VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

25. Årgang | 15. Juli 1931 | Nummer 7

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk Forening.
Redaktion: Stefan Voldan, Niels Brocksgade 5, København V. (ansv.) og St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

Forsøgsass. Frederik Madsen



der tabte med 2 sekunder i Roskilde-løbet — efter af sit gode hjerte at have foræret slagtermester Randrup 8 minutter i Roskilde. Landsforeningens formand overrakte Madsen en bugnende frugtkurv. Men trods megen velvilje fra publikum, sad nederlaget Madsen som en torn i kødet. Han udfordrede slagteren til Sjælland rundt i 24 timer — men hr. Randrup skulde ikke nyde noget! Så kørte Madsen alene de ca. 400 km på 21 timer! — En præstation, der vakte den største beundring.

INDHOLD: Årsmødet. — Margarineproblemet - af cand. mag. Thomas E. Spur. — Kapgangen den 23. august. — Dr. Røgler og Notto Fipp i Danmark - „banan"- og „bøf"-kapgang København—Oslo. — N. A. Vodder. — Fra læser til læser. — Spredt og samlet. — Regnskaberne.

FORENINGSMEDDELELSER

Møder og lignende. — Københavns afdelingen.

Søndag den 19. juli rejser vi til Slagelse, hvorfra vi spadserer ca. 7 km ad landevej til Lundforlund, i hvis præstegård vort børnehjem nu findes. Her får vi hilse på „vore børn" og de kære mennesker, hos hvem de er. Hvem vil ikke være med på en sådan tur? Vi forlader Københavns hovedbanegård med tog kl. 9,34, så er vi i Slagelse kl. 11,46. Derfra går rutebil ad Skelskør kl. 12, og den er i Lundforlund kl. 12,20. Vor børnehjemsforstander møder muligvis ved toget med sin private bil og tager dem om bord, som han kan befordre. Af hensyn til middagsspisningen ca. kl. 13 — vistnok frit — bedes man melde sin deltagelse senest den 15. juli til „Nordisk sundhedsforlag", Istedgade 7, telefon vester 3509. Men har man ikke meldt sig, kan man godt tage med alligevel; thi der er noget, der hedder, „madpakker kan medbringes". Hr. og fru Bloch har dog til hensigt, at gøre dagen så festlig for os alle som muligt, så vi håber deltagelsen vil blive stor. Vi vil få se folk fra omegnen; thi der skal muligvis holdes møde med foredrag ca. kl. 15. Det bliver en stor dag, og det gælder en god sag. Glem derfor ikke at ringe til vester 3509, at de kommer med. Køb billig søndagsbillet — pris kr. 4,70.

Mandag den 27. juli kl. ca. 7—7,30 aften. Stort friluftsmøde i fælledparken — ved talerstenen.

Søndag den 16. august kl. 14 (2 eftm.) samles vegetarer i „Østifternes haveselskabs forsøgshave" i Brønshøj hos vort ærede medlem, hr. havebrugskonsulent Hans Mosegaard, hvor der vil blive anledning til at høre og se mange interessante ting. Ingen vegetar kan stå sig ved ikke at være med til dette møde. Man benytter linie 5 og står af ved brandstationen i Brønshøj, så er man der straks. *Glem ikke dette stævne.*

Søndag den 23. august **udflugt** til Lejre. Hr. lærer Holger Madsen vil vise os den meget berømte Herthadal, Gl. Lejre by, Kongsgaarden, det gamle domhus ved blæsenborg m. m. Afgang fra Københavns hovedbanegård med tog kl. 8,52. Forlang Lejre — billigbillet. Den koster kr. 2,10. Madpakker medbringes.

Søndag den 20. september skal vi ud og **plukke nødder og brombær.** Hr. lærer Holger Madsen véd lige, hvor de er. Toget forlader Københavns hovedbanegård kl. 8,52, så er vi i Hvalsø kl. 9,57. Dér ligger de store skove. Hjemturen sker kl. 18,11 fra Hvalsø, så er vi i København kl. 19,30. Vi får at se et vidunderligt landskab og oldtidsminder. Forlang Hvalsø billig-billet, pris kr. 2,50. Madpakker medbringes.

Ved vegetarernes udflugter går man helt forud i toget. Der er altid god plads, og der vil man komme i selskab med meningsfæller.

Fra arbejdsmarken.

Vejret var ikke bedre ved friluftsmødet i København den 15. juni end forrige gang, men hr. assistent Fr. Madsen havde let spil, og det tog ikke længe, før han havde en god og interesseret tilhørerskare. Mødet var meget vellykket.

