VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING. REDAKTION: KOMMUNELÆRER, CAND. PHIL. OLUF EGEROD (ANSVARSH.), RØDKILDEVEJ 40, TELEF: GODTHÅB 2573, BRØNSHØJ, KBHVN. OG FULDM. ST. FINK-JENSEN, USSERØD, KOKKEDAL

18. ÅRGANG - 15. FEBRUAR 1924 - NUMMER 2

Adresser:

Vegetarisk oplysningskontor, Rødkildevej 40, Brønshøj, Kbh., telf. Gothåb 2573. Postkonto 282.

Landsforeningen Dansk vegetarisk forening, formand og kasserer: kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod, adr. som Veg. oplysningskontor.

Vegetarisk tidsskrift, *redaktion:* Oluf Egerod (adr.som ovenst.) og St.Fink-Jensen, Usserød, Kokkedal. *Expedition:* Oluf Egerod og lærer N.A.Vodder, Ingerslevsgade 112[1], Kbh. B., telf, Vester 6128 y.

Vegetarisk bibliotek, stud. med. E. Vodder, adr. ovenst.

Københavns afd., forlagsboghandler H. L. Henriksen, Istedgade 7, st. Kbh. B., telf. Vester 3509.

Odense afd., direktør P. Chr. Hansen, lysbadeanstalten, V. Stationsvej.

Sydfyns afd., overmontør C. Beyer, Lindegårdsvej, Svendborg.

Vejle afd., bademester Fr. Frederiksen, lysbadeanstalten, Orla Lehmannsgade.

Århus afd., fru Frida Hansen, Nørre allé 30.

De spredtboendes afd., adr. som Veg. oplysningskontor.

Medlemskontingent alle afd., 7, 5 og 3 kr. for henholdsvis ægtepar, enkelte medlemmer og unge mennesker under 20 år. Indmeldelser i alle afd. modt. af Veg. oplysningskontor. Benyt postkonto 282.

Vegetarisk litteratur af enhver art fås fra Veg. oplysningskontor eller hos ovennævnte afd. af D. V. F. Forlang gratis fortegnelse.

Foreningsmeddelelser.

Ved kaptajn I. P. Jespersens møde i Københavns afdelingen den 27. februar i K. F. U. K. — festsalen —, vil man få se elever — m. a. ord fhv. patienter — fra Müller instituttet, der vil vise os, hvad de nu har bragt det til med hensyn til sundhed og ynde. Se nærmere herom under *„Møder og lign.“*.

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. *Mandag den 25. februar kl. 8* i Nordisk sundhedsforlags lokaler, Istedgade 7, tæt ved Hovedbanegården, afholdes den årlige, ordinære generalforsamling med den sædvanlige dagsorden: Valg af dirigent, formandens beretning, fremlæggelse af regnskab, valg af bestyrelse m. m. og eventuelt. *Efter mødet selskabeligt samvær.*

Onsdag den 27. februar kl. 8. Hr. kaptajn *I. P. Jespersen* holder offentligt foredrag i K. F. U. K., Store Kannikestræde 19 — festsalen — om, hvorledes man bevarer sin spændstighed, sundhed og arbejdsudholdenhed op gennem årene til den højeste alder. Der vil blive demonstration af elever fra Müller instituttet i alderen 10—70 år, både mænd og kvinder, samt opvisning af I. P. Müllers *allernyeste* 5 minutters system. Billetter à 1 kr. (reserveret plads 2 kr.) fås ved indgangen. Indtægten tilfalder dr. Mich. Larsens veget. børnehjemsfond.

Mandag den 24. marts kl. 8. Gerda Gulda fremsiger Chr. Richardt: *„Vort land“* — med belysning af lysbilleder — i Helligåndshuset — indgang fra Walkendorfsgade. Gerda Gulda vil desuden berede os forskellige overraskelser.

Billetter à 1 krone — børn 50 øre — fås ved indgangen. Indtægten til fordel for D. v. f.

Århus afdeling afholder *onsdag den 20. ds. aften kl. 7½ musikunderholdning* ved komponistinde fru *Gisela von Irgens-Bergh* og violinist hr. *Theodor von Irgens-Bergh* på Århus lysbadeanstalt, Nørre allé 30. Derefter afholdes ordinær generalforsamling kl. 8½ med dagsorden efter lovene.

Sydfyns afdeling afholder ordinær generalforsamling søndag den 24. februar, kl. 3, hos overmontør *Beyer*, Lindegår svej 4.

Fru Rosa Kristensen inbyder atter venligst *børnene* til sig søndagene den *17. februar* og den *16. marts kl. 10 form. De voksne* indbydes til søndag den *2. marts kl. 6½ eftm.*

„Fælles mål" afholder 2 forhandlingsmøder i *Skolemuseets læsesal, Stormgade 3, kl. 8.*

Torsdag den 6. marts: Emne: Hvorledes kan der skaffes arbejde til alle og arbejdslysten holdes oppe gennem livet?

