VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

26. Årgang | 15. Maj 1932 | Nummer 5

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk Forening.
Redaktion: Stefan Vøldan, Rughaven 8, Roskilde (ansv.) og
St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

„Skovhuset"



i Bagsværd, som bliver samlingsstedet for „Vegetarisk ungdom" i den kommende sommer.

INDHOLD: Foraarssang - af Stefan Vøldan. — Vegetarerne og det danske havebrug - af St. Fink-Jensen. — Om de biologisk-dynamiske planteavlsmetoder - af I. C. Pedersen. — Told på frugt - af Oluf Egerod. — Bazaren. — Vegetarisk ungdom. — Spredt og samlet.

FORENINGSMEDDELELSER

Møder og lignende. — Københavns afdelingen.

Søndag den 22. maj. Udflugt til Bramsnæs-Krabbeslund, Dejligheden og Rye Dyrehave, en middelalderlig landskabsidyl. Tog afgår fra hovedbanegården kl. 5,55 fmd. Hjemkomst 19,27 (efter den nye køreplan).

Forlang Kirke Såby, billigbillet kr. 2,80. Turen varer ca. 10 timer, hvil 2 gange, ialt 14 km. Mød i god tid forud i toget, madpakker medbringes.

Onsdag den 1. juni kl. 19,45. Stort friluftsmøde ved talerstenen i Fælledparken.

Søndag den 5. juni. Udflugt til Rude Skov, eventuelt besøg på Ebberødgård, Maglebjerg og Høje Sandbjerg, derfra til fru Ingeborg Gabel Høyer, Gl. Holte. Afgang fra Københavns hovedbanegård kl. 9,31. Hjemkomst til København kl. 17,51. Forlang Holte, billigbillet kr. 1,20. Frokostpakke medbringes.

Onsdag den 15. juni kl. 19,45. Stort friluftsmøde i Søndermarken ved foden af kælkebakken ved kilden.

Onsdag den 29. juni kl. 19,45. Stort friluftsmøde ved talerstenen i fælledparken.

A. F.

Nye adresser *for Københavns afdelingens bestyrelse:* Formand Aage Flach, Fjords Allé 12, 1., V. Telf. nora 4812 u. — Sekretær og viceformand, ingeniør Seegelke, Nyvang, Trørød. Telf. central 2161—7961. — Kasserer frk. Hertha Lykke, Fanøgade 10, 1., Ø. Telf. ryvang 1094 u. — Orla Olsen, Caroline Amalie Vej 68, Lyngby. — Viggo Post, Gl. Holte pr. Holte.

„Vegetarisk ungdom". (Adresse: Orla Olsen, Caroline Amalie Vej 68, Lyngby.)

Søndag den 29. maj kl. 19,30 i Borups højskole, Frederiksholms Kanal 24. Afslutningsfest for folkedanseundervisningen. Bemærk annoncen nederst på omslagets 2. side.

Søndag den 12. juni kl. 17,00 er „V. U." og alle de, der har deltaget i vinterens folkedanseundervisning, inviteret til besøg hos hr. kunstmaler Edm. Petersen og frue, Caroline Amalie Vej 46, Lyngby. Hr. og fru Petersen sørger for de materielle goder (middagsmad m. m.), og vi møder med godt humør til at svinge os i dansen. Om aftenen vil der blive tændt kulørte lamper i haven.

Hver tirsdag aften kl. 19,30—22,00 i Prinsesse Charlottesgades skole ved Nørrebros Runddel: Undervisning i folkedans (slutter tirsdag den 24. maj).

Onsdag den 1. juni kl. 20,00 og derefter hver onsdag aften kl. 20,00 i „Skovhuset", Elmevænget 55, Bagsværd: Kammeratligt samvær med folkedans, sang og musik samt idræt o. s. v.

Hver fredag aften 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.

Udflugten søndag den 20. marts med udgangspunkt fra Borup st. blev en herlig oplevelse for de 10 deltagere, som var mødt. Vi passerede den smukke herregård (Brødre) Svenstrup — pendant til byen Søster Svenstrup, vi så på forrige tur til Viby. Fra Svenstrup spadserede vi gennem dyrehaven, hvor der findes mange smukke egetræer og tillige en mærkelig blanding af mange arter træer. Ved Humleore (sø) holdt vi hvil i ca. ¾ time. I Daniel Bruuns „Land og folk" V 202 findes billeder og beskrivelse fra Humleore — bl. a. findes ruin, samt Røgelsborg huse og et ejendommeligt rødt hus ved en eng. Derfra spadserede vi videre op på Kykknop, ad Køge ås, atter over en eng og banelinien på en meget smal strækning. Senere holdt vi hvil igen på den gamle nedlagte banelinie — og besøgte tillige forpagteren og frue i „Fole-

(Fortsættes på side 44.)

