VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

25. Årgang | 15. November 1931 | Nummer 11

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk Forening.
Redaktion: Stefan Vøldan, Rughaven 8, Roskilde (ansv.) og
St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

Dr. med. Friedr. Wolf



på sin morgen-løbetur. Dr. W. har haft store resultater ved behandling af kræft med naturlægemidler og vegetarisk kost, specielt råkost. I sin lille udmærket oplysende bog „Schütze dich vor dem Krebs", som omtales inde i bladet, udtaler han bl. a., at *med kød-ernæringen gives der intet kompromis*, fordi kødets æggehvidestoffer udvikler de farligste gifte og skaber den mest hårdnakkede tarmtræghed.

INDHOLD: Kost og kapgang - af dr. M. Hindhede. — Kan kræft helbredes og forebygges ved Jordstofkur og Raakost? - ved Stefan Vøldan. — Oktoberdag i haven. — Eddike eller citronsaft. — Et interessant Hospitalsforsøg med Raakost til Børn. — Margarinespørgsmålet. — Bliv medlem af „Vegetarisk ungdom". — Vegetarhjemmet „Skovhuset" i Bagsværd, andelsselskab. — „Fra Fiolstræde til Kongens Nytorv". — Spredt og samlet. — Foreningsmeddelelser.

FORENINGSMEDDELELSER

Møder og lignende. — Københavns afdelingen.

Tirsdag den 17. november kl. 20,15 taler hr. ernæringsfysiolog John A. Boringvad i „Vegetarisk restaurant", Frederiksberggade 28, om: „Den naturlige og logiske forbindelseslinie mellem vegetarismen og råkost". Alle vegetarer og råkostlere bør overvære dette møde, der kun bekendtgøres her.

Søndag den 29. november foretages **udflugt** til Skodsborg med hr. lærer Holger Madsen som fører. Efter nogen vandring i de dejlige skove og deres omegn lander vi hos vort ærede medlem, fru Ingeborg Jørgensen, Nyvang i Trørød, og på hjemvejen passerer vi „Kongetræet" nær Rundforbi. Denne bliver vor sidste udflugt i dette år. Tog afgår fra Københavns hovedbanegård kl. 9,54, så er vi i Skodsborg kl. 10,28. Forlang tur og retur. Biletten koster kr. 1,20. Madpakker medbringes.

Søndag den 3. januar 1932 kl. 8 aften afholdes **nytårsfest** for medlemmer med venner i „Vegetarisk restaurant", Frederiksberggade 28. Udenbys medlemmer og medlemmer af „Bort med tobakken" indbydes herved. Landsforeningens formand, hr. fuldmægtig St. Fink-Jensen holder festtalen. Der vil blive selskabeligt samvær, musik og sang af kompetente kunstnere. Festen varer til midnat. Adgang fri for alle! *H. L. H.*

„Vegetarisk ungdom".

Den på mødet den 27. oktober d. a. valgte bestyrelse: Edith Jørgensen, „Nyvanghøj", Trørød pr. Vedbæk, Ove Andersen, Saxogade 108, 2., København V., Viggo Post, Gl. Holte pr. Holte, Emil Bergstrøm, Musvågevej 7, 4., København L., og Orla Olsen, Brigadevej 7, 2., København S., afholdt bestyrelsesmøde, søndag den 1. november, og valgte her Emil Bergstrøm til kasserer og Orla Olsen til formand.

Foreningens adresse er herefter: Orla Olsen, Brigadevej 7, 2. tv., København S.

Søndag den 22. november kl. 9 ved jernbaneviadukten i Klampenborg. Fodtur igennem Dyrehaven til Strandmøllen og langs Mølleåen til Lyngby. Tog fra Hovedbanegården kl. 8,20. Forlang billet, tur og retur, Klampenborg.

Søndag den 29. november kl. 9 ved Holte station. Fodtur igennem Rude skov forbi Høje Sandbjerg til Nyvanghøj i Trørød, hvor vi vil træffe sammen med Københavns afdelingens medlemmer. Tog fra Hovedbanegården kl. 8,30. Forlang billet, tur og retur, Holte.

Søndag den 13. December kl. 9,30 ved Bagsværd station. Fodtur omkring Bagsværd sø til Frederiksdal og igennem Hareskoven. Tog fra Slangerupbanens station kl. 9,00. Forlang billet, tur og retur, Bagsværd. *Orla.*

Fra arbejdsmarken.

17 deltagere i alderen 8—66 fuldførte alle den herlige vandretur gennem Hvalsøskovene søndag den 18. oktober.

