VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

Vegetarismen og dens betydning for vor samtid.

Af Karl Bartes, Eden.

Vegetarismen er en ophøjet kunst, den lærer os at leve i fred og samhørighed med natur og skabning og at indordne os under verdenskresløbet.

Vegetarismen begynder med ordningen af vort eget indre. Den skaffer ethvert organ sin naturlige ret og sikrer dermed det heles vel.

Vegetarismen anerkender, at livsforløbet går i retning fra det lavere til det højere; som følge deraf lærer den mennesket at bringe offer. Skridt for skridt opad lærer mennesket selvbeherskelse; det vinder i klarhed og forståelse af sammenhængen mellem mennesket og verden og formår til sidst at se sin egen sjæl.

Ved dette klarsyn fattes endogså det ufattelige. Gennem skyerne trænger han ind i lysets rene verden. Enhver ægte vegetar har en følelse af at være kaldet til noget højere. I kampen med omverdenen er han sig ikke altid denne følelse bevidst. Men han må lære altid at bevare den.

Held den, der finder en kres af ligesindede, selv om den er nok så lille. De hjælper ham fremad. Han hører dem til, dér er hans rette hjem, de er hans nærmeste. Med dem nyder han livets høje lykke. Jo højere mennesket stiger i sin umættelige trang, des ensommere bliver han. På tinden er der til slut kun plads for ham alene. Derfor må han opgive at tjene både det højere og mængden.

Den, der når tinden har den største udsigt. Han ser mere og længere og højere og dybere. Når han vender tilbage til verdenen under skyerne, bærer han oplevelsen af Guds nærhed i sig. Tilvisse er han endnu et menneske, men klogere end før.

Ven, lad os stige opad! Lad os blive ensomme! Bliv ikke træt af at stige opad! Lyset kalder; I må derop!

Vi vegetarer er knyttede med et hemmeligt bånd, som har draget os og ført os hidtil. Vi føler et nyt livs varme ånde. Bortvisket er alt det menneskelige; det altformenneskelige.

I fuldkommen barnlig og uskyldig hengivelse til naturen vender vi

30. årgang 1. april 1936 numer 4

hjem til urkilden. De vanartede har forsonet sig med moderen. Hun tilgiver den syge og svage og giver ham til overmål ny kraft og saft.
F r i h e d består i at kende og bøje sig for loven. Kend dig selv, og da vil du kende Gud og Altet.
Rens dit sind, gør alle baner fri for livets uhindrede gennemløb! Da vil du erfare, hvem der er, hvem der var, og hvem der vil blive. Fra en fornægter bliver du til en bekræfter, fra en drømmer til et dådkraftigt menneske, fra en selvkærlig til en hjælper for andre. Er du fattig, så bliver du rig og formår at give ud! Din sundhed er et ophøjet gode. Bevar den! Uanet livskraft tilflyder den sunde. Ingen kunstig stimulans kan erstatte den.
Visheden om at eje alt og intet at behøve gør dig i sandhed fri.
I stadig lydighed mod samvittighedens stemme går du stedse den rette vej. Intet kan føre dig bort derfra. Du forbliver tro mod dig selv, og din troskab sejrer.
Du er vegetar!
Vegetar; det vil sige: at bringe naturen og menneskeånden i samklang.
Du vil aldrig mere gense det tabte paradis.
Men slå dig tiltåls! Du har et højere mål; det ligger o v e r dig.
Du må stræbe op over dig selv; du kan ikke andet. Din skæbne har du betvunget, tilkæmp dig nu friheden! Friheden er dit livs genius.
Men I skal vide: den, som har erobret friheden, tør ikke beholde den.
Ingen dødelig, som vilde være udødelig, har nogensinde bevaret friheden!
Du lever i verden, men verden forstår dig ikke. Den vil aldrig kunne begribe dig, vegetaren, særlingen.
Men du, vegetaren, vil blive verden til velsignelse. Du er dens fakkelbarn, kaster lys over dens fremtid. Uden dig vil den ikke kunne bestå i fremtiden.
Ganske vist kan du ikke selv gennemskue fremtiden. Det kan kun guderne. Som menneske begriber du i bedste fald det, som er, men som den rensede, den vise, erkender du det, som kommer.
Bliv klog, bliv ren, menneskene behøver dig.
Sig dem, hvad der vil ske — thi du ved det. Lær dem at leve, så at de ikke går livet forbi og styrter i ulykke.
Du er vegetar, en udvalgt. Ikke overmodig, ikke hovmodig, men højsindet, rank, stærk, sund.
Du hører ikke til mængden, men er en af de få. Du er i sandhed af ædel æt.
Er du dig din art og dit særpræg fuldt bevidst? Eller munder din opgave ud i afvexlende tilberedning af salat og tomat?
Du er vegetar! Som vegetar må du trodse en hel verden. Hvad giver dig mod og kraft dertil? Din renhed er din styrke. Den gør dig uovervindelig. Du må modstå verden, for at ånden kan komme til at herske over dig og verden.

