VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

25. Årgang | 15. August 1931 | Nummer 8

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

Danmarks ungdom — Danmarks fremtid.



Gunnar Hansen,

søn af den landskendte, glødende forkæmper for „Dansk Frugtavl", overgartner Hardy Hansen. Kun 14 år gammel er han allerede i fuld gang med det sidste nye: pudring af frugttræerne i faderens plantage i Fredensborg.

INDHOLD: Frugt som Diætkost - af Dr. med. M. Ehrenreich. — „Bøffen" kom først til Oslo. — Absolut nødvendigt - af fhv. Højskoleforstander Severin Andersen. — 8. internationale vegetarkongres 1932 - af Oluf Egerod. — Margarinespørgsmålet. — Kapgangen mellem kødspisere og vegetarer - af St. Fink-Jensen. — Spredt og samlet

FORENINGSMEDDELELSER

Møder og lignende. — Københavns afdelingen.

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

Søndag den 20. september skal vi ud og **plukke nødder og brombær.** Hr. lærer Holger Madsen véd lige, hvor de er. Toget forlader Københavns hovedbanegård kl. 8,52, så er vi i Hvalsø kl. 9,57. Dér ligger de store skove. Hjemturen sker kl. 18,11 fra Hvalsø, så er vi i København kl. 19,30. Vi får at se et vidunderligt landskab og oldtidsminder. Forlang Hvalsø billig-billet, pris kr. 2,50. 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.

Fra arbejdsmarken.

Ved friluftsmødet i København den 13. juli talte hr. bogtrykker Date smukt og godt om vaccination. En hel del tryksager blev uddelt, som publikum var ivrig efter at få fat i. Vejret var godt så vi fik en hel del mennesker i tale.

Udflugten til vort børnehjem ved Lundforlund pr. Slagelse den 19. Juli blev meget vellykket. Når vore medlemmer om natten hører regnen sive ned, og når de om morgenen kigger ud og finder, at det fremdeles regner stærkt, så narrer mange sig selv og tror, at det vil regne hele dagen. Heldigvis er der da nogle, der tager det som et bevis på, at dagen bliver smuk. Det blev en smuk dag også denne gang — *og en god dag.* Alle, der ikke tog med, har god grund til at fortryde det bitterligt. Forstanderens gode bil for frem og tilbage mellem Lundforlund og Slagelse, så rutebilen fik intet at fortjene, og ingen af vore ærede medlemmer fik en ordendtlig fodtur. Vi gav os god tid i den rummelige hundredårige præstegård. Ved den kongelige middag spiste vi bl. m. a. nogle vidunderlige vegetariske koteletter og — til jordbærrene — nogle do. små tvebakker, alt tilberedt af hr. og fru Blochs 16-årige datter, Agnete. Landsforeningens formand, hr. fuldmægtig St. Fink-Jensen, holdt et vel tilrettelagt foredrag for en stor skare af omegnens befolkning, der havde givet møde i den store præstegårdshave i dagens anledning. Tilhørerne morede sig kosteligt, og de vil sikkert sent glemme mange af de udmærkede sandheder, som de her — måske for første gang — fik lytte til. Sognets præst — hr. pastor Kragh-Müller — holdt derefter et religiøst foredrag, der slet ikke med et eneste ord eller en hentydning berørte noget af det, der var gået forud. Ved det første klasses aftensbord, var sognepræsten og byens lærer tilstede, og de deltog i de samtaler, der blev ført om enkelte punkter i hr. Fink-Jensens foredrag. En større skare af unge mennesker havde nu samlet sig ude i haven til leg, og det var morsomt at se hr. Valdemar Bloch deltage i disse lege. Han kunde løbe og springe som en af de andre og overbeviste os om, at han egnede sig udmærket til at omgås børn og unge mennesker. På hr. Blochs opfordring sluttede vi dagen med nogle aftensange, hvori alle deltog. Så drog vi hjem, glade over at have stiftet et nærmere og godt bekendtskab med „vore børn" og med hr. forstander Bloch og frue samt med deres 2 smukke og udmærkede voksne døtre.

Så havde vi et stort møde i fælledparken i København den 27. juli, hvor hr. Wilh. Date igen talte om vaccination. Vejret var upåklageligt, tilhørerne meget interesserede, og vi fik lagt en masse trykte sager i de rette hænder. *Tak til alle som som hjalp os.*

H. L. H.

VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

25. Årgang | 15. August 1931 | Nummer 8

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

Frugt som Diætkost.

Frugtsorternes individuelle Anvendelighed til forskellige Formaal.

