VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

Frederik Madsen.



I marts fylder den kendte vegetar, assistent Frederik Madsen 50 år. Vi hidsætter i den anledning en udtalelse om ham fra »Naturlægen«:

I 1911 bevilgede den danske stat, trods den skarpeste protest fra universitetets og videnskabens side, dr. Hindhede midler til at sætte et ernæringsfysiologisk forskningslaboratorium igang. Ikke alene det danske folk, men hele verden står i taknemmelighedsgæld til den daværende danske regering for denne højsindede og fordomsfrie kulturdåd.

Dersom nogen nu tænker sig, at Hindhede indrettede sit laboratorium til et menageri, med rotter og mus, marsvin, kaniner o. s. v., så tager han fejl. Hindhedes laboratorium for ernæringsundersøgelser fik ikke andet »inventar« end en »laboratoriekarl«, men det var også rigelig nok til at skaffe laboratoriet verdensberømmelse. For det var »en pokkers karl«, som med ubetvingelig optimisme »lagde krop til« til de mest krævende ernæringsforsøg. Nu er han kendt og elsket som »hele Danmarks *Frederik Madsen*«.

Indhold: Frederik Madsen. — Den danske syge? — Det ser sort ud for frugten. — Uhyggelige tal om sygdomme hos skolebørn. — Influenzaen. Mere om vor høje kultur. — Spredt og samlet. — Foreningsmeddelelser. Sundhedskøkkenet.

29. årgang 1. marts 1935 numer 3

Frederik Madsen har spillet en så stor rolle i Hindhedes liv og forskning, at han fortjener nærmere omtale.

I sin bog bringer Hindhede følgende oplysninger om sin berømte forsøgsperson og trofaste medarbejder:

»Fr. Madsen er husmandssønnen fra Salling (Vestjylland). Han blev vegetar i 1901, 16 år gammel. En vegetarisk kost er ikke let at gennemføre i Vestjylland, hvor frugt praktisk talt ikke findes, og hvor grøntsager — grønkål undtagen — anvendes meget lidt. Kosten blev derfor tarvelig og ensformig, væsentlig kun bestående af groft brød, margarine, byggrød, kartofler og lidt mælk. Fr. Madsen blev meget stærkt advaret af familie og alle omgivelser, ja af en læge, der fortalte, at han ikke kunde leve ret længe på den kost, men han lod sig ikke rokke. Fra maj 1905 til oktober 1906 var han indkaldt til militærtjeneste som ingeniørsoldat. Her blev han udsat for store vanskeligheder, da den danske soldaterkost er meget langt fra vegetarismen. Han måtte gå tilbords sammen med kammeraterne, men når de andre spiste kød, nøjedes han med kartoflerne. Efter 1½ måned blev han endelig efter ansøgning fritaget for at deltage i måltiderne og fik udbetalt kostpenge mod selv at sørge for sin kost.

Fra militæroverlæge dr. med. *Bondesen* har dr. Hindhede modtaget en del interessante oplysninger om Frederik Madsens soldatertid. »Han levede utrolig simpelt (enkelt) — af brød, vand og palmin (margarine), af og til kartofler, sjælden lidt mælk. Dermed trivedes han udmærket, han var i de 1½ år aldrig sygemeldt og søgte aldrig læge. Han var en ubetinget brugbar mand, en dygtig arbejder og af større udholdenhed end de fleste.« — I januar og februar måned 1915 var Madsen indkaldt til militærtjeneste midt under et af sine ernæringsforsøg (byggrød). Fra denne tid foreligger følgende erklæring fra en af hans overordnede:

»Pioner nr. 56 Madsen, som i 1½ måned daglig har arbejdet for mig ved svært jordarbejde (udgravning af skyttegrave) i de strengeste vintermåneder, har trods sin mærkværdige levemåde (byggrød) vist, at han er i besiddelse af en *udmærket arbejdsevne, energi og udholdenhed*. Han var altid blandt de pionerer, jeg først tog ud, når der forelå særlig vanskeligt arbejde. Pioneren var altid i strålende humør«. — Ja, Frederik Madsen har uden tvivl været en ideel pioner! Efter endt militærtjeneste lod Madsen sig uddanne som gartner, og fra 1. januar 1911 blev han ansat hos mig som laboratoriekarl, og han har været her i 20 år (indtil 1. april 1931, da laboratoriet blev nedlagt), idet han fra karl steg til assistent, der havde ansvaret for

en stor del af arbejdet og udførte en mængde analyser. *Hans vigtigste opgave var dog at lægge krop til alle de yderliggående forsøg.* Han var her et lysende forbillede for de mange andre forsøgsindivider, som jeg har haft i årenes løb.«

