VEGETARISK TIDSSKRIFT

23. ÅRGANG - 15. DECEMBER 1929 - NUMMER 12

Indhold: Møder og lignende. — Fra arbejdsmarken. — Radikal dyrebeskyttelse. — Kommer professor Ude til Danmark? — Råkost. — Interessante djæt-forsøg i Århus mod tuberkulose. — Ungdommens hus og vegetarismen. — Forstoppelse. — Spredt og samlet. — Annoncer.

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. Nytårsfest i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 27, *Torsdag den 2. januar 1930 kl. 8,15.* Københavns afdelingen afholder nytårsfest for medlemmer med venner. Udenbyes medlemmer, medlemmer af „Bort med Tobakken" og afholdsfolk m. fl. er alle velkomne. Landsforeningens formand, hr. cand. phil. Oluf Egerod, holder festtalen og fortæller bl. a. om sin rejse i udlandet i ferien sammen med hele sin familie. Frøken Laura Mehrn vil synge. Kapelmester Hans Schreiber og medarbejdere fra Skodsborg leverer musikken. Der vil blive god tid til selskabeligt samvær, thi festen varer ved til midnat. *Middag med kaffe.* Adgang 2 kroner — børn halv pris. Stor tilslutning forventes.

Fra arbejdsmarken.

Københavns afdelingen havde et meget interessant møde med forstander St. Vøldan i „Vegetarisk restaurant" den 12. November. Der var fuldt hus — mange fremmede mennesker — og stor interesse. Foredraget, der blev holdt med inderlighed og varme, var af en sådan beskaffenhed, at de tusinder af tilhørere, som ikke var med, burde have hørt det. Efter foredraget diskussion og litteratursalg.

Sløjdskoleforstander N. A. Vodder talte i København den 19. November om „Arbejde for alle" med særligt henblik på „Vegetarkolonier". Foredraget blev efterfulgt af en behagelig diskussion og et under forholdene godt bogsalg. Det var et godt lille møde.

Ernæringsudstillingen i Odense husmoderforening den 16., 17. og 18. November blev besøgt at ca. 3000 mennesker. Da der var blevet averteret om udstilling af råkostretter, men frk. G. Smith var forhindret i at komme, henvendte Odense husmoderforening sig til fru Petra Rasmussen, og bad fruen hjælpe foreningen ud af denne forlegenhed. Assisteret af fru lærer Heilmann arrangerede så fru Rasmussen en nydelig udstilling af en dags kost, således som den bruges i dr. Bircher Benners sanatorium i Zürick: morgenmåltid, sundhedsbrød, råkostsalater og kogte og stegte vegetariske retter. De udstillede retter var overordentligt smukt arrangerede og så meget indbydende ud, og da

Marmite

Den eneste vegetabilske Suppeekstrakt, hvori Vitaminerne er bevaret levende og derfor virksomme.

vedkommende bord havde sin plads midt i salen lige for indgangsdøren, var der mange tilskuere hele tiden, så damerne næsten ikke kunde overkomme forespørgslerne og uddelingen af smagsprøver; alle vilde smage retterne, særligt dr. Bircher Benners berømte morgenmåltid, og man roste også i høje toner de velsmagende råkostsalater, og bad meget indtrængende om at få afholdt kursus. De to damer har gjort en stor indsats for udbredelsen af kendskab til den nye ernæring, og da der er foretaget flere henvendelser til et af de lokale dagblade om at fremskaffe opskrifter og anden oplysning om den nye kost, mærker man tydeligt, at publikums interesse for denne sag er vokset i løbet af de senere år. Nu begynder lægerne jo også at skrive anerkendende om denne kost. Således skriver dr. med. Johannes Christensen, København, i „Ugeskrift for Læger" for 14. November en meget indgående og interessant artikel om sit besøg i dr. Bircher Benners sanatorium. Doktoren skriver blandt andet: „Sanatoriet hedder „Lebendige Kraft", og hvad man end mener om dr. Birchers teorier om råkostens stimulerende evner, må man indrømme, at sanatoriet ledes med en imponerende åndelig „lebendig kraft". Et andet sted omtales „normalkosten" som en blanding af råkost og andre vegetariske retter. Ren råkost bruges kun som kur 2—4 uger. Navnlig er den kvindelige doktor meget begejstret for morgenmåltidet og skriver, at det burde indføres på vore hospitaler, måske kunde den så herfra brede sig over hele landet. En overlæge fra et af vore hospitaler har i disse dage anmodet fru Petra Rasmussen om opskrifter på dette morgenmåltid. *H.*

Ældre numre af „Vegetarisk tidsskrift" og „Solblink" fås til uddeling i agitationsøjemed gennem Vegetarisk oplysningskontor eller Nordisk sundhedsforlag, Istedgade 7, st., København V. Samme steder fås „Vegetarisk tidsskrift" til indbinding, 2 kr. pr. årgang + porto.

