VEGETARISK TIDSSKRIFT

23. ÅRGANG - 15. AUGUST 1929 - NUMMER 8

Indhold: Møder og lignende. — Vegetarkongres. — Råkosten som led i arbejdet for den ny opdragelse. — På vej til kongressen. — Spredt og samlet. — Annoncer.

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. *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. — Medlemmer, der har været med til den nylig afholdte internationale vegetarkongres, ventes at komme tilstede, og vi opfordrer herved disse til ved dette møde at fortælle os noget om, hvad der skete i Steinschönau i Nordböhmen, da de mange kære meningsfæller var forsamlede dersteds.

Mandag den 21. Oktober kl. 8 aften i K. F. U. K. — indgang Lille Kannikestræde 5 — ungdomssalen. Mangeårig køkkenchef hr. *A. Wasli*, Skodsborg badesanatorium, vil demonstrere en fuld vegetarisk middag. Der vil blive holdt et meget interessant vegetarisk foredrag med mange nyheder.

Mandag den 28. Oktober kl. 8 aften i K. F. U. K. — indgang Lille Kannikestræde 5 — ungdomssalen. Hr. *A. Wasli* og medarbejdere fra Skodsborg vil lede også dette vegetariske demonstrationsmøde. Emne: „Forskellige fødemidlers kalorieindhold og prisforhold anskueliggjort".

Til begge de ovennævnte møder medbringer man teske og underkop til smagsprøver. Medlemmer har fri adgang. Alle andre betaler 50 øre, børn 25 øre.

Den nye damphætte demonstreres hos frk. *H. Lykke*, Fanøgade 10 I, Mandagene den 19. og 26. August, 2., 9., 16. og 23. September kl. 7—9 aften.

Afslutningsmødet i fælledparken i København i år fandt sted i godt vejr og med mange opmærksomme tilhørere. Hr. redaktør *Wilh. Date* talte snart om vegetarisk levevis og snart om vakcination — vexelvis, og publikum var meget opmærksomme. Foruden et godt litteratursalg uddelte vi en mængde vakcinationstryksager, der blev overordentlig vel modtaget. Stadigvæk hørte man folk sige: „Der er noget om det med den vakcination". Publikum begynder at blive lydhør overfor dette vigtige spørgsmål.

Marmite

Den vitaminrige Suppeekstrakt med den fine Smag

Program for vegetarisk højskolekursus *på Roskilde højskole 6.—13. Oktober 1929.* Kl. 8—9: gymnastik, kl. 9: morgenmåltid, kl. 9—10½: foredrag, kl. 10½—12: tilberedelse af råkost, kl. 12—2: middag, kl. 2—3: foredrag, kl. 3—4: foredrag eller fritid, kl. 4—6: tilberedelse af almindelig vegetarisk mad, kl. 6: aftensmåltid, kl. 8: folkedans, musik, oplæsning eller lysbilledforedrag.

Den almindelige vegetariske madlavning forestås af fru M. Henriksen, København. Tilberedelsen af råkost forestås af fru Regner-Andersen, Gentofte. Der gives oplysninger om de forskellige fødemidlers næringsværdi og lignende. Desuden følgende foredrag: formanden for landsf. D. V. F., kommunel. cand. phil, Olaf Egerod: vegetarismen ud over verden. Forst. Johs. Rosbach, Egelundsskolen: naturlig opdragelse med undertitlerne: sundhed, sandhed, ret. Forfatterinden fru Therese Stamer, Gentofte: sund børneernæring og kvindehygiejne. Konsulent H. Mosegaard, Østifternes haveselskab, to foredrag om hvorledes man bør dyrke sin have. Fhv. højskoleforst. Severin Andersen, Kerteminde: oplysning skal være vor lyst og hvad giver ungdommen sundhed, virkekraft og livsglæde. Forstander Stefan Voldan, ernæringsinstituttet, København, vil holde fire foredrag om den levende føde (hvorfor bliver vi syge — hvorledes bliver vi sunde. Den sundhedsødelæggende kød-ernæring. De livsvækkende vitaminer. Den levende fødes mægtige betydning for moder og barn og for forældre i det hele taget. Axel Pille, Daugård strand: vegetarismen og sociale onder. Gymnastiklærerinde Johnny Haugaard, København, vil lede gymnastikken.

Det vegetariske højskolekursus. To mennesker — mand og hustru — som endnu ikke er medlemmer af „Vegetarisk forening", men interesserer sig levende for ernæringsspørgsmålet, har meldt sig som deltagere, idet de samtidig bad om at få et antal programmer sendt, da de gerne vilde agitere for tilgang blandt venner og bekendte. — Et exempel til efterfølgelse! Hvis alle medlemmer af V. F. vilde gøre det samme, kan dette kursus blive en indsats af virkelig betydning — men også kun da. Arrangørerne håber derfor på medlemmernes velvillige hjælp i arbejdet for at sikre et godt resultat.

Bud fra Lynghøj. Fru Jensen beder os meddele, at villa „Lynghøj" i Hundested holdes åben for gæster også i eftersommeren — med eller uden kost. Kosten er kombineret råkost og alm vegetarisk. De enestående smukke omgivelser og den friske luft derude er jo i forbindelse med sund plantekost — og ikke mindst fru Jensens kendte elskværdighed — så velgørende, at yderligere anbefaling er overflødig.