Når Hindhedes navn nu nævnes over hele kloden, så har Frederik Madsen også sin gode del av æren herfor. Selv omtaler Hindhede altid Frederik Madsen i de højeste superlativer og har kaldt hans arbejde for en »heltegerning«. »*Blot det danske folk engang vilde forstå, hvad det skylder den mand!*«

Spredtboende medlemmer og abonnenter, der ikke inden 6. marts selv har indsendt kontingent, vil efter denne dato få tilsendt opkrævning — men husk, at De sparer kr. 0,30 i porto ved selv at indsende beløbet.

Den danske syge?

I Tidsskriftet »Sund levevis« nr. 3 opruller dr. med. Joh. Christiansen sit oftere omalte rædselskabinet bestående af: dårlige rygge, platfødder, hjulben, kalveknæ, åreknuder, dårlige tænder og åndelig sløvhed, som hun har haft den enestående dristighed at sammenfatte under betegnelsen »den danske syge«, skønt hun med en klædelig antydning af selverkendelse indrømmer, at de samme fænomener iøvrigt optræder i alle lande.

Man må beundre førkenens smidighed i debatten, når hun derefter, skønt hun ikke ved det mindste derom, formoder, at navnet engelsk syge har en lige så urimelig og uretfærdig baggrund. Altså en meget passende indrømmelse om end ad omveje af, hvorledes det forholder sig med frøkenens egen agitation.

Vi har stadig hævdet, at vi mener, at frk. Christiansens uligevægtige agtitation er et stort minus for den sammenslutning, hun søger at deltage i, og vi må stadg hævde, at hendes artikler er velegnede til at forvirre læserne; selv klarer hun sig ud af sine vanskeligheder med et ægte kvindeligt — hvem ved? Det er blot kedeligt, at dette skal gælde for videnskab.

Der er straks en ting, der slår den opmærksomme læser af denne og tidligere artikler, at det kun er den mandlige ungdom fra sessionsstatistikken der omtales; men det er jo dog kun halvdelen af landets ungdom. Såfremt det udelukkende skulde være ernæringssygdomme, så måtte jo også den kvindelige landboungdom være: skrutrygget, platfodet, hjulbenet etc., hvilket man intet som helst har hørt om. Tværtimod er vist den kvindelige ungdom ude fra lan-

det både ofte sundere og stærkere og lige så smuk som den københavnske.

Det mest rimelige er dog at antage, at det er det hårde ensidige arbejde sammen med det voksende forbrug af narcotica og den fysiologiske årsag, som konsekvent vil fremkalde disse sygelige tilstande: mangel på vitaminer og mineralier, der bærer skylden. Men så ligger det jo lige for at tilråde, at alle unge mænd såvel som kvinder forsynes med tilstrækkelige mængder af frugt, grønsager, nødder og bønner, der til overflod indeholder de nødvendige vitaminer og mineralier, og at man fraråder brug af spiritus, kød og tobak.

Det er en skændsel, at de danske landbrugere, der sidder inde med størsteparten af landets jord, frit kan få lov til at ødsle al denne rigdom på at opfostre tuberkuløse svin og skrofuløse køer, medens deres egne øjnes lyst, de unge mænd, på hvem om kort tid hele ansvaret vil komme til at hvile, næppe aner, hvorledes man skal dyrke en have rentabelt, eller hvorledes kosten bør være sammensat for at frembringe et sundt, arbejdsdygtigt, udholdende, nervestærkt, energirigt, morgendueligt legeme.

Når den fornødne oplysning stilledes til rådighed, hvorledes jorden skulde dyrkes for at frembringe den sunde menneskeføde, hvorledes de forskellige planter burde fordeles efter mængdeforhold, hvorledes de friske og næringsrige urter og frugter kunde opbevares på bedste måde gennem den ugunstige årstid, hvorledes husmødrene på utallige forskellige måder kunde opbygge deres egen, børnenes og de hårdt arbejdende mænds sundhed ved at bevare vitaminerne og sammensætte kosten sundt, afvexlende og velsmagende af de mangfoldige forskellige rodurter, bladurter, frugtbærende urters, buskes og træers afgrøde — så vilde slægten blive mere modstandsdygtig imod overlast og arbejdet vilde falde langt lettere og naturligere, således som det nu en gang er i gartneriet. Så vilde også det sidste skræmmebillede åndssløvheden forsvinde, thi sunde organismer er arbejdsomme og åndsfriske.