Stands aldrig din kamp for åndens herredømme. Vel ved du, at det, som er, må således være. Men loven i dig kræver: aldrig at handle mod ånden. Og opfyldelsen af denne lov er friheden.
Vegetar, du er en frigjort; du opfylder naturens love, du forbryder dig ikke mod fællesskabets love, du efterlever åndens lov.
Vegetar, du har en herlig opgave: du skal l e v e, f ø r e a n i l i v e t! Den kunst: at herske over tilværelsen er den højeste livskunst; den vil bevare menneskeheden fra sammenbrudet.
Tror du det ikke? Tro det dog, det er sandheden.
Ved din indgriben, vegetar, standses forvirringen, ved din fornuft kommer der tugt i utugten, mennesket sejrer endelig over det dyriske.
Mellem hænderne på dig, vegetar, bliver ørkenen til haver.
Vel er du et barn af jorden, men din jord er ligesågodt i himlen som de andre verdener. Der er dit hjem og dit skjul. Her fuldendes din kamp mod skæbnen, herfra udspændes buen mod alverdenen.
Pythagoras, den store vegetar, har opdaget al-verdenen. Han var den første filosof. Fra Pythagoras udgik verdensvisdommen. Lære og liv var hos ham det samme.
Hans stjerne er aldrig slukt. Han lyser også ind i vor tid. Også vor lære og vort liv må være det samme. Pythagoras lærte, at alt, hvad der er skabt, og som vil blive skabt, har sjæl. Han har lagt sjæl i alle væsener og gjort den uangribelig.
Vegetar, gør som han! Vær barmhjertig! Skån livet! Uendelige lidelser kan du forhindre.
Hvad afholder dig fra at løfte din stemme og højlydt forsvare de stumme, de værgeløse?
Er din sjæl ikke stor nok? Så gør den stor efter de store forbilleder!
Føler du dig svag? Så hent styrke hos dine brødre, som går med dig ad samme vej!
Frygter du irettesættelse og spot? Så lyt mere til din indre stemme!
Eller ængstes du for din stilling? Du vil aldrig fattes det nødvendige!
Du kan ikke, og du tør ikke, og du vil aldrig modstå den evigt manende røst i dit indre!
En vegetar er ikke en kryster; slå dig sammen med andre, men giv aldrig efter! Er dine svingfjer for svage til den høje flugt, så prøv atter og atter at flagre lavere! Du lærer så tilsidst at flyve.
Vegetar, vegetar! Det er intet bedrag. Vor vej er den rette. Vi går den ikke nødtvungent. Frivilligt er vi begyndt for aldrig mere at forlade den.
Lad os stå sammen og om muligt styrke hverandre. Og lad os værne om dem, der hører os til. Vel står vi på forskelligt trin, men vi har samme retning og mål.
Fra natten, fra dag og nat ind i den altid strålende dag. Vegetarer, lad os synge vort rene livs højsang: lad os hilse vandet og jorden og søluften og lyset; lad os hilse broder menneske og broder dyr

og søster plante. Alt skælver under skæbnens grusomhed og sukker efter befrielse ved vegetarerne. I en omskiftelig og dødelig verden er vi det bestandige, det evigt levende.
I en verden af småtterier er vi det storslåede.
I en begrænset verden er vi det uendelige.

Vort livsområde er gennemtrængt af den reneste enkelthed. Vi giver alt sin rette mening og sande betydning.
Mere end ord er dåd.
Mere end dåd er tilværelse.
Mere end tilværelse er bevidsthed.
Men det højeste er ånden.
Sandhedens ånd.

Lad os være brødre i ånden! Det er ikke mængden, der gør det, men ånden er større end massen. Det er ikke viden, men visdom, det kommer an på. Lad os være vise!

Vi vegetarer er de sande fredens sendebud. Vi prædiker ikke magt og tilintetgørelse.
Nej, nej; vi vegetarer prædiker tålsomhed, udsoning og liv, det højeste liv for alle.

