VEGETARISK TIDSSKRIFT

23. ÅRGANG - 15. JUNI 1929 - NUMMER 6

Indhold: Møder og lignende — Årsmødet i København — Dyrevenskab og Vegetarisme. — Udflugten til Hundested. — Arbejdet udadtil. — Litteratur. — Spredt og samlet. — Regnskaber. — Annoncer.

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. *Mandag den 17. Juni kl. 7 aften* ved talerstenen i fælledparken. Kartoffelmanden, hr. assistent Fr. Madsen, fortæller om sine erfaringer som forsøgskandidat i dr. Hindhedes forsøgslaboratorium.

Søndag den 23. Juni kl. 8 aften. Sct. hansfest hos fru M. Henriksen i „Sommerlyst" paa Frederikssundsvej ved nr. 108. Man benytter linie 5 og står af ved Borups Allé — så nogle skridt til højre og man er der. Fru Henriksens sommerhus ligger lige midt i „Sommerlyst". Man bedes møde talrigt, tag venner med.

Mandag den 24. Juni kl. 7 aften. Hr. cand. phil. Oluf Egerod taler ved talerstenen i fælledparken.

Mandag den 1. Juli kl. 7 aften. Hr. assistent Fr. Madsen taler ved talerstenen i fælledparken.

Mandag den 15. Juli kl. 7 aften. Hr. redaktør Wilh. Date taler ved talerstenen i fælledparken.

Søndag den 18. August kl. ca. 1—2 efterm. samles medlemmer med venner ved Springforbi station til en selskabelig sammenkomst i den fri natur. Madkurve medbringes. Det bliver en morsom tur — i lighed med tidligere år — med leg o. s. v. Der vil blive holdt vagt ved alle tog i ankomsttiden, at vi kan finde hinanden.

Når efteråret indtræffer, vil Skodsborg sanatorium *muligvis* assistere os med nogle vegetariske demonstrationsmøder.

International ungdomslejr ved Vejlefjord Juli-August 1929. Som et led i dens arbejde for fred og forståelse mellem folkene afholder International ungdomsliga atter i år en international sommerlejr, denne gang på Daugaard strand ved Vejlefjord. De tidligere tre stævner har fundet sted ved Gilleleje i Nordsjælland og har hvert år været besøgt af ca. 100 unge mennesker fra 6—7 forskellige lande. Lejren holdes åben fra 20. Juli til 5. August. Der vil blive holdt en række foredrag om „Ungdommens opgaver i det internationale, kulturelle og sociale liv". Så vidt muligt vil de indledende foredrag blive holdt af lejrdeltagere og i resumé blive oversat til resp. dansk, engelsk og tysk. Ved siden af det alvorlige arbejde er der rigelig tid til badning, gymnastik, folkedanse og frit og utvunget samvær med udenlandske kammerater. To eller

Marmite

Den vitaminrige Suppeekstrakt med den fine Smag

tre dage tager deltagerne på ture. Bl. a. i omegnen af Vejlefjord, til Grejsdalen, Jellinge og til Munkebjerg. En anden dag på sejltur til Fænø og Hindsgavl osv. De fleste lejrdeltagere bor i telte. Til enkelte kan der skaffes plads i hus. Prisen for hele opholdet er kr. 2,50 pr. dag. Ved indmeldelsen betales kr 3,00, der senere fradrages i den samlede betaling. Før og i forbindelse med lejren arrangeres der en ferievandring med unge danske og udlændinge gennem Sønderjylland. Vandringen går fra Flensborg den 16. Juli til Sønderborg og over øen Als og slutter den 20. Juli i Åbenrå, hvorfra deltagerne tager til Vejle. Her er en ypperlig og billig lejlighed til sammen med udenlandske kammerater at lære Sønderjylland at kende. Deltagelse i ferievandringen kan udmærket forbindes med et ophold i lejren ved Vejlefjord. Efter lejren er der planlagt en fællesvandring over øerne til København og Helsingør. — Indmeldelsesfristen slutter 1. Juli. Nærmere oplysninger og indbydelse til lejren kan fås ved henvendelse til nedennævnte. Svarporto bedes vedlagt. *Axel Pille,* Daugård strand pr. Daugård, eller *Henning Aschenberg,* Tranegårdsvej 5, Hellerup.

Det første friluftsmøde i Københavns fælledpark i 1929 fik et vidunderligt forløb. Det regnede den dag, nemlig den 3. Juni, men hen på eftermiddagen klarede det op. Om aftenen var der tomt, hvor vi skulde holde vort møde, og jordbunden var fugtig. Vort ærede medlem, hr. E. Solkær, gav 3 numre på sin grammofon, vi sang en sang og så begyndte foredraget. Forsamlingen var ikke talrig, men nogle forbipasserende damer og herrer havde givet møde. Da landsforeningens formand, hr. cand. phil. Oluf Egerod, havde talt i ca. 5 minutter, talte mødets deltagere henved 100, og antallet voxede og voxede. Folk kom og gik, men mange blev fra først til sidst. Alle opførte sig pænt. Himlen var væsentlig grå, men taleren var i straalende humør og det lange vegetariske foredrag gjorde stor lykke, hvad bl. a. litteratursalget og de private samtaler bagefter beviste. Det vilde have været ønskeligt, om en stenograf kunde have været tilstede og nedskrevet foredraget, at vi kunde have fået det trykt. Om 14 dage ses vi igen på samme sted. Da taler hr. assistent Fr. Madsen fra Hindhedes forsøgslaboratorium. Medlemmer med venner bedes komme tilstede og hjælpe os.

