VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

„Vegetarismens fallit i Norden".

En vurdering af dr. med. Johanne Christiansens påstande, ved prof. Rich. Ege og læge M. Hindhede.

I Politiken har prof. Rich. Ege skrevet en såre interessant kronik om »folk og føde«. Med udgangspunkt i bladet »Sund Levevis« og dr. Christiansens sidste bog tager professoren nogle aktuelle ernæringsproblemer op til undersøgelse. Imod påstanden om, at ernæringen bør være i nøje overensstemmelse med vore geografiske og klimatiske betingelser hævdes, at ernæringskravene efter alt, hvad vi ved, er meget nær de samme for alle jordens folkeslag, og det er iøvrigt ganske forbavsende at se, hvor ensartet den føde, der faktisk fortæres på de forskellige steder af jorden er m. h. t. indholdet af de fundamentale næringsstoffer, trods ydre forskelle. I stedet for at agitere for brugen af hjemmeproducerede fødemidler bør man stræbe at skaffe den enkelte nation de bedste og billigste fødemidler, som jorden er istand til at frembringe.

Et af de forhold, som benyttes til at underbygge agitationen for brugen af de hjemlige dyriske fødemidler, er D-vitaminet, der som bekendt beskytter mod den engelske syge. I den diskussion, som »Vegetarisk Ungdom« for nogle år tilbage fik istand i »Politiken«s sal, påstod dr. med. Erik Begtrup, at dette vitamin kun fandtes i dyriske produkter. Dr. Christiansen skriver i den førnævnte bog »at grønsager og gulerødder ikke indeholder D-vitamin (eller kun spor heraf)«, og denne mangel er den dybeste grund til *vegetarismens fallit i norden.*

Prof. Ege siger herom, at der ikke foreligger tilstrækkeligt videnskabeligt grundlag for en sådan dom. Vi kender kun lidt til menneskets D-vitaminbehov, men ved, at dets størrelse er afhængig af en række andre kostforhold (navnlig af fødens indhold af kalcium og fosforsyre samt af mængden af kornprodukter), og D-vitamininndholdet er kun lidet kendt for de forskellige naturlige vegetabilske produkter. Det kan derfor ikke siges med sikkerhed, at det er umuligt at sammensætte en ren vegetarisk kost, der indeholder den fornødne mængde D-stof. Som man ser tager professoren afstand — i en forsigtig form, men derfor ikke mindre afgjort — fra en af

30. årgang 1. marts 1936 numer 3

dr. Joh. Christiansens »videnskabelige« påstande, der ovenikøbet skulde være den »dybeste« grund til vegetarismens umulighed i norden.
Et andet punkt i D-vitaminspørgsmålet er den kendsgerning, at dette vitamin kan dannes i vor hud, når denne udsættes for ultraviolette stråler. Når man kender vegetarernes fremhæven af nødvendigheden af sol og lys på huden (»soldyrkelse«), så ser man, at vi også her har grebet rigtigt og utvivlsomt på denne måde giver måske det allerbedste bidrag til tilfredsstillelsen af vort D-vitaminbehov. Altså: *tag solbad!*
På et andet punkt tager prof. Ege også afstand; han skriver:
»Så vidt vides, har vitaminerne — i de koncentrationer, i hvilke de forekommer i de naturlige næringsmidler — ingen smag. Naar Johanne Christiansen antyder, at forklaringen på, at øl fra fad smager bedre end det pasteuriserede flaskeøl, kunde tænkes at være den, at der var et større vitaminindhold i fad-øllet, (!) så tror jeg derfor ikke, hun har ret i sin formodning«.
Endelig gør professoren op med dr. Christiansens omtale af »vore ældgamle sunde spisesædvaner« og »vi bør derfor vende tilbage til den gamle praxis, til de gamle folkeskikke«.
»På en del punkter har hun utvivlsomt ret, men der er blot det beklagelige, at ikke alt det gamle er godt, og ikke alt det nye dårligt. En del af vore gamle spisevaner har sikkert været af tvivlsom værdi. At følge gamle leveregler, blot fordi de er gamle, går derfor ikke; først i lys af den moderne viden bliver vi i stand til i de gamle sædvaner at skille klinten fra hveden«.

2.

