VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

26. Årgang | 15. November 1932 | Nummer 11

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk Forening.
Redigeret af et udvalg.
Ansv.: St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.



Parti fra Tibirke

INDHOLD: Vegetariske sportssejre - af K. + O. — Et godt og sundt hjem - af Severin Andersen. — Solenergi på flasker i vinterhalvåret - af D. Dirks. — Brydninger - af Th. Gyrst. — Frk. Anna Ullerup - af Fink-Jensen. — H. L. Henriksens 70 års dag. Litteraturanmeldelser. — Spredt og samlet. — Fra læser til læser.

FORENINGSMEDDELELSER

Vegetarisk oplysningskontor,
Fanøgade 10[1], København Ø. Telefon: Ryvang 1094 U.

Kontortid: mandag og torsdag kl. 18^{30}—20^{30}. Fælleskontor for Landsforeningen, Københavns afdeling og „Vegetarisk ungdom".

Meddelelse fra Landsforeningen.

Da formanden for Landsforeningen af helbredshensyn har nedlagt sit mandat, indkaldes herved til

extraordinær generalforsamling

søndag d. 20. novbr. 1932 kl. 10 fmd.

i Studentersamfundets lokale, Vimmelskaftet 38^{3}, København.

Dagsorden: 1) Drøftelse af foreningens forhold. 2) Valg af formand. 3) Eventuelt valg af andre bestyrelsesmedlemmer. 4) Valg af bestyrelsesmedlemmer til børnehjemsfonden. 5) Eventuelt.

P. B. V.
Laurs Nielsen, næstformand.

NB.! Ethvert medlem stemmer på den extraordinære generalforsamling med sin egen stemme + dem, han har fuldmagt for. Fuldmagterne må afgives skriftligt og foreligge ved generalforsamlingen. Kommer man selv, bortfalder fuldmagten selvfølgelig.

Møder og lignende. — Københavns afdelingen. (Adresse: Aage Flach, N. J. Fjords Allé 12, 1., V. Telf. nora 4812 u. (helst mandag og fredag kl. 7—9 aften).)

Onsdag den 30. november kl. 8 i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28: Foredrag af forfatteren Andreas Møller, „Det hellige land". Efter foredraget selskabeligt samvær med spørgetime.

Nytårsfesten vil blive afholdt i Vegetarisk restaurants lokaler, Frederiksberggade 28, lørdag den 7. januar fra kl. 8,15 aften. Nærmere herom vil fremkomme i december-nr.

Fru Astrid Lassen, Ulriksdal, Fredensborg, har lovet at tale i Københavns afdelingen onsdag den 11. januar over emnet „Råkosterfaringer". Nærmere derom i december-nr.

„Vegetarisk ungdom". (Adresse: Orla Olsen, Caroline Amalie Vej 31, Kg. Lyngby.)

Søndag den 20. november kl. 10 finder landsforeningens ekstraordinære generalforsamling sted, og her bør den vegetariske ungdom møde velforberedte og ansvarsbevidste op (se nærmere under landsforeningens meddelelse desangående).

Hver tirsdag kl. 19,30—22,00 i Prinsesse Charlottesgades skole ved Nørrebros Rundel: *Undervisning i folkedans kun 1 kr. pr. måned. Agiter for tilslutning.* Enhver kan deltage, også ikke-medlemmer.

Hver onsdag kl. 19,30—22,00 hos Siegfried Bernhard, Johannevej 21, Charlottenlund. Tlf. Ordrup 699: „Spillekanterne"s sangaften.

Hver torsdag kl. 20,00—21,00 hos frk. Hertha Lykke, Fanøgade 10, 1. *Undervisning i tysk kun 4 kr. pr. måned.*

Orla.

Fra arbejdsmarken. — Københavns afdelingen.

„Alfa"s (B. m. f.s Københavns afdelings) stiftelsesfest fandt sted den 19. oktober i den meget hyggelige sal i husassistenternes fagskole. Formanden for Vegetarisk forenings Københavns afdeling, herr Aage Flach, holdt en tale, hvori han slog til lyd for den vegetariske levemåde, hvorefter herr Helmert (den fødte agitator) med stor kraft og begejstring talte for afholdenhed fra tobak og alkohol. Endelig talte herr Laurs Nielsen om vegetarisme og om teosofi. Endvidere var der musikalsk underholdning. Fra landsforeningen og Københavns afd. (V. F.) var der sendt blomster, der forøgede feststemningen.

C. S.

VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

26. Årgang | 15. November 1932 | Nummer 11

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk Forening.
Redigeret af et udvalg.
Ansv.: St. Fink-Jensen, Usserød pr. Køkkedal.

Vegetariske sportssejre.

I udlandet er vegetariske sportssejre noget ganske selvfølgeligt. Fornylig meddeltes, at engelske vegetarer nu for 3. år i træk har vundet mesterskab i cykleløb over 50 og 100 miles og i 12 timers løb.

Men også herhjemme er vi ved at komme med.

Den 23. oktober startede 2 mandshold og et damehold fra „V. U." i kapgang over 20 km, København—Klampenborg og tilbage. Mandsholdet stod i den såkaldte „Firmaklasse", og 1. hold sejrede her i en tid af 2,03,19. Blandt dameholdene kom „V.U."s hold ind som nr. 1 efter de egentlige idrætshold i en tid af 2,25,19. Denne kapgang var arrangeret af „Københavns idrætsforening" og bestod af ialt 35 deltagende hold. Til sammenligning skal anføres, at dansk rekord på denne distance er 1,58,39.

* * *

Overlegen sejr for „Vegetarisk ungdom" i kapgangen „Jylland på tværs".

