VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

25. Årgang | 15. Maj 1931 | Nummer 5

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



Dr. Hindhede på besøg i dr. Gersons sanatorium i Kassel.

INDHOLD: Naturlig dyrkning af ernæringsplanterne - ved St. Fink-Jensen. — Bør Grøntsager koges af Hensyn til eventuelle Gødningsgifte? - af Stefan Vøldan. — Berømte vegetarer træder kraftigt op mod vivisektionen - af St. Fink-Jensen. — Jorddyrkning uden gødning. — Fra læser til læser. — Spredt og samlet. — Sundhedskøkkenet.

FORENINGSMEDDELELSER

Årsmødet.

afholdes i København *søndag den 5. juli* kl. 9 formiddag. Stedet o. s. v. meddeles i næste nr. af „Vegetarisk tidsskrift".

Dagsorden: 1) Valg af dirigent. 2) Beretning fra landsforeningen. 3) Regnskab. 4) Beretning og regnskab for dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond. 5) Beretning og regnskab for uddannelsesfondet. 6) Indkomne forslag. 7) Valg til landsforeningens hovedbestyrelse og børnehjemsfonden. 8) Tid og sted for næste årsmøde. 9) Eventuelt.

Forslag, der ønskes behandlet på årsmødet, må indgives til hovedbestyrelsens formand inden 1. juni.

Møder og lignende. — Københavns afdelingen.

Søndag den 17. maj foretages **udflugt til Nordsjælland.** Vi rejser fra København med det tog, der forlader hovedbanegården kl. 10,20. Man forlanger billet til Nivå — tur og retur — men står af ved Kokkedal, hvorfra hele selskabet vandrer til fods i samlet flok til Usserød og aflægger visit hos fru Maja Angelo og landsforeningens formand, hr. fuldmægtig St. Fink-Jensen. Derfra går turen til „Nivågårds malerisamling". Hjemrejsen foregår fra Nivå st. Madpakker medbringes.

Klokkeslettet (10,20) er efter den gamle køreplan. Da dette skrives, kan man ikke få den nye. Men der bliver nok et tilsvarende tog omkring ved den tid, så tager vi det.

Mandag den 18. maj kl. 8,15 aften i „Vegetarisk restaurant", Frederiksberggade 28, afholdes **selskabeligt samvær og spørgetime med foredrag** af landsforeningens formand, hr. fuldmægtig St. Fink-Jensen.

Søndag den 31. maj ca. kl. 9 form. starter vor ven og meningsfælle fra Frederiksberg bakke på cykel mod Roskilde sammen med slagterforeningens formand. Hr. assistent Fr. Madsen mener at kunne være tilbage igen om ca. 2 timer — altså ca. 11 — om vind og vejr tillader det. Hvornår slagtermesteren mener at kunne være der, vides ikke, men vi vegetarer må være tilstede og ønske d'herrer en god tur og byde dem velkommen, når vi ser dem igen. Det bliver et spændende møde. Vi kommer alle tilstede.

Mandag den 1. juni kl. ca. 7—7,30 aften. Stort friluftsmøde ved talerstenen i fælledparken.

Mandag den 15. juni kl. ca. 7—7,30 aften. Stort friluftsmøde ved talerstenen i fælledparken.

Søndag den 21. juni foretages en **udflugt til Køge og omegn** med hr. lærer Holger Madsen som fører. Vi forlader Københavns hovedbanegård med det tog, der ifølge den gamle køreplan kører kl. 9,09. (Det bliver nok noget lignende ifølge den nye.) Madpakker medbringes, og man belaver sig på en længere fodtur; thi der er meget at se i den skønne egn. Rejsen foregaar med billig søndagsbillet — pris kr. 2,70.

Mandag den 29. juni kl. ca. 7—7,30 aften. Stort friluftsmøde i fælledparken — ved talerstenen.

Mandag den 13. juli kl. ca. 7—7,30 aften. Stort friluftsmøde i fælledparken — ved talerstenen.

Søndag den 19. juli rejser vi til Slagelse, hvorfra vi spadserer ca. 7 km ad landevej til Lundforlund, i hvis præstegård vort børnehjem nu findes. Her får vi hilse på „vore børn" og de kære mennesker, hos hvem de er. Hvem vil ikke være med på en sådan tur? Nærmere herom i næste nummer om afgangstider med tog og rutebilen m. m.

Mandag den 27. juli kl. ca. 7—7,30 aften. Stort friluftsmøde i fælledparken — ved talerstenen.

