VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

27. årgang | 15. juni 1933 | Nummer 6

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk forening.
Redigeret af cand. mag. Thomas E. Spur, kontor: Istedgade 7, st., København V.
Telefon Vester 3509. — Red. pers. onsdag, torsdag og fredag kl. 15—16.

Vegetarkolonien „Eden" ved Berlin

blev 40 år den 28. maj.

(Se art. inde i bladet.)



Moders dag i „Eden".
Edener moder med barn.

En gartner i „Eden", tillige ledende skuespillerinde på „Eden"s eget teater.



INDHOLD: „Eden" i 40 år. — Ernæringsvidenskab. — Vegetarismen og tidens store mænd. — Årsmødet. — Svar på redegørelse. — Europas grønne fremtid. — Rabarber. — Sommer-salater. — Spredt og samlet.

FORENINGSMEDDELELSER

Vegetarisk oplysningskontor,

Fanøgade 10[1], København Ø. Telefon: Ryvang 1094 U. Postkonto 25656.

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

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. (Adresse: hr. cand. mag. Th. E. Spur, Istedgade 7, stuen, København V., telefon vester 3509.)

Onsdag den 21. juni kl. 20,00 prc.: Agitationsmøde ved talerstenen i fælledparken. Hr. bogtrykker W. Date taler om: Vegetarismen og børnene. Cand. mag. Spur taler om: Vegetarismen og sporten. „Spillekanterne"s sangkor leder sangen.

Søndag den 25. juni tur til den idylliske Køgebugt. Toget afgår fra hovedbanegården kl. 9,33, hjemkomst kl. 22,15. Forlang billigbillet til Køge, kr. 2,70. Man vandrer gennem Lellinge skov, beser den interessante Køge ås og Grundtvigs grav. 16 km gang. Gå forud i toget. Madpakke medbringes. Alle bør se det intetessante, historiske terrain. *S.*

Lejrpark ved Hareskoven. På de naturskønne, græsbevoksede bakkedrag fra Hareskoven og ned mod Bagsværd sø, ved „Skovbrynet" station (Slangerupbanen), åbnedes pinselørdag en stor, ny lejrpark på 7 tønder land, hvor alle lejrsportsinteresserede sommeren igennem kan få adgang til at rejse deres telt og iøvrigt indrette sig så bekvemt som vel muligt i disse tiltalende og friske omgivelser.

Lejrparken vil — under ledelse af hr. gymnastiklærer Willesen — søge at fremhjælpe et veltilrettelagt lejrliv, hvor deltagerne mod en ringe godtgørelse til lejrens administration får adgang til arealet, hvor der tillige sørges for brændsel, vand og halm — madraser eller materiale til medbragte madrasvår m. m.

Der vil desuden blive forbeholdt rigelig plads til forskellig friluftsidræt, boldspil og lejrbål m. m., ligesom det forventes, at der vil blive åbnet adgang til badning i Bagsværd sø.

Ledelsen håber ved åbningen af denne lejrpark at bidrage til at få lejrlivet i og omkring hareskoven bragt ind under tiltalende og velordnede former, således at såvel unge som familier kan føle sig tiltrukket ved tanken om at tilbringe weekend eller længere ferieperioder derude. *O. E.*

Tiden er kommet

da der sælges lykkesedler af unge og ældre medlemmer, store og små afdelinger af D. v. f. Derfor venter vi, alt medens salget går strygende, på deres ordre, der endnu savnes. Bestil mange lykkesedler.

Frk. M. Mortensen,	*Fru M. Henriksen,*	*Fru I. Jørgensen,*
Holbergsg. 12, Kbh.	Istedg. 7, Kbh.	Nyvang, Trørød, Vedbæk.

„Vegetarisk ungdom". (Adresse: Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10[1], København Ø. — Formand: Orla Olsen, Caroline Amalie Vej 31, Kongens Lyngby.)

Søndagene den 25. juni og 9. juli kl. 9,00 hos Orla Olsen: fodtur. Træning med henblik på deltagelse i sommerens kapgangskonkurrencer.

Søndag den 2. juli kl. 7,00 ved Hillerød station: fodtur i Gribskov og besøg i militærnægterlejren ved Maarum, hvor der i dagens løb vil blive arrangeret folkedans. Billig-søndagstog afgår fra hovedbanegården kl. 6,03.

Hver tirsdag kl. 20,00 hos Orla Olsen: Kammeratligt samvær med folkedans, sang og musik samt idræt o. s. v.

Hver onsdag kl. 19,30—22,00: „Spillekanterne"s sangaften. I sommertiden aftales mødested med Siegfried Bernhardt, Johannevej 21, Charlottenlund. Telf. Ordrup 699.