Vi har brug for en driftig ung mand, der vil tegne annoncer til vort tidsskrift. Her er en stor arbejdsmark. Henvendelse til redaktionen.

Kongresforedragene fra den 7. internationale vegetarkongres i Bohmen 1929 skulde gerne trykkes på dansk. De indeholder det mest lødige vegetarismen vedrørende, der kunde siges på det tidspunkt. Oversætter er forhånden, men vi mangler udgivelseskapital. Bogen skal nok blive en forretning. Hvem kunde tænke sig at forstrække foreningen med kapital dertil. Henv. til form.

Pålidelig og proper

ung pige kan få god plads 1. Januar hos kommunelærerinde med en 1½ år gl. dreng. Kendskab til veg. madl. nødvendig. — *Monrad-Nielsen*, Jagtvej 6, København L. Tlf. Nora 6573 efter kl. 4.

Send os et bidrag
til hjælp til
prof. Udes besøg
i Danmark.

Er der noget i Vejen med Deres
da henvend Dem til



Niels Offersen,
6, Sværtegade 6,
og faa det gjort i Stand.
Telefon Byen 155

Eget Repara-
tionsværksted.

Brilleglas indslibes efter Lægerecept.



VEGETARISK TIDSSKRIFT
23. ÅRGANG 15. DECEMBER 1929 NUMMER 12

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING. REDAKTION: KOMMUNELÆRER, CAND. PHIL. OLUF EGEROD, RØDKILDEVEJ 40, TELEFON: GODTHÅB 2573, BRØNSHØJ, KØBENH.

Radikal dyrebeskyttelse

af dr. phil. et dr. theol. et dr. rer. pol. et dr. rer. nat. *Johann Ude*, universitetsprofessor i Graz.

„At være radikal" vil sige så meget som at gribe en sag an fra roden og uophørlig og uden forbehold at forsvare den i sine yderste konsekvenser. Radikalismen er alle tåbelige kompromissers modsætning. I ethisk henseende betyder den fuld troskab mod principperne og konsekvent handling med blikket stedse rettet mod målet.

Det er ikke den øjeblikkelige fordel, som er bestemmende for det radikalt indstillede menneske, men den ufravigelige hævdelse af, hvad man har erkendt for rigtigt. Den sætning altså: *„vi ved for at ville"* spiller i radikalismen den afgørende rolle. Radikal er derfor ikke det samme som at være ufornuftig, uklog, men tværtimod: Netop det radikale menneske ved ganske nøje, hvad han vil, og hvilke midler, der fører til målet. Han har *bekendermod* og også, om det skal være, *martyrmod* og med blikket ufravendt rettet mod målet går han sin vej lige fremad, ubekymret om menneskeros eller menneskedadel, fordi det for ham udelukkende drejer sig om sagen. „Du skal", „Du skal ikke" er for det radikalt indstillede menneske det eneste ord han retter sig efter, selv om det så skal koste ham nok så store ofre.

Altså: det radikaleste som gives, er *den absolute, den uforanderlige ethik* medens den *relative ethik* overhovedet ikke er nogen ethik, men kun lunefulde, vilkårlige handlinger, som lader sig bestemme efter deres eget omskiftelige „Jeg" og ofte kun lader nytten og den øjeblikkelige fordel være afgørende.

Og nu *radikalisme i dyrebeskyttelse!* Den, der er radikal dyrebeskytter, tager intet forbehold, men drager de yderste konsekvenser af sit standpunkt. Med hvilken ret tør altså de, der spiser kød sige, at de er dyrebeskyttere? *Den fulde ret til æresnavnet dyrebeskytter kan kun vegetarer gøre krav på, thi den af ethiske grunde udøvede vegetarisme er den eneste konsekvente løsning af alle dyrebeskyttelsesproblemer,* han er radikal dyrebeskytter, medens alle andre, som udgiver sig for dyrebeskyttere, men spiser kød, kun med forbehold tør kaldes dyrebeskyttere. Beviset herfor kan jeg vist spare mig, thi enhver kødspiser må dog føle, hvor lidt konsekvent det er uden nødvendighed at berøve dyrene livet eller at lade det gøre, og samtidig kalde sig dyrebeskytter.

Med vegetarismen, den eneste radikale slags dyrebeskyttelse er vivisektion, jagt og fiskeri, er schächten og alle andre dyrplagerier afskaffet. Den, for hvem livet er højt og helligt — og for det menneske, som er fortrolig med den absolute ethik, er alt liv højt og helligt — vil overalt, hvor liv sig rører, have ærefrygt for livet

og vil aldrig uden nødvendighed ødelægge liv. *Ene og alene i tilfælde af nødværge og der, hvor menneskets liv og sundhed bliver betinget af dyrets liv og sundhed,* er det tilladt at dræbe et dyr. Hvor den vegetariske levemåde altså er mulig, træder den radikale dyrebeskyttelse frem på platformen og udraaber sin lov, at det under disse omstændigheder ikke er moralsk uangribeligt at dræbe dyr for at fremskaffe kød eller læder, pelsværk, elfenben o. s. v.

