VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

Årstidernes vexlende ernæring.

11. November.

Vi nærmer os nu mere og mere vintersolhverv; vækttiden er ved at afsluttes, langsomt trækker jorden sine elektriske kræfter tilbage, bladene falmer og falder, men under jorden arbejder rødderne endnu. Naturen stiller nu i ringe grad blade og blomster til rådighed, men derimod træfrugter, nødder, kornfrugter, bælgfrugter og især rodfrugter. Mængden må afpasses efter graden af koncentration. Æbler, pærer, druer og rodfrugter kan man nyde rigeligt af, medens bælgfrugter, kornfrugter og nødder enten må nydes i små mængder eller bringes ud af deres stærke koncentrationstilstand, ved udblødning eller finmaling eller endnu bedre gemmes til den magnetiske årstid helt er inde.

I menneskelegemet svarer *fødderne* til plantens rødder; de må derfor i denne måned være genstand for særlig pleje. Er fødderne altid varme og tørre, befinder hele legemet sig godt og forvandlingen af føden er fuldstændig; »når fødderne er rene, er hele legemet rent«, siger Jesus. Fødderne bør daglig bades i varmt vand, tilsat sæbe og soda, tørres, gnides, bankes, indolies og pudres, vexlende med borax, svovl og talkum. 2—3 gange daglig tages rene strømper på. Ved sådan omhyggelig fodpleje viger al katarh, selv mavekatarh, og fordøjelsen styrkes, forstoppelse hæves.

Rodfrugter spiller derfor også en større og større rolle til aftensmåltidet; de kan nydes rå, revne, tilberedt som salat eller dampes og krydres med *løg, hvidløg* eller *laurbærblade* eller som suppe (dog ikke for hjernearbejdere). *Peberrod* er nu særlig værdifuld.

Planten koncentrerer nu mere og mere sin kraft i sine fornyelses-

Indhold: Årstidernes vexlende ernæring. — Naturlægens grundsætninger XI. — Hedejordens besejrer. — Vegetarernes spisesedler. — Foreningsmeddelelser. — Sundhedskøkkenet. — Fra arbejdsmarken. — Spredt og samlet.

28. årgang 1. november 1934 numer 11

og formeringsorganer. Også hos mennesket må ernæringen sigte på at styrke *kimkirtlerne,* af hvis virksomhed hele kirtelsystemet og sluttelig centralnervesystemet afhænger. Særlig virksom er *mangos, tyttebær* og *enebær;* af mangos tager man 1—2 om ugen, tyttebær tages før hvert måltid, enebær efter. Usukret saft af *brombær* og *hyld* er også virksom. Iøvrigt kræver hver af de tre mennesketyper sin kirtelnæring.

Også *kornfrugter, nøddefrugter* og *bælgfrugter* hører årstiden til, når de bringes ud af deres stærke koncentrationstilstand, kornfrugter ved udblødning, olieholdige frugter ved finmaling. Udblød hvedekornene i mindst 6 timer, hæng dem i 10 min. i en si i dampen af kogende vand og tilsæt til 5 spiseskefulde hvede, 1 spiseskefuld malede mandler, 1 spiseskefuld rå malede jordnødder og 2 spiseskefulde rosiner. Dette er november måneds ideale måltid og kan daglig nydes f. ex. som andet måltid.

The af *bitre* urter (malurt, salvie, buffalo kløver-perbemynte) nydt om morgenen på fastende hjerte, vexlende med *slimdrikke* (hørfrøthe, the af islandsk mos, the af slimet elmebark) og *afførende* the (sennesbælge) om aftenen hører årstiden til.

Krydderier må undgås, undtagen *sennep* og *rød peber* (paprika).

En gang om ugen indskyder man en *fastedag* og nyder da kun som morgendrik rød peber af størrelse som en ært i 1 glas varmt destilleret vand, drikker rigelig destilleret vand dagen igennem og afslutter om aftenen med et glas frisk frugtsaft. Det regulerer og normaliserer og forøger blodomløbet.

Johs. Rosbach.

Naturlægens grundsætninger. XI.

Fordøjelseskanalens bevægelseslære.

Intet menneske formår vedblivende at bevare sin sundhed, når fordøjelseskanalen er i uorden. Vi vil begynde med afværgelsen af de mekaniske forstyrrelser, som iøvrigt udgør en meget stor del af lægernes fordøjelsesbehandling.

Den sunde, normale tarmbevægelse begynder med synkebevægelsen, hvorefter den fortsættes som en kontraktionsbølge af tarmens muskler, der ganske jævnt fører en del af den tyggede føde videre gennem tarmkanalen. Det første middel til at få en sund tarmbevægelse (peristaltik) er et vist indhold af faste ufordøjelige dele i føden. Dette opnås bedst ved at anvende groft malet korn, hvor de indeholdte skaldele vil have den forønskede virkning. Desuden vil

grøntsager indeholde en hel del cellevægge, der består af et stof »cellulose«, der ikke kan opløses af menneskets fordøjelsesvædsker. Det vil derfor udføre en vis passiv massage af mavevæggen, der har en meget sundhedsbringende virkning på hele fordøjelsesapparatet. Dels forøges ved det lette tryk blodtilstrømningen, dels vil berøringens pirring fremkalde sekretion af fordøjelsesvædskerne, og den fuldkomne udfyldning af tarmen vil gøre den efterfølgende sammentrækning kraftigere. Bedst af alt virker råkosten, og den ængstelse, man før har haft for at indholdet af de rå celler ikke skulde kunne udnyttes er i de senere år blevet fuldkommen unødig, idet man har konstateret, at mavesaften har været i stand til fuldstændig gennem cellernes porer at udvinde al den friske, vitaminholdige næring af cellernes indre.

