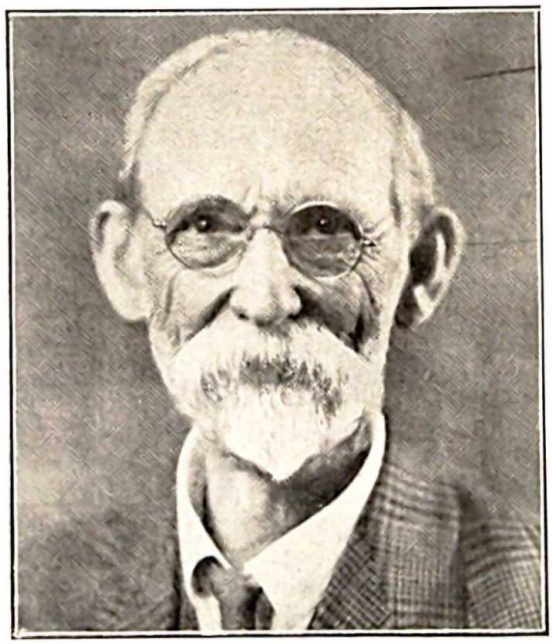
VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

25. Årgang | 15. Januar 1931 | Nummer 1

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

Redaktør J. L. Saxon,



formand for Sveriges vegetarforening og æres-præsident for den internationale vegetarunion. Den begejstrede og vidtskuende førerskikkelse i den vegetariske verdensbevægelse. — —

INDHOLD: Hvorfra kommer sygdommene og vil du være rask? - af Johann Ude. — Godt nytår - af St. Fink-Jensen. — Nytår - af Stefan Vøldan. — „Rød" vegetarisme - ved St. Fink-Jensen. — Spredt og samlet. — Indkøb af frugt. — Sundhedskøkkenet.

FORENINGSMEDDELELSER

Møder og lignende. — Københavns afdelingen.

Søndag den 18. januar foretages **udflugt** til Rude skov. Vi skal se denne store, smukke skov i vinterdragt. Vi har set den i sommer- og efterårs-pragt. Nu skal vi finde flere søer og flere bjerge samt „Den sorte tjeners grav" m. m. Man forlader København med tog kl. 9,33 fra hovedbanegården, så er vi i Holte kl. 10,08. Herfra spadserer vi stille og roligt i samlet flok — sandsynligvis med hr. kunstmaler Edmund Petersen som vejleder. Glem ikke at købe billet tur og retur København—Holte. Tag godt fodtøj på! Kom med, alle!

Mandag den 26. januar kl. 8,15 aften i „Vegetarisk restaurant", Frederiksberggade 28, afholdes **spørgetime.** Her kan vi tale sammen om vegetarismen, råkost, sundhedsemner, den forestående bazar og foreningens arbejde i det hele taget. Dette bliver et meget interessant møde. Vi går alle med!

Mandag den 2. februar kl. 8,15 aften i „Vegetarisk restaurant", Frederiksberggade 28. Hr. sekretær M. C. Svendsen, Skodsborg, holder **lysbilledforedrag.** Mange lærerige billeder fremvises.

Mandag den 16. februar kl. 8,15 aften i „Vegetarisk restaurant", Frederiksberggade 28, afholdes **spørgetime** og **selskabeligt samvær** med sang og musik. Adgangen er fri til alle disse møder. Vi tager vore venner med.

Mandag den 23. februar kl. 8 aften i K. F. U. K., St. Kannikestræde 19², afholdes den årlige ordinære **generalforsamling** med den sædvanlige dagsorden: Valg af dirigent, formandens beretning, fremlæggelse af regnskab og valg af bestyrelse m. m. samt eventuelt.

Fra Arbejdsmarken.

Nytårsfesten i København den 4. ds. fik et smukt forløb. Trods det noget uheldige vejr var der fuldt hus af medlemmer med venner. Landsforeningens formand, hr. fuldmægtig St. Fink-Jensen, holdt festtalen. Han indledede med at ønske os alle et godt nytår og talte om, hvorledes vi ved deltagelse i udbredelsen af vor litteratur og på anden måde kan udføre et arbejde i det kommende år. Der blev talt smukt og godt om den ophøjede sag, vi er forbunden med.

(Fortsættes på omslagets 3. side).

B A Z A R

afholdes til fordel for

Dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond

den *16.* og *17. marts 1931* fra kl. 4 eftm. i billedsalen, 1. sal, Studiestræde 38, Grundtvigs hus. Vi henvender 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 idéer, eller
4) gode tilbud,
5) kontante bidrag. (Postkonto 25656).

Agitér for stor tilslutning!

Henvendelse til komitéens formand, hr. afdelingschef *Aage Flach*, N. J. Fjords Allé 12¹, tlf. nora 4812 u. 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

25. Årgang | 15. Januar 1931 | Nummer 1

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

Hvorfra kommer sygdommene og vil du være rask?

Af universitetsprofessor dr. Johann Ude, Graz.

(På dansk ved St. Fink-Jensen).

1. Sundhedens store gode.

Sundheden er et af de største jordiske goder. Af sit inderste hjerte hænger mennesket ved sundheden. Ingen vil være syg. At opnå og bevare sundheden skal derfor være en alvorlig bestræbelse, tilmed da også religionen værner om sundheden. Det 5. Guds bud pålægger os på det strengeste ikke at skade vor sundhed, men bevare den. Vi skal derfor til enhver tid være rede til at bringe store, ja, de største ofre for at vinde og styrke vor sundhed. Sygdom er afgjort et onde. Den volder smerte, lidelse og pine, røver energi og handlekraft, forhindrer meget godt. At sørge for sin sundhed betyder at afværge og forebygge sygdomme.