Af den radikale dyrebeskyttelse følger også, at *vore krav til lovgivningen i dyrebeskyttelsens interesse* aldrig kan indlade sig på nogetsomhelst kompromis. Vore fordringer kan, hvis vi helt og fuldt ud vil være dyrebeskyttere, kun være radikale. Vi kan og må altså som radikale dyrebeskyttere umuligt slå os til tåls med ligegyldigt hvilke halve foranstaltninger, men må i lovgivningen modsætte os ethvert kompromis med vore radikale fordringer, som f. ex. den øjeblikkelige og fuldstændige afskaffelse af vivisektionen. Vi må åbentlyst bekæmpe ikke blot schäctning, men overhovedet al slagtning. Vi må overfor alle halve foranstaltninger til dyrebeskyttelse, som f. ex. slagtning efter forudgående bedøvning, stadig, atter og atter, hævde vor *fordring om vegetarisk levevis som det eneste radikale.*

Den, der ikke kan begribe denne fordring, må søge at begribe den. Men den, der ikke vil begribe den, kan ganske simpelt ikke tages alvorligt som dyrebeskytter, og han er det heller ikke, fordi han ikke er radikal. For mange mennesker hører den ethiske radikalisme og konsekvens op der, hvor deres egen nydelse kommer i bekneb. Derfor kan jeg også med rette sige: *Radikalisme i dyrebeskyttelse er den radikale overvindelse af egoismen, der stærkest åbenbarer sig i nydelsessygen. Jo mere ubetinget et menneske altså overvinder sin nydelsessyge, desto mere radikal og uforbeholden vil også hans dyrebeskyttelse være.* (Autoriseret oversættelse ved *St. Fink-Jensen*).

Kommer professor **Ude** til Danmark?

Vor ledende artikel idag er sendt os af universitetsprofessor i Graz, dr. **Johann Ude.** Hvem er denne mand? Ja, for tiden den mest omtalte mand i den vegetariske verden, ikke mindst efter at han på den internationale vegetarkongres i Steinschönau i sommer **fik huset til at ryste af tilhørernes begejstrede bifald.** Ikke alene de midteuropæiske vegetarer, men også samtlige vegetariske tidsskrifter i Europa bringer for tiden artikler og udtalelser fra ham og omtaler ham samtidig som **den betydeligste og ejendommeligste skikkelse** blandt vegetarerne i nutiden.

Professor Ude har et stort forfatterskab bag sig, både strengt videnskabeligt og mere populært. I en lange række skrifter om vegetarisme, afhold fra alkohol og tobak, fredssagen o. l. har han skænket os så fortrinlige indlæg, at betydningen deraf ikke kan vurderes højt nok. Men en lige så stor indflydelse øver han som taler; han erklæres

enstemmigt som **Østrigs største dialektiker og udfolder en veltalenhed,** som i forbindelse med den kraft, der udstråler fra hans personlighed, er af en umådelig virkning.



Prof. dr. Johann Ude.

En tilhører skildrer ham i følgende ord: „Ombrust af stormende bifald står — **han** — på talerstolen: en høj, mager asketskikkelse i den tætsluttende, enkle soutane (katolske gejstliges dragt). Under de buskede bryn funkler de stærke, strålende øjne i det strengt skårne karakterhoved. En lærd med et uhyre fond af viden og dog helt igennem så uendelig beskeden og ligefrem — en **Helgenskikkelse,** en ægte, ædel og sand Kristi-Discipel. Som en åbenbaring, der fylder en med ærefrygt og indgyder den mest ubetingede tillid — een af de ganske, ganske få virkelig **kaldede** — sådan virker **Ude** —". („Die Folter" 3/4 p. 2).

Og nu er der udsigt til, at denne fremragende personlighed kan komme til Danmark; **en sådan mulighed må ikke gå tabt.** Men vi behøver dertil Deres hjælp og beder Dem indtrængende om at **sende et pengebidrag til dette formål.**

Bidragene bedes sendt til Vegetarisk oplysningskontor, **postkonto 282,** eller til Københavnsafdelingens formand, **hr. forlagsboghandler H. L. Henriksen, Istedgade 7, København V.,** eller til

St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

Råkost.

I.

I Industriforeningen har nylig været afholdt en *råkostudstilling,* som fortjener en ganske særlig opmærksomhed som et yderst opmuntrende tidens tegn. Den blev nemlig sat iscene på foranledning af 2 drenge, brødrene *Preben* og *Erik Levinsohn,* der i erkendelse af råkostens overlegenhed nu i et par år har formået at gennemføre denne levevis. At fru *Astrid Lassen* i sin ubrydelige iver for sagen var udstillingens bærer og leder vil man forstå, og resultatet var strålende! Strålende, ja, det er netop det rette ord, for det var som om en hel lang sommers varme, lys og blændende farver i disse tågemættede, våde, grå efterårsdage var bleven indfanget for atter at slippes løs i udstillingssalen. Et

