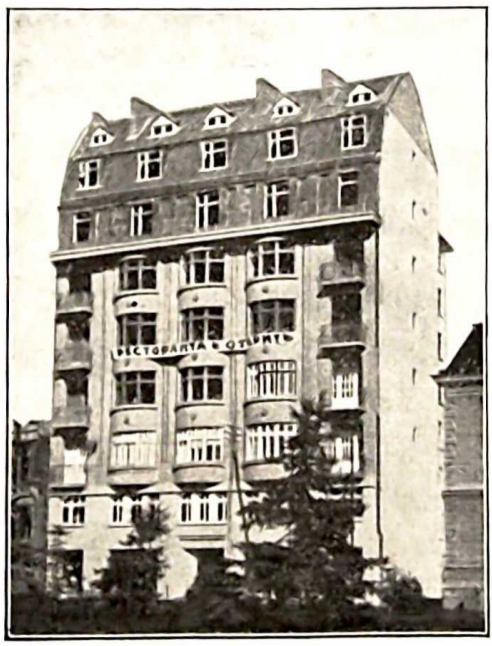
VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

26. Årgang | 15. Januar 1932 | Nummer 1

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

Vegetarernes hus i Sofia.



Adskillige danske vegetarer vil sikkert med nogen forbavselse se, at der i Bulgarien, med sine knap 6 millioner indbyggere, er en sådan livskraft i den vegetariske bevægelse, at vegetarisk forening i Sofia er ejer af dette store, smukke hus. Forklaringen herpå må sikkert søges deri, at vegetarismen i Bulgarien ikke er standset ved den rent legemlige sundhedspleje. — Denne er det selvfølgelige grundlag for den etiske, sociale og religiøse betoning, som er fremherskende i Bulgarien. Herom findes en interessant og lærerig artikel inde i bladet.

INDHOLD: Nytår — Glædelig nytår — Citronsaft, eddike, råkost m. m. - af dr. M. Hindhede — Hverken eddike eller citron - af Vald. Bendixen — I anledning af - af B. Helmann — Sukkersyge-Insulin - af Elna Regner Andersen — Bogtrykker Emil Kristensen — „Julestemning" — Vegetarisme i Bulgarien - af M. Schwantje — Litteratur — Indkomne Jubilæumsgaver — Spredt og samlet.

FORENINGSMEDDELELSER

Møder og lignende. — Københavns afdelingen.

Søndag den 24. januar 1932 foretages **udflugt** til Frederikssund med hr. lærer Holger Madsen som fører. Vi har fået tilladelse til at besøge „Montessoriskolen" ved „Egelundshuset", hvad der sikkert vil have stor interesse for mange vegetarer, og aflægge en visit hos formanden for „Landsforeningen mod tvangsvaccination", der bor der i nærheden. Det bliver en meget interessant dag. Tog afgår fra Københavns hovedbanegård kl. 9,56 og fra Valby kl. 10,07, så er vi i Frederikssund kl. 11,06, hvor en henrivende fodtur venter på os. Forlang Frederikssund billig-billet, pris 2 kr. Vi samles ude foran i toget. Madpakker medbringes.

Mandag den 22. februar 1932 kl. 8 aften i K. F. U. K., St. Kannikestræde 19², afholdes den årlige ordinære **generalforsamling** med den sædvanlige dagsorden: Valg af dirigent, formandens beretning, fremlæggelse af regnskab og valg af bestyrelse m. m. samt eventuelt. Formanden står i begreb med at falde for aldersgrænsen. *Der skal vælges en ny formand.* Medlemmer bedes møde talrigt. *H. L. H.*

„Vegetarisk ungdom". (Adresse: Orla Olsen, Brigadevej 7², København S.)

Søndag den 24. januar 1932 tager vi med Københavns-afdelingen til Frederiksværk, hvor bl. a. besøget på „Montessoriskolen" må være noget for „Vegetarisk ungdom". Læs iøvrigt Københavns-afdelingens meddelelse angaaende denne tur.

Søndag den 7. februar 1932 **fastelavnsfest i Trørød.** Vi mødes på Holte station kl. 10 og spadserer til „Nyvanghøj", hvor vi spiser vor medbragte frokost. Kl. 12 er der tøndeslagning og bagefter samles vi til sang og musik m. m. Tog fra hovedbanegården kl. 9,31. Køb returbillet til Holte.

Søndag den 21. februar 1932 kl. 9,45 ved Lyngby station. Fodtur ad Prinsessestien til Frederiksdal, langs Furesøen til Fiskebæk, videre gennem Stavnsholt og Bidstrup til Birkerød eller Holte. Tog fra hovedbanegården kl. 9,10. Forlang returbillet til Lyngby.