Som bekendt har dr. Joh. Christiansen rettet et drabeligt slag mod margarinen og påstået, at den indeholder giftstoffer. »Nyt Dagblad« har forelagt spørgsmålet for dr. Hindhede, der bl. a. skriver:
»Da redaktøren beder mig udtale mig herom, skal jeg gerne gøre det med et par ord. Påstanden herom er det rene vrøvl og fremføres her i landet kun af een læge, en dame uden mindste erfaring angående, hvad hun taler om. Det hele er jo kun landbrugsreklame, som blev dreven i U. S. for 50 år siden, da de amerikanske landbrugere søgte at holde margarinen ude. Men vrøvlet blev imødegået af den øverste leder af den kemiske afdeling på landbrugslaboratoriet i Washington, dr. med. Wiley. Siden er der ingen, der har troet på den historie. Nej, margarinen er ikke giftig. Det er en påstand, der er ganske forældet. Det eneste, der kan siges er, at den ikke er så rig på vitaminer, som smør«.
Når dr. C. fremhæver, at i smøråret 1918 gik børnedødeligheden under 1 år ned fra 10 % i 1916 til 7,2 %, svarer dr. Hindhede:
»At det er vrøvl, viser følgende Tal:

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

	Smøreksport	Dagsforbrug pr. person g		Børnedødelighed i 1. år
	Mill. kg	Smør	Margarine	pct.
1918	15	35	1	7,4
1933	151	26	56	6,8
1934	150	25	54	6,4

Der spistes altså i 1934 54 gange så megen margarine som i 1918 og dog var børnedødeligheden 13 pct. lavere. Det tyder just ikke meget på margarinens giftighed«.

»Dette her skal ikke være noget angreb på smør. Smør er et godt og velsmagende fødemiddel. Lad de, der har råd, spise smør også for at støtte det betrængte landbrug. Men at fortælle den moder, der har en arbejdsløs mand og 3 a 4 børn, at det for sundhedens skyld er nødvendigt at give hvert barn 1 liter sød mælk og 30—50 gr smør, det er efter min mening en forbrydelse. Vedkommende «dr. med.« burde sættes i koncentrationslejr!«

Dr. Hindhede udtrykker sig som sædvanligt med al ønskelig klarhed. Det gør prof. Ege også — det er efter vort skøn kun formen, der er forskellig.

F.-J.

Om kontingentet, se side 15 i forr. nr.

Vegetarismen og moderne lægekunst.

Da der fornylig afholdtes en diskussion i studenterforeningens lokaler, hvor dr. J. Christiansen indledte, fremkom der en meningsudveksling, der sikkert vil interessere Vegetarisk tidsskrifts læsere.

Dr. Christiansens indledning indeholdt en sammenligning mellem hendes egen gerning og den, som Sokrates udførte i sin tids Athen. Ved at se den tiltagende degeneration i folket, var hendes samvittighed blevet ængstet for, at denne skyldtes en mangel ved kosten, som kunde afhjælpes ved en virksomhed fra lægernes side. Hun henviste bl. a. til dr. Blegvads undersøgelser over øjensygdomme og angreb kraftigt margarineproduktionen her i landet. Under en lille improviseret samtale, der førtes fra katederet med en tandlæge, belyste doktoren kalkmængden i mælk og ost og hævdede, at denne var langt større end i alle andre næringsmidler. Direktør Aug. Holm angreb frk. Christiansen for falske oplysninger angående margarinens sammensætning og benægtede, at sesamolien var giftig. Hr. godsejer Lawaetz meddelte, at affaldet af sesamolien havde en giftig virkning på kalve, og mente, at det samme nok skulde vise sig med olien. Han mente, at have beviser i sit familieliv for, at smør var sundere end margarine.

Tidsskriftet »Sund levevis«s højtbegavede og lærde redaktør, dr. med. Freudenthal, fremkom derefter i et længere indlæg med nogle udtalelser, der var vel egnede til at støtte vegetarismen, idet doktoren imødegik de gætninger, man tidligere har opstillet om, at der skulde dannes vitaminer i dyreriget. Han benægtede fuldstændig gyldigheden af de i denne retning dragne slutninger, bl. a. af den grund, at dyr, der var indelukkede en hel vinter i mørke stalde, hvor ikke en solstråle kom, alligevel havde nok af d-vitaminet. Doktoren udtalte derefter, at alle vitaminer dannedes i planteriget, og sluttede sig derved til det standpunkt, som vort tidsskrift i adskillige år har hævdet, at planteriget i fuldt mål var i stand til at dække ethvert vitaminbehov hos alle levende organismer.

