VEGETARISK TIDSSKRIFT

24. ÅRGANG - 15. JUNI 1930 - NUMMER 6

Indhold: Oplysningskontorets nye adresse. — Møder og lignende. — Fra arbejdsmarken. — Viceskoleinspektør, cand. phil. Oluf Egerod. — Til foreningens medlemmer. — Årsmødet. Kreaturløst jordbrug. — „Depanlyheim". — Spredt og samlet. — Nogle vegetariske opskrifter. — Annoncer.

Vegetarisk oplysningskontor

er foreløbig flyttet til

Niels Brocksgade 5, København V. — Telf. 10749,

hvor hr. Regner Andersen velvilligst har stillet gratis lokale til disposition indtil videre.

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. *Mandag den 16. Juni kl. 7 aften.* Hr. redaktør Wilh. Date taler ved talerstenen i fælledparken.

Søndag den 22. Juni formiddag. — **Udflugt!** Man forlader København med tog kl. 10,03 fra hovedbanegården, så er vi i Holte kl. 10,40. Herfra spadserer vi i samlet flok til Rude skov. Kunstmaler Edmund Petersen, Høsterkøb kommer tilstede og viser os de historiske steder. Mange ærede medlemmer bør deltage i denne interessante og lærerige tur. Madkurve medbringes. Glem ikke at købe billet *tur og retur* København—Holte. Tag venner med!

Mandag den 30. Juni kl. 7 aften. Hr. assistent Fr. Madsen taler et eller andet sted i fælledparken, hvor vi bedst kan komme af sted med det. Talerstenen er ikke — på grund af dyrskuet — tilgængelig denne aften.

Mandag den 14. Juli kl. 7 aften. Hr. cand. theol. Hans Lützhöft taler ved talerstenen i fælledparken.

Mandag den 28. Juli kl. 7 aften. Hr. Viceskoleinspektør Oluf Egerod taler ved talerstenen i fælledparken.

Fra arbejdsmarken.

Fru Astrid Lassen talte i København den 12. Maj om *„Råkost"*. Mødet var godt besøgt, og tilhørerne lyttede interesseret til fruens kvikke og livlige foredrag, der berørte Gerson-diæt, udtalelser af dr. Hindhede og erfaringer fra fruens virksomhed. Der blev solgt en del litteratur.

Assistent Fr. Madsen skulde have talt i fælledparken i København den 2. Juni. Det regnede imidlertid næsten hele dagen, hvorfor mødet desværre måtte opgives. Sådan går det desværre til tider med friluftsmøder. Vi håber på bedre held næste gang.

Vegetarisk højskolekursus. Som tidligere omtalt afholdes der også i år et vegetarisk kursus på Roskilde højskole. Køkkenarbejdet ledes i år af fru Regner Andersen for råkostens vedkommende og af husholdningslærerinde frk.

Ellen Schulz for den almindelige vegetariske madlavning. Foredragene holdes af fru Regner Andersen, hr. forstander Rosbach, hr. konsulent Mosegaard, hr. Axel Pille og Stefan Vøldan.

Nyt institut for råkost. Omkring 1. Juli åbnes i Nyborg et institut for råkost. Institutet er oprettet af frk. Marie Fangel.

Fixe råkostanretninger ind ad døren. Fru S. Risbro, Amagertorv 10 B, har åbnet et køkken, hvorfra delikate urte- og frugtsalater bringes overalt i hjemmene.

„Lynghøj" i Hundested åbnede til pinse og modtager gæster for kortere og længere besøg. Se omstående annonce.

Schweizerlægen dr. Bircher-Benners bog „Früchtespeisen und Rohgemüse" er under titlen „Normalkost og Råkostdiæter" udkommet i dansk oversættelse af fru Elna Regner Andersen og med forord af dr. med. fru Johanne Christiansen. Vi skal bringe en anmeldelse i næste nr.

Aktionen mod professor Ude. Næsten alle vegetariske foreninger og mange beslægtede sammenslutninger har skriftligt ansøgt biskop dr. Pawlikowsky i Graz om at underkaste prof. Udes sag en revision. Det store antal skrivelser har sikkert gjort indtryk i Graz ved at vise, hvor stor anerkendelse prof. Udes livsværk finder også i udlandet.

For også at fremskynde prof. Udes sag i Rom har vegetarernes internationale generalsekretariat også hos Congregatio Concilié i Rom gjort forestilling om Udes fortjenstfulde arbejde og anmodet om ophævelse af forbudet imod ham.

Den tyske vegetardag afholdes i år fra 28.—30. Juni i forbindelse med den internationale hygiejneudstilling i Dresden, paa hvilken der også findes en speciel vegetarisk afdeling.