pragtfuldt midterbord strakte sig i farvemættet glans ned gennem salen, det var både nordens og sydens saftigste frugter og blomster og efterårsglødende blade, som her stod varmende og favnende mod beskueren. Ved småborde langs væggen serveredes de dejlige salater, som råkostinstitutet i Niels Hemmingsensgade sammenstiller så vidunderligt velsmagende, og på plakater læste man: Råkost er velsmagende — Børn holder af råkost — Råkost mod tuberkulose — Råkost giver skønhed — Grønsager giver kraft, sundhed og levelyst o. s. v. Og for at gøre naturindtrykket så levende som muligt, var drengenes telt rejst i baggrunden i et lille buskads — jo, dette var paradis — 1 time i Edens have, og det var de unges, ja, de yngstes kaldende og manende råb: giv os de rette kår at leve under, og I vil få en fremtidsslægt så herlig, som I end ikke har vovet at drømme om.

II.

Råkosten i praksis — fremtidens spise hedder en fiks lille pjece, som er udkommen på Dates forlag og forfattet af hr. *Jens Lund,* som i sin tid meldte sig, da dr. Hindhede lyste efter rigtige råkostspisere, og som siden har været „forsøgskanin" på ernæringslaboratoriet. Det er en samling urte- og frugtsalater, som er så nemme at tilberede og så velsmagende, at de ubetinget bør vinde indgang. At sammenstillingen kan varieres i en uendelighed er en selvfølge, og hensynet til det mærkværdige fænonen, som hedder „variationen", behøver ikke at lide skår. Også her er det den yngre slægt, som træder frem, ikke forsigtigt bedende om undskyldning for sin tilværelse, men med et kraftigt og velovervejet indlæg viser os fremtidens føde for alle, som vil høre fremtiden til, alle, hvis idealisme endnu ikke er helt udbrændt. Landets frugt- og grønthandlere burde mod et klækkeligt honorar afkøbe hr. Jens Lund dette skrift og uddele det i tusindvis i deres butiker. Det vilde være en god forretning både for de handlende og for kunderne.

III.

Råkost og sukkersyge. Professor dr. *H. Strauss* i Berlin har i et nylig udkommen skrift beskæftiget sig med råkostproblemet. Det er lægen, klinikeren, der her taler, og som slutresultat af sine overvejelser kommer til det — man kunde næsten sige: sædvanlige videnskabelige — resultat, at man endelig ikke må gå radikalt tilværks, ikke noget enten—eller, men et både—og! Alligevel meddeles en del interessante oplysninger om råkost som helbredelsesmiddel og bl. a. omtales *sukkersygen,* den tredie af vore store kultursygdomme: kræft, tuberkulose og sukkersyge. De to førstnævnte er jo allerede behandlet i forbindelse med råkost, og prof. Strauss samler nu dels egne, dels andre lægers erfaringer og fastslår, at råkost har en gunstig indflydelse på denne sygdom, og — hvad navnlig er interessant — *insulindoserne kan nedsættes eller helt bortfalde ved råkost,* og i svære tilfælde har insulindoserne først kunnet nedsættes, efter at råkost var forordnet, med andre ord: *der findes i de rå planter stoffer, som har insulinlignende virkning.* Såvidt videnskaben, den kommer langsomt med — traskende bagefter! *F.-J.*

Interessante diæt-forsøg i Århus mod tuberkulose.

Overlæge Otto Lassen ved Århus kommunehospital anvender råkost til patienterne.

Overlæge *Otto Lassen* ved Århus kommunehospitals tuberkuloseafdeling har overfor „Demokraten" givet en række oplysninger om sine interessante diæt-forsøg mod tuberkulose.

Kurens foregangsmand er en tysk nervelæge, dr. Gerson i Bielefeld, der tilligemed prof. F. Sauerbruch har behandlet tuberkelpatienter med en planterig, men saltfattig kost.

Overlæge Otto Lassen har for tiden 11 patienter under behandling efter den nye metode.

— Det er en kendsgerning, udtaler overlæge Lassen, at metoden virker godt overfor hudtuberkulose (lupus), så godt, at når en patient fik denne kost, viste det sig, at sårene svandt ind. Det lå da nær at antage, at metoden også vilde øve en gavnlig virkning overfor lungetuberkulose. De 11 patienter, jeg nu forsøger med, er frivilligt gået med til det, og jeg har fortalt dem, at metoden i alle tilfælde er uskadelig. Patienterne får en *saltfri* kost, der indeholder rigelige mængder vitaminer, bl. a. grøntsager og frugt, som virker mest, når disse ting serveres i *rå* tilstand, samt levertran. Patienterne får tillige almindelige kost samt æblegrød, hvor æblerne ikke er kogt, men kun dampede op. Vi råder her på hospitalet over et tip-top moderne indrettet diæt-køkken, hvor vi netop er i stand til at fremstille denne specielle kost.

N—n i Social-Demokraten.

Ungdommens hus og vegetarismen.