Expeditionen af Vegetarisk tidsskrift er nu overtaget af frk. *Louise Høst,* Rungstedplads 12, tlf. Taga 4003.

Vi vilde i den anledning gerne rette en varm tak til hr. *N. A. Vodder,* der i så mange år trofast har varetaget vort forhold til postvæsenet. Hr. Vodder vedbliver at være bladets incassator.

Frk. Høst vender nu tilbage til sit gamle blad, idet hun i sin tid en overgang var redaktør af „Solblink". Vi byder frk. Høst velkommen tilbage og ønsker: Godt samarbejde.

Ved vore møder i fælledparken savner vi vore medlemmer som tilhørere. Det vilde være en god støtte, om man mødte op for at danne stammen i den tilhørerkres, der jo voxer, jo flere der er i forvejen. Kom herud og hør, hvad vi har at sige. Tag venner og bekendte med. Hvor er de unge, der vil hjælpe med at synge og sælge litteratur. *O. E.*

Noter om kongressen i Steinschönau. Man bør rejse senest med båd til Stettin Torsdag den 4. Juli. Så får man en orienteringsdag i Steinschönau og kommer med på udflugten til die Lausche om Søndagen. Husk at bestille billet i tide hos Oversøisk Passagerbureau, Axelborg, Axeltorvet.

Iøvrigt skrives der til os: „De gæster, der *ikke* bor på kurstedet, får gratis logi, men må selv betale deres forplejning, hvad der højst vil komme op på en 5—6 mark daglig. De gæster, der bor på kurstedet, må betale 5 mark daglig for kost og logi".

Siden sidst har yderligere 2 danske deltagere meldt sig, så nu er vi en dansk repræsentation på 11 personer — men vi venter flere. Se ellers meddelelsen i forrige nummer.

Ferieadresse. Landsforeningens formands adresse er i Juli: Erholungsheim, Steinschönau, Nordböhmen, Tschechoslowakiet. — Breve vedrørende bladet bedes sendt til hr. redaktør *W. Date,* Kronprinsensgade 1, Kbh. K., og vedrørende foreningen til hr. forlagsbogh. *H. L. Henriksen,* Istedgade 7, St., Kbh. V.

Gaver. Poul Hansen 5,00. — Tak!

VEGETARISK TIDSSKRIFT

23. ÅRGANG 15. JUNI 1929 NUMMER 6

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING. REDAKTION: KOMMUNELÆRER, CAND. PHIL. OLUF EGEROD (ANSVARSHAVENDE), RØDKILDEVEJ 40, TELEFON: GODTHÅB 2573, BRØNSHØJ, KØBENHAVN, OG WILH. DATE, KRONPRINSENSGADE 1, KØBENHAVN K.

Årsmødet i København

2. pinsedag 1929.

De anstrengelser, som blev gjort på årsmødet ifjor for iår at få København til mødested, kunde have været sparet. Det store opgør, som var antydet, udeblev ganske, „gassen var gået af ballonen", alt hang slapt ned. Om det var en forudviden om denne kendsgerning, der gjorde tilslutningen ret ringe, er ikke godt at sige, nok er det, der var kun mødt relativt få medlemmer, da Københavns afd. formand hr. *H. L. Henriksen* bød de tilstedeværende velkommen og gav ordet til landsforeningens formand, hr. *Egerod*, som foretog den sædvanlige præsentation af de fremmødte.

Fink-Jensen valgtes til dirigent.

Beretningen.

Formandens beretning gav oplysning om det dødvande, der f. t. hersker i denne som så mange andre foreninger og beklagede navnlig den stilstand, der var i provinsafdelingerne, hvor det kniber både med at få kontingentet indbetalt og ligeledes med at få bestyrelse valgt. Hvis foreningslivet skulde tages som udtryk for bevægelsens betydning, stod det småt til, men heldigvis er dette ikke tilfældet, overalt er der tydelige tegn på, at de vegetariske tanker er i fremmarch; f. ex. er møderne i fælledparken godt besøgte, den internationale ungdomsliga har tilknytning til vore tanker, kommuneskolernes hygiejniske vejledninger falder helt i tråd med vor opfattelse, dagspressen er imødekommende og forstående. „*Vegetarisk Tidsskrift*" er blevet redigeret som hidtil, og man har søgt at imødekomme og tage rimeligt hensyn til de forskellige anskuelser og ønsker, rettede en tak til *Fink-Jensen*, der som bladets hovedmedarbejder havde ydet et godt arbejde til støtte for redaktionen.

