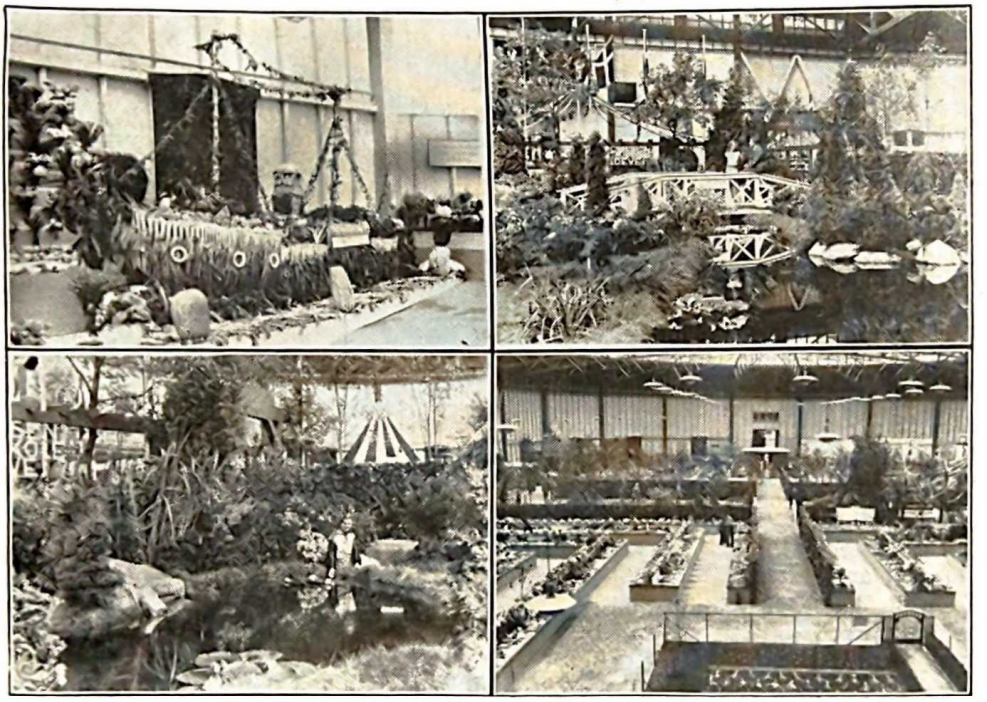
VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

27. årgang | 15. oktober 1933 | Nummer 10

Udgivet af Dansk vegetarisk forening.
Redigeret af et udvalg. Ansvarshavende: Vice-Skoleinspektør Oluf Egerod.
Rødkildevej 40, København F. Tlf. Gth. 2573. Postkonto 282.

Kolonihaveforbundets 25 års jubilæum.



Denne særdeles samfundsgavnlige bevægelse har fejret sit jubilæum med udgivelsen af et meget stort, interessant værk og afholdelse af en pragtfuld udstilling i Forum, hvorfra vi her bringer et par karakteristiske billeder. — Kolonihaverne er vel nok gennemgående for små, men de bringer dog indehaverne ud i frisk luft, giver dem beskæftigelse, trækker dem væk fra storbyens ofte uheldige fritidsliv, lærer dem at skatte de naturlige næringsmidler o. s. v. Mange af de udstillede produkter var således aldeles pragtfulde. Vi takker for det gode arbejde og ønsker fortsat fremgang for bevægelsen!

Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10[1], København Ø. Telefon Ryvang 1094 u. Postkonto 25656. Kontortid: mandag og torsdag kl. 18^{30}—20^{30}. Fælleskontor for Dansk vegetarisk forening, Københavns afdelingen og „Vegetarisk ungdom".

Vegetarisk bibliotek. Adr.: Danmarks afholdsforenings bibliotek, Peder Hvidtfeldtsstræde 13, København K. Åbent hver lørdag kl. 20—21.

INDHOLD: Frugt som nærings- og nydelsesmiddel. — Spredt og samlet.

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. (Adresse: hr. cand. mag. Th. E. Spur, Istedgade 7, stuen, København V., telefon vester 3509.)

Søndag den 15. oktober fra hovedbanegården kl. 6,38 — hjemk. kl. 20,12. Forlang Tølløse, billigbillet, kr. 2,80. — Til Grøntved oredrev, Fledskov, Magle sø (Tølløse slot besøges ikke). — Brombær, nødder, men ingen adgang til varme drikke eller overhovedet traktørsted. — Dansk honning kan købes à 2 kr. pr. kilo.

Mandag den 6. november kl. 20,00 pr. offentligt møde i K. F. U. K. Hr. Stefan Vøldan taler om: *„Vore kirtler og deres betydning"*. Et foredrag om de ydre og indre sekretioners betydning for legemets sundhed og følelses- og bevidshedslivets udvikling.