For at vinde og bevare sundheden kræves et samarbejde af legemlige og sjælelige kræfter. Og vi kan vel nok på forhånd gå ud fra, at Gud har skabt mennesket til sundhed og ikke til sygdom. Selv har jeg været vegetar i mere end 25 år, og jeg kan af erfaring udtale, at det ikke er noget meget svært og indviklet at sørge for sundheden. I så fald havde Gud heller ikke forpligtet alle mennesker uden undtagelse til at overholde budet om at bevare sin sundhed.

2. Sygdom er en følge af overtrædelse af naturlovene.

Det er imidlertid en kendsgerning, at de fleste mennesker er syge, og menneskene regner med sygdomme som med en naturlov, vi ikke kan flygte fra. Vi ser, at mange mennesker pludselig overfaldes af en sygdom eller rammes af et hjerteslag, og alderdommen er fuld af sygdom og elendighed. Som en tyv om natten kommer sygdommene til menneskene — tror de da! Men ingen falder på at spørge, om sundhed og sygdom virkelig beror på et lune af naturen. Selvfølgelig er det ikke således, naturen kender overhovedet ikke til vilkårlighed, men

kun til streng lovmæssighed. Den, der idag overfaldes „pludselig" af en sygdom, han var ikke rask igår. Men en lille ydre anledning bragte en måske i årevis forberedt sygdom til udbrud. Men desuden ved vi fra bibelen, at mennesket fra begyndelsen overhovedet ikke skulde være sygt og lide. Således vilde Gud det. At smerte og lidelse er kommen ind i verden er ikke naturens skyld, er ikke Guds skyld, men skyldes vor ulydighed mod naturens love, mod Guds bud. Det første menneske overtrådte et spiseforbud, og derigennem kom sygdommenes hær ind i verden. Hvor sygdom optræder — undtagen ved ulykkestilfælde og i andre særlige tilfælde — der foreligger altid en overtrædelse af naturlovene. Den, der altså nøje iagttager naturlovene, behøver ikke at frygte for at blive syg. Vil du altså bevare sundheden, så overhold de love, som Gud har nedlagt i ethvert menneske, også i dig. Det er Guds villie, at vi skal respektere naturlovene, at vi skal lytte til naturens stemme i os og udenom os. Hvad der er naturligt er også moralsk, etisk rigtigt. En levevis mod naturlovene bringer nødvendigvis uorden, disharmoni i vor sundhed og må gøre os syge. Og derfor strider en livsførelse, som gør menneskene syge, i ethvert tilfælde mod morallovene. Men da nu de fleste mennesker er syge, så er det klart, at de ikke lever naturligt og derfor ikke kan være raske.

3. Sundhed og askese.

Vi er altså istand til at forhindre de allerfleste sygdomme. Det er imod vor natur at være syg. Hvis nogen derfor siger, at sygdommene er sendt fra den kære Gud, og trøster sig selv og andre hermed, så må jeg grundigt ødelægge denne „fromme" anskuelse. Den er fuldstændig falsk. Sygdommene kommer ikke fra den kære Gud, og jeg må direkte tilbagevise denne påstand som gudsbespottelig. De fleste sygdomme kommer fra menneskenes falske levevis og deres ubeherskede lidenskaber — tænk f. ex. på kønssygdommene — sygdomme kommer fra tøjlesløs nydelsessyge, fra moden, fra unaturlige livsvaner, som man sløvt og tankeløst underkaster sig. Kort og godt, de fleste sygdomme er en følge af unaturlig levevis, enten hos sig selv eller ens forfædre. Sundhed derimod er frugten af den nøjagtige overholdelse af naturlovene, er resultatet af en stadig overvindelse af vore lidenskaber, f. ex. tilbøjeligheden til tobak og alkohol. Sundhed, velbefindende, udholdenhed og modstandskraft købes kun gennem mange ofre og gennem stadig og *uafbrudt given sig ind under naturlovene, således som de ytrer sig i vore livsfunktioner.* Sundhed er til syvende og sidst ikke andet end kronen på et dybt religiøst liv, åndens herredømme over materien i pagt med de guddommelige morallove. *Sundhed beror ganske simpelt på en alsidig og gennemført naturlig livsførelse.* Dette og intet andet er *askese.* Og når man øver askese for at opfylde Guds villie derved, så øver den kristne kristelig askese. Således bliver hele livsførelsen til en forherligelse af Gud, til en sand gudstjeneste.

4. Sundhed og moral.

Da nu alt, hvad der er naturligt, også er ethisk rigtigt, d. v. s. moralsk, så kan vi sige: Sundhed er resultatet af en virkelig moralsk, en religiøs livsførelse. Jeg har også ret, når jeg siger: Lev fornuftigt, naturligt efter den kristne religions forskrifter, og du vil blive rask, bevare din sundhed og give den i arv til børn og børnebørn. Og også kun således kan den tabte sundhed vindes tilbage.

