VEGETARISK TIDSSKRIFT

24. ÅRGANG - 15. MARTS 1930 - NUMMER 3

Indhold: Kontingentet 1930. — Møder og lignende. — Fra arbejdsmarken. — Spredt og samlet. — Universitetsprof ssor, dr. Johann Ude: Handlingskristendom — en forbrydelse? — Intet nyt under solen! — Sexuel sundhed. — Vaccination — vivisektion. — Omkring råkosten. — Små anmeldelser. — Annoncer.

Kontingentet 1930.

Med Januar-nr. fulgte til vore postabonnenter et indbetalingskort. Benyt det nu endeligt og spar os for den store ulejlighed at udsende extra indbetalingskort og senere opkrævninger. Har De indbetalt kontingentet, da gem kortet til en senere lejlighed, til annoncebetaling, litteraturindkøb etc. Kunde De ikke tænke Dem at holde bladet til en bekendt? Rabat for flere exemplarer!

Kast ikke kortet væk! — Der er mange, der endnu ikke har benyttet kortet!

Professor, dr. Johann Udes foredrag er udsat til efteråret.

(Se artiklen inde i bladet).

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. *Søndag den 30. Marts kl. 8,15 aften* i „Vegetarisk restaurant", Frederiksbergade 27 Den tyske ernæringshygiejniker *Emil Grotzinger* taler ved tolk om: „Vor ernæring i kampen mod kræften, og operation uden kniv". Medlemmer har fri adgang.

Mandag den 31. Marts kl. 8,15 aften i „Vegetarisk restaurant", Frederiksberggade 27. Den tyske ernæringshygiejniker *Emil Grotzinger* taler ved tolk om: „Vor ernæring i kamp mod gigt, tuberkulose og kvindesygdomme". Medlemmer har fri adgang.

Den sidste aften vil frk. *Lykke* forevise den nye damphætte, til hvilken der nu kan fås porcelæns-dampkar, der er af en sådan beskaffenhed, at maden kan serveres i den.

Marmite

Den eneste vegetabilske Suppeekstrakt, hvori Vitaminerne er bevaret levende og derfor virksomme.

Fra arbejdsmarken.

Fru Astrid Lassens foredrag i København den 17. Februar om „Råkost" havde samlet mange både medlemmer og ikke-medlemmer. Foredraget, der var velholdt, blev påhørt med stor interesse, og fruen måtte besvare flere spørgsmål, inden det gode møde blev afsluttet. Herved tak til fru Lassen! Vi håber at få se og høre fruen igen.

Københavns afdelings generalforsamling den 25. Februar forløb rolig. Der var en god og velvillig ånd tilstede fra først til sidst. Hele mødet varede i 2 timer. Formanden aflagde beretning og oplæste regnskabet, hvorefter hr. fuldmægtig Fink-Jensen blev valgt til dirigent. I det regnskabsår, der var forløbet, har der været holdt 7 bestyrelsesmøder og 17 andre møder. Døden havde gjort en stor høst blandt vore ærede medlemmer, og enkelte var faldne fra, så medlemsantallet var desværre gået lidt tilbage. Dette må vi se at råde bod på i det kommende år, og det kan let ske; thi hvis hvert medlem vil sætte sig for at skaffe ét nyt, *og det vil ikke falde vanskeligt*, så har vi strax fordoblet vort antal. Der findes — det véd vi af erfaring — vegetarinteresserede mennesker rundt om os, der gerne ved deres medlemsbidrag vil være med til at støtte denne gode sag. Lad os finde dem og få dem med ind i arbejdet, derved at de bliver medlemmer af vor forening. Alle medlemmer — gamle og nye — får medlemsbladet frit. Jo flere medlemmer vi har, des bedre og større bliver bladet. Regnskabet balancerede med kr. 1669,16. Man begyndte året med en kassebeholdning på kr. 32,06. Der er indgået i kontingent kr. 1421,50. Indtægter ved møder har været kr. 215,60. Udgifter ved møder andrager kr. 499,99, kontingent til landsforeningen kr. 714,50, lån til landsforeningen kr. 91,90 og administration samt andre små udgifter tilsammen kr. 115,17. Kassebeholdningen ved årsregnskabets afslutning var kr. 247,60. Status viser aktiver til ialt kr. 702,68.

Hele bestyrelsen såvelsom revisorer blev enstemmigt genvalgt og består af H. J. Henriksen, formand, C. Seegelke, J. A. Dige, N. A. Vodder, A. Flach og Jens David Henriksen samt fru møbelhandler Jensen — revisorer O. M. Petersen og H. Bagger.

Under eventuelt drøftede man muligheden af afholdelsen af små medlemsmøder, hvor man kan drøfte forskellige vegetariske spørgsmål, fodture og en ordning med landsforeningen om dens gæld til Københavns afdelingen.

Herved en hjertelig tak til medlemmer og venner, der ved ydet kontingent og anden hjælp har stået bestyrelsen bi i dens arbejde i det forløbne år! *H. L. H.*

For flere år siden havde vi vegetarisk julebespisning for fattige mennesker — bl. a. for individer lige fra gaden. Den var meget vellykket, men på grund af det store arbejde, som var forbundet dermed og andre omstændigheder turde vi ikke fortsætte. Der er nu nogen tale om at optage den gerning igen. Mere herom en anden gang. *H. L. H*

Spredt og samlet.

