VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

26. Årgang | 15. Oktober 1932 | Nummer 10

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk Forening.
Redigeret af et udvalg.
Ansv.: St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

Støvets år!



Hr. forlagsboghandler H. L. Henriksen
fylder den 27. oktober 70 år. Om hr. Henriksens store fortjeneste af vegetarisk forening har vi tidligere haft lejlighed til her i bladet at udtale os. Vi skal til vor lykønskning føje håbet om, at hr. Henriksen, nu da han har forundt sig hvile og trukket sig tilbage fra aktivt foreningsarbejde, må bevare sit livsarbejde som et glædeligt minde.

INDHOLD: „Vegetarisk Ungdom" - af St. Fink-Jensen. — Biologisk-dynamisk agerbrug - af I. C. Petersen. — Til alle venner af dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjem - af fru M. Henriksen. — Litteratur. — Sundhed og haven - af D. Dirks. — Solenergi på flasker i vinterhalvåret - af D. Dirks. — Spredt og samlet.

FORENINGSMEDDELELSER

Vegetarisk oplysningskontor,

Fanøgade 10[1], København Ø. Telefon: Ryvang 1094 U.

Kontortid: mandag og torsdag kl. 18^{30}—20^{30}. Fælleskontor for Landsforeningen, Københavns afdeling og „Vegetarisk ungdom".

Meddelelse fra Landsforeningen.

Da formanden for Landsforeningen af helbredshensyn har nedlagt sit mandat, indkaldes herved til

extraordinær generalforsamling

søndag d. 20. novbr. 1932 kl. 10 fmd.

i Studentersamfundets lokale, Vimmelskaftet 38^{a}, København.

Dagsorden: 1) Valg af formand. 2) Eventuelt valg af andre bestyrelsesmedlemmer.

P. B. V.

Laurs Nielsen, næstformand.

Møder og lignende. — Københavns afdelingen.

(Adresse: Aage Flach, N. J. Fjords Allé 12, 1., V. Telf. nora 4812 u. (helst mandag og fredag kl. 7—9 aften).)

Fredag d. 4. november, kl. 19,45 mødes vegetarerne udenfor Københavns idrætspark's svømmehal, Idrætsalle. Vi vil meget anbefale alle vegetarer samt medlemmer af „Bort med tobakken", som endnu ikke har besøgt den nye moderne svømmehal at møde denne aften. De der ønsker at komme i vandet bedes medtage badetøj, og de som ikke ønsker at komme i vandet kan blive tilskuer der. Et brusebad med afsæbning og tillige adgang til svømmehallen koster 1 kr. + lån af badedragt 25 øre, (man kan også selv medbringe badedragt). Vi har talt med driftslederen af svømmehallen, og han har tilbudt foreningen tilskuerbilletter for *halv pris: 25 øre* pro persona. Anbefal denne tur til venner og bekendte, så vi kan blive mange og få en fornøjelig aften.

Påklædning i svømmehallen er enten badedragt eller fuld påklædning.

Københavns-afdelingen.

Søndag den 13. november. (Fuldmaane). „Ud i det blaa" gennem Kedelskov — udenom Valsølille Sø, Hvidsø og Lærksø. Højbjergskovene i maaneskinsbelysning. Forlang Oldgaard billigbillet, Kr. 2,80, fra Hovedbanegaarden 8,43, hjemkomst ca. 19,27. Frokostpakke medbringes. Gaa forud i toget. Alle maa med paa denne smukke tur.

A. F.

„Vegetarisk ungdom".

(Adresse: Orla Olsen, Caroline Amalie Vej 31, Kg. Lyngby.)

Søndag den 23. oktober deltager vi i Københavns idræts forenings 20 km kolonnemarch. Vi mødes ud for idrætshuset *senest* kl. 9,30.

Torsdag den 27. oktober er det *„V. U."s* etårige fødselsdag, og vi fejrer den ved en kammeratlig sammenkomst, som finder sted kl. 19,30 hos Orla Olsen.

Alle er velkomne.

Søndag den 13. november tager vi „Ud i det Blaa" med Københavns-afdelingen (se nærmere under Københavns-afdelingens meddelelser).

Søndag den 20. november kl. 10 finder landsforeningens ekstraordinære generalforsamling sted, og her bør den vegetariske ungdom møde velforberedte og ansvarsbevidste op (se nærmere under landsforeningens meddelelse desangående).

Hver tirsdag kl. 19,30—22,00 i Prinsesse Charlottesgades skole ved Nørrebros Rundel: *Undervisning i folkedans kun 1 kr. pr. måned. Agiter for tilslutning.* Enhver kan deltage, også ikke-medlemmer.

Hver onsdag kl. 19,30—22,00 hos Siegfried Bernhard, Johannevej 21, Charlottenlund. Tlf. Ordrup 699: „Spillekanterne"s Sangaften.

Hver torsdag kl. 20,00—21,00 hos frk. Hertha Lykke, Fanøgade 10, 1. *Undervisning i tysk kun 4 kr. pr. måned.*

Orla.

Fra arbejdsmarken. — Københavns afdelingen.

