VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING



Skolehjemmet „Østrupgård".

Hvormange af vore læsere aner, at der her i landet findes endnu et vegetarisk skolehjem?

Allerede et par år har skolen arbejdet her, efter at forholdene i Tyskland har umuliggjort dens arbejder. Det er landopdragelseshjemmet »Walkemühle«, der fortsætter her på det pædagogiske grundlag, som har været skolens højere opgave: »at sikre friheden dens ret under samtidig iagttagelse af dens grænser«, og derved »gennem opdragelse bidrage til at danne handlende, fornuftige væsener, viljestærke mennesker, der gør deres moralske indsigt til rettesnor for deres eget liv og for samfundslivet«.

Det daglige liv i hjemmet præges naturligvis af, at både lærere og elever tilhører forskellige nationer; i fællesskab arbejder de i hus og have, studerer og undersøger alt af interesse i en omkres af 5 km omkring »Østrupgård«, der er en af de ældste og smukkeste herregårde i Danmark, beliggende midt i Sydfyns bakkelandskab på vejen mellem Faaborg og Odense. Skolen optager elever i alderen 2—12 år, man påtænker andetsteds at oprette et skolehjem for ældre børn. En børnehavegruppe (2—6 år) findes på »Østrupgård«. Skolen søger i videst muligt omfang at gøre børnenes ophold på

skolen uafhængig af forældrenes tilfældige formueomstændigheder, og honoraret er derfor meget lavt.
Hvad der i særlig grad interesserer os er dette, at den vegetariske levemåde er gennemført i hjemmet. Da det utvivlsomt har interesse at se, hvad der spises, har vi anmodet skolens leder, dr. phil. Gustav Heckmann, om oplysninger og hidsætter følgende

Kostplan 18.—24. aug. 1935.

Morgenmad (hver dag): Tykmælk med rå havregryn og sukker. Rugbrød med margarine og sirup.
Eftermiddag (hver dag): 2 skiver rugbrød med margarine og enten sirup eller marmelade.

	Middagsmad:	Aftensmad:
Søndag	Salat af kogte bønner og agurker. Kartofler.	Brød med margarine, dertil rosiner, »puffris«, agurker, kiks.
Mandag	Hovedsalat, stegte kartofler.	Karamelbudding med mælk.
Tirsdag	Brød med forskelligt pålæg og te. (Vi vasker denne dag, så koger vi ikke.)	Kærnemælkskoldskål.
Onsdag	Kål og kartofler, kogt sammen.	Risengrød med saft.
Torsdag	Kartoffelboller med rabarber.	Byggryn med mælk.
Fredag	Kogte karotter, ærter, bønner og kartofler.	Kartoffelsuppe.
Lørdag	Syre (kogt som spinat). Kartofler.	Rabarbergrød med mælk.

Opdragelse til vegetarisme.

Foredrag på den internationale vegetarkongres af dr. phil. Gustav Heckmann, skolehjemmet »Østrupgård«.

Jeg vilde gærne uddybe det billede af arbejdet for vegetarismen, som beretningerne og diskussionerne på denne kongres har oprullet for os, idet jeg fortæller om et arbejde, som foregår på et grænseområde til den vegetariske sag — nemlig opdragelsens.
Jeg kommer fra skolehjemmet »Østrupgård« på Fyn. Arbejdet i denne skole sker ud fra fremskredne pædagogiske grundsætninger, hvorfor vegetarismen dér er en selvstændig og væsentlig bestanddel i det pædagogiske milieu.
Som lærer, der ikke har lægeuddannelse, kan jeg ikke selv fælde nogen dom i spørgsmålet om, hvorvidt den moderne hygiejniske videnskab har bevist, at den vegetariske levemåde er den bedste. Men jeg kender den erfaring, som i 12 år er høstet i et skolehjem med hensyn til vegetarismen — 10 år i Tyskland og de sidste 2 år i Danmark. Denne erfaring beviser, at såvel børn som hårdt arbejdende voxne trives udmærket ved en meget enkel vegetarisk levemåde. Denne enkelthed og billighed er det fine ved det; thi at man kan klare sig godt med en kostbar vegetarisk ernæring behøver ikke at bevises ved 12 års erfaringer. Jeg vil belyse enkeltheden i vor levemåde med et tal: vi bruger i gennemsnit til

voxne og børn 9 kroner om måneden pro persona; og vi spiser endda så fyrstelige retter som nye kartofler med grønærter og agurkesalat, alt fra egen have.

Selvfølgelig må man tage i betragtning, at de vigtigste næringsmidler er overordentlig billige i Danmark. Også vor sundhedstilstand vil jeg belyse for Dem med kendsgerninger. Vi har i de to år, vi har opholdt os i Danmark, ikke haft et eneste alvorligt sygdomstilfælde. Intet af børnene har været mere end 3 dage sengeliggende. Heller ikke under vort 10 årige skolearbejde i Tyskland har nogen af børnene været alvorlig syge. Vi anvender til læge og medicin 29 øre om måneden pro persona og det er væsentlig de voxnes tandlægeregning. Iøvrigt vil dr. Hindhede kunne bekræfte, at vor ernæring er tilstrækkelig. Han har set spisesedlen og en opgørelse af de anvendte mængder af levnedsmidler.

Det er ikke trang til askese, som har bestemt os til en enkel levemåde, men ønsket om at åbne vor skole også for arbejderbørn, hvis forældre kun kan ofre få eller slet ingen penge på deres børns ophold i et skolehjem. At det er lykkedes ved egne kræfter, uden statstilskud, at opretholde en skole, som også er tilgængelig for arbejderbørn og tilmed er vegetarisk — det finder jeg er en sag af stor betydning. Jeg skal ikke prale af det; for, når det virkelig er lykkedes for os, skyldes det væsentlig dr. Hindhedes arbejde og de råd, som han har givet os. Det er ham, der har styrket vort mod til en enkel levevis, da han for år tilbage besøgte vor skole i Tyskland. Det havde ingen tysk læge gjort. Og vi takker dr. Hindhede for dette.

Jeg vil så tillade mig at tale om et andet vegetarisk problem, om et spørgsmål, der ligger mig som opdrager særlig på sinde, om børnenes forhold til vegetarismen.