Et vegetarisk hjem på landet søges. Hvem vil modtage i sit hjem for en måneds tid en lille underernæret københavnerpige, der af naturen har modvilje mod kød og fisk, og hvis mor derfor er bange for at sende hende i svagbørnskoloni, hvad hun i høj grad trænger til. Reference fru dr. Bonnichsen og Oluf Egerod, Vanløse Skole. Henvendelse til redaktionen.

Bidrag til professor Udes foredrag. Vi har haft den glæde yderligere at modtage følgende bidrag, fru T. C. Bruun 15 kr., mrkt. „E" 20 kr., mrkt * 10 kr.

Vi takker meget og beder om yderligere bidrag; *foredragene er* kun *udsat*, men *ikke aflyst*. *F-J.*

Internacia Vegetara Unio. (Den internationale vegetarunion). Den sidste verdenskongres i Steinschönau i sommer er vel nok den betydningsfuldeste kongres, vegetarerne har holdt, ikke mindst fordi den fandt sted i Europas centrum.

Generalsekretariatet (sekretær, redaktør *Hans Feix)* har udsendt de *beslutninger og resolutioner*, som blev vedtaget, til *folkeforbundet*, de fleste euro-

(Fortsættes på omslagets 3. side).

VEGETARISK TIDSSKRIFT

24. ÅRGANG 15. MARTS 1930 NUMMER 3

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING. REDAKTION: KOMMUNELÆRER, CAND. PHIL. OLUF EGEROD, RODKILDEVEJ 40. TELEFON: GODTHÅB 2573, BRØNSHØJ, KØBENH.

Universitetsprofessor dr. Johann Ude: Handlingskristendom — en forbrydelse?

I henved 30 år har den bekendte livsreformator, universitetsprofessor, dr. *Johann Ude*, Graz, i ord og skrift, i det private, offentlige og karitative liv kæmpet for alkohol- og tobaksafhold, for vegetarisme, for fremme af den offentlige sædelighed, mod „den hvide slavehandel" og prostitution, mod kapitalismen, mod duellen, for fred, jordreform, kort sagt for en naturlig og sand kristelig livsførelse.

En sand folkebevægelse i by og på land har professor Ude rejst i anledning af nationalrådsvalgene Østrig i året 1927, idet han, som en anden Savonarola, som bladene i ind- og udland kaldte ham, hensynsløst trådte op *mod den politiske korruption* og hævede sin røst for *sparsommelighed og retfærdighed*

For egne midler, idet han pantsatte sin lønning for flere år ud i fremtiden, har professor Ude i sin vidtskuende karitative forsorg oprettet et redningshjem for prostituerede og holdt det igang under kæmpemæssige besværligheder. Det skyldes hans handlekraft og initiativ, at folkekravet mod alkoholmisbruget i Østrig blev ført ud i livet. I ca. 100 foredrag i by og på land har han hvervet stemmer for dette folkekrav. Også dyrebeskyttelsen og kampen mod vivisektionens grusomhed har i ham haft en skarp talsmand. Uafladelig søger han at udbrede sine tanker i blade og tidsskrifter, ved artikler og brochurer. Over 500,000 sådanne brochurer er indtil nu bleven udsendt under fællestitelen: „For folkemoral og folkeoplysning". Af særlig og grundlæggende betydning er Udes nyeste videnskabelige nationaløkonomiske arbejde: „Den ideale statsborger og hans økonomiske etik".

Navnet *Ude* indeholder nu et social-etisk livsprogram.

At en så fremragende personlighed af internationalt verdensry som prof. Ude også i sin egen kres har måttet tåle mange genvordigheder, særlig fra politikernes side, er forståeligt; thi han tugter uforfærdet alle offentlige misligheder uden persons anseelse og kræver moralloven overholdt uden at gå på krompomis.

Navnlig ved sin højlydte fordring om religiøs oprigtighed ved statsborgerlig tålsomhed overfor anderledes tænkendes ærlige overbevisning kom han i konflikt med forskellige embedsmænd, politiske partier og ansvarlige mænd i stat og kirke.

At denne udvikling af tingene skulde føre til et *prædike- og taleforbud for hele Østrig,* har fremkaldt den største overraskelse i vide krese i Østrig og alle de europæiske stater, hvor professor Udes virksomhed er kendt.

Vi har med vilje ikke tidligere taget stilling til sagen. Men efter at tilfældet prof. Ude imidlertid alligevel er bleven omtalt i en mere eller mindre tendentiøs tillavning i alle aviser, betragter vi det som en pligt overfor vore læsere, for hvem Ude er som en af de betydeligste forkæmpere for en *ren handlingens kristendom,* at give en strengt saglig fremstilling af forholdets rette sammenhæng.

Den sidste velkomne anledning til at gå frem mod prof. Ude fik hans biskop ved et foredrag over emnet: „Eucharistiens betydning for katholikernes sociale liv", som offentliggjordes i tidsskriftet „Das neue Volk" i Wien.

Man fandt her en velkommen anledning til at ramme Ude som theolog, uagtet partipolitiske motiver i virkeligheden turde være årsagen til forholdsreglerne.

Ude havde nedskrevet hele konfliktens virkelige sammenhæng i en sandhedstro protokol, som ved en indiskretion kom pressen i hænde.

