VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

25. Årgang | 15. September 1931 | Nummer 9

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

Barnets krav —



Når alle slags frugter — og ikke mindst Fyffes bananer — er blevet mere og mere nødvendige i moderne husholdning, skyldes dette fremfor alt *barnets krav.*

INDHOLD: Frugt som Diætkost - af Dr. med. M. Ehrenreich. — Udholdenhedsprøven mellem 12 kødspisere og 12 vegetarer. — Margarinespørgsmålet. — Litteraturanmeldelser. — Spredt og samlet.

FORENINGSMEDDELELSER

Møder og lignende. — Københavns afdelingen.

Søndag den 27. september — (ikke den 20.) — skal vi ud og **plukke nødder, brombær, hyldebær og humle.** Hr. lærer Holger Madsen ved lige, hvor vi skal finde alle disse dejlige sager — også honning til billig pris. Toget forlader Københavns hovedbanegård kl. 8,52, så er vi i Hvalsø kl. 9,57. Der ligger de store skove og et vidunderligt landskab med oltidsminder. Forlang Hvalsø billig-billet, pris kr. 2,50. Vi møder i god tid ude ved den forreste vogn i toget. Mange ærede medlemmer med venner bedes deltage i denne storslåede tur. Vi tager gammelt tøj på og medbringer kurve samt madpakker. Hjemturen sker kl. 18,11 fra Hvalsø, så er vi i København kl. 19,30.

Tirsdag den 29. september kl. 20,15 i „Vegetarisk restaurant". Marathonløberen, tekn. assistent Orla Olsen, indleder en diskussion om **„Vegetarisme og idræt".** Forslag om oprettelsen af et „vegetarisk vandrelag". Alle vegetarer — *ikke mindst ungdommen* — må komme tilstede og deltage i drøftelsen af dette spørgsmål.

Søndag den 18. oktober gentages ovennævnte **udflugt.**

Mandag den 19. oktober kl. 20,15 taler hr. cand polit Emil Dehn i „Vegetarisk restaurant", Frederiksberggade 28, om: „Hvorfor være vegetar"? Vi tager venner med, at de kan få høre dette vigtige spørgsmål besvaret.

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

Søndag den 29. november foretages **udflugt** til Skodsborg med hr. lærer Holger Madsen som fører. Efter nogen vandring i de dejlige skove og deres omegn lander vi hos vort ærede medlem, fru Ingeborg Jørgensen, Nyvang i Trørød, og på hjemvejen passerer vi „Kongetræet" nær Rundforbi. Denne bliver vor sidste udflugt i dette år. Om afgangstider etc. må vi afvente den nye køreplan, der udkommer til oktober. Mere herom senere.

Fra arbejdsmarken.

Københavns afdelings udflugt til Lejre den 23. august blev en uforglemmelig tur. Hvad vort ærede medlem, hr. lærer Holger Madsen, ved at finde af smukt og historisk rundt om i vort land er ganske utænkeligt. Som nu denne dag: Efter at have beset Blæsenborg blev vi ført til Broncealderhøj, Ravnshøj, Hyldehøj, hvor kongerne blev hyldet i ældgamle tider, Margretesten, Grydehøj, Tingstedet med de mange interessante sten, vadestedet ved udspringet til Lejre å, et lille stykke af den gamle kongevej til Roskilde (ca. 500 e. K.) og det store Hestebjerg, hvor hestene krøb i læ i gamle dage, med Fuglehøj ved siden af. Her holdt vi frokostpause. Så drog vi til Gl. Lejre by med Kongsgården, hvor man vilde afkræve os entré, fordi vi var gået inden for en låge for nøjere at betragte en historisk sten. Om denne sten fortalte sagnet, at den lå skjult under en bygning tilhørende Kongsgården. Da denne blev nedrevet for ca. 20 år siden, viste det sig, at stenen — stor som den var — meget rigtigt lå der. Den gjorde ikke indtryk af at have taget skade af at have været skjult — trods ikke glemt — i de mange hundrede år. På Tjørnehøj havde vi en vidunderlig udsigt over store dele af Sjælland, hvorefter vi vandrede gennem Slorup skov, forbi Stjernesø, Martinesø, Flintebjerghus, hvor hr. madsen viste os et skiit, hvorpå vi læste, at den vej, vi var kommen, var „adgang forbudt". Det stod der ikke ved den anden ende. Vi vandrede forbi Knapsø for endelig at lande ved Herthadalshus traktørsted, hvor vi spiste nykogte kartofler. I den smukke Herthadal fandt vi en talerstol bygget af sten, og der udtalte vi ønsket om, at vi en gang måtte se en stor forsamling lytte til et vegetarisk foredrag på dette sted. Efter at have vandret gennem Lethraborgs slotspark

(Fortsættes på side 92)

VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

25. Årgang | 15. September 1931 | Nummer 9

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.

