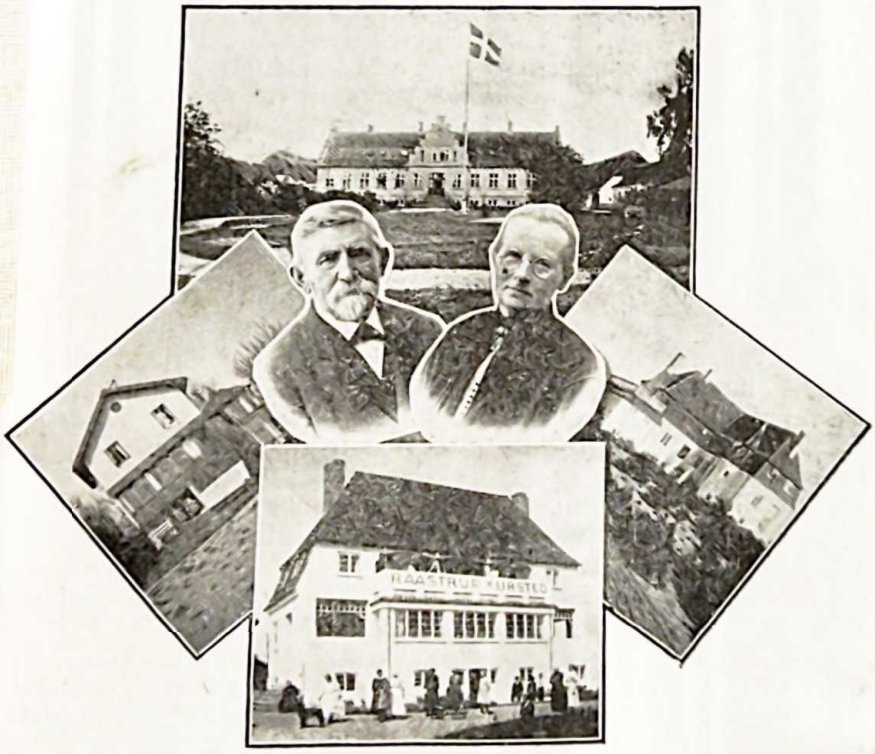
Vegetarisk Tidsskrift



Råstrupgård og Råstrup kursted, rammerne om det store, uegennyttige livsværk, vore to afdøde æresmedlemmer Krestoffer og Katrine Rasmussen tog op til gavn for menneskeheden og til fremme for vegetarisk livsopfattelse.

34. årgang

nummer 11

1. november 1940

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

Kathrine Rasmussen.

Lørdag den 21. september døde Kathrine Rasmussen i sit hjem i Vejstrup. Efter afdødes ønske fandt begravelsen sted i stilhed.

— — —

Da Krestoffer P. Rasmussen døde for godt et år siden, var der mange, som tænkte: Mon Kathrine ikke snart følger efter? Det var som om man i dette harmoniske, fasttømrede ægteskab ikke kunde tænke sig den ene part uden den anden. Og nu er hun død.

Hun var vestjyde og han var fynbo. Disse to folkesind var på en vidunderlig måde smeltet sammen i disse to menneskers virke; ja, i den grad, at man uvilkårligt i omtalen af den ene af dem kommer til at nævne den anden. De repræsenterede en to-enighed, og det er vel deri, at hemmeligheden ved deres store og lykkelige livsvirke skal søges. Han var den lyse og optimistiske, hun den prøvende, men sejge, udholdende, slidsomme. Aldrig ledig, altid i virksomhed — endogså på sygesengen.

Hun, som for mange år tilbage ved dr. Mich. Larsens mellemkomst, efter lang tids sygdom genvandt sit helbred, blev tro mod de erfaringer, som hun den gang gjorde. Hun var sig fuldt bevidst, hvad det var, der havde genrejst hendes nedbrudte helbred, og for hende var det at vide ikke alene en spore til også at vidne; ifølge hele hendes anlæg måtte hun også virke. Og det blev så til et langt og trofast liv i en vidtspændende vegetarismes tjeneste.

Hun fik ikke selv børn, men ingen mor har med større opofrelse og kærlighed taget sig af de små, end Kathrine Rasmussen. De tog efterhånden mange børn til sig, opdrog dem og lagde i deres sind de ædle tanker, som de selv var opfyldt af. Det var Kathrine Rasmussens skønne tanke, at ethvert menneske skal have sin chance, og hun gjorde sit til, at det kunde gennemføres.