Fornylig iagttog jeg sammen med en gruppe 9—12 årige børn, hvoraf de fleste allerede har været i vor skole nogle år, tilberedningen af ost i et mejeri. I det kar, hvori sødmælk og skummet mælk var blandet, hældte en mand ca. ½ liter af en skidenbrun vædske. »Hvad er det?« spurgte børnene. »Løbe, fra kalvemaver; det bringer mælken til at løbe sammen«, svarede manden. »Så skal vi ikke mere spise ost«, sagde børnene. Det var deres umiddelbare reaktion overfor denne erfaring. Vi havde indtil da lejlighedsvis spist ost, men siden dette mejeribesøg er det forsvunden af vor husholdning. Takket være den dejlige lethed, hvormed børn kan opgive vaner, har vi gjort et skridt fremad med gennemførelsen af vegetarismen i vort skolehjem.

Fra hvilken tilskyndelse stammer denne beslutning hos børnene, hvad bestemmer dem for vegetarismen?

For det første vanen. De bliver hos os hensat i et vegetarisk milieu, som de som regel tager som noget ligeså selvfølgeligt som dagsplanen.

Dertil kommer, at hos vore lærere og opdragere ligger en overbevisning bag vegetarismen. Det ved børnene naturligvis, og de

ved også, hvilken overbevisning det er. Det er en overbevisning, som tusinder af vegetarer deler med os: at vi ikke er berettiget til for blot en nydelses skyld at dræbe dyr. Børn, som føler sig vel tilpas i et hjem og holder af de voxne, som lever der, får villigt og kritikløst en overbevisning, som af de voxne hævdes som grundlag for livsførelsen i hjemmet.

Bag denne børnenes beslutning om ikke mere at spise ost ligger dog dybere bevæggrunde end blot sædvane eller en ligefrem antagelse af andres dom. Disse børn har vundet et positivt forhold til dyrene, de holder af dem. Et sådant forhold er for ligefremme børn det naturlige, såsnart de kun er bleven fortrolige med dyrene og deres verden.

For nogle uger siden kom en 4½ års dreng til os, om hvem det var bleven sagt os, at han havde en besynderlig tilbøjelighed til dyrplageri. Og ganske rigtig mishandlede han snart en af vore 4 uger gamle kattekillinger, kastede den mod stenbroen til den lå blodig og ubevægelig. Jeg tror, at drengen var så fremmed overfor katte, at han overhovedet ikke forstod, hvad han gjorde med dyret. Vi anstrengte os derfor med at gøre ham fortrolig med kattene, vænnede ham til regelmæssig at fodre kattene. Drengen har ganske vist nu og da siden pint en kat, og han har velsagtens endnu ikke gjort det for sidste gang. Men hans forhold til kattene har tydelig ændret sig. De er for ham ikke mere en blot og bar ting, som man slår om sig med, til de bløder, således som man kaster om med et par briller, til de går istykker; nej, han har fået medfølelse med disse dyr. Det viser sig i den forsigtighed, hvormed han nu bærer de små katte og i den smukke måde, hvorpå han nu og da leger med dem. For opdrageren byder der sig mange lejligheder til at uddybe børnenes forhold til dyrene: hos vildænderne i borggraven og ved de ulykker, som vandrotterne forvolder blandt dem; i bøndernes stalde, hvor børnene særlig interesserer sig for ungerne og det forventede afkom; i skoven hos fuglene om vinteren. Hertil kommer fortællingen eller oplæsningen af gode dyrefortællinger; jeg tænker især på Jack Londons dybe og rige dyrebøger.

Men jeg vil ikke skildre denne opdragelses vej altfor lyst. Det kan f. ex. hænde, at et barn med stærk sanselig tilbøjelighed og stærk vilje og vant til kødspisning ikke let lader sig påvirke af de vegetariske omgivelser. Et sådant barn kan være såre værdifuldt, fordi det er stærkt. Jeg kan ikke her tale af erfaring, fordi jeg i de to år, jeg har arbejdet med børn — tidligere har jeg undervist voxne — intet sådant tilfælde har oplevet. Sikkert kræves dristighed, når man her virkelig vil o p d r a g e. Ved at påtvinge vegetarismen vilde her intet opnås; det voldførte barn vilde styrte sig endnu vildere over kød, såsnart det var udenfor de påtvungne omgivelser. Det vilde ovenikøbet blive ført til selv at gribe til voldsomheder, såsnart det ikke lykkedes for det at gennemføre sin vilje på anden måde. Frihed til at vælge, altså også til at vælge det slette,

er derfor pædagogisk den eneste mulige vej. Det betyder her ikke blot og ikke først og fremmest frihed til at spise kød, men fremfor alt friheden til at dræbe et dyr — denne handlingens konsekvens skulde man forlange af et karakterfast barn. Naturligvis vil jeg for fremtiden værge et dyr mod et barn, som har bevist, at det er rede til at dræbe. Men hvis virkelig engang et barn vilde dræbe en and, hvilken lidenskabelig kamp om vegetarismen vilde ikke få udløsning blandt børnene! Hvor vilde ikke deres forhold til dyrene kunne uddybes i en sådan strid!
Således arbejder vi på Østrupgård: at vi også på vegetarismens område opdrager. Og hvad betyder opdragelse andet end at lade en overbevisning modnes i børnene og vække hos dem kraften til at handle ud fra denne overbevisning, så at de ikke er henvist til vane eller påtagne meninger; for det holder ikke overfor et alvorligt angreb.

Gustav Heckmann.

Kongresnoter.

