VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

26. Årgang | 15. Juli 1932 | Nummer 7

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

Badesasanatoriet „Frydenstrand"

Frederikshavn



som er blevet udvidet og forbedret med tilbygninger og varmt og koldt vand på værelserne. Som bekendt ledes sanatoriet af den kendte overlæge Carl Ottosen. Fra 7.—12. august afholdes den 13. nordiske **sundhedsuge** med et interessant og righoldigt program.
(Nærmere inden i bladet.)

INDHOLD: Vegetarernes ungdomssang - af Aage Pagh-Hansen. — Hindhede: Råkost 2 - af St. Fink-Jensen. — Den 8. internationale vegetarkongres - af St. Fink-Jensen. — Herbergsringens rejseafdeling. — Den 13. nordiske sundhedsuge. — Det er ikke alle, der ved. — Spredt og samlet. — Rettelser til medlemslisten. — Foreningsmeddelelser.

Årsmødet 1932

afholdes efter indbydelse af Københavns afdelingen i „Skovhuset", Elmevænget 55, Bagsværd

Søndag den 31. juli 1932 kl. 10 form.

Dagsorden: Valg af dirigent. 2) Beretning fra landsforeningen. 3) Regnskab. 4) Beretning og regnskab for dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond 5) Beretning og regnskab for uddannelsesfondet. 6) Indkomne forslag. 7) Valg til landsforeningens hovedbestyrelse og børnehjemsfonden. 8) Tid og sted for næste årsmøde. 9) Eventuelt.

Bestyrelsesvalg. Det bemærkes, at formanden, kassereren og sekretæren *ikke* tager mod genvalg.

I forbindelse med årsmødet den 31. juli gør vi opmærksom på, at de deltagere, der ønsker at spise til middag i „Skovhuset" efter årsmødet, antagelig ved ca. 16-tiden, kan få to retter god mad for kr. 1,75 pr. kuvert. Meddelelse derom bedes sendt direkte til frk. Vodder, „Skovhuset", Elmevænget 55, Bagsværd, senest torsdag den 28 juli, ellers må man medbringe sin frokostpakke, og drikkevarer af forskellig art kan da fås der.

Årsmødet begynder kl. 10 form. Tog afgår fra Slangerupbanen kl. 9,08, i Bagsværd 9,34.

Københavns afdelingen.

Midsommerstævne

afholdes *søndag den 24. juli fra kl. 2 eftm. i „Skovhuskolonien", Elmevænget 55, Bagsværd.*

Indbydere: „Teosofisk Samfund", „Bort med Tobakken", „Vegetarisk Forening"s Københavns afdeling, „Vegetarisk ungdom".

Program:

Kl. 14: Indgangen åbnes.
Kl. 14,15: Velkomst-fællessang.
Kl. 14,30: Foredrag af landsforeningens formand, fuldmægtig St. Fink-Jensen, Usserød: „En rejse til Edens have."
Kl. 15—16.30: Kaffepause (oplæsning ved hr. foredragsholder Aug. Elvang).
Kl. 16,30—17: Foredrag af hr. expedient Chr. Haugbøll, København: „Livet uden Tobak."
Kl. 17—17,45: Foredrag af hr. grosserer Laurs Nielsen, København: „Teosofernes livssyn."
Kl. 18—19: Pause til aftensmåltidet.
Kl. 19—22: „Dans i det grønne". Hr. Reuters duo spiller.
Kl. ca. 20: Sange. Frk. Alfhild Nelson, Skodsborg.

Ret til forandring i programmet forbeholdes. — I tilfælde af ugunstigt vejr afholdes stævnet indendørs.

Entre 35 Øre: Voksne og børn.

Komiteen.

Tog afgår fra Slangerupbanen Kl. 12,56, i Bagsværd 13,14 eftm.
„ „ „ „ „ 13,34, „ „ 14,00 „
„ „ „ Bagsværd „ 21,00, 21,46, 22,17, 22,55, 23,34 Aften.

Agitér for stor tilslutning.

Vi beder

indtrængende de medlemmer, der endnu ikke har betalt kontingent for år 1932 og eventuelt før *omgående* at indbetale beløbet gennem vor nye postkonto nr. 28185, D. V. F. Københavns afdeling, København Ø. — De sparer derved foreningen for en del udgifter, og vi mangler pengene hårdt.