Et indlæg. Vi har modtaget efterfølgende, som vi af forskellige grunde undtagelsesvis optager, skønt indlægets form ikke er i overensstemmelse med de regler, der er gældende for Veg. tidsskrift:

Hr. bogtrykker W. Date. Hermed et indlæg, som jeg håber, De er ridderlig nok til at optage og — uden videre tilsøling. *Gudrun Smitt.*

Skønt hr. Date's efterbemærkning i sidste hefte er lige så usand i fremstillingen som hans første artikel vedr. sagen og egentlig også er latterlig i hans omtale af husmødre contra „videnskabeligt uddannede", må jeg desværre endnu engang tage til genmæle. Af hr. Date's bemærkning fremgår det nemlig tydeligt, at der virkelig er en misforståelse — men på hr. Date's side. Den er for stor til, at den kan blive stående upåtalt. Hr. Date taler således om enkelte husmødre, medens jeg selvfølgelig udelukkende taler om husmoderorganisationen, hvis åndelige niveau finder udtryk i foreningens blad. At hr. Date vil give det udseende af, at husmødrene i almindelighed ikke har vist mit arbejde interesse, kan ikke omstøde sandheden. Han konstaterede forøvrigt selv det modsatte på „husmoderdagen". — Hermed standser ethvert indlæg fra min side, og jeg beklager, at jeg overhovedet er blevet indblandet i „Veg. tidsskrift"s stridigheder. Ærbødigst *Gudrun Smitt.*

Børnehjemsfonden. Husk at sende os et bidrag.

Den internationale vegetardag fejres den anden Søndag i September. På denne dag bør alle foreninger og alle vegetarer agitere udadtil for vegetarismen.

VEGETARISK TIDSSKRIFT

23. ÅRGANG 15. AUGUST 1929 NUMMER 8

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING. REDAKTION: KOMMUNELÆRER, CAND. PHIL. OLUF EGEROD (ANSVARSHAVENDE), RØDKILDEVEJ 40, TELEFON: GODTHÅB 2573, BRØNSHØJ, KØBENHAVN, OG WILH. DATE, GL. KONGEVEJ 13, KØBENHAVN V.

Vegetarkongres.

VII. internat. vegetarkongres i Steinschönau $^{7}/_{7}$—$^{11}/_{7}$ 1929.

Til en begyndelse vil jeg bede læserne forestille sig et af vore årsmøder, afholdt i en lille provinsby med 5—6000 indb.; tilstede er 5—600 tilhørere fra både nær og fjern, som med åndeløs lytten hører de fremragende personligheders tale og bryder ud i en brusende grænseløs enthusiasme, som kræver



VII. int. vegetarkongres i Steinschönau, Juli 1929.

talerne frem gang på gang. Det var nemlig ganske simpelt dette, der foregik i *Steinschönau*, en by af lornævnte størrelse; og tilhørerantallet er ikke et drømmesyn men den vidunderligste virkelighed. Hvem skulde have tænkt sig, at forsøget på at holde en verdenskongres i en så lille by skulde give et resultat, som ingen af de storbyer, der hidtil har huset os, blot tilnærmelsesvis kan måle sig med. Tanken — der forøvrigt er hr. Egerods — viste sig overmåde vellykket. Dette skyldtes bl. a. det forhold, at byen Steinschönau på en enestående måde havde lagt sig i selen for at gøre alt så festligt som muligt; ved indgangen til byen var rejst æresporte med „Velkommen til Steinschönau"; overalt var husene og de offentlige bygninger flagsmykket under hele kongressen; byens borgere viste en gæstfrihed af så enestående beskaffenhed, at nærmere udredning heraf vilde kræve mange sider af dette blad og flere lovord end nærværende meddeler råder over.

Denne ydre ramme afgav de mest udmærkede betingelser for samarbejde, virkelig broderligt samvær. Vi var 13 nationer repræsenteret, men — vi var kun *een* nation; sprogforskellen, ulige kår, nationalitet — alt forsvandt i den hjertelige forståelse af, at her var det ikke jøde eller græker, men mennesker, som mødtes i vegetarismens broderskab.