„Den internationale vegetardag". Hvis ikke Himlen havde åbnet sine sluser paa „Den internationale vegetardag", søndag den 11. september, vilde friluftsmødet i fælledparken ved den gamle musiktribune uden tvivl være bleven en succes, hvor vi havde fået mange mennesker i tale og solgt megen litteratur. Men trods det meget ugun-

(Fortsættes side 92)

VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

26. Årgang | 15. Oktober 1932 | Nummer 10

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk Forening.
Redigeret af et udvalg.
Ansv.: St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

„Vegetarisk Ungdom".

Den 27. oktober 1931 er en mærkedag i „Dansk vegetarisk Forening"s historie. Da blev „Vegetarisk Ungdom" stiftet, og det var vel nok det bedste resultat af kapgangen Montebello-København. Ikke en glimrende sportssejr, men den *vilje*, som i sig selv indebærer sejren, viste de unge vegetarer os hin dag. De var dengang et dusin — de er siden voxet til det tredobbelte. Men det er ikke deres tal, der vejer, det er deres urokkelige vilje til at bære den vegetariske sag i alle dens konsekvenser til sejr. Den ungdom, som vi i årevis har lyst efter, den står der nu i samlet flok med evne og vilje til at gøre en positiv indsats.

Ja, de har allerede gjort det. Ikke alene har det forløbne år været båret af et liv, som gav genlyd også uden for vegetarernes egen kres. De har lyst op i den grå vegetar-hverdag, som vi efterhånden i årenes løb har vænnet os til at betragte som normalen i stedet for den strålende lyse sol, som vi så ofte påkalder, men sjældent så inden for vore rammer. På den internationale vegetarkongres var det relativt store opbud af dansk ungdom et af strålebundterne i hine herlige soldage. De har vandret og de har sunget, de har spillet, de har svunget sig i folkelig dans, og de har været sammen til alvorlig drøftelse af livets alvorlige problemer. Og de voxede med deres opgaver. Efterhånden som de modnedes, tog de del i den ansvarlige ledelse af arbejdet, først i Københavns afdelingen og nu sidst i Landsforeningen. De gjorde en indsats, de friskede op, de viste deres lyst til livet og deres vilje til at leve det.

Hvor mærkeligt er det derfor ikke at se, at der endogså inden for vor forening har vist sig modstand over for ungdommens fremstød. Et af alderdommens og senilitetens aller uhyggeligste symptomer er dens lyst til at lægge sig på tværs af ungdommens brusende, sprudlende kildevæld. *Men her maa ikke bremses!* Det er ungdommen, der har retten. For den har viljen til livet.

Hvad da? Skal „de ældre" lægge hænderne i skødet og se til? Eller gøre sig kostbare og overlegne og kun gå med, hvis de får de førende stillinger, får „det hele"? Det vilde kun være til den åndelige senilitet at føje det åndelige hovmod.

Når en strøm bruser frem, da forsøger ingen klog mand at dæmme op. Han ved, at hans dæmninger vil brydes! Nej, den kloge handler helt anderledes. Han hjælper med til at lede strømmen, så den føres derhen, hvor den kan frugtbargøre de tørre og udtørrede steder, så *livet* kan blomstre frem.

Her er opgaven. Vi står nu overfor nyt formandsvalg og måske nyt bestyrelsesvalg. Følgerne af et gammelt ulykkestilfælde tvinger mig til

at trække mig tilbage. Skal vi nu atter ty til „Tordenskjolds soldater"? Og fælde vor egen dødsdom? Nej, så hellere række ungdommen den hjælpende hånd, som behøves, være med i livsstrømmen. For vor egen skyld, for fremtidens skyld, for *livets* skyld. *St. Fink-Jensen.*

Biologisk-dynamisk agerbrug

af I. C. Petersen.

I løbet af det sidste århundrede er vort agerbrug undergået mægtige forandringer. Naturvidenskaben, specielt kemien, har også her gjort sin indflydelse gældende. Man begyndte at undersøge planten, som man tidligere havde undersøgt de døde stoffer. Og man fandt, at man i den organiske verden havde de samme elementer, som i den uorganiske. Tidligere havde man, som sagt, kun anvendt den analytiske kemi på den mineralske verden; nu kastede man den hellige ærefrygt for den levende verden til side, brød grænserne, og fandt, at planten også indeholdt kalk, kvælstof, kali o. s. v. som man kendte fra den mineralske natur. Der ud fra kom undersøgelser i gang, der konstaterede, at en række af de kendte grundstoffer i en eller anden form var nødvendige for planternes vækst, medens en hel del andre betegnedes som nyttige, men ikke nødvendige. Så opdukker i det sidste århundrede en ny opfattelse af plantens ernæring, som førte til, at man i modsætning til tidligere begyndte at tilføre jorden mineralske stoffer som erstatning for dem, der var forbrugt. Praktikerens indvending, at jorden jo i århundreder havde givet afgrøder uden at faa tilført mineralske stoffer, blev der ikke taget noget hensyn til. Først langt senere kom opdagelsen, at mange planter i virkeligheden er opsamlere af stoffer fra atmosfæren (bælgplanter).

Vi ser således, hvorledes menneskeheden i løbet af kort tid kastede alle regler, der var dem overleverede, bort, og fulgte den alt besejrende naturvidenskab. Fra oldtiden og middelalderen havde jorddyrkningen været ledet af indviede præster og munke. Disse havde ud fra deres intime forståelse af verdensaltet af kosmiske og planetariske virkninger givet bønderne en hel del regler, som de fulgte i deres forhold over for ager og husdyr. Disse fæstnede sig til sprog og regler, som man kan man finde i enhver gammel almanak, og som man endnu fra tid til anden kan høre i enhver gammel bondemands mund.

