# VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING


## Fra kongressen.



Vegetarer gennem 25 el. flere år. — »Fødte vegetarer«.


29. årgang 5. septbr. 1935 numer 9

# Hindhedes foredrag på kongressen.

## Et tilbageblik.

Jeg har anset det for min hovedopgave at undersøge vore vigtigste fødemidler hver for sig. Det har aldrig før været prøvet gennem lange forsøg. Hvis man f. ex. vil undersøge kartoflernes værdi som fødemiddel, kan det jo lidet nytte, at man blander kartofler sammen med en halv snes andre fødemidler. I så fald kan man jo ikke vide noget om, hvilke af de mulige virkninger, der stammer fra kartoflerne, og hvilke fra de andre varer. At leve 3 a 4 dage på kartofler, som tyskerne har præsteret, siger jo heller ikke noget, men når hr. Madsen kunde leve i 309 dage alene ved kartofler og plantemargarine, og herpå bevare sundhed og arbejdsevne uskadt, så må kartofler være et godt næringsmiddel. Ganske lignende resultat nåede Madsen ved 210 dage på grovt hvedebrød, 213 dage på sigtebrød (deutsches roggenbrot), 210 dage på byggryn, 255 dage på havregryn. Der var ikke noget tegn på mangler, hverken med hensyn til æggehvide eller vitaminer. Det var forbavsende, særligt da hvad kornprodukterne angår. Der er jo mange erfaringer for, at der opstår mangelsygdomme, når der leves alene på kornprodukter. Nå, mine forsøgsindivider levede jo ikke alene af cerealia, de fik et stort tilskud af plantemargarine, men denne skal jo efter bøgerne mangle vitaminer. Passer dette ikke? Nej, det gør det ikke. Hvis vi nemlig tog margarinen bort, og lod forsøgsindividerne leve på vandgrød, drysset med sukker, blev de syge i løbet af 30 dage. Dette tyder på, at plantemargarine indeholder vitaminer nok for voksne mænd, der synes at have et meget ringe vitaminbehov.

Særligt påfaldende var det ualmindelige velbefindende på grovt hvedebrød. Det kan Madsen aldrig glemme. Han gentager atter og atter, at han aldrig har befundet sig så godt som på vort hjemmemalede og hjemmebagte, grove hvedebrød. Det var grov kost for alvor. Kornene var blot knuste på en håndmølle, der var brudstykker på kvart korn imellem. Det minder om vore forfædre fra stenalderen, der knuste kornet ved håndkraft mellem to stene, en metode, der endnu praktiseres hos visse uciviliserede folkeslag. Nå, her er det jo ikke alene brødet, der er grovt, det samme gælder de frugter og grøntsager, der er mange naturfolks hovednæring. Disse varer bliver vist ofte hverken skrællede eller kogte, men spises som de er. Men det er måske netop den rigtige metode. Det giver arbejde til tænder og tarm, kraftige tænder og kraftige tarme, der ikke kender noget til kulturtarmens sygdomme. Ingen mavesår, ingen mavekræft. Den grove kost har den store fordel, at den fremmer tarmcirkulationen, giver hurtig og rigelig afføring. Derved fjernes en række giftige stofskifteprodukter, der ved den fine kulturmads lange ophold i tarmen let opsuges pany. Faren er her størst, når kosten indeholder rigeligt af dyriske æggehvidestoffer. Vi ved alle, at kød og æg uden skaller ved henstand i varme meget hurtigt

går i forrådnelse. Men en lignende forrådnelse finder sted i tarmen. Følgen bliver ofte afvekslende forstoppelse og diarrhoe med udtømmelse snart af hårde knolde, snart af tynde yderst ildelugtende produkter. Kort sagt, vi får tarmforrådnelse, tarmforgiftning med alle dens følger. Det første tegn er ofte hovedpine, der er så almindelig hos finspisere (feinschmecker) men som vi grovædere ikke kender.



**Bøhmerne. — »De tre små piger«.**

En af den Rubnerske skoles største vildfarelser var, at kornets skaller — kliden — er ufordøjelig for mennesker og derfor skal gives til husdyrene, der leverer os kød og mælk i stedet. Vore forsøg viste jo med stor sikkerhed, at mennesket fordøjer klid lige så godt som svinet, ja næsten lige så godt som drøvtyggerne, samt at klidens æggehvidestoffer er særligt værdifulde. Hele den lære om de gode æggehvidestoffer (»good protein«) i kød, æg og mælk i modsætning til æggehviden i korn, der kun har $^2/_5$ værdi, er derfor en fabel. Det gælder kun for kornæggehvide, men ikke når hele kornet anvendes. Medens Madsen befandt sig så fortrinligt på det grove hvedebrød, blev han syg og elendig, da han i 3 uger forsøgte at leve alene på franskbrød + margarine. På samme måde gik det mig i 1910, da jeg forsøgte at leve på franskbrød med smør