Det er et sådant undervisningsarbejde, der skal organiseres.

Men som dr. Christiansen og hendes medarbejdere at ville kaste sig over de generative fødemidler, særligt mælk og mælkeprodukter, er at sætte en dårlig lap på et gammelt klædebon og komme gammel vin på nye læderflasker.

Nej, der skal ny vin på nye læderflasker.

At mælkereformen er halvgjort værk viser sig ganske tydeligt f.

ex. ved det forslag til en landbokost, som findes i »Sund levevis« nr. 1. Den indeholder f. ex. 2400 enheder af A-vitaminet, men kun $^1/_4$ heraf af C-vitaminet og $^1/_{14}$ af B-vitaminet.

Det er selvfølgelig udmærket at der arbejdes for at skaffe en god overgangskost, men vi tror ikke at det er gjort ved en overfodring med A-vitaminet. Også for store vitaminmængder virker skadeligt. Kun ved en alsidig korn-frugt-kost vil det være muligt at afbøde den folkefare, der for tiden truer hele verden, men mest de nationer, der lever af en frugtfattig diæt. Man vil heraf forstå, at det kan blive en folkeulykke, dersom et lands styrelse standser frugtimporten af mere eller mindre gode grunde.

Men lad os blive fri for at høre agitatorer hæfte deres egen nations navn på dens slags fejltagelser. »Det er en dårlig fugl, der tilsmudser sin egen rede,« siger ordsproget, særligt når det er så misvisende som i det foreliggende tilfælde.

Det er i hvert fald ikke flatterende for vor højtuddannede lægestand at skulle lægge navn til at en af deres fortalere benævner en lang række veladskilte avitaminoser og andre ernæringssygdomme af meget uensartet karakter med fællesnavnet »dansk syge«.

Det er tilbageskridt fra indvunden klarhed og beskæmmende for lægestanden. Det er tillige en fornærmelse mod den danske nation og for det tredie er det egnet til at forplumre en i forvejen vanskelig situation.

Kort sagt, vi frabeder os den slags fordummende agitationsprægede floskler.

Thomas E. Spur.

Husk kontingentet! Let os inkassationen ved selv at indsende det. — Indsend det i dag!

Det ser sort ud for frugten.

Således skriver aviserne. Endvidere: Om 14 dage ingen danske spiseæbler. Og der er ikke givet valuta til de udenlandske. I den anledning udsendtes et fællesinterview med dr. med. Axel Borgbjærg, konsulent fru Mary Atlung og redaktør Oluf Egerod, der har været optaget i en del blade landet over. Dr. Borgbjærg henholder sig især til, at vi må have C-vitaminerne, der væsentlig fås igennem frugt og grønsager, fru Atlung hævder, at det er uforsvarligt overfor børn og ungdom ikke at forskaffe dem de nødvendige frugter og grønsager og red. Egerod udtaler:

»Man taler og skriver om betydningen af »folkesundheden«, man jamrer over, at ungdommen viser sig at være ringere og ringere ved sessionerne, man svælger i vitaminer — altså i dem, man burde have, men det blir oftest ved al den talen og jamren. Det vigtigste ernæringsmiddel i folke-

sundhedens tjeneste, frugten, den friske livgivende frugt, prises i skrift og tale og får ellers ofte lov at sejle sin egen sø. Landet kan i øjeblikket ikke frugtføde sig selv, priserne på indenlandsk frugt er svimlende, og skal frugtspisningen få nogen varig betydning, stige, stige, stige, som den bør, — og hvad man bør arbejde for, om man har folkets velfærd for øje —, må publikum stimuleres til rigelig, daglig frugtspisning ved store mængder til overkommelige priser. Dertil kan vi ikke undvære den udenlandske frugt, der skal »holde galden flydende« i den på dansk frugt fattige årstid. Det er kortsynet politik af de danske frugtavlere at ville holde fremmed frugt ude for at kunne skrue prisen på danske restpartier op, thi det er i de danske frugtavleres varige interesse, at folk hver dag spiser megen frugt.
Nu må den forhåndenværende valuta selvfølgelig fordeles efter mange forskellige hensyn, som det ofte kan være svært for den enkelte importør at — ville indse berettigelsen af. Men man skulde synes, at sundhedsfordærvende luksusartikler som vin, whisky o. dsl., tobak og kaffe burde vige i højere grad end tilfældet er for det absolut mere nødvendige: æbler, appelsiner og citroner. For at fordele smerterne noget mere lige kan man jo give nogle af de hidtidige importører af de overflødige ting valutaattester til frugt — det afgørende er ikke, hvem der importerer frugten, men at vi får den i så rigeligt mål, som forholdene overhovedet tillader det.«