Tilfælde af forstoppelse, der har varet over 20 år, har ved en fornuftig brug af groft brød af hvede og rug i forbindelse med frisk frugt vist sig at kunne totalt ophæves på tre uger ved en rent vegetarisk kost. Og den gamle tilstand kom ikke tilbage, før patienten ved en sygdom havde tilbragt en måned på almindelig blandet hospitalskost. Derefter tog det kun tre dage atter at bringe tarmbevægelsen iorden. Det må nu ikke antages alene at bero på nævnte pirring af tarmens slimhinder, men også derigennem at fordøjelsesvædskerne får en bedre sammensætning og udskilles rigeligere lettes hele processen, idet også vitaminrigdommen forøger dens hastighed og fremmer hele fordøjelsen. Også friske plantestoffers naturlige og rigt afvexlende indhold af aromatiske og krydrede stoffer virker forfriskende på organerne. Man bør også af denne grund skifte med forskellige krydrede urter, virkningen forøges ved afvexling. Der frembringes heller ikke nogen slappelse efter de mildere frugters og grøntsagers velsmagende stoffer, i modsætning til den stærke reaktion, der indtræder efter anvendelse af stærke pirringer af sennep, peber og lignende krasse krydderier. Der vil heller ikke være nogen fristelse til overfyldning af tarmkanalen, således som der kan være tale om ved brugen af peber, sennep, alkohol, kaffe, the og tobak, hvilken sidste gennem indsugning i spytvædsken virker fremmende og derefter slappende på mavens peristaltik.

I tilfælde af, at tarmbevægelsen er ved at blive for hurtig, kan man let ved anvendelse af uskadelige mekaniske midler atter gøre den roligere. Dette vil ske, så snart man vælger stærkt koncentrerede næringsmidler som dadler i tørret tilstand, bælgfrugter og fint brød. I samme retning vil enhver findeling af føden virke, som f. ex. pu-

reer eller mosning af kartofler og lignende eller farcering af bælgfrugter og urter. Når man sikrer sig en passende mængde groft brød, grøntsager og råkost, kan man godt ved for hurtig tarmbevægelse indskrænke denne ved at anvende en tilsætning af fint brød. Dog menes hermed kun det vitaminrige sigtebrød. Franskbrød og konditorkager er både ved sin vitaminmangel og rigelige indhold af svinefedt ikke tilrådelige. I hårdnakkede tilfælde, hvor organismen lider for meget ved en stærk diarrè, kan man næsten altid få tarmen i normal bevægelse ved anvendelse af blåbær, friske eller tørre (opblødte og kogte). Blåbærret har tillige den herlige egenskab, at det ikke skader en normal tarmbevægelse. Også hindbær har en beroligende virkning og tillige neutraliserende, dersom syreindholdet ved anvendelse af andre frugter truer med at blive for stort. Hindbær virker tillige smertestillende i visse tilfælde på grund af de nævnte egenskaber.

Ønsker man en forøget tarmvirksomhed er figensaft eller saften af alle syrlige frugter udmærket, også frugterne i sig selv har den samme fremmende virkning. Ved tilsætning af honning eller andet sødstof, kan denne virkning dæmpes og reguleres noget.

Også de naturlige planteolier har en fremmende virkning på fordøjelsen, idet de letter fødens passage ved så at sige at smøre tarmene og tillige bevirker at tarmsaften og de øvrige legemsvædsker bliver mindre skarpe og således skåner legemets organer. Ved sin store varmeevne og sin senere omdannelse til vand, er fedtstofferne også i almindelighed fremmende for stofskiftet, men man bør altid nyde dem med mådehold, dels fordi kulhydraterne let overgår til fedtstof, og dels fordi fedtsyrerne, der dannes som mellemled ved forbrændingen, er langsomme at omdanne. Dog kendes ikke af plantefedtsyrerne de udprægede forgiftninger, som ofte optræder ved forbrændingen af dyriske fedtstoffer. Da man har mange tilfælde af, at de dyriske fedtstoffer frembringer forgiftninger, ja endogså døden (coma diabetica.) bør man altid vælge *rene* planteolier, plantemargarine og palmin i stedet for dyrisk fedtstof.

Den almindelige brug af mineralolier, der ikke kan opsuges, men uændret forlader legemet igen, må absolut frarådes. Dels forringer den optagelsesevnen ved at indfedte tarmkanalen, dels kan man nå den samme forøgende virkning på peristaltiken ved planteolier og dels er man ikke sikker på, at den ikke ligesom så mange andre unaturlige mineralske stoffer kan have en skadelig indvirkning på organismen. Den nedsættende virkning på fødeforbruget, som den

kan have, kan lige så let opnås ved at nedsætte sin fødemængde og gøre den mere hensigtsmæssig.