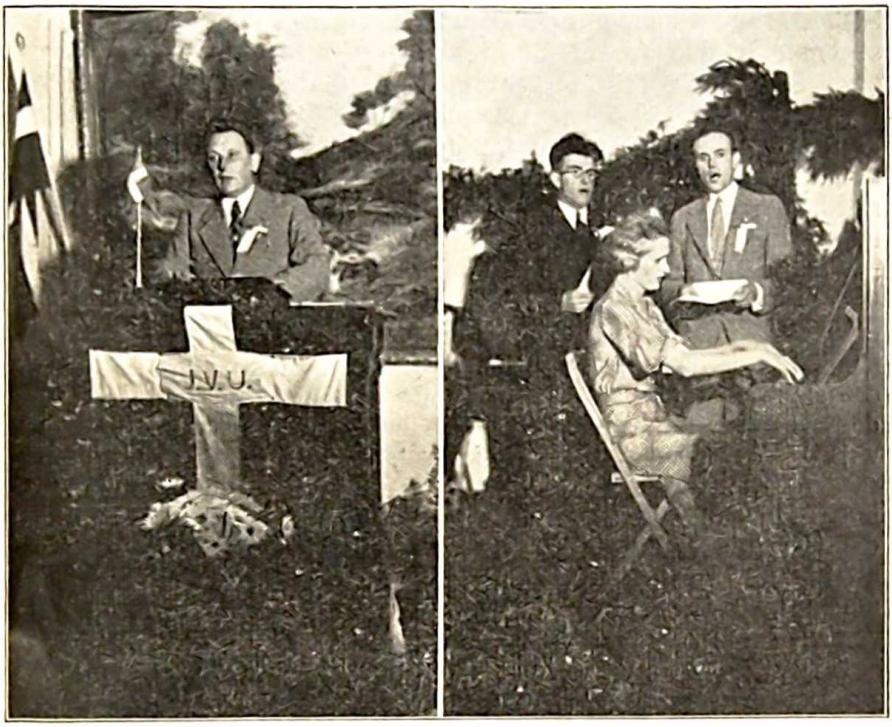
og wienerbrød + te og kaffe, en kost der desværre får større og større indpas i småfolks kost og som antageligt er hovedårsagen til ungdommens degeneration.

I 1911 var vi 2 mænd og 2 kvinder, der forsøgte at leve omtrent ved ren kødkost. Efter 3 dage måtte vi opgive, da vi alle blev mere eller mindre syge. Man siger jo nok, at eskimoerne lever alene af kød. Det er en fejltagelse, de lever mere af fedt (spæk) end af kød. $^5/_6$ af kalorierne fås fra fedt.

At vore 2 mænd befandt sig så fortrinligt på grovt brød + margarine er jo mærkeligt og står i den stærkeste modstrid med Ragnar Berg. Når hans to mænd prøvede at leve en uge på Dresdner kommisbrot eller på knäckebrot + smør, fik de »sodbrennen, abspannung, müdigkeit, arbeitsunfähigkeit, schlechten schlaf, zunehmende herzschwäche, gichtische erscheinungen«. Det var ikke så lidt i een uge. Vore 2 mænd mærkede ikke det mindste til sligt i 30 uger. Hvad kan være grunden til denne forskel? Jeg ved det ikke, men mon ikke den psykiske indflydelse, angst for dårlig kost, har været på spil. Troen kan som bekendt flytte bjerge. En anden grund kan være, at medens vore mænd kun fik $^1/_7$ margarine i forhold til brød, smurte Ragnar Bergs mænd sandelig tykt på, ca. ½ smør i forhold til brød. At så uhyre smørmængder kan give »sodbrennen« o. s. v. er vel ikke utænkeligt.

Jeg tror ikke på Ragnar Bergs syre- og baseteorier, på at man behøver mere æggehvide på sur kost end paa basisk. Jeg tror, at man godt kan gøre grovt brød til kostens grundlag, men hermed vil jeg på ingen måde tilråde at leve alene på brød. Selv om det går i 7 måneder, er det jo ikke givet, at det vil være heldigt i 7 år eller i 70 år. Jeg tilråder altid et rigeligt tilskud af haveprodukter. I praksis er Ragnar Berg og Hindhede ikke slet så uenige som i teori. Den bedste middagsmad, jeg kender, er grøntsupper som kålsuppe, kørvelsuppe etc. med meget rigeligt indhold af kartofler, gulerødder, porre, løg og alle slags grønne blade, hvortil spises rigeligt med grovt brød. Paa en lignende sammensætning levede 2 mænd i 23 måneder, uden een eneste dags pavse, i bedste velbefindende. Det var vore forsøg angående fedtminimum. Hovedresultatet herfra var: »Smør (fedt) er ikke nødvendigt, grøtnsager kan erstatte smør.« Rigtigheden af denne slutning er bekræftet af en af Amerikas berømteste vitaminforskere, prof. Mendel på Yale universitetet. Mendels forsøg er udførte på rotter, det er meget vigtigt. Autoriteterne vil nødig tro på menneskeforsøg, når disse går imod teorierne, men når rotterne siger det samme, så tror videnskaben. Disse resultater har efter min mening den største samfundsmæssige betydning. Tænk på de millioner af arbejdsløse. Jeg mener, at samfundet skulde sørge for, at hver familie fik adgang til et stykke jord og til bygningsmaterialer. Så skulde de ved gensidig hjælp bygge sig et beskedent hus og dyrke jorden med korn og haveprodukter. De behøvede så ikke at bruge en øre til indkøb af madvarer. Det var på den måde de gamle kinesere levede gennem

årtusinder, og de var på den kost langt sundere og stærkere end europæerne. Det er bevist ved konkurrencer mellem engelske og kinesiske soldater under den store krig.
Der er mærkeligt nok endnu vegetarer (mr. Light f. ex.), der tror på, at det for sportsmænd er nødvendigt at fylde sig med »good protein« — æg og ost i store mængder. Det er efter min mening overtro. Det er troen og bjergene om igen. Der kan her være den




Præsidenten, van Borrendam. — Aftenunderholdning.