Af Dr. med. M. Ehrenreich, Bad Kissingen.

Efter „Tidsskrift for Husholdningslærerinder" gengiver vi følgende interessante Artikel i „Volksernährung":

Fraadseren, der efter et righoldigt Maaltid vælger sig en saftig Pære fra den velfyldte Frugtskaal, eller Barnet, der, stillet for et Valg, griber efter det elskede Æble, lader sig ved deres Valg udelukkende lede af den forventede Nydelse. Vegetaren eller Raakostleren, der udsøger sig sin daglige Frugtration, kan derimod ikke slaa sig til Taals med kun at rette sig efter Frugtens Velsmag, men maa ogsaa tænke paa dens Næringsværdi og i Reglen ogsaa tage i Betragtning, hvorvidt dens Pris staar i et passende Forhold til dens Kalorieværdi. Sukkersygepatienten maa passe paa, at den Frugt, han vil nyde, indeholder mindst muligt af de for ham skadelige Kulhydrater og desto mere Fedtstof. Den for „kraftige" Dame, der gennemfører sin Afmagringskur, gør vel i at foretrække saadan Frugt, der forbinder den mindste Kalorieværdi med den største Mætningsværdi. Moderen, der køber Frugt til sit af en Avitaminose lidende Barn, spørger ikke efter Kalorieværdi eller Celluloseindhold, men derimod om Vitaminindhold. Og den af Sygdomme i Fordøjelseskanalen lidende Patient mærker snart, at kun skøre, cellulosefattige Frugter bekommer ham vel. Endelig Lægen, der giver nøjagtige Forskrifter for rene Frugtdage til Fedtsyge-, Nyre-, Hjerte-, Rheumatisme-, Gigt- eller Sukkersygepatienter, maa omhyggeligt tage de individuelle Egenskaber, hvorved hver enkelt Slags Frugt udmærker sig, under Overvejelse og Betragtning.

Frugtens individuelle Egenart er for Lægmanden tilstrækkelig bestemt gennem dens Udseende og Smag. Fra et videnskabeligt Synspunkt kommer naturligvis ogsaa alle dens andre Egenskaber i Betragtning: Indholdet af Kulhydrater, Æggehvide, Fedtstof, Salte, Syrer, Baser, Vitaminer, Cellulose, Vand o. s. v., den fysiske Beskaffenhed, Fordøjeligheden, Udnyttelsen i den menneskelige Organisme, men selvfølgelig ogsaa Velsmagskomplekset, d. e. Summen af alle Faktorer, der ved Nydelsen af Frugt giver et behageligt Indtryk. Fire Sanser deltager i dette Indtryk. Smagssansen pirres gennem Sukkeret, Syrerne

og de aromatiske Stoffer, Lugtesansen gennem Duftstoffer, der for Størstedelen frigøres ved Tygningen og under Synkebevægelsen presses op gennem Næsen. Følesansen og Temperatursansen tilfredsstilles, naar Frugten er passende haard eller blød og rigtig tempereret. Den intimeste Ejendommelighed, den paa en vis Maade ganske personlige Karakter forlenes Frugten gennem det for hver enkelt Art ejendommelige aromatiske Stof. Frugtens aromatiske Stoffer er dels velkendte Stoffer af Alkylsalt eller Aminkarakter, dels endnu ukendte Stoffer.

Det vil sikkert interessere mange for en Gangs Skyld at anstille en Betragtning over de hos os mest brugte Frugtarter med Henblik paa de for hver enkelt Art karakteristiske Egenskaber og den deraf givne Egnethed for det personlige Behov.

Af vore hjemlige Frugtarter udviser *Æblet* det største Forbrug. Dets Velsmag skyldes særlig den henrivende Blanding af surt og sødt, det kan opvise. Mange tropiske Æblesorter, der jo i de sidste Aar i stor Mængde er kastet paa Markedet, mangler den tilsvarende Syregrad og tiltaler derfor Kendere mindre end Æbler fra vore Breddegrader. Maaske spiller ogsaa Tropeæblernes større Blødhed her en Rolle, da en vis Haardhed hos Æbler — i Modsætning til Pærer — synes mere tiltalende for vor Følesans. Paa den anden Side er raa Æbler netop paa Grund af denne Haardhed mindre egnede for Personer med Mave- eller Tarmsygdomme. Denne Mangel udlignes imidlertid derved, at deres Aroma fremfor alle andre Frugters gaar næsten fuldstændigt med over i den af dem fremstillede Mos. Derigennem er det muligt at lade Æblernes friske Smag komme selv meget syge Patienter til Gode. Æbler besidder derudover endnu en Række Fortrin. Først deres store Holdbarhed, der tillader deres Opbevaring i frisk Tilstand lige til den første Sommerfugl kommer frem. Dernæst deres store Renhed, der giver Sikkerhed for, at den vaskede og skrællede Frugt er fri for smitsomme Sygdomskim. De besidder endvidere en mildt afførende Virkning, særlig nydt fra Morgenstunden af. Iøvrigt er Forholdet mellem Næringsstoffer og Træstof saa gunstigt, at Æbler ikke principielt kan udelukkes af Kosten ved nogen Sygdom, bortset fra de nævnte Mave- og Tarmsygdomme, hvor de dog i Reglen kan tillades i raa, reven Tilstand.