V. U. Afslutningsfest for Folkedanseundervisningen **V. U.**

finder Sted Søndag den 29. Maj Kl. 19,30 i Borups Højskole, Frederiksholms Kanal 24. Vi haaber at alle, der har deltaget i Undervisningen, vil komme og vise, hvad de har lært i Vinterens Løb. Af Hensyn til at der vil blive serveret Læskedrikke og Frugt, bedes man købe Billetter à 50 Øre (incl. Serveringen) forud hos Bestyrelsen.

Agitér for Tilslutning! Tag Venner og Bekendte med!

For „Vegetarisk Ungdom", *Orla Olsen.*

VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

26. Årgang | 15. Maj 1932 | Nummer 5

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk Forening.
Redaktion: Stefan Voldan, Rughaven 8, Roskilde (ansv.) og
St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

Foraarssang.

Til „Vegetarisk Forening"s Bazar 17.—18. April 1932.

Mel.: Danmark, nu blunder din lyse Nat.

Hver Gang vi gæstes af Solen her,
vandrer jeg Vaaren i Møde,
ser de sælsomme Ting, som sker,
hører Sangen, som græder, ler,
mærker i Lys og Skygger,
Livet, som gror og bygger.

Skrænterne smiler i Blomsterflor,
Bækkene mumler og snakker.
Alt er Lovsang fra Luft og Jord,
Drømme stiger, som faldt i Fjor,
intet, som dør og ødes,
alting paany genfødes.

Dejligt forjættes af Livets Mund,
ogsaa til dig vil jeg komme.
Mulmet vælder af Fortids Grund,
Gryet stiger af Nattens Blund,
favnes imens det stormer, —
Verdener om sig former.

Da maa jeg vandre mod større Vaar,
— følge den evige Kalden, —
til dens Susen mit Øre naar,
til jeg Sangen i Hjertet faar
og i mit Blod fornemmer
Ekko af Livets Stemmer.

Verden nu stønner i Veer tungt,
— Varsler om Vaarbrudets Komme, —
Haabet flyver dog lige ungt
ud mod Solhverv og Foraarspunkt. —
Kom — lad os sammen vandre,
leve det med hverandre. —

Roskilde, den 14. April 1932. *Stefan Voldan.*

Vegetarerne og det danske havebrug.

I.

Både blandt vegetarer og ikke-vegetarer er det en ret almindelig opfattelse, at plantekost er vegetarismens kendemærke. Det er det naturligvis også i ernæringsmæssig henseende. Men der synes at være nogen tilbøjelighed til at indsnævre begrebet plantekost, så det væsentlig bruges i betydningen: grøntsager. Og det er ialtfald ikke rigtigt. Principielt er det menneskets frugtædernatur, der er ernæringens grundlag.

Derfor har man fra vegetarisk hold med den største opmærksomhed været vidne til det opsving, der i de senere år har vist sig indenfor den danske frugtavl. Endnu er det kun en energisk agitations første frugter, vi ser på markedet, men fortsættes der efter den iværksatte

målestok, så vil det ikke vare længe, før Danmark vil blive en herligt blomstrende æblegård.

Vi hører ikke til dem, der vil spærre af for tilførsel af udenlandsk frugt, men er vi herhjemme istand til at avle en vare, der i kvalitet måske overgår og i pris står på lige fod med udlandets frugt, så er vort standpunkt givet, så regulerer forholdet sig selv. Hvad kvaliteten angår, så er der ingen tvivl. Som bekendt er vort klima egnet til at forlene æblet med en særlig fyldig aroma, som også er kendt og skattet udenfor landets grænser, og hvorledes andre kvalitetsfaktorer, som størrelse og udseende, skal blive, bestemmer vi i nogen grad selv. Og da alle foreliggende oplysninger tyder på, at vi på samme areal kan opnå lige så stort et vægtudbytte, som i de bedste amerikanske frugtdistrikter, så synes den danske frugtavl ingenlunde usikker. Men for at et tilfredsstillende resultat skal opnås, må der bringes adskillige ofre af penge og arbejdsom slid — således som det også allerede er sket i de lande, der hidtil hvad frugtavl angår har stået for os i æventyrets glans — de er ingenlunde kommet sovende til deres nuværende herlighed.

II.

Når vegetarerne har en så vital interesse i det danske havebrug, så bør vi også med forståelse og rimelig vurdering omfatte de institutioner og mænd, som her gør en indsats. At de danske *gartnere* alene af konkurrencehensyn må gøre et energisk arbejde, siger sig selv. Der slides ustandseligt for at forøge udbytte og kvalitet til fordel for både producent og forbruger. Men også de danske *landbrugere* kan opvise gode resultater takket være haveselskabernes arbejde. *Det jyske og Østifternes haveselskaber* er både de ældste og største og hertil er for 5 år siden kommen foreningen „*Dansk Frugtavl*" der med ungdommens mod går frem og fejer alle hindringer tilside. Vi har her i bladet lejlighed til hvert år at henlede opmærksomheden på „*Østifternes haveselskab*", hvis Københavns amts afd. sender os sin årsberetning, som altid bærer vidne om et energisk og målbevidst arbejde fra ledernes side. I denne store forenings tidsskrift „*Haven*" har mangen haveejer i årenes løb høstet megen belæring om havens pasning året rundt. „*Dansk Frugtavl*", der udgiver et pompøst udstyret tidsskrift af samme navn, beskæftiger sig jo specielt med den danske frugtavl, og det kan ikke nægtes, at det sker på en måde, som nok skal sætte fart i tingene. Man betænke blot, hvilken fanfare, der lyder gennem navnet: *Hardy Hansen.*