Til alle møder er „Vegetarisk ungdom" indbudt, og vi forventer aktiv tilslutning også af ældre medlemmer til agitationsarbejdet.

„Vegetarisk ungdom". (Adresse: Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10¹, København Ø. — Formand: Orla Olsen, Caroline Amalie vej 31, Kongens Lyngby).

Søndag den 22. oktober kl. 9,00: 20 km gang. Udtagelse til kolonnemarchen Mødested og omklædning: Idrætshuset.

Søndag den 12. november deltager vi i Københavns idræts-forenings 20 km kolonnemarch. Vi mødes ud for Idrætshuset *senest* kl. 9,30.

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

Hver torsdag kl. 19,00: Træning til kolonnemarchen. Mødested og omklædning: Idrætshuset.

Orla.

Fra arbejdsmarken.

Norges vegetarer holder landsmøde i Stavanger. Norges vegetariske landsforbund holdt sit årsmøde i Stavanger den 23. og 24. september.

Lørdag holdtes styremøde. Landsstyret med *Magnus Karlson, Stavanger,* som formand og *dr. phil. Røgler,* som sekretær, genvalgtes.

Søndag formiddag arrangeredes udflukt til den vakre Sola-strand og Sømme husmoderskole, hvor der serveredes vegetarisk middag for deltagerne, ca. 35. Under middagen blev der holdt en række taler. Magnus Karlson talte for vegetarismen i Norden og bad den danske gæst, hr. Vøldan, om at overbringe en hilsen til de danske vegetarer. Redaktør Vøldan belyste på grundlag af de biologiske livslove betydningen af den vegetariske levemåde, og dr. Røgler causerede, som en replik til hr. Vøldans bemærkning om, at vi er få, over emnet: *„Vi er få, men vi må bli mange"*. Han udtalte forvisningen om, at de vegetariske ideer vil gribe stadig flere mennesker og derigennem bidrage til at hæve menneskenes åndelige og legemlige sundhed.

Efter middagen holdt *fru rektor Olden* et interessant foredrag om kræftspørgsmålet på grundlag af dr. Erwin Lieks bog. Det viste med forfærdende tydelighed, hvilken fare der truer hele vor kultur gennem vor nuværende livsfjendtlige ernæring.

Om aftenen holdtes et offentlig møde i understøttelsens store sal med foredrag af redaktør Vøldan og dr. Røgler. *Redaktør Vøldan* holdt et meget fængslende foredrag om *„Vort kosthold som årsag til sygdom og sundhed"*. Foredraget blev modtaget med stor applaus. Efter foredraget demonstrerede hr. Vøldan forskellige råkostretter, der vakte udelt opmærksomhed.

Til slut holdt *dr. Røgler* foredrag om *„Vegetarismens opgaver"*. Foredragsholderen hævdede, at tiden nu var inde for vegetarerne til at gå over til handling og sprede oplysning om vegetarismen i de videste krese. „Der blæser en vegetarisk vind over verden, vi må udnytte vor besøgelsestid." I tilknytning til foredraget oplæstes en henvendelse til statsmakterne, som var vedtaget paa landsmødet, og som fordrer energiske forholdsregler til at hæve det norske jordbrug ved en reform af undervisningen ved landboskolerne samt husmoderskolerne, foruden gennem et udstrakt oplysningsarbejde i hjem og skole at lægge et nyt grundlag for folkets sundhed.

Det herligste efterårsvejr dannede en smuk ramme om det helt igennem vellykkede og harmoniske årsmøde.

h.

Festligheden og trækningen af lykkesedlen den 11. september 1933 i Vegetarisk restaurant havde samlet fuldt hus.

Undertegnede talte om lykkeseddelkampagnen og resultatet, og frk. Mathilde Mortensen opfordrede til at tænke på en ny lykkeseddel til næste år. Frk. Alfhild Nelson underholdt med at synge og læse op. Medens forsamlingen nød diverse forfriskninger, begyndte den spændende trækning, hvis resultat stod i „Vegetarisk tidsskrift"s septembernummer. Efter trækningen blev afholdt en lille auktion, der indbragte kr. 9,65. Hr. Flach, børnehjemsfondets kasserer, overrakte nu under applaus fra forsamlingen den udsatte præmie for det største personlige salg af lykkesedler til hr. Meldola, der havde afhændet 369 stk. Den vellykkede aften afsluttedes med at hr. Spur, Københavns afdelingens

(fortsættes på omslagets 3. side.)

Frugt som nærings- og nydelsesmiddel.

Af Oluf Egerod.

