VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

27. årgang | 15. juli 1933 | Nummer 7

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk forening.
Redigeret af cand. mag. Thomas E. Spur, kontor: Istedgade 7, st., København V.
Telefon vester 3509. — Red. pers.: onsdag, torsdag og fredag kl. 15—16.

Den vegetariske restaurant i København

Indehaver: P. Rasmussen



Ikke alle ved, at København har en moderne vegetarisk expres-restaurant (se omst. annonce), hvor man kan få alt lige fra frugtlunch, råkost og cabaret til ægte dansk smørrebrød (uden kødretter) og god, solid, gammelkendt vegetarisk mad.

INDHOLD: 32. beretning. — Lider vi af mangel på B-vitaminer. — Wagner og vegetarismen. — Faren ved overfyldning. — Vitaminrigt brød. — Årsmødet. — Til årsmødet. — „Trofast". — Spredt og samlet.

FORENINGSMEDDELELSER

Vegetarisk oplysningskontor,

Fanøgade 10[1], København Ø. Telefon: Ryvang 1094 U. Postkonto 25656.

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

Møder og lignende.

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

Onsdag den 19. juli kl. 20,00 prc.: Agitationsmøde ved talerstenen i fælledparken. Hr. assistent Fr. Madsen taler om: „Hvedebrødsdage". Cand. mag. Spur taler om: „Vegetarisme og helbredelse".

Søndag den 23. juli kl. 10,00 prc. **årsmødet** på Skodsborg badesanatorium. Tog fra hovedbanegården kl. 8,29 og 9,12, fra Østerbro 9 min. senere. *Billigbillet kan anvendes* fra hele Sjælland. Returbillet varer i 8 dage og giver 25 pct. rabat.

Fristen for indtegnelse til fællesspisningen er udsat til den 20. Juli d. a.

Onsdag den 16. August kl. 19,00 prc. Agitationsmøde ved talerstenen i fælledparken. Hr. bogtrykker Date taler om: „Ved De, hvad vaccination er?"

„Vegetarisk ungdom". (Adresse: Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10[1], København Ø. — Formand: Orla Olsen, Caroline Amalie Vej 31, Kongens Lyngby.)

Søndag den 23. juli kl. 10,00 deltager vi i landsforeningens årsmøde på Skodsborg badesanatorium.

Tirsdag den 25. juli kl. 19,30 hos Orla Olsen: Årsmøde. Dagsorden: 1) Beretning og regnskab. 2) Indkomne forslag. 3) Valg af bestyrelse og revisorer. 4) Eventuelt.

Det er meget nødvendigt, at alle V. U.erne kommer til vort årsmøde, idet der her skal træffes beslutninger af stor betydning for V. U.s fremtid.

Søndagene den 30. juli og 13. august kl. 9,00 hos Orla Olsen: Fodtur. Træning med henblik på deltagelse i sommerens kapgangskonkurrencer.

Hver tirsdag kl. 20,00 hos Orla Olsen: Kammeratligt samvær med folkedans, sang og musik samt idræt o. s. v.

Hver onsdag kl. 19,30—22,00: „Spillekanterne"s sangaften. I sommertiden aftales mødested med Siegfried Bernhardt, Johannevej 21, Charlottenlund. Telf. Ordrup 699.

V. U. er stadig medlem af *„Herbergsringen"*, og vi kan således atter i år — på ferie- og weekendture — benytte *ungdomsherbergerne,* der i stort antal er spredt over hele landet. På ungdomsherbergerne kan man overnatte meget billigt, f. ex. for 25 à 50 øre pr. nat. Anmodning om vandrerkort, der giver adgang til ungdomsherbergerne, sendes sammen med et pasfotografi til Orla Olsen, som ligeledes fornyer de gamle vandrerkort. Ethvert vandrerkort eller fornyelse koster 2 kr. incl. en fortegnelse over ungdomsherbergernes beliggenhed. Vandrerkortet giver endvidere adgang til ungdomsherbergerne i Belgien, Czekoslovakiet, England, Frankrig, Holland, Irland, Letland, Norge, Schweiz og Skotland, men ikke Tyskland.

Husk, at ved køb af billetter til jernbane eller dampskib igennem *Herbergsringens rejseafdeling,* hvadenten rejsen går til et sted i Danmark eller til udlandet, opnår medlemmerne af „V. U." en betydelig rabat og *støtter samtidig* vandrersagen Ved billetbestilling bedes navn og adresse samt foreningens navn meddelt til Herbergsringens rejseafdeling, Studiestræde 30, København K. Telf. byen 8310. Kontortid kl. 9—17, lørdag kl. 9—14. Send beløbet for billetten ind samtidig med bestillingen (pr. postanvisning, check eller indbetalt på postgiro nr. 27667), opkrævningsgebyr spares derved.

Orla.

Fra arbejdsmarken.

Agitationsmødet i fælledparken. Bogtrykker Date talte om Vegetarismen og børnene. Det er unaturligt, at der dør ca. 6000 børn i første leveår, og han mente at kunne bevise, at det først og fremmest skyldtes mødrenes forkerte ernæring og tobaksrygning under svangerskabet. Men også mod de opvoksende småbørn blev der begået store fejl. Luften i soveværelset, hvor de tilbragte størstedelen af deres første leveår, var sjælden tilstrækkelig god, og man glemte i rette tid at give børnene en sund og letfordøjelig frugtkost, som vilde give sunde tænder, sund fordøjelse og sund opvækst.