Tirsdag den 25. juli kl. 19,30 hos Orla Olsen: årsmøde; dagsorden: 1) Beretning og regnskab. 2) Indkomne forslag. 3) Valg af bestyrelse og revisorer. 4) Eventuelt. Forslag bedes sendt til Orla Olsen senest den 15. juli. *Alle bedes møde. Agitér for tilslutning.*

V. U. er stadig medlem af *„Herbergsringen"*, og vi kan således atter i år — på ferie- og weekendture — benytte *ungdomsherbergerne,* der i stort antal er spredt over hele landet. På ungdomsherbergerne kan man overnatte meget billigt, f. ex. for 25 à 50 øre pr. nat. Anmodning om vandrerkort, der giver adgang til ungdomsherbergerne,

(fortsættes på omslagets 3. side.)

„EDEN" i 40 år.

Hvilken vegetar kender ikke — i hvert fald af navn — „Eden", paradiset på jorden, som dr. Hindhede har kaldt denne plet ved Oranienburg, 30 km nord for Berlin? Og hvem af dem, der har set kolonien, har ikke ønsket sig at kunne tilbringe resten af deres liv i denne frugthave.

„Eden"-kolonien fejrede den 28. maj 40-årsdagen for sin grundlæggelse; på denne dato oprettedes i året 1893 „Vegetarische Obstbaukolonie „Eden", eingeschränkte Genossenschaft mit beschränkter Haftpflicht". Med købmand Bruno Wilhelmi som fører sluttede en kres af reforminteresserede vegetarer sig sammen og købte i fællesskab ca. 390.000 m² jord til en pris af 900 mk. pr. hektar i nærheden af Oranienburg, hvor de i foråret 1884 påbegyndte jordens beplantning med frugttræer og buske. Det var vanskelige forhold de arbejdede under til at begynde med, da de fleste deltagere var åndsarbejdere fra byen, der ikke var vant til sådant arbejde, og der endvidere ikke fandtes vand på grunden. Ydermere truedes foretagendet af financielle vanskeligheder. Først i 1895, da landmand Carl Scheffler overtog ledelsen og sammen med nogle andelshavere startede „Oranienburger Bau- und Credit-Gesellschaft m. b. H." (den nuværende „Edener Siedlungsbank, G. m. b. H.") og derved fremskaffede de nødvendige penge, blev det bedre. At foretagendet lykkedes så godt, som det er tilfældet, skyldes måske for en stor del, at banken aldrig giver penge til spekulationsformål. For tiden hæfter for bankens forpligtelser ikke blot dens egen, men hele andelsselskabet „Eden"s formue samt dens 400 kolonister, foruden at der forefindes en lille reserve.

Kolonien er stadig bleven udvidet og omfatter nu ca. 1.100.000 m². På 350 brug (Heimstätten) med 230 huse lever og arbejder omkring 950 mennesker. Efter Carl Scheffler og Poul Schirrmeister overtog Otto Jackisch ledelsen af andelsselskabet, og det var ham, der grundfæstede det. Hans efterfølger i selskabet blev Fritz Hampke, som har bragt det frelst igennem inflationstiden.

Hvorpå beror „Eden"s succes? Vel først og fremmest på udelukkelsen af al spekulation med jorden. Kolonien, d. v. s. andelsselskabet, ejer jorden, og andelshaverne betaler en årlig lejeafgift. På den forpagtede grund kan forpagteren bygge sig et hus (efter godkendt plan), men enkeltheder vil det dog føre for vidt her at komme ind på.

De fleste kolonister dyrker deres brug ved siden af deres erhverv. Brugenes størrelse er gennemgående ca. 2800 m². Produkterne kan sælges frit eller til selskabet. Til koloniens blomstring har endvidere dens marmelade- og saftfabrik bidraget. Fabrikens produkter er kendt over hele Tyskland for deres fine kvalitet. De er måske noget dyrere end andre fabrikata, men fremstillingsmåden er så omhyggelig, at man virkelig får rene varer. Også det selskabelige liv plejes indenfor kolonien, der har eget selskabshus (til en opførelsespris af 100.000 mk.) eget teater, blandet kor, musikforening og gymnastikgrupper. Selskabets status for året 1932 lød på 1.328.891,41.

Otto Jakisch, som jeg lærte at kende ved mit første besøg i „Eden" i 1903, står nu som bestyrelsens formand i spidsen for foretagendet. Han har altid arbejdet efter grundsætningen: Det almenes vel går forud for det personlige vel.

Selvfølgelig har der i tidens løb også været stridigheder, og den vegetariske tanke kunde ikke helt gennemføres, men kolonien er dog stadig en frugtavlskoloni. Dette fremgår bedst af dens bestand på frugttræer og buske. Af æbler, pærer, blommer, kirsebær, ferskener, abrikoser og valnødder fandtes der den 1. februar 1933: 18.575 træer og af stikkelsbær, ribs og solbær 18.086 buske, medens 115.000 m² var beplantet med hindbær, brombær og jordbær. Når man ser disse tal må man indrømme, at kolonien „Eden" er et frugtparadis. Og når man hører, at alt dette er frembragt på et stykke jord, som i hovedsagen slet ikke fortjente dette navn, da det kun var sand, må man beklage, at vi her i landet ikke har kunnet skabe noget lignende.

Carl Seegelke.

Ernæringsvidenskab.