II.

Grapefrugt staar midt imellem Appelsiner og Citroner. Den svarer til de første i Sukkerindhold, til de sidste i Syregrad. Ogsaa dens Vitaminindhold er stort. Saft og Kød af en halv Frugt nydt til Frokost, er et udmærket Afføringsmiddel. I Nordamerika savnes den ikke ved noget Frokostbord hos de mere velstillede Klasser. Hos os forhindrer dens høje Pris noget større Forbrug.

Bananen har man ofte sammenlignet med Kartoflen, hvis Plads som Folkenæringsmiddel den ofte indtager i Troperne. Sandt er det, at hvis vor Kartoffel var sød, aromatisk og saa blød, at den kunde nydes i raa Tilstand, adskilte den sig næppe fra Bananen. Dermed er det væsenligste til at karakterisere den sagt. Den er meget kalorierig, og derfor ikke at anbefale ved Afmagringskure. Dens høje Brændværdi, dens Blødhed, dens Indhold af Vitaminer og dens, efter Fjernelse af Skallen, ideelle Renhed gør den særdeles velegnet som Ernæring for Børn og syge. Banan-Frugt-Dage anbefales ved forskellige Sygdomme, endogsaa ved Sukkersyge, men synes særlig at være paa deres Plads ved Nyresygdomme, paa Grund af dens Fattigdom paa Kogsalt og dens store Indhold af urindrivende Kalisalte. Ogsaa ved Hjerte- og Gigtsygdomme kan Bananer anvises.

Dadler tjener i den sydlige Del af den tempererede Zone ligeledes meget som Folkenæringsmiddel, hvoraf deres store Næringsværdi klart fremgaar. De nyder da ogsaa i Vegetarkredse en berettiget Gunst. Vi faar dem kun i tørret Tilstand, hvad der som bekendt har Indflydelse paa Vitaminindholdet. Som Fordel maa deres relativt billige Pris, som Fejl deres ringe Renhed, bemærkes. Deres klæbrige Overflade lader tilfældige Sygdomskim hefte sig fast og tillader ingen tilfredsstillende Rensning. De skattes paa Grund af deres afførende Egenskaber (Citronsyre) og deres sarte Frugtkød; deres høje Sukkerindhold er ikke gavnligt for Diabetikere og svære Folk.

Figner ligner i Egenskaber meget Dadler, men er sødere som Følge af manglende Citronsyre. Deres Rigdom paa Kærner og temmelig grove

Fibre virker pirrende paa Tarmen. De egner sig derfor til at ophæve enhver Forstoppelse, der beror paa Ekskrementernes Slaggefattigdom. Blandt Folket nyder de særligt Ry som Helbredelsesmiddel for Galdesten. Den videnskabelige Efterprøvning har bekræftet denne Antagelse. 150—200 g daglig forordnes til dette Formaal. Folk, der lider af Oxalatsten skal undgaa Figner, da de af alle Frugter har det største Indhold af Oxalsyre.

Meloner indtager den øverste Stilling mellem alle Frugter, naar man grupperer dem efter Vandindhold. De er saa vandholdige, at de ved tilstrækkelig rigelig Nydelse alene formaar at dække Legemets Vandbehov. I vandfattige Egne tjener de ligefrem som Vandoplag. Desuden har de et meget sart Frugtkød. Deres Anvendelighed er ogsaa særdeles stor i ethvert Tilfælde, hvor det gælder at fylde Maven med stærkt mættende men lidet nærende Materiale (Afmagringskure), hvorimod de maa udelukkes ved alle Lidelser, hvor man tilstræber en Udtørring af Legemet, altsaa særlig ved Hjerte- og Karlidelser.

