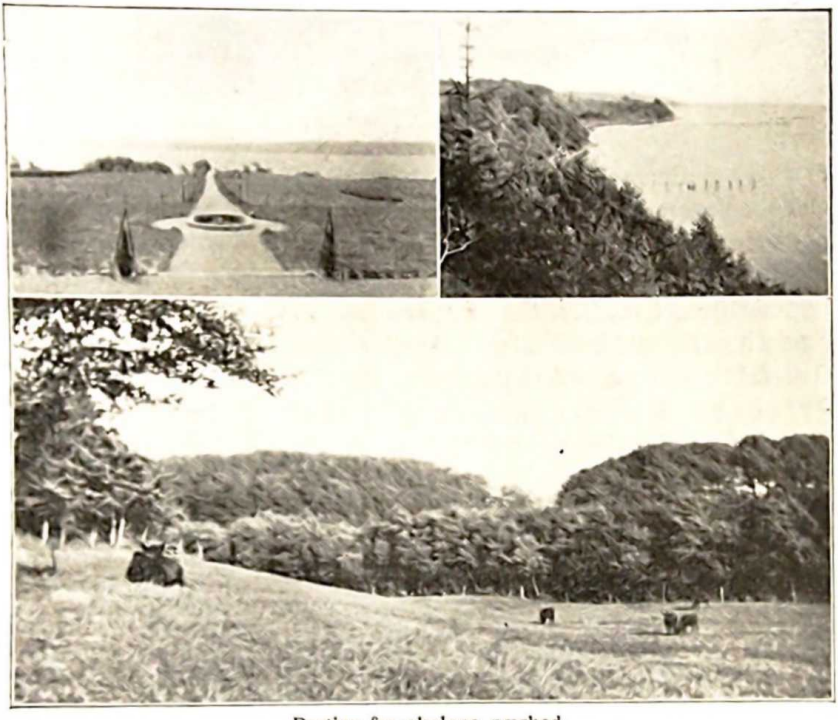
VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

Den 9. internationale vegetarkongres

Vejlefjord højskole pr. Daugård,

28-7.—2.-8.



Partier fra skolens nærhed.

Anmeldelserne er nu begyndt at strømme ind. Vil man med i det interessante internationale selskab, må man snart skynde sig.

Dr. *Hindhede* holder et foredrag på tysk: Tilbageblik på mit arbejde.

Programmet ser foreløbigt således ud:

Søndag d. 28. juli. Ankomst i løbet af formiddagen. Frokost.

29. årgang 1. juni 1935 numer 6

Kort åbningsmøde. Foredrag. Diskussion. Middag. Velkomstaften, sang, musik, folkedans, forfriskninger, hilsener fra alle lande etc.
Mandag og tirsdag. Som hver morgen, gymnastik i det fri, strandbad. Foredrag, diskussioner. Halvdagsudflugt en af dagene på fjorden, besøg på Tirsbæk, Munkebjerg e. lign.



Udsigt over Grejsdalen.

Onsdag. Generalforsamling i I. V. U. med valg etc. Kun de officielle delegerede har stemmeret, men mødet er offentligt. Nogle deltagere vil den dag måske foretage ture på egen hånd.
Torsdag. Heldagsudflugt over Jællinge gennem Grejsdalen til Himmelbjærget med sejltur på søerne.
Fredag. Formiddagsmøde. Frokost. Afsked.
Om Aftenerne underholdning af forskellig art.
Priserne. Kongresgebyret, 10 kr., må hurtigst sendes til undertegnede. Postkonto 282. Man må skynde sig at mælde sig.
Udflugterne betales under kongressen. De kommer vel på en 5—6 kr.
Opholdet. Der beregnes 5 dage a 6, 5 el. 4 kr. pr. dag pr. person for værelse og kost, alt eftersom man bebor 1 og 2 mandsværelser, 4 mands do. eller sover på fællessal. Teltbeboere betaler 3 kr. om dagen for kosten. Teltbeboere på egen kost (råmaterialer kan købes på stedet) betaler kun ½ kongresafgift.
Befordring til og fra Daugård st. er gratis på ankomst- og afrejsedagen. Ind imellem billig taxt.
For børn kan aftales særlig betaling. De betaler ikke kongresafgift.
Efter kongressen foranstaltes sikkert fællesrejse til København. Aftales under mødet. Ærede medlemmer, der vil huse udenlandske gæster et par nætter, bedes venligst meddele os det.

De udenlandske vegetarblade er nu fulde af billeder og beskrivelser af mødestedet og opfordringer til deltagelse. Alle reklamerer de med, at Danmark er så billigt et rejseland, så der kommer nok godt besøg. Danske deltagere må altså, som nævnt, mælde sig i tide.



Parti fra stranden ved skolen.

På åbningsaftenen vil der blive opvisning i folkedanse.
Der er opnået rabat i billetpriserne på damper og jærnbane for de udenlandske deltagere. Vi selv har jo 8 dages rabatten med 25 %, eller den særlige rabat for selskabsrejser.
Hjælpermødet d. 6. maj var desværre ikke ret godt besøgt, hvilket betyder, at det forberedende arbejde foreløbig ligger i hænderne på flg. navne: Oluf Egerod, H. L. Henriksen, J. D. Henrik-



Jællingestenene.

sen, fru M. Henriksen, Ths. Spur, C. Seegelke, Axel Pille, Orla Olsen og Albert Johansen. Melder der sig ikke flere?
Gaverne. Der er indkommet 40 gaver til et beløb af 325 kr. Vi takker og fremkommer senere med en liste. Men vi beder endnu

de mange, der kunde tænke sig at støtte vort arbejde for vegetarismens fremme ved afholdelse af denne kongres, om at sende os et beløb, stort eller lille. Benyt f. ex. girokortet fra forrige nr. Husk postkonto *282* (Oluf Egerod). Vi skulde jo gerne op på 1000 kr. ellers går det ikke, og det s k a l gå!
Altså: Op til dåd *idag!*
Vi henviser iøvrigt til den nærmere omtale i forr. nr. og skal bringe udførligere oplysninger næste gang — men *husk nu at melde Dem i tide!*

Oluf Egerod.

