VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

24. Årgang | 15. November 1930 | Nummer 11

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk Forening.
Redaktion: Stefan Vøldan, Niels Brocksgade 5, Københ. V. (ansv.) og
St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

Universitetsprofessor, dr. Johann Ude, Graz,



den glimrende taler og fremragende og uforfærdede forkæmper for en alsidig livsfornyelse.

INDHOLD: Vegetarismens samfundsmæssige betydning - af dr. Johan Ude. — Lidt om vitaminer og vitaminrig eller levende føde - af Stefan Vøldan. — Vegetarismen og jorden. — Professor Udes foredrag. — Spredt og samlet.

FORENINGSMEDDELELSER

Møder o. lign. — Københavns Afdelingen.

FOREDRAG

af

UNIVERSITETSPROFESSOR DR. JOHANN UDE, GRAZ.

Onsdag den 26. ds., Kl. 8, i K. F. U. K.s Festsal, St. Kannikestræde 19.

Emne: Hvorfra kommer sygdommene og hvorledes bliver jeg rask?

Entre: 50øre. Medl. gratis. Mød talrigt frem og tag venner og bekendte med!

Mandag d. 17. november kl. 8 aften i K. F. U. K., Ungdomssalen, indgang Lille Kannikestræde 5. Dr. Ejnar Eriksen, Skodsborg, taler om *„Vandet — dets anvendelse under sundhed og sygdom"*. Dette møde bliver et demonstrationsmøde. Medlemmer har fri adgang. Andre betaler 50 øre.

Onsdag d. 26. november kl. 8 aften i K. F. U. K. — Festsalen — indgang Store Kannikestræde 19. Universitetsprofessor dr. Johann Ude taler om *„Hvorfra kommer sygdom og hvorledes bliver jeg rask"*? Medlemmer har fri adgang. Andre betaler 50 øre.

Mandag d. 1. december kl. 8 aften i K. F. U. K., Ungdomssalen, indgang Lille Kannikestræde 5. Dr. Ejnar Eriksen, Skodsborg, taler om *„Vandet — det anvendelse under sundhed og sygdom"*. Også dette møde bliver et demonstrationsmøde. Medlemmer har fri adgang. Andre betaler 50 øre.

Søndag d. 4. januar kl. 8¼ afholdes *nytårsfest* for medlemmer med venner i Vegetarisk Restaurant, Frederiksberggade 28. Udenbys medlemmer og medlemmer af „Bort med Tobakken" indbydes herved. *Adgang er fri for alle.* Vil nogen nyde noget, betaler man for det. Dem, der intet nyder betaler intet. Landsforeningens formand, hr. fuldmægtig St. Fink-Jensen, holder festtalen. Der vil blive musik — eventuelt sang. Kapelmester Hans Schreiber og medarbejdere fra Skodsborg har lovet også denne gang at komme tilstede og bidrage til underholdningen. Også andre vil yde en håndsrækning. Der vil blive tid til selskabeligt samvær, idet festen varer til midnat.

BAZAR

Da der agtes afholdt en bazar til Fordel for

Dr. Mich. Larsens vegetariske Børnehjem

den *15.* og *16. Marts* i Grundtvigshus, henvender vi os herved til alle vore ærede medlemmer og interesserede om *medarbejderskab* til denne gode sag. Dette kan ske ved:

1) personlig hjælp ved bazaren,
2) tilvirkning af gaver (broderier, skærme, billeder, hæklede og strikkede ting etc.) eller ved levering af frugt, kager, frugtte, sundhedskaffe etc. til et eventuelt conditori,
3) gode ideer, eller
4) gode tilbud,
5) kontante bidrag.

Henvendelse til komiteens formand, hr. Afdelingschef *A. Flach*, Fjords Allé 12. Gaver modtages også i Nordisk Sundhedsforlag, Istedgade 7.

NB. Ærede medlemmer og interesserede i provinsen anmodes venligst om at yde deres medarbejderskab.

VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

24. Årgang | 15. November 1930 | Nummer 11

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk Forening.
Redaktion: Stefan Voldan, Niels Brocksgade 5, Københ. V. (ansv) og
St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

Vegetarismens samfundsmæssige betydning

af

Universitetsprofessor *Dr. Johan Ude*, Graz. *)

Målet for samfundsvirksomheden er, eller bør være, at sikre enhver deltager i denne virksomhed et menneskeværdigt liv. Da nu under lige forhold produktionen, henholdsvis forbruget af den ene art goder stedse sker paa bekostning af produktionen, henholdsvis forbruget af en anden art goder, er følgende sætning straks forståelig:

Jo mere jord, jo flere jordprodukter, jo flere arbejdskræfter, jo mere arbejdstid, jo flere penge, der anvendes til fremstilling af skadelige, unyttige, usociale varer, desto mindre jord, desto mindre jordprodukter, desto mindre kapital bliver der til disposition for fremstilling af nødvendige, nyttige, socialt gode varer. Den samlede samfundsvirksomhed er derfor kun da etisk rigtig orienteret, når den følger lovene for etik og samfundsvirksomhed. Thi erfaringen bekræfter følgende grundsætning: Hvad der etisk er urigtigt, kan aldrig samfundsmæssigt være rigtigt. Tusindfold erfaringer har fastslået, at man meget vel ogsaa vegetarisk kan ernære sig godt og holde sig sund og arbejdsdygtig. Naar vi nu ud fra et samfundsmæssigt synspunkt sammenligner produktionen af kødernæringen med produktionen af den vegetabilske føde, vil vi blive i stand til at fastslå, hvilken ernæringsform, der fortjener fortrinnet; — endvidere om gartneri og kvægløst landbrug er en fordel overfor slagtevirksomheden, — for så deraf ud fra samfundsmæssigt synspunkt at kunne slutte, om og hvorvidt den vegetabilske levemåde bør tilstræbes og fremmes og kødernæringen indskrænkes.

Dr. med. Hindhede har i sin bog „Den nye Ernæringslære" givet værdifulde bidrag til løsning af dette problem. F. eks. kan der ved laktovegetabilsk ernæring leve 7 mennesker paa 1 ha land, og Tyskland kunde altså udmærket ernære 185 millioner, medens det nu med sit udbredte kvægbrug kun ernærer 65 millioner.

Endvidere må man betænke, at 75—80 procent af næringsværdierne går tabt, når man fodrer kvæget med de for mennesket egnede næringsmidler. På grundlag af tal fra det praktiske liv er dette tab af næringsmidler blevet nøjagtigt påvist i enkeltheder.

*) Efter foredrag ved den 7. internat. vegetariske verdenskongres i Steinschönau 1929.

De talmæssige undersøgelser af Dr. med. Hindhede, Ragnar Berg, Martin Vogel, König, Rothe og andre med hensyn til forholdet mellem varmeenhederne og behovet af calorier giver til slutresultat, at den samme landstrækning, som ernærer een kødspiser, kan ernære ti vegetarer.

Betænker vi nu yderligere, hvor megen abejdskraft, der fordres for at passe kreaturerne og hvor meget tungt og smudsigt arbejde, der må ydes for at fremskaffe foderet, af hvis næringsværdier indtil 80 % ødelægges af dyret, og for at besørge pasning og renholdelse. Tænker vi på de tusinder og atter tusinder af håndgreb, som er nødvendige for at opfostre kvæget, for at udvinde mælken og kødet, så forstår vi det kreaturløse landbrugs mægtige overlegenhed, — en overlegenhed, der også får et håndgribeligt udtryk i priserne for de avlede produkter.

Endvidere giver de af *Ragnar Berg* og *Vogel* anførte tabeller slående bevis for, at kødernæringen er den dyreste, højt overbetalte føde, og at den altså samfundsmæssigt betragtet betyder et uhyre tab. Efter *Schiele* f. eks. er 10 millioner svin mindre ensbetydende med føde for 35 millioner mennesker mere. Alle disse af en række videnskabsmænd gjorte undersøgelser fører til følgende slutresultat:

Fremstilling af æggehviderig føde i form af kød fordrer betydelig mere land, meget større arbejdskraft og uforholdsmæssig større kapital end den tilsvarende vegetariske føde. Desforuden går den ved dyrenes fodring med vegetabilier kolossale mængder af næringsstoffer til grunde i dyrenes livsproces, rundt regnet 75—80 procent. Samfundsmæssigt betragtet betyder kvægavlen derfor et mægtigt tab.

Den mindste stigning i fremstillingen af dyriske produkter til menneskeføde er derfor kun mulig ved en overordentlig kraftanstrengelse, således, at der derved bindes uforholdsmænssigt store dele af samfundets jord, arbejdskraft, kapital og råstoffer, der så samtidig unddrages andre nødvndige produktioner. Slagtekvægbruget staar derfor i omvendt forhold til folkets vel og skader altså samfundet. Vegetarismen derimod betyder samfundsmæssigt en befordring og højnelse af folkets vel og den almindelige velstand.