Det blev til en rigtig selskabelig skovtur, Københavns afdeling foretog den 21. juni. Først blev der gjort et lille ophold ved museet og Køge huskors i Køge by, hvorefter hr. lærer Holger Madsen førte os gennem Krage- og Lellinge skove, over snart knudrede skovveje og bløde skovveje samt over et utal af grøfter. Frokostpausen fandt sted på en meget grøn plet for enden af en smuk skovvej, som vor fører gav navnet „Grønnegade", og bordet var pyntet med blomster på roden. Der blev også holdt hvil ved de gamle ege, hvor et par af vore unge mænd med stort besvær entrede et af de store knudrede træer. Vi havde nær aldrig fået dem ned igen, thi de kunde ikke få fodfæste eller noget at holde fast ved, og den store gamle stamme kunde ikke omfavnes. Da faren endelig var overstået, sang hr. koncertsanger Th. Nielsen det smukke vers, hvori forekommer følgende meget træffende ord: „Vi er

(Fortsættes på omslagets 3 side).

VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

25. Årgang | 15. Juli 1931 | Nummer 7

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk Forening.
Redaktion: Stefan Vøldan, Niels Brocksgade 5, København V. (ansv.) og
St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

Årsmødet.

Af praktiske grunde var årsmødet atter i år henlagt til København. Man havde håbet at medlemmer ude i landet vilde benytte lejligheden til en københavnsrejse, men provinsen var ikke stærkt repræsenteret.

Mødet afholdtes søndag den 5. juli i K. F. U. K. og sluttede i „Vegetarisk restaurant".

Efter at formanden for Københavns afdeling hr. *H. L. Henriksen* havde budt velkommen valgtes hr. *Egerod* til dirigent.

Fink-Jensen aflagde som formand for landsforeningen beretning om den forløbne periode siden sidste årsmøde. Den nyvalgte bestyrelse havde strax nedsat et arbejdsudvalg til afgørelse af de løbende forretninger. Hr. Stefan Vøldan var forretningsfører og leder af oplysningskontoret, som handelskompagniet „Reform" venligst havde givet husly. Bestyrelsen havde sat sig som første opgave at give „Vegetarisk tidsskrift" et udseende og et indhold, som gjorde det noget mere brugbart end hidtil i agitationen; dernæst at lade afholde så mange foredrag og demonstrationer som muligt.

Der forelå mange udtalelser for, at den form bladet nu har, vinder anerkendelse; det er noget dyrere at fremstille end tidligere. Appellerede til medlemmerne om nye abonnenter, annoncer o. s. v. Takkede frk. *Andersa Kristensen* for expedition af bladet. — Også foredragsvirksomheden må siges at være lykkedes. Hr. *Jens Nielsen,* Roskilde, havde på sin bekostning arrangeret 8 foredrag på Fyn med Stefan Vøldan som foredragsholder. I det hele har Stefan Vøldan holdt ikke mindre end 33 foredrag i alle landets egne, særlig i afholdskrese og i „Dansk kvindesamfund", til hvem der var udsendt tilbud om foredrag. Også næstformanden fru Regner Andersen, har holdt en lang række foredrag tildels i forbindelse med hr. Vøldan.

Til københavnske grønthandlere er udsendt cirkulærer med anmodning om at støtte D. V. F. som medlem eller abonnent paa bladet — men uden resultat. Et af Stefan Vøldan udarbejdet radioforedrag vil blive oplæst af fru Regner Andersen den 22. juli i „Kvindernes halve time".

Afdelingerne.

Københavns afdeling har som sædvanlig arbejdet ihærdigt og holdt mange møder. Formanden, hr. H. L. Henriksen, har meddelt, at han agter at trække sig tilbage ved den kommende generalforsamling. Det maa naturligvis beklages at så mange års trofast arbejde nu afsluttes; på den anden side kan man ikke andet end påskønne, at hr. Henriksen på eget initiativ trækker sig tilbage og overlader ledelsen til andre kræfter. Og selv om hr. Henriksen nu giver afkald på ledelsen af vor største afdeling, føler vi os dog forvisset om, at han fortsat vil yde sagen sin utrættelige støtte.

Aarhus afdeling har på grund af formandens fru Frida Hansens sygdom ikke arbejdet så stærkt. Med Stefan Vøldan som taler og demonstration af fru Frida Hansen, har der dog været afholdt et vellykket møde med ca. 300 tilhørere.

Vejle afdeling har ikke kunnet klare sig og er bleven opløst; medlemmerne er overgået blandt de spredtboende.

Sydfyns afdeling har har haft en lille forøgelse af medlemstallet.

Odense afdeling uforandret.