»**The Vegetarian Messenger and Health Review**« skriver: Den internationale vegetariske unions tilblivelse skyldes Dr. G. Danjou, Nice (Nizza), hvis forslag på den vegetariske forenings møde 1907 blev efterfulgt af et møde i Dresden 1908, besøgt af delegerede fra England, Frankrig, Tyskland, Holland og Norge. Det følgende år var hundredåret for den bibelsk-kristelige kirke, og man besluttede at holde en international kongres i Manchester og knytte kongressen sammen med kirkens hundredårsfest, og derudaf voxede den vegetariske bevægelse. Der var delegerede fra Frankrig, Tyskland, Holland, Belgien, England, Norge, Danmark, Finland, Rusland og Spanien. På den 3die kongres, der blev holdt i Bryssel 1910, blev det besluttet, at I.V.U.s møder fremtidigt skulde holdes hvert 3die år, og man modtog en indbydelse fra den hollandske vegetariske forening til at holde kongressen 1913 i Haag på den tid, da fredspaladset blev åbnet. Der blev et mellemrum på 10 år mellem en mindeværdig række møder i Haag og den næste kongres, som fandt sted i Stockholm 1923.
Mr. James Hough, sekr. f. The Veg. Society, Manchester: Der var en fuldkommenhed i kongressens arbejde, der i ikke ringe grad skyldtes lederen, der forestod ordningen. Hr. O. Egerod, I.V.U.s kasserer, var en særdeles populær leder, og han blev dygtigt støttet af præsidenten, hr. J. C. van Borrendam og sekretæren, hr. Hans E. Feix. Hr. Jens D. Henriksen, der var sekretær i Daugård, gjorde et stort arbejde for de 200 gæster på skolen. Hr. H. M. Johnson, B. A., forstanderen, tog aktiv del i kongressen og gjorde al muligt for sine gæsters bekvemmelighed. Et nyt træk ved denne kongres, som man fuldt ud glædede sig over, var aftenmøderne, hvor folk af forskellige nationer i kor hver for sig sang deres nationale sange. eh.

Referater: Hr. M. Schnitzer fra Tjekoslovakiet talte om »Vegetarismens etiske værdi«. Han sagde, at han var vegetar af moralske grunde, og mente, at et menneske i sit valg bør ledes af samvittigheden, synet, lugten, hørelsen og smagen. Vore sanser var imidlertid i århundreder blevet fejlagtigt brugt, og hjærnens modtagelighed var blevet ødelagt. Hvis mennesket lod sig lede af sine sanser og sin samvittighed, vilde det afholde sig fra kødspisning, alkoholiske drikke og tobak. I nutiden har man i »jazz«musikken endnu en voldshandling mod høresansen. Hr.

Schnitzer var bleven ført til at praktisere vegetarisme ved det oprørende syn af et dyr, der blev slagtet i fri luft. En smuk morgen så han en ung ko, der var bunden til et blomstrende lindetræ. Slagteren kom hen til denne smukke scene, bedøvede dyret med et slag af sin øxe og skar så halsen over på det. Hvor forskellig derfra er ikke virkningen på sanserne ved synet af en frugthave, der bugner af moden frugt. At fortæring af kødspiser er vildfarelse ses af den kendsgerning, at mennesket ikke kan spise kødretter uden krydderier. Naturlige, ufordærvede fødemidler trænger ikke til en sådan tilsætning. Da hr. Schnitzer ulovligt havde praktiseret som læge, blev han kaldt for en dommer, men han vandt sagen, og hans indflydelse som lærer i naturlige helbredelsesmetoder var vokset hurtigt fra den tid af. Han var sikker på, at vegetarismen må vinde sejr, fordi den er bygget på menneskets kærlighed til alle skabninger. Mennesket er ikke blevet skabt blot for dette liv, og den bedste forberedelse til det kommende liv er at leve et rent liv her nu.

Dr. Jean Nussbaum (Frankrig) behandlede æmnet »Livet og sundheden« og begyndte med at sige: En vegetar, der er virkelig sund, må ikke blot have et legeme, der er godt ernæret, men også en godt udviklet sjæl. Dersom et menneske kun tænkte på sit legeme, begik det et alvorligt misgreb. En bokser tænkte kun på sine muskler, en nonne på sin sjæl, og mange lærere kun på deres forstand. Vi må udvikle dem alle tre. Et besøg i Antwerpens zoologiske have havde fået ham til at studere dyrs anatomi og fysiologi, og han fandt, at dyr som løven, tigeren og pantheren havde korte tarme. Hos kødæderne bliver føden kun en kort tid i indvoldene, hvilket er udmærket for kødæderne, for hvis føden blev der længere, vilde den gå i forrådnelse. Menneskets tarme var forholdsvis meget længere end kødædernes, og føden bliver derfor meget længere tid i legemet. Af den grund er det klogt at vælge fødemidler, som ikke hurtigt går i forrådnelse. De kødædende dyr, der lever længst, er de, der beholder føden i indvoldene i den korteste tid, og de, som æder grov føde. Der er intet dyr som kamelen. Den arbejder altid og er aldrig træt — den er vegetar! Hesten er hurtigere end noget andet dyr — den er vegetar. Elefanten er stærkere end noget andet dyr, og den er også et godmodigt dyr — den er vegetar! Man kan lege med en elefant, men ikke med en løve! Dr. Nussbaum sagde til slut, at for at opnå og bevare et godt helbred er det nødvendigt at tage ernæringssystemet og den føde, man spiser, i betragtning. Han talte om nødvendigheden af en klogt valgt og rigelig afbalanceret kost og fordøjede fødemidler, der var blevet berøvede deres nærende elementer ved fabriksmæssig behandling. Trods moderne videnskabelig kundskab er der mere sygdom end for 50 år siden, og dette skyldes væsentligt naturstridige kostvaner. Fremtiden er hos vegetarerne, og vi må vedblive at stile efter at gøre vegetarismen til en verdensbevægelse.