Dr. med. Johanne Christiansen har i en kronik i „Politiken" rejst spørgsmålet, om moderne mennesker er underernærede, og hun berører herunder nogle af denne sags betydningsfuldeste problemer. Da denne artikel vedblivende citeres rundt omkring i pressen, er der grund til en imødegåelse.

Spørgsmålet er dog så ensidigt behandlet, at vi må forbeholde os at behandle det i senere artikler. Men et punkt i artiklen er så opsigtsvækkende, at vi vil ofre nogle ord derpå. Vi præsenteres nemlig for en diætopskrift, der skal gælde en arbejdsmand og indeholder ca. 3800 kalorier. Fra denne side er der intet i vejen, men hun tilføjer, at: *„det er højst rimeligt at antage, at han har mistet appetitten, før han har fået dette ned;* hvis han ikke har en ren atletmave, vil han rimeligvis spise mindre og mindre af *denne og lignende kost,* og uden at han selv lægger mærke dertil, vil han komme i en tilstand af underernæring". Naar man ser den opstillede dagsration, tror jeg, at enhver vegetar vil indrømme doktoren dette. Den er meget lidt appetitlig på grund af de enorme vægtmængder, den repræsenterer. Spisesedlen ser således ud:

500 gram	brød	=	1729	kalorier,	pris kr.	0,21
1000 gram	kartofler	=	950	—	—	0,14
500 gram	gulerødder	=	227	—	—	0,10
500 gram	æbler	=	265	—	—	0,50
100 gram	nødder	=	683	—	—	0,20
2600 gram	ialt	=	3844	kalorier,	pris kr.	1,15

Vi vil ikke henvise til hr. Frederik Madsen, der sikkert vilde kalde en sådan kost for uhyre afvekslende, eftersom han har levet i årevis af blot kartofler og margarine, medens han udførte hårdt legemsarbejde. En sådan karakter og konstruktion er ikke almindelig i vore overkultiverede tider, selv om den lettere træffes blandt legemsarbejdere end i salonerne.

Men jeg er slet og ret bange for, at *en almindelig køkkenskolelærerinde vilde få mdl. til eksamen* for en spiseseddel som denne, der skal gælde for den højeste videnskab. Den første rigtige „brøler" er, at frk. Christiansen synes at have glemt, at hun lever i smørre-

brødets fædreland. Det eneste fedtstof hun under den stakkels hårdt arbejdende vegetar er de 62 gram, der findes i de 100 gram nødder. Man må ikke beskylde dr. Christiansen for, at hun her med forsæt søger at vildlede den befolkning, som hun har universitetets højeste sanktion til at vejlede. Men det interessante er, at blot med den lille forandring at tilstå den stakkels „atletmave" 1/8 kg plantemargarine, kunde allerede den enorme kartoffelmængde fuldstændig erstattes. Et fjerdingspund smør eller margarine indeholder nemlig 979 kalorier imod de 950, som kartoflerne kunde give. Det er dog slet ikke vor mening, at dette vilde gøre spisesedlen fuldkommen, kun må vi beklage, at patienter skal underkastes en „expert", der ikke har mere begreb om rationel ernæring end frk. Christiansen.

For at vise, at det er let at give en mere appetitvækkende, afvekslende og samtidig meget mindre oppustende kost af rene vegetabilske stoffer, skal vi hidsætte følgende spiseseddel, der selvfølgelig kan varieres på mange måder efter årstiden:

250	gram	(10 skiver) brød	=	864	kalorier, pris kr.	0,06
125	gram	plantemargarine	=	979	— —	0,15
100	gram	havregryn	=	385	— —	0,05
100	gram	dadler	=	312	— —	0,05
125	gram	nødder	=	854	— —	0,25
250	gram	kartofler o. a. grøntsager	=	200	— —	0,10
250	gram	råkost, rødder og salat	=	166	— —	0,20
250	gram	æbler (eller anden frugt)	=	140	— —	0,25
1450	gram	plantestoffer ialt	=	3900	kalorier, pris kr.	1,11

Det uappetitlige er helt forsvundet. I stedet for et helt pund æbler er anvendt 1/2 pund æbler eller anden frugt og 1/2 pund råkost af rødder og bladgrøntsager. Den kolossale brødmængde er for halvdelens vedkommende erstattet af havregryn og dadler, der kan spises rå eller som grød efter behag. Af kogte kartofler og grøntsager anvendes kun 1/2 pund ialt eller 1/5 af den af frk. Christiansen foreslåede mængde. De 125 gram nødder kan selvfølgelig erstattes af de betydeligt lettere fordøjelige linser, ærter eller bønner efter behag. Så man vil se, at denne spiseseddel vil kunne indeholde rig afveksling efter årstiden og med råkost, smørrebrød og frugtanretninger komme til at tage sig tiltalende ud for den mest kræsne smag. Man bemærker tillige, at der kun er tale om cirka den halve vægtmængde, og dersom der ikke er tale om en legemsarbejder, men en åndsarbejder, vil denne mængde yderligere kunne formindskes med ca. 1/3, medens kaloriemængden er relativt høj, og vitaminindholdet er mere end fyldestgørende og meget alsidigt.