Pærers Hovedfortrin er, foruden deres fine Aroma, deres Blødhed. De særlig bløde Pæresorter kan derfor ved Mave- og Tarmsygdomme træde i Stedet for Æbler; ogsaa ved Tilbøjelighed til Diarré er de at foretrække for Æbler, da de savner enhver afførende Virkning. Man har rejst den Indvending mod Pærer, at de ved de i dem forekommende Stenceller kunde give Anledning til Blindtarmsbetændelse, men der er ikke hidtil ført noget Bevis for denne Antagelse. Ligesom Æbler har Pærer et stort Fortrin ved deres Renhed og videst gaaende Anvendelighed ogsaa i Sygdomstilfælde.

Vindruer udmærker sig fremfor alle Frugtarter ved deres store Rigdom paa Vinsyre parret med et meget stort Sukkerindhold. Vinsyren

virker afførende, hvortil for en stor Del den gunstige Virkning af de fra gammel Tid berømte Druekure maa henføres. Den afførende Virkning bliver endnu større, naar Skal og Kærner nydes med. Folk med svage Maver taaler bedre Saften alene, der ogsaa for Syge afgiver en forfriskende og nærende Drik. Sukkersygepatienter bør i Almindelighed fuldstændig undgaa Vindruer, og for Mennesker, der er tilbøjelige til at blive for fede, er de i større Mængde for kalorierige.

Fersken, Abrikoser og *Reineclauder* kan takke deres fortræffelige Aroma for den Yndest, de nyder, og kan paa Grund af deres sarte Frugtkød anbefales for ømtaalelige Maver. Abrikoser fortjener hos svære Personer Fortrinet for de to andre paa Grund af deres ringere Indhold af fordøjelige Kalorier.

De forskellige *Blommesorter* har af Stenfrugterne det største Indhold af fri Syre. Derpaa beror deres over hele Jorden kendte Anvendelse som et mildt Afføringsmiddel. Nydt om Morgenen paa fastende Hjerte, til Nød sammen med et Glas Vand, virker de bedst.

Af de tropiske og subtropiske Frugter indtager *Appelsiner* en Fortrinsstilling. Det er fremfor alt deres Vitaminrigdom, der berettiger dem dertil. I saa Henseende kan ingen af vore hjemlige Frugter paa nogen Maade maale sig med dem. Vor Vinterforsyning med Vitaminer bliver næppe altid sikret gennem vor traditionelle Kost. Dette gælder i Særdeleshed de fattigere Befolkningslag. Selvom det ikke ofte kommer til hyppigt forekommende Tilfælde af udprægede Avitaminoser, er deres Forstadier ofte nok tydeligt fremtrædende. Det maa da betragtes som en gunstig Omstændighed, at de vitaminrige Appelsiner kommer paa Markedet til en relativt billig Pris og giver os Mulighed for at dække vort Vitaminunderskud med de af Sydens Sol skabte Vitaminer. For den Forsørger, der maa knibe sig igennem, og kun kan tillade Posten Frugt et lille Beløb paa Budgettet, skulde altsaa Appelsiner i første Række være den udvalgte Frugt. Med Hensyn til deres forholdsvise Indhold af Sukker og Syre saavel som med Hensyn til Kalorieindhold kommer Appelsiner vore Æbler nær og bør ogsaa derfor værdsættes. Med Hensyn til Kimfrihed er de endog Æbler overlegne, da deres Skal er lettere at fjerne.

En Afart af Appelsiner, *Mandariner*, er syrefattigere, og smager derfor sødere uden at at have et større Sukkerindhold. I Vitamininhold skal de staa langt under Appelsiner.