Spredtboende medlemmer og abonnenter, der ikke inden 6. marts selv har indsendt kontingent, vil efter denne dato få tilsendt opkrævning — men husk, at De sparer kr. 0,30 i porto ved selv at indsende beløbet.

Uhyggelige tal om sygdomme hos skolebørn.

De sidste to år har kreslæge Lauritzen, Haderslev, foretaget en undersøgelse af børnenes sundhedstilstand i amtets landsbyskoler.
Af 1600 børn havde 400 abnorme krumninger eller stivhed af rygraden, 200 tydelige mærker efter engelsk syge, på 200 var hårets eller hudens tilstand mindre god, og 150 var undervægtige. For store mandler, polyper eller begge dele fandtes hos 500. Dårlige tænder havde 1350, kirtelsygdomme påvistes hos ca. 1000. Hos 100 fandtes lungelidelser eller bronchitis, hos 40 påvistes hjertefejl, og hos 40 brokskader. Hos de større børn fandtes et tilfælde af alvorlig lungetuberkulose, et tilfælde af epilepsi, flere alvorlige misdannelser, en del åndssvage og et tilfælde af medfødt syfilis.
Her hjemme er vi langt tilbage for vore nabolande på skolehygiejnens område, og tallene viser, siger kreslægen, at det er stærkt påkrævet, at der tages alvorligt fat, om vi skal opfostre en sund og stærk slægt og ikke en slægt, der er mere eller mindre forkrøblet. De fleste skavanker, som er påvist hos børnene, er nemlig erhvervede fejl, som kan forebygges, og det sker bedst i skolealderen, da man stadig kan have børnene under opsyn.
En anden ting, som også opfordrer til at gennemføre en god skolehygiejne, er, at børn, som i legemlig henseende er bedst udviklede, også er de dygtigste i skolen. Målet må derfor være et samarbejde mellem forældre, lærere og læger til gavn for barnet.
Så vidt pressen.
Det er uhyggeligt, og ret trøstesløst, når man ser, hvor lidt f. ex. Hindhedes arbejde har betydet. Om alle kendte og fulgte hans skrifter, vilde ovenstående ikke kunne skrives. Men hvad skal man sige, når den rådgivende seddel, Københavns skolelæger har til udlevering til hjemmene i særlige tilfælde, lyder således:

Sund og billig kost. Fødemidlerne består hovedsagelig af æggehvidestoffer, fedtstoffer, melstoffer og vitaminer, og det er nødvendigt, at alle disse stoffer er til stede i den daglige kost; thi hvis ét eller flere af disse stoffer mangler, eller er til stede i for ringe mængde, vil træthed, afkræftelse og forøget modtagelighed for forskellige sygdomme blive følgen — for børnenes vedkommende vil der tillige indtræde en mangelfuld vækst og trivsel.
En forholdsvis billig og dog sund kost vil kunne fremstilles af de nedenfor anførte fødemidler i passende blanding.
Billige æggehvidestofholdige fødemidler: Hestekød, småkød, kødfars, indvendige organer som hjerte, lever, nyre, blodpølse, skummet mælk, kærnemælk, ost, torsk, sild, kartofler.
Billige fedtstofholdige fødemidler: Margarine, svinefedt.
Billige melstofholdige fødemidler: Kartofler (gamle kartofler bør foretrækkes for ny kartofler, fordi de sidste indeholder langt mere vand end de første og derfor er mindre værdifulde som fødemidler i forhold til prisen). Endvidere: Mel- og grynsorter tilberedt som grød; groft rugbrød, sukker.
Billige A-vitaminholdige fødemidler: Fiskelever, rogn, grønkål, tomater, gulerødder, spinat, salat.
Billige B-vitaminholdige fødemidler: Hjerte, lever, tomater, kartofler, grønkål, groft rugbrød.
Billige C-vitaminholdige fødemidler: Rå gulerødder, tomater, citroner, appelsiner.
Billige D-vitaminholdige fødemidler: Sild, fiskerogn, levertran (bedst en standardiseret levertran).
— — Sandelig, der er langt igen, inden sundhed i Danmark bliver et villet gode, et fælles eje for et — oplyst folk. O. E.