Vi vil i de følgende uger udsende postopkrævninger på medlemskontingentet for 1932 til de *udenfor byen boende* medlemmer af afdelingen, såfremt de ikke selv forinden har indsendt beløbet, og vi beder medlemmerne venligst indløse opkrævningerne ved fremkomsten. Ved selv at indsende beløbet på postgiro nr 28185 spares opkrævningsgebyret.

Københavns Afdeling.

VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

26. Årgang | 15. Juli 1932 | Nummer 7

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

Vegetarernes ungdomssang!

Vegetarer, strø omkring jer
smilet, frejdigt, kækt og glad,
efter renheds ånd vi tragter,
bort fra ufred, vold og had!
Mon et mål så stort vi magter?
Kom og lad os prøve ad!

Vi skal grundvold lægge til et
slægtens nye fremtidshus,
først vi tramper hver forældet,
muggen vane ned i grus!
Ud på vandring — drik af vældet:
blomsterduft og bølgesus!

Fuglesang i skovens kroner
melder om en rig natur,
mange flere snart her kommer,
ingen sidder vranten, sur,
hele året rundt er sommer!
Ud vi vil af fangebur!

Ungdomsglade, friske røster
stiger til en Hymne stor,
vi omkap med fugle synger.
vældigt, tusindtalligt kor!
Slut nu op i tætte klynger,
lykken bringer vi til jord!

Aage Pagh Hansen.

Hindhede: Råkost 2.

I denne 32. beretning fra „Kontoret for ernæringsundersøgelser" foretager dr. Hindhede sit andet opgør med råkosten. Vi må straks sige, at resultatet falder lidt mat ud, forsåvidt som det praktisk taget ikke er „råkostlere", der har været forsøgskaniner, men personer, som både spiste brød og kartofler. Kun een levede udelukkende på råkost og det væsentlig frugtkost. Heraf at drage alt for vidtgående slutninger turde måske være uberettiget, et noget større forsøgsmateriale vilde have været nok så værdifuldt — men er dr. Hindhede ikke lovlig undskyldt? Råkostlerne har jo ikke villet lade sig undersøge, og det viser sig at være af den gode grund, at de slet ikke var råkostlere.

Dr. Hindhede præciserer forskellen mellem ham og råkostlerne således: vi er ikke uenige om at rå planteprodukter må foretrækkes for bl. kødkost, heller ikke om den rå frugt er bedre end den kogte, nej, det drejer sig om, hvorvidt rå kål, rå kornprodukter etc. er bedre end kogte eller bagte. Dr. Hindhede hævder, at det er unaturligt for mennesker at spise rå kål.

Vi befinder os her i den mest udmærkede overensstemmelse med dr. H. Alene smagen forbyder at spise blot nogenlunde mængder uden smagsregulerende tilsætning. Og det er der heller ingen der gør. Men vi hævder — og dr. Hindhede vil ikke kunne modsige det — at kål

og korn o. s. v. ved kogning respektive bagning mister så mange af de bedste egenskaber, at det er med fuld ret råkostlerne tager under overvejelse, om man ikke står sig ved ad anden vej end varmepåvirkning at regulere smagen, når vi dog i følge Hindhede ved, at de rå produkter fordøjes mindst lige så godt. Kogningens nødvendighed er en „Ammestuehistorie". Vi kan naturligvis godt diskutere, om kogt hvidkål eller rå hvidkål med olie og citron (eller sure æbler) smager bedst, men det mellemværende må vist hellere afgøres andetsteds end i en videnskabelig afhandling.

Går vi så over til vegetarismens grundlov: den rene frugtkost, ja så er enigheden endnu fastere. Her er ingen gyngende grund, hvad det ernæringsfysiologiske angår. Men naturligvis har dr. Hindhede ret i, at det p. t. er altfor dyrt. Hindhedekosten er unægtelig billigere. Men det er nu ikke altid, at det billigste i øjeblikket også er det billigste i længden, og der er dog vist gode udsigter for Danmark som frugtland.

Der er i årenes løb fra dr. Hindhedes hånd udgået så mange skrifter, som alle har haft bud til vegetarerne. Nærværende beretning er så langt fra at danne nogen undtagelse, at vi trærtimod på det mest indtrængende må opfordre alle, som ønsker at underkaste råkosten en virkelig vurdering til at gennemgå alle de mange forsøgsresultater. Bøger af denne art har vegetarerne frem for nogen anden pligt til og interesse i at købe og studere alle de mange udmærkede enkeltheder, som vrimler på alle bogens blade. *St. Fink-Jensen.*

Den 8. internationale vegetarkongres

i „Eden" og Hamburg 9.—14. juli 1932.