Vegetarismen er tro imod loven om det størst mulige resultat ved den mindste kraftanvendelse, medens slagtekvægbruget støder svært an imod denne grundlov i samfundslæren. Derfor får vegetarismen også en etisk betydning for dens enkelte tilhængere i samfundet.

Under alle omstændigheder må nødvendigheden af en vegetarisk livsførelse af rent samfundsmæssige grunde med kategorisk imperativ træde frem for de enkelte medlemmer af et samfund. Og i hvert fald er den vegetariske livsførelse allerede af rent samfundsæssige grunde, som i hvert enkelt samfund holder mere eller mindre stik, ubetinget at foretrække for kødernæringen.

Den vegetariske levemåde er og bliver den ideale livsførelse.

Lidt om vitaminer og vitaminrig eller levende føde.

Lille Jørgen, 9 år, sidder ved kaffebordet, og spiser sandkage. Han ser på sin kage og siger eftertænksomt: *„Den er der vist ikke mange vitaminer i"!*

Historien er sand.

Man tør sikkert roligt gå ud fra, at Jørgen ikke har haft nogen forståelse af, hvad vitaminer er og betyder. Alligevel vidner bemærkningen om, at en vis umiddelbar anelse derom må dæmre i hans barnlige forestilling. Tro mig, — et saftigt æble vilde aldrig have fremkaldt en sådan udtalelse!

Bemærkningen viser tillige, at vitaminer er blevet noget, der tales om i hjemmene. Men fra at tale om en ting til at *forstå* den er der jo ofte et langt skridt, — fra at forstå til at *leve derefter* desværre lige så tit endnu længere.

Vitaminrig føde giver nemlig sundhed, og med virkelig sundhed følger alt det andet. Kun fordi vi er syge mennesker med urent, syreforgiftet blod og dårligt stofskifte, må vi ty til ydre kunstige midler for at opnå det, vi selv naturligt skulde og kunde opbygge *indefra*, om vi adlød livets love ved den for vor jordiske existens vigtigste af alle processer, — opbygningen af vort legeme, altså ved vor ernæring.

De første forsøg og opdagelser m. h. t. de ernæringsfaktorer, vi kalder vitaminer, blev gjort i året 1897 af den hollandske læge dr. Eijkmann, der var ansat ved et fængsel på Java. Resultaterne var så opsigtsvækkende, at de satte alverdens videnskabsmænd i bevægelse.

Hvor vitaminerne mangler i føden, fremkaldes der katastrofale sygdomme (beri-beri), — hvor de findes virker de forebyggende og helbredende. Denne *virkning* kunde konstateres; men vitaminerne selv søgte man forgæves. Længe mente man, at det måtte dreje sig om et hidtil ukendt stof; men de almindelige laboratorieforsøg gav intet resultat i så henseende.

Men nu dæmrer det, — en lang række forskere — Ragnar Berg, Funk, Mc. Collum o. a. og fremfor alt den schweiziske læge, dr. med. Bircher-Benner, har løftet en flig af sløret, der tilhyllede de gådefulde vitaminer.

Vitaminer er ikke *stoffer*, de er *kraftbegreber*, de er *liv*, og uløseligt forbundet med livet er *lyset*. — Efter mange års experimenter er det lykkedes Bircher-Benner at påvise dette.

Vitaminkraften er den livs- og lysenergi, som er absolut uundværlig for opbygning af levende celler og vedligeholdelse af sundhed og livskraft hos levende væsener. I jo ringere mængde vitaminkraften er til stede i de stoffer, der skal bruges til en sådan opbygningsproces — altså i vor føde — desto dårligere bliver sundhedsresultatet, — desto større bliver modtageligheden for sygdomsangreb af enhver art, — desto mere fremskyndes forfaldsprocessen, svækkelse og alderdom.

I „Politiken" d. 2. januar d. å. fortalte dr. phil. Emil Rasmussen om den romerske læge og biolog, prof. Guido Cremoneses nyeste opdagelse, der forudses at ville revolutionere både biologi og fysiologi. Opdagelsen går ud på, at *alt levende udsender mangeartede stråler.* Konklusionen munder bl. a. ud i, at vitaminproblemet er løst, — at mulighederne for lægevidenskaben er uoverskuelige, — at vi herefter vil kunne *spise* solstråler og dermed sundhed.

