# VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING


## Årstidernes vexlende ernæring.

**9. September.**

Legemlig er vi jordens børn. Hvad der under de vexlende årstider foregår i jorden, foregår også i vort legeme. Disse rythmisk vexlende foregange må vi bevidst understøtte. Vil vi være fuldkomne som vegetarer, må vi forlade bylivet og blive jorddyrkere. Den principielle behandling vi da efter årstidernes vexlen lader blive jorden til del, bør vi også lade vort legeme få del i. Vort legeme er vor have, vi må dyrke og pleje det som en viis gartner, saa vil vi af vort legeme høste åndens frugter.

September er rodudviklingens måned. De magnetiske jordkræfters svingningsforhold vender om og tvinger planterne til at rette deres hovedvirksomhed på rødderne, som på een gang er optagere af mineralvand og udskillere af plantens stofskiftegifte. Derfor er september den bedste måned for omplantning og formering ved aflæggere, som i denne måned let skyder rødder. Men vi må bearbejde jorden meget, for at den kan udskille syren, og planterne optage mineralstofferne. Om fornødent må vi understøtte naturen ved at tilføre syreophævende mineralsalte, hvorved planter som frugttræer og frugtbuske, som år efter år er bundet til den samme jord, undgår selvforgiftning og bliver sunde, rigtbærende og levedygtige.

I september begynder årets anden store udskillelses- og rensel-sesperiode (omkring jævndøgn) og fortsætter ind i oktober. Denne udrensning understøtter vi bedst ved at tilføre vor organisme det destillerede syre- og mineralholdige vand, som findes i årstidens frugter, bær og gemyse. De mest vandholdige og derfor også mindst holdbare anvendes først, de andre gemmes til senere på året.


**Indhold:** Årstidernes vexlende ernæring. — Årsmødet. — Naturlægens grundsætninger IX. — En bemærkelsesværdig dom. — Sundhedskøkkenet. — Spredt og samlet. — Foreningsmeddelelser. — Fra arbejdsmarken.



28. årgang 1. september 1934 numer 9

Er tarm og nyrer i orden, foregår udskillelsen gennem disse organer, der svarer til rødderne hos planten, er de ikke i orden, træder huden hjælpende til, er den heller ikke i orden, tvinges urenhederne ud gennem huden som udslet og bylder.

Om udrensningen bedst understøttes ved hjælp af frugt, bær eller gemyse, beror på den enkeltes tilstand: er han syreforgiftet, må han afholde sig fra frugt (eller kun nyde den dampet i egen saft i beholder med tætsluttende låg og over sagte ild); er han mineralforgiftet, må han afholde sig fra gemyse.

Hverken frugt, bær eller gemyse må tilberedes med vand, men frisk afpresset og filtreret saft kan fortyndes med destilleret vand. Frugt og bær må aldrig tilsættes sukker og gemyse aldrig salt. Frugt anvendes om formiddagen, gemyse om eftermiddagen.

Hver måned skal bringe os et skridt fremad i ernæring. Lad os benytte denne på frugtsukker så rige måned til helt at vænne os af med r o e s u k k e r, der er årsag til så mange af vore lidelser og hæmmer vor sjælelige og åndelige udvikling. Vi skal nu også helt holde op at bruge æg og mælk og benytte september til at så i vor have alle de ting, som skal hjælpe os over den for os nordboere så vanskelige forårs- og forsommertid: løvetand, syre, cikorie, persille, kommen, endivie, gulerødder osv.

September er tilbagevirkningens måned; resultatet af sommerens arbejde tilbydes os nu i fuldt mål og giver os endnu en lejlighed til at gøre godt, hvad vi måtte have forbrudt. Ved den i frugter og bær oplagrede solenergi kan vi helbrede de fleste af vore lidelser.

F r u g t. Man bør vexle mellem stenfrugt og kernefrugt. Af og til bør vi knække stenen og spise mandelkernen. Ferskner og abrikoser maa ikke spises sammen, heller ikke ferskner og æbler. Figner kan nydes sammen med alle andre frugter; efter vindruer kan man spise enhver frugt. Et frugtmåltid bør afsluttes med et stykke ristet fuldhvedebrød for at undgå diarrhé.

B æ r. Det bedste blodrensende næringsmiddel i september—oktober er vindruer, helst hvide. En druekur hjælper over de fleste blodsygdomme.