Hver tirsdag aften kl. 19,30—22,00 i Prinsesse Charlottegades skole ved Nørrebros Runddel: Undervisning i folkedanse og sanglege. *Kun 1 kr. pr. måned. Agitér for tilslutning.* Enhver kan deltage, også ikke-medlemmer. *Orla.*

Fra arbejdsmarken.

Jubilæums- og nytårsfesten i København den 3. januar vil sent glemmes af dem, der var til stede. Der var stuvende fuldt hus og rigtig stemning. Landsforeningens formand, hr. St. Fink-Jensen læste et smukt nytårsdigt, skrevet af Hr. Stefan Vøldan, hvorefter han holdt festtalen. Hr. redaktør V. Figgé talte bl. a. om foreningens tilblivelse for 35 år siden, og hr. viceskoleinspektør Oluf Egerod takkede, fordi der var en sådan forening, som han i sin tid kunde blive medlem af. Professorinde, fru Anna Poulsen fremsagde eventyr af H. C. Andersen, og fru Ella Larsen takkede, fordi man fremdeles så smukt mindedes hendes mand, afdøde kommunelæge dr. Mich. Larsen. Hr. bibliotekar Anton Schmidt bragte en hilsen fra foreningen „Bort med tobakken" i form af en blomsterbuket og ønskede vor forening tillykke, ligesom han udtalte sig beundrende om dens store mål. Hr. N. A. Vodder talte om vegetarhjemmet „Skovhuset" og hensigten med det, og at han anså det nødvendigt, at man rakte ham en hjælpende hånd til gennemførelsen af dette formål. Også hr. assistent Fr. Madsen glædede de mange tilstedeværende med at fortælle om sine enestående oplevelser som vegetar. Formanden for „Vegetarisk ungdom", hr. Orla Olsen, talte varmt om den sag, der ganske naturligt ligger ham på hjerte. Der blev sunget af hr. koncertsanger Th. Nielsen og frk. Esther Aagaard. Kapelmester H. Schreiber, datter og søn gjorde stor lykke med deres vidunderlige musik. Der blev serveret diverse frugter og nødder samt frugtdrikke. Stemningen var god fra først til sidst, og man skiltes ved midnatstid. *H. L. H.*

VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

26. Årgang | 15. Januar 1932 | Nummer 1

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

Nytår.

Velkommen nye år,
genfødt af gamle dage,
med lyse løfters krans i hår,
med under uden mage.
En furet olding: tid og år
igen til barn er blevet,
og se! i barnets hænder står
alverdens skæbne skrevet.

Velkommen nye år
med bud fra fjerne tinder,
skønt ufred, nød og trængselskår
blandt mennesker du finder,
alt det, som sunkne slægters røst
ind i dit blod har nynnet,
da sæd blev lagt til vækst og høst,
hvad fædrene har syndet.

Velkommen nye år!
Vi hilser dig så gerne.
I dine øjnes hvælv jo står
vor fremtids lyse stjerne.
I håbet bliver tvivlen glemt,
og ondt med godt belønnes,
når du får livets harpe stemt,
og agrene de grønnes.

Velkommen nye år!
Så ofte vi dig mødte,
men agted ej dit bud om vår,
og jord og folk forblødte.
Nu knuger vintren verdens liv,
nu truer vold og krige.
Da toner løftet — åndens „bliv",
at vi til lys kan stige.

Velkommen nye år!
Nu kan os intet skræmme.
når i vor sjæl dit scepter står,
da må vi vel fornemme,
ved hjertets dør en barnehånd,
at stilne stormen, gnyet,
at lukke op for broderånd
— og tænde nytårsnyet.

p. t. Sønderup, d. 31. december 1931.

Stefan Vøldan.

Glædeligt nytår!

Dertil vil vi gerne føje ønsket og håbet om, at foreningen må vinde i styrke indadtil derved, at medlemmerne — ganske bortset fra de forskellige anskuelser om dette eller hint — får en mere og mere levende forståelse af det vegetariske oplysningsarbejdes store værdi og betydning — *nu* mere end nogensinde før. At man må komme til at forstå, at det er intet mindre end en livsopgave — et kald — at muliggøre dette arbejde ved under vanskelige kår at støtte det med kræfter og med penge, som er det praktiske grundlag, der altid er nødvendigt for at realisere en idé. *Red.*

Citronsaft, eddike, råkost m. m.

Af dr. M. Hindhede,

Nå, nu vanker der. I sidste nr. er der hele 3 frygtelige bulbidere, der bider mig i benene.