Men al jordevisdom gælder kun til en tid. Ligesom det i vor tid er umuligt at foretage de processer i vore laboratorier, som middelalderens alkymister foretog for at fremkalde ædelt metal af uædelt, således gælder disse regler ikke mere. Det vilde også på et vist menneskeligt udviklingstrin have været umuligt at skelne tro fra overtro. Agrikemiens tid kom og besejrede de gamle overleverede regler fra forrige århundrede.

Vort århundrede må, som alle de foregående, søge sine egne veje. Vi må atter ud fra forståelsen af verdensaltet forny vor jordevisdom, hvis vi skal gå en sund fremtid i møde. Vi må atter ud fra natursammenhængen søge at finde de ideer og tanker, der på forskellig vis kan virke frugtbringende ind på livet.

De biologisk-dynamiske metoder er ikke, som mange måske mener, en opfriskning af de gamle regler fra bondealmanakken, men betegner tværtimod et umådeligt videnskabeligt fremskridt; idet man på den

moderne naturvidenskabs grundlag har været i stand til at vise, hvorledes en del faktorer, som man hidtil ikke har regnet med, spiller ind i plantens liv.

Til disse faktorer hører i første række de kosmisk planetariske virkninger. I vor tid mener man jo, at af himmelkuglerne har kun solen betydning for jorden. At f. eks. månen og de andre planeter har deres virkninger, afviser man bestemt. Imidlertid har man længe indgående beskæftiget sig med disse spørgsmål ved det biologiske institut ved Gotheanum i Schweiz og i Stuttgart. Spørgsmålet var kun, om man kunde sætte en forsøgsrække i gang, der belyste emnet: kosmiske virkninger i jordiske substanser, således at man af forsøgsresultaterne aflæste disse. Der er hidtil gjort utallige forsøg med bejaende resultater. Først påviste man, hvorledes månen gennem vandet influerer på plantens vækst. Dernæst hvorledes andre planeter virker i forskellige substanser. At gå nærmere ind på disse videnskabelige forsøg vilde føre for vidt i en enkelt artikel. Der foreligger allerede en hel del litteratur om de forskellige emner, dels udgivet af Goetheanum, dels af det biologiske institut i Stuttgart. Her skal kun nævnes nogle enkelte. L. Kolisko: Nachweis des Einflusses der Mondphase auf das Pflanzenwachstum (påvisning af månefasernes indflydelse på plantevæksten), Nachweis der Lichtwirkung des Kiesels, der Finsterniswirkung des Humus (påvisning af lysvirkninger i kiesel, mørkevirkninger i muld). Die Konjunktion des Saturns zur Sonne 1926 beeinflusste in starker Weise die Bleiprozesse (saturns konjunktion til solen 1926 påvirkede i høj grad blyprosesserne). Die Sonnenfinsternis des Jahres 1927 und das Gold (solformørkelsen i året 1927 og guldet). Planeteneinflüsse (Dr. Maag).

Dette er egentlig den centrale idé ved de biologisk-dynamiske metoder. At man her forstår, at der fra alle sider af verdensaltet stråler virkninger ind i de jordiske substanser. Virkninger, der i dette tilfælde skal optages og formidles af planterne. For disse virkninger er ikke blot jordens stoffer gennemgangsled, men også luften, vanddampene samt de i atmosfæren værende stoffer. Disse virkninger giver sig udtryk snart i rodens tykkelse, snart i bladenes form og farve, eller i blomstens duft og i frugtens saftighed. De betinger egentlig, at planten får reproduktionskraft og ernæringsevne.

Der er det netop, at de biologiske-dynamiske metoder betegner det epokegørende nye, idet man her har opnået at udfinde metoder, der i høj grad, gennem behandlingen af den naturlige gødning, muliggør at denne optager de kosmiske strålekræfter i sig. Når denne gødning tilføres jorden, fremkalder den der et righoldigt liv, der virker over i planteverdenen. Planterne optager i langt højere grad end det ellers er tilfældet disse kræfter i sig og bliver derved sundere, stærkere; de egner sig derved mere til næring for mennesker og dyr og modstår bedre de talrige angreb fra snyltere og bakterier. Man opnår altså først og fremmest en kvalitativ forbedring, hvilket mærkes på, at smagen og duften i høj grad forandres.

Ved en udstilling af biologisk-dynamiske produkter i Schweiz i 1930 var der også udstillet en række farmaceutiske droger. Dels dyrkede på sædvanlig vis og dels dyrkede efter de biologisk-dynamiske metoder. Forskellen var forbavsende. Når man tog proppen af de to glas, var ingen fejltagelse mulig. De biologiske-dynamiske droger duftede langt stærkere og mere aromatisk end de andre.