De indbudte talere var af de allerypperste; dr. Ragnar Berg, Dresden, M. Pamporov, Sofia, Freifrau Nataly von Riefenthal, Dresden, universitetsprofessor Ruzicka, Pressburg, universitetsprofessor dr. Joh. Ude, Graz, og dr. Walter Walsh, London. Udtrykket „allerypperste" skal her forstås både fra formens og indholdets side, navnlig dr. Walsh og prof. Ude forbandt med foredragets allerlødigste indhold tillige en veltalenhedens kunst, som var af gribende virkning. Dr. *Walsh* talte på engelsk; og det var desværre derfor kun en ret snæver kreds, som helt kunde tilegne sig hans dybt alvorlige ord; anderledes med prof. Ude, der i sikkert udmejslet tysk gang på gang ved en fortryllende veltalenhed greb forsamlingen og fremkaldte kraftige og langvarige bifaldsråb. Englænderen dr. Walsh er en høj, mager, lidt ranglet skikkelse med et mægtigt gråt hår og fuldskæg; i sit hele ydre og ved sin stemmes klang en fuldstændig Holger Drachmanntype og ved sin engelsk-amerikanske veltalenhed i meget mindende om den gamle general Booth; hans blik er lidt udflydende, roligt, men vanskeligt at fange, og han ser ikke på sine tilhørere, men fjernt ud i rummet. Han taler om vegetarisme og verdensbroderskab, og tager indtrængende ordet for blodløs ernæring — barmhjertighedens spise. Vi har indenfor religionerne forladt de blodige ofre ved vore altre; vi må også forlade blodsudgydelse ved middagsbordet; vi vil derved også komme bort fra at ofre vore sønners blod til krigens Moloch. Hvis vi vil have krig til at høre op, hvis vi vil have undertrykkelse og uret til at høre op, hvis vi vil have slaveri og anden udbytning til at høre op, hvis vi vil have en ny guldalder og gjort Eden til en historisk virkelighed, da må vi opelske en altomfattende barmhjertighedens og retfærdighedens ånd, uden hvilken verdensbroderskab vil vedblive at være en tom og håbløs drøm.

Efter dr. Walsh taler prof. *Ude*; han er lav af vækst, glatraget, mørk, mager, sammenbidt; hans blik er levende, let at få fat i og i talens løb har hans øjne hvilet på enhver af hans tilhørere; hans asketiske skikkelse bærer præg af den mest fortættede energi og vilje. Roligt og behersket træder han frem, og endnu før han har åbnet sin mund har han fanget sine tilhørere. Han taler videnskabeligt om et tilsyneladende ulidenskabeligt emne: vegetarisme og nationaløkonomi; der er mange tørre tal af overbevisende nøjagtighed, men alt bliver levende; med en blændende klarhed fremsætter han kendsgerning efter kendsgerning, talrække efter talrække, og hans forunderlige veltalenhed forvandler de mest knortede brøker til de allermest indlysende beviser. Professor Ude er theolog og nationaløkonom, og docerer ved sit universitet etik og sociologi. Han går ud fra, at hvad der er etisk forkasteligt heller ikke kan være nationaløkonomisk forsvarligt, og, tilføjer han, „jeg er ubetinget etiker". Iøvrigt er hans fremførelse ikke af nyhedens interesse for os, der har en Hindhede midt iblandt os. Professor Ude citerer da også hyppigt og med tydelig anerkendelse vor hjemlige verdensberømthed. Lidt efter lidt spindes et net af beviser omkring tilhørerne, som ender med at blive fuldstændig overbevist om, at vegetarismen er nationaløkonomisk set det eneste forsvarlige; og hvad der er nationaløkonomisk uforsvarligt kan aldrig være etisk forsvarligt; vegetarismen har derfor også af denne grund en etisk betydning for de enkelte samfundsborgere, og er og bliver den ideale levevis. Men til dens gennemførelse kræves kun eet: *vilje* — og her lagde taleren ind i hver enkelt tilhørers sind et magisk: „*Ich will*" — jeg vil; et tilråb, som utvivlsomt gav genlyd og længe vil klinge i vore øren og mane vor vilje.

Dr. *Ragnar Berg*, Dresden, talte om vegetarismens biologiske betydning; det var særlig den kemisk-fysiologiske klarlæggelse af æggehvidespørgsmålet, som var foredragets genstand. Der er ikke her plads til længere referat, men taleren påpegede den fare, som rigelig æggehvide (fra dyr eller planter) rummer for organismen, bl. a. ved dannelsen af forskellige syrer og andre produkter, som ikke er istand til at passere nyrerne, men tilbageholdes i legemet. Det er selvfølgeligt, at en sådan ophobning i legemet af stofskifte-slagger i tidens løb kan og må forårsage de mest forskellige sygdomstilstande. En altfor rigelig æggehvideernæring — selv om den stammer fra planteriget, må før eller senere føre til sygdom. Nu viser det sig imidlertid, at en ernæring, der er rig på baser (som f. ex. de allerfleste frugter og grøntsager i rå tilstand) bevirker, at æggehvidebehovet bliver langt ringere (ca. 18,5 g) og udnyttelsen næsten fuldstændig, således at der kun dannes en ringe mængde urinsyre, som let udskilles gennem