gnist af sandhed, at det under en dagelang cykletur kan være lettere i en fart at skaffe og sluge et dusin æg end at få fat i grovt brød + grøntsuppe. frugt kan bedre skaffes, men frugt batter for lidt. Ren råkost uden brød går ikke. Jeg vil tilråde sportsmanden at prøve at klare sig med grovt brød med smør + tomater. Det er en udmærket sammensætning.
Jeg skal slutte med at minde om det store, danske ernæringsforsøg i 1917—18, hvor vi slog de $^4/_5$ af vore svin ned og satte befolkningen væsentlig på svinefoder, klidbrød, byggrød og kartofler. Resultatet var jo en sundhedstilstand, som aldrig før eller siden er set i noget europæisk land til nogen tid. Lægerne var truede af sultedød. Men så kom jo heldigvis influenzaen og reddede situationen — for lægerne vel at mærke.
Er det ikke ubegribeligt, at ikke befolkningen, først og fremmest

lægerne kan lære heraf? At tro, at lægerne er så blinde, at de ikke kan se sandheden, er en fornærmelse. Hvorfor vender de sig da ikke fra de gamle vildfarelser til de ny sandheder? Ja, vi behøver blot at tænke på, hvordan det gik den overlæge i Esbjerg, der indførte rødbedebøf i patienternes spiseseddel. Bladene strømmede over af hadefulde angreb, så manden i sin fortvivlelse tog sig selv af dage. Lægerne lever af folket og må rette sig efter folket. Vi må begynde med at skaffe folket den rigtige tro, så kommer lægerne af sig selv. Sådan som forholdene er i Danmark, vil patienternes store flertal strømme til den doktor, der reklamerer med »god, kraftig kost«, efter den gamle recept: »bøf med spejlæg«. I Tyskland, særligt i Sachsen, har jeg hørt, at stemningen er ved at blive en anden, at folket er ved at flygte fra de rigtige læger og søge udenom, og at lægerne derfor er ved at slå om. Herom kunde jeg ønske, at tilstedeværende medlemmer af »das grosse Vaterland« vilde give os nærmere besked.

Ja, hidindtil har jeg formentlig kun sagt ting, der klinger godt i vegetarernes øren, men jeg kan ikke lade være med at slutte med en lille kritik. Jeg er ikke altid enig med vegetarerne, jeg synes nemlig, at de ofte skader deres gode sag med for mange mærkelige og ubeviselige teorier. Desuden slår de ofte over skaglerne. Når de forkaster al medicin, al serum, al vaccination, så går de for vidt. Det, kan lægerne se, er falsk lære, og når noget er forkert, så er alt vel forkert! Ja, sådan ræsonnerer vore modstandere. Når jeg trods mine radikale anskuelser alligevel har kunnet vinde en del læger, så tror jeg, at den væsentlige grund er den, at jeg altid har søgt at have fast bund under fødderne. Som jeg begyndte med at sige: Jeg får kvalme af teorier. Jeg bryder mig kun om fakta. Jeg vil nødigt prale af egen storhed, men jeg tror alligevel, at de her kunde stå dem ved i nogen grad at følge mit exempel; hvis vegetarismen skal vinde frem.

---

# Kongresnoter.

**Amatørbilleder fra kongressen** bedes venligst sendt i 2 exemplarer til I. V. U.s arkiver til hr. Egerod. Anfør text bagpå. Vedlæg regning. Det ene billede blir sendt til generalsekretæren, hr. Hans Feix.

**Gaver** til dækning af underskudet: Repr. N. Nielsen, 10 kr. Listen fortsættes gærne, da der nok kommer til at mangle en 500—1000 kr.

**Text til kongres-billederne i dette nr.:** Forsiden: Deltagere, der har været vegetarer i mindst 25 år. — Deltagere, der har været vegetarer hele deres liv, »fødte vegetarer«. — Gruppebilledet inde i bladet: Deltagerne fra Bohmen. — Derefter: »De tre små piger«, der reciterede velkomstdigtet, Rilla Henriksen, Sieglinde Seegelke, Dede Henriksen. I baggrunden D. V. F.'s formand, hr. H. L. Henriksen. — Tilsidst: I. V. U.s præsident, dir. C. J. van Borrendam. — En del af »familien Henriksen« synger, (Roger Ditlefsen, Jens David Henriksen, Mette Cathinka Henriksen).
Billederne fås hos fotograf Siggaard, Aarhus.

**Billeder og foredrag sælges.** Af restoplagene kan endnu fås ved henvendelse til Nordisk sundhedsforlag, Istedgade 7, st., V.: **Prospektkort** i meget fin udførelse à 5 øre af flg. personer: H. L. Henriksen, Saxon, Borrendam, Feix, Egerod, Schnitzer, Bartes, Hough, Dürr, Hindhede. — **Foredrag** à 10 øre: Egerod: Danmark, en historisk oversigt (på tysk eller engelsk). Hindhede: Fra mit livsarbejde (på tysk eller engelsk). Karl Bartes: Der Vegetarismus und seine Bedeutung für die Gegenwart. Dr. med. Tienes: The discovery of natural sleeping time and its importance for vegetarianism. — **De 5 sange** på 3 sprog, ialt 25 øre. — Hertil kommer porto. Beløbet kan sendes i frimærker.




**Svensk vegetarisk forenings æresmedalje.**

**Hvad der skrives om kongressen.** En engelsk deltager: Denne kongres kan ikke glemmes, så herlig var den kammeratskabsfølelse, som ledelsen inspirerede.

En dansk deltager: Det var en indholdsrig oplevelse at overvære kongressen. Mange gange har jeg deltaget i lignende samvær, hvor jeg har været glad ved at være, men dette var noget ganske enestående. Efter min mening var kongressens hele forløb en stor ære for den vegetariske bevægelse. Foredragene var meget interessante, musik og sang særdeles smukt, gymnastikken fortrinlig, og hele samværet vidunderlig naturligt og familiært. Hvad De udrettede på kongressen var fuldkomment forbløffende; alene den rent sproglige præstation var rent mesterlig. Det var et betagende øjeblik, da den vidunderlig smukke medalje blev overrakt, og det foregik så tiltalende og jævnt og stilfærdigt. I mange år har jeg været taknemmelig for at være vegetar, men dette samvær med så mange jævnt og naturligt elskværdige mennesker har været mig til stor opbyggelse.

