VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

26. Årgang | 15. Februar 1932 | Nummer 2

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

Læge M. Hindhede

70 år.



Vor verdensberømte landsmand, den erfarne videnskabelige forsker og glimrende talsmand for en alsidig livsfornyelse, fyldte 70 år den 13. ds.

INDHOLD: Livets alkemi - af Stefan Vøldan. — Dr. Hindhede - af St. Fink-Jensen. — Hindhedes betydning for den vegetariske bevegelse i Norge. — Hvad dr. Hindhede betyder för vegetarismen i Sverige. — Dr. M. Hindhedes plads i den intern. vegetariske bevægelse. — Vegetarisme på heden. — Frugt og rachitis. — Krisen. — Fra læser til læser. — Spredt og samlet. — Bazaren. — Foreningsmeddelelser.

Meddelelse fra Landsforeningen

til alle abonnenter og spredtboende medlemmer.

I disse dage udsendes indbetalingskortene til kontingent og abonnement. *Vi beder Dem indtrængende* om at vise Deres interesse for det vegetariske arbejde ved *snarest muligt* at indsende det skyldige beløb eventuelt med tillæg af en *jubilæumsgave.*

Vi behøver Deres hjælp! **Svigt os ikke!**

FORENINGSMEDDELELSER

Møder og lignende. — Københavns afdelingen.

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.

Søndag den 28. februar foretages **udflugt** til Viby med hr. lærer Holger Madsen som fører. Tog afgår fra Københavns hovedbanegård Kl. 9,34 (Korsørbanen). Forlang *Viby* billigbillet, pris kr. 2,20. Mød i god tid ved forreste vogn i toget. Madpakker medbringes. Vi skal se dysserne ved Søster Svenstrup — Rye Skov — Borup Klosterskov (atter en dysse) og være på egnen i 6½ time — spisetiden indbefattet — og gå ialt 16 km.

Søndag den 20. marts foretages **udflugt** til Borup med hr. lærer Holger Madsen som fører. Tog afgår fra Københavns hovedbanegård kl. 9,34. Vi er hjemme igen kl. 22,09. Forlang Borup — billigbillet — pris kr. 2,50. Opholdet derude varer 10 timer med 2 gange hvil og 16 km fodtur. Vi skal se Svenstrup dyrehave, Humblene skov med ruin af „Kong Humble hans slot", Høed skov, Regnemarksbakken (solnedgang) og have en måneskinstur gennem Kimmerslev skov med hvil ved kirken og søen. Denne tur bliver *ikke* med hastværk, men rolig og stille samt storslået. Mød i god tid forud i toget. Madpakker medbringes. *H. L. H.*

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

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

Mandag den 22. februar kl. 20,00 afholder Københavns-afdelingen sin årlige generalforsamling, og her bør den vegetariske ungdom møde op og være med til at vælge en handlekraftig og dygtig bestyrelse. Se iøvrigt Københavns-afdelingens meddelelse angående generalforsamlingen.

Søndag den 6. marts kl. 9,30 ved jernbaneviadukten i Klampenborg. Fodtur igennem Dyrehaven til Nærum, Ørholm og Lyngby. Tog fra Hovedbanegården Kl. 9,00; køb returbillet til Klampenborg.

(Fortsættes Side 16.)

4 Kr. mdl. **Undervisning i Tysk** **4 Kr. mdl.**

arrangeres af

„Vegetarisk Ungdom"

Frk. Hertha Lykke begynder et Kursus i Tysk Torsdag den 3. Marts d. A. Kl. 20—21, og fortsætter hver Torsdag indtil den 1. Juli; det vil forme sig som Rejseforberedelse med Henblik paa Deltagelse i den internationale Vegetarkongres, der finder Sted i Berlin den 9.—12. Juli; men kan alligevel følges med Udbytte, selv om man ikke skal til Berlin. - Indmeldelser modtages af Bestyrelsen og paa Undervisningsstedet: Brigadevej 7, 2. Sal tv., København S.

Enhver kan deltage, ogsaa Ikke-Medlemmer.

For „Vegetarisk Ungdom"
ORLA OLSEN.

VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

26. Årgang | 15. Februar 1932 | Nummer 2

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

Livets alkemi.

Af Stefan Voldan.

Livets undere møder vi på den alfare vej — men går dem så ofte tankeløst forbi. Vi er faldet på knæ for vore selvgjorte værker i teknik og mekanik. Naturen, og det den bygger op, er blevet det selvfølgelige, hvoraf vi øser, hvad vi kan af nytte og behag, men hvis væsens storhed, vi har mistet evnen til at se.

Ufattelige kræfter er tøjlet og udløses ved menneskesnille. Maskiner. transportmidler og bygningsværker er menneskeåndens sejre mejslet i stål og beton.