Torsdag den 3. april: Emne: Hvorledes holdes kræfterne oppe og sygdommene borte?

Lærer *N. A. Vodder* indleder det første møde, kaptajn *Jespersen* det sidste, men der kommer sagkyndige medlemmer til stede og deltager i forhandlingerne.

Vegetariske kolonier. *Diskussionsmøde* om dette emne afholdes i hotel „Kongen af Danmark", Holmens Kanal 15, lørdag den 23. ds. kl. 8. Hr. magister *Paul Rosenhoff* indleder. Ordenen *„Stjernen i Øst"* indbyder.

Fra arbejdsmarken.

Nytårsfesten i Københavns afd. Mange af vore medlemmer havde efterkommet indbydelsen til denne vellykkede fest; ja, der kunde overhovedet ikke godt have været bænket flere ved de pyntelige borde i salen. Men det var da også et righoldigt program, aftenen bød på, ja, vi må vist rettest sige lidt for righoldigt; der kunde godt have været sparet lidt på underholdningen hist og her, uden at de tilstedeværende vilde have følt det som en mangel. Vi vilde så have fået lidt mere tid til at tale med venner og bekendte.

Hr. ingeniør *Seegelke*, der selv sang nogle sange i aftenens løb, havde med sædvanlig venlighed ordnet den kunstneriske side af sagen; og adskillige af de kræfter, som tidligere har vist os deres velvilje, havde også denne gang givet møde. Koncertsangerinde fru *Thora Christiani-Bruun* var ypperlig oplagt og sang nogle allerkæreste småsange klangfuldt, intelligent og med et friskt lune, som var henrivende. Hr. kunstmaler *Corona* var fruens diskrete og fornøjelige akkompagnatør med luth. Koncertsangerinde frk. *Inger Petersen* og hr. koncertsanger *Th. Nielsen* ydede den øvrige vokale assistance i aftenens løb, og deres smukke og dygtige bidrag til aftenens fest vandt fortjent bifald hos de tilstedeværende. Vi mindes en aften i D. v. f., da pianistinden frk. *Else Hansen* med virkelig rørende velvilje spillede for et ubetydeligt antal tilhørere; denne gang var tilhørerkredsen heldigvis betydelig større, og glæden over frøkenens smukke kunst gav sig stærkt tilkende i forsamlingen; at et ikke mindre bifald samlede sig om pianistinde frk. *E. von Thal* var kun naturligt; den tekniske og kunstneriske sikkerhed, som præger frøkenens klaverspil, fik vi den aften de smukkeste prøver på.

Underholdningen faldt i 2 afdelinger; efter 1. „akt" fandt serveringen sted. Under denne gik frk. *Gerda Gulda* rundt med den sødeste lille dukke, som de tilstedeværende fik lov til at gætte navnet på — for 25 øre. 100 forsøgte lykken, og engang i marts måned, når endnu flere hundreder har vovet lykken, offentliggøres resultatet ved et møde, hvor frk. *Gerda Gulda* har lovet at glæde foreningens medlemmer med en oplæsningsaften.

Ved 2. afdelings begyndelse holdt hr. *Egerod* en lille nytårstale med et tilbageblik over året, der svandt, og med forhåbningsfuldt lyssyn over den kommende tid.

Alt i alt en rar og hyggelig aften, som vi alle skylder vor utrættelige formand, hr. boghandler *Henriksen*, en hjertelig tak for; og en tak til alle, som på en så smuk måde bidrog til at gøre aftenen så god, som den blev. *F.-J.*

Fortsættes paa omslagets 3. side.

VEGETARISK TIDSSKRIFT

18. ÅRGANG 15. FEBRUAR 1924 NUMMER 2

Indhold: Der mangler alvor —. — Egelundshuset. — 65 år. — Spredt og samlet.

Der mangler alvor —.

Der mangler alvor i det danske folk. Kronen falder, finansnøden voxer, og folket lader stå til. Der snakkes og holdes møder. Der lappes og lappes og laves tilløb; men der handles ikke — fordi der ikke tænkes ret af dem, der har ansvaret. Og der tænkes ikke, fordi man ikke ser. Og man ser ikke, fordi man har store skyklapper på. Og det er dem, der laver ulykken. Skyklapperne er vanenydelsernes stærke magt. Hver gang der trænger et glimt af sandhedserkendelse hen for de vises øjne, trækkes blot klapperne tættere for. Strudsen gemmer sit hoved i busken med samme fond af kløgt, som får vore vise mænd på Kristiansborg til ikke at kunne se skoven for bare træer.

Der skal spares og dæmmes op for indført luxus, thi statsgælden er på 1200 millioner, og renterne tynger på budgettet. Folket drikker alkohol for 400 millioner om året. Ikke een dråbe deraf gør gavn eller skaber virkelig livsnydelse. Hustruer og børn lider, forældre fortvivler, skæbner ødelægges, fattiggårde fyldes, hospitaler og fængsler ligeledes, men folket lader stå til. Fraser om den fattige mands snaps og den personlige friheds værn køres op for at øge summen af elendighed og sænke kronens værdi endydermere. Der drikkes endnu for 400 millioner, og over glassene tales der stadig om sparsommelighed til glæde for dem af landets bedste mænd, der lever så højt på andres ulykke, at de kan byde rigsdagen på frokost og sætte skønne statuer i kunsttempler som en sølle erstatning for de menneskeliv, de fik gjort til vrag.