I en artikel om *„Hovedstadens ungdomshus"* skriver *Aase Haugaard* i *„Nye Veje"*:

„Der er ingen tvivl om, at alene restauranten vil blive ivrigt besøgt af unge både ved frokost- og middagstid. Det vilde være ønskeligt, om der kunde lås vegetariske måltider, da kødspisere jo ingen skade tager af disse, medens det omvendte vilde være tilfældet med vegetarer. Desuden findes der jo nok af restauranter og billige spisesteder i København, hvor der altid er kød på menuen. En blandet husholdning er dels for kostbar, dels fører den bl. a. til den sædvanlige appetitødelæggende diskussion mellem vegetarer og kødspisere. Vegetarismen må hellere virke ved sit exempel end gennem altfor mange ord."

Det er lifligt klingende tale i en „gammel" vegetars øren. Mon ikke en ungdom, der har sådanne tanker og planer burde gøre en indsats i ledelsen af den vegetariske foreningsbevægelse, sende et frisk pust af ungdom ind over den næsten udbrændte idealisme, som dog endnu er tilstede, omend kun som en glød i asken; for så til gengæld at modtage den støtte, som altid kan hentes hos dem, der har båret dagens hede og byrde og derved gjort vejen lettere og kårene lysere for ungdommen.

St. Fink-Jensen.

Forstoppelse.

A. B. Olsen, M. D., D. P. H.

Sir William Arbuthnot Lane, den eminente kirurg, siger, at moderne mennesker er regelmæssige med hensyn til at spise tre måltider daglig, men uregelmæssige og skødesløse med hensyn til at tømme indvoldene.

Idet føden passerer gennem mave og tyndtarm, fordøjes den nærende del deraf og optages i blodstrømmen, medens den ubrugte del passerer ind i tyktarmen. Tyktarmen benyttes således som affaldsspand for legemet, og det at holde den ren er øjensynlig en sag af livsbetydning.

Normalt burde den ubrugte del fra hvert måltid udskilles i løbet af 18 til 20 timer, frembringende to til tre udtømmelser hver dag.

Følger af forstoppelse.

Hvis den menneskelige affaldsspand ikke tømmes ordentlig og regelmæssig, finder forrådnelse i indvoldene sted med dannelse af mere eller mindre giftige stoffer, som kan optages i blodet og frembringe selvforgiftning. Nogle af symptomerne er uren ånde, en belagt tunge, tab af appetit, en langtrukken hovedpine, døsighed, slaphed, træthed og ubestemte følelser af ubehag. Naturlig fart og vigør mangler, og der kan være tendens til melankoli.

Hvordan man skal undgå forstoppelse.

Tarmene reguleres gennem diæt, vanddrikning og motion. En diæt rig på frugt og grøntsager har en mild afførende virkning, som sædvanligvis er tilstrækkelig tilfredsstillende med hensyn til at opretholde normal tarmaktivitet. Afførende frugter indbefatter pærer, æbler, ferskner, blommer, kirsebær, vindruer, friske figner, citroner, appelsiner og grape-fruit. Mellem kogte frugter kan nævnes stegte og kogte æbler og kogte svesker, rosiner og figner. Frisk selleri, salat, radiser, agurker, tidlige løg, meloner, tomater og finskårne turnips og gulerødder er rige på fyldstoffer, og er af den grund tjenlige. Kogte grøntsager saasom spinat, syre, løvetand, snittebønner, rosenkål, hvidkål og blomkål har i forskellig grad afførende virkning. Fint brød er forstoppende, medens klid og grovbrød har den modsatte virkning. Til frokost er bran flakes at foretrække for corn flakes. Trægt virkende tarme kan lindres ved at indtage ren olie i større eller mindre dosis til måltiderne. Hvis det er nødvendigt, kan tarmene renvaskes ved hjælp af en vandindsprøtning, en halv til halvanden liter.

Hvis disse milde hjælpemidler ikke lindrer forstoppelsen, søg da en praktiserende læge, der har foretaget et særligt studium af diætetik i behandling af syge. Det er en dårlig økonomi og også farligt at være sin egen læge.

(Veg. Messenger ved *I. D. H.*).

Spredt og samlet.

Det vegetariske højskolekursus. Man har klaget over, at vi satte referatet af dette kursus på omslaget. Dertil er at sige, at vi aldeles ikke regner omslaget for en ringere plads end siderne inde i bladet. Det læses sikkert hyppigt med nok saa stor interesse som andet stof, og er jo da det, der falder først i øjnene. Da omslaget ombrydes for sig selv, er det væsentlig småstykker, der kommer der, og for rubriceringens skyld er det da praktisk at lade stykker om møder, referater o. lign. placere der.

Lederen af dette kursus, hr. Axel Pille, skriver i sit blad „Nye Veje: „Initiativet blev taget privat, og når ingen forening blev bedt om at være medansvarlig, var det ikke mindst ud fra gammel erfaring, at det nye ofte snakkes ihjel af en bestyrelse. Intet har givet grund til at fortryde fremgangsmåden. Kursuset lykkedes, og personlig kunde jeg ikke andet end fornemme, at deltagerne var glade for, hvad der blev dem givet."