De væsentligste punkter i denne autentiske fremstilling er omtrent følgende: Ved en berigtigelse af hans eucharistiartikel, som hans biskop havde aftvunget ham, følte Ude sig tynget i sin samvittighed og han forsøgte ved en personlig audiens at opnå en klarlæggelse af denne fra forskelligt hold mistydede berigtigelse. Audiensen fik et yderst stormende forløb, men bragte ikke Ude den tilstræbte samvittighedsro, men førte i sine videre virkninger til de allerede nævnte forholdsregler.

Bataillens dybere formål er nået: *en ubehagelig og farlig mand er slået ud af det offentlige liv i Østrig.*

Så tungt Ude end måtte lide under disse om middelalderlig rettergang mindende forholdsregler fra hans biskops side, falder det ham intet øjeblik ind, overbevisningstro katholsk præst som han er, at nægte sin retmæssige biskop sin lydighed, men han føjede sig ubetinget under de strenge forholdsregler, som blev pålagt ham.

Hundredtusinder af hans beundrere og venner, både katholiker og ikke-katholiker, *føler sig på det dybeste ramt* ved disse exempelløse forholdsregler mod en så forbilledlig og uforfærdet forkæmper for folkevel og folkemoral, og venter, at denne utvivlsomt uretfærdige behandling af en af det offentlige liv i Østrig og mange andre europæiske stater så fortjent mand snarest muligt bliver efterfulgt af en lige så utvivlsom *oprejsning.* *H. F.*

Prof. Ude har ment det rettest, indtil denne sag har fundet sin rette løsning, at udsætte sine foredrag i København til efteråret. *F-J.*

Intet nyt under solen!

Atter og atter bekræftes sandheden af ovennævnte ord for os mennesker. Disse bekræftelser kommer på mange områder og fra vidt forskellige tidsrum. Ikke mindst interessant er det at se, hvorledes enkelte mennesker længe forud har erkendt og forstået de sandheder,

som først en senere tids videnskab er trængt igennem til og har taget æren for.

I denne tid, hvor de nyere opdagelser m. h. t. vitaminernes overordentlige betydning og erkendelse af, at vitaminer, liv og lys er eet og det samme, har sat den levende plante- og frugtføde — råkosten — i forgrunden m. h. t. næringsværdi, virker det ganske ejendommeligt, når man pludselig stilles overfor en den dag i dag fuldgyldig erkendelse af vitaminernes væsen, virkning og betydning fra længe før vitaminerne overhovedet blev opdaget. En sådan erkendelse finder vi i det gamle, mægtige værk „Platcus naturlige Lægemetode".

Under omtalen af sagfører Glünnickes urtekure citeres en udtalelse af den ansete læge oversanitetsråd Leroy om urterne og deres anvendelse i helbredelses øjemed. Det hedder heri bl. a.:

„Planternes kraft beror hovedsagelig på, at de når uforfalskede og ufordærvede ned i legemet. Kemien formår ganske vist at eftervise hovedbestanddele, men hvilke de sarte og æteriske atomer er, der består af de samme grovere stoffer, græsstrå og kornaks, nelliker og roser, persille og løvetand, det vil det aldrig lykkes nogen videnskab at udgrunde.

Kemien kan derfor kun ødelægge alt organisk, og når det lykkes for den synligt at adskille de grovere stoffer, hvoraf et organisk legeme består, så undslipper dog netop det, som gjorde legemet til, hvad det var: Guds ånde, hint unævnelige noget — den æteriske kraft — det skabende element, som netop udgjorde legemets ejendommelighed og anviste dets virksomhed i det skabende rige."

Og lidt senere siges der om forskellen i virkning af „dødt" og „levende", unaturligt og naturligt:

„Og sandelig, vidste menneskene, hvor skadelige de kemiske lægemidler fra mineral- og dyreriget er, de vilde med forfærdelse gyse tilbage for at bruge dem. Det er, som vilde naturen hævne sig for den kemiske „fremstilling" af dens produkter, idet den overhovedet giver alt kemisk en ødelæggende virkning på det menneskelige legeme. Thi enhver kemisk fremstilling *forflygtiger netop de allerfineste bestanddele* og lader kun det grovere materiale tilbage, *en død rest**), der ganske vist stadig bliver virksom, men næsten altid på en ganske modsat måde, fordi det egentlig oplivende, det naturtige element, så at sige den egentlige sjæl, mangler."

Det her anførte omfatter 3 punkter af ganske overordentlig betydning, som først den nyeste videnskab er ved at klarlægge, nemlig:

1) Erkendelse af plante-livselementets tilstedeværelse og betydning,

2) Erkendelse af, at når livselementet (vitaminerne) forflygtiges eller uddrives ved kunstig fremstilling, undergaar også de rent kemisk-stoflige bestanddele en forandring,

3) Erkendelsen af, at denne forandring også giver sig udtryk i stoffernes virkning i det menneskelige legeme, — endda på en sådan måde, at virkningen bliver en ganske modsat af den oprindelige — *nedbrydende* i stedet for *opbyggende.*

*) Fremhævelserne gjort af mig. *V.*

I sandhed — vi må sige: *Intet nyt under solen!*

Og dog har nutiden sat et lille plus til denne erkendelse, at dette plus så muligvis også er noget gammelt, der igen bliver nyt, er så en sag for sig.