Dette er netop, hvad også Bircher-Benner har talt og skrevet så meget om. *„Sollysretter"* kalder han sine vitaminrige måltider af friske grøntsager og frugter.

Thi vitaminerne er *sollys*, der er opsuget i planteriget og dér forvandlet til det, som Bircher-Benner kalder *kemisk livsenergi.* De i naturfrisk tilstand vitaminrige grøntsager og frugter er *levende føde*, fra hvilken der udgår livsfornyende og dermed sundhedsbringende kræfter.

Den gamle forestilling om solen som den store livgiver er nu ved at blive videnskabeligt erkendt, d.v.s. at fra solen og dens lys udgår de kræfter ved hvilke alt liv opretholdes på jorden.

Vitaminerne kommer kun til verden i planteriget, som er livets eget store laboratorium, hvor sollyset direkte optages og omdannes til føde for levende væsener. I plante- og frugtriget sker der jo nemlig det vidunderlige, at jordens mineralske stoffer *forbindes* med lyselementerne. De lys- og kraftudstrålende farverige og duftende planter og frugter er resultatet af denne livets egen kemi, som ikke kan efterlignes i noget videnskabeligt laboratorium. Ej heller skulde efterligning være videnskabens og menneskenes opgave, vi skulde i højere grad søge at forstå det, som sker, og anvende det i vort praktiske liv.

Og planteriget er det *eneste* af naturrigerne, der kan foretage denne opbygnings- og sammensmeltningsproces. I planteriget kommer ikke alene vitaminerne til verden, men også alle de andre ernæringsfaktorer — æggehvidestoffer, kulhydrater, fedt- og mineralstoffer, — alt organiseret op og tilberedt af livet selv i den højeste og ædleste form og af største kemiske virkning.

I dyreriget forbruges det altsammen som føde for både mennesker og dyr. Derved omformes disse energier og stoffer til grovere og grovere beskaffenhed, jo længere vi kommer bort fra deres oprindelige udgangspunkt — planteriget. *Altså:* Vi kan finde både vitaminer og alle de andre ernæringsfaktorer mange andre steder end i planteriget, *men de stammer alle oprindeligt fra planteriget.* Tages de andetsteds fra, er de afsvækket i deres oprindelige virkning og ikke mere af samme fine beskaffenhed som før. Rovdyret får sin planteføde som et anden hånds produkt, nemlig ved at fortære det planteædende dyr, hvor plantestofferne er omsat til dyrisk kød og blod. Og dog får rovdyret levende føde ved at fortære kød og blod, medens det endnu har livets varme i sig. Længst borte fra planteriget finder vi ådselsæderne — dyrerigets pariaer — der tager til takke med lig, der har ligget kortere eller læn-

gere tid. Det ene kommer til at svare til det andet, — ådselsæderne er uhyggelige både af væsen og af udseende.

Da mennesket er den højeste skabning i dyreriget, ligger det snublende nær, at det ikke kan være den nedadgående retning mennesker skal ind på med hensyn til vor føde, men at de højest udviklede produkter indenfor planteriget af naturen må være bestemt til føde for mennesket — altså frugterne. Trods alle fejlgreb gennem utalte slægtled viser både anatomi og tandbygning, at mennesket skulde være frugtspiser.

Men kulturmennesket er kommet langt bort fra den ædle frugtføde, — så langt, at vor organisme næppe mere kan omsætte og udnytte frugternes — solfødens — høje ernæringsværdier. Mennesket har jo nemlig i flere henseender sat sig på lige fod med ådselsæderne ved at gøre lig af dyr — endogså dyriske organer — til et hovedernæringsmiddel. Her har koge- og stegekunsten hjulpet til ved at få ting til at glide ned, som vore naturlige sanser ellers afgjort vilde reagere imod. Særlig skæbnesvanger er kogekunsten blevet derved, at vi efterhånden anvender den overfor næsten al vor føde — også grøntsager og frugter. Næsten alt koges eller steges sønder og sammen. Af vitaminerne — lysværdierne — bliver der kun et minimum tilbage.

Vi ernærer os med dødkogt og derfor uhyre vitamin- og mineralfattig føde.

Og følgerne; — ja, hvis ikke vi greb ind med kunstige midler — modgiftsystemet — blev følgerne uvægerligt en sygdomskatastrofe af uoverskuelig rækkevidde. Men vi griber jo altså kunstigt ind både med operationsteknik og modgifte, der bliver stærkere og stærkere — fordi det er nødvendigt. Og ser det alligevel ikke galt nok ud? Er vi ikke ved det tidspunkt, hvor vi, hvis vi tænker os om, må erkende, at det ikke er den vej, vi skal frem?