Man drikker daglig i druetiden 1 l frisk afpresset druesaft, idet man hver 1½ Time tager 1 dl og derefter 2 kultabletter. Sålænge druekuren varer, spiser man kun hårdtristet fuldhvedebrød, og kun når man føler sult. Blå druer er meget jernholdige og derfor værdifulde i tilfælde af blodfattigdom. Det samme gælder brombær og blåbær.

G e m y s e. Alle vandholdige Gemyser som græskar, agurker, meloner, tomater, ægplanter hører årstiden til. Også i anden række

grønmajs, grønne bønner og blomkål, men andre kålarter kommer først senere.

Rodfrugter hører vinteren til.

Hveden er nu høstet og er meget værdifuld nu i september. Den indeholder alt, hvad menneskeorganismen har brug for. Efter udrensningen med frugt følger opbygningen med korn, især hvede. Hvedebrød med honning og violrodpulver gør nyrerne godt, især når man ½ time senere tager saften af en citron. Hvedebrød, dyppet i varm olivenolie og bestrøet med cayenne er tilstrækkelig til et måltid. Bedst er dog frisk malet fuldhvede, ristet eller bagt med 4 gange så meget vand og lidt olie i 15 minutter i dobbeltkager under tætsluttende låg. *Johs. Rosbach.*

---

# Årsmødet

fandt sted i Fysisk Kuranstalt, København, søndag 26. august. Efter indledningssangen »Vi strækker vore hænder« bød formanden for Kbh. afd., cand. mag. Th. Spur, velkommen og bogtrykker Wilh. Date valgtes til dirigent, hvorefter man gik over til aflæggelse af beretninger.

Formanden for D. V. F., forlagsboghandler H. L. Henriksen, meddelte følgende: Der var afholdt 8 bestyrelsesmøder, sørget for bibliotekets og oplysningskontorets drift, arbejdet for V. T.'s udvidelse og prisnedsættelse af enkelte skrifter i agitationsøjemed, og foreningen var repræsenteret ved kapgangen Kbh.—Oslo og ved store fødselsdage. Endvidere omtaltes med nogle mindeord de 2 pionerer, redaktør Figgé og forstander N. A. Vodders dødsfald, og beretningen mundede ud i en tak til medarbejdere og medlemmer, og ønsket om en lys og heldig fremtid for D. V. F. — Regnskabet, som blev oplæst af kassereren, frk. H. Lykke, viste et overskud på kr. 792,03. — Formanden for dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond, fru M. Henriksen, fremholdt i sin beretning, at fondet stadig har 5 børn hos hr. og fru Bloch, Lundforlund pr. Slagelse, og da deres ledelse af børnehemmet vurderedes højt, havde man i anledning af deres sølvbryllup i dag vist dem en ringe erkendtlighed i form af en gave. Formanden sluttede med en udtalelse om denne virksomheds store betydning ikke mindst som pryd og til at skabe agtelse for vor bevægelse. — Endelig gennemgik kasserer, afdelingschef A. Flach, fondets regnskab, hvori sidste års gaver var opført med kr. 663,40, væsentlig indkomne ved lykkesedlen og ved en særlig gave fra Sydfyens afd.

Diskussionen var i det væsentlige venligsindet overfor bestyrelsens arbejde. Hr. Spur rettede tak for den indsats, der var gjort for V. T. Bogholder Vald. Petersen mente, at tiden var moden for en udvidet agitation i samarbejde med interesserede kredse. Hr. redaktør Axel Pille angreb redaktionen for Rosbachs artikelserie, støttet af hr. Spur der betonede ansvaret ved at offentliggøre sådanne teorier, hvorimod viceskoleinspektør Oluf Egerod og assistent Orla Olsen forsvarede artiklerne, særlig af tolerancehensyn, og fordi de gav anledning til nyttige samtaler med udenforstående. Hr. Egerod og frk. Lykke talte endvidere for øget salg af vor værdifulde litteratur, som folk kan få virkelig gavn af at læse, da der endnu hersker megen uvidenhed i ernæringsspørgsmålet. Hr. Egerod ønskede en ny udgave af løbesedlen »Hvad er vegetarismen?« Iøvrigt kom praktiske indlæg om arbejdet fra fru M. Henriksen, fabrikant Albert Johansen og ingeniør Seegelke, hvorefter beretningerne blev vedtaget enstemmigt.