Bærfrugterne har det tilfælles, at deres Skal og Kærner langt overvejer Frugtkødet. De er slaggerige og derfor at anbefale, naar Tarmen ved Fyldning med næsten ufordøjeligt Materiale skal anspores til Virksomhed. Deres ringe Brændværdi gør dem velegnede til Frugtdage for fede Personer, fremfor alle *Jordbærret*, der er særligt kaloriefattigt. Jordbær er ogsaa forholdsvis rige paa Jern og af denne Grund ofte nyttige ved Blodmangel. *Blaabær* nyder et berettiget Ry som Helbredelsesmiddel mod kronisk Diarrèe. Derom kan man stadig paany blive overbevist, ofte i Tilfælde, hvor alle andre Midler er slaaet fejl. De er dog kun virksomme i kogt Tilstand og efter Passering gennem en Haarsigte. Den Antagelse, at deres Indhold af Garvesyre er den virksomme Bestanddel synes ikke at slaa til. Garvesyre findes i næsten alle Frugter, og Garvesyreindholdet i Blaabær har aldrig vist sig højere end i andre Bærfrugter. Vindruer indeholder endog betydelig større Mængder Garvesyre, uden at deres afførende Virkning paavirkes deraf. Spørgsmaalet mangler altsaa endnu Besvarelse. Alle smaa og haarde Bær egner sig ikke for Mennesker, der har Tilbøjelighed til Blindtarmsirritation. Ved en Bedømmelse af Bærfrugt i Almindelighed maa deres ringe Renhed ikke lades ude af Betragtning. Det er uden for al Tvivl, at Sygdomme ofte er overført gennem saadan Frugt, lige fra lette epidemiske Diarrèer til Tyfus. Særlig de med Ajle gødede Havejordbær kan i Epidemitider være farlige, men heller ikke Indsamlingen af andre Bær er altid upaaklagelig.

Helt forskellige fra de saftige Frugter er *Nødder og Mandler.* De første er rige paa Kulhydrater, de sidste mangler næsten ganske disse. De første er fattige paa Æggehvidestof og Fedstof, de sidste forholdsvis rige paa disse Stoffer. F. Eks. indeholder *Jordnødden* ca. 30 Gange saa meget Æggehvidestof som Æbler. Dette er af Vigtighed for strenge Vegetarer og Raakostlere. Æggehvidestoffer er uundværlige Bygnings-

materialer for Legemet, og Fedtstof et vigtigt Brændselsstof. Af al Raakost af vegetabilsk Art er Nødder og Mandler de æggehvide- og kalorierigeste! Ogsaa for Sukkersygepatienter hører Nødder- og Mandelarter til den mest brugbare Raakost. Deres Indhold af skadelige Kulhydrater er minimal, og deres Næringsværdi, gennem deres Fedtindhold, for Diabetikere, ønskelig stor. Desuden egner de sig ogsaa til at finmale til Fremstilling af en Erstatning af de af Diabetikere mest savnede søde Spiser. Ogsaa med Hensyn til deres Askesammensætning adskiller Nødder og Mandler sig fra de saftige Frugter. Disse gør paa Grund af deres Baseoverskud Urinen alkalisk, hine gør den gennem deres Syreoverskud sur, hvilket ved mange Blærelidelser, hvor man tilstræber en sur Urin, men ogsaa ved andre Sygdomme, ved hvilke en Forskydning af Syre-Baseligevægten i Legemsvædskerne i sur Retning er ønskelig, er af Vigtighed.

Denne korte Oversigt maa være tilstrækkelig til at bevise, at et nøjere Kendskab til det individuelle i de enkelte Frugtarter giver værdifulde Vink i Retning af et mere rationelt Udvalg af Frugt for det personlige Behov. Dog maa man advare mod skematisk Anvendelse Ogsaa ved Frugtnydelsen er Grænsen mellem tilladt og forbudt ikke altid trukket *saa* skarpt, at der ikke findes neutrale Zoner, som uden Skade kan betrædes. Tillige spiller Frugtens Beskaffenhed ved dens Bedømmelse ogsaa en stor Rolle, og fremfor alt ogsaa Modenhedsgraden. Af særlig Vigtighed er Mængden af det, man nyder, og sikkert bliver der ofte syndet mest derigennem, at man nyder for meget af det gode.

Udholdenhedsprøven mellem 12 kødspisere og 12 vegetarer.

50 km — Helsingør—København.

Alle 12 vegetarer nåede København, men kun 10 kødspisere.

Prøvens forudsætninger.

„Rigeligt kødforbrug er en nødvendighed for at opnå gode sportsresultater". Denne hasarderede påstand fra hr. slagtermester Randrups reklameforedrag i statsradiofonien er forudsætningen for denne og de andre konkurrencer, som i den senere tid har været præsteret mellem kødspisere og vegetarer og ikke — som anført i lægernes redegørelse — hvorvidt kødspisere tåler store anstrengelser dårligere end vegetarer. Cykleturen København—Roskilde, assistent Fr. Madsens 400 km cykletur Sjælland rundt og kapgangen til Oslo mellem Notto Fipp og den danske bøf har alle vist, at udmærkede sportspræstationer kan udøves på vegetarisk kost. Eller er det ikke en beundringsværdig sportspræstation af en ikke-sportsmand at køre 400 km på 21 timer, når man nærmer sig 50 års alderen, eller, som den 47-årige Notto Fipp, at gå 700 km med de vitale organer i fineste kondition og kun komme 45 min. senere end den segnefærdige, over 20 år yngre konkurrent?