Prisopgivelsen er tilføjet for at vise, at det ingenlunde behøver at blive dyrere med de foreslåede forandringer. For at være på den sikre side har man sat råkost og grøntsagerne til omtremt samme pris som den friske frugt. Dadler er ansat til sidste vinters pris på lyse dadler. Havregrynene er valsede gryn i løs vægt. Nødderne er begge steder sat til 2,00 pr. halvkilo og æblerne til 0,50 øre pr. halvkilo.

S.

Vegetarismen og tidens store mænd.

Det er en tankevækkende kendsgerning, at fire af vor tids betydeligste mænd er vegetarer, meddeler det engelske blad „Daily Express".

Mussolini har siden den fascistiske revolution været streng vegetar. Han er desuden ikke-ryger og afholdsmand. Efter sin morgenridetur eller -spadseretur nyder han kun et glas kold mælk. Hans aftensmad består udelukkende af frisk frugt. Han spiser kun eet fuldstændigt måltid midt på dagen og i dagens løb endnu et glas mælk. Italiens nationalret, forskellig slags makaroni, rører han aldrig.

Hitler er ikke slet så fuldkommen som vegetar. Han er ikke-ryger, men drikker undertiden noget af det nationale tyske øl. Om dette måske er af politiske grunde eller af vane fra krigstiden, kan vi ikke sige. Før sine gribende taler stimulerer han sig med indholdet af en æske fyldte chokolader, men er iøvrigt vegetar.

Gandhi's diæt kender alle. Den er rent vegetarisk og består for en stor del af gedemælk, og

Bernhard Shaw har i mange år været kendt som vegetar, ikke-ryger og afholdsmand.

„Daily Express" tilføjer følgende tankevækkende sætning: „Man undres på, om ikke nogle af vore mere satte politikere vilde blive fremtrædende skikkelser, dersom de opgav deres roast beef, begyndte at drikke mælk samt lagde deres piber til side".

Vi synes ikke, at denne tanke var helt ueffen. I hvert fald er det en betydningsfuld kendsgerning, at verdens ledelse for øjeblikket i store træk både timeligt og åndeligt er stærkt påvirket af vegetarer.

S.

Årsmødet

afholdes på Skodsborg badesanatorium søndag den 23. juli kl. 10 prc. Tog fra hovedbanegården kl. 8,29 og kl. 9,12 — fra Østerbro 9 minutter senere.

Dagsorden: 1) Valg af dirigent. 2) Beretning for landsforeningen. 3) Regnskab. 4) Vegetarisk ungdoms redegørelse for diskussionsmødet den 21. april d. å. m. m. 5) Beretning og regnskab for dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond. 6) Indkomne forslag, a) vedrørende kontingentet, b) vedrørende bladet. 7) Valg af formand, 4 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter, 2 revisorer og 2 revisorsuppleanter. 8) Valg af revisorer til børnehjemsfondet. 9) Tid og sted for næste årsmøde. 10) Eventuelt.

Indkomne forslag: a) fra V. U.: lovenes § 5: 50 % ændres til $^2/_3$, § 6: mindste årsbidrag er 5 kr. o. s. v., ændres til: er 6 kr. o. s. v. Motivering: indtægten ved litteratursalg er næsten ophørt, en kontingentforhøjelse er derfor nødvendig for foreningens beståen. b) fra hr. C. Seegelke: årsmødet beslutter, at tidsskriftets redaktion foruden redaktøren skal bestå af 2 af hovedbestyrelsen valgte medlemmer.

Repræsentantvalg: Ethvert medlem stemmer på årsmødet med sin egen stemme + dem, han har fuldmagt for. Fulgmagten sendes til næstformanden, hr. forlagsboghandler H. L. Henriksen, Istedgade 7, København V., inden årsmødet eller medbringes på dette. Skriver man

flere end et navn på fuldmagten, betyder det, at nr. 2 o. s. v. er suppleanter.

Hovedbestyrelsen består af: hr. Oluf Egerod, formand, hr. H. L. Henriksen, næstformand, hr. J. D. Henriksen, kasserer, hr. Laur. Nielsen og hr. Heimann; suppleanter er: hr. Alb. Johansen og fru M. Henriksen.

Medlemsliste bringes ikke i år, derimod bringes i næste nr. en liste over dem, der har meldt, at de møder og altså i hvert fald kan benyttes ved repræsentantvalg. Meddelelse sendes til næstformanden inden 1. juli.

Børnehjemsfondet. I år med ulige årstal vælger årsmødet 3 bestyrelsesmedlemmer + 1 suppleant. Disse er i øjeblikket: hr. H. L. Henriksen, fru Ingeb. Jørgensen, hr. Aa. Flach og frk. Math. Mortensen, der altså sidder til næste år. I år med lige årstal vælger hovedbestyrelsen lige efter årsmødet 2 bestyrelsesmedlemmer + 1 suppleant. Disse er i øjeblikket: fru M. Henriksen og hr. Oluf Egerod, suppl. mangler. Rivisorer vælges hvert år af årsmødet.