Et nødvendigt led i tarmkanalens sundhed er den mekaniske styrkelse af tarmvæggene og bughulen, som fremkommer ved kropsarbejde, eller ved en rationelt drevet gymnastik. Et af de sikreste resultater af I. P. Mullers geniale system er en sund, naturlig tarmfunktion. Det, der netop udmærker »Mit system« er, at øvelserne tager sigte på og grupperes om hele kropstammens træning, så alle de ædle indre organer får en gavnlig massage og bevægelse. Dette er nemlig lige så nødvendigt for disse som for muskulaturen i almindelighed at de fyldes og tømmes for lymfe, den væske, der besørger hele organismens renholdelse, og som derfor stadig skal være i bevægelse. Det kan den imidlertid kun komme ved muskelbevægelse, da vi intet lymfehjerte besidder, og vi indser da, at også for fordøjelsesorganerne er en sund legemsbevægelse den ene vigtige halvdel af livsbetingelserne, lige så betydningsfuld som den rette føde.

Anvendelsen af kunstige såkaldte afføringsmidler, er altid af begrænset tidsvirkning, man må stadig forøge mængderne eller skifte over til nye midler, og har man prøvet det sidste og stærkeste er man håbløst fallit. Man bør derfor ikke begynde derpå, da det mere og mere slapper organismen og gør en fuld helbredelse ved en passende føde og legemsbevægelse meget vanskeligere, da man næsten ikke ved, hvad man skal stille op med de slappede og gennemforgiftede væv. *Thomas E. Spur.*

Hedejordens besejrer.

Et af vor forenings trofaste medlemmer S. K. Kristiansen fra Kvong hede i Jylland fik for nogen tid siden besøg af hr. Stefan Voldan, der i en lang artikel i »Naturlægen« gør rede for de forbausende resultater, som denne hedens pioner har udført. Vi giver ordet til hr. Voldan:

Et paradis på heden.

Straks jeg stod ud af vognen foran »Hedero«, mødte mine øjne det usædvanlige. Foran mig rejste sig bogstavelig talt af det rene sand en rugafgrøde så fyldig af strå og af ax som på Danmarks bedste jord. Jeg havde samme dag rejst fra Brande over Grindsted til Varde og havde set den sandede jords karrige afgrøde. Derfor virkede synet af dette rugstykke dobbelt stærkt. Det var, som en port blev slået op til noget nyt og ukendt. Og indtrykket blev naturligvis ikke mindre, da K. fortalte, at det var hans første års dyrkning på hedesandet ....

Bag rugstykket var et lille stykke med høje kløverplanter sået i rækker som almindelige havesager. Denne kløver skulde ikke afgræsses eller høstes, men graves ned, som den var .... »Ja«, siger Kristiansen, »de kvælstofsamlende planter har været den store løftestang i den kultivering af

jorden, som på samme tid har været mit arbejde, min rigdom og min glæde i livet.«
Allerede hjemme på fødegården, som ligger i nærheden, syslede K. med nye tanker. Han læste om jordbrug andre steder i verden, og i Olviks blad læste han nogle artikler om kvægløst jordbrug og kvælstofsamlende planter. Til ejendommen hørte 15 tdr. land, hvoraf dog et par tdr. land var plantning. Det meste af jorden var opdyrket og ret god, men et lille stykke var noget af det magreste, som overhovedet findes. Det fik K. overladt til sine forsøg, og ved hjælp af bælgplanter fik han den kultiveret sådan op, at den i mange år gav mere end den gode jord.
Da han havde overtaget fødegården, var det en af hans første tanker, at jorden skulde frembringe alt, som var nødvendigt til husdyrene. Jordens ydeevne og husdyrholdet skulde stå i et passende forhold til hinanden, således at man fuldstændig undgik køb af fremmede foderstoffer. Ved hjælp af kvælstofsamlende planter og kartofler lykkedes det ham at virkeliggøre denne tanke. Jordens ydeevne blev endda sat sådan op, at der på denne lille ejendom kunde holdes 8 malkekøer og lige så mange ungkreaturer uden behov af fremmede foderstoffer. Med et enkelt anlagt regnskab som grundlag eksperimenterede han lidt frem og tilbage for at vinde sikkerhed om, hvad der betalte sig. Han købte i perioder lidt kraftfoder og undlod det i andre tilsvarende perioder. Resultatet af disse forsøg blev, at det ikke betalte sig at købe kraftfoder, og at det var bedre at dyrke det selv. »Det betød et stort plus i regnskabet«, siger K., »at når vi solgte en kalv eller andet, så var pengene helt og ubeskaaret vore egne.«

Et vendepunkt.