Vi er et med det evige væsen, som vi skylder vor tilværelse. Velsignet være den stund, som førte os ud til lyset!
Det rene blod ruller let i vore årer. Lad ikke den strøm, som gennemstrømmer vort hjerte, blive forurenet. Bevar blodet rent og lad det gå rent i arv til efterslægten. Vore børn må fatte det, for at de rene vegetarer må øges i tal og ingen falde fra.

Fra slægt til slægt vil vegetarismens velsignelse blive mere og mere åbenbar og helsebringende omfatte hele verden.
Skal vi ikke bære og nære denne tro?
Det vil blive en herlig fremtid, når vegetarerne forlader byerne for at bo sammen i haver. Hvad der syntes uløseligt vil overhovedet ikke være et spørgsmål. Nød og angst vil forsvinde.

Føler I det ophøjede ansvar, som I bærer for den kommende slægt? Forbered jer! Tiden kalder! Vær rede!
Det er ikke i laboratorier og institutter, at livsgåden løses; det tror kun dåren.
Vi, vi vegetarer løser den: i os selv er den allerede løst og bleven klaret.
Op, I skæbnens sejrherrer, frihedens fakkelbærere, forsynets børn; ved jeres arm klæber intet blod, i jeres hjem mærkes ingen hæslig stank, i jeres hjerter spirer ingen ond vilje, jeres hoveder udklækker ikke ødelæggelsesplaner. Men ukueligt liv bryder frem, overalt hvor I slår jer ned.
Kom brødre, lad os danne verden efter vort sind, for at den kan blive et hjem for de hjemløse. Lad os frydes i den lykke ikke at være nogens fjende.
Mod os vil magten prelle af, jegsygen, dumheden og utålsomheden.
Giv hinanden hånden, vegetarer! Lad det ikke være en tom gestus. Vort forbund skal bygges på fast grund. Lad os i fællesskab drikke

af det evige vands brønd, som holder os unge, friske og sunde. Lad os atter og atter dykke derned og oplives. Lad os tage vegetarismens glade budskab med og bringe det videre til brødrene i vort eget land. Intet skal nogentid skille os, men alt skal forene os.
Lad os tilbringe denne stund i dyb indvielse og føle, hvor nær vi er hinanden.
Lad enhver af os være et lys i tidens mørke!
Og vær standhaftig og tro kun dette ene:

Vegetarismen er sandheden!

Vegetarer, vegetarer! Jeg er lykkelig ved at bære dette navn, uendelig lykkelig. (ved F. J.)

— — —

Dette foredrag skulde have været afholdt på den internationale vegetarkongres, men som bekendt blev det af nazisterne forbudt hr. Bartes at rejse herop.

Husk at betale kontingentet.

Naturlægekunsten V.

Vegetarismens sejrsgang.

Man griber sig uvilkårligt til hovedet, når man læser en artikel, som fremkom i dagbladet Politiken fornylig. Titlen var slet og ret »Vegetarismens fallit«, og der er selvfølgelig ingen af vore læsere, der så er i tvivl om, at den skyldtes dr. med. Joh. Christiansen. Som sædvanlig skyldtes hele denne »fallit« dog frøkenens uvidenhed om, at der findes d-vitamin i gulerødder. Vore gentagne henvisninger til forsøg, der allerede for over et år siden har godtgjort dette faktum, synes endnu ikke at have nået hendes bevidsthed.
Til den beundring, som frøkenens ukuelige energi uvilkårlig aftvinger selv modstandere, og dette er vi endda kun tildels, kommer en dyb beklagelse over, at hun stadig søger at lave sensation på en nedrakning af den for hele folkets velfærd så betydningsfulde sag, som Vegetarisk tidsskrift nu i en menneskealder har viet sine kræfter, og som, når man betragter den moderne diætestik, netop viser sig i en hurtig fremgang.
Vi behøver blot at betragte sidste numer af det allerede populære lægetidsskrift »Sund levevis« for at hente slående beviser herfor.
Det er den kendte diætlæge, dr. med. Erik Begtrup, der på side 3 i marts-numret af dette skriver som følger (vi gør opmærksom på, at dr. Begtrup tidligere har været meget skeptisk overfor vegetarismen):
»Frugt — og tildels grønsager — hørte, særlig tidligere, også til de forbudte spiser ved mave- og tarmsygdomme. Når vi nu ved, at vi i en almindelig dansk kost skal have vort væsentligste a-vitamin gennem mælk eller smør og vort væsentligste c-vitamin (og for resten også en del b) gennem frugt og grønsager, så vil det være øjensynligt, at en skånediæt, der ikke indeholder mælk og frugt eller grønsager, let løber fare for at blive vitaminfattig. Lad os yderligere sætte, at patienten ikke får smør, men margarine og kun spiser lidt kartofler, der i en almindelig jævn dansk kost er en vigtig vitaminkilde, saa er risikoen øjensynlig.«
Efter at have gennemgået, hvad man kan gøre for lettere at tåle mælk, skriver dr. videre:
»Det vil derfor være rigtigt at lægge vægt på andre vitaminholdige fødemidler, ost, æg, gulerødder og spinat eller tomat f. ex. Såvel gulerødder som spinat og tomat hører til de let tålelige fødemidler ved de fleste diæter. Tilberedningen er afgørende herfor. Et fint pureret gulerodssmør eller en veltillavet og fint pureret spinat vil tåles af de fleste sarte maver. En frisk tomat, der er flået og muligt varmet lidt i en ovn, kan ligeledes tåles af de fleste