På grundlag af ernæringsvidenskabens nyeste resultater ligger vejen allerede nu så temmelig klar. Det er de naturfriske og derfor vitaminrige grøntsager og frugter, vi skal ernære os med. De alene kan opbygge den sande menneskelige sundhed, de giver os nøglen til et rigere og lykkeligere menneskeliv end det, vi nu lever, selv om vi kalder os raske. Erfaringerne har jo ofte nok vist, at det, vi nu kalder sundhed, er et højst usikkert grundlag at bygge på, — den kan i morgen være som blæst bort netop fordi den ikke er grundfæstet indefra ved en sund ernæring.

Lille Jørgens filosofi over sandkagen: „Der er vist ikke mange vitaminer i", rummer i virkeligheden en dyb alvor. Thi lige så mange vitaminer, der mangler, lige så mange sygdomskim findes der ofte i stedet for. Både for vor egen og for børnenes — den kommende slægts skyld — burde vi skænke vor føde mere opmærksomhed, — betænke, hvad det er, vi sår i kød og blod, — om det er til livets eller til dødens høst.

Stefan Vøldan.

Vegetarismen og Jorden.

Andelsselskabet Vadstrupgaard.

Vegetarkoloni nr. 1, Bagsværd.

For at vegetarismen kan udvikle sig sikkert og normalt, maa enhver, der vil arbejde med jorden og dens produkter, kunne få adgang dertil.

At Vadstrupgård er valgt til den første begyndelse, har tre grunde: 1. Gårdens smukke beliggenhed i den gamle park med den store køkken- og frugthave. 2. Tilstedeværelsen af „Kolonien for ideelle Bestræbelsers Tilhængere", som nu har bestået i 2 år, og som ved udvidelse kan hjælpe til med og er den nødvendige betingelse for forrentningen af købesummen. 3. At der på gården nu er bestyrer, gartner Chr. Albertsen og hustru, som også har forstand paa landbrug, og som tillige har evne til at tilfredsstille gæsterne.

Det var oprindelig hensigten at købe hele ejendommen, men efter sagkyndiges råd foretrækker vi at begynde med hovedbygningen, parken og den nærmeste del af jorden, ca. 8 td. land. Købesummen vil da blive ca. 24000 kr., og når halvdelen er tegnet, vil købet kunne afsluttes.

Det er da meningen at udvide den bestående koloni til også at blive et vegetarisk ferie- og rekreationshjem, hvortil den særlig egner sig. Der skal blot indlægges elektrisk lys og senere centralvarme.

Endvidere er det en tanke, at hvis der melder sig aktive deltagere, brugere, kan de måske under hr. Albertsens vejledning få den første forberedelse til at tage større opgaver op i de følgende vegetarkolonier.

Der er da ikke alene mulighed, men også stor sandsynlighed for at foretagendet straks kan forrente sig. Ved at få forkøbsret til mere af jorden i 5 år, vil der være mulighed for udvidelser, hvis det ønskes.

De, der vil være med til at fremme denne sag, kan tegne sig a, som medejere, b, som medejere og brugere, c, som brugere uden indskud, men på den betingelse, at en del af den akkorderede løn tages som andele, således at de også snart bliver medejere. Her tænkes særligt på håndværkere, som der også kan blive arbejdsplads for. Og endelig d, som långivere med 5 % rente.

Andelene tegnes i portioner a 100 kr. Med hver andel følger der brugsret til et vist antal kvadratmeter jord, som nærmere kan bestemmes, når købet er afsluttet. Derpå kan der bygges, og jord med bygninger kan gå i arv, men kun sælges til kolonien. De, der ønsker det, kan efter aftale indbetale de tegnede andele i månedlige rater fordelt over et år. Nærmere oplysninger gives af Lærer N. A. Vodder, Ingerslevsgade 102. Tlf. Vester 6128 y.

København, d. 5. Nov. 1930.

E. J. Wiboltt. *N. A. Vodder.* *Chr. Albertsen.*

Professor Udes foredrag.

De foredrag, som er bleven imødeset med så store forventninger, bliver nu endelig til virkelighed.

Efter foredrag i Oslo, Stockholm og Helsingør kommer professor Ude til København og taler i Dansk vegetarisk Forening den 26. ds. (se annoncen foran).

Professor Ude holder endvidere følgende foredrag: Tirsdag d. 25. ds. kl. 8 i Borups højskole, Frederiksholms Kanal no. 24: Kamp mod krigen.