Saften af *Citroner* staar derimod, i Særdeleshed i Vitamininhold, lige med Appelsiner og kan derfor træde i disses Sted. Deres Ry for forfriskende Virkning hos Sunde og Syge er udbredt over hele Jorden. Hos Damer, der holder paa „Linjen", kan Citronen glæde sig ved Ry for, at dens Saft, nydt i store Mængder, virker afmagrende. Rent bortset fra, at det er mere end tvivlsomt, om man virkelig herigennem kan opnaa den ønskede Virkning, fører saadanne overdrevne Citronkure lejlighedsvis til Beskadigelse. Citronsyren har nemlig stærk Til-

trækning til Kalk, som den ligesom river til sig, og kan saaledes give Stødet til Kalkmangel i Organismen. Desuden kan den virke skadeligt paa Kvinders Underlivsorganer. Ligeledes kan dens aromatiske Stof, Citronolien, tilført i større Mængder, medfører Forgiftningssymptomer. Hos mange Mennesker er selv ganske smaa Mængder nok til at medføre heftige Hovedsmerter. Overfor Børn er særlig Forsigtighed nødvendig.

Ananas gælder for den mest aromatiske af de tropiske Frugter. Desuden er den meget saftig og indeholder meget Træstof. Dens store Mætningsværdi og ringe Kalorieindhold gør den særlig anbefalelsesværdig ved Afmagringskure, der yderligere understøttes af den afførende Virkning af dens Saft. Den besidder endvidere en særlig interessant Ejendommelighed i Form af et Fordøjelsesenzym, som ingen anden Frugt ejer i saadan Mængde. Dens Saft formaar at fordøje Æggehvidestof lige saa godt eller bedre end Pepsinet, som findes i Mavesaften. Pepsinet kan nemlig kun arbejde, naar rigeligt Saltsyre medvirker, medens Enzymet i Ananassaft nedbryder Æggehvidestoffer ogsaa naar enhver Syre mangler. Mavelidende, hos hvem mangelfuld eller manglende Mavesaftafsondring er paavist, og Rekonvalescenter, hos hvem Fordøjelseskirtlernes Arbejde endnu er nedsat, kan drage Nytte heraf. (Fortsættes).

„Bøffen" kom først til Oslo.

Men „bananen" var i betydelig bedre kondition end „bøffen".

Arrangøren „Dagens Nyheder" bringer usandfærdigt referat.

Kapgangen København—Oslo er endt. Starten fandt sted fredag den 10. juli kl. 8 morgen, og „bøffen", Sigurd Bernt, ankom til Oslo fredag den 18. juli kl. 6 aften — 45 minutter senere kom „bananen", Notto Fipp. Opløbet var meget spændende.

Landsforeningens formand, Hr. St. Fink-Jensen, fulgte med til Engelholm og udtaler, at det er intet mindre end en heltegerning, når Notto Fipp overhovedet gennemførte turen. Notto kom nemlig allerede på den første dag ud for en alvorlig senetorstrækning, der en tid så ud til helt at skulle kuldkaste konkurrencen. Nu kostede den over en halv dag — ca. 50 km.

Da „Dagens Nyheder"s referat var så vildledende, at det er berettiget at kalde det usandfærdigt — det hævdedes således, at „bøffen" var i bedste kondition ved ankomsten til Oslo — bringer vi her et uddrag af referatet i „Tidens Tegn". Først hvad lægeerklæringen gik ud på:

„Umiddelbart efter ankomsten til Oslo blev „bøffen" og „bananen" lægeundersøgt af dr. Marvel ved Oslo lægevagt. Begge var trætte, især „bøffen", som var en besvimelse nær under undersøgelsen. Han undskyldte sig med, at han ikke havde spist hele dagen. „Bøffens" blodtryk var påfaldende, nemlig 80 — „bananens" var 110. Det normale er 120—130. „Bøffens" hjerte var mere anstrengt. „Bøffens" puls var 100 — „bananens" var 76. „Bananens" nyrer havde tålt diæten og anstrengelserne glimrende.

Alt ialt, også taget hensyn til aldersforskellen, gav „bananen" således mere tilfredsstillende almentilstand og var i bedre kondition end „bøffen". Aldersforskellen er meget stor — „bøffen" 23 år, „bananen" 46."

Den spændende slutspurt.

„Som omtalt i „Tidens Tegn" for i går i et telegram fra Sarpsborg var kapløbet allerede da begyndt at få en anden karakter end hidtil. Gennem Sverige havde de to konkurrenter så nogenlunde holdt samme tid og gået omtrent samme antal km pr. døgn."