Det tilsatte plus er det, at medens man tidligere kun udnyttede sin erkendelse i *helbredende* øjemed — altså overfor sygdomme, som var en kendsgerning, så søger man nu at udnytte den i *forebyggende* øjemed, altså for at undgå at sygdom overhovedet opstår — ved i menneskets ernæring at tage hensyn til den forskellige virkning af levende og dødt stof.

Det er netop herpå at læren om den naturlige, friske plante- og frugtkost — råkosten — bygger. *Stefan Voldan.*

Seksuel sundhed.

Der er i sidste nummer af Vegetarisk tidsskrift under ovenstående overskrift rørt ved et for et sundt folkeliv meget vigtigt spørgsmål.

Hr. Fink-Jensen gav et udmærket svar derpå, idet han ud fra et moralsk og vegetarisk synspunkt afviser unaturlighed på dette område.

Det kan tilføjes, at en sådan også vil straffe sig og allerede er i færd dermed. Den aftagende folkeforøgelse taler her sit tydelige sprog. For at nævne et land, Sverig, da vil dér ifølge prof. Ohlins udtalelser, så vidt erindres folketallet om ca. 40 år begynde at aftage, og om ca. 80 år være *halveret*, såfremt de nuværende forhold ikke ændres.

Den hvide races formindskelse, dens tendens til undergang vil være naturens dom over unatur.

Rent moralsk (kristelig-moralsk) er unatur paa dette område nær i slægt med overtrædelse af respekten for liv og nyt liv (cfr. det 5. bud). At hindre et menneske i at blive født, hvor det efter naturens og moralens regel skulde blive det, er et indgreb i verdensordenen. Og det vil straffe sig ikke alene socialt — som ovenfor påpeget, ved færre fødsler og deraf følgende mindre produktivitet, men også individuelt ved formindskelse af området for en vigtig art kærlighed, nemlig forældrekærligheden. Jo større område for kærlighed d. v. s, jo mere socialt instinkt, des mere livskraft i en befolkning og omvendt.

Der trænges ikke til en formindskelse eller degeneration af vor race, men til en forbedring af den, særlig til en *forbedring af* dens *sociale kår.*

Formindskelse må ske på andre områder: Fattigdommens, kriminalitetens, tvangens, giftnydelsernes, luksusforbrugets. —

Væksten af den sociale følelse, forøget hensyn til vore medmennesker og vore efterkommere, ophævelse af de forhold, som forårsager fattigdom og arbejdsløshed (for lidt eller for dyr adgang til jord og andre produktions-midler), ved sådanne ting kan befolkningens kår højnes, men ikke ved på naturstridig måde at hindre befolkningens vækst. *E. Dehn.*

Min bedste Tak til Hr. Fink-Jensen for hans klare, sunde, *menneskeværdige* Tale, der staar i den stærkeste Kontrast til den uforsvarlige fordærvede, *animalske* Propaganda-Tale, som Hr. Leunbach og Fru Thit Jensen fører, og som altsaa virkelig beundres af Hr. Egerod.

Til at føre saadan Tale hører der ikke „Uforfærdethed", thi til den lyttes der mere end villigt af Verdens mange lystne Folk, som heller end gærne benytter enhver Lejlighed til at fri sig for Ansvaret for deres Livsførelse.

Hr. Egerods Svar er et saadant, at det *alene* burde være tilstrækkeligt til at umuliggøre ham som Leder af en vegetarisk Sammenslutning.

Hr. Egerod gaar endogsaa saa vidt, at han kalder en fundamental vegetarisk Grundsætning for Taagetale, nemlig den: At Naturen beherskes ved at lyde dens Love.

At lyde Naturens Lov paa dette Omraade vil ikke sige det samme som at hengive sig til Askese, men det vil sige: *Ikke isolere det egoistiske Lystmoment* i Forholdet mellem Mand og Kvinde, men derimod at *opfylde* den *hele* Lov for Mænds og Kvinders Kærlighed, *hvori Haabet om og Viljen til at skabe nyt Liv skal indgaa.*

Angaaende „naturlig Æggehvidebalance" med hertil hørende Frihed for sansepirrende Stimulanser, skal bemærkes, at jo renere Legemet, Instrumentet for Sjælen er, jo finere bliver denne og jo mere selvbehersket det hele Menneske.

Regine Grønberg-Petersen.

Ak ja, det er let nok at skrive skønne ord ud fra en fantasi om livet, som det nu engang ikke er og ikke bliver foreløbigt. Hvis det virkelig er umoralsk at ønske kvinderne ret til at føde netop det antal børn, de kan tåle, og som kan opdrages forsvarligt, men moralsk at lade barn efter barn fødes til elendighed af udslidte mødre, ja så vedkender jeg mig min umoralitet.

Hvis jeg er en dårlig redaktør, fordi jeg henleder læsernes opmærksomhed på literatur om et emne, der er behandlet på en lidt anden måde i bladet af en medarbejder end denne bog ser på forholdet, da vedstår jeg åbent min umulighed og foreslår denne gang læserne at studere: *Poul Bjerre*, Ægteskabets Omdannelse.

At min opfattelse af, hvad der er naturlov, er anderledes end frk. Grønberg Petersens, betyder jo ikke, at hendes er den rigtige. Men selvfølgelig mener jeg, at naturen kun beherskes ved at man adlyder dens love.