Thomas E. Spur kan jeg ikke diskutere med. Han har åbenbart forset sig på det „modbydelige, stinkende stofskifteprodukt, eddikesyren". Da han ikke fra praksis kan levere mindste bevis for, at det skulde gøre nogen skade at spise et par skiver med eddike syltede rødbeder, som efter min smag virker forfriskende sammen med stegte kartofler, stegte sellerier o. s. v., og som jeg aldrig har set eller følt mindste skade af, udfylder han hullet ved at diske op med en række pseudovidenskabelige teoretiske overvejelser ganske af samme kaliber, som man finder i metervis i de tyske vegetariske tidsskrifter, og som på mig virkede så kvalmende, at jeg sagde samme tidsskrifter af. Jeg synes nu, at det er synd i disse tider at skræmme småfolk til at øse penge ud til citroner blot at hensyn til den slags fordomme.

E. Solkær springer jeg over. Han har jo nok i sine egne „vegetariske videnskabsmænd", og bryder sig pokker om Hindhede.

Severin Andersen spiser på råkost kun $^1/_3$ af normal kvantum. Jeg tror ham ikke. Det eneste, der kan overbevise mig, er en måneds — — eller endnu bedre et års — nøjagtigt regnskab over forbruget i i husholdningen. Det har Hr. A., hvis jeg ikke husker fejl, lovet. Men loven er ærlig, holden besværlig. Mange råkostlere har lovet, men kun en enkelt holdt. For et par måneder siden fik jeg dog et sådant regnskab for en måned for en mand og en hustru. Resultatet var 3800 kalorier pr. person og dag, altså 27 % over normalen, de 3000. Det skulde ikke hjælpe til at rokke min tvivl.

Hverken eddike eller citron.

I vort tidsskrift har der været en lille meningsudveksling angående eddike eller citron. Jeg er ikke spor af videnskabsmand og kan ikke fremføre beviser eller citater af nogen art, men jeg synes mit sunde instinkt siger mig, at den kunstigt fremstillede skarpe, sure eddike er et unaturligt næringsmiddel, og mad syret med eddike kniber det for mig at fordøje.

Hvad citronerne angår, ja, da er disse alt for dyre at benytte i nævneværdig udstrækning. Men hvorfor ikke benytte et surt æble til råsalat, det gør man her i hjemmet; det smager udmærket og koster grumme lidt, her ude på landet ofte næsten intet. I byerne er prisforskellen mellem æble og citron vel mindre.

Mens jeg er ved de dyre citroner, vil jeg gerne have lov at nævne, at jeg mener, vore vegetariske opskrifter indeholder alt for meget af dyre udenlandske frugter. Selv om prisforskellen som sagt ikke er så stor i byen som her på landet, så gælder det dog om, at vore opskrifter bliver så billige som muligt for den størst mulige del af landets børn, det er en betingelse for, at vor levemåde kan vinde frem, og samtidig bør retterne gøres enkelte, så de er lette at tilberede, dette er også en betingelse for, at folk indfører dem i den daglige husholdning. Og heldigvis kan både enkelheden og prisbilligheden så udmærket forenes med velsmagen. Jeg deler ikke dr. hindhedes syn på eddikens uskadelighed, men jeg er ham meget taknemmelig for det meget, han har talt og skrevet til gunst for de *enkelte* og *billige* retter.

Humble i november. *Valdemar Bendixen.*

I anledning af —

Det var med stor interesse, jeg lyttede til fuldmægtig Fink-Jensens tankevækkende nytårstale i søndags. De øvrige taler var ligeledes interessante, og når jeg her gerne vil fremsætte min mening angående vegetarismen, er det, fordi jeg håber — idet den belyser sagen fra et helt nyt standpunkt — den vil gavne vegetarismen i fremtiden.

Ernæringsspørgsmålet er knyttet til vor stærkeste drift, selvopholdelsesdriften, og er som følge heraf først og fremmest et *økonomisk* spørgsmål. Det er altså ligegyldigt at vi ved, æbler er en sund spise, hvis vi ikke har råd til at købe dem.

Grundlaget for et samfund, hvori ernæringen består af vegetarisk føde, må være et andet, end det grundlag, *vort* samfund hviler på. Den logiske konsekvens heraf er den: at det ikke er nok at propagandere for vegetarisk føde, vi maa *skabe* et samfund paa et økonomisk grundlag.

Det etiske har sin store berettigelse — når det økonomiske først er i orden. Hvormange „forbrydere" vilde vel stjæle af nød, dersom de kunde få det arbejde, de har krav på? Vi må først skabe bedre levevilkår, så kan vi forlange en bedre moral.

Jeg vil pege på endnu en stor hindring for vor sags fremme i det nuværende kapitalistiske samfund. Kapitalen, der er bundet i de forskellige levnedsmiddel-industrier (f. eks. øl, kød etc.) skal give renter til sine aktionærer, og er som følge deraf interesseret i et stort salg, uanset varens berettigelse, og denne kapital påtrykker befolkningen sin mening på tusinder af måder, thi kapitalen er jo magten i vort samfund.