(fortsættes på omslagets 3. side.)

32. beretning

fra M. Hindhedes kontor for ernæringsundersøgelser.

Sigtebrød — Gift i brød.

Der er ingen tvivl om den betydning, som dr. M. Hindhedes arbejde har haft for Danmarks ja hele verdens oplysning om sund levevis. Det er derfor med forventningens glæde, at man atter åbner en af hans beretninger, som trods ernæringskontorets nedlæggelse har kunnet udarbejdes på grundlag af tidligere forsøg. Det fremgaar af beretningen, at der endnu er næsten lige så meget materiale tilbage, som der tidligere har været offentliggjort, så man, dersom dr. Hindhede får lov at genvinde sin sundhed efter et alvorligt kørselsuheld i Nordsjælland, endnu i flere år vil kunne glæde sig til hans friske, velunderbyggede indlæg i diskussionen om ernæringsspørgsmålet.

Under ovenstående titel gør han denne gang rede for de lærerige franskbrødsforsøg, der efter et forsøg på 20 dage førte til, at forsøgsmanden Fr. Madsen begyndte at lide af beri-beri, ledsaget af almindelig sløjhed, hovedpine, svimmelhed og sidste dag tydelige synsforstyrrelser. Hans arbejdsevne var stærkt nedsat særligt i retning af udholdenhed.

Går det således med det brød, som er hovedernæringen for en mængde mennesker i København, måtte man jo vente, at det vilde gå på samme måde med sigtebrød, der ligesom franskbrød skulde være totalt blottet for vitaminer. Efter nogle indledende forsøg viste det sig imidlertid, at en forsøgsrække på 73, 80 og 60 dage (med korte ferier) ialt 213 dage, lod sig gennemføre med sigtebrød og margarine alene, uden at forsøgsmændene klagede over dårligt befindende.

Ved at sammenligne med vitaminforsøgene med dyr viser det sig, at disse har reageret ensartet overfor Sigtebrød og Franskbrød; medens dr. Hindhedes forsøg med mennesker viser en absolut forskel. Her er noget for vivisections- og dyreforsøgs-modstandere at tænke over.

Noget kan det vel have at sige, at sigtebrødet indeholder $^2/_3$ pct. træstof, medens det fine hvedemel kun indeholder ca. $^1/_{10}$ pct. træstof, men en lignende forskel viser også de udenlandske tabeller, så det forklarer ikke forskellen på dyre- og menneskeforsøg.

På grundlag heraf og støttet af prof. König i München og Curt Lenzner i Leipzig foretager dr. Hindhede et stærkt angreb på det fine hvedemel, der er meget ringe som næringsmiddel og desuden påviseligt indeholder giftige rester af de anvendte konserveringsmidler og blegningsmidler som: nicotindampe, svovldampe, svovlsyrling, klorgas, kvælstofilte, benzolsuperoxyd, nitrosylklorid og mange andre, hvoraf de fleste er alvorlige gifte. Når vore bagere derefter fortsætter med den såkaldte melforædling, hvortil bruges salte af klor, brom- og jodsyre, persulfater, ammoniaksalte og fosfater, er der ingen yderligere tvivl om, at man for befolkningens sundheds skyld må til at slå ind på en bedre Vej.

Medens rekrutmaterialet i England og Danmark i de senere år er gået stærkt tilbage i evnen til at udholde legemlige strabadser, viser en væddekamp mellem engelske og kinesiske soldater, at disse sidste i vægtløftning sejrede overlegent. De kinesiske soldater var næsten udelukkende ernæret med groft formalet kornmel.

Frankrig og Schweiz har allerede forbudt anvendelsen af kemikalier ved tilberedningen af mel. Det turde være på tide, at også de danske

autoriteter foretager sig noget lignende, dersom vor ungdom blot tilnærmelsesvis skal være på højde med østens vegetarisk ernærede folkeslag. Som en lille kritik kan måske tilføjes, at beretningen ikke, således som en doktor-disputats fornylig, lider af mangel på trykfejl.

Vi håber at dr. Hindhede længe vil kunne fortsætte sin udmærkede virksomhed og tilråder alle at købe og læse dette vigtige indlæg i et af vor tids mest brændende spørgsmål. *s.*

Lider vi af mangel på B-vitaminer?

Om „det forbandede franskbrød" skriver Politiken:

Den nuværende reservelæge ved St. Elisabeths hospitals medicinske afdeling dr. P. Vogt-Møller har på Munke-Mølles laboratorium i Odense foretaget en række undersøgelser, hvor han i virkeligheden kommer til samme resultat som dr. Hinhede, nemlig at hvedemelet, som det nu udmales til ca. 75 pct. er uden indhold af B-vitaminer, og at der er meget, der tyder paa, at befolkningen, fordi den mere og mere gaar over til det lyse brød, faar altfor faa B-vitaminer.

„Det er selvfølgelig derved", siger dr. Vogt Møller, „at man undlader at tage den bedste del af kornet med i melet, men det hænger sammen med, at „fuldkornene" ikke er holdbare. I kernen er der 10-12 pct. fedt, og det harsker uhyre let. Det er grunden til, at melet i almindelighed kun udmales til 75 pct. Dr. Hindhede vil op til 80 pct., men det tror jeg er for lidt. I det almindelige mel er ingen B-vitaminer, i hvert fald ikke så mange, at det kan påvises, men så snart vi kommer op på en udmalingprocent over 80, udvindes der B-vitaminer af kornet."