Inden vi drog ind i skovene passeredes en smuk stendysse fra ca. 3000 f. Kr., derefter gik det løs gennem krat, over grøfter, op og ned ad skrænter, gennem nøddehegn og brombærkrat, hvor man lod sig brombærrene rigtig smage. Nu kom vi forbi Særløse Overdrev og spiste frokost paa en græsklædt banke, hvorfra der i det herlige og klare vejr var en enestående udsigt over sjællandske landskaber og ind over skoven, der stod i sin farverige efteraarspragt, og mellem træerne skimtedes den smukke Avnsø. Efter frokosten passerede vi andre skovsøer, på eet sted så vi ialt tre af disse. Hen ad eftermiddagen travede vi henad den århundredgamle historiske Valdemarsvej, og fra et højt punkt på denne skuede vi ud over skovene og Mortenstrup sø. Vi nåede også traktørstedet, gik tæt forbi Gyldenløveshøj og stedet, hvor Høvekøbing, Roskildes moderby og Sjællands første handelsplads havde ligget i fordums dage. — Ja, det er umuligt at beskrive alle de oplevelser, vi glædede os ved, indtil vi henad aften, medens månen kom op bag skoven, og stjernerne begyndte at lyse, drog ned ad vejen mod Hvalsø station for at tiltræde hjemrejsen. At deltagerne var fornøjede over turen, beviste de kraftige hurraråb, som til sidst ombølgede over udmærkede fører, hr. Holger Madsen. *J. D. H.*

„Hvorfor være vegetar"? Om dette emne talte hr. cand. polit. Emil Dehn i København den 19. oktober, og fremkom med en hel del gode grunde. Efter foredraget deltog flere ærede medlemmer i den påfølgende diskussion. *Det var et godt møde.*

Udflugten til Bagsværd fandt sted i fint vejr, og en hel lille skare af vore venner var mødt frem. I „Skovhuset" blev der holdt frokost, hvorefter hr. sløjdskoleforstander N. A. Vodder holdt et foredrag, der blev efterfulgt af en længere diskussion. Stedet er dejligt. Nu må vi afvente resultaterne af hr. Vodders bestræbelser for at samle de nødvendige mænd og midler. *Held og lykke tilønskes.* *H. L. H.*

(Fortsættes side 108).

VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

25. Årgang | 15. November 1931 | Nummer 11

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk Forening.
Redaktion: Stefan Vøldan, Rughaven 8, Roskilde (ansv.) og
St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

Kost og kapgang.

Af dr. M. Hindhede.

Jeg har modtaget følgende brev:

Kære dr. M. Hindhede!

Ved fællesspisningen i Vegetarisk restaurant søndag den 23. august anmodede De os deltagere i kapgangen Helsingør—København om at skrive op vore indkøb af fødevarer for et tidsrum af 14 dage og indsende resultatet til Dem.

Dette har jeg nu gjort og herved sender jeg opgørelsen, som er fra den 4. til 18. september. Vi er mand, kone og et barn på 5½ måned, der indtil nu kun har fået bryst. På seddel I er noteret det, vi bruger til råkost. Vi spiser hver dag en portion råkost som første ret til middag og som anden ret kogte kartofler med smør. Min kone har kun været vegetar et år og spiser endnu æg, hvad jeg ikke gør. De 21 æg kommer altså på hendes konto ligesom rugbrødet. Jeg selv spiser kun grovt hvedebrød, min kone begge slags. Min kone bruger melis og jeg rørsukker. Om morgenen spiser jeg kun frugt: lidt rosiner (der har stået i en kop vand natten over), et par pærer og et æble. Det sidste har jeg dog udeladt i de 14 dage og spist et par pærer mere . . . .

Med vegetarisk hilsen

John Svensson, vinder af gartnernes 4. præmie.

Efter de modtagne opgivelser har jeg udregnet omstående tabel. Det må bemærkes, at jeg for enkelte produkter har måttet slumpe til, da vægt manglede, idet der kun var opgivet stk. (citroner, blomkål, agurk).

I forhold til normalen for middelarbejde — 3000 kalorier — er det altså en meget rigelig næring. Men vi må jo huske på, at der er en herre — eller dame? — på 5½ måned, der spiser med. Desuden driver hr. Svensson formodentlig stadig sport. Men der er i alt fald intet, der tyder på, at „råkosten" nedsætter forbruget, så at man her kan nøjes med mindre næring, således som visse af profeterne hævder. Dette står i bedste overensstemmelse med mine andre råkoststudier.

Vi lægger mærke til, at råkostens bestanddele: olie, frugt, nødder, rodurter og grøntsager kun giver 23 pCt. af kalorierne, men sluger ca. halvdelen af prisen — kr. 18,24. Hvis det kalorietal skulde skaffes alene ved råkost af samme blanding, vilde udgiften blive 79 kr., altså det dobbelte. Hovednæringen fås altså i smør, margarine, brød, sukker og kartofler og ikke i råkosten. Dette skal vel at mærke ikke være nogen kritik af hr. Svenssons kost, som jeg finder udmærket. Det er kun en ny bekræftelse af min så ofte fremførte påstand:

Ren råkost her i norden er praktisk taget uigennemførlig, men råkost + brød (og kartofler) er udmærket. Det nærmer sig jo i ikke ringe grad min rejsekost for 20 år siden: Grovt brød, smør og frugt. Bedre kost gives næppe.