Samtidig med tilskyndelser til frugtavlens udvidelse og forbedring arbejdes der på afsætningsforholdenes rationalisering. Her finder man også stadig talunderbyggede meddelelser fra landets forskellige egne, som viser, hvad den rationelle pasning af haven betyder. Hvorledes arbejdet i en frugtplantage tager sin mand, får man et godt indtryk af i et lille skrift: „*Tolv års virksomhed ved Lollands frugtplantage*", forfattet af lederen, hr. *C. Sass-Nielsen,* der herhjemme har været en foregangsmand på frugtpakningens område. Vi får her lejlighed til at følge en frugtplantages levnedsløb fra de første års trange begyndelse til den nuværende blomstring, og som det økonomiske slutresultat den oplysning, at „æbleavl i storkultur kan blive en meget fin forretning".

III.

Naturligvis kan vi ikke komme ind på alle de institutioner og mænd, som gør en indsats i det danske havebrug. Vi har kun nævnt nogle få for at vise, hvorledes der arbejdes.

At der stadig sker og fremdeles vil foregå ændringer i mangt og meget et ganske sikkert. På visse områder (gødnings- og giftsprøjtningens f. ex.) har vi nu og da haft lejlighed til at henlede opmærksomheden. Men vi har den tiltro til den danske havedyrker, at kvalitetsspørgsmålet vil være det afgørende — thi kun derigennem ydes land og folk den sundhed og glæde, som vi ønsker at hente i den danske have.

St. Fink-Jensen.

Om de biologisk-dynamiske plantealvsmetoder

af I. C. Pedersen, Trøjborg apotek.

I løbet af de sidste årtier har man overalt i Europa lagt mærke til, at kvaliteten af vore have- og landbrugsprodukter forringedes betydeligt. Dernæst aftog holdbarhed og smag. Og år for år dukkede talrige nye plantesygdomme op. Sygdomme som man ikke tidligere har kendt, og som man kun forstår at holde nogenlunde i skak ved hjælp af stærke, desinficerende gifte. (Der anvendes præparater af vore aller stærkeste gifte: arsenik, kobber og kviksølv). At disse gifte i virkeligheden med regnvandet tilføres jorden, og derfra optages i planten og derefter går over i den menneskelige og dyriske organisme og her er årsagen til talrige organiske forstyrrelser, tager man ikke i betragtning.

Man erfarer imidlertid, at man ikke kommer onderne til livs ad den vej, nutidens videnskab angiver, nemlig ved at dræbe bakterierne. Thi for hver sygdom, man kommer til livs ad den vej, ser man ti nye opstå. Desuden må man, for at opnå nogen virkning, bruge større og større mængder af desinfektionsmidlet. I begyndelsen var en enkel dråbe nok til at bekæmpe den snylter, der angreb bladene på vinstokken; nu derimod må man sprøjte flere gange om året og med så store mængder, at bladene, vinstokkene og selve jorden farves blågrønne af kobbervitriol. Vi må åbenbart søge helt nye veje, hvis vi skal kunne dyrke sunde og nærende produkter. Vi må søge at gøre planten sund og kraftig, så at den af sig selv kan modstå bakteriernes angreb. Er en organisme svækket, kan den ikke modstå disse angreb. Med desinficerende gifte dræber man kun den angribende part, men man kommer ikke til ondets rod, den syge organisme.

En plante er et levende organisk væsen, der er i stand til at opsuge næring af jordens stoffer, der er opløst i vandet, samt af atmosfæren. Og skal en plante kunne trives, må vi give den ordentlige livsbetingelser på alle punkter. Den må vokse således, at den alt efter sin egenart kan optage nævnte elementer i sig. Jorden, den vokser i, må være tilberedt således, at den giver planten muligheden til at optage de stoffer, den har behov. Er dette ikke tilfældet, svækkes dens modstandskraft, og den bliver et let bytte for plantesygdomme. De kunstige mineralske gødningsmidler, som man nu i en årrække har anvendt, ernærer ikke planten paa nogen sund måde. De virker på jorden på samme måde som pisk på en hest, idet de kunstigt stimulerer den til en vis ydeevne; men anvendt i en årrække, fører de til, at planten ikke ernæres ordentligt og derfor bliver bytte for bakterieangreb.

Disse kalamiteter er det altså, det gælder at komme til livs. Vi må gå bort fra de forældede gødningsmetoder og gå over til nye, der giver planterne en sund ernæring.