Medens dr. Vogt Møller ikke frygter så meget for de giftige tilblandinger til melet, udtaler han om B-vitaminmangelen:

„For en, to — tre år siden troede jeg ikke, at hvedemelets mangel på B-vitaminer spillede nogen rolle og at vi i almindelighed her hjemme var velforsynede med B-vitaminer. Men senere har jeg haft lejlighed til at iagttage forskellige sygdomstegn, som kunde tyde på for lidt B-vitaminer".

Til spørgsmålet om det voksende forbrug af fint brød har haft nogen almindelig indflydelse på befolkningen, udtaler doktoren:

„Jeg tror ikke nogen sagkyndig kan sige noget eksakt herom; men man har en lille mistanke om, at en større indtagelse af B-vitaminer vilde være gavnlig. Man har fundet, at en del mennesker mangler C-vitaminer, som særligt findes i frugt, og det er der vist i almindelighed noget om, og man har som sagt en mistanke om, at det også gælder B-vitaminerne.

Men hele dette spørgsmål er slet ikke klaret endnu. Det er en videnskab i sin vorden. Tidligere har man kun eksperimenteret med dyr, og først i de sidste år har man fået øjnene op for betydningen af hele dette spørgsmål. Tidligere tænkte men ikke på vitaminer ved diæter f. eks. for mavesår og nyresygdomme, og i sådanne tilfælde så man meget ofte antydninger af mangel på vitaminer. De særlige sygdomme, som er udtryk for en udtalt mangel på B-vitaminer, pellegra og beriberi, forekommer kun undtagelsesvis her i landet — dog har overlægen på st. Elisabeths hospital konstateret fem tilfælde af pellagra.

Men det er et spørgsmål, om ikke flere lidelser i nervesystemet (træthedsfornemmelser), i fordøjelseskanalen (appetitløshed, fordøjelsesbesvær af forskellig art), i blodet (anæmiformer) og kredsløbsorganerne stammer fra en sådan relativ B-vitamin-mangel i den menneskelige ernæring.

Jeg kan roligt sige, at det vilde være gavnligt, hvis der var flere vitaminer i melet. Hvis et menneske skulde have alle sine B-vitaminer fra brødet, skulde han spise 3 - 4 store rundtenommer *groft* rugbrød daglig, ca. 150 gram — og det er der mange, der ikke gør. Vi har også nogle B-vitaminer i grøntsager, men færre end man tidligere troede. Som sagt, jeg tror, at mange mennesker får for lidt B-vitaminer — vi spiser virkelig for meget fintbrød. Sigtebrød er straks bedre — men groft rugbrød er det bedste. Desværre er der en tendens hele verden over i retning af det hvide brød, folk *vil* have det. I England har man forsøgt en voldsom propaganda for sammalet mel, men den virkede kun i 14 dage. Så vendte folk tilbage til det hvide mel. I Odense har vi forsøgt at indblande pulveriseret klid og kim i melet, hvad der gør det meget vitaminholdigt — og det kan gøres i laboratorier, men ikke i det praktiske liv. Det vilde blive altfor kostbart".

En bagerikyndig siger om anvendelse af dansk hvede følgende:

„Ernæringsfysiologisk set anser man det danske mel af dansk hvede for at være det bedste, men bageriteknisk staar den noget tilbage. Den kræver mere behandling, da den ikke har saa stor en hæveevne som den amerikanske. Men rigtigt behandlet — og af tilstrækkelig høj kvalitet — giver den efter min mening det mest velsmagende brød. Og ved De, at kloge husmødre til smaakager helst bruger dansk mel af dansk hvede? Til al slags „dødt" brød, som f. eks. smaakager, sandkage o. s. v. egner det sig netop godt, fordi det ikke har saa stor hæveevne".

Af en udtalelse af formanden for melimportørernes forening, grosserer Rud. Madsen, fremgår det, at det amerikanske mel ikke længere er finere eller bedre end det danske, idet vi nu kun får mel fra kanada — og desuden en del fra England.

Så vidt Politiken. Vi ser af disse udtalelser, at lægevidenskaben langsomt fører bevis for bevis på, at en rationel vegetarisk diæt med en fuldstændig udnyttelse af brødkornet er en nødvendighed for folkets sundhed.

Angående melimporten var der en anden vej at gå, som vilde bringe sundere forhold ind i spørgsmålet; *dersom man importerede det umalede korn* i stedet for mel, vilde fedtstoffet ikke blive harskt — thi det harsker ikke i det friske, levende korn. Man var da også selv herre over, hvilken udmalingsprocent man vilde benytte og kunde ad lovens vej forbyde den kemiske ødelæggelse af værdierne. Man vilde desuden få arbejde til flere danske møllere, end man nu har.

Og så burde vore dygtige bagere og opfindsomme husmødre begynde at fremstille kager f. eks. af groft mel og frugt, dadler, figner og andet eller af groft mel og nødder, kokosmel etc. Der kan bages meget velsmagende kager af disse råstoffer og kornets sundhedsværdi vilde derved bevares. *s.*

Wagner og vegetarismen.