100 millioner går op i røg. Tobakken sløver og døver, enerverer og fordummer. Drenge bliver til slapsvanse i stedet for til mænd, mens de agerer skorstene. Tuberkulosen breder sig, fordi røg anses for en nydelse og frisk luft for en fare. Kronen falder i samme grad som røgen hvirvler sig mod sky. I tåge så tæt, at selv den skarpeste hjerne går i baglås, sidder de i udvalgsværelserne på Kristiansborg og snakker vælgerne efter munden, når de klamrer sig til flaske og pibe, og tør ikke sige sandheden: Vil I ud af miséren, så spar på alkohol, spar på tobak, lad det stå, skidt som det er; vis, at I er mandfolk, der *vil* landets vel! Men vore vise fædre føler sig ikke kaldede til at se eller sige sandheden til folket. Sandelig, vi trænger til en flok af de bedste deroppe til at gå foran og vise vej ud af uføret, og ikke til dem, der damper med, idet de lefler for „den offentlige mening", den de selv skulde omskabe ved gode råd og godt exempel.

Der drikkes kaffe og te for 50 millioner kr. om året. Alle véd, at det er en luxus, en unødvendig kildrer af vildledte smagsnerver. Der skal spares. Og da der skal spares på luxus, udnævner folkets kårne mænd — og de kvinder, der skulde betyde en ny indsats i vort offentlige liv, men som blot oftest trasker mændene i hælene og gør deres fejl efter, med cigaret i munden — disse vore styrere udnævner da kaffe og te til nødvendighedsartikler, så nødvendige, at de ikke må røres. Drik kaffe og te og bliv blege og nervøse, det er nemlig nødvendigt i vor tid; *snak* om at spare og lad så stå til.

Og kan man gøre sort til hvidt, kan man også gøre hvidt til sort. Kaffe er altså godt, men noget *må* der gøres, folket *skal* dog se, at der regeres, og så udnævner man tørret frugt til formastelig føde; det gør jo nemlig hverken fuld eller gal, det går ikke op i røg og kvalmer luften, det gør ikke snakkesalig eller dulmer så unaturlige fornemmelser som sult eller mæthed til hvilken side hver anden gang. Det er simpelt hen *god mad*, så må det nøfles. Se, når man fremstiller så lækre ting som svinekød, tabes der *kun* 80 pct. af de værdier, svinet har levet af, og som mennesket også kunde have udnyttet. Det er et nationaløkonomisk spild uden lige at fremstille kød. Nød lærer nøgen kone at spinde, så i krigens tid måtte man se sandheden i øjnene, tage sig sammen og lade være at smide god mad på møddingen. Nu har man glemt denne sandhed, og da landet atter var i nød, gik man til frugten, som er menneskets naturbestemte føde, og gjorde den dyrere — for at spare. Vi havde ingen dansk frugt i år. Der er stadig nogle formastelige, der lytter til naturens krav og vil have frugt, ergo må vi indføre den, tænk, indføre *god mad*, det må stoppes, og så kommer toldskruen igang. Der bliver også indført vin og tobak, men da det er nødvendigt til at døve folks tankegang med, så de ikke kan se, hvor tragikomisk det hele er, så lad det slippe for denne gang; klipfisk og spegesild kommer også fra udlandet, men da det gør så dejlig tørstig, så man drikker kronen endnu længere ned, så lad det slippe med. Når man blot lefler for folks dårlige smag og instinkter og lukker nogle flere natcaféer op, så bliver man nok gamle — i landets og byernes råd, og *den* med den tørrede frugt som et ypperligt skatteobjekt, glider let ned sammen med de andre velsignelser.

Ser I, I vise mænd og kvinder i landets regering og rigsdag: den vegetariske levemåde er 30—40 pct. billigere end den almindelige, den er 100 pct. sundere, den er uberegnelig mange pct. mere menneskeværdig, idet den ikke har dyrepinsler som forudsætning, den kunde i det hele blive landets redning nu, om I vilde se det. Gør, hvad I kan, for at gøre adgangen til planteføde så let og så billig som mulig, og adgangen til de nedbrydende ting, som alkohol, tobak, kød, krydderier, kaffe og te, så svær som mulig, giv i det hele nationen et godt exempel, ja, se Jer blot i krigsrationeringsårenes spejl, og se så, hvor hule og tomme jere fraser er nu. Dengang levede vi sundest i Danmark i sammenligning med alle andre år, man véd noget om. Tal og skriv, og skriv og tal for at få dunket sandhederne fra den-

gang ind i den offentlige bevisthed. Når I så har skabt en offentlig mening på det grundlag, så lovgiv efter det, og ikke i den ånd, der lagde told på rosiner og lod kaffen gå fri. Så vil der være alvor i Jere bestræbelser!

Indtil da mangler der alvor i landets styre!

Rud Egerod.

Egelundshuset.

Med hr. forstander *Rosbach's* tilladelse aftrykker vi nedenfor et brev, som formanden for dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond, hr. ingeniør *P. Schrøder*, har modtaget som svar på en forespørgsel:

DET DANSKE
MONTESSORI-SELSKAB's SKOLE

Egelundshuset pr. Frederikssund, d. 20/1 1924.

Kære hr. ingeniør Schrøder!

I anledning af Deres venlige brev af 16. ds. er det mig en glæde at meddele Dem følgende oplysninger om skolens udvikling og nuværende standpunkt i diætetisk og hygiejnisk henseende.

Som De måske erindrer, begyndte vi i 1918 med ganske få børn, hvis antal i løbet af 1½ år steg til en halv snes og nu er 14.

Vi begyndte med at stille os på fuldkommen bar bund, uden nogen som helst teori, for uden fordomme at kunne finde det rette.

Kun ønskede vi at prøve dr. *Montessori's* opdragelses*principper* på dansk grund.

Af disse er det såkaldte biologiske frihedsprincip, der kortelig kan angives som frihed for barnet til selv at finde sin egen livsvej. I diætetisk henseende vil dette sige, at man overlod til barnet frit at vælge sin føde, idet man stolede på barnets evne til instinktivt at finde det rette. Men vi måtte dog give barnet et udvalg af retter at vælge imellem og derved begrænsedes friheden altså noget. Af praktiske grunde måtte vi begrænse spisningen til bestemte tider, og endelig måtte vi rationere.

Under måltidet var der derimod valgfrihed og spisefrihed. Foruden brød og margarine, der altid var til stede, var der kornprodukter, rodfrugter, grøntsager og frugt. Desuden af dyriske produkter: mælk, æg, ost, fisk, svinekød, hønse- og kaninkød samt honning. De dyriske stoffer indgik i ernæringen som eftermad og pålæg.

I 1919 havde vi besøg af en montessorisk-interesseret vegetar, der sagde, at vi burde leve vegetarisk. Jeg henviste til, at dr. Montessori anbefalede både mælk, æg og kød med visse forbehold, og jeg så det som min opgave at prøve dr. Montessori's anvisninger. Jeg vilde derfor ved at give barnet størst mulig frihed af dette vejledes frem til det rette. Hun mente, at dr. M. her tog fejl, og at det var stemmende med dr. M.s frihedsprincipper både at give barnet større valgfrihed og

at fjerne hindringen for barnets sunde vækst. Jeg indrømmede den gang, at jeg måtte se at give barnet større valgfrihed, men jeg kunde ikke fjerne hindringer, før jeg havde forstået, at de var hindringer. Praktiske vanskeligheder bl. a. nysgerrighed og spionering fra egnens beboere og andre, frygten for folks omdømme, hensyn til forældre og de hyppige — ofte interesserede, men også ofte blot nysgerrige gæster, gjorde, at det foreløbig ikke blev bedre.

Men da begyndelsesvanskelighederne efter et par års forløb var overstået og vi begyndte at føle fast grund under fødderne, begyndte jeg særlig — kraftig tilskyndet af dr. *Grønberg-Petersen* og senere fru *Borch Hansen* og frøken *Louise Bjørner* — at iagttage børnene m. h. t. ernæringen.

Den 2½ år gamle *Willy*, som vi havde nægtet at vaccinere, viste afsky for kød, men holdt meget af æbler. Men da dette var et isoleret tilfælde, anså jeg det for noget individuelt og lod ham have sin frihed. 1 års tid senere begyndte han at spise kød. — Jeg havde også lagt mærke til, at alle børnene, især de små, ved forårstid og langt hen på sommeren led af frugthunger, så de spiste frugten før den var moden. Det forekommer mig mærkeligt, at de havde lyst til disse sure, umodne frugter, men jeg nøjes med ikke at hindre dem, skønt så godt som alle opfordrede mig dertil og mente, at børnene, selv i en montessoriskole, ikke burde have frihed til at ødelægge sig selv. Vi vilde dog sikkert ikke være kommet vidt ad den vej. Stødet til det endelige brud med *alt* dyrisk kom fra en helt anden kant.

Til huset hørte foruden hønsehus også grisesti, og for at prøve den pædagogiske værdi af husdyrhold — som dr. M. anbefaler — holdt vi også kaniner og bier, som børnene skulde lære at passe. Desuden holdt vi hest og ged. — Børnene jublede af fryd, da dyrene kom og var i 8—14 dage meget optaget af at passe dem. Men så begyndte de fleste at sløje af, og der måtte tvang til, t. ex.: „Du kan ikke få mad, før kaninerne har fået; de kan jo ikke selv sørge for noget, når vi har lukket dem inde." — At anvende tvang var imod vore opdragelsesprincipper, men det blev nødvendigt, hvis dyrene skulde passes af børnene. En af dem indvendte, at vi jo godt kunde lukke kaninerne ud, så de kunde sørge for sig selv. Det blev også forsøgt, men de ødelagde alt for meget. De voksne måtte så overtage pasningen. Men det var pædagogisk set et nederlag.

Værre blev det, da dyrene — som var børnenes venner og legekammerater — skulde slagtes. Jeg husker især slagtningen af vor eneste gris. Under hvinende protest fra grisen blev en strikke lagt om trynen, og brutalt blev den slæbt til retterstedet. Børnene så det, og jeg så rædslen i deres øjne og følte angsten i deres dirrende hænder, da de listede sig hen til mig bagfra, tog min hånd og sagde: „Hvorfor gør I det?" Jeg vilde svare, men kunde ikke. Og jeg forstod straks, at på det spørgsmål kan en opdrager ikke give noget ordentligt svar.

Vi holdt op med at holde gris, ged og kaniner, men vi var ikke derfor ved målet. Vi spiste ikke kød til daglig, men når vi fik gæster

Men børnenes spørgsmål og indvendinger ophørte ikke. — Forsøget med at frigive vore fangne kaniner førte til refleksioner hos børnene over dyrenes behov. Om aftenen skulde de fanges igen og sættes i bur om natten, ellers var vi bange for, at de løb bort i skoven, eller at ræven eller katten tog dem. Men kaninerne vilde nødig, og just om aftenen blev de særlig livlige, så det var svært at fange dem, og undertiden måtte vi opgive det, når det blev for mørkt og børnene trætte. Næste morgen var kaninerne lette at fange. Børnene undrede sig herover og spurgte, hvordan det kunde være. Jeg fortalte dem da om de vilde kaniners levevis, at de som natdyr er ude om natten for at spise græs og urter, men om dagen sidder i deres huler i jorden. Det fik dem til at tænke over dyrenes natur, at der var noget bestemt, som hvert enkelt dyr eller dog hver dyreart var bestemt til, at der med andre ord var lovmæssighed til, og snart blev det spørgsmål det almindelige: „Hvad er dens natur, hvad er den bestemt til?" Og de blev ikke stående ved dyrene. Jeg husker endnu, da jeg første gang fik det spørgsmål af *Falke:* „Men hvad er vi da bestemt til?" Jeg følte, at jeg segnede under en byrde, jeg ikke kunde bære, thi det spørgsmål rummede jo alt, var i virkeligheden menneskehedens store og evige spørgsmål, og jeg tav. Men i sin iver spurgte han videre: „Det er da ikke vor natur at spise kød?" og nu kunde jeg roligt svare nej. Det blev til en samtale om menneskeslægtens levnedsløb fra dens paradistid i varme, frugtrige egne, dens mange vildfarelser og få sejre, og om al dens nuværende nød og elendighed.

Vi opgav nu kødet helt, lidt senere også fisk; smør og ost havde vi forlængst opgivet; sværere syntes det os at opgive mælk og æg.

Da kom en hændelse os til hjælp.

Det var i efteråret 1922. Vi havde i flere år hentet mælk i den nærliggende gård. En aften kom en af drengene hjem og fortalte, at gårdmanden havde hugget hovedet af vor gamle mis, som i flere år havde været børnenes ven. *Mogens* havde spurgt gårdmandens datter, som gav ham mælken, om hun ikke havde set vor gamle mis, som længe havde været forsvundet. „Jo", sagde hun, „den har fader hugget hovedet af." — „Hvorfor har han gjort det?" — „Fordi den altid var i vort spisekammer og stjal vort kød." — Vi holdt nu råd. En af drengene sagde, at gårdmanden var heller ikke god mod køerne. En anden sagde: „Det er da ikke deres natur at stå inde i stalden hele vinteren", en tredje: „Du skulde se, hvor de slog en af køerne en dag, da den spildte mælken", en fjerde: „Vi skulde slet ikke købe mælk hos A., så vilde han ikke holde køer." — „Nej," indvendte én, „det hjalp ikke noget, for der er jo mange andre, der køber mælk hos ham, og resten sælger han til mejeriet." Jeg indskød: „Det er måske, fordi de tror, at de ikke kan undvære mælk, men når de ser, at vi kan undvære det, så får de måske også lyst at prøve." Vi blev da enige om at holde op med at bruge mælk.

I $1^1/_4$ år har vi intet dyrisk spist, undtagen æg en gang imellem. Men flere af børnene har ikke villet spise den mad, der var æg i.

I $^1/_2$ år har vi levet helt uden dyriske stoffer.

Vi har i den tid været iagttaget nøje og med spændt opmærksomhed af forældre, naboer og gæster, men alle har måttet indrømme, at resultatet er glimrende: øget sundhed, øget stofskifte, øget livslyst og arbejdslyst, mindre gnidning, mindre gråd, mindre uenighed og uvillighed. Ingen sygdom af nogen art. De arvelig belastede har dag for dag frigjort sig for belastningen og nærmer sig stærkt det normale.