og er en ret, der indeholder mange gode vitaminer. Alle disse retter er desuden rige på b-vitaminer. I en normal dansk kost får vi de fleste b-vitaminer i rugbrød — —. Dog kan man også få dette vitamin gennem grønsager. — Mange grønsagers tilberedninger egner sig til diætmad i *større grad end hidtil brugt*«.
Når vore førende læger, der tidligere direkte angreb vegetarismen, fordi de ikke kendte den, nu åbenlyst erkender, at den må anvendes i større grad end tidligere, så er der næppe nogen grund til at proklamere vegetarismens fallit foreløbig.
Det er interessant at lægge mærke til den kamp, som dr. Begtrup i sin fremstilling må føre mod den almindelige danske kosts vitaminfattigdom. Hvor meget lettere vilde ikke hele diætlægernes arbejde være, dersom de åbent erkendte, at der må en forandring til af folkets ernæring i retning af vegetarisme Det er dog stadig grønsagernes og frugtens store vitaminindhold, der redder de forskellige vanskelige diæter. Og de store besværligheder, som en rigelig brug af en mælkediæt frembringer, og som dr. bruger en stor del af sin artikel til at imødegå, findes slet ikke, når man anvender de let fordøjelige, vandkogte grønsager, eller ukogte pureer af disse
Endnu har dr. ikke opdaget den store letfordøjelighed af mange fine grønsager og milde rå frugter, som udgør en af de vigtigste helbredelsesfaktorer i en rigtig anvendt råkost-diæt.
Men vi må dog påpege det som et stort fremskridt i retning af vegetarisme, at vore fornemste ernæringsexperter nu enstemmigt søger en fornyelse af deres diæter i vegetarisk retning. Det er endog ikke nogen fejl, set med vore øjne, at denne overgang foregår gradvis, da de til kødkost vænnede organismer netop er tjent med en jævn overgang for at undgå forgiftninger og altfor heftige pludselige udskillelser.
Men når lægevidenskaben befinder sig i en så gunstig udvikling med vegetarisk retning, er det dobbelt kompromitterende for dr. Christiansen, at hun ikke er i stand til at udnytte den i sit iøvrigt meget prisværdige arbejde for at skaffe befolkningen en bedre kost. Thomas E. Spur.

Nye smædeord fra Tyskland.

Vi berettede i vort dec.-nr. under overskriften »Et fantastisk dokument« om den tyske »Lebensreform«s utrolige stilling til vegetarismen.
I martsheftet af Leib und Leben, Monatschrift für biologische Lebensgestaltung, aftrykkes hele vor artikel i oversættelse, hvorefter udgiveren, hr. Hanns G. Müller, leder af det tyske selskab for »lebensreform« forsøger en imødegåelse. Denne falder imidlertid sagligt meget mat ud. Først er der en gentagelse af påstanden om, at den internationale vegetarisme står under jødisk indflydelse, fordi der var 2 jødiske navne blandt 200 kongresdeltagere, men disse til gengæld var førere og talere. Vi har endda i den anførte artikel gjort opmærksom på, at den ene ikke var tilstede, og den anden var hverken fører eller taler. Hr. Müller må da også selv finde dette argument mod kongressen ret tyndt, thi han citerer herefter som forsvar for sin fordømmelse et øjenvidnes beretning om de tyske deltageres afrejse fra Berlin.
»Omtrent en halv time før Stettinertogets afgang indfandt sig i 1. og 2. kl.s spisesal på Stettinerbanegården nogle typer, som man uden videre kunde fastslå måtte være tilhængere af vegetarbevægelsen, og som vakte det samlede publikums samt tjenestemændenes lystige interesse.
Sagt i et ord: et negativt udvalg, som jeg sjældent har set mage til samlet. Små mænd og kvinder i fantastiske dragter, belæsset med papæsker og pakker, ikke at forglemme den officielle grønne vadmelskappe, dannede snart en gestikulerende og oprørt skare og beviste, at noget særligt var på færde. Schillerkraver og lange manker fuldendte billedet af, at her repræsenteredes det »urnaturlige liv«. Da jeg forestillede mig, at denne skare latterlige skikkelser nu skulde til udlandet for på en kongres at repræsentere