Medlems- og abonnentantallet er forøget med henholdsvis 32 og 72 — altså over 100 — en ganske god fremgang, som ialtfald viser, at det har været muligt at standse mange års fortsat tilbagegang.

Mindedage.

Bogtrykker *Emil Kristensen*, der har trykt vort blad fra dets begyndelse, fik i anledning af sit 25 års forretningsjubilæum en blomsterbuket med vor lykønskning.

Vort udmærkede medlem hr. *N. A. Vodder* fik på sin 80 års fødselsdag besøg af landsforeningens formand, som overbragte foreningens lykønskning og en dejlig kurv med fin frugt.

Også assistent *Fr. Madsen* fik vor lykønskning og en frugtkurv, da han vendte tilbage fra sin sjællandstur.

Uddannelsesfonden.

Låntageren har betalt den del af sin gæld, som D. V. F. har betalt i præmier for hans livsforsikring. Rente- og tilbagebetalingsspørgsmålet er ikke løst. Dette beløb var lånt af Københavns afdeling og nu tilbagebetalt.

Børnehjemsfonden.

Børnehjemmet er nu flyttet fra Flakkebjerg til Lundforlund. Det er endnu ikke lykkedes at få flere børn i pleje. Man har vedtaget at give adgang til midlertidig optagelse på hjemmet mod en betaling af kr. 1,50 pr. dag. Den afholdte bazar var særdeles vellykket, og man skylder den nedsatte komité tak for dens dygtige arbejde. Til frk. Madsens børnehjem i Roskilde er der ydet et tilskud af 400 kr.

Regnskaberne

fremlagdes af de to kasserere — hr. Vøldan og hr. Flach. De findes trykt i nærværende nr. af „V. T.“

Diskussionen.

Egerod m. fl. ankede over, at der på forskellige punkter var ændret ved det, han havde indført, således manglede medlemslisten i bladet, og der var ikke givet meddelelse om repræsentationsmåden ved årsmødet, klagede over at litteratursalget var for ringe. Ønskede oplysning om omkostningerne ved de afholdte foredrag. Efter bemærkninger af formanden, hr. Albert Johansen, Axel Pille, hr. Ubbesen m. fl. vedtoges, at medlemslisten skal trykkes hvert andet år og en supplementsliste hvert andet år. Endvidere vedtoges det, at den hidtil fulgte praxis ved meddelelse om repræsentationsmåden opretholdes. — Formanden oplyste, at da omkostningerne ved foredragene ikke er afholdt af foreningen, men bekostet privat — altså som en gave til foreningen — har man intet krav på regnskab herfor. Spørgmålet om renter og afdrag til uddannelsesfonden behandledes bl. a. af hr. Svensson, hr. Alb. Johansen, hr. Ubbesen, hr. Dige, fru Henriksen m. fl. Det vedtoges, at der i forening med „Vendelbos sociale fond“ skal forhandles med

låntageren. Den af „Dagens Nyheder" arrangerede kapgang kritiseredes skarpt bl. a. af Vig. Knudsen og Axel Pille; det vedtoges efter bemærkninger af Egerod, P. Rasmussen m. fl. at opretholde foreningens tilslutning til sagen. Hr. *Aschinofsky* manede til samarbejde med ungdommen.

Bestyrelsesvalg.

Fink-Jensen genvalgtes eenstemmigt og med akklamation til formand, den øvrige bestyrelse m. m. ligeledes; dog ønskede Axel Pille ikke genvalg; i stedet valgtes fru Maja Angelo. Bestyrelsen består herefter af:

Formand: Fink-Jensen og følgende medlemmer:

Fru Regner Andersen, hr. Stefan Vøldan, hr. Vig. Knudsen og fru Angelo.

Suppleanter: Hr. Jens Nielsen og fru Ingeb. Jørgensen.

Revisorer: Hr. H. C. Andersen og hr. O. M. Petersen.

Næste årsmøde.

Tid og sted overlodes til bestyrelsens skøn.

Fællesspisningen

i Vegetarisk restaurant fik god tilslutning. Under denne havde vi den glæde at have to norske meningsfæller, redaktør af „Naturlægen" og generalsekretær i „Norges vegetariske landsforbund" dr. phil. H. J. Røgler og den kendte fodsportsmand Notto Fipp som vore gæster. De blev budt hjertelig velkommen af *Fink-Jensen*, og dr. *Røgler* takkede, idet han meddelte, at han og Notto Fipp var kommen herned for at udfordre en „bøf" til en kapgang København—Oslo.

Ved 5-tiden sluttede årsmødet med gode ønsker for den kommende tid.

Margarineproblemet.

Fedtstoffernes Betydning.