Til en sund livsførelse hører lys, frisk luft, sol, passende klæder, rigtig ernæring, passende hvile og passende arbejde. Mennesket har i sin natur både det dyriske og det menneskelige, både materie og ånd. Fysiologien, biologien og arvelæren fortæller os, hvorledes de forskellige funktioner går for sig i alle enkeltheder. Men mennesket som fornuftsvæsen, åndsvæsen, er bunden til morallovene, thi moralens og ethikens love modsiger aldrig hinanden, tværtimod. Hvad der ethisk set er falsk, kan aldrig være sundhedsmæssigt rigtigt. Det er den harmoniske samvirken mellem legeme og ånd under ledelse af de ethiske love, der skaber „mens sana in corpore sano" — en sund sjæl i et sundt legeme. Derfor er kampen for sundheden også kamp mod de uordnede lidenskaber, kampen mod nydelsessygen paa alle områder.

5. Vegetarisme. Det sociale problem.

Behøver jeg f. ex. at bevise, at alkohol og nikotin spiller en stor rolle ved mange, ja de fleste sygdommes opståen og ikke blot hos det enkelte menneske, men de virker ind på kimcellerne og skader derigennem efterkommerne. For den, der ved dette, er det forfærdeligt at se de cigar- og cigaretautomater, som med kort afstand findes rundt om i gaderne og tillader, at enhver purk uhindret kan få fat i tobaksgiften. Mænd og kvinder, lærere, præster, opdragere burde mødes i flammende protest mod denne skændsel.

I den menneskelige ernæring spiller kød og da navnlig kødæggehviden en skæbnesvanger rolle, hvilket bl. a. fremgår af den kendsgerning, at de stærkt kødspisende folkeslag har en stor dødelighed som følge af kræftsygdommen. Kød indeholder megen urinsyre og giver blodet overskud af syrer, medens det normalt skal have overskud af baser, syrernes modsætning. Men dette baseoverskud får man gennem de livsfriske grønsager, rødder og friske frugter, altså ved råkost. Desuden får vi herigennem de forskellige nødvendige mineralsalte og fremfor alt de så uhyre vigtige livsstoffer — vitaminerne. Men moderne menneskers levemåde bevirker, at de overfyldes med slagger, med urinsyre. Hertil kommer et forhold, som er af allerstørste betydning, nemlig den stærke brug af kogsalt. Flertallet af menneskene går faktisk rundt som nedsaltede spegesild. Selv bruger jeg ikke salt. Man spiser forkert, for meget og for ofte, og den raffinerede kogekunst ødelægger til syvende og sidst det hele. En sådan levemåde kræver brug af alkohol og tobak som en slags modvægt — og tilføjer legemet yderligere fortræd. Vi

spiser forkert, formeget og for ofte og bliver derfor syge. Sygdommene kommer altså ikke fra den kære Gud men fra os selv, fordi vi stadig overfylder os selv med disse ting.

De beløb, som ofres på alt dette, kunde bedre benyttes til forbedring af boligforholdene. Bolignøden er en fjende af sundheden. Jeg behøver blot at nævne tuberkulosen, som ved siden af slet ernæring fremmes ved dårlige boligforhold.

Derfor er kravet: *Eget hus på egen jord for hver familie* een af vegetarismens grundfordringer, og den fundamentale betingelse for en menneskeværdig tilværelse. Men sålænge vi anvender så uhyre summer til unyttige ting, kan denne grundfordring ikke opfyldes, thi:

„Jo mere jord, jo flere jordprodukter, jo flere arbejdskræfter, jo mere arbejdstid, jo flere penge der anvendes til fremstilling af skadelige, usociale, unyttige varer, desto mindre jord, desto mindre jordprodukter, desto mindre kapital bliver der til disposition for fremstilling af nødvendige, nyttige, socialt gode varer.

Ser vi nu f. ex. på mit eget land, det fattige Østrig, så har det en årsindtægt af ikke mere end ca. 40 danske kroner pr. hoved om måneden. Men det er ikke tilstrækkelig til føde, klæder, bolig, skatter o. s. v., det kan ingen leve for, det er under existensminimum.

Men ikke desto mindre anvendes over 500 millioner kroner til alkohol og 170 millioner kroner til tobak. For disse 670 millioner kroner kunde man oprette 67000 familiehuse à 10000 kroner. For at man ikke skal mene, at der ingen nød er på færde i Danmark, skal jeg oplyse, at der i Danmark bruges ca. 300 millioner kroner til alkohol og ca. 135 millioner kroner til tobak. —

Hvilken velsignelse vilde det ikke være for folket, om man i stedet for oprettede egne hjem med egne haver. Men uden kamp mod nydelsessygen går det ikke, bekæmpes ikke nydelsessygen, da er alt forgæves.

Altsaa: Vend tilbage til naturlig levevis, d. v. s. den vegetariske levevis. Den, der ikke lever naturligt, forstyrrer alle sine åndelige og legemlige funktioner.

Men det går her som i så mange andre tilfælde: Først håner man os, så ler man os ud, så lægger man mærke til os, og endelig efterligner man os. I mere end 25 år har jeg levet på denne måde og ved af erfaring, hvor fortrinlig en levemåde det er. Jeg har besteget Europas højeste bjerge, f. ex. Matterhorn og Mt. Blanc, og da jeg for en tid siden i et selskab vandrede op ad sidstnævnte bjerg, da var jeg ganske alene, da toppen var nået — alle de andre (og yngre) gik dybt nede — uagtet de havde styrket sig med cigaretter o. s. v.