Et vandrehjem. I Humble på Langeland har vor kendte vegetarfamilie *Vald. Bendixen* oprettet et ungdomsherberg. „Harnborg". Det er som et led i bestræbelserne for at føre ungdommen ud i den friske natur, bort fra byernes i mere end een forstand dårlige luft, fra tobakken og spiritus'en; og brugen af disse ting er da heller ikke tilladt på „Harnborg", og *tilberedning af kød er absolut forbudt.* Herberget er bestemt til at være til „Den internationale ungdomsliga" og „Aldrig mere Krig"s brug, men også andre kan, når der ikke er optaget, benytte det. Der vil altså også kunne ventes besøg af udenlandske vandrere, og hjemmet vil således kunne bidrage til gennem ungdommens vexelvirkning, at skabe en ungdom, der baner nye veje, stræber efter nye, høje mål.

F-J.

Vadstrupgaard-kolonien. Det ser ud til, at idealisterne begynder at faa øje på gården som et brugeligt mødested. Grundlovsdagen havde „Bort med Tobakken" samlet sine medlemmer til et møde med tilslutning af flere fra Vegetarisk forening. Hr. bibliotekar Anton Schmidt bød velkommen og talte for grundloven, hvorefter fru Guda Drachmann holdt et interessant foredrag om teosofiens sublime tanker og den praktiske livsførelse, som i meget falder sammen med vegetarismens. Derefter talte redaktør V. Figgé for friheden, som han særlig karakteriserede som friheden for de skadelige stimulansers tyranni; han gik ud fra afholdsbevægelsen og fortalte, hvorledes spiren var bleven nedlagt såvel til Vegetarisk forening som til „B. m. T.", hvilke spirer han også i begyndelsen havde været med til at pleje. Til slutning talte „Frisk Luft"s nye redaktør hr. typograf Helmert om ungdommens kamp for idealerne, deriblandt også for fredssagen. Mødet blev holdt i Parken; derefter blev lokalerne taget i øjesyn. En kompliment til den nye vært gartner Albertsen og hustru for den smukke orden. En forfriskning blev indtaget, og den smukke dag var til ende.

Sct. Hans aften holder „International Ungdoms Liga" møde der ude med bål og båltale og sange, hvor også vegetarerne er velkomne. *N. Vodder.*

Foredrag på råkostinstitutet, Niels Hemmingsensgade 4. Hver Torsdag aften kl. 8: foredrag eller spørgetime om råkost i husholdningen, som kurmiddel o. s. v.

VEGETARISK TIDSSKRIFT
24. ÅRGANG 15. JUNI 1930 NUMMER 6

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING.
REDAKTION: STEFAN VOLDAN, RUGHAVEN 8, ROSKILDE.

Viceskoleinspektør, cand. phil. Oluf Egerod.

Et af hr. Egerod i adskillige år — også her i bladet — atter og atter gentaget ønske har nu fået sin opfyldelse. Landsforeningens mangeårige formand er bleven afløst ved årsmødet den 1. Juni.

Hermed er foreløbig 13 års arbejde som formand i foreningen afsluttet. Og det må fremhæves stærkt, at det er et arbejde, som er udført med store personlige ofre (og hans nær- fra hr. Egerods side. Meget anmeste families!) tægtsgivende) det (og ind- tet vige, for at arbejde har måt- gende krav, som de stadig sti- kunde ske fyl- D.V.F. stillede, kan roligt sige, dest. Ja, man ret lagt så stort at der har væ- Egerod, at ar- beslag på hr. tarismens frem- bejdet for vege- har gjort det me utvivlsomt ham personlig umuligt for en virkelig ve- at gennemføre relse. Det var getarisk livsfø- tider, der måtte ikke alene mål- det var natte- forhastes, men de have været timer, der skul- der måtte ofres brugt til hvile, trængte fridage og hårdt til- måtte sløjfes. og ferier, som mer vanskelig- — Hertil kom- skaffe tilstræk- heden ved at hjælp. Der har kelig med- været en brist her altfor ofte bejdet. Med- i foreningsar- ikke altid været lemmerne har klar over, at en bestyrelse ikke kan gennemføre sin opgave uden medlemmernes praktiske medarbejderskab. Alt for meget kom derved til at hvile på formanden alene, og hr. Egerod havde ikke evnen til at give arbejdet fra sig — så hellere gøre det selv.



Han var foreningens formand, sekretær og kasserer i egen person. Han var bladets ansvarlige redaktør. Han var leder af oplysningskontoret og sad samtidig som formand og kasserer i børnehjemsfonden. Han skrev agitationsskrifter og artikler, holdt foredrag og bestyrelses-

møder, repræsenterede foreningen ved udenlandske kongresser o. s. v. — men sligt tager sin mand. Og det endelige resultat måtte blive hr. Egerods så ofte gentagne ønske om afløsning.

Det er altid en vanskelig sag at lede foreninger med ideelle formål, og som oftest også et utaknemmeligt og lidet påskønnet arbejde. Både fordi den økonomiske basis mangler og forståelsen af arbejdets omfang og betydning svigter. Men al modgang og misforståelse tiltrods har hr. Egerod holdt ud, både da foreningen var i opgang og på sit højdepunkt og også nu i nedgangsperioden. Og resultatet er bleven, at vegetarismen nu finder en anerkendelse og tilslutning, som man for 13 år siden vilde have betvivlet.

Danmarks vegetarer skylder derfor hr. Egerod megen tak. Tak for energi og udholdenhed, selv i trange tider. Tak for tålsomhed overfor afvigende meninger. Og fra en nær medarbejder gennem nogle år også en ærlig og oprigtig tak for virkelig godt samarbejde. *St. Fink-Jensen.*

Til foreningens medlemmer.

Jeg vil hermed gerne takke alle dem, jeg i foreningen har arbejdet sammen med i de mange år. Tak for venskab og støtte. Og jeg vilde også gerne bede mine venner overføre den tillid og velvilje, der er blevet vist mig, til de nye kræfter, så der må skabes gode vilkår for arbejdet for vegetarismen herhjemme. Disse nye kræfter har, hvad jeg i de sidste år savnede: god tid. Jeg burde måske derfor være gået før. I forståelse med mine medarbejdere blev jeg dog, til visse forhold indenfor foreningen var afklaret og vejen banet for en fortsættelse af arbejdet i et sundt traditionelt spor. Det er da mit håb, at de nye ledere må vinde, hvad der i de sidste år måtte være tabt, og så endvidere vinde nyt land — det vi andre kun mægtede at tænke på!

Dertil hjælpe dem alle gode vegetarer! *Oluf Egerod.*

Årsmødet.

Landsforeningens årsmøde i K. F. U. K s sal havde samlet ca. 45 deltagere, og resultatet blev, som det kunde ventes i henhold til meddelelsen i V. T.s Maj-nummer, nemlig en fuldstændig fornyelse af bestyrelsen.

Der vil ikke være nogen grund til at tage et sådant personskifte som et mistillidsvotum til den afgåede bestyrelse, således at der på et sådant skifte skabes modsætningsforhold og brydninger blandt medlemmerne. Sådan splittelse sluger altid kræfter, som kunde anvendes bedre. Kun enhedens styrke kan føre en sag frem til det, som i enhver betydning er det organiske livs mål, nemlig blomstring og frugtsætning i kulturen og menneskeheden. Såsnart den indre splittelses opløsningsgifte holder deres indtog, går det den modsatte vej, og vi når ikke at virkeliggøre det, som den livsidé, hvoraf vi blev besjælet, egentlig kaldte os til at virkeliggøre.

Måtte vi derfor altid kunne se på tingene ud fra den bærende idé i det vegetariske oplysningsarbejde. Da kan enheden og sammenholdet ikke brydes hverken af de uundgåelige modsatte personlige meninger om dette eller hint eller af de fra tid til anden i almindelighed lige så uundgåeligt skiftende for-

mænd og bestyrelser. I det organiske livs vækst skulde dette kun være et i sit væsen upersonligt udtryk for de skiftende tiders eller stadiers skiftende krav — for den livet iboende trang til fortsat nyskabelse ved videreudvikling af det allerede opbyggede.

Derfor er der grund til at sige den afgåede bestyrelse tak for det arbejde, der er gjort af dens medlemmer hver især, og som har tilrettelagt det grundlag for det vegetariske oplysningsarbejde i Danmark, som der nu skal bygges videre på. Og den nye bestyrelse håber til løsning af den kommende tids opgaver at kunne mødes i et frugtbringende og velvilligt samarbejde både med de afgåede bestyrelsesmedlemmer og med mange andre medlemmer ud over landet — — for dette samarbejde kan vi slet ikke undvære.

Referat.

Hr. H. L. Henriksen bød velkommen og valgtes til dirigent. Til at begynde med førtes en kort diskussion om, hvorvidt de stemmefuldmagter, som først fremkom på selve årmødet, var gyldige. Det vedtoges at godkende dem.

Derefter foretog hr. Egerod den sædvanlige præsentation og gik så over til aflæggelse af beretning. Da der ikke var meget at sige om det forløbne år, og da det var sidste gang, Egerod stod som formand, vilde han kaste et tilbageblik over de år, som var forløbet siden foreningens stiftelse. Hr. Egerod trak i store linier foreningens arbejde og udvikling op, gennemgik medlemstallet år for år, påviste årsagen til den stærkt stigende kurve under krigen (agitationen med ombytning af ernæringskortene) og til den derefter følgende nedadgående linie. Omtalte foreningens bibliotek, som intet lokale har for tiden, og som derfor henligger indpakket. Meddelte lidt om oplysningskontorets virksomhed — sidste års postforsendelser beløber sig til ca. 1400. Af afdelingerne var Københavns afdelingen næsten den eneste, der virkelig arbejdede; den har i det forløbne år afholdt over 20 møder.

I forbindelse med det reviderede regnskab omtalte hr. Egerod, at landsforeningen skylder Københavns afdelingen en del penge for betaling af den livsforsikring, som er tegnet for den unge mand, som studerede til læge.

Hr. Fink-Jensen aflagde beretning om børnehjemsfondet, som nu er indtrådt i det praktiske arbejde, idet hr. og fru Bloch på fondets vegne har antaget to børn i pleje med tilskud fra fondet. Henstillede, at enhver var behjælpelig med at skaffe midler, så flere børn kunde antages.

Hr. Lützhöft udtalte sin anerkendelse af hr. Egerods arbejde, men mente, at hr. Egerod trak sig for sent tilbage. Omtalte derefter de sidste 5 års regnskab og fremhævede, at formuen er formindsket med ca. 3000 kr. Der er spist 600 kr. op årlig — forstod ikke revisorerne.

Fru Astrid Lassen gendrev nogle unøjagtigheder fra hr. Egerods side og rettede en kraftig appel til V. F.s medlemmer om at være medvirkende til, at det sande i ernæringsspørgsmålet som i alle andre spørgsmål fik lov til at komme frem. Kendte kun een, hun kunde anbefale til den nye bestyrelse, nemlig hr. Jens Lund.

Hr. Egerod imødegik kort fru Lassen og svarede hr. Lützhöft, at regnskabet førtes meget enkelt, nærmest kun som indtægts- og udgiftsregnskab. Formueangivelsen beror på værdien af den litteraturmængde, vi har liggende, og hvis Værdi er svingende.

Fru Bonnichsen kritiserede stærkt fru Astrid Lassens indlæg som i højeste grad ulogisk.

Beretning og regnskab baade for D. V. F. og børnehjemsfondet sattes under afstemning og godkendtes.

Under uddannelsesfondet foreslog hr. Fink-Jensen, at D. V. F. gav afkald på den omtalte livsforsikring.

Hr. Egerod mente, at den nye bestyrelse måtte afgøre dette.

Hr. Lützhöft sluttede sig til forslaget om at realisere denne livsforsikring.

Derefter kom de i tidsskriftets Maj-nummer aftrykte forslag fra hr. Aage Flack til behandling. Hr. Flack forelagde forslagene og kommenterede hr. Axel Pilles indlæg desangående.

Efter nogen diskussion forespurgte hr. Vøldan, om det var årsmødets sag at tage stilling til disse forslag? Var det ikke bedre, at den kommende bestyrelse tog dem til efterretning og behandlede dem. Det vilde blive altfor langvarigt her på årsmødet.

Hr. Egerod støttede dette forslag, og det henstilledes derefter til den kommende bestyrelse at tage velvilligt imod hr. Flacks forslag.

Hr. Egerod beklagede, at hr. Lützhöfts arbejdskraft var gået tabt for foreningen og indrømmede, at han måske burde være gået for længe siden.

Hr. Henriksen oplæste nu en hilsen til årsmødet fra familien Bendixen, Langeland, der rettede en tak til hr. Egerod og beklagede de fremkomne henstillinger til bestyrelsen om at trække sig tilbage.

Derefter skred man til valg af formand og bestyrelse.

Hr. Vøldan foreslog hr. Fink-Jensen til formand. — Valgtes enstemmigt.

Hr. Fink-Jensen oplæste en af ham og Vøldan sammensat liste over medlemmer, der var villige til at lade sig indvælge i bestyrelsen, nemlig: Fru Regner Andersen, fru Ingeborg Jørgensen, fru Marie Jensen (Hundested), frk. Andersa Kristensen, hr. Jens Lund, hr. Axel Pille, Daugaard, hr. Vig Knudsen, Århus og hr. Stefan Vøldan. Hr. Andersen, Roskilde, foreslog Jens Nielsen, Roskilde, og støttedes af fru Regner Andersen. Fru Henriksen foreslog hr. Egerod. Herimod protesterede hr. Fink-Jensen og hr. Egerod meddelte, at han ikke vilde.

Fru Bonnichsen foreslog hr. Aage Flack, hvilket støttedes af hr. Fink-Jensen. H. L. Henriksen vilde meget nødigt af med hr. Flack og Flack ønskede ikke foreløbig at forlade Københavns afdelingens bestyrelse. Hr. David Henriksen foreslog hr. Svendsen, Skodsborg.

Ved den skriftlige afstemning valgtes følgende bestyrelse:

Fru Regner Andersen (50 stemmer),
hr. Axel Pille (31 stemmer),
hr. Vig Knudsen, Århus (33 stemmer).
hr. Vøldan (54 stemmer),
fru Ingeborg Jørgensen (30 stemmer) suppleant.
hr. Jens Nielsen, Roskilde (22 stemmer) suppleant.

Revisorerne hr. H. C. Andersen og hr. O. M. Petersen genvalgtes. Revisorsuppleanter blev hr. Lützhöft og hr. Date.

Til bestyrelsen for *børnehjemsfondet* genvalgtes hr. Henriksen, fru Fink-Jensen og hr. Date. Nyvalgt blev hr. Aage Flack i stedet for hr. Egerod, der ikke ønskede at modtage valg.

På forslag af hr. Fink-Jensen vedtoges det at overlade til den nye bestyrelse at bestemme stedet for næste årsmøde.