Søndag den 13. november i Vejle kl. 4,37 startede 6 vegetarer sammen med 6 kødspisere til en distancemarch Vejle—Esbjerg (85 km). De første 15 km foregik i nattens mulm og mørke, kun nu og da afbrudt af fuldmånens klare skær, når den fandt lejlighed til at titte igennem et hul i det lette skydække. Da solen ved 8-tiden brød frem, var samtlige kapgængere spredte over flere kilometer. Dog bestod fortroppen af 3 „Bøffer" og 3 „Bananer", der bravt gik for hver sin sag. Efter 35 km's gang splittedes fortroppen og bestod derefter af 1 „Bøf" og 2 „Bananer". Denne stilling holdt sig indtil der var gaaet ca. 70 km. Der var nu kun 15 km til Esbjerg og en drabelig kamp udspandt sig imellem førergruppens deltagere, som nu talte 2 „Bøffer" og 3 „Bananer". Ret hurtigt udgik den ene „Bøf", og kampen om den individuelle førsteplads kom derefter til at stå imellem 1 „Bøf" og 3 „Bananer". Holdkonkurrencen gav følgende resultat:

Placering	Navn	Tid	POINTS	
			Vegetarholdet	Kødspiserholdet
Nr. 1	Aasmd. Sletten	9 tim. 42 min.	12	
- 2	Robert Bræmer	9 - 45 -		11
- 3	Edm. Lønby.....	9 - 46 -	10	
- 4	Orla Olsen.....	9 - 57 -	9	
- 5	John Svensson	10 - 16 -	8	
- 6	Kurt Ackermann.....	10 - 16 -	7	
- 7	P. C. Nielsen	10 - 34 -		6
- 8	A. Poder Jensen.....	10 - 35 -		5
- 9	P. K. Juhl	10 - 43		4
- 10	Øjvind Nielsen	opgav		0
- 11	Carl Matzkes	-		0
- 12	Bernhard Heimann	-	0	
		Ialt....	46	26

Det blev altså en overvældende sejr for „Bananerne".

„Den gamle skrøne" om, at vegetarerne på deres blomkål og gulerødder intet kan præstere, samt hr. slagtermester Randrup's teoretiske påstand i hans radiotale forrige år om nødvendigheden af et stort kødforbrug, når det gjaldt strengt legemligt arbejde og specielt i krævende idrætter, hvor udholdenheden er en betingelse for at opnå gode resultater, har vi hermed rent praktisk modbevist. *K. + O.*

Et godt og sundt hjem

må Michael Larsens vegetariske børnehjem i Lundforlund præstegård siges at være. Jeg havde lejlighed til at se indenfor der i april måned. Jeg så, hvor godt og omhyggeligt børnene i alle måder havde det.

Da jeg igen i august måned og gæstede dette hjem i 13 dage, slog det mig, hvor børnene dog var kommen til at se sunde og friske ud. Der var en så kendelig forandring at se på dem, at det var et slående bevis for, hvor sundhedsmæssigt de levede og blev plejet og passet.

Men allermest oplivende var det at se, hvor kærligt de modtog „mor", når hun har været en tur ude og kom hjem. Armene om hendes hals og et velkomstkys — mindre kunde det ikke være. Ingen børn kan i deres eget hjem modtage deres forældre på en kærligere måde. Når hertil kommer, at børnene både af hr. og fru Bloch får den omhyggeligste opdragelse og oplærelse baade teoretisk og praktisk, må det siges, at *dette børnehjem fortjener al den pekuniære støtte, det kan tænkes.*

Severin Andersen,
fhv. højskoleforstander.

Solenergi på flasker i vinterhalvåret.

(Fortsat)

I Svejts sælges „Pomol" for 3 (svejtser) franc, godt 2 (guld) kroner pr. kilo. Den økonomiske side af sagen har prof. dr. Ad. Hartmann fra Aarau, som har det mest indgående kendskab til frugtavl og udnyttelse af frugt — både praktisk og teoretisk — fremstillet på følgende anskuelige måde? I Svejts — et land af størrelse som Danmark og med et lignende antal indbyggere, men med dobbelt så mange frugttræer — ansættes en normal frugthøst til 600,000 tons — 600 mill. kg brutto — udbyttet af en sådan høst vilde variere som følger efter den forskellige anvendelse: 1) frisk frugt: *180 mill. franc.* 2) sødmost: *160 mill. franc.* 3) gærmost (vin): *80 mill. franc.* 4) kreaturfoder: *42 mill. franc.* 5) ren alkohol: *6 mill. franc.*

Selvfølgelig er salg som frisk frugt nr. 1, men *ugæret* frugtsaft giver *dobbelt* så meget i udbytte som *gæret* frugtsaft. Naar man desuden ved, at ugæret frugtsaft i sig selv er en værdifuld vare (kan kaldes solenergi i flydende form), fordi den indeholder alle frugtens værdifulde bestanddele — medens gæret frugt egentlig ikke er andet end ødelagt frugt, så skulde det ikke være vanskeligt at vælge. Fremstillingen af ugæret frugtsaft gør det muligt at nyde dansk frugt hele året igennem. Det må kunne få betydning i retning af at indskrænke den altfor store indførsel af den slags frugt, vi selv er i stand til at frembringe.

Lidt fremtidsmusik

er det vel, at vi med vor højt-udviklede jordbrugerstand og med henblik på den her hjemmehørende andelsbevægelse med tiden fik andels-foretagender ud over landet til udnyttelse af vor frugt. Ligesåvel, som vi fra hver hønsegård landet over ved hjælp af biler og kasser formår at samle hele produkten af æg, måtte vi være i stand til at samle al den frugt, vi ønsker at konservere, og få den behandlet af kyndige folk med tidssvarende apparater. Hvad frugtavleren ønsker til eget forbrug, får han tilbage, og hvad han vil afhænde sælges gennem andelsforeningen til forbrugere landet over eller gennem eksport. Vi kan fremstille det bedste smør og bacon — altså kan vi også fremstille den fineste koncentrerede frugtsaft. Den skal selvfølgelig „Lurmærkes"! Svejts er 30 år foran os — men vi kan nå dem i nogle få år, og vi kan blive forrest!

Uden anvendelse af apparater kan man på følgende måde sikre sig imod, at frugtsaft gærer.