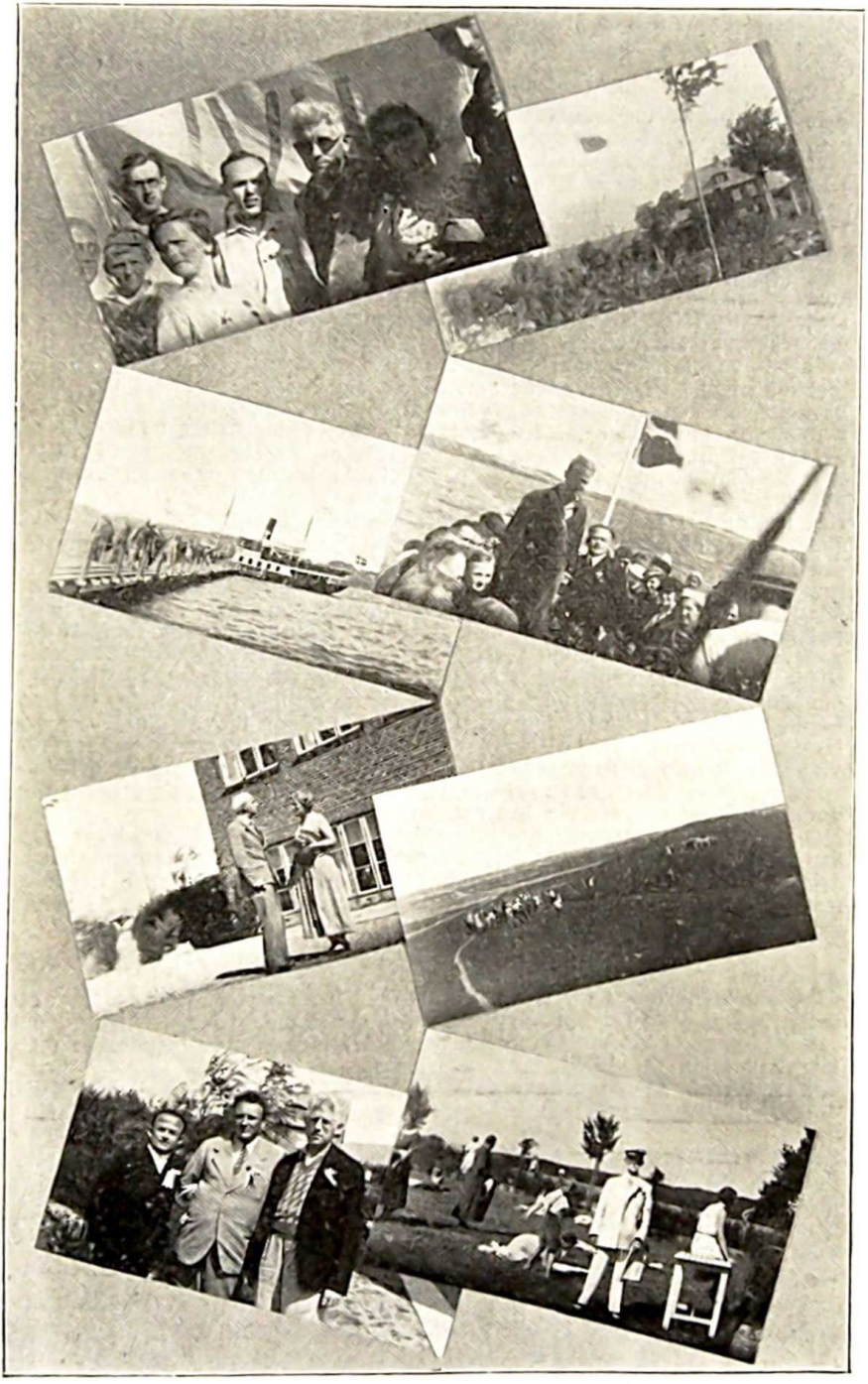
Ved slutningen af kongressen udtalte hr. S. A. Hurren på de britiske delegeredes vegne deres store taknemmelighed for arrangementerne og den udviste gæstfrihed. Han sagde, at det havde været en vidunderlig oplevelse fri og glad at være sammen med repræsentanter for en halv snes forskellige nationer, der er sammenknyttet ved et fælles ideal: det at undgå grusomhed i en hvilken som helst skikkelse, både mod dyr og mennesker.

e h.

Text til billederne næste side.

1—2—3: Under I. V. U.s banner. 3: Banneret skulde kunne ses på stortoppen. 1—3—4: Sejlturen på Vejle fjord. 4: Fyrtårnet og Bivognen (Frode Bendixen og Hans Feix). 5: Efterdiskussion, Frankrig og Norge (Nussbaum og pastorinde Lie, »Kongresmor«). 6: Randbol hede(heldagsturen). 7: Trip, trap, træsko (Feix, Borrendam, Egerod). 8) Alders- og ærespræsidenten, Saxon i sommerdres.

Er der ikke flere, der vil sende os billeder! O. E.



Billeder fra kongressen. Text forr. side.

Sozialistische Warte skriver om kongressen: Kresen af disse mennesker, der er forbundne ved, at de foretrækker den vegetariske levevis, frembod i øvrigt stor forskellighed. Ved siden af de to hovedgrupper: de, der er vegetarer af sundhedsgrunde, og de, der er det af etisk overbevisning, var der også kommen Masdasnan-tilhængere og adventister, naturhelbredelsesvenner og tilhængere af reformer i vor levevis, for hvem vegetarismen ligger på samme linie som nøgenkultur og folkedans. Denne forskellighed spejlede sig også i foredrag og diskussioner. Og dog forrådte et par ting, at næsten alle disse mennesker forbandt dybere ideer med vegetarismen. Man protesterede f. ex. mod den krigsforbrydelse, som bliver forberedt rundt omkring os, og det gjorde »mavevegetarerne«, som de med godmodig spot blev kaldt, ligesåvel som de bevidste modstandere af ethvert mord. Også den kendsgerning, at 80 sudetertyskere, mest proletarer, havde finansieret den lange rejse, forrådte trangen til at tale med mennesker af andre nationer om vegetarismen. For sundhedsvegetarerne er deres vegetarismes indre sammenhæng med deres protest mod krigen vist ikke bevidst. Men den er der, og vegetarismen som kamp mod forbrydelse er den vigtigste opgave, som forener vegetarerne af alle afskygninger, mere eller mindre bevidst. Dette redder årligt hundreder af dyrs liv. Dermed består den kendsgerning, at vegetarerne, hvad enten det er dem bevidst eller ikke, har optaget kampen mod en gren af udbytningen.
Den tro, at kød er nødvendig næring, er kun tåbelighed. Det er altså intet under, at et dybere fælles grundlag i vegetarinternationalen først må udarbejdes, og at der foreløbig mangler grundsætninger og retningslinier, som sammenknytter alle medlemmer for denne internationale. Det er sikkert ingen grund til at erklære denne internationale for overflødig, men det gøres af denne omstændighed sværere at stifte et fællesskab af alvorligere art på deres kongresser. Hvorledes har man imødegået denne vanskelighed? Man skulde, hvilket også tildels skete på kongressen, udtale sig om sådanne spørgsmål: Hvad bliver der på forskellige livsområder og i de forskellige lande udrettet for vegetarismen? Er der blevet gjort nye erfaringer angående vegetarismen? Kan der foretages nye fremstød? Hvor vidt kan man nu til dags gennemføre vegetarismen i ernæring og beklædning, og det så billigt, at en arbejderfamilie kan overkomme det? Hvad kan der gøres som propaganda for vegetarismen?
Man burde på kongressen drøfte spørgsmålene i små grupper, hvor man kan forstå hinanden paa e e t sprog, t. eks. hvorfor vi er vegetarer, og meddele kongressen resultatet af sådanne drøftelser. Det vilde ganske vist ikke fremkalde fælles grundsætninger for Vegetar-internationalen, men de fælles problemer vilde dog blive trukket frem i lyset.

e h.