Hr. Finck-Jensen overbragte årsmødet en hilsen fra sekretæren for den internationale vegetariske union, Hans Falls. Til Slut anbefalede han at købe og uddele prof. Udes skrift.

Årsmødets forskellige punkter var nu udtømt og man samledes til fællesmiddagen i Vegetarisk restaurant. *O.*

Kreaturløst jordbrug.

En vegetar klager over, at når man agiterer for tanken, lyder det ofte fra landmændene: „Hvorfra skulde vi så skaffe penge til udgifterne, hvis vi ingen køer og svin havde?"

Man har ladet spørgsmålet gå videre til mig under henvisning til, at jeg siden 1913 ikke har haft nogen af de to nævnte dyrearter her på gården.

At jeg i det hele taget eksisterer endnu, tjener jo som bevis for, at det kan gå uden køer og svin, og jeg må nok — uden derfor at skulle kaldes ubeskeden — nævne, at der i de 17 år er ofret adskilligt på „altre", hvor folk i almindelighed ikke yder deres skærv, samtidig med, at der stadig er udbetalt af prioritetsgælden.

Med hensyn til, hvorledes pengene kommer ind, kan jeg henvise til min lille bog „kreaturløst jordbrug", skrevet 1923, men da næppe enhver læser vil ulejlige sig med at anskaffe denne, skal jeg lige nævne, at mine salgsvarer er: korn, frø, kartofler, frugt og lidt i forskellige havesager.

Sålænge den store masse vil have fedevarer, er det jo kun et begrænset antal kreaturløse brug, der er brug for, men mon der egentlig heller er ret mange landmænd, der har forståelse af den store råhed ved slagtesystemet og virkelig ønsker at undgå at være med i dette? Og de enkelte, som har denne forståelse, for dem er der plads som kvægløse jordbrugere.

Efterhånden som forståelsen af kødspisningens råhed breder sig, vil der jo stedse blive plads for flere kreaturløse brug. Fra naturens hånd er alt lagt tilrette for det kreaturløse brug, det er kun menneskenes vaner og tilbøjeligheder, der gør, at ikke alle landmænd kan forandre driftsform, men ethvert menneske som har forstået, hvilket forfærdeligt „minus" slagtning og kødspisning er for menneskene, kan undgaa at medvirke i de to faktorer, der tilsammen bevirker det store minus, nemlig — tilbud af slagtedyr og efterspørgsel efter kød.

Det er næppe nogen tilfældighed, at kødspisning bringer sygdom over menneskene, det er således ordnet, for at menneskene en gang skal lære også at give andre skabninger deres ret og derved selv opnå den lykke, hvortil mennesket blev skabt.

Først under denne synsvinkel øjner man det virkelig store og dybe i vegetarismen.

Valdemar Bendixen.

„Depanlyheim".

(Ved Wien).

Et i flere Henseender enestaaende Kursted.

Bibelordet, at Huset paa Klippegrund trodser Vejret, er ikke rigtig heldigt; i regnrige Egne er Bjergskraaninger de mest udsatte Steder. *„Depanlyheim"* er kun 8 Aar gl., men Bygningerne er ødelagte af Vand, alt Træværk raaddent, Mure og Tage revnede. Det har kun været beregnet for de aller beskedneste Fordringer, men staar nu overfor at maatte give op ogsaa overfor disse, hvis ikke der skaffes Penge til nye Bygninger. (Reparation af de gamle vil ikke forslaa). For den, der kunde ønske at kende *„Depanlyheim"*, er det derfor paa høje Tid at tage derned; og enhver god Vegetar *burde* kende det. Det er Træfpunkt for Wiens Vegetarer, og det vil sige det samme som Træfpunkt for Vegetarer af de mest forskellige Retninger. De mest forskellige Mennesker mødes her om det eneste, de har tilfælles, Vegetarismen. Man træffer Folk af mange Sekter, Katolikker, Pietister og Ateister, Teosofer og Mazdaznaner o. s. v., man træffer Anarkister og Kommunister, Demokrater, „Ergokrater" og Aristokrater (men ikke Plutokrater), Nationalister og Jøder, Buddhister og Muhamedanere, Videnskabsmænd og Kunstnere, Forretningsfolk og Arbejdere.

Beliggenheden er ideel, et i Forh. til Storbyens Nærhed ualmindeligt roligt og landligt, naturskønt Sted, lige i Skovbrynet — (Wienerwald); Bjerge til alle Sider; intet lader én ane en stor Bys Nærhed, og dog er der kun ½ Times Gang til Sporvognens Endestation, hvorfra man på 3 Kvarter naar Byens Centrum. Man kan her mere end noget andet Sted i Verden forene Nydelsen af Byens — og saagar *Stor*byens — og Landets forskellige Behageligheder.