Søndag den 16. august kl. 14 (2 eftm.) samles vegetarer i „Østifternes haveselskabs forsøgshave" i Brønshøj hos vort ærede Medlem, Hr. Havebrugskonsulent Hans Mosegaard, hvor der vil blive anledning til at høre og se mange interessante ting. Ingen vegetar kan stå sig ved ikke at være med til dette møde. Man benytter linie 5 og står af ved brandstationen i Brønshøj, så er man der straks. *Glem ikke dette stævne.*

Søndag den 23. august **udflugt** til Lejre. Hr. lærer Holger Madsen vil vise os den meget berømte Herthadal, Gl. Lejre by, Kongsgaarden, det gamle domhus ved blæsenborg m. m. Afgang fra Københavns hovedbanegård med tog kl. 9,09. Forlang Lejre — billigbillet. Den koster kr. 2,10. Madpakker medbringes.

Fra Arbejdsmarken.

Spørgetimen i København den 20. april havde samlet en hel del medlemmer. Bazaren og dens udfald samt børnehjemmet blev drøftet i hyggeligt samvær. Der var stemning for afholdelse af bazar igen i fremtiden, ligesom der også var interesse for

(Fortsættes på omslagets 3. side.)

VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

25. Årgang | 15. Maj 1931 | Nummer 5

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

Naturlig dyrkning af ernæringsplanterne.

For V. T. af Viktor Hugo Fridl, „Sonnenland", Schönwaldau.

Oversat af St. Fink-Jensen.

Uden kreaturgødning, uden kunstgødning, uden latrin skal vi dyrke vore næringsmidler, thi allerede de ældste ariske dokumenter forlangte også jordbundens renhed ved avlen af menneskelige næringsmidler. For os vegetarer er det vigtigt at vide, at der findes „gødningsfri" avl af næringsmidler, og „Sonnenland" har efter mere end 20 års forsøg og iagttagelser stillet sig som opgave at dyrke næringsmidlerne uden nogen slags gødning.

Jeg skal ikke her udvikle teorier, de må træde i baggrunden overfor „Sonnenland"s praxis.

Men hvorledes bærer vi os nu ad?

Enhver jordbearbejdning betyder et indgreb, en forstyrrelse i den rige, levende mikrokosmos i jorden. Vi må altså søge så naturligt som muligt atter at tilvejebringe den ved enhver udsæd eller plantning eller ved menneskehånd forstyrrede harmoni for plantevæksterne.

Der er egentlig kun tre forholdsregler, som kræves af os til fremme af plantevæksterne:

1) For at kunne så og plante må jeg fjerne ukrudtet, men må erindre, at planterne bliver ernæret ved hjælp af livsvirksomheden i jorden (som af den berømte forsker Raoul Francé benævnes „Edaphon"), hvorfor den ved det oplugede ukrudts rødder hængende jord indeholder talløse små, levende væsener (efter Raoul Francé indeholder et fingerbølfuld kulturjord mere end 20 millioner). Vi må derfor afryste den biologisk set værdifulde jord og kun kaste ukrudtet på kompostbunken, på hvilken også alt det øvrige affald fra haven, fra køkkenet og også den i tørklosettet med tørve- eller savsmuld blandede latrin. Selvfølgelig arbejder vi ikke mere med vendeplov og spader, men kun med gravegreb, hakke, kultivator og lignende løsneredskaber, thi overflade-edaphonen, der består af lys- og luftindstillede livsvæsener, dør, kvæles ved omgravningen, medens edaphonen nedenunder dør ved at bringes op i luft og sol.

2) Naturen beskytter overalt jordskorpens livsverden (edaphonen) mod for stærk solbestråling, mod sammenklapning, mod at dræbes af regndråberne eller ihjeltrædning af mennesker eller dyr ved hjælp af ind-

tørret græs eller nedfaldne blade, hvorved også sammentrampen af jorden forhindres (en sådan kvæler edaphonen). Vi må altså påny tilvejebringe denne beskyttelse, og det kan vi gøre på to måder. Hvis vi har løv, strå, tørv, papir, sten, træ eller andet affald, så lægger vi det på jorden omkring planterne, træet eller busken; har vi ikke tilstrækkeligt med affald, så må vi overfladisk holde jorden løs og findelt; ganske vist er denne løse og findelte jord ingen levende, biologisk værdifuld jord mere, men kun et dækningssurrogat. Og denne findelte jord har også den ulempe, at den klapper sammen ved regn og bliver skorpet og derfor stadig må løsnes igen, for at edaphonen nedenunder ikke skal kvæles. Vi må altså flittigt bearbejde jorden med løsneredskaber.

