Vegetarisk Tidsskrift

Københavnsafdelingen

afholder

offentligt møde

i Kvindelig Læseforening, Gl. Mønt 1.
onsdag d. 10. november kl. 19,30 pr.

Læge, fru Kirstine Nolfi vil indlede om emnet „Levende føde". Adgang 50 øre. Efter foredraget frit samvær, servering af frugt og æblemost. – Alle er velkomne.

Bestyrelsen.

Den nylig udkomne bog af fru Nolfi, „Raakostens Betydning for Sundhed og Sygdom", har vakt stor opsigt, måske især på grund af bogens undertitel, „Personlige Erfaringer om Helbredelse af Kræft og andre alvorlige Sygdomme ved ren Raakost". Mange vil være interesserede i at høre fruen personligt, og også vegetarerne har hun et alvorligt ord at sige: at afhold fra kød ikke er tilstrækkeligt. Deri giver vi så gerne fruen ret.

Da et af vor forenings formål er — ud fra overbevisningen om betydningen af naturlig føde — at fremskaffe og sprede oplysning om nye erkendelser på området „menneskets naturlige føde", byder vi fru Nolfi hjærtelig velkommen til vort første møde i denne sæson.

N. Nielsen.

NB. Bemærk fru Nolfis overgangskostseddel inde i bladet.

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

37. årgang
nummer 11
1. november 1943

Vor Føde.

På „Det danske Forlag" har Johs. Bjerre udgivet en bog om vor føde. I forlagets medsendte vejledningsskrivelse hedder det:

„Vi har ikke saa sjældent oplevet, at Ernæringsspørgsmaalet er blevet gjort til noget i Retning af en Religion. Ernæringsapostle er opstaaet og har forkyndt, at blot man fulgte deres Forskrifter, oftest med Hensyn til en eller anden ensidig Levemaade, saa vilde Menneskeheden blive sund og lykkelig, og Tilværelsen nærmest et Paradis. . .

Det er ganske givet, at det vil være af overordentlig Betydning for Folkesundheden, Arbejdsydelsen og det almindelige Velvære, om vi naar dertil, at Folk i Almindelighed dog tænker over, om deres daglige Kost Aaret rundt nu ogsaa giver dem det, som Legemet og dets Organer trænger til for at fungere uhæmmet og ubemærket. . ."

Forf. har med uhyre grundighed sat sig ind i de resultater, videnskaben er nået til, og det må erkendes, at som vejledning i den retning er bogen fremragende. Stoffet er klart og populært behandlet, kortfattet og uden overflødig videnskabelig udpyntning. Den kan læses af enhver og giver et godt udbytte i den rent elementær-tekniske ernæringslære.

At gennemgå bogens indhold er ret overflødigt; den er ikke noget propagandaskrift, og da forf.s personlige mening er holdt i forholdsvis ubemærkethed, kan man kun kritisere den forbeholdenhed, hvormed vitale principper inden for menneskets ernæring omtales.

Forf. skriver exempelvis om fedtstofferne, at de „har en overordentlig stor Brændværdi, endog mere end det dobbelte af Kulhydraterne. Forholdet er som mellem Stenkul og Tørv. Da Fedtstofferne jo kan dannes af de andre Næringsstoffer, bliver Spørgsmaalet om deres nødvendige Tilstedeværelse i Føden maaske snarest et Spørgsmaal om, hvorvidt Legemets Fyrsted er stort nok, om det f. Eks. er tilstrækkeligt til udelukkende „Tørvefyring" (ernæring med kulhydrater). I hvert Fald bliver det herigennem forstaaeligt, at man i Egne med koldt Klima, f. Eks. Grønland, lever ved særlig fed Føde."

Det er jo ikke noget egentligt fast standpunkt, forf. indtager, når han hævder, at det herigennem bliver forståeligt osv.; men det er jo heller ikke videnskabeligt bevist, at når grønlænderne overvejende lever af fede spiser, så skyldes dette udelukkende klimaet. Hvis der tilvejebringes den fornødne mængde vegetabilske produkter, er det måske mere end sandsynligt, at grønlænderne, ligesom andre civiliserde mennesker, vilde slå ind på helt almindelig blandet kost, for enkelte „fanatikeres" vedkommende måske endog på ren vegetarisk levemåde.

Det er, som forf. påviser, en kendsgerning, at fedtstofferne kan

dannes af de andre næringsmidler. De findes ikke i koncentreret tilstand i naturlige fødeemner, med undtagelse af kød, fisk mælk og fede frugtkærner. Da hverken kød, fisk eller mælk er ubetinget naturlige fødeemner for mennesker, og da der ikke findes tilstrækkelige mængder af nødder, mandler og andre fede frugtkærner, må en naturlig fordøjelse derfor forudsætte, at legemet er i en sådan tilstand, at det kan omdanne næringsmidlerne således, at det til forbrændingen nødvendige fedt kan tilvejebringes.