Det er naturligt at spise rå frugt, at gnave rå gulerødder — også at anbefale af hensyn til tænderne. Vi spiser jo også alle rå salathoveder. Derimod foretrækker jeg at spise hvidkål i kogt tilstand, vel at mærke ikke blødkogt. Den skal helst kunne

	Mængde g	Pris øre	Kalorier pr. kg	Kalorier ialt	Kalorier for øre	pct. af kalorier
Jordnøddolie	700	115	9300	6510	56	
Smør	3000	786	7958	23874	31	
Margarine	250	35	7958	1990	57	
Fedtstoffer		936		32374	35	30,4
Pærer	5500	365	500	2750	7,5	
Tomater	750	65	254	190	3	
Blåbær	500	65	320	160	2,5	
Bananer	5180	385	532	2755	7	
Citroner	1000	87	321	321	3,7	
Honning	500	115	3321	1660	14	
Frisk frugt		1082		7838	7,2	7,3
Rosiner	800	114	3182	2545	22	2,4
Nødder	500	150	6830	3415	23	3,2
Gulerødder	5500	88	379	2085	24	
Rødbeder	1500	30	378	567	19	
Sellerl	1375	95	463	637	7	
Rodurter		213		3289	15	3,1
Blomkål	2800	120	346	969	8	
Agurk	400	30	160	64	2	
Grøntsager		150		1033	7	1,0
Rugbrød	2000	33	2619	2538	159	
Gr. Hvedebrød	5250	196	2836	14889	76	
Kryddere	675	108	3680	2482	23	
Havregryn	1000	56	3926	3926	70	
Mel	500	16	3622	1811	113	
Kornprodukter		409		25646	63	24,1
Sukker	2583	85	3936	10167	120	9,5
Kartofler	15000	190	787	11805	62	11,1
Mælk	8500	272	654	5559	20	
Æg	1050	241	1353	1420	6	
Dyr. fødemidler		513		6979	14	6,5
The		55			0	
Kakao	300	90	4868	1460	16	1,4
Ialt		3987		106551	27	100
Voxen persondag		142		3805		

knase lidt ved tænderne. Læg mærke til, at Svensson med undtagelse af blomkål, der er noget for sig, ikke har spist kål af nogen slags. Jeg spiser masser af unge Bortfeldske roer. De smager ikke godt rå, lige så lidt som kartofler. *M. Hindhede.*

Kan Kræft helbredes og forebygges ved Jordstofkur og Raakost?

Ved Stefan Voldan.

Vi har faaet tilsendt et lille Hefte, der indeholder saa meget godt, at det fortjener at omtales. Det er Max Naglers Pjece om Jordstof med Forord af Dr. med. Fritz Rode.

Forfatteren begynder med at fortælle, at i den sure Jord paa hans Grund kunde Grøntsagerne ikke trives. Det blev til syreholdige Planter, der ikke kunde bevare

Sundheden hverken hos Dyr eller Mennesker. Saa samlede de Støv fra den med Kiselsten brolagte Landevej og blandede det med Jorden. Derefter høstedes Overflod af kernesunde velsmagende Frugter og Grøntsager, der viste sig at være af stor helbredende Virkning.

Det fremhæves, at Hovedaarsagen til al menneskelig Sygdom er Syreforgiftning, fremkaldt ved forkert Ernæring. Jordstof uddraget af Planteriget har vist sig at være ganske særlig virksomt til at nevtralisere og bringe Syregiftene til Udskilning. Det anføres, at selv en omhyggelig valgt Raakostdiæt kun langsomt fører til Maalet: Legemets Renselse, — undtagen for Børn og unge Mennesker, hos hvem det gaar forholdsvis let. Og hvis de bliver Naturkosten tro, behøver de ikke at supplere deres Ernæring med Jordstof. Men ældre Mennesker slæber ofte rundt med saa uhyre Mængder Syrer i sig, at Livet end ikke ved Hjælp af den bedste Raakost kan uskadeliggøre og udskille disse Gifte. Dertil er et Overskud af Jordstof nødvendigt.

Den største gavnlige Virkning af Jordstof faas i Forbindelse med Raakost, — Ernæringen maa lægges om til Vegetarisk Kost og megen Raakost.

En særlig værdifuld Jordstofkilde er *Enebærbusken*. Den giver ikke blot Magnesia, men basisk Næringsstof i fuldendt Sammensætning. Tilsætter man dette Jordstof naturlig Kiseljord mener Forfatteren, at vi besidder det af Alverden søgte Beskyttelsesmiddel mod Kræft, Tuberkulose og andre Sygdomme.

Til Slut anføres følgende Eksempel:

„Hvor herligt Jordstof virker,

havde jeg den Glæde fornylig atter at opleve. Et Telegram kaldte mig til Kreuzlingen i Schweiz, hvor en ca. 50-aarig Lærerinde laa paa sit „Dødsleje". Et Menneskebarn, der næsten kun bestod af falmet Hud og tynde Knogler stredes med „Syredøden". Mave og Tarm er fuldstændig gennemsyret og vanskabt af Kræft. Opgivet af Lægen, Operation haabløs, virkelig forberedt paa den forestaaende Død! For at forsøge et sidste havde man bragt den dødssyge til Zeileis i Gallspach. Vanvittigt at udsætte den syge for denne nye Lidelse! Dette skete dog ingenlunde paa Lægens Anbefaling. Den af Kræft gennemsyrede Mave vilde ikke modtage nogen Næring, nægtede at modtage alt. Jeg gav dev syge Enebær-Jordstof i ganske smaa Mængder samt tilberedte Safter af raa Ræddiker, Roer, Løg, grønne Salater og Frugt. Denne jordstofrige Næring beholdt Maven! Og næsten med et Slag var den forfærdelige Dødsangst jaget paa Flugt. Da jeg to Dage senere besøgte Patienten, sad hun nok saa fornøjet i et Badekar og talte glædestraalende om sit Velbefindende. Den haardt angrebne Patient tænker ikke mere paa at skulle dø, men afventer glad og tillidsfuld sin fuldstændige Helbredelse i overskuelig Fremtid. Tusinder, som i rette Tid har fundet Vejen til det rigtige, har med Naturens Hjælp overvundet selv de sværeste Sygdomstilfælde."