Indkvartering: Værter melder sig og deltagere fra provinsen henvender sig til oplysningskontoret, adr.: frk. H. Lykke, Fanøgade 10, København Ø.

Fællesspisning under årsmødet: Badesanatoriet har været så velvilligt at love at servere middag for alle, der ønsker det, for kr. 2,00 pr. kuvert, dog må man hertil indmelde sig til oplysningskontoret eller Københavnsafdelingens formand inden den 10. juli. Som sanatoriets gæster vil foreningens medlemmer få lejlighed til at bese de smukke, moderne bygninger og anlæg og en dejlig park, som for nylig er blevet føjet til det øvrige, samt eventuelt få et bad i Øresunds friske bølger.

Efter årsmødet håber man at få tid til at tilbringe nogle timer i tvangfrit samvær på en spadseretur i skoven, hvor man vil bese Bøllemosens maleriske terrain og kongeegen.

Mange vegetarer bør benytte sig af denne lejlighed til at drøfte fremtidigt arbejde og tidens aktuelle spørgsmål med ligesindede under ideelle forhold i sommerens bedste tid. *O. E.*

Svar på redegørelse.

Landsforeningens formand, hr. Oluf Egerod, er i maj-nr. af „Vegetarisk tidsskrift" fremkommet med „En redegørelse", og i den anledning skal vi udtale følgende:

I „En redegørelse" er — forsåvidt angår „Vegetarisk ungdom" — de faktiske forhold i den grad fordrejede, at artiklen nærmest må betegnes som det modsatte af en redegørelse, og den er endvidere på de væsentligste punkter i strid med sandheden.

Da „Vegetarisk tidsskrift" kommer ud til andre end medlemmer, mener vi forøvrigt, at bladet ikke er det rette forum for drøftelser af interne foreningsmæssige forhold, og vi er rede til overfor årsmødet — foreningens højeste myndighed — at stå til ansvar for vore gerninger.

Lyngby, den 25. maj 1933.

I bestyrelsen for „Vegetarisk ungdom":

Emil Bergstrøm. Edith Jørgensen. Elisabet Seegelke. Ove Andersen. Orla Olsen.

Europas grønne fremtid.

I en artikel i Kr. Dgbl. om nyordningen i Tyskland hedder det bl. a.:

„Lederen af arbejdertjenesten har udtalt:

„Arbejder for arbejdertjenesten er der rigeligt af. Fremfor alt er der alle arter af jordforbedring."

800,000 arbejdstjenestevillige kan i løbet af ti år få arbejde ved jordforbedringer.

Hvis en hær på 800,000 mand sættes ind på at forbedre Tysklands jord, hvad må følgen da blive?

Ingen kan være i tvivl om, at da vil Tyskland efter et kort åremål være i stand til at forsyne sig selv med de vigtigste landbrugsvarer.

„At vort folk kan bestå uden byer, véd vi af historien — at det kan bestå uden bønder, er umuligt." Således lød rigskanslerens ord på landbrugsmødet i Berlin den 5. April. I sin majtale på Tempelhofer Feld har Hitler gentaget den samme tanke.

Overalt i Europa gør denne tanke sig gældende; den er på vej til at præge det politiske liv i vore nordlige nabolande.

På et møde i Oslo talte konsulent *Gjelsvik* om muligheden af at udvide det norske landbrug. Han mener, at der i Norge kan oprettes 100,000 nye landbrug. Det gælder især om ikke at forfalde til midlertidige foranstaltninger. Men enhver hjælp til udvidelse af landbruget vil engang bære god frugt.

„Var de midler, som vi har anvendt til bekæmpelse af arbejdsløsheden, blevet anvendt til nydyrkning og oprettelse af landbrug, vilde vi i dag have rejst 30,000 nye brug og skaffet 150,000 mennesker underhold."

Også i Sverige trænger en ny opfattelse af nutidens arbejdsmuligheder sig frem, og den socialdemokratiske regering synes at have forstået, at byernes arbejdsløse så vidt muligt må tilbage til jorden. For tiden overvejer det sociale jordudvalg at opkøbe større godser i den hensigt at udstykke dem til de arbejdsløse.

I svensk „Social-Demokraten" findes en længere artikel, hvori spørgsmålet om de arbejdsløses tilbageføring til landbruget nærmere undersøges.

Forfatteren foreslår, at der gives 5000 kr. til enhver, der kan og vil grundlægge et nyt landbrug. Og han siger:

„Tænker man sig videre, at 10,000 landbrugere årlig får denne sum, vilde sikkert en stor udflytning fra stæderne finde sted — og det vilde blive bedre for de tilbageblivende at få arbejde. Summen vilde, relativt set, være ubetydelig mod den nu foreslåede arbejdsløshedshjælp."

Sådanne tanker er det, der nu begynder at omforme Europa. De vinder frem i England som i Italien, i Irland og i Holland.

Men hvordan er det nu i Danmark?