Derefter fik københavnsafdelingens formand ordet. Han kritiserede dr. Chrsitiansens af hende selv fremhævede videnskabelige produktion på ca. 30 værker, idet denne produktion i aller højeste grad bærer et polyhistorisk præg, medens den virkelige videnskabelighed, der består i den logiske behandling af stoffet, i høj grad manglede. Det var ikke lykkedes doktoren at fremføre en virkelig holdbar teoretisk betragtning af stoffet. Det forekom taleren, at doktoren tilsidesatte de simpleste krav til æstetik og sund sans, når hun i sit foredrag kunde anbefale folk, der ønskede vitaminer at gå ud og skyde en fugl og derefter udtage og spise den næringsfyldte tarmkanal, medens den endnu var varm. Hvorfor så ikke hellere spise de friske grøntsager, da det dog var de planter, som dyret havde fortæret, der indeholdt vitaminerne.
Iøvrigt fremhævede han, at det var ham en udsøgt nydelse at overvære diskussionen og høre dr. Freudenthals udtalelser, da det netop var det samme, som han ofte havde fastslået i skrift og tale. Da frk. Christiansen havde omtalt vegetarerne meget ilde, vandt han straks forsamlingens interesse og bifald ved at præsentere sig som vegetar. Desværre var der ikke tid til at fremsætte en grundigere imødegåelse af doktorens mange theses. Men nogle synspunkter, som skulde være fremført, kan få plads her.
For det første er det ikke korrekt at sige, at mælk og æg er de mest kalkholdige næringsmidler, når et eneste hvidkålsblad indeholder lige så megen kalk som en hel kop mælk. Der er med andre ord fire gange så megen kalk i hvidkål som i mælk. Det er i betragtning af hvidkålens billighed samvittighedsløst at tilsløre et sådant forhold, når man netop står og taler om, at det er af samvttighedsgrunde, at man agiterer. Da man ikke kan tro, at doktoren kan være uvidende om dette forhold, når hun er specialist i ernæringsspørgsmålet, må man som dr. Hindhede antage, at det er den af økonomiske grunde førte landbrugsagitation, der står bag ved. Dette er i sandhed kompromitterende for doktorens påståede idealisme.
Det kan oplyses, at doktorens krav om vitaminrigt føder ganske uafhængigt af frøkenens agitation allerede er ved at komme i fuldt sving på grundlag af nogle metoder, der er udarbejdede af ingeniør B. Spur.
Ligeledes har den af frøkenen så stærkt modarbejdede dr. Hindhede side om side med vort tidsskrift i mange år arbejdet for at få folk til uden anvendelse af de af dr. Christiansen foreslåede giftige fødemidler som blodpølse og levertran at skaffe sig selv den ideelle føde gennem en konsekvent anvendelse af alle de sunde frugter og grøntsager, der som nu også lægerne erkender er den eneste og tilstrækkelige kilde til vitaminforsyning.

Thomas E. Spur,
cand. mag., fysiolog.

Husk at betale kontingentet.

Værdierne skal bevares.

Det skulde synes naturligt og lige til, at de næringsværdier, der er i vor føde, bevares. Ikke desto mindre er forholdet jo det, at de sundeste og bedste næringsværdier ødelægges ved den behandling, vi giver vore fødemidler. I en tidligere artikel er peget på, hvorledes de bedste og uundværlige næringsværdier i vort brød ødelægges ved den behandling, vort brødkorn får, før det bliver anvendt som brød. En lignende næringsspildende behandling giver vi flere andre af vore fødemidler. Dette er således tilfældet med vort sukker.
Dette fås som bekendt af sukkerrøret eller sukkerroerne. Sukkeret i begge disse er gode og naturlige næringsmidler. Deres indhold af frugtsyrer, næringssalte, vitaminer, cellulose, vand og sukkerstof er meget sundt

og gavnligt for vor organisme. Det er sundt for vore tænder, for vor fordøjelse og for alle vore organer.
Men når sukkeret er bleven behandlet på sukkerfabrikkerne, så er alt, hvad der var sundt deri blevet så totalt mishandlet, at der bogstavelig intet deraf er tilbage. Det er udvasket, udludet, tilsat kalk, kulsyre, svovlsyre, filtreret — og for at få den pæne, hvide farve frem, er det tilsat ultramarin. Hvis et menneske vilde forsøge at leve af det således behandlede sukker alene, vilde han snart dø deraf.
Når det eftertænkes, i hvor stor udstrækning sukker anvendes ikke blot i vore fødemidler, men også som nydelsesmiddel (slikkerier), vil det forstås, hvilket nedbrydelsesværk af vor folkesundhed, sukkernydelsen, som den nu er, afstedkommer. Ikke at forglemme den udstrakte brug, der nutildags gøres deraf til børns mad og som nydelsesmiddel. En mængde sygdomme er da også sukkernydelsens følger: overfedme, sukkersyge, galdesten, sygdom i hjærte og blodkar o. fl.
Man vil spørge: Hvad skal vi sætte i stedet?
Svar: Man får nok af sukkerstof i mælk, frugt, grøntsager, ærter, korn og mel. I honning ikke at forglemme.
Ved den rigelige anvendelse af sukker ved »henkogning« af frugt ødelægges frugtens naturlige smag. Fra naturen er frugten udrustet med frugtsukker, der er det naturlige sukkerstof for mennesker og lettere fordøjeligt end det raffinerede sukker. Frugtsukkeret er tillige fri for skadelige stoffer.
Kogningen af frugten ved »henkogning« ødelægger vitaminerne i frugten og omdanner næringssaltene fra at være vel egnede til at optages i vor organisme til at blive uegnede dertil. Mange andre næringsværdier i frugten tabes ved henkogningen.
Det er en fortjenstfuld opdagelse, den svenske professor, dr. Göthlin, gjorde, da han opfandt, at frugt (bærfrugt som træfrugt) kan bevares friskt ved tilsætning af en smule benzoesurt natron.
Henkogning af grøntsager må nærmest stemples som en aldeles utilladelig ødelæggelse af næringsværdier.
En fuldkommen vitaminvirkning er kun mulig, når der er et baseoverskud. Derfor må man sørge for, at der i kosten altid er et sådant, d. v. s. man må sørge for, at der er nok af de basegivende fødemidler: Grøntsager, rodurter, unge grønne ærter og i ringere grad mælk.
Ved kogning af grøntsager kan baserne forsvinde, så der bliver syreoverskud. Herom skriver Ragnar Berg: »Selv den mest baserige gemyse, f. eks. spinaten, mister ved udkogning, bortset fra øvrige utrolige tab af næringsstoffer, så mange baser, at den færdige ret viser et syreoverskud«.