Og så fortsætter K. med at fortælle om et betydningsfuldt vendepunkt i sit liv:
»Det kom under en alvorlig underlivssygdom i 1907. Jeg rejste da over til Kristoffer Rasmussen og hans kone på Fyn. De havde gjort deres store gård »Råstrup« til et kursted efter kommunelæge Michael Larsens den gang fuldstændig nye teorier. Her kom jeg for første gang i forbindelse med vegetarismen. Men den vegetariske diæt kunde dog ikke hjælpe mig, og jeg måtte underkaste mig en stor operation. Livet blev reddet, men rask har jeg ikke været siden. En dag jeg stod i Kristoffer Rasmussens kontor og tænkte over de nye ideer, jeg her hørte så meget om, så jeg for mit indre blik et syn, som jeg aldrig siden kunde glemme. Det har fulgt mig gennem alle årene og har været ledestjernen over alt mit arbejde. Jeg så, hvor rig naturen var, og hvor rige, sunde og lykkelige menneskene kunde blive. Og jeg tog den beslutning, at det skulde være min livsopgave at lægge et lod i vægtskålen til virkeliggørelse af det, synet viste mig. Derfor blev den vegetariske levemåde også noget, jeg aldrig siden kunde slippe.
Da jeg igen kom hjem, var jeg klar over, at husdyrholdet måtte ophøre, fordi det ikke kunde forliges med mine nye tanker. Men det var nu ikke så lige en sag, og der gik flere år, før jeg nåede noget videre. Jeg begyndte med at sætte svinene ud, og reducerede også koholdet så meget som muligt. Disse forsøg vakte naturligvis stærk modstand hos andre landmænd, men det viste sig hurtigt at princippet var rigtigt. Medens det gik tilbage for andre økonomisk, gik det under samme tider og betingelser fremad for os. I 1916 blev de sidste kreaturer sat ud af fødegården. Vi havde gjort den erfaring, at vi ved hjælp af bælgplanterne kunde dyrke heden op uden staldgødning og kun med meget lidt kunstgødning til at sætte liv i bælgplanterne. Til at begynde med kan man kun avle hvert andet år, men så får man til gengæld en afgrøde, der betaler det gjorte arbejde.
Alligevel havde jeg længe været klar over, at jeg hjemme ikke kunde nå, hvad jeg gerne vilde. Derfor stod min længsel til at komme ud at begynde på den rå hede. I 1913 havde jeg derfor købt 19 tdr. land hede. Men først da de fornødne penge var samlet, så hver øre kunde betales kontant, begyndte jeg et nyt hjem derude, — »Solbakken« kom det til at hedde. Og så flyttede vi ud af barndomshjemmet, som blev overtaget af min ældste søn. På hedejorden begyndte jeg med især at dyrke havre efter lupiner og

vexlede dermed år for år. Allerede det første år stod alt så usædvanlig kraftigt, at vi om aftenen fra vort hus kunde se folk liste omkring i markerne og se på det, som foregik«.

Den rige jord.

S. K. Kristiansen gik sine egne veje, vidt forskellige fra alt, som var sæd og skik, — derfor blev han ikke forstået. Da han havde kultiveret »Solbakken«s jord op til en efter forholdene overordentlig ydeevne, afstod han for godt 4 år siden ejendommen til sønnen Eske Kristiansen og købte selv 6 tdr. land lidt længere inde på heden og byggede derpå det nuværende hjem »Hedero«, også uden at der kom til at hvile nogen gæld derpå. Og så begyndte han forfra.

Vi har gået igennem »Solbakken«s marker, hvor der især dyrkes havesager. De er frodige at se på trods sviende tørke. Ved en mark med rødbeder kan jeg ikke lade være at spørge, om de dog ikke skal tyndes ud. Og Eske Kristiansen svarer, at det tør de ikke, så er de bange, at de skal blive for store! — En frugthandler, som kom på besøg i efteråret, udtalte, at han aldrig havde set så stor og smuk kål, som der dyrkedes her, hvor hedesandet for få år tilbage kun bar lyng.

Og vi gennemvandrer ligeledes S. K. Kristiansens nye ejendom, som endnu kun delvis er bragt under dyrkning. Men det gør egentlig kun gennemgangen dobbelt interessant, fordi man på dette lille stykke jord har lejlighed til at følge K.s kultiveringsarbejde i alle dets forskellige stadier lige fra den første forberedelse til dyrkning til den kraftige afgrøde. Over flere stykker breder ciradellerne sig, som skal graves ned for at berede jorden til dyrkning næste år.

På mit spørgsmål om, hvilke kvælstofsamlende planter, der må foretrækkes, svarer K.:

»I almindelig dyrket jord er kløver og ciradeller nok så gode som lupiner, men i ny hedejord viser lupiner sig at have den største magt. Mine erfaringer peger endvidere hen imod, at det ved alle almindelige havesager: kartofler, gulerødder, pastinakker o. s. v. er godt at dyrke hveranden række med disse havesager og hver anden række med ciradeller og så skifte dermed, således at havesagerne næste år kommer på ciradellernes plads og omvendt. Man behøver så kun at grave de rækker, hvor ciradellerne har været. Hvor der før var havesager kan uden videre forberedelse sås ciradeller næste år«.

Tilsyneladende giver K.s metoder jo ikke fuld udnyttelse af jorden, og det er vel også en af hovedgrundene til, at K. hidtil har mødt så liden forståelse. Men Kristiansen forsikrer med 25 års erfaringer som baggrund, at jorden ikke alene yder mere på denne måde, og den gør det uden at blive udpint, tværtimod forbedres dens kvalitet og ydeevne år for år. »Mine pastinakker og persillerødder kan veje 1 kg stykket, og de er vel at mærke af en fin kvalitet, som de kunstigt fremdrevne ikke har,« siger han.