De små lande må redde vor kultur. Kongressen er et led i dette arbejde. Støt kongresfondet!

Skrappere end Hindhede.

Doktor Hindhede er netop kommet hjem fra et besøg hos en mærkelig mand. Han har i fjorten dage været *Are Wärlands* gæst i London. Are Wärland er en nu tresårig svensker, der har levet størstedelen af sit liv uden for Sverige og for tredive år siden brød med gamle venner og, hvad vigtigere er, med sit hidtidige levesæt og blev viking og spartaner og ernærings-apostel, en forkæmper for grov og simpel levemåde, endnu ivrigere og skrappere end Hindhede.
— Are Wärland, fortalte doktor Hindhede, er en rig mands søn og har for penge, hans far efterlod ham, været i stand til at leve aldeles uafhængigt. Indtil han var tredive, var han lige så ufornuftig som alle andre og spiste og drak, hvad der faldt ham ind, og hvad han havde lyst til — med det resultat, at han, da han endnu var ung mand, var syg og elendig og aldeles ødelagt af sin tåbelige livsførelse .... Men i modsætning til andre, der ikke har det stort bedre, fortsatte han ikke som han var begyndt, men brød alle broer af til sin tidligere levevis — og kastede sig så over studiet af ernærings-problemerne.

Lægerne er ikke bedre end de syge!

Med stor grundighed endda. Og da han var helbredet, ikke af læger men af sig selv, vilde han være læge og studere medicin i sit hjemland, i London, i Paris og forskellige andre steder, men en dag, efter fem-seks års forløb gav han op. Han havde set, at lægerne, at universitets-professorerne, var ikke bedre eller anderledes end andre mennesker, og at de var lige så syge som de,

de prøvede at gøre raske. Men når det stod således til blandt læger, vilde Wärland naturligvis ikke være læge, og så lagde han medicinen på hylden og har siden ofret studiet af ernæringsspørgsmål sit liv og sit arbejde og er forlængst kommet til samme resultat som jeg, at det er den uhensigtsmæssige kost og vor tids daglige levesæt i det hele taget, der gør mennesker syge og nedbryder dem længe før tiden .... ja, han er gået endnu videre end jeg. Are Wärland er af den opfattelse, at de fleste af menneskets sygdomme (infektionssygdomme undtaget) er knyttet til fordøjelses-systemets, i første række tyktarmens misrøgt, og lægger følgelig an på en levemåde, ved hvilken denne misrøgt undgås .... Hvad han spiser, Wärnland? En ganske simpel kost, der udelukker kostens skadelige bestanddele. Han spiser selv og foreskriver dem, der søger ham — og det er efterhånden bunker af mennesker! — en kost, i hvilken særlig de æggehvideholdige stoffer er fjernet. Han har på sin spiseseddel strøget kød, fisk og æg, fint mel og sukker og naturligvis for bestandig bandlyst de rene giftstoffer, nemlig kaffe, the, alkohol og tobak.

Wärlands dejlige mad!

Hvad er der så tilbage? Masser af dejlig mad!

Wärlands kost består hovedsagelig af groft brød, klidgrød med hvedemel med mange skaller og selvfølgelig i vid udstrækning frugt og grønsager. Men han ødelægger eller forringer ikke frugten eller grønsagerne, idet han spiser denne del af sin kost rå eller kogt i damp og med skræl og skal; kartofler, for exempel, rister han uskrællet, og sådanne ristede kartofler smager fortrinligt. Endelig giver han en lille smule mælk og smør, desværre ikke dansk, men new zealandsk smør, der, efter min mening, smager ikke nær så godt som det lurmærkede. Og det siger sig selv, at denne grove kost fremmer fordøjelsen og hindrer den ophobning i tarmsystemet, som i stort mål forgifter organismen og nedbryder menneskers helbred .... Jeg levede selv i de fjorten dage, jeg var Wärlands gæst, på denne kost og befandt mig glimrende, selv om han i sine krav går yderligere end jeg, idet de, der lever efter mine forskrifter, gerne må få lidt mel og lidt sukker. Også på anden måde lever Wärland naturligvis efter sundhedens bud; hver morgen cykler han en mil og tager året rundt bad i en sø en mils vej fra sit hjem, og så mener han for resten, at varme bade bør afskaffes, fordi det er dem, der ikke sjældent giver anledning til, at folk bliver forkølet.

Naturligvis er Wärland ikke læge i almindelig forstand, når han ikke har taget nogen examen. Men han ved mere om medicinens problemer end mange læger, og har vitterligt helbredet mange mennesker, der nu priser ham som deres velgører og dyrker ham som en guddom. .... I øvrigt har han for ikke så længe siden skrevet en bog, der, når titlen oversættes til dansk, hedder »I sygdommens gryde«, (gryden er tyktarmen); denne bog ventes oversat til svensk og burde også fordanskes og læses af alle læger; for resten er bogens forord skrevet af en anset engelsk læge, der altså må mene, at Wärlands arbejde og hans meninger er gode nok.

2500 kroner fra staten til Hindhede.

Hindhede står på finansloven for 1935—36 med en bevilling på 2500 kr. til at fortsætte ernærings-undersøgelser og sagde, da han havde fortalt om Wärland, at han skal bruge denne bevilling, disse penge fra staten til at udgive sine endnu ikke offentliggjorte forsøg, til »at følge med i hele ernærings-spørgsmålet« og til at gøre sig bekendt med, hvad der ude i verden sker på dette område, og han overvejer nu at skrive en beretning om Wärland og hans system. (Berl. Tid.). *Es.*

Husk girokortet! Afsend det i dag!