Der er for så vidt ikke grund til yderligere bevisførelse; beviset er jo da også til overflod leveret ved nøje kontrollerede forsøg i udlandet, og meddelelser om nye sejre indløber stadig.

Når vi alligevel gik ind på at medvirke ved den af „Dagens Nyheder" arrangerede udholdenhedsprøve, så var det fordi der stilledes en sådan lægelig og sportslig kontrol til rådighed, at vi anså grundlaget for bedømmelsen for fyldestgørende. Man gik nemlig ind på det krav, vi på forhånd stillede. Vi krævede og man gik ind på, at holddeltagerne to og to skulde svare til hinanden i alder, højde og fysisk (også sportslig) kondition og at kødspiserne skulde udtages blandt sådanne, som nød mindst 250 gram kød pr. dag.

Holdene udvælges.

Det er klart, at vegetarerne på forhånd var vanskeligst stillede. Nogle hundrede virkelige vegetarer overfor landets 3½ million kødspisere! Det var selvfølgelig den letteste sag af verden at fremskaffe et hold kødspisere, som var bedre skikket til denne konkurrence end det fåtallige udvalg, som vegetarerne kunde stille på benene. Efter megen vragen blandt kødspiserne blev 12 på hver side udvalgt. Men medens vegetarernes 12 mands hold var stabilt, kan man langtfra sige det samme om kødspiserne. Slagtermester Randrup mødte stadigvæk med ændringer og så sent som 2 dage før starten med ikke mindre end 3 sygemeldinger (25 pct. af holdet!) og fik dertil yderligere manøvreret er fjerde ny mand ind, således at kødspiserholdet i sidste øjeblik fik erstatning med 4 nye kræfter (33⅓ pct. af holdet), altså på et tidspunkt, da man havde haft lejlighed til under træningen at gøre sig bekendt med de enkelte deltageres muligheder. At vore ovenanførte krav og forudsætningen for den lægelige bedømmelse herved i høj grad blev forrykket, skal vi senere påvise.

Starten og opløbet

fandt altså sted den 23. august. Lidt over kl. 9½ gik de 24 konkurrenter med deres cyklende ledsagere på den anstrengende 50 km march fra „Montebello" ved Helsingør til „Stadion" i København. Indtil lidt efter Fredensborg var vegetarerne de førende med Særslev Hansen i spidsen, stærkt presset af 2 af kødspisernes sportsfavoriter; umiddelbart efter fulgte en „hånd" bananer — 5 vegetarer — og saa skiftede det med „bøffer" og „bananer".

Lidt udenfor Fredensborg gled Særslev Hansen agterud og de 2 kødspisere tog tåten. Men allerede nu faldt en kødspiser fra og måtte transporteres bort i lægevognen; ved Rudersdal faldt atter en kødspiser fra og måtte ligeledes i ambulancen. Der var således kun 10 kødspisere tilbage, medens alle 12 vegetarer var på benene; og så ledes blev det ved lige til København. Her fik vi — umiddelbart før målet — vort eneste, men ved den sportslige beregning, afgørende nederlag: een af vegetarerne måtte give op!

Altså: *12 vegetarer gennemførte udholdenhedsprøven lige til København*, men *kun 10 kødspisere fuldendte turen*, idet 2 faldt fra, den ene 35 km, den anden 16 m fra København.

Den sportslige bedømmelse.