Vi står overfor et mørkt nyt år, hvor det ser ud til, at den sidste afgørende kamp med det kapitalistiske samfund skal foregå. Hvor bør vi da stå i denne kamp? Hvor ligger vore interesser? Hos den degenererede overklasse, der gennem kapitalen udsulter sine medmennesker? Eller hos den endnu sunde underklasse?

Forstår vegetarerne denne kamp, og forstår de *hvor* Deres indsats bør gøres? Hr. Vodder, der ellers er en fin og forstående karakter, forstod det ikke, da han i sin nytårstale sagde, at friheden var ikke der, hvor fagforeningerne var. Sagen er jo den, at arbejderne gennem fagforeningerne kæmper for økonomisk frihed, kæmper for at beholde deres arbejdes fulde løn, kæmper mod deres undertrykkere for friheden.

Pladsen her tillader mig ikke stort mere. Jeg vil da slutte med et positivt forslag Hvordan skaber vi større kendskab til vegetarismens sag? Hvor får vi de nye vegetarer fra? Om dette blev der ogsaa spurgt ved nytårsfesten. Mon ikke i arbejderklassen, som de fleste af os jo tilhører? Lad interesserede vegetarer, som kan og vil gøre et stykke

arbejde her, samles til et møde, helst saadanne folk, der kan holde foredrag eller lede studiekredse, men iøvrigt alle interesserede.

Dette er *mit* nytaarsforslag. — Er der stemning for det?

— — — *Bernhard Heimann.*

Der er så meget i hr. Heimanns indlæg, som jeg ubetinget kan give min tilslutning. Vi er i alt fald ikke uenige om målet: samfundets omdannelse, så mulighederne for en vegetarisk livsførelse bringes tilveje. Men om vejen til målet har vi en forskellig opfattelse, hvilket dog ikke udelukker, at vi kan følges ad et langt stykke.

Når jeg er vegetar, fordi vegetarismen danner grundlaget for den rette livsførelse (hygiejnisk, økonomisk, humant og socialt), så er dermed sagt, at jeg er vegetar af ethiske grunde, dvs. fordi jeg ønsker at gøre det rette. Men dermed er også sagt, at jeg reformerer *indefra* og ikke *udefra*. *Vi* er samfundet, og samfundet kan ikke omdannes — hverken økonomisk eller på anden måde — med mindre *jeg* reformeres. Med andre ord: det er moralen, der dikterer min fremgangsmaade. Men det skal naturligvis ikke være tomme talemåder. Det er min moralske pligt aktivt at søge fjernet de sociale og andre hindringer, som kan modvirke den rette vegetariske livsførelse for mig og mine medmennesker af både over- og underklasse, ligegyldigt under hvilken form disse hindringer optræder. *St. Fink-Jensen.*

Sukkersyge-Insulin.

Af Elna Regner Andersen.

I „Medizinischen Klinik" nr. 43 1928 offentliggjorde professor Alfred Schittenhelm, direktør for den medicinske klinik i Kiel, en længere artikel: „Ueber Rohkost und ihre Verwendung in der Krankenküche".

I begyndelsen af artiklen beretter han om råkosten som helbredelsesfaktor ved sygediæt — og det står ham klart, at vor meget kogte og stegte føde er årsagen til de allerfleste sygdomme, og at rå plantekost uden tvivl tilfører organismen alle livsvigtige næringsstoffer.

Endvidere siger profesor Schittenhelm: Raakosten er ingen hungerkost, når den gives rigtig. Den kan også give vægtforøgelse, hvor det tiltrænges, men den må varieres og man må så vidt muligt tage hensyn til den individuelle smag. Perioder med råkostdage kan eventuelt veksle med kogte eller dampstegte grøntsager, gemysesuppe, tykmælk, osv. Især i begyndelsen må der afveksling til. Professor Schittenhelm anbefaler især råkost ved stofskiftesygdomme, gigt, sukkersyge, overfedme, ved leverlidelser, ved åreforkalkning, basedow, mave- og tarmlidelser, ved nervelidelser, asthma, hudsygdomme, anæmi o. m. a.

Saa følger beretningen om tre svære diabetikertilfælde (sukkersyge), som instruktivt eksempel med råkostbehandling paa Kieler-Kliniken for at demonstrere, „hvor vigtigt og nødvendigt det er, indgående at prøve og vurdere den therapeutiske virkning af råkosten". — De sukkersyge var en 37-årig frue, en 17-årig og en 12-årig pige.

Af de vedføjede ernæringstabeller ser man insulinens unødvendighed og sukkerprocentens aftagen ved råkostbehandling. Alle tre sygdomstilfælde viser med stor tydelighed råkostens overordentlig gunstige virkning ved diabetes, ogsaa i svære tilfælde. — Frugternes kulhydrater og den øvrige råkost tåltes udmærket. Æggehvide og fedt udnyttedes storartet, og jo længere råkostperioden gennemførtes, desto mere forbedredes stofskifteforstyrrelsen, saaledes at insulinafbrydelsen gik for sig uden ubehagelige følger.