3) „Uden gødning", thi gødning er ikke plantenæring; naturen samler ingen gødningsbunker, graver aldrig excrementer eller affald *ned i* jorden, den lader alle disse stoffer falde ovenpå jordens humusdække og lader det opløses af sol, luft og regn og mange millioner tililende små levende væsener; og i løbet af kort tid er disse stoffer omdannet til humusdække. Når vi altså atter vil bringe vort have- og køkkenaffald og latrin ud på jorden, så må vi først bringe det på kompostbunken (siloen, varmeafgæringen, tørring og findeling) og der lade det omdanne til værdifuld, ikke mere stinkende og gærende kompost*jord*.*) Først når det er sket, kan og må jeg atter bringe komposten ud ovenpå jorden, ikke ned i jorden; jeg kan altså strø komposten omkring planterne, buskene eller træerne; har jeg sået, kan jeg også strø kompostjorden over den i forvejen findelte jord. På dårlig jord betyder altså en håndfuld god kompostjord strøet om hver plante, at have stillet mange milliarder små levende væsener til rådighed for plantens ernæring. I mangel af kompostjord kan man også tage god jord fra et andet sted i haven, hvis man har tilstrækkelig.

Jeg vil anbefale enhver haveejer bogen „Den nye frugtdyrkning" af Rudolf Richter. Den er udkommet på Jungborn-forlaget, Rudolf Just i Jungborn i Harzen, Tyskland (indb. illustr. 3 Rm.); den har også værdi for enhver, der ønsker en fornyelse i livsførelsen. Den, der vil læse en lille lærerig bog om „Edaphon" kan anskaffe sig: R. H. Francé: „Das Leben in Ackerboden" fra den Franck'ske forlagsboghandel i Stuttgart.

(Slutter).

Bør Grøntsager koges af Hensyn til eventuelle Gødningsgifte.

Af Stefan Voldan.

„Vegetarisk Tidsskrift" har nu bragt to Artikler om de Ulemper, der kan foraarsages ved uhensigtsmæssige Gødningsmetoder. Saavel Dr. Temming som Dr. Baastrup fremhæver, at Grøntsagernes Kvalitet paa

*) Dette varer under almindelige forhold 3 år. (Overs. anm.)

forskellig Maade nedsættes, og at Faren for Infektioner forhøjes. Ikke mindst skulde dette gælde saadanne Grøntsager nydt som Raakost.

Spørgsmaalet bliver da, om disse Ulemper kan undgaas ved at koge Grøntsagerne. For mange vil dette synes en nærliggende og maaske eneste Udvej. Og dog turde det være en Misforstaaelse. Herfra naturligvis undtaget særlige Tilfælde, hvor Modtageligheden for Infektioner — i Følge sygelige Tilstande, er meget stor.

Ganske vist maa det betragtes som givet, at Grøntsagernes Kvalitet — og dermed ogsaa deres gode Virkning — i høj Grad forringes ved de almindelige Gødningsmetoder. Men selv med dette for Øje vil der dog i Almindelighed ikke være nogen Grund til at gøre, hvad vi kan kan for yderligere at forringe Næringskvaliteten og Værdien.

Og det gør vi, naar vi koger Grøntsagerne.

Selv om man ved Vandkogning kan koge Grøntsagerne fri for „Gødningsgift", maa det ikke glemmes, at man samtidig koger dem fri for de Elementer, som betinger Grøntsagernes Nærings- og Sundhedsværdi — fri for de naturlige Næringssalte og saa temmelig fri for Vitaminer.

Spørgsmaalet bliver saa, om det, der vindes, er Prisen værd. Det synes den afgjort ikke at være. De udmærkede Ernærings- og Helbredelsesresultater, der er opnaaet med Raakost — altsaa med Planteprodukter fremdrevet efter de almindelige og rimeligvis ofte meget forkerte Metoder — vidner tydeligt om, at de naturlige Næringselementers Bevarelse dog trods alt maa være det vigtigste. Og naar en af Raakostens mest fremtrædende Virkninger netop er *en Renselsesproces*, hvorved Legemet befries for Syregifte og andre Sygdomskim, maa dette vel kunne tages som et Tegn paa, at Tilstedeværelsen af de naturlige Næringselementer og den opbyggende Virkning, som udgaar derfra, i sig selv betyder et Værn imod den nedbrydende Virkning fra eventuelle Gødningsgifte og Mikrobeliv.