Når dette ikke er tilfældet, må det enten skyldes degeneration eller en forandring af de menneskelige fordøjelsesprincipper. Den sidste mulighed kan vi roligt se bort fra, vor fordøjelse foregår efter nøjagtig de samme principper, som gælder for ethvert andet varmblodigt væsen; naturen har ikke forandret noget som helst ved det grundlag for existens, som har været gældende for vor slægt gennem tiderne.

Der er derimod al sandsynlighed for, at vor manglende evne til at omdanne fødemidlerne til f. ex. fedt skyldes degeneration af vore fordøjelsesorganer. Vi har gennem dårlige spisevaner og overdådighed, muligvis ved vor overhåndtagende anvendelse af ilden ved tilberedningen af maden og gennem brugen af sløvende og nedbrydende nydelsesmidler gradvis nedsat vort legemes naturlige egenskaber, indtil vi nu er nødt til at regne med tilstedeværelsen af et bestemt kvantum koncentreret fedt i vor daglige mad.

Spørgsmålet er med andre ord, om vi ikke gennem en mere naturlig levemåde vil være i stand til at gengive vor organisme de muligheder, den nu har fået ødelagt, om vi ikke kan blive i stand til af de grønne planter at uddrage de nødvendige fedtmængder på delvis samme måde som de planteædende firfødde dyr. Problemet existerer, men forf. har tilsyneladende ikke i de foreliggende videnskabelige resultater fundet noget, der kan tilvejebringe en løsning.

Det er også en svaghed ved bogen, at den ikke giver noget fast holdepunkt for betragtninger over æggehvidespørgsmålet. „Æggehvidestofferne kan kun opbygges af Planter. . . Dyrene kan ikke selv opbygge Ægghvidestoffer, men de kan sammenbygge dem i koncentreret Form, og det er derfor ofte fra dyrisk Føde, vi tilfredsstiller vort Behov."

Mon det ikke havde været bedre kort at skrive, at vi fra planterne kan få samme æggehvidestoffer, som dyrene tilegner sig, og det drejer sig derfor kun om, at vi i noget højere grad giver vort legeme anledning til at udnytte dem på naturlig måde. Omvejen gennem dyrene er både dyr og besværlig, og vi kan vel også gå ud fra, at der er en vis risiko forbundet med nydelsen af de overflødige stoffer, der nødvendigvis følger med, når vi vil snyde naturen ved at lade dyrene foretage den første behandling af æggehviden.

At den såkaldte dyriske æggehvide i visse tilfælde kaldes fuldgyldig, medens planteæggehviden ofte påstås at være ufuldgyldig, behøver jo ikke at være nogen diskvalifikation af den sidste; mangelen skyldes, at vor kostsammensætning er forkert.

Om kogsalt skriver forf., at det er et nødvendigt næringsmiddel; men efter hans bemærkninger side 121 må dette nødvendige næringsmiddel nærmest betragtes som overflødigt, da der ingen tvivl er om, „at vi i Almindelighed får vort naturlige Behov tilfredsstillet gennem den Saltmængde, som naturligt forekommer i vore Fødemidler, den ekstra tilsatte Mængde maa vi saaledes betragte som blot Smagstof eller Krydderi."

Forf. skriver side 35: „men der er ingen Tvivl om, at den Mængde, vi plejer at indtage, 10-15 g daglig, er rigelig. Vi kunde rimeligvis nøjes med mindre; men man har paa den anden Side heller ingen Holdepunkter for, at det almindeligt forekommende Overskud skader voksne, sunde Mennesker." Disse bemærkninger viser forf.s usikkerhed over for salt som næringsmiddel, og det tyder jo heller ikke på, at videnskaben har fast grund under sine fødder i ernæringsspørgsmålet i sin helhed, når et så omtvisteligt problem må affærdiges på en så delikat måde. Man fik et helt andet indtryk ved læsningen af dr. Axel Borgbjærgs betragtninger i V. T. nr. 7 1942.

Om vitaminer er der et meget interessant afsnit, der dog på visse punkter også bærer vidnesbyrd om den usikkerhed, der endnu præger det videnskabelige arbejde. Det er ingen bebrejdelse hverken mod forf. eller mod videnskaben, men kun en antydning af, at man endnu ikke er nået til et så fast standpunkt, at man f. ex. kan fastslå, at vegetarerne absolut må være fanatikere, når de hævder, at man udmærket kan klare sig ved ren planteføde.

Bogen har en række fortrinlige tavler over kalorieindhold, æggehvidestof, kalk, fosfor, jærn samt A-, B-, C- og D-vitamin. Endvidere er der en ret udførlig fremstilling af fordøjelsesvirksomheden og stofskiftet, og endelig findes der en oversigt med tavler, der viser de forskellige næringsmidlers betydning ernæringsmæssigt set. Forf. deler dem i tre grupper: vegetabilske, animalske og industrielt tilvirkede fødemidler, og han fastslår, at de vegetabilske udgør efter vægt 65 %, efter kalorier 75 % af vor daglige kost, men kun knapt halvdelen af vore fødemiddeludgifter.