Til slut bemærkes: Det lykkes jo ikke altid at gennemføre råkosten fra den første dag — mange får mavebesværligheder, især oppustethed — ofte foraarsaget ved den slette findeling af råkostmaterialet. Råkost må tygges godt, selvom den også er fintmalet. Sker dette, så forsvinder besværlighederne snart. I enkelte tilfælde må råkostdagene afbrydes. Dog skal man ikke lade sig hindre af de første besværligheder, men atter forsøge, til man har nået de gunstige resultater, som opnåes i de allerfleste sygdomstilfælde.

Professor Schittenhelm har fordomsfrit behandlet råkostdiætiken og har klart og tydeligt bevist, at et af de allervigtigste diætproblemer — sukkersygen — med gunstigt resultat behandles med råkostdiæt.

Den kendte schweizerlæge, dr. med. Bircher-Benner, har jo allerede for flere år siden haft den opfattelse, at det alvorlige diabetesproblem fik den bedste og naturligste løsning gennem råkostbehandling.

Den danske oversættelse af dr. Bircher-Benners bog „Normalkost og Råkostdiæter" indeholder udførlige *råkostdage, overgangsdage* og med opgivelse af vægt og mål af diabetiker-kosten. — Forlag Levin & Munksgaard.

Bogtrykker Emil Kristensen



holdt jubilæum samtidig med „Vegetarisk Tidsskrift". Fra i sin tid „Solblink"s første nummer blev trykt og lige til nu, da vort blad fremtræder i sit gode og smukke, typografiske udstyr, har hr. Emil Kristensen med en ganske kort afbrydelse været den elskværdige, redebonne og præcise „practical man"; og hændte det, at bladet en enkelt gang blev forsinket, så var det ikke bogtrykkerens skyld.

Redaktionen, som jo nærmest har føling med bogtrykkeren, ønsker hermed at takke hr. Emil Kristensen for et sjældent godt samarbejde gennem årene. Ved jubilæumsfesten den 3. ds. gav landsforeningens formand udtryk for foreningens taknemmelighed, som også herigennem får sit udtryk.

St. Fink-Jensen.

„Julestemning."

En dejlig stille morgen ind mod jul,
med sol og rimfrost over eng og hede,
jeg gik en tur i fyrrehegnets skjul,
og i mit sind var julefred tilstede. —
Da pludselig en lyd der naar mit øre —
ak, det er grisehyl, jeg nu kan høre!
Det skingrer vildt fra baade øst og vester
(det hører til før alle store fester).
Thi skal den danske bonde holde jul,
må han forsynes rigeligt med „sul" —
den so og gris, som før var kælekægge,
vil man som julesteg paa fadet lægge;
man hoved, tær og indvold ej foragter,
man er med liv og sjæl nu bare slagter. —
Sit brød selv bonden køber år for år,
og af sin egen avl han intet får —
det gyldne korn med liv i kærner søde,
hos ham idag er endt som „slagtefode"!
Mens solen skinner over Rim i Græsset,
til fredens fest bli'r slagtekniven hvæsset.

„Hedebo" i December 1931.
Maria Th. Kristiansen.

Vegetarisme i Bulgarien.

Oversat af Stefan Vøldan.

En læser har elskværdigt sendt mig december-numeret af „Mitteilungen des Bundes für radikale Ethik e. v.". Hr. *Magnus Schwantje*

har deri skrevet en meget interessant artikel om den vegetariske bevægelse i Bulgarien. Vi tillader os at anføre følgende, der også har bud til os herhjemme:

„Mange bulgarske vegetarer udtalte til mig deres forundring over, at der ved de tyske vegetarers møder og forsamlinger, som de havde overværet, næsten udelukkende blev talt om sundhed og sundhedspleje, som om samtlige vegetarer i Tyskland var syge og kun interesserede sig for genoprettelsen af deres legemlige sundhed, medens de bulgarske vegetarer ved deres sammenkomster hovedsagelig taler om ethiske og sociale spørgsmaal.

Flere bulgarske venner klagede også over, at en vegetar af de fleste mennesker i Tyskland behandles spottende, medens vegetarerne i Bulgarien er meget agtede i alle kredse. Naar man i Tyskland siger til et ikke vegetarisk levende menneske, at man er vegetar, ser han i reglen ud, som om han tænkte: „Altså en særling, et udannet menneske". Ofte hører man også en dum vits over vegetarismen. Når et menneske derimod i Bulgarien betegner sig som vegetar, saa betragtes han i reglen af ikke-vegetarer med særlig højagtelse, som om man vilde sige: „Altså et klogt, tænkende og efter ethisk overbevisning levende og handlende menneske".