I

Den lykkelige tanke at afholde de internationale kongresser i småbyer fik dette år sin allerlykkeligste løsning i „Eden". I denne herlige oase, som i løbet af 40 år er vokset op af den brandenburgske sandørken, har vegetarismen sat en af sine allerskønneste blomster, og intet steds er bedre egnet til samlingssted for alverdens vegetarer.

Danske vegetarer — og ikke mindst ungdommen fra 18—50 år —, var mødt talrigt op og den danske koloni i „Eden" beløb sig til 19 personer, heri indbefattet 3 bosiddende vegetarer. En lille karavane — ialt 8 cyklister — kørte de ca. 150 km fra Stettin til „Eden" i eet træk, en vel ikke overvældende præstation, som dog imponerede vore venner i „Eden".

En skildring af den række af muntre og alvorlige oplevelser, som en sådan kongres giver anledning til, har vel størst værdi for deltagerne. De andre, som blev hjemme, vil gennem de trykte ord kun få en fattig erstatning.

II

Berlins vegetariske forening bød lørdag aften deltagerne velkommen ved en pompøs festlighed, hvis store og elegante festsal var fyldt til sidste plads. Ærespræsidiet indtog hædersplads serne side om side med pressens og storstadens officielle sundhedsautoriteter og videnskabens repræsentanter. Formanden for berlins vegetarforening, hr. Rieser, bød velkommen og unionens præsident, ingeniør Gumprecht, og nogle udenlandske repræsentanter havde ordet. Også sundhedsstyrelsens delegerede talte om den fællesfront, som vegetarerne og sunhedsautoriteterne kæmper

på. Nogen opsigt vakte det, at videnskaben gennem sin repræsentant, en kendt læge, skarpt afviste de angreb, der unægtelig af forskellige talere var rettet mod den officielle videnskab. Gode musikalske ydeldelser hjalp dog til at harmonere sindene, så alt forløb på værdig måde.

III

Ud på natten — langt efter vegetarisk sengetid — nåede kongresdeltagere pr. bil eller med toget til „Eden". I den herlige sommernat blev vi ved den smukke forsamlingsbygning modtaget af „Edens" ungdom, som i fakkeltog og med sang hilste gæsterne. Det var et ejendommeligt og betagende syn, da fakkelbærerne sidenhen enkeltvis førte os ad „Edens" mørke veje sendt til de forskellige kvarterværter.

Allerede søndag morgen kl. 7 og forøvrigt hver morgen var der morgengymnastik på festpladsen. Et fortræffeligt system, som uuder musikledsagelse opøvede musklernes og organernes harmoniske sammenspil. Resten af søndagen var — næst den officielle velkomsthilsen — optaget af forskellig underholdning, hvor det herlige festspil „Appolonius von Tyana" af *Karl Bartes* var af dyb alvorlig virkning, medens en vegetarisk folkefest i form af et muntert marked med optræden af barokke gøglere o. s. v. satte lattermusklerne i stærke svingninger. Og så „dansede kongressen" — det blev midnat — og mere endda.

Medens de delegerede om tirsdagen samledes til unionens generalforsamling, havde de øvrige gæster lejlighed til at se de forskellige virksomheder, som kolonien rummer. Først og fremmest den store fabrik for tilberedning af frugtsaft, marmelade o. s. v. Her fremstilles et overordentlig fint produkt, som har ry over hele Tyskland for sin udsøgte kvalitet; dernæst skole, børnehave, bogtrykkeri, planteskole og gartneri. Af de godt 800 beboere er ca. 100 ansat i disse koloniens egne virksomheder.

Foredragene fandt sted om mandagen. Det var 3 såre lødige foredrag af prof. Ude, Valentin Bulgakov (Tolstojs sidste sekretær) og af Werner Zimmermann, Schweiz. Prof. Ude kastede et skarpt og klart strejflys over vegetarismens samfundsmæssige betydning. Bulgakov meddelte en række personlige oplevelser med Tolstoj i hans forhold til vegetarismen og knyttede hertil en omtale af Duchoborzerne, denne ejendommelige russiske sekt, som nu i Canada har søgt et fristed for deres livsopfattelse.

Werner Zimmermaun brugte en rejse omkring jorden som skelet for en vurdering af en række af menneskelivets allerdybeste problemer. Hans foredrag var såre interessant, men svækkedes ved hans polemik mod de foregående talere, som begge lod forstå, at de ikke havde regnet med at stå skoleret for den sidste (og yngste). Også den påfølgende almindelige diskussion må betegnes som en misforståelse; uafklarede opfattelser bør opbevares i ro.