det nye Tyskland, løb det mig koldt ned ad ryggen. Selv om man måtte vente, at de andre landes repræsentanter næppe væsentlig i gebærder og komisk udseende vilde adskille sig fra vore hjemlige repræsentanter, og at kongressen yderlig tilsidst vilde udarte til et gitarklimprende og urytmisk hoppende selskab i badedragter, så er det dog intet bidrag til det tredje riges anseelse, når de tyske repræsentanter sådan ganske uden videre indordner sig i den almindelige vrimmel.«

Dette æselspark er den tyske kulturs argumentation. Billedet er nemlig så skævt forvrænget som vel muligt, hvad enhver deltager i kongressen kan bevidne — se blot billederne derfra. Deltagerne omfattede folk af alle samfundsklasser, også nærmest fattige folk, der kun med store personlige ofre kom afsted. Man skal altså i det nye Tyskland have råd til at have fine kufferter og pæne spaseredragter for at blive regnet med. Den tvangløse vandrefugledragt, der var en indsats af det tidligere Tyskland, og som nabolandene med glæde har efterlignet, er altså nu latterlig! Å, selvretfærdige hr. rigsfører Hanns Müller! Nej, sandheden i skildringen ligger deri, at rejseselskabet med god grund var meget ophidset — thi det hemmelige politi kom ikke alene og bortførte hr. Karl Bartes, der skulde til kongressen for at holde det andetsteds i bladet gengivne foredrag, men det gjorde også jagt på enkelte udenlandske deltagere, skræmte de tyske deltagere, så en del af dem måtte forstikke sig, og truede tilsidst lederen af turen, der endda ikke var tysk statsborger, med fængsling på tilbagevejen, hvis vi på kongressen blot vovede at oplæse hr. Bartes' foredrag — eller dr. Tienes' indlæg, hvem man samtidig telegrafisk forbød at tage til kongressen, fordi den »stod under jødisk og marxistisk indflydelse«. Se, gøre nar ad fattige mennesker, lyve en kongres, der bl. a. bestod af folk, der hver i sit land var anerkendte repræsentanter for de anseteste klasser og erhverv, et latterlighedens stempel på, og så fortie, hvorfor rejseselskabet befandt sig i så ophidset en sindstilstand, det er sundhedsførerens kulturindsats fra det tredje rige! — —

Det er ikke alle, der har åndens adel og kan tåle at komme højt tilvejrs

Oluf Egerod.

Spredt og samlet.

Hr. og fru direktor L. P. Hansen, Aarhus, fejrer den 1. april 40 års jubilæum som vegetarer, og begge har gennem alle årene gjort et banebrydende arbejde for sund levevis. Dels gennem den af dem i 25 år drevne og overalt i Jylland kendte »Aarhus Lysbadeanstalt«, dels gennem et ivrigt virke for D. v. f.s Aarhus afd., hvor særlig fruen gennem sine vegetariske demonstrationer rundt i vort lands byer har ryddet megen fordom til side og ved sin undervisning i vegetarisk madlavning hjulpet mange husmødre over de første vanskelige skridt ind på den vegetariske levevis. Hjertelig til lykke med de mange sundhedsår, tak for det smukke pionerarbejde, og de bedste ønsker for fremtiden.

Hvem har været vegetar i længst tid? Ovenfor læser vi om et par kendte vegetarer i 40 år. Er der nogle af vore læsere, der har været med i længere tid? Er der nogen, der har været vegetarer i 50 år? Alle, der har været vegetarer i over 40 år, bedes skrive til os og fortælle kort om deres erfaringer, sundhedstilstand, og om de kunde tænke sig nu at vende tilbage til »Ægyptens kødgryder«.