I „The vegetarian messenger" skriver Marion Reid bl. a. om den berømte og impulsive komponist:

Der må i virkeligheden (trods visse karakterfejl) have været meget godt i et menneske som Wagner med sin dybe følsomhed for både menneskers og dyrs lidelser. Han kunde ikke udholde at se en blomst hænge med hovedet af mangel på vand. Han elskede at være ledsaget af hunde og sørgede dybt, når de døde. Han skrev gerne om alle slags emner, og til sit livs afslutning brugte han sin pen til at modarbejde de rædsler, vivisection og kødspisning fremkalder i dyreriget. Hans kamp for vore medskabninger sag skyldtes for en stor del filosofen Schopenhauer og humanisten Gleizer. Med henblik på den første skriver han i en artikel med titlen „Imod vivisectionen" følgende:

„I vore dage behøves en filosof, der med hensynsløs ubarmhjertighed vilde kæmpe mod alt hykleri og al falsk barmhjertighed — thi den dybt i menneskets bryst grundfæstede medlidenhed er den eneste sande begrundelse for moralitet." Han klager over, at medlemmer af foreninger til dyrenes beskyttelse ikke en gang er vegetarer, og at de gør deres indsats af nyttehensyn, medens vegetarerne selv afholder sig fra kødspisning mere af personlige og sundhedshensyn end af etiske motiver. Han påminder læseren om, at Plutarch og andre indsigtsfulde mænd forkastede kødernæringen, idet de forstod, at de civiliserede nationers elendighed og sygdomme ikke ramte jordens vegetarisk ernærede folkeslag, og idet de indså, at i afhold fra kødet lå det eneste håb om en genfødelse af racen. Han påviser, at Jesus lærte sine disciple at leve på en ren diæt, som det kan ses af kirkefædrene Chrysostomus', Origenes' og andres skrifter. Han hævder, at den vestlige civilisation er opbygget på en falsk kristendomsforkyndelse, medens den såkaldte kristne kirke har undladt at lære sine medlemmer dette fundamentale, pythagoræiske princip for en rigtig livsførelse. Han tror, at sand kultur i modsætning til falsk civilisation er grundet på barmhjertighed og ikke på grusomhed, medens den menneskelige værdighed først begynder at vise sin overlegenhed over dyret ved at vise de lavere væsner omsorg.

Idet han kaster blikket på den vestlige verdens barbari, skriver han:

„Og for denne verden maler man stadig og skriver musik! Beethoven høres i koncerthallerne; men hvis vi spørger, hvad en pastoral symfoni muligvis har at fortælle vort publikum, gribes vi af de mest alvorlige tanker. Desværre har de mere og mere gjort indtryk på forfatteren af denne artikel . . ."

Saaledes så allerede Wagner, som den fremsynede mand han var, ganske moderne på de spørgsmål, der først mange år senere har fået tidens aktualitet.

Faren ved overfyldning.

Af dr. Rasmus Alsaker.

Det er naturligt at være sund, men vi er kommet så langt på vildspor, at sygdom er regelen og et godt helbred undtagelsen. Naturligvis er de fleste folk raske nok til at passe deres arbejde, men næsten alle lider af en eller anden sygdom, åndelig eller fysisk, akut eller kronisk, som berøver dem en del af deres kræfter. Sygdom er en meget kostbar luksus. Den rette måde at spise på er næsten i sig selv tilstrækkelig til at sikre sundhed. Den er økonomisk, opbygger helbredet og reducerer leveomkostningerne

Overfyldning er en rigtig dårlig vane og årsagen til megen forstoppelse. Kun en del af føden bliver udnyttet, resten forbliver i tarmkanalen, hvor den blandes med de excretioner, der udskilles denne vej. Hele massen bliver rådden og frembringer masser af bakterier, der afgiver giftstoffer. Tarmkanalen hos folk, der spiser rigelig kød, bliver overordentlig uren og belæsset med giftstoffer. Den forrådnede masse irriterer direkte tarmens slimhinde og nerver. En sådan kraftig stimulering ender med nedsat aktivitet i tarmvæggen og derpå følgende forstoppelse.

Spis kun en slags koncentreret æggehvidestof og kun en slags koncentreret stivelse til hvert måltid. Spis simple måltider og vær mådeholden. Mælk er ikke en drik, men en nærende føde. Nødder er en god, ren, koncentreret føde, der, når den tygges godt og spises rigtigt, er let at fordøje. Nødder skal ikke spises ved slutningen af store måltider. Olie af nødder er udmærket til salater. Føde, stegt i olivenolie, jordnødolie eller bomuldsfrøolie, er lige så ruinerende for fordøjelsen som føde, stegt i smør, svinefedt eller andet animalsk fedt. Det er stegningen, der er forkastelig, ikke varieteten af føden. Eddike og alle andre gærede produkter bør undgaas. De saftige

grøntsager og milde frugter hjælper til med at overvinde syreforgiftning. Vand er den bedste drik, og mennesket behøver ikke at drikke andet.

Alle slags krydderier bør bruges med måde, da de overstimulerer appetitten; og ved overfyldning spilder man føden, ødelægger helbredet og forøger leveomkostningerne. Raffineret hvidt sukker kan klassificeres med krydderierne. Det frembringer ganske vist varme, men det er også et irritament, der stimulerer og frembringer falsk appetit. Raffineret sukker er død føde, næsten rent kulstof, og bør kun nydes i ubetydelige mængder.

Veg. Mess. J. D. H.

Vitaminrigt brød.

Af fru M. Henriksen.

Grahamsbrød: 3/4 kg grahamsmel,
3/8 kg dansk flormel,
gær for 5 øre,
1/2 theskefuld salt,
1 theskefuld melis,
1 liter vand — omtrent.