Hvis vi derimod sønderkoger Grøntsagerne, nedbryder vi samtidig det naturlige Værn imod skadelige Indflydelser, og Sygdomsrisikoen vedbliver da at være til Stede, — ikke alene paa Grund af, at de enkelte Snyltere — eller Kim dertil — som ikke er tilintetgjort, nu faar frit Spillerum, men sikkert endnu mere fordi en saadan Føde under Fordøjelsesprocessen udvikler nye Gifte — Syrer og nedbrydende Bakterieliv. — Ved Kogningen forvandles Grøntsagernes naturlige Baseoverskud og dermed den *syreopløsende,* rensende Virkning til et Syreoverskud, der gør dem *syredannende,* — forurenende i Stedet for rensende.

Og dette er det sande Faremoment for vor Sundhed. Trods de uhensigtsmæssige Gødningsmetoder taler Kendsgerningerne i Favør af Raakost. Dog er Risikoen for Infektioner naturligvis til Stede, og den vil være stigende i Forhold til sygelige Tilstande i Legemet. Modtageligheden for Infektioner er jo vidt forskellig, — Aarsagen hertil skal blive behandlet i en senere Artikel.

Derfor er det godt, at man begynder at faa Øjnene op for Betydningen af Muldens rette Behandling og Ernæring, hvorfra igen skal afgives til de Planter og Frugter, der skal tjene os til Føde.

En Afklaring i dette Spørgsmaal vil sikkert aabne nye og store Muligheder baade med Hensyn til at fremkultivere finere Næringsk*valiteter* (i Øjeblikket vurderer man jo næsten udelukkende efter *Kvantitet*) og dermed til at opnaa langt bedre Ernæringsresultater.

Rimeligvis har Dr. Temming fuldstændig Ret, naar han mener, at en saadan finere Næringskvalitet vil gøre Overgangen til Raakost lettere ved at mildne eller helt forebygge de eventuelle Renselseskriser.

Dr. Baastrup fremhæver især Smittefaren ved Anvendelse af Menneske- og Svinegødning. Egentlig er det lige til, at Dr. B. saa ganske og utvivlsomt har Ret. Men er Forholdet ikke ogsaa det, at mange Vegetarer i det hele taget forkaster Anvendelsen af dyrisk Gødning til Fremdrivning af Grøntsager til Menneskeføde?

Berømte vegetarer træder kraftigt op mod vivisektionen.[*)]

Det er ganske klart, at en virkelig konsekvent dyrebeskyttelse og dermed følgende kamp mod det raffinerede videnskabelige dyrplageri, som vivisektionen er, kræver, at man tager afstand fra det rå og brutale langt mere omfangsrige dyrplageri, som går for sig ved kvægopdrætning, kreaturtransport, slagteri o. s. v. — og altså giver afkald på kødspisning, lever vegetarisk.

Det er derfor ganske selvfølgeligt, at flertallet af de levende i kampen mod vivisektionen er vegetarer, og gang på gang træder de frem for offentligheden til forsvar for de stakkels stumme underkuede skabninger.

Universitetsprofessor, dr. *Johann Ude's* foredrag i Grundtvigs hus i efteråret er endnu i frisk minde. Hans energiske fordømmelse af „een af de afskyeligste og feigeste forbrydelser af mennesket mod dyret" kunde ikke andet end efterlade et stærkt og varigt indtryk på tilhørerne.

Fornylig har nu to andre berømtheder: Miss *Lind-af-Hageby*, vicepræcident i Englands vegetariske forening, og *hertuginden af Hamilton* talt i Grundtvigs hus. Også disse foredrag var arrangeret af „Kampen mod vivisektionen". Vi bringer her „Morgenbladet"s referat:

Først talte *hertuginden af Hamilton* om, hvorledes manden på gaden, der driver sin hest frem ved hårde piskeslag, kan rammes, men ikke manden i laboratoriet, og han burde dog være underkastet de samme moralske love som manden i gaden. Hertuginden talte om vor moralske forpligtelse, basis'en for civilisationen, om alle de måder, hvorpå mennesker dag efter dag og til hvér en tid piner dyret, om kræftforskningerne ved hjælp af dyr, som ikke førte til noget resultat for mennesker, og

*) Udgik af forrige nr. på grund af pladsmangel.

sluttede med at sige, at det var åndelig og sjælelig hygiejne, fremtiden måtte stræbe efter.