For enhver skabning forefindes der i naturen fuldfærdig føde, som i ubearbejdet tilstand er den ideelle for netop denne skabning. En sammenligning med dyrene har bibragt mange den opfattelse, at det samme er tilfældet med menneskene. Der må *i naturen forefindes fuldt færdige produkter,* der uden egentlig tilberedning skulde kunne tjene menneskene til føde, ja være den ideelle føde for os. Mangehånde betragtninger fører til den opfattelse, at menneskets ideelle føde findes blandt jordens direkte produkter, rødder, blade, frugter etc. af forskellig art, kort sagt det, man plejer at sammenfatte under navn af frugt og grønsager. For det første ses det ved en zoologisk sammenligning med de os nærstående dyrearter, aberne. Hele deres bygning er indrettet på frugt- og grøntspisning, og vor anatomiske opbygning, vore tænder, vor mave, vor fordøjelseskanal, vore kirtler, vore fordøjelsessafter etc., svarer nøje til abernes. En simpel slutning fører os da til at anse frugt og grønsager som vor ideelle ernæring.

Samme resultat kommer vi til ved at betragte de forskellige folkeslag verden over. De kraftigste og

mest udholdende er de plantespisende,

f. ex. de kinesiske kulier, de kortest levende er de rent kødspisende, f. ex. primitive eskimoer. I civilisationens kølvand med dens såkaldte bedre levevis følger jo gerne forfald for de primitive racer. Når dette ikke har været tilfældet i Grønland, er grunden den, at vor civilisering deroppe har været mere menneskelig end de hvides behandling af naturfolk i almindelighed og netop måtte føre bort fra den ensidige kødkost til en mere blandet kost, altså nærmere idealet.

En betragtning af de enkelte mennesker, der i vore samfund skiller sig ud og lever mere i overensstemmelse med naturens love, viser også, at de i det lange løb er deres kødspisende medmennesker overlegne. Der er tusinder af eksempler herpå. Jeg skal blot anføre *en kostskole for drenge* i det sydvestlige England. Stonehouse, Wycliffe, der nu gennem et par menneskealdre har haft en vegetarisk afdeling mod tre almindelige. Fordelingen af drengene finder sted efter forældrenes eget ønske. Det har nu gennem årene vist sig, gang på gang, år efter år, at

vegetarerne er de andre absolut overlegne

i sport af enhver art og indtager flere førstepladser, end de efter deres antal har krav på, ligesom deres examensresultater forholdsvis er bedre end de andre drenges. Morsomt er det også at se, at efterhånden som kosten i de tre andre afdelinger, de ikkevegetariske, påvirkes af den almindelige tendens til at formindske kødforbruget til fordel for vegetabilierne, bliver afstanden i præstationerne for vegetarerne og ikkevegetarerne mindre, selv om vegetarerne stadig ubestridt hævder deres overlegenhed.

Erfaringerne fra sportens område verden over viser også, at de ikkekødspisende trods deres relativt ringe antal i forhold til deres almindeligt levende konkurrenter hævder sig aldeles overlegent. Der findes således i England *en vegetarisk cycle- og sportsklub,* der stadig ligger foran, således har den ifjor for 3. gang i træk vundet et bestemt mesterskab i udholdenhedscycleløb. Herhjemme sejrede et vegetarhold på 6 over et lige så stort kødspiserhold d. 13. nov. ifjor i en kapgang fra Vejle til Esbjerg, 85 km. Vegetarerne fik 46 points mod de andres 26, idet vegetarerne besatte plads nr. 1-3-4-5-6 mod kødspisernes nr. 2-7-8-9, og kun een vegetar opgav mod to kødspisere.

Børnenes instinkt viser os også den rette vej. Det ufordærvede barn elsker frugt og spiser det hellere end alt andet. Det skal ikke vænnes til det, men føler strax, at det er det rette. Kun når det ikke får frugt nok, kan det forkvakles til at elske slikpinde og lignende fordærvelige ting, kun når det ikke får frugt til pålæg, kan det opdrages til at tro, at spegepølse og leverpostej og andre dyre og egentlig unaturlige pålæg er dejlig føde.

Børnene vil elske at få et æble

med i skole, de vil gerne have banan på maden, rosiner, figner, dadler, revne gulerødder med citron og honning og lignende lækkerier, der foruden at være dem en nydelse, bliver dem en god næring, en sund næring og egentlig også en billig næring i forhold til de værdifulde næringsstoffer, frugt indeholder, og i betragtning af, at afskåret pålæg og lignende er den dyreste og samtidig langtfra den bedste mad, der findes.

En sammenligning mellem vore nydelsesmidler viser også, hvor sandheden ligger. Lad os tage f. ex. jordbær på den ene side og så f. ex. sennep eller alkohol på den anden side. Ethvert naturligt menneske vil fra ganske lille elske jordbær og blive ved dermed livet igennem, mens man har

medfødt afsky for stærke ting

som de omtalte og skal vænne sig til at betragte dem som nydelsesmidler og så endda må risikere at være nødt til at skulle nyde efterhånden større og større portioner, altså her af sennep eller alkohol, for stadig at kunne opnå den samme grad af nydelse, hvorfor man let forfalder til nydelse af alkohol og lignende unaturlige nydelsesmidler, men man forfalder ikke til et så naturligt nydelsesmiddel som frugt.