Af Thomas E. Spur, cand. mag.

Fedtstofferne kan vel nok med Rette kaldes Fysiologiens Stedbørn, og dog spiller de en overordentlig vigtig Rolle. Man kender deres misdannende Virkning paa Organismen, men man ved ikke, at de er den syges bedste Venner. Naar en Forgiftning paa en eller anden Maade optræder i Organismen, svarer denne med at indkapsle dem i Fedt, dersom de ikke straks kan udskilles. Derfor er overflødig Fedtstofdannelse altid et af de første Symptomer paa Sygelighed. Lykkes det at drive Giften ud i Bindevævet, kan Patienten opnaa at føre en kortvarig smertefri Tilværelse for saa ved Afmagring at faa Forgiftningen i hele sin Styrke.

Ved Nerveforgiftninger er det en kendt Sag, at Nerverne saa at sige „indkapsles" i Fedt. Bliver Patienten mager, optræder Sygdommen gerne mere akut. Det samme er Tilfældet med Gigt. Længe kan den holdes borte, indtil Grænsen for Fedtdannelsen er naaet, saa faar man Sygdommen, dersom man ikke i Tide sørger for en Ernæringsforandring.

Men ogsaa i den sunde Organisme er Fedtstoffet af overordentlig Betydning. Alle skarpe Vædsker angriber saavel den indre som den ydre Overhud, dersom denne ikke udskiller Fedtstof Derfor er Fedtstof ogsaa af Betydning for Fødens Behandling og Transport gennem Tarmen. Tillige skal Huden og andre Bindevæv gerne have en ganske ringe Fedtforsyning for at være normale.

Naar dette tages fra rene Planteolier med lavere Smeltepunkt eller ren Plantemargarine med højere Smeltepunkt, faar man det bedste Resultat. Dog kan ogsaa Franskbrød og fint Bagværk eller kartoffelmel omdannes til Hudfedtstof.

Det er paa Grund af denne Omdannelsesevne af Kulhydraterne, at Fedtstoffet behandles stedmoderligt af Fysiologien. Thi man kan saa let faa fat i det. Men dets Rolle er lige betydningsfuld, og særlig alvorlig bliver Sagen, naar det, der skulde beskytte Organismen, bliver dens værste Angriber.

Dette er Tilfældet, naar man spiser dyrisk Fedtstof.

Det er aflejret hos Dyret for at hindre Sygdom og er altsaa fuldt af Purinbaser, ɔ: Stofskiftegifte. *Gaasefedt og Svinefedt er opmagasineret Sygdom og Usundhed.*

Da Margarinefabrikerne i de senere Aar er gaaet over til at anvende fra 35—60 pCt. animalsk Fedt selv i Plantemargarinerne, hvad der kan ske paa Grund af en beklagelig Mangel i vedkommende Lovgivning, er det bleven nødvendigt for alle oprigtige Vegetarer at sikre sig imod denne voksende Forurening. Lovgivningen bør paa dette Punkt ændres. Ethvert Indhold af Slagteriprodukter burde være lovmæssigt forbudt i Plantemargarinerne. De nu saa stærkt anvendte Hval- og Fiskeolier hører selvfølgelig med til Slagteriprodukterne og bør gaa ind under Lovens Krav.

I de sidste tre Aar har visse Hudsygdomme hos Børn, som helbredes ved at bruge Plantefedt i Stedet for dyrisk Fedtstof, ikke kunnet helbredes i København. Grunden er Margarinens Forurening med Svinefedt og Kødsaft, der i de senere Aar har kunnet faas indtil 1/3 af Plantefedtets Pris. Børnene bør ikke lide for at skaffe nogle faa Mennesker en økonomisk Fordel. Man bør derfor skaffe sig en *kontrolleret* Garanti for, at det Margarinemærke man anvender er *rent* Plantestof.

Dr. Røgler og Notto Fipp i Danmark.

„Banan" og „bøf"-kapgang København-Oslo.

Vegetarisk forenings årsmøde fik et kærkomment besøg, idet „Naturlægen"s redaktør og Notto Fipp ankom tidsnok til at deltage i fællesspisningen. De er hernede for at få arrangeret kapgang med en dansk bøf København—Oslo. „Dagens Nyheder" er arrangør.

Under besøget her gæstedes de forskellige vegetariske virksomheder, Vegetarisk restaurant, Råkost-institutet, fru Riisbroes Råkost-bod, Råkost-kurstedet, Ulriksdal, Skodsborg sanatorium. Til frokost hos dr. Hindhede. Endvidere aflagdes besøg hos landsforeningens formand i Usserød. Notto, som siger du til alle mennesker, priste al den råkost, han fik i Danmark, ikke mindst jordbærrene. Han havde ikke i hele sit liv fået så mange jordbær før som i de få dage her. „Det gi'r form og kræfter", sagde han og slog sig på sit brede bryst.