Saxon i Vetarianen: Danskerne har i høj grad ære af arrangementet. Takket være dette og den kammeratlige stemning, som Egerod fik slået an lige fra begyndelsen, blev kongressen et uforglemmeligt minde.

Dr. Røgler i Naturlægen. En skønnere kongres har ingen oplevet. Æren herfor tilkommer i første række vore danske meningsfæller, der havde forstået at omgive kongressen med en ramme af ægte dansk natur og at udfylde denne ramme på den lykkeligste måde med dansk lune, dansk elskværdighed og dansk gæstfrihed. Man var fra første stund tryllebundet af dette samspil mellem dansk natur og kultur. — Særlig den sidste dag blev en oplevelse, et møde præget af den ånd, som kun kan udtrykkes med Schillers verdensfavnende ord:

»Seid umschlungen Millionen,
diesen Kuss der ganzen Welt!«

Det mest gribende øjeblik på kongressen var vel, da I. V. U.s ærespræsident, Saxon overrakte Svenska vegetariska föreningens vakre me-

dalje til de to mænd, der næst efter Saxon har indlagt sig den største fortjeneste af den internationale vegetarunion: Oluf Egerod og Hans E. Feix ledsaget af ord, der kom fra hjærtet og gik til hjærtet.
Bålfesten ved bredden af den blikstille, drømmende Vejlefjord blev til en gribende oplevelse, der vil præge sig som et uudsletteligt minde hos de mange, der havde samlet sig om bålet til en ny Rütli-ed:
»Wir wollen sein ein einzig Volk von Brüdern«.

---

# Årsmødet

**for Dansk vegetarisk forening på Skodsborg restauranten i St. Kongensgade 36—38 d. 25. august.**

Mødet indlededes med Saxons smukke vegetarsang, hvorefter Københavnsafdelingens formand bød velkommen. I en kort tale henviste han til det vellykkede årsarbejde, hvis clou havde været den internationale vegetarkongres. Denne havde idog også givet os et tydeligt indtryk af de uhyre vanskeligheder, som vort arbejde møder under de nuværende verdenspolitiske forhold, hvor vi imod store magtudfoldelser kun har eet virkemiddel, nemlig oplysning om sandheden.
Derefter overloldes kongressen til Dansk vegetarisk forenings formand, hr. forlagsboghandler H. L. Henriksen. Efter at hr. bogtrykker Date var valgt til dirigent, forelagde hr. Henriksen sin årsberetning.
Der havde været afholdt 1 arbejdsmøde og 10 bestyrelsesmøder, hvoraf de fleste i indeværende år. Den på sidste årsmøde vedtagne henvendelse til sygekasseautoriteterne om at få udpeget en særlig læge for foreningens medlemmer havde desværre båret negativt resultat. Den ordinære generalforsamling i Sydfyns afdeling havde med formandens tilstedeværelse haft det glædelige resultat, at afdelingen kunde fortsætte med en ny formand.
Forårets forviklede frugtsituation havde affødt en række offentlige protestmøder, hvori flere af vore medlemmer havde medvirket, og hvis betydning formanden troede på.
Året havde også givet flere beviser på den vegetariske levemådes store sundhedsværdi, idet nogle af vore medlemmer havde opnået en smuk alder. Den 31. januar havde hr. Brechwoldt holdt sin 70 års fødselsdag, og hr. ass. Fr. Madsen havde den 10. marts nået sit 50. år. Kathrine og Kristoffer Rasmussen havde den 29. april fejret deres guldbryllup med et stort vennestævne på Råstrup kursted, ved hvilken smukke højtidelighed flere af foreningens medlemmer havde været indbudt.
Dog havde vi også sørgelige minder, idet hr. Åge Flach den 28. juli var afgået ved en, som det syntes, altfor tidlig død af en nervesygdom. Formanden mindedes i hjertelige ord den indsats, som hr. Flach havde giort i arbejdet i vore bestyrelser og i børnehjemsfondets arbejde.
Derefter omtaltes den internationale kongres som årets største og betydeligste resultat. Herfor takkes ikke alene hr. Egerod, der havde båret den største arbejdsbyrde, men også den række af foreningens øvrige medlemmer, der havde ydet en stor personlig indsats for kongressens vellykkede forløb. Den 4. juni havde foreningen »Vegetarisk ungdom« afholdt en generalforsamling, hvor man enedes om at ophæve foreningen, da den på grund af den store fordring til medlemmernes afhold savnede tilgang af medlemmer.
Til sidst berørte han den uheldige virkning, som V. t.'s notits om de vegetariske restauranters lørdagslukning havde haft på samarbejdet med disse, idet begge ledere havde beklaget sig derover til formanden og den af dem, der hidtil havde været et aktivt og værdifuldt medlem i Københavns afdelingen havde sendt denne sin udmeldelse.
Hertil fik Spur ordet, og fremdrog et lignende angreb fra oktober 1934. Han fremhævede de vanskeligheder, som disse angreb havde forvoldt afdelingens arbejde, og påpegede yderligere, at Egerods større frisindet-

hed overfor f. ex. hr. Rosbachs retning yderligere havde berøvet foreningen en anden fremragende medarbejder. Og dog var hr. Rosbachs forsøg med græssuppe allerede afgørende modbevist ved det verdenshistoriske exempel, som Napoleons hær havde afgivet ved felttoget i Rusland, hvor soldaterne fik svære forgiftninger ved at anvende græs til menneskeføde. De to restaurationers sabbatshelligholdelse var derimod begrundet på Bibelens autoritet. Hr. Spur hævdede, at denne bog efter mange års studier havde vist sig at være den eneste, der både filosofisk, historisk og naturvidenskabeligt var uigendrivelig på alle punkter.