Oplysningskontoret har i årets løb expederet 1300 breve, kort og tryksager. *Vegetarisk bibliothek*, der f. t. er husvild, håber man at kunne få anbragt et centralt sted, muligvis i Vegetarisk restaurants udvidede lokaler, ligeledes håber man at kunne få faste besøgstider, således at noget af oplysningskontorets arbejde også kan henlægges hertil. *Vaccinationsspørgsmålet*, som vi også har arbejdet med, har foreløbig ikke givet noget resultat.

Dr. *Hindhedes* arbejde bør — trods adskillige meningsforskelle — anerkendes fra vor side og vurderes efter sit høje værd.

Vegetarisk restaurant er et væsentlig led i arbejdet for vegetarismens udbredelse, og der er god grund til at takke hr. *Rasmussen* for det udførte arbejde. Formanden forelagde derefter det tidligere offentliggjorte regnskab.

Diskussionen

åbnedes af de sidste års „uro" hr. redaktør *Lützhøft*, der redegjorde for de synspunkter, der havde tilskyndet ham til at søge en ændring i foreningens arbejdsmåder; hans bestræbelser i så henseende havde imidlertid været forgæves, han måtte bekende, at hans anskuelser havde lidt nederlag og havde derfor nu indstillet sin aktion. Indenfor de rammer, der var afstukne i denne forening, vilde der næppe kunne ydes større arbejde end det, der var præsteret, særlig i Københavns afdelingen. Hr. Lützhøft henstillede, at arbejdet særlig blev lagt på udbredelse og kendskab til den levende føde, vitaminspørgsmålet, idet undladelse af kødspisning ikke er tilstrækkeligt. „Vegetarisk tidsskrift" burde i så henseende ændres, beskæftige sig mindre med vegetarismens filosofi, mere med ernæringsspørgsmålet. Ligeledes burde bladet i højere grad give oplysninger om bevægelsen ude i verden ved referater fra de udenlandske tidsskrifter, men

redaktionen har ikke engang reflekteret på tilbud om medarbejderskab på dette område. Hr. bogtrykker *Date*, medlem af hovedbestyrelsen, mente, at de fremsatte anker var berettigede, der må arbejdes på en anden måde end hidtil, særlig med ungdommen. Vi er en konservativ gammelmandsforening, og derfor kan en så udmærket forening som den internationale ungdomsliga ikke sympatisere med os. Vi savner medarbejdere både til bladet og bestyrelsen, men de findes næppe i denne forsamling. Lad det glide et år endnu, måske det så lykkes bedre næste år. *Egerod* oplyste, at når referaterne og foredragene i Stockholm ikke var fremkommet, skyldtes det dels, at de trykte beretninger, som var lovet, endnu ikke var kommet, dels Fink-Jensens sygdom. Meningen med deltagelse i den art møder var jo ikke alene at afgive referat, men nok så meget at skabe nye impulser for dem, der står fremmest i arbejdet. Når der endnu ikke er reflekteret på de modtagne tilbud vedrørende de udenlandske tidsskrifter, skyldes det ligeledes Fink-Jensens sygdom.

Egerod mente ikke, at der behøvedes nye former for arbejdet, men derimod flere nye og initiativrige medarbejdere, f. ex. husmødre, der ved demonstration vil yde en indsats i forbindelse med egnede foredragsholdere. Meddelte, at man i Århus påtænkte at opløse afdelingen og indgå som spredtboende medlemmer.

Hr. *Fr. Pedersen*, Odense afdl., kunde oplyse om, at forholdene i Odense ikke var bedre end andetsteds.

Efter yderligere indlæg af hr. Lützhøft og fru *Bonnichsen*, der havde erfaring for den store interesse, der rundt om var for vegetarismen og mente, at et arbejde på bredere basis var ønskeligt, fik hr. *Stephan Voldan* ordet. Hr. Voldan havde under denne diskussion fået mindre tiltro til D. V. F.'s livskraft, og syntes at spore tegn på opløsning. Det er livskraften, vitaliteten, der mangler, og det er netop derfor, at ungdommen ikke er med, ungdommen vil heller ikke lade sig indkapsle i ernæringsspørgsmålet, men har videre horisont. Meddelte, at dr. Hindhede havde fået og modtaget tilbud fra 2 råkostspisere om de nødvendige oplysninger, mente forøvrigt, at den gængse vegetariske kost nærmest var underernæring i sammenligning med den livgivende vitaminføde og D. V. F. kommer derfor aldrig uden om råkostspørgsmålet. *Fink-Jensen* tog anledning af hr. Lützhøfts bemærkning om, at man til de internationale møder burde sende kompetente personer, der både kunde forstå og referere foredragene, til at stille sit mandat som repræsentant i Steinschönau såvel som sit medarbejderskab ved bladet til disposition. At samarbejdet vedrørende de udenlandske tidsskrifter ikke var ordnet skyldtes mest den omstændighed, at man med henblik på den bebudede aktion mod bestyrelsen havde anset det for rigtigst at opsætte tilknytning af nye medarbejdere til den nye bestyrelses afgørelse. Nogle bemærkninger om navneforandring både for foreningen og bladet kaldte hr. *H. L. Henriksen* frem med udtalelser om, at det hverken var navnet vegetar eller råkostspiser, der var noget ivejen med, disse ord havde en god klang i befolkningen, det er derimod vort indre arbejdsmod, det kniber med. Hr. ingeniør *Seegelke* betonede ønskeligheden af, at dr. Hindhede undersøger råkostspørgsmålet og fremkommer med beretning herom. — Herefter godkendtes beretning og regnskab.