Noget udenfor Berlin (Maklow) ligger et sygehus, hvor behandlingen foregår efter naturlægemetoden. Det kan nærmest sammenlignes med en mindre udgave af Skodsborg sanatorium, men ledes vistnok efter noget strengere principper. Den ledende læge, dr. med. Alfred Brauchle, gjorde i et meget klart foredrag rede for behandlingsmåden. Resten af Dagen gik med en udflugt til Potsdam. Det var en drøj omgang at sidde næsten en hel, brændende hed dag sammenstuvet i turistbilen, hvis ruder var naglet fast; men alt foregik med godt humør. Vi nåede byen tidsnok til at høre prof. Ude tale om vegetarismen i radio.

I den lille extrakongres i Hamburg deltog et ikke helt ringe antal også af danske.

IV

Forhandlingerne på generalforsamlingen forløb som den art forhandlinger plejer; alle vil sige noget, få har noget at sige — og tiden er knap. Der blev vedtaget forslag om, at ledelsen for fremtiden skal bestå af 5 medlemmer, og at præsidenten vælges på generalforsamlingen, medens det land, der var vært for kongressen, hidtil har besat denne post. Bestyrelsen består herefter af: van Borrendam, Holland, præsident. H. Feix, Bøhmen, generalsekretær. Oluf Egerod, Danmark, kasserer, samt Wyatt, England og Karl Bartes, Tyskland. Også en ændring i beregningsmåden for kontingentet blev vedtaget. Det årlange arbejde for et fælles foreningsmærke synes nu at få sin løsning, idet et forslag herom ikke mødte modstand. Det var med dan allerstørste beklagelse, at de tilstedeværende esperantister måtte gå med til — af økonomiske grunde — at lade „Vegetarano" bortfalde som unionens officielle organ. Der vil nu blive udsendt et særligt blad. Endelig skal bestyrelsen nedsætte en række kommissioner til fremme af internationalt samarbejde og propaganda, en anden for sundhedspleje, sport etc., en tredie til fremskaffelse af de nødvendige praktiske brugsgenstande i hverdagslivet (kunstlæder f. ex.) og endelig en kommission for fredsarbejdet.

Kongressen vedtog at rette en ny protest mod de forholdsregler, der begrænser prof. Udes talefrihed.

V

Først lidt efter lidt vil indtrykkene fra en sådan kongres fæstne sig. Men det er dog ganske givet, at det internationale samarbejde er blevet styrket, og alle såvel delegerede som gæster har modtaget nye impulser og nyt mod til at arbejde i den fælles store sags tjeneste.

„Eden" har i denne tid været skuepladsen for et ejendommeligt vegetarisk folkeliv, som trods sin brogede uensartethed, alligevel lod ane, hvorledens fremtidens liv vil forme sig. For os danske var det af næsten aktuel virkning at se så mange brune menneskelegemer, kun iført midjeskjul. På talerstolen stod Werner Zimmermanns prægtige lysende skikkelse i dennne paradisdragt, i stærkt genskin af den brændende sol, som i så rigt mål har kastet sin glans over denne kongres.

Fra alle deltagerne vil taknemmelige tanker længe søge tilbage til „Eden" til alle de elskelige mennesker vi fandt dernede; trods deres travle og ret hårde arbejde har de dog kunnet ofre både tid og penge og et mægtigt arbejde for at bringe denne kongres til den lykkelige og glansfulde afslutning, som den fik.

St. Fink-Jensen.

Herbergsringens rejseafdeling.

Herbergsringen, som „Vegetarisk Ungdom" er medlem af, har oprettet en rejseafdeling, hvis formål er i så vid udstrækning som muligt at bistå medlemmer af herbergsringens organisationer ved tilrettelæggelse af ture og rejser såvel i ind- som udland; at virke for prisreduktioner på jernbaner og dampskibsruter og ved hjælp heraf og i forbindelse med vandrerherbergerne i ind- og udland at hjælpe de unge til så billige og lette rejsevilkår, som det er muligt at fremskaffe.

Ved at købe billetterne igennem herbergsringens rejseafdeling, hvad enten rejsen går til et sted her i Danmark eller til Sverige, Norge, England samt Tyskland, så opnår medlemmerne af „V. U." en betydelig rabat og samtidig støttes vandrersagen.