Valgene gav som resultat genvalg af formanden, hr. H. L. Henriksen, såvel som af bestyrelse, der består af hr. Egerod, J. D. Henriksen, frk. Lykke og hr. Flach; til suppleant blev nyvalgt Orla Olsen og genvalgt Verner R. Nielsen. Revisorer blev hr. Vald. Petersen og hr. Seegelke, revisorsuppleanter Jens Nielsen og Heimann. Valgene til børnehjemsfondet blev genvalg af fru Jørgensen ,hr. Flach og hr. H. L. Henriksen og suppleant frk. M. Mortensen. Til revisorer og suppl. antoges foreningens nyvalgte. Tid og sted for næste årsmøde overlodes til bestyrelsen.

Festmiddag og forevisning af Fysisk Kuranstalts nymonterede lokaler var en behagelig afbrydelse i forhandlingerne. Kuranstaltens og den ny vegetarsalons køkkenchef, A. Wasli, serverede en overordentlig udsøgt middag, og stor var begejstringen for de ny konsultations- og kurafdelinger, som, hvad moderne indretning og kurapparater angår, giver et interessant indtryk af de naturlige behandlingsmetoders overordentlige betydning i vor tids lægeterapi.

»Eventuelt« på dagsordenen blev et par timers samvær med debat først og fremmest om koncertsanger Th. Nielsens forslag om sygekassespørgsmålet, der foranledigede indlæg fra forskellig side med oplysninger og erfaringer, bl. a. at hr. Date havde arbejdet med sagen og været i korrespondance med socialministeriet og sygekassedirektoratet. Det blev overladt til bestyrelsen at træffe nærmere afgørelse, når der forelå fakta om myndighedernes stilling. Fra International vegetarunion bragte hr. Egerod indbydelse til talstærk repræsentation ved verdenskongressen 1935 i Zürich, Schweiz, og hr. Orla Olsen meddelte, at V. U. søgte at arrangere en fællestur, i hvilken foreningens ældre medlemmer også kunde deltage. Foranlediget af en kritik gjorde hr. Olsen også rede for V. U.'s stilling og udvikling fra starten indtil nu. Det vellykkede årsmøde, der var besøgt af ca. 40 medlemmer, sluttede med en rask auktion til fordel for børnehjemsfondet (indbragte kr. 44,00) og en hjertelig klapsalve til dagens dygtige dirigent og slagfærdige auktionarius, hr. Date.

J. D. Henriksen, sekretær.

---

# Naturlægens grundsætninger. IX.

## Sultfølelsen.

Inden vi går over til at omtale fordøjelsens centrale organer, vil vi et øjeblik opholde os ved fordøjelsesprocessen i almindelighed. Den begyndelse hertil, som er den naturlige og bortset fra svære forgiftnings- eller sygdomstilfælde burde være den eneste indledning til fødeoptagelse, er den følelse af lyst eller trang til næring, som vi betegner som madlyst (appetit), sult eller, når den optræder i stærkere grad, hunger. For vædskens vedkommende findes kun et udtryk for denne følelse, tørst, men dette dækker til gengæld alle styrkegrader deraf, selv om denne følelse optræder med meget forskellig karakter og årsag.

Appetiten optræder allerede, når den, der mangler næring, i tanken begynder med at beskæftige sig med føde af en eller anden art. Man kan arbejde eller spadsere i lang tid uden at appetiten vågner; men er trangen tilstede, kan blot tanken om en blomme, duften af et æble eller billedet af et jordbær fremkalde en begyndende sult, der hurtigt vil få sin særlige karakter efter den forhåndenværende

mangel. Sulten står i forbindelse med en begyndende udskillelse af fordøjelsesvædske i maven, men repræsenterer i øvrigt et meget sammensat følelseskompleks af lyst til ganske bestemte næringsmidler. Og der vil som regel være noget i det næringsmiddel, som man føler lyst til, som organismen har brug for

Dermed er dog ikke sagt, at man ukritisk kan følge sin appetit. Denne er nemlig ligesom så meget andet i menneskelivet afhængig af tidligere erfaringer. Vanen er en betydelig del af vor tilværelse, men man glemmer ofte, at der findes gode og dårlige vaner d. v. s. sådanne, der forbedrer mennesket og ved en ren og ædel livsførelse efterhånden bereder det for en højere tilværelse, og vaner, der udretter lige det modsatte. Når man derfor siger, at »Vanen er det halve liv«, bør man tilføje: og »Man bestemmer selv sine vaner!«