Saften fyldes på godt rensede flasker indtil omtrent 8 cm fra halsens rand. Derefter lukker man dem med gode, nye, cylindriske korkpropper, som man kan rense ved at lægge dem i vand, tilsat tre kalimeta-tabletter og 20 g vinsyre. Man kan også give dem et kort opkog inden brugen. De således tilproppede flasker må yderligere sikres mod at korken løsnes under den efterfølgende opvarmning ved, at man binder proppen fast med sejlgarn. Nu kan man anbringe flaskerne i en vaskekedel eller en anden passende gryde og heri opvarme dem til 72—75 gr. c. En af flaskerne lader man stå åben for at anbringe termometret i samme. Flaskerne må ikke stå umiddelbart på kedelens bund. Der må lægges noget imellem, f. eks. en trådrist eller en træbund. Så snart safttemperaturen i flaskerne har nået de 72—75 gr. c., tages de op og anbringes til afkøling i en kurv. Man sætter dem med bunden i vejret (for at proppen kan komme i berøring med den varme saft) og dækker dem til. Efter afkølingen skæres proppen af lige ved flaskehalsen, hvorpå man dypper den et par gange i smeltet parafin. Man må opbevare flaskerne liggende, for at propperne ikke bliver tørre. Derved kan det nemlig ske, at propperne skrumper en lille smule, og gærsvampene kan da smutte ned mellem prop og glas — og så er gæringen der.

Der er mange andre fremgangsmåder, men denne holdes for at være den sikreste. Til opbevaring af sødmost bruges også større kurveflasker, aluminiums-beholdere, trækar o. s. v. Man har dem indrettet således, at man kan tappe af dem, uden at resten kommer i gæring. Dette opnås ved, at den luft, som skal ind i beholderen, når der tappes, må passere en glasbeholder med svovlsyre. Derved dræbes de indtrængende gærsvampe.

Skal man presse saft af æbler, pærer o. l., kan man ikke undgå at bruge et apparat. Et meget brugt og anbefalet apparat er „Mostmax", en kombination af frugtmølle og saft-presse.

Til pasteuriseringen bruger man f. eks. også elektriske dykkevarmere. I Svejts er det meget udbredt, at man i safttiden rejser fra by til by med transportable apparater. Folk kender i forvejen rejseplanen og bringer deres saft og tager den færdigbehandlet med hjem.

Vejen frem til en god, forsvarlig udnyttelse af frugt er her tydelig vist. Al den frugt, der ikke kan bruges i frisk tilstand eller ved anden konservering, kan bruges som sødmost — enten i naturlig tilstand eller koncentreret

fordi den således har den største velsmag,
fordi den giver de værdifuldeste næringsstoffer og sundheds-værdier, og
fordi den på denne måde tillige giver

det bedste økonomiske udbytte.

D. Dirks, pen. lærer.
Aastrupvej 37, Haderslev. Juni 1932

Brydninger.

Fra formanden for „Dansk Kiropraktorforening" har vi modtaget følgende artikel:

I det forløbne år er der sket en ret interessant begivenhed, der nok er værd at tænke lidt over:

Der er veltrænede, fuldt medicinsk uddannede hospitals-overlæger, der er begyndt at anvende behandling af rygsøjlen for mange og meget forskelligartede sygdomme; og ikke nok med det, men de giver beretning derom.

I et af verdens største læge-tidsskrifter (The British Medical Journal af 24. oktober 1931) fortæller således overlæge Thomas Martin ved University College Hospital og Hampstead General Hospital, London, hvorledes han i årenes løb har behandlet mængder af tilfælde overvejende i ryggen, tidligere med massage, elektricitet, varme etc. etc., men i den senere tid med specielle håndgreb; og resultaterne er bedre og opnås hurtigere end ellers. Nogen forklaring mener han ikke endnu at være i stand til at give, men kendsgerningerne taler deres sprog, som ikke tåler nogen indvending.

Her er et par eksempler, således som han selv refererer dem:

En sygeplejerske havde dårligt knæ, det var allerede bestemt, at hun skulde indlægges for at få knæet opereret; så så han på hende; fandt en fejl ved korsbenets stilling; fejlen blev rettet ved et passende håndgreb, og hendes knæ var i orden.

Svære tilfælde af hovedpine klarer helt op ved behandling af de øverste halshvirvler.

En ung Pige på 19 år havde tilfælde, der tydede på nyrelidelse, de fandt en fejlstilling ved 4. lændehvirvel; ved visse håndgreb blev fejlen rettet, den unge pige blev af med sine „nyretilfælde", samtidig svandt de ubehageligheder, hun plejede at have ved menses.

En mængde kvinder lider af smerter i ryggen og samtidig lykkes det at påvise en eller anden fejl stilling af de indre organer, der bliver måske tilrådet en operation, der

i en mængde tilfælde aldeles ikke hjælper; bliver disse kvinder ved at klage sig, bliver de snart anbragte i de „nervøse"s gruppe. Mange kvindelæger er ærlige nok til at indrømme, at den slags tilfælde slet ikke hører hjemme blandt gynækologernes patienter. Hvad skal der da gøres ved dem?

Prøv at behandle deres ryg og se, hvad der sker.

Ved uregelmæssige blødninger det samme — resultaterne er forbavsende og yderst opmuntrende. Hos mange patienter med lidelse i fordøjelsesorganerne — eller rettere: med symptoner fra disse organers side — finder man unormale forhold i ryggen, når de behandles, svinder tilfældene og patienterne føler sig igen raske og blomstrer op.

Og således videre — en lang række.

Og det er altså ikke nogen *Kiropraktor*, der fortæller om *sine* patienter, og som vel vilde være mødt med mistro, nej, det er en såkaldt „rigtig" læge.

Sådan er det begyndt — omsider — at gå til i 1931—32.

Realiteterne baner sig altid vej! *Th. Gyrst.*

Frk. Anna Ullerup

fylder 50 år den 8. december.