Men paa dette enestaaende Sted finder man ikke alene enestaaende Mennesker, flere, ja mange enestaaende, men man finder et i dobbelt Forstand enestaaende Menneske, en, der rager op over dem alle,

en enestaaende Vegetar-Personlighed,

den 72 Aar gamle Mønster-Vegetar, Hr. *Rümpler,* fhv. Konrektor i Essen a. d. Ruhr, hvor han har virket i 40 Aar ved samme Skole, efter først at have været nogle Aar ved Skolevæsenet i sin Hjemegn, Thüringen. Han havde oprindelig svagt Helbred og gik i 35 Aars Alderen paa Gravens Rand, havde Tuberkler, Hjertesygdom m. m. Men saa blev han Vegetar; og han blev det til Gavns, ikke stykkevis og delt, men fuldt og helt — hvad jo ikke vil sige, at han for frem i Spring (som bekendt gør Naturen netop ingen Spring), men kun, at han uden Forbehold anerkendte Naturen som den ubetingede Autoritet paa alle Omraader, og radikalt brød med alt det, der ikke lader sig forene med Naturautoriteten. Som den ægte Tysker, han er, gik han frem med ægte tysk Grundighed, Paapasselighed og Konsekvens, og med fuld Aabenhed. Han hverken stikker sin Mening under Stolen eller bærer noget falskt til Skue eller koketterer i Smug med noget, som han i Ord tager Afstand fra — saaledes som den her i Bladet tidligere omtalte *franske* Vegetarapostel, der kaldes „le Papillon", gør det. Han har grundig studeret Sundhed og Sygdom; man går ikke forgæves til ham om Raad; men han lærer ikke andre andet, end hvad han først har erfaret paa sig selv; at han imidlertid har gjort gode Erfaringer, det ser og mærker man straks, og ved nærmere Kendskab overbevises man om hans Metoders Fortræffelighed. Han, der ved 35 Aars Alderen var et Vrag, er nu et Mønster paa Sundhed og Velbefindende, Kraft og Udholdenhed saa vel i aandelig som i fysisk Henseende. En Mænde Mennesker søger ham som Læge; han gør faktisk en Læges Gerning; men det falder ingen ind at *kalde* ham Læge, lige saa lidt som det falder ham ind at anbefale sig til nogen eller at modtage nogen Slags Honorar.

„Depanlyheim" er, netop fordi det er et enestaaende Sted med enestaaende Mennesker, blevet et Slags Hovedkvarter for denne enestaaende Personlighed; men iøvrigt berejser han Størstedelen af Verden, fra Afrikas Ørkner til Island og Spitzbergen; de sidste Steder gør han dog ikke Ophold, men besøger dem kun pr. Turistdamper, dog ikke fordi han frygter Kulde og Sne, Regn og Storm, men fordi han paa de Steder ikke kan faa den Føde af Frugt og Grønsager, som han er vant til. Selvfølgelig lever han væsentligt af *raa* Frugt og *raa* Grønsager, kun suppleret med lidt raa Havregryn; af kogt Føde nyder han kun lidt Kartofler. En Uge i hver Maaned er Fasteuge, d. v. s. ene helliget Nydelsen af Frugt*saft,* frisk presset af friske Frugter. Det er en for en Europæer enestaaende Levevis; han bader (som Indere) flere Gange daglig, men *spiser* kun *to* Gange; hans Klædedragt er om Sommeren en hvid Lærredsdragt, der ligesom det hvide Haar, det lange hvide Skæg og de blaa Øjne fremhæver den mørkebrune Hud. Han gymnasticerer med en Iver som et ungt Men-

neske, nøgen i al Slags Vejr, Vinter og Sommer, i Frost, Storm, Skylregn og Sne som i glødende Solhede, indtil et Par Timer daglig efter Vejret og Forholdene.

Han minder noget om *Tolstoi* og noget om Horace Fletscher; men han er ikke Forfatter og optræder kun ugerne som Foredragsholder. Han virker i stor Stilfærdighed ved sit Eksempel og ved Samtale i den Kreds, der samler sig om ham i *„Depanlyheim"*, hvor han er som hjemme.

Desværre raader han ikke over de store Midler, der vil kræves til at holde *„Depanlyheim"* oppe. Den, der maatte raade over saadanne Midler, vilde gøre vel i at anvende dem til en Fornyelse af dette enestaaende Vegetarhjem.

Jeg slutter med at udtale Haabet om, at *„Depanlyheim"* maa blive bevaret og Hr. *Rümpler* naa de halvandet Hundrede Aar, der er hans Maal.

Andr. Møller.

Spredt og samlet.

Udflugt. Medlemmerne i København og omegn indbyder herved til en overordentlig fin tur, Søndag den 22. Juni. Se under „Møder og lignende". Vi tager alle med.

Kunsthonning — bihonning. I anledning af Hr. Jens Lunds artikel *„Naturlig menneskefode"* i V. T. nr 4 har vi modtaget et indlæg fra en mangeårig biavler, hr. J. J. Schottland, Ulsted, Hr. Schottland protesterer mod den i artiklen fremsatte udtalelse, at kunsthonning med en antydning af bihonning kaldes for ren honning. Noget sådant finder i almindelighed ikke sted, og er jo også ulovligt og strafbart. Hr. S. er villig til at sende en prøve til analysering — eller, om det ønskes, kan prøve også udtages hos en eller anden i hans store kundekreds, hvorfra han aldrig har modtaget en klage.