6. Vegetarismen og kristendommen.

Vegetarisk kost og da ganske særlig råkost er idealet. Også kristendommen bekræfter dette. Mange helgener har levet af vegetarisk kost, ja, råkost. Og en ordensstifter, den hl. Frans af Paula, hvis orden

stiftedes i det 15. årh. og endnu existerer, har til de sædvanlige tre ordensløfter føjet et fjerde om afhold fra kød, æg, mælk og smør. Hvis den strengt vegetariske levevis i forbindelse med faste ikke kunde bevare sundheden, da vilde en sådan orden ikke være bleven anerkendt. Ja, hvis den vegetariske ernæring, som udelader kød og alle produkter, som stammer fra dyr, ikke var naturlig, da vilde Gud modsige sig selv. Thi det er Gud, der allerede i paradiset har opstillet grundloven for den menneskelige ernæring, den ideale spiseforskrift, ikke ved at sige: Se der er en pølsefabrik og der en kødbutik, nej, han siger i 1. Mosebog, 1, 29:

„Se, jeg giver eder alle frøbærende planter på jorden og alle træer, som bærer frugt med frø i sig. De skal være eders næring".

Det vilde da være mere end mærkeligt, hvis den, der fulgte den spiseforskrift, som Gud gav i paradiset, skulde blive syg deraf. Og jeg betragter det ialtfald for mit vedkommende som en ethisk pligt at leve vegetarisk.

7. Vegetarismen og ernæringsvidenskaben.

For nu at kunne tage den rette stilling til det vegetariske problem, må vi holde os følgende fire grundsætninger for øje:

1) Troen på kødets uundværlighed og vigtighed for at give kraft og styrke er, takket være den exakte forskning, af den moderne lægevidenskab erklæret for en vildfarelse.

2) Videnskabelige undersøgelser har med utvivlsom sikkerhed fastslået, at mennesket kan klare sig ganske udmærket med en rigtigt sammensat plantekost, altså med fuldstændig udelukkelse af alt, hvad der er dyrisk eller stammer fra dyr, og ikke alene opnå men også bevare sin sundhed.

3) Faren for det så overordentlig skadelige, men så meget almindelige syreoverskud i blodet på grund af den giftige urinsyre og kulsyre er så godt som udelukket ved en fornuftig plantekost, i hvilken frugt, grønsager, rødder og knolde spiller hovedrollen, og hvor stivelseholdig kost træder i baggrunden, og hvor endelig næringsmidlerne er så lidt som muligt forringet ad kunstig vej, f. ex. ved kogning eller andre processer.

4) Endelig bliver, ved denne ernæring af livsfriske frugter, grønsager, rødder og knolde, organismen på en ganske ideel måde forsynet med de så uhyre vigtige og nødvendige mineralstoffer (næringssalte) og vitaminer, og det for hele organismen så nødvendige overskud af baser sikres.

Vi må nu fastslå, at den rigtigt gennemførte vegetarisme er den ideale levemåde, gennemført på alle livets områder, i overensstemmelse med naturlovene. Altså ikke blot på ernæringsområdet. Vegetarismen er ikke blot et maveproblem, og vi er mere end mavemennesker. Også klæder, lys, luft og sol hører med og det store problem: At knytte menneskene nærmere til den jord, hvorpå de lever.

8. Vegetarisme og naturhelbredelse.

Heller ikke i sygdomstilfælde må vi ty til unaturlige midler, men benytte os af de giftfrie lægemidler, som naturen byder i rigelig mængde. Lever man vegetarisk i ordets rette forstand og undgår alt, hvad der er naturstridigt, da er alle giftige mediciner overflødige og vaccination og serum hensigtsløse.

9. Vegetarismen er ikke et mål, men et middel.

Man skal vogte sig for at gøre vegetarismen til en religion. Vegetarismen er ikke et *mål* men kun et *middel* til at nå frem ad vejen mod en højere levevis, hvor vi er rensede fra synden og er nået frem til „mens sana in corpore sano" — en sund sjæl i et sundt legeme.

10. Vegetarismen og nationaløkonomien.

At den ideale vegetarisme, d. v. s. livsfrisk kost, råkost, også socialøkonomisk set er kødkosten overlegen, er forlængst konstateret; for den lacto-vegetabilske ernærings vedkommende har den verdensberømte danske forsker, dr. Hindhede ført et fortræffeligt, statistisk underbygget bevis. Og befolkningspolitisk set er den vegetariske levevis den bedste for opretholdelsen af befolkningsmængden og befolkningens sundhed. Som bekendt skal der mindst 4 børn i hver familie til slægtens opretholdelse og sker dette ikke fyldest, dør slægten uvægerligt ud. Jo mere den ideale vegetarisme tager overhånd desto lettere vil det blive for unge mennesker at gifte sig i en tidligere alder og opdrage en børneflok på en menneskeværdig måde. Europa vilde roligt kunde imødese en forøgelse af befolkningsmængden til det 4—5 dobbelte. Thi det er en kendsgerning, at der, hvor 1 mand kan leve ved opdræt af slagtekvæg, der kan 5—7 mand leve, hvis jorden dyrkes med grønsags- og frugtkulturer. Ved at lade foderet gå omvejen gennem dyrene går ca. 75 %, altså ¾ af de opfodrede næringsmidler tabt som ernæring for mennesker.

Vilde Europa indrette sig på vegetarisk levevis, da vilde folkebilledet helt forandre sig. Overalt vilde hver familie have sit eget hjem med have — tanken om eget bo på egen jord vilde være realiseret.

11. Ærefrygt for livet!

Det må ikke mindst fremhæves, at den ideale vegetar har medfølelse med dyrene, hin ædle og fine medfølelse, som afholder ham fra at dræbe dyret til næring for sig. Og tyder det ikke på en dybere opfattelse af livet i det hele taget, når vegetaren — af *ærefrygt for livet* — lever vegetarisk, når han ikke uden tvingende grund i nødværge f. ex. tilintetgør livet, heller ikke hos en plante.