De synspunkter inden for gødningsindustrien svarer fuldstændig til den tid, da man troede, at man kunde ernære mennesker og dyr med

syntetisk fremstillede stoffer. Man fremstillede f. eks. tabletter, der indeholdt de samme stoffer som mælk og i det samme forhold, og gav mus dem at æde med det resultat, at de døde, medens de mus, der fik rigtig mælk, levede videre i bedste velgående (begyndelsen til vitaminforskningen). Her viste teorierne hurtig deres uduelighed. På planteernæringens område går det langsommere, men det er de samme forkerte synspunkter, der gør sig gældende.

Nu har man allerede for ca. ti år siden ved den åndsvidenskabelige højskole „Goetheanun" i Schweiz efter dr. Rudolf Steiners anvisninger udarbejdet andre metoder, der i små og store gartnerier og landbrug i Tyskland, Holland og Schweiz allerede har vist deres fortræffelighed i praksis. Flere af Tysklands førende gartnerier og landbrug arbejder i øjeblikket efter disse metoder. Og de udmærkede resultater, de allerede nu kan fremvise, gør, at der år for år kommer flere tilhængere. Efter disse metoder anvender man ikke mere kunstig gødning til jorden, men man forstår ved hjælp af visse præparater (mest fremstillet af plantedele) at forstærke den naturlige gødnings kraft, således at den, når den kommer i jorden, fremkalder et overordentligt stærkt liv, der gør det lettere for planten at optage de stoffer, den har behov. Nogle af præparaterne tilsættes gødningen direkte (latrin bør aldrig anvendes, da kredsløbet menneske—plante—menneske er for kort). Derpå lagres den nogen tid, inden den kommer i jorden. Disse præparater virker i gødningen i lighed med en ringe mængde gær, der fremkalder gæringsprocesser i stor udstrækning. De mængder, der skal anvendes, er fabelagtig små, hvorfor disse metoder er langt billigere end de almindelige metoder. Allerede efter nogle ugers forløb er en tydelig forandring i gødningen mærkbar, hvorefter den køres ud og spredes som det sædvanlig gøres i landbruget. Desuden har man præparater, der udrørt i vand sprøjtes på jorden eller på plantens blade, hvorved disse sættes i stand til i forhøjet grad at suge til sig af de i atmosfæren værende stoffer.

I en enkelt artikel er det vanskeligt at give et rigtigt begreb om noget, der i virkeligheden repræsenterer en revolution på planteernæringens område. Man er ikke i stand til, som i en samtale, at føle, hvorvidt læseren egentlig har forstået eller misforstået det, der egentlig er ment. Det er ikke meningen med disse få linier at propagandere for en bestemt sag, men kun ganske sagligt at gøre opmærksom på, at vi i virkeligheden ad de nævnte veje nærmer os en ernæringskatastrofe.

Told på frugt.

Af Oluf Egerod.

Den trætte bybeboer må ud, ud i naturen, til ro, nervehelse, frisk luft, ud i solen, ud til vandet, ud i skoven,

En forfejlet forvaltning af disse naturens goder har ført til, at snart er den skov lukket, så den strand spærret, snart tages der entre her, så skal der betales afgift der.

Herover oprøres vi. Instinkterne får os til at hige mod naturen. Allerede Rousseau udråbte sit: „Tilbage til naturen!" Nu cykler, vandrer, biler den naturstridigt levende bybeboer i tætte skarer ud til naturens rigdomskilder og sprænger alle skranker.

Naturen vil have sin ret! Samtidig med, at menneskenes urnatur har gjort oprør mod stenbroen, mod gadernes kløfter, mod røgmættet luft, har den parallelt løbende søgt tilbage til de urgamle stier på andre områder.

Bort fra overmål i mad og drikke, bort fra gammel, tungtfordøjelig, sundhedsnedbrydende kost. Tilbage til den fra naturens hånd fuldt færdige føde: Tilbage til frugten!

Ernæringsvidenskabens udvikling i vort århundrede er som en stigende lovsang til frugtens pris:

Spis frugt for at hjælpe på fordøjelsen! Spis frugt for at få de nødvendige kalke og salte! Spis frugt for at få de uundværlige vitaminer! Giv børnene frugt! Giv de syge frugt! Spis frugt alle, børn og gamle, syge og sunde!

Dette er ikke forretnings-reklameskrig, men som i en nøddeskal videnskabens resultater af flittig og sindrig forsken! Og vi har alle næmmet den lære.

Strålende butikker med de dejligste runde, røde, gule, grønne og blå, saftige sundhedsgivende frugter er skudt op som bud om en ny tid. På gaden lyser de gule frugter fra tusinder af vogne. Storbyens fysiognomi er lige så stærkt forandret ved dette som ved bilernes mangfoldighed.

Vi har *alle* høstet fordel deraf. *Alle*, d. v. s. samfundet. Samfundet har haft uhyre gavn af frugternes evangelium.