Helbredelse af sukkersyge kan opnås ved en naturlig, sund levemåde, hævder dr. med. Bircher Benner, og han fraråder bestemt de naturstridige indsprøjtninger. **E. H.**

Mund- og klovsyge. Der må være forbindelse mellem en sygdom som mund- og klovsyge og en så desperat fodring som at vænne koer til at æde kødpulver. Flere praktiske mennesker udtaler sig i denne retning. eh.

Vegetarismen i Aarhus har fået nyt liv efter åbningen af Vegetarisk Spisesalon. Indehaverne, frk. N. Nielsen og Andersen skriver: »Arbejdet er gået godt frem i det 1¼ år, vi har haft restauranten her, vi har et godt, solidt fint publikum, og interessen bliver større og større. — Hr. Stefan Vøldan var her 11. febr. og holdt ernæringsforedrag særlig om råkostens betydning og demonstrerede forsk. velsmagende råkostretter samt nogle få af restaurantens veg. retter. Ca. 60 var til stede«. — Et af de store blade, Århus Amtstidende, interviewede for nogen tid siden indehaverne og skrev bl. a. følgende:

Hvorfor blev De vegetar? spørger vi frk. Andersen. — Både af sundhedsmæssige og idealistiske grunde. En sund og enkel levevis højner såvel fysisk, åndeligt som moralsk. — Mener De da, det er synd at slå dyr ihjel? — Nej, men cellerne opbygges af det, vi spiser, og de giftstoffer, der findes i kød, vil danne 3. kasses celler. Hele legemet, nerver o. s. v. vil således blive 3. klasses, og jeg tror, det er rigtigt, at en sund sjæl kun trives i et sundt legeme.

Hvorledes ser dagens spiseseddel ud for en vegetar? — Råkost efter Bircher-Benner-metoden, den såkaldte Müsli (rå havregryn med rosiner, rå revne æbler, citronsaft, nødder og fløde) — eller: Havregrød med frugtkompot, råsaft eller mælk, brød og æblete eller kornkaffe.

Frokosten består af en varm grønsagsret (spinatretter, porrer, gulerødder), råkostsalater, frisk frugt og dertil grahamsbrød og ristet brød. Det er såsundt både for tænderne og maven. Af drikkevarer serveres sundhedskaffe eller te, mælk, kernemælk, afholdsøl og mineralvande.

Middagen? — Der serveres forskellige slags grønsagssupper af bønner og linser, syltede agurker, tomat- og forsk. grønsagsstuvninger. I stedet for eddike, der irriterer mavens slimhinder, bruger vi citron. Det gælder om at få solskin i kosten, d. v. s. erstatning for de vitaminer, der i vintertiden savnes i den almindelige kost. Rå, revne gulerødder med citronsaft, der indeholder en bunke C-vitaminer, erstatter således vindruer, æbler og appelsiner, der ikke er for almindlige mennesker på denne årstid.

Der har været stor modstand mod vegetarismen? — Ja, men i de senere år synes lægerne at se mere velvilligt på den. Det hævdes, at kød er nødvendigt af hensyn til æggehvidestofferne. Disse fås dog i renere form end kødets æggehvidestoffer gennem æg, mælk, nødder o. a. Vi mener, at kulhydrater er langt vigtigere til at give kræfter og muskelstyrke, og de findes særlig i brød, grød og kartofler.

Vi har spurgt en række vegetarer om grunden til deres »forsagelse« af kødspiser.

En nybagt vegetar svarer:

Fordi jeg ikke selv vilde kunne slå de dyr ihjel, jeg skulde bruge til føde. Man bør da ikke forlange andre til at udføre det arbejde for sig, som man ikke selv for nogen pris vil udføre.

Tandlæge J. Massin svarer kort og godt: »Fordi jeg anser plantekosten for menneskets naturlige og retmæssige ernæring. Jeg føler den højner sundhedstilstanden og forhøjer det daglige velvære«.

Stud. mag. Henning Henningsen skriver: Hvorfor jeg er vegetar? — Hele mit liv, d. v. s. 24 år, har jeg været konsekvent vegetar. Den primære grund dertil har været, at jeg ikke bryder mig om at spise lig. Som følge heraf er jeg aldrig syg eller har tung mave. Tværtimod er hjernen klar og humøret strålende. Jeg er meget madglad, men de fleste mennesker vil næppe tro, hvor meget vegetarisk kost i virkeligheden kan varieres. Jeg kunde aldrig tænke mig at gå over til at spise kød.