Men er det ikke klart, at den, der har lært at agte dyrets liv, selvfølgelig endnu højere vil have agtelse for et menneskeliv. Vegetarismen fører derfor med nødvendighed til pacifisme, og en konsekvent vegetar

må derfor nægte at gå i krig, nægte at gøre militærtjeneste. Og efter min mening vilde vi aldrig have haft verdenskrigen, om vi havde haft et vegetarisk levende Europa.

12. Tempelrenselse og tempelindvielse.

Ved menneskenes unaturlige livsførelse er tilværelsens harmoni bleven ødelagt. Menneskelegemet er ved den falske ernæring bleven forurenet, ja, nedværdiget. Dette legeme, som er Guds tempel, må renses og indvies, thi kun da kan det blive en værdig bolig for den hellige ånd. Men på denne tempelrensningens vej er forskellige forhold, som må tages i betragtning. Man må gå trinvis frem. En ernæringsskabelon, gældende for alle, kan ikke opstilles, der må individualiseres. Åndsarbejdere, kropsarbejdere, børn, syge, klima — alt kræver sin særlige hensyntagen. Men alt sådant må enhver afgøre efter sit sunde instinkt, søge oplysning i den righoldige litteratur, som er forhånden, henvende sig til sådanne læger, som selv har brudt med den forældede levemåde. Og det er så heldigt, at det rigtige instinkt kommer hurtigt og jo sikrere des mere man lytter til naturens stemme.

13. Sundhed eller sygdom? Det afhænger af dig selv!

Nu må enhver selv prøve, både fornuft og tro, både lægevidenskab og religion giver mig ret. Altså må ethvert fornuftigt menneske bryde med de gamle livsvaner. Sygdom eller sundhed ligger i vor egen hånd, også i dette er vi vor egen lykkes smed. Vi er bleven stillet overfor et valg, det gælder nu om at vælge rigtigt.

Der gives ingen sundhed uden den ideale vegetarisme, uden den livs-friske ernæring, råkost, uden den naturlige livsførelse.

Vælg altså! Kun af din *vilje* afhænger sundhed eller sygdom. Selv om du har syndet hårdt mod din sundhed og meget måske er lagt øde, du har det dog altid i din hånd at standse ødelæggelsesværket.

Vælg altså! Sig, jeg *vil* være rask, jeg *vil ikke* være syg, derfor *vil* jeg være vegetar.

Jeg vil!

Godt nytår.

Begyndelsen til et nyt år giver anledning til et øjebliks eftertanke. Det er ikke alene forretningsmanden, der gør status, ogsaa i idealernes verden undersøger man, om man i det afvigte år har haft fremgang. For den vegetariske bevægelses vedkommende kan man ikke sige andet, end at meget er sket, som kun kan opmuntre til fortsatte og energiske anstrengelser. Efterhånden, som tiden siden århundredskiftet er gået, har den vegetariske opfattelse vundet mere og mere fremgang og er hos mange tænkende mennesker indgået som en part af

det, deres sind er optaget af. Også videnskabeligt — såvel hygiejnisk som nationaløkonomisk — har vegetarismen nu vind i sejlene og det svundne år står i så henseende ikke tilbage for de foregående.

Når således alting tyder på, at vegetarismen som sådan ved begyndelsen af året 1931 har så gode udviklingsmuligheder som måske ingensinde før, ja, så gælder det om at udnytte disse muligheder. Ikke mindst for dem, som har et åbent blik for den indgribende og gunstige betydning, den vegetariske livsførelse vil have på næsten alle tilværelsens områder, er der grund til at samle alle kræfter i et energisk arbejde for at føre de vegetariske idéer frem til nye sejre. Vi må vel erindre, at der stadig kan indtræffe forhold, som søger at føre strømmen i modsat retning; det har vi nylig set i agitationen for et forøget flæskeforbrug; det gælder altså om stedse at være årvågen og rede til at føre den vegetariske idé frem.

Det er her, at vi behøver vor vegetariske forening. Her skal kræfterne samles for således at virke med større styrke.

Men betingelserne for, at det skal lykkes er, at alle vegetarisk interesserede samler sig om foreningen og *gør et arbejde* der.

Om nogen skulde være i tvivl om, hvorledes sagen skal gribes an, da forsøg f. ex. følgende:

1) *Betal* præcist og uden tøven *årskontingentet.*
2) *Send hyppigt en lille gave* til fremme af vort arbejde (agitationsfonden, børnehjemsfonden o. s. v.)
3) *Skaf os* i det mindste *1 nyt medlem.*
4) *Skaf os* mindst *1 ny abonnent* på „Vegetarisk tidsskrift".
5) *Køb vor litteratur;* læs den, giv den til venner og bekendte; agiter med vor litteratur!
6) *Sælg vor litteratur*; der gives en betydelig rabat ved parti-indkøb.
7) Henvend Dem til os med *tilbud om arbejde* for sagen.
8) Giv os *gode ideer!*
9) *Husk* vor postkonto har **nr. 25656.**

F-J.

Nytår.