Fredag den 10. startedes kapgangen. „Bøffen", Sigurd Bernt, er 24 år, kontormand, har gået Danmark rundt 3 gange. Han vil ikke nyde hverken tobak eller alkohol på turen. Har gået København—Roskilde på 3 timer 57 minutter.

Notto Fipp nyder på turen kun bananer.

Notto Fipp er 47 år og en vældig gågænger. Oslo—Kristianssand, ca. 400 km, 4 døgn 9 timer, Oslo—Tronhjem, 590 km, 5 døgn 22 timer. Endvidere har han spadseret de 400 km fra Oslo til Kristianssand under en faste på 13 døgn, hvor han kun nød vand.

Vi ønsker den lattermilde nordmand med det frimodige syn på grønlandsspørgsmålet held på turen. *S. V.*

Kapgangen den 23. august.

Som allerede meddelt arrangerer „Dagens Nyheder" en kapgang mellem 12 vegetarer og 12 kødspisere over distancen Helsingør (Montebello)—København (ca. 50 km).

Anmeldelsesfristen udløber den 15. juli, altså om få dage. Vi opfordrer derfor indtrængende alle, som på nogen måde ser sig i stand til at deltage, om hurtigst muligt at rekvirere en anmeldelsesblanket fra **„Dagens Nyheder"s expedition, Ved Stranden 18, København K.,** og **omgående** tilbagesende den mærket **„Den store udholdenhedsprøve".**

Overalt i udlandet har vegetarerne ved lignende lejligheder været de sejrende. Vi bør vise, at vi ikke står tilbage og dokumentere vor levemådes overlegenhed.

Men det er nu sidste frist. Nu er det tid til at handle.

Vi anmoder alle vegetarer, der anmelder deltagelse, om tillige at give meddelelse til undertegnede, da et samarbejde kan være af største betydning.

St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

N. A. Vodder

fyldte den 16. juni 80 år. Landsforeningens formand mødte fra morgenstunden og overrakte en bugnende frugtkurv som et udtryk for foreningens taknemlighed for hr. Vodders store, opofrende arbejde. — Hr. Vodders interesser er mangfoldige, de omfatter al ideel stræben, og hans arbejdsevne er trods de hvide hår fænomenal.



Fra læser til læser.

En udfordring og en opfordring!

Som det skulde synes at fremgå af hr. slagtermester Randrups udtalelse i „Dagens Nyheder", af 21. juni må det se ganske forfærdelig elendigt ud indenfor vegetarernes rækker. Den stærkt interesserede „bøfkapacitet" synes at være af den formening, at der absolut ingen sunde, stærke, raske vegetarer gives, men at der så godt som ikke findes andet end „elendige svæklinge".

For nu at overbevise hr. Randrup om, at hans syn på tingene i såre ringe grad er bygget på kendsgerninger, kunde det være gavnligt at faa bragt et møde i stand med stærke, raske, sunde vegetarer — alt andet end den type, hr. slagtermesteren fabler om. Måske det kunde lade sig gøre at få et møde i stand mellem „bøffen" og mange „bananer" for muligvis at ændre hr. Randrups syn på os.

Blot disse ord, da sikkert flere end mig har følt sig stødt over hr. Randrups udtalelser i et af vore mest læste blade.

Hvem har ideer i så henseende?

Henvendelse sker bedst til Veg. tidsskrifts redaktion, Niels Brocksgade 5.

Andersa Kristensen.

Hverdagslivets helte.

Når man ser al den hyldest, der bliver de to mænd til del, der fløj over atlanten, tænker man uvilkårligt: „Har det nu så stor betydning for menneskeden?"

Det hjælper jo dog ikke på den fortvivlede arbejdsløshed eller på den grusomme krig eller på den megen sygdom, der hærger vor tid. Og man kommer til at tænke på den unge militærnægter, der for tiden gør sultestrejke i fængslet. Og på den mor, der nægtede at lade sit barn vaccinere, fordi hun er fast overbevist om, at der derved tilføjes hendes barn skade, og som nu står for tur til at vandre ind ad fængslets port.

Det er hverdagslivets små (eller rettere store) helte, som er med til at bryde en bresche i muren for krigens afskaffelse og for videnskabens misgreb overfor sunde børn.

De høster *ingen* ære eller berømmelse. Tværtimod, mangen gang kun hån og foragt.