Naturhelbredelse.

Naturhelbredelsen — helbredelse ved luft, sol, vand, motion, plantekost, uden medicin — har jo, særligt i Tyskland, været på tapetet i 40—50 år. Da den er startet af lægmænd, gerne patienter, der var opgivne af læger, og som så fandt helbredelse ad naturvejen, blev den naturligvis i høj grad bekæmpet af lægerne. Kun nogle enkelte af standen — dr. Lahmann, Dresden, dr. Bircher-Benner, Zürich, o. fl. — sluttede sig til, men blev af normale læger betragtede som »outsidere«. Det må ikke glemmes, at naturhelbredelse og kvaksalverhumbug, chiropraktik o. s. v. skarpt må holdes ude fra hinanden. Efterhånden har dog denne bevægelse bredt sig i en sådan udstrækning, at, efter hvad folkeforbundets hygiejnekomité oplyser, 27 % af dem, der i Tyskland giver sig af med sygebehandling, er ikke læger, ja i Sachsen stiger tallet til 50 %. At lægerne nu er bleven klare over, at dette ikke går i længden, fremgår af, at der nu i Dresden er åbnet et stort stads-sanatorium, der skal ledes af naturhelbredere. Dr. Bircher-Benner skal planlægge kosten. Det mest påfaldende er dog, at hovedtalen ved indvielsen blev holdt af formanden i den tyske lægeforening, dr. Wagner, der stærkt fremhævede, at et sådant skridt var nødvendigt, fordi det var et faktum, at lægerne mere og mere tabte befolkningens tillid. Anstalten bliver nærmest annex til universitetet. Det bliver en pligt for de unge læger, før de kan få praxisret, her at gøre 7 ugers kandidattjeneste for at sætte sig ind i denne behandlingsmetode, der ikke læres på universitetet.

M. Hindhede

(i »Sund, billig og velsmagende kost«).

Kathrine og Kristoffer Rasmussens guldbryllup på Råstrup Kursted.

Det var strax klart for de ca. 250 gæster, der ved 4-tiden blev bænket i det store telt, der var rigt pyntet med flag og blomster, at det ikke var et almindeligt guldbryllup, de her var samlet til, da bestyrerinden på kurstedet, frk. Anna Ullerup og Kristoffer Rasmussen bød velkommen. Det blev, som indbydelseskortene lod på — et rigtigt vennemøde.

Ind imellem de mange taler, blev der sunget sang efter sang, dels forfattet i dagens anledning, og dels fra et ualmindeligt smukt sanghefte med guldbrudeparrets billeder, hvis indhold var et godt udvalg af vore bedste sange.

Bestyrerinde, frk. Anna Ullerup takkede guldbrudeparret for de mange år, hun havde været betroet at bestyre kurstedet.

Med stor munterhed mindedes hun de første fornøjelige vegetarsammenkomster, og sluttede med en tak for guldbrudeparrets filantropiske arbejde.



Guldbrudeparret ved festbordet.

Pastor Nørgård hædrede guldbrudeparret, fordi de levede, som de gjorde. Som overskrift over jert liv kunde passende sættes: »En livets tjeneste i kærlighed.« — Den store børneflok af plejebørn er også et bevis for, at I vilde tjene, og det er gået videre ud, fordi I blev aldrig principryttere.

I har nu levet sammen i 50 år, og det har været 50 lykkelige år, fordi I vilde tjene, og jeg takker for, at jeg fik lov til at møde jer, der altid var jer selv, hvor I var.

Viceskoleinspektor Oluf Egerod. Når jeg i dag har fået lov at være med her, er det på grund af Kathrine og Kristoffer Rasmussens store indsats for vegetarismen. Med glæde og stolthed har vi taget imod indbydelsen i dag, og vi kommer for at hylde og takke jer for jeres stræbsomme liv og virke, der ikke gjordes for at samle til bunke, men for at glæde andre. Det er jert store hjerte, der har drevet jer.

Intet sker tilfældigt. At I blev vegetarer, skyldtes Kathrines sygdom, og da I opdagede, at der i vegetarismen var noget godt at hente, har I arbejdet sådan, at mange fra det hele land har hentet hjælp her på Råstrup kursted, hvor I ved Anna Ullerups hjælp har udført en stor gerning. Og jeg må nok have lov at sige, at når I i dag ser så unge ud, så skyldes det for en stor del, at I kom ind under vegetarismens gode indflydelse.

Taleren sluttede sin hyldest med at overbringe guldbrudeparret en adresse fra Dansk vegetarisk forening.

Forlagsboghandler H. L. Henriksen, København, takkede ligeledes på vegetarismens vegne guldbrudeparret for deres store alsidige arbejde og bragte en hilsen fra fhv. lærerinde frk. Petersen, Tommerup, der sammen med sin nylig afdøde veninde har skænket sin smukke villa til dr. Mich. Larsens børnehjem.

Gdjr. Hj. Ullerup, der havde været forkarl på Råstrup, fortalte muntert om livet på gården, hvor Kathrine og Kristoffer gik i spidsen for arbejdet og gjorde aftenerne indholdsrige med sang og musik, ligesom den store vogn hver søndag holdt for døren for at køre til kirken. Tak fordi I lærte os at elske arbejdet og vort land.

Gdjr. Peder Sørensen, Ruds Vedby, Kristoffer Rasmussens søsterson, bragte en tak fra slægten for al trofasthed mod den.