Skønt de europæiske nationers flugt fra industrien og over til landbruget på det alvorligste angår Danmark, finder den dog ingen synderlig forståelse herhjemme."

O. E.

Rabarber.

Rabarber er en af mange vegetarer forkætret plante, fordi den indeholder oxalsyre. Da jeg for nogle år siden sammen med skolens elever var gæst i juni måned på frk. Høsts ejendom, Gässelia, i Halland, kunde vi hos naboerne gratis få alle de rabarber, vi vilde have, takket være en i nærheden boende vegetarisk gartner, som havde udbredt den tro, at de var skadelige. At dette nu ikke er tilfældet, kan enhver i denne måned forvisse sig om.

Dr. med. Harnish, Los Angeles, skriver: „*Rabarber* er årstidens bedste gemyse, når den spises frisk og rå. Den rå saft er meget virksom imod træg fordøjelse, især når man drikker 1 glas fuld om aftenen, før man går i seng. Tager man daglig 2 gange rå rabarber og så noget knust hvede eller dampet byg, så kommer det en forstoppet lever til gode. Tyg daglig en stilk rå rabarber, ligesom andre tygger tobak eller gummi; allerede efter 10 dages forløb har den renset huden, fordi du kan glæde dig ved let afføring. Dampet i egen saft og — såsnart den koger — tilsat sukker, er den et godt middel mod *katarrh* og *rheumatisme.*

Rabarberblade anvendt til en suppe har samme gode virkning som syreblade. Skær bladene småt med en saks og damp dem med smør i egen saft 10—15 minutter.

Derpå tilsæt langsomt kogende vand, jævn den med hvidt eller brunet mel og tilsæt fløde, så snart det koger. For hver Tallerken kom et godt pisket æg og salt efter behov og server det med i smør brunede hvedebrødsterninger. Derefter kan man tage hovedsalat med varme rundstykker og 1 glas kærnemælk eller citronmælk. Da er det et godt og fuldstændigt måltid, som ikke blot virker øjeblikkelig som et mildt afføringsmiddel, men når man tager det daglig i 1 måned, fornyer det de svækkede fordøjelsesorganer og giver en god hudfarve."

Om den nær beslægtede *syre* skriver han: „Syre giver en fin salat og er nu af uerstattelig værdi ved slet blodomløb, udslet, skroffer, fibroïder, kræft, svag mave, opsvulmet lever og søvnløshed. Spis ingefærbrød dertil. Supper af syre, vild sennep og løvetand vil helbrede nervesvaghed, selv når man var ganske sammenbrudt."

Egelundsskolen, $^{3}/_{5}$—33. *Johs. Rosbach.*

Sommer-salater

ved fru M. Henriksen.

Ingen årstid giver så let adgang til anvendelsen af salater i husholdningen som netop sommeren. Tidligere var salater for mange både dyre og usunde, da de helst skulde indeholde diverse „fine" kødsorter, fisk eller fugl, eddike, kryderier o. s. v. Nu gaar det dog heldigvis for hvert år mere op for befolkningen både i by og på land, at salater er sundest, mest velsmagende og billigst, naar de udelukkende tillaves af de saftige grøntsager og frugter. Derved bliver de også et udmærket supplement til den øvrige vegetariske kost.

Blomkålssalat. Et lille blomkålshoved skylles og renses grundigt, stilkene skrabes og rives, selve hovedet snittes i fine skiver. Det hele overhældes med citronsaft og blandes med olie, majonaise eller fløde. Smages til med sukker. Pyntes med tomatskiver og agurk i skiver eller skåret i terninger.

Gulerodssalat. En del rå gulerødder og en kvart del rå majroer renses, skrabes og rives i samme fad. Overhældes med citron og iblandes olie, majonaise eller fløde. Tilsættes sukker efter behag. Pyntes med salatblade, der er skyllede og godt afløbne. De fine blade lægges i krans rundt om salaten, de grove snittes i fine strimler og blandes med selve salaten.

Sellerisalat. Velrenset selleri og persillerod rives sammen. Blandes med olie, majonaise eller fløde. Skrællede revne æbler blandes i. En anelse sukker og salt. Tilsættes endelig i k k e citron. Pyntes med radiseskiver og revne valnødder.

Radisesalat. Radisernes groveste blade fjernes. Lidt af den groveste skal skrabes af radisen. De største rives, de mindste skæres i skiver. De fine blade hakkes og blandes med det revne, tilligemed lidt majonaise og salt. Denne salat er særlig delikat til smørrebrød. Man lægger skiverne i to tætte rækker langs yderkanten af det smurte brød, og den revne del lægges nu i en smuk stribe mellem de to rækker.

Jordbær- og banansalat. Jordbær og bananer knuses og blandes med flødeskum og lidt vanillesukker. Blandes og pyntes med enten hele eller overskårne jordbær og bananskiver. Lidt malede nødder strøes over.

Blandet frugtsalat. Rå æbler rives (eller udblødte æbler skæres i fine skiver,) appelsiner deles, og stykkerne halveres paa tværs og drysses ned med sukker. Blandes med bananskiver, flødeskum og pyntes med groft hakkede valnødder og druer.