Severin Andersen.

Fra arbejdsmarken.

Årsberetning for Dansk vegetarisk forenings Københavnsafdeling.

Man kan ikke danne sig noget billede af, hvad der er udført i det forløbne år i Københavnsafdelingen uden at tage hensyn til, at foreningens bestyrelse og medlemmer dels gennem arbejde for den internationale kongres i Daugård dels som medarbejdere ved Vegetarisk tidsskrift har udført. Til trods for at disse arbejder har krævet en stor indsats, har man dog afholdt 12 bestyrelsesmøder, 9 foredrag, 2 fester og deltaget i 3 frugtmøder.
Fastelavnsfesten den 3. marts og mr. Illions møde den 3. april dannede en festlig med megen musik forskønnet afslutning på det egentlige vinterarbejde. Man deltog derefter dels som arrangører dels som talere ved de tre frugtmøder, der indledede et samarbejde med landets frugthandlende, der bl. a. satte sig et resultat i en gave på 100,00 kr. som bidrag

til afholdelsen af den internationale kongres, for hvilken foreningen takker frugtgrossisternes sammenslutning.
Der er næppe tvivl om, at denne indsats har haft sin betydning for at vække landet og myndighedernes opmærksomhed for det uafviselige krav, som befolkningen har til at sikre sig og særlig børnene en daglig frugtforsyning. På grund af medarbejderskabet ved den internationale kongres, afholdtes der kun seks foredrag i sommerens løb fordelt på tre møder. Den 10. juli talte hr. fabrikant Alb. Johansen om emnet: Vegetarismens historie og fremtid og cand. mag. Spur om: Hvorfor skal vi spise frugt, og hvor får vi den billigst? Desuden afholdtes der et friluftsmøde ved Klinten ved Koge bugt, et interessant og inspirerende møde, hvor hr. Spur talte om: Sollys og hr. Stefan Voldan om: Vitaminer. Derefter afsluttedes sæsonen med et vel besøgt møde på fælleden, hvor hr. Spur talte om: Vegetarismen og politik, og hr. P. Rasmussen med et foredrag om: Hvorfor jeg blev vegetar, viste sig som en udmærket agitator.
I efteråret og vinter havde man nydt godt af hr. dr. Schulz' inspirerende foredrag dels om: Tarmforstoppelsens virkninger og dels om åndedrættets rette udførelse, til hvilket sidste der var knyttet en øvelsesrække. Den internationale kongres havde således sat sig gode spor i foreningens virksomhed, idet dr. Schulz komme var hidført af en af kongresgæsterne. Af vore medlemmer havde hr. Egerod og d'hrr. Henriksen, fru og frøknerne Henriksen alle været bærende kræfter på kongressen. Af bestyrelsen havde de fleste deltaget på effektiv måde, som det er fremgået af beretningen derfra.

Tillige havde formanden ved en stadig og læserne vel bekendt deltagelse i agitationen i Vegetarisk tidsskrift ved heldigt at gennemføre diskussionen med læger og modstandere af vegetarismen bidraget meget til at vejlede den offentlige mening gennem det forløbne år, således, at vi nu kan se, at lægerne står langt mere sympatisk over for vegetarismen end tidligere, hvad selve dette numer bærer vidnesbyrd om. Det er vort mål, ligesom i Sverrig, at vinde lægernes interesse. Vegetarerne ønsker ikke at udrydde lægerne, udtalte formanden ved et for nylig afholdt møde her i byen, vi ønsker så mange læger som muligt, der ved hjælp af naturlægemetoden ikke alene helbreder flere end før, men også i langt højere grad forhøjer sundhedsgraden i landet og foretager et forebyggende arbejde ved at vejlede folket i diætspørgsmålet. Derefter udtalte formanden en tak for det selvfornægtende og interesserede arbejde, som bestyrelsen havde udført i det forløbne år under et elskværdigt og ideelt samarbejde. Han mindedes fru Henriksens uerstattelige arbejde for bladet, børnehjemsfondet og verdenskongressen. Ligeledes udtalte han sin store påskønnelse af det arbejde, som hr. Age Flach og Jens Nielsen havde udført ved deres smukke og værdifulde deltagelse i bestyrelsens arbejde. Ligesom også hr. skrædermester Wennborgs trofaste medlemsskab omtaltes.