En lykkelig mand.

Når man går og ser på alt det interessante, som her møder én næsten for hvert skridt man træder, kan det ikke være andet, end at man spørger sig selv: Hvorledes har dog denne af sygdom svækkede mand kunnet overkomme alt dette? — K. giver på en måde selv svaret, idet han slutter med at sige:

»Jeg er en lykkelig mand. At arbejde med jorden, få det til at voxe og bære god frugt af den, har altid været min største glæde. Menneskene har gjort sig til slaver af dyrene både i deres levemåde og i deres arbejde. Fra det øjeblik, jeg fik mit nye livssyn og begyndte at virkeliggøre det ved afskaffelse af dyre-opdrætningen, har jeg erfaret, hvilken uhyre frigørelse, det betød i arbejdet. Hele vinteren fik jeg fri, da kunde jeg læse og studere, og det har jeg altid gjort. Drivfjederen i mit arbejde har altid været økonomisk fordel. Den nye, lyse grund for livet, jeg den gang så for mit indre syn, har været den bevægende kraft i det, jeg har skabt. Blot det kunde gå, så vi lige kunde leve, så skulde det gennemføres med

kvæglost jordbrug. Det gik over forventning, — det gav overskud, stort overskud endda. Jeg siger det ikke for at prale, for jeg har aldrig tragtet efter unødvendig rigdom.
Vi avler selv praktisk talt alt, hvad vi har behov i vor ernæring, — kornet, hvoraf vi selv bager vort brød, og alle grøntsagerne og rødderne, som hele året rundt giver os en kost så rig på naturlige værdier, så velsmagende og så sund, at kun den, der har ødelagt sine sanser ved raffineret og unaturlig kost, har svært ved at fatte det«.
»Og kaffe og the?«
»Det får vi ved at tage en håndfuld friske hvidkløverblomster og komme i thepotten!« siger nu fru K. »Den drik er både friskere og sundere og for os langt mere velsmagende«.
Og S. K. K. fortsætter: »Jeg har set, hvor rig jorden er og ved, at der ikke behøvede at være nogen krise eller økonomiske vanskeligheder, hvis menneskene vilde dyrke jorden ret og leve naturligt.
Jeg havde aldrig tænkt mig, at mit arbejde skulde offentligt frem, og når jeg udtaler mig nu, er motivet kun det, at mit livs erfaringer under de nuværende store vanskeligheder kan blive til nytte for andre«.

— — —

Disse opmuntrende og skønne erfaringer er vel egnede til at få landbrugere til at se håbefuldt på fremtiden. Man har talt ofte og længe om at basere vort landbrug på egne produkter både af menneskeføde og kvægfoder og de nødvendige gødningsplanter. Her er en mand, der har løst problemet og vel at mærke skabt sig og andre gode kår derved. Men han har også selv gjort det nødvendige skridt først, han er blevet sundhedsmenneske, vegetar. S.

Vegetarernes spisesedler.

Til 40 medlemmer af Dansk vegetarisk forening har jeg udsendt følgende:
»Jeg tænker på at udgive en beretning om, hvordan vegetarer lever. Hvis De vil hjælpe mig, bedes De opgive for en uge, hvad De spiser morgen, middag og aften, evt. morgen, frokost og middag. Jeg forlanger ikke vægt, kun navne på retter. Kan De omtrent opgive forbrug af brød pr. uge og hvilke sorter, siger jeg tak. Også takker jeg, hvis De kan opgive omtrentlig udgift pr. uge til mad, samt husstandens medlemmer og alder. Helst en uge nu og senere i marts—april en forårsuge. Hvis det bliver til noget, vil De få beretning tilsendt. Bruger De egne haveprodukter og da hvilke? Må jeg nævne navn?«
Da jeg nåede til de 40, faldt det mig ind, at det jo vilde være meget lettere at sende anmodningen gennem Veg. tidsskrift. Men det er muligt, at personlig henvendelse alligevel virker bedre. Jeg prøver nu begge dele. Altså, de, der ikke har fået brev, bedes alligevel sende mig en seddel.
Min erfaring er, at det er svært at få vegetarerne til at give oplysninger. Jeg har jo så ofte ved møder og på tryk bedt vegetariske venner om at give mig oplysninger om deres kost, men det er næsten aldrig lykkedes. Muligt er det fordi jeg har stillet for store fordringer. Jeg har nemlig, for at jeg kunde udregne næringsindhold, forlangt at de skulde opgive vægt for alle de indkøbte produkter. Det opgiver jeg altså nu, også fordi jeg, da jeg ingen assistenter har, ikke kan overkomme mange udregninger. At notere op, hvilke retter der spises for en uge, kan da ikke volde stor ulejlighed. Vilde det ikke være ret interessant og lærerigt at få en slig oversigt? Men det skulde jo være de daglige spisesedler, der må ikke pyntes op med noget extra i den anledning.
Hvis der kan tilføjes oplysninger af særlig interesse, er de jo velkomne. En kan måske pege på en særlig yndlingsret med en særlig tilberedning osv., osv. Ja, nu håber jeg, at jeg får mange. Jeg kan ikke love at offentliggøre dem alle. Jeg vælger muligt kun nogle særlige typer. At nævne flere omtrent ens, er jo uden videre interesse. M. Hindhede.