Er formindsket sygdom ikke til samfundets gavn? — Er forøget sundhed ikke et ubetaleligt aktiv for vort samfund? — Er forlænget levetid for en sundere slægt ikke større renter af den kapital, der stikker i ethvert voksent individs uddannelse? — Og nu! Nu vil man bryde strømmen.

Ligesom pigtråd om skoven og advarselstavler ved stranden vil man nu sætte pigtråd om frugten, skrive „adgang forbudt" for sundhedens enstemmig priste befordrer!

Man vil beskatte børnenes sundeste nydelse! Man vil lægge told på den syges mildeste lindring! Man vil lægge told på sundhed! Udskrive solskinnet i skat! Øve vold mod vitaminerne. Slippe døden ind for dalernes skyld. Det skal ej ske!

Som vi værnede om vore skove, som vi tog vore strande med storm, som vi hævdede vor medfødte ret til fri færden i frisk luft, vil vi også stå på vor umistelige ret: Den billigst mulige adgang til det mest mulige frugt! Giv i nødsfald præmie for indførsel og dyrkning af frugt. Men belast det aldrig med een øres fordyrelse! Hævnen vil blive hård. Det vil blive dyrt at købe folkets sundhed tilbage igen! Vi vil bevare vor sundhed! Vi vil ingen told have på frugt! („Fyns Tidende").

Bazaren.

Var det et vovestykke atter iår at indbyde til bazar? Mange mente det, men de utrættelige arrangører lod sig ikke afskrække fra at påtage sig det store arbejde, som er forbunden med alle de mange store og små ting, som skal tilrettelægges ved en sådan lejlighed.

Det var da også et meget smukt resultat, som blev anstrengelsernes belønning. Et smukt og festligt lokale, hvor såvel boder og restaurant som udstillernes nydelige afdelinger indgik et harmonisk hele, som føjede sig smukt om den vel tilrettelagte underholdning, som i meget rigt mål kendetegnede også dette års bazar. Ja, så fyldig var underholdningen, at flere klagede over, at de bogstaveligt talt ikke kunde få lejlighed til at gøre indkøb o. s. v. på den tid, de kunde opholde sig derinde.

Fru Minna Schneekloth viste atter iår sin smukke plastik ved et udsøgt børnehold, medens voxne elever udførte velafstemte, harmoniske motionsøvelser. Den vokale del af festen var i gode hænder hos hr. koncertsanger Th. Nielsen med akkompagnement af frk. Esther Aagaard. Familien Schreiber er så højt værdsatte for deres fine musikalske ydelser, at vi her kun behøver at nævne, at de vakte udelt beundring ved bazaren. Kunstmaler Edmund Petersen åbenbarede nye sider af sit kunstneriske talent ved alvorligt og skæmtefuldt at læse og recitere.

Et ejendommeligt tilfælde havde placeret udstillerne således, at man bogstavelig talt fik et indtryk af vegetarernes dagligliv; først Fyffes tabeller over frugternes vitaminindhold, så frem på hr. Broch Petersens

gulvtæpper til morgengymnastikken, derefter morgenbadet i „Sanita"s fortræffelige bade- og frotteringsartikler, så et frugtmåltid og indkøb for dagen i „Prima" i Læderstræde (indehaveren blev under bazaren medlem af foreningen) og så afsted på en „Lyna"-cykle eller tilfods i den varme sommer med „Läskdryckar" i form af en flaske orangeade eller ananas-extrakt fra „Sanafer", indtil vi finder et passende sted, hvor vi indretter os for dagen (og natten med forresten) ved hjælp af Lembckes alsidige friluftsudstyr.

Gevinster i tombolaer og særskilte lodsedler åbnede store chancer for indehaverne. Naturligvis samlede interessen sig særligt om den af kunstmaler Edmund Petersen skænkede hovedgevinst, et smukt *maleri*, der *vandtes på nr. 291, kaffedugen på nr. 73, dukken på nr. 20* og *dukkehuset på nr. 72.*

Sidstnævnte gevinst er endnu ikke udleveret. Den kan afhentes hos komiteens formand, hr. afdelingschef A. Flach, Fjords allé 12, 1.

Nettooverskudet af bazaren beløber sig til *413 kr. 23 øre* (heri er medregnet kr. 50,00 for udstillernes annoncer i „V. T.")

— — —

På bestyrelsens vegne vil jeg gerne bringe *alle*, som på den ene eller anden måde har bidraget til dette smukke resultat, landsforeningens hjertelige tak. Det er ikke muligt at nævne hver enkelt, som det burde ske. Men da alle stod i udmærket samarbejde med komiteens formand, hr. afdelingschef A. Flach, vil jeg gerne særligt takke ham for den beredvillighed, hvormed han atter iår påtog sig det store arbejde.

St. Fink-Jensen.

Vegetarisk ungdom.

Herbergsringen.