Der findes en kendt naturvidenskabelig grundlov, der på latin lyder således: »Natura non facit saltum« (»Naturen foretager intet spring«). Denne lov bør man i særlig grad respektere i naturkemien. Man får ikke på en eneste dag en svag mave eller en kroget ryg, men dårlige spisevaner eller en uheldig arbejdsstilling nedbryder langsomt en god stærk natur eller en regelmæssig legemsbygning. Det samme gælder med appetiten. Er den gennem mange år blevet vildledt af moderens forkerte diæt og hjemmets usunde spisevaner kan den ikke på en dag, selv om man ved nok så god besked, pludselig forandres. Man lærer i første øjeblik kun at skelne mellem en sund og usund appetit, og det er menneskets karakter, det daglige frie valg af handlinger, der fører livet ind i sunde, livsfremmende baner.

Ved valg af den føde, der kemisk set er den, der i rigest mål indeholder alt, hvad et menneske behøver til dannelse af fuldkomment sunde og virksomme nerver, muskel- og kirtelorganer, og som samtidig er den, der stemmer med hele vort legemes bygning i alle enkeltheder, nemlig de sædbærende frugter af træer og urter, vil appetiten efterhånden fuldstændig forandres.

Men samtidig indfinder sig en meget forfriskende forandring af hele legemet. »Uden I bliver som børn kommer I ingenlunde ind i himmeriges rige«, siger de gamle skrifter, og dette ord har ikke alene åndelig betydning, også i legemlig henseende har det en interessant parallel. Når man vælger frugt og andre sunde, naturlige og vitaminrige næringsmidler, som alle børn elsker og fortrinsvis vælger, indtil smags- og lugtesansen er blevet fordærvet af omgivelsernes kød-, alkohol- og tobaksmisbrug, så foregår der en selvfølgelig tilsvarende fornyelse af legemets væv.

Artiklens forfatter har set en dame på 58 år på to måneder blive så ungdommelig, at hun så ud som en 25-aarig og antoges for sin 37-årige datters søster. At denne foryngelse skyldtes vitaminerne og saltene, samt de fine albuminer, som findes særligt i frugt, blev fuldkommen bevist derved, at hun atter fik sit gammelagtige rynkede udseende, da hun ophørte at anvende disse fødemidler. Selvfølgelig er det givet, at en sådan kost i øvrigt skal være rigtigt sammensat. Men det afgørende er vitaminforbruget, selv om opnåelsen af den ungdommelige legemsform ved en fuldkommen egnet diæt selvfølgelig spiller en betydelig rolle i helbredsbilledet. At vedkommende samtidig overvandt en gigt, der havde plaget hende i 20 år og aldrig senere er kommet igen, er kun en naturlig følge af den nye og rigtige stofkemi.

Man må altså ikke på forhånd stole på en forvænt appetit, og ingen bør i hvert fald sige: »Ja, j e g kan nu i hvert fald aldrig undvære min kaffe (min cigar el. min røde bøf)!« Thi smagen herfor vil snart fortage sig ved brugen af sunde næringsmidler; og den kommer ikke tilbage, så længe organismen opbygges og appetiten tilfredsstilles på en bedre måde.

Men har man lyst til et bestemt skadeligt fødemiddel, er der al tid noget deri, som organismen har brug for. Man bør da erstatte det med et sundere med samme eller lignende næringsindhold. Har man lyst til kød, bør man først erstatte det med æg, senere med sødmælk, kærnemælk, tykmælk eller frisk ost af en eller anden slags, og endelig som det fuldkomne næringsmiddel med bælgfrugter eller nødder af alle arter.

Æg er det letteste at bruge straks, da det ligesom kød frembringer en sur reaktion i blodet. Legemet har den foregående dag fået en vis mængde kød og er forberedt på det store kemiske arbejde, som det er, at fordøje dette besværlige stof og neutralisere de medfølgende purinbasiske stoffer, der let går over til den skadelige urinsyre. Man får nu den tilvante virkning ved æg uden den særlige giftvirkning af purinen.

Derefter kan man gå over til mælkeprodukterne, og dersom man samtidig spiser en del frugt (dog ikke til samme måltid som mælkemaden), vil smagen efterhånden forædles, samtidig med at de muskelsmerter, der let optræder efter kødspisningen, den af sportsmænd velkendte såkaldte »surhed« enten formindskes eller helt udebliver, medens blodet får en alkalisk reaktion. Her ligger hemmeligheden ved vegetarernes gennem mangfoldige sports- og gymnastikkonkurrencer fastslåede udholdenhed.