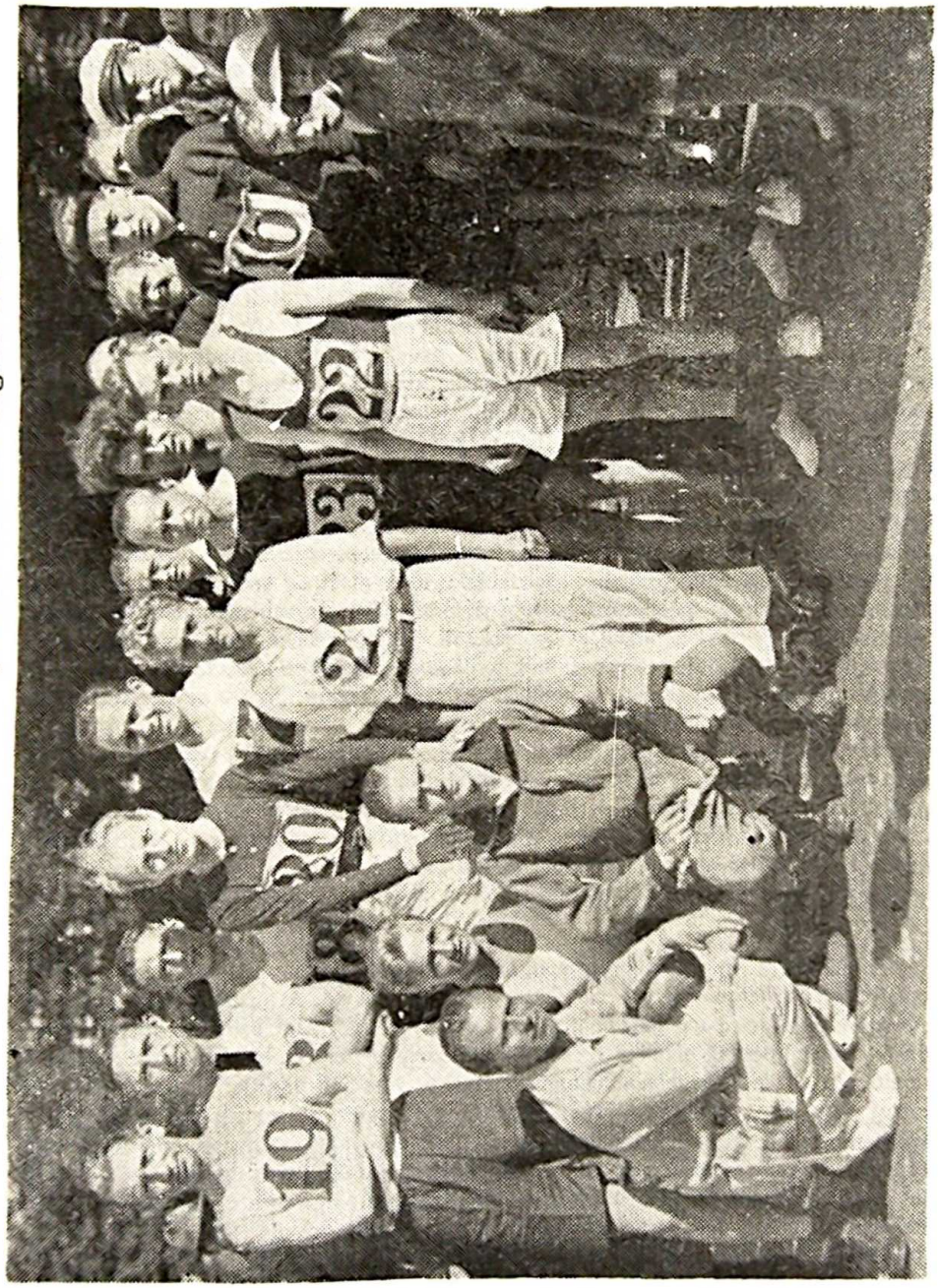
Desværre var nogle af vore folk så letsindige at tage mod en saftdrik, som velmenende hjælpere rakte dem. Resultatet var, at tre af de allerbedste ganske simpelt øjeblikkelig fik et ildebefindende og derved svækkedes meget betydeligt; det skete ca. 16 km fra målet. Herved fik nogle kødspisere lejlighed til at smutte forbi, så det samlede sportsresultat blev forrykket til fordel for kødspiserne. Men uagtet førstepladsen blev erobret af en kødspiser med vegetaren Ackermann lige i hælene, blev det endelige resultat dog kun 6 points forskel i kødspisernes favør — en ganske forsvindende forskel. Og når man betænker, at vor ene mand, der holdt ud til umiddelbart før målet, og kødspisernes 2 faldne, der allerede måtte gå ud 16 og 35 km før målet, i den sportslige beregning mærkeligt nok stilles aldeles ens, vil man let se, at *i realiteten var vi kødspiserne overlegne.*

At der også i den sportslige side af sagen var et moment, som forrykkede grundlaget for lægernes bedømmelse, skal strax påvises.

Lægernes dom.

I korthed går lægernes bedømmelse ud på:

1) de to deltagende hold i udholdenhedskonkurrencen har været hinanden i forbavsende grad jævnbyrdige.



Deltagerne i udholdenhedsprøven den 23. august 1931.