Foran mig har jeg desuden liggende en lille tysk Bog: „Schütze dich vor dem Krebs" af Dr. med. Friedr. Wolf. Dr. W. fortæller, at han blev Læge, efter at han havde været Vidne til sin Moders Lidelser under Kræft i Livmoderen og derpaa til hendes Helbredelse ad naturlig Vej, d. v. s. ved Hjælp af Diæt — vegetarisk Kost med megen Raakost — Lys- og Luftbade samt homøopatiske Lægemidler, — blandt disse har især Kiseljord vist sig at være virksom overfor Kræft.

I en Tid, hvor et reelt Standpunkt er sjældent, især blandt Læger, er det velgørende at læse Dr. Wolfs klare Diætforskrifter. Bort med Kødernæring — *„her gives der intet Kompromis"*, skriver Dr. W. Endvidere Salt og forskellige Krydderier samt *Eddike!* Endelig nævnes som strengt forbudt *hvidt Brød* og udmalet hvidt Mel i enhver Form.

Ved saadan Diæt og Tilsætning af Kiseljord har Dr. W. opnaaet forbløffende Resultater og fastslaar paa Grundlag af disse, at

Kræft kan helbredes!

Interessant er det at læse om de ledsagende Fænomener, naar Legemet naturligt renser sig hos haardt angrebne, dødssyge Mennesker. Kolossale Masser — hele Celle-

kolonier — udstødes, saaledes at den naturlige Renselse virkelig bliver til *Operation uden Kniv*.

Der arbejdes paa at faa Dr. Wolfs Bog ud paa Dansk. Maatte den blive spredt over hele Landet og hjælpe til at aabne Øjnene paa det Publikum, der nu igen skal presses for store Summer til Kræftkomiteen, — til „videnskabelige" Forsøg, der næppe er meget værd til *Bekæmpelse* af Kræft, fordi den alm. Videnskab staar paa Hovedet i Problemet og ser sin største Opgave i kunstig Dyrkning af Kræftbaciller, og under jo mærkeligere Former, denne lykkes desto mere „betydningsfuldt"! anser man det for.

At det ikke er kunstig Opdrætning af Kræftbaciller, der er Brug for, men naturlig Renselse og Ernæring af Legemet, saa Kræftbacillerne overhovedet ikke kan leve der, men maa udvandre, som det sker ved Renselsen, vil antagelig sent gaa op for den falske Videnskab, der lever højt paa Folks Uvidenhed om Sundhedens enkle Bud.

Men det er jo ogsaa nok, naar det gaar op for det brede Folk, — saa følger det andet af sig selv. Natur-Lægevidenskaben, som allerede Dr. Mich. Larsen herhjemme gik i Brechen for, vil da faa sit endelige Gennembrud.

Oktoberdag i haven.

Det flammer i guld og det luer i rødt
fra vildvin og havernes diger.
De topfyldte kurve, hvor dufter de sødt,
som strømmende virak, der yndigt og blødt
med vindpustet falder og stiger.

Du dejlige frugt! fra du svævende let
i majkjole bævende stråler,
vi følger dig spændt, til du plukkes i net,
ja, indtil ved bordet du kræver din ret,
„en plads i de blankslebne skåler".

Se, mulden er vendt; og nu hviler den dér
med solkræfter gemt til at yde.
Hvert Træ er nu tomt og plukket hvert bær,
for dagene haster, november er nær,
da stormkongens magtbud vil lyde.

Jeg sukker farvel til hver solskinnet plet,
der står i hukommelsen tegnet,
til sommerens roser, hver pragtfuld buket,
til vårens violer, der myldrer så tæt
i stendyssen henne ved hegnet.

Da høres et suk så vemodigt og tungt
af bladfaldets luftvinger båren.
Hvor stønner dog høsten, dens byrde var tung,
den letter fra haven, der drømmer sig ung
og samler på kræfter til våren.

Jeg hvisker min tak for den rigdom, den bar,
for æbler, for pærer og blommer,
for urter og blomster den givet mig har,
— og tak til hvert kvidrende sangfuglepar,
„På gensyn til næste skærsommer!"

Kirsten Schreiber.

Eddike eller citronsaft.

Huha! Hr. Stefan Vøldan gør det ganske af med både eddike og dr. Hindhede. „Eddike ødelægger ganske fordøjelsen." Hvorfor? Jo, det har stået i Villabyernes blad! Hvordan kan man så forlange yderligere bevis! Diskutere med St. V. vil jeg ikke. Jeg må nøjes med at henvise til prof. Bickels indgående forsøg med sammenligning af virkningerne mellem eddike og citronsaft — offentliggjort i „Archiv für Verdauungskrankheiten" 1929 og 1930. Hovedresultatet fra disse forsøg er:

1. Eddike forøger udskillelse af mavesaft.
2. Eddike bliver fuldstændig forbrændt i organismen og øver ingen skadelig indflydelse på nyrerne.
3. Eddike fremkalder, selv om den i lange tider bruges i tredobbelt mængde af den sædvanligt anvendte, ingensomhelst skadelig indflydelse på blodet.