Mærkeligt ser det derfor ud, når det senere hedder: „Deltagerne i kursuset var kommet fra vidt forskellige kredse. Der var råkosttilhængere, almindelige vegetarer og ikke vegetarer. Dette blads venner udgjorde en del af dem, andre var kommet gennem notitser i provinsblade og gennem personlig påvirkning. Betegnende er det, at kun ganske enkelte, hvis overhovedet nogen af Dansk vegetarisk forenings medlemmer, der ikke kendte kursuset fra anden side, har så meget som rettet forespørgsler — så lidt har foreningen betydet for kursuset, at det i virkeligheden indskrænker sig til det ganske udmærkede foredrag, formanden, hr. kommunelærer *Egerød* holdt på åbningsdagen. Dette må det være tilladt at bemærke her; thi Vegetarisk højskolekursus burde kunne forvente særlig støtte fra foreningen og dens medlemmer. At kursuset gik godt uden denne hjælp er et bevis for den vågnende interesse, som foreningen burde kunne udnytte til øgelse af medlemsantallet."

Ud over at påpege misforholdet mellem de to citerede stykker, må det fremhæves, at foreningens næstformand, fru M. Henriksen, var den ene af de to bærende kræfter i køkkenet, og at to så kendte og skattede medlemmer af vor forening som fru Bendixen, Humble, og fru Kathrine Rasmussen, Ringe (forhen Vaastrup) bidrog til kursusets forløb, ikke alene med deres rige erfaring, men også med deres store hjælpsomhed, at i det hele halvdelen af kursusdeltagerne var tilknyttet foreningen, at vi gennem flere numre af tidsskriftet har agiteret for kursuset, og at det jo endelig er de færreste mennesker givet en uge i oktober at kunne løsrive sig fra arbejde og forpligtelser og rejse hjemmefra.

NYTÅRSFEST!

Vi går alle med Torsdag den 2. Januar kl. 8,15 aften til Københavns afdelings nytårsfest i Frederiksberggade 27[1]. Vi tager vore venner med, thi de kan have godt af at være sammen en aften med vegetarer. Se under „Møder og lignende".

Ellers skal vi gerne indrømme, at foreningen ikke har den ledelse, den burde have, men dette savn nægtede de samme kræfter, der nu stikler til os, jo i sommer at være med til at afhjælpe. Her er altså noget, vi må se at komme tilrette om.

I „Nye Veje" findes i referatet bl. a. følgende interessante indlæg om kursus:

Fru *Stenbæk Christiansen*, statens forsøgsstation, Esbjerg, skriver:

„Efter at være vendt hjem fra „Vegetarisk kursus" på Roskilde højskole har jeg med stor interesse prøvet at anvende, hvad jeg så og hørte derovre.

Og for hver dag går det mere og mere op for mig, *hvor meget* vi egentlig nåede på de 8 dage, hvor mange gode vink vi fik, som netop kan anvendes i den daglige husførelse.

Ikke mindst interessant var „råkosten" — for de fleste af os noget ganske nyt.

Selv om det ved første øjekast syntes at vende op og ned på vore gamle tillærte og tilvante måder at tilberede føden på, er det sikkert gået flere, som det gik mig: jeg fik i den korte tid et meget lærerigt indblik i, hvad naturernæring kan betyde for sundhedstilstanden hos voksne og børn.

Det er sikkert rigtigt, når det hævdes, at vi dels kan styrke, dels undergrave vort helbred gennem hvad vi spiser."

Medens fru Stenbæk Christiansen længe har været vegetar, er dette ikke tilfældet med husholdningsskolelærerinde frk. *Ellen Schultz*, der skriver:

„Et kursus som „det vegetariske højskolekursus", der i Oktober blev afholdt på Roskilde højskole, vil sikkert få stor betydning.

Da det længe har været en kendsgerning, at den almindelige ernæring med for megen kødspisen er skadelig og tilmed uæstetisk, vil en kost, bestående delvis af vegetabilske næringsmidler, betyde en reform for ernæringen. På kursuset var der netop anledning til at lære disse retters tilberedning, og kosten var så varierende, at enhver kunde lære deraf.

Navnlig gennem en del af de udmærkede foredrag kom man til langt mere forståelse af den etiske såvel som den ernæringsmæssige side af sagen. Det vil være at håbe, at dette kursus må fortsættes igen!"

Frk. *Petrine Vestergaard*, Hjørring, skriver:

„Når jeg deltog i det vegetariske kursus var det for — om muligt — at finde forståelse for det, der for mig dannede grundlaget for den vegetariske levevis. Dette: At leve så nær som mulig i overensstemmelse med det dybeste i menneskenaturen, at lyde samvittighedens bud, når den ikke tillader at man dræber det liv, som er skabt af den højeste magt; men øse af de sundhedskilder, der fra naturens hånd er givet menneskene i tro på derigennem at nå til at blive bedre mennesker.