En af de stilfærdigste, men samtidig en af de betydeligste vegetarer herhjemme fylder den 8. december 50 år. Det er den dygtige og opofrende bestyrerinde på Råstrup kursted. Hvormange der i årenes løb har hentet helbredelse eller fattet nyt håb og mod under hendes omsorgsfulde pleje, ved vi ikke — men vi ved, at glad taknemmelighed på fødselsdagen vil møde frk. Ullerup fra alle sider af landet og fra alle samfundskredse. Til denne kreds af taknemmelige slutter vi os af ganske hjerte i beundring for det enestående arbejde i sagens og menneskekærlighedens tjeneste, som fødselsdagsbarnet altid har øvet — en ydmyg tjenerinde i en højere magts hånd.

Og vi ønsker både for os og frk. Ullerup, at hun i mange år må få lov til at øve sin rige gerning — bringe de syge helse og de nedbøjede trøst. *St. Fink-Jensen.*

Hr. H. L. Henriksens 70 års dag.

Den 27. oktober d. a. blev en smuk mærkedag for min fader. Fra morgen tidlig strømmede det ind med lykønskninger, blomster og gaver, de kæreste fra de mange fraværende børn og børnebørn. En deputation fra D. v. f. ldsf. og Kbhv.s afd. ankom kl. 9, senere indtraf venner og bekendte hele dagen på lykønskningsvisit, bl. a. V. u.s formand med blomsterhilsen fra ungdommen, overlæge Ottosen med blomsterdekoration fra Skodsborg badesanatorium. Om eftermiddagen var der fødselsdagschokolade for tilstedeværende børnebørn o. a., kl. 18 middag for familien og nærstående. Senere på aftenen kom flere venner og først sent endte den uforglemmelige dag. Min fader var dybt rørt over al den venlighed og virak, der strømmede ham i møde, følte, det var ganske ufortjent. Som eneste hjemmeværende søn vil jeg gerne bringe V. T.s redaktion og læsere en hjertelig tak for den hyldest, enhver især bragte. *J. D. Henriksen.*

Litteraturanmeldelser

ved St. Fink-Jensen.

A. Pedersen: **Dyrkning af køkkenurter.** Udg' af Alm. dansk gartnerforening. Pris kr. 4,35·

Det er 2. udgave af prof. Anton Pedersens fortrinlige bog, som nu er udkommen Det er en såre grundig teoretisk redegørelse for køkkenurternes dyrkning. Den er bestemt for undervisningen af gartnerelever, men der er ikke tvivl om, at også ældre gartnere vil bruge den som en udmærket håndbog. Gartneriet er i vore dage så udspecialiseret, at selv fagmænd ofte står famlende, når det gælder kulturer udenfor deres speciale. Men også andre end gartnere vil have stort udbytte af at bruge denne bog med dens så nøjagtige og udførlige anvisninger. Et afsnit, som hedder „Mindre vigtige køkkenurter", er så langt fra at være „mindre vigtigt", at det tværtimod bør særlig fremhæves. Vi sigter her til de såkaldte krydderurter, som fra gammel tid har haft stort ry på sig for deres udmærkede lægende egenskaber, og som ifølge den moderne forskning viser

sig for manges vedkommende at være særdeles vitaminrige. Og som krydderi bør de sikkert foretrækkes for en mængde af de stærke udenlandske produkter. Vegetarerne i Danmark burde her følge deres frænder mod syd, som anvender krydderurter i stor udstrækning.

Vi anbefaler bogen på det bedste til alle vore haveinteresserede læsere.

Larsen-Ledet: **Håndbog i alkoholspørgsmålet.** 9. oplag. Pris kr. 2,50.

Der klages ikke sjældent fra vegetarers side over svigtende viden om grundsætningerne for den vegetariske levemåde, og man undskylder sig med manglende litteratur. Det er rigtigt, at man for ernæringsspørgsmålets vedkommende må søge rundt i en ret omfangsrig litteratur, men den vegetar der kender dr. Mich. Larsens „Naturhelbredelsen", og dr. Hindhedes mange fortræffelige beretninger, står nu ikke på helt bar bund. Vi vil altså påny henvise vegetarerne til grundigt studium bl. a. af disse skrifter. Går vi over til et andet punkt: modarbejdelsen af brugen af skadelige nydelsesmidler, ja, så har vi også her tilstrækkelig litteratur til, at alle kan få tilstrækkelig viden. For alkoholspørgsmålets vedkommende vil Larsen-Ledets ganske fortrinlige håndbog være en overordentlig værdifuld kilde til oplysning om dette uhyggelige nydelsesmiddels rædselsfulde vej gennem samfundet. Den indeholder oplysning om snart sagt ethvert forhold, som har betydning for sagens forståelse: det sociale spørgsmål (sygdom, forbrydelse, ulykker f. ex.), alkoholforbruget, alkoholtrafikken og dens propaganda, lovgivningsarbejdet, kampen mod alkoholen i Danmark og endelig en række svar på de indvendinger, der så ofte rejses, når det gælder om at komme dette sociale onde tillivs. At også vegetarerne er med i kampen mod alkoholen — endda på fundamental vis — finder vi ikke nævnt. „Vegetarisk ungdom" kræver dog afhold af sine medlemmer. Et sagregister vilde meget lette brugen af denne udmærkede bog — og vi begriber ikke, hvorfor eftertryk af bogen er forbudt.

Vegetarbogen. Udg. af Dansk vegetarisk forening. Hage & Clausens forlag. Pris 25 Øre.

Endelig foreligger dette udmærkede hefte færdigt! Der gives her vore medlemmer en enestående lejlighed til at øve nogen propaganda på en nem og billig måde. Skriftet har et udstyr, som virker særdeles tiltalende, og indholdet er så lødigt, at vi ikke betænker os på at hævde, at D. V. F. ikke i mange år har haft et saa velegnet skrift til udbredelse af vore ideer. Dr. Hindhedes udmærkede indledning, dr. Hammers glimrende udtalelser om råkosten, en række lægers og socialt fremstående kendte personligheders udtalelser, mange mere eller mindre kendte mænds og kvinders stilling til problemet eller sideløbende spørgsmål, og endelig fru Elna Regner Andersens og fru Maja Angelos opskrifter på tilberedningen af den kost, som hele skriftet slår til lyd for — alt danner et så udmærket hele, at der er god grund til at glæde sig over dets fremkomst. Det bør finde en rivende afsætning, ganske simpelt være udsolgt i løbet af kort tid. Prisen er 25 øre (+ porto), men partiprisen er betydelig mindre — og den bog må enhver vegetar med respekt for sig selv og sin sag købe i store partier og fordele blandt alle de mange i deres omgangskreds, som gerne ønsker oplysning og vejledning i vegetarismen. Vi vil foreslå alle vore medlemmer — i stedet for kort — til den kommende julehøjtid at sende „Vegetarbogen" til venner og bekendte.