Der er så meget mindre grund til at tro på eddikesyrens skadelighed som dette stof, så vidt man ved, dagligt produceres i organismen i store mængder som overgangsled ved fedtstoffernes nedbrydning til kulsyre og vand. Denne syre forbrænder

som nævnt fuldstændigt i organismen, medens citronsyren vanskeligt forbrænder og tildels udskilles uforandret gennem nyrerne.

I over et år havde jeg en fanatisk råkostler (Jens Lund) til forsøg. Han brugte daglig i sin kost citronsaft for 24 øre. Herfor fik han, selv om man regner med fuldstændig forbrænding kun 100 kalorier eller $^1/_{32}$ af sin hele næring. Når det erindres, at mine 30 seminarister i Jonstrup i 1926 kun brugte 54 øre om dagen til kost, så vil de nævnte 24 øre i 1931 sikkert repræsentere halvdelen af, hvad en voksen mand behøver at give ud til fuld kost. Citronsaft er en luksusartikel, som rigmanden kan tillade sig, men som det er uden mening i disse krisetider at anbefale til almindelig brug, særligt da den skal indføres fra de varme regioner. Vore forfædre har dog gennem århundreder kunnet klare sig uden citroner.

Jeg skal bemærke, at jeg i en menneskealder har anvendt eddike til min råsalat uden nogensinde at have mærket mindste ulempe. Jeg mærker aldrig, at jeg har en mave! *M. Hindhede.*

Dr. Hindhede misforstår situationen. Omhandlede artikel skulde *netop ikke* tages for bevis. Citatet blev kun medtaget for at illustrere, hvor modsatte resultater de såkaldt videnskabelige undersøgelser giver. Og at lige saa anerkendte videnskabsmænd som prof. Bickels går imod eddike, ved dr. H. jo udmærket godt.

I een henseende har dr. H. dog ret. Der er intet at diskutere. Dr. H.s oplysninger beviser intet som helst, og jeg *ønsker* ikke at bevise noget som helst.

Naturen og det naturlige skal nok vise sig at bestå urokket og uændret, — også efter at en falsk videnskab har „bevist" sig selv ihjel. *Stefan Voldan.*

Et interessant Hospitalsforsøg med Raakost til Børn.

Efter „Das Ziel" Nr. 8—9, ved Stefan Voldan.

Ifølge „Med. Welt" 1931/11 berettes: „Paa Børnehospitalet Bad Orb har Schwarzhaupt sammensat 2 Forsøgsgrupper paa hver 15 Børn, som baade efter Alder, Størrelse, Legemsbygning og Sundhedstilstand saa vidt muligt svarede til hinanden. I de første Dage viste Forsøget for Raakostbørnenes vedkommende en stærk Tilbagegang i Vægtkurven. Men derefter begyndte den at stige og overfløj hurtigt Holdet paa blandet Kost. Først ved Slutningen af Forsøget, der varede 3 Uger, indhentede sidstnævnte Hold Raakostbørnene. I Tiden efter Forsøgene overfløj Raakostbørnene igen hurtigt den anden Gruppe, saaledes at Raakostbørnenes Vægtforøgelse var godt $^2/_3$ større end de andres. Et prægtigt Eksempel paa den gode Virkning af sund Raakost."

— — —

Vi skal senere i Tilslutning hertil omtale en nylig udkommet lille Bog af Professor Dr. med. Trumpp, München, om „Barnets Ernæring efter de nyeste Grundsætninger." *S. V.*

Margarinespørgsmålet.

Ja, det skal indrømmes, at resultatet af bladets forespørgsel til margarinefabrikerne har været endog meget magert; thi den besvarelse, som A/S Otto Mønsted har indsendt, er at forstå således, at det kun er fabriken i København, der fremstiller garanteret ren plantemargarine, medens fabriken i Aarhus, ifølge direktionens egne udtalelser til mig, ikke fremstiller margarine med sådan garanti.

Mon det iøvrigt ikke kunde kaldes falsk varebetegnelse, når de fleste fabriker reklamerer med „Plantemargarine", som viser sig at indeholde helt op til 60 % dyrisk fedtstof? *C. Himmerskov.*

Bliv medlem af „Vegetarisk ungdom".

Under foreningsmeddelelser vil man af Københavns afdelingens medlemsmøde tirsdagen den 27. oktober d. a. finde et referat, hvoraf det fremgår, at foreningen „Vegetarisk ungdom" nu er en kendsgerning, og til oplysning for dem, der ikke var til stede, tjener nedenstående love, som blev vedtaget på mødet.

„Vegetarisk ungdom."

1.

Foreningens navn er „vegetarisk ungdom".

2.

Formålet er at samle den vegetariske ungdom til vandringer og anden sund idræt samt foredrag, sangøvelser, sanglege og folkedanse, diskussioner, studiekredse o. l. for derigennem at fremme interessen for en ren, vegetarisk livsførelse. — Medlemmerne afholder sig fra kød, spiritus og tobak.