Hertil kommer jo så endelig *den moderne ernæringsvidenskabs resultater.* Ethvert nyt fremskridt på ernæringsspørgsmålets område er et bevis for en eller anden af sundhedsenthusiaster tidligere forfægtet leveregel. Hvad reformvennerne på ernæringsspørgsmålets område intuitivt udtalte for blot en 30 år siden ligger nu videnskabeligt fastslået, og linien er klar, nemlig mindre og mindre kød, specielt mindre og mindre æggehvidestof, og mindre og mindre af dette stof fra dyreriget, mere og mere af frugt og grønsager, og mere og mere af dette i utilberedt tilstand. Nu er der ingen føde, der er så let at gå til i utilberedt tilstand som frugt, herunder indbefattet nødder. Det bliver frugten, den moderne ernæringsvidenskab mere og mere kommer til at koncentrere sig om. Der ligger fremskridtet, dens er fremtiden. Fra at være et meget lidt brugt nydelsesmiddel må frugten voxe frem til at blive det vigtigste menneskelige næringsmiddel. Den bedste støtte for arbejdet for dette mål er vel nok *vitaminforskningen*, der forklarer så meget, som man hidtil kun har kunnet ane, eller som lå skjult i mørket. Vel er der vitaminer i andet end frugt og grønsager, som f. ex. i levertran, mælk med smør, æggeblomme, korn, d. v. s. i usigtet mel, ikke i sigtet mel, og vel er ikke alle vegetabilier lige vitaminholdige, men vi kan roligt sige, at jo flere vegetabilier vi nyder i rå tilstand, des bedre får vi vort vitaminbehov dækket, og frugt er nu engang det vegetabilske stof, vi lettest nyder, som det er.

Nu vil publikum vist i almindelighed tro, at vi er ret nær det mål, at frugten skulde være en væsentlig bestanddel af vor daglige føde. Man vil sige, at der jo spises en masse frugt herhjemme, og at landet til tider ligefrem svømmer i frugt, og at det er kolossalt som

frugtspisningen er gået frem

i de sidste årtier. Alt dette er egentlig også rigtigt nok. I 1901 indførte vi 2,3 mill. kg rå frugt, mens vi i 1930 indførte over 50 mill. kg. I 1920 var forbruget af indført frugt godt 3½ kg årligt pr. indbygger, i 1930 godt 10 kg, altså 3 gange så stort, men i U. S. A. er forbruget 34 kg pr. indbygger årligt. Hvis vi alle spiste eet æble om dagen, vilde behovet være 100 mill. kg om året, mens vor indførsel af æbler i de sidste år har været en 15—20 mill. kg årligt, og hjemmeavlen i 1932 er steget til samme størrelse. D. v. s., at indførsel og hjemmeavl af æbler højst ligger på 40 % af det beskedne mål, eet æble om dagen pr. indbygger. Nu skulde målet gerne sættes til *mindst* ½ *kg frugt daglig* pr. individ. Det bliver en 600 mill. kg frugt om året. I 1930 indførtes der godt 50 mill. kg rå frugt til Danmark. På samme tid tilførtes der Københavns grønttorv ca. 10 mill. kg frugt. Regner vi med, at dette dækker forbruget for ⅕ af Danmarks indbyggere skulde hele landets indenlandske forbrug være på 50 mill. kg årligt. Men dette tal er vel nok for stort, da København sikkert er den del af landet, der forbruger mest indenlandsk frugt pr. hoved. Lad os imidlertid alligevel sætte det hjemmeavlede kvantum frugt til samme tal som det indførte, så kommer vi dog kun op på 100 mill. kg rå frugt årligt, altså et godt stykke under de 600 mill. kg, der giver et forbrug af ½ kg frugt pr. dag pr. individ. For folkets sundheds skyld vil jeg kalde dette mål for beskedent. Ingen tør vel sige, at det er for meget at forlange, at vi alle skulde spise ½ kg frugt om dagen. Men dette åbner perspektiver af uhyre rækkevidde. For det første, hvor kan vi få al den frugt fra, og kan vi få den til overkommelige priser?