At forf. også er enig med os i, at de fine mel- og grynsorter giver et ringere produkt end de grove, er jo kun glædeligt.

Både kød og sukker får en udførlig omtale, og man kan egentlig ikke påstå, at det er nogen overbevisende anbefaling, de to næringsgrupper får. Om rent animalske produkter hedder det: „Naar vi alligevel i mange Tilfælde søger til dem efter Føde, er det nærmest fordi de kan ombygge en Del af Plantestofferne eller opbygge visse af dem i koncentrerede Mængder." Om sukker

siges der, „at det er aldeles blottet for Specialnæringsstoffer, og derfor vil det være farligt at dække for stor en Del af Kaloriebehovet dermed."

Bogen er let læst. Om den kan få den betydning, forfatter og forlag mener, er måske ikke helt usandsynligt; den giver virkelig en del gode oplysninger, og den er absolut tendensfri.

Wilh. Date.

Biologisk-dynamisk humbug?

I Vegetarisk tidsskrift nr. 9 er „F.-J." så venlig i nogle linier at omtale mit landbrug. F.-J. indbyder eventuelle skeptikere til at besøge min bedrift og ved selvsyn overbevise sig om metodens værdi! Hvorfor kun skeptikere? Både F.-J., skeptikere og interesserede er velkomne til at se de foreløbige resultater i min bedrift.

Vi jordbrugere er vant til at regne med store mængder, når det gælder næring til vore planter, 2-300 kg kunstgødning af de tre forskellige slags pr. ha var almindeligt i den tid, da vi frit kunde købe, - nu klages der over „næringsmangel". Ganske naturligt studser de fleste, når der nu lyder nye toner for ændret jordbrug, toner, der siger, at brugen af kunstige gødninger må ophøre, ikke fordi de er „kunstige", men fordi de er giftige, de dræber den levende verden i jorden, den der er så vigtig for jordens omsætningsevne. I stedet bør jorden drives således, at livet stimuleres, et vist forhold mellem de forskellige plantearter og husdyrholdets størrelse iagttages, dertil kommer anvendelsen af visse pode- og sprøjtepræparater, hvis mængde er så lille, at de fleste griber sig til hovedet og udbryder: Der skal vist tro til!

En forgiftet jord, hvis biologiske liv er mere eller mindre dræbt, kan kun give svage og sygelige planter, sådanne planter kan som føde til dyr og mennesker kun give svage og sygelige individer. Disse svage planter er modtadelige for angreb og sygdomme, og jordbrugeren kommer da planten til hjælp med giftstoffer som arsenik til bejsning af såsæden, giftpudring af frøafgrøden, giftsprøjtning af frugttræerne o. s. v., alt for at gøre jorden endnu svagere og planterne endnu mere trængende. Hvad man gør ved den af disse planter ernærede dyre- og menneskehed, kan dyrlæger, læger og hospitaler tale med om, eller kan alle bærere af dårlige maver gøre det bedre.

Nu lyder der et råb til alle jordbrugere: Gør jorden sund i mark og have, da vil sunde planter igen blive sund føde for dyr og mennesker.

Peter Madsen.

Vi har modtaget

15 indmeldelser siden årsmødet, hvilket er meget opmuntrende, men der er endnu mange vegetarer og vegetarisk interesserede, som burde være medlemmer og kunde overtales til at blive det. Gør en extra anstrængelse endnu i år. Ny tilkommende medlemmer får bladet gratis resten af 1913.

I dette nr. er indhæftet et firesidet propagandablad med indmeldelsesblanket. Lad dette indlæg gå videre til en af Deres venner eller bekendte og søg at formå vedkommende til at indsende indmeldelsesblanketten.

Kassereren.

Gaver.

Til børnekolonien, Bjærge strand: Fru O. Taus kr. 5,00.

Til D. v. f.: Konsul Thygesen 15,00, Date 32,00.

Kræfthelbredelse - kræftforebyggelse.

Efter at dødelighedsprocenten ved tuberkulose og lungebetændelse har kunnet reduceres, er kræft snart den hyppigste dødsårsag for voxne. Ingen sygdom er mere frygtindgydende end kræften, og de lidelser, der følger med denne civilisationens svøbe, får folk til med iver at lytte til og læse om alt, der kan tænkes at give oplysning om muligheder for dens helbredelse eller forebyggelse.

Alle autoriteter synes enige om, at kræft følger med civiliseret liv, og man tør vel gå ud fra, at denne enighed er baseret på tilstrækkeligt omfattende undersøgelser af de uciviliseredes dødsårsager.