Af et brev fra norsk deltager citerer vi:
»Jeg sier kongressen for oss alle var Dem hr. Egerod. Med deres smittende humør slog De tonen an mellem kongresdeltagerne. De gjorde det slik for os at vi lot vore 7 eller 9 pansere falde. Vi blev mennesker mellem mennesker. Takk!«
Brevskriveren vil gerne have dette i V. t. — hertil slutter vi os fuldtud.

H. L. H.

Sekretæren i Vegetarian society, Manchester, mr. J. Hough, skriver:
For mig var kongressen en interessant og inspirerende oplevelse. Der er ingen tvivl om, at den stemning, som fandtes hele tiden, for en stor del skyldtes din (hr. Egerods) genealitet, som gjorde sig gældende ved alle aftenunderholdningerne.

H.

Naturlægekunsten 3.

Hvorfor så langsomt?

Artiklerne: »Kirtler i maven« side 75 d. å. og »skønhedsidealet« side 63 er nr. 1 og 2 i denne serie.

Når vi anerkender de bestræbelser, der af fremskridtsvenlige læger gøres for at finde en uangribelig og sikker ernæring for det almene folk, er det ganske interessant at se, hvorledes disse forsøg skridt for skridt fører hen imod vegetarismen.

Samtidig afslører den autoriserede medicin mere og mere sine uhyggelige virkninger. For nylig rystedes hele Norge af nogle sørgelige børnedødsfald efter vaccination. Ulykken var så grel, at selv de vaccinationsvante læger blev forfærdede og indstillede vaccinationen en tid. Desværre fik atter uvidenheden overtaget, og man har senere fortsat med den gamle fremgangsmåde.

Hvem husker ikke den rædsel, der rystede hele Nordeuropa ved Calmette-vaccinens frygtelige virkninger i Lybæk. Men denne nye »Døden fra Lybæk« har ikke bevirket noget forbud imod anvendelsen. Skønt virkningerne stadig er svingende, fortsætter man, beroliget af de straffe, som de dengang implicerede læger idømtes.

Og nu rystes verden påny ved meddelelsen om, at en ung fremragende sportsmand fra Warnsdorf havde samme uhyggelige skæbne. Han, der var en ung, sund, sportsøvet soldat, der ligefrem struttede af kraft og energi, blev podet med serum imod typhus. Umiddelbart efter angrebes han af et alvorligt ildebefindende, fik opkastninger og sov derefter ind for aldrig mere at vågne.

Forgæves foretog lægerne øjeblikkelig alle tænkelige oplivningsforsøg, men uden held. Efter lang tids mislykkede anstrengelser var det klart, at den unge Franz Salomon var og blev død.

For nylig har professor Øverland i Norge ledet nogle forsøg med diæt for soldater. Disse led på alle de norske kaserner af tuberkulose. Op til 10—12 % af mandskabet blev meget hurtigt inficeret, skønt man kun valgte unge og fuldstændig sunde folk af familier, der ikke havde tuberkulose.

Alligevel var tuberkulosesygeligheden stadig forfærdende. Endelig forsøgte man med en forbedret diæt. Blandt andet sørgedes der for tilstrækkelig a-vitamin gennem levertran og andre vitaminer gennem hurtigt kogte grønsager, og følgen udeblev ikke. Sygdomstilfældene sank efterhånden til 1—3 % og ophørte til sidst fuldstændigt.

Ganske vist kan vi ikke fra vegetarisk side anerkende levertran, men man gik af praktiske grunde senere over til mejerismør, fordi det var lettere at få soldaterne til at spise dette.

Det er jo glædeligt og opmuntrende at se sådanne gradvise fremskridt, og se at selve naturen tvinger lægerne ind på den rette vej. Der er nu kun tilbage åbenlyst at erkende, hvor fejlen ligger og omgående rette denne. Thi de, der gennem en elendig kostanordning udsætter landets bedste og sundeste ungdom for en gradvis

ødelæggelse af tuberkulose eller endogså for døden ved en livsfarlig indpodning af såkaldte lægemidler, der i virkeligheden er farlige giftstoffer, bærer et forfærdeligt ansvar.
Det vilde være herligt, om man af disse rystende begivenheder vilde lade sig lede til at gøre skridtet fuldt ud og benytte den eneste sikre vej til helbredelse: Opbyggelsen af et sundt legeme gennem de bedst egnede stoffer.
Langsomt vikler lægestanden sig ud af de gamle livsfarlige metoder. Man kunde ønske, at de vilde benytte sig af naturlægens grundprincipper, thi det viser sig jo, at selv en så frygtelig sygdom som tuberkulose forsvinder for en anvendelse af disse.
Når man betragter en kornmark, der har høje og veldrænede og velgødede partier med humusrig bund og lavere, humussure, vandholdige partier, da vil man undres over, at den samme sæd ser helt forskellig ud. Den, der vokser i sund, næringsrig jord, er kraftig og bærer mange fold. Den, der står i den sure og fugtige jordbund, bliver angrebet af brand og rust eller andre svampe, den bliver lille og svag og gul og bærer ringe afgrøde, og dog er det samme sunde korn sået begge steder. Landmanden ved godt, at han ikke kan helbrede det syge korn, før han drænet lavningen, og der dannes sund, plantenæring i den gennemluftede jord. Hvorfor da ikke gøre ligeså med mennesker.
Vi udrydder ikke sygdommene ved at bruge giftstoffer og få dannet antistoffer i blodet ved svage infektioner. Det er i hvert fald en uhyggelig og livsfarlig omvej, der burde forbydes ved strenge love.
Men vi udrydder dem, som vi så det i Norge, ved at forbedre kosten og dermed give legemet kraft til at modstå sygdomskimene. Luften er lige så fuld af svampesporer på de sunde som på de sumpede marker; men planterne har forskellig modstandsdygtighed på grund af den forskellige ernæring.
Ligeledes forholder det sig med ungdommen, og der er efter de senere tiders omfattende ernæringsforsøg ingen, der bør være uvidende om, hvor den kost findes, der udrydder sygdommene ved at give legemet modstandsdygtighed gennem en sund kemi.
Natteblindhed, beri-beri, forkølelser, blegsot, perniciøs anæmi og mange andre ernæringssygdomme, tuberkulose og tarmsygdomme og mange lignende lidelser, der nærmest er infektionssygdomme, forsvinder af sig selv, når legemet bliver sundt gennem en virkelig giftfri velafpasset kost, der er tilstrækkelig ernæringsrig til at holde legemet varmt og til at gøre det udholdende ved anstrengende arbejde. Desuden skal den være fri for gifte, så man ikke indefra opbruger legemets modstandskraft og nedbryder vævenes naturlige kemi, hvorved der dannes en naturlig jordbund for indtrængende sygdomsspirer.
Hvorfor tager det så lang tid at erkende dette? Doktor Rollier i Schweiz har allerede længe helbredet selv den forfærdelige legemstuberkulose med plantekost. Fornemme patienter, der af og til