Frk. *Lizzy Lind-af-Hageby* talte om, hvorledes videnskaben er blevet menneskets gud — vi er inde i en tid, hvor alt tåles i videnskabens navn! — om moral i forhold til videnskaben, om selve vivisektionen — om vivisektorerne blot vilde vivisektere hinanden! — den nye bakteriologi, den medicinske frihedsøvelse, og om, hvorledes man ikke behøvede at tage vivisektionen i videnskabens tjeneste — sygdommen var unaturlig, og den skulde overvindes ved hjælp af naturlige kure, fysiske såvel som psykiske. *F-J.*

Jorddyrkning uden gødning.

Med næsten glubende interesse tænker jeg, mange har læst den artikel i nr. 9 af nærværende blad skrevet af landmand dr. med. Erik Temming om: „giftige plantenæringsmidler" og ikke mindst de udtalelser om, at man ved en anden dyrkningsmåde kan gøre gødning til jorden overflødig.

Som gammel jorddyrker må jeg sige, at også jeg er meget spændt på at få disse mildest talt sensationelle oplysninger, og jeg forstår derfor godt en anden æret indsenders beskedne indsigelse i det følgende nummer.

Urskoven, hvor planter og træer lever og dør og bliver liggende på samme plads og går i jorden igen, kan jo nok holde sig selv ved lige; men anderledes i mark og have, hvor afgrøderne bliver fjernet, der må jorden — i hvert fald efter den hidtidige opfattelse — have erstatning i form af gødning for de brugte stoffer. Vel kan planterne til dels fra luften og på anden måde tilegne sig kvælstof, men kali f. eks., hvor skal de få det fra? Ja, også jeg vilde være redaktionen meget taknemlig, om vi snarest måtte få de artikler, som kan give en fyldestgørende forklaring på dette perpetuum mobile.

C. Hinnerskov.

Fra læser til læser.

Et svar til Frode Bendixen.

I henhold til den indenfor Vegetarisk forening stigende interesse for en mere kammeratlig og fri omgangsform, og med hensyn til, hvad Frode Bendixen mener, „sikkert vil gavne vor sag og dens fremgang", tillader jeg mig at komme med følgende bemærkning:

Der er ingen større hæmning for en ideel sags fremgang end fanatisme, lad os holde os til, hvad sagen drejer sig om og være lidt mere tolerante. Hvorfor skulde det kammeratlige og venskabelige forhold imellem os blive ringere, fordi vi titulerer hinanden med „De" og går med „stive flipper"? Det er da at hænge sig i ydre ting og at lægge for megen vægt på det uvæsentlige. Lad os gøre alt for at gavne vor sag og ikke selv skabe os hindringer; thi fordi vi kæmper for vegetarismens fremgang, behøver vi dog ikke at gøre os umage for at blive så store originaler som vel muligt. *Frode Glass.*

Spredt og samlet.

Råkostforedragene og demonstrationerne
på Lolland-Falster — alle ved Stefan Voldan — i Nakskov, Maribo, Rødby, Nysted samt i Systofte forsamlingshus forløb helt igennem udmærket og med god tilslutning

alle steder. I Nakskov var det fru Anna Viking, der forestod og privat bekostede arrangementet. I sandhed et påskønnelsesværdigt og opmuntrende initiativ! I Rødby var Dansk kvindesamfund og Husholdningsafdelingen fælles om det; de øvrige steder D. K. alene. Tak for al hjælp og velvilje!

Det er ikke
den enkeltes indsats, der bærer en sag frem — det er det fælles arbejde for den idé, vi er samlet om. — Det er ikke alle medlemmer, der kan støtte arbejdet med penge, men enhver kan indenfor sin kreds arbejde på at skaffe et nyt medlem eller en abonnent. Det er den bedste og sundeste støtte for hele bevægelsen. Lad os høre godt nyt fra mange medlemmer vedrørende dette!

Husk kontingentet. Indsend det snarest til 25656.

Det vegetariske højskolekursus
er i år efter foreløbig bestemmelse fastsat til 9.—15. september. Der er allerede modtaget et par indmeldelser. Detailleret program vil blive udarbejdet, når stedet for afholdelsen er bestemt.

To interessante foredrag.
Som repræsentanter for Mazdaznan-videnskaben har fru Frieda Annam og fru dr. Rauth talt ved to foredrag på Borups højskole, lørdag den 11. april om „Bevidst åndedræt — kirteløvelsers betydning — ren ernæring", og mandag den 13. april om „Barnets opdragelse før og efter fødslen". De udmærkede foredrag ledsaget af demonstration af kirteløvelser opfyldte deres hensigt at vise „ethvert fremadstræbende menneske veje og midler til at nå den højeste udvikling af legeme og ånd". Man fik et levende indtryk af den store betydning af det bevidste åndedræts, de rytmiske kirteløvelsers og den rene ernærings samvirke til opnåelse af det størst mulige resultat.

Ved det sidste foredrag burde salen have været stuvende fuld af forældre og ungdom — der var altfor få. Dette ypperlige foredrag, tilrettelagt så enhver kunde forstå det, understregede først og fremmest betydningen af moderlegemets — især blodets — *renhed* for fosterets udvikling, men også betydningen af tankernes og følelsernes renhed. Fru Annam påviste klart og stærkt de love, hvorefter skabelsen fuldbyrdes, og hvilken mægtig indflydelse forældrene — og især moderen — har, for godt eller for ondt, en indflydelse, der er så stor, at det i virkeligheden står til kvinden som moder at grundlægge et fredens rige på jorden — ved at fostre en ny, sundere og renere slægt.

Ved begge foredrag glædede fru Fischer fra Bremen med sin smukke sang.

Fru Sigrid Riisbro
er — som man vil se af omstående annonce — flyttet til Kompagnistræde 7.

Villa „Lynghøj", Hundested,
har nu åbnet sommersæsonen. Vi henviser til omstående annonce.

Dr. med. F. Landmann
i „Eden" er den 15. marts afgået ved døden som følge af en operation. Dette dødsfald betegner et nyt tab for den vegetariske bevægelse. For os danske har det en særlig betydning, fordi dr. Landmann havde lært sig dansk og har oversat flere af dr. Hindhedes skrifter til tysk. Men hans væsentligste betydning må sikkert søges i den virksomhed, han øvede i vegetarkolonien „Eden" i Oranienburg ved Berlin, af hvilken han i en menneskealder har været et overmåde virksomt medlem. Det var ejendommeligt nok at se denne læge slide i sin (og andres) haver. Da jeg i sin tid besøgte ham, traf jeg ham i fuld virksomhed med at vende kompostbunken, og arbejdet blev ikke afbrudt før „fyraften". Hans jævne påklædning, der svarede til hans enkle bolig (et træhus med 2 værelser), var et nøje udtryk for hans væsen, der havde den ægte „vegetarkolonist"s kendemærker. *F-J.*

Vegetarismen og sporten.

Slagtermester Randrups hasarderede påstand om rigeligt kødforbrug som en nødvendighed for gode sportsresultater har kaldt dr. Hindhede frem til protest. I en artikel i „Morgenbladet" den 28. marts viser han med statistikens tørre tal fra udstillingen „Mennesket II" at forholdet er lige omvendt. Endvidere henviser dr. H. til sin 24. beretning „Vegetarisk kost i skolealderen", hvor han bl. a. skriver: „Siden 1902 er alle kapmarscher over lange strækninger vundet af vegetarer".

Men dr. H. nøjedes ikke med at gribe pennen — han udfordrede hr. Randrup — ikke på hverken pistol eller kårde, men på en cykletur til Roskilde — ikke væddeløb nej, kørsel i ro og mag, men med måling af blodtryk og hjertefunktion bagefter. Imidlertid viste aldersforskellen sig at være for stor. Dr. H. mente så, at forsøgsass. Madsen kunde udkæmpe dysten med hr. Randrup. Hr. Madsen var ikke straks villig, idet han meget rigtigt hævdede, at en sådan „kamp" jo i og for sig intet beviste. Senere er han dog gået ind på at forsøge at fælde kødmanden, og den 31. maj går det løs ud ad Roskilde landevej.

Senere har hr. Randrup modtaget en ny udfordring, der stiller betydelig større krav til fysiken end ovennævnte. Den er fra hr. forretningsfører Svend Aabirk, „Sanafer", og går ud på 4 ugers strengt gravearbejde: op kl. 5 morgen, Cykletur til Karlslunde strand, gravearbejde fra 7 morgen til 19 aften med højst 1½ times spisepauser, derefter cykletur tilbage til København.

Denne udfordring bliver næppe modtaget af slagtermesteren!

Et fremstød for dansk havebrug.

Medens Holland og Tyskland for tiden sender forårsgrønsager og jordbær til Danmark, har adskillige danske gartnere nu optaget en hjemlig export, delvis også pr. flyvemaskine af varer som salat, spinat, champignons og roser. På grund af martsvinterens store driftsomkostninger har en del gartnere vanskeligt ved at finde afsætning på deres fine salat- og spinatarter her i landet, men til gengæld vil svenskerne gerne betale den pris de danske gartnere forlanger, fordi de danske produkter er bedre end dem, man i Sverige hidtil har fået fra Tyskland.

Slagterreklame i statsradiofonien.

Det „foredrag", som statsradiofonien serverede mandag den 23. marts, var intet som helst andet end en særdeles smart reklame for slagterne. „Udråberen" erklærede ganske simpelt hele den retning inden for ernæringsvidenskaben, som tilråder den overvejende brug af plantekost, for noget „frækt" vås; at han derigennem også nødvendigvis dokumenterer, at han savner ethvert begreb om moderne ernæringsforskning, er ganske naturligt. Som sagt, det var et „frækt" misbrug af statsradiofonien i reklameøjemed. Den slags ting bør — ligesom annoncerne i aviserne — henvises til særlige reklametimer; og d'herrer må så betale for reklamen. At vi andre skal betale forretningsfolks radio-reklame turde dog være en misforståelse.

Østifternes haveselskab

Københavns amts afdeling — har tilsendt os sin årsberetning for 1930. Mens såmange andre foreninger sukker under medlemstallets nedgang, kan denne forening møde op med en fremgang på 718 medlemmer (der er ialt 6400). Også for os er dette et glædeligt tegn; thi vi kommer ikke udenom, at der bag al den virksomhed, som foreningen og dens mange medlemmer øver, ligger en fundamental vegetarisk tanke: nærmere tilknytning til den jord, hvorpå og hvoraf vi lever. Det er — set fra vort standpunkt — i mange henseender en kummerlig tilværelse at leve i storbyerne; men er man ikke desmindre så lykkelig at have adgang til et stykke havejord, da vil man gennem Østifternes haveselskab kunne hente megen nyttig vejledning — for kun 3 kr. om året. Vort medlem, hr. konsulent Mosegård, leder foreningens kontor, Ågade 114, København L., og modtager indmeldelser. *F-J.*

Ny vegetarisk virksomhed. Som man vil se af omstående annonce har fru M. Henriksen, Istedgade 7, åbnet et vegetarisk pensionat og leverer også ud af huset.

Sundhedskøkkenet.

Redigeret af Elna Regner Andersen.

Kartoffelsalat.

Et par kartofler rives, lidt reven blomkål og æble samt flnt skårne tomater tilsættes, vendes i citrolat, og lidt pisket fløde tilsættes. Dekoreres med tomatstrimler og en krans grøn salat, lidt peberrod er af god virkning.

Urtesalat.

Lige dele gulerod, hvidkål og blomkål rives, lidt porre hakkes, citrolat, peberrod eventuelt lidt fløde tilsættes.

Æblekranse.

Æbler skæres i skiver, kærnehuset udtages. Hvedeflager, kokusmel, rørsukker og citroneret fløde tilsættes, sættes i toppe på æblekransene, dekoreres med en drue eller en halv dadel.

Ærteflageret med kartofler og løg.

Kartofler og løg skæres i skiver og brases i olie på panden, vand tilsættes, og lidt komplineextrakt røres i. Kartoflerne vaskes godt, men skrælles ikke. Ærteflagerne ristes for derefter at tilsættes og blandes med kartoflerne. Sellerisalt tilsættes om ønskes.

Ærteflagekroketter.

Ærteflager overhældes med kogende vand, opblødes i ½ time — revet løg og selleri blandes deri tillige med lidt sellerisalt og komplineextrakt. Hvedeflager kan tilsættes. Lidt timian er af god virkning. Steges som kroketter på panden eller som steg i ovnen. Serveres med tomatsovs og løse ris.

Italiensk makaroniret.

En pakke makaroni koges i let saltet vand. 2 gulerødder, ¼ selleri, 1 stort løg rives og ristes i olie, en lille dåse tomatpuré eller friske tomater tilsættes samt sellerisalt og komplineextrakt, blandes med den varme makaroni og serveres med reven parmesanost. Retten kan tilsættes ristede svampe.

Grøntsager stegt i aryanagryde.

Kartofler med skal renses godt og aftørres, blomkål vaskes og deles i buketter, porrer renses og skæres i mindre stykker, gulerødder vaskes og skæres i skiver, et par løg halveres og tilsættes, hvidkål deles og det hele sættes over i olie (bunden dækket), bages ved hurtig varme ca. en halv time, rystes af og til, serveres med rørt smør, tilsat reven peberrod og hakket persille. Langt mere nærende, fordøjeligt og velsmagende end grøntsager kogt på almindelig måde.

Kartoffelsuppe.