I sin imødegåelse sagde Egerod, at han havde skrevet, som han gjorde, af kærlighed til vegetarismen. Han mente, at de to restauranter ved deres imødekommenhed havde givet sig en blottelse, og nu var tiden kommet til at ophøre med deres, efter hans mening ulogiske fremgangsmåde. Det var uværdigt, at man på en lørdag skulde være henvist til at gå tiggergang, hvis man vilde have vegetarisk føde. Grundlaget for denne skik interesserede ham ikke, da alle religiøs anskuelser efter hans mening var lige gode.

Hr. Henriksen svarede herpå, at det smukke tilbud fra begge restauranter var fremkommet uden hans anmodning. Hr. Seegelke modbeviste hr. Egerods påstand om, at de to restauranter havde handlet ulogisk. Han mente, at den sidste år indsatte kontrol med redaktøren havde svigtet. Hertil svarede hr. Egerod, at fejlen lå hos trykkeriet, og Spur tilføjede senere, at den slet ikke kom i betragtning i et sådant tilfælde, da hr. Egerod simpelthen havde nægtet at rette sig efter dens henstillinger i sådanne spørgsmål.

Derefter oplæste hr. Rasmussen sin skrivelse til Kobenhavnsafdelingen, hvori han begrundede sit standpunkt med, at lørdagshelligholdelsen var et påbud fra den højeste autoritet. Han understregede, at hans imødekommenhed ikke var en blottelse, men en almindelig velgerning. Frk. Lykke udtalte, at hun ikke kunde forstå det kærlige i overholdelsen af sabbatsbudet. Hr. Rasmussen svarede, at det var en lydighedshandling. Overfor gæsterne var der sørget for, at de, der ønskede det, kunde få en smørrebrødspakke til lørdagen udleveret om fredagen.

Da Egerod forstod, at han ved sin notits havde givet berettiget grund til misstemning, ønskede han at afgive en undskyldning, som årsmødet modtog som et udtryk for en berettiget oprejsning for de angrebne institutioner. Denne havde følgende ordlyd:

Jeg beklager højligt, at notitsen om de vegetariske restaurationer i »V. t.« side 103 har kunnet forståes som et angreb. Da jeg nærer den største taknemmelighed overfor de to vegetariske restaurationers indsats, har tanken om et angreb været mig fjern, og jeg beder de to restauranter modtage min uforbeholdne undskyldning.

Forinden var flg. resolution i sagen, stillet af hr. N. Nielsen, blevet forkastet med 7 stemmer mod 7:

Årsmødet beklager den i augustnumret af »V. t.« i beretningen om kongressen fremsatte kritik af de vegetariske restaurationers lørlagslukning, idet årsmødet anerkender indehavernes begrundelse for ikke at drive erhvervsvirksomhed om lørdagen. De danske vegetarer står i taknemlighedsgæld til de københavnske vegetarrestauranter for deres gæstfrihed mod kongresdeltagerne, der to lørdage stod uden madsteder, fordi vi ikke i hovedstaden har et spisested, der er åbent på alle ugens dage. At skaffe et sådant spisested er en opgave, hvis løsning vil være af betydning for vegetarismens fremgang i Danmark.

Hr. Seegelke foreslog, at Kobenhavnsafdelingen skulde tage debattens realiteter op til drøftelse ved en senere diskussion, hvilket afdelingens formand accepterede. Formandens beretning og kassererens regnskab fik derefter enstemmig tilslutning.

Talerne ved det efterfølgende middagsbord gav de smukkeste beviser for, at man trods meningsudvekslingen var gensidig rede til at vurdere det store arbejde, der ved mange lejligheder var gjort til fremme af den fædles gode sag. Særlig interesse vakte det, at den konkurrence mellem

de to restauranter, som man sidste år havde imødeset med en ikke ringe ængstelse, havde virket til gavn for såvel sagen som de to restauranter. Man vilde endogså hilse det med glæde, dersom flere vilde slutte sig til arbejdet for at sprede det praktiske kendskab til vegetarismen i Københavns millionbefolkning ved at starte flere lignende restauranter.
Efterpå forelagde børnehjemsfondets formand og kasserer, fru M. Henriksen såvel beretning som regnskab for det forløbne år, der havde tilføjet fondet et smerteligt tab ved hr. Flachs bortgang. Gennem flere testamentariske gaver var fondets håb om senere at kunne udvide arbejdet blevet godt underbygget. Nyvalget til fondet i år skal foretages af D. v. f.s bestyrelse. Egerod omtalte kort beretning og regnskab for I. V. U., der i betragtning af det usædvanlig korte varsel mentes at måtte tilskyde noget mere til den vegetariske kongres i år, end sædvanligt. Bestemmelse om ny ledelse af oplysningskontoret og trykning af medlemslisten overlodes til bestyrelsens behandling.
Til formand valgtes enstemmigt hr. H. L. Henriksen. Den øvrige bestyrelse blev hr. Egerod, hr. J. D. Henriksen, hr. repræsentant N. Nielsen og frk. Lykke. Som suppleanter valgtes frk. Elisabeth Seegelke og hr. Orla Olsen. Revisorerne genvalgtes, og suppleanter blev hr. Heimann og hr. Brock Petersen.
Under eventuelt talte hr. Spur som eneste medlem af den første vegetariske ungdomsforening for en fortsættelse af det arbejde, som var begyndt i 1916. Der lå mange opgaver og ventede på en ungdom, der vilde sætte sig ind i vegetarismen, deltage i agitation, glæde medlemmerne med musik og sang eller recitationer og som kunde fortsætte de internationale forbindelser, som den sidste kongres havde oprettet. Til slut viste de to søstre Henriksen og frk. Elisabeth Seegelke ved at recitere Spurs velkomstdigt fra kongressen, at der netop findes, hvad vi søger og den store velsignelsesrige sag har brug for, en levende og interesseret ungdom.
Til årsmødet indløb et par smukke telegrafiske hilsener fra frk. Anna Ullerup og generalsekretær Feix. Genhilsener sendtes og ligeledes hilsen til Saxon, der opholdt sig på Skodsborg sanatorium.
Årsmødet sluttede derefter i prisværdig god tid kl. ca. 16. Det havde samlet en udvalgt om end ikke så stor kres som i foreningens tidligere år. Formanden, hr. H. L. Henriksen, takkede dirigenten for det arbejde, han havde udført ved at lede forhandlingerne.