Frugten, vi spiser her i landet, er jo enten hjemmeavlet eller indført. Nu er det jo et almindeligt ønske, at vi i alle forhold bør fremstille så meget som muligt herhjemme og indføre saa lidt som muligt, og det er da en nærliggende tanke, om vi ikke kunde

producere mere frugt herhjemme

og så indføre noget mindre. Selvfølgelig både kan og bør vi avle meget mere frugt herhjemme, end vi gør, men dertil, at vi helt kan frugtføde os selv, kommer vi jo næppe eller snarere ikke. Der er for det første en del uundværlig frugt, som vi ikke kan producere selv, f. ex. citroner, appelsiner, vindruer og bananer. Man kan ikke uden videre sige, at vi kan sætte dansk frugt i stedet for disse udenlandske frugter. For det første kræver forbrugeren et stort udvalg af forskellige slags frugt, og jo større udvalg, des større vil også forbruget blive, og det kan jo ikke nemt blive for stort, og der er jo forøvrigt også langt til det foreløbige mål, ½ kg frugt daglig pr. individ, og for det andet har dansk frugt svært ved at dække forbruget hele året rundt. Henad foråret kniber det som bekendt en del. Selv om vi kan producere gode gemmeæbler, skulde der dog gerne være adgang til andre frugter også, hvortil kommer, at vitaminindholdet i frugterne svinder under opbevaringen og ikke er ret stort om foråret, da

man jo netop trænger til vitaminer, idet *forårstrætheden* af mange tages for et tegn på vitaminmangel. Vi må da have adgang til den indførte frugt og særlig til orangerne. Netop citroners og appelsiners vitaminindhold gør, at de ikke bør savnes på vort bord nogen dag året rundt, måske lige undtagen de få måneder, da jordbær, blommer, sommerpærer o. s. v. florerer. Et stærkt øget forbrug af citroner og appelsiner vil i høj grad nedsætte modtageligheden overfor flere sygdomme, ligesom disse frugter jo i større og større udstrækning anvendes som helbredende og lindrende midler i sygdomstilfælde.

Når danske frugtproducenter derfor forsøger at dæmme op for indførselen af udenlandske frugter ved at forlange

told eller andre restriktioner,

må det siges at være en for folkehygiejnen i høj grad skadelig tendens, og for de danske frugtproducenter selv en uklog handling. De forlanger jo bl. a. disse foranstaltninger for at opnå bedre priser på deres varer, men de forskertser derved de forbrugeres sympati, som de jo netop skal leve af. Vort, forbrugernes synspunkt, må jo afgjort være: fremskaf en stor produktion til rimelige priser i stedet for at opretholde et højt prisniveau for en mindre produktion. Vi vil forfærdelig gærne spise masser af dansk frugt, men prisen er ofte for høj. Derved skabes en stemning mod dansk frugt, der er psykologisk forståelig, men ikke sund for dansk erhverv. Producenten glemmer, at her gælder, at „mere vil have mere", at forbruget øger sig selv ved den lette adgang til billige varer, forbruget voxer med udbudddet af billig frugt, og her kommer vi til et vigtigt punkt, som vore producenter ikke bør glemme: når der trods de ofte ret høje priser stadig skabes et større marked for dansk frugt, skyldes det den trang til frugt, befolkningen er kommet i ved at have den lette adgang til udenlandsk frugt; det er denne, der har vænnet folk til at spise frugt. Når frugtbutikkerne nu ligger så tæt, som ingen skulde have anet for 30 år siden, når gadehandelen florerer, som den gør, og er en så glimrende reklame for frugtspisningen, som den nu engang er, så skyldes det ikke i første række de danske æbler, men sydens frugter, de dejlige gule appelsiner, de herlige hænder af appetitvækkende bananer, de fristende klaser af grønne og røde vindruer. Sæt, at al denne herlighed på en eller anden måde blev lukket ude af landet, hvad vilde følgen saa blive? Ikke, at der opstod en tilsvarende efterspørgsel efter dansk frugt, dertil er den endnu gennemgående for dyr, men blot, at der i så fald vilde blive spist meget mindre frugt. Endelig vilde dansk frugt jo ikke på langt nær kunne efterkomme efterspørgslen, og i de år, der vilde gå, mens man i ly af toldmure etc. forøgede den danske produktion, vilde folk komme ud af vane med at spise rigelig med frugt, dels vilde der jo ikke være nok, og dels vilde priserne jo også nok holde købelysten nede. Nej,

førstehensynet skal tages til forbrugerne,

der har et umisteligt krav på den lettest mulige adgang til den størst mulige mængde af den billigst mulige frugt. Dermed være nu ikke sagt, at vi ikke ønsker dansk frugtavl de bedst mulige kår og den størst mulige fremgang. Af mange grunde håber vi, at den danske frugtproduktion må mangedobles og nå uanede højder. For selv om vi kan få al den frugt, vi har brug for, fra udlandet, så er det dog rimeligt, at vi udnytter vor egen jord først og fremmest, og da det kunde se ud til, at det danske landbrug står overfor at skulle omlægge sin produktion på grund af svigtende afsætningsmuligheder for vor hidtidige produktion af kød, flæsk, smør og æg, er det jo nærliggende at spørge, om der ikke

i frugtavl ligger en lille del af redningen.