Dette er netop det, man skulde opnå ved disse metoder: at styrke kvaliteten, medens kvantiteten omtrent bliver den samme. Det opnår

man ved at indføre de kosmisk-æteriske kræfter i produkterne. Thi disse betegner deres næringsværdi. Det er slet ikke størrelsen eller mængden, det udelukkende kommer an på, men derimod på produkternes indhold af disse kosmisk-æteriske kræfter (sædvanligvis benævnet vitaminer). For disse tjener de kendte grundstoffer i deres forskellige forbindelser kun som gennemgangsled. Disse udskilles for største delen igen gennem åndedræt, ekskrementer, urin etc., derimod optages de kosmiske kræfter og omformes af organismen.

Til alle venner af dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjem.

Den 10. september d. a. nedlagde formanden, herr Fink-Jensen, sit mandat i børnehjemsfondet på grund af helbredshensyn, og det blev min opgave som viceformand at føre bestyrelsens sidste beslutning under herr Fink-Jensens ledelse ud i livet. Denne beslutning gik ud på at anbringe to små børn, en dreng og en pige, begge omkring 2-års alderen på vort børnehjem i Lundforlund. Den 28. september d. a. afhentede jeg dem på det spædebørnshjem i Holte, hvor de hidtil havde været, og anbragte dem samme dag i herr og fru Blochs omsorgsfulde varetægt. Her blev de to små modtaget på kærligste måde af deres ny plejeforældre og søskende. Vore to piger på 7 og 11 år, der i et par år har været på børnehjemmet, har udviklet sig fra at være forsømte, tynde og forsagte til nogle sunde, friske, glade og velopdragne piger. De to små nyankomne trives også på det bedste, og i den korte tid de har været på børnehjemmet, har de allerede gjort gode fremskridt.

Flere børn og flere penge.

Vi har nu 4 børn, men vilde gerne have mindst 4 til, og derfor slutter jeg denne beretning med at opfordre medlemmerne til at sætte os i forbindelse med andre børn, der kan anbringes hos os, helst mod nogen betaling. Fra børnehjemsfondet er der endvidere i den sidste tid udsendt opfordring om at tegne sig for bidrag. Vi takker for de beløb, der allerede er indkommet, og beder alle andre om *snarest* at indsende det tilsendte girokort med deres gave og løfte om bidrag i fremtiden.

Fru M. Henriksen.
viceformand i dr. Mich. Larsens veg. børnehjemsfond.

Litteratur.

Stefan Vøldan: **Bibelen og vor store brydningstid.** 94 sider. Dates forlag. 1932.

En ny bog af Stefan Vøldan, der er tænkt som et varselsråb i det nuværende kaos, vil sikkert finde læsere hos alle, der er fortrolig med forfatterens oprigtige menneskekærlighed og bekymring for fremtiden. Ud fra hver en linie mærker man længselen efter af bringe hjælp. Med bibelen som grundlag og ud fra det forfatteren vil kalde livets fortolkning af denne omstridte bog stilles vi overfor en række af vor tids problemer: ernæringsproblemet, dyrebeskyttelse, fredssag, mand og kvinde, sundhed og sygdom, ondt og godt. Og ud fra den afgjort rigtige opfattelse, at den nuværende fortolkning går i retning af en tilpasning af bibelen efter vor indstilling, istedet for at det for ialtfald en kristen måtte være den modsatte fremgangsmåde, der skulde følges,

eller for at udtrykke det med forfatterens egne ord: „Kærlighedens og Barmhjertighedens Religion maa fortolkes ud fra Kærlighed og Barmhjertighed og frem imod alt, hvad der fører til Virkeliggørelse deraf i Livet." — Ud fra en sådan opfattelse drager forfatteren sine slutninger. Det er muligt, at en hårfin teologi har et og andet at indvende. Jeg ved det ikke og er ikke kompetent til at afgøre det. Men det ved jeg, at jeg ikke betænker mig paa at samstemme med så at sige alt, hvad den lille bog rummer og at anbefale alle, som forstår, at den store mangel ved vor civilisation er dens bristende forståelse af det overnaturlige og *som følge deraf* en næsten fuldkommen svigten af tilknytningen til det naturlige, at fordybe sig i bogens indhold og *„føre det til virkeliggørelse i sit liv"*.

St. Fink-Jensen.

Sundhed og haven.

Pens. Lærer Dirks, Haderslev, der meget stærkt har modarbejdet „frugtvins"-bevægelsen, har sendt os følgende artikel.

Af naturen er vi mennesker — ligesom alle andre skabninger — udrustet med et rigt fond af sundhed. Såvidt som skabningerne er vedbleven med at være „naturens børn" er der intet i vejen med denne, den største skat. Men mennesket, der er „steget" op til at blive et kulturvæsen, har sat meget over styr i så henseende. Derfor spejder så mange omkring efter sundhedskilder. Vi har fundet mange — og gode — kilder til sundhed: sol, frisk luft, vand, bevægelse o. s. v. Og så har vi da — apotekerne med deres 20,000 midler! Dem er der dog mange, der har prøvet ganske forgæves. Det er jo så tit, vi går over åen efter vand. Vi har ofte bedre apoteker nærmere ved. Jeg vil her nævne haven.