S.

---

# Fra arbejdsmarken.

## Agitationsmøder.

Det må betegnes som noget nyt i foreningens historie, at Københavnsafdelingen afholdt et møde ved stranden tæt ved fru Mary Jeppesens villa ved Hundige strand på foranledning af den derværende koloni's leder, hr. skoleinspektør Arvin. Mødet havde stor tilslutning, og hr. Spurs tale om tilpasning til et liv i solen ved at leve vegetarisk vakte stor interesse: taleren fremførte flere exempler på, hvor nødvendig netop kombinationen sol og vegetarisme er. Hr. Voldan talte om vitaminerne, som den mest energirige og derfor også mest solmættede del af vor føde.
Foreningens agitationsmøde ved talerstenen i fælledparken onsdag den 21. august havde ligesom vore møder sidste år samlet ca. 500 deltagere, der efter talerne gav deres bifald til kende. Spur påviste, at lægerne ganske langsomt måtte lægge våbnene imod vegetarismen ned, fordi de simpelt hen ikke længere kunde undvære de vegetariske kure. Hr. Madsen havde let spil med at modbevise de advarende roster, der fortæller os, at brød skader tænderne bl. a. ved at henvise til de i de sidste år fremkomne resultater af Hindhedekost. Dog pointerede han meget stærkt og viste med henvisning til hr. Hindhedes forsøg med ham selv, at det kun er det fuldstændige brød, der har den sundhedsbringende virkning.

# Erklæring.

Når jeg i skrift og tale har beskæftiget mig med vore vegetariske restaurationers lørdagslukning, har det været af følgende grunde:

1) en understregning ovefor indehaveren af det udbredte ønske om at kunne blive betjent om lørdagen,

2) en pointering af det store tab, både de vegetariske restaurationer selv og vort arbejde for vegetarismens udbredelse lider ved lørdagslukningen.

3) håbet om dog engang ved stadig fremføren af vore grunde og argumenter at kunne formå restauranterne til at efterkomme vore ønsker på dette punkt, så kræfterne ikke skal spredes ved forsøg på at oprette andre restaurationer, der har åbent hver dag.

Ved indgående samtaler med de pågældende har jeg nu endelig indset, at ethvert forsøg på at hidføre en ændring i de bestående forhold vil være absolut frugtesløst overfor de nuværende restauratører. Da man endvidere ønsker, at yderligere omtale af forholdet om dette emne heri bladet af den art som notitsen i forrige nr. skal ophøre, og at jeg afgiver en erklæring herom, skal jeg gærne, efter nu at have indset det formålsløse i at argumentere videre i denne sag, efterkomme dette ønske, idet jeg lige til sidst blot nævner de udveje, man fra restauranternes side anviser os:

at gæsterne om fredagen medtager mad til næste dag,
at man kan købe frugt, brød o. s. v. i butikkerne om lørdagen,
at man kan besøge almindelige restauranter denne dag,
og endelig, at man jo selv kan åbne restauranter, der ikke holder lukket om lørdagen.

Oluf Egerod.

---

# Syrer og alkalier.

Af hensyn til mavesafternes færdigdannelse bør der absolut være 4—5—6 timer imellem spisetiderne. Og der bør kun nydes 3 måltider i døgnet. Det sidste måltid må indtages 4 a 5 timer, før man går til sengs, sådan at føden kan være ude af maven, inden søvnen begynder.

Der dannes hele tiden store mængder mavesyre i vævene. Disse mængder skal igen udskilles, ellers virker de som gifte på legemet og fremkalder træthed, kort åndedræt, mangel på appetit og på foretagsomhedslyst, fremkalder gigt og reumatisme, ja omsider endog bevidstløshed og død.

Derfor er det fornødent, at blodet er alkalisk, d. v. s., at det kan neutralisere og udskille syrerne. Men for at kunne dette må blodet have et overskud af alkalier (baser).

Nu er det jo sådan, at nogle næringsmidler giver overskud af syrer, mens andre giver overskud af alkalier.

Af dem, der giver overskud af syrer, nævner den kendte amerikanske professor dr. Kellog som særlig syreholdige: Østers, torsk, fjerkræ, oksekød, oksekødsuppe, lever, æg, kalve-, fåre- og svinekød, ost, hvede- og havremel o. m. fl.

Som særlig alkaliserende må nævnes: Spinat, selleri, bladbeder, salat, figener, gulerødder, pastinakker, kål, appelsiner, abrikoser, citroner, meloner, kartofler, æbler, kærnemælk, skummet mælk, druer, nymalket mælk, kokosnødder o. m. fl.

Syreforgiftning kan fremkalde for højt blodtryk, for tidlig alderdom m. m.

Derimod giver overskud af alkalier i kosten modstandsdygtighed mod syg-

dom og er derfor nødvendig for alle, som ønsker at have et godt helbred.
Altså spise man mest af de alkaliserende fødemidler.

Severin Andersen.

---

## Sundhedskøkkenet.

Ved fru M. Henriksen.

**Tomatsuppe med ris.** 125 g ris koges med 3 liter vand og et finthakket løg, opbages sundhedsmæssigt med en god klat nutanamargarine og en spiseskefuld sojamel. ½ kg tomater skoldes, flås og tværes ud med en gaffel og gives et knapt opkog. Smages til med salt og servere med »dansk knækbrød« eller grahamrist.