Marked skal vist ikke komme til at mangle, når blot priserne er overkommelige, der er jo langt til de førnmtalte 600 mill. kg frugt arligt til vort eget forbrug, og så skulde dette jo endda senere kunne sættes op, og endvidere er der vel også mulighed for en vis export af kvalitetsfrugt som vore gråstensæbler, der vel altid kan sælges til god pris.

Hvilke er da *mulighederne for fremme af dansk frugtavl?* Først og fremmest må selvfølgelig så mange som muligt af befolkningen ud i deres egen have, ud i kolonihaver, væk fra storbyerne, ud i havebyer og have adgang til jorden og til at dyrke deres egen frugt. Men selv om denne bevægelse breder sig, vil der jo desværre, må man vel sige, være langt til, at vi alle bor i eget hus med egen have, og altså vil der i den nærmest overskuelige fremtid være et stort marked og på grund af oplysningens stigning et stedse stigende marked for frugt.

Efter hvilke linier skal da frugtavlen fremmes.

Erfaringerne synes at vise, at den enkelte frugtplantage ikke bør være for lille, at den enkelte producent bør specialisere sig om nogle få sorter, og at afsætningsforholdene bør organiseres bedre end nu. Det kan ikke nytte, der avles masser af frugt ude omkring i landet, når den ikke hurtigt og let kan komme forbrugerne ihænde. Landbrugerne har før vist, at de kan organisere afsætningen af det, de frembringer,

det vil også nok ske her, så frugten fra det øjeblik den plukkes, til den sælges til kunden, behandles på den bedste og billigste måde.

Det er da glædeligt at se, at der er stærke kræfter i bevægelse for at

vejlede nuværende og kommende frugtavlere

med hensyn til de for dem så vigtige spørgsmål som valg af jordbund, arealets størrelse, læplantning, valg af sorter, plantning, afstand mellem træerne, mellemkulturer, beskæring, sprøjtning, udtynding af frugterne, nedplukning, pakning, forsendelse og salg. På alle områder er konsulenter og andre experter i arbejde til fremme af frugtavlens vilkår. Det er svært at fremhæve et enkelt område til fordel for andre, men skulde vi lige nævne et enkelt, hvor vi synes, der bør sættes et stort arbejde ind, så skulde det være på afsætningsområdet.

Den danske landmands erfaringer fra andre andelsvirksomheder må sikkert tages i tjeneste her. *Andelscentrer* vil langt bedre end den enkelte producent kunne tage de nyeste midler i opbevaringens og forsendelsens, kort sagt i en tidssvarende afsætnings tjeneste i brug. Lad os her blot nævne en godt organiseret, centraliseret indsamling af frugten, en gennemført sortering, opbevaring under lav temperatur, betryggende pakning, f. ex. ved indsvøbning af hvert æble i papir, ratelevering til kunder, der ikke selv har plads til opbevaring etc. Når den danske frugtavl således på alle områder ruster og styrker sig, vil den sikkert med held kunne stå sig imod udenlandsk konkurrence til gavn for forbrugerne, og det vil altså til syvende og sidst sige til gavn for vor folkesundhed, hvis tilstand jo står i ligefremt forhold til den nydte mængde frugt. Derfor lad dette være løsenet, hvad frugtspisningen angår:

Mindst eet æble pr. dag pr. indbygger og helst ½ kg frugt pr. dag til os alle!

Spredt og samlet.

Fru Edla Larsen, enke efter vor forenings stifter, kommunelæge *Mich. Larsen,* fylder den 16. oktober 80 år. Foruden i sin tid at være sin mands hjælper og støtte i det vegetariske arbejde har fruen gjort et meget stort socialt arbejde, som endnu påskønnes af alle, der er kommet i forbindelse med hende. Hun var formand for Kvindernes alkoholfrie restauranter, gennem en årrække kasserer i Kvindelig læseforening. Det glæder os, at fru Edla Larsen nu atter er rask efter sit lange sygeleje, og vi ønsker hende hjærtelig tillykke på hædersdagen. *O. E.*

„Bananen"s sejr. I „Vegetarisk tidsskrift" 1933 nr. 9, hvor „bananen"s sejr i kapgangen København-Oslo omtales i en længere artikel, skrives: „Ganske specielt har turen fastslået, at selv den hårdeste fysiske anstrengelse kan gennemføres med minimal æggehvidetilførsel".

Hvorledes kan dette fastslås, når den kost, „bananen" herr Sverre Sørhus nød på turen, foruden frugt daglig indeholdt ⅓ kg brød, 2 l mælk og 250 g kartofler. Sødmælk indeholder 3—4 pct. æggehvide, 2 l altså 68 g, rugbrød 8 pct., ⅓ kg altså 26,6 g og kartofler 2 pct. (ihvertfald kvælstofholdigt stof), altså 5 g, ialt 99,6 g æggehvide. Dette er meget nær Voit's og Rubner's tal og langt over, hvad Chittenden, Hindhede og mange flere anser for nødvendigt. Endvidere er ⅔ af „bananen"s æggehvide animalsk (mælkeæggehvide, der af alle betragtes som en æggehvide med den højeste biologiske værdi).