Det grønne blad er et helt lille værksted. Ja, det er det eneste værksted eller laboratorium, i hvilket der af en blanding af jord- og sol-kraft fremstilles hine stoffer med uanede virkninger, som vi finder oplagrede i vore frugter. Frugterne indeholder den opfangede sol-energi, som vi altså gør vort legeme delagtig i, når vi spiser frugten. Overalt modner i denne tid vor herlige danske frugt. En velsignet tid for dermed at forfriske vort blod og derigennem at erhverve ny spændkraft. Nu gælder det for os at få så meget som muligt at denne sol-energi til brug i den lange triste vinter. Hvilket udvalg! Jordbær, ribs, stikkelsbær, hindbær, brombær, kirsebær, blommer, pærer, æbler. Og mange flere.

Og hvad vi ikke kán overkomme at spise — og hvad der ikke kan gemmes — det kan vi presse saften af. Frisk frugtsaft er flydende frugt, altså frugt der kan drikkes. Den kan vi have til rådighed hele vinteren. Sørg bare for, at den ikke må gære!

For har den gæret — er den ødelagt. Så er alle værdier borte — også alle sundhedsværdier. Den gærede saft er en kilde til sygdom.

Det er ikke meningen med haven — den gode sundhedskilde.

Ugæret frugtsaft er frugt i flydende form. Flydende frugt betyder ungdom og sundhed. I den ugærede frugtsaft er næringsstofferne tilstede i en form, som de umiddelbart kan gå over i blodet. Frugtsukker i forbindelse med organiske mineralstoffer bevirker fjernelse af skadelige stofskifte-produkter. Sundt Blod forynger både legeme og ånd.

Gæret frugtsaft er skadelig.

D. Dirks.

Solenergi på flasker i vinterhalvåret.

Sødmost — ugæret frugt.

I de sidste 20—30 år er der sket en meget glædelig udvikling i retning af forøget brug af frugt. Den hjemlige frugtavl har langtfra kunnet dække forbruget, så vi af den årsag efterhånden har fået en meget stor indførsel af alle mulige frugt-

arter. Det er dog umiskendeligt, at interessen for en udvidet frugtavl herhjemme er stærkt tiltagende. Landbrugets store vanskeligheder skulde antagelig give frugtavlen endnu stærkere fremdrift.

Vi har på mange måder grund til at glæde os over denne udvikling. Frugt er i færd med at tilbagevinde noget af den betydning, den på et tidligere stade i den menneskelige udvikling har indtaget. Den betragtes nu neppe mere som luksus, men derimod som det den er og bør være: et næringsmiddel. Og det endda som et af de bedste. Intet andet fødemiddel er i naturlig tilstand i besiddelse af så stor formfuldendthed, en sådan skønhed, noget så tiltalende hvad farve, duft og smag angår, som netop frugt. Frugt er det fødemiddel, som vi kan få i den reneste og bedste form. I diætetisk henseende er frugt storartet. Den forøger fordøjelsesvirksomheden og befordrer stofskiftet.

Spis mere frugt — spis dansk frugt — dyrk frugt er derfor ikke alene et *godt* råd, men også et nationalt råd. Men al produktion skal selvfølgelig være økonomisk forsvarlig. Der må derfor stræbes henimod, at hele frugthøsten kan udnyttes på en forsvarlig måde. Den smukke og holdbare frugt er der intet i vejen med. Den har sit faste marked og sine sikre aftagere. Al den frugt derimod, som ikke er holdbar, har fejl med hensyn til størrelse, form, farve o. s. v., men som dog udgør en væsentlig del af høsten — dén er det, det kniber med at få udnyttet på en god måde. Det er først, når *alt* tages med, at økonomien bliver, som den bør være.

I dag er vi så heldige at være i besiddelse af udmærkede metoder til udnyttelse af frugt, så alt spild og tab undgåes. Det tager sin tid, førend det nye trænger igennem, men det kommer, hvis det duer!

I året 1804 opfandt den franske kok Appert steriliserings-metoden. Men det varede 50 år, førend konservesfabrikerne opstod, der arbejdede efter hans metoder — dog med blikdåsen. Og atter varede det 50 år førend henkognings-glassene fandt indgang i hjemmene. Idag er Apperts metode et fællesgode for alle de civiliserede folkeslag. Det var ikke selve metoden, der blev bedre — kun dens håndhævelse blev bedre og lettere.

I 1895 anvendte professor Müller-Thurgau fra Mädemswil i Svejts pasteuriseringen til fremstilling af ugærede, holdbare frugtsafter. Efter den tid er der opfundet andre fremgangsmåder. På alle disse metoder er der i tidens løb opvokset en industri og i tusinder af hjem anvender man dem i Svejts, Tyskland og mange flere lande — med og uden særlige apparater — til velsignelse såvel i økonomisk som i hygiejnisk og mange andre henseender.

Hvorfor bør vi ikke lade vore frugtsafter gære?

Gæringen er kendt fra oldtiden. Det er ikke mærkeligt! Frugt og frugtsaft gærer ganske af sig selv — ligeså sikkert som kød af sig selv går i forrådnelse. Både gæringen og forrådnelsen er stadier i stoffernes kredsløb i naturen. De bringer det overflødige til at forsvinde, hvilket er nødvendigt, for at det ikke skal opfylde både jord og hav. Gærsvampene, der besørger det nødvendige for frugtens vedkommende, er så små, at der må lægges 2—400 ved siden af hverandre, for at at de kan række over en millimeter. I et fingerbølfuld saft kan der være et par mill. gærsvampe. Men de har en uhyre formeringsevne. Derfor kan de opfylde deres opgave i naturen: at nedbryde al den frugt, der ikke er bleven dyrs og menneskers føde, så at frugtens bestanddele atter kan bruges i naturens husholdning. Forfaldsprodukterne er alkohol og kulsyre. Kulsyren er en luftart, og alkoholen fordamper — lettere end vand. Nu er de atter byggematerialer i naturens store husholdning. Forfaldsprodukterne er ikke egnede til dyrs eller menneskers føde, hvortil de jo heller ikke er bestemt. De er giftige.