Børnehjemsfondet.

Fink-Jensen aflagde beretning og regnskab. Der har været ført forhandling med hr. Rosbach, Egelundshuset, og fru S. Madsen i Roskilde om en mulig sammenslutning med børnehjemsfonden. Begge disse forhandlinger havde imidlertid intet resultat givet.

Frk. *Høst* meddelte, at hr. Rosbach gerne vilde modtage renterne af børnehjemsfonden, helst for en periode af 5 år ad gangen, idet han var imod at indsende årlige ansøgninger. *Fink-Jensen* havde indenfor bestyrelsen stillet forslag om en ændring af statuterne i så henseende, men havde ikke faaet tilslutning. Under den videre diskussion fremkom ønsket om, at vi skulde forsøge selv at begynde og i den anledning optage forhandlinger med hr. friskolelærer Bloch og hustru, som tidligere har fremsat ønske om samarbejde. Hr. *Fr. Pedersen* mente, at ægteparret Bloch var de rette til at optage denne gerning. Beretning og regnskab godkendtes.

Uddannelsesfondet.

Af hr. *Dige* og hr. *Svensson* var fremsat forslag om, at gælden eftergives hr. Vodder. Forslaget støttes af hr. *Lützhoft*, fru *Ingeborg Jørgensen* og hr. *Broch. Petersen*. Hr. *Egerod* frarådede indtrængende at vedtage forslaget: hr. *Seegelke* holdt for, at hvis man sådan uden videre eftergav et lån, som havde krævet mange bidragyderes tilskud, hvorledes vilde det så gå, om man pány påkaldte folks offervilje. Hr. *Th. Nielsen* foreslog, at man nøjedes med at give afkald på renterne. Hr. *Vodder* sen. udtalte, at forslaget ikke stammede fra hans søn, som var imod dets vedtagelse; *Fink-Jensen* takkede for denne sidste oplysning og betonede, at gælden var en æresgæld, som i og for sig bestod ganske uafhængig af dette forslags vedtagelse; betvivlede iøvrigt årsmødets ret til at disponere således over gaver, der var givet under bestemte forudsætninger.

Forslaget forkastedes.

Bestyrelsesvalg.

Den fornyelse, som fra alle sider — også den gamle bestyrelses — var ønsket og fra en enkelt side bebudet udeblev ganske. Hr. *Egerod* genvalgtes uden at andet forslag var stillet til formand. Hr. Egerod meddelte at hr. og fru Broch-Petersen ikke ønskede genvalg og foreslog i stedet for at vælge frk. Høst og hr. Vøldan. Frk. Høst valgtes, men hr. Vøldan ønskede ikke valg; og skønt hr. Egerod foreholdt hr. Vøldan et formentligt tilsagn, fastholdt hr. Vøldan sin vægring. Da det ikke lykkedes at finde nogen anden, bemyndigedes bestyrelsen til selv at supplere sig. Bestyrelsen består herefter af: Hr. Egerod, formand, fru Henriksen, fru Jørgensen, frk. Høst og hr. Date; som suppleant fru Bonnichsen. Til revisorer genvalgtes hr. O. M. Petersen og hr. H. C. Andersen.

Næste årsmøde

afholdes efter nærmere bestemmelse af hovedbestyrelsen.

Om eftermiddagen.

var der kl. 2 fællesspisning i Vegetarisk restaurant, hvor ikke mindst de dejlige råsalater vandt bifald. Kl. 5 vandrede en halv snes trofaste til Søndermarken, hvor hr. *Egerod* i det kolde pinsevejr med tilhørende regnbyger holdt et godt foredrag for en ingenlunde talrig tilhørerkreds; nogen litteratur solgtes og forhåbentlig vil et og andet af de udsåede frø spire og vokse. *F.-J.*

Dyrevenskab og Vegetarisme.

Den, der holder af Dyrene, og glæder sig over deres Liv og Færden, kan næppe ønske at være delagtig i de Lidelser, de maa udstaa, naar de jages, fanges og ihjelslaas, for at vi senere kan „nyde" dem, veltilberedte, ved et Middagsbord.

