VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

24. Årgang | 15. Juli 1930 | Nummer 7

Schweizerlægen Dr. med. **Bircher Benner.**



den geniale Forsker og utrættelige Banebryder for den nye Ernæringslære. Ogsaa mange danske har i de senere Aar besøgt hans Sanatorium „Lebendige Kraft" i Zürich.

*

INDHOLD: Foreningsmeddelelser m. m. Vegetarismens biologiske betydning af Ragnar Berg. Litteratur. Arbejde, midler, maal. Spredt og samlet. Sundhedskokkenets opskrifter.

FORENINGSMEDDELELSER:

Landsforeningens bestyrelse har afholdt konstituerende møde. Til næstformand valgtes fru *Regner Andersen,* medens hr. *Stefan Voldan* overtager sekretær- og kassererposten og ligeledes bliver leder af oplysningskontoret og redaktør af Vegetarisk tidsskrift. Fru *Ingeborg Jørgensen* fortsætter som protokolfører ved bestyrelsesmøderne.

Da et nærmere samarbejde med provinsafdelingerne må anses for meget ønskeligt, overdroges det hr. *Jens Nielsen* at forberede et sådant for Fyns vedkommende, medens hr. *Axel Pille* og hr. *Vig Knudsen* vil arbejde i Jylland.

Forøvrigt var man klar over, at *„Vegetarisk tidsskrift"* burde ændres således, at det noget mere end hidtil kan anvendes i agitationen.

Af praktiske grunde nedsattes et *forretningsudvalg,* som træffer bestemmelse om alle løbende sager, medens vigtigere spørgsmål behandles skriftlig mellem bestyrelsens medlemmer.

Forretningsudvalget består af formanden, næstformanden og sekretæren.

Den gæld, som *Uddannelsesfonden* har til Københavns afd., var der enighed om at søge afviklet, eventuelt ved at realisere den tegnede livsforsikring.

Møder o. lign. — Københavns-Afdelingen.

Mandag den 28. juli kl. 7 aften. Hr. viceskoleinspektør Olaf Egerod taler ved talerstenen i Fælledparken.

Fra Arbejdsmarken.

Da vi kom derud, laa der mange mennesker paa græsset foran talerstenen i Fælledparken i København. Vejret var enestaaende smukt og godt, og hr. redaktør Wilh. Date fik hurtigt en stor skare af tilhørere, der lyttede opmærksomt til hans udmærkede foredrag om vegetarismen og vaccination. En ung dame sagde: „Egerod skal tale i aften." Det blev ikke Egerod denne gang. Han kommer den 28. juli, om alt gaar vel. Men folk begynder at kende os. Nogle besøger vore møder år efter år, men vi får også mange nye mennesker i tale.

Udflugten til Rude Skov blev mere end vellykket. Vegetarer fra København og Nordsjælland fik en enestående dag ud af det. Kunstmaler Edmund Petersen førte an og viste os søen og højderne og andre smukke steder. Efter en længere strabads tømte man de medbragte madkurve med god appetit i herlige omgivelser. Paa vor vandring stødte vi paa et stort børnehjem („Bethlehem"), der havde „sommerfest" netop den 22. juni. Her kom vi til korsang, gymnastikopvisning og lege m. m. Vi besaa hjemmet udvendig og indvendig og blev enige om, at et sådant havde *vi* brug for. Dets omgivelser var også vidunderlige. Denne udflugt vil blive gentaget den 21. september; thi *vi blev slet ikke færdige* med at bese alle de historiske steder i denne store skov. Da får vi se skoven i sin efterårsdragt.

Aldrig har hr. assistent Fr. Madsen talt bedre — om nogensinde så godt — som i Fælledparken den 30. Juni. Københavnerne flokkedes tæt om ham, og de lyttede og morede sig godt. Hr. Madsen fortalte os en del nye ting — nyt og gammelt — paa den morsomme måde, der er ham egen. Læger, befalingsmænd soldater og alle mennesker er efter hans udmærkede opfattelse gode — saa gode — og de mener det så godt, og det gør hr. Madsen ondt, at de skal have det så slemt. Han vil gerne, at alle skal få det bedre. At publikum ovenpå alt dette var tilsinds at købe litteratur, siger sig selv.

VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE · SUND ERNÆRING · LIVSFORNYELSE

21. Årgang | 15. Juli 1930 | Nummer 7

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

Vegetarismens biologiske betydning.

af Ragnar Berg *)

Kultiveringen af saftige planter og velsmagende frugter under de varme himmelstrøg er ved udviklingens gang blevet trængt mere og mere tilbage af kornsorter og dyriske produkter, jo længere menneskene kom mod nord, — op til den grænse, hvor kulturplanter ikke mere kunde trives, og hvor jagt og fiskeri var den eneste næringsvej, hvorved livet kunde opretholdes.

Amerikanske forskere har fra deres rejser givet interessante skildringer af, hvorledes Eskimoerne også anvender mave- og tarmindholdet af de nedlagte dyr (nemlig af hensyn til de mere eller mindre fordøjede rester af plantestoffer, som forefindes der).

Det er en fejltagelse, naar det paastaas, at vore forfædre i norden hovedsagelig levede af kød. Efterhånden som vildtet blev udryddet, var man meget sparsom med kød, da man så måtte slagte de kostbare husdyr, og levede overvejende af kornprodukter, rødder og urter, og der dyrkedes en mængde grøntsager, som opbevaredes om vinteren. Rester af saadanne gemyse-kulturer kan påvises i Schweiz og det høje Tatra. En væsentlig forandring er først indtrådt i løbet af de to sidste århundreder, efter at videnskaben i følge æggehvidestoffernes store betydning fejlagtigt gjorde disse til de vigtigste af alle ernæringsfaktorer. Slagordet om „kødmangel" under de sociale kampe i sidste fjerdedel af det 19. århundrede bidrog ligeledes — især i Mellem- og Midteuropa til en gennemgribende forandring af ernæringen. Som en reaktion herimod opstod da den bevidste vegetarisme. Denne idés datidige repræsentanter stod imidlertid også under æggehvidevanvidets band og led som følge af principielle ernæringsfejl meget af gigt, rheumatisme og tuberkulose. I Dag er vi nået et godt stykke videre i vor erkendelse.

Fejlen ved den overvejende dyriske kost beror på denne ernærings overskud af æggehvide. Den paastand, at der umiddelbart efter dødens indtræden danner sig gifte i det dyriske legeme, er urigtig, naar da ikke

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

dyret er død af sygdom. De sygdomsskabende stoffer — de saakaldte kødbaser — findes allerede i den levende dyrecelle som æggehvideomhyllets affaldsprodukter. Netop disse stoffer giver kødet den krydrede smag, dets stimulerende egenskaber, men også for en del dets tilbøjelighed til at fremkalde sygdom. Men endvidere opstår der ved de fysiologiske processer under fordøjelsen af den overflødige æggehvide mange forskellige aminosyrer, som ikke mere kan opbygges til æggehvide, men som skal udskilles. Paa deres vej gennem Legemet for at nå til udskilningsorganerne virker disse aminosyrer paa højst ejendommelig måde oppidskende på organismen. Denne virkning har allerede længe været kendt som den specifik dynamiske virkning og viser sig også, når vi tilfører legemet overskud af planteæggehvide. Ved forarbejdning af den overskydende æggehvide udvikler legemet nemlig indtil 70 % mere varme, end der kunde opstå ved fuldstændig forbrænding af den overflødige æggehvide. Det er her særlig bemærkelsesværdigt, at kun omkring halvdelen af disse nedbrydningsprodukter virkelig bliver fuldstændig forbrændt. Dette forhold kan man kun forklare ved antagelsen af en særlig stimulering af nerverne, som bedst lader sig påvise ved exemplet med adrenalin. Et mg adrenalin pr kg legemsvægt forhøjer allerede legemstemperaturen med ca. 1,5 grad C. og frembringer altsaa en varmemængde, som er et par tusind gange større, end hvis adrenalinet blev fuldstændig forbrændt. Deraf ved vi med sikkerhed, at adrenalinet kun virker ad nervøs vej. Den specifik-dynamiske virkning er altså en pharmakologisk — for ikke at sige toxisk — foreteelse.*)

Endvidere består følgende fare, som Salkowski allerede i 70-erne har gjort opmærksom på: Indeholder føden for få uorganiske baser, opstår der abnorme forhold i legemet. Der danner sig en mængde andre produkter, hvis tilsynekomst i legemssafter og urin allerede i gamle dage blev betegnet som sygelig. Da disse affaldsprodukter ikke passerer nyrerne, forbliver de tilbage i legemet i forbindelse med uorganiske syrer, og disse stofskifteslagger forårsager de forskelligste sygdomstilstande. En kost, der er overdrevent rig på æggehvide — ligegyldig af hvilken oprindelse — må altså før eller senere føre til sygdom.