„Vegetarisk ungdom" har længe næret ønske om at blive medlem af „Herbergsringen", og dette ønske er nu blevet opfyldt, idet hr. forstander N. A. Vodder har indrettet et vandrerhjem i „Skovhuset", og igennem „Vegetarisk ungdom" stillet det til rådighed for „Herbergsringen"s medlemmer. Da det var en betingelse for at blive medlem af „Herbergsringen", at vi selv stillede med et vandrerhjem, er „V. U." hr. Vodder megen tak skyldig.

Vi er nu i stand til på ferieture, week-endture o. s. v. at benytte vandrerhjemmene, der i stort antal er spredt over det ganske land. På disse vandrerhjem kan man overnatte meget billigt, f. ex. for 25 øre eller 50 øre pr. nat, ja, enkelte steder for 75 øre incl. morgenmåltid.

For at kunne benytte vandrerhjemmene skal man være i besiddelse af et *vandrerpas*, og dette tilstilles „V. U."s medlemmer *gratis* sammen med en fortegnelse over vandrerhjemmenes beliggenhed m. m.

Herbergsringens vandrerpas vil endvidere komme til at gælde i Norge, England, Skotland, Schweiz, Frankrig og Belgien.

Anmodning om vandrerpas sendes sammen med et pasfotografi til Orla Olsen, Caroline Amalie Vej 68, Lyngby. Det henstilles dog, at medlemmerne kun anmoder om vandrerpas, såfremt de er sikre på at få brug for det, idet ethvert vandrerpas + fortegnelse koster „V. U." ca. 2 kr.

Skovhuset.

Efter aftale med hr. forstander N. A. Vodder er „Skovhuset"s opholdsstue og park til rådighed for „V. U."s medlemmer hver onsdag aften i tiden fra 1. juni—1. oktober, og det håbes, at medlemmerne vil møde flittigt op disse aftener, så at vi kan få nogle fornøjelige timer sammen. Vi vil synge og spille samt danse folkedans o. s. v.; måske nogle kunde have lyst til at dyrke lidt idræt, det er der rigelig plads til i parken.

International ungdoms-liga. Den internationale ungdomslejr 1932.

Stedet: En lille „international" ø i Flensborg fjord. Dansk land ejet af tysk dame, givet til lejrplads for unge fra mange lande. Lille Oxeø hedder den. På den findes alt, hvad et menneske kan begære: et stort, velindrettet hus, en gammel eventyrhave med vidtstrakte græstæpper under mosgroede, gamle æbletræer, ruiner og gamle sten, volde, stejle skovskrænter, og sidst, men ikke mindst, en flad sandstrand, ypperlig til strand- og solbad. En rojolle, hvor man kan pjaske over fjorden og komme i forbindelse med andre mennesker. Vid udsigt mod Flensborg by og kysterne langs fjorden.

Deltagerne: Denne ø er åben for enhver ung og ungttænkende,

Formål: der vil prøve at nå til klaring af indre og ydre problemer, som den nye slægt står overfor, og som tror på, at menneskene ved at forene deres vilje og kræfter kan skabe en ny og retfærdigere verdensorden.

Program: Dette formål skulde disse tjene 1) ved under lejrlivets enkle former at føre de unge sammen i et sundt, naturligt og hjælpsomt kammeratskab, 2) gennem foredrag og diskussioner om aktuelle emner komme til en ny forståelse, 3) gennem vandringer, sang, musik og bålaftener at give ikke blot en øjeblikkkelig oplevelse, men et livsindhold.

Konferencen, som i tilknytning til lejren afholdes af krigsmodstandernes internationalt organiserede ungdom, vil samle deltagere fra mange lande til drøftelse af, hvad der kræves og kan gøres for at afryste militarismens åg og nå frem til forståelse og broderskab. Konferencen står åben for alle lejrdeltagere.

Praktiske oplysninger. Tid: 25. juli—3. august.

Sted: Lille Oxeø i Flensborg fjord. Der er bekvem dampbådsforbindelse fra Flensborg og Sønderborg til anløbspladsen Sønderhav.

Pris: For hele lejren og konferencen, 10 dage: 20 danske kroner. For lejren alene, 7 dage: 15 danske kroner. For enkelte dage: 2,50 danske kroner. Ved indmeldelsen betales 2 kr. — Der er stillet 10 halve fripladser à 10 kr. og 7 à 7,50 kr. til rådighed. Ansøgning herom sendes til I.U.L.s lejrudvalg, adr. B. Kjærulff Nielsen, Bakkehus, Herløv.

Hvad der forefindes: Tæpper eller halmmadrasser, soveplads i telt eller hus.

Hvad der medbringes: Praktisk lejrudstyr (lejr- og badetøj), lagenpose, tallerken, drikkebæger og spisegrejer, så vidt muligt sangbøger og musikinstrumenter. *Orla.*

Spredt og samlet.