Konsekvent kan en Dyreven ikke billige *Jagt*, hverken som Sport eller som Erhverv. Som Sport maa han finde Jagten raa. I ældre Tider, hvor Jægeren med en Daggert maatte løbe et Dyr op, var der dog noget ligeligt ved Kampen, men efter Skydevaabnenes Opfindelse og særlig i Nutiden med moderne Jagtgevær er „Kampen" blevet saa ulige, at der nu kun kan tales om kynisk Nedslagten af værgeløst Vildt. — En saadan Jagt eller Nedslagten forædler ikke sin Mand. At tale om „ædel" Jagt er ikke korrekt, snarere kan der tales om Jagten som en ret uædel Daad. Særlig burde den offentlige Mening tage Afstand fra Klap-Jagter, hvor Dyrene jages hen foran Skytterne, som saa slagter dem ned med Geværerne. Paa Jagt og Slagteri er der i Nutiden kun den Forskel, at ved Jagten dræbes der ikke saa mange Dyr, som

ved det regelmæssige daglige Slagteri. Jagt-Slagteriet foregaar i fri Luft, almindeligt Slagteri indendørs og mere fabriksmæssigt.

Ved *Erhvervs-Jagten* er der den Undskyldning, at Jægeren skyder Dyrene for at tjene Penge, ikke for sin Fornøjelses Skyld, men de ovenanførte Grunde mod Jagt gælder dog ogsaa her. Drab paa værgeløse Dyr bliver ikke fortjenstfuld Daad, fordi den giver Fortjeneste.

Hvad der er sagt mod Jagt-Slagteriet, kan ogsaa siges om mod *Fiskeri* baade Lystfiskeriet (en underlig Lyst at bedrage Dyr, saa de i Stedet for en Orm sluger en spids Krog) og Erhvervsfiskeriet. Vel staar Fisk, Krebsdyr o. s. v. lavere end Pattedyr og Fugle, og deres Nervesystem er mindre kompliceret, men at de lider, er der næppe Tvivl om. Jeg mindes at have set i et Akvarium en Fisk, der forfulgtes af en større, jeg tror at den store allerede havde fortæret dens Øjne. Det endte med at den lille Fisk vel af Angst og Smerte begravede sig ned i Bundens Sand, skønt dette vistnok var dens Natur frenmmed.

Og hvorledes kan en Dyreven billige det egentlige *Slagteri*, hvor fuldstændig værgeløse og godtroende Dyr flokkevis føres ind i Slagteriet og slaas ned efterhaanden som de kommer ind? Man forstaar, at Tolstoy, da han en Gang besaa et Slagteri med Afsky skrev imod disse „humane" Dyremishandlinger. I deres kraftigste Alder, ja endog som uudvoksne falder de for Slagterens Kølle. Blodet flyder rundt paa Gulvet. Disse de „civiliserede, kristne" Menneskers Dyreofringer siger Sparto til de gamle Jøders og Hedningers Alterofre.

Kan alle de Dyredrab og Dyremishandlinger være nødvendige? Kan vi ikke leve uden at dræbe Dyr?

Angaaende de organiske Produkter, vi benytter til andet end Ernæring, er det ofte vanskeligt at erfare, om vor Tids tidt saa komplicerede Produkter er sammensat af animalske eller andre Bestanddele, og om hvorvidt disse Bestanddele er mere eller mindre nødvendige i den menneskelige Husholdning, men det er interessant at erfare, at der i den seneste Tid i England netop er gjort et Forsøg paa at komme bort fra Skotøj, tilvirket af Dyrebestanddele.

Med Hensyn til de Produkter, der anvendes til Fødevarer, har *Vegetarismen* vist, at de ikke er nødvendige. En Vegetar er i hvert Fald for sin Del med til at formindske Antallet af Dyredrab, han er med til at formindske levende Væseners Lidelser.

Juni 1929. *E. Dehn.*

Udflugten til Hundested 1. pinsedag.

Vel nok stimuleret af Meteorologisk Instituts strålende pinseløfter indfandt en mængde mennesker sig på villa „Lynghøj" i Hundested allerede Lørdag eftermiddag og aften. Fru Jensen overgik endnu en gang sig selv og skaffede plads til ca. 35 liggende gæster Lørdag nat.

Imidlertid viste de meteorologiske spådomme sig jo at være så temmelig hen i vejret. I stedet for sol og varme var det overskyet allerede fra formiddagen og rent ud sagt hundekoldt. Men den friske luft og de skønne omgivelser i forbindelse med et overdådigt vegetarisk bord forsoner jo med meget, og der var næppe nogen, som ikke høstede både gavn og glæde af besøget på „Lynghøj".

Søndag eftermiddag kl. 4 holdt Stefan Vøldan et foredrag om „Vegetarismen på skillevejen". Hr. V. pointerede meget stærkt, at hvis „Vegetarisk forening" ikke skulde gå i opløsning og forfald, da måtte den følge med tiden og tage vitaminforskningens seneste resultater ad notam i sit arbejde. Der er noget skævt i det forhold, at det væsentlige arbejde udadtil i øjeblikket gøres af enkelte spredte kræfter, men dette skyldes sikkert overvejende, at V. T. ikke har været årvågen nok overfor den nye vurdering af fødemidlernes næringsværdi, som nu er kommet i forgrunden overalt i verden.