Vi har alle noget at lære — hver dag, hvert år, hele livet. Det er derfor også fejlagtigt at tro, at man er færdig med ernæringsspørgsmålet, når man er blevet vegetar eller råkostspiser. Dette er egentlig kun den allerførste begyndelse. Ernæringen er mere end et spisespørgsmål. I langt videre betydning, end man almindeligt gør sig det klart, er ernæringen det punkt i tilværelsen, hvor selv en lille afvigelse fra det natur- og livsbestemte forplanter sig udad i større og større ringe, således at unatur efterhånden kommer til at beherske mangfoldige andre områder af livet.

Kun i samme grad, som vi hver især målbevidst og udholdende søger at udvide vor forståelse af livets love i enhver betydning, får tingene omkring os, alt som sker, mund og mæle og åbenbarer os i levende ord den store sammenhæng i alle ting, som hæver og højner vort livssyn og samtidig dermed hæver og højner vegetarismen, således at den kan blive en livssag for os, fordi vi derigennem øjner vejen til et rigere og sundere liv for os selv i et rigere og lykkeligere samfund.

Kun ved en sådan stræben og i en sådan forståelse kan vi komme til at gøre en indsats, der har livsværdi ud over de snævre personlige rammer fra vort liv. Vegetarismen skal nok sejre — den er noget tids- og udviklingsbestemt; — den er som et livets sædkorn, der som skabende idé søger jordbund i menneskene for sin udfoldelse. I hver enkelts livsmuld er idéen sået. Om den skal komme til sin fulde, strålende udfoldelse og bære velsignelsens frugter, bestemmer vi selv. Vi kan hæmme og vi kan fremme dens vækst. Vi kan forpasse vor chance eller udnytte den — det kan blive os eller det kan blive andre, der realiserer livets vilje.

Måtte det nye år bringe mange til at forstå dette i en tid, hvor den nuværende vegetariske bevægelse i sandhed har det behov. Måtte vi kunne åbne vort væsen for de nye friske strømme, der kan frigøre viljen til en positiv indsats i og for livet.

Måtte det nye år blive et fornyelsens år for os alle.

Nytårsaften 1930. *Stefan Voldan.*

„Rød" vegetarisme.

Hvad der egentlig foregår i Rusland er vist ikke ret mange klart. Men at alle forhold er i smeltediglen er sikkert nok. Dette gælder også vegetarismen. Vi har tidligere bragt meddelelse om, at de vegetariske foreninger er bleven ophævede af magthaverne, såvidt man kan skønne på grund af deres ethiske indstilling. Det var jo Ruslands store filosof, Leo Tolstoj, hvis værker og ideer var de ledende i den vegetariske bevægelse. Hans religiøse, tildels bibelske indstilling overfor tilværelsen er ikke mere i kurs; medfølelse med slagtedyrenes lidelser gælder ikke som begrundelse. Kun den rent materialistiske redegørelse for videnskabeligt påviste kendsgerninger bliver accepteret, og man mener at overfor en absolut videnskabelig skarpskydning, vil masserne snarere give sig.

Den russiske borger i vore dage lever overordentlig enkelt. Alt fylderi og hang til udsøgte spiser er forlængst forbi. Man spiser, hvad der tilbyder sig. Brød, grønsager, mælk og frugt er det almene folks spise. Kød spises så godt som ikke, i småbyer slet ikke; folk, som bor i nærheden af vandet, får lidt fisk; fjerkræ er ikke til at opdrive. Rus-

land står i øjeblikket — måske ufrivilligt — på vegetarisk grundlag. Og følgerne er ikke udeblevne. Folkesygdomme har i lange tider været ukendt i det udstrakte rige og sundhedstilstanden er i det hele taget god. Gigt, åreforkalkning og podagra ser lægerne næsten ikke mere; og at også tuberkulosen er i aftagende overalt, er et bevis for den moderne diætbehandling af denne sygdom. Også adgangen til spiritus og tobak er begrænset, og når hertil føjes, at regeringen — endnu — kraftigt agiterer for brugen af plantenæringsmidler, forstår man de gode resultater. I vældige offentlige spisehuse får tusinder og atter tusinder daglig deres billige, vegetariske middags- og aftenmåltider.

Men — i den berømte femårsplan indgår også en forøgelse af kvægproduktionen. Når da det „nødvendige" antal kreaturer er skaffet tilveje og de nu tomme slagtebutiker atter bliver fyldte med kød og flæsk, mon så ikke den officielle „videnskabelige" indstilling ændrer sig. Vi har set det andre steder, og vil vel også kunne få det at se i Rusland. Mon ikke en vegetarisk — såvel videnskabeligt som ethisk underbygget — levevis i længden vil være den holdbareste? Og nogen fare for en reel konflikt mellem virkelig videnskab og ethik existerer ikke.

Ved F-J.

Spredt og samlet.

Et nyt rekreationshjem.

I en nær fremtid — antagelig allerede i februar — åbnes på initiativ af fru Astrid Lassen, Råkostinstitutet, et rekreationshjem med såvel råkost som almindelig vegetarisk kost på den smukke og smukt beliggende gård „Ulriksdal" ved Fredensborg. Vi skal i næste nummer bringe en nærmere omtale af dette foretagende, til hvilket er knyttet anlæg af en frugtplantage, der forestås af frk. Annelise Krieger Lassen, der har lært frugtavl hos den landskendte Hardy Hansen.

En serie forelæsninger om ernæringen.

Den 8. januar har hr. J. A. Boringvad i „Kvindelig læseforening" påbegyndt en serie forelæsninger om ernæringens betydning. Serien omfatter 10 forelæsninger om dette vidtrækkende emne. Forelæsningstitlerne er meget lovende. Prisen er 10 kr. pr. deltager, ægtepar 16 kr. Indtegning kan ske og nærmere oplysning gives ved telf. byen 2404 y, central 10769 eller byen 172 y — sidstnævnte kun 12—14.