Alt dette ældes godt sammen, hæves til omtrent det dobbelte, deles i 2 lige store brød og anbringes enten i en bradepande, og der smøres da imellem brødene med f. ex. palmin, eller lægges i 2 velsmurte forme, står atter til hævning ca. 1/4 time og smøres med vand eller mælk. Bages ca. 5 kvarter. Ovnen må være godt varm fra begyndelsen, indtil brødene har nået deres fulde størrelse og er blevet smukt lysebrune; da dæmpes varmen.

Grahamsboller: Den samme dejg anvendes til grahamsboller. 1 spiseskefuld af dejgen rulles med lidt mel på hænderne, anbringes i små velsmurte forme, f. ex. tomme protosedåser og stilles ved siden af hinanden på en plade eller lægges direkte på den velsmurte plade uden Forme. Når bollerne efter nogen tid er hævede og ovnen varm, dypper man en ske i det, man vil smøre bollerne med (dette kan være vand, valle, kærnemælk eller øl), og skærer tre små fordybninger i hver bolle, hvorpå man smører bollerne og lader dem bage ca. 3/4—1 time.

Grahamsruller: 1/2 kg grahamsmel,
1/8 kg flormel,
Anelse af salt og sukker.

Ældes på meget koldt sted med tynd fløde eller god mælk til en ret fast dejg, trilles ud i en ca. 2 cm tyk rulle, skæres i 5 à 6 cm lange stykker, sættes med lille mellemrum på velsmurt plade og øjeblikkelig ind i en varm ovn og gennembages smukt lysebrune.

Nødderuller: Samme dejg som grahamsruller tilsættes 1/8 kg fint malede nødder, ældes godt sammen og behandles som grahamsruller. Disse nødde- og grahamsruller kan spises straks efter bagningen og tåles af alle. Brød hævet med gær burde altid være 24 timer gammelt, før det nydes.

En gæropskrift (på opfordring): I påkommende tilfælde, hvor man har for lidt gær, kan man på en meget nem måde selv tilberede al den gær, man ønsker sig, i løbet af en times tid. 3 eller 4 rå kartofler skrælles, skylles og rives. Skoldes med kogende vand under omrøring til en jævn masse. Afkøles til lunken temperatur; da røres en lille smule gær i og stilles tildækket hen på et tempereret sted, og i løbet af en times tid eller fem kvarter vil der have udviklet sig gær nok til at bage op til 5 kg mel.

Årsmødet.

Dersom det vidunderlige sommervejr holder sig til årsmødet, tør vi sikkert glæde os til en smuk og stilfuld fest i de dejlige nordsjællandske omgivelser. Vi føler os sikre på;

at alle de mødende vil komme til stede med den bevidste hensigt at bidrage til forhøjelse af festen;

at hver har forberedt sig på ved sine ord og tanker at berige sine medinteresserede for vor store sag;

at vore medlemmer viser deres interesse ved at komme eller sende en fuldmagt til oplysningskontoret eller næstformanden i landsforeningen;

at ingen vil bruge uparlamentariske udtryk;

at ingen vil fremføre ubeviste sigtelser mod nogen;

at vi vil få en bestyrelse, der kan bringe gode nye tanker til udførelse;

at vi vil få en redaktion af bladet, der kan gøre dette til det betydningsfulde aktiv for vor sag, som det bør være;

at alle vil nægte sig den fremgangsmåde, som mange i det forløbne år har valgt, at svigte vor store sag ved en udmeldelse af foreningen;

at mange af de udmeldte vil vende tilbage;

at Dansk vegetarisk forening vil blive den betydningsfulde fælles indsats af alle danske vegetarer i offentligt dansk liv, som den har betingelserne for at blive.

s.

Til årsmødet.

Meddelelse om deltagelse i årsmødet er modtaget fra følgende medlemmer. Hvor kun postdistrikt er anført, er bynavnet København.

Date W., bogtrykker, Godthaabsvej 322 B, st.
Heimann Bernh., sekretær, Pilestræde 52, K.
Henriksen H. L., forlagsboghandler, Istedgade 7, st., V.
Henriksen M., frue, Istedgade 7 st., V.
Jacobsen Minna, frk., Aagade 134², N.
Johansen Oluf, Egenappevej, Svendborg.
Kristensen Emil, bogtrykker, Skt. Peder Stræde 27, K.
Kristensen, Anna, frue, Skt. Peder Stræde 27, K.
Lykke Hertha, frk., korrespondent, Fanøgade 10, st., Str.
Meadley L. M., frue, Danshøjsvej 17¹, Valby.
Møller K., frue, Sct. Knudsvej 5, Svendborg.
Nielsen Jens, bogholder, Alfr. Christensensvej 11, Nærum.
Petersen Marie, frk., Helgesvej 22², F.
Rasmussen K. P., Vestergade, Ringe.
Rasmussen Math., frue, Tonysvej 1, Charlottenlund.
Rasmussen P., restauratør, Frederiksberggade 28, K.
Seegelcke Carl, ingeniør, Sandbjergvej, Nyvang pr. Vedbæk.
Seegelcke Elisabeth, frk., Sandbjergvej, Nyvang, pr. Vedbæk.
Seegelcke Wolfgang, Sandbjergvej, Nyvang pr. Vedbæk.
Solkær E., fuldmægtig, Sortedamsgade 1¹, N.
Spur Thomas E., cand. mag., kontor: Istedgade 7 st., V.
Voigt Laura, frue, mejeriet „Elektra", Roskildevej, Rødovre, Valby.
Voigt Louise, frk., mejeriet „Elektra", Roskildevej, Rødovre, Valby.