nyrerne. Af største interesse er også foredragsholderens redegørelse for kaloriebehovet. Man siger i almindelighed, at en stillesiddende åndsarbejder behøver 2400—2700 kalorier; men ved en tilstrækkelig tilførsel af baser behøves kun 16—1800 kalorier. Endnu mere slående bliver dette forhold ved stærkt legemligt arbejde, idet energitilførslen her — stadig ved tilstrækkelig basetilførsel — kan nedsættes til 60 % af hvad man ellers har anset for nødvendigt. Kort og godt: en æggehviderig, altså syrerig næring betyder forøget forbrug, slettere udnyttelse, slettere udskillelsesmuligheder for affaldsstofferne og forøget sygdomsfare. En æggehvidefattig, men baserig, føde betyder forbedret udnyttelse af næringsstofferne, derved en sparsommere ernæring og samtidig ringere dannelse af affaldsstoffer og stærkt forøgede muligheder for udskillelsen af stofskifteslaggerne, altså også forhøjede muligheder for sundhedens bevarelse eller erhvervelse. Når endelig vitaminspørgsmålet tages i betragtning, kan forstås, at hvis vi vil garantere os en i enhver henseende tilfredsstillende ernæring, så må denne indeholde et rigelig mængde bladgrøntsager, knoldurter, rødder og friske frugter; og som en praktisk huskeseddel kan dette sammenfattes således: en sund og tilstrækkelig ernæring må indeholde 5—7 gange så mange kartofler, rødder, knoldurter, bladgrøntsager og friske frugter som af alle andre næringsmidler tilsammen, hvortil må tagttages, at i det mindste en del af grøntsagerne og frugterne skal spises i rå tilstand. Man vil altså lægge mærke til, at kornprodukterne (brød f. ex.) herved kommer til at indtage en ret beskeden plads.



Redaktør Hans E. Feix, kongressens organisator, nu sekretær i I. V. U.

Professor i hygiejne ved universitetet i Pressburg, dr. *Stan. Ruziska*, talte om vegetarismen som en af hovedfaktorerne i den eubiotiske levevis. Eubiotik er en opfattelse indenfor fysiologien, der i meget minder om prof. Udes nationaløkonomiske synspunkt; med andre ord, hvad der er fysiologisk forkasteligt kan ikke være etisk forsvarligt — og omvendt. Udfra iøvrigt almengyldige og almenkendte videnskabelige kendsgerninger, redegjorde prof. Ruzicka for sit standpunkt. Mennesket, som et ædelt kulturvæsen, som har muligheder for at leve vegetarisk, kan ikke uden vold og magtanvendelse leve som et rovdyr, forvolde dødsangst endogså overfor væsener, som i udvikling står det nær. Eubiotiken kræver i sin diætetik en systematisk gennemførelse af de sjælelig moralske momenter i ikke ringere grad end de materielle og har tydeligt klargjort, at der til det almene vel, såvel sjælelig moralsk set som fysisk sundhedsmæssigt set, kræves en fysiologisk genopbygning med Moder Natur som grundlag. Eubiotik betyder altså i ernæringsspørgsmålet: tilbagevenden til vegetarisk, fortrinsvis rå ernæring. — Professoren redegjorde også for tilsvarende synspunkter indenfor lægevidenskaben, og det vedtoges indenfor de forskellige lande, at anmode kompetente mænd om at sætte sig i forbindelse med prof. Ruzicka eller prof. Ude, for at der kan dannes en international komite til arbejde for en restitution af det medicinske studium på eubiotisk grundlag.

Hr. *Pamporov* talte på esperanto og led derfor en lignende skæbne som dr. Walsh, kun et mindretal (men et ret betydeligt mindretal) forstod ham. Han talte ud fra de allerdybeste etiske synspunkter med hovedsageligt tolstojske tanker som grundlag. Det var ikke uden en vis overraskelse, at man erfarede, at Bulgarien tæller ikke mindre end 35000 vegetarer, som afholder sig fra kød, spiritus og tobak. At der indenfor et sådant broderskab vil kunne trives en levevis af højeste etiske værdi er jo selvindlysende. Endelig talte fru *von Riefenthal* ud fra et dyrebeskyttelsesstandpunkt.

Som det vil fremgå af foranstående, var de etiske synspunkter fremherskende, og jeg ser heri grunden til den store interesse, ja, begejstring, som ytrede sig under alle foredragene; det blev her, som aldrig før, tydeligt, at vegetarismens sejrsgang beror på dens etiske fuldt så meget som på dens fysiologiske kraft, og at først når overensstemmelse mellem begge er tilstede, er målet nået.

* * *

Forhandlingerne på en sådan kongres adskiller sig i realiteten ikke fra andre lignende møder. Megen tid ødsles bort med unyttig tale om unyttige ting, tid, som kunde have været anvendt til større fordybelse i spørgsmål af vigtighed. Der var forslag om, at kongressen skal vælge præsidenten i stedet for som nu, det land, som modtager os som sine gæster; forslaget blev forkastet; det samme var tilfældet med et forslag om at vælge „æres"præsidenter, mænd med navne, rundt om i de forskellige lande. Der var enighed om, at vi i redaktør *Saxon*, som til alles beklagelse ikke kunde komme tilstede, har den ærespræsident, som i kraft af sin altid levende interesse, sit energiske arbejde og aldrig svigtende offervilje var selvskreven til alene at beklæde denne post. Om et internationalt medlemstegn kunde heller ikke opnås enighed, og forslaget om en udvidelse af bestyrelsen til 5 medlemmer vandt heller ikke „bifald". Af mr. James Hough, sekretær i „The Vegetarian Society", blev, med tilslutning af prof. Ude, stillet følgende resolution:

„Nærværende internationale vegetar-kongres ønsker at give stødet til, at der af den pågældende afdeling indenfor Folkeforbundet iværksættes en undersøgelse af spørgsmålet om ernæringsbehovet hos folkene i visse lande og dettes forhold til verdensfreden".