Fredag d. 28. ds. kl. 8 i Hallen i Grundtvigs Hus, Studiestræde 38: Mod vivisektionens forbrydelse og kulturskændsel.

Disse to foredrag ordnes af foreningerne „Aldrig mere Krig" m. fl. og „Kampen mod Vivisektionen".

Vi må indtrængende opfordre til stor deltagelse ved disse møder.

Spredt og samlet.

Bazaren.

Til den planlagte basar til fordel for børnehjemsfonden har den kendte kunstmaler, hr. Edmund Petersen, Høsterkjøb, skænket et smukt, indrammet maleri, som vil blive bortloddet. Nærmere senere.

Dr. med. Bircher-Benners nye Ernæringslære.

Demonstrationen og foredraget i „Politiken"s sal d. 28. okt. havde samlet godt 160 mennesker, der viste emnet stor interesse. Adskillige læger var til stede.

Frk. Gudrun Schmitts råkostforedrag i Kvindelig Læseforening.

Den 30. okt. havde frk. Gudrun Schmitt arrangeret et foredrag om sin studierejse med lysbilleder og indbudt flere kendte læger til at deltage i diskussionen.

Frk. G. S. meddelte en lang række spredte indtryk fra sin studierejse, på hvilken hun besøgte Sauerbruch, Berlin, Just, Jungborn, Gerson, Cassel, Riedlin, Baden-Baden, Bircher-Benner, Karl Lorentz, Wien, Dr. Lahmanns Sanatorium og Ragnar Berg, Dresden og endelig tilsidst Leipzig.

Efter foredraget vistes en lang række udmærkede lysbilleder. Desværre trak både foredraget og lysbillederne altfor længe ud, således at der ikke blev lejlighed til diskussion. Dr. Begtrup, dr. Borgbjerg, dr. Grønberg-Petersen havde ordet for korte bemærkninger, hvorimod dr. Hindhede ikke ønskede ordet.

Dr. Max Gerson

kom til København indbudt af lægeforeningen og talte i denne, mandag d. 10 november.

En arrestation og en løsladelse.

Den 22. oktober blev gartner *Møller Christensen*, Brande, indsat i Vejle arrest til afsoning af vaccinationsbøder. Der var løbet på til 26 dages fængsel, men fem dage efter arrestationen blev han løsladt på justitsministerens befaling.

I. U. L.

International Ungdomsliga afholdt d. 26. oktober årsmøde i Ringe. Ligaen er kommet dertil, at en nøjere forbindelse med de mange spredtboende medlemmer måtte oprettes, og dette såvel som forholdet til andre såvel inden- som udenlandske sammenslutninger drøftedes grundigt. Vandresagen blev også behandlet, og da det næppe er for meget sagt, at der gennem denne gøres et virkeligt godt stykke praktisk vegetarisk arbejde, så bør dette og meget andet gøre sit til, at vegetarerne følger denne ungdomsbevægelse med interesse.

Vegetarisk Cafetaria,

Frederiksberggade 28, således hedder nu den vegetariske restaurant efter at være flyttet fra no. 27, hvor den havde til huse siden 1927.

Den vegetariske bevægelse er i praksis uafviselig knyttet til vegetariske spisesteder og det er af allerstørste betydning for sagen at sådanne forefindes både i tilstrækkelig antal (der kunde sikkert godt være en til i Storkøbenhavn!) og så smukke og velindrettede, at de tilfredsstiller alle rimelige fordringer.

Hr. Rasmussen, som nu i en årrække har ledet denne del af det vegetariske arbejde,

indfører isine nye lokaler et herhjemme nyt serveringssystem. Man ser alle retter, vælger selv og betjener sig selv, et folkeligt og ved nogen øvelse utvivlsotm også et meget praktisk system, der hurtigt vil udviske mindet om nogle lidt for lange ventetider under de gamle forhold.

Både arbejdsmæssigt og økonomisk ydes der her en betydelig indsats for ideelle vegetariske bestræbelser. Vi kan derfor kun ønske foretagendet i sin nye skikkelse en god og sejrrig fremgang til gavn og glæde både for hr. og fru Rasmussen og deres medarbejderstab og til fremme af den vegetariske livsførelse.

Sundhedskøkkenet.

Redigeret af Elna Regnar Andersen.