Husk kontingentet! Let os inkassationen ved selv at indsende det. — Indsend det i dag!

Influenzaen.

Aftenberlingeren behandler spørgsmålet og det hedder: »Hvad kan man nu gøre for at værge sig? Er man helt hjælpeløs? Ikke ganske! Man kan indskrænke sin selskabelighed det mest mulige — ja, man bør gøre det. Man kan gurgle halsen med desinficerende gurgle- eller mundvand. Og man kan navnlig styrke sin organismes modstandskraft det mest mulige ved at sørge for rigelig nattesøvn, undgå træk, samt drage omsorg for at ens ernæring indeholder rigelige mængder af vitaminer — ganske særligt gælder dette det infektionsbeskyttende a-vitamin, som nu kan fås på apotekerne. Det er ingen nytte til kritikløst at spise hovedpinepulvere, og det er heller ikke tilrådeligt at tylle sig med cognac. Det samme gælder til en vis grad med tobak. Mange mennesker tror, at man blot skal gå og dampe på en cigar dagen igennem, det påstås at desinficere; det gør måske ingen direkte skade, men det gavner sikkert heller ikke.«
Hvor er dog de sidste linier forsigtige — det er så svært at skulle berøve folk deres »nydelsesmilder«. Nå, men så snart man siger vitaminer, lytter folk — især hvis man kan få det som medicin — og dyrt.
Dagen efter måtte bladet da også skrive:
A-vitamin. »Alle byens apoteker har siden i går eftermiddags, da Berlingske aften-avis i tilslutning til artiklen om influenza-bølgen nævnte, at a-vitaminet regnes for infektionsbeskyttende, været næsten bestormet af efterspørgsler efter a-vitamin-præparater. Yderligere har adskillige læsere spurgt bladet, hvad de gængse a-vitamin-præparater hedder. Dertil er at svare, at I. G. Farbenindustrie fremstiller et a-koncentrat med betegnelsen Vogan, men at også danske medicinalfabrikker har hver sit

a-præparat. Løvens hedder Leomin, Medicinalcos Tunol og Ferrosans Decamin. Alle disse præparater fås på apotekerne, men gør det i øvrigt til en ufravigelig regel at spørge deres læge, inden de begynder at »spise vitaminer« i den forstand, om hvilken der her er tale.«
Men hvorfor de mærkelige navne og høje priser; hvis man hver dag spiser groft brød, får sødmælk og smør samt rå frugt og grønsager, behøver man ikke tænke på de vitaminer. Vil man endelig ha a-vitaminer, så fås det gennem spinat, gulerødder, kål, tomat, appelsinskal (det gule), sødmælk og smør — så lidt tilberedt som muligt — men det er måske ikke mystisk og dyrt nok! O. E.

Spredtboende medlemmer og abonnenter, der ikke inden 6. marts selv har indsendt kontingent, vil efter denne dato få tilsendt opkrævning — men husk, at De sparer kr. 0,30 i porto ved selv at indsende beløbet.

Mere om vor høje kultur.

I »Aften berlingeren« fortæller en læge om en tur som skibslæge. Han beretter om sin oppasser, kineseren »Olsen«:
Jeg husker ham, når han om morgenen før konsultationen kom ind i min kahyt med kaffebakken; havde der været fest om bord aftenen i forvejen, og man vågnede med et noget firkantet hoved, stillede »Olsen« strax diagnosen og var også klar over den rette behandling af tilfældet. Han anbragte så kaffebakken uden for rækkevidde og sagde på sit morsomme dansk-engelske: »You better have to bajere«. I regelen drak »Olsen den ene selv.
Juleaften blev tilbragt om bord, medens vi lå i en engelsk havn. Julemiddagen fik for »Olsen« et mindre heldigt forløb; — han havde i anledning af højtiden festet temmelig stærkt, så da skipperen efter middagen bad ham om at skænke cognac, lagde »Olsen« stille hånden på kaptajnens skulder og sagde: »You bymeby (by and by) mojfuld.« Så blev »Olsen« sendt i seng.
— Ikke sandt, de gule har rigtignok meget at lære af os hvide, inden de når op på vort høje kulturstade. O. E.

Spredt og samlet.