At frk. Grønberg Petersen finder mig uværdig til at lede vor forening, indlader jeg roligt for årsmødets dom. Er årsmødet ligeså ufordrageligt som frk. Grb. P., er det beklageligt for bevægelsen.

Bladets plads tillader desværre ikke indgående drøftelser af dette sideemne. Des mere grund er der for modne mennesker til at se spørgsmålet belyst fra forskellig side. Vi er ikke enige om alt i vor forening. Fornuftige mennesker løber ikke fra hverandre af den grund.

Olaf Egerod.

Vaccination — vivisektion.

Rettelse til Anmeldelsen af Prof. Thomsens Afhandling om Koppevaccinationen. Ved en Fejlhuskning er Rotten nævnt blandt de andre Dyr, som af Lægevidenskaben er benyttet til Vaccineindpodning. Skønt det ikke vilde være usandsynligt, at ogsaa Rotten var draget med ind i Dyrerækken her, maa jeg for Korrekthedens Skyld gøre opmærksom paa, at jeg ikke kan henholde mig til nogen mig bekendt Oplysning desangaaende.

At Kønskirtlerne er benyttede som Indpodningssted er derimod en Kendsgerning, idet dette Forhold finder Sted for *Kaninernes* Vedkommende.

Regine Grønberg-Petersen.

En berigtigelse. Da jeg i sidste nr. af „Veg. tidskr." fejlagtig er blevet til formand for Kampen mod *vaccinationen*, beder jeg om at måtte berigtige fejltagelsen: der skulde stå: *„Kampen mod vivisektionen"*! Men samtidig vil jeg dog gerne have lov at bemærke, at denne forening lige fra begyndelsen også har haft kampen mod *vaccinationen* på sit program — naturligvis!

At den ældre anti-viv.-forening her i Danmark har skilt vacc.-problemet ud fra sit arbejde, har desværre bidraget til at forvirre de i forvejen ofte meget uklare begreber hos uindviede, som gerne tror, at vaccinationen intet har med vivisektion at gøre. Det har den i højeste grad — thi hverken vaccine eller sera kan fremstilles uden vivisektion — ɔ: dyremishandling i videnskabeligt øjemed — som gennemgangsled.

Når læge Regine Grønberg-Petersen i sin artikel i sidste nr. af „Veg. tidskr." på side 6 rækker fjenden hånden og kalder vaccinationsakten på kalven, fremstillet som dyremishandling, for „skærende falsk og misopfattet" — samt „sentimental" *) — så forstår man ikke rigtig, at frk. G. P. på næste side selv kalder akten for „et utåleligt misbrug af kalven". Og i sin pjece „Om vivisektion" kalder frøkenen side 10 „Koppevaccination for *vivisektionens* beskeste frugt"!!

Marie Jensen,
Fmd. f. „Kampen mod vivisektion".

Vaccinationstvangen. Ifølge „Vestslesvigs tidende" $^{22}/_{2}$ har det tyske rigssundhedsråd *ophævet vaccinationstvangen* i Tyskland. Vaccinationsloven består fremdeles, men der tilstås undtagelser og fritagelser, så tvangen bortfalder.

M. J.

Omkring råkosten.

Kornprodukter i råkosten. En læser spørger: I forbindelse med forsøg med råkost udbedes oplysning angående næringsværdien af kornprodukter i solmodnet tilstand uden kogning.

På de store kuranstalter for fysikalsk diætetisk helbredelsesmetode bruges Weghorn, dr. Klopfers kornflager, i stort omfang.

Dr. med. Bircher-Benner bruger den bl. a. til sine diætretter müsli, som af dr. med. Johanne Christiansen er blevet så varmt anbefalet i hendes beretning i Ugeskrift for Læger af 14. okt. 1929. — Disse frugtretter med kornflager mener hun vil give et tilskud af „levende kraft" til sunde og syge, om de blev indførte i hjemmene, skolerne og hospitalerne o. s. v.

Det er jo b-vitaminerne i kornet, som vi snyder os selv for i det hvide patentmel foruden andre værdifulde næringsstoffer, som er så nødvendige for vor organisme.

Det gælder jo om, at vi får alle disse nødvendige stoffer i deres rette sammensætning.

Phosforisk fedt findes kun i klid og kimen i kornet.

Hvidt patentmel indeholder omtrent 11 % æggehvide.

Klid indeholder 15 % — mel indeholder 1 % fedt — klid 4 %.

Melet indeholder mindre end $^{1}/_{2}$ % mineralsalt. — Klid og kim 11 gange så meget.

Klid alene mangler også mange elementer.

Det er hele kornet med kim og klid, som har hele den organiske forbindelse af næringsværdien.

I dr. med. Bircher-Benners udmærkede bog „früchstespeise und rohgemuse", bliver hans diætretter videnskabelig behandlede.

De lette kornflager er ikke ophedede så stærkt som de skotske havregryn, de er let fordøjelige, velsmagende og gæringsfrie, og de giver nerverne det vigtigste phosforfedt lecithin.

For råkostspisere er de af stor vigtighed, da de nentraliserer tilfælde af for megen mavesyre.

Man kan spare på nødderne ved at anvende flagerne til de forskellige salater. — De erstatter brødet, hvor man af en eller anden grund ønsker at indskrænke forbruget.