Når det imidlertid er konstateret, at kræft er knyttet til civilisationen, så forekommer det en lægmand, at selv om spørgsmålet „hvad er kræft" er uløst eller endog uløseligt, så kan der ikke være ret mange svar på spørgsmålet „hvad er årsagen til kræft"; for hvilken forskel er der på vort og de uciviliseredes liv, som kan forårsage kræft eller modtagelighed for kræft?

Er grunden mon den, at vi ved at lukke os inde i boliger og ved at ignorere den naturlige tid for søvn - timerne på begge sider af midnat - får utilstrækkeligt lys? Lysets forebyggende virkninger er jo erkendt på andre områder.

Eller får vi ikke nok frisk luft? Nu da man anerkender de minimale kvantas betydning, kan den tanke vel ikke afvises, at vi muligvis får visse „vitaminer" gennem indåndingsluften - og at disse måske ødelægges af civilisationens kakkelovnsos, kogegas osv.

Skyldes vor modtagelighed måske, at vi civiliserede mennesker er blevet vaccinerede - eftervirkninger i andet slægtled? Eller at vore fødemidler er fremdrevne ved hjælp af unaturlige kemiske gødningsstoffer eller dito sprøjtemidler?

Eller hidrører den fra unaturlige kemiske bestanddele i vor føde, i sukkeret, i konserves eller endog i vort daglige brød - bagernes hævemidler, kornets rensemidler? Når kornets meldrøje var skyld i „den hellige ild"s og klinten i spedalskhedens hærgen, så er det måske tilladt også at have afsvampningsmidlerne mistænkt?

Mest sandsynligt er det imidlertid, at vor civiliserede kost i sin helhed er bundforkert, og dette synspunkt hævder læge, fru Kirstine Nolfi i sin lige udkomne bog „Råkostens Betydning for Sundhed og Sygdom", der er sikker på at vække opmærksomhed, da fruen mener gennen råkost at have helbredet sig selv for kræft.

Fru Nolfis anskuelser kan ikke skubbes til side som en eners, for fruen citerer en autoritet som den verdensberømte engelske kirurg, sir Arbuthnot Lane: „Civilisationen har lavet kræften. Hvad den har lavet, kan den også tilintetgøre. Vi kan blive lige så fri for kræft som de uciviliserede naturfolk!"

Sir Arbuthnot Lane mener, at kræft skyldes gifte, gifte, som dannes i vore legemer af den føde, vi spiser. Gifte, som hober sig op på grund af dårlig rengøring.

Og denne skyldes igen, at vi spiser for ofte og ud over vort behov i forhold til vort legemlige arbejde - og at vi spiser forkert!

I tilslutning hertil drager dr. Nolfi i sin bog til felts mod den af kogning, bagning og stegning ødelagte mad, imod flormelet, saltet og sukkeret. Med venlig tilladelse optrykker vi fruens overgangskostseddel.

Den, der som undertegnede har hørt fru Nolfi på sin livlige måde udtale sin begejstrede og begrundede tro på råkostens betydning for mennesket, må varmt anbefale alle at læse „Råkostens Betydning for Sundhed og Sygdom" og gøre sig bekendt med dette vidnesbyrd om det for fruen vigtigste middel mod sygdomme - også imod kræften -, midlet, der kan gengive menneskene sundheden og derigennem skænke dem lykken: den levende føde!

N. Nielsen.

HVAD ER VEGETARISMEN?

En verdensbevægelse, der, gennem en levemåde i overensstemmelse med naturens love, ved udnyttelse af sollys, frisk luft, vand, motion og især ved anvendelse af ren føde virker for:

større menneskelig sundhed,
bekæmpelse af den tiltagende sygelighed og degeneration.
livsglædens bevarelse op i den høje alder,
formindskelse af dyrenes lidelser.

Hvorfor spiser vegetarerne ikke kød?

Fordi menneskelegemets hele opbygning og dets fysiologi ikke berettiger til den antagelse, at mennesket er altædende, men tværtimod henviser det til planteføde,

fordi det er uværdigt for mennesket at benytte sin overlegenhed over dyrene til at dræbe dem til fortæring, naar fuldkommen føde kan faas fra planteriget,

fordi kødet med dets indhold af giftige stofskifteaffaldsprodukter og sygdomskim maa betragtes som **uren føde,**

fordi kødspisning fremmer trang til krydderier, alkohol og tobak og let fører til overfyldning og dermed ødelæggelse af organerne, særligt mave-tarmkanal, lever, nyrer og hjærte.

Hvorfor lever vegetarerne af frugt, nødder og grønsager?