tager ud og spiser kød og drikker vin, kommer sig derimod ikke. Dr. Gerson har helbredet utallige andre sygdomme på lignende måde. Kemien viser tydeligt, at frugt, kornsorter og grønsager er tilstrækkeligt til at ernære et fuldt ud sundt, arbejdsdygtigt legeme. Hvorfor så vedblive med de gamle livsfarlige og uhyggelige metoder?

Thomas E. Spur.

25 år i Københavns skolevæsen.

Den 1. oktober kan Vegetarisk tidsskrifts redaktør, hr. viceskoleinspektør Oluf Egerod, fejre sit 25 års jubilæum for ansættelse i Københavns skolevæsen. Samtidig med at Dansk vegetarisk forening bringer sin hjertelige lykønskning, skal der lyde en speciel tak til hr. Egerod, fordi han i næsten alle disse 25 år har ofret en stor del af sin fritid på sine vegetariske interesser, særlig i D. v. f.s ledelse, og på den 9. internationale vegetarkongres blev han genvalgt som kasserer i den Internationale vegetar union. Ikke mindst for at stå i spidsen for denne kongres, der har bragt så megen anseelse og virak til den danske vegetarbevægelse, takker vi vor ærede medarbejder, idet vi ønsker fortsat held og lykke i varetagelsen af de to livsopgaver som pædagog og vegetar.

H. L. Henriksen.

Over cyklestyret i juni.

Af konsulent H. Mosegaard.

Morsomt nok med cykler, som i en menneskealder har været bygget efter stort set samme model, og så har vi nu pludselig fået såvel sofacykler som cykletter, og hvem ved hvad.

— — —

En af de cykler, som har allerstørste stelhøjde, tilhører dr. Hindhede, der første søndag i juni var så elskværdig at dirigere sit køretøj ned ad Montmestervej til Østifternes haveselskabs forevisningshave. Dr. Hindhede er en hyppig og kær gæst i haven, og der består en stille kappestrid mellem os om, hvem der kan præstere de bedste grønsager og navnlig de tidligste. Alle vi, der helt, eller næsten da, lever af havens produkter, får en udviklet smag for og trang til de nye grønsager om foråret og er aldeles ikke begejstrede for de priser, som gartnere og grønthandlere kan opnå på den slags sager i ly af højst ejendommelige valutabesbtemmelser, der lægger skat på sundhed. Nå, men det er en anden historie!

Dr. Hindhede spiller første trumf ud: »Er Deres kartofler ikke større?« Jeg forklarer, at vi ikke har noget velegnet forspiringslokale, og at vor jord er lav og leret og kold. »Ja, jeg får nu en gartner til at tage sig af forspiringen,« oplyser doktoren for at bøde lidt på slaget. Det får mig til atter at tænke over, om ikke vi snart må få overtalt enkelte gartnere til at forspire vore kartofler under gode forhold og navnlig skaffe garanterede læggekartofler. De samme gartnere kunde så levere os planter tiltrukket af garanteret frø og tillige sælge os planter af bladselleri, nyzeelandsk spinat, overvintrede blom- og spidskål o. lign. Det vil interessere mig at høre, om der er stemning for et sådant arrangement.

Næste stik bliver dog mit, idet dr. Hindhede erklærer, efter at have smagt på de fristende jordbær, at selvom han har mange solfangere til brug for alskens planter, så må der dog alligevel en kasse glas mere til til næste sæson, for en sådan jordbærrække kan og skal der blive råd til.

»Har De ikke bedre salat?« Vi står og ser på en ikke udtyndet række under lave glas, hvor planterne næppe kan få plads. »Jo, følg med herover, her er hovedsalat, udplantet den 23. marts i lerpløre og dækket med glas.« — »Ja, det er den helt rigtige, må jeg indrømme, den ser delikat ud!« Og mens jeg fortæller en historie om, at der natten til St. bededag havde været folk over det 2 m høje pigtrådshegn netop for at stjæle salat, noget der minder om, at kartoffelen blev udbredt, efter at man havde indhegnet og forbudt at stjæle den, så har jeg pakket 3 lækre hoveder ind i et rabarberblad og anbringer dem over dr. Hindhedes cyklestyr.
Og mens doktoren siger farvel og tak, lader vi begge, som vi ikke ser, at der står et par rækker dejlige blomkål med kønne små hoveder, hvoraf nogle allerede er forsvundet i middagsgryden. Jeg kan da også bedre undgå at fortælle, at jeg har tigget de overvintrede planter ude hos Edv. Svendsen. Nå, man skal jo heller ikke vrale altfor meget med, hvad man har!
Da doktoren med ungdommeligt sving sætter sig i sadlen, tænkte jeg på det udbrud, som han mødte mig med, da jeg sidst besøgte ham i hans have ved Damhussøen: »De bliver for tyk, Mosegård!«

(»Haven«.)

Tilbage til naturen!