Men vi skylder dem en *tak*. Ja, større tak end om de havde fløjet over atlanten.

Ingeb. Jørgensen.

Afsluttende svar til Frode Bendixen.

I Anledning af Hr. Bendixens lange og omfattende gensvar i sidste nummer vil jeg dog ikke undlade at bemærke, at det gør mig ondt, at jeg fuldstændig er blevet misforstået, og at hr. Bendixen synes at tillægge mig fantastiske meninger, som jeg slet ikke har. For mig er vegetarismen meget mere end selve kosten og sidder hverken i bukserne eller i flippen eller har hverken med „De" eller „Du" at gøre. Hvad originaliteten angår er der jo forskel på at være original og at være anset for at være det. Til trods for, at jeg kun er nær ved de tyve år, og frivilligt har været streng vegetar i de ti, tager jeg dog afstand fra al fanatisme, da det er en begrænsning og betyder „i overdreven form at betone en bestemt snæver opfattelse". Hermed tillader jeg mig for mit vedkommende at afslutte nærværende diskussion. *Frode Glass.*

Spredt og samlet.

Det første råkost-kursted i Norge er nu iflg. „Naturlægen" fra 1. juli åbnet på den idyllisk beliggende Semb gård i Biri. Gården ligger i en herlig østlandsnatur med storslået udsigt over Mjøsen, som Wergeland kaldte for „Norges bankende hjerte."

Ledelsen forestås af fru Dagny Winsnes og frk. Klare Schee, og der kan fås både Gerson-kost og ren råkostdiæt.

Endvidere kan patienter, som ønsker det, få åndedrætsbehandling efter Rothenburg-metoden, i hvilken fru Winsnes er specialist.

Efter Randrup-sejren sendte en jydsk læge slagteren følgende lykønskningstelegram:

„Til lykke med sejren for *bøffens ophøjede idé*, som jeg altid har kæmpet for i teori og praksis!"

Opbevaring af Citroner. Citroner kan iflg. „Sundhedsbladet" opbevares længe i hjemmet, hvis man pakker dem ind i mange lag silkepapir og lægger dem ned i en åben kurv eller et net og lader dem hænge på et tørt og køligt sted. Det er også udmærket at lægge dem i korksmuld, som gartnerne bruger til at lægge vindruer i.

Frk. Gudrun Smitt, hvis bog om råkost er blevet oversat til svensk, har under stor opmærksomhed fra såvel presse som publikum holdt to foredrag i Stockholm.

Opkrævningen. Når de medlemmer eller abonnenter, som endnu ikke har betalt kontingent eller abonnement, nu i nær fremtid modtager opkrævning på beløbet, beder vi dem indløse den indenfor den fastsatte frist. Skulde dette for enkelte være umuligt, da send os et kort og indsend selv snarest beløbet plus vor porto til opkrævning.
Husk at det vegetariske oplysningsarbejde stadig har også *Deres* støtte behov.

Sundhedsugen på Frydenstrand. Med sundhedsforedrag, demonstrationer, underholdning, udflugter og et herligt ophold afholdes den årlige nordiske sundhedsuge fra 2.—7. august på Frydenstrand sanatorium, Frederikshavn, hvor det endelige program kan rekvireres. Kendte læger og sundhedsforkæmpere fra hele norden kommer til stede. Prisen for deltagelse er kr. 60,00. *J. D. H.*

Råkostboden. I Kompagnistræde nr. 7 har fru Riisbro åbnet den allernysseligste lille råkostbod, smagfuldt og hyggeligt indrettet. Det velvære, man føler, når man aflægger et besøg, forhøjes yderligere ved de allerede vidtberømte, herlige salater, som fru Riisbro tilbereder — de overgår simpelthen al beskrivelse. *F.-J.*

Giv agt! Vi glemmer *ikke* udflugten til *vort* børnehjem i Lundforlund pr. Slagelse søndag den 19. juli. Se under „Møder og lignende".

Prof. dr. Joh. Udes foredrag „Hvorfra kommer sygdommene og hvorledes bliver jeg rask?" er endnu *ikke* udsolgt. Det fås i særtryk på Nordisk sundhedsforlag, Istedgade 7, telefon vester 3509. Pris 15 øre pr. stk. — 10 exemplarer for 1 krone. *Det egner sig fortrinligt til agitation!*

Fru Elna Andersen har nu selv overtaget Handelskompagniet „Reform" og træffes daglig fra 10—5. Gratis vejlegning og demonstration af reformernæring.

Radioforedrag. Den 22. ds. læser fru Elna Andersen i „Kvindernes halve time" et foredrag af Stefan Vøldan.