Kogsalt. Efter 30 års syslen med sundhedsspørgsmål er mit resultat dette: Kræft (cancer) er saltforgiftning (kogsalt-klornatrium). Ved at undgå klornatrium i vor daglige kost undgåes bl. a. asthma, blindtarmsbetændelse, forkølelser, som kan fortsætte i tuberkulose. Børn vil sandsynligvis undgå kighoste, mæslinger, skarlagensfeber og difteritis ved en kogsaltfri kost. Det sure og gæredes andel i vævsdegenerationen er mere indirekte ved at være årsag til stærkere saltmisbrug. — Vore husdyr lider også under vore ernæringssynder. Hornkvæget vil undgå mund- og klovsyge, som væsentlig er saltsyge ligesom skørbug, ved naturligere føde end hidtil, men *økonomihensyn* gaar forud for hygiejniske. Lokale organlidelser i hals, øre, næse, øjne, svælg osv. lige ned til bensår forsvinder ved naturkost, som er *universallægemidlet.* — Men nu bakteriologien? Jeg svarer: *Baciller er ikke årsag til, men følge af de sygelige tilstande.* I året 1882 fandt Koch tuberkelbacillen, hvilket ikke bragte tuberkulosens hærgen til afslutning. Kemoterapi og serumterapi må betragtes som skæbnesvangre vildfarelser, som skarpsindighed på vildspor. Fordomsfri, saglig, snarlig undersøgelse af disse sundhedsteorier vil føre til vidtrækkende reformer i den daglige ernæring. At fortie sandheden og handle mod bedre vidende medfører før eller senere ansvar.

Theodor Edward Jensen.

Spiritusforbudet i Amerika. I Kristeligt Dagblad for 20. Januar har pastor Marius Th. Nielsen skrevet en interessant redegørelse for forholdene i De forenede stater efter de første 10 års spiritusforbud. Vi tillader os at gengive nogle af Tallene:

I 1918 (da der ikke var forbud) henstod i staternes sparekasser 9,3 milliarder dollars i indskud. I 1928 var tallet 28,4 milliarder. Sparernes antal var vokset fra 48,5 til 53,1 millioner. Der er nu i staterne tegnet ca. 65 millioner livsforsikringer til et samlet beløb af ca. 100 milliarder. I 1922 var beløbet 50 milliarder. Tallet er altså fordoblet i løbet af de sidste 7 år. Desuden er der til byggeformål og automobiler udgivet store summer. Samtidig har der været en nedgang i kriminaliteten, fordelt som følger:

Overtrædelsens art:		Nedgang:
Anholdelse for	beruselse	55,3 pct.
— -	forargelig optræden	51,3 —
— -	vagabondering	52,8 —
— -	sædelighedsforbrydelser og prostitution	55,7 —
— -	vold	68,0 —
— -	simpelt tyveri	53,1 —
— -	indbrud	11,4 —

At forbudsloven overtrædes, og at smugleriet florerer, er rigtigt. Men selv om den økonomiske fremgang, som ovenstående tal vidner om, ikke skyldes forbudet alene, men måske endda i høj grad er en frugt af den almindelige velstandsforøgelse, så er der dog al grund til at antage, at der er en forbindelse mellem denne velstandsforøgelse og forbudet, navnlig fordi spirituskapitalen og de gamle drikkeskikke ikke er i stand til at påvirke folk til at øse penge ud til spiritus på samme måde som tidligere. *Chr. Norlev* (i „Maalet og Vejen").

Nogle vegetariske opskrifter.

Ved Elna Regner Andersen.

Råkost.

Prinsesse-salat. 2 agurker — 2 æbler — 1 lille selleriknold — 1 kop malede nødder — lidt hakkede selleriblade — 8 modne tomater og en eller anden mayonaise.

Æbler, agurker og selleri rives paa et råkostjern (fint eller groft efter behag) og blandes med mayonaisen (citron i stedet for eddike og intet salt). Tomaterne udhules og fyldes med denne blanding. Den eventuelle rest bruges til garnering. Anrettes på grønne salatblade.

Hvis man vil opnå helbredende virkning af rå salater, bør man *aldrig* tilsætte salt.

Saften fra tomaterne kan bruges på forskellig måde — til salater, rå gulerodssuppe etc.

Dampede grøntsager.

Grøntsager, som ikke spises rå, må helst dampes i en tætsluttende kasserolle med en asbestplade under. Kunsten at tilberede velsmagende mad kan vanskeligt læres alene gennem opskrifter. Alt afhænger af smagen hos den, som står for sammensætningen af retterne.

Blomkål skæres i mindre stykker — overhældes med kogende vand og lægges i en si. Sammen med blomkålen damper man derefter nogle løg i hed olie i 15–20 minutter.

Garneres med en letpisket kartoffelmos og fint hakket Persille.