Pastor Nørgård vilde prøve at efterfølge guldbrudeparrets ønske om, at sindene måtte henledes på Danmarks folkesag, hvis forsømmelse vil bringe

sorg over folket. Det kan knibe at få festglæden frem, når vi tænker på, hvordan den danske jord går over på tyske hænder.
I øjeblikket fører Tyskland en kulturkamp, som H. P. Hansen så stærkt søger at råbe vagt i gevær mod — desværre for døve øren.
Vi må være vore værtsfolk taknemlig for, at de i dag vil have sagt til deres venner, at her er et spørgsmål, vi må være med til at løse.
Dr. Bagger, Thurø, takkede frk. Ullerup for godt samarbejde på kurstedet.
Redaktør Stefan Voldan takkede guldbrudeparret for hjælpen med at finde sundhed og understregede, at ofte betød de, der arbejdede i det stille og skjulte, mere end de, der førte ideerne frem. Her taler hele Kathrine og Kristoffer Rasmussens virke kærlighedens sprog, der sikkert også vilde være som et livskim, der vil hjælpe i arbejdet i fremtiden.
Rentier Jens Nielsen, Roskilde, meddelte, at i dag er dannet en forening af Råstrup kursteds venner for at hjælpe flere af de mange syge mennesker til at få fripladser på kurstedet.
Som en medvirkende årsag til, at denne forening blev dannet, og hvis bestyrelse valgte den sidste taler som formand, var vel også nok det, at der på indbydelseskortene var tilføjet: »Gaver frabedes«, thi ved at tegne sig for et årligt bidrag eller en gave fik gæsterne lejlighed til at vise deres taknemlighed ikke blot i ord.
Kristoffer Rasmussen sluttede denne del af festen, hvor man i flere timer havde siddet ved de smukt pyntede middagsborde med velsmagende vegetariske retter, med en tak til alle.
I de store stuer, der i hver en krog var fyldt med blomster, samledes gæsterne nu til et muntert samvær. Ved det efterfølgende kaffebord oplæstes et par hundrede breve og telegrammer. Derefter fortsattes festtalerne.
Overlærer C. C. Petersen, Dragør, takkede på kurgæsternes vegne. Vi kunde knap tro, at der var så gode mennesker til; men da vi opdagede, at det virkelig var sandt, bragte vi det videre ud til andre, der også fandt lindring her.
Gdjr. Kr. Larsen, Bornholm, var ordfører for en del af dem, der havde været karle på Råstrup, og takkede for at de havde fundet et virkeligt hjem. Det, der greb mig mest, var, at vi sang morgensang. Det var som en begyndelse til eller fortsættelse af højskoleophold. Hvor vilde det ikke se anderledes ud i vort land, hvis andre hjem vilde følge dette exempel.
Lærer Fokdal, Sønderjylland, fortalte muntert om livet på Råstrup for 25 år siden. Min indstilling om livet blev så helt forandret, thi selv om Råstrup lå afsides, vidste I altid, hvor der trænges til hjælp. Jeg glemmer ikke den dag, da sex forsømte børn, som forældrene havde forladt, kom vandrende ind på Råstrup, og hvor de fire drenge siden fik deres hjem.
Cand. mag. Th. Spur bragte en hilsen fra »Vegetarisk ungdom« og takkede guldbrudeparret, at de så fuldt havde levet efter principperne og ikke blot talt om dem. Det er det, de unge trænger til at se.
Breckwold, »Bananen«, takkede Kathrine og Kristoffer for det gode exempel, de havde vist.
Fru Maren Bloch, Lundforlund, hilste og takkede fra Mich. Larsens børnehjem.
Frk. Gerda Gulda sang et par nydelige vers, idet hun overrakte guldbrudeparret hver en buket anemoner.
Kristoffer Rasmussen vilde gerne have en hilsen sendt til vegetarisk ungdom, thi det gælder om, at vi får ungdommen med, så de kan fortsætte det, vi har begyndt.
Når vi fik den tanke her ved festen at slå til lyd for den sønderjyske sag, var det angsten for, at vi skal komme for sent, derfor lad os være med i denne folkesag. Og så til slut en hjertelig tak for alle de gode ord, der er talt om den sag og om vort arbejde.
Anna Ullerup bragte en tak til alle, der havde givet møde til festen, og

sluttede med en kort aftenandagt denne vellykkede fest, der sikkert for alle blev en uforglemmelig oplevelse.
Efter Fyns Tidende. V. B.

De små lande må redde vor kultur. Kongressen er et led i dette arbejde. Støt kongresfondet!

Til dem, som lever på vegetarisk kost.

Undertegnede, som er autoriseret læge, har påbegyndt en undersøgelse angående virkningen af vegetarisk kost på menneskelegemet. Det svenske tidsskrift »Vegetarianen« og »Vegetarisk tidsskrift« har velvilligt stillet sig til rådighed til udbredelse af spørgeformularen, ligeledes Teosofisk samfund i Sverige. Hensigten med undersøgelsen er at påvise fordelen ved en vegetarisk levemåde og en sund livsførelse. Enhver vegetar, som har pligtfølelse overfor og virkelig vil hjælpe sine medmennesker, har nu lejlighed til at bidrage til at bringe sandheden for dagen. Det er ønskeligt, at alle, som lever på vegetarisk kost (uden kød og uden fisk) svarer, thi hvis ikke mange svarer, kommer ikke den fulde sandhed frem, fordi undersøgelsesmaterialet ikke bliver tilstrækkeligt. De gode erfaringer om vegetarisk kost bliver da kun anset for »tilfældigheder«. Svarene behandles absolut diskret — dog ønskes gerne afsenderens navn og adresse, thi sædvanlig må nogle spørgsmål klares gennem yderligere korrespondance. Svarene behøver kun at nummereres med spørgsmålets nummer og kan sendes til

Dr. Ingeborg Kjellin,
Hantverkaregatan 12,
Stockholm.