Man vil selvfølgelig altid kunne tåle sunde mælkeprodukter som vegetar, men bliver man frugtspiser i højere grad, vil æg derimod hurtigt vise sig ubrugeligt, ja får man det rent vil der let optræde muskel- og nervesmerter alene på grund af ægforbruget. At ingen af disse stoffer hører med til den fuldkomne og mest hensigtsmæssige ernæring fremgår alene af, at de er et lån fra dyreverdenen. Men på grund af klimaforskelligheder og livsforholdenes ugunst, og da desuden flertallet af mennesker endnu lever på overgangskost er det praktisk at bevare disse iøvrigt ugiftige såkaldte generative næringsmidler på sin diætliste under en eller anden form.

I forbindelse med spørgsmålet appetit melder sig en række livsproblemer af meget alsidig art. Når nogle anbefaler ukritisk at give sig sin appetit i vold, så bør det fastslås, at dette for de fleste mennesker vil rumme et alvorligt faremoment. Blot man færdes i naturen og begynder at spise af bær eller blomster, hvad der tiltaler øjet, vil nogle få galnebær eller guldregnblade hurtigt medføre døden, medens derimod solbær eller kamillete er fremragende styrkende og helbredende nærings- og lægemidler.

Et andet vigtigt spørgsmål er sultens eller hungerens optræden under faster. Efter de første dages stærke hunger ophører denne som regel samtidig med, at der indtræder en slags ligevægtstilstand på nedsat stofforbrug, hvor legemet ernærer sig ved at forbruge sine egne væv. Der vil i denne periode være en tilbøjelighed til nedsat arbejdsydelse og en ejendommelig forklaret følelse af frigørelse fra det legemlige. Denne følelse varer en tid, indtil sulten atter melder sig og da gerne i form af hunger. Beslutter man at afbryde fasten på dette tidspunkt, er det nødvendigt at kunne beherske sin hunger og ganske langsomt begynde med lidt frisk frugt eller lignende og kun ganske langsomt forøge fødemængden til det sædvanlige kvantum. Men som regel optræder der ingen forandring inden man af andre grunde f. ex. begyndende afkræftelse eller af praktiske hensyn anser det for heldigst at bryde fasten. Man begynder da ligeledes med små mængder helst frisk frugt, og hungeren indfinder sig først efter nogle dages forløb. Iøvrigt gælder da det samme at beherske sulten og kun gå gradvis frem. En tid vil man måske ikke føle sig mæt, men så indfinder der sig en behagelig mæthedsfølelse med en betydelig følelse af friskhed og arbejdslyst. Man kan også ved nedsat fødeforbrug og ringe arbejdsydelse komme i en tilstand af nervesvækkelse, hvor sultfølelsen ikke gør sig gældende. Det er ganske fejlagtigt at tro, at dette er tegnet på et højere åndeligt standpunkt, hvor det legemlige er blevet underordnet.

Til den naturlige omhu for legemet hører, at man nødigt vil undvære den naturlige fødetrangs vejledning, da det er den letteste og fuldkomneste vej til bedømmelse af den rette ernæring og den mest hensigtsmæssige fødemængde, når først legemet er bragt ind i de rigtige baner d. v. s. opbygges af de mest egnede stoffer og appetiten altså kan betegnes som fuldkommen sund.

*Thomas E. Spur.*

---

## En bemærkelsesværdig dom.

Dr. med. Kjer-Petersen, der gennem en årrække har udført et enestående, betydningsfuldt arbejde for de fattigste og i samfundet uheldigst stillede voksne og børn, har også med sin autoritet og betydelige viden stillet sig bag ved det arbejde, som dr. Hindhede i mange år har udført. Dr. Kjer-Petersen er ikke alene en habil videnskabsmand, men tillige et menneske der med ildhu træder i skranken for det han anser for ret. Resultatet er, at han gennem den discussion, der i en årrække har stået om dr. Hindhedes resultater mange gange har brudt en lanse for vor. store foregangsmand på sundhedssagens område. Men det er dog vist enestående i dansk medicins historie, at en sådan saglig discussion har affødt en retssag om end kun indenfor den særlige medicinske domstol: »Den almindelige danske lægeforenings voldgiftsret.«

Begrundelsen er, at dr. Kjer-Petersen ved en discussion på en fornem videnskabelig kongres har stemplet nogle af dr. Jonna Christiansens udtalelser som løgn. Frk. Christiansen er gennem sin energiske agitation ofte gået så vidt, at vi også her i bladet har måttet stemple hendes udtalelser som uoverensstemmende med de faktiske forhold.