Og dog er selv der mindste af det, naturen bygger op, i sit væsen større — for det drager livets ånde.

Hvad liv er, ved vi ikke. Vi kan ikke udforske dets egentlige væsen. Men vi ved, at det *er*, fordi vi sanser det under udfoldelse omkring os og i os selv. Vi kan også studere de love, hvorefter det udfoldes. Og trods mangfoldigheden af livsformer vil vi finde, at grundprincippet for livsudfoldelsen altid er det samme. Det er *kemi*. Ikke videnskabens laboratoriekemi, hvor mennesket som en udenforstående faktor eksperimenterer med blanding af forskellige fysiske stoffer. I livets kemi er det bogstavelig talt himmel og jord, der forenes. Med *liv* og evne til at leve eller med *ånd* og evne til at ånde som midtpunkt forenes luft, jord, vand og ild eller kvælstof, kulstof, brint og ilt. Dette er de fire elementer eller de fire livsvæsener, som de kaldes hos profeten Ezekiel. Ved skabelse og vedligeholdelse af den levende celle kan undværes alle andre stoffer, men ingen af disse fire. Og livet er ikke som kemikeren i laboratoriet en udenforstående iagttager, det er med i sit værk fuldt og helt som en uløselig del af værket selv — som dets midtpunkt eller sjæl.

Når naturen bygger, sluttes der en pagt mellem noget usynligt og noget synligt — mellem ånd og stof. Stoffet får *liv*. og livet får *form*.

I livet selv bor der en higen efter denne forening med sin modsætning, og den slukkes ikke af den første forening og de deraf følgende første vage udtryk for liv i form, fysisk skabelse. Den vedbliver at bestå som den drivende kraft i enhver skabning. Dens stræben er fuldkommengørelse. Livet har så meget på hjerte, som det gerne vil åbenbare. Derfor må livsformerne udvikles og forædles for at kunne udtrykke mere og mere af livets væsen.

Denne udvikling er udadtil formens vækst, indadtil dens afstemning eller forædling. Og den sker derved, at den livsfunke (sjæl), som byggede sig formen til bolig, stadig organiserer videre ved at drage til sig fra mangfoldigheden af stoffer og kræfter i de fire elementers verdener, den bearbejder og udnytter, kasserer og udskiller. Dette er grundprin-

cippet for udfoldelse af liv, hvad enten det drejer sig om en enkelt celle eller om en organisme sammensat af millioner af celler:

kraftskifte — stofskifte eller åndedræt — ernæring.

I hver eneste livsform, hvor dette finder sted, det være sig i plante- eller dyreriget, bor der en levende sjæl. (Sluttes i næste nummer.)

Dr. Hindhede.

Vegetarismen i moderne forstand tager sit udgangspunkt i Rousseau's bekendte sætning: „Vend tilbage til naturen". Videnskabeligt er menneskets frugtædernatur vegetarismens basis. Dr. Hindhede tager utvivlsomt ikke afstand fra nogen af disse forudsætninger, men han er kommet til sit standpunkt gennem exakte forsøg på sig selv og sine forsøgsindivider. I slutningsresultatet er der næppe nogen forskel af betydning mellem vegetaren og dr. Hindhede, og ingen vegetar, som har haft kendskab til grundlæggeren af vegetarismen i Danmark, kommunelæge Michael Larsen, og hans epokegørende skrift: „Naturhelbredelsen", har ved dr. Hindhedes undersøgelser fået nogen anledning til at ændre sit synspunkt.

Når dr. Hindhede alligevel har haft en afgørende betydning for vegetarismen i Danmark, så skyldes det netop den kendsgerning, at han har ført det *videnskabelige* bevis for den vegetariske levemådes overlegenhed. Før dr. Hindhede var vegetarerne i Danmark i det store og hele genstand for lægmands spot og lærdes smil. Men dr. Hindhede, der foruden en stor videnskabsmand tillige er en glimrende agitator, tog dem begge med storm. I løbet af kort tid blev billedet et ganske andet. Og når nu store kredse af befolkningen, og videnskabsmændene med forresten, enten følger eller ialtfald med stille eller åbenbar sympati og opmærksomhed har blikket rettet mod vegetarismen, så skyldes dette i første række dr. Hindhede. Og selv de nyere retninger — råkostbevægelsen f. eks. — vilde ikke have fundet den forståelse, som de har, uden dr. Hindhedes banebrydende videnskabelige arbejde.

Dr. Hindhede erklærer selv, at han ikke er vegetar. Ikke des mindre vil den varmeste og oprigtigste hyldest på halvfjerdsårsdagen komme fra Danmarks vegetarer, der i ham ser den store videnskabelige foregangsmand, som ikke alene Danmark, men en hel verden står i taknemmelighedsgæld til.