Vi skal tilføje, at „Vegetarbogen" på „Dansk Frugtavl"s nylig afholdte udstilling i industribygningen i København har fået tildelt *hædersdiplom.*

Bogen kan fås fra „Vegetarisk oplysningskontor".

Spredt og samlet.

Indkomne gaver. Vi har haft den glæde at modtage følgende gaver: *Til børnehjemsfonden:* Fru Marie Christensen, Århus 10 kr., fru Trine Olsen, Fredericia 2 kr., frkn. Foltmann 5 kr., hr. H. A. Poulsen, Klampenborg, 1 kr., hr. E—n 20 kr., fru Dagmar Lorring 10 kr., hrs. V. Holten-Bechtolsheim 10 kr., hr. C. Seegelke, Trørød, 5 kr., hr. R. Bønløkke, Lysbjerggård, 5 kr., fru Tora Christiani-Bruun, Ordrup, 10 kr., frk. L. Høst, Femhøj, 5 kr., hr. E. Solkjær 10 kr., fru Th. Stamer, Gentofte, 1 kr., hr. L. Pedersen 2 kr., hr. P. Brade Petersen 10 kr., frk. Mathilde Mortensen 5 kr., hr. Jakob Hansen, Hundslev, 1 kr., hr. F. Lexow, Juelsminde. 10 kr., fru A. M. Jersin, Charlottenlund, 25 kr., fru Bonnichsen 5 kr., hr. H. Aagesen 5 kr., hr. G. K. Graversen, Randers, 5 kr., frk. Elise Mogensen, Ølgod, 5 kr., hr. Severin Andersen, Kerteminde, 10 kr., hr. A. Gyldenkærne, Roskilde, 1 kr., hr. Chr. Erichsen, Lemvig, 10 kr., hr. Niels Hejslet, Østervraa, 1 kr., fru Edla Mich. Larsen, 5 kr., frk. Edith Jørgensen,

Vedbæk, 2 kr., lærer Thygesen, Hobro, 2 kr., lærer Hellmann. Odense, 10 kr., hr. Hagen Jørgensen, Vedbæk, 2 kr. og fru Ingeborg Jørgensen, Vedbæk, 5 kr.

— Vi takker hjerteligt og beder om vore medlemmers og andre interesseredes fortsatte offervillighed, uden hvilken det ikke vil være os muligt at gennemføre vor opgave.

Bibliotheket. Foreningens bibliotek, der for tiden befinder sig hos antikvarboghandler Johs. Ubbesen, Øster farimagsgade 18, bliver hjemløs til *1. december,* da hr. ubbesen afstår sin forretning. Hvem vil overtage det og være foreningens bibliotekar? Meddelelse bedes snarest sendt til oplysningskontoret.

— Nogle ældre årgange af „Solblink" og „Vegetarisk Tidsskrift" sælges for kr. 1,50 pr. årgang ligesom en del anden litteratur bortauktioneres efter afslutningen af generalforsamlingen den 20. november.

Træernes Bøn. Nogle mennesker synes ikke at have nogen anden måde at udtrykke deres glæde over naturen på end ved at trække blomster op med rode eller ved at skære i træstammerne, når de går tur i mark og skov. Venner af træerne i de spanske skove har derfor sat opslag på mange steder, hvor mange mennesker færdes, med følgende appel:

„Vejfarende, hvis du fristes til at lægge hånd på mig, så hør først et øjeblik på mig:
Jeg er varmen i dit hjem i de kolde vinterdage.
Jeg er skyggen, der beskytter dig for sommerens brændende hede.
Jeg er bjælken, som bærer dit tag.
Jeg er dit bord.
Jeg er sengen, der giver dig hvile.
Jeg er tømmeret, af hvilket dit skib er gjort.
Jeg er skaftet på din økse, døren på dit hus.
Jeg er vuggen, hvori dit barn sover.
Jeg er godhed og skønhed.
Vejfarende, lyt til min bøn: Gør mig ikke fortræd!"

(Dansk ungdoms røde kors tid.)

På grund af pladsmangel har vi måttet udskyde en del stof til næste nummer.

Fra læser til læser.

Sæt „Vegetarisk ungdom" på plads.

I mange år er der søgt efter nye friske kræfter; nu tilbyder de sig, og i stedet for at modtage dem med glæde og i håb om at bringe foreningen nyt liv, så findes der ældre medlemmer, som gør sig al mulig umage for at holde ungdommen eller rettere manddommen ude. Skal man være fyldt 50 for at komme i betragtning? *Hvorfor holdes der hemmelige møder,* som man *nægter* de yndre medlemmer adgangen til? Er det kun for de aller ældste? Kan 30-årige ikke få adgang? Hvorfor sender man stemmesedler rundt til medlemmer, som ikke ved, hvad der er foregået herinde og som næppe havde givet deres underskrift på det udsendte cirkulære, hvis de havde vidst rigtig besked. Hvis ikke ungdommen kommer til, sakker dansk vegetarisk forening agter ud. Vil De være med til at bringe foreningen frem, send da Deres fuldmagt, hvis De ikke selv kan komme til generalforsamlingen den 20. november, til „Vegetarisk ungdom" Karoline Amalievej 31, Lyngby. Vegetarisk ungdom er dog vegetarismens fremtid.

Ingeborg Jørgensen.

Tanker om sundhed, skovture, økonomi m. m.

Fra vegetarisk side er man klar over, at det er bagvendt: først at ødelægge helbredet med gifte og så at køre frem med andre gifte, kaldet medicin, for at genvinde helbredet.