Derefter fulgte en ret indgående udredning af vitaminforskningen og vitaminerne, hvilken omtale konkluderede i, at vitaminerne så at sige var kronen på alle de andre ernæringsværdier. Beskadigede man vitaminerne blev alt det andet også beskadiget. Særlig skæbnesvangre i så henseende er vore koge- og stegningsprocesser. Taleren nævnte dr. Drews interessante påvisning af, hvorledes vitaminernes ødelæggelse også fører til ødelæggelse af næringssaltene og æggehvidestofferne. Denne beskadigelse eller ødelæggelse tilkendegives især ved fuldstændig modsat virkning. Medens friske rå grøntsager virker syreneutraliserende og modvirker og ophæver gæring, så virker kogte grøntsager syredannende og har ligesom vor alm. kogte blandede kost en stærk tilbøjelighed til at gære i fordøjelseskanalen. Allerede prof. Metchnikoff påviste, at disse gæringstilstande var hovedårsagen til de allerfleste sygdomme.

Plantekosten i vor alm. vegetarisme er altså ikke nok, den er tværtimod langt fra idealet. For at få det fulde ernæringsudbytte og dermed den gunstige virkning, maa man i videst mulig udstrækning nyde planteprodukterne i livsfrisk rå tilstand.

Han ønskede ikke at stå som en ensidig fanatiker, og var klar over de ofte store vanskeligheder, som mange stilles overfor ved en sådan ernæringsreform, vanskeligheder, der har deres rødder både i vore egne hjemlige tilstande og i omgivelser og forhold. Men jeg ønsker af hele min kraft at pege på *retningen*, vi alle skulde se at komme mere og mere ind på.

Såvel for en forening som for det enkelte menneske er det en absolut livsbetingelse altid at have et *endnu ikke nået* ideal at stræbe efter, — har man ikke det, forsumper man. Det ernæringsmæssige ideal er for mennesket den friske ædle føde, som naturen og livet selv har tilberedt for sin højeste skabning.

Og hvis vi virkelig vil frem — hver for sig eller i flok og følge — da må den enkelte ved sit eget liv søge at nærme sig dette ideal. Er vi besjælet af den rette idealismens ånd og stræben, da må vi også søge at virkeliggøre den i vort liv, så den får udtryk udadtil.

Frem til naturlig føde — bort fra kogegryder og stegepander er udviklingens krav. Om det går hurtigt eller langsomt betyder i og for sig mindre, — hovedsagen er, at vi ikke står stille, men altid er på vandring frem. Der førtes en lille beskeden diskussion, hvorunder Hr. Egerod i det væsentlige sluttede sig til de af Hr. Vøldan fremsatte synspunkter.

— Ja, og så sluttede udflugten til Hundested med almindelig tilfredshed hos deltagerne med ønsker om et godt årsmøde og med tak til fru Jensen for gæstfrihed på Lynghøj. *W. D.*

Arbejdet udadtil.

Jo vist er der interesse for vor sag! Det er ikke blot en lille flok begrænsede fanatikere, der beskæftiger sig med tankerne; husmødrene begynder at forstå, at de må lægge mere vægt på den naturlige ernæring end tidligere.

I Industribygningen i København havde fru Carla Meyers nye Københavnerafdeling den 23. April arrangeret en husmoderdag. Arrangementet var ikke godt, og der var for mange ligegyldige ting ved

denne „demonstration". Et lyspunkt var frk. Gudrun Smitts råkostudstilling, den var smukt og stilfuldt arrangeret og gav et udmærket indblik i, hvorledes frugt og grøntsager bør behandles for at være både tiltalende og gavnlig næring. Desværre havde frk. Smitt fået en dårlig plads; hendes udstilling burde have været husmoderdagens midtpunkt.

Den 27. April var fru Elna Regner-Andersen og hr. Vøldan i Ålborg, hvor husmoderforeningen havde arrangeret en „ernæringsreform-udstilling". Bladene omtalte den i overordentlig rosende vendinger, og husmødrene i Ålborg besøgte den i stort tal. Vi kan ikke referere udstillingen på nogen bedre måde end ved at gengive et brev, formanden for husmoderforeningen i Ålborg, fru Cathrine Christensen, har skrevet:

At sige at der var succes i Ålborg husmoderforening i går ved ernæringsreform-udstillingen er ikke nok. Begejstring, forståelse og taknemlighed strømmede os i møde fra de hundreder af husmødre, som besøgte vor udstilling.

Om end dette spørgsmål i sig selv ikke er noget nyt, så virkede dog både foredraget og fremstillingen som noget nyt. At husmødrene forstod at den nye ernæringsreform er af virkelig betydning for slægtens sundhed, så vi et bevis for deri, at mange husmødre tegnede sig til det kursus, som skal afholdes i september måned, og hvor der undervises i sammensætningen af alle disse reformretter, — både i hvad der tjener ånds- og kropsarbejderen bedst.

Men allermest interesserer dog børneernæringen fru Regner Andersen. Den hjertelige måde, hvorpå fru A. udtrykte sig om, hvad man skal give et lille barn, vidnede om, at det var en hjertesag for hende. Hr. Stefan Vøldan's populært videnskabelige foredrag underbyggede på udmærket måde den omtale, som fru A. lod følge hver af de udstillede ting. Særlig anvendelsen af salater, desserter og tørrede frugter samt upolerede kornsorter fik en indgående forklaring.