3.

Kontingentet er 1 Kr. om måneden, heri indbefattet medlemsskab i landsforeningen eller den pågældende lokalafdeling af „Dansk vegetarisk forening".
Bestyrelsen kan under særlige forhold midlertidig fritage et medlem for kontingent.

4.

Foreningen ledes af en bestyrelse på 5 medlemmer, der selv fordeler arbejdet imellem sig.

5.

Årsmødet afholdes i juli med følgende dagsorden:
1) Beretning og regnskab for tidsrummet fra 1. juli til 30. juni. 2) Indkomne forslag. 3) Valg af bestyrelse og 2 revisorer. 4) Eventuelt.
Indkaldelsen sker gennem „Vegetarisk tidsskrift" for juni måned.

Som det vil ses, agter „Vegetarisk ungdom" at arbejde i kontakt med „D. v. f.", ja så nøje, at alle medlemmer af „V. u." tillige er medlemmer af „D. v. f.", endvidere bør det bemærkes, at „V. u." ikke alene er dannet for vegetarer i København men for hele landet og derfor opfordres alle interesserede til at indmelde sig i foreningen.
I dette og i fremtidige numre af „Vegetarisk tidsskrift" vil man under foreningsmeddelelser finde et særligt afsnit for „Vegetarisk ungdom" indeholdende oplysninger til „V. u"s medlemmer.
Indmeldelser modtages i „Vegetarisk restaurant", Frederiksberggade 28, Hr. John. A. Boringvads råkostinstitut, Niels Hemmingsensgade 4, Kbhvn.s afd. kontor, Istedgade 7, og hos bestyrelsens medlemmer.
Foreningens adresse er: Orla Olsen, Brigadevej 7, 2. tv., København S. *Orla.*

Vegetarhjemmet „Skovhuset" i Bagsværd, andelsselskab.

Vegetarhjemmet skal være et samlingssted for mennesker, som er vegetarer eller har interesse derfor og ønsker at blive det. Det skal drives som vegetarisk pensionat med tilslutning til råkostbevægelsen dels for faste pensionærer, dels som ferie og rekreationshjem, kort sagt for mennesker, der er sunde og vil vedblive at være sunde.
De, der vil støtte sagen ved at tegne andele à 100 kr., bedes henvende sig til N. A. Vodder, Ingerslevsgade 112, 4. Kbh. V. Telf. vester 6128 y. Der må gøres noget for at få orden i denne smukke, men forstyrrede og ulykkelige verden, organiseret samarbejde med fælles mål er vejen, og her er de ydre betingelser til stede for at rejse en vegetarismens højborg for Danmark, måske for norden, og her er plads til at bygge et børnehjem, der kan blive dr. Mich. Larsen værdigt.

København, den 5. november 1931.

H. Mosegaard. *L. Sander.* *N. A. Vodder.*

Tanken om et vegetarisk samlingssted for forskellige ideelle bestræbelser har vor sympati, og vi mener, at ethvert praktisk gennemførligt forslag bør finde interesseredes støtte.

København, den 27. oktober 1931.

St. Fink-Jensen. *H. L. Henriksen.* *Chr. Gade.* *Emil Kristensen.*

„Fra Fiolstræde til Kongens Nytorv".

I Julius Magnussens forspil til åbningen af den nye skueplads — stærekassen — forekommer bl. a. følgende scene:

„Det bliver mørkt. Holberg og Henrichsen befinder sig igen alene på gaden. Holberg læner sig op ad en søjle, understøttet af Henrichsen.

Henrichsen:

Det går ikke an, at baronen er syg.

Holberg (vågner til bevidsthed):

Alt fra min barndoms tid har jeg lidt af mareridt. Og maren red mig just i dette øjeblik. Men det vil snart gå over.

Henrichsen:

Må jeg ikke hente en læge til baronen?

Holberg:

En læge! Hvis du siger læge, går jeg hjem i Fiolstræde igen. (Slår efter ham med sin stok.)

Henrichsen:

Men der ser jeg to berømte læger komme. (To læger går forbi.) Å, hr. doktor, min herre er blevet syg og lider af mareridt.

Første læge (til Holberg):

Jeg er vis på, at De har spist for meget kød. Kød er gift.

Anden læge:

Tværtimod. Kød er let fordøjeligt. Grøntsager puster op.

Første læge:

Kød er lig.

Anden læge (ser undersøgende på Holberg):

Måske er en operation nødvendig. Har De Deres blindtarm?

Første læge:

Hør ikke på ham. De helbredes langt lettere ved rå grøntsager, frisk kål, gulerødder, roer og anden råkost.

Anden læge:

Råkost er den visse død. Grøntsager skal være udkogte og sigtede.

Første læge:

Lyt ikke til ham . . . . Har De prøvet massage?

Anden læge:

Massage giver gigt, reumatisme, neuralgi og ischias.

Første læge:

De sygdomme, min kollega nævner, kommer alle af det meget kødspiseri . . . . Prøv en sultekur.

Anden læge:

Jeg foreslår en fedekur.

Første læge:

Han dræber Dem.

Anden læge:

Han myrder Dem.

Holberg og Henrichsen flygter.