Havde året været hårdt for vore bedste medarbejdere, henledte formanden til slut opmærksomheden på det arbejde, der nu gøres for at få en ny ungdomskres til at blomstre op.

Generalforsamlingen afsendte derefter en Hilsen til Sydfyns afdeling, ved et festtelegram, foruden, at man omtalte, at foreningen dernede var repræsenteret ved afdelingens stifter, hr. Albert Johansen, der medførte sin udstilling til det netop fejrede 25 års jubilæum.

Til hr. organist C. C. Gad, ingeniør Spur, frk. Alfhild Nelson, koncertsanger Th. Nielsen, frk. Bloch, hr. Age Pagh Hansen, d'hrr. Helge og Tage Neesgaard, Solkær, frøknerne Henriksen og hr. J. D. Henriksen samt violinisten hr. Spur udtaltes foreningens tak for musikalsk og anden underholdning ved foreningens møder.

Den saglige og meget interessante generalforsamling sluttede med, at man ved et glas Valash ønskede alt godt for det kommende år og den nye bestyrelse. S.

Stævnet i Svendborg
i anledning af vor afdelings 25 års jubilæum, forløb efter omstændighederne ret godt.
Der blev af hr. Alb. Johansen og fru Anna Ullerup Haahr gjort et stort og godt arbejde.
Hr. Johansens 200 meget interessante tavler vakte stor opmærksomhed, ligesom hans påfund med gong-gong'en gennem byen.
På udstillingen så vi vor gamle kendte Anna Ullerup mellem store fade af smørrebrød og råkostanretninger og hr. frugtavler H. Weber med en udstilling og rigelig udskænkning af æbledrikken »Lapomme«.
Efter foredraget takkede hr. Kristoffer Rasmussen hr. Alb. Johansen for hans store indsats og vækkende foredrag.
Desværre var søndagsvejret os meget ugunstigt, men de, der mødte, hostede mange gode ord og tanker med sig hjem.
Ved festmiddagen på kurstedet i anledning af fru Mollers 76-årige fødselsdag og afdelingens mindedag, glædede vi os ved at modtage telegram fra landsforeningen og Kbh. afd. Tak for godt samarbejde.

K. P. R.

Københavnsafdelingens generalforsamling afholdtes som anmeldt den 17. februar. Efter at hr. repræsentant N. Nielsen var valgt til ordfører og havde konstateret generalforsamlingens lovlighed, gaves ordet til formanden, hvis beretning findes andet steds i bladet. Regnskabet godkendtes og ved det efterfølgende valg genvalgtes hr. Spur til formand. Til bestyrelse valgtes hr. Seegelke, frk. Lykke, hr. Alb. Johansen og hr. forlagsboghandler H. L. Henriksen. Til suppleant valgtes snedkermester Th. Nielsen. Revisorer blev d'hrr. Seegelke og Vald. Petersen, og til revisorsuppleant valgtes hr. J. D. Henriksen.

Regnskab for Københavns afd. for 1935. Kassebeh. 312,79; medlemsbidrag 889,00; diverse 52,47, ialt 1254,26. Udgifter: landsforeningen 490,50; oplysningskontoret 150,00; møder 274,21; porto etc. 44,31; diverse 32,60; kassebeh. 262,64, ialt 1254,26. Aktiver: Kasse 262,62, diverse 122,51, ialt 385,15. Regnskabet er underskrevet af formanden Th. Spur, kassereren H. Lykke. Revideret af Orla Olsen og C. Seegelke.

Dr. Julius Schulz har efter sit foredrag, der afholdtes den 23. januar i Vegetarisk restaurant afholdt et kursus i åndedrætsøvelser, hvortil der var god tilslutning. Det virker både forfriskende, fornyende og styrkende på legemet at foretage disse moderne åndedrætsøvelser, og dr. Schulz ledsager demonstrationen med meget værdifulde og orienterende bemærkninger om den rette brug af åndedrættet og den afgørende betydning som dette har på alle livsfunktioner, så deltagerne, der trofast fulgte demonstrationen og øvelserne fra første sid sidste dag fik en virkelig berigelse.
Doktoren har derefter foretaget en rejse til Norge, hvor han blandt andet i Stavanger har holdt møder, der var besøgt af ca. 200 mennesker og som senere fik en god omtale i pressen.
Vi glæder os til sidst i april at gense dr. og til at høre noget om tonernes vidunderlige sundhedsvirkning på både den menneskelige ånd og legeme. Samtidig vil dr. Schulz sætte os ind i grundlaget for den nye videnskabelige ernæringslære ved i tre aftener at demonstrere såvel sundhedsmæssigt brød og andet bagværk som rigtigt sammensatte retter og anvendelsen af de mange sundhedsbringende aromatiske urter, der udgør et ikke uvæsentligt led i den moderne sundhedskost, og som desværre er altfor lidt kendt herhjemme.