Fællesudvalget for retsforbundets krese i København afholdt »et offentligt protestmøde mod den stærke nedskæring af valutabevillingerne til frugtimporten« d. 19. februar i Grundtvigs hus, hvortil vi vegetarer havde fået indbydelse samt nogle fribilletter.
Den første indleder talte om frugt, grønsager og sundhed m. m. m. Den anden havde helt glemt frugten. Knutzen, »D. S. B.«, rutebiler, flyvemaskiner, husleje, skatter, told på den gamle kones kaffe, valutakontoret, ministeriet og rigsdagen m. m. måtte holde for.
Bare børn får frugt — især fra udlandet — så slipper de nok fri for tuberkulose og andre sygdomme på trods af tobaksrøg og andet mere i hjemmene og ved møder. Undertegnede dufter endnu dagen efter af al den tobaksrøg, som jeg fik med hjem fra mødet til kone og børn. Dirigenten og begge indlederne styrkede sig under mødet med at ryge, for ikke at tale om en stor del af de mange mødedeltagere.
Frugt, grønsager m. m. er visselig godt for børn, unge og ældre mennesker, især når man så også tager hensyn til andre vigtige sundhedsspørgsmål. Lad os håbe, at disse vigtige fornødenheder må blive så let tilgængelige som vel muligt, og at vi mennsker må blive fornuftige også på andre områder. H. L. Henriksen.

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).

FASTELAVNSFEST

i Københavnsafdelingen afholdes **søndag den 3. marts kl. 20,15** i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28.

PROGRAM:

Kl. 20,15: Neesgård trioen.
» 20,30: Duet for violin og klaver. Dede og Rilla Henriksen.
» 20,35: G. Wennerberg: Gluntarne ved hr. koncertsanger Th. Nielsen og ing. B. Spur. Ved pianoet hr. org. C. C. Gad.
» 20,50: Musikalsk demonstration: Kirkeklokker, fuglesang, dyrenes opvågnen i en bondegård, diverse munter musik. Ved hr. Solkær.
» 20,15: Lars Clausen: Kå du ti mæ et?
— I stabesei.
— Jo kjærlihej kå gjør mirakler.
Digte i fynsk mundart ved fru M. Henriksen.
» 21,30: Åge Pagh Hansen: Vegetarisk ungdomssang. Tekst af samme. Hr. koncertsanger Th. Nielsen. Ved pianoet hr. org. C. C. Gad.
» 21,40: Vegetariske selskabslege.

Lokalet er effektfuldt belyst.
Entré for ikke medlemmer 50 øre.

Mandag den 11. marts kl. 19,30 bestyrelsesmøde på oplysningskontoret.

»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.**

To unge, smukke damer har åbnet en »Vegetarisk spisesalon« i Århus — »Borgporten«, opgang 23, 2., ved Storetorv. Der er elevator. Telefon 9070. Forretningen anbefales. Den går godt. Se annoncen! H. L. H.

Sport og vegetarisme. Horsens-boxeren Thyge Petersen har i øjeblikket 48 elever — i alderen fra 8 til 57 år. Den ældste falder dog noget i en klasse for sig selv. Det er vegetaren, den landskendte folkemindesamler Søren Knudsen, Glud. Thyge Petersen fortæller »Horsens folkeblad« om sin elev: »Han er 57 år og så smidig som en yngling. Den mand er i en forbavsende kondition — hans muskler ligger smukt som hos en gammel kampboxer, og hans kræfter er gode. Han er en formelig reklame for vegetarismen.« — »Hvilken klasse gør han?« — »Han er udpræget weltervægter. Han vejer 130 pund.« — »Hvem træner han

med?« — »Han boxer med mig. Han må jo have en værdig modstander.« — »Er han et emne til begyndermesterskaberne?« — »Jeg tror ikke, at Søren Knudsen vil boxe offentligt. Han ønsker at gennemgå hele træningen — bl. a. sjipper han, så det er en fornøjelse — og når jeg nævner hans deltagelse, er det for at give et exempel på, at selv en ældre mand kan have glæde og udbytte af at dyrke boxesporten.«

Efter »Ekstrabladet«.

Hvorledes bevarer vi vore tænder? Den første og vigtigste betingelse for en god fordøjelse er, at maden tygges omhyggeligt og grundigt. Dog er forholdet sikkert det, at såre få mennesker nutildags har normale tandforhold, d. v. s. alle tænder vel bevaret. Endda er dette et forhold, der er af væsentligste betydning for sundheden og fordøjelsen.