Vi håber, Hindhede må få svar fra mange af vore læsere! Red.

FORENINGSMEDDELELSER

Dansk vegetarisk forening. Formand: H. L. Henriksen, Istedgade 7, København V., Tlf. vester 3509.

Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10, 1., Kbh. Ø. Tlf. Ryvang 1094 u. Postkonto 25656. Kontortid: mand. og torsd. kl. 19—20½. Fælleskontor for Dansk vegetarisk forening, Kbh. afd. og »Vegetarisk ungdom«.

Vegetarisk bibliotek. Adr.: Danmarks afholdsforeningers bibliotek, Peter Hvidtfeldtsstræde 13, København K. Åbent hver mandag kl. 20—21.

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. (Form.: cand. mag. Th. E. Spur, Istedg. 7, st., Kbh. V. Tlf. vester 3509, personligt onsd. og torsd. kl. 15—16).

Mandag den 12. november kl. 19,30: Bestyrelsesmøde på oplysningskontoret.

Onsdag den 14. november kl. 20:

Medlemsmøde i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28.

Program:

Kl. 20,00: O sanctissima-variationer, mag. Spur violinsolo, organist C. C. Gad ved pianoet. Mascagni: Intermezzo. Violin og piano.
Kl. 20,15: Meddelelse om nye planer for arbejdet.
Kl. 20,30: Gluntarne, af Gunner Wennerberg. Hr. koncertsanger Th. Nielsen, ingeniør B. Spur og organist C. C. Gad.
Kl. 21,00: Diskussion: Vegetarismen og fredssagen.

»Vegetarisk ungdom«. (Adr.: Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10. 1., Kbh. Ø. — Form.: Orla Olsen, Car. Amalievej 31, Lyngby).
Hver tirsdag kl. 19,30—22,00 i Prinsesse Charlottegades skole (ved Nørrebros runddel): **Undervisning i folkedans, kun 1 kr. pr. måned.**
Agiter for tilslutning. Enhver kan deltage, også ikke-medlemmer.

Orla.

Sundhedskøkkenet.

Ved fru M. Henriksen.

Gule Ærter: Danske kogeærter er at foretrække, flækkeærter kan også bruges. Anvendes danske kogeærter, bør de pilles, skylles og sættes i blød aftenen i forvejen. Flækkeærter behøver ikke at sættes i blød. Der koges så rigelig en portion, at man har til 2 dage.
1. Dag: Ærterne koges tykke med lille blus på asbestplade eller andet underlag og serveres med panerede pastinaker, løg brunet i margarine og kogte karofler. (Lær Dem til ikke at koge kartoflerne mere end let møre!).
2. Dag: Resten af de kogte gule ærter sættes over at koge med mere vand, f. ex. pastinakvandet fra i går eller kartoffelvand. Timian, to store firdelte løg, fintskårne gulerødder, kartofler og nogle ikke panerede pastinaker fra første dag kommes i suppen, og tilsidst små porrestykker, som i forvejen er kogt i margarine. Smages til med lidt salt. Suppen koges bedst på et underlag under låg, og der røres forsigtigt i suppen engang imellem. Små terninger af daggammelt sigtebrød, ristede i margarine med lidt salt, smager godt til suppen. Som efterret denne dag kan serveres

Brødbudding: Krummen af et gammelt franskbrød skæres i skiver, bages op med en halv l sød mælk og en spiseskefuld marg. Røres med 3 æg, rosiner, reven citronskaller (kan næsten ikke undværes) og en dessert-

skefuld sukker. Bages i en velsmurt og strøet form ca. ¾ time. Spises med rød varm sauce af kirsebær, ribs eller hindbær.

Spinatgratin: Er De heldig at kunne købe hele spinatplanter — spinaten er herlig i øjeblikket — behøver De kun at skære en ende af roden, skylle den godt mindst i 3 hold vand. Det kan ikke nytte at hælde vandet fra, spinaten maa øses op af hvert hold vand. Efter sidste skylning lader De den ligge lidt at rinde af. Den males igennem maskinen med krummen af mindst daggammelt franskbrød, røres med æg, salt efter smag og en anelse sukker og reven muskatnød. Bages i en jævn varm ovn i en lille time. Spises med macaroni eller kartoffelmos og smeltet marg. Den afkølede gratin kan serveres i skiver på smørrebrød.

Kartoffelmos: Skrællede kartofler koges i en rigeligt stor gryde med kun lidt vand uden salt. Når de er møre, hældes vandet fra, og kartoflerne sættes over et lille blus, stampes med kartoffelstamperen, en lille smule kogende mælk hældes ved, tilsættes marg. og lidt salt og piskes kraftigt, til mosen bliver let som en skumagtig masse.

Fra arbejdsmarken.

Sport.