„Trofast".

Af Harry C. Goodwin.

„Før arrestanten hen til skranken", sagde retsskriveren.

Tiltalte, John Brent, kom nærmere, fulgt i hælene af en hund, som af og til slikkede hans hånd, når han trængte til en opmuntring. Det fremgik af mandens svar, at hans moder hed Mary. „Og Deres faders navn?" spurgte skriveren. „Jeg har aldrig haft nogen", svarede fangen.

Dommeren så et øjeblik medfølende på ham og vendte så blikket bort. Den berømte dr. von Betz, som havde anmeldt fangen, smilede hånligt, nogle fornemme damer så forargede ud.

Hunden slikkede John Brents hånd og logrede glad som svar på hans venlige smil.

„Domstolen har fundet Dem skyldig i morderisk overfald på dr. Heinrich von Betz. Kendsgerningerne taler imod Dem; har De noget at fremføre til Deres forsvar?" spurgte dommeren.

„Jeg tror, at De vilde have gjort som jeg, hr. dommer!" sagde Brent. „Jeg har aldrig kendt noget til en fader, men hunden her har vist mig venskab fra den første dag vi sås. Jeg har sultet for dens skyld og den for min skyld. Men en gang, da jeg forlod et hospital efter et langt sygeleje, hørte jeg en hund hyle klagende i en nærliggende bygning. Jeg fik den tanke, at det var Trofast. Jeg ved ikke, hvad jeg gjorde, da jeg kom ind i huset, hvor han lå, men jeg har en følelse af, at jeg var nær ved at slå doktoren ihjel." Fangens stemme blev tyk af vrede. „Foran ham lå Trofast udstrakt på ryggen med hovedet drejet til den ene side og fødderne til den anden, snøret fast til bordet, så han ikke kunde røre sig, alt hvad han kunde var at pibe, — skrige som et barn, der ved, at man gør det ondt, men ikke ved hvorfor. Doktoren dèr stod bøjet over Trofast, og hans kniv og hans hånd var blodige."

„Fortsæt", sagde dommeren.

„Jeg har ikke andet at sige end at bede Dem skaffe hunden af vejen, når jeg skal i fængsel. Hvis ikke, får doktoren fat i Trofast og dræber ham, og så dræber jeg doktoren, når jeg kommer ud, fordi jeg har nøjagtig lige så megen ret til at dræbe doktoren, som han til at slå Trofast ihjel. Det er alt, hvad jeg har at sige, dommer."

„Jeg forstår Dem, Brent — jeg har selv en hund — og — men pligten byder mig at idømme Dem ti års strafarbejde, og det samme idømmer jeg Trofast."

„Tak, dommer, fordi De tager Dem af Trofast, nu ved jeg, at De har et hjerte, har følelse — — ligesom Trofast og Deres egen hund har —."

„Men i betragtning af de omstændigheder, som fremkaldte overfaldet", afbrød dommeren, „ophæver jeg dommen på grund af deres gode optørsel!"

„Men Trofast" bad manden, som ingen fader havde.

„Jeg ophæver også hans dom", smilede dommeren. Frit efter „The Vegetarian" ved *S.*

Spredt og samlet.

Hvad nu med lykkesedlen? Tiden går, og nu er der knap 2 måneder til vor lykkeseddel skal trækkes. Indtil nu har kun et mindretal af foreningens medlemmer besvaret vore henvendelser i bladet, men der er endnu tid for enhver til at bestille lykkesedler til sig selv og til afsætning blandt vegetarer og kødspisere over hele landet. Med den lave pris 25 øre og de 60 storartede numre kan man tilbyde den til alle. Vis deres fortsatte interesse for den vegetariske børnehjemssag ved at skille os af med den sidste store halvdel af oplaget. Send Bestillingen ind nu og besvar dermed overskriften saaledes: *lykkesedlen skal være udsolgt den 11. september, jeg vil yde min indsats.*

Frk. M. Mortensen,	*Fru M. Henriksen,*	*Fru I. Jørgensen,*
Holbergsg. 12, Kbh.	Istedg. 7, Kbh.	Nyvang, Trørød, Vedbæk.

Margarinesagen. Det endelige resultat af margarinesagen foreligger nu. Vi tør sikkert gå ud fra, at det er i forbindelse med foreningens og andre interesseredes henvendelse, at den vedtagne lovbestemmelse kun er overladt til ministeriet at iværksætte, dersom den viser sig strengt nødvendig. Vi formoder at fabrikkerne hellere end at risikere yderligere røre om sagen i al stilhed aftager den fornødne mængde svinefedt. Skulde sagen atter komme frem, har myndighederne og lovgivningsmagten sikret os den fornødne dispensation. *Vi skylder både rigsdag og regering en tak for den noble hensyntagen til de ideelle interesser, som vil sikre os at kunne bevare vor livsførelse uantastet af lovbestemmelser.* *S.*

Sundhedsugen på Frydenstrand badesanatorium. Traditionen tro vil der også i år blive afholdt sundhedsstævne på Frydenstrand badesanatorium ved Frederikshavn. Stævnet ledes af overlæge Ottosen og begynder søndag den 6. august om eftermiddagen, det fortsætter de følgende dage indtil fredag den 11.