E. R. A.

Bircher-Müssli kommer i sin kemiske sammensætning nær op ad modermælken, betragtes derfor i fysiologisk henseende som en ideel føde.

Tilberedningen er følgende:

10 g havreflager sættes 12 timer i blød i 40 g vand, 15 g fløde, 15 g flydende honning, 10 g citronsaft røres i. — I denne blanding rives fint 150 g

*) Det „sentimentale" flyveblad er så sagligt forsvarligt som noget kan være — og Max Dortus' fortælling kan så udmærket godt være bygget over en virkelig tildragelse.

renset æble (der kan også tages andre frugter, som friske jordbær, hindbær, tyttebær, appelsin m. m.), med skal og kærnehus. — Det hele blandes, smages til, 10 g malede nødder strøes over, før det spises. *T. S.*

Avitaminose. I „Dagens Nyheders" søndags tillæg 19/1 skriver fru Therese Stamer i artiklen. „Når hospitalskosten skal forandres". „. . . . . kogt vegetarisk mad, da denne alene før eller senere vil føre til a-vitaminose (en sygdomstilstand, der kan give udslag på de forskelligste måder, som følge af manglende vitaminer.) Nu vilde jeg meget gerne have at vide, hvordan denne „avitaminose" ytrer sig? — Jeg fylder snart 76 år, har alle mine sanser i behold, besørger selv min daglige husgerning, og går undertiden ture på et par mil — hvor fejler jeg så noget? Jeg har levet vegetarisk i mere end 25 år, spiser *meget lidt* rå frugt og slet ikke rå-salater — *aldrig* smør, når jeg da ikke af og til får det ude. *X.*

Som svar på fru X's forespørgsel vil jeg gærne oplyse, at den sygdomstilstand, som kaldes avitaminose, skyldes manglende vitaminer og kan være årsagen til ikke blot de alvorlige sygdomme, som vel de fleste véd, nemlig skørbug, beriberi, en farlig øjenlidelse, mave- og tarmlidelser, blodmangel m. fl., men videnskaben (prof. Brams) siger, at tilstande som indolence, depression, åndenød, muskelsvækkelse og træthed også ofte må søges i manglende vitaminer.

— Fruens glimrende heldbredstilstand skyldes sikkert, at De er i besiddelse af en særlig kraftig konstitution, hvor netop alle de kemiske og fysiske betingelser er til stede i passende forhold, at de vitaminer, de får, bliver fuldt udnyttede.

— At Deres organisme i de mange år er blevet forskånet for kødgifte og andre gifte bidrager selvfølgelig også meget til Deres gode helbred.

For at De fremdeles kan holde Dem legemlig og åndelig rask, vil jeg nu alligevel råde Dem til ganske småt at indføre lidt rå grønsager og frugter i Deres kost, men kun i en sådan form, at det tiltaler Deres smag, og at De befinder Dem vel ved det. De vil da snart mærke den gunstige virkning.

De vil da højst sandsynlig kunne opnå en meget høj alder uden at blive affældig, med andre ord kunne undgå alderdomssvækkelse.

Alderdomssvækkelse er sygdom.

Skabererens mening med os er, vort livslys skal slukkes uden forudgående sygdom, lige så let som et lys pustes ud. — Livslyset slukkes af den simple grund, at motoren — elektriciteten, der udløses gennem vitaminerne — som holder livsvirksomheden i gang, standser.

Therese Stamer.

Citronskallens anvendelse: Vi kender kun den almindelige indenfor den vegetariske husholdning, — men sydens børn, bruger ofte en lille skal citron overhældt med kogende vand — drikkes efter måltidet istedetfor kaffe og The. —

Skallen rives også tyndt og tørres — bruges som appelsinpulver og kryderi — fås i reformhusene. *E. R. A.*

En gulerod om dagen holder tandlægen borte. Dr. Morison, Cumberland siger om dette: „Hårde grøntsager og frugt er bedre tandbørster end de kunstige tandbørster. Hvis folk vilde slutte hvert måltid med en eller anden hård frugt eller grøntsag, såsom selleri eller et stykke turnips eller gulerod, vilde der ikke være den samme trang til børstning af tænder. (Veg. News — *J.D.H*).

Små anmeldelser.

Norges vegetariske forening, der under fru *Martha Fleischers* energiske ledelse har fået en ny opblomstring, overrasker ved at udsende et overmåde smukt medlemsorgan „Natur og Kultur". I anseligt format og i en fortræffelig redaktion (frk. *Fleischer*) vil det være såre vel skikket til at bringe bud til det norske folk om vegetarismens mægtige betydning for al sand kulturs fremme. En lille misforståelse gør bladet sig skyldig i ved at bringe et forsidebillede af en militærklædt herre: prins Max af Baden, der såvidt vides ikke var vegetar, det er derimod *hertug Max af Sachsen,* professor ved universitetet i Fribourg; det synes altså at være en navneforveksling. — Forøvrigt må alle Nordens vegetarer glæde sig over den friske bevægelse i Norge og ønske, at alt må ordne sig således, at vi snart kan samles til *nordisk vegetarkongres i Norge.*

F-J.