Det vegetariske kursus gav først, hvad jeg ventede gennem Stefan Voldans og Axel Pilles foredrag. Gid det næste kursus må give mere af den dybe forståelse af vegetarisk levevis."

Frk. Westergaard hentyder til de foredrag, der særligt fremhævede den etiske og moralske side, og det er mig sikkert tilladt at tilføje, at hun ofte under kursuset fremhævede, at madlavningen stadig spillede for stor en rolle indenfor vegetarismen — — føjer hr. Pille til.

Til slut skriver redaktøren *Axel Pille*: „Økonomisk gik det således, at vi er nogenlunde sikre på, at et kursus med et lignende elevantal (ca. 30 gennemsnitlig), når de indhøstede erfaringer anvendes, vil kunne svare regning.

Personlig har jeg det indtryk, at kursuset virkelig betød en ny milepæl nået for det hjemlige vegetariske kursus, og selv om måske ikke alt klappede, som det burde, så opmuntrede dette kursus dog ubetinget til gentagelse.

Til slut vil jeg endnu engang takke deltagerne, alle medarbejdere og andre, der på den ene eller anden måde gjorde deres til, at kursuset forløb så godt."
O. E.

En meningsfælle i Budapest, hr. Kellner István, V. Balvany utca 22, vilde gerne til Danmark. Han vil påtage sig hvilketsomhelst arbejde. Han er råkostler, er 20 år gammel, har været i klædebranchen, taler ungarsk og tysk. Interesserede kan skrive direkte til ham eller gennem Veg. oplysningskontor.

Militærnægteren Vig Knudsen, der er medlem af vor Århus-afdeling, har som bekendt sat sindene noget i bevægelse ved det radikale og virkelig konsekvente standpunkt, han har indtaget ved pure at nægte at række militærvæsenet så meget som en lille finger. Nu er det som bekendt forbudt at dræbe andre og selvfølgelig kan man heller ikke bidrage til foranstaltninger i dette øjemed — men denne moralske lovlydighed kostede Vig Knudsen en dom på 20 dages fængsel; den er dog ved justitsministerens mellemkomst, ialtfald foreløbig udsat, dog først efter at Vig Knudsen på brutal måde var bleven afhentet i sit hjem og i fængslet etablerede sultestrejke.

Vegetarerne, for hvem drab af dyr er en fordømmelig handling, må selvfølgelig se med den største sympati på en mand, som heller ikke — og endnu mindre — vil være med til at slå de mennesker ihjel, som vel hører til en anden nation, men *er vore brødre. Tænk, om man vilde tvinge os vegetarer til at dræbe dyr.* Jo, sandelig, *vi må kunne forstå og sympatisere med en mand, som heller ikke vil række hånd til krigens organiserede mordersamfund.*
St. Fink-Jensen.

Mælkemanden. Det er måske en lidt respektløs benævnelse på prof. *Orla Jensen,* men den passer forsåvidt, som professoren er „manden", når det gælder om at slå et slag for koens hvide vædske. Således i radioen forleden aften; da fik vi at vide, at samme fluidum er vort mest uundværlige „næringsmiddel." Beklageligvis viste det sit, at samme „uundværlige" desværre er lidt malpropert for ikke at sige noget værre; thi det meddeles, at det ofte var forurenet af kogødning, at fluerne som bekendt myldrer i kostaldene og farer fra både de faste og flydende exkrementer lige op i den dejlige søde mælk; dernæst fik vi at vide, at mælk er „et glimrende næringssubstrat for bakterier af alle slags", og endvidere, at kalvekastningsbakterier bogstavelig talt ikke er til at undgå, dertil kommer malkernes urenlighed; man fik ikke indtrykket af, at professoren følte trang til at række en malkepige hånden, endsige tage fat på yveret af en ko! Ganske vist kan man jo koge — komøget! Men ak, så dræber man de udmærkede C vitaminer! Men — trøstede professoren, dem kan man få fra andre næringsmidler! Bravo!!

Ja, således forsvares en bogstavelig talt beskidt sag anno 1929 i statsradiofonien!
F.-J.

En dejlig børnebog har overgartner *Hardy Hansen* udsendt på *Hage & Clausens forlag,* København. Forfatteren, der forlængst har „sat skub" i adskillige voxne havedyrkere, har forstået, at skal det hele rigtig lykkes, må børnene erobres; og det skulde gå sært til, om ikke hundreder af børn i dette land i den kommende tid vil plage deres forældre for at få lov til at begynde, hvis de da får fat i Hardy Hansens bog; for samme evne til at få de voxne til at røre på sig har forfatteren, når det gælder børn. Og hvis ikke den fortrinlige text kan klare begreberne, så skal illustrationerne nok gøre det; der er 100 af dem, d. v. s. een på hver af bogens sider, og de har alle et budskab at bringe den unge „gartner" til eftertanke. Fornuftige forældre, der vil skaffe deres børn en sund og frisk beskæftigelse udendørs, skal give deres børn bogen snarest, den vil kunne betyde noget for hele deres liv i retning af omtanke, beregning, tålmodighed og sans for naturen. Ikke mindst vegetarer bør her vise den rette forståelse; hvis ikke vi hjalp med her, hvem skulde så? *St. Fink-Jensen.*

Send bidrag til udgivelse af kongresforedragene.