Fra venstre i første række (siddende): Boringvad, Kellberg og Lønbye.
Fra venstre i anden række: Berg, Wiene, Ackermann, Heimann, Munk, Orla Olsen, Svensson, Ove Andersen, Post og Særslev Hansen.

2) Undersøgelsen tyder på, at vegetarernes hjerter har reageret noget stærkere end kødspisernes.

I den mere udførlige redegørelse angives så udvælgelsesmåden, og det fremhæves:

a) at de to grupper — bortset fra kosten — var hinanden absolut jævnbyrdige fysisk set og

b) blandt kødspiserne var kun medtaget de personer, hvis kødforbrug beløb sig til mindst 250 gram om dagen.

Hertil skal bemærkes, at det kun gælder for den oprindelige af de to læger udarbejdede deltagerliste, medens den endelige liste ser ganske anderledes ud.

At de to grupper fysisk set *ikke* var hinanden jævnbyrdige fremgår alene af den kendsgerning, at der f. ex. over for den 34-årige vegetar, Viggo Post, der vejer 58 kg og måler 165 cm, var stillet en mægtig slagter på kun 29 år og over for den 38-aarige vegetar, John Svensson, var stillet en ligeledes kun 29 år gammel kødspiser, disse to hørte til hr. Randrups reservekræfter, som blev indskudt lige før prøven, deres mål og vægt kan derfor ikke opgives.

At den sportslige træning, selv om forholdene iøvrigt havde været lige, er af afgørende betydning i fysisk henseende er jo umiddelbart indlysende og lægernes udtalelser i modsat retning i virkeligheden ganske uforståelige.

De skriver nemlig: „Vi har som udholdenhedsprøve valgt den anstrengelse, der følger med en kapgang over en stor distance, idet vi mener, at den dermed forbundne kraftudfoldelse ikke har karakter af en specialiseret eller særlig voldsom sportspræstation" — nå, ja, det kommer da virkelig an på, hvilken „voldsom kraftudfoldelse" de pågældende lægger ind deri; og det er jo ganske klart, at en trænet „specialiseret" kapgænger behøver en langt mindre kraftudfoldelse til den samme præstation end en utrænet „mand fra gaden". — Også her er forudsætningen for lægernes bedømmelse urigtig. Det er nemlig en kendsgerning, at kødspisernes hold omfattede 1 aktiv, decideret (specialiseret!) kapgænger og 2 andre aktive, udprægede fodsportsmænd, medens vegetarerne kun havde 2 aktive fodsportsmænd på deres side.

Som man ser var der såvel med hensyn til alder som også til mål, vægt og sportslig træning betydelige forskelle, som ialtfald hvad alder og sportslig træning angår absolut var til fordel for kødspiserne og på forhånd gør en sammenligning uholdbar.

Endelig skal bemærkes, at en af kødspiserne — den førnævnte kapgænger-favorit — oprindelig var diskvalificeret af lægerne, fordi *han spiste for lidt kød;* forudsætningen for prøven og for bedømmelsen (mindst 250 gram kød pr. dag) blev således heller ikke på dette punkt opfyldt.

Endelig er der måske også grund til at gøre opmærksom på det faktum, at et meget stort tal af vegetarer er nuværende eller forhenværende patienter, som forgæves har søgt helbredelse andetsteds og er gået over til vegetarismen i det velbegrundede håb her at nå deres ønskers mål. Dette forhold har også haft indflydelse på vore fodgængere, idet ialtfald 3 af dem falder ind under denne kategori.

Men det gør kun vegetarernes præstation så meget mere værdifuld.

Præmier.

Det må siges til ære for vegetarholdet, at ingen tragtede efter præmier; alle var opfyldt af ønsket om at yde sit bedste for sagens skyld. At man alligevel med den største anerkendelse tog mod 4 af københavnskredsen af „Alm. dansk Gartnerforening" udsatte, overordentlig smukke og værdifulde sølvpræmier er selvfølgeligt. Også landsforeningen „Dansk vegetarisk Forening" havde udsat en præmie, en prægtig skål af lødigt sølv og krystal fyldt med de lækreste frugter. Vi bringer gartnerforeningen vegetarernes hjertelige tak for de smukke præmier, der viser, at gartnerne har forståelsen af, at vegetarerne er de allerbedste forkæmpere for deres interesser. En senere taktløs bemærkning af den pågældende kredsformand på gartnernes repræsentantskabsmøde i Svendborg har derfor ikke virket sympatisk.