Den internationale vegetarkongres afholdes som meddelt i Eden ved Berlin i juli måned. Vi opfordrer vore medlemmer til at lægge deres ferieplaner således, at de kan deltage i denne ret billige og interessante rejse. Se iøvrigt vort april-nr.

Det bliver en munter aften, når „Vegetarisk ungdom" den 29. maj kalder til afslutningsfest i Borups højskole. Det har ordentlig hvirvlet i Prinsesse Charlottegade de tirsdagaftener til folkedanseøvelserne, og resultatet bliver nu altså til skue for alle. Af hensyn til serveringen af læskedrikke og frugt bør man købe billetter à 50 øre hos bestyrelsen forud. Se iøvrigt under foreningsmeddelelser.

Hr. Stefan Vøldan har holdt foredrag i Gilleleje den 19. april og i Ringe den 24. april — begge steder under stor interesse. I Ringe blev hr. Vøldan desværre ret alvorlig syg, men er nu i god bedring.

Sct. Hansfest. Torsdag den 23. juni kl. 19,00 vil der blive afholdt stor Sct. hansfest hos hr. Vodder, „Skovhuskolonien", Elmevænget 55, Bagsværd. Nærmere meddelelse ang. festen bliver bekendtgjort i „Veg. tidsskrift" for juni. *A. F.*

„Vita" er det forjættende navn på en ny frugthandel, som er startet i Nicolajgade 19. Det er hr. Knud Jensen — søn af fru Marie Jensen, Lynghøj — der her med en kompagnon agter at oparbejde en forretning, ikke alene med frugt og grøntsager, men også med andre artikler af interesse for vegetarer.

„Salateriet" kalder fru Riisbro sin forretning i Vimmelskaftet 41. Det er en udvidelse af „Råkostboden" i Kompagnistræde, der stadig går udmærket med op til 150 råsalater „ud af huset" om dagen. I „Salateriet", der er overmåde smukt i sin sol gyldne farve, kan man købe mange slags salater, mayonnaiser etc., pikante, ja, næsten raffinerede i smag, sammensætning og udseende.

Hypermoderne vitamin mad. Antoniegårdens køkken, Pilestræde 26, følger med tiden. Det er glædeligt at se, at indehaveren, fru E. Carlsen, er så vågen og interesseret i den nye ernæringsreform, — at hun i den centralt beliggende køkkenrestaurant har oprettet en afdeling for råkost, ny vegetarisk kost og diætretter, tilberedt efter dr. med. Bircher Benner og dr. Gersons metode.

Man kan der få serveret råkostsalater fra 50 øre, råkostsmørrebrød fra 30 øre og delikate, letfordøjelige og vegetariske middage samt diætmiddag med kaffe eller sundhedsdrik for 1 kr. *E. R. A.*

Fru Regner Andersen afholder på opfordring fra mange sider stadigt foredrag om ernærings-reformen i Antoniegårdens lokaler, Pilestræde 26, 1 minut fra Strøget.

Første foredrag bliver torsdag den 19. maj, kl. 8. Adgangen er gratis.

Foreningsmeddelelser. (Fortsat fra omslagets 2. side).

havehuset", hvor der blev serveret varm mælk og kaffe. Vi sang dér nogle af vore bedste sange, og humøret var højt. Kl. var 5½ og vi havde nu samlet kræfter til at bestige den høje Regnemarksbakke, hvorfra der er en ganske enestående udsigt og vidunderlig frisk luft, herfra så vi en smuk solnedgang, sang igen nogle sange og tillige med en del børn, der sluttede sig til os, legede vi „To mand frem for en enke", så vi blev dejlig varme. Efter ca. 1 times ophold på Regnemarksbakken vandrede vi videre gennem skoven i dejligt måneskin — videre langs Kimmerslev mølledam, ind på kirkegården, der ligger så idyllisk ved søen. Alle deltagerne havde været glade for turen, men vi må have mange flere med endnu. *Husk*, at en sådan dagsudflugt giver godt humør, god motion og tillige hvile, skyller nogle af de slagger bort, som ophober sig hos os bymennesker, som er tvungne til at opholde os i storbyen 6 dage om ugen. Derfor må vi ud om søndagen, unge og gamle, hvor der er friskt og sundt, så blodet kan rinde lettere i vor organisme. Ud i den natur, hvor vi igen kan samle kræfter til vor forcerede tids arbejde. Mød derfor mange flere næste gang. — De gavner derved vor sag og Deres egen sundhed. *Aage Flach.*