St. Fink-Jensen.
Formand for landsforeningen „Dansk vegetarisk Forening".

Hindhedes betydning for den vegetariske bevegelse i Norge.

For den vegetariske bevegelse i Norge lyser Hindhedes navn over alle andre. Han er den store reformator og nyskaper, der har lagt ernæringsspørsmålet over på bred folkelig basis. Han har derved skapt grunnlaget for en vegetarisk folkebevegelse også i Norge.

Rent praktisk sett vil dr. Hindhedes arbejde bli av uhyre stor betydning for den norske folkeernæring. Hindhedekosten er som skapt for norske forhold; den vilde, almindelig brukt, bety en omveltning for det norske landbruk, den norske selvhjulpenhet og den norske folkehelse!

Endnu er Hindhedes dag ikke kommet i Norge. Men den kommer. Derfor vår varmeste takk og hyldest på 70-årsdagen.

Dr. phil. *H. J. Rogler,*
Generalsekretær. Norges veg. landsforbund, N. L. N. L.

Hvad dr. Hindhede betyder för vegetarismen i Sverige.

Ingen utländsk näringsforskare har betytt eller betyder mera för vegetarismen i Sverge än d:r Hindhede, framför allt därför att han är den *praktiske* mannen, som bygger på erfarenhetens och möjligheternas grund och som sådan gjort sig ett namn även som talare i vårt land. Han vet mer än teoretikerna, ty hans försöksmaterial har varit och är de levande *människorna*. Medan de forskare, som glömma att människan icke är någon retorter, skrämt massor från vegetarismen — det var någon här hemma, som varnade människorna för att äta bröd! — har han givit oss realiteter.

Så vart hans land det bäst välnärda under världskriget; så togo vi under denna förfärliga tid efter allt vad vi kunde ta efter honom — bl. a. översatte vi då hans „Ekonomisk kokbok".

Att han tager så verksam del i kampen mot alkohol- och nikotinförbannelsen ökar vår beundran för och tacksamhet mot honom.

J. L. Saxon.

Dr. M. Hindhedes plads i den intern. vegetariske bevægelse.

Tidligere lyste navne som Liebig og Voigt som strålende stjerner på ernæringsforskningens himmel. Alverdens videnskabsmænd tilbad dem som ufejlbare guder, æggehviden var i højsædet, og dyrisk æggehvide var det eneste, der duede, kartofler var kun fyldestof, uværdig føde for de ynkede og ynkelige vestirlændere. Forskere som Chittenden var vel nok begyndt at pille ved fæstningen, men der skulde en Hindhede og en verdenskrig til for at styrte den i grus. Få aner vel nu eller tænker på, hvilken heltegerning det var, da Hindhede i sin tid trådte op mod den berømte, nu så berygtede æggehvidenorm på ca. 110 g daglig. Den er nu sat ned til ca. 60, man ved, at det gør intet, om den kommer ned på 30, og det gør kun sagen bedre, jo mere vegetabilsk æggehvide der er imellem. De gamle teorier styrtede Tyskland ud i hungersnøden, ja, hungersdøden under krigen. Hindhedes lære reddede Danmark fra samme skæbne og skabte et hidtil ukendt så sundt folk, som det danske da var. Hindhede påviste, at de vestirske kartoffelspisere var Englands sundeste befolkning med den mindste barnedødelighed, mens de engelske læger var den stand, der led mest af fordøjelses- og lign. sygdomme. Hindhede rejste gennem U. S. A. og løste æggehvidegåden for de undrende professorer, der ikke kunde se, hvorledes de dræbte folket med æggehvide, mens de agiterede for at spise landets landbrugsprodukter. Dette kun nogle få træk af Hindhedes virke.

Med skam at melde ved de fleste danske det ikke, skønt de, båret af den almindelige antianimalske æggehvidebølge, alle skylder ham den sundere levemåde, der føres nu, sundere end den de fik i arv af Liebigs og Voigts eftersnakkere.

Men i udlandet, dér ved man det. I al fald store kredse ærer Hindhede som en profet. Overalt i vore kredse i tysk- og engelsktalende lande, i Skandinavien med, spørger man, straks man præsenterer sig som dansk, til „professor Hindhede" eller til den danske „ernæringsminister" Hindhede. Lukker man et fransk, spansk, tjekisk, bulgarsk eller hvilket som helst andet vegetarblad op, vil man finde Hindhede oversat, citeret, kommenteret, altid som den store autoritet. Skal vi arrangere en international vegetarkongres, altid er han blandt foredragsemnerne og ofte selv med.