Skuespillerinde Tudlik Johansen sværger også til vegetarismen: For 4—5 måneder siden begyndte jeg at indtage mine måltider i vegetarisk restaurant. Jeg havde aldrig før spist vegetarisk kost, men er blevet så begejstret for det, at jeg agter at gøre det for fremtiden.

Bogholder Gregers V. Petersen blev vegetar ved lægepåbud, og allerede nu efter 1½ måneds forløb kan jeg mærke stor bedring. Jeg er altid mæt, let og godt tilpas.

Bladet tænkte på at fremkomme med modargumenter fra ikke-vegetarer, men foreløbig er det ikke blevet til noget —.

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. Spur, efter aftale (priv. Nakskovvej 37 [3]. Valby).

Københavnsafdelingen.
Onsdag den 1. april afholdes i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28 **offentligt foredrag** om **Tone-sundhedslære** af **dr. Julius Schulz** fra Danzig. Adgangen er gratis.
Torsdag den 2. april kl. 20 afsluttes i **Vegetarisk restaurant,** Frederiksberggade 28: **Diæt- og kogekunstudstillingen** ved **dr. Julius Schulz.** Adgang 1,00 kr.
Mandag den 20. april kl. 19, Istedgade 7, afholdes **bestyrelsemøde.** Medlemmer kan indsende forslag, der da vil komme til behandling ved mødet.

Hr. Albert Johansen har ude i Vanløse lejet den store teatersal lige overfor linie 14's endestation til en 5-dages propaganda for »Sund Levevis«, som skal afholdes i dagene St. bededag den 8. maj til den 12. fra kl. 14 til kl. 22 hver dag. Nærmer herom i næste nr.

Sexdagesløbene i tobaksrygning. Vi gjorde i jan. nr. opmærksom på det skandaløse i dette forhold. Soc.dem.s sportsmedarbejder har bemærket vor notits, men ikke forstået den, idet han skriver: Ak hvad, sexdagesrytterne appellerer ikke til medlidenheden, og hr. Egerods er vistnok så temmelig spildt. De civilisatoriske misforståelser, der kan ligge i et sexdagesløb, synes ikke så slemme i en tid, hvor jøder ikke regnes for mennesker, hvor Abessiniens luft er tyk af granatos og blodlugt, og hvor verdens flænger er en smule værre end en sexdagesrytters.

»Mad er Mandens Kraft« af dr med. Johanne Christiansen (Gyldendal, 117 s. Pris kr. 3,75). Bøger skal læses med kritik, ikke mindst ovennævnte forfatters, de mange lærde citater, historiske beretninger, forblinder let læseren, så at man opfatter mange ting for fakta, som blot er påstande, og flere af de slutninger, som forfatterinden fremkommer med, er så uvidenskabelige, at nogle af vore professorer indenfor ernæringsvidenskaben offentligt i dagspressen har taget afstand, ikke mindst til forsvar for vegetarerne, som ellers angribes skarpt i bogen og benævnes »pseudo-vegetarer«, fordi de supplerer deres kost med mælk, smør, ost og æg, skønt ordet vegetar slet ikke betyder en, der lever vegetabilsk, men også af os benyttes i sin oprindelige betydning: en, der lever og er sund (både med hensyn til det fysiske og det psykiske). Der skal ikke her indledes nogen polemik, i sidste numer af V. t. blev der gjort godt op med dr. Christiansens agitation, men blot anbefale den for dem, der ønsker at se kostspørgsmålet fra flere sider. Bogen er velskrevet, letlæselig og let gennemskuelig — for den vågne.

Vegetarisk bibliotek: Foruden begge ovennævnte bøger findes følgende nyere skrifter om madlavningsspørgsmålet i biblioteket: Carla Ottosen: Vegetarisk Kogebog, Houmøller-Jensen: Det vegetariske køkken, Ellen Carlsen: Raa syltning, Mimi Carlsen: Min mad, Dr. Hanish: Mazdaznan Reform-Kochbuch.