Ved voldgiftsretten fik frk. Christiansen medhold, men da sagen af dr. Kjer-Petersen appelleredes til overvoldgiftsretten, hvis dom er inappellabel gik kendelsen hende imod.

Overvoldgiftsretten anser det vel for uheldigt at dr. Kjer-Petersen på kongressen i Uppsala har brugt så stærke ord, som tilfældet er, men mener på den anden side, at **dr. Kjer-Petersen provokeredes af dr. Jonna Christiansen og at også udtrykket løgn skal ses i relation til denne provokation. Under disse omstændigheder anser overvoldgiftsretten det for rimeligt, at sagsanlæggeren, dr. Christiansen, deler sagens omkostninger med dr. Kjer-Petersen.**

Den sagkyndige og efter upartiske regler arbejdende overdomstol har altså ikke anset det for rigtigt at støtte dr. Christiansens pågående og ensidige agitation, og vi kan ikke undlade med dr. Hindhede at betragte det som en sejr for det betydningsfulde arbejde som han er blevet så hårdt angrebet for. Det vil dog ikke undre nogen, at enkelte ansete navne indenfor lægestanden har stillet sig bag dr. Christiansen og har afæsket domstolen en begrundelse for dommen, hvad den sikkert også vil afgive. Det er kun kedeligt, at der findes en større kreds af mænd med høj uddannelse og iøvrigt ansete navne, der vil støtte dr. Jonna Christiansens håbløse kamp imod sandheden.

S.

---

## Sundhedskøkkenet.

Ved fru M. Henriksen.

**Brunkål med æbler:** Spidskål eller alm. hvidkål snittes fint; en god veg. margarine brunes let; heri brunes kålen lyst og fint sammen med skrællede og snittede æbler. Efter bruningen påskænkes lidt kogende vand, hvori kålen småkoger, til alt er mørt. Smages til med salt og sukker og serveres med protose, veg. steg eller koteletter. (Fortsættes Side 138)

# FORENINGSMEDDELELSER

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

**Oplysningskontoret** holder ferie fra 1.—15. september. Henvendelser sker i denne tid til herr H. L. Henriksen, Istedgade 7, telf. vester 3509. Skriftlige henvendelser sendes dog uforandret til oplysningskontorets adr.: Fanøgade 10, 1., Kbhvn. Ø.

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

## Møder og lignende.

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

**Mandag den 17. september** kl. 19,30. Bestyrelsesmøde på oplysningskontoret.

**Onsdag den 19. september** kl. 19,30. Tur til Frederiksberg svømmehal. Mødested i forhallen. Leder hr. Aage Flach.
Ovennævnte aften samles medlemmer af Vegetarisk forening med venner og bekendte til en fornøjelig aften i Frederiksberg svømmehal. Temperaturen af vandet 21°, luften 26°. Påklædning i svømmehallen: badedragt. Prisen for svømmebillet er 1 kr., men når billetter bestilles samlet på oplysningskontoret senest den 17. september kl. 19—20,30 er prisen 75 øre pr. stk.; tilskuerbillet 65 øre pr. stk. A. F.

»**Vegetarisk ungdom**«. (Adr.: Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10. 1., Kbh. Ø. — Form.: Orla Olsen, Car. Amalievej 31, Lyngby).

# FOLKEDANS
## undervisning
## 1 kr. pr. måned

*TIRSDAG DEN 2. OKTOBER KL. 19.30* genoptager »Vegetarisk ungdom« undervisningen i folkedans og den fortsættes *hver tirsdag kl. 1930—22.00* og finder sted i *Prinsesse Charlotte gade's skole* (v. Nørrebros runddel).

**Enhver kan deltage, også ikke-medlemmer. Indmeldelser modtages på undervisningsaftenerne.**

For »Vegetarisk ungdom«
*ORLA OLSEN*

(Fortsat fra Side 136)

**Grønærtepålæg:** Lige dele kogte kartofler og grønærter tværes ud med en gaffel, en halv del margarine røres i tilligemed lidt salt og hakket persille.