Og overalt blandt børn og voksne: større menneskelighed, velvilje, hensynstagen og fred.

Naturligvis har børnene aldrig fået kaffe, the eller spiritus, men derimod chokolade og cacao.

Rent vand er nu eneste drik, undertiden blandet med frugtsaft.

Grøntsagerne indskrænkes mere og mere til fordel for frugt. Kornsorterne er hovednæringsmidlet.

I begyndelsen røg jeg tobak, især cigarer. Jeg vidste, at jeg ikke kunde tåle det, men kunde ikke holde op. En dag sagde *Karl* (11 år): „Når jeg bliver stor, så skal jeg også ryge cigarer." Jeg sagde: „Det skulde du ikke gøre, for det er giftigt". „Hvorfor gør du det så?" „Fordi jeg en gang har vænnet mig til det, så er det så svært af lægge det af." *Ejvind* (6 år) sagde: „Det er da ikke svært at lægge den cigar, du kan jo lægge den der (askebægeret)". Jeg følte igen, at min opdragergerning stod på spil; jeg lagde cigaren og rørte ikke siden tobak, og jeg har intet øjeblik, nu i snart 2 år, savnet det.

Sværere var det med kaffe og the. Men også dette, såvel som chokolade og cacao, er afskaffet.

I sommeren 1923 byggede vi for ca. 1400 kr. en mod syd åben sovehal med tilhørende indhegnet friluftsgymnastikplads med solbade og vandbadeplads. Der er soveplads til mig og 9 drenge. Det skete på opfordring af drengene. Jeg ønskede at gøre et forsøg og gav drengene frihed til at vælge deres sovested. Kun én af dem blev efter et par måneders forløb udvist af sovehallen af drengenes enstemmige råd, fordi han kom i de andres skabe. Til sin fødselsdag den 7. november ønskede han i fødselsdagsgave at komme i sovehallen igen. Højtideligt meddelte jeg ham på de andres vegne, at han igen måtte sove i sovehal. Dagen efter sagde han til frøken *Sveistrup:* „Det er underligt, at man kan blive så glad, at man får tårer i øjnene; det fik jeg i går, da jeg fik lov til at komme i sovehallen igen." I slutningen af november bestemte 2 sig til at flytte ind, straks derefter 2 til og 14 Dage efter igen 2. Jeg og de 3 største drenge blev ude. Men ved nytårstid flyttede én af de indflyttede ud igen. Disse 4 drenge er de sundeste af hele flokken.

Således er stillingen i øjeblikket, men jeg ved, at vi kan komme videre endnu i retning af at leve i overensstemmelse med lovene for vort liv.

Vi står nu i begreb med at købe mere jord for at kunne drive et gartneri; dels af pædagogiske, dels af økonomiske og diætetiske grunde.

Med venlig hilsen Deres

Johs. Rosbach.

65 år.

Redaktør *J. L. Saxon*, der er verdens ivrigste og mest kendte vegetar, fylder d. 17. ds. 65 år. Hvem skulde tro, at denne ungdomsfriske natur har så mange år bag sig? Ivrig, spændstig og munter var han den glimrende og allestedsnærværende vært ved den internationale vegetarkongres ifjor; og han er altid i fuld vigeur; læs i den nys udkomne fru *Saxon*'s kokbog de afsnit, som skyldes redaktør *Saxon*: de lyner af begejstring, og hver linie i dem er grundig, fint formet, frisk og sprudlende, up to date — netop som redaktør *Saxon* selv er det og vil vedblive at være det, til hans alders år skrives med 3-cifret tal.



F.-J.

Spredt og samlet.

Fru Saxons kokbok. Stockholm. — Nutidens förlags A.-B. 1923. 348 sider. Pris kr. 5,50.

Lige op under jul fik det svenske folk en prægtig gave: en aldeles fortrinlig vegetarisk kogebog. Den er i enhver henseende up to date med en fyldig redegørelse for den videnskabelige grund, hvorpå vegetarismen hviler. Denne del af bogen skyldes redaktør *J. L. Saxon*, og at den er i enhver henseende mønstergyldig, forstår man jo nok. Et afsnit er helliget sporten og er forfattet af den hyppigt præmierede sportsmand og vegetar, redaktør *Lars Saxon*. For madopskrifterne har endelig *fru Saxon* ansvaret, og der er her taget alle de hensyn, som de nyeste videnskabelige undersøgelser kræver for at de flest mulige værdier (vitaminerne!) kan blive bevarede under madens tilberedning; og at smagen ikke er bleven stedbarn skal kun bemærkes for fuldstændighedens skyld. Vi kan ikke nægte os at citere de grundregler, hvormed afsnittet om „kunsten at lave mad" indledes:

Kog så lidt som muligt!
Steg så lidt som muligt!
Bag så lidt som muligt!
Spis så megen rå føde som muligt!