Om at søde salaterne. Dersom man ønsker at undgaa det hvide sukker, er honning et udmærket sødemiddel. Vel skyllede sun maid rosiner kan også anvendes i ovennævnte salater.

Spredt og samlet.

Gennaro Ciaburri: Die vivisektion. 340 sider med mange billeder. Carl Reissners forlag, Dresden. Pris 5 mark.

Et mægtigt og vægtigt værk imod vivisektionen. Mussolini blev så grebet af denne bog, at han udstedte en lov, der stærkt indskrænkede vivisektionen. Med støtte af den verdensberømte tyske forsker Hans Much eftervises nu videnskabeligt, hvor falsk det er at overføre resultaterne af dyreexperimenter på menneskene, hvor nytteløse alle de

værgeløse ofres ubeskrivelige pinsler er. Det er en kompetent videnskabsmands alvorlige indlæg mod en af vor kulturs største fejltagelser, som vivisektionen efter denne bogs fremkomst med større ret end før kan kaldes.

Rustningskapitalens blodpenge hedder en lille bog på 60 sider, som *Axel Pille* med vanlig dygtighed har skrevet om kapitalens forfærdelige, ubarmhjertige, skånselsløse virksomhed for at holde krigshadet brændende, fremkalde og forlænge krige for at tjene tykt på al elendigheden. — Nye Vejes forlag, St. Kannikestræde 5, Kbhvn. Pris 1 kr. Fås også på Nordisk sundhedsforlag, Istedgade 7, Kbhvn. V.

Norges vegetariske forening ved fru M. Fleischer beder os oplyse, at det ikke er denne forening, der står bag bladkonkurrencen mod os, men en senere af dr. H. Røgler stiftet forening. *O. E.*

En fremragende flyvers vidnesbyrd om vegetarismen. The Vegetarian News, London, beretter følgende om hr. Victor Smith, den unge flyver, som fornylig fløj fra Syd Afrika til England: — En af vore repræsentanter var til stede, da hr. Smith stod ud af sit aeroplan på Croydon flyveplads. Han blev øjeblikkelig omsværmet af snese af journalister, pressefotografer og filmsfotografer. Aviserne har forlængst skrevet om hans store mod og farefulde flyvning, dog er der nogle tildragelser, som er blevet udeladt, men som nu skal fortælles. Større farer end Sahara møder enhver heldig flyver, og han behøver i lige så høj grad moralsk som fysisk mod. Et kendt vinfirma tilbød hr. Smith 1000 eng. pund, hvis han vilde gå ind på at bede om en bestemt whisky som opstrammer umiddelbart efter at have forladt sin maskine. Han afslog tilbudet. Et tobaksfirma tilbød ham 400 eng. pund, hvis han vilde sige, at han havde røget et særligt mærke cigaretter på turen. Atter afslog han. På hotellet blev der rystet en speciel „Syd Afrika cocktail" til hans ære. Han undslog sig med tak. Hr. Victor Smith anser sine mådeholdne vaner og den kendsgerning, at han er vegetar, for årsagen til den overordentlige udholdenhed, der blev lagt for dagen under flyveturen. *J. D. H.*

En 16. nordisk læge-kongres for indvortes medicin er blevet afholdt i Uppsala fra 6.—8. juni. Diskussionsemnet var: kost- og diætskader med hensyn til de nordiske lande. Indleder fra Danmark vår læge M. Hindhede. *J. D. H.*

De første 3—4 årgange af „Solblink" (nu Vegetarisk tidsskrift) ønskes til købs. Man bedes henvende sig til P. Rasmussen, Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28.

Vegetarisk højskolekursus på Sorø folkehøjskole. Atter i år arrangerer hr. Axel Pille og Stefan Vøldan et 8-dages vegetarisk højskolekursus lige som i 1929 og 1930 på Roskilde højskole. Denne gang bliver det på Sorø folkehøjskole fra 8.—15. oktober, og programmet for dette kursus tegner til at blive ganske særlig righoldigt og byder på værdifulde ting, som det ikke tidligere var muligt af få med.

Husholdningsundervisningen, der omfatter tilberedning af såvel råkost som alm. vegetarisk kost efter de nyeste principper, ledes i år af *husholdningslærerinde frk. Ellen Schultz.*

Morgengymnastikken ledes af *exam. Bertram-lærerinde, stud. med. frk. Eila Pfeiffer,* og kursusdeltagerne vil således få lejlighed til at stifte bekendtskab med dette værdifulde system for moderne kvindegymnastik.

Endvidere har hr. I. P. Müller velvilligt lovet at komme og demonstrere sit system for legemskultur.

Foredrag vil blive holdt af fru Astrid Lassen — „Naturlægens" redaktør, dr. phil. H. I. Røgler fra Oslo — hr. havebrugskonsulent H. Mosegaard, østifternes haveselskab — hr. Axel Pille — Stefan Vøldan o. fl.

Nærmere program vil foreligge senere.