Hvad indeholder frisk frugtsaft?

Det er naturligvis lidt afvigende. Æblesaft indeholder i gennemsnit 84 pCt. vand, ca. 8—9 pCt. frugtsukker, små mængder af kalk, jern, fosfor, kali og natron. Desuden cellulose, pepsin og skallen indeholder kiselsyre. Ved gæringen tabes ca. 80 pCt. af alle værdifulde bestanddele af frugten. Hvad der bliver tilbage er værdiløst og ovenikøbet skadeligt for sundheden. Således går det, når vi lader gærsvampen sejre. Den fuldfører, hvad den er bestemt til. Den nedbryder, hvad naturen har bygget op og fører byggematerialet tilbage til en form, i hvilken det påny kan anvendes til opbyggelse af nye vidundere.

Når det i dag er lykkedes os at forhindre gærsvampen i at ødelægge frugtsaften, så må dette betegnes som en sejr, som menneskene har vundet over gærsvampen. Det eneste, der behøves, er at forhindre gæringen, så er frugtsaften holdbar i ubegrænset tid. Dette kan ske på to måder.

1) Ved at opvarme saften indtil 75 gr. c.

2. Ved at frafiltrere gærsvampene ved hjælp af et asbestfilter. Et sådant filter fremstilles af firmaet „Seitz-Werke", Kreuznach (Rheinl.)

Denne slags apparater bruges selvfølgelig kun i større industrielle anlæg. I de senere år er man gået over til i stort omfang at fremstille „*Tyksaft*", det vil sige saft, hvoraf man efter fjernelsen af gærsvampene har bortfordampet vandindholdet. Vandindholdet i frisk æblesaft er ca. 84 pCt. Derefter kan man bortfordampe så meget, at den tilbageværende saftmængde bliver ca. $^1/_7$ af den oprindelige mængde.

Denne fremgangsmåde har mange fordele. Jeg skal kort nævne følgende: al frugt, indtil sidste rest, kan udnyttes — også god affaldsfrugt og frugt med fejl i retning af størrelse, farve, form eller hvad der ikke kan afsættes hurtigt nok.

Fremstillingen af koncentreret frugtsaft sker uden nogensomhelst konserveringsmidler. Der tilsættes hverken sukker eller syrer af nogen art, og fremstillingen kan ske ved anvendelse af meget lave varmegrader, idet fordampningen foregår i et vacuum, et luftfortyndet rum, med omkring 40 gr. c. Dette har til følge, at såvel vitaminer som duftstoffer er i behold. Al frugtsukkeret med de for sundheden så vigtige salte, som kalk, jern, fosfor, kali, natron etc., er i behold. I den koncentrerede saft udgør sukkeret ca. 64 pCt. Dette har til følge, at koncentreret frugtsaft ikke angribes af gærsvampe. Som bekendt gære saft med et sukkerindhold af 60 pCt. og derover ikke. Man kan rolig være en måned eller længere om at bruge en flaske koncentreret saft. Den i flasken tilbageværende saft, som altså er udsat for angreb af gærsvampe, gærer eller skimler ikke. Koncentrationen har desforuden den meget store fordel, at den sparer på emballagen, nemlig de $^6/_7$ af samme. Ved forsendelsen spares $^6/_7$ af fragten. Det var en erfaren ølbrygger i Svejts, som først slog ind på denne vej, J. Schlör i Menziken. En enkelt fabrikant, Tobler i Bischofszell, fremstiller koncentreret æblesaft under varemærket „Pomol". Han er indstillet på at forarbejde 20 mill. kg æbler årlig. For to år siden erhvervede dr. Ernst Sutter, Schoftheim, Syd-Baden, fremstillings- og salgslicens for tyskland og østrig. Det er ikke for meget sagt, at dette ganske ideelle produkt har tiltrådt sit sejrstogt verden over. Toppen er nået, noget mere fuldkomment kan næppe tænkes. Jeg har for tre år siden været med til et kursus for fremstilling af ugæret frugtsaft på et frugt- og vingods „Steinmeister", sydvest for Leipzig. Der blev arbejdet med alle metoder. Koncentreret frugtsaft må være fremtiden. Den sælges i lommeflasker med skruelåg som bæger, i halv- og helkiloflasker, i blikkanister og kurveflasker o. s. v. — som forholdene kræver det. Jeg har gjort et forsøg på, om denne vare også er sælgelig hos os, idet jeg har fået købmand Hen. Sørensen i Haderslev til at foretage en prøve med „Pomol" fra Bischofszell i Svejts. Den er falden glimrende ud. Ved et sundhedskursus på husholdningsseminariet „Ankerhus" i Sorø forrige år, hvor jeg holdt et foredrag om dette emne, medens lærerinde frk. Inger Dam demonstrerede fremstillingen af ugæret frugtsaft, lod jeg hele forsamlingen prøvesmage „Pomol". Begejstring over hele linien.