S.

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.

Spredt og samlet.

Vegetarisk bibliotek, Istedgade 7 st. står til fri rådighed for foreningens medlemmer for hjemlån, udenbyes medlemmer betaler portoomkostninger, ikke medlemmer betaler 25 øre ugentlig i udlån. Biblioteket indeholder interessante værker, bl. a. om følgende emner: Ernæring og vegetarisme (kogebøger), sygdom og helbredelse, havebrug og dyrkning af frugttræer, alkohol og tobak, dr. Hindhedes beretninger og bøger, alle årgange af Vegetarisk tidsskrift, Sundhedsbladet og forskellige udenlandske vegetariske tidsskrifter. Af nyere bøger kan nævnes:
M. Hindhede: Fuldkommen Sundhed. Ege: Vitaminernes A. B. C. J. Christiansen: Gyldne Lægeraad. Marko Werner: Weltaufruf der Vegetarier. Borgbjerg: Diæt. Uden forfatternavn: Shall we eat Flesh?

»Ny Tid« er et tidsskrift for sundhed, åndsliv og ny kultur, udgivet på I. Fr. Clausens forlag under redaktion af vort ærede medlem, hr. Stefan Voldan. Det skal udkomme månedligt og koster kr. 6,00 årligt. Det første nummer, et tiltalende 16-sidigt blad, viser, at hvad sundhedsspørgsmålet angår, står det helt på vegetarismens side, og flere artikler er skrevet af medlemmer af D. v. f. Vi vil derfor ønske, at bladet baner ny vej for vegetarismen og bliver en støtte for vor gode sag.

Råstrup kursteds venner«. På hr. Kristoffer Rasmussen og hustrus sølvbryllupsdag den 29. april 1935, sluttede en kres af kurstedets venner sig sammen som et varigt minde for kurstedets stifter. — kresen tæller 30 deltagere. Man tegner sig for et årligt bidrag af 3 kr. og opefter, eller som 8 af vennerne med et bidrag en gang for alle med 50—100 kroner. Hr. husejer Jens Nielsen, Rughave 8, Roskilde, sender gerne kresens love og modtager indmeldelser. A. J.

Vegetabilsk insulin. I begyndelsen tilberedte man insulin af dyrs bugspytkirtler, men det indrømmedes, at dette produkt var farligt og kun måtte benyttes af kyndige videnskabsmænd. Læger, som foretrækker naturlige lægemidler, har ment, at planteriget må indeholde stoffer, der har samme egenskaber som insulinet, og i 1924 fandt Dubin og Cubitt et stof, der ligner insulin i rå plantestoffer, det følgende år fandt Eisler og Porcheven et vegetabilsk insulin i bønner, Kaufmann frembragte et af myrteblade, bønner og agern, Simola lavede et af kartofler og hvede, Henri Labbi og Douard anvendte rødder og byg. »Hygie« bemærker, at det er underligt, at videnskabsmænd indsprøjter stofferne under huden i stedet for at tilråde den naturlige brug af plantestoffer i rå tilstand, som vilde give den bedste virkning mod gigt, reumatisme og sukkersyge.
E. H.

Lægeurter. »Die Heilkraft der Planzen« af dr. med S. Flamm og apothekendirektor Ludwig Kroeber. Bogen fås fra »Vegetarische Presse«, Dresden A 39. eh.

En meningsløs advarsel mod ukogt, tørret frugt giver dr. E. Millbourn ifl g. »Gartner Tidende« og beskriver fem svenske tilfælde, alle fra 1933—34, hvor en bid tørret frugt blev siddende i tyndtarmen, opsvulmede og hindrede passagen (under stærke smerter), så at operation i hvert enkelt tilfælde blev nødvendig.
Hvis doktoren havde advaret mod tørret utygget frugt, så var det forståeligt, det er jo nemlig her, at tampen brænder. Hvis man sløser med tygningen eller har dårlige tænder, så sæt frugten i blød 12 timer, så glider det altsammen uden operation! I. J.