Programmet byder på interessante belærende foredrag af dygtige kræfter fra Danmark, Norge og Sverige. Underholdning, udflugter o. s. v.

Prisen for deltagelse i sundhedsugen er 50 kr. indbefattende kost, logis, foredrag, udflugter o. s. v.

Der er god anledning til sol- og søbade for sundhedsugens deltagere.

De af „Vegetarisk tidsskrifts" læsere, som har overværet en eller flere af de foregående sundhedsuger, vil sikkert mindes dem med glæde, og de, der kommer til at deltage i den forestående, kan uden tvivl gøre regning på en udbytterig og fornøjelig oplevelse. *M. S.*

Et medlem skriver til os: „Vi spiser hver dag „rå" havregryn, men har en anelse om, at de har været så stærkt opvarmet, at de ikke har deres fulde næringsværdi. De har ofte en branket smag og der findes brune skaller imellem. Findes der ikke så mange råkostspisere, at der kunde oprettes en særlig mølle for dette herlige fødemiddel?

Selv om der ikke kan oprettes en særlig mølle, kunde det jo måske dog tænkes, at man kunde få en mølle til at fremstille et specialprodukt i lighed med de virkelig gode ting, der på dette område er fremme i Tyskland, til en for os herhjemme overkommelig pris. Medlemmer, der er interesseret i spørgsmålet, bedes meddele dette til oplysningskontoret.

„Raasyltning", en syltebog efter et nyt princip. (Gyldendal, Kr. 1,85.) I vore dage gælder til dels andre synspunkter for madlavning end tidligere. Læren om vitaminerne har medført, at grøntsager, frugter og bær er kommet til at spille en langt betydeligere rolle end hidtil, især i rå tilstand. Det er derfor ikke underligt, at man også på syltningens område har søgt nye veje. I en nylig udkommen bog beskæftiger Ellen Carlsen sig med råsyltningen. Hun er den første herhjemme, der slår til lyd for en ny syltemetode, hvis fortrin bl. a. består deri, at bær og saft bevarer den friske frugtsmag og hele vitaminindholdet. Smag og sundhed ødelægges ikke som ved den gammeldags kogning og oversødning. Og så er den nye metode endog billigere. Bogens anvisninger hviler helt igennem på erfaringens grund, idet hver enkelt af de mange opskrifter er gennemprøvet. Det er forfatterindens overbevisning, at enhver husmoder, der blot een gang har prøvet den enkle råsyltningsmetode, vil foretrække denne fremfor som tidligere at tilbringe mangen god sommerdag over syltegryderne.

Ligesom dr. Hindhedes sidste beretning findes denne bog i vegetarisk forenings bibliotek, der er åbent hver lørdag aften kl. 20—21.

Indsamlinger. Til dr. Hindhedes hædersgave er indkommet kr. 50,00 under mærket K. P. R. vegetar. Til børnehjemsfondet er indbetalt kr. 20,00 under mærket A. J., Vanløse, indkommet ved salg af Vegetarisk tidsskrifts første årgange.

Hastværk er som regel også lastværk. Den hurtige skifte af bladets redaktion i sidste nummer har dog kun ført et par mindre om end beklagelige fejl med sig. Der indløb en regnefejl ved beregningen af prisen for nødder i de to diætopskrifter. Når den rettes, bliver priserne dog til slut næsten uforandrede, henholdsvis kr. 1,35 og kr. 1,36 for de to opskrifter.

Den anden fejl, der indtraf i togtiden for udflugten til Køge, blev ophævet ved lederens åndsnærværelse.

Vegetarisk højskolekursus. Som allerede meddelt afholdes der et vegetarisk højskolekursus på Sorø folkehøjskole fra den 8. — 15. oktober d. a. under ledelse af d'hrr. Stefan Vøldan og Axel Pille. Det indeholder så aktuelle ting som en tale af I. P. Müller, vor berømte hjemvendte landsmand, undervisning i råkost og almindelig vegetarisk madlavning, praktisk havebrug og Bertram-gymnastik. Man slutter med en vegetarisk udstilling.

Angående program, pris (35 kr. for hele ugen) og fripladser henvender man sig til hr. Axel Pille, Kannikestræde 5, 2, København K., giro 20573, inden den 1. september. Indmeldelser (10 kr.s forudbetaling) modtages til 15. september.

Vaccination. Forældre, der ønsker deres børn fritagne for vaccination, kan henvende sig til „Foreningen imod tvangsvaccinationen" adr.: Gl. Kongevej 131 o. G.

Dato.

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

Magister Spur talte om Vegetarismen og sporten. Han påviste, at de to konkurrencer Roskilde—København og Montebello—København led af alvorlige mangler. Ved den første var opløbet blevet saboteret, og dermed var konkurrencens resultat egentlig blevet lig nul. Ved Montebello-kapgangen var der sket det i de flere hundrede kapgangskonkurrencer enestående, at en vegetar var snublet lige før afgørelsen og var blevet diskvalificeret, hvorved resultatet fra + 10 i vegetarernes favør var blevet + 5 i kødspisernes. Taleren satte dette enestående tilfælde i forbindelse med den saftdrik, som nogle af vegetarerne fik tilbudt lige før opløbet. Kapgangen Vejle—Esbjerg viste derimod det samme resultat som de mere end 100 store udenlandske konkurrencer, at vegetarerne sejrede overlegent. I alle internationale kampe over 100—400 km har alle førstepladserne været besat med vegetarer, undertiden endda ned til 4. og 5. plads.