Gak hen og gør lige så — — ved at blive et *sundt* menneske!

Spredt og samlet.

Foredrag og demonstration for skolebørns forældre. Det er lykkedes fru Regner Andersen at bane vej for sit oplysningsarbejde på et nyt betydningsfuldt område. Den 28. oktober holdt fru R. A. i festsalen på Billes skole og børnehave for skolebørns forældre foredrag og demonstration af nyvegetarisk kost og råkost. Fra skolebestyreren var der udsendt indbydelse til forældrene om at komme til stede for at se og høre, hvorledes barnets kost skal gøres sund og velsmagende, og mange var kommet til stede.

I Glumsø husmoderforening afholdtes den 22. oktober et velbesøgt foredrag med demonstration af råkost ved *Stefan Voldan.*

Råkost-Institutet i Niels Hemmingsensgade er nu blevet overtaget af hr. og fru Boringvad. Samtidig er det blevet udvidet og moderniseret. Også m. h. t. serveringen er der sket væsentlige ændringer. Fra 8—10 serveres frugtdrikke, frugter etc., fra 10—14 råkost-frokost, eftermiddagste med sandwich fra 14—16, middag fra 16—19. Foruden råkostretterne serveres også bagte urter og grøntsager. Der bliver foredrag hver torsdag aften samt aften- og dagkursus i tilberedning.

Som bekendt var det hr. Boringvad, der i sin Tid oprettede institutet på Nørrevold. Efter at dette under hr. B.s ophold i Mexico var flyttet til det nuværende sted har det i de forløbne år været ledet af fru Astrid Lassen. Man kunde undertiden være uenig med fru A. L. om *midlerne* — aldrig om *målet*. Og at fru A. L. med beundringsværdig energi og udholdenhed har gjort et meget betydningsfuldt oplysningsarbejde, kan der aldeles ingen Tvivl være om. — Ej heller, at hun vil fortsætte dermed ud fra sit nuværende virkefelt — råkostkurstedet „Ulriksdal".

Tysk „vegetar-dag". I Breslau samledes den 5.—7. september en del tyske vegetarer til et møde efter indbydelse af „Deutsche Vegetarier-Verbande". Formanden, hr. *Georg Förster,* ledede mødet, og byen Breslau lod sig repræsentere ved lederen af prof. Barons vegetariske børnehjem. Såvel generalforsamlingen som det senere offentlige møde var godt besøgt og pressen gav fyldige og velvillige referater.

Den norske „banan" er død. Med virkelig sorg vil enhver, der havde lejlighed til at være sammen med Notto Fipp under hans besøg i København i sommer, have modtaget avisernes meddelelser om hans død. Han blev kørt over af en bil og fik sine stærke ben så hårdt kvæstet, at amputation var nødvendig. Han var et vidnesbyrd om kærnesundhed af legeme som af sjæl, — glad og umiddelbar som et barn, — et elskeligt menneske. *S. V.*

Fra arbejdsmarken (fortsat fra omslagets 2. side).

„Vegetarisk ungdom"s konstituerende møde den 27. oktober blev til en indholdsrig, men også ret oppositionsrig aften. Efter at landsforeningens formand havde gjort rede for, hvorledes det nedsatte udvalg havde arbejdet ud fra noget videre synspunkter, end man måske havde ventet, gjorde han nærmere rede for lovene — og så tog oppositionen straks fat.

Kunstmaler *Petersen* var lidt ængstelig for, at bestemmelsen om afhold fra kød, spiritus og tobak vilde gøre det vanskeligt at få tilslutning. *Heimann* holdt for, at tvang eller løfter var upåkrævede her. *Fink-Jensen:* Det er et faktum, at en meget stor del af D. V. F.s medlemmer ikke afholder sig fra kød. Det arbejde, *„Vegetarisk ungdom"* skal gå ind for, er imidlertid af en sådan art, at vi må have fuldstændig rene linier. „V. u." skal være af en sådan beskaffenhed, at folk siger: „Nå, er det sådanne mennesker, ja så kunde der da være nogen mening i, at vi også blev vegetarer. Her er ikke tale om tvang, det hele er jo en frivillig sag. Vi ønsker ikke medlemmer, der er drevne af tvang, men tværtimod folk med humør i støvlerne. Men vi behøver ikke at kræve løfter, kun gøre det til en forudsætning for medlemsskab. Kunstmaler *Petersen:* Ja de, der på dette punkt gik uden om paragraffen, stillede altså sig selv udenfor. Men hvad, selv om der også var rullepølse under ostemaden, så kunde der dog godt være humør i støvlerne. *Axel Pille:* Man splitter kræfterne. Dette kunde lige så godt være gjort inden for den internationale ungdomsliga, som i mange måder har gjort en stor indsats for vegetarismen, og på visse punkter sikkert var forud for vegetarisk forening. *Fink-Jensen* mente ikke, at der var nogen grund til at uddybe en tænkt forskel mellem de to foreninger, som nok skulde finde hinanden i samarbejde. *Ove Andersen:* Hovedsagen er, at folk kommer ind på vore ideer, ikke hvilken forening, de står i. *Orla Olsen*: Med glæde skal man hilse alt nyt, der kommer og vil arbejde paa samme linie. Efter nogen debat om kontingentet, tiden for årsmødet m. m. vedtoges lovforslagene med enkelte ændringer.