Ved billetbestilling bedes navn og adresse samt foreningens navn meddelt til herbergsringen, Studiestræde 30, København K., tlf. byen 8310, kontortid kl. 9—17, lørdag kl. 9—14. Send beløbet for billetten ind samtidig med bestillingen, (pr. postanvisning, check eller indbetalt på postgiro 27667), opkrævningebyr spares derved. *Orla.*

Den 13. nordiske sundhedsuge

afholdes på Frydenstrand badesanatorium fra og med søndag den 7. august til og med fredag den 12.

Danske, norske og svenske læger og pædagoger holder forelæsninger, demonstrationer og spørgetimer samt praktisk undervisning i daglig rationel sundhedsrøgt. — Ind imellem selskabeligt samvær med udflugter i den meget særprægede og vidunderskønne omegn. Om aftenen musik, sang, oplæsning m. m.

Prisen for ophold, værelse (i almindelighed 2 pr. værelse) fuld vegetarisk kost inkl. billetter til alle ugens herligheder, udflugter m. m., 50 kr. Enkelte dage 10 kr. Til flere medlemmer af samme familie og ubemidlede kan ydes rabat.

Udførligt program m. m. fra Frydenstrand badesanatorium, Frederikshavn, eller overlæge Carl Ottosen, Skodsborg.

Det er ikke alle, der ved,

at det nær havde glippet med frugten til „V. U."s afslutningsfest,
at det var valuta-, told- og andre vanskeligheder, der gjorde dette,
at det lykkedes for hr. Knud Jensen, efter energisk indsats sent søndag eftermiddag, at skaffe „V. U" de fine æbler.
at Knud Jensen er indehaver af frugtforretningen „Vita", Nikolajgade 19,
at „V. U."s bestyrelse er Knud Jensen taknemmelig for den fine frugt, han skaffede os,
at sct. hans festen hos hr. Vodder i „Skovhuset" vil blive husket længe,
at det var myggene, der bevirkede dette, og
at de samme små væsener distraherede hr. Flach således,
at landsforeningens formand kom til at hedde hr. fuldmægtig Fuld-Jensen,
at hr. Fink-Jensens båltale var god og dejlig kort,
at de fleste hurtigst muligt tog hjem, kun „V. U."erne holdt troligt ud med sang og musik, til kl. 23,
at medlemmerne i „V. U." tjener deres kontingent tilbage på den rabat, de får ved
at købe billetter til dampskib eller jernbane gennem „Herbergsringens Rejseafdeling",
at „V. U" afholder årsmøde i „Skovhuset", onsdag den 20. juli og
at landsforeningen ogsaa afholder årsmøde i „Skovhuset", men det er søndag den 31. juli.

Orla.

Spredt og samlet.

„V. U." meddeler, at overnatningsgebyret på de tyske vandrerhjem nu er nedsat' således at udlændinge betaler 30 pf. mere end tyskerne selv.

Dette vil sige, at overnatningsprisen gennemsnitlig bliver 60 pf. for personer under 20 år og 90 pf. for ældre vandrere.

Vegetariske esperantister, som vil korrespondere med udenlandske meningsfæller, bedes opgive navn og adresse til hr. Charly Nielsen, Ranum seminarium, *Ranum.*

Kødforbruget i Danmark var i 1909 ca. 57 kg pr. individ. I løbet af 20 år er det dalet, således at det i 1929 var 42 kg. Om 60 år skulde det hele altså være gået al „kødets gang"! Så må vi vist tage reb i sejlene!

Ødelægges vitaminerne ved kogning? Professor, dr. Arthur Scheunert i Leipzig har i „Hamburger Fremdenblatt" gjort rede for en årelang undersøgelsesrække vedrørende dette meget omstridte spørgsmål.

Han er kommen til det resultat, at den opfattelse, som hidtil har været den rådende: at kogning virker helt ødelæggende på vitaminindholdet, ikke kan stå for en videnskabelig kritik. For frugternes vedkommende gælder det, at den sædvanlig brugte tilberedelsesmåde ved kogning og henkogning forringer vitaminindholdet i så ringe grad,

at det ingen praktisk betydning har. For grøntsagernes vedkommende derimod er det særlig C-vitaminet, som har betydning, og det lider meget betydelig skade ved kogning. Men herpå kan der rådes bod ved et passende tilskud til kosten af rå salater. Dampning virker ikke nær så ødelæggende som kogning, og forøvrigt mener prof. S., at det ikke så meget er varme- som luftpåvirkningen (ilt), der er den ødelæggende faktor for C-vitaminet.