Hindhedes plads i den internationale vegetariske bevægelse er førerens, den absolutte nr. ets, ikke i kraft af andres arbejde, som han formidlede, men på grund af egen forskning, egen intuition, eget *mod!*

Hindhede er navn på en epoke. Den er videnskabeligt set til ende. At Hindhede ikke selv er med i næste epoke, råkostens, kan ikke bebrejdes ham. Hans fænomenale arbejde er et uundværligt forarbejde for de næste fremskridt. Hindhedes arbejde har sin uendelige værdi omend „nok i sig selv".

Hindhede har været med til at skabe Danmark et navn i udlandet — som dansk siger jeg ham tak for det.

Hindhede har givet den internationale vegetarisme de mægtigste våben i hænde — som medlem af den internationale vegetarunions bestyrelse bringer jeg ham herved alverdens vegetarers hyldest og tak!

Oluf Egerod.

Vegetarisme på heden.

Hr. Valdemar Bendiksen skal have tak for sit indlæg i sidste nummer! Det var noget af det, vi længe har spejdet efter. Vi vilde gerne leve ved råkost og har derfor købt forskellige småbøger med opskrifter, men de har alle den skavank, at der skal bruges udenlandske frugter, der jo er altfor dyre. Da vi selv har jord, kan vi hovedsagelig leve af egne produkter, og min mand ønsker, ligesom hr. Bendiksen, enkelhed i alt, også med hensyn til mad. Jeg har nu fundet en særdeles god måde at anvende vore grøntsager på, og den er vi meget tilfredse med. Lige siden efteråret har vi næsten hver dag spist den samme ret til middag, og er stadig lige begejstrede for den. Jeg koger hvidkål, grønkål og alle slags urter i samme gryde med lidt vand, olie og salt (kartofler i til sidst). Retten udgør både for- og eftermad, og vi spiser revne gulerødder til. Sovs bruger vi ikke. Vort morgenmåltid består af rå (ikke udblødte) havregryn, grahamsmel og revne æbler. Til aften får vi en rest fra middag samt smørrebrød (hjemmebagt grahamsbrød) og „fædrelandste". Efter denne spiseseddel er det nemt og billigt, og vi føler selv, at det er *sundt* at leve! Vore grøntsager har en ualmindelig fin smag, da de er vokset i ny hedejord, der aldrig er blevet forurenet med staldgødning. Min mand har afskaffet husdyrhold og ifjor begyndt helt forfra på den sorte hede. Han er meget interesseret i jordbrug (havebrug) og kunde ønske gennem bladet at høre lidt om andre vegetarers dyrkningsmetode, da disse jo må være særlig interesserede i jordens rette behandling, og at man får en ren og sund afgrøde!

Har man indset det forkastelige i at holde husdyr og at spise deres kød, kan man også undvære dyriske produkter. Vi køber dog en enkelt gang ost samt til bagning æg og mælk, men kun i tilfælde af at her kommer gæster.

„Hedero" i januar 1932. *Maria Theresia Kristiansen.*

Frugt og rachitis.

Ved Stefan Voldan.

I „Die Med. Welt" 1930—31 har den bekendte orthopæd san.-rat. dr. Schanz, Dresden, skrevet en bemærkelsesværdig opsats: „Hvor er rachitis'en blevet af?" Han peger deri på, hvilken fremtrædende rolle den engelske syges benforkrumninger spillede, da han for 30 år siden begyndte sin praksis. Ja, det betragtedes næsten som en selvfølge, at en stor procentdel af børnene, når de skulde til at gå, fik krumme ben.

Når det i dag er helt anderledes, især for byernes vedkommende, mener dr. Schanz med sikkerhed at kunne henføre dette til det stigende forbrug af frugt. Netop i årene 1900—1910 satte importen af sydfrugter ind med stadig stigende kraft, indtil den har fået den store betydning, den nu har. Og netop i disse 10 år begyndte for alvor tilbagegangen i rachitis'ens benforkrumninger og endog således, at man territorielt kunde følge dens forbindelse med handelen med sydfrugter.

Dr. Schanz oplyser, at han i 1900 spiste de første bananer, som en ven havde bragt hjem fra Madeira. I 1908 købte han selv de første på gaden i København.

Krisen.

Kaos, omvæltning, krise, men måske alligevel vejen til det rigtige, om blot menneskene var i stand til at se det. Danmark ude i misère på grund af sine svin! Lidet opløftende lyder det, men desværre sandt. Alt for længe har vort land knyttet sin eksistens og nu sin skæbne, synes det næsten, til dette uskyldige, men dog mindre æstetiske dyr.

Er det ikke forunderligt, at et civiliseret land som vort er så aldeles afhængig af nabolandes flæskebehov, og at en svigten på dette punkt næsten formår at berøre enhver af Danmarks borgere på smertelig måde (jvfr. moratorie, krisehjælp, etc.).