**Tomatsalat.** Læg friske, velskyllede og rystede salatblade på et fad. Skær faste tomater i smukke skiver og anbring dem dekorativt på salatbladene. En barneskefuld majonaise lægges på hver skive tomat; overdrys med malede nødder eller hakkede valnødder!

**Salat med snittebønner.** Rib og skær i fineste strimler små, skøre snittebønner, kog dem netop møre i så lidt vand som muligt. Hæld dem i et dørslag, så at vandet kan løbe fra (spild det ikke). Skær toppen af ikke alt for store tomater, hul dem (ikke alt for meget) ud og bland det udhulede med reven mild ost, majonaise og de godt afkølede snittebønner, fyld i tomaterne, server på smukke salatblade, pynt med hakket persille.

---

## Spredt og samlet.

**Danmark fattes asparges!** Vi kan ikke nær forsyne Danmarks befolkning med det herlige haveprodukt, der hedder asparges. Der må sættes noget ind på at nå dette mål.
Den bedste plantetid for asparges er enten sidst i april eller august-september.
Jorden skal være ren, helst let og nærende, thi asparges er en grådig plante. Uegnet jord kan forbedres og gøres så temmelig egnet ved tilførsel af sand, gødning, forrådnet tang, kompost o. l. Det vil ved storkultur være heldigst at have mere end een sort, blot må de placeres i hver sit stykke eller afdeling.

Enkeltrækker plantes med 150 cm mellem rækkerne og 30—40 cm mellem planterne. Dobbeltrækker, der sikkert er mere indbringende, plantes med 45 cm mellem de to rækker på bedet og 150 cm fra række til række samt 30 cm mellem planterne. Plantens rødder udbredes i plantehullet over en med hånden dannet jordkegle (Forhøjning).
2—3-årige planter er bedst. I tørre perioder efter plantningen må vandes. Aspargestoppen må helst opbindes til stok.

Først 3 år efter plantningen kan der stikkes asparges, som regel fra 25. maj til 25. juni. En forudsætning herfor er dog en grundig pasning af aspargesbedets plantebestand, det gælder gødning, jordbehandling og eventuel bekæmpelse af sygdomme, samt mulig efterplantning af udgåede planter. (Berl. Tid.)

**Blodet indeholder** røde og hvide blodlegemer (blodkorn) og en gullig væske, blodplasmaet.
De røde blodkorn indeholder et stærkt jærnholdigt æggehvidestof, hæmoglobin; det er det, der giver blodet dets røde farve. Hæmoglobinet indeholdere en stærkt farvet del og en ufarvet. Den farvede optager ilt

# 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.

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

**Søndag den 8. september** afholdes der i anledning af **den internationale vegetardag** et offentligt agitationsmøde på fælleden ved talerstenen kl. 18,15. Hr. Spuhr taler om: Vegetarisme og politik. Hr. vice-skoleinspektør Oluf Egerod taler om: Hvad er vegetarisme?

**Mandag den 16. september kl. 19,30** afholdes bestyrelsesmøde i Københavnsafdelingen, Istedgade nr. 7.

**Søndag den 20. oktober** afholdes **æbletur** til Midtsjælland. Afgang fra hovedbanegården ca. (efter den nye togplan) kl. 6,30. Hjemkomst ca. Kl. 23. Forlang Glumsø-billigbillet kr. 3,80. Turen er på 34,3 km. gang. I øvrigt meget smukt terrain uden om Tystrup sø.

Kom til vore møder og og udflugter! Det styrker vort sammenhold, gavner vort arbejde!

S.

---

fra luften og fører denne omkring i legemet. Den ufarvede optager kulsyren af legemet og befordrer den ud.
Blod kan optage 12 gange så meget ilt, som vand kan.
Dannelsen af de røde blodlegemer sker i benmarven. Hver dag fornyes hos mennesket $^1/_{50}$ af disse. Altså lever de i 50 dage. Derefter går de til grunde i milten og leveren.
De hvide blodlegemer dannes, så vidt man ved, i lymfeknuderne. De er 2—3 gange så store som de røde, er runde, men kan skifte form, blive lange og tynde. De er selvbevægelige og er af største betydning derved, at de indeslutter og fordøjer fremmede, skadelige stoffer, navnlig bakterier. De kan gå imod blodstrømmen, når noget tiltrækker dem, ja endog gennem væggene af blodkarrene.
Dog kan der blive en så stor mængde pus, materie, bylder o. s. v., at de hvide blodlegemer ikke kan magte at odelægge det. Da finder en slags blodforgiftning sted. Det er nemlig kun selve bakterierne, at de hvide blodlegemer kan bekæmpe, men ikke stofskifteprodukterne af disse. Overfor dem har legemet selv en mærkværdig evne til at danne modgifte: antitoksiner.
De hvide blodlegemer mener man går til grunde i blodet, hvorved de vedligeholder dettes æggehvide.
Det er af største vigtighed at holde sit blod rent. Her gælder det særlig om at undgå urinsyre, der er den værste og almindeligste af alle urenheder i blodet og kroppen. Den er udslaget af utilstrækkeligt stofskifte eller af utilstrækkelig forbrænding af de fødestoffer, der cirkulerer i legemet.
Jo mere ilt blodet kan optage, des bedre forbrænder og sønderdeles føden, og des mindre urinsyre bliver der i legemet.
Urinsyren er mest kendelig i blodet.

De dele af legemet, der udsættes for kulde, er mest modtagelige for rheumatisme, nervesmerter, nervesygdomme og gigtknuder.
Nydelsen af frugt, grønsager og anden vegetarisk føde er det bedste middel til forebyggelse heraf. Severin Andersen.