Uden at ville formindske „bananen"s sejr, der viser, at en lacto-vegetabilsk kost er udmærket på fodture — om ren vegetarkost er der jo slet ikke tale —, beder jeg redaktionen i sandhedens interesse optage dette lille indlæg i det først udkommende nummer af „Vegetarisk tidsskrift". *Axel Borgbjærg.*

Proteinforbruget på Norgesturen. Når hr. dr. Borgbjærg angriber dr. Røgler's udtalelse i „Vegetarisk tidsskrift"s september-nummer, skal vi oplyse følgende:

Den kendte Voitske norm, som anføres, var et gennemsnitstal taget af diæten for en del arbejdere, der forbrugte gennemsnitlig 3000 kalorier pr. dag. Hans 118 g protein eller 484 proteinkalorier udgør med andre ord 16 pct. af hele kaloriemængden.

Nu har imidlertid Sørhus under den store legemlige anstrengelse at gå ca. 100 km om dagen brugt ca. 5000 kalorier pr. dag, hvilket efter Voit's gennemsnitstal vilde give 185 g protein eller 805 proteinkalorier. Når Sørhus kun brugte 99 g protein eller 397 kalorier eller 8 pCt., må det vel kaldes lavt i forhold til Voit's gennemsnitstal, medens det er noget højere end dr. Hindhedes proteinminimum.

Om spørgsmålet protein-minimum eller protein-optimum giver det den oplysning, at hr. Sørhus har fundet sit optimum noget højere end det tilladelige minimum. At det er animalsk æggehvide, har dog sikkert ikke så stor betydning, som vore fysiologer i øjeblikket mener. Forsøg af undertegnede og andre peger afgjort i modsat retning.

Thomas E. Spur.

To dødsfald blandt engelske vegetarer. *Ernest Bell* er død, 82 år gammel, et af de sværeste tab for engelsk vegetarisme i mands minde. Større aktiv humanist fandtes vel næppe i England. Bell var leder af et stort forlag, men fandt desuden tid til at være præsident for The Vegetarian Society, og ledende personlighed i en mængde andre humane selskaber, særlig dyrebeskyttelsesforeninger. The Times kalder ham i sin nekrolog en klog rådgiver og prøvet ven for alle humanister og ernæringsreformatorer. — Dr. *Annie Besant,* leder af den teosofiske bevægelse, der nylig døde i Indien, 86 år gammel, som en af den engelsktalende verdens mest kendte kvinder, var også en overbevist og aktiv vegetar. The Vegetarian Messenger udtrykker i sin nekrolog over hende sin glæde over som meningsfælle og samarbejder at have talt en så udmærket og fremstående fører. Allerede for 36 år siden præsiderede hun ved selskabets jubilæumsmøde i Manchester og holdt der et inspirerende og indtrængende foredrag. — Disse to personligheder vil være svære at erstatte. *O. E.*

Hjemmebrygning. Kolonihaveforbundets jubilæumsudstilling skæmmedes af en stand for hjemmebrygning, der propaganderede for at omdanne de dejlige frugter til fordærvelig alkohol. Der existerer et blad, Hjemmebryggeren, der udfylder en emsig virksomhed for at få afsat den nødvendige gær til frugtødelæggelsen, etc. Skam over dem, der spekulerer i deres medmenneskers uvidenhed og lever af at lede dem i fordærv! *O. E.*

En fortræffelig vegetarisk pension findes hos Fru M. Klintø, Langøgads 17, Ø. (Vennemindevej). Der serveres råkost og anden vegetarisk kost. Kartofler og grønsager bliver aldrig kogt men dampet efter de bedste nyvegetariske principper. Der gives både fuld pension og middagsabonnement. Telefonisk oplysning kan fås: Ryvang 1094 u, Mandag og Torsdag kl. 6½—8½.

Undertegnede har i 10 år levet vegetarisk, både i udlandet og herhjemme, og jeg har ingen steder fået så fortrinlig, nærende og velsmagende vegetarkost. Alle vegetarisk interesserede, der bor på Østerbro-kanten, narrer sig selv, hvis de ikke stifter bekendtskab med denne udmærkede pension. *C. C. Gad,* pianist.