Sammendrag af regnskab for Dansk vegetarisk forening fra 10. maj 1930 til 30. juni 1931.

INDTÆGT	
Kassebeholdning d. 10/5 1930 ...	905,41
Medlemskontingent	1510,78
Abonnement	356,63
Annoncer	483,08
Vegetarisk tidsskr. fra Børnehjf.	81,00
Litteratursalg	178,93
Gaver	162,65
Renter	11,54
Portogodtgørelse	2,80
Indg. til Børnehjemsfondet	112,50
Balance....	3805,32

UDGIFT		
Vegetarisk tidsskrift		1815,37
Porto til tidsskriftet		296,61
Alm. porto etc.		215,96
Tilbagebetalt kont. t. Kbh. afd.		37,00
Diverse omkostninger:		
Rejser t. årsmødet 1930 .	40,35	
Andre rejser til bestyrelsesmøder etc.....	80,35	
Kontormat. og tryksager.	66,51	
Gaver og repræsent.	51,74	
Forsikr., bekendtg. i telefonbog, telegr.	22,02	
		260,97
Oplysningskontoret		600,00
Kontingent t. andre foreninger.		47,85
Litteraturkøb		19,76
Udb. til børnehjemsfondet		112,50
Kassebeholdning d. 30/6 1931 ..		399,30
Balance....		3805,32

Stefan Vøldan.

Status.

AKTIVER		PASSIVER	
Kassebeholdning	399,30	Saldo	3406,55
Bibliotek	150,00		
Inventar	200,00		
Litteratur	2657,25		
Balance	3406,55	Balance	3406,55

Stefan Vøldan.

Regnskab for Vegetarisk uddannelsesfond fra 10. maj 1930 til 30. juni 1931.

INDTÆGT		UDGIFT	
Kassebeholdning 10/5 1930	21,77	Tilbagebetalt Københ. afd.	460,10
Renter	1,37	1 Sparekassebog	0,25
Emil Vodder indbetalt	460,10	Kassebeholdning 30/6 1931	22,89
Balance	483,24	Balance	483,24

Stefan Vøldan.

Status.

AKTIVER		PASSIVER	
34 lån à 150.00	5100,00	Saldo	5122,89
Kassebeholdning	22,89		
Balance	5122,89	Balance	5122,89

Stefan Vøldan.

Regnskab for dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond fra 10. maj 1930 til 30. juni 1931.

INDTÆGT		UDGIFT	
Kassebeholdning 10/5 1930	1048,25	Rejser m. m.	30,45
Gaver	17,00	Porto etc.	4,77
Renter	582,97	Kassebog m. m.	8,85
Overskud fra bazaren 16/3-17/3 31	706,68	Radering, oppudsning	3,00
		Pengebøsse, plade til maleriet	22,00
		Tilskud, frk. Sofie Madsen, Rosk.	400,00
		— Vald. Bloch, Flakkebjerg	320,00
		Kassebeholdning 30/6 1931	1565,83
Balance	2354,90	Balance	2354,90

Aage Flach.

Status.

AKTIVER		PASSIVER	
Obligationer, pari	11250,00	Saldo	13090,83
Kassebeholdning d. 30/6 1931	1565,83		
1 maleri m. tilbehør	250,00		
1 radering	25,00		
Balance	13090,83	Balance	13090,83

Aage Flach.

Samtlige regnskaber er den 1. juli 1931 blevet revideret og fundet i orden og kassebeholdningernes tilstedeværelse godkendt af revisorerne, d'hr. *H. C. Andersen* og *O. M. Petersen.*

Naturprodukter til Sommerretter.
REFORM-PUFRIS, letfordøjelig til Mælk, Saft og Frugt og *vegetariske Retter.*
I Forbindelse med Luft- og Strandbade anbefales særlig
ren vegetabilsk *Sæbe* og *Hudfunktionsolie.*
Handelskompagniet „Reform",
Telefon 10749. Niels Brocksgade 5. Telefon 10769.
Specialforretning for vegetarisk Kost og Raakost: Varer, Redskaber, Vejledning og Litteratur.