»Grete Scharling's nye vegetariske Kogebog« (I. Fr. Clausen, 160 s. Pris kr. 4,50) indeholder 700 opskrifter — sig så ikke, at den vegetariske kost ikke kan varieres. Bogen forener alt det ny, det råkostprægede med den vegetariske kost, der vandt så mange tilhængere, før vitaminspørgsmålet blev kendt; der medtages ikke blot, hvad der er skattet i Danmark, man henter også hjem det bedste fra udlandet, særlig det franske køkken. Hvad forfatterinden særlig skal roses for, er den udmærkede indledning: Hvorfor ikke kød?, og så de små glimrende forklaringer rundt om i bogen om de enkelte grønsagers og frugters særlige egenskaber, nytte og anvendelighed — og så løber tænderne i vand, når man læser de herlige opskrifter.

Begejstring over kongressen i Daugaard giver sig udslag i udenlandske vegetariske tidsskrifter, ikke mindst i det hollandske »Vegetarische Bode«.

E. H.

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

Yngre karl,

som vil deltage i forefaldende arbejde ved grønt- og frugtavl, søges snarest. Henv. med lønkrav + kost og logi til gartner **Aasheim,** Baggesensvej, Silkeborg.

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 3/4 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

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.

På Nordisk sundhedsforlag,

København, fås bl. a. følgende sundhedslitteratur:

Nr. 1.	Mich. Larsen: »Naturhelbredelsen«, 2 udg.	2,50
- 8.	O. Olvik: »Min hjemmekur«	6,50
- 39.	— »Naturlægens kokebog«	6,50
- 82.	Vald. Bendixen: »Kreaturløst Jordbrug«	1,00
- 62.	Oluf Egerod: »Henkogning og Tørring af Frugt og Grøntsager«, 3. udg.	0,50
- 12.	Maja Angelo: »Vegetariske Opskrifter«, 5 udg.	0,50
- 18.	— »75 Kartoffelopskrifter«, 3. udg.	0,50
- 21.	— »Vegetarisk Paalæg og Salater«, 2. udg.	0,50
- 19.	N. Klougart: »Jordbrug uden Kreaturhold«	0,25
- 60.	Schröder: »Hjemmebagning«	0,25
- 59.	Egerod: »Sommerdrikke og andre Drikkeopskrifter«	0,25
- 37.	J. M. Borup: »Det store Brændoffer« (mod vaccination)	0,25
- 13.	Mich. Larsen: »Vegetarismen og Næringsinstinkterne«	0,10
- 14.	Benno Buerdorff: »Næringsværdi af Frugt«	0,10
- 16.	Mich. Larsen: »Badebehandling i Hjemmet«	0,10
- 17.	— »Kost under Svangerskab og Diegivning«	0,10
- 20.	— »Børnesygdomme«	0,10
	»Vegetarisk tidsskrift«, udgår månedlig, pr. årgang	4,00
- 5.	Ottosen: »Hærdning for Sundhed, Livskraft og Evnerigdom«	4,00
- 80.	— »Den første Hjælp« (ved pludselig sygdom etc.)	2,00
	Begge do. indbundne i et bind	7,00
- 40.	— »Rationel Ernæring og Madlavning«, ernæringslære og kogebog — et enestående standardværk for sunde og syge. Allerede solgt i ca. 26 000 ekspl.	15,00
- 77.	Panduro: »Det seksuelle Spørgsmaal i Hjem og Skole«	3,00
- 78.	— »Vore Drenges og Ynglinges seksuelle Opdragelse«	3,00
	Begge indbundne i et bind	7,00
- 92.	Anna Houmøller-Jensen: »Det vegetariske Køkken« (kogebog)	4,00
- 51.	»Vore Sange«, 2. udg., vegetar- og sundhedssange m. fl.	0,50
	Dehn: »Er det godt at ryge?«	0,25
	Hindhede: »Om Tobak«	0,50
	Henriksen: »Vegetarisk Madlavning og Raa-Salater«	0,50
	Nielsen: »Gode Ord om det største«	0,50
	»Vegetarbogen«	0,25
	»Sundhedsbladet«, red. overlæge Carl Ottosen, pr. årg.	8,00

Den ovennævnte litteratur m. m. kan bestilles i boghandelen eller i »Nordisk sundhedsforlag«, Istedgade 7, København., telefon vester 3509. Postkonto 4297. Forlang fuldstændig prisliste.

Tegn Deres livsforsikringer

gennem Vegetarisk Tidsskrift. Provisionen går til børnehjemsfondet Henvendelse til redaktionen.

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.

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.

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

Redaktion: Vice-skoleinspektør Oluf Egerod, Rødkildevej 40, København F. — Telefon: Goth. 2573. Postkonto 282.
Expedition: 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, 33⅓ pct. for 12 gange

A/S P. Hansens Bogtrykkeri. — København.