Men virkekresen i hjemmet var for lille for dette store hjærte. Der er vel næppe nogen i den danske vegetarismes historie, som har sat dybere spor end Kathrine og Krestoffer Rasmussen, og ingen har gået så mange skridt som hun for at bringe vegetarismens gode og glade budskab omkring.

Et fast udgangspunkt for deres arbejde blev Råstrup kursted, som på deres initiativ blev en højborg for deres tankers vækst og udbredelse. Anna Ullerup, som var deres lærling både i virketrang og offersind, blev leder af denne virksomhed, der har været til så stor velsignelse for mange mennesker, som har vundet både livsmod og sundhed tilbage.

Det var for Dansk vegetarisk forening en ære at tælle disse to

blandt sine medlemmer. Deres minde æres nu af alle, der har kendt dem og deres virke, og det vil blive bevaret, ikke alene i tanken, men vi vil i deres ånd virke således, som Kathrine Rasmussen skrev i „Råstrup kursteds venner"s sidste årsberetning: „Ja, lad os alle hjælpes ad at gøre verden god og glad."

F.-J.

— — —

Først på vegetarmødet i Odense 13. oktober erfarede jeg, at Kathrine ikke mere var iblandt os, men i dyb stilhed var begravet på kongens fødselsdag. Om stilheden har forbindelse med, at der måtte gøres mindst mulig skår i dagens naturlige festglæde, eller helt spontant var et udslag af den uselviskhed, som kendetegnede Kathrine, ved jeg ikke; men hendes ubemærkede bortgang står ellers i et underligt forhold til den betydning, hun har haft i vide krese, og al den kærlighedsgerning, hun med sit enestående tjenersind har øvet blandt alle, som kom hende nær.
Kristoffer og Kathrine, dette prægtige ægtepar, havde ingen børn i ægteskabet; men alligevel havde hjemmet fuldt op af børn, omfattet med al den hjærtevarme, en mor kan eje. Og når vi vegetarer samledes på Råstrup kursted, så var vi allesammen hendes børn, hendes hjærtebørn; vi følte os som hjemme og under en god og kærlig mors omsorg,
Var Mich. Larsen vegetarismens far, så var hun dens mor, og med hende blev det, som ellers godt kunde risikere at forsvinde sammen med andre ismer, ført op i et højere plan, der hvor det skal være, hvis det skal være levedygtigt, ikke som et mål i sig selv, men som et af de midler, vi har lov at bruge for at tjene Vor Herre og gå hans ærinde iblandt en nydelsessyg slægt.
Dr. M. L. satte i gang; men hvis arbejdet for en sundere levevis fortsat skal lykkes og blive til velsignelse, må det gøres i den ånd, som besjælede Kathrine Rasmussen.
Mindet om hende vil for stedse blive os dyrebart.

Frederik Pedersen.

ÆBLEMØDE.

Københavns afdelingen afholder møde med adgang for alle

onsdag den 13. november kl. 20 i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28.

PROGRAM:

1. Dr. *J. D. Henriksen:* Æblets ernærings- og sundhedsværdi.
2. Konsulent *H. Mosegaard*: Lidt om de forskellige æblesorter. — Deltagerne medbringer forskellige slags (husk mange forsk. slags) æbler, der sortsbestemmes af konsulenten.
3. Fællesspisning af de medbragte æbler.
4. Formanden, repr. *N. Nielsen:* Om æblemost.
5. Husholdningslærerinde fru *E. Pille:* Anvendelse af æblemost m. m.
6. Servering af æblemost, æblete og æblekage.

Ingen entréafgift. Alle velkomne.



Gartnerudstillingen i Tivolis koncertsal.

Som nævnt i beretningen fra årsmødet fik D.v.f. fra Vendelboes sociale fond 200 kr. som bidrag til dækning af udgifterne ved vor deltagelse i den af Dansk Chrysantemum-Selskab arrangerede „Gartnernes udstilling" i Tivoli fra den 27. september—6. oktober.
Denne gave forpligtede bestyrelsen til at gøre slt yderste for at få D.v.f. repræsenteret på udstillingen — og på en måde, der kunde tjene til gavn saa vel for det vegetariske oplysningsarbejde som for vor forening.
Og vi tør sige, at opgaven blev heldigt gennemført. Der udvirkedes et direkte tilskud fra Alm. dansk Gartnerