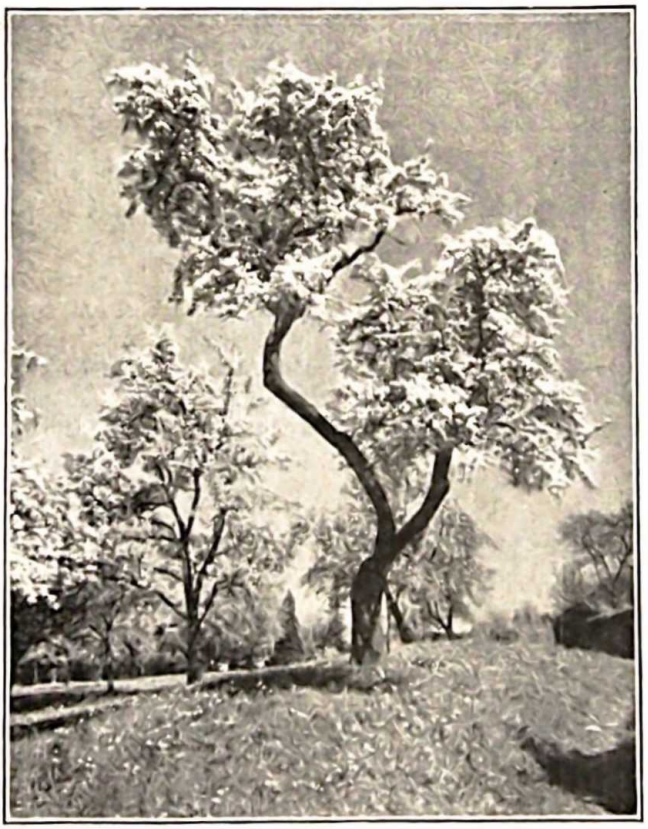
VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

25. Årgang | 15. Juni 1931 | Nummer 6

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

Blomstringstid!



„Spørg Solen, hvad den faar for at vandre omkring Jorden, Dag og Nat — og se, den vandrer! Straalende som en Brudgom og fra Opgang til Nedgang svulmer dens Fodspor af Velsignelse".

Matthias Claudius.

(Billede og text fra „Blühende Welt").

INDHOLD: Børn og frugt - af Martin Vogel. — Morgenfaste - ved Stefan Vøldan. — Kan epilepsi skyldes æggehvideforgiftning? - af N. A. Vodder. — „Bøffen og bananen". — Fra læser til læser. — Ny konkurrence mellem kødspisere og vegetarer. — N. A. Vodder 80 år. — Vadstrupgård-kolonien. — Litteratur. — Spredt og samlet. — Sundhedskøkkenet.

FORENINGSMEDDELELSER

Årsmødet

afholdes i *København* i K. F. U. K., Lille Kannikestræds 5, *søndag d. 5. juli kl. 9 form.*

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.

Kl. 14 afholdes *fællesspisning* å 2 kr. i de nye, smukke lokaler i „Vegetarisk restaurant", Frederiksberggade 28[1]. Her vil årsmødet eventuelt blive fortsat.

Vi opfordrer indtrængende alle vore medlemmer til at komme til stede såvel til selve årsmødet som til fællesspisningen.

Møder og lignende. — Københavns afdelingen.

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 kører kl. 9,11, så er vi i køge kl. 10,46. Rejsen foregår med billig søndagsbillet — pris kr. 2,70. Madpakker medbringes, og man belaver sig på en længere fodtur; thi der er meget at se i Køge og omegn.

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? Vi forlader Københavns hovedbanegård med tog kl. 9,34, så er vi i Slagelse kl. 11,46. Derfra går rutebil ad Skelskør kl. 12, og den er i Lundforlund kl. 12,20. Vor børnehjemsforstander møder muligvis ved toget med sin private bil og tager dem om bord, som han kan befordre. Af hensyn til middagsspisningen ca. kl. 13 — vistnok frit — bedes man melde sin deltagelse senest den 15. juli til „Nordisk sundhedsforlag", Istedgade 7, telefon vester 3509. Men har man ikke meldt sig, kan man godt tage med alligevel; thi der er noget, der hedder, „madpakker kan medbringes". Hr. og fru Bloch har dog til hensigt, at gøre dagen så festlig for os alle som muligt, så vi håber deltagelsen vil blive stor. Vi vil få se folk fra omegnen; thi der skal muligvis holdes møde med foredrag ca. kl. 15. Det bliver en stor dag, og det gælder en god sag. Glem derfor ikke at ringe til vester 3509, at de kommer med. Køb billig søndagsbillet — pris kr. 4,70.

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. havebrugskonsulet 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. 8,52. Forlang Lejre — billigbillet. Den koster kr. 2,10. Madpakker medbringes.

Ved vegetarernes udflugter går man helt forud i toget. Der er altid god plads, og der vil man komme i selskab med meningsfæller.

VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

25. Årgang | 15. Juni 1931 | Nummer 6

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

Børn og frugt.

Af professor dr. med. Martin Vogel,
videnskabelig direktor for det tyske hygiejne-museum, Dresden.
(Oversat af Gyring Nielsen).

Behøver børn frugt? At de gerne spiser den, forsåvidt deres smag for den ikke allerede er blevet fordærvet af for mange slikkerier, ved enhver; men hvad mange ikke rigtig ved er, om barnet kun søger nydelsen, eller om et dybere instinkt lader det ane sundhedsværdier i frugten, som naturen ad anden vej ikke formår at byde det.

Hvad siger videnskaben derom? Indtil for kort tid siden kun meget lidt og ubestemt! Man erkendte frugtens heldige indflydelse på reguleringen af afføringen, vidste også at værdsætte den som velsmagende dessert efter måltiderne. Men da den i sammenligning med andre næringsmidler kun indeholdt forholdsvis lidt af de gammelkendte næringsstoffer: æggehvide, fedt og kulhydrater (sukkerstoffer), betragtede man den mere som behagelig tilgift end som egentligt næringsmiddel.

I dag ved vi: *frugt er næring,* værdifuld, uerstattelig næring ganske som de grøntsager, knold- og rodfrugter, der tidligere sammen med frugten var askepot blandt næringsmidlerne, men som nu har nået en adskilligt højere rang. De indeholder vitaminer (bedre: livsstoffer eller fuldstændiggørelsesstoffer) og mineralstoffer, ny opdagede næringsstoffer, som til opretholdelse af liv og sundhed ikke er mindre uundværlige end de gamle, længst kendte stoffer.

Nydelsen af frugt er derfor ikke luksus, men livsfornødenhed. Indeholder de vanlige næringsmidler som brød, mælk, æg, smør, kød hovedsagelig bygge- og brændstoffer for legemsmaskineriet, da kan man betegne suppleringsstofferne som gnisterne, der ligesom i benzinmotoren bringer brændstoffet til antændelse. Uden dem nytter den rigeligste tilførsel af næring intet, der er ikke vækst, ingen sundhed og især ikke sunde knogler, ikke sunde nerver, ikke sund kirtelvirksomhed o. s. v., legemet angribes af skørbug, rachitis og lignende sygdomme. Og mineralstofferne er ikke blot uundværlige byggestoffer, men frem for alt det smøremiddel, der lader maskinen løbe sparsomt og uforstyrret.

Derfor er frugt endnu mere påkrævet for børn end for voksne. Allerede spædbarnet giver man, især når det ernæres uden modermælk, fra dets tredie eller fjerde måned daglig nogle teskefulde frisk frugtsaft,

især af appelsiner, citroner (sødet), men også saft af tomater, gulerødder (karotter) og spinat. Senere går man over til selve frugterne, henholdsvis grøntsagerne, desuden æbler, blommer, vindruer, bærfrugter, bananer — naturligvis i begyndelsen efter arten skrællet, befriet for sten eller kerne, smulret, skrabet o. s. v. Hellere nu og da give afkald på noget mælk, et stykke brød, et æg end paa rigelig frugtnydelse. I rå tilstand er frugten altid mere værdifuld end kogt eller tørret og frisk frugt bedre end længe lagret, fordi fuldstændiggørelsesstofferne derved går til grunde.

På grund af mineralstofferne er imidlertid også æblegrød og anden kompot en værdifuld supplering af næringen.

Frugt til hver årstid! Frugt kan man ikke spise på forråd. Om vinteren og om foråret lider vi i vort klima let mangel på suppleringsstoffer, derfor er i den tid appelsiner, citroner o. s. v. for børn og voksne ligeså lidt luksus som den hjemlige frugt. Frugt om morgenen, frugt til frokost, frugt efter middagen, frugt om eftermiddagen, frugt efter aftensmaden — frugt hele året igennem — den, der giver sine børn det, vil opleve glæde over deres blomstring og trivsel. Derfor endnu en gang: giv børnene frugt — frugt, frugt!

* * *

Der henvises især til den af Ragnar Berg og Martin Vogel affattede bog: „Grundlaget for den rette Ernæring" — Deutscher Verlag für Volkswohlfahrt, A. m. b. A., Dresden A 1, Lingnerplatz. Bogen er almenfattelig (pris 5 mark). *(National-Zeitung 10/3 31).*

Morgenfaste.

Efter „Ernärungskuren für Gesunde und Kranke" af Anna Martens.
Oversat af Stefan Voldan.

Den såkaldte morgenfaste er en af de største diætetiske helbredelsesfaktorer. Dens overordentlig gunstige virkning lader sig forklare af følgende. Det vigtigste arbejde i vor organisme, nemlig bloddannelsen i de enkelte celler og organer og nedbrydningen af ubrugelige stoffer, finder sted om natten under søvnen.

Søvnens betydning for ernæringen ligger deri, at alle de energier, som om dagen tjener det aktive liv, om natten overføres til det sympatiske eller vegetative nervesystem, som varetager de såkaldte uvilkårlige funktioner. Ved hjælp af denne fordoblede energi bliver det muligt, at gennemføre bloddannelsen og det egentlige stofskifte. Kort nattehvile og en urolig søvn forstyrrer disse livsvigtige funktioner i legemet. Og søvnen forstyrres let ved uregelmæssigheder i fordøjelsen i følge unaturlig ernæring og fødemængde.

Ved solopgang — resp. når man står op — overføres legemsenergierne igen til det cerebro-spinale eller bevidste nervesystem, og blodet strømmer fra det indre af legemet til de ydre organer. Det medfører nu alle de ubrugelige slagger, som dels befinder sig i tarmen, eller som urin i blæren, som kulsyre i lungerne og for en stor del under huden som gasarter, flydende og faste aflejringer.

Det er nu et ganske simpelt fornuftbud at rense legemet for alle disse affaldsstoffer, før det skal overtage nye funktioner. Tarm og blære må tømmes, — lungerne og blodet må ved kraftige udåndingsøvelser befries for kulsyreansamlingerne, og huden må også vækkes til udskilning ved afvaskninger og gnidninger. Da kan legeme og sjæl gå ny

født til dagens arbejde. Først efter at legemet ved en spadseretur eller legemligt arbejde har tilendebragt opløsningen af slagger, der endnu befinder sig under nedbrydning, og bragt disse til udskilning, er det første måltid tilladt.

Forstoppelse og dermed forbundne lidelser kan føres tilbage til den dårlige vane at spise for kort tid efter, at man har forladt sengen — eller endogså i sengen, før tarmen er tømt. Ved den dermed straks igangsatte fordøjelsesproces bliver blod og nerveenergier trukket til maven, og fordøjelseskirtlerne og udskilningsorganerne mangler da kraft til deres virksomhed.

Med en smule god vilje og udholdenhed kommer man let over den kritiske tid i overgangen til naturlig levemåde. Til at begynde med bliver den ved de gamle vaner som et urværk indstillede mave meget uregerlig, og de ved den korte faste opløste allejringer danner, før de udskilles, gasagtige selvgifte, der kan fremkalde hovedpine, kvalme, svimmelhed o. s. v.

Men når vilje og forståelse sejrer, og når åndedrættet skænkes mere opmærksomhed, bliver efterhånden alle rester opløst, og når disse ved understøttende forholdsregler bliver udskilt, da er fundamentet for sundheden lagt.

Kan epilepsi skyldes æggehvideforgiftning?

Efter 8 års kendskab til og 10 måneders dagligt samvær med en epileptiker er jeg tilbøjelig til at tro det. Jeg har overværet 10 krampeanfald og set, hvorledes de især er fulgt efter forøgede æggehvidetilførsler. Nu er patientens æggehvidetilførsel indskrænket til den, der findes i rugbrød og 2 kopper sød mælk og den smule, der findes i vegetarisk kost med sparsomt brug af bælgfrugter, og der har nu ikke været anfald i 3 måneder.

Der er jo endnu ingen, der har kunnet påvise, hvad epilepsi er for en sygdom, men nu kom Englands største nevrolog prof. Wilson og fortalte os, at den slet ikke er nogen sygdom, men et symptom. Nu kunde det jo være interessant at få oplyst, om epilepsi ikke kunde være symptom på visse kvælstofforbindelser i blodet, som kunde være farlige, i særdeleshed for ungdommen. *N. A. Vodder.*

E. S. Som tegn, der peger i den retning, kan nu tilføjes, at prof. Rich Ege sagde i sit første radioforedrag forleden, at æggehvidestoffer fra et levende Væsen godt kan virke som gift i et andet. Endvidere har prof. W. D. Bancroft, professor i fysisk kemi ved Cornell universitet, og dr. G. H. Richter påvist, at de fleste sindssygdomme skyldes æggehvidestofferne. *N. V.*

„Bøffen og bananen".

En sommerspøg! Københavnerhumøret fik sig en harmløs udluftning på en iøvrigt lidt trist juni-søndag. Andet og mere kan man ikke uddrage af denne verdensbegivenhed.

„Bølfen" blev erklæret for sejrherre med 2 sek. forspring; men da „Bananen" blev væltet af de fremtrængende folkeskarer kort før opløbet — så vil det aldrig blive opklaret, om han ikke vilde være bleven sejrherre, hvis arrangementet ikke havde svigtet i sidste øjeblik.

På et punkt var det afgjort interessant at overvære kampen. Folkestemningen var afgjort på „Bananen"s side og så at sige alle dagblade afspejler tydeligt i deres referater denne sympati. Det er et tegn på, at trods al bøfreklame sejrer det sunde omdømme tilsidst. Og det er ad denne vej vegetarismen skal sejre!

Hr. Randrup fik overrakt „Politiken"s sølvpokal, men hr. Madsen blev ikke stedbarn. Hr. grosserer A. V. Kirkebye — banankongen — havde udsat en smuk sølvbowle til hr. Madsen, hvad enten han vandt eller tabte — for godt arbejde for vegetabilsk **føde** — ikke mindst bananer!

Fra læser til læser.

Gensvar til Frode Glass.

Da hr. Glass åbenbart ikke rigtig har fattet pointet i mit lille indlæg, hvormed det ikke var min agt at vække forargelse, må jeg have lov til at uddybe sagen lidt.

Jeg vil ikke hænge mig i det uvæsentlige, at „De" er ukorrekt sprogbrug, og jeg vil være tolerant og lade hr. Glass tro, at det er lige så kammeratligt at sige „De" som „du". Denne følelse kan jeg og mange med mig imidlertid ikke fremtvinge. Det minder i for høj grad om den gamle militære komandoform „han", hvor ligeledes 3die persons form benyttes i tiltale og som tegn på det modsatte af „kammeratligt og venskabeligt forhold". Mon hr. Glass tror, at det har skadet spejdere, gymnaster, vandrefugle og mange andre sammenslutninger med ideelt formål, at medlemmerne er „dus" indbyrdes? Jeg tror det ikke, tværtimod!

Trods forskelligt standpunkt er hr. Glass og jeg dog rørende enige om, at vi skal „holde os til, hvad sagen drejer sig om", og ikke gøre os selv til „så store originaler som vel muligt".

Men hvad er en „original"? — Et menneske, der undlader at spise kød, bliver straks anset for en „original"; men hr. Glass vil vel ikke af denne grund have forandret „Vegetarisk forening"s formål?

Hvem er den mest originale, enten den der indtager næring uden hensyn til legemets behov og fødemidlernes mere eller mindre gavnlige indflydelse blot for nydelsen, eller den der søger at indtage den naturbestemte næring for at opretholde såvel legeme som ånd på bedste måde? — Eller et andet Eksempel, den der en varm sommerdag lukker for den nødvendige luftcirkulation ved at snære en stiv, ubekvem flip sammen om halsen for modens skyld, eller den der iført bekvemme, korte bukser lader luften få uhindret adgang til legemet for sundhedens skyld. — Når man vil være *helt* ærlig, kan der kun blive et svar at give.

Da „originaliteten" er i majoritet, anses den for selvfølgelig og „naturlig", og så snart det virkelig naturlige og hensigtsmæssige dukker op, stemples det som „originalt". Men heldigvis er retten sjælden på flertallets side. Stemplet „original" kan vi tage os let, når samvittigheden er god. Men hvis man som vegetar vil leve med i det almindelige borgerlige liv med al dets naragtighed, da passer stemplet så godt som vel muligt. Om sådanne kan man sige, at de går udenom sagens kerne. Det at være vegetar er noget andet og mere end at lade være at fortære sine medskabninger, og man må nødig gøre „ikke-kødspisning" til alfa og omega. Der kræves meget mere. Vi må bryde helt med alt det hæmmende og gå vor egen vej. Og det skulde dog være let for os, som tror på vegetarismens overlegenhed, at få styrke til at leve vort eget liv og leve det, så at man tiltvinger sig agtelse og respekt for sin *konsekvente* livsførelse og handlemåde. På den måde gavnes vor sag, hvorimod det er at „skabe os selv hindringer", når vi vil gå og efterabe kødspiserne, f. eks. med „forloren gåsesteg" bagt i form som en „rigtig" død gås, som om vegetarismen ikke var rigtig. Nej, det er at „hænge sig i ydre ting og lægge vægt på det uvæsentlige".

Ordet „tolerance" er så ofte misbrugt og dækker tit over den mening, at andre skal tænke som en selv. Hvis vi unge eller rettere „ungttænkende" vegetarer ikke finder den virkelige tolerance indenfor „Vegetarisk forening", som der dog råbes op om, da er det af en fejltagelse, at vi er kommen der; det er os en bitter skuffelse og en bristet illusion.

Vi ungttænkende er „fanatiske", ja vel, jeg vilde skamme mig, om jeg ikke var det. Er lidt fanatisme mod al den forløjede halvhed dog ikke bedre end lunkenhed? Hvis foreningen lukker sig for den nye tid og dens krav, kan man godt snart bestille krans til dens grav. — Men der er heldigvis så mange „unge" vegetarer, at de er i stand til enten at sprænge dens gamle, snævre rammer eller danne sig selv nye og tidssvarende. Lad så kun de gamle pedanter blive stående og ryste på hovedet. Vi „unge" går frem.

Frode Bendixen.

Ny konkurrence mellem kødspisere og vegetarer

den 23. august.

Der har fra alle sider været enighed om, at cyklevæddeløbet mellem slagtermester Randrup og assistent Fr. Madsen i virkeligheden ikke giver noget bidrag til løsning af spørgsmålet om kødkostens eller plantekostens overlegenhed. For om muligt at finde en mere fyldestgørende løsning har redaktionen af „Dagens Nyheder" indbudt til en konkurrencekapgang på ca. 50 km på strækningen „Montebello" (ved Helsingør) — Stadion i København.

Konkurrencekomitéen består foruden af medlemmer af „Dagens Nyheder"s redaktion af overlæge dr. med. Ejnar Rud, „Montebello", og overlæge dr. med. Axel Norgaard m. fl. Landsforeningen er repræsenteret ved formanden, fuldmægtig St. Fink-Jensen. Endvidere har viceskoleinspektør Oluf Egerod deltaget i komitéens møde.

Der bliver 12 deltagere fra hver side og desuden udtages 3 stedfortrædere. Alle skal lægeundersøges både før og efter starten.

Vi må nu på det kraftigste opfordre vegetarerne til at melde sig til denne konkurrence. Senest den 15. juli skal der ske skriftlig anmeldelse om deltagelse på særlige blanketter, som fås på „Dagens Nyheder"s expedition, Ved Stranden 18, København K. Udenbys deltagere kan få blanketterne tilsendt.

Når indmeldelsesfristen er udløbet, vælges deltagerne efter lægernes skøn så ensartet som muligt, men såvel det sportskyndige medlem som kødspisernes og vegetarernes repræsentant får lejlighed til at rådgive ved udvælgelsen.

Ingen af de to læger er vegetarer, men vi har fået det bestemte indtryk, at de begge agter at gøre deres til, at konkurrencen bliver tilrettelagt så retfærdigt som muligt for derigennem at opnaa det videnskabeligt set bedste resultat.

Der foreligger fra udlandet ikke så få konkurrencer af lignende art — dog væsentlig mellem trænede sportsmænd, og det har stadig vist sig, at *vegetarerne har været de overlegne. Det bør ogsaa være således denne gang,* selv om vi talmæssigt set er de små.

Enhver, der mener at have mulighed for at deltage, bør derfor nu melde sig og straks begynde træningen.

Som sagt, anmeldelsesblanketter fås i „Dagens Nyheder"s expedition, Ved Stranden 18, København K., og indsendes til denne den 15. juli. Brevene bedes mærket: Den store udholdenhedsprøve.

Vi anmoder alle vegetarer, der anmelder deltagelse, om tillige at give meddelelse derom til undertegnede, da et organiseret samarbejde kan have den allerstørste betydning.

Forøvrigt er betingelserne for deltagelse offentliggjort i „Dagens Nyheder" den 14. juni og kan fås, når anmeldelsesblanketterne afhentes.

St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

N. A. Vodder 80 år.

Fra hr. Aage Pagh Hansen har vi modtaget følgende, hvortil vi slutter os.

En af de første forfægtere af vegetarismens sag herhjemme, fhv. sløjdskoleforstander *N. A. Vodder,* hvis navn har god klang i pædagogiske kredse og blandt sløjdundervisningens mænd (V. var en af de første til at søge indført sløjd på skoleplanen jævnsides andre fag) fylder den 16. Juni 80 år.

Da det må betragtes som givet, at et stort antal mennesker, også indenfor vegetarernes rækker, føler sig stående i taknemlighedsgæld til den utrættelige, stadig energiske og livssprudlende gamle pioner, fremkommer disse linjer som incitament for en og anden, der måske kunde føle trang til på højtidsdagen at give hr. Vodder bevis for deres taknemlighedsfølelse.

Som bekendt har vor hæderkronede meningsfælle i de allersidste år mest syslet med sammenslutningen „Fælles mål" (sammenslutning af *alle* ideelle bestræbelsers organisationer under eet) fatismen samt kolonien „Vadstrupgård", der er V.s særlige hjertebarn.

Den bedste glæde, vi kan gøre V. på denne dag, er ved at give (efter evne) en håndsrækning til fremme af „Vadstrupgård"-planerne.

Vi ønsker af oprigtigt hjerte lykke og held — og vedvarende godt helbred i de kommende år. *Aa. P.-H.*

Vadstrupgård-kolonien

kan nu fortsætte på 3. år.

For 2 år siden blev Vadstrupgård-kolonien dannet — koloni for ideelle bestræbelsers tilhængere. Dens formål er at samle mennesker, der stræber mod sund åndelig og legemlig udvikling for under frie og tolerante former at drøfte tidens problemer.

I foråret åbnedes ligesom i fjor et afholds-marketenderi, hvor fuld pension kan fås, og der er røgfri opholdsrum. Der er køjer på loftet à 50 øre og senge i stuen à 1 kr. pr. nat, når sengetøj medbringes. Der er plads i parken til afholdelse af møder og til ophold i det frie. I søen kommer der en båd, så børnene kan lære at ro, og i parken bliver der legeplads med redskaber.

Kolonien kan bruges som ferie- og rekreationshjem, til weekend- og vandrehjem og til udflugter og møder. Medlemsbidrag er 3 kr. for et enkelt medlem og 5 kr. for en familie. Dermed følger ret til ophold i parken og fællesstuerne med blade og bøger samt til 6 eller 10 nætters brug af køjerne eller 3 til 5 nætters brug af sengene og eventuelt adgang til brug af et lille stykke havejord.

De, der ønsker at blive medlem, bedes henvende sig til undertegnede.

København, den 30. maj 1931.

E. Dehn. *H. L. Henriksen.* *E. J. Wibolt.* *N. A. Vodder.*

Litteratur.

Historier om lille Georg af Ingeborg Andersen. Udgivet med støtte af Vendelbos sociale fond. Pris 10 øre. Fås hos fondens sekretær, fru Kirstine Schrøder, Kongeledet 9, Ordrup.

Et lille hefte — fordringsløst af udseende men rigt af indhold — rigt på fine iagttagelser af det som rører sig i barnesjælen, når den stilles overfor livets problemer. Heftet indeholder 5 små fortællinger — „Hvorledes lille Georg fandt sin sjæl" — „Hvorledes Georg blev vegetarianer" — „Georg og haren" — er nogle af dem. De taler jævnt naturligt og fængslende til ethvert barn. *V.*

Livet af H. A. Hansen, eget Forlag, Strandvej 110, Skodsborg.

Denne bog behandler det største af alle problemer: livet selv. Der drages udmærkede og klare forbindelseslinjer mellem menneskets legemlige tilstande og dets åndelige udviklingsmuligheder, begge sat i forhold til menneskets levemåde, dets ernæring — enten i harmoni med naturens eller Guds love, eller i strid med dem. En mængde bibelord citeres og forklares. Forfatteren hører til adventsmenigheden, men hans bog har bud at bringe langt udenfor denne. Den er et indlæg for den rene uforvanskede naturkost, som mennesket fra skaberens hånd er udrustet til at ernære sig med. *V.*

Spredt og samlet.

Kerteminde husmoderforening afholdt den 15. maj en sjælden smuk og noget ejendommelig udstilling i råkostretter ved fru *Minna Severin Andersen,* Kerteminde.

Der var fremstillet 4 borde: et morgendiætbord, et frokostbord, et middagsbord med forskellige salater, smørrebrødssnitter og skolemad og et kaffebord med frugtdessert og kavringer med flødeskum og frugt. Arrangementet, der var ualmindelig smukt, vandt de besøgendes fulde interesse og tilslutning.

Fhv. højskoleforstander *Severin Andersen* holdt foredrag om naturkostens store betydning som sundhedskilde og dens fulde berettigelse ved sine sundhedsbringende egenskaber.

Forsamlingen fulgte med udelt interesse foredraget, der ved afslutningen lønnedes med stærkt bifald.

Derefter holdt fru *Severin Andersen* foredrag om overgangskosten, men dvælede særlig ved de udstillede retter, hvis enkelte stoffers helbredende virkning på en sjælden klar måde blev påvist.

Foredraget vandt forsamlingens fulde forståelse, og man takkede med klapsalve.

Efter at formanden, fru *Wergmann,* havde takket for foredragene, gjorde de mødte sig til gode med de udstillede retter, der ved deres smukke udseende og friske smag vandt alles beundring.

Grosserer A. W. Kirkebye — banankongen, holdt den 1. juni 25-års forretningsjubilæum. Fra en ganske beskeden begyndelse er forretningen i løbet af de 25 år vokset og vokset til det mægtige omfang, den nu har. I anledning af jubilæet skænkede grosserer A. W. Kirkebye 50,000 kr. til sit personale og 40,000 til legater.

Kontingentet. Efter 1. juli udsendes postopkrævning til de medlemmer og abonnenter, som endnu ikke har betalt for 1931. Vi beder alle indløs opkrævningen så hurtigt, det er muligt, og derved lette arbejdet og støtte sagen.

Fortsættelsen af Victor Fridl's artikel om „Naturlig dyrkning af ernæringsplanterne" viser sig at indeholde ting, som gør det nødvendigt at indhente nærmere oplysninger. Vi kan derfor først bringe den senere.

På Salling ungdomsskole talte Stefan Vøldan den 10. juni om „råkost og vegetarisme" for skolens elever — 72 unge piger — der allerede gennem skolekøkkenlærerindens arbejde havde fået grundlagt en forståelse af grøntsagernes og frugtens store betydning i vor ernæring.

Sommer i Halland. Frk. Høsts bondegård i Gässelia i Halland er simpelthen et fund! I. U. L. kan glæde sig til at skulle have lejr her! Midt inde i en herlig skov! Langt til al civilisation, ¾ time til købmand og telefon, 17 km til posthus, 2 timers gang til kirke etc. Elsdyr viser sig i skoven, der ofte er næsten urskovagtig. Dejlige bække, herlige søer, frodige enge, bakker med udsyn og skrænter i læ, plads til bad, solbad, luftbad, lejlighed til ture og lange vandringer, vilde jordbær, hindbær og blåbær i overfloders frodighed, kort sagt, her er, hvad naturelskende vegetarer kan finde i Sverige! Did må man op! *Oluf Egerod.*

Sundhedskøkkenet.

Redigeret af Elna Regner Andersen.

Forårssalat.

1 stort fad dækkes med friske skøre salatblade, små tomater halveres, radiser skæres i skiver, agurker skæres i små firkanter, gulerødder rives på råkostjernet, spinat snittes i strimler, alt vendes i citrolat — det hele dekoreres med hakket persille. Små toppe maionaise dekoreres hist og her på salaten, karse og knuste valnøddekærner drysses over salaten. Figenbrød lægges i skiver rundt om salaten.

Spansk risret.

1 liter varmt vand tilsættes lidt olie og salt, rigelig løg, persille og nelliker og lidt pabrika samt ½ kg ris, som først er ristede i olie. Hældes i en form og bages ved god varme 1 time.

Tiloversblevne ris kan udskæres, vendes i rasp og ristes i kogesmør på panden.

Spansk linseret.

Linser og hvide bønner sættes i blød natten over. Hakkede løg ristes på panden i olie, lidt reven gulerod og selleri kommes deri, og damper så ca. ½ time. Linserne hældes med det øvrige over i en gryde, og kogt vand hældes ved, nogle friske tomater eller tomatpuré tilsættes. Retten smages til med urtekrydderier og sellerisalt.

Ærteflagekroketter.

½ kg ærteflager hældes i en skål og opblødes med varm mælk eller vand til en tyk grød, der står ca. en time. 1 gulerod, 1 løg og ligesaa megen selleriknold rives på råkostjernet og ristes i olie. Tilsættes derefter flagerne og krydres med sellerisalt, lidt pabrika og timian. Formes og steges på panden i olie. Kan også vendes i æg og rasp.

Kartoffelpuffer.

Store kartofler rives, saften løber af, og massen formes i klatter, som koges i olie. Når de laves rigtigt er det en udmærket let fordøjelig ret til de fleste grøntretter.

Fyldte kartofler.

Store kartofler rettes til, så de kan stå, udhules og fyldes med forskellige grøntsager, revne på råkostjern og ristede i olie, kartoflerne sættes i aryanagryden og dampes møre.

Kartoffelret med svampe.

Rigelig løg skæres fint og lægges i en gryde i varm olie, derover igen et lag af tyndt skårne kartofler, helst med skrællen på, derefter lægges opblødte eller friske svampe, fint hakkede, derover, derpå igen løgskiver, kartofler, svampe o. s. v., lidt mere olie eller smør tilsættes. Svampevandet kan også hældes derover. Om ønskes kan et enkelt laubærblad tilsættes.

Kort før anretningen tilsættes lidt sød eller sur fløde.

Kartofler med selleri.

Selleriknolde (hvis de er nye skrælles de ikke) skæres i fine skiver og tilberedes som kartofler med svampe.

Kartofler i ovn.

Kartofler med skræl halveres eller skæres i skiver og steges i ovnen i olie. Kan drysses over med kommen. Skal kartoflerne være sprøde, ristes de i åben pande.

Kartoffelpandekage med løg.

Gamle, skrællede kartofler høvles med ligeså mange løg, de lægges skiftevis i panden og brunes i olie, lidt sellerisalt og kommen strøes derover. Når den underste side er brun, vendes kartoffelkagen på låg og bages på den anden side.

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.

Fra arbejdsmarken.

Udflugten til Nordsjælland den 17. maj blev begunstiget med fint vejr og god deltagelse. Fru Maja Angelo, landsforeningens formand, hr. fuldmægtig St. Fink-Jensen, og frue med børn gjorde alt for at glæde os. Fodturene Kokkedal—Usserød og Usserød—Nivå forløb hyggeligt og godt. Nivågårds smukke malerisamling blev betragtet med stor interesse. Den består af en samling af hollandsk og italiensk renaissancekunst og danske malerier fra guldalderperioden, væsentlig af Marstrand og Skovgård. Et af de mange malerier, vi så, tildrog sig især vore medlemmers opmærksomhed, nemlig det af professor Emil Poulsen og frue ved P. S. Krøyer.

Det selskabelige samvær med spørgetime i København den 18. maj blev et godt møde. Landsforeningens formand, hr. fuldmægtig Fink-Jensen, holdt et foredrag om vegetarkolonien „Eden" ved Berlin. Aldrig før har vi fået en så indgående og interessant beskrivelse af dette meget omtalte foretagende. Der blev vist os nogle billeder fra kolonien, der bidrog til at belyse, hvorledes det hele tager sig ud. Vi takker herved landsforeningens formand for dette gode foredrag, der blev påhørt med stor interesse, hvorefter fulgte nogle spørgsmål, der blev besvaret.

Friluftsmødet i København den 1. juni gik både så som så, men vi fik alligevel en del mennesker i tale. Udfaldet ved sådanne møder er jo meget afhængigt af vejrforholdene. Hr. viceskoleinspektør Oluf Egerod talte smukt og godt — både når der var ingen, få eller flere tilhørere. Ingen véd i øjeblikket, hvad godt der er udrettet ved et sådant møde. Den gode sæd, der er udsået, vil bære sin frugt i sin tid. Den kommer *ikke* tom tilbage. Hjertelig tak til foredragsholderen for hjælpen! Vi beder herved vore ærede medlemmer samle sig om os og være os behjælpelig så meget som muligt ved sådanne lejligheder i fremtiden. *H. L. H.*

R A A K O S T - F R O K O S T
bringes overalt til Kontorer og i Hjemmene. 10 Kr. 2 Uger.
Afvekslende og delikat Tilberedning.
Telefon Palæ 1100.
SIGRID RIISBRO - KOMPAGNISTRÆDE 7
FORH. AMAGERTORV

Landophold.

Møbleret Værelse (stort) til Leje, i Juli Maaned gratis mod lidt Hjælp ved Jordbærplukning. 5 Min. Gang til Stationen.
Gartner *M. Mortensen,* Telefon Bølling 49, pr. Kongsholm, Jylland.

Husk

Årsmødet

søndag den 5. juli, kl 9 formiddag

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.

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. Læs Brochuren „Jordstof" af Max Nagler, Pris: 35 Øre.

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.**

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