1) Er De bleven vegetar af ethiske, æstethiske eller sundhedsmæssige grunde?
2) Siden hvilket år er De vegetar?
3) Hvilket år og hvilken dato er De født?
4) Hvilke sygdomme eller sygdomssymptomer havde De, for De blev vegetar?
5) Hvilken aut. læge stillede diagnosen?
6) Beskriv i korte træk, hvorledes sygdommen artede sig. Havde De nogle af følgende sygdomme: blodsygdom, åreforkalkning, diarré, hård mave, sure opstød, opkastninger o. s. v.? Vær så god om muligt at navngive sygdommen og lægen.
7) Når blev De rask og hvorigennem blev De helbredet for sygdommen?
8) Føler De Dem raskere som vegetar?
9) Hvilke nye sygdomme har De fået siden De blev vegetar?
10) Hvilke sygdomme lider De af nu?
11) Siden hvornår (angiv årstal)?
12) Hvilken behandling har De anvendt mod de sygdomme, som De har fået siden De blev vegetar?
13) Er Deres tænder bleven stærkere og holdbarere siden De begyndte med vegetarisk kost?
14) Vær så god at opregne de fødemidler, som De sædvanlig anvender?
15) Anvender De nødder, honning, brunt uraffineret sukker, sirup eller hvidt sukker?
16) Vær så god at overstrege i dette stykke de opregnede sager, som De ikke anvender: æg, mælk, ost, brød, som er gæret med ølgær, salt, krydderier, kaffe, the, chokolade (som drik) (i fast form), tobak, snus, cigaretter, cigarer og spiritus.

17) Hvornår ophørte De med at bruge spiritus? Kom det af, at den vegetariske kost medførte en mindsket spiritustrang?
18) Hvornår ophørte De med at bruge tobak, snus, cigaretter eller cigarer? Kom det af, at den vegetariske kost medførte en mindsket trang til disse sager?
19) Hvornår ophørte De at bruge kaffe?
20) Vær så god at opskrive de grønsager og alm. fødemidler, som De ikke bruger.
21) Bruger De råkost? Gør De det i større udstrækning? Råkost alene?
22) Anvender De megen frugt? Hvor meget omtrent om dagen? Og hvilke slags frugter?
23) Hvad slags mel bruger De? Sammalet mel?
24) Hvilke grynsorter?
25) Hvad anvender De mest: grønsager, mælke- eller grynretter?
26) Hvorledes tilbereder De i almindelighed maden? Koger De i vand eller i vand og olie? Steger De i smør eller olie? Bruger De vandet, som grønsagerne blev kogt i, eller kaster De det bort?
27) Hvad er Deres beskæftigelse? Hvilken arbejdspræstation kræver den?
28) Hvad er Deres vægt?
29) Hvad er Deres højde?
30) Opholder De Dem meget ude i frisk luft — omtrent hvorlænge?
31) Bor De i byen eller på landet?
32) Er Deres bolig rummelig og lys?
33) Hvor stor er gulvfladen i Deres soveværelse?
34) Hvor stor er vinduesåbningen i Deres soveværelse og i hvilken retning ligger vinduet?
35) Hvor mange ligger i samme værelse som De?
36) Er Deres arbejdslokale rummeligt og lyst? Dampfyldt? Røgfyldt? Hvor mange arbejder i det?
37) Opgiv omtrentlig flademål af gulvet og omtrentlig højde til loftet i Deres arbejdslokale.
38) Hvordan er Deres vaner i det hele taget? Bad? Søvn? Arbejde?
39) Med hensyn til kvinder spørges, hvormange børn vedkommende har født, om reglerne forringedes eller forbedredes med hensyn til smerter, blødningsmængde o. l. efter overgangen til vegetarisk kost. Hvilket årstal skete forandringen, og hvori bestod den?
40) Er Deres hudfarve blevet bedre og Deres udseende sundere, efter at de begyndte med vegetarisk kost? (filipenser? hudorm? ringorm? hududslet af forskellig slags?).
41) Har vegetarisk kost indvirket på Deres hårvækst? Har De tykt, middeltykt, tyndt, middeltyndt eller intet hår? Hvorledes var håret før overgangen til vegetarisk kost? Hvilke anlæg har De i så henseende i familien?
42) Vær så god, om muligt, at opskrive Deres spiseseddel for en uge og opskriv den omtrentlige mængde råkost i denne tid og den omtrentlige mængde frugt.
43) Har De mærket, om De havde lettere ved at blive forkølet som kødspiser end som vegetar.

Hvis det lykkes undertegnede at ofre tid og kræfter på en direkte undersøgelse af et større antal personer, som gennemfører vegetarisk kost, vil De i så fald stille Dem til rådighed i tilfælde af, at De forskånes for nogen som helst personlig udgift? Undersøgningen skulde gælde:

1) Alm. lægeundersøgelse.
2) Alm. blodprøve.
3) Eventuelt undersøgelse af mavesaften.

Vær så god at overstrege, hvad De ikke tillader.

Med højagtelse
Ingeborg Kjellin,
aut. læge.

Sundhedskøkkenet.

Ved fru M. Henriksen.

Sojamel og dets anvendelse: Sojamel under navnet »Aegola« er et meget næringsrigt produkt, som formales på Dansk Sojakagefabrik af fineste hele sojabønner. Blot vi ser på analysen, forstår man dets værdifulde egenskaber:

Æggehvidestoffer	44 %	Lecithin	1 %
Fedtstoffer	20 %	Træstof og aske	5,5 %
Kulhydrater	24 %	Vand	5,5 %

Æggehvidestofferne er af den rette biologiske sammensætning. Kulhydraterne er let fordøjelige, fedtstofferne indeholder lecitin og vitaminer. Mineralsaltene (4 %) er særlig rige på fosfor. — »Aegola« kan og bør anvendes i vegetarisk husholdning, om ikke selvstændigt p. gr. af dets meget koncentrerede næringsværdi, så dog som et udmærket supplement i brød og forskellige farser. Sauce kan man opbage udelukkende af »Aegola«.