Her er årsagen til, at de første repræsentanter for den vegetariske levemåde måtte gøre så dårlige erfaringer; — deres legemer blev syreforgiftet ved en altfor æggehviderig kost.

Omvendt har forsøgene i de sidste 10 år vist, at en kost, der er rig på uorganiske baser, betyder formindsket æggehvidebehov. En æggehviderig, altsaa syrerig, kost betyder forøget behov, formindsket udnyttelse, forringede udskilningsmuligheder for stofskifteslaggerne og forhøjet sygdomsrisiko.

En æggehvidefattig og derved formindsket kostmængde betyder min-

*) Pharmakologie = læren om lægemidlernes egenskaber og forhold til organismen. Toxiner = visse gifte.

dre dannelse af affaldsstoffer og kolossalt forøget udskilningsmulighed for stofskifteslaggerne, altså også større mulighed for bevarelse af sundheden.

Nu kommer der endnu en faktor i betragtning for vor ernæring — en faktor, som for 18 år siden var fuldstændig ukendt, nemlig vitaminerne. Vi befinder os kun i begyndelsesstadiet med udforskningen af disse hemmelighedsfulde stoffer. De dannes aldrig i det dyriske legeme, men er nødvendige både for den normale opbygning af det og for den normale nedbrydning af vore legemsstoffer. Og alle tilsammen finder vi dem kun i de grønne bladplantedele, måske også i tomaterne. Det grønne blad i vor føde er derfor en livsnødvendighed, en grundbetingelse for en sund udvikling. Syrerige er alle dyriske fødemidler med to undtagelser: Mælken som første næringsmiddel for det voksende dyr og blodet som næringsmiddel for vore væv. Syrerige er sæd og knopper, rug, ris og artiskokker. Alle andre plantestoffer indeholder et baseoverskud. Som hovedregel vil jeg sammenfatte det således: En sund og tilstrækkelig næring må indeholde 5—7 gange så stor mængde kartofler, rødder, knolde, grønne gemyser og frugter som alle andre næringsmidler tilsammen, og i det mindste må en del af gemyserne og frugterne nydes raa.

Litteratur.

Den første Bircher-Benner bog i dansk oversættelse.

Sollysføde! Et vendepunkt med hensyn til anskuelserne om den rigtige ernæring for mennesket! —

De kendte Züricher læger dr. med. Bircher-Benner og dr. med. Max Edwin Bircher har udgivet en bog „Normalkost og Raakostdiæter". Bogen er oversat af den kendte expert i tilberedning af råkostretter, fru Regner Andersen, og forsynet med et meget smukt og rosende forord af frk. dr. med. Johanne Christiansen. Bogen er udkommet paa Levin og Munksgaards forlag.

Jeg har med største glæde modtaget opfordringen til at anmelde bogen for den danske offentlighed. Min adkomst hertil er, at jeg i flere år har kendt og skattet dr. med. Bircher-Benners skrifter og anvendt de deri nedlagte anskuelser og erfaringer i min praksis. Udbyttet heraf har oversteget mine dristigste forventninger. Der er ikke tvivl om, at en ernæringsbehandling i overensstemmelse med de i hans skrifter nedlagte anskuelser er en uvurderlig hjælp for den praktiserende læge i hans behandling af så godt som alle sygdomme. For det andet vil den være en udmærket hjælp for ernæringssyge, som vil gennemføre deres ernæringsbehandling under lægens kontrol.

Hans motto: Qui bene nutrit, bene curat (den, som ernærer rigtigt, helbreder godt) vil ud i fremtiden blive indskrevet i alle lægehjerter med flammeskrift!

I indledningen til den foreliggende bog „Normalkost og Raakostdiæter" skriver han: „Sollysføde er det navn, jeg helst vilde give de fødemidler, der ikke er blevet denatureret ved ophedning eller udvanding, og som er rene kraftkilder for de svækkede". Hans faste overbevisning er, at den ideale næring for mennesket er „det af naturen opbyggede planteorgan — i rå tilstand". Ved kogning bliver det mindre værdifuldt — henholdsvis værdiløst —, idet det bliver mindre rigt paa — eller blottet for — mineralsalte og vitaminer. —

Tillige mener han, at æggehvidemængden i den nuværende føde er altfor stor og må nedbringes fra det Voitske 120 gram til 30 à 50 gram daglig.

Hermed være denne bog anbefalet på det bedste til alle, der interesserer sig for en sund sjæl i et sundt legeme.

N. Hammer,
Jernbanelæge. Thisted.

Arbejde - Midler - Maal.

Livets Kendemærke er altid *Virksomhed.*

Arbejde — uophørligt, maalbevidst Arbejde er nødvendigt for at føre en Sag frem i Samfundet saavel som for at bringe Tankeverdenens Idéer og Idealer til Gennembrud i vort eget ydre Menneskeliv. Den nye Bestyrelses hele Program kan derfor godt sammenfattes i det ene Ord: *Arbejde.*

Men det er jo en ofte gentaget Sandhed, at det ikke er nok, at en Formand eller Bestyrelse forsøger at trække hele Læsset, medens den øvrige Del af Foreningsorganismen ligger saa temmelig stille. Arbejdets Succes er betinget af et harmonisk Samvirke mellem alle Organismens Celler og Organer, mellem alle Foreningens Medlemmer og Afdelinger. I det andetsteds i Bladet nævnte Referat fra Hovedbestyrelsesmødet vil man se, at alle Bestyrelsesmedlemmerne fik „Embede". For at „Vegetarisk Forening" kan blive en levende, stærk og handlekraftig Organisme, maa hvert eneste Medlem have „Embede".

Eftersom de senere Aars Resultater, specielt med Raakost, har banet Vejen baade til højre og til venstre, saaledes at Interessen for en sund Ernæring er saa stor som aldrig før, er der noget nedslaaende i at se Foreningen ligge under for Stagnation, for ikke at sige Tilbagegang. Selv om disse ydre Symptomer ikke i sidste Instans er afgørende, er de dog et Vidnesbyrd om en svigtende indre Kraft og Vilje til positivt Arbejde, der, hvis det bliver mere end noget midlertidigt, meget vel kan blive afgørende for Foreningens Skæbne.

Alt tyder jo netop paa, at Tiden nu er inde til et videre Fremstød for en naturligere og derfor sundere Ernæring. Hvis Dansk Vegetarisk Forening er sin Opgave voksen, gør den nu sin Indsats, saa det giver Genlyd over Landet. Det er ikke noget, der kan klares alene af Bestyrelsen.

Dens Virkeevne betinges i væsentlig Grad af Kraften i og fra hele Foreningsorganismen. Det første af Midlerne til Maalet bliver derfor

den personlige Agitation,

den enkeltes Indsats ved at oplyse om det, hvorom han selv er blevet oplyst. Men Tiden staar ikke stille — mindst hvor det gælder Ernæringsspørgsmaalet. Derfor maa vi alle stadig søge ny Oplysning og Dygtiggørelse. Det er det, der giver Styrke og gør vor Agitation til Oplysning. En af Vegetarismens Veteraner herhjemme har allerede ved saadan personlig Agitation indtegnet to nye Medlemmer, — en af de yngre i Bevægelsen har ligeledes indtegnet flere Medlemmer. Ethvert Medlem, der arbejder saaledes, styrker hele Foreningens Kraft og Evne til Virksomhed.

Til Hjælp ved baade den personlige Agitation, hvor de enkelte Medlemmer arbejder hver for sig, og den foreningsmæssige, hvor vi arbejder samlet udadtil, har vi

Vegetarisk Tidsskrift.

Medlemmer og Abonnenter vil se, at vi med dette Nr. har ændret Format og Udstyr. Ligesaa skal vi bestræbe os for at gøre Bladet saa oplysende, alsidigt og aktuelt som muligt. Vi beder de enkelte, som lader Bladet indbinde Aar for Aar, undskylde, at Forandringen sker lige midt i Aargangen, men det forekom os vigtigt, at der allerede til Efteraaret forelaa et Blad, der baade af Form og Indhold var egnet til at indgaa som Led i et større Arbejde udadtil. Det er vor Hensigt at søge gennemført en Række

oplysende Foredrag over hele Landet.

Ogsaa hertil er Medlemmernes Bistand paa forskellig Maade nødvendig. Overalt, hvor der er Medlemmer, som paa en eller anden Maade har Forbindelse med eller kan træde i Forbindelse med lokale Foreninger — Foredragsforeninger — Afholdsforeninger — Husmoderforeninger osv. — for Arrangering af Foredrag, evtl. med Demonstration, specielt af Raakost, eller hvor Medlemmer og Afdelinger selv kunde tænke sig at sætte sig i Spidsen for saadanne Arrangementer, haaber vi, at de vil gøre dette og skrive til:

Hr. Jens Nielsen, Rughaven 8, Roskilde, ang. Foredrag paa Fyn.

Hr. Redaktør Axel Pille, Daugaard Strand pr. Daugaard St., ang. Foredrag i det sydlige Jylland.

Hr. Vig Knudsen, Jægergaardsg. 81, Aarh. ang. Foredr. i det nordl. Jyll.

Vegetarisk Oplysningskontor, Niels Brocksgade 5, København V., angaaende Foredrag paa Sjælland, Lolland-Falster og Bornholm, saaledes at de Rejser, som forhaabentlig kommer i Stand, kan tilrettelægges saa økonomisk og tidsbesparende som muligt.

Men da baade Bladets Udvidelse og Igangsættelsen af et saadant Foredragsarbejde vil kræve større økonomisk Kraft end hidtil, haaber vi ogsaa, at der er Medlemmer, som kan og vil støtte Arbejdet med frivillige Gaver, store eller smaa. Hertil har vi tænkt at oprette en særskilt

Agitationsfond,
hvortil Bidrag til det ovenfor skitserede Arbejde kan sendes.

Rom blev jo ikke bygget paa een Dag, — ej heller kan vi vel fra den ene Dag til den anden gennemføre alt, hvad vi gerne vilde. Men sætter vi Skulder ved Skulder, saaledes at hver yder sit til det fælles Arbejde, — nogle paa eet Felt, andre paa et andet, — da mangedobler vi i hvert Fald Foreningens Kraft og Ydeevne baade indadtil og udadtil og forbereder os derved til at gøre en Indsats, der har virkelig Livsværdi.

Og det er jo det, der er baade Opgave og Maal for os alle — og vel egentlig ogsaa den dybeste Grund til, at vi staar i Foreningen.

O.

Spredt og samlet.

Indvolde som medicin. Dr. phil. Emil Rasmussen mener, at det er nødvendigt at spise forskellige dyreindvoldsorganer, da de er fulde af hormoner og vitaminer, og er derfor imod dr. Hindhedes og vort arbejde. Jeg kunde blot lige have lyst at bemærke: Hvor får de dyr, hvis indvolde skal nydes, de nævnte stoffer fra? Mon ikke fra planteriget! Og hvordan klarer dog de stakkels planteædende dyr sig, der aldrig kunde tænke sig at æde andre dyrs indvolde? Fortræffeligt, de æder jo stofferne på første hånd! Rovdyr må ha disse stoffer på anden hånd! Er vi rovdyr! Tænk på et rovdyrs blodige fråsen i det dræbte dyrs indvolde. Tænk på en abe, en nød, en banan. Tænk på en klo! Tænk på en hånd! Er der tvivl om, hvor vi står!

Lad os da producere vore hormoner selv ved at spise den for os rette livgivende føde: de ukogte, solmodne og solmættede frugter og grønsager.

Oluf Egerod.

Fredssagen og vegetarismen. Vi har tidligere påpeget den nære forbindelse mellem disse to bevægelser. Et vidnesbyrd herom er, at de tyske militærnægteres organ: *„Die Friedensfront"*, for nylig har udsendt et nummer af bladet, som udelukkende er helliget en livsreform, hvori vegetarismen er et grundlæggende led.

Børn og slagtning. En treårig gæstgiversøn måtte nogen tid lades alene med sin spæde bror. Da moderen kom hjem, hørte hun skrigen fra vuggen og så til sin rædsel drengen bearbejde den lilles næse med en slagterkniv. På spørgsmålet hvorfor? svarede han troskyldigt, at han blot vilde stikke grisen! — Drengen var ofte vidne til svineslagtningen og vilde nu selv forsøge kunsten!

„Högatoft" hedder en vegetarkoloni i „Åsljunga" i Skåne. Af ejendommens 90 tdr. land er ca. 60 bestemt til udstykning, og lodderne forbeholdes indtil videre vegetarer og venner af naturlig levemåde. Pris fra 25 øre pr. kvm. Deltagerne må være psykisk, fysisk og intellektuelt kvalificerede mennesker. Henvendelse til: Nanny Palmkvist, Högatoft pr. Åsljunga.