Om tændernes børstning er der talt og skrevet så meget. Derfor skal her kun nævnes, at børstning af tænderne om aftenen er meget betydningsfuld, da de fra dagens måltider tilbagesiddende madrester om natten, når munden under søvnen holdes stille, gærer og danner syrer, der ødelægger tænderne.

Af størst betydning for tændernes bevaring er, at de ernæres med de for dem nødvendige næringsstoffer. Fintsigtet brød må derfor ikke nydes, da dette ved sigtningen er berøvet sin vigtigste næring og sine helbredende kræfter. Kimen og de ydre cellelag er borte. Brødet må være fuldkornsbrød, d. v. s. indeholde alle kornets nødvendige næringssalte (deri særlig mineralsalt f l u o r, der kun findes i hele rugkærnen i den mængde, hvori vi skal have det) og vitaminer.

Hårdt brød, f. ex. knækbrød, indeholdende kornets fulde næring, fremkalder under god tygning rigelig mundspyt og mavesaft, styrker tænderne og fremmer tarmenes virksomhed. Knækbrødet indeholder æggehvide, vitaminer, kalk, jærn og kiselsyre.

De 95 % af menneskenes tandsygdomme skyldes det bløde mineralfattige fine brød.

Al koghed eller iskold mad eller drikke, som let knækker tændernes emaille, må aldrig komme til tænderne.

Såsnart der er kommen en revne i en tand, må tanden absolut renses grundigt. Hvis der på de bløde, levende dele af tænderne er sår eller brud, kan dette heles. De blødere dele kan gendannes. Men dette kan ikke ske med emaillen. Den hule tand må behandles h e l t t i l b u n d s med en blød tandbørste og med kogt lunkent vand.

At få en hul tand fyldt med sølvamalgam, en blanding af sølv og kviksølv, kan være årsag til forgiftninger, idet kviksølvet er et farligt giftstof, der under tygningen slides til støv og med føden glider over i fordøjelsesorganerne.

Dr. Johanne Christiansen og Hindhede. I et ordskifte i »Fyns tidende« hævdede jeg overfor Dr. C., at hendes nuværende stilling til ernæringsspørgsmålet synes at have til formål først at ramme Hindhede personligt, og at folkeernæringen kom i anden række. Hertil svarede dr. C., at hvis H. havde tiet til hendes radioforedrag ifjor, skulde han ikke være bleven nævnt! Nu ved jo alle, at lægerne har en autoriseret stilling, hvor det gælder liv og død, men patent på retten til at tie en mand ihjel, dette vil jo i hvert fald den dødsdømte vægre sig ved at udlevere til lægerne, så de fleste vil vist undskylde, om H. skulde finde på at opponere. Men når Dr. C. både kræver ret til at tie Hindhede ihjel (jævnf. Fyns t.) og udtaler (se sidste nr. af Veget. t.), at med hensyn til Hindhede gælder først og fremmest, »han skal holdes nede«, så ser det alligevel ud til, at Dr. C. i det mindste har en bihensigt ud over arbejdet for foreningen, ellers kunde den højtærede frk. C. jo have gået den vej i sine reformbestræbelser, at udføre en række forsøg til event. bevis mod Hindhede! Men hun har travlt og glemmmer i farten, at hastværk er lastværk.

F r. P e d e r s e n.

Sundhedskøkkenet.

Ved frú M. Henriksen

En dampende varm tallerken suppe — hvilken opmuntring på en kold vinter- eller forårsdag; den indeholder en åbenbaring af stimulerende og appetitvækkende egenskaber og giver naturlig mæthed og behag. Grøntsagerne må koges hurtigt og ikke for længe, så at suppen indeholder alle de nyttige salte, som opbygger vore børns organisme og holder de voksnes i den rigtige spænding og reaktionstilstand. Dersom suppen koges for længe, vil de vigtige kalksalte udfældes. Kalken er særlig nødvendig i forårsmånederne, ikke mindst til opbygning af vore børns knoglesystem — børn vokser mest i tiden fra jul til midsommer. Det er salt- og vitaminmangelen i forårstiden, der hyppigt giver børnene træthed, hovedpine og modtagelighed for infektion (børnesygdomme, influenza og forkølelse). Grøntsagerne indeholder vitaminer (A, B, C) i store mængder, flest i rå tilstand, men også i let kogt tilstand. Vitamin D findes ikke i grøntsager, men da det er af stor betydning for den rette udnyttelse af kalksaltene i organismen, må det tilføres ad anden vej, f. ex. æg, mælk og smør, dersom hønsene og køerne har levet i fri luft og lys — i hvert fald en del af dagen. Ved selv at gå ud i solskinnet, producerer vi vitamin D i de fedtlag, der findes under huden, og behøver mindre tilført ad anden vej. — Til nedenstående vegetariske supper spises enten knækbrød eller ristet grahamsbrød.