Aegolasauce: 1 spiseskefuld smør varmes til det er blødgjort, helst over en gryde, som koger. 1 spiseskefuld aegola irøres og lidt efter lidt 2½ dl. kartoffel- eller urtevand. I mangel heraf kan sød mælk eller tynd fløde anvendes. Når udrørt til en jævning fri for klumper, sættes saucen over svag ild og får lige et opkog. Smages til med salt og citron.

Grahamsbrød med aegola: 1 kg grahamsmel, ¼ kg aegola, ¼ kg flormel, 1 stroet theskefuld salt, 1 spiseskefuld melis, gær for 10 øre.

Deigen æltes med kuldslået vand, til det slipper hænder og fad, dog ikke for fast en deig. Stilles til hævning; slaas op i forme, som atter står og hæver ca. 20—30 min. Bages strax 1 time ved god varme, som dog dæmpes, når brødene er lysebrune.

Vegetariske frikadeller med aegola: ¾ kg franskbrød (mindst 1 dag gml.) afskorpes, krummen skæres i skiver, dyppes i mælk eller tynd fløde og males med ½ kg kolde kogte kartofler gennem maskinen med et stort løg. Farsen røres med 3 spiseskefulde aegola, 2 æg, salt, reven muskatnød. Steger på panden i margarine ved jævn varme, alt hvori der anvendes aegola må steges og bages ved ikke al for stærk varme. Kan også bages i form eller rand — velsmurt og strøget ved jævn varme 45—60 min. Spises med stuvede grønsager, makaroni og kartofler.

Støt kongressen! Send et beløb!
Benyt girokortet fra forr. nr.

En af den amerikanske vegetarismes pionerer.

H. D. Thoreau (1817-1862).

Henry David Thoreau levede hele sit liv i Concord i Massachusetts. Han havde studeret ved Harvard-universitetet og blev derefter lærer, levede i en lille selvlavet hytte og var i ikke ringe grad sky for mennseker. Tidlig var han med i kampen mod negerslaveriet, og tidlig vågnede der hos ham en trang til at komme ind på en renere levevis end den herskende, ikke så meget som følge af de ubehagelige følger i fysisk henseende, spisning af dyrisk føde forårsagede, som fordi denne ikke var gunstig for hans sjæleliv, for hans fantasi. I de to år, han levede alene i de ensomme skove, tjente han sit levebrød udelukkende ved sine hænders arbejde.

Hans beretning derom har skaffet ham et vist ry. Han levede efter Rousseau's lære og er en af det enkle, usammensatte naturlivs pionerer. En ypperlig og værdifuld lære erhvervede han sig i disse to år, levende, som han gorde det, mellem alle disse mærkelige dyr og fugle og krybdyr, der

holder til i de vilde skove. En af hans biografer kalder ham »den nye verdens Frans af Assisi«! Man fortæller, at fuglene kom til ham på hans kalden, dyrene så at sige kærtegnede ham, og selv fiskene i sø og bæk gled uden frygt igennem hans hænder — —!
Fuldstændig havde Thoreau ikke virkeliggjort idealet om en kødløs levemåde, men dog var tanken om at skulle fortære kødet af de skabninger, han kaldte sine små brødre og søstre, ham afskyelig. Et sted skriver han: Ligene af nogle stakkels egern, — de samme, som havde hoppet så muntert omkring om morgenen, dem, som vi nu havde flået skindet af og berøvet deres indvolde for vor middags skyld, — vi løb bort fra dem i væmmelse, besjælede af en humanitetsånd, der n u endelig var vågnet. Det var en føde, der var altfor ussel for andre end lige netop mennesker, der var ved at dø af hunger. Det var slet og ret at fortsætte med en rå tidsalders skikke. Hvis de havde været større, —, ja, så havde v o r forbrydelse været mindre. Deres små røde lemmer, der repræsenterede så og så mange mundfulde giftig føde, vilde ikke engang kunne give ilden tilstrækkelig næring. Grebne af en pludselig indskydelse smed vi dem bort, vaskede vore hænder — og kogte noget ris til middag.
Senere hen prøvede Thoreau at anbringe lidt svinekød på sin daglige spiseseddel. Han fandt imidlertid snart ud af, at han kunde undvære dette ved brug af usyret brød, tilberedt af rug og majs af egen avl. Han holdt ud med denne sin enkle levemåde, modstående alle fristelser samt alle velmente »advarsler«.

Ulykkeligvis synes han ikke at have udelukket fisk af sin kost, uagtet han var alt andet end glad for at have med fiskeri at gøre, hvor dygtig han så end var dertil. Han fandt, siger han, at han ligesom ikke kunde fiske, uden at hans selvrespekt led skade derved. Også fisk var der nemlig for hans bevidsthed noget urent ved. »Jeg har været min egen slagter, min egen køkkendreng og kok og tillige den herre, for hvem disse retter blev serveret, så jeg kan tale ud af en usædvanlig omfattende erfaring«. Det var, lærte han at forstå, en ganske betydningsløs og unødvendig føde, der kostede langt mere, end den i virkeligheden var værd. Et lille brød og nogle få kartofler kunde udrette fuldt så meget, og så slap man også for alt det besvær og alt det snavs. »Afskyen for dyrisk føde er ikke en følge af erfaring, men den er et instinkt ..... Jeg tror, at ethvert menneske, som har stræbt efter at bevare sine højere eller poetiske evner i bedst mulig form, har været delvist tilbøjelig til afhold fra animalsk næring. Det er en betydningsfuld kendsgerning, at nogle insekter i deres fuldkommenhedstilstand, skønt de er forsynede med organer til optagelse af næring, ikke gør brug af dem, — og det hævdes almindeligt, at næsten alle insekter, når de er nået frem til den tilstand, spiser meget mindre end i larvetilstanden. Når den grådige sommerfuglelarve bliver forvandlet til en sommerfugl, ernærer den sig med blot et par dråber honning eller andet sødt flydende stof ..... Den tykmavede gourmand er et menneske, der befinder sig i larvetilstanden, — og hele nationer befinder sig på det stade, nationer uden fantasi og sjæl, d e nationer, hvor de voluminøse buge er de fremherskende«.

Ånden, hævder han, skal have sin næring samtidig med legemet, — begge skal de kunne sidde ved samme bord. Når vi spiser frugterne, behøver vi ikke at skamme os over vor appetit, ej heller stiller disse sig hindrende i vejen for vor ædleste stræben. Men kom blot et extra krydderi på din tallerken, — og det vil forgifte dig. Det er ikke værd at spilde sin tid med at leve efter denne overdådige levemådes forskrifter. .... Før vi kommer bort fra alt dette, kan vi ikke kaldes civiliserede ....« »Er det ikke en vanære,« sporger han videre, »at mennesket er et kødædende dyr? Ja, sandt at sige, han lever virkelig i allerhøjeste grad af at gøre jagt på andre dyr. D e n vil blive betragtet som en menneskehedens velgører, som lærer mennesker at indskrænke sig til en sund føde, fremskaffet uden lidelser for andre skabninger, »a more innocent and wholesome

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).

9. internationale vegetarkongres afholdes på Vejlefjord højskole, Daugård, 28. juli til 2. august.

Dansk vegetarisk forenings årsmøde afholdes søndag den 25. august i Kbh. med dagsorden efter lovenes § 9 a. Forslag til behandling må sendes formanden (adr. ovenstående) inden 1. juni.

Mandag den 17. juni: Bestyrelsesmøde Istedgade 7 st., kl. 19,30. Såvel bestyrelse som suppleanter indbydes, da der er vigtige afgørelser på dagsordenen. På grund af forberedelserne til kongressen m. m. påbegyndes de offentlige møder først i juli. Onsdag den 10. kl. 20 på Blågårds plads og onsdag den 17. juli kl. 19,30 ved talerstenen i Fælledparken.

Turen til Jydstrup den 19. maj var begunstiget af et herligt vejr. Skoven stod i sin aller skæreste forårspragt, og solen lånte al ting forhøjet glans. Man besø det smukke Skjoldnæsholm slot. I Hvalsølille kirke forefandtes en gammel bibel fra 1637. Den var udstyret med sølvbeslag og er givet til kirken af Hedvig Skenke og Ivar Klasgård, hvis navne fandtes i bogen. Adskillige af foreningens medlemmer havde benyttet sig af denne gode lejlighed til at nyde naturen og bese en af landets interessanteste egne.

S.

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

---

diet«. Han er ikke i tvivl om, at det er et led i den slægtens stige, som fører opad mod fuldkommenheden, at den holder op at spise dyr, lige så naturligt er dette, som at de vilde stammer har holdt op med menneskeæderiet, da de kom i kontakt med de mere civiliserede.

Hør, hvor skønt Thoreau skildrer den velsignelse, der for ham følger med den ændrede og naturlige levemåde: Den sande høst i mit dagligliv er noget lige så urørligt og ubeskriveligt som morgenens eller aftenens farvenuancer. Det er en smule stjernestøv, jeg har fanget ind, det er et udsnit af regnbuen, jeg har fået fat på.

Trods årene, der er henrundne, taler denne skribent endnu til vor slægt — og til os, der vil vandre i denne ejendommelige tænkers fodspor, om uforstående end nok så meget kalder vore tanker for tågede fantasterier og drømme.

Enhver vegetarisk stræbende vil i Thoreaus skrifter kunne finde rigt og frugtbart tankestof.

Aage Pagh Hansen.

Støt kongressen! Send et beløb!

Husk postkonto 282, Oluf Egerod!

Spredt og samlet.

Eneboeren. En social-ethisk artikelserie af E. Dehn. 25 øre. »Morgenrøden«s exp., St. Regnegade 26, Kbh.
En eneboer udtaler sig om livets problemer gennem 8 interviews, der gengives i de 8 kapitler: Straf el. hjælp. — Militært forsvar el. fred. — Dødsstraf el. tilgivelse. — Tvang el. selvstyre. — Opdragelse. — »Vegetarisk« livssyn. — Social økonomik. — Den rette religion.
Piecen — 38 sider — anbefales til studium af alle uhildet tænkende reformister. O. E.

Calmette-experimenter på danske børnehospitaler! Lybækaffæren med de mange dødsfald er sikkert endnu i frisk minde. Det virker derfor lidt uhyggeligt, når vi i »Britisk Medical Journal« for 9' marts finder et sammendrag af en artikel af dr. K. A. Jensen om Calmette-vaccination mod tuberkulose. Vi får at vide, at hans erfaringer har ført ham til den slutning, at virkningen af de forskellige vaccinesendinger er langt fra at være ensartet. En vaccineforsyning, som blev anvendt på et dansk børnehospital fremkaldte både ved indpodning lige under huden og ved dyberegående indpodning smærtefulde, vanskelige abcesser af store dimensioner, som det tog lang tid at hele.
Samtidig meddeler det bekendte engelske lægetidsskrift »Lancet«, at man i selveste Calmettes hjemland har nedsat en kommission til fornyet undersøgelse af sagen. Grunden er, at en fransk læge i et lægevidenskabeligt selskab har erklæret, at de gode virkninger af vaccinen var tvivlsomme, medens de farlige virkninger måtte anses for aldeles utvivlsomme. F. J.

Østifternes haveselskab har en energisk arbejdsstab i Københavns amt. Det er ingen ringe sag at forøge medlemstallet i disse tider. Det sker da også kun fordi ledelsen er vågen og stadig »up to date«. Både amtets 2 konsulenter og 7 vandregartnere, de udstationerede frugttræsprøjter, de billige indkøb af havebrugsartikler m. v. og de aktuelle foredrag i foreningshaven og rundt om i kresene vækker interesse. Om et så aktuelt emne som fremstilling af sødmost, har både husholdningslærerinde, frk. Jensen og konsulent Mosegård holdt kursus og både frk Jensen og fru Mosegård har ledet demonstrationer i anvendelesn af frugt og havesager. Altsammen et udmærket vegetarisk arbeide, som ca. 7000 medlemmer har fået, og endnu flere vil kunne få del i for 3 kr. om året + det udmærkede månedsskrift »Haven«. F. J.

Sundhedshjem. Fhv. højskoleforstander Severin Andersen og hustru har ladet deres villa i Hadsten i Jylland indrette til sundheds-, hvile- og feriehjem. Der er hyggelige værelser, smukke omgivelser, skovrig egn. Til villaen hører ½ td. land have. Kosten vil blive mest vegetarisk med hensyntagen til de nyeste resultater for sundhedsmæssig ernæring. Kar- og brusebade kan fås, og efter lægeordination: lysbade, solbade og massage. Der vil blive foredrag om sundhed 2 à 3 gange ugentlig og oplæsning 2 à 3 gange.
Alt i alt er det hensigten at give gæsterne et fremstød til daglig, sund levemåde.

O, kloge menneskehed! Fra Rumænien meddeles, at man der har måttet sænke over en million appelsiner i havet. Frugterne blev i store kasser færget ud på søen i pramme og slæbebåde og kastet i vandet, ikke fordi de var dårlige, men simpelthen fordi markedet var overfyldt med sydfrugter, og forhandlerne var bange for et stort prisfald. Tusinder af tilskuere overværede denne kæmpemæssige ødelæggelse af de herlige frugter, og mange fiskerbåde forsøgte bag efter at fiske nogle af kasserne op, men forgæves.

Altså man producerer ikke for produktets skyld, men for profittens. Hvad om de tusinder af tilskuere havde fået appelsinerne i st. f. havet! — Og imens går vi herhjemme og betaler apotekerpriser for frugt. Sandelig, vi mennesker har grund til at prale af vor snille, intelligens og organisationssans!

O. E.

Anerkendelse. Hindhedes forsøgsmedhjælper i mange år, Frederik Madsen, der nu er laboratorieassistent ved sundhedsstyrelsens laboratorium på Vodroffsvej, har fået en finanslovsbevilling på 900 kr. årligt, dels med den begrundelse, at hans løn nu er adskilligt mindre, end da han arbejdede hos Hindhede, dels fordi han »lagde krop til« ved ernæringsfysiologiske forsøg, om hvis indflydelse på hans helbred, han på forhånd intet kunde vide.
Sent er bedre end aldrig! Hjærtelig tillykke!

O. E.

Trykfejl. I Hindhedes artikel i sidste nr. om D-vitaminer, står i 4. linie forneden: Det er muligt, at mange grønsager i k k e indeholder cholesterol. I k k e bedes rettet til k u n.

M. Hindhede.

»Tonefilmskongen«. Den mand der i øjeblikket er indehaveren af talefilmens smukkeste stemme er Leslie Howard. Som menneske er han en hyggelig fyr og et rigtigt hjemmemenneske, der tilbringer al den tid, han kan sammen med sine to børn. Hans stemme skal være så udtryksfuld og smuk, at han menes at ville blive de kommende års populæreste filmsstjerne.
Leslie Howard er vegetar, han rører aldrig kaffe eller stærke drikke. Når man netop har hørt det samme om »Sangerkongen« Beniamino Gigli, ligger det nær at tænke, at vegetarismen er gavnlig for udviklingen af stemmematerialet ligesom for hele det øvrige legemes kraft. I hvert fald er det en anbefaling for vegetarismen, at verdens skønneste stemmer indehaves af vegetarer. Vi synes også, at det er en ære for de to berømtheder, at de på dette punkt følger naturens fuldkomne love.

Rejs til det skønne
Sønderjylland!

Vegetarisk pension tilbydes
Kr. 3.00 & 3.50 pr. dag.
Fru M. Meldola Hohenstein
Storegade 11 — Broager

Gode rutebilforbindelser til Dybbøl-Skanserne — Sønderborg — Gråsten — Flensborg etc.

Sommerkursus
i
råkost & ny-vegetarisk madlavning
afholdes af fru *Regner Andersen*
fra 8. juli i Villingebæk pr. Hornbæk.
Telte og sengetøj medbringes. Klapsenge forefindes, samt påklædningsværelse.
Adgang til sol- og strandbade
Nærmere oplysninger: Tordenskjoldsgade 21 — København — Telefon Palæ 5878

Oplysning om Kuhne-Kur ønskes
Billet mrkt. „Kur" modt. Bladets Exp.

En dygtig kokkepige
(vegetar) og en **husholdningselev** søges til Hadsten sundheds- og feriehjem.
Minna og Severin Andersen, Hadsten.

Hadsten sundheds- og feriehjem.
Smukt beliggende. Skovrig egn. Sund kost. Bade. Efter lægeordination: Lysbade, solbade, massage. Plan sendes.
Minna og Severin Andersen, Hadsten.

— STØT VORE ANNONCØRER —

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.

RESTAURANTEN
Vegetarisk spisesalon
ÅRHUS
Borgporten, opg. 23 II
—o—
Vegetarisk mad og råkost.
Sundhedskaffe og -te.
Tlf. 9070. Lukket lørdag.

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.
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. 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, 33 1/3 pct. for 12 gange.
A/S P. Hansens Bogtrykkeri. — København.