Fordi disse næringsmidler er menneskets naaturlige føde,

fordi de, ligesom brød, kartofler, æg og mælk i ren og naturlig tilstand, ikke indeholder ovennævnte giftstoffer, og derfor kan betegnes som **ren føde,**

fordi de indeholder rigelige mængder af alle de næringsstoffer, vi har brug for, særligt vitaminer og mineralier, og altsaa — alsidigt anvendt — giver os betingelserne for fuldstændig aandelig og fysisk velvære og arbejdsdygtighed.

Hvad koster vegetarisk mad?

Den vegetariske mad er ikke blot bedre, men kan ogsaa gøres billigere end enhver anden.
Lær at fremstille velsmagende vegetariske retter efter de vegetariske opskriftsbøger.

Indmeld dem i Dansk vegetarisk forening.

Dens formaal er at varetage vegetariske interesser og at udbrede kendskab til vegetarisk levevis, for gennem denne at fremme sundheden, modarbejde brugen af skadelige nydelsesmidler og formindske lidelserne for vore medskabninger, dyrene.

Enhver, der har interesse for disse formåls fremme,

kan blive medlem uden løfte om at give afkald paa kød (kun medlemmer af bestyrelsen er forpligtet til afhold fra kød, alkohol og tobak).

Alle vegetarer og interesserede

bør være medlemmer, for kun gennem en organisation kan der gøres effektiv propaganda for vegetarismen ved foredrag, udstillinger, blad- og litteraturudgivelse, bogudlaan osv.

Kun en talstærk forening

vil kunne paaregne myndighedernes lydhørhed i spørgsmaal af særlig interesse for vegetarer, f. ex.

vegetarmad på sygehuse og alderdomshjem.
ombytning af rationeringskort.

bestemmelser om frugtimport, told og valutatildeling.
kornets formaling,
levnedsmiddelkontrol osv.

Ved henvendelse til foreningens adresse

faar De oplysning om nye vegetariske fødemidler, de mest værdifulde næringsvæxtet, den bedste dyrkningsmetode, de bedste opbevaringsmaader;
vi anviser vegetariske feriehjem og spisesteder og staar i forbindelse med udenlandske vegetarforeninger.

Dansk vegetarisk forening,

der blev stiftet i 1896, er uafhængig i politisk, religiøs og økonomisk henseende.

Kontingentet:

Enkeltmedlemmer	kr. 5,00	aarligt
ægtepar	„ 7,00	„
medlemmer under 20 aar	„ 3,00	„
livsvarige medlemmer: ægtepar	kr. 100,00	
enkeltmedlemmer	„ 75,00	

Bemærk indmeldelsesblanketten paa næste side.

Vegetarisk tidsskrift

tilsendes medlemmerne gratis og portofrit hver maaned.
Abonnement paa tidsskriftet koster kr. 4,00 aarligt.

Køb vegetarisk litteratur!

Alle oplysninger gives gerne.
Dansk vegetarismes standardværk, dr. Mich. Larsens „Naturhelbredelsen", 135 sider, koster 60 øre, portofrit tilsendt.

Fraklip nedenstaaende indmeldelsesblanket og indsend den til foreningens adresse:

Gentoftegade 56 C, Gentofte. Tlf. Gentofte 1782 y.
Formand og kasserer, repræsentant N. Nielsen, samme adresse.

date's bogtrykkeri, københavn v

Navn .....

Stilling .....

Adresse .....

..... Tlf. .....

Kontingent .....

Vegetarisk kost.

En vegetarisk kost er økonomisk, hvad legemets kraftforbrug angår, siger dr. Wolohon. Hvis kød tilsættes, får man for meget æggehvide, som har en stimulerende indvirkning på den styrke, hvormed livsilden brænder. Livet kan betegnes som en ild og gør, at stofomsætningen øges til 30 pct. På grund heraf tilråder en kendt læge at holde æggehvideforbruget for sukkersyge så lavt som muligt.

Den amerikanske dr. Fisher siger: „Ingen forsøg er gjort, som viser, at en på ægghvidestoffer fattig føde indvirker ufordelagtigt på organismens energiudvikling eller livskraft."

Vegetarisk kost er ikke blot den bedste fra et sundhedssynspunkt, men også den mest økonomiske.

Ikke mindst nu for tiden er produktionen og bruget af kød en særlig dyr historie. Hvis t. e. 100 tdr. jord, anvendt til fåreavl, kunde føde 72 mennesker, vilde det, besået med hvede, give 250 mennesker og med kartofler 653 mennesker deres føde.

Når kød i sin tid kostede kr. 3,20 pr. kg, og man købte for kr. 1,30, fik man c. 550 kalorier, af hvilke 300 var æggehvidestof. Samtidig gav kr. 1,05 for mælk efter 30 øre pr. liter 300 æggehvidekalorier og 1200 kalorier af andre af mælkens bestanddele, 68 gange så meget kalk, mere end 3 gange så meget fosfor og endda kun lidt mindre jærn. Mælk er således fra alle synspunkter mere økonomisk end kød som æggehvidekilde.