Men samme betragtning må også gælde vort lands natur, den rige sundhedskilde: Når en idyllisk plet „opdages", startes en turistforening; i dens kølvand følger hotel, restauration, traktørsted — eller man kører derud i biler, ladede med grammofoner, radio, skotøjsæsker (fyldt med mad) og andre by-ting. Idyllen ødelægges, det sunde land jævnes med den usunde by, alt bliver jævnt, grimt og usundt, bøgeskoven afløses af benzinstank-skoven, på strækningen Klampenborg station—Fortunen er der vist flere

oltræer end levende træer. Og så laves der frilands-*musæum*, nationalpark el. lign. Men digteren har ret:

> Aldrig af bøger og malede blade
> kan du begribe den store natur,
> fuglen må høres i skov under blade,
> mat er dens sang når den fængsles i bur.
> Fuglenes vrimmel, blomsternes stimmel,
> den må du se, hvor den sættes af Gud,
> stjernernes gang på den natlige himmel
> tager sig slet på papirerne ud.

Først jævnes i fremskridtets og kulturens navn oltidshøje og folkeskikke m. m., så kommer arkæologerne med dobbelte briller for at finde oltidsminder, og geskæftige foreninger laver „folkedanse", skønt man ellers i almindelighed er klar over, at det er bedre at forebygge end helbrede. Mennesket lever ikke af brød alene, heller ikke af grøntsager alene, og de dør ikke af kød alene. Sund levevis skal være naturmæssig, hævder vegetarerne. Men vegetarisk forening har i den sidste tid ængstet mig i den henseende; derfor begyndte jeg for flere måneder siden at gøre udkast til denne artikel, som ikke skulde holde sig strængt til gængs vegetarisk tale, men handle om sundhed i videste forstand, og jeg tænkte, at „Vegetarisk tidsskrift" vilde være sund nok til at optage en artikel, selv om den ikke behager red., og usund nok til at fortjene denne forelæsning om sundhed af en, som ikke plejer at skrive om sligt. Formandens spidsartikel i oktober nummeret fik blækhuset til at flyde over. Jeg tænkte straks: *her skal der bremses,* for ungdommen er på vilde veje, og jeg vil være med til at lede en sundhedsbringende strøm ind på usunde steder. Allerede efter kapgangen 1931 følte jeg trang til at advare; det er rædsom usundt: når I vinder, praler I med det, og når I taber, påstår I, at I egentlig (når alt udlægges på velvilligste måde) sejrede. En udenforstående må tænke: vegetarerne er nok bløde i pæren. Hvi lyttede man ikke til Hindhedes besindige advarsel.

Uskyldige dyrs blod flyder under slagterens knive, jamrer vegetarerne, og følgelig er de også antimilitarister, men jeg har ikke set nogen vegetar protesterer mod den nedslagtning af mennesker, som daglig finder sted på vore veje. Vegetaren hader (dyre) jægeren, men ser rolig paa at *fodgængere* jages som harer af kødspisende og vegetariske blodhunde, der har lyst og rå(he)d til at suse frem mellem 2 eller 4 Hjul, hvis stål og gummi er kød og blod af denne forjagede og fortravlede tid, hvis sundhedstilstand skimtes gennem krudtdampen fra revolveren, gashanen, nervøs sammenbrud, pludselig opstået sindssyge og foreningsblades (faste) overskrifter: Striden indenfor . . . Oppositionen mod . . . X-sammenslutningen sprængt . . . næstfmd. perfide . . .

Jo sandelig, der er hårdt brug for en særlig *sundhedsbevægelse,* men kun hvis den selv er sund og kan virke ved sit eksempel, *ikke ved reklame,* thi reklame er usund. Sammenlign pressens hæsblæsende opfordringer: madpapir og æggeskaller pynter ej i skovens haller . . . resultatløs selvfølgelig, thi det er bladene selv, der ved deres reklamer har *sløvet* publikums evne til *at lystre et giv agt og at flytte fod i takt.* Når man nemlig har slidt adskillige par „uopslidelige såler" og i årevis undværet mange „uundværlige" ting og set „rustfri" sager ruste . . . . . så er den naturlige følge: *Mistro,* ligegyldighed overfor forbud, påbud og formaninger. Sammenlign „Vegetarisk tidsskrift"s august nummer, dér lader red. Gandhi præke *tolerance* på side 66, men allerede på side 72 har red. svedt denne gode påvirkning ud og stikler til de tobaksrygende idealister i „Skovhuset".

Reklamens ånd, materialiseret i en flom af møder og tryksager, hærger nu også Vegetarisk forening, mens den ene efter den anden af spidserne er syg, skønt det allerede for mange år siden var et slagord, vist udgået fra Carl Ottosen: det er vor egen skyld, hvis vi bliver syge. Verden vil med rette sige: „Læge, læg dig selv." Men ungdommen, den er da sund, vil F-J. sige. Jeg mener nej, den hærges bl. a. sportsidioti (hvad udretter sportsmænd andet end at imponere et idiotiseret publikum) og foreningssyge. I efteråret 1931 stod en ung mand i Vegetarisk forening og sagde: Når man er vegetarianer, så må man også være idrætsmand. Det var vel personlig sandhed, men et altfor tvivlsomt udgangspunkt for dannelse af en ny forening „V. U." i et land, hvor man knapt kan snyde sin næse for foreninger. A propos, her er for alvor et felt, hvor der kunde trænges til en ny forening. I erkendelse heraf stiftede jeg i 1922 foreningen til lommetørklæders bekæmpelse, medlemmerne forpligtes til kun at bruge papirservietter. Jeg har selv været formand, sekretær, kasserer og eneste medlem af denne forening, hvis beslutninger altid er bleven vedtaget *eenstemmig.*

Bibien siger: gudsfrygt er visdoms begyndelse. Randrup: visdoms begyndelse er at spise kød. En fisker: visdoms begyndelse er at spise fisk. Læssøpræsten: visdoms begyndelse er at drikke brændevin. Et folks kultur måles efter dets sæbeforbrug, siger

sæbefabrikanten. En restauratør averterer: sig mig hvor du spiser, så siger jeg dig hvem du er . . .