Der tænkes her bl. a. på den kendsgerning, at visse lande, uagtet de ved fornuftig udnyttelse af deres landområde, vilde være i stand til at føde sig selv, dog indfører fødemidler, medens andre lande må lide nød.

En resolution om, at de enkelte landsforeninger bør have deres opmærksomhed henvendt på og om muligt hindre opstilling af nye cigaretautomater, blev vedtaget. —

I bestyrelsen skete den ændring, at hr. Egerod blev kasserer i stedet for afd. prof. Nolthenius, medens kongressens fortræffelige sekretær, hr. Feix, blev valgt til unionens sekretær. Stedet for næste kongres bliver Tyskland, som således kommer til at vælge præsidenten. Til revisorer valgtes på forslag af hr. Egerod — forøvrigt ikke uimodsagt — D. V. F.'s revisorer.

Om denne arbejdskongres slyngede der sig selvsagt også en ramme af adspredelser. Det er i virkeligheden overmåde vanskeligt at forestille sig den varme og hjertelige måde, hvorpå alt og alle var indstillet på at være os til glæde. Man ganske simpelt kappedes om at være os tilpas — og det blev en såre vellykket kappestrid.

Ved modtagelsesbanketten, hvor såvel byen som regeringen (ved amtmanden) var repræsenteret, blev vi officielt hilst velkommen; og byens viceborgmester — hr. Karl Lorenz — understregede yderligere sin velkomsttale ved at overrække enhver af de delegerede en i denne anledning fremstillet krystalpokal med inskription, et værdigt og skønt minde om den by, som er centrum for den ædle böhmiske glas-industri. Senere fulgte besøg i byens museum, forskellige værksteder for glasindustri og den kunstindustriskole, som er hoveduddannelsesstedet for de unge glaskunstnere i distriktet. Hertil må også føjes sanatoriet, *Erholungsheim*, som blev oprettet ifjor og er den første institution af denne art i landets tyske sprogområde. Det ligger henrivende ved bjergets fod. Hjemmet

er helt moderne indrettet, smukt, men uden overdådighed og rummer selvfølgelig alle indretninger for en enkel fysikalsk behandlingsmåde; kosten er udelukkende, streng vegetarisk. Foruden parken omkring bygningen hører udstrakte græsmarker og prægtige skove til sanatoriet. Under besøget underholdtes vi med en promenadekoncert og til slut vandrede en stor procession med musiken i spidsen den 20 min. vej tilbage til byen. Også ved flere andre lejligheder var der promenadekoncert til ære for kongressen.

Til de allerlødigste nydelser hørte den koncert, som i byens teater opførtes til ære for kongresdeltagerne under ledelse af hr. *Emil Kromer*, der er lærer ved førnævnte skole, og under hvis opsyn det smukke minde-glas er fremstillet. Koncerten var af ganske forbløffende karakter; alle musikerne var amatører fra byen, og der opførtes udvalgte værker af Wagner, Tschaikowsky, Grieg m. fl. i en udførelse, som intet orkester af større ry behøvede at skamme sig ved; den påfølgende opera — Cavelleria rusticana — stod fuldt på højde med koncerten iøvrigt, og aftenen blev et skønt og festligt blad i mindebogen om Steinschönau.

Som allerede berørt var *esperanto* et meget hørt sprog på kongressen; allerede ved ankomsten hørte vi på banegården talstærke grupper, der ivrigt og flydende samtalede med stor færdighed i sproget; adskillige af diskussionsindlægene måtte oversættes til dette sprog, og talrige røster hævede sig for, at esperanto gjordes til obligatorisk kongressprog, et forslag, som dog ikke lod sig gennemføre — desværre! I hvor høj grad dette sprogs evne er, fik man et levende indtryk af ved den esperanto-aften, som var arrangeret pa byens hotel. Musik, tale og sang havde samlet en meget stor kreds af omegnens esperantister og „la verda stelo" — den grønne stjerne — lyste fra hundreder af bryster og var talsmand for, at vi alle burde lære dette fællessprog, selv om vi ikke vil drive det så vidt, at vi, som et tilstedeværende ægtepar, altid betjener os udelukkende af dette sprog.

Af udflugter i omegnen skal her kun nævnes to. Først udflugten til die Lausche, grænsebjerg mellem Sachsen og Böhmen. Her samles 2 gange om året de omkringboende tysktalende vegetarer, og man havde denne gang ønsket at se de fremmede gæster også. I de prægtige naturomgivelser med vid udsigt i omegnen fandt mødet sted i en træpavillon, der var så overfyldt, at det blev til en uudholdelig lidelse at være tilstede; bortset fra denne disharmoni var det en stor oplevelse at træffe vegetarer af mange forskellige typer, lige fra den kendte kedelige til den sjældne friske, levende, ungdommeligt begejstrede. Ikke mindst en mængde unge gav mødet et forjættende præg. Hjemturen til Steinschönau, der for de flestes vedkommende foregik sammenpakket i lastautomobiler, foretrak min hustru og jeg at foretage til fods. Det blev til 5 timers (25 km) vidunderlig naturoplevelse, hvor mørke veje gennem den vildsomme Böhmerwald vekslede med lysegrønne, solbeskinnede stier langs rindende bjergbække, medens fuglesang, vindens sus og vandenes klukken forenede sig i en sødmefuld lovsang over al naturens underfulde herlighed.