Blomkål kan også skæres i skiver, rulles i æg og rasp og steges i hed olie.

Citronmælk.

¼ liter rå mælk tilsættes langsomt saften af ½ citron og piskes hurtigt med en gaffel. Kan sødes med lidt opløst honning. Denne drik tåles bedre end alm. mælk — hindrer ostedannelse og tilslimning.

Lige udkommet er
Dr. med. Bircher-Benner og Dr. med. Max Edwin Bircher:
„NORMALKOST OG RAAKOSTDIÆTER".
Paa Dansk ved Elna Regner Andersen. Forord af Dr. med. Johanne Christiansen.
Der har paa Dansk længe været savnet en Bog som denne. Den vil være af uvurderlig Nytte for enhver, der er interesseret i Ernæringsreform og Sygediæter. Faas hos
Handelskompagniet Reform, Niels Brocksgade 5, København.
Bogladepris Kr. 1,75. Telefon Central 10749–10769. Forhandlere Rabat.

HALLAND

Gæster modtages. Vegetarisk Kost — ogsaa Raakost. Smuk Skovegn.

Pris 2,75 Kr. pr. Dag.

Anna Larsson,
Gässelia, Wessigebro, Sverige.

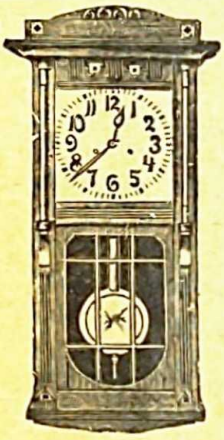
Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Værelser er straks til Leje paa
„Fysikalsk Kuranstalt",
Assensvej, ved Middelfart.
Værelserne egner sig for **Feriegæster eller Rekonvalescenter.** Lysbade, **Kulbuelys, Højfjeldssollysbade og Massagebehandlinger** kan erholdes paa Kuranstalten.
Henvendelse til Kurdirektør Chr. Hansen, **Odense Lysbadeanstalt, Vestre Stationsvej 3, Odense, Tlf. 1431,** eller **Fysikalsk Kuranstalt, Assensvej, Middelfart, Tlf. 182.**

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.



Kiropraktiske Kliniker findes i følgende Byer:

København Frederiksbergg. 23[1] — Tlf. Byen 7579	**Næstved** „Dania", Ringstedgade — Telf. 1220
Slagelse, St. Mikkelsg. 20 — Tlf. 663	**Nykøbing F.,** Tværg. 10 — Tlf. 856
Odense, Nørregade 63 — Tlf. 2382	**Svendborg,** Skatterg. 56 — Tlf. 744
Rudkøbing, „Østergaard", Østerg.	**Aalborg,** Nytorv 12 — Telf. 4673
Esbjerg, „Axelborg", Kongensg. 53	
Haderslev, Storeg. 68 — Tlf. 1096	**Aarhus,** Nørregade 42[1] — Tlf. 7449
Horsens, Jessensgade 8 — Tlf. 715	**Randers,** Raadhusstr. 5 — Tlf. 1874
Viborg, Holstebrovej 5 — Tlf. 146	**Skive** — Torvegade 7, Stuen
Holstebro, Nørregade 39 — Tlf. 442	

Flink, ung pige

(ikke kortklippet) antages til servering i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 27, K.

Ung pige,

som forstår vegetarisk madlavning og holder af børn, søges til 1. eller 15. Juli. Fru *Hauser*, Hellerupvej 62², Telefon Helrup 291.

En ung mand,

pålidelig og hurtig til forefaldende alm. arbejde søges straks eller snarest. Lønfordring + kost og logi bedes sendt til gartner *Aashejm*, Baggesensvej, Silkeb.

Værelse.

For en enlig kvinde er et loftsværelse med elektrisk lys, kakkelovn og smuk udsigt tilleje. — 15 kr. om måneden. — Adgang til køkken og have. *Ingeborg Andersen*, Bregninge, Eskebjerg St.

Værelser m. adg. til køkken

for kortere eller længere besøg i smukt beliggende villa i Hundested. Et velindrettet blokhus tilleje strax indtil 1. August. Fru *M. Jensen*, villa „Lynghøj". Telef. Øbro 2727 eller Hundested 68.

Vegetarisk kost

— herunder råkost — fås billigst hos fru *M. Klintø*, Langøgade 17³, Kbhn. Str.

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 ⊡

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.

Råkosten i praksis.

Fremtidens spise.
Af Jens Lund, Forsøgsmedhjælper ved Dr. M. Hindhedes Laboratorium.

Udførlig vejledning med 25 urte-, gemyse-, bær- og frugt-salater — der af enhver kan varieres ubegrænset — samt opskrifter på frugt- og nøddebrød, ligeledes med store varieringsmuligheder. Pris: 50 øre, tilsendes mod indsendelse af 55 øre i frimærker for indenbys, 57 øre for udenbys. **Nordisk sundhedsforlag, Istedgade 7, Københ. V.**

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