En vegetarisk kogebog med sådanne principper er i sandhed anbefaling værd.

F.-J.

M. Hindhedes 19. beretning. *Havebrugskolonien „Eden"*. I denne beretning kommer dr. *Hindhede* vegetarismen så nær på livet som aldrig før. At den ejendommelige koloni dernede ved Berlin har interesse for dr. *Hindhede* er let forståeligt, når man har fulgt udviklingen i de mange og interessante beretninger. I denne beretning faar man et tydeligt billede af, hvad der, selv under vilkår som man i almindelighed vil betegne som særdeles ugunstige, kan lås ud af vegetarisk levemåde, når hovedbetingelsen for et lykkeligt liv — idealismen — har bevaret sin kraft.

For os er der jo ikke noget mærkeligt i at få bevist, at den ernæring, som flertallet af koloniens beboere benytter, er i enhver henseende tilstrækkelig; hvad der derimod er forbavsende er den ligegyldighed, hvormed ernæringsfysiologerne har set det, der kunde have frelst Tyskland fra dets nuværende ulykker, blomstre så at sige lige uden for deres døre, uden at prøve på at samle en eller anden erfaring, som kunde have været gjort frugtbringende for almenheden; men forøvrigt har vi herhjemme intet at lade andre høre.

At sundhedstilstanden præges af ernæringen, får man også et tydeligt billede af. Dr. *Landmann* — en læge på stedet — beretter nemlig, at der sikkert intet tilfælde af tuberkulose er opstået i kolonien, ligesom heller intet tilfælde af kræft kendes; og dødsfald blandt skolebørnene er ukendt.

Beretningen er som tidligere beretninger let læselig, og tallene oplives af en masse kommentarer, som kaster lys over en række forhold, som har stor betydning for enhver, som går rundt med tanker eller planer om vegetarisk levemåde og vegetariske kolonier.

På et bestemt punkt må vi dog protestere. Dr. *Hindhede* tillader sig at kalde frugt for luxus i ernæringen; det er at stille tingene på hovedet. At en vare må betales altfor højt i forhold til dens værdiindhold, kan vist ikke berettige betegnelsen luxus, når det drejer sig om menneskets fundamentale næringsmiddel.

Tyske børn til Danmark. Hvis man gennem de lokale komiteer ønsker at modtage et tysk plejebarn og ønsker et barn fra et vegetarisk hjem, må man kunne få adr. på et sådant gennem henvendelse til Vegetarische Warte, Gartenstr. 1, Frankfurt a. M. Süd., eller Vegetarische Frauenzeitung, Helgolandsstr. 11. Dresden.

Interessant arbejde. Piecerne: „Videnskabens vidnesbyrd mod kødiæt" og „De statsøkonomiske og verdenspolitiske følger af kødspisning" er nu udsolgte. De kan ikke optrykkes med den oprindelige text, da tal etc. er forældet. Udgiveren, hr. red. *Figgé*, søger da et par ideelistiske medarbejdere, der for sagens skyld kunde tænke sig at indsamle nyt og bearbejde det gamle materiale, så de kan udgives igen. Henvendelse til red. *V. Figge*, Frederiksberggade 19, Kbhvn. B., telf. 2645.

Omkring Hindhede. Den debat, der har været ført i folketinget om bevillingen til dr. Hindhedes ernæringsundersøgelser har affødt en række avisartikler, interviews etc., som i det store hele har været udmærkede. Assistent *Fr. Madsen* blev i tingets reserverede tilhørerloge krydsforhørt af dagbladet „København", og „Landmandstidende" har forhørt sig hos hr. *Egerod*. Begge bladene gengiver i lange artikler sympathetisk og loyalt de faldne udtalelser. Det bør også noteres, at en række betydende blades lægevidenskabelige medarbejdere — mod sædvane — meget energisk har taget til orde for at dr. Hindhede kan fortsætte sit videnskabelige arbejde med en nogenlunde ubeskåret statsstøtte.

Glasmaleriet af Rødhætte med ulven, som vi tidligere har omtalt, er nu blevet tilsendt os; det kan beses i Nord. Sundhedsforlag, Istedgade 7 og sælges for det højeste bud, som indkommer inden 1. marts — dog ikke under en vis mindstepris. — Det er en tysk kunstnerinde og meningsfælle, som er i nød, der gerne skulde hjælpes på denne måde. Tilbud til oplysningskontoret.

Artiklen om vegetarismen i *„Store nordiske konversationsleksikon"* er skrevet af landsforeningens formand, cand. phil. kommunelærer *Oluf Egerod.*

Gaver. *Til foreningen:* Seegelke 5 kr., fru Schrøder 2 kr., Esbensen 1 kr. og frk. Ullerup 1 kr. *Til Vegetarisk tidsskrift:* Hansson Endal 5 kr. *Til Uddannelsesfondet:* Dueholm 10 kr. og Seegelke 5 kr. *Til Børnehjælpsfondet:* C. Mørch 10 kr. og Seegelke 5 kr.