Fra Arbejdsmarken. (Fortsat fra omslagets 2. side).

formand, takkede for tilslutningen og opfordrede interesserede til at melde sig ind i „D. v. f." Regnskabet over lykkesedlen er nu gjort op og viser et overskud på kr. 509,25. Hertil kan endvidere bemærkes, at kampagnen har tilskyndet en del til at sende yderligere pengegaver til børnehjemsfondet. Hovedgevinsten, det store maleri af hr. Edmund Petersen, blev vundet blandt de lykkesedler, som fru Jørgensen, Trørød, havde solgt så mange af ude i Nordsjælland. Der beroer endnu i Istedgade 7, Kbh. V, en del gevinster, som bedes afhentet snarest. På børnehjemsfondets vegne takker jeg for den udmærkede tilslutning og opofrelse, der er blevet udvist gennem hele kampagnen af vore medlemmer, et arbejde, som har givet et smukt resultat, og hvis rige frugter ligger i fremtidens skød. *Fru M. Henriksen.*

Søndag den 10. september afholdtes sommerens sidste agitationsmøde i fælledparken. Fuldmægtig St. Fink-Jensen talte om den gunstige indflydelse, som den forholdsvis billige vegetariske kost vilde have på husholdningsudgifterne og påviste, at det samme areal kunde underholde ca. 7 gange så mange mennesker, når samfundet blev rent vegetarisk. Magister Spur skildrede de to typer på samfundsborgere, som man nylig havde set konkurrere i København-Oslo-kapgangen. Medens kødspiseren mente, at man hellere måtte opretholde samfundets erhverv, slagterier, jernbaner og tobaksfabriker, vilde vegetaren ved en sundere livsførelse virke fornyende og omskabende på alle disse punkter og beskæftige langt flere med gartneri og andre sunde erhverv end før.

Værelse,

tomt eller delvis møbleret, med Pension, ønskes af Kontordame. Billet mrkt. X med Opgivelse af Pris modtager Nordisk Sundhedsforlag, Istedgade 7.

Ung Pige.

Paalidelig og proper ung Pige, Vegetar og kendt med vegetarisk Madlavning, kan straks faa Plads i et mindre Villahjem. Husstand 2 Voksne og 3 Børn, Alder 6—1 Aar.

Fru Arkitekt *Mørck,* Nørresundby.

Enepige eller Husbestyrerinde

kan en ung og huslig, helst musikalsk, kvindelig Gartner, arbejdsløs Lærerinde eller lignende blive hos en yngre Embedsmand i Københavns Omegn. Fyldige Oplysninger med Foto, som returneres, og Lønfordring sendes under Billet mrkt. 6 til Vegetarisk Oplysningskontor, Fanøgade 10¹, København Ø.

Møbleret Gadeværelse for to.

Sol, frisk og sund Beliggenhed, god Udsigt. 60 Kr. pr. Maaned.

Mathilde Johansen, Carit Etlarsvej 2, V.

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



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

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. 3.00 og Enebær Jordstof Kr. 4.00. Skriv efter Naglers Brochure om „Jordstof".

Eneforhandler for Skandinavien:
L. Stangerup, Stengaards Allé 8, Kongens Lyngby.
Telefon: Central 2005.
Postkonto 27568.

Vegetarisk Restaurant

Frederiksberggade 28, Kbhvn. K. Tlf. 7827

Sundeste og mest økonomiske Ernæringskilde.

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

Frydenstrand Sanatorium

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Vegetarisk Spisested i Ordrup

(eller Gentofte) søges af enlig Dame. Telefon Godthaab 3505 y.

Fineste danske Bihonning

leveres i Spande à

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

Valdemar Bendixen, Humble.

VEGETARISK KOST

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

SANA Sundhedsfødevarer

Skindergade 27, København
Telefon 5650

Medlemmer Rabat - Aaben hele Ugen
Ingen Filialer

FYSISK KURANSTALT

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge *Carl Ottosen*:

St. Kongensgade 36-38
Kbh. K. - Telf. 9656

Forlang Prospekt

SKODSBORG BADESANATORIUM

Fysisk-diætetisk Kuranstalt med medicinsk og kirurgisk Klinik.
Overlæge Carl Ottosen.
De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.
BILLIGE VINTERPRISER FRA 1. SEPTBR.
Ill. Prospekt paa Forlangende. Telf. Skodsborg 200.

„Sana" Specialitet: Sundhedsfødevarer

Drik Kora-Kaffe 110 Øre pr. ½ kg
Medlemmer Rabat
Smalleg. 15, Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

Annoncepris: 30 øre pr. 1-spaltet petitlinje eller 36 kr. pr. side. Rabat 15 pct. for 3 gange, 25 pct. for 6 gange, 33⅓ pct. for 12 gange.
Abonnementspris: 4 kr. årlig + postpenge. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt redaktion og expedition.
Expedition: Fanøgade 10¹, København Ø. — Telefon; Ryvang 1094 u. (mandag og torsdag kl. 18³⁰—20³⁰). Postkonto 25656.

Emil Kristensen, København