Ved siden af den almindelige vegetariske bevægelse, findes der i Bulgarien en stor religiøs bevægelse, som ledes af *Peter Danoff*, og hvis medlemmer alle er vegetarer og krigsmodstandere. Medlemstallet i denne forening er 100.000. Paa grund af deres modstand mod krig og deres fra kirken afvigende religiøse lære, bliver foreningen bekæmpet af både statens og kirkens øvrighed.

Det er vanskeligt at forklare, af hvilke grunde man i et lille land med ikke engang 6 millioner indbyggere i forhold til indbyggerantallet finder flere tilhængere af vegetarismens ethiske lære end i noget andet land, med undtagelse af Indien og de egne i Østasien, hvor buddhismen er meget udbredt. Det er dobbelt vanskeligt at forklare, da vegetarismen og lignende bevægelser kun er lidt udbredt i de til Bulgarien grænsende lande: Rumænien, Jugoslavien, Grækenland osv. Men i hvert fald fremgår det af vegetarismens store udbredelse i Bulgarien, at de åndelige kræfter hos de slaviske folk ofte undervurderes meget af vesteuropæerne".

Litteratur.

P. Chr. Andersen: *„Landøkonomisk køkkenhavedrift"*. Udg. af Hjørring amts havebrugsudvalg.

Der er i tidens løb udgivet en talløs mængde bøger om havebrug. Mange af dem kunde vistnok uden skade være blevet i forfatterens skrivebordsskuffe, fordi de hverken gav noget nyt i retning af vejledning eller i fremstillingsmåden. Denne bog af havebrugskonsulent *P. Chr. Andersen* adskiller sig dog ganske betydeligt fra de fleste andre. Den giver ikke alene udførlige dyrkningsanvisninger, men går nøje ind på anlæg, redskabsvalg, sortsforsøg, gødningsforsøg, opbevaring af havesagerne, sygdomsbekæmpelse o. m. a. Et afsnit om krydderurter er meget værdifuldt og udfra nyere synspunkter i ernæringsspørgsmålet af særlig interesse.

Forfatteren mener med fuld ret, at en mere hensigtsmæssig drift af landbohaverne er meget påkrævet. Og vidste vor bondestand hvilken uvurderlig skat og hvilke fremtidsmuligheder, der ligger gemt i en udvikling af havebruget og et øget hjemmeforbrug af dets produkter, så vilde loven snart blive ledet om i en anden fure og de nuværende krisetider lempeligt ændres til det bedre.

I et afsnit om grøntsagernes betydning for ernæringen kommer overlæge *Carl Ottosen* særlig ind på mineralsaltenes store betydning og påviser de skæbnesvangre følger, som kogningen har, idet op til 50 % af saltene forsvinder med kogevandet.

Udgiverne har indlagt sig stor fortjeneste ved at give bogen et særdeles smukt udstyr, og et ganske fortrinligt billedstof gør tilegnelsen såre let. Når forfatteren særlig henvender sig til landbostanden med sin vejledning, så ligger deri en stor beskedenhed. Der er ikke den mindste tvivl om, at som gartneriet i vore dage er specialiseret, ofte som ren fabriksdrift, har bogen bud også til adskillige „folk af faget". *F.-J.*

Indkomne jubilæumsgaver.

Vi har med tak modtaget følgende:

E.—K.	10 Kr.
M. Hindhede, Frederiksbergallé 28	10 „
Arkitekt Ørnsholt, Nakskov	4 „
Edith Stangerup, Italiensvej 10, S.	2 „
Oluf Egerod, Brønshøj	2 „
Marie Petersen, Helgesvej 22	5 „
Bestyrerinde, Frk. Nerup, Sdr. Boulevard 23, Odense	3 „
Søren Wiene, Østerbro	5 „
Margr. Jørgensen, Sindssygeafdelingen, Nyborg	2 „
F. Lexow, Kuranstalten, Juelsminde	5 „
Karen Mortensen, Nr. Alslev	2 „
Th. Spur, Torvegade 1, Nyborg	2 „
Chr. Heilskov, Ellidshøj	2 „
Frida Amorsen, H. Bojesensvej 9	5 „
„Dacso"	100 „
N. og Karen Vodder, Ingerslevsgade 112	4 „
Ingeborg Andersen, Eskebjerg	2 „
Malerinde Emma Grubb, Dragør	2 „
Transport...	167 Kr.