Jeg ønsker nu ikke at blive misforstået. Det er absolut ikke hensigten at skaffe eller at reklamere for en ny indførselsartikel. Jeg vil udelukkende animere til at fremstille denne vare *af dansk frugt i Danmark.*

(Fortsættes næste nr.)

Spredt og samlet.

Vegetarisk sportssejr. Atter i år vandt Erik Vilhelm Engholm, Roskilde, den udsatte pokal ved F. D. F.s konkurrence i fri idræt, — løb, spring, diskoskast etc. Vi ønsker til lykke med det smukke resultat, der er saa meget mere bemærkelsesværdigt, som Erik Vilhelm var eneste „Banan".

Børnehjemsfonden har nu faaet sin egen *postkonto.* Det er *Nr. 28951.* Husk den!

Engelsk. Vort ærede medlem, frøken *A. M. Storr,* Genforeningsplads 49, underviser i engelsk både ude og hjemme. Frøken Storr er elev af translatrice, fru Thora Knudsen og hr. Ludvig Trier og har opholdt sig 3 år i London. Frøken Storr har fin anbefaling fra læreren ved Londons universitet, den gælder grundig kendskab til det engelske sprog og evne til at lære fra sig, både gramatikalsk og i udtale. Se annoncen.

Skovhusets studiekreds, Elmevænget 55, Bagsværd Foruden et vegetarisk pensionat, som stadig har værelser med eller uden kost, og skovhuskolonien, som modtager tilgang af mennesker, der har ideelle interesser, er der nu åbnet en *studiekreds* hver lørdag, kl. 20, for mennesker, der vil være med til at opbygge det nye samfund på organiseret samarbejde. Tiden er således, at de, der ønsker at holde week-end, kan få lejlighed dertil og eventuelt fortsætte forhandlingen om søndagen. Tlf. Bagsv. 125.

N. A. Vodder.

Fru Helga Breckwoldt, som adskillige af vore ældre medlemmer sikkert kender, ligger for tiden syg paa Bispebjerg hospital, pavillon 6.

„Bort med Tobakken“, lokalforeningen *„Alfa“* afholder onsdag d. 19. oktober kl. 20 sin *27 årige stiftelsesfest* i „Husassistenternes fagskole“, Fensmarksgade 65 (Nørrebro). Københavns afd. formand, hr. A. Flach holder festtalen. Vi opfordrer vore medlemmer til at deltage i festen.

Indkomne gaver. Vi har haft den glæde at modtage følgende gaver:

Til foreningen: Vendelbo's sociale fond 600 kr. — International Frugtimport 10 kr.

Til børnehjemsfonden: Frkn. M. og E. Foltmann 25 kr. — E. Lønby 1 kr. — Laurs Nielsen 2 kr. — Fru M. Henriksen 5 kr. — Fink-Jensen 5 kr.

— Vi takker hjerteligt og beder om vore medlemmers og andre interesseredes fortsatte offervillighed, uden hvilken det ikke vil være os muligt at gennemføre vor opgave.

Foreningsmeddelelser. (Fortsat fra omslagets 2. side).

stige vejr gennemførtes mødet dog alligevel af ca. 35 mennesker, hovedsagelig vore egne medlemmer. Vore unge pionerer fra „Vegetarisk ungdom“, der lige ankom til fælledparken fra træningskapgang, vandrede ufortrødent rundt i fælledparken med to store Skilte, som var skænket af hr. bogtrykker W. Date, for på denne måde at gøre folk bekendt med mødet, og gule iøjnefaldende plakater anbragtes forskellige steder i parken, men alle sådanne anstrengelser var desværre delvis forgæves, thi alle mennesker forlod fælledparken i det øsende regnvejr. Først talte hr. viceskoleinspektør Oluf Egerod klart og godt om vegetarismen og krisen og mente, at en af vejene til at overvinde krisen på, var at leve vegetarisk og hver familie skulde have eget hus med jord. Derefter talte tidligere forsøgsassistent Fr. Madsen (Bananen), lyrisk begejstret om den styrke, der ligger i plantekost, og sluttelig påviste næstformanden i hovedbestyrelsen, hr. grosserer Laurs Nielsen, det urimelige i, at der er fri import for kaffe, når import af sydfrugter var begrænset til 10 pCt. Efter dette møde vandrede vegetarerne til „Vegetarisk restaurant“s lokaler, Frederiksberggade 28, hvor vi drøftede mødets forløb og var glade for, at vi havde gennemført dette og ydet vort bedste dertil. Og efter middagen underholdt „spillekanterne“ fra „Vegetarisk ungdom“ deltagerne på en fornøjelig måde med musik og muntre sange, og vi sluttede dagen kl. ca. 10 aften. Vi bringer d'herrer Egerod og Fr. Madsen samt Laurs Nielsen vor bedste tak og ligeledes „Vegetarisk ungdom“ for deres gode assistance, og håber på bedre Held med vejret til næste år den 11. september. *A. F.*