Var det ikke på tide nu at tale lidt mere om vejen til at komme ud af misèren, landbrugets omlægning, mindre kød og mere have- og agerbrugstilvirkning. Det virker nærmest latterligt at stå og udbyde sin kødmad både her og der ude i det fremmede og alle vegne blive vist tilbage.

En vegetar må synes, at skæbnen tydeligt viser vejen her, måtte de ledende i samfundet og de stænder, der nu klager højlydt, blive kloge af skade.

København, 7. Januar 1932. *Laura Mehrn.*

Fra læser til læser.

Citron, vitaminer og appetit.

Som det var at vente, bliver hr. Hindhedes forsvar for hans passion, eddikesyren, tyndere og tyndere. I den første artikel brugte han den til at tilberede sin daglige råkostsalat med, i den sidste behøver han allerede kun en lille smule på et par rødbeder, fordi det smager ham. Om smagen kan ikke disputeres. Den kvalme hr. Hindhede får af at læse teoretisk kemi er for intet at regne mod den kvalme en hæderlig vegetar får af at lugte og spise eddike. Doktorens „Bulbideri" vil jeg ikke besvare, men det stammer vel ikke fra den megen anvendelse af eddikesyren, der i hvert fald i folkesproget anvendes træffende om eddikesure miner. Det er ikke for at berøve hr. Hindhede hans små billige nydelser, at jeg skriver, men for at ikke et af vore lettest tilgængelige og nemmest anvendelige sundhedsmidler skal blive ringeagtet og derved helbredelsesmuligheder gaa tabt.

Min påvisning af frugtsyrernes virkning til lettelse af stofskiftet, rensning af en overbelastet fysik og modardejdelse af sygdomsstoffer og bakterier i organismen, lader hr. Hindhede klogeligt være at modsige. Men derimod er det at svigte den gode sag at kalde disse på klinisk praksis og fra mine private erfaringer til overflod beviste kendsgerninger for pseudovidenskabelige overvejelser. Sådanne var det dog mere videnskabeligt at modbevise.

Hr. Hindhedes hovedargument, eddikesyrens billighed, er atter bluff. Det nødvendige kvantum citron til en voksen person for en hel dag er en halv citron, d. v. s. 4—7 øres udgift daglig (der fås fine citroner til 8 øre eller 3 for 25 øre). For disse fire øre får man ikke alene citronsaften, men tillige så meget af vitamin C, at man har nok for et døgn.

For folk, der er tvungen til at leve af en forholdsvis vitaminfattig kost, er denne lille nemme forfriskelse, helst om morgenen, måske det lille plus, der bevarer sundhed og velvære hele dagen.

Nogle få lagttagelser over appetit og diæt kan måske her være oplysende. En kostgænger, på et vegetarisk pensionat, som jeg havde lejlighed til at følge, fik pludselig den idé, at frugt var luksus og altfor dyr at spise. Hun holdt da op at nyde det på pensionatet sædvanlige kvantum, ½ pund frisk frugt daglig.

I de følgende dage steg hendes fødeforbrug med over en trediedel eller betydeligt mere end de 15—20 øre, som det halve pund frugt kostede. Heri var der altså ingen besparelse.

Samtidig havde jeg lejlighed til at betragte hende på gaden. Hun, der tidligere havde været stærkt interesseret i søde sager, men under frugternæringen havde glemt denne passion, standsede nu atter ved ethvert konditori eller chocoladebutik. Den

dyre frugt værdigede hun ikke et blik, men fortærede daglig chokolade for 50 øre eller 1 krone. Det blev hende da klart, at der ikke var nogen egentlig besparelse deri, hvorefter hun genoptog frugtdiæten.

Disse samme iagttagelser har jeg gjort med mange børn, og enhver kan selv prøve. Der optræder ved frugtmangel i diæten en særegen hungertilstand, efter en kraftilførsel, som man søger at tilfredsstille med opstrammende midler — dog uden held. Men tilstanden er mere vel kendt end forstået.

Jeg betegner denne tilstand som *vitaminhunger.*

Man er tilbøjelig til at betragte lysten til slikkeri hos børn som en moralsk fejl. Men man bemærker samtidig, at frugternærede børn ikke rører sukkerstads og ikke bryder sig derom. Efter nogle vindruer smager sød konfekt og bolcher vammelt, og er man iøvrigt sundt ernæret, føles det som ubehag at afbryde fasten mellem måltiderne med søde sager, foruden at det forstyrrer både sund tænkning og andet arbejde.