De fem præmier tilfaldt: 1) Kurt Ackermann 2) A. Lønbye 3) Bernh. Heimann 4) John Svensson og 5) Ove Andersen.

Om aftenen

samledes deltagerne og deres ledsagere m. fl. til en middag i vegetarisk restaurant. Her bragte formanden landsforeningens tak til alle deltagerne for den interesse og det store arbejde, de havde gjort for sagens skyld. Resultatet burde have været endnu

mere strålende i lighed med talrige exempler fra udlandet; vi må se at finde manglerne. *Dr. Hindhede*, som hele dagen havde fulgt sagernes udvikling, opfordrer deltagerne til at lade deres daglige kost undersøge for at få konstateret, om der var et eller andet, som burde rettes. Endelig blev der fra flere sider fremsat ønske om fortsat samarbejde.

— — — Resultatet var alt i alt tilfredsstillende. Vegetarerne beviste, at de har udholdenhed til at gennemføre en 50 km marsch, og at den Randrupske påstand er hen i vejret. *St. Fink-Jensen.*

Margarinespørgsmålet.

Foruden det i august nr. omtalte svar fra Otto Mønsted er der indtil nu kun kommet svar fra *Korsør Margarinefabrik, A/S,* som meddeler, at de fine kvaliteter *„Ekstra Taffel"* og *„Ekstra Løve"* Margarine konstant er fri for dyriske fedtstoffer. *S. V.*

Litteraturanmeldelser.

Elna Regner Andersen: *„Råkost-Retter og Råkost-Drikke". „Ny vegetarisk Kost". „Diætretter". „Moderens Kost under Svangerskabet".* Hage & Clausen, København 1931.

Nu er der ingen undskyldninger mere! Til de råkostopskrifter, der allerede forefindes, kan nu føjes de fire ovennævnte bøger. Forfatteren øser af mange kilder, hendes erfaring er mangefold og hendes menneskekundskab har lært hende, at vil man lede mennesker, skal man tage dem ved hånden, ikke prøve på straks at hale dem til himmels ved hårtoppen — så skriger de bare. Derfor er det ikke alene råkost i mangfoldige variationer, men også noget der kaldes for „ny-vegetarisk" kost og som defineres som „halv-råkost".

Forfatteren har været så heldig at få 4 læger: dr. med. Erik Begtrup, dr. John Olesen, dr. Johanne Næser og dr. N. Hammer til at skrive nogle gode og kloge forord. Jeg ved ikke, hvem man mest skal lykønske, forfatteren eller de 4 kendte læge-experter — jeg tror det bliver de sidste. *F.-J.*

Spredt og samlet.

Vi minder om gartnerudstillingen i Roskilde fredag, lørdag og søndag den 18.—19.—20. september. Der bliver foredrag af Stefan Voldan og servering af vegetarkost og råkost samt smørrebrød. Benyt lejligheden til en udflugt til Roskilde.

Redaktør V. Figgé, der er en af medstifterne af „Dansk vegetarisk Forening", fyldte den 11. ds. 70 år. Landsforeningens formand overbragte en blomsterhilsen og ved en af „Afholdssamfundet" arrangeret Festlighed den 12. ds., tolkedes vegetarernes taknemlige følelser.

Esperanto. Vi vil gerne henlede opmærksomheden på nødvendigheden af et internationalt hjælpesprog. Esperanto er let fatteligt og har nu en meget stor udbredelse. Vi opfordrer så mange som muligt til at melde sig som deltager i det annoncerede kursus.

Gaver. Netop som vi havde købt og betalt den præmie, som landsforeningen gav ved udholdenhedsprøven, mødte vi et af vore medlemmer, som vi gjorde delagtig i vore økonomiske vanskeligheder i den anledning. Resultatet blev *en gave på 100 kr.,*

som lettede en tung sten fra vort sorgbetyngede hjerte. Vi takker oprigtigt den anonyme giver — og benytter lejligheden til kraftigt at opfordre til at efterfølge dette gode exempel. Send os en gave — stor eller lille — til vort agitationsarbejde. *Postkonto 25656.*

Handelskompagniet Reform er flyttet til Pilestræde 19—25 i en smuk og moderne indrettet butik, hvor man nu også kan få frisk tillavet vegetarisk pålæg og salater.

Bryllup. Den 19. august viedes to vegetarer, der vil være kendt af mange medlemmer, nemlig frk. Andersa Kristensen og hr. Aage Pagh-Hansen. Hr. N. A. Vodder holdt festtalen og ønskede disse to mennesker, som han holdt så meget af, den bedste lykke i livet.