6 store kartofler vaskes og snittes med skrællen i tynde skiver, lidt selleri og gulerødder rives, 3 porrer skæres i tynde ringe, brunes i olie, kogende vand hældes over, suppen koges ½ time, komplineextrakt tilsættes. Lidt tomatpuré er af god virkning.

Hvedeflageomelet med æbler.

4 kopper hvedeflager tilsættes 2 kopper mælk, 2 æggeblommer røres i, hviderne piskes og kommes i med de revne æbler, lidt reven appelsinskal og 2 spiseskefulde rørsukke, bages lysebrun på panden.

Abrikosklatkager.

Tørrede abrikoser, godt vaskede i varmt vand, passerer kødmaskinen, og koldt vand hældes over, helst dagen før, abrikosmosen blandes med hvedeflager og æg, rørsukker og citronskal, lidt god fløde tilsættes, steges i klatter på panden, serveres med rørsukker.

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.

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.

en udflugt en søndag til børnehjemmet, der nu ligger i Lundforlund, ca. 1 dansk mil fra Slagelse.

Det regnede om morgenen den 26. april, hvorfor Københavns afdelingens medlemmer vel nok blev betænkelige ved udflugten til hareskoven. Men ikke alle lod sig forskrække, og vejret blev der — når alt kom til alt — intet i vejen med. Turen blev en af vore mest storslåede, takket været hr. lærer Holger Madsens store kendskab til seværdighederne på Sjælland. Vi besøgte Vadstrupgård, vandrede længe i Hareskoven, kom igennem Nørreskov helt op til kæmpegranerne og ned langs Furesøens vestlige side, forbi Hulesø, hvor vi holdt hvil på det gamle tørre græs, medens solen skinnede på os, Spurveskjul, hvor Chr. Winther har boet i et lille hus, Højnæsbjerget, Bagsværdsø og om til Skovbrynet, hvorfra vi tog med toget hjem. Det blev en lang spadseretur, men alle deltagerne holdt tappert ud og var ved udmærket humør lige til det sidste. Dagen var uforglemmelig.

Der er flere slags gran. De kæmper, vi så i Nørreskov, er ædelgran. De er fredet og 170 år gamle, siges der. De er høje og ranke og har en vældig stamme. Vi måtte være 4 voxne mennesker for at kunne omfavne dem.

Ved Furesø fik et par af vore unge damer lyst til et bad i de kolde bølger. Den ene er snart 30 og den anden er fyldt 52 år. Frimodigt for de ud og tog sig en rigtig aprildukkert, medens vi andre holdt os i passende afstand, hvorefter de i forfrisket stand fortsatte fodturen sammen med hele selskabet. En ung mand, kaldet John, bidrog meget til at holde munterheden vedlige, medens vi under alle de mange bjergbestigninger fik vore lunger fyldt med frisk luft. Vore muskler kom i bevægelse, vi glemte alle vore sorger og alle vore bekymringer, og vi fik mod på livet. Sindet blev lyst — ja således er det at komme ud i naturen, ud i den friske luft, med på en rigtig lang strabadstur.

Gid alle vore mange medlemmer havde været med! *H. L. H.*

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

Vegetarisk Servering
med Raakost. I eller ud af Huset. Hel eller delvis Pension. — Telf. Vester 3509.
Fru M. Henriksen, Istedgade 7, Stuen.

Tag til Hundested.
Værelser m. Adg. til Køkken for kortere og længere Tid. Stor smuk Villa enestaaende smukt beliggende.
Marie Jensen, „Lynghøj“, Hundested. Telf. Øbro 2727 og Hundested 68.

Mit Sommerhus i Halland
tilleje i Juni Maaned. 4 Senge. Henv. til Frk. *Louise Høst,* Gässelia pr. Vessigebro, Sverige

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.

Kursus i

sundhedsmæssig Madlavning.

Den 1. Maj d. A. paabegynder Skodsborg Badesanatorium Kursus i sundhedsmæssig Madlavning i et særligt dertil indrettet moderne Skolekøkken. De enkelte Kursus varer 1 Maaned og indbefatter saavel teoretisk som praktisk Undervisning i vegetarisk Madlavning. — Alle Oplysninger om Deltagelse i disse Kursus faas ved Henvendelse til

Skodsborg Badesanatorium, Skodsborg.
Telf. Skodsborg 200.

SANAFER

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

Undervisning.

Tysk. - Guitar. - Luth.

Fru S. Strømberg, Nørrebros Runddel 122[1].
Telefon Nora 692 v.

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

Raakostkurstedet „Ulriksdal",

Fredensborg,

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

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