Det var det råb, som den berømte franskmand Rousseau sendte ud til sin samtid, der ved sin levevis var kommen så langt bort fra al naturlig levemåde.
På vor ernærings område er der i vore dage i høj grad brug for, at det samme råb kunde lyde. Vor føde er bleven så kunstlet, unaturlig og usund, at det må siges, der trænges særdeles til en tilbagevenden til naturen.
Navnlig ved efterårstide, når høsten er bragt i hus, når frugten nedplukkes, når grønsagerne tages ind, og man ser, hvordan disse værdier ved menneskenes kunst og påfund på så mange måder ødelægges, da er det ikke let at undgå at komme til at tænke på, hvad om slægten dog nu vilde vende tilbage til det, der er det naturlige, fordi det er det allerbedste.
Man kan ikke tilbageholde det ønske: Vilde menneskene dog blot tage naturens gode gaver, som de skænkes os fra naturens hånd! Da vilde alt være ganske anderledes, end det er!
Det er, som mennesker af tilvænnede vaner, gammel slendrian, nedarvet uvidenhed er kommen helt bort fra den vej, naturen selv anviser os for vor levevis.
Vi ser det ved den måde, hvorpå vi behandler vor dyrebare næring: vort brødkorn!
Vilde vi blot bruge det med skal og kærne, som naturen rækker os det, så havde vi et sundt og særdeles nærende fødemiddel. Men hvad gør vi? Vi lader møllerne sigte det. Og vi aner ikke, hvad ulykker der derved afstedkommes.
Hele kornkærnen indeholder som bekendt bl. a. klid. Og denne klid har: Mineralsalte, fedtstof, fuldværdige æggehvidestoffer, vitaminer.
Nu er forholdet det, at hvis ikke æggehvidestofferne indeholder de såkaldte aminosyrer, kan de ikke ernære os, som de skulde. Men idet kliden borttages, tabes aminosyrerne så godt som. I kliden er der nemlig 10 gange så mange af disse, som der i den øvrige kærne. Når kliden er borte (og dermed aminosyrerne), kan vi ikke udnytte æggehvidestofferne.
Klid er et særdeles fortræffeligt og værdifuldt næringsmiddel, der fordøjes godt af vor organisme.
Det fine mel uden klid har en uheldig indflydelse på vor mave og tarm, virker svækkende på disse, gør deres modstandskraft mod alt, hvad der er skadeligt, svag.
Ved det grove korns omdannelse til fint, hvidt mel, benyttes mange højst

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 og Kbh. afd.

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

Møder og lignende.

D. V. F.'s bestyrelse afholdt sit første møde efter årsmødet d. 14. sept. under ledelse af formanden hr. H. L. Henriksen. Bestyrelsen konstituerede sig med hr. Oluf Egerod som næstformand, frk. H. Lykke, kasserer, og J. D. Henriksen, sekretær. Til redaktion valgtes hr. Oluf Egerod, ansv., hr. repræsentant N. Nielsen og sekretæren. Til bestyrelsesmedlemmer i dr. Mich. Larsens børnehjemsfond genvalgtes fru M. Henriksen og hr. Egerod, samt nyvalgtes i stedet for afdøde hr. Flach til årsmødet 1936 hr. Kristoffer Rasmussen, Ringe. Til suppleant valgtes hr. N. Nielsen. h.

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 14. oktober kl. 19,30: Bestyrelsesmøde, Istedgade 7, st.

Søndag den 20. oktober afholdes **æbletur** til Midtsjælland. Afgang fra hovedbanegården ca. kl. 6,30 (efter den nye togplan). Hjemkomst ca. kl. 23.—. Forlang Glumsø billigbillet kr. 3,80. Turen er på 74,3 km gang. Iøvrigt meget smukt terrain uden om Tystrup sø. Leder hr. Holger Madsen.

Onsdag den 23. oktober kl. 20 afholdes **medlemsmøde** i salen ved **Skodsborg-restauranten,** St. Kongensgade 36—38. **Musikalsk underholdning.** Hr. Spur indleder en forhandling om **Bibelen i naturvidenskabelig belysning.** Derefter forhandling. Medlemmer med gæster er velkomne.

S.

---

skadebringende kemikalier (blåsyre, nikotin, svovl, klor o. m. fl.), som alle bidrager til at forringe kornets værdi som næring, men som gør det fint, hvidt. Men vi ser da også, at efter den behandling haves en del sygdomme i følge, som fordøjelsessygdomme, overfedning, sukkersyge, blindtarmsbetændelse, tændernes forrådnelse m. fl., som mennesker, der spiser fuldkornsbrød, væsentligst undgår. Det sammalede mel slipper lettere tænderne, fordrer bedre tygning, fremkalder mere spyt og stimulerer tarmen.

Altså er det bedste for slægten at gå tilbage til brødkorn af det mel, der indeholder alle kornets næringsstoffer.

Severin Andersn.

Fra arbejdsmarken.

Vegetarisk forening, Århus afdl., afholdt generalforsamling søndag aften den 8. septbr. på Vegetarisk spisesalon i Borgporten, opgang nr. 23. Den vegetariske levemåde har i de senere år vunden mange tilhængere også i Århus Der optoges nogle nye medlemmer. Fru Frida Hansen, Lysbadeanstalten, genvalgtes til formand, og frøken Nielsine Andersen, Vegetarisk spisesalon, er foreningens sekretær. Der vil i nærmeste fremtid blive afholdt kursus i vegetarisk kogekunst etc., nærmere oplysninger giver frøken Andersen, telf. 9070.

Sundhedskøkkenet. Ved fru M. Henriksen.

Linsesuppe: Kogte linser tværes gennem dørslaget, spædes op med kartoffel- eller urtevand, jævnes med sojamel, det fine grønne og al det hvide af porrer skåret i fine strimler, kogte i Nutana marg., kommes på ved serveringen, og suppen smages til med salt og en anelse sukker.

Gulerodsgratin med porrer: Det indvendige af et mindst daggammelt franskbrød skæres i skiver, blødes op i mælk og bages op med Nutana marg., heri rores revne raa gulerødder og det hvide af porrer, skaaret i passende stykker, og som lige har fået et opkog, 2 eller 3 æg efter portionens størrelse, lidt salt og reven muskat. Bages i ¾ time i rand eller form — velsmurt og strøet med rasp ved jævn varme. Serveres med enten smeltet smør eller peberrodssauce og kartofler.

Nem salat: Nu er persillerødderne store og friske og gulerødderne ligeså. Riv dobbelt så meget gulerod som persillerod, bland med majonaise, olie eller fløde og lidt salt, ingen citron, og De får en salat, der smager som nyplukkede nøddekærner.