Brun bønnesuppe: Antagelig har De haft brune bønner naturel med grøntsager eller kartofler og en af de saucer, som De har læst om i de forrige opskrifter. De har måske anden dag lavet brune bønnekoteletter, bøf eller frikadeller, og nu har De endda en rest af de lækre møre brune bønner. Heraf vil vi lave en dejlig suppe — a la kråsesuppe —: En god gulerod, et godt stykke selleri og en porre renses godt, skæres i små pæne stykker og koges sammen med bønnerne, hvoraf man kan mase nogle gennem dørslaget. Svesker koges sammen med alt det øvrige og til sidst æbler, skåret i 4 eller 8 dele, lidt salt, sukker, en smule citron og lidt smør. Holder man af suppen jævnere, kan man komme lidt jævning: flormel udrørt i vand, på.

Linsesuppe: Godt møre linser tværes gennem dørslaget, grøntsager som til almindelig suppe koges sammen med linserne, spædes op med evt. kartoffelvand, tillaves med salt, smør og en lille jævning, om man synes.

Linsesuppe med tomater: Suppen som ovenfor. Tomater skoldede og passerede gennem dørslag tilsættes, når suppen står på kogepunktet og serveres straks.

Kartoffelsuppe: Fem store kartofler skrælles og koges møre i 1 l vand, mases gennem dørslaget med vandet. Den hvide halvdel af 2 porrer, ituskårne gulerødder, 3 stilke selleri koges i 1 l vand og tilsættes kartoffelmassen. En jævning af 2 spiseskefulde flormel og 1 l sød mælk tilsættes suppen, koges og serveres straks, et godt stykke smør og salt efter smag tilsættes. Suppen kan varieres med pastinak i stedet for selleri.

RESTAURANTEN

Vegetarisk spisesalon

ÅRHUS

Borgporten, opg. 23 II

—o—

Vegetarisk mad og råkost.

Sundhedskaffe og -te.

Tlf. 9070. Lukket lørdag.

En flink ung pige

kan 1. maj få plads — eet barn.

Lærer Andersen,
Kæret skole, Frøstrup.

Huslig hjælp.

Enligt ægtepar søger helst ældre husassistent straks. 5 min. fra Vedbæk station. Mindre lejlighed, alle moderne bekvemmeligheder - megen frihed - sabat kan holdes. Olgasvej 17¹, Vedbæk. Telf. Vedbæk 181.

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.

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

Ung pige
(19 år) ønsker plads i et vegetarhjem til 1. maj, helst i København el. omegn. Kan paatage sig alm. vegetarisk madlavning samt alt forefaldende husligt arbejde. Er glad ved børn. Billet mrkt. „Jyde" modtager bladets kontor.

Forøg sundheden!
Spis 1ste klasses honning fra Løve.
Kr. 1.— pr. ½ kg + emballage og porto.
2½ og 4½ kg spande.
Præstholm, Løve pr. Høng.

„SANA" Telefon 5650
Ingen filialer
Cenovis urteextrakt
det reneste — det bedste
i krukker à kr. 1,30 og 2,50
Skindergade 27, Kbhvn.
Åbent hele ugen

RABENHORSTER
alkoholfri, naturren druesaft — —
RØD — HVID — Kr. 4.00 pr. flaske
Forlang den hos deres handlende og på restaurationerne —
Eneforhandler:
E. Stangerup,
Pr. Maries Allé 1, København V.
Telf. C. 2005 - 2006 - Postkonto 27568.

FRYDENSTRAND Badesanatorium.
(Overlæge Carl Ottosen).
Frederikshavn. — Forlang prospekt.

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. ½ kg.
Medlemmer rabat.
Smalleg. 15, Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

Redaktion: Vice-skoleinspektør Oluf Egerod, Rødkildevej 40, København F. — Telefon: Goth. 2573.
Expedition: Fanøgade 10¹, København Ø. — Telefon: Ryvang 1094 u. (mandag og torsdag kl. 19—20³⁰). 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.