Disse to mennesker arbejder på den mest uegennyttige måde for at bringe til andre menneskers kundskab, hvad der har bragt dem sundhed og livskraft.

Cathrine Christensen.
Formand for Ålborg husmoderforening.

Det er glædeligt at se, at der arbejdes så stærkt fra forstående og interesserede menneskers side, og at husmødrene nu er ved at blive de førende. Det viser, at jordbunden er godt forberedt. Dansk vegetarisk forening har i al beskedenhed lov til at tilegne sig en lille smule af æren derfor. *Wilh. Dale.*

Dødsfald.

Professor Hugo Nolthenius, kasserer i Den internationale vegetariske union, Laaren, Holland, er i en alder af 80 år d. 8. ds. afgået ved døden. Vi fejrede fornylig hans 80 års fødselsdag, og der blev da sagt mange gode ord om vor bevægelses nestor, som vi ikke nu skal gentage. Blot det: han var en fin, ædel personlighed, hvem det var et privilegium at kende.

Ære være hans minde! *O. E.*

Litteratur.

Severin Andersen: **Fra Sygdomsstof til Solenergi.** (31 sider).

På eget forlag har fhv. højskoleforstander Severin Andersen udsendt ovennævnte lille bog.

Titlen kan synes lidt uheldigt valgt, forsåvidt som den ikke umiddelbart antyder, hvad bogen indeholder. Det er en ny råkostbog, der her har set dagens lys, og dens indhold er meget oplysende. Uhyre koncentreret — ofte næsten i telegramstil — fortælles om årsagen til sygdom og grundlaget for sundhed — om den kogte fødes tilbøjelighed til gæring og dermed følgende aflejring af giftstoffer i legemet og om råkostens modsatte d. v. s. rensende og derfor helbredende virkning. Endvidere om vitaminer, syrer, baser, mineralstoffer etc.

Til denne mere teoritisk oplysende side er knyttet en praktisk vejledning med omhyggeligt udarbejde opskrifter, kvantum af de forskellige blandinger er nøje angivet. Det er jo vanskeligt blot ved gennemlæsning at danne sig et smagsbegjea, men da jeg flere gange har haft lejlighed til at glæde mig over fru S. Andersens tilberedningskunst tør jeg sige, at enhver husmoder sikkert vil høste udbytte af at stifte bekendtskab med disse opskrifter. *Stefan Voldan.*

Spredt og samlet.

Stormagasinerne og vegetarismen. Som bekendt er der til flere stormagasiner både her og andetsteds knyttet restauranter, hvor kunderne kan indtage måltider til rimelige priser. I det bekendte stormagasin „Wertheim" på Potsdamm Platz i Berlin serveres nu til middag og aften en særlig vegetarisk menu. Det er glædeligt at se, at de store forretninger er klar over, at det betaler sig at lytte til og rette sig efter de nyere reformer indenfor ernæringsområdet. Vi venter snarest hos *Magasin du Nord, Illum, Crome & Goldschmidt* m. fl. at høre godt nyt om vegetariske, ja, måske endogså råkost-serveringer.

F.-J.

Sammendrag af regnskab for Dansk veget. forening fra 1. Juli 1928 til 10. Maj 1929.

INDTÆGT			UDGIFT		
Kassebeholdning d. 1/7 1928		1555,03	*Tidsskriftet:* Trykning	1166,50	
Medlemsbidrag:			Expedition	339,15	
Afdelinger	814,50		Presseforening	20,30	
Spredtboende	470,17				1525,95
		1284,67	*Forlag:* Købt literatur og forsikring		98,97
Vegetarisk tidsskrift:			*Oplysningskontoret:*		
Annoncer	573,85		Kontorleje og Kontorhold	600,00	
Abonnement	130,50		Telefon	113,30	
		704,35	Tryksager	30,50	
Forlag:			Porto	81,62	
Solgt bøger		337,65			825,42
Gaver		31,00	*Årsmødet 1928* Rejser og lokale		179,40
Renter		18,73	*Bibliothek:* Forsikring og bøger		12,41
			Rejser til Berlin og Stockholm		157,15
			Kontingent t. andre Foreninger		33,00
			Diverse (Blomster)		15,00
			Kassebeholdning 10. Maj 1929		1084,13
Balance		3931,43	Balance		3931,43

Oluf Egerod.

Status pr. 10. Maj 1929.

AKTIVER		PASSIVER	
Kassebeholdning	1084,13	Netto formue	3000,00
Bibliotek	150,00		
Inventar	100,00		
Literatur	1665,87		
Balance	3000,00	Balance	3000,00

Oluf Egerod.

Ovenstående regnskab har undertegnede revideret og fundet i orden. Sparekassebogen forevist.

København, den 16. Maj 1929.

O. M. Petersen. **H. C. Andersen.**

Regnskab for Vegetarisk uddannelsesfond for året fra 1. Juli 1928 til 10. Maj 1929.

INDTÆGT		UDGIFT	
Kassebeholdning 1. Juli 1928	20,55	Kassebeholdning 10. Maj 1929	20,95
Renter	0,40	Livsforsikring for låntageren	91,95
Lånt af Kbh. afd	91,95		
Balance	112,90	Balance	112,90

Oluf Egerod.