En køn »sport«. Sexdagesgriseri. En af deltagerne i de sindssyge 6 dages cykleløb udtaler til »Berlingske Aftenavis«: — Men værst var luften. Den

FORENINGSMEDDELELSER

Dansk vegetarisk forenings adresse er: Istedgade 7 st., København V. Telf. Vester 3509, postkonto 25656.

Her findes:
a) Vegetarisk oplysningskontor, b) Vegetarisk litteratursalg, c) Vegetarisk tidsskrifts expedition (abonnement og annoncer), d) Vegetarisk bibliotek.
Her træffes:
1) **Formanden,** hr. forlagsboghandler H. L. Henriksen.
2) **Kasserer og sekretær,** hr. J. D. Henriksen.
3) **Københavns afdelingens formand,** hr. cand. mag. Th. E. Spuhr, efter aftale (priv. Nakskovvej 37 [3]. Valby).

Københavnsafdelingen.
Bestyrelsesmøde afholdes mandag den 9. marts, kl. 19, Istedgade nr. 7.
Mandag den 30. og tirsdag den 31. marts samt torsdag den 2. april afholdes: Diæt- og kogekunstudstilling ved dr. Julius Schulz fra Danzig hver aften kl. 20 i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28.
Den både her og i udlandet højt skattede ernæringsexpert ledsager udstillingen med orienterende bemærkninger. Spørgsmålsbesvarelse. Entre pr. aften 1 kr., alle tre aftener kr. 2,50.
Onsdag den 1. april, kl. 20, i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28 afholdes offentligt foredrag om Tone-Sundhedslære af dr. Julius Schulz. Adgangen er gratis.

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

---

var tyk, ja, som en mur af tobak. Man spyttede blod de sidste 2 dage derude. Ens hals var fuldkommen flænget af den skærende tobaksluft —. Ikke sandt, hygiejne, sport og oplysning i en køn blanding i 1936, en højst fremskreden civilisation! O. E.

Er råsyltning skadelig? Som bekendt anvendes benzoe syre til råsyltning, og de gængse brugsanvisninger holder syren for uskadelig. Nu finder vi følgende meddelelse i »Gartnertidende«:
Til fremstilling af sødmost i Tyskland er, hvad det tyske havebrugs hovedforening indskærper enhver anvendelse af kemiske konserveringsmidler forbudt og vil blive straffet. Hertil oplyser dir. Baumann ved forsøgsanstalten for gæringsfri frugtudnyttelse i Obererlenbach i H.: »Naturligvis bliver man ved at nyde sødmost, som er tilvirket med sødmostpulvere, ikke straks forgiftet eller blot syg. Men benzoesyren og dens derivater hører til de syrer, som i længden er skadelige for vort legeme (at væsentlige mængder benzoesyre skulde findes i tyttebær og blåbær er urigtigt: ifølge nye undersøgelser drejer det sig her om andre kemiske forbindelser). Når gærsvampen ikke mere kan leve i sødmosten, da er denne ikke mere naturren, og derfor er det nævnte forbud rimeligt.«
Mon man herefter tor tilråde konservering med benzoesyre? F-J.

Det hollandske »Vegetarische Bode« ønsker gerne korte beretninger angående indholdet af det danske vegetarblad. E. H.

Vegetariske vidnesbyrd. I »The Vegetarian Messenger and Health Review« har en del personer efter opfordring meddelt deres erfaringer angående kost helt uden dyriske fødemidler, og der er kraftige udtalelser angående

velbefindende og glæde ved den levevis; flere af dem anser den for den eneste konsekvent vegetariske. E. H.

Gaver. B. Kauffeld, Nørresundby og Chr. Eriksen, Lemvig, har tilsendt foreningen hver kr. 5,00 sammen med kontingentet. Børnehjemsfondet har modtaget kr. 10,00 fra Frida Amorsen, Gentofte, og kr. 6,00 fra hr. lærer Østerby. Vi takker hjerteligt for gaverne. Hvem vil hjælpe os med at kunne fortsætte gavelisten i næste nummer? Foreningens postkonto er 25656, børnehjemsfondets 282.

Dødsfald. Fru Edla Larsen, enke efter Dansk vegetarisk forenings stifter, dr. Mich. Larsen, er afgået ved døden i en alder af 82 år. Fru Edla Lardr. Mich. Larsen, er afgået ved døden i en alder af 82 år. Fru Ella Larsen var sin mand en støtte i hans ideelle arbejde og selv meget aktiv i afholdsarbejdet og en tid formand i »Hvide Baand«. D. v. f. var ved bisættelsen repræsenteret af forlagsboghandler H. L. Henriksen.