Der var ca. 500 tilhørere til stede, hvoraf flertallet i forvejen var stærkt interesseret for kødspisning. Vi haaber, at de mange resultater, der blev meddelt, har gjort en god virkning på de unge sportsmænd. *S.*

Udflugten til Køge havde samlet 9 deltagere, som alle glædede sig over de mange seværdigheder, turen bød på, bl. a. Køge ås, Grudtvigs grav, de gamle bindingsværkshuse i Køge.

Næste udflugt bliver antagelig i September.

Foreningen er hr. Holger Madsen meget taknemmelig for hans udmærkede arbejde til fremme af sundhed og oplysning. Vi glæder os til atter efter sommerferien at møde hr. Madsen til en række spændende og udbytterige ture i det land, som vi alle sammen ved for lidt om.

Køb VEGETAR-BOGEN

Nu kommer alle Sommerens Frugter!

Pris 25 Øre.

Forær den til Venner og Bekendte.

Opskrifter til 14 Dages Madlavning.

Indsend Beløbet i Frimærker til Vegetarisk Oplysningskontor eller indbetal det paa Postkonto 25656.

SANAFE

St. Kongensgade 36-38

Telefon Palæ 1010

Vegetariske-Diætetiske

Næringsmidler for Sunde og Syge

Forlang Prisliste

Paa Nordisk Sundhedsforlag,

København, faas bl. a. følgende Sundhedslitteratur:

Nr. 1.	*Mich. Larsen:*	„Naturhelbredelsen", 2. Udg.	2,50
- 8.	*O. Olvik:*	„Min Hjemmekur"	6,50
- 39.	—	„Naturlægens Kokebok"	6,50
- 82.	*Vald. Bendixen:*	„Kreaturløst Jordbrug"	1,00
- 62.	*Oluf Egerod:*	„Henkogning og Tørring af Frugt og Grøntsager", 3. Udg.	0,60
- 12.	*Maja Angelo:*	„Vegetariske Opskrifter", 5. Udg.	0,50
- 18.	—	„75 Kartoffelopskrifter", 3. Udg.	0,50
- 21.	—	„Vegetarisk Paalæg og Salater", 2. Udg.	0,50
- 19.	*N. Klougart:*	„Jordbrug uden Kreaturhold"	0,25
- 60.	*Schröder:*	„Hjemmebagning"	0,25
- 59.	*Egerod:*	„Sommerdrikke og andre Drikkeopskrifter"	0,25
- 37.	*J. M. Borup:*	„Det store Brændoffer" (Mod Vaccination)	0,25
- 13.	*Mich. Larsen:*	„Vegetarismen og Næringsinstinkterne"	0,10
- 14.	*Benno Buerdorff:*	„Næringsværdi af Frugt"	0,10
- 16.	*Mich. Larsen:*	„Badebehandling i Hjemmet"	0,10
17.	—	„Den bedste Kost for Moderen under Svangerskab og Diegivning samt for Smaabørn under og efter Afvænningen"	0,10
- 20.	—	„Børnesygdomme"	0,10
		„Vegetarisk Tidsskrift", udgaar maanedlig, pr. Aargang	4,00
- 5.	*Ottosen:*	„Hærdning for Sundhed, Livskraft og Evnerigdom"	4,00
- 80.	—	„Den første Hjælp" (ved pludselig Sygdom etc.)	2,00
		Begge do. indbundne i et Bind	7,00
- 77.	*Panduro:*	„Det seksuelle Spørgsmaal i Hjem, i Skole"	3,00
- 78.	—	„Vore Drenges og Ynglinges seksuelle Opdragelse"	3,00
		Begge indbundne i et Bind	7,00
- 98.	*K. Nielsen:*	„Kærlighed og Erotik"	0,50
- 99.	—	„Moral og Livsførelse"	0,50
- 92.	*Anna Houmøller-Jensen:*	„Det vegetariske Køkken" (Kogebog)	4,00
- 51.		„Vore Sange", 2. Udg., Vegetar- og Sundhedssange m. fl.	0,50
	Dehn:	„Er det godt at ryge?"	0,25
	Hindhede:	„Om Tobak"	0,50
	Henriksen:	„Vegetarisk Madlavning og Raa-Salater"	0,50
		„Sundhedsbladet", Red. Overlæge Carl Ottosen, pr. Aargang	8,00

Den ovennævnte Litteratur m. m. kan bestilles i Boghandelen eller i „Nordisk Sundhedsforlag", Istedgade 7, København V., Telefon Vester 3509. Forlang fuldstændig Prisliste.

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:
E. Stangerup, Stengaards Allé 8, Kongens Lyngby.
Telefon: Central 2005.
Postkonto 27568.

Vegetarisk Restaurant

Frederiksberggade 28, Kbhvn. K. Tlf. 78 27

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.

Bornholm

Badepensionatet „Kimmingen"

ved „Helligdomsklipperne"
Smukt beliggende ved Skov og Strand
Vegetarisk Pensionat — Diæt kan faaes
Rolige Omgivelser
Pris Kr. 4,50—6,00 pr. Dag
Aabent hele Aaret
Direktør *P. Neesgaard,* Tejn St.

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.
BEHAGELIGT FERIE-KURSTED
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