Ved midsommerstævnet i Bagsværd den 24. juli, vil der bl. a. foruden tre interessante foredrag blive dans i det grønne fra kl. 19—22 aften, og ved ca. 20-tiden vil frk. Alfhild Nelson, Skodsborg, som så smukt sang på bazaren i Grundtvigs hus til fordel for „Vegetarisk Tidsskrift", igen synge. Vi glæder os meget til at høre frk. Nelson synge denne aften. Musiken leveres af hr. Reuters duo.

I Pausen til aftenmåltidet kl. 18—19 ved midsommerstævnet, hvor vi spiser vor medbragte mad, kan øl, sodavand, læskedrikke, kaffe, the samt frugt og bananer købes i „Skovhuskolonien".

Ved midsommerstævnet i Bagsværd den 24. juli beder vi deltagerne venligst straks købe billet ved indgangen. Prisen er 35 øre pr. person, såvel for voksne og børn. Tag venner og bekendte med til dette stævne og agitér for stor tilslutning. *A. F.*

Hr. bankassistent J. Stub, Guldborgvej 5, kan den 20. juli fejre sin 50 års fødselsdag. Hjertelig til lykke med ønsket om alt godt i fremtiden.

Nye arbejdsplaner. Tirsdag den 21. juni havde fru Elna Regner Andersen samlet en kreds af interesserede i diætkøkkenet, Pilestræde 26. Der var 65—70 deltagere.

Fru Regner Andersen oplyste, at formålet var at samle ernæringsreform-interesserede, give oplysning om resultater fra ind- og udlandet, demonstrere nye diætretter, der har betydning for sundhed og økonomi, oprette en rådstue med gratis vejledning og en læge som medarbejder, oprette en indkøbscentral for frugt og grøntsager til torvepriser og give deltagerne den fornødne varekundskab, afholde kursus med prøvemiddage for kursusdeltagerne til billige priser, oprette kooperative feriekolonier, foredragsrejser, demonstrering af skolebørns kost, tørring og henkogning af haveprodukter, eventuelt oprettelse af et medlemsblad med spørgerubrik.

Efter fru Regner Andersens indledning holdt frk. Anlaug Ranberg et velkonstrueret foredrag om dr. Gersons ernæringsterapi og de resultater, der var opnået ved hjælp af denne i Norge, hvor man tilsyneladende er nået betydelig længere frem, end vi er det her i Danmark.

Derefter fortalte fru Therese Stamer om de resultater, hun havde haft med sine Gersondiæter. Fru Stamers meddelelser interesserede meget og gav anledning til en del spørgsmål.

Fru Regner Andersen er for tiden på studierejse i Tyskland og vil bl. a. besøge dr. Gerson samt deltage i den internationale vegetarkongres i Eden.

Den 21. juli er der atter sammenkomst i diætkøkkenet, hvor fru Regner Andersen vil fortælle om sine indtryk fra rejsen. Sammenkomsterne afholdes den 21. i hver måned, i august dog den 18. Alle interesserede er velkomne.

Advarsel. Københavnske idealister hjemsøges i denne tid af en ung mand, der slår plat. Han søger forbindelse med esperantister, vegetarer, teosofer, medlemmer af liberal katolsk kirke og andre og kalder sig Christensen, Hansen, Jensen, Nielsen og andre sen'er. Foregiver at være søn af vegetarer og teosofer fra Aalborg, Odense og vistnok Sønderborg.

Man bør tage sig i agt for den energiske unge mand og eventuelt bremse ham.

Vilh. Date.

Fritagelse for vaccination kan opnaas, når man får en lægeudtalelse. Landsforeningen mod tvangsvaccination giver gratis oplysninger. Henvendelse til adressen: Gl. Kongevej 13, København V.

Lettere kost på restaurationerne. Ifig. „Politiken" har en kendt svensk hotelman, direktør Ahlin, under et besøg i København søgt at interessere sine danske

kolleger for en bevægelse, som er startet i Sverige, og som går ud på at gøre måltiderne lettere. Restauratør Otto Bock, som i mange år ledede „Angleterres" køkken udtaler i den anledning: Væk med de store kødrationer og de fede sovser — og mere råkost. Der vil blive dannet en „forening for madkultur".

Ny bog af Stefan Vøldan. I løbet af nogle dage udkommer en bog med titlen: „Bibelen og vor store Brydningstid — Religionen og Livsproblemerne". Den bevidste opbygning af livsudfoldelsen gennem forståelse af de forskellige kræfter, som virker gennem stofferne, altså ernæringsspørgsmålet, er det centrale i bogen. Hensigten med den er at skabe en dybere forståelse af vegetarisme og råkost fysiologisk, etisk og socialt. Eventuelle bestillinger indsendes til Stefan Vøldan, Rughaven 8, Roskilde. Prisen bliver kr. 1,50.