„Til Saprsborg kom „bøffen" med et forspring på kun 3 km, medens „bananen", til trods for at han havde taget fejl af vejen og gået halvanden mil fejl, kom 40 minutter efter."

„Klokken halv syv i går morges kom „bøffen" som førstemand til Moss, og først en time senere kom „bananen". Til trods for, at det var tidligt om morgenen, var store menneskemængder samlet langs vejen ind til Moss, og mange hundrede fulgte de to vandrere på vej — så længe de kunde. For når de først satte farten op, var det ikke muligt at holde trit med dem et længere stykke vej. „Bananen" udtalte sig meget optimistisk om sine muligheder, men han havde fået benskade og sår på benene. „Bøffen" så ud til at være ganske uanfægtet af vanskeligheder. Rygende cigaretter og svingende stokken satte han farten op, til trods for at han havde en hel times forspring og næsten en mil i sin favør.

Men nu fik man at vide, hvad slags tømmer, der er i Notto Fipp. I løbet af formiddagen var begge nået til Hølen, og da var „bananen" lige i hælene på „bøffen". Det ventedes med sikkerhed, at han om ikke mange minutter vilde nå „bøffen". Notto Fipp var overbevist om, at han vilde komme ind til Oslo ved 8-tiden. Begge satte farten yderligere op, de præsterede simpelthen det umulige. De gik begge mil på lidt mere end en time. Klokken fem minutter over halv et var „bøffen" nået til Ås landbrugsskole, fremdeles foran sin konkurrent."

„Det er utroligt, men alligevel sætter „bøffen" farten yderligere op, man synes det er umuligt, han kan holde ud til dette tempo time efter time, han sprænger sig selv. Til „Tidens Tegn"s medarbejder udtalte han, at det havde ingen fare — han havde tænkt at være i Oslo kl. 6. Til Næsset kom han 40 minutter før Notto Fipp, som kom ind på dette sted kl. 2,15, strålende og uforknyt."

„Man kunde også konstatere, at Notto Fipp udviklede uanede kræfter og havde øget tempoet. Der var grund til at tro, at han vilde overhale „bøffen" på den sidste mil før Oslo om ikke før. Men således gik det ikke. Det er nævnt et par gange før, at de to konkurrenter utroligt nok kunde øge en fart, som var fem kvarter pr. mil. De mange hundrede mennesker, som står langs vejen med uret i hånden, kan fortælle, at danskeren minut for minut og kilometer for kilometer øger farten.

Men alt håb om at Notto Fipp skal vinde er dog ikke ude. Han er seig og udholdende, han giver sig ikke til trods for, at der er over 40 minutters tidsforskel, da „bøffen" passerer milepælen i nærheden af Stubbeljan."

„Nu er det vældige menneskemasser, som følger den ejendommelige konkurrences sidste etappe. Ved 5-tiden går „bøffen" over bygrænsen og har Oslo liggende foran sig. Han fortsætter sit indtog upåvirket af publikum og med kolossal fart, samtidig med at han ryger sine evige cigaretter. 45 minutter efter ham kommer Notto smilende og elskværdig.

Indtoget var kongeligt. Begge blev hyldet og båret i guldstol."

Bananer som føde — tobak som stimulans.

Notto Fipp levede på turen af bananer og mælk. Sigurd Bernt levede af almindelig kødkost og røg ca. 30 cigaretter om dagen. Efter turen har Sigurd Bernt vidt og bredt publiceret, at tobak er en glimrende stimulans. Og der er vel dem, der tænker så overfladisk, at de tror ham. At tobak kun er nødvendigt og stimulerer fordi legemet i forvejen er forgiftet — at stimulansen er kostbar og må betales med en undergravning og svækkelse af de indre vitale organer — ja, det har Sigurd Bernt åbenbart ingen anelse om.

Derfor vil han jo sikkert også have svært ved at forstå, at hans stærke cigaretrygning var forudset, før han rejste herfra, skønt det publiceredes, at han vilde afholde

sig fra alkohol og tobak på turen. En for tiden hjemmeværende dansk-amerikaner, som havde lejlighed til at se og tale med de to kapgængere, udtalte straks efter starten, at enten blev Sigurd Bernt nødt til at ryge, eller også blev han hurtigt slået ned af forgiftningen fra tidligere stærk rygning. Det blev altså det første.

Dr. Marvel ved Oslo lægevagt udtalte også, at den stærke cigaretrygning sikkert havde sin andel i Sigurd Bernts dårlige hjertefunktion. *S. V.*

Absolut nødvendigt.

Af fhv. Højskoleforstander Severin Andersen, Kerteminde.