Når der nu gives tusinder af kroner ud til slikkeri, forstår man, hvad den vitaminfattige diæt betyder for samfundet. Dersom lysten til „slikpinde" forsvandt, vilde mange skadelige virksomheder blive overflødige.

Derimod vil ½ citron om morgenen tilfredsstille vitaminhungeren på eet Punkt. De øvrige vitaminer fås bedst gennem det halve pund frugt, som alle daglig burde nyde, eller ved en portion råkostsalat.

Hvorfor er det så dyrt at spise frugt?

Fordi de færreste ved, at den billigste frugt er den bedste.

Den frugt, som passer for årstiden og netop er moden, er altid bedre end den kunstigt modnede. Tillige er den billigst af to grunde: For det første skal den sælges, da den ellers fordærves, og for det andet bliver den billig, fordi der er meget af den.

Ifølge det her anførte er det uøkonomisk at lære folk at spilde penge til eddike, når de for 4 øre kan få verdens billigste lægemiddel ½ citron daglig i stedet.

Thomas E. Spur, cand. mag.

Citronsaft contra eddike.

Dr. Hindhede går noget let over sine besvarelser til eddike-modstandernes indlæg. Først kalder han os „3 frygtelige bulbidere", der farer ham i benene, og bag efter hverken kan eller vil han diskutere med os. Bulbidere kan vi jo ikke godt være som vegetarer, den betegnelse sender vi tilbage til dr. Hindhede og beder om en lidt mere vegetarisk betegnelse. Og eddiken vil vi heller ikke have, den forærer vi dr. Hindhede. Når vi hverken drikker spiritus, ryger tobak, spiser ande- eller gåsesteg, skulde vi vel nok have råd til at købe os et par citroner, naar vi mener og tror, de er langt sundere end eddiken. Hvis arbejderne blot fulgte os, når vi lader bajeren og tobakken stå urørt, fik de sikkert råd til at få citroner både i salaten og den søde suppe, og hvad de nu ellers finder på at komme den sure eddike i. Sålænge arbejderne har råd til at øse tusinder af kroner ud til spiritus og tobak, kan jeg ikke beklage dem. Det er, trods dårlige tider, endnu „alfa og omega" hos arbejderne at benytte disse giftige fordummelsesmidler både i tide og utide, om de så ved siden af får eddike eller citron, kan vel være ligegyldigt, men jeg og mit hus vil have citroner, og dr. Hindhedes forsøgsassistent Frederik Madsen, der gerne vil leve billigt, foretrækker nok også citroner, såvidt jeg ved. Lad os ikke blive uenige om småting hr. dr. hindhede. Spis, de, hvad de vil, drik, hvad de vil, og lad andre følge vor smag og pengepung og de vegetariske videnskabsmænd, der deler vort syn på dette spørgsmål. Verden står og falder ikke med eddike og citroner, men derimod med hele ernæringsspørgsmålet, herom tror jeg, vi er enige, derfor stikker jeg mit sværd i balgen med en venlig hilsen til dr. Hindhede og hans udmærkede medhjælper hr. Frederik Madsen. Jeg tror alligevel det var citronerne, der hjalp ham på turen sjælland rundt på 21 timer. *E. Solkær.*

I anledning af —

„Vi må skabe et samfund på et økonomisk grundlag." — „Vi må først skabe bedre levevilkår, så kan vi forlange en bedre moral." — Derom er vi enige; men hr. Heimann har i nogen grad misforstået mig. Selv om jeg virkelig mener, at fagforeningerne er de mest ufrie foreninger, så ser jeg dog godt, at de har været nødvendige, at de har gjort stor nytte, at de måske endnu gør nytte. Men efterhånden, som det går op for arbejdere og arbejdsgivere, at vi alle er i samme båd, og når båden er ved at gå under, vil de se, at det ikke nytter, at de bliver ved at slås. Samarbejde er nødvendigt, organiseret samarbejde mellem kapital og arbejde på grundlag af fællesfølelse og fælles interesse. Det er fremtidens løsen, og her er det, landsbevægelsen „F. A. T." viser vejen.

Ligeledes er jeg enig med hr. Heimann i hans nytårsforslag, at vi må samle kræfterne for ved fælles hjælp at nå det store mål, og hertil tænker jeg, at skovhuskolonien kan blive et middel. *N. A. Vodder.*

I anledning af —

„Vegetarisk ungdom" lader, gennem Heimann, sin røst høre i „Vegetarisk tidsskrift". Da jeg læste det, kom jeg til at tænke på digterens ord: „Der er noget i luften, som gør mig så glad, som frisker mit hjærte i ungdommens bad." En ungdom, med et så djærvt mod til at ville „gøre noget", til at ville se at få de andre med, skal nok drive det til noget.