Husk kontingentindbetalingen 1924. Se nr. 1, omslagets 1. side.

Sammenkomsten hos fru *Rosa Kristensen* d. 3. febr. havde desværre for de store forberedelsers skyld ikke lokket ret mange deltagere, således at der var flere assisterende end vegetariske gæster. „Solskinssangerne" med alskens strengeinstrumenter fyldte huset med sang og fik æbleskiverne til at glide let ned — men det varede alligevel 3 dage, inden familien fik spist op. Det var nu synd. Deltagerne siger tak for sidst.

I Kristkirkens menighedshus talte lærer *Egerod* d. 24. jan. ved et møde for mænd om „Legemlig og åndelig valuta". Tilhørerne var meget interesserede og lydhøre, førte en forstående, fordragelig diskussion, bad foredragsholderen komme igen og købte en del litteratur.

Medhjælper

med kendskab og interesse for køkken- og frilandsgartneri søges. Anbefalinger og lønforlangende bedes sendt til

S. Aashejm, handelsgartner, Baggesensvej, Silkeborg.

Havebrugselever.

To piger og en karl kan få plads for sommeren fra april eller maj. Da bedriften her er statsanerkendt som lærested, kan der søges om understøttelse. Vegetarisk kost og her er lejlighed til solbade.

Frode Rasmussen, Ågård, Gravens st. (Koldingegnen).

Vegetarisk kost

fås sundest, billigst og bedst hos fru *M. Klintø*, Langegade 17[3], Kbhn. Str.

Elever undervises!

Raastrup Kursted samt Vegetarhjemmet „Anka"
(ved Christiansminde, Svendborg).

Vegetarisk Kost, Lysbade og andre Bade. Behandling og Massage efter Skodsborg Metoden gives af Sygeplejersken og Indehaveren af Lysbadeanstalten i Svendborg. — Patienterne tilses af Dr. Liebmann Turø.

Priserne er fra Kr. 3,50—Kr. 7,00 pr. Dag.

Anna Nielsen Ullerup
Telef. Svendborg 7-5.

Skodsborg Badesanatorium
(ikke Tuberkulose).
Største Helaars Kursted i Norden.
De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.
Forlang Ill. Prospekt.

Ny forretning for vegetarer.

Undertegnede medlem af D. v. f. har overtaget en forretning, Frederiksborgvej 29, L., telf. Taga 1961 y, og agter efterhånden at føre de specielle vegetariske varer til *særdeles rimelige priser.*

J. Pedersen.

Undervisning
i
Talestemmens rette Brug
efter Prof. Engels Metode
Stammen og Talefejl rettes.

Elisabeth Arboe,
Telf. Nora 222 x. diplom: Talelærerinde.
mellem 11—1 Dosseringen 63 A, St.

Spis
Soyabønner.
Billigste og mest nærende Spise.
Faas en gros og en detail i
Roskilde Melhandel.

Vegetarisk Restaurant,
Løvstræde 8, 1.
Telefon Byen 7419.
Morgenservering, Frokost, Middag, Smørrebrød og Frokostpakker.
Bedste, billigste og sundeste Ernæringskilde
Vegetariske Husholdningskursus.
Sundheds- og religiøs Litteratur.

Fysisk Kuranstalt
Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge
Carl Ottosen:
St. Kongensg. 36-38. Kbhv. K.
Telf. 9656.
Forlang Prospekt.

Drik ARA!

Glæd Deres Børn og Venner med den velsmagende sunde Aradrik i Stedet for en sundhedsskadelig Kaffe eller Te!

En gros: Arakontoret

Nørre Allé 30 Aarhus

„Sana" Specialitet: **Sundhedsfødevarer.**

Soyabønner faas.

Smallegade 15. Kbh. F.

Telefon Goth. 4290.

Medlemmer Rabat.

Højskolehjemmet i Roskilde

Algade 12. Logi og veget. Kost faas.

Frydenstrand Sanatorium.

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Telefon Central 96 56 96 57 96 58

A/S Samarfer

Telefon Central 96 56 96 57 96 58

St. Kongensgade 36-38

I. **Kolonialafdeling:** Kolonial, Konserves, Sundhedsfødevarer, diætetiske Præparater m. m.

II. **Afdeling for Hygiejnisk Underbeklædning og Sundhedsplejeartikler** af enhver Art.

Medlemmer Rabat.

Hygiejnisk Konsulent: *Overlæge Carl Ottosen.*



Altid friske Specialiteter for Vegetarer, Sukkersyge og Afholdsfolk.

— Medlemmer Rabat. —

Udsøgte Kolonialvarer til Dagspris

— Aaben hele Ugen. —

Specialforretningen „SANA", Skindergade 28. — Kbhvn. — Telefon 5650. —

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.

Abonnementspris: 4 kr. årlig. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt hos redaktionen.

Emil Kristensens bogtrykkeri, Sankt Pederstræde 27. Kbhvn.