Bazaren

til fordel for børnehjemsfonden — se omstående annonce.

Et maleri til bazaren.

Som tidligere meddelt har hr. kunstmaler Edmund Petersen, Lyngby, skænket et maleri til bazaren. Det smukke og stemningsfulde kunstværk — et moseparti med birketræer — var udstillet ved nytårsfesten og vakte almindelig beundring. Der er al god grund til at takke kunstneren for den interesse og offervilje, der herigennem er vist denne gode sag.

Har De lagt mærke til,

at vi meget gerne vil have et bidrag fra Dem til agitationsfonden? Vor postkonto har som bekendt **nr. 25656.**

En stor gave til agitationsfonden.

Fra „Vendelbos sociale fond" har vi haft den store glæde og opmuntring at modtage en gave på 120 kr. til agitationsfonden. Vi takker meget — og håber, at andre vil følge exemplet!

En vegetar bør ikke bære våben!

Hr. Herbert George Tanner er sheriff i Bristol. Han er vegetar og følgerigtigt også modstander af krig og våben. Han har derfor ikke ønsket at bære den kårde, som hører til hans uniform, og har med Lord Chamberlains billigelse lagt den til side. — Var det ikke én idé for nogle af vore hjemlige civilembedsmænd?

Et dødsfald.

Fra Tyskland meddeles, at formanden for „Deutscher Vegetarier Bund" Studienraat, dr. Schläger er afgået ved døden. Den afdøde har i en meget lang årrække ydet et stort og fortjenstfuldt arbejde såvel for sin forening som for vegetarismen i det hele taget. I mange år har han siddet i redaktionen af tidsskriftet „Vegetarische Warte" og udgivelsen af dette blad er vel nok forbundets hovedopgave, idet anden foreningsvirksomhed er henlagt. Personlig var dr. Schläger en såre sympatisk og kultiveret mand, som nærede en del interesse for vegetarismen i Danmark, som han ikke sjældent omtalte i sit blad.

Indkøb af frugt.

Spis frugt! Spis råkost! Køb dansk frugt! læser man nu næsten hver dag, og det er meget godt. Vi vegetarer må naturligvis være meget glade over, at det, vi har sagt i mange år, nu endelig synes at trænge igennem i det brede lag. Det er derfor fortjenstfuldt at ville sørge for, at man kan købe god frugt til en rimelig pris. Jeg besluttede altså at gøre brug af det tilsyneladende gode tilbud af „Dansk vegetarisk forenings fællesindkøb af frugt" og bestilte ca. 260 kg æbler og pærer (hovedsagelig æbler) hos Vipperød planteskoler. For en ven bestilte jeg samtidig 60 kg æbler og pærer. Alt skulde være af 1. sortering, og jeg tilføjede i min bestilling: „Hvis De ikke har alle de bestilte sorter, bedes De for min regning ringe mig op". I prospektet stod „Priserne er planteskolens originale, så De får billig frugt". I næste afsnit står ganske vist nogle linier, som synes i modstrid med denne bemærkning, men de er også i modstrid med sig selv, thi selvfølgelig skal man kunne købe frugten billigere, når man køber meget, end hvis man køber lidt.

Hvorledes sagen udviklede sig videre fremgår bedst af de efter modtagelsen af sendingen udvekslede breve. *C. Seegelke.*

Af den os forelagte korrespondance fremgår:

1) at flere sorter æbler var så små, for Cox Orange's vedkommende tilligemed tildels stærkt plettede og stedvis rådne, at betegnelsen 1. sortering er ganske uholdbar.

2) at pærerne ikke var den forlangte sort.

3) at priserne er altfor høje sammenlignet med såvel torve- som butikspriser.

Leverandøren har, efter gentagen skriftlig og telefonisk påklage, delvis indrømmet ovenstående og reduceret prisen med 10% — betydelig mindre end af hr. Seegelke forlangt.

Vi ønsker at tilføje:

1) den pågældende meddelelse var indlagt i bladet af bogtrykkeren *uden vort vidende.*

2) Bestyrelsen for Landsforeningen har absolut intet at gøre med det pågældende frugtindkøb. *Red.*

Sundhedskøkkenet.

Redigeret af Elna Regner Andersen.

LIDT OM SUPPE:

Strengt taget hører suppe ikke til ernæringsreform, men mange kan ikke helt undvære suppe, især om vinteren. Når man bryder med de gamle vaner, må man først og fremmest ikke tvinge børn til at spise suppe, når de vægrer sig derved. — Bliver suppen rigtig tilberedt, kan den udmærket tolereres inden for reformernæringen — en enkelt gang om ugen.

GRØNSAGS-SUPPE:

Disse supper kan varieres i en mangfoldighed, alt efter arten af grønsager. — Jo flere grønsager der anvendes, desto mere velsmagende bliver suppen. — Man rister først grønsagerne i lidt olie, plantefedt eller smør og tilsætter urtekrydderi og sellerisalt, om ønskes. — Når grønsagerne er møre, tilsættes vand efter ønske. Tomater giver god virkning i mange supper. — Grønsagerne presses gennem en sigte — da næringsværdien findes i suppen. — Tilsætning af fint malede nødder forbedrer suppen — og giver den fineste form for fedtstof. — Af suppeextrakt anvendes nu særlig kompline-extrakt — der kun er fremstillet af rå grønsager.

GRØNSUPPE MED TILSÆTNING:

Dertil bruges „klopfernudler" og alle slags kornflager — linse- og bønneflager.

FEM-MIN-SUPPE:

Vandet bringes i kog imedens man snitter selleritop og purregrønt temmelig fint. I en anden gryde hælder man nogle ærte-, linse- eller bønneflager og tilsætter urtekrydderi, timian, laurbær o. s. v., lidt olie, smeltet plantefedt eller smør, og blander med det øvrige. Det kogende vand hældes over — og paa 5 minutter har man en vidunderlig, aromatisk og kraftig suppe.

TYK SUPPE:

Disse supper kan, rigtig tilberedte, erstatte et helt måltid, og de egner sig udmærket for svage maver — Schleimsuppen, kaldes de på kuranstalterne i Tyskland.

Suppen koges aldrig af mælk men af vand, og består af såvel grønsager som frugter.

EKSEMPLER på sammensætning af forskellige grønsager til urtesuppe:

Selleri, gulerødder, porrer, løg og kartofler,
selleriknold og sellerigrønt alene,
asparges — alene,
kørvel med eller uden andre grønsager,
blomkål ligeledes,
tomater — med nudler, ris, eller jævnede med ris-, havre- el'er hvedeflager.

GULERODSSUPPE TIL „LILLE BABY":

1 pægl gulerodssaft. 1 barneskefuld bygflager (sættes i blød i nogle timer). 1 skefuld olie. Lidt honning eller figensaft. Kan tilsættes bananmos.

På samme måde kan laves æblesuppe.

Gemysesafter til Gerson Diæt

Garanterede, rene, raa, friske Gemysesafter, fabrikerede under Kontrol af Fru *Elna Regner Andersen*.

Bestillinger modtages:

Handelskompagniet „Reform“,

Telefon 10749. Niels Brocksgade 5. Telefon 10769.

Specialforretning for vegetarisk Kost og Raakost: Varer, Redskaber, Vejledning og Litteratur.

Hr. afdelingschef A. Flach talte kort om den kommende bazar, som vi alle gerne vil yde vor støtte, at den må blive vellykket.

Hr. koncertsanger Th. A. Nielsen, ingeniør C. Seegelke og søn Wolfgong, frøken Esther Aagaard og frøken Esther Petersen samt medlemmer af „Den internationale ungdomsliga“ underholdt de tilstedeværende med sang og musik, ligesom der også blev tid til selskabeligt samvær. Tiden gik hurtigt og godt. Vi skiltes sent glade og velfornøjede. Herved en tak til alle deltagere i festen og til hr. og fru restauratør P. Rasmussen i „Vegetarisk restaurant“ for deres elskværdige gæstfrihed.

R A A K O S T - F R O K O S T

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.

Er der noget i Vejen med Deres



da henvend Dem til

Niels Offersen

6 Sværtegade 6

og faa det gjort i Stand.

Telefon Byen 155

Eget Reparations-Værksted

Brilleglas indslibes efter Lægerecept



Kiropraktiske Kliniker findes i følgende Byer:

København Frederiksberggade 24 I. Tlf. Byen 7579.
Vendersgade 31. Tlf. Byen 7803.

Slagelse. St. Mikkelsgade 20. Tlf. 663.

Odense. Nørregade 63. Tlf. 2382.

Rudkøbing. „Østergaard“, Østergade.

Esbjerg. „Axelborg“, Kongensgade 53.

Haderslev. Storegade 68. Tlf. 1096.

Horsens. Jessensgade 8. Tlf. 715.

Viborg. Holstebrovej 5. Tlf. 146.

Næstved. „Dania“, Ringstedgade. Tlf. 1220.

Nykøbing F. Tværgade 10. Tlf. 856.

Svendborg. Skattergade 56. Tlf. 744.

Aalborg. Nytorv 12. Tlf. 4673.

Aarhus. Nørregade 42 I. Tlf. 7449, og Søndergade 1 B. Tlf. 3256.

Randers. Raadhusstræde 5. Tlf. 1874.

Skive. Torvegade 7, Stuen.

Holstebro. Nørregade 39. Tlf. 442.

Sundhedsinstitutet

lægeanerkendt
ved Paula Thygesen-Nim
Motions & Mullerhold.
Kvinder, Mænd, Børn.
Svage, raske, alle Aldre.
Foredrag.
Blodtrykprøve og Urinundersøgelse foretages. Oplysning, Brochure.
Kontoret Nora 3130x - Privat Hellerup 2241
Pr. Charlottegade 34.

Honning.

Førsteklasses velbehandlet Blomsterhonning fra egen Bigaard til Salg i Spande à 4½ kg og 3 kg. Pris pr. Kilo Kr. 2,40 i fri Emballage.
Biavlslærer **Præstholm,**
Løve pr. Høng.

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.

„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. Klintø, Langøgade 17, Kbh. Str.

FYSISK KURANSTALT

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge *Carl Ottosen*:
St. Kongensgade 36-38
Kbh. K. - Telf. 9656
Forlang Prospekt

S A N A F E R

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

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 Helaarskursted i Norden
De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat
Forlang ill. Prospekt

„Sana" Specialitet: Sundhedsfødevarer

Alt til Raakost - Medlemmer Rabat
Smalleg. 15, Kbh. F. Tlf. 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, 33⅓ pct. for 12 gange.
Abonnementspris: 4 kr. årlig. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt redaktionen.

Emil Kristensen, København