Stadigt gode sportsresultater for vegetarerne. Danmarksmesterskabet i 20 km kapgang afholdtes søndag den 7. oktober i Kolding. 24 af Danmarks bedste kapgængere deltog, heriblandt Orla Olsen og Albert Ackermann som de eneste vegetarer. Orla Olsen blev nr. 3 i 1 time 50 min. 55 sek. Albert Ackermann blev nr. 6 i 1 time 54 min. 25 sek.; saavel de opnåede tider som placeringer er bedre end ved mesterskabet ifjor, hvor O. O. blev nr. 5 og Alb. A. nr. 10.

Idrætsforeningen »Hellas«, Roskilde, afholdt søndag den 21. oktober d. å. en »stjernekapgang« over 40 km (5 × 8 km). Der deltog ialt 29 kapgængere, og herimellem var 4 vegetarer, som opnåede følgende resultater:
Eliteklassen: Albert Ackermann nr. 5 i 4 tim. 28 min. 20 sek., Edmund Lønby nr. 6 i 4 tim. 42 min. 02 sek.
Old boy's-klassen (d. v. s. deltagere over 35 år): Orla Olsen nr. 1 i 4 tim. 20 min. 01 sek., John Svensson nr. 4 i 4 tim. 36 min. 25 sek.

Referent.

Ikkerygerforeningen Alfa's stiftelsesfest den 3. oktober blev er virkelig succes. Den første betydningsfulde begivenhed var, at Agitatorens redaktør hr. Mortensen holdt festtalen. I stor beskedenhed omtalte han sig selv og sin stilling til tobakssagen, der nu havde gjort ham til deltager i B. m. t.s arbejde. Hr. Mortensen har før set skeptisk på dette arbejde. Vegetarisk forening var fyldigt repræsenteret ved medlemmer såvel fra Københavns afdelingens som fra Landsforeningens bestyrelse. Fru M. Henriksen fortalte om sit arbejde for afholdssagen, i foreningen Det hvide bånd og de to små »helstøbte antitobakssagspiger« Dede og Rilla Henriksen havde nogle nydelige og morsomme deklamationer. Da man havde afsunget en sang i foreningens sangbog, der var skrevet af kontorchef Olaf Spur, tog redaktør Spur ordet og mindedes i nogle få hjertelige ord denne ranke idealist og dygtige organisator af statens invalideforsorg. Som ingeniør Schrøders medarbejder havde han i sin tid haft stor forkærlighed for Alfa's arbejde. Hans liv var gået med en kamp for barmhjertighed og sundhed. Desværre havde en alvorlig sygdom altfor tidligt borttaget kontorchefen, medens han stod midt i en blomstrende gerning.
Ikkerygerforeningen agter at indgå med et andragende til landets øverste styrelse om et årligt statstilskud. Alle vegetarer bør med deres interesse og medlemsskab i foreningen støtte denne forenings heroiske arbejde for ren luft i offentlige lokaler og i hjemmene. S.

Spredt og samlet.

Medlemsmøde i Københavnsafdelingen.
Det er sjældent, at Københavnsafdelingens bestyrelse kalder på medlemmerne. Men der er på bestyrelsesmødet i oktober fremkommet forslag til en udvidelse af arbejdet, der ikke kan foretages uden at medlemmerne er aktive medarbejdere. Disse nye forslag vil blive forelagt vore medlemmer på medlemsmødet i november. Det er dog ikke alene disse interessante nye forslag, der skal samle os og knytte os nærmere sammen i et samarbejde. Når man ofte bebrejder foreningen uvirksomhed, er dette sikkert overensstemmende med vor egen følelse af vor sags betydning. Hvor gerne vil ikke ethvert medlem lægge sin andel i vægtskålen til gavn for vore ukyndige og vildledte medborgere. Nu tilbyder der sig en lejlighed. Men vi vil også få lejlighed til at deltage i en diskussion om det emne, som i korte ord er indledet ved hr. Aschinowskys og hr. Orla Olsens korte artikel i oktobernumret af V. t.: »Er vegetarisk forening en fredsforening?« Efter hvad redaktionen har erfaret gennem indsendte bidrag er dette emne så brændende, at der kan ventes en interessant og højaktuel meningsudvexling om dette dybe og vigtige emne.
Bestyrelsen har for at give aftenen et festligt præg sikret sig fin kunstnerisk assistance til en sang- og musikafdeling ved mødet, hvorefter man vil benytte tiden til frit samvær og nydelse af moderne vegetariske forfriskninger fra hr. Rasmussens køkken. S.

Vegetarisk bibliotek er fra 1. november d. å. åbent hver mandag fra kl. 20—21.
Læs bibliotekets bøger.

Hvor skal vi spise om lørdagen? Opmærksomheden henledes på, at jeg pr. forudbestilling modtager spisegæster i mit vegetariske pensionat. Der serveres råkost og to retter mad. Grøntsager og kartofler bliver ikke vandkogt, men dampet i hætte. Pris: 1,35 kr. pr. kuvert. Spisetider: Fredag 18,30, lørdag kl. 13 og 15. Forudbestilling dagen før. Tlf. byen 2668 u. Langøgade 17, 3. Sporvogn: Linie 9 og 18 (Jagtvej).
Fru Marie Klinto.