GEMYSESAFTER efter dr. med. Bircher-Benner, Zürich. Tilberedes:

1) Med citronpresser; til udvinding af citronsaft og appelsinsaft.
2) Med frugt- og gemysepresser som giver:
a) Frugtsaft af enhver art.
b) Bladgemysesaft: Spinat-, hovedsalat-, kaalsaft etc.
c) Rodsafter: Radissaft, selleri-, rødbedesaft etc.
d) Agurke- og tomatsaft.
3) Med morter fremstilles mandel- og nøddemælk (mandelpuré af søde mandler, anbefalet af dr. med. Bircher-Benner, fås i reformforretninger); det sparer den sene fremstilling af mandelmælk.

GEMYSESAFT-RETTER:

Disse gemysesaft-retter har vist sig at have en storslået indflydelse på organismen i tilfælde af alvorlige sygdomme som f. eks. tuberkulose. Gerson — Herrndorfer-Sauerbruch har opnået epokevækkende resultater.

I enkelte tilfælde vil lægen give ordre til udelukkende gemysesaft-ernæring og i andre tilfælde til safterne sammensat med anden føde.

Som eksempel på målene angives at ca. 100 gr udvindes af

200 gr Hovedsalat.
200 gr Spinat.
160 gr Tomater.
260 gr Radiser.
440 gr Gulerødder.
300 gr Løg.

Ved saftblandinger er det bedst, at de forskellige grøntsager blandes idet de passerer maskinen.

Gemysesafternes smag er i reglen fad. Derfor tilsættes urtekrydderier, meget findelte, som varieres efter smag; de er desuden meget nervestyrkende. (Urtekrydderier fås i reformhusene.)

EKSEMPLER PAA GEMYSESAFT-RETTER:

1) 100 gr radissaft, 1 spiseskefuld fløde, persille og rosmarin.
2) 100 gr gulerodssaft, 1 spiseskefuld fløde, 1 spiseskefuld citronsaft, estragon, urter og persille.
3) 100 gr spinatsaft, 1 spiseskefuld kondenseret mælk med sukker, pebermynte og merian.
4) spinatsaft, 1 spiseskefuld fløde eller olivenolie, ½ spiseskefuld citronsaft, pebermynte og majoran.
5) 100 gr tomatsaft, ½—1 spiseskefuld citronsaft, 1 spiseskefuld olivenolie, 1 spiseskefuld fløde, estragon, timian, merian, kørvel.

Ernæringsreform-Kursus!

Kursushold i København og Gentofte (ogsaa i Hjemmene) gives i *Overgangskost, Raakost* og *Diæter* efter Dr. med. *Bircher-Benner* og *Dr. Max Gerson* — Demonstration og Foredrag i Foreninger og Husholdningsskoler. **Elna Regner Andersen,**
Tjørnegaardsvej 17, Gentofte - Telf Gentofte 125

Fra Arbejdsmarken.

Dr. Ejnar Eriksens andet og tredie foredrag (d. 20. okt. og 3. nov.) blev til to vellykkede møder. Det sidste formede sig nærmest udelukkende som et demonstrationsmøde, der vakte stor interesse. Endnu får vi to møder med dr. Eriksen og hans flinke medarbejdere fra Skodsborg. Vi går alle med til disse; thi der er meget magtpåliggende, at vore hjem lærer disse ypperlige naturlægemetoder. Det er noget helt enestående, at der gives sådan undervisning, som disse møder byder på.

Giv Agt!

Endelig får vi den længe ventede professor dr. Johann Ude at høre. Han kommer til os den lange vej fra Graz for at tale til os paa tysk i K. F. U. K. — festsalen. — Onsdag d. 26. november kl. 8 aften. Landsforeningens formand, hr. fuldmægtig St. Fink-Jensen, har lovet at være tolk. Det bliver en stor dag for os vegetarer her i norden: vi gør alle alt for at fylde den store sal med tilhørere. Se under møder og lignende. *H. L. H.*

Vegeta riskoplysningskontor:

Niels Brocksgade 5, København V. Telf. 10769. Lederen af oplysningskontoret, hr. Stefan Vøldan træffes ikke før efter d. 20. nov. grundet på foredragsrejse til Jylland.

Bemærk: Ny Postkonto nr. 25656.

RAAKOST - FROKOST
bringes overalt til Kontorer og i Hjemmene. Prøvelevering, 12 Gg. 10 Kr. Afvekslende og delikat Tilberedning. Send Brevkort. Telefon-Besked modtages Øbro 1145 x.
SIGRID RIISBRO - AMAGERTORV 10, 4. S.