Det fælles, det ejendommelige ved disse udtalelser er ,at den enkelte regner sig selv for verdens centrum, det eneste der duer. Jeg tror nu ikke spor på, at der kan findes, i religiøs, politisk eller sundhedsmæssig henseende, en sådan universalmikstur — det skulde da lige være min egen. Altså: når man er vegetar, så afskyer man idræt, sport, gymnastik, handsker, biler, cykler, radio, teater, udenlandsrejser — så siger man aldrig: uh, det trækker, men: dejlig frisk luft — så siger man ikke; her er hundekoldt, men: her er dejlig svalt — så frygter man ikke for at gå med våde fødder og tøj, men glæder sig over den sunde afkøling af det iltre legeme — så står man ikke med hænderne i bukselommen — så tørrer man sig ikke på et snavset håndklæde — så bruger man ikke knæbenklæder — så elsker man D. S. B., fordi den hver søndag året rundt billigt og *sikkert* (safety first) fører mig ud i de dejlige (midtsjællandske) skove i al slags vejr — så identificerer man ikke sig selv med verden — så afviser man ikke denne artikel, selv om der er noget i vejen med „tone" eller „form" — så anerkender man, at jeg i al fald har lige så megen ret som alle de andre til at præsentere mine private kæpheste som det eneste saliggørende for Vegetarisk forening, ja, for den ganske verden; og når jeg da udtaler min dybeste misbilligelse af F-J.s artikel i oktober nummer, så venter jeg en klar udtalelse: er jeg senil og hovmodig eller . . . Jeg mener F-J. er *beruset* (af ungdomsforgudelse); det er jo de unges tidsalder, vor tid tror på ungdommen, ungdommen er fremtiden — enighed gør stærk — løfte i flok — V. U. blev dannet med brask og bram, og min stilfærdige advarsel på stiftelsesdagen ænsede man ikke — man gjorde en *vegetarisk uhyrlighed* — man vilde „hjælpe" naturen. Alt levendes lov er at spire, vokse, først i stilhed, i mørket, under jorden, uset; Vorherre er en gammel snegl, han har god tid. Vor bilgale tid kan til nød *synge*: giv tid og bi på herrens stund, forivst hans time kommer, men *leve* så langsomt, nej. Jordklumpen, som *„hindrer"* spiren i at komme frem i lyset, piller utålmodige bilister væk, og se planten *rangler i vejret* med en fart, så Vorherre må skamme sig — *men det bliver ingen sund vækst.* „Gør en stor mand af ham, men gør det langsomt" lærte vi i historien. De sidste 50 års danmarks historie viser os et mægtigt *„ungdomsarbejde"* — K.F.U.M. og K. — D.U.F. — gymnastikforeninger — Venstres ungdom — D.U.I. . . . men mon nogen nøgternt dømmende tør mene, at der *stort set* er nået noget fremskridt, svarende blot nogenlunde til anstrengelserne? Sammenlign de sidste dages offentlige udtalelser om ungdommens moral. Kunde man så sige, at forholdene vilde have været endnu værre, om ikke dette „ungdomsarbejde" var gjort, så skulde jeg endda tilgive mange fejl hos lederne. Jeg tvivler ikke spor om, at F-J.s *motiver* er de ædleste, men jeg er overbevist om, at den „hjælpende hånd", som han ønsker vi skal række ungdommen, i det lange løb vil blive til stor skade, fordi hjælp på den måde er *naturstridig,* altså uvegetarisk.

Mangen ung med sang i sinde
drog i kampen for at vinde
drømmens slot med solguldsskær.
Ak, så såre tit det hændte,
at den stolte udfærd endte
i en ussel stimandsfærd.

Jeg lyser efter ædruelighed i vegetarisk forening. Det er f. Eks. ikke sundt at snobbe med Gandhis udtalelser (august nummer), som intet (særlig) nyt byder — hans stærke fremhævelse af det *ethiske* har vi set masser af gange før — bør aldrig se mere, thi selv Gandhi tager jo koens mælk, som af naturen er bestemt til kalven, krænker altså koen i dens *moderfølelse,* hvilket turde være langt værre *unatur* end at dræbe dyr. Og inderst inde glædes vegetarerne hemmeligt over, at der heldigvis endnu er skarns folk, som vil slagte dyr, selv om de selv kun vil have dyrenes skind; men er det råhed at dræbe dyr, så er det dog *dobbelt råhed* (og fejghed) at *lade andre gøre det*

Skal vor bevægelse blive en virkelig *sundhedscentral,* så må den gå ad sunde veje, ikke ledet af ungdommelige fusentaster, ikke sygne hen i utopiske, planløse foretagender — vogte sig for sundhedsvanvid og idealistsyge af typen: spise suppe med en gaffel — og så bør Vegetarisk forening indmelde sig i den af mig stiftede forening til foreningernes bekæmpelse og i dansk fodgænger- og skovturforening, som jeg *ikke* stiftede, da jeg for 30 år siden begyndte mine vandringer i Danmark(s Skove) — den har kun nogle få snese medlemmer — ak om jeg havde kasseret livets lov og i stedet rakt ungdommen en „hjælpende hånd", så havde jeg vel nu været formand for en tusindtallig skare nu — har jeg kun i 18 år været „teknisk leder" af forskellige foreningers skovture. Med dette har jeg villet sætte F.-J. m. fl. kniven på struben, så de må vågne op og forstå, at livet er ikke så let som at råbe hurra og stifte en forening og udspy tryksager.

Holger Madsen,
stenografilærer.

Handelskompagniet „REFORM“,

Pilestræde 19—25, København K. Telefon 10749. 10769.

Ernæringsreformartikler. Alt til vegetarisk Mad og Raakost. Salater og Smørrebrød. Bestillinger modtages stadigt paa **Frugt** til Torvepriser. Altid **Bananer** til billigste Priser.