„Naturlægen" — det af den udmærkede norske naturlæge O. Olvik grundede blad — er fra nytår kommen i en smuk og overmåde tiltalende form. Det er *dr. phil. H. Rogler* — der sammen med sin hustru repræsenterede Norge på verdenskongressen i Steinschönau — der har overtaget redaktionen medens udgivelsen stadig er i hænderne på hr. *H. Edv. Andersen,* Florø. Foruden en række mindre, men interessante artikler bringer bladet i sammendrag *prof dr. Johann Udes* glimrende foredrag på verdenskongressen om „Vegetarismens betydning for nationaløkonomien". Både ved sit smukke udstyr, sit anselige format og store oplag (5000 expl.), vil bladet i sin fortrinlige redaktion være af største betydning for vegetarismens fremgang i Norge, og søger allerede i første omgang at få større krese i tale ved at udskrive en prisopgave; kan Norge brødføde sig?

Vi anbefaler vore læsere at abonnere på ovennævnte blad. *F-J.*

Opdrageren hedder et nyt blad, som vi bør være opmærksomme på. Under redaktion af forstander *Rosbach,* Egelundshuset pr. Femhøj, udkommer det som medlemsblad for „Det danske Montessori-Selskab"; men det vil også bringe bud om barnets opdragelse til frihed og den voksnes frigørelse overfor barnet til enhver, som har med opdragelse at gøre og for hvem problemet ikke er bleven indkapslet i vaner og fordomme. Bladets første nummer bringer artikler af redaktøren, af forstander Jens Nielsen, Vejen og af frk. Thora Constantin-Hansen; det koster 5 kr. om året, men det ses ikke, hvor ofte det vil blive udsendt.

F-J.

Hardy Hansen: Blommer. Det berlingske bogtrykkeri A/S. Kbhvn. 1930. 116 s. — Man må sige, at overgartner Hardy Hansen er en mand, der forfølger sin succes. Efter kirsebærbogen kommer nu denne bog om blommerne, og forfatteren nærer samme usvigelige tro på, at også her vil de anvisninger, han giver, bevirke en sådan fremgang i frugthøsten, at det både økonomisk og på anden vis vil blive en god forretning. Bogen er såre smukt udstyret med fortræffelige illustrationer og animerer — ligesom forfatterens tidligere bøger — til at give sig i lag med opgaverne. *F-J.*

Raakosten i den daglige Husholdning hedder en lille nem og praktisk pjece, som fru *Elna Regner Andersen* har udsendt. Den indeholder meget hensigtsmæssigt en spiseseddel for en uge og et dertil knyttet kostregnskab. Spiseplanen er helt kødfri, men ikke gennemført råkost, nærmest en særdeles vel tilrettelagt overgangskost til naturføde; men da kun få af os er rene friskkostspisere, er der god brug for vejledningen. En bemærkning om, at man kan indflette kødretter i spisesedlen turde være overflødig. Den slags hitter folk selv på.

F-J.

Lige udkommet er
Elna Regner Andersen: „Raakosten i den daglige Husholdning" med Plan for Overgangskost samt Raakostopskrifter.
(Hæfte paa 8 Sider 25 Øre).
Handelskompagniet Reform, Niels Brocksgade 5, København.
Eneste Specialforretning i Ernæringsreformartikler
med Forsendelse overalt i Danmark.
Stort Udvalg i Litteratur. — Ring eller skriv efter vor Varefortegnelse

pæiske *regeringer* og andre internationale kongresser med beslægtede formål — ialt har mere end 2000 embedsmænd, institutter, foreninger, redaktioner, politikere og andre offentlige og kendte personligheder fået skriftlig meddelelse herom.

Af stor interesse er meddelelsen om, at den nedsatte eubiotiske komite agter at udgive et *videnskabeligt tidsskrift:* „Die wissenschaftliche Lebensform." Det redigeres af prof. Ruzicka, Pressburg, og prof. dr. Ude, Graz. Tidsskriftet vil udkomme hver anden måned og koster 6 Rm. om året. Vi anbefaler vore tyskkyndige medlemmer at abonnere på bladet.

Vegetarismen og fredssagen. Mellem vor internationale ledelse og krigsmodstandernes central i London (War Resisters' International) er der indledet forbindelse ud fra den overbevisning, at vegetarisme og pacifisme må være eet hjerte og een sjæl. Den stærkeste drivkraft i begge bevægelser er afsky for grusomheder og ærefrygt for livet. Derfor må alle vegetarer følgerigtigt være fredsvenner og alle fredsvenner vegetarer. Det er derfor kun rimeligt, at begge disse organisationer søger føling med hinanden, selv om mange medlemmer ikke deler disse anskuelser.

F-J.

Vegetarisk middag — også råkost — fås i privathjem. Henv. Fanøgade 10[1] tv. efter kl. 18.

Østerbro. Hyggeligt, møbleret værelse tilleje straks, evtl. med Pension. Fanøgade 10[1] tv. efter kl. 18.

Vegetar. husholdning.
En ældre kvinde ønsker til Maj at føre vegetarisk husholdning for en enlig kvinde. Billet mrkt. V. V. 27 bedes sendt til bladets kontor.

En flink hushjælp
(sidst i tyverne), der vil føre hus efter de nye ernæringsprincipper og *kan* og *vil* omgås børn, kan fra 1. Maj få plads her.
Johanne Christensen, døvstummelærerinde, „Fredenshøj", Landingsvej, Fredericia.