Handelskompagniet REFORM

Eneste Specialforretning i Ernæringsreformartikler

med Forsendelse overalt i Danmark.

Ring eller skriv efter vor Varefortegnelse.

Telefon Central 10749,
— 10769.

Niels Brocksgade 5,
(Ved Glyptoteket) København V.

Besøg af interesserede for Demonstration af vore Varer altid velkommen. — Aaben 9—5. Lørdag 9—2.

God plads ledig

1. Febr. for ordentlig og proper pige. Villa i Hellerup med alle moderne bekvemmeligheder, megen frihed, god løn. Familien består af 2 voxne. *Rechendorff*, Vingårds allé 37, Hellerup.

Kapitalanbringelse.

Foreningen søger kapital til udgivelse af de vægtige foredrag, der blev holdt på den internationale vegetarkongres 1929. Henvendelse til formanden.

Annoncesamler

søges af „Vegetarisk tidsskrift". Henvendelse til redaktionen.

Ekstrafin dansk honning

sælges. 10 kg à 2,75. Store partier indhent tilbud. *Schottland, Ulsted. Telf. 29.*

Læge Regine Grønberg-Petersen

praktiserer Gardes Alle 22, Hellerup.

Spec.: Stofskiftesygdomme. — Aandedrætsgymnastik.

Telf. Helrup 722 x — Træffetid 12–2.

Kiropraktisk Nervebehandling

fjerner Aarsagen til en Mængde Sygdomme.

Kiropraktiske Kliniker findes i følgende Byer:

Køge „Hafnia" — Mand. Onsd. Fred. 14½-18	**Næstved** „Dania", Ringstedgade — Telf. 1220
Slagelse St. Mikkelsgade 20 — Tlf. 663	**Nykøbing F.** Tværgade 10 — Telf. 856
Odense Nørregade 63 — Telefon 2382	**Svendborg** Skattergade 56 — Tlf. 744
Rudkøbing „Østergaard", Østergade	**Aalborg** Nytorv 12 — Telefon 4673
Aarhus Sønderg. 1 b — Tlf. 3256	**Esbjerg** „Axelborg", Kongensgd. 53
Haderslev Storegade 68 — Telf. 1096	**Hjørring** Østergade 4 B — Telefon 445
Horsens Jessensgade 8 — Tlf. 715	**Randers** Raadhusstræde 5 — Tlf. 1874
Silkeborg Missionshotellet	**Skive** Torvegade 7, Stuen
Viborg Holstebrovej 5 — Tlf. 146	**Holstebro** Nørregade 39

Spis SUNDA for SUNDHED

Forlang hos Deres Handlende **Sunda Peanut-Butter.**

Bedste Nødde-Paalæg. Fremstillet udelukkende af friske Nødde-Kærner.

DANSK NØDDE-IMPORT, København — Søborg.

Aarhus Sundhedsvareforretning

Harald Skovbys Gade 3 anbefales. Specialitet: Dansk Børne-Kaffe.

Raastrup Kursted

lukket

i Vintermaanederne.

Anna Ullerup.

Vegetarisk Restaurant,
Frederiksberggade 27, 1. Sal.
Telefon Central 7827.
Morgenservering, Frokost, Middag, Aftenservering.
Smørrebrød og Frokostpakker.
Bedste, billigste og sundeste Ernæringskilde.
Vegetariske Husholdningskursus.
Sundheds- og religiøs Litteratur.

SANA

SUNDHEDSFØDEVARER
SKINDERGADE 28, KØBENH.
TELEFON 5650
MEDLEMMER RABAT ◻ AABEN HELE UGEN
◻ INGEN FILIALER ◻

FYSISK KURANSTALT

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge

Carl Ottosen:

St Kongensg. 36-38. Kbhv. K.
Telf. 9656.

Forlang Prospekt.

Gigt- og Nervesvage

kan faa godt og billigt
KUROPHOLD
sund — nærende — letfordøjelig
vegetarisk Kost
Fysikalsk Kurbehandling og Massage
Alle Værelser med Centralvarme

Kur- og Lysbadeanstalten
Telefon 677 **Holstebro** ligefor Banen
Chr. Zadok Nielsen, fh. Svendborg

Skodsborg Badesanatorium

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

„Sana" Specialitet: Sundhedsfødevarer.

Alt til Raakost **Medlemmer Rabat.**
Smallegade 15, Kbh. F. Telf. Goth. 4290.

Frydenstrand Sanatorium
pr. Frederikshavn Prospekt gratis.

Vegetarisk kost

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

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