Fra „Høgatoft" sol- og luftbadeanstalt — vegetarisk koloni og friskole, som åbnes til oktober, har vi modtaget et interessant og oplysende program. Vi skal i næste nr. omtale dette foretagende nærmere.

Rettelser til medlemslisten.

Københavns afdelingen.

Følgende medlemmer er anført under spredtboende, men hører til Københavns afd., og slettes derfor af spredtboendes afd.:

Grosserer Niels Andersen, Onsgaardsvej 39, Hellerup.
Kommunelærerinde frk. Dagny Bennike, Bredegade 15, København F.
Fru Magtengaard, Carl Langesvej 15, Valby.
Hr. Toldassistent Chr. Marcher Friese, Herluf Trollesvej 4, Slagelse.

Sydfyns afdeling:

Ved hr. købmand Bøgeskov tilføjes „og frue".
Ved hr. fabrikant Bøgh-Sørensen tilføjes „og frue".

Yderligere tilføjes følgende medlemmer:
Hr. Kr. Søren Kristiansen og frue, Aasted pr. Tistrup.
Hr. Eske Kristiansen og frue, „Solbakken", Kvong.
Hr. gmd. Anders Birk, Diermisse pr. Faaborg.
„ „ Christen Schmidt, Gjørklint pr. Holsted.
Fru direktør Tegner, Pilekrogen, Troense.

Følgende medlem er død og slettes:
Hr. gartner Kristiansen, De gamles hjem, Ringe.

Sydfyns afdeling har 50 medlemmer.

Vejle afdeling

er ophævet og medlemmerne overført til spredtboende med undtagelse af hr. massør Frederiksen og frue, som er udmeldt.

Eventuelle andre rettelser til medlemslisten bedes tilsendt bestyrelsen.

FORENINGSMEDDELELSER

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).)

Tirsdag den 26. juli Kl. 19,30. Stort friluftsmøde i Fælledparken ved den gamle musiktribune (ikke talerstenen). Der vil blive to talere denne aften, og da det bliver sidste friluftsmøde i sommer, hvor vi venter at få mange mennesker i tale, beder vi *indtrængende* alle interesserede vegetarer med venner og bekendte være til stede i god tid denne aften ved dette møde; også alle medlemmer fra V. U. må hjælpe os og synge derude. *A. F.*

Søndag den 14. august Udflugt til Furesøen—Nørreskoven—Kæmpegranerne m. m. 10 kms gang. Tog afgår til Slangerupbanen 9,08 Fmd., hjemkomst kl. 18,15. Forlang Værløse dobbeltbillet, kr. 1,40. Frokostpakke medbringes. Næste udflugt bliver søndag den 18. september. *A. F.*

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

Onsdag den 20. juli kl. 20 i „Skovhuset" årsmøde med følgende dagsorden: 1) Beretning og regnskab. 2) Indkomne forslag. 3) Valg af bestyrelse og revisorer. 4) Eventuelt. — *Alle bedes møde! — Agitér for tilslutning.*

Søndag den 24. juli i „Skovhuset". Midsommerfest sammen med foreningerne, „Teosofisk Samfund", „Bort med Tobakken" og D. V. F.s Københavns afdeling. Se under Københavns afdelingens meddelelser.

Søndag den 31. juli afholder Landsforeningen sit årsmøde i „Skovhuset", og her bør den vegetariske ungdom møde talrigt op.

Onsdag den 3. august kl. 20 i „Skovhuset". Folkedanseaften, og hertil er alle deltagerne fra vinterens kursus velkomne. — *Agitér for tilslutning.*

Lørdag den 20. august: weekend-tur til Hundested. Vi er af fru Marie Jensen inviteret på besøg i villa „Lynghøj". Madpakker bedes medbragt. Tog fra hovedbanegården kl. 18,13 og 21,24. Køb returbillet til Hundested. Cyklisterne starter fra „Hotel Lyngby" på Hovedgaden i Lyngby kl. 18,45 prc.

Hver onsdag aften kl. 20 i „Skovhuset" Elmevænget 55, Bagsværd: Kammeratligt samvær med folkedans, sang, musik og idræt m. m.