Transport...	167 Kr.
Hans Brandt-Hansen, Maglehøj, Vejstrup	4 „
N. Thorup Nielsen, Snedsted	2 „
T. Hansen, Gl. Kongevej 137, V.	10 „
S. Asinoffski, H. C. Andersensg. 7	2 „
Karen Christensen, Mogensvej 10, Odense	2 „
S. K. Kristiansen, „Hedero", Tistrup	2 „
Læger Thygesen, Hobro	2 „
Alma Sørensen, Hadsund	10 „
Postmester Uller, Fuglebjerg	10 „
John Svensson, Bellmannsgade 42.	2 „
Ingeborg Jørgensen, Trørød	5 „
Sygeplejerske J. Halling, Rigshosp.	5 „
M. Mortensen, Holbergsgade 12	2 „
A. Flach, Fjordsallé 12	3 „
A. Jard, Classensgade 40	2 „
Vendelbo's sociale Fond	50 „
Edla Larsen, Sdr. Fasanvej 56	3 „
A. Storr, Genforeningsplads 49	2 „
F.-J.	10 „
Ialt...	295 Kr.

Spredt og samlet.

Vig Knudsen har udsendt en skrivelse, hvori han takker for al den venlighed og forståelse, der er strømmet ham i møde.

Endvidere skildrer han på indtagende måde sit fængselsophold fra de første bitre dage til nu. Vi anfører følgende afsnit:

To måneder er gået siden da. Det har været mig to gode. Stille har jeg levet i cellen — seks skridt lang, tre bred, min daglige, lille verden. Hvorledes tiden er gået? Jo, dagene er fløjet af sted. Ifølge reglementet skal jeg arbejde for fængslet i 8 timer om dagen, men når jeg fortæller, at jeg i de to måneder har tjent 815 øre, vil man forstå både, at jeg ikke får meget for arbejdet, der for mit vedkommende har bestået i at klistre små poser etc. — og at jeg ikke helt har undladt at se i mine bøger. At måtte have bøger i cellen er en af de specielle begunstigelser, der blev mig til del. Om opholdet må der ikke klages. Der møder een kun ubetinget venlighed, aldrig et ondt ord. Den gamle lære, at man skal le til verden, og verden vil le til een igen, passer fuldt ud for „min verden"s vedkommende. Hvis man ikke var glad, når man er derinde, måtte en indespærring være forfærdelig. Jeg lykkelige har hver dag kunnet synge mine sange. Efter at have begyndt at spise, genvandt jeg i løbet af nogle dage

min gamle sundhed. Jeg får i arresten speciel kost — lever udelukkende af frugt, gryn, grøntsager og grahamsbrød. En flaske med spiseolie og en med frugtsaft står stadig hos mig til fri afbenyttelse. En glimrende, simpel kost, der vil bevirke, at jeg vil være så sund den dag, jeg forlader fængslet igen, som den dag, jeg kom ind. Det er første gang i fængslets historie, at slig kost er blevet serveret, der er vist den største hensyntagen til mig, meget er gjort for mig. Jeg er frisk og rask, har hver nat kunnet sove for åbent vindue, har sørget for at foretage nøgen Gymnastik i den friske kulde. Da ens tøj bliver frataget een og lyset i cellen slukket kl. 19,30 og begge dele først kommer igen kl. 6, er det klart, at der i de 10½ timer nat og mørke er tid til både at sove, at spekulere og løbe adskillige mil — seks skridt frem, seks skridt tilbage o. s. v. o. s. v. Det er af vigtighed ikke at tabe hverken bevægelighed eller humør.

Til fordel for vegetarisk tidsskrift vil der d. 17. og 18. april blive afholdt en bazar med festlig underholdning af forskellig art: musik, sang, sketchs, viser, folkedanse, eventuelt opførelse af en lille komedie. Endvidere tombola, restauration etc. Der er nedsat følgende festkomité: hr. afdelingschef Aage Flach, Fjords allé 12¹, København F., formand hr. kunstmaler Edm. Petersen, Caroline Amalievej 46, Lyngby, hr. Orla Olsen, Brigadevej 7, København S., hr. Otto Bergstrøm. Vi håber at mange medlemmer og læsere må have et eller andet at give til bortlodning, salg eller tombola. Meddelelse herom bedes sendt til hr. Flach. Eventuelt supplerer komitéen sig med yderligere medlemmer.

Hr. kunstmaler Edm. Petersen har skænket et maleri til bortlodning.

Hr. forlægger Joh. Th. Møller, Boldhusgade 4, har skænket nogle smukke indrammede billeder.

Hr. kunsthandler Magnussen (Winkel & Magnussen) har skænket nogle meget smukke raderinger, der ligeledes indrammes.

Hr. Asinoffsky og frue vil vi ikke få at se de første par måneder. De er rejst til Syd-Rusland for at slikke solskin.

Hr. Kronstrøm som profet. Stjernetyder Kronstrøm har udsendt sine astrologiske profetier for 1932. Det ser ikke godt ud for råkosten! Der vil indtræffe et par forgiftninger ved råkostspisning med dødelig udgang. I det hele taget bør der advares imod råkost, fordi den indeholder så mange bakterier. Råkostbevægelsen vil møde stærk modstand.