Meget få frugter og grønsager indeholder for megen syre, medens alt kød gør dette. Til tider kan urinen fra et menneske, som lever på en meget æggehviderig føde, være 100-1000 gange så syreholdig som blodet. Derfor virker udsondringen af den slags sure affaldsstoffer i høj grad irriterende på nyrerne. Og desuden får nyrerne extra arbejde med at befri legemet fra det extra kvantum kvælstofholdige stoffer, som tilføres det med en sådan kost.

Dette kaster nyt lys over forholdet mellem det stigende brug af kød og de tiltagende langvarige vanslægtende sygdomme.

Dr. Hindhede siger om sine erfaringer med vegetarisk føde:

„For 33 år siden begyndte jeg og hele min familie at leve på en æggehvidefattig føde. På en sådan føde har jeg opfødt mine børn, som alle er usædvanlig friske og dygtige. Ti år senere begyndte jeg på min propaganda for en hovedsagelig vegetarisk kost. Mit arbejde vakte stor opmærksomhed, mest fordi jeg levede så umådelig billigt, nemlig for 28 øre om dagen."

Den vegetariske føde er bedst, fordi: den giver styrke og udholdenhed, den er vel afbalanceret og beskytter mod syreforgiftning, den stimulerer ikke legemets processer og bevarer derfor dets reserver, den indeholder tilstrækkeligt fyldstof, den indeholder kun få affaldpsrodukter og sygdomsfrø og den er billigst.

Meddelt ved S. A.

Kostseddel.

Raakostens Variationer maa følge Aarstiderne, og den kommer til at virke uhyre enkel. Enhver Form for Opskrifter er overflødig. Enhver maa lære sig selv at tilpasse den, saadan som den nu egner sig bedst netop for ham eller hende. For at ogsaa Gryn kan være frisk Raakost, maler man hel Hvede eller Rug saa fint som muligt paa en Haandkværn umiddelbart før Brugen.

Eksempel paa Overgangsform.

I. Morgen.
100 g hakket Salat, Spinat eller Kaal.
100 g raa revne Kartofler eller Jordskokker.
100 g raa revne Gulerødder.
Lægges lagvis i en dyb Tallerken, en Kop raa Mælk hældes over, en theskefuld Honning nipper man til, man kan ogsaa bruge lidt Marmelade.

II. Frokost.
To-tre spiseskefulde Gryn, 150 gram groft reven Frugt, en Kop raa Mælk hældes over.

III. Eftermiddag.
Æble, Appelsin, Tomat eller Gulerod.

IV. Middag.
Formad som Morgenmad.
Eftermad 200 g friskkogte, pillede Kartofler plus koldt Smør plus hakket Persille, eller revet Ræddike eller Peberrod eller Løgskiver.

V. Aften.
Frisk raa Frugt.
Raa Grønsager og Frugt maa renses, eventuelt med stiv Børste, ikke skrælles eller skrabes.

Se nærmere i min Pjece: Raakostens Betydning for Sundhed og Sygdom.

Kirstine Nolfi, Læge.

Hvordan klarer vegetarerne sig i disse tider?

Som indledning til en diskussion om dette spørgsmål vil jeg hermed opfordre et par husmødre til at sende mig regnskab over forbrug af fødevarer. Der må noteres ikke blot pris, men også vægt, ikke pr. dag eller pr. måltid, men for 14 dage eller en måned. Jeg foretager så udregning over indhold og afgiver mit skøn.

Tillige nævnes de daglige spisesedler. Jeg vil så efter bedste evne give råd; jeg har jo en del erfaring.

Hvis nogen har lyst, kan vi nærmere forhandle om enkeltheder.

Mikkel Hindhede.

Ny konserveringsmetode.

I „Vegetarianen" læser vi, at den finske biokemiske professor, A. I. Virtanen, der er verdenskendt for sin specielle metode til konservering af grøntfoder (syre-ensilage), konstaterede, at når det ensilerede grønt indeholdt vækstdele af kålarter, opstod der ingen mugdannelser på ensilagens yderside, og at dette skyldtes den i de korsblomstrede planter forekommende sennepsolie (ætheroleum sinapis).

Denne opdagelse førte til flere års forsøg i Finland og Sverige med sennepsolie som konserveringsmiddel for frugt og bær, og disse gav glimrende resultater. Der kræves kun små mængder sennepsolie, 0,003 pct. af vægten af det, der skal konserveres (benzoesyre 0,05, dvs. 20 gange mere), og i modsætning til benzoesyre influerer sennepsolien ikke på det konserveredes smag og lugt, idet den forsvinder i løbet af et par måneder, uden at det konserverede derfor bliver modtageligt for bakterier.

Statens husholdningsråd oplyser, at dette nye konserveringsmiddel også er udprøvet her og har vist sig at være fortrinligt.