Værelse søges. Møbl. Værelse uden Pension søges straks i København. Billet mrkt. Raakost modtager Bladets Kontor.

Kiropraktiske Kliniker findes i følgende Byer:

København. Frederiksbergg. 23¹ — Tlf. Byen 7579
„ Vendersgade 31, Tlf. Byen 7803
Slagelse. St. Mikkelsg. 20. Tlf. 663
Rudkøbing. „Østergaard", Østerg.
Esbjerg. „Axelborg", Kongensg. 53.
Hadersley. Storeg. 68. Tlf. 1096
Horsens. Jessensgade 8. Tlf. 715
Viborg. Holstebrovej 5. Tlf. 146
Næstved. „Dania", Ringstedgade Tlf. 1220
Nykøbing F. Tværg. 10. Tlf. 856
Svendborg. Skattetg. 56. Tlf. 744
Aalborg. Nytorv 12. Tlf. 4673
Aarhus. Nørregade 42¹. Tlf. 7449 og Søndergade 1 B. Tlf. 3256
Randers. Raadhusstr. 5. Tlf. 1874
Skive. Torvegade 7, Stuen
Holstebro. Nørregade 39 Tlf. 442

Garanteret ren dansk Honning
bør kun købes hos Biavleren som garanterer for en 1. Kl. Vare Pris Kr. 3,— pr. kg. — 10 kg. portofrit.

Biavler **Carl Berger.**
Daugaard, Jylland.

Foredrag. Oplæsning.
Foredrag om Sundhed og over andre Emner samt Oplæsning tilbydes.

Fhv. Højskoleforstander
Severin Andersen,
Solfang, Kerteminde.

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Vegetarisk Cafeteria

Frederiksberggade 28.
Telefon Central 7827.
Morgenservering. Frokost, Middag, Aftenservering.
Smørrebrød og Frokostpakker.
Bedste, billigste og sundeste Ernæringskilde
Vegetariske Husholdningskursus.
Sundheds- og religiøs Litteratur.

Dygtig Husassistent
til vegetarisk Husholdning søges.

Elna Regner Andersen,
Tjørnegaardsvej 17, Gentofte.
Tlf. Gentofte 425.

SANAFER

St. Kongensgade 36-38.
Telf. Palæ 1010.

Vegetariske-Diætetiske
Næringsmidler for Sunde og Syge.
Forlang Prisliste.

Yngre, gift Mand,
kendt med Havebrug, ønsker lærerig Plads i alm. Gartneri.

O. Remmer,
Holsteins Minde pr. Fuglebjerg.

„Fra Sygdomsstof til Solenergi"
(med Opskrifter)
af fhv. Højskoleforstander Severin Andersen, Solfang, Kerteminde. Bogens Pris: 80 Øre. Faas hos Forfatteren.

Denne Bog giver Anvisning paa en Levemaade, der befordrer Sundhed, Energi og Livsglæde.

VEGETARISK KOST
herunder raakost — faas billigst hos fru M. Klinto, Langegade 17, Kbh. Str.

FYSISK KURANSTALT

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge *Carl Ottosen:*

St. Kongensgade 36-38
Kbh. K. - Telf. 9656.

Forlang Prospekt.

Raakostlere! Se her!

Gør Deres Indkøb af **Urter, Grøntsager, Bær, friske** og **saltorrede Frugter, Nødder** m.m. i Frugtforretningen **„Prima"**, M. Petersen, Læderstræde 13, København K.

Hver Dag absolut friske Varer til Dagens billigste Priser.

SANA Sundhedsfødevarer

Skindergade 28. København
Telefon 5650.
Medlemmer Rabat. - Aaben hele Ugen
Ingen Filialer.

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 pr. Dag.
Aabent hele Aaret.
ANNA ULLERUP
Telefon Svendborg 755

Skodsborg Badesanatorium

(ikke Tuberkulose)
Største Helaars Kursted i Norden
De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.
Forlang ill. Prospekt.

„Sana"

Specialitet:
Sundhedsfødevarer.
Alt til Raakost Medlemmer Rabat.
Smallegade 15, Kbh. F. Telf. Goth. 4290

Annoncepris: 30 øre pr. 1-spaltet petitlinje eller 36 kr. pr. side.
Rabat: 15 pct. for 3 gange, 25 pct. for 6 gange, 33 pct. for 12 gange.
Abonnementspris: 4 kr. aarlig Kan bestilles paa alle postkontorer og hos landpostbudene samt redaktionen.

Date's Tryk, København V.