Giv agt! Af hensyn til „Gartner- og vegetarudstillingen" i Roskilde den 18., 19. og 20. september udsættes Københavns afdelingens **udflugt** til Hvalsø fra 20. septr. til den 27. september. Se under „Møder og lignende". Alle må deltage i denne enestående tur uden hensyn til vejr og vind. For det første bliver det en sundhedstur af rang, og for det andet vil vi kunne finde nødder, brombær og hyld i massevis.

„Vegetarisk vandrelag". Blandt deltagerne i udholdningsprøven drøftes muligheden af fortsat vegetarisk idrætsarbejde. Vi opfordrer alle vegetarer til at komme til mødet den 29. ds. i Vegetarisk restaurant. Sørg for at den vegetariske ungdom, både den mandlige og den kvindelige, kommer til stede. (Se under „Møder".)

Oplysningskontoret er grundet på handelskompagniet „Reform"s flytning *foreløbig* flyttet til Rughaven 8, Roskilde, telefon Roskilde 908.
Kasserer er nu: fru *Maja Angelo*, Usserød pr. Kokkedal.
Expeditionen af *„Vegetarisk tidsskrift"* er også overtaget af fru Angelo.
Postkonto 25656 er uforandret.

Foreningsmeddelelser (fortsat fra omslagets 2. side).

holdt vi hvil på den grønne eng, hvor vi så noget så sødt som to køer slikke en hest. Der bestod åbenbart et godt forhold mellem køerne og hestene. Vort ærede medlem, hr. Asinoffski, havde et æble med fra egen have til hver af deltagerne i denne udflugt. Iøvrigt kom vi et sted gennem en allé, hvor der voksede frugttræer på begge sider af vejen med dejlige æbler på. (Sådant burde findes ved alle veje.) Vor fører holdt nu og da et lille foredrag for os, og vi blev enige om, at ingen behøvede at ofre penge på rejser i udlandet. Her ligger flere end nok af historiske og vidunderlige skønne ting gemt lige uden for vor dør. Selv om man opnår en alder af 100 år, bliver man neppe færdig med at se Danmark, især hvis man bruger hr. Madsen som fører. *H. L. H.*

Københavns afdelings møde i Østifternes haveselskabs forevisningshave fandt sted søndag den 16. august. Vort ærede medlem, hr. havebrugskandidat, konsulent *Mosegaard*, leder dette foretagende og tog sammen med sin elskværdige frue mod deltagerne. Haven er bestemt som forevisningshave for de mange småhaveejere, som findes i Københavns amt, og det må siges, at der her er lejlighed til at høste megen nyttig viden på havebrugets område. Haven er ikke alene mønsterværdig i orden, men er i sit anlæg netop sådan, som vi kunde ønske, at *alle* vegetarer vilde tage til exempel — et passende forhold mellem frugt-, urte- og blomsterhave; særlig lagde man også mærke til en afdeling med krydderurter, som næsten helt er glemt i det nyere havebrug.

Efter forevisningen af haven blev vi bænket om et bord, som bugnede af dejlige og smukt arrangerede frugter og saftdrikke, og her fik landsforeningens formand lejlighed til at takke hr. Mosegaard, ikke alene for det vellykkede møde, men også for det praktiske vegetariske arbejde, han ved så mange lejligheder udøver.

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. Pilestræde 19—25. 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.

Fineste danske Bihonning

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

Enepige

20—25 Aar, kan faa Plads i Forretningshjem (4 Damer) fra 1. Oktober eller 1. November. Adr.: *Hjemmebageriet,* Nylandsvej 21 B. Telefon Goth. 4338.

Værelse med Køkken

paa 1. Sal til Leje fra Oktober Flyttedag eller senere i sjællandsk Provinsby for enlig Dame eller Herre. Centralvarme, el. Lys, W. C. Billet mrk. 311 til Bladets Konter.

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.

Billigt Esperantokursus.

Deltagere søges til et Hold i København. — Henvendelse inden 1. Oktober til *Axel Pille,* Aabenraa 4².

Vegetarisk Servering

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

Frydenstrand Sanatorium
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

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

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 Restaurant

Frederiksberggade 28, Kbhvn. K. Tlf. 78 27
Sundeste, bedste og økonomiske Ernæringskilde.
Rgl. vegetarisk Kost. Raakost. Frugtlunsch. Morgenservering, Havregrød, Sundhedskaffe og Teanretninger. Frokost, Middag og Aftenservering.
Smørrebrød og **Frokostpakker**
Husholdningskursus. Litteratursalg.

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