Udflugten Store Bededag til Værløse Gandløse-Ore havde samlet 14 deltagere og forløb på fornøjeligste måde. Fra Slangerupbanen kørte vi til Værløse station og satte straks kursen mod skovene dèr, hvor vi kom forbi en runddysse; derefter passerede vi de fra oldtiden gamle hulveje i Gandløse-Ore og fandt der mange smukke, udsprungne blomster. I disse omgivelser kom pludselig herr Fink-Jensen og ingeniør Seegelke til syne og sluttede sig til vort selskab. I Kalkgårdens have, hvor der er en henrivende udsigt over Mølleådalen, spiste vi vor medbragte frokost, og restaurationen bød på kaffe, te og chokolade. Nogle af vore bedste sange blev sunget tillige med den sang som herr Bernhard Heimann havde skrevet i anledning af bazaren. Efter 1 times hvil spadserede vi videre til skoven ved Farum sø, hvor der er den dejligste udsigt, videre langs søen over Sæket (et moseparti) og tilbage til Værløse station. Her skiltes deltagerne, nogle vilde nyde naturens herlighed mere endnu, medens resten tog hjem, så de igen var i hovedstaden ved 5½ tiden. Herr Holger Madsen havde igen ladet os stifte bekendtskab med den storslåede natur, passende med hvil og ophold, men vi må være flere endnu til turen den 22. Maj. *A. F.*

Sydfyns afdeling holdt søndag den 24. april generalforsamling i Ringe. Stefan Vøldan holdt ved den lejlighed foredrag med efterfølgende demonstration af forskellige råkostretter for de tilstedeværende medlemmer af foreningen og forskellige indbudte deltagere.

Antoniegaardens Køkken,
Pilestræde 26, vis à vis „Reform",
fører fra 15. Maj, foruden alm. Kost, Nyvegetarisk Kost, Raakostsalater, Raakost-Smørrebrød, Raakostdrikke og Diætretter efter de nye Ernæringsprincipper, til billige Priser. Aabent Hverdage 7-7, Søndage 9-1.

Yngre Medhjælper,
øvet Køkkengartner, søges snarest. Tilbud med Lønfordring + Kost og Logi bedes sendt til Gartner *Aashjem*, Baggesensvej, Silkeborg.

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.

Villa til Salg.

Den af Ingeniør P. Schrøder tidligere beboede Villa, Skovridergaardsvej 12, Holte, er til Salg. 7 Værelser m. m., 5200 □ Alen gammel Have. Henvendelse til Fru *Kirstine Schrøder,* Kongeledet 9, Ordrup, Telefon Ordrup 2839.

Bekendtskab - Kompagnon

med evt. ægteskab, søges af troende forretningsmand i 40rne med en kristen kvinde ca. 30-40 år af by- ell. landbostand, vegetarisk interesseret, med disponibel formue til udvidelse af en i god gang værende nobel forretning i provinsen. Annoncen er privat. Billet med foto (der returneres) mrkt. „Kompagnon“ til bladets kontor. Strengeste diskretion loves og fordres.

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

Middelfart Kuranstalt,

Assensvej pr. Middelfart.
Telf. 182.

Modtager Kursøgende, Rekonvalescenter og Feriegæster. — Vegetarisk Kost (ogsaa Raakost) — Stille og rolige Omgivelser. — Herlig Udsigt over Middelfart By med dens enestaaende naturskønne Omegn ved Lillebælt.

Bestil Værelser i god Tid.

● POLYGRAF

udfører:

Duplikering, Afskrivning, Brevreklamer, Festsange og iøvrigt ethvert skriftligt Arbejde.

DALFØRET 10, KBH. S.

Forlang Prisliste. TLF. Amager 1234 v.

Billige Bøger

Mimi Carlsen: **Min Mad.** 125 Opskr. paa Salater, Grøntretter, Supper, Frugtretter 0,35
Raakosten i Praksis..... 0,25
Ved Indsendelse af 60 Øre i Frimærker sendes Bøgerne portofrit.

Date's Forlag, Gl. Kongevej 13, Kbh. V.

RAAKOST-FROKOST

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 Fagregister.

SANA Sundhedsfødevarer

Skindergade 27, København
Telefon 5650
Medlemmer Rabat - Aaben hele Ugen
Ingen Filialer

Vegetarisk Servering

med Raakost. I eller ud af Huset. Hel eller delvis Pension. — Telf. Vester 3509.

Fru M. Henriksen, Istedgade 7, Stuen.

Frydenstrand Sanatorium

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Den 1. Maj aabnes

FRUGTLAGER

Palæ 1727 **VITA** Palæ 1727

Nikolajgade 19

Alle friske Frugter og Grøntsager

Bringes overalt i Byen til Dagens Torvepriser

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, 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.

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

Vegetarisk Restaurant

Frederiksberggade 28, Kbhvn. K. Tlf. 7827

Sundeste, bedste og økonomiske Ernæringskilde.

Rgl. vegetarisk Kost. Raakost. Frugtlunsch. Morgenservering, Havregrød, Sundhedskaffe og Teanretninger. Frokost, Middag og Aftenservering. **Smørrebrød** og **Frokostpakker.** Husholdningskursus. Litteratursalg.

SANAFER

St. Kongensgade 36-38
Telefon Palæ 1010

Vegetariske-Diætetiske Næringsmidler for Sunde og Syge
Forlang Prisliste

Vi bør støtte vore annoncører
. . . de støtter os.

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.

Emil Kristensen, København