Kongressen afsluttedes med en udflugt ad Elben til Saalesel og tilbage til Aussig. Her havde stedlige vegetarer ordnet en fællesspisning, som blev særdeles vellykket.

Byen Steinchönau har ved denne kongres indætset sit navn i vore hjerter. Men vor tak skal også gå til kongressens præsidium, hr. Dürr, hr. Egerod og til kongressekretæren hr. Feix og til de uofficielle, men meget betydende komitémedlemmer hr. Moriz Schnitzer og frue. Det var et godt valg, da kongressen fik hr. *Feix* til at overtage sekretærpladsen i I. V. U. Den overlegne ro, altid redebonne elskværdighed og milde og imødekommende hjertelighed parret med en fremragende organisationsevne, som han før, under og efter kongressen har udvist, borger for, at her er den rette mand funden.

Betydningen af sådanne kongresser er meget omtvistet. Jeg tør dog sige, at selv for deres vedkommende, hvem sprogvanskeligheder lagde hindringer, blev kongressen en oplevelse, som nok skal øve sin virkning i det hjemlige arbejde. Er det ofte gråvejr hjemme, så er det herligt at se, at der andetsteds er solskin, vid udsigt under den blå himmel og begejstringens sus gennem sindene. Derfor skal til næste kongres i Tyskland ikke blot sendes 2 officielle

delegerede, men vi bør møde op — ikke mindst vor hjemlige ungdom — for dog een gang hvert 3. år at stå ansigt til ansigt med vegetarer, som brænder af hellig begejstring for vegetarismen. *St. Fink-Jensen.*

Råkosten som led i arbejdet for den ny opdragelse.

Ved verdenskongressen for den ny opdragelse på Kronborg har mrs. Ensor overdraget fru Elna Regner-Andersen, Gentofte, demonstration og udstilling af naturføde i forbindelse med de andre danske og udenlandske udstillinger på Lundegades skole, Helsingør, i tiden fra 8.—21. August. Demonstrationerne vil vise *„Fremtidens børns mad". Den skal ikke koges.* — Der vil blive vist lærerne og pædagogerne, hvorledes sunde og syge børn bedst hjælpes gennem hensigtsmæssig føde, der svarer til alle de nyeste krav på ernæringsvidenskabens område. Demonstrationen vil bl. a. omfatte heldagskost, vitamin- og næringsmiddeltavler samt sammenlignende anatomiske tavler.

Alverdens pædagoger vil ved denne lejlighed få at se, at vi også herhjemme følger med på dette område. *Wilh. Date.*

På vej til kongressen.

„Eden".

Det er vist ikke ret mange klart, at vi kun 10 timers rejse fra København har en koloni, hvor så mange af de tanker, som en hel del af os går rundt med hver for sig, og aldrig får noget rigtigt ud af, har fået virkelighedens liv. Det er frugtavlskolonien „Eden" ved Oranienburg, ca. 30 km nord for Berlin. Kolonien er en hel by med henved 800 indbyggere, og hvad der er det mest interessante: ⅓ af beboerne er vegetarer. Jorden ejes af kolonisterne i fællesskab, og den enkelte forpagter sit stykke for 30 år ad gangen. Af forpagtningsafgiften afholdes alle „offentlige" udgifter til veje, lys, vand, skole o. s. v. Med andre ord er den af så mange ønskede jordskyldsreform her gennemført og virker til alles tilfredshed og det lille samfunds gavn.

Beboelseshusene er privatejendom, og hvert jordstykke er på ca. ½ td. land — altså i reglen nok til at en familie kan få føden deraf. Adskillige har imidlertid mere end 1 jordlod, og bliver derved i stand til at få deres hele levebrød af jorden, idet de afhænder overskydende frugtafgrøde til frugtkogeriet. Denne virksomhed, som også er fælleseje, er i årenes løb vokset og behandler nu mange hundrede tusind kg frugt om året; dens produkter — alle mærket „Eden" — er meget efterspurgt overalt i Tyskland, og det til trods for, at priserne ligger højere end de sædvanlige konservesfabrikers. Grunden til efterspørgslen er naturligvis varens udmærkede kvalitet; her er ikke tale om giftige konserveringsmidler, men alle bestræbelser er rettet mod at volde den friske, naturlige frugt så lidt skade som muligt, i erkendelse af, at kun den friske frugt, som den foreligger fra naturens hånd, yder fuld værdi.

„Eden" er for godt 30 år siden grundlagt af vegetarer og for vegetarer. Desværre har man ved tidens ugunst og på grund af organisationsfejl, som man for silde har indset, også måttet optage ikke-vegetarer, som altså nu danner flertallet. Men en solid vegetarisk stamme er stadig og virksomt tilstede. Og 250 renlivede vegetarers eksempel kan ikke undlade at gøre sin virkning. Vi træffer således her en ikke helt lille by, hvor man ikke kan købe kød, spiritus eller tobak, som ingen beværtninger og ingen biografer har.

Brugsforeningen fører ingen varer, som kan friste børn og ungdom til at ødelægge både penge og helbred.