Dersom man vilde sige til en bygmester: byg mig et hus, men du må ikke få hverken tømmer eller sten at bygge det af! — vilde man ganske naturligt blive anset som ikke rigtig klog.

Lige så ukloge er vi mennesker, når vi tror, at vort legeme kan opbygges uden at faa de dertil nødvendige byggesten: næringssalte!

De findes i jordskorpen. Det er planternes smukke opgave at hæve dem op af jorden og omdanne dem fra uorganiske (d. e. ikke egnede til at optages i vor organisme) til organiske (egnede til optagelse).

Et par tyske forskere (*Emmerich* og *Loew*) har påvist, at *kiselsyre* er et af vore vigtigste næringssalte, et af de bedste og nødvendigste midler i kampen mod lungesot. Uden det kan man ikke få et sår til at læges. Men det findes ikke i den sædvanlige kost: kød, flæsk, mælk, rugsigt eller fin hvede. Det findes særlig i havre, sommerbyg, ris, rødløg, solsikkefrø, savoykål, blomkål, peberrod, hampefrø, jordskokker o. fl.

---

8. internationale vegetarkongres 1932.

Den internationale bestyrelse, ingeniør C. Gumprecht, Berlin, redaktør H. Felx, Warnsdorf, Bøhmen, og Oluf Egerod, København, holdt møde i Berlin 11.—12. juli. Det vedtoges her at afholde den 8. internationale vegetarkongres i Berlin således: Lørdag den 9. juli 1932 modtagelse af gæsterne i Kunstnerklubben, Kneseberkstr. 50, Berlin. Lokalerne her er festlige, og modtagelsen bliver det også. Søndag den 10. juli begynder selve kongressen i frugtavlskolonien „Eden" ved Oranienburg, 30 km nord for Berlin. Søndagen helliges festligt samvær under de mest vegetariske former. „Eden" er en lille perle skabt på gold sandjord af vegetaridealister. Man vil nu i sin velkomst i den givne ramme af grønt, frugt, herlige småhuse, smukke centralbygninger og ideale mennesker give en fin vegetarisk — kunstnerisk — kammeratlig optakt til selve kongressens forhandlinger, der finder sted mandag og tirsdag 11.—12. juli. Mandag holdes vægtige foredrag, og tirsdag afgøres de indre forhandlinger, valg etc. Onsdag den 13. juli bliver der udflugt til Tysklands eneste naturhelbredelseshospital „Das Prienznitzhaus" i Mahlow, lidt udenfor Berlin, og dernæst besøg i Potsdam. I Potsdam skilles man. Dog bliver der om torsdagen et eftermøde i Hamburg, hvor de derværende vegetarer foranstalter sammenkomst for dem af deltagerne, der skal den vej hjem eller lægger turen derover. De, der har været med til kongresserne i Stockholm 1923, London 1926 og Steinschönau i 1929, ved, hvilke festlige dage samværet med vegetarer fra så mange forskellige lande byder på. De af vore læsere, der kan, bør derfor indrette deres ferie næste år på at komme med til Berlin — *Eden* — Hamburg. Man vil gøre, hvad man kan, for at skaffe gratis eller billigt logi og iøvrigt som det sig bør i et fattigt land i en vegetarkoloni at forme det hele som en materielt set let overkommelig sammenkomst, men med en høj åndelig standard. Selvfølgelig koster en sådan historie indbyderne, de tyske vegetarer og Edenkolonien, noget, og de har ikke i overflod i forvejen. Man beder derfor om bidrag til kongres-udgifterne. Disse kan sendes til 8. Internationale Vegetarier-Kongress, die Edener Siedelungs-Bank,

Oranienburg-Eden bei Berlin, Postscheckkonto Berlin 1259. For Danmarks vedkommende er det dog lettere at sende bidrag til den internationale unions kasserer, Oluf Egerod, Brønshøj, postkonto 282. Selv små bidrag er velkomne. Det vil være af betydning at få dem i god tid. *Oluf Egerod.*

Margarinespørgsmålet.

I anledning af hr. cand. mag. Thomas E. Spur's artikel i forrige nr. har vi forespurgt en del af de førende margarinefabriker, om de fabrikerede plante-margariner, der konstant hele året kunde garanteres fri for tilsætning af dyrisk fedtstof, evt. med undtagelse af mælk og æg.

Otto Mønsted A/S har tilskrevet os, at de gennem flere år har fremstillet margarine med sådan garanti. I København forhandles en kvalitet *Tomor-margarine,* der endog er fremstillet *uden* tilsætning af mælk og æg.