Vaccinationsdrabene i Lübeck. Netop som Europas læger fører en kamp mod en såkaldt „kvaksalver", som efter alle solemærker at dømme har haft den lykke at bidrage til mange lidende medmenneskers helbredelse, opskræmmes sindene af de frygtelige begivenheder i Lübeck, som foreløbig viser, at ca. et halvthundrede småbørn er blevet dræbt ved vaccineringen mod tuberkulose.

Lad være, at det skete er „uagtsomt manddrab", så er det dog et forfærdende vidnesbyrd om, hvorledes hele det perverse system, som vaccinering af enhver art er, nårsomhelst kan give bagslag.

Vi har oplevet dødsfaldene i Holland og England som følge af koppevaccineringen, herhjemme kan lægerne også opvise nogle „resultater" (og hvormange er ikke bleven „påvist" eller har fået andre navne), vi har oplevet mund- og klovsygen i Norge, forårsaget af „smittefri, garanteret steril" vaccine, og der berettes om nye tilfælde i Frederiksstad som følge af tuberkulosevaccinering. — Mon bægeret ikke snart er fyldt til randen? Mon ikke den alvidenhed, som læge„videnskaben" ynder at omgive sig med, snart må blegne?

Eller hvem er de virkelige kvaksalvere? De, der hjælper hundreder og atter hundreder af mennesker til helse, eller de, der „uagtsomt", i kraft af deres „videnskab", har dræbt vore børn?

Dyrskue. „Grisene hævder egnens høje standard," skrev et Roskildeblad med fed overskrift, da der forleden var dyrskue i Roskilde. Ja, de grise, de kan!

Dadler burde anvendes i større udstrækning som næringsmiddel, end tilfældet er nu, skriver „Vegetarianen".

Dadlens sukkerindhold er af bedste beskaffenhed, færdigt til opsugning af tarmen uden nævneværdig omdannelse. Dadler er sundere end rørsukker, bl. a. fordi de indeholder jern, hvad rørsukker ikke gør. 30 gr. dadler indeholder ⅓ mere jern end en alm. oxebøf, og jernet i dadlerne er af finere kvalitet.

Dadler indeholder ogsaa kalk og andre mineralsalte, som er nødvendige for legemet. Dadler behøver ingen anden tilsætning end mælk for at kunne tilfredsstille legemets krav i enhver henseende.

Et halvt kilo dadler og en liter mælk pr. dag er tilstrækkelig næring for en arbejder — og endda næring af bedste slags.

Dr. Mich. Larsens vegetariske Børnehjemsfond. Bestyrelsen har konstitueret sig som følger: Hr. St. Fink-Jensen, formand, fru M. Henriksen, næstformand, og hr. Aage Flach, kasserer.

Kampen mod Vivisektionen har nedsat et lovudvalg, hvori hr. Fink-Jensen har sæde.

Råkostinstitutet, Niels Hemmingsensgade 4. Hver torsdag aften Kl. 8 foredrag eller spørgetime om råkost i husholdningen, som kur o. s. v.

Institutet for råkost i Nyborg aabnedes d. 1. juli under god tilslutning. Frk. Marie Fangel havde med udpræget sans for den dekorative virkning dækket et farvestrålende råkostbord og forklarede indgående de forskellige retters sammensætning. Foredrag blev holdt af Stefan Vøldan. Vi ønsker institutet lykke til arbejdet og haaber, at fynboerne i stort antal vil give det deres søgning.

Vegetarisk højskolekursus. Ved det vegetariske højskolekursus på Roskilde Højskole 7.—14. september vil fru *Regner Andersen* ligesom ifjor lede råkosttilberedningen.

Foredragene holdes af *Stefan Vøldan,* der vil tale om den levende føde, fru *Regner Andersen,* der holder to foredrag om råkost i den daglige husholdning og som diæt, forstander *Rosbach,* tre foredrag om den frie undervisning, havebrugskonsulent *H. Mosegaard,* der også i år taler om havens pasning samt fhv højskoleforstander *Severin Andersen* og *Axel Pille.*

Indledningsforedraget vil blive holdt af Vegetarisk forenings nye formand, fuldmægtig *St. Fink-Jensen.*

Kursuset koster 35 kr., hvoraf 10 kr. betales ved indmeldelsen, der sendes til Axel Pille, Daugaard Strand, inden 25. august.

Der er også i år to fripladser til rådighed, og ansøgningerne må sendes til samme adresse inden 15. august.

Anbefal dette kursus.

Rettelse. Ved en beklagelig læsefejl er det af hr. Andr. Møller i forrige nr. omtalte kursted „Depaulyheim" ved Wien blevet kaldt „Depanlyheim". Navnet er altså „Depaulyheim".

Sundhedsugen på Frydenstrand. Det er næppe for meget at sige, at sundhedsugen på Frydenstrand for mange deltagere er blevet en årlig tilbagevendende glædelig og forfriskende oplevelse.

I år afholdes sundhedsugen fra 3.—8. august.

Sundhedskøkkenet

redigeret af Elna Regner Andersen.

Frugtdiætretter efter Dr. med. Bircher Benner.

I.

Frugt-Diætretter egner sig fortrinligt som Morgen- eller Aftenretter. Tager man dertil et Stk. Fuldkornsbrød og en Kop Kakaoskal-, Hyben- eller anden uskadelig The, eller, hvem der foretrækker det, en Kop Kaffe-Erstatning med Mælk, saa er man tilstrækkeligt og sundt ernæret, og Fordøjelsesorganerne kan med største Lethed bestride deres Arbejde.

FRUGT-SALATER.

Frugt-Salat Retter kan tjene som Indledningsret for Personer, der er trætte eller ofte kommer for sent til Bordet, eller for Personer, hvis Tyggeredskabers Tilstand fordrer en Lettelse af Tygningen, men kan ogsaa tjene som Dessert i Stedet for Kompotter, der gennem Kogning har mistet deres Friskhed i Næring og Smag.

De yder ogsaa god Tjeneste ved Sygesengen, da de kun fordrer ringe Anstrengelse af de Svage og de Febersyge og dertil nærer udmærket.

Hvor der ingen tvingende Grund er til helt at undgaa Sukker, kan Sukker eller Honning tilsættes i beskeden Maalestok.

Her skal kun angives en Opskrift som Eksempel. Variationer kan enhver let selv sammenstille.

Blandet Frugt-Salat.

Bestanddele:

1 dl alkoholfri Frugt- eller Druevin.
15 gr Sukker (Rørsukker eller Honning).
1 Æble skrællet og skaaret i fine Skiver.
1 Appelsin pillet og skaaret i fine Skiver paa tværs.
1 Banan pillet og skaaret i fine Skiver.
Kærner af tre Valdnødder eller 8 Hasselnødder, 1 Spiseskefuld sød eller sur Fløde.

II.

Tilberedning: Den alkoholfrie Vin, Fløden og Sukkeret røres godt sammen. Deri nedlægges straks de skaarne Frugter og omrøres, saa de dækkes af Saften. Nøddekærnerne strøes ovenpaa, hele eller revet paa Mandelmøllen. Dermed er Retten færdig og skal serveres straks for at spises frisk. Denne Portion er beregnet for 1 å 2 Personer.

Denne Frugtsalat smager ogsaa godt, naar den bliver frisk tillavet ved Bordet uden Fløde eller Nødder. Selv den alkoholfrie Vin kan erstattes med Vand.

En saadan Frugtsalat kan naturligvis ogsaa fremstilles af andre Frugter og Bær efter Behag. Man kan nævne: Abrikoser, Druer, Ferskner, Jordbær, Hindbær, Ribs, Meloner, Ananas, Mandler, Piniekærner i Kombinationer efter Behag.

Hvis man ikke taaler raa Frugt, kan Salaterne tilsættes Hvede, Havre, Byg, Rug eller Risflager, der neutraliserer Frugtsyren.

Lige udkommet er

Dr. med. Bircher-Benner og Dr. med. Max Edwin Bircher:

„Normalkost og Raakostdiæter"

Paa Dansk ved Elna Regner Andersen. Forord af Dr. med. Johanne Christiansen.

Der har paa Dansk længe været savnet en Bog som denne. Den vil være til uvurderlig Nytte for enhver, der er interesseret i Ernæringsreform og Sygediæter. Faas hos

Handelskompagniet „Reform" Niels Brocksg. 5. København

Bogladepris Kr. 1,75. Telefon Central 10749—10769 Forhandlere Rabat

International vegetardag. Søndag d. 14. septbr. er det international vegetardag. Paa denne dag bør *ethvert medlem* søge at gøre en eller anden indsats i oplysningsarbejdet. Da dagen falder sammen med højskolekursus'ets afslutning med udstilling og foredrag på Roskilde Højskole, kunde vi tænke os, at der arrangeredes et stævne derude og skal komme nærmere tilbage hertil i næste nr.