På vej til vegetarkongressen gjorde vi holdt dernede. Det er betegnende for forholdene, at da vi — forsinket på grund af et toguheld — henimod midnat drog ud mod „Eden" bogstavelig talt kun fandt et vindue, hvorfra lyset skinnede ud, ellers overalt mørke og ro. Vi var ganske ukendte, bælgmørkt overalt og ikke et menneske at se eller høre. Vi vovede da forsøget og gik ind, hvor lyset var tændt. Lidt forbavset over det sene nattebesøg lukkede ejeren — hr. *Christlieb* — op og erklærede sig straks beredt til at følge os til det pensionat, hvor vi havde bestilt værelse. Men også her var lukket og slukket, klokken ringer ikke, ingen lod røre på sig; dagen efter viste det sig, at alle havde ligget ude i haven, hvor sengene var stillet op på rad. Hr. Christlieb viste endnu engang et ægte Edener-sindelag og tog os med sig hjem, og skyede ingen anstrengelse for at skaffe os en behagelig nattehvile; næste morgen føjedes hertil fruens overvældende elskværdighed, der ikke tillod os at gå bort, før herlige jordbær, hvedeflager og sødmælk var bleven budt os.

Under vort ophold så vi os for, så godt det var muligt. Naturligvis opsøgte vi dr. med. *Landmann*, der har oversat Hindhedes skrifter til tysk; vi traf doktoren i fuld aktivitet med at vende sin kompostbunke, men straks rede til en samtale med os ganske fremmede. *Frugtkogeriet og brugsforeningen* blev med største beredvillighed forevist os fra øverst til nederst; alt var indrettet med de allernyeste hjælpemidler, så arbejdet kunde gå fra hånden hurtigt og fremfor alt renligt. En sværm af kvinder var ifærd med jordbærsortering, medens andre arbejdere var igang med presning, indkogning og aftapning. Dejlige smagsprøver var den liflige afslutning på besøget.

At vi hernede skulde træffe bosiddende danske, havde vi ikke ventet; men på vor vandring træffer vi på en af vejene navnet *Duun Christensen*, hvis sidste del havde en så hjemlig klang, at vi ikke modstod fristelsen til at forhøre os nærmere. Jo, ganske rigtigt, vi traf en landsmand. Hr. Duun Christensen og frue tog på det venligste mod vort besøg, som vi senere gentog. Hr. D. C. passer om sommeren sin havelod og er om vinteren lærer for stedets ungdom. I det hele har flere af koloniens beboere indrettet sig således, at de om sommeren dyrker jorden og om vinteren har anden beskæftigelse eller også hjemme driver en virksomhed, som i forbindelse med frugtavlen kan give et levebrød, f. eks. forretning med hjemmevævede stoffer og hjemmekunst af anden art.

Det vilde være interessant nok nærmere at fordybe sig i „Eden" og også trænge nærmere ind på de etiske motiver, som ligger bag denne sammenslutning og har båret den oppe gennem mange trængselsår — men ak, vor begrænsede plads tvinger os til lige at fortælle lidt om vort besøg i

Berlins vegetariske forening.

Her havde man indbudt udenlandske gennemrejsende til en sammenkomst. De „udenlandske" var udelukkende 7 danske, som blev budt velkommen af næstformanden, hr. *Wecke*, der beklagede, at de udenlandske gæster næsten var flertal i forsamlingen. Hr. ingeniør *Gumprecht* gav derefter en skildring af forholdene i Berlin og Tyskland i det hele til orientering for kongressens deltagere.

Jeg takkede på deltagernes vegne, og gav et par oplysninger om danske forhold. Fra flere sider udtryktes ønsket om hyppigere forbindelse med danske vegetarer, et ønske som vi herved lader gå videre. *St. Fink-Jensen.*

Spredt og samlet.

Nyt fra Halland. I Juli måned har vi haft frk. Høst heroppe på ferie i otte dage, og vi må formode, at hun har befundet sig vel i Hallands skogstrakter, thi besøget er resulteret i, at hun har købt en ejendom heroppe og bliver vor nabo. Vi mente at forstå, at hendes hensigt er at drage andre vegetarer herop til billige og herlige feriedage, og glæder os til at se hendes bestræbelser lykkes. *Anna Larsson.*

Rabarber er hvert år en yndet spise, og den tanke er ofte fremherskende, at de er en god forårsopstrammer, idet de skulde hjælpe til at rense legemet. Det stemmer ikke, da den mængde oksalsyre, de indeholder, mindst svarer til 1,01 gr. pr. pund. En gennemsnitlig servering er på 125 gr., og den mængde indeholder omtrent 40 gange den vægt af oksalsyre, som normalt raske nyrer kan udskille. Ved tilstedeværende nyresvaghed er dette en meget tung byrde på de svage organer og er i nogle tilfælde nok til at medføre døden.

Desuden, medens alle syrer neutraliserer spyt, som opløser kulhydrat, ødelægger oksalsyre hele spyttets virksomhed. Den diarre, som folk erfarer efter at spise rabarber, er netop legemets anstrengelse for at blive af med denne abnorme giftmængde. Mange folk har ikke denne følsomhed, og resultatet er, at nyrerne i høj grad er overanstrengte. (The Veg. Messenger) J. D. H.