Vivisektionsmodstanderen Ludwig Fliegel. »Vegetarische Presse« fortæller, at den nu 70-årige Ludvig Fliegel i Zürich som ungt menneske ved at se dyr blive slagtet besluttede sig til ikke mere at spise kød, og da man sagde ham, at det i et nordligt klima ikke var muligt at opretholde livet uden kødspisning, svarede han, at han ikke vilde opretholde livet ved sådanne grusomheder som slagtning. Med rette kalder »Vegetarische Presse« dette for »sandt heltemod«. Efter at han i 1893 havde bestået tandlægeexamen, stiftede han i Zürich en forening mod vivisektionen, og han har siden den tid gjort et mægtigt arbejde for den sag, idet han efter sit lange anstrengende dagsarbejde indtil sent om natten arbejdede for at medicinske tidsskrifter at uddrage beretninger, hvoraf man kunde se, at videnskabens store fremskridt, som man fra en vis side påstår, skyldes vivisektionen, tværtimod blev hæmmet deraf, og at videnskaben blev vildledt. Han har i vivisektionsmodstanderskrifter offentliggjort utallige uddrag af medicinske og pathologiske værker (oftest uden at nævne sit navn), og da han fyldte 70 år, havde han netop fuldendt værket »1000 læger mod vivisektionen«. eh.

Kræft. Dr. Edwin E. Ziegler har i et lille skrift anført en mængde beviser for, at kræft skyldes en forkert levemåde (»Vegetarian-News). Tidsskriftet »Vitalismo« fortæller, at i det tidsrum af 50 år, hvori det

i England af mennesker spiste kvantum kød fordobledes, firedobledes antallet af kræfttilfælde. I Italien og Irland, hvor kødforbruget er meget mindre, er også kræftdødsfaldenes antal lille.

Et amerikansk »Sundhedsbrød«, indeholdende grønsager, er man ifølge »Gartnertidende« begyndt at tilvirke i Philadelphia. Malet mel blandes med en vis mængde tørrede, fint formalede grønsager, bestående af selleri, spinat og gulerødder. Denne proces foretages på maskiner ved lav temperatur for at undgå tab af vitaminer og diastase. Der tilsættes så vand og gær, og af denne dejg bages brødene i ovn ved omtrent 150 gr. De færdige brød siges at holde sig friske i 8—10 dage.

Den svenske »bananagænger«, den 37-årige redaktør Elis Lindroth, har nylig tilbagelagt strækningen Oslo-Stockholm, 615 km, på ca. 11 dage med en effektiv gangtid af 80 t. 21 min. 27 sek. Lindroth har på hele turen udelukkende spist bananer og drukket mælk.

Hindhedediæt for cykleryttere! I »The Vegetarian News« anbefaler dr. Hindhede følgende diæt for cykleryttere: knækbrød, smør, tomater og vand!

De lægestuderende får vegetarisk kost! På den spisestue, hvor de unge vordende læger på Serafimerhospitalet i Stockholm spiser, serveres hver dag også en vegetarisk ret, så at de pågældende har lejlighed til at vælge, hvad de ønsker. At dette skyldes hospitalets chef, professor Israel Holmgren, er sikkert nok. Professoren omfatter vegetarismen med den største interesse og foreskriver i mange tilfælde vegetarisk diæt for patienterne.

Et pund valnødder har samme næringsværdi som 3 pund skinke, 4,2 pund lammekød, 5,5 pund kalvekød o. s. v., men så får man jo rigtignok i tilgift til kødet fra 5 millioner til 2250 millioner bakterier pr. unse (1/10 pund).

eh.

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

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

Køb vor litteratur.
Forlang prisliste. Partier rabat.
Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, st., Kbh. V.
Telf. Vester 3509.

NUTANA MARGARINE
— Den rene plantemargarine —
Tilvirket udelukkende af 1ste klasses råmaterialer
Forsendes over hele landet i pakker à 2½ kg. franko
DEN SANITÆRE FØDEVAREFABRIK
Tlf. Taga 289. **Baldersgade 14.** **København N.**

PLANTE-MARGARINE
Garanteret ren — fineste kvalitet — 103 øre pr. kg. Sendes overalt i landet i pakker à 5 kg. 10 kg franco. — Forespørgsler besvares gerne. Omgående expedition.
Fineste Jordnødolie..... pr. kg. 130 øre
Fineste Sayabønneolie..... pr. kg. 110 øre
i ¾ liter flasker henholdsvis 90 øre og 78 øre pr. flaske.
CAFAROMA — bedste Kaffeerstatning
af danske produkter pr. kg. 190 øre
N. M. LARSEN - Vedelsgade 50 - VEJLE
Postgirokonto 16257 Telefon 812

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

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

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

„SANA“
Telefon 5650
Ingen filialer
Cenovis urteextrakt
det reneste — det bedste
i krukker å 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.

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.
De bedste fysisk-diætiske kurmidler anvendes med godt resultat.
Billige Vinterpriser.
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: Nordisk Sundhedsforlag, Istedgade 7 st. København V. Tlf Vester 3509. Postkonto 25656.
Abonnementspris: 4 kr. årlig. 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.