Fink-Jensen omtalte den internationale vegetarkongres i „Eden" ved Berlin til næste år. Mange vil sikkert benytte lejligheden til at besøge dette interessante foretagende og stifte bekendtskab med unge vegetarer fra andre lande. Formanden for Københavns afdeling, hr. *H. L. Henriksen,* opfordrede de ældre til at støtte den nye forening, og med afsyngelsen af en rask ungdomssang sluttede dette udmærkede møde, der tilfulde viste en stærk interesse og fremgangsvilje hos den vegetariske ungdom. Umiddelbart efter foretog de tegnede nye medlemmer bestyrelsesvalg.

Ny-vegetarisk Kost

Raakost-Anretninger — Diæt-Retter — Gemyse-Safter
Reform-Ost — Reform-Fedt
forsendes overalt.

HANDELSKOMPAGNIET „REFORM“

Telefon 10749. Pilestræde 19—25. Telefon 10769.

Gratis Demonstrationer og Smagsprøver.

Tænker De at købe en Bog, da efterspørg den først i

Østerbros Antikvariat ved Johs. Ubbesen,

Øster Farimagsgade 18 — ved Solvtorvet — Telf. Øbro 6861.

Har De Bøger, De vil undvære, da sælg eller byt dem her.
Samlinger og enkelte Bøger i ethvert Emne og Sprog købes.

Fineste danske Bihonning

à 1 Kr. pr. ½ Kilo faas fra
Valdemar Bendixen, Humble.

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

Klaverundervisning.

Grundigt, samvittighedsfuldt. Hurtig Fremgang. Organist Pagh Hansen, Bachersvej 20, København S., (Linie 5).

Raakosten i Praksis

Fremtidens Spise —

Udførlig Vejledning med 30 Frugt-, Bær-, Urte-, Gemyse-Salater, der af enhver kan varieres til det ubegrænsede. Samt Opskrifter paa Frugt- og Frugt-Nøddebrød, der ligeledes har store Variationsmuligheder Pris 54 Øre, udenb. 57 Øre i Frimærker fra

Dates Forlag, Gl. Kongevej 13, Københ. V.

„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.

RAAKOST-FROKOST

bringes overalt til Kontorer og i Hjemmene. 10 Kr. 2 Uger.
Afvekslende og delikat Tilberedning.
Telefon Palæ 1100.

SIGRID RIISBRO — KOMPAGNISTRÆDE 7
FORH. AMAGERTORV



Adresserne paa de **Kiropraktiske Kliniker** findes bl. a. i Rigstelefonkatalogets Fagregister.

SANA Sundhedsfødevarer

Skindergade 27, København
Telefon 5650

Medlemmer Rabat - Aaben hele Ugen
Ingen Filialer

Vegetarisk Servering

med Raakost. I eller ud af Huset. Hel eller delvis Pension. — Telf. Vester 3509.

Fru M. Henriksen, Istedgade 7, Stuen.

Frydenstrand Sanatorium

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Ung Pige

16 Aar, ønsker at komme i et godt vegetarisk Hjem. Billet mrkt. 7 modtager Bladets Kontor.

„Historier om lille Georg"

af Ingeborg Andersen.

Egner sig fortrinligt til at vække børns interesse for vegetarismen. Koster kun 10 øre. Fås hos sekretæren i „Vendelbos sociale fond", Fru K. Schrøder, Kongeledet 9, Ordrup.

En Annonce

i „Vegetarisk Tidsskrift"
er altid virkningsfuld.

Annoncér selv og skaf
os andre Annoncer.

Jordstof

indeholder alle livsvigtige Mineralstoffer i *naturlig* Form og Mængde.

— For sunde og syge. —

Fremmer enhver saltfattig Diætkur. Forlang „Jordstof" paa Apotekerne. Pris pr. Pakke: Kr. 2.50. Skriv efter Naglers Brochure om „Jordstof".

Eneforhandler for Skandinavien:

E. Stangerup, Italiensvej Nr. 10, København S
Telf. Amager 8255.

Møbeludstyr.

1. Kl. Arbejde. Altid 25 Møblementer paa Lager fra egne Værksteder. Reparationer udføres. Ratebetaling indrømmes saavel i København som i Provinsen.

FR. JENSEN, Willemoesgade 23.
København Ø. **Telf. Øbro 2727.**

Vegetarisk Restaurant

Frederiksberggade 28, Kbhvn. K. Tlf. 78 27

Sundeste, bedste og økonomiske Ernæringskilde.
Rgl. vegetarisk Kost. Raakost. Frugtlunsch. Morgenservering, Havregrød, Sundhedskaffe og Teanretninger. Frokost, Middag og Aftenservering.
Smørrebrød og **Frokostpakker**
Husholdningskursus. Litteratursalg.

SANAFER

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

FYSISK KURANSTALT

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

Raakostkurstedet „Ulriksdal",

Fredensborg,

modtager Gæster hele Aaret. Centralvarme. Smuk, hyggelig Beliggenhed nær Slot og St. - 6 à 7 Kr.

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

VEGETARISK KOST

herunder Raakost — faas billigst hos Fru M. Klintø, Langøgade 17, Kbh. Str.

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