Hver fredag aften kl. 20—21 hos frk. Hertha Lykke, Fanøgade 10, 1. Undervisning i tysk kun 4 kr. pr. måned. For tiden sommerferie. Undervisningen genoptages 1. september og et nyt begynderhold startes 1. oktober. *Orla.*

Fra arbejdsmarken. — Københavns afdelingen.

Udflugterne til Bramsnæs, Krabbeslund, Dejligheden, Rye Dyrehave og Glumsø havde samlet mange interesserede og begejstrede deltagere, og vi håber senere, at hr. Holger Madsen igen vil lade os stifte bekendtskab med disse vidunderlige og naturskønne egne. *A. F.*

Søndag den 5. juni besøgte vi vort medlem fru Ingeborg Gabel-Høyer, Gl. Holte, og det blev en udmærket og fornøjelig dag. Fru Gabel-Høyer var en glimrende værtinde og havde tillige sørget for musikalsk underholdning, så både yngre og ældre kunde få en svingom på grønsværet. Deltagerne fik også Høje Sandbjerg og Ebberødgaard at se. Vi siger fru Gabel-Høyer hjertelig tak for den hyggelige og fornøjelige dag. *A. F.*

Mandag den 20. juni samledes ca. 25 deltagere fra „Bort med Tobakken" og „Vegetarisk Forening" ved indgangen til Ørstedsparken, og derefter var der rundtur til alle statuerne, hvor hr. Charles Haugbøll på en interessant og fornøjelig måde fortalte om de forskellige statuers betydning. Når hr. Haugbøll senere indbyder til et besøg på „Thorvaldsens Museum", vil vi meget anbefale vore medlemmer at stifte nærmere bekendtskab med hr. Haugbøll. Aftenen sluttede med fælles kaffebord i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade. Vi siger hr. Haugbøll tak for denne aften. *A. F.*

Udflugten til Hillerød—Nøddebo—Fredensborg havde samlet mange deltagere og var begunstiget af smukt vejr med behagelig temperatur. Efter at have beset Frederiksborg slot samt parken vandrede vi gennem Gribskov til Nøddebo — her holdt vi frokostpause, sejlede derefter over Esrom sø til Fredensborg — gennem den smukke park der videre til Ulriksdal — hvor fru Astrid Lassen's råkostkursted er beliggende. Ulriksdal ligger lige ved hovedlandevejen, hvor København- og Hillerød-Landevejen krydser hinanden og omfatter 19½ Td. land og skov, hvoraf størstedelen er frugtplantage og urtehave holdt i mønsterværdig orden. Hr. brygmester Lassen og frue viste os omkring alle steder, og det var os en stor glæde at se, hvor praktisk og smagfuldt alt var indrettet der. Efter at vort medlem hr. Assinofiski havde holdt et kort interessant foredrag fra sin rejse i Sovjet-Rusland, blev der serveret dejlige, friskplukkede jordbær og fløde. Med ca. 2 timers ophold i Ulriksdal spadserede deltagerne videre igennem skovene til Hillerød, derfra med tog til hovedstaden, og vi havde tilbragt en udmærket dag sammen i dejlige naturskønne omgivelser. Vi siger hr. brygmester Lassen og frue hjertelig tak for deres gæstfrihed mod os. *A. F.*

Fru Regner Andersens

Ernæringsreform-Kursus

afholdes herefter i Reform-Restaurationens Diætkøkken, Pilestræde 26.

Torsdag den 21. Kl. 8—10: Sidste Nyt fra en Studierejse.

Pris 5 Kr. **Indmeldelse: Tlf. 10769.**

Bestilling modtages

paa fineste dansk Bihonning. Billigste Dagspris. *Valdemar Bendixen,* Humble.

Kom til

AARSMØDET

den 31. Juli

Antoniegaardens Køkken,
Pilestræde 26, vis à vis „Reform",

fører fra 15. Maj, foruden alm. Kost, Ny-vegetarisk Kost, Raakostsalater, Raakost-Smørrebrød, Raakostdrikke og Diætretter efter de nye Ernæringsprincipper, til billige Priser. Aabent Hverdage 7-7, Søndage 9-1.

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.

SANAFER

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

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 UNGDOM

holder **AARSMØDE**
den 24. Juli.

Frydenstrand Sanatorium

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

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

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. 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.

En Annonce

i „Vegetarisk Tidsskrift" er altid virkningsfuld.

Annoncér selv og skaf os andre Annoncer.

FYSISK KURANSTALT

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge *Carl Ottosen*:

St. Kongensgade 36-38

Kbh. K. - Telf. 9656

Forlang Prospekt

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

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