Lad ikke „Vegetarisk ungdom" kalde forgæves: enhver, der har evne og vilje, bør stå dem bi i arbejdet. Hvad vilde det ikke betyde, om alle de unge i „D. s. U.", for hvem vegetarerne måske står som mennesker med en sær idé, fik at vide, at vor tid, med den strænge kamp for tilværelsen, netop trænger til vegetarismen, da denne bevisligt giver størst kraft og udholdenhed?

I forbindelse med vor formands svar om at begynde „indefra", vil jeg spørge, om det ikke også er at begynde indefra, når man vil gøre et arbejde for at drage de andre med ind i en god sag som vegetarismen? Selv om man ikke er så god indvendig, som man burde være, kan man dog godt være med i arbejdet for andres vel, ja, det er vel netop en af vejene til også at forbedre sig selv.

Over verden går en sang, gennem arbejdsdagen lang,
gennem tider tunge,
løftende hver dag pány ind i fremtidshåbets gry,
sangen af de unge.

Ingeborg Jørgensen.

Spredt og samlet.

En god bog gratis. Fhv. højskoleforstander Severin Andersen, villa „Solfang", Kerteminde, uddeler gratis 100 stk. af sin lille udmærkede bog, „Fra sygdomsstof til solenergi." Man skriver til ovennævnte adresse og vedlægger et 15 øres frimærke.

V. U.s kursus i folkedanse har vundet god tilslutning, og det er vel fortjent. Hver tirsdag aften undervises og danses der med liv og lyst i Prinsesse Charlottesgades skole. Vi har talt med flere af deltagerne, som var enige om, at denne folkedanseaften er en dejlig aften. Kursus'et står også åbent for ikke-medlemmer. Hvis De selv vil være med eller har bekendte, der vil, er det klogt at melde sig *nu*, så vil enhver hurtigt kunne følge med. Angående indmeldelse, se under foreningsmeddelelser.

Kiropraktorerne, som efterhånden har fået et stort klientel i befolkningen, har været hos folketingets udvalg og forebragt deres ønsker i anledning af den nye lovgivning vedrørende sygebehandling.

Hvis møblerne trænger til eftersyn og reparation, eller hvis De skal anskaffe nye møbler, henviser vi til hr. møbelhandler Frederik Jensen, Willemoesgade 23, der er kendt som en ualmindelig dygtig og omhyggelig fagmand og tillige har et stort udvalg. Se omstående annonce.

Busten af prof. Ude. Keramiker Anker Nørregaard, som opholder sig i Wien, forespørger, om danske vegetarer har interesse for denne buste. (Se „V. T." november 1930) Henvendelse til redaktionen.

Til fælles glæde og nytte modtages gammelt makosan-tøj til reparation, gamle sokker, strømper, mands-underbenklæder, skjorter m. m. Børnetøj til alle aldre, gamle frottéhåndklæder hullede, ja, ganske umulige til yderligere brug. Rosa Kristensen, Backersvej 20. København S.

Dr. Hindhede og England. I „The Vegetarian Messenger" læser vi følgende: „Hans personlige erfaringer, hans undersøgelser og fremfor alt rationeringen i Danmark under den store krig gav ham verdensry, og han anerkendes nu, fordi han har givet et håndgribeligt og holdbart bidrag til ernæringsvidenskaben." — — — „Hvor længe end dr. Hindhede lever, så vil han aldrig komme til at give os et mere påkrævet budskab, end det han bestandigt og på så overbevisende måde har forkyndt — „en jævn livsførelse og en ophøjet tankegang."

Tyskland og dr. Hindhede. „Vegetarische Presse" (Georg Förster) skriver: „Vi tyskere værdsætter dr. Hindhede som en banebryder for den vegetariske livsførelse, som en oprigtig ven af vort folk. Vore fremtidige politikere må, hvis de vil, at vi vegetarer skal være dem følgagtige, omsætte hans lære i gerningen. Den vakre Hindhede ønsker vi en velsignet livsaften."

Fru Sigrid Riisbro, der med så stor dygtighed har arbejdet råkostboden i Kompagnistræde 7 frem til succes, åbner omkring 1. marts et salatudsalg i Vimmelskaftet 41. Der vil blive forhandlet delikate råkost- og vegetarretter, salater, pålæg etc. Råkostboden fortsættes uforandret.

Fru Elna Ragner Andersen har haft en række vellykkede foredrag og demonstrationer, nemlig: Hellerup klub, B. T. centralen, Odense (hvor der var 300 mennesker) samt Nykøbing Sj.

Jubilæumsgaver. Milton Jensen og frue 3,00, Askfelt 2,00, Petra Wallensbek 2,00, Trine Olsen 1,00, Karl Skov 2,00, P. Østrup 2,00. Ialt 12,00. — Vi takker hjerteligt og beder fremdeles om medlemmernes velvilje.