Det fremstilles imidlertid ikke her i landet, og da det er meget flygtigt, må det opbevares opløst i alkohol, hvorved dets anvendelse vanskeliggøres på grund af de hindringer, som vor spiritusbeskatning lægger i vejen for brugen af ren alkohol.

Sennepsolie er et biprodukt ved fremstillingen af sennepsfrøolie (salatolie), og hvis man her har fundet et godt og uskadeligt konserveringsmiddel, må der vel også kunne findes muligheder for dets fremstilling og anvendelse her i landet.

N. Nielsen.

Om tobaksrygning.

I flere blade læses:

„Der hersker i lægekrese forskellige meninger om tobakkens skadelige indvirkning på hals og svælg, men de fleste læger er dog af den mening, at tobakken ikke er skyld i stigningen i antallet af halssygdomme."

Foranlediget heraf må jeg oplyse:

Efter at jeg havde været højskolelærer i 12 år, blev jeg så dårlig i halsen, at jeg måtte holde op med at tale i 7 år. Jeg søgte ialt 8 læger, deriblandt 4 specialister i halssygdomme. De gav mig forskellige rad og mediciner. Men eet var de alle enige om: „De må ikke ryge tobak!" Jeg holdt strax op dermed og har ikke røget siden.

Det hjalp mig. Min hals kom sig. Ingen magt skal få mig til at smage tobak mere!

Overlæge Borme i Altona skriver: „Lykkes det gennem fortrolighed, tillid og venlighed at formå et menneske til at slippe tobakken, og kan man indgive ham et rigtigt had til denne, så kan man også i løbet af et år skabe et nyt menneske og få ham på ret køl i livet!"

Fhv. højskoleforstander *S. Andersen.*

I årsmødeberetningen

i oktobernumret var bortfaldet en henstilling fra formanden til medlemmerne om snarest at indsende eventuelle forslag til ændringer i foreningens vedtægter, idet såvel D.v.f.s som Københavnsafdelingens love er omtrent opbrugte, og der alligevel skulde foretages visse redaktionelle ændringer før optrykningen. Ligeledes oplyste formanden, at man havde undladt at optrykke medlemslisten i bladet, idet denne vilde optage mere plads, end den måtte antages at være værd for medlemmerne.

N. Nielsen.

Vegetartennis.

Gentofte Tennisklubs handicapturnering vandtes af formanden for D.v.f., repr. N. Nielsen, fra minus 4—6, uden at han afgav noget sæt, skønt han var den ældste af de 50 deltagere. *O.E.*

Årsmødets resolution

angående hveden, der blev tilstillet landbrugs- og handelsministeriet, besvaredes af sidstnævnte således:

„Man har modtaget Foreningens Skrivelse af 19. d. M. vedrørende Bestemmelserne om Rationering af Hvedeprodukter og skal i denne Anledning meddele, at de Franskbrødmærker, der findes paa Rationeringskortene for Oktober Kvartal d. A., vil kunne anvendes til Indkøb af groft Hvedemel og Brød fremstillet deraf.

Det tilføjes, at Handelsministeriet herefter ikke har fundet Grund til at foretage videre i Anledning af Foreningens Henvendelse."

Vor resolution var en henstilling til myndighederne om af hensyn til hele befolkningens sundhed at tage skridt til at indføre et større forbrug af fuldkornsbrød og et mindre af flormel. Indirekte håbede vi vegetarer derved at opnå lettere adgang til at købe fuldkornsbrød. Dette er for tiden — uanset rationeringsmærkernes pålydende — særdeles vanskeligt. Muligvis skyldes bagernes manglende interesse ringe efterspørgsel.

Ministeriets svar gik ikke ind på spørgsmålet „hel hvede", som det stadig er umuligt at købe for hjemmeknusning strax før brugen, skønt stadig flere — også læger — har erfaring for betydningen af „levende føde", kornet indbefattet.

Vi vil nu undersøge, hvor mange der er interesseret i at købe hel hvede, og kan ikke tro andet, end at dispensation vil kunne opnås, når aftagerne organiseret ansøger derom.

N. Nielsen.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark.

København: Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28.
Skodsborg badesanatorium, Skodsborg.
Frederikshavn: Frydenstrand badesanatorium.
Odense: Vegetarisk køkken, Kongensgade 39.
Svendborg: Råstrup kursted, Christiansminde.
Vejle: Vegetarisk spisesalon, Nørregade 6.

Dansk vegetarisk forening.

Foreningens adresse er: Gentoftegade 56 C, st. tv., Gentofte. Tlf. Gentofte 1782 y. Postkonto 25656.
Samme adresse: Foreningens og Københavnsafdelingens formand og kasserer, repr. N. Nielsen, samt Vegetarisk tidsskrifts expedition.