Indtil redaktionens slutning var kun indgået ovennævnte svar. I næste nr. kan forventelig bringes yderligere oplysninger. *S. V.*

Kapgangen mellem kødspisere og vegetarer

den 23. august fra Helsingør til København — 50 km.

Den tidligere omtalte kapgang er nu såvidt i orden. Distancen er nøjagtig udmålt til 50 km og starten finder sted kl. 9 fra kuranstalten „Montebello" ved Helsingør.

Konkurrence-komitéen udtog følgende 16 Vegetarer: 1) Stud. med. Erik Wiene, Almevej 4, Hellerup, 18 år. 2) Massør Jens Otto Kelberg, lysbadeanstalten, Århus, 19 år. 3) Gartner Ove Andersen, Saxogade 108², 21 år. 4) Tilskærer Holger Særslev Hansen, Classensgade 63¹, 24 år. 5) Kontorassistent Carlo Marcus Meldola, Slotsgade 30, 27 år. 6) Cigarmager Jens Christian Lund, Absalonsgade 38 B, 29 år. 7) Trafikassistent S. T. Munk, Skolegade 14, Esbjerg, 30 år. 8) Maskinarbejder Emil Bergstrøm, Musvaagevej 7⁴, 30 år. 9) Rejseassistent Kurt Ackermann, Lauritz Sørensensvej 16, 30 år. 10) Bogholder A. J. Berg, Korsgade 12 A¹, 30 år. 11) Sekretær Bernhard Heimann, Krystalgade 12, 30 år. 12) Korrespondent Henning Aschenberg, Tranegårdsvej 5, Hellerup, 30 år. 13) Teknisk assistent Hans Orla Olsen, Caroline Amalievej 68, Kongens Lyngby, 31 år. 14) Tømrer Viggo Post, Gl. Holte, Holte, 33 år. 15) Klædevæver John Svensson, Bellmansgade 42², 38 år. 16) Ernæringsfysiolog, forfatter John Boringvad, Niels Hemmingsensgade 4², 44 år.

De enkelte deltagere modtager nærmere meddelelse fra „Dagens Nyheder", som arrangerer konkurrencen.

Opmarchen på Stadion kan forventes fra kl. ca. 14,30.

Da hver af kapgængerne gerne skal have en cyklende ledsager, beder vi interesserede om at melde sig til undertegnede med tilbud om hjælp.

St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

Spredt og samlet.

Moritz Schnitzer, en 70-årig. I den internationale vegetariske bevægelse har dette navn en god klang; dets bærer har i en årrække været kendt og skattet for sit store og uegennyttige arbejde. I Warnsdorf i Bøhmen er han bosiddende og driver en stor fabriks- og købmandsvirksomhed; han er en meget velhavende mand, som ofrer sine indtægter i arbejdet for fremme af kendskabet til naturhelbredelse og folkehygiejne i det hele taget. Personlig virker han også som naturlæge (gratis!) med stort held til

gavn for utallige syge, som forgæves har henvendt sig til „videnskaben". Han hører til den type idealister, som fører verden fremad mod lysere tider. Alle, som har forståelse af en livsfornyelse i vegetarisk ånd, skylder ham tak! Hertil danske vegetarers ønske om endnu en lang række lykkelige år i vor sags tjeneste. *St. Fink-Jensen.*

„Banan"-sensation i Ålborg. „Politiken" skriver den 13. juli: „I forbindelse med afholdelsen af den årlige idrætsuge i Ålborg var der i aften arrangeret et løb over 3000 meter med den ældste sportsmand i Danmark, den 66-årige *S. M. Breckwoldt* og danmarksmesteren i maratonløb, *Aksel Madsen,* Ålborg, der er 32 år. Trods øsende regn var der ca. 5000 tilskuere.

„Gamle Breckwoldt" havde fået et forspring på 400 meter, men blev dog overhalet af den unge løber, der gennemførte på 10 min. 21 sek. Medens Breckwoldt kom ind 1 min. 57 sek. senere. Han havde således løbet de 2600 meter på 12 min. 18 sek. Det var en flot præstation, og man oplevede den situation, at det ikke var vinderen, men nr. 2, der fik det største bifald.

Senere viste Breckwoldt en del øvelser, og han hilstes atter med stor jubel, hvorefter hans lille 5-årige datterdatter, Lis, overrakte den populære „Banan" en mægtig klase bananer."