Foreningsmeddelelser. (Fortsat fra omslagets 2. side).

sendes sammen med et pasfotografi til Orla Olsen, som ligeledes fornyer de gamle vandrerkort. Ethvert vandrerkort eller fornyelse koster 2 kr. incl. en fortegnelse over ungdomsherbergernes beliggenhed. Vandrerkortet giver endvidere adgang til ungdomsherbergerne i Belgien, Czekoslovakiet, England, Frankrig, Holland, Irland, Letland, Norge, Schweiz og Skotland, men ikke Tyskland.

Husk, at ved køb af billetter til jernbane eller dampskib igennem *Herbergsringens rejseafdeling*, hvadenten rejsen går til et sted i Danmark eller til udlandet, opnår medlemmerne af „V. U." en betydelig rabat og *støtter samtidig* vandrersagen. Ved billetbestilling bedes navn og adresse samt foreningens navn meddelt til Herbergsringens rejseafdeling, Studiestræde 30, København K. Telf. 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 nr. 27667), opkrævningsgebyr spares derved. *Orla.*

Redaktør- og formandsskifte. Nærværende nr. af Veg. tidsskrift har jeg redigeret indtil 1. korrektur d. 8. ds. Min redegørelse i forrige nr. står fast. Jeg ønskede derfor hverken at optage sympatitilkendegivelser eller „V. U."s erklæring. Da dette sidste forlangtes, og man ikke vilde nøjes med et kort referat af erklæringen, der henviste sagen tif årsmødet (for at få ro i bladet), har jeg måttet overlade bladets redaktion til en anden. Samtidig er jeg fratrådt som formand for landsforeningen Dansk vegetarisk forening.

København F., d. 9 Juni 1933. *Oluf Egerod.*

Fra redaktionen. Da jeg med 3 dages varsel har måttet overtage redaktionen af bladet den 11. juni, vil vore ærede læsere sikkert forstå, at den lille forsinkelse denne gang er undskyldelig. Da der allerede var planlagt et 8-sidet numer, glæder det os særligt efter samråd med bestyrelsen at kunne præsentere et sådant, selv om der havde været en fristelse til blot at beskære indholdet. Den tidligere redaktørs artikler er betegnede med O. E., den nye redaktørs med S. *Thomas E. Spur.*

Fra arbejdsmarken.

Udflugten til Fjenneslev havde samlet 13 deltagere og forløb efter programmet i det smukkeste sommervejr.

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:*	„Kreaturløst 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 Smaabørn 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 Livsførelse"	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

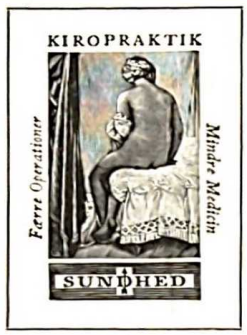
Den ovennævnte Litteratur m. m. kan bestilles i Boghandelen eller i „Nordisk Sundhedsforlag", Istedgade 7, København V., Telefon Vester 3509. Forlang fuldstændig Prisliste.

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



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

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. 3.00 og Enebær Jordstof Kr. 4.00. Skriv efter Naglers Brochure om „Jordstof".

Eneforhandler for Skandinavien:
E. Stangerup, Stengaards Allé 8, Kongens Lyngby.
Telefon: Central 2005.
Postkonto 27568.

Vegetarisk Restaurant

Frederiksberggade 28, Kbhvn. K. Tlf. 78 27

Sundeste og mest økonomiske Ernæringskilde.

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

Frydenstrand Sanatorium

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Elev

antages straks til Fru Regner Andersens Diætkøkken, Pilestræde 19. Telef. 10769.

Køb VEGETAR-BOGEN

Nu kommer alle de nye Grøntsager!

Pris 25 Øre.

Forær den til Venner og Bekendte.

Opskrifter til 14 Dages Madlavning.

Indsend Beløbet i Frimærker til Vegetarisk Oplysningskontor eller indbetal det paa Postkonto 25656.

VEGETARISK KOST

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

SANA Sundhedsfødevarer

Skindergade 27, København
Telefon 5650

Medlemmer Rabat - Aaben hele Ugen
Ingen Filialer

FYSISK KURANSTALT

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

St. Kongensgade 36-38
Kbh. K. - Telf. 9656

Forlang Prospekt

SKODSBORG BADESANATORIUM

Fysisk-diætetisk Kuranstalt med medicinsk og kirurgisk Klinik.
Overlæge Carl Ottosen.
De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.
BEHAGELIGT FERIE-KURSTED
Ill. Prospekt paa Forlangende. Telf. Skodsborg 200.

„Sana" Specialitet: Sundhedsfødevarer

Alt til Raakost - Medlemmer Rabat

Smalleg. 15, Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

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

Abonnementspris: 4 kr. årlig + postpenge. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt redaktion og expedition.

Expedition: Fanøgade 10¹, København Ø. — Telefon; Ryvang 1094 u. (mandag og torsdag kl. 18³⁰—20³⁰). Postkonto 25656.

Emil Kristensen, København