Et argument mod brug af kød opstår af den kendsgerning, at af alle fødemidler går kød hurtigst i forrådnelse. Dette spiller en særlig rolle med hensyn til det ubrugte materiale af den føde, vi spiser, thi hvis dette tilbageholdes mere end 24 timer i tarmkanalen, finder der omfattende forrådnelser sted med frembringelse af mere eller mindre ondartede gifte, som absorberes i blodet og bringes rundt til de forskellige dele af legemet, idet de således udøver deres skadelige og giftige indflydelse på livsorganerne.

Dette er særlig tilfældet med animalske fødemidler, som hurtig opløses i indvoldene, begunstiget af legemets høje temperatur. Denne proces foregår med nylig slagtet kød, men dog i langt højere grad med det kød, som sædvanligvis spises — d. v. s., sådant som allerede er i en tilstand af delvis opløsning, der skyldes nærværelsen af utallige millioner af aktive bakterier. En syvendedel af det kød, der spises, er omdannet til giftige stoffer, som pålægger de to vigtigste udskillelsesorganer, leveren og nyrerne, en utålelig byrde, som resulterer i beskadigelse af disse, et tegn på for tidlig alderdom og død. Men, hvad der er sandt om kød, er endnu mere sandt om kødextrakter. Brugen af dem er absolut skadelig, i særdeleshed for syge eller dem, hvis vitale modstand på anden måde er svækket. (Vegetarian Messenger) J. D. H.

Hvordan man skal spise appelsiner. (Af G. Wood Clapp, D. D. S., New York). At nyde blot saften af en appelsin og bortkaste skallen og kødet er at miste fødeelementer, som er af stor betydning. Saften er rig på vitamin C og kalcium i en let tilgængelig gavnlig form. Begge disse er af betydning, men de er på ingen måde al det, appelsinen kan yde.

De fleste diæter er utilstrækkelige med hensyn til grov føde, og mange tilfælde af tarmtræghed og fordøjelsesbesværlighed kan mere eller mindre skyldes denne kendsgerning. Cellulosen, som danner en del af appelsinens kød og skal er ideel grov føde og er på ingen måde ubehagelig for smagen.

En passende mængde appelsiner spist på denne måde, før og mellem måltiderne, burde anbefales alle, særlig sådanne, der lider af tandskrøbeligheder. Deres værdi for børn kan ikke overvurderes.

Nogle patienter, som ikke kan fordøje mælk, finder, at når de spiser to eller flere appelsiner daglig på denne måde, fordøjer de den let.

(Nat. Magaz. of Health) J. D. H.

Kong Georg af Englands sygdom. Ifølge „Health to All", London, var det en diæt på saft af frugt og grøntsagevand, der havde den største virkning i hans helbredelse. Endnu en triumf for naturlig helbredelsesmetode.

(Nat. Magaz. of Health) J. D. H.

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.

Udkommet er: Therese Stamer: *Kort Anvisning paa Anvendelse af raa Frugt, Urter og Grønsager til Reformernæring.* Kr. 0,50 (porto 7 øre). Bør findes i enhver husholdning. — A. G. Pape: *Findes der en ny Menneskетype?* Kr. 2,00 (porto 7 øre). Populær fremstilling af menneskehedens udvikling gennem tiderne. Giver oplysning om den nye menneskетype, der i vor tid er fremstået i Amerika og Australien. — Laurs Nielsen: *Følelse og Tanke.* Kr. 5,00 (porto 15 øre). Lægmandsfilosofi, der på letfattelig måde fører hidtil ukendte synspunkter ind i den filosofiske debat. — Indsend beløbet (på indbetalingskort) til Date's forlag, Gl. Kongevej 13, København V. Postkonto 22853.

Plads søges

af ældre pige til 1. September eller senere i et roligt, vegetarisk hjem i København, hvor hun kan få lejlighed til samtidig at sætte sig ind i den vegetariske husholdning. Man henvender sig: Nordisk sundhedsforlag, Istedgade 7, telefon vester 3509.

SANAFER

St. Kongensgade 36-38.

Telf. Palæ 1010.

Vegetariske-Diætetiske Næringsmidler for Sunde og Syge.

Forlang Prisliste.

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. 1,10
Mælk 15 Øre - Kærnemælk 10 Øre - The paa Kande 20 Øre

Aaben Kl. 11—7

NYE VEJE

er organ for den ansvarsbevidste, fredsvenlige ungdom og bør støttes af alle, der interesserer sig for en reform af menneskers indre og ydre levevis.

Bladet koster 1,50 pr. kvartal, udkommer hver måned i stort 12-sidet format og kan bestilles hos

redaktør *Axel Pille,* Daugård strand pr. Daugård.

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,* Langgade 17ª, Kbhn. Str.

Raastrup Kursted
(ved Christiansminde, Svendborg)
Vegetarisk Kost. Fysikalsk Behandling og Massage. Patienterne tilses af Dr. Backer. Priserne er fra Kr 4,50 til Kr. 7,00 pr. Dag.
Anna Ullerup
Telef. Svendborg 755

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 landpostbudene samt hos redaktionen.

Emil Kristensens bogtrykkeri, Sankt Pederstræde 27 Kbhvn