ikke skabte til højhed og blæst, ved jorden at blive det tjener os bedst". Allerbedst som vi fortsatte vandringen, traf vi en rævekoloni, hvoraf mindst et par af hulerne så ud til at være beboet. Så kom vi til et træ med et par huller i, hvorfra vi hørte fuglekvidder. Nu og da stak et lille fuglehoved frem. Kl. 15,45 så vi „civiliserede" mennesker for første gang i disse ensomme skove. Vi kunde altså gå i ca. 4—5 timer uden at træffe andre mennesker end os selv. Ved et skovløberhus fik vi (meget usædvanligt) nye kogte kartofler med smeltet smør og flere andre gode ting. På hjemvejen opdagede vi, at tiden vilde blive os for knap, hvorfor vi standsede et motortog ved skovenes vestlige udkant, der atter satte os af ved Grundtvigs grav. Dette var en hel oplevelse, og den morede os. Omsider nåede vi atter Køge og kom med et statsbanetog hjem. Alle deltagerne — damer og herrer — i denne vidunderlige udflugt vendte hjem i strålende humør. På Roskilde banegård fik vi lejlighed til at hilse på et af vore ærede medlemmer, overassistent H. C. Andersen, der havde tjeneste, da vi var for hjemgående. På „Nordisk sundhedsforlag" beror en stor svamp, der ligner en smuk sten, som et par af vore medlemmer højt til vejrs rev af et bøgetræ på ovennævnte tur. Enhver, der ønsker at se dette mærkelige fund, bedes henvende sig i Istedgade 7.

Mødet i fælledparken i København den 29. juni blev begunstiget med nogenlunde godt vejr, hvorfor hr. assistent Fr. Madsen fik flere mennesker i tale denne gang end forrige. Desværre bevirkede en dames velmente snak en del uro en overgang, men det resulterede endelig i, at tilhørerne trængte sig nærmere omkring taleren, så det gik alligevel nogenlunde. *H. L. H.*

R A A K O S T - F R O K O S T
bringes overalt til Kontorer og i Hjemmene. 10 Kr. 2 Uger.
Afvekslende og delikat Tilberedning.
Telefon Palæ 1100.
SIGRID RIISBRO - KOMPAGNISTRÆDE 7
FORH. AMAGERTORV



Adresserne paa de **Kiropraktiske Kliniker** findes bl. a. i Rigstelefonkatalogets Pagregister.

Vegetarisk Servering
med Raakost. I eller ud af Huset. Hel eller delvis Pension. — Telf. Vester 3509.
Fru M. Henriksen, Istedgade 7, Stuen.

Tag til Hundested.
Værelser m. Adg. til Køkken for kortere og længere Tid. Stor smuk Villa enestaaende smukt beliggende.
Marie Jensen, „Lynghøj", Hundested. Telf. Øbro 2727 og Hundested 68.

Frydenstrand Sanatorium
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Flink ung Pige,

kendt med almindelig vegetarisk Madlavning, proper og dygtig til al Husgerning, kan faa god, varig Plads hos Familie i Aarhus til Efteraaret. Henvendelse med Oplysning angaaende Alder, Kvalifikationer og Lønkrav bedes sendt under Billet mrk. „Husly" til Vegetarisk Tidsskrift.

Jordstof

indeholder alle livsvigtige Mineralstoffer i *naturlig* Form og Mængde.

— For sunde og syge. —

Fremmer enhver saltfattig Diætkur. Forlang „Jordstof" paa Apotekerne. Pris pr. Pakke: Kr. 2.50. Læs Brochuren „Jordstof" af Max Nagler, Pris: 35 Øre.

Eneforhandler for Skandinavien:

E. Stangerup, Italiensvej Nr. 10, København S
Telf. Amager 8255.

Møbeludstyr.

1. Kl. Arbejde. Altid 25 Møblementer paa Lager fra egne Værksteder. Reparationer udføres. Ratebetaling indrømmes saavel i København som i Provinsen.

FR. JENSEN, Willemoesgade 23.
København Ø. Telf. Øbro 2727.

SANAFER

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

Vegetarisk Cafeteria

Frederiksberggade 28,
Telefon Central 7827.
Morgenservering, Frokost, Middag, Aftenservering.
Smørrebrød og Frokostpakker.
Bedste, billigste og sundeste Ernæringskilde
Vegetariske Husholdningskursus.
Sundheds- og religiøs Litteratur.

VEGETARISK KOST

herunder Raakost -- faas billigst hos Fru M. Klintø, Langøgade 17, Kbh. Str.

FYSISK KURANSTALT

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

Raakostkurstedet „Ulriksdal",

Fredensborg,

modtager Gæster hele Aaret. Centralvarme. Smuk, hyggelig Beliggenhed nær Slot og St. - 6 à 7 Kr.

SANA Sundhedsfødevarer

Skindergade 28, København
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 pr. Dag.
Aabent hele Aaret.
ANNA ULLERUP
Telefon Svendborg 755

Skodsborg Badesanatorium

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

„Sana" Specialitet: Sundhedsfødevarer

Alt til Raakost - Medlemmer Rabat
Smalleg. 15, Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

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 redaktionen.

Emil Kristensen, København