Vegetarisk oplysningskontor: Niels Brocksgade 5, København V. Telf. 10749. Lederen af oplysningskontoret, hr. Stefan Vøldan, træffes personlig hver fredag og lørdag kl. 9—14.

Bemærk: Ny Postkonto nr. 25656.

Alle indbetalinger bedes fremtidig gjort til denne konto.

Kontingentet. Der er endnu en del medlemmer, som ikke har betalt kontingent for 1930. Vi beder dem indtrængende lette os arbejdet ved at indbetale beløbet til den ny postkonto 25656.

Efter 1. aug. udsendes opkrævning på de endnu ikke indgåede kontingenter, og vi håber, at man da vil indløse disse hurtigst muligt, således at regnskabet kan komme i orden.

Agitér for Tidsskriftet!

Bemærk!
Ny Postkonto 25656.

Stot Agitationsfonden ved at indsende Bidrag til denne Postkonto.

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

Kiropraktiske Kliniker findes i følgende Byer:

København. Frederiksbergg. 23' — Tlf.Byen 7579.
Slagelse. St. Mikkelsg. 20. Tlf. 663
Odense. Norregade 63. Tlf. 2382
Rudkobing. „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
Nykobing F. Tværg. 10. Tlf. 856
Svendborg. Skattterg. 56. Tlf. 744
Aalborg. Nytorv 12. Tlf. 4673
Aarhus. Nørregade 42'. Tlf. 7449 og Søndergade 1 B. Tlf. 3256
Randers. Raadhusstr. 5. Tlf. 1874
Skive. Torvegade 7, Stuen
Holstebro. Norregade 39 Tlf. 442

Værelser m. adg. til kokken
for kortere eller længere besøg i smukt beliggende villa i Hundested. Et velindrettet blokhus tilleje straks indtil 1. Aug. Fru M. Jensen, villa „Lynghøj". Telef. Øbro 2727 eller Hundested 68.

VEGETARISK KOST
herunder raakost — faas billigst hos fru M. Klinto, Langegade 173, Kbh. Str.

Vegetarisk Restaurant,
Frederiksberggade 27, 1. Sal.
Telefon Central 7827.
Morgenservering, Frokost, Middag, Aftenservering.
Smørrebrød og Frokostpakker.
Bedste, billigste og sundeste Ernæringskilde
Vegetariske Husholdningskursus.
Sundheds- og religiøs Litteratur.

SANA Sundhedsfødevarer
Skindergade 28, København
Telefon 5650.
Medlemmer Rabat. - Aaben hele Dagen
Ingen Filialer.

Raastrup Kursted
(ved Christiansminde, Svendborg)
Vegetarisk Kost, Fysikalsk Behandling og Massage. Pat'enterne tilses af Dr. Backer.
Priserne er fra Kr. 4,50 til Kr. 7 pr. Dag.
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

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 soltorrede Frugter, Nødder** m.m. i Frugtforretningen **„Prima"**, M. Petersen, Læderstræde 13, København K.
Hver Dag absolut friske Varer til Dagens billigste Priser.

3. Vær. Lejlighed i Roskilde.
1. Sal, el. Lys, Centralvarme, W. C. til Leje fra Okt. Flyttedag for et yngre Ægtepar. Adg. t. Have. Billig Leje imod nogen huslig Hjælp til Ejeren, der er ældre og selv bebor Stuelejligheden. Bill. mrkt. 29 modtager Bladets Kontor.

Institut for Raakost
Korsgade 20, Nyborg.
Bestilinger paa Brød modtages. Fremstillet af Expert i Frugt-Nøddebrød. Forsendes overalt i Danmark. For god Holdbarhed garanteres. Uundværlig for Raakostsspisere. Abonnenter til enkelte Maaltider og paa Fuldkost modtages, gerne kronisk lidende, saavel Børn som Voksne. Litteratursalg.

HALLAND
Gæster modtages. Vegetarisk Kost — ogsaa Raakost Smuk Skovegn.
Pris 2,75 Kr. pr. Dag.
Anna Larsson,
Gässelia, Wessigebro, Sverige.

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Sommerophold ved Skov og Strand faas hos P. F. Pedersen, Lundeborg pr. Gudme.

Annoncepris: 30 øre pr. 1-spaltet petitlinje eller 35 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.

William Jessen, København.