Køb vegetarisk litteratur
Forlang gratis fortegnelse
Vegetarisk oplysningskontor, Brønshøj

Kiropraktiske Kliniker findes i følgende Byer:

Køge „Hafnia" — Mand. Onsd. Fred. 14½-18	**Næstved** „Dania", Ringstedgade — Telf. 1220
Slagelse, St. Mikkelsg. 20 — Tlf. 663	**Nykøbing F.,** Tværg. 10 — Tlf. 856
Odense, Nørregade 63 — Tlf. 2382	**Svendborg,** Skatterg. 56 — Tlf. 744
Rudkøbing, „Østergaard", Østerg.	**Aalborg,** Nytorv 12 — Telf. 4673
Aarhus, Sønderg. 1 b — Tlf. 3256	**Esbjerg,** „Axelborg", Kongensg. 53
Haderslev, Storeg. 68 — Tlf. 1096	**Hjørring,** Østergade 4 B — Telf. 445
Horsens, Jessensgade 8 — Tlf. 715	**Randers.** Raadhusstr. 5 — Tlf. 1874
Silkeborg — Missionshotellet	**Skive** — Torvegade 7, Stuen
Viborg, Holstebrovej 5 — Tlf. 146	**Holstebro,** Nørregade 39 — Tlf. 442

Repræsentantvalg. Ethvert medlem stemmér på årsmødet med sin egen stemme + dem, han har fuldmagt for. Fuldmagten sendes til formanden inden 25. Maj. Send blot et brevkort, mrkt. repræsentation, årsmødet 1930, 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. *Oluf Egerod.*

Hovedbestyrelsen fratræder. Da vi fra flere sider, skriftligt og mundtligt, energisk er blevet opfordret til at fratræde, fordi vi danner en hindring for foreningens trivsel, og da vi jo netop har ladet os vælge for at fungere i mangel af andre kræfters havelse, skal vi herved meddele, at vi ved næste årsmøde gerne giver plads for nye kræfter, og opfordrer herved kraftigt medlemmerne til dels at forberede nyvalgene og dels talrigt komme tilstede for at danne basis for den nye kurs.

Oluf Egerod,)* formand. *Fru M. Henriksen,*)* næstformand. *Frk. Louise Høst,*)* expeditør af V. T.

Fru Ingeb. Jørgensen, protokolfører. *Fru A. Bonnichsen,*)* suppleant.

*) Modtager ikke genvalg.

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. *Mandag den 28. April kl. 8,15 aften* i „Vegetarisk restaurant", Frederiksbergade 27 Landsforeningen formand, hr. viceskoleinspektør Oluf Egerod, vil holde et af sine *meget* interessante vegetariske foredrag. Medlemmer har fri adgang.

Mandag den 12. Maj kl. 8,15 aften i „Vegetarisk restaurant", Frederiksberggade 27. Fru Astrid Lassen, lederen af råkostinstitutet, taler om „råkost". Medlemmer har fri adgang. *H. L. H.*

Hr Stefan Vøldan taler *Torsdag den 24. April kl. 8* i Hellerup Klub, Strandvej 203, om: „Har kvinden en særlig mission og opgave for slægtens og verdens fremtid", (specielt med henblik på fredssagen). Alle er velkomne.

International Ungdoms-liga afholder i år sin lejr ved Daugård strand, *26. Juli—10. August.* Alle nærmere oplysninger fås ved at skrive til: *I. U. L., postbox 122, København K.*

Vegetarisk højskolekursus. I lighed med kursuset sidste efterår vil der igen i år blive holdt et vegetarisk kursus med såvel undervisning i tilberedning af vegetarisk kost (særlig overgangskost og råkost) og foredrag. Kursuset afholdes på Roskilde højskole *7.—14. September.* Alle nærmere oplysninger fås hos *Axel Pille, Daugård strand pr. Daugård.* *Axel Pille.*

Fra arbejdsmarken.

Den tyske ernæringshygiejniker Emil Grotzinger holdt 2 lærerige foredrag i København den 30. og 31. Marts. Den første aften var det hovedsagelig medlemmer, der havde givet møde. Den anden aften var der mange baade medlemmer og fremmede mennesker tilstede. Ernæringsspørgsmålet i kampen mod kræft, gigt, tuberkulose og kvindesygdomme m. m. blev indgaaende drøftet — alt i favør af vegetarisk og råkosts levevis. Fru Packnes gjorde lykke som tolk, og frøken Hertha Lykke glædede os den sidste aften ved at forevise den nye damphætte, til hvilken der nu kan fås porcelæns-dampkar, der er af en sådan beskaffenhed, at maden kan serveres i dem. Dr. Grotzinger foreviste lysbilleder ved begge møder. En god, fredelig ånd hvilede over disse sammenkomster, og særlig den sidste aften dvælede man efter foredraget længe ved litteraturbordet og den nye damphætte samt i samtalegrupper. Man var tilfreds. *H. L. H.*

Sydfynsk Afdeling af D. V. F. har afholdt generalforsamling. Der var nogen stemning for at ophæve afdelingen og lade medlemmerne stå som spredtboende medlemmer under landsforeningen. Men heldigvis blev dette afværget i erkendelse af den store betydning det har, at en lokalkendt sammenslutning har langt flere betingelser for at udføre et arbejde, end en landsforening. Heller

(Fortsættes på omslagets 3. side).