Spørgsmål: Hvor fås den i opskrifterne nævnte Nutanamargarine. Fru I. Svar: Nutana marg. fabrikeres af Den sanitære fødevarefabrik, fås direkte herfra eller gennem Sanaforretningerne, se annoncerne med adr.

Spredt og samlet.

80 år. Vor hjærtelige lykønskning til mangeårigt medlem af D. v. f., frk. Henny Diderichsen, der fredag den 27. sept. fyldte 80 år, en meget smuk alder, selv for en vegetar. (Adr. Luganovej 14, Kbh. S.)

Vort mangeårige, højtærede medlem, hr. rentier Jens Nielsen af Roskilde, Rughaven 8, fylder 70 den 8. oktober d. å. Hjertelig tillykke og tak for alt godt samarbejde!

Krigere, der lever af blod. Et folk, hvor man er gammel i 20 års alderen. De fleste massaier dør, før de er blevet 40. Således skriver Henry Hellssen som overskrift i Berl. Tid. Man forstår det bedre, når man i artiklen læser: Massaierne spiser masser af kød, mere eller mindre råt .... Hovednæringsmidlet er friskt blod .... De fleste massaier dør, før de er 40. I den alder ser de ud som oldinge. — — Rå frugter og frugtsaft vilde sikkert være lidt bedre!

Mazdaznanbevægelsen er blevet forbudt i Sachsen. En af grundene skal være, at denne vegetariske bevægelse fordrede et løfte, hvori der udtaltes: Jeg er modstander af kamp og arbejder for fred.

Kraftigt krav om ny folkeernæring. I studenterforeningen har dr. med. frk. J. Christiansen fremsat følgende ni forslag til en reform af folkeernæringen i Danmark (cit. Berlingske tidende):

1. Mælk bør i stor udstrækning erstatte kaffe- og tedrikningen.
2. Smør bør erstatte margarine.
3. Grøntsupper bør erstatte mel- og grynspiser.
4. Fiskelever-sauce bør erstatte melsauce til fisk, som bør spises langt mere, og levertran bør bruges i større udstrækning end nu.
5. Der bør i kosten lægges vægt paa fuldkornsbrød, myseost (det jernholdigste af alle fødemidler), blodpølse og lever.
6. Centrifugemælk bør forbydes som drikke for ungdommen. Den uhyre mængde centrifugemælk, der er et af vor eksports spildeprodukter, bør laves til »skyr« som på Island og gives med sødmælk eller fløde til.

Vallen bør laves til myseost ved inddampning i ikke-emaillerede jerngryder.

7. Der trænges til bestemte reglementer både for landarbejderes og søfolks kost.
8. Der trænges til forbedrede kostreglementer på vore hospitaler, fængsler o. a. offentlige institutioner.
9. Der trænges til forbedret — mere vitaminrigt — foder til vore kreaturer.

Kunstigt læder. »The Vegetarian News« foræller, at man længe i England har kunnet købe fodtøj, som ikke er af læder; kunde det ikke lade sig gøre at få det her?

Køb vor litteratur.

Spred den blandt venner og bekendt.

Forlang prisliste. Partier rabat.

Foreningens litteratursalg foregår gennem:

Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, st., Kbh. V.
Telf. Vester 3509.

PLANTE-MARGARINE

Garanteret ren — fineste kvalitet — 49 øre pr. ½ kg. Sendes overalt i landet i pakker à 5 kg. 10 kg franco. — Forespørgsler besvares gerne. Omgående expedition.

N. M. LARSEN - Vedelsgade 50 - VEJLE

Postgirokonto 16257 Telefon 812

Mazdaznan

Fru Elisabeth Ecker, Barmen,
taler tirsdag d 8. og onsdag d. 9. oktober kl. 20 i Borups højskole.

Emner: Kosten som helbredende faktor. Foryngelse og ophævelse af legemlige mangler gennem ernæringen.

Udstilling af retter.

Fredag den 11. oktober kl. 20,
Grundtvigs hus. For damer.

Foryngede kirtelfunktioner.
Kvindehygiejne.

Entre 1 kr. pr. aften. **Oversættes.**

En 15–16 års pige søges snarest i vegetarisk hjem, 2 personer.

Godsinspektør Nissen, Tønder.

Til 1. november

søger 19-årig ung mand plads ved gartneri eller frugtavl. for videre uddannelse.

Chr. Nielsen, adr. Jacob Schmidt, „Skyggedalen", Holsted.

RESTAURANTEN

Vegetarisk spisesalon

ÅRHUS

Borgporten, opg. 23 II

—o—

Vegetarisk mad og råkost.
Sundhedskaffe og -te.

Tlf. 9070. Lukket lørdag.

Hadsten sundheds- og feriehjem.

Smukt beliggende. Skovrig egn. Sund kost. Bade. Efter lægeordination: Lysbade, solbade, massage. Plan sendes.

Minna og Severin Andersen, Hadsten.

Pension ønskes.

2 herrer ønsker at spise vegetarisk middag, helst i privat hjem. Billet mrk. „Middag" til bladets expedition.

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.



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

Ryggen og dens Pleje
Omhandler kiropraktik i hjemmet
Specialitet rygøvelser
Kiropraktor G. Barre
Dæmningen 24. Vejle. Tlf. Aarh. 3256

Vegetarisk kost,
herunder råkost — fås billigst hos fru **M. Klintø,** Langøgade 17, København Ø.
Tclf. Ryvang 3789 v.

SANAFER
St. Kongensgade 36-38.
Telf. Palæ 1010.
Vegetariske-diætiske næringsmidler for sunde og syge.
Forlang prisliste.

Vegetarismens standardværk
Dr. MICH. LARSEN
„Naturhelbredelsen"
Anden udgave, pris kr. 2.50.
Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, København V. Vester 3509.

FRYDENSTRAND Badesanatorium.
(Overlæge Carl Ottosen).
Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

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
Billige Vinterpriser fra 1. September.
Illustreret prospekt på forlangende.
Telefon Skodsborg 200.

„Sana". Specialitet: sundhedsfødevarer.
Drik Kora-kaffe 110 øre pr. ½ kg.
Medlemmer rabat.
Smalleg. 15, Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

Redaktion: Vice-skoleinspektør Oluf Egerod, Rødkildevej 40, København F. — Telefon: Goth. 2573. Postkonto 282.
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, 33⅓ pct. for 12 gange.
A/S P. Hansens Bogtrykkeri. — København.