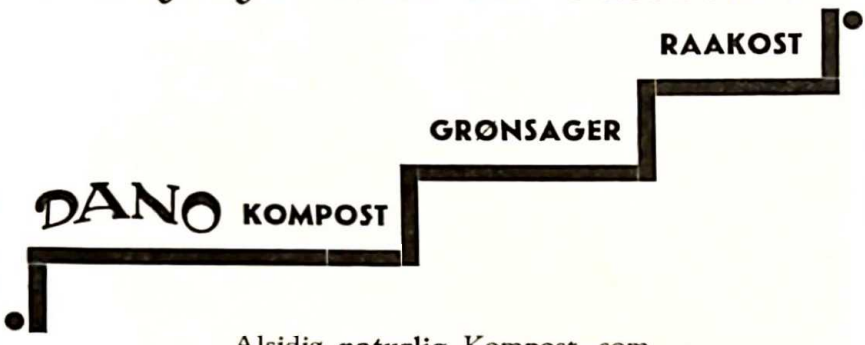
Vegetarisk tidsskrifts redaktion: Skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahøj skole, Svenskelejren 18—20, Bronshøj. Tlf. Bella 2282 og 2782 (privat). — Postkonto 282 til dr. Mich. Larsens børnehjemsfond.

Fyns stifts afdeling. Formand og kasserer: Georg Clausen, Rødegaardsvej 106, Odense.

Kontingent incl. abonnement på Vegetarisk tidsskrift og bidrag til lokalforeningen: Enkeltmedlemmer kr. 5,00, ægtepar kr. 7,00, medlemmer under 20 år kr. 3,00.

Abonnement på bladet kr. 4,00. Bladet kan bestilles hos postvæsenet samt hos redaktionen og expeditionen. Enkeltnumre 35 øre.

3 vigtige Trin til Sundhed!



Alsidig **naturlig** Kompost, som

DANO -KOMPOST,

er Grundlaget for de mest værdifulde Grønsager.

Brug derfor DANO-Kompost i Deres Have.

DANO-KOMPOST erstatter fuldt ud Hestegødningen i Mistbænke og bruges i Drivhuse som Kulsyre- og supplerende Varmekilde.

DANO-KOMPOST anvendes paa Friland og som Jordforbedringsmiddel; den indeholder ogsaa vigtige Mikronæringsstoffer og fremmer det nyttige Bakterieliv i Jorden.

men - DANO-KOMPOST kan kun faas, hvis Deres Kommune — til hygiejnisk Løsning af Dagrenovationsproblemet — opretter en **DANO-Konverterings-Anstalt** til Fremstilling af DANO-KOMPOST af Dagrenovation.

I følgende Kommuner findes DANO-Konverterings-Anstalter i Drift eller under Opførelse:
Gladsaxe - Kensington - Harrow - Esbjerg m. fl.

Forlang Brochure.

DANO **Buddinge Værk pr. Søborg.**
Telefon: Søborg 1118.

Støt vore annoncører
— støt vort blad.

„Vegetarisk køkken"
ODENSE

er flyttet til Kongensgade 39 [2]
og anbefaler sig fremdeles med god, sund vegetarisk mad.
Anna Svanefjord.

Frydenstrand badesanatorium.
Læge: Ejnar Eriksen
Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

LÆS
„Sol og Sundhed"
— forlang det i kiosken.
Vi går ind for råkost, vegetarisme, forbedret hygiejne m. m.
Skriv efter gratis provenummer til
„Sol og Sundhed", Randers.

"OKKULTISTEN"
Uafhængigt tidsskrift for moderne okkultisme og idealistiske bevægelser. — Aktuelt - frisindet - alsidigt. — Abonnementspris 3 kr. pr. halvår. — Forlang gratis provenummer.
Adr.: Postbox 9, Rudkøbing.

LÆR det internationale verdenssprog
Esperanto,
der tales af millioner og har en rig litteratur, benyttes ved internationale kongresser, kursus og rejser og er fag i skolen i mange lande.
Alle oplysninger gennem
Dansk Esperanto Bureau,
Østergade 20, Rudkøbing.

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)
Modtager gæster til ferie, hvile og behandling.
ANNA ULLERUP HAAHR - Tlf. Svendborg 755

Til sundhedens fremme
styrke og arbejdsevne, spiser man næringsrigest, sundest, bedst og absolut økonomisk i
Vegetarisk restaurant
Frederiksberggade 28, Central 7827.



Adresserne på **danske kiropraktorer** findes i Kraks vejvisers og telefonhåndbøgernes fagregister.

Sana Godthaabsvej 62 A
Tlf. Gothåb 4290.
Sundhedsfødevarer — Kolonial.
Bringes overalt.

SKODSBORG BADESANATORIUM
Fysisk-dlætetisk kuranstalt med medicinsk klinik.
Behandling af rheumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.
Forlang prospekt. Tlf. Skodsborg 200.

date's tryk, københavn v.