Børnehjemsfondet bedes herved modtage vor bedste tak for opmærksomheden ved vort sølvbryllup! Maren og Vald. Bloch.

Sygekassespørgsmålet. Da D. V. F.'s årsmøde bemyndigede bestyrelsen til at træffe afgørelse i sagen, når der forelå svar fra sygekassedirektoratet på en fra privat side indsendt forespørgel, skal det herved meddeles, at sådant svar er indtruffet, gående ud på, at man ikke kan vente støtte til oprettelse af flere end de allerede anerkendte kasser. Herved vil der ikke kunne rokkes, og bestyrelsen håber, at dette ikke bliver en særlig stor skuffelse for de få medlemmer, som endnu ikke på en af de i socialloven foreskrevne måder har fået tilknytning til en sygekasse.
Sekretæren.

I **»Naturlægen«s septembernumer** mindes redaktøren sidste års glimrende sportsbegivenhed med »Bananen«s, hr. Sverre Sørhus' sejr over »Bøffen«, hr. Sigurdh Bernth i marchen København—Oslo. Hr. dr. phil. Rogler opgør turens resultat i følgende ord:
Bananens sejr var denne gang så overbevisende, at den i grunden ikke behøver at kommenteres. Alligevel er det værd at mærke sig, at den kun bekræfter, hvad utallige tidligere konkurrencer har vist: At på de lange distancer er den vegetariske kost den animalske totalt overlegen. Når det gælder udholdenhed, er frugt den ideele ernæring.
Han påpeger dernæst, at der her ikke var tale om frugtkost ctr. kødkost, men den rene vegetarismes sejr over en blandet kost, idet også »Bøffen« spiste tomater og bananer på turen. S.

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)
Vegetarisk kost. Fysikalsk behandling og massage. Patienterne tilses af dr. Backer. Priserne er fra kr. 4,50 til kr. 7,00 pr. dag.
ANNA ULLERUP - Tlf. Svendb. 755.

Vegetarisk restaurant
Frederiksberggade 28, København K.
Telefon 7827.
Sundeste og mest økonomiske ernæringskilde.
Regulær vegetarisk kost. Råkost. Frugtlunsch. Morgenservering, havregrød, sundhedskaffe og teanretninger. Frokost, middag og aftenservering.
Smørrebrød og **frokostpakker.**
Husholdningskursus. Litteratursalg.

Frydenstrand sanatorium
pr. Frederikshavn. — Prospekt gratis.

KIROPRAKTIK



Adresserne på de **kiropraktiske kliniker** findes bl. a, i rigstelefonkatalogets fagregister.

Jordstof
indeholder alle livsvigtige mineralstoffer i *naturlig* form og mængde.
Forlang det på apotekerne. Pris pr. pakke: kr. 3,00 og Enebær Jordstof kr 4,00.
Eneforhandler for Skandinavien:
E. Stangerup,
Stengaardsallé 8, Kongens Lyngby.
Telf. central 2005. Postkonto 27568.

Ernærings-Institutet „REFORM"
Fru Regner-Andersen
Tordenskjoldsg. 21 — Telefon Palæ 5878
Bircher-Benner Kost og Berson Diæt (Pension)
Spiseabonnement samt Kursus

Vegetarisk kost,
herunder råkost — fås billigst hos fru M. Klintø, Langøgade 17, Kbhvn. Ø.

„SANA" Telefon 5650 Ingen Filialer
Genovis Urteextrakt
det reneste — det bedste
i Krukker à Kr. 1,30 og 2,50
Skindergade 27, Kbhvn.
Aabent hele Ugen

Fysisk kuranstalt
Lysbadeanstalten med fysisk-diætisk klinik ved overlæge **Carl Ottosen**
St. Kongensgade 36-38

Stort umøbleret, solrigt værelse, egen Indgang, evt. pension. - **Ernærings-Institutet „Reform"**, Fru Regner-Andersen, Tordenskjoldsgade 21, Telefon Palæ 5878

SKODSBORG
BADESANATORIUM
Fysisk-diætisk kuranstalt med medicinsk og kirurgisk klinik.
Overlæge Carl Ottosen.
De bedste fysisk-diætiske kurmidler anvendes med godt resultat
BEHAGELIGT FERIEKURSTED
Illustreret prospekt på forlangende.
Telefon Skodsborg 200.

„Sana". Specialitet: sundhedsfødevarer.
Drik Kora-kaffe 110 øre pr. 1/2 kg.
Medlemmer rabat.
Smalleg. 15, Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

Redaktion: Vice-skoleinspektør Oluf Egerod, Rødkildevej 40, København F. — Telefon: Goth. 2573.
Expedition: Fanøgade 10[1], København Ø. — Telefon: Ryvang 1094 u. (mandag og torsdag kl. 19—20[30]). Postkonto 25656.
Abonnementspris: 4 kr. årlig + postpenge. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt redaktion og expedition.
Annoncepris: 30 øre pr. 1-spaltet petitlinje eller 36 kr. pr. side. Rabat 15 pct. for 3 gange, 25 pct. for 6 gange, 33[1]/3 pct. for 12 gange.
A/S P. Hansens Bogtrykkeri. — København.