Udflugten søndag den 9. oktober blev en uforglemmelig oplevelse. Efter at hr. Madsen havde mønstret sin lille flok på Hvalsø station, startedes i frisk tempo igennem storskoven. Efter en halv times gang nåede vi vort specielle nøddedistrikt, hvor der ingen nødder var, men en masse brombær. Frokosten blev indtaget ved bredden af den idyllisk beliggende Avnsø. Efter frokosten kom vi igennem en skov, hvor skovbunden var besået med pragtfulde svampe, som strålede i de skønneste farver, lige fra det hvideste hvidt til blå, sorte, gule, grønne og blodrøde spættede. Det var en overraskelse, som ikke var på programmet. Den næste seværdighed var et højt punkt i skoven, hvorfra man kunde se 3 søer på en gang, Avnsø, Tryggebrende sø og Ellesø. Så kom vi til Helvedes Keddel, en meget dyb, tragtformet dal, som hr. madsen forklarede, var et geologisk fænomen fra istiden. Paa vor vandring overraskede vi mange af skovens vilde dyr og fugle som: Ræve, Rådyr, Fasaner og Skovduer. Ved traktørstedet „Pedersborg“ nød vi eftermiddagskaffen i det fri med udsigt til Skjoldnæsskolen. Her tittede solen frem og smilte venligt til os. Så gjorde vi en lille afstikker til et sted, hvor vi kunde stå i 3 amter og tale med hverandre, nemlig København, Holbæk og Sorø amter. Ved mørkets frembrud nåede vi Honninghuset, hvor vi købte god honning til billig pris. Derefter gik turen ad Kirkestien tilbage til Hvalsø.

Næste udflugt bliver den 13. november, som bliver den sidste i år, og hvor der forventes stor tilslutning. *En Deltager.*

Handelskompagniet „REFORM“,

Pilestræde 19—25, København K. Telefon 10749. 10769.

Ernæringsreformartikler. Alt til vegetarisk Mad og Raakost. Salater og Smørrebrød. Bestillinger modtages stadigt paa **Frugt** til Torvepriser. Altid **Bananer** til billigste Priser.

Flyttedagen er forestaaende

Vinteren nærmer sig —
Gør Deres Stue hyggelig
Køb Dem et godt Gulvtæppe
Køb det hos Fagmanden — P. Broch Petersen

TÆPPESALEN

BREDGADE 34 - KØBENHAVN K. - PALÆ 4129

Specialforretning for Gulvtæpper

Dr. Mich. Larsens veg. Børnehjemsfond

modtager gerne bidrag — årlige eller een gang for alle.
Postkonto: 28951.

Fineste danske Bihonning

sendes overalt i Spande à

3 kg	5 kg	12½ kg
6,00 Kr.	9,00 Kr.	20,00 Kr.

Valdemar Bendixen, Humble.



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

Rolig, pæn Pige søges

som Husbestyrerinde i tidssvarende Hjem under gode, frie Forhold.
Billet mrkt. „Vegetar og Raakost“ modtager Vegetarisk Oplysningskontor, Fanøgade 10, 1. København Ø.

En ung Mand

søger Plads til 1. Novbr. el. 1. Jan. i Frugtplantage el. lign., hvor Raakost bruges. *Kr. Andersen,* Rønshoved Højskole, Rinkenæs St.

Engelsk Undervisning

ude og hjemme. — Smaa Hold 5 Kr. pr. Md. Anna Marie Storr. Anbefalet af Lærer ved Londons Universitet. Genforeningsplads 49, 1. Telefon Byen 2429 u. (Medlem af V.F.)

Værelse

(Adgang til Badeværelse) og vegetarisk Pension faas hos Frk. *Mathilde Johansen,* Frederiksberg Allé 72, 1.

SANA Sundhedsfødevarer

Skindergade 27, København
Telefon 5650
Medlemmer Rabat - Aaben hele Ugen
Ingen Filialer

4 Kr. mdl. **Undervisning i Engelsk** **4 Kr. mdl.**
arrangeret af Københavns Afdelingen.

Fra Fredag den 30. September og fremdeles hver Fredag Aften Kl. 8—9 begynder et Kursus i Engelsk under Ledelse af Frk. Schiødt. Enhver kan deltage, ogsaa Ikke-Medlemmer. Indmeldelse kan ske hos Undertegnede og afholdes samme Sted.

For Københavns Afdelingen
Aage Flach, Fjordsallé 12 ¹, Tlf. Nora 4812 u.

Køb den nye Bog

Bibelen og vor store Brydningstid

Religionen og Livsproblemerne

af Stefan Voldan

Pris Kr. 1,50

Ekspedition: Rughaven 8, Postkonto 38768

Naturføden i Praksis.

Udførlig Vejledning med Hensyn til Naturhelbredelsen!

Pris 50 Øre i Frimærker (tilsendes portofrit).

Natur-Forlaget, Dronningensg. 21, Odense.

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. 2.65. Skriv efter Naglers Brochure om „Jordstof".

Eneforhandler for Skandinavien:

E. Stangerup, Gl. Kongevej 68, København V. Telf. Central 2005.

Raastrup Kursted

(ved Christiansminde, Svendborg)

er lukket i Vintermaanederne.

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.

Frydenstrand Sanatorium

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

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.

Expedition: Fanøgade 10I, København Ø. — Telefon; Ryvang 1094 u. (mandag og torsdag kl. 18^{30}—20^{30}).

Emil Kristensen, København