Er det rummet og stjernerne, eller er det hr. Kronstrøm, der taler så naivt? Enhver har jo lov at tænke sit.

Lægevidenskaben går fremad. — Kloakvand som helbredelsesmiddel. Som bekendt har „Berlingske Aften" en rubrik, der hedder „Vor Læge-Dagbog". I den kan man finde mange interessante ting — som f. eks. ovennævnte om kloakvandet. Af indholdet fra Septic Tanks er det lykkedes at fremstille et stof, der ved indsprøjtning har en særdeles gunstig indvirkning på de af Colibacillen fremkaldte urinvejslidelser.

Ja, disse indsprøjtninger er ved at blive Alfa og Omega! Af senere dato, men under samme rubrik, findes oplysning om, at man med godt resultat er begyndt at indsprøjte urin som nerveberoligende middel!



H. WEBER
KGL. HOF LEVERANDØR
DRIK FOR NYDELSE OG FAA SUNDHED

MANZANA & YDUN SØDMOST
Fineste Bordvin og sundeste Drik
Garanteret 100 pCt. naturren Æblesaft
Alkoholfri — Vitaminholdig
Forlang Ill. Prospekt
FRUGTPLANTAGERNE
GAMLE HESTEHAUGE
SVENDBORG

ARYANA GRYDEN

Ypperste Gryde til Dampbagning af Rodurter og Gemyser.

Bevarer højeste Næringsværdi. – Giver fineste Velsmag.

Bedste Gave til enhver Husmoder.

Forsendes overalt.

HANDELSKOMPAGNIET „REFORM"

Telefon 10749. Pilestræde 19–25. Telefon 10769.

En yngre Karl,

kendt med alt Landbrugsarbejde, ønsker Plads hos Vegetarer, eventuelt Gartner.

S. K. Kristiansen, „Hedero", Kvong pr. Tistrup, Jylland.

Gartnerelev.

Som saadan antages en ung rask Pige til 1. Marts.

Gartner *Axel Andersen*, Kølstrup, Fyn.

Raastrup Kursted

(ved Christiansminde, Svendborg)

Vegetarisk Kost Fysikalsk Behandling og Massage. Patienterne tilses af Dr. Backer. Priserne er fra Kr. 4,50 til Kr. 7 pr. Dag.

Aabent hele Aaret.

ANNA ULLERUP

Telefon Svendborg 755

Klaverundervisning.

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

En Annonce

i „Vegetarisk Tidsskrift" er altid virkningsfuld.

Annoncér selv og skaf os andre Annoncer.

Raakosten i Praksis

Fremtidens Spise —

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

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

„Fra Sygdomsstof til Solenergi"

(med Opskrifter)

af fhv. Højskoleforstander Severin Andersen, Solfang, Kerteminde. Bogens Pris: 80 Øre. Faas hos Forfatteren.

Denne Bog giver Anvisning paa en Levemaade, der befordrer Sundhed, Energi og Livsglæde.

RAAKOST-FROKOST

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

Telefon Palæ 1100.

SIGRID RIISBRO – KOMPAGNISTRÆDE 7
FORH. AMAGERTORV



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

SANA Sundhedsfødevarer

Skindergade 27, København

Telefon 5650

Medlemmer Rabat - Aaben hele Ugen
Ingen Filialer

Vegetarisk Servering

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

Fru M. Henriksen, Istedgade 7, Stuen.

Frydenstrand Sanatorium

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Støt

[redacted] Oplysningsarbejdet ved at sende et Bidrag til

Postkonto 25.656

„Historier om lille Georg"

af Ingeborg Andersen.

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

Jordstof

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

— For sunde og syge. —

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

Eneforhandler for Skandinavien:

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

Møbeludstyr.

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

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

Vegetarisk Restaurant

Frederiksberggade 28, Kbhvn. K. Tlf. 7827

Sundeste, bedste og økonomiske Ernæringskilde.

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

SANAFER

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

FYSISK KURANSTALT

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

Raakostkurstedet „Ulriksdal",

Fredensborg,

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

Skodsborg Badesanatorium

(Ikke Tuberkulose)
Største Helaarskursted i Norden
De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat
Forlang ill. Prospekt

„Sana"

Specialitet: Sundhedsfødevarer

Alt til Raakost - Medlemmer Rabat

Smalleg. 15, Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

VEGETARISK KOST

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

Annoncepris: 30 øre pr. 1-spaltet petitlinje eller 36 kr. pr. side. Rabat 15 pct. for 3 gange, 25 pct. for 6 gange, 33⅓ pct. for 12 gange

Abonnementspris: 4 kr. årlig. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt redaktionen.

Emil Kristensen, København