Bazaren

til fordel for „Vegetarisk tidsskrift" afholdes den 17. og 18. april d. a. i „Grundtvigs hus", billedsalen, 1. sal, første dag fra kl. 4 eftm. Vi beder alle vore ærede medlemmer og interesserede såvel i København og omegn som provinsen støtte os enten med en gave eller personlig hjælp ved bazaren. Ligesom sidste gang vil der blive underholdning af forskellig art, tombola og restaurant, hvor der serveres vegetarisk smørrebrød, råkostretter, sundhedskaffe, te og chocolade. Et stort smukt maleri er skænket af hr. kunstmaler Edmund Petersen, Lyngby, og bortloddes fra lodsedler à 1 kr. pr. stk. Køb lodsedler snarest da disse hurtigt vil blive bortsolgte. Lodsedler fås følgende steder: „Sana", Skindergade 28, „Sana", Smallegade 15, „Sanafer", St. Kongensgade 36—38, handelskompagniet „Reform", Pilestræde 19—25 samt „Vegetarisk restaurant", Frederiksberggade 28. Agiter for stor tilslutning. Adgangskort til bazaren 50 øre for voksne, 25 øre for børn. — Indehavere af en eller flere lodsedler dog halv pris. Henvendelser angående bazaren samt eventuelle gaver kan indleveres følgende steder: Aage Flach, Fjordsalle 12, 1., Telf. Nora 4812 u. København V., Orla Olsen, Brigadevej 7, København S. og Otto Bergstrøm, Musvågevej 7, 4., København L. *Aage Flach.*

Foreningsmeddelelser (fortsat fra omslagets 2. side).

Søndag den 20. marts kl. 10,00 ved Holte station. Fodtur langs Furesøen til Rudersdal og rundt i Rudeskov, forbi „Lollikhus", Ebberødgård, Høsterkøb, Høje Sandbjerg o. s. v. til Holte, Tog fra Hovedbanegården Kl. 9,31; køb returbillet til Holte.

Hver tirsdag aften kl. 19,30—22,00 i Prinsesse Charlottesgades skole ved Nørrebros Runddel: Undervisning i folkedanse og sanglege. *Kun 1 kr. pr. måned.*

Fra arbejdsmarken.

Interessen for vore udflugter vokser. Den 24. januar tog mange med til „Egelundshuset" pr. Frederikssund. Medlemmer med venner i enhver alder havde givet møde. Hr. sløjdskoleforstander N. A. Vodder, der er over 80 Aar, klarede den storslåede fodtur udmærket, og hr. Orla Olsens søde, lille søn snart spadserede og snart red på sin faders ryg. Alle andre — ældre og yngre — gjorde det godt. Trods vi ikke så en solstråle den hele dag, blev det en dejlig tur. Forstanderen på „Montessorisskolen", hr. Johs. Rosbach, holdt et belærende foredrag for os og besvarede vore derpå følgende mange spørgsmål, hvorefter han lod os opvarte med mange dejlige ting — sundhedskaffe, sundhedste, grahamsbrød, kage og frugt m. m. Hos formanden for landsforeningen mod tvangsvaccination, hr. snedkermester Martin Bjørner, nød vi ogsaa stor gæstfrihed på lignende måde. Vi blev helt overraskede. Alt i alt, hvor var det en dejlig dag! Tak til alle! *H. L. H.*



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.

Stort lyst Værelse

med Køkken og Korridor, Centralvarme, elektrisk Lys, W. C. tilleje fra April Flyttedag i Roskilde. 25 Kr. pr. Maaned plus Varme. Billet mrkt. 7 modtager Bladets Kontor.

Husbestyrerinde.

En dannet Dame med Evne og Lyst til at skabe Hygge i et Hjem søger Stilling i et vegetarisk Hjem. Økonomisk og interesseret i den moderne Ernæringsreform. Billet mrk. 12 sendes til Date's Bogtrykkeri, Gl. Kongevej 13, København V.

Ung, kvindelig Gartner,

flere Aar ved Faget, søger Stilling. Helst hos Vegetarer. Henvendelse til Frk. *Friis-Petersen,* Kronprinsessegade 15. Kbhvn. K.

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

POLYGRAF

udfører:
Duplikering, Afskrivning, Brevreklamer, Festsange og løvrigt ethvert skriftligt Arbejde.
DALFØRET 10, KBH. S.
Forlang Prisliste. TLF. Amager 1234 v.

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.

Klaverundervisning.

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

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.

VELGØRENDE V. 3509
VELTILLAVET
VEGETARISK KOST
FRU M. HENRIKSEN — ISTEDGADE 7

„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.

FREDERIK 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.

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