**Brombærdessert:** Fine fuldmodne brombær blandes med godt revne syrlige æbler, smages til med sukker, blandes med flødeskum, pyntes med revne valnødder og grønne druer.

---

## Spredt og samlet.

**Bryllup.** Søndag den 5. august blev i Ormslev kirke i Jylland frk. Valborg Nielsen viet til hr. Kurt Ackermann; begge to er meget kendte V. u.'er, Kurt A. er for tiden V. u.'s næstformand. Vi gratulerer på det hjerteligste.

**V. u.'s kontingent** er nu nedsat til 50 øre pr. måned, og den tidligere undskyldning — det store kontingent — for ikke at være medlem af V. u. gælder således ikke mere. Orla.

**Oplysningskontoret** har forandret kontortid til kl. 19—20½. Se iøvrigt den stående meddelelse.

**Overlæge Carl Ottosens** 70 årsdag. »I Lysets og Sundhedens Tjeneste« hedder det smukke festskrift, der udkom på festdagen. Det er udgivet af en kreds af venner under redaktion af Svenn Poulsen med klichéer af Charles Hansen, trykt hos Alf. Nielsen — B. Nielsen junr. Det indeholder en snes interessante bidrag til belysning af overlægens liv og arbejde og de institutioner, han er knyttet til. Et værk, der i lige høj grad gør fremstillerne, de tilegnende som den tilegnede ære.

**Vegetarismens udvikling og fremtid i norden.** Ligesom alt, der får blivende betydning, må realiseres gennem de enkelte individers overbevisning og forståelse, — således tænker jeg mig også vegetarismens udvikling.
Nogle få synes at kunne nå hertil ved ræsonnement, men langt de fleste når dertil gennem lidelser.
Dersom der er mange, der er overbevist om og har forståelse af vor diæts betydning for sundhed, velvære og en god samvittighed, vil vegetarismens fremtid være sikker i norden.
De geografiske forhold kan ikke blive nogen hindring for realisering af vegetarismens ide, men — uden kvindens forstående indsats og udholdenhed vil det ikke nås. C. Beyer.

**Af en tak til hr. Rosbach.** Må jeg her igennem bringe Dem en oprigtig tak for den lære, De igennem »Årstidernes vexlende ernæring« har meddelt mig!
Fra måned til måned ser jeg i år hen til bladets komme, og medens jeg ellers på grund af manglende plads må skille mig af med de læste hefter, vil jeg opbevare årgangen 1934. K. H.

**Dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond.** Auktion over diverse ting (fra årsmødet) indbragte kr. 44,00. Gaver: fru Ingeborg Jørgensen, Nyvang, kr. 5,00.
Bidrag modtages gerne fremdeles til vort børnehjem.

**Kaffe og blod.** »Dagens Nyheder« er et blad, der i mange henseender følger godt med tiden; men i spørgsmålet om moderne ernæring skyder bladet af og til de mærkeligste vildskud. Man husker endnu bladets underlige begejstring over destruktionsdyrene, der hidtil havde været brugt til hønsefoder som kød og benmel, men nu skulde bruges som industridyr til fremstilling af et af de mest usunde, gennemforgiftede produkter: kødekstrakt. Man mindes den uhyggelige skildring af, hvorledes dyrene ophængtes i lange rækker i »modningshallen«, så kødet kunde være tilstrækkeligt let

at skille fra benene ,kort sagt man berusede sig i skildringen af dette kolossale misbrug, som en stor delikatesse. Igen i disse dage har bladet været ude med en sensation: »En stærk kop morgenkaffe blandt tusinde døde kroppe«. Så vidt skulde altså et såkaldt kulturmenneske kunne drives, at det med velbehag nyder en stærk morgenstimulans omgivet af tusinder af blødende lig af mishandlede medskabninger. Man træner sig i begejstring over denne slagteriråheds store dimensioner, og søger dermed at døve alle finere sjælssvingninger i anledning af det oprivende massemord på uskyldige og troskyldige levende medskabninger. Ja, man mener endogså at burde servere denne delikatesse som en særlig attraktion for udlændinge der kommer fra Sydens frugtlunde og Østens palmeskove for at beundre en slagtehals rædsler. Velbekomme! S.