Paa Nordisk Sundhedsforlag,

København, faas bl. a. følgende Sundhedslitteratur:

Nr. 1.	*Mich. Larsen:*	„Naturhelbredelsen“, 2. Udg.	2,50
- 8.	*O. Olvik:*	„Min Hjemmekur“	6,50
- 39.	—	„Naturlægens Kokebok“	6,50
- 82.	*Vald. Bendixen:*	„Kreaturlost Jordbrug“	1,00
- 62.	*Oluf Egerod:*	„Henkogning og Tørring af Frugt og Grøntsager“, 3. Udg.	0,60
- 12.	*Maja Angelo:*	„Vegetariske Opskrifter“, 5. Udg.	0,50
- 18.	—	„75 Kartoffelopskrifter“, 3. Udg.	0,50
- 21.	—	„Vegetarisk Paalæg og Salater“, 2. Udg.	0,50
- 19.	*N. Klougart:*	„Jordbrug uden Kreaturhold“	0,25
- 60.	*Schröder:*	„Hjemmebagning“	0,25
- 59.	*Egerod:*	„Sommerdrikke og andre Drikkeopskrifter“	0,25
- 37.	*J. M. Borup:*	„Det store Brændoffer“ (Mod Vaccination)	0,25
- 13.	*Mich. Larsen:*	„Vegetarismen og Næringsinstinkterne“	0,10
- 14.	*Benno Buerdorff:*	„Næringsværdi af Frugt“	0,10
- 16.	*Mich. Larsen:*	„Badebehandling i Hjemmet“	0,10
- 17.	—	„Den bedste Kost for Moderen under Svangerskab og Diegivning samt for Smaaborn under og efter Afvænningen“	0,10
- 20.	—	„Børnesygdomme“	0,10
		„Vegetarisk Tidsskrift“, udgaar maanedlig, pr. Aargang	4,00
- 5.	*Ottosen:*	„Hærdning for Sundhed, Livskraft og Evnerigdom“	4,00
- 80.	—	„Den første Hjælp“ (ved pludselig Sygdom etc.)	2,00
		Begge do. indbundne i et Bind	7,00
- 77.	*Panduro:*	„Det seksuelle Spørgsmaal i Hjem, i Skole“	3,00
- 78.	—	„Vore Drenges og Ynglinges seksuelle Opdragelse“	3,00
		Begge indbundne i et Bind	7,00
- 98.	*K. Nielsen:*	„Kærlighed og Erotik“	0,50
- 99.	—	„Moral og Livsforelse“	0,50
- 92.	*Anna Houmøller-Jensen:*	„Det vegetariske Køkken“ (Kogebog)	4,00
- 51.		„Vore Sange“, 2. Udg., Vegetar- og Sundhedssange m. fl.	0,50
	Dehn:	„Er det godt at ryge?“	0,25
	Hindhede:	„Om Tobak“	0,50
	Henriksen:	„Vegetarisk Madlavning og Raa-Salater“	0,50
		„Sundhedsbladet“, Red. Overlæge Carl Ottosen, pr. Aargang	8,00

Den ovennævnte Litteratur m. m. kan bestilles i Boghandelen eller i „Nordisk Sundhedsforlag“, Istedgade 7, København V., Telefon Vester 3509. Forlang fuldstændig Prisliste.

Fineste danske Bihonning

sendes overalt i Spande à

3 kg	5 kg	12½ kg
6,00 Kr.	9,00 Kr.	20,00 Kr.

Valdemar Bendixen, Humble.



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

Dr. Mich. Larsens veg. Børnehjemsfond

modtager gerne bidrag — årlige eller een gang for alle.

Postkonto: 28951.

Engelsk Undervisning

ude og hjemme. — Smaa Hold 5 Kr. pr. Md. Anna Marie Storr. Anbefalet af Lærer ved Londons Universitet. Genforeningsplads 49, 1. Telefon Byen 2429 u. (Medlem af V. F.)

Pæn ung Pige

søger Plads hos Vegetarer for at lære vegetarisk Husførelse og Madlavning. Løn ønskes. Billet mrkt. „Vegetar“ modtager Vegetarisk Oplysningskontor, Fanøgade 10¹, Str.

SANA Sundhedsfødevarer

Skindergade 27, København

Telefon 5650

Medlemmer Rabat - Aaben hele Ugen

Ingen Filialer

Køb den nye Bog

Bibelen og vor store Brydningstid

Religionen og Livsproblemerne

af Stefan Voldan

Pris Kr. 1,50

Ekspedition: Rughaven 8, Postkonto 38768

Naturføden i Praksis.

Udførlig Vejledning med Hensyn til Naturhelbredelsen!

Pris 50 Øre i Frimærker (tilsendes portofrit).

Natur-Forlaget, Dronningensg. 21, Odense.

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. 2.65. Skriv efter Naglers Brochure om „Jordstof".

Eneforhandler for Skandinavien:

E. Stangerup, Gl. Kongevej 68, København V.
Telf. Central 2005.

Raastrup Kursted

(ved Christiansminde, Svendborg)

er lukket i Vintermaanederne.

Vegetarisk Restaurant

Frederiksberggade 28, Kbhvn. K. Tlf. 78 27

Sundeste, bedste og økonomiske Ernæringskilde.

Rgl. vegetarisk Kost. Raakost. Frugtlunsch. Morgenservering, Havregrød, Sundhedskaffe og Teanretninger. Frokost, Middag og Aftenservering.

Smørrebrød og **Frokostpakker.**

Husholdningskursus. Litteratursalg.

Frydenstrand Sanatorium

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

SANAFER

St. Kongensgade 36-38

Telefon Palæ 1010

Vegetariske-Diætetiske

Næringsmidler for Sunde og Syge

Forlang Prisliste

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.

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

VEGETARISK KOST

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

Annoncepris: 30 øre pr. 1-spaltet petitlinje eller 36 kr. pr. side. Rabat 15 pct. for 3 gange, 25 pct. for 6 gange, 33⅓ pct. for 12 gange.

Abonnementspris: 4 kr. årlig. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt redaktionen.

Expedition: Fanøgade 10¹, København Ø. — Telefon; Ryvang 1094 u. (mandag og torsdag kl. 18³⁰—20³⁰).

Emil Kristensen, København