Status pr. 10. Maj 1929.

AKTIVER		PASSIVER	
34 lån à 150.00	5100,00	Lånt af Kbhvns. afdl.	368,15
4 års forsikring	368,15	Saldo	5120,95
Kassebeholdning	20,95		
Balance	5489,10	Balance	5489,10

Oluf Egerod.

Nærværende Regnskab revideret og fundet rigtigt, ligesom bevis for kassebeholdningens tilstedeværelse forelå.

København, den 16. Maj 1929.

O. M. Petersen. **H. C. Andersen.**

Regnskab for dr. Mich. Larsens børnehjemsfond fra 1. Juli 1928 til 10. Maj 1929.

INDTÆGT		UDGIFT	
Kassebeholdning 1/7 1928	225,27	Gave til 2 børnehjem	900,00
Gaver	15,00	Kassebeholdning 10/5 1929	657,79
Renter	417,52		
Tilbagebetalt lån	900,00		
Balance	1557,79	Balance	1557,79

Status.

AKTIVER		PASSIVER	
Obligationer, pari	11050,00	Saldo	11707,79
Kassebeholdning d. 10/5 1929	657,79		
Balance	11707,79	Balance	11707,79

Oluf Egerod.

Regnskabet for året 1928—29 revideret og fundet i orden. Bevis for effekternes tilstedeværelse forelå.

København, den 16. Maj 1929.

O. M. Petersen. **H. C. Andersen.**

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.

Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 27, udfolder en livlig agitationsvirksomhed. Der er nu påbegyndt udgivelsen af en serie oplysende pjecer, der fås til uddeling ved henvendelse i restauranten. Husk altid at vise venner og bekendte derop og afhold engang imellem propagandasammenkomster deroppe. Restauranten fortjener at den støtte, vi kan give den. Glem ejheller udsalget af vegetariske husholdningsartikler. *O. E.*

Marmite. Fra bedste videnskabelige kilde erfarer vi, at Marmite ifølge foretagne undersøgelser er den suppeextrakt, der indeholder de flest B-vitaminer.

Frk. Lykke har efter sin hjemkomst fra Tyskland fået en noget mindre damplætte af ny type frem, der er ikke så lidt billigere. Ligeledes en ganske fortrinlig råkostmaskine. Begge dele demonstreres hos frk. Lykke, Farimagsgade 10, hver Mandag aften kl. 7—9. Gå derhen og se på det efter friluftsmøderne.

„To røde køer". På D. V. F.s årsmøde blev der fra forskellig side oplyst, at dr. Hindhede har kaldt vegetarerne for „vrøvlehoveder".

Da vi holdt 25 års jubilæum, holdt samme dr. Hindhede en udmærket tale og sagde bl. a., at han og vegetarerne hørte sammen som to røde køer!

Chiropractisk Nervebehandling

fjerner Aarsagen til en Mængde Sygdomme.

Chiropractiske Kliniker findes i følgende Byer:

København K.
Vendersgade 31 — Tlf. Byen 7803

Aalborg Nytorv 12 — Telefon 4673	**Aarhus** Sønderg. 1 b — Tlf. 3256
Esbjerg Kongensgd. 53	**Frederikshavn** Gl. Torv 5 — Tlf. 745
Haderslev Nørregade 15	**Hjørring** Østergade 4 B — Telefon 445
Odense Nørregade 63 — Telefon 2382	**Randers** Raadhustorv 2 — Tlf. 1874
Skive Torvegade 7, Stuen	**Slagelse** St. Mikkelsgade 20
Svendborg Skattergade 56 — Tlf. 744	**Viborg** Vendersgade 3 — Tlf. 146

Kvindelig Læseforenings Restaurant og Tearoom

Gammel Mønt 1

Vegetariske Frokostretter 60 Øre - do. Middag, 2 Retter, Kr. 1,20
Mælk 15 Øre - Kærnemælk 10 Øre - The paa Kande 20 Øre

Aaben Kl. 11—7

Plads søges

i et vegetarisk Hjem i København til 1. August af ældre Pige ved hvad som helst for at prøve at gaa over til vegetarisk Kost. Gerne i et troende Hjem. Bill. mrkt. „629" modt. Veg. tidsskr., red. W. Date, Kronprinsensg. 1, Kbh. K.

Raastrup Kursted

åbnes til 1. Maj. Billigt ophold fra 15. April til 15. Maj uden behandling kan fås. Henvendelse til

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 ◻

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn Prospekt gratis.

Vegetarisk kost

fås sundest, billigst og bedst hos fru *M. Klintø,* Langøgade 17³, Kbhn. Str.

SANAFER

St. Kongensgade 36-38.
Telf Palæ 1010
Vegetariske-Diætetiske Næringsmidler for Sunde og Syge
Forlang Prisliste.

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.

Fysisk Kuranstalt

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

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 landposthudene samt hos redaktionen.

Emil Kristensens bogtrykkeri, Sankt Pederstræde 27 Kbhvn