## Fra arbejdsmarken.

**»Vegetarisk ungdom«s årsmøde** fandt sted tirsdag den 31. juli hos Orla Olsen med følgende dagsorden: 1) Beretning og regnskab. 2) Forslag fra Verner Nielsen: kontingentet nedsættes til 50 øre pr. måned; nedsættelsen træder i kraft strax. 3) Valg af bestyrelse og revisorer. 4) Eventuelt.
a d 1. Formandens beretning, om arbejdet i det forløbne år, var prisværdig kort og gav ikke anledning til diskussion. Kassereren oplæste det reviderede regnskab, der viste en balance på kr. 578,88; kassebeholdningen kr. 58,08. Beretning og regnskab godkendtes uden afstemning.
a d 2. Da Verner Nielsen ikke var tilstede, forelagde formanden forslaget om kontingentets nedsættelse til 50 øre pr. måned, idet han samtidig oplyste, at dette betød en voldsom indskrænkning af V. u.'s økonomiske evne, der var meget beklagelig, idet V. u. lige fra sin stiftelse havde været økonomisk uafhængig og derfor havde kunnet gå stærkt ind for de problemer, som vi tog op. Formanden meddelte, at bestyrelsen ikke vilde modsætte sig forslaget, men tog forbehold med hensyn til forslagets konsekvenser for V. u.'s fremtidige økonomi. Efter at der fra flere sider udtaltes formodning om, at kontingentnedsættelsen vilde betyde forøget tilgang af nye medlemmer, blev forslaget vedtaget eenstemmigt.
a d 3. Samtlige bestyrelsesmedlemmer og revisorer genvalgtes.
a d 4. Mulighederne for deltagelse i den intern. vegetarkongres i Zürich til næste år blev drøftet, og bestyrelsen lovede at gøre alt for at skaffe mulighed for en talstærk repræsentation, i lighed med i »Eden« i 1932.
Bestyrelsen fortsætter som hidtil med formand: Orla Olsen, næstformand: Kurt Ackermann, og kasserer: Emil Bergstrøm. Orla.

**Agitationsmødet i fælledparken** den 15. august blev atter et virkeligt stævne. Over 500 tilhørere havde trods den lidt aftagende varme samlet sig om talerstenen og begge foredragsholderne lønnedes med et kraftigt og varmt bifald, skønt talerne var så forskellige som dag og nat. Mag. Spur påviste, at allerede den i de forløbne år udførte afholdspropaganda har formindsket alkoholdødsfaldene til en tiendedel og sindssygdommene af samme årsag i en tilsvarende grad. Han påviste derefter den forbedring folkets vegetarisme vilde medføre i samfundet til dels ud fra erfaringer fra vegetariske kolonier. Viceskoleinspektør Egerod byggede sit foredrag over emnet: »Brug dog din forstand, mand!« og angreb både den bestående kultur og tildels også sine tilhørere som dens tilhængere. Efter at man havde modtaget en hel del numre af Vegetarisk tidsskrift skiltes den talrige forsamling ved mørkets frembrud.


**Ung pige,**

25 år, der ønsker at lære vegetarisk madlavning og råkost, søger plads 1. okt. el. 1. nov. Gode anbefalinger fra tidligere pladser som enepige haves.

**Eli Lykke Nielsen,**
adrs. bagerm. Christiansen, Borups allé 198, 1., tv., Kbh. N.

## Frydenstrand sanatorium

pr. Frederikshavn. — Prospekt gratis.

## 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.

KIROPRAKTIK




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

## SANAFER

St. Kongensgade 36-38.

**Telf. Palæ 1010.**

Vegetariske-diætiske næringsmidler for sunde og syge.

*Forlang prisliste.*

## Fritagelse for vaccination.

Gratis vejledning fås ved henvendelse til **Landsforeningen mod tvangsvaccination, Godthåbsvej 322 B, st., København F.** — Svarporto bedes vedlagt.

## „Kurbadet"

**Vesterport**

København V. Tlf. Palæ 3248

Lysbade - Massage - Pakninger
Højfjeldssol etc.
Behandl. efter Skodsborgmetode

## Vegetarisk kost,

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

## Yngre vegetar,

som vil arbejde ved frugt- og køkkengartneri og kan bruge heste, søges snarest. **Gartner Åshejm,** Baggesensvej, Silkeborg.

## SANA

Raa **danske** Havreflager.
Engros & en detail.

**Skindergade 27, København,**
**Telefon 5650.**

## *Fysisk kuranstalt*

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

## 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.