Gartner- og vegetarudstilling i Roskilde. I dagene den 18., 19. og 20. september afholdes på højskolehjemmet i Roskilde en stor gartnerudstilling. Hr. Jens Nielsen har i forbindelse dermed fået arrangeret udstilling af vegetarisk kost og råkost og salg og servering af vegetar- og råkostretter samt foredrag af Stefan Vøldan. Vegetarer bør besøge både gartner- og plantekostudstillingen. Københavnerne kan få en god søndagsudflugt ud af det.

Vaccinationsspørgsmålet. Det synes, som om myndighederne er ved at indse, at den nye lov burde have været noget anderledes. Forskellige afgørelser synes indbyrdes modstridende.

For hr. *Math. Sørensens* to børn er bevilget fritagelse — ikke som loven lyder *udsættelse,* men *endelig fritagelse.* Fritagelsen skydes ind under S.'s psykiske tilstand, om hvilken myndighederne intet har fået oplyst — kun har en læge henstillet, „at man skal tage under overvejelse, om det at tvansvaccinere hans børn ikke vilde påføre ham et så stort psykisk trauma, at dette kan være tilstrækkelig grund til, at man fritager".

Fru *Sigrid Sørensen,* Viby, har fra indenrigsministeriet fået henstilling om at søge fritagelse for sine børn. Politimesteren henstillede til fru S. at formå de øvrige nægtere i Ning herred til at gøre det samme.

Fru *Gabel Høyer* har fået en lignende henstilling, men nægtede at efterkomme en sådan. Resultat: bøde på 100 kr., som fruen nægtede at betale, og nu har afsonet.

Hr. *Bjørner* har derimod — trods gentagne opfordringer — ikke kunnet opnå at blive straffet for sin lovovertrædelse.

Hr. bogtrykker *Date* har sendt ansøgning til stadslægen i København om fritagelse for sine tre børn på et rent samvittighedsgrundlag. Nægtedes, da der bl. a. ikke medfulgte lægeattest. (Lægeattest på samvittigheden!?).

Amtslægen i Københavns amt har yderligere givet en fritagelse på grundlag af en lignende attest fra samme læge, som hr. Math. Sørensen havde konsulteret.

Fr. Madsen — dr. Hindhedes forsøgsassistent — kunde derimod på samme slags attest fra samme læge *ikke* opnå fritagelse — kun udsættelse for et år.

Fire nye bøger af fru Elna Regner Andersen. På Hage & Clausens forlag er udkommet 4 bøger, der sikkert vil vække stor opmærksomhed. Vi nævner titlerne på disse bøger, der vil blive nærmere omtalt i næste nr.: „Raakost-Retter og Raakost-Drikke", „Ny vegetarisk Kost, praktisk Vejledning for sund og økonomisk Husførelse", „Diæt-Retter — forebyggende og helbredende" og „Moderens Kost under Svangerskabet — Kostplan under Diegivningen — Spædbarnets Ernæring".

Sundhedskøkkenet udgår på grund af pladsmangel.

Lige udkommet: FRU ELNA REGNER ANDERSEN:

„Raakostretter og Raakostdrikke". Forord af Dr. Erik Begtrup.
„Nyvegetarisk Kost". Forord af Dr. John Olesen.
„Diætretter". Forord af Dr. Hammer.
„Moderens Kost under Svangerskabet". Forord af Dr. Johanne Næser.

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.

Kursus i sundhedsmæssig Madlavning.

1. September paabegynder Skodsborg Badesanatorium dette Aars andet Kursus i sundhedsmæssig Madlavning i sit nye, moderne indrettede, elektriske Skolekøkken. Kursuset varer som sædvanlig en Maaned og indbefatter saavel teoretisk som praktisk Undervisning i vegetarisk Madlavning. Alle Oplysninger om Deltagelse faas ved Henvendelse til

Skodsborg Badesanatorium, Skodsborg. Tlf. Skodsborg 200.

Støt

Oplysningsarbejdet

ved at sende et Bidrag til

Postkonto 25.656

„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.

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.

Frydenstrand Sanatorium

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Flink ung Pige,

kendt med almindelig vegetarisk Madlavning, proper og dygtig til al Husgerning, kan faa god, varig Plads hos Familie i Aarhus til Efteraaret. Henvendelse med Oplysning angaaende Alder, Kvalifikationer og Lønkrav bedes sendt under Billet mrk. „Huslig" til Vegetarisk Tidsskrift.

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.

ENGELSK

Indfødt Lærerinde giver Undervisning. Bedst skriftlig Henvendelse til:

Miss Drinkwater,
Strandboulevard 14 (Øbro 1804 vega).

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.

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