**Tyktarmen ligger i en stor bue udenom tyndtarmen,** hvorved den kommer til at danne en opadgående del (i højre side), en tværløbende (oppe under mellemgulvet) og en nedadgående (i venstre side).
Lidt oppe på tyktarmens opadstigende del går tyndtarmen ind i sidevæggen. Her er en klap, som bevirker, at føden kan passere fra tyndtarmen til tyktarmen, men som regel ikke tilbage igen. Det nederste af tyktarmens nedadgående del går over i »det romerske S«, hvortil endetarmen slutter sig. I denne er der 2—3 klapper, der hindrer tarmindholdet i at glide ned, hvilket vilde fremkalde en bestandig trang til afføring.
I tyktarmen fortsættes opsugningen af de endnu ikke omsatte fødemidler, men ikke nær så stærkt, som det skete i tyndtarmen. Tilbage bliver de ufordøjelige dele, cellulosestof, sand, senevæv, kødtrevler o. lign., der danner afføringen. Severin Andersen.

**Tyndtarmen slynger sig** i en mængde bugtninger fra maveporten til indmundingen i tyktarmen. På dens slimhinde er ujævne folder, der forstørrer overfladen til det dobbelte. På disse folder er der tarmtrævler (man regner 4 millioner), som atter fostørrer overfladen dobbelt. Således bliver slimhindens opsugningsflade 4 gange så stor som den glatte slimhinde.
Disse tarmfolder hindrer tarmens indhold i at passere så hurtigt, hvorved føden kan blive bedre blandet med fordøjelsessafterne. Imellem tarmtrevlerne er der fordybninger, hvori er en mængde små kirtler, som afsondrer tarmsaften.
Fordi den største del af ernæringen opsuges i tyndtarmen, er denne rigeligt udrustet med blodkar.
Fødens ophold her, der kan begynde 2—5 timer efter dens indtagelse, strækker sig oven meget ubestemt tid, fra 3 til 20 timer. Det retter sig følgelig efter, hvor let eller tungt fordøjelige fødemidlerne er.
Sev. A.

**Miltens opgave** er at understøtte leveren i dens arbejde. Den ligger under ribbenet bagved til venstre for mavsækken og er så stor som en nyre. Den har kirtler uden udførsel. Milten har ikke noget med fordøjelsen at gøre, men med blodet. Den er rigelig forsynet med blod og er et bloddannende organ, idet den fornyer blodfloden i legemet. I milten nedbrydes de røde blodlegemer, og fremmedlegemer i blodet aflejres her. Den har muskeltråde, hvorved den trækker sig sammen en gang i minuttet, og dens blod presses da ind i leveren. Sev. A.

**Frisk frugt i skibsbesætningers daglige kost.**
Et stort norsk rederi har, meddeler en skibskok i »Norges handels- og sjøfarts-tid.«, på eget initiativ indført frisk frugt i mandskabets daglige kost om bord (det synes at dreje sig om det oversøiske ruterederi Wilh. Wilhelmsen, Oslo). Han foreslår, at andre følger efter og omlægger kostholdet til søs. En dygtig hovmester vil sikkert kunne indbespare den ringe udgiftsforøgelse herved på overflødige ting.
Ja, således er det — ifølg. »Gartner-tidende« — i Norge. Danske skibsredere kunde sikkert lære noget her. Eller hvad mener man om følgende opskrift på sødsuppe, som vitterlig benyttes af danske skibskokke: Gryn, vand, nogle få svesker, frugtfarve og eddike! F—j.

**Bier og fugle i menneskets tjeneste.** Som bekendt er bier af største betydning for frugtsætningen. For at samle 1 kg blomsterstøv må bierne besøge 6—8 mill. blomster og en bifamilie bruger årlig ca. 20 kg blomster-

støv. Til 1 kg honning medgår 3 kg nektar og for at samle denne mængde skal ca. 15 mill. blomster besøges. En bifamilie »fabrikerer« årlig ca. 60 kg honning og skal altså besøge ca. 900 mill. blomster for at samle denne mængde.
At fuglenes Arbejde også er af stor betydning fremgår af, at en familie med 5 unger daglig bruger ca. 250 larver altså 7500 om måneden; og da en larve daglig æder sin egen vægt i blade, blomster og frugt og lever ca. 1 måned, som larve, så forstår man, at det er uhyre bladmængder, det drejer sig om. Og da træernes overvintringsevne og frugtbæringen følgende år vil forringes i samme forhold, som bladmassen reduceres eller beskadiges, så ses det, at fuglene yder mennesket betydelige tjenester.

**Frugt og bær værner mod smitte.** Professor H. von Euler ved det biokemiske laboratorium på Stockholms højskole har opdaget, at hvis man spiser eller drikker saften af visse bær og frugter, især solbær, citroner og rønnebær, da får legemet stor modstandskraft mod smitte f. ex. ved forkølelse og lungebetændelse.
Man har tidligere vidst, at c-vitaminerne i visse rå bær og grønsager beskyttede mod skørbug og forårstræthed. Prof. v. Euler har nu påvist, at den samtidige beskyttelse mod smittebærende bakterier bør tilskrives et nyt endnu ukendt vitamin, som findes i rå frugt- og bærsaft, især i solbær. (Om kogt solbærsaft har bevaret noget af den beskyttende egenskab, er hidtil ikke undersøgt.)
Det er muligt, at frugt- og bærsaft virker beskyttende mod smitte i almindelighed. Det synes meget troligt. Man ved jo iforvejen, at en diæt, som er rig på baser (frugt, bær, rå rødder og grønsager) virker forebyggende mod infektioner. At det nye vitamin her kan spille en rolle, ligger jo nær at antage. (Hälsovännen.)

---

**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. 1/2 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

**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.

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

**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.
Telf. Ryvang 3789 v.

**Plads søges,**
fra 1. november i et vegetarisk hjem, af en ung pige paa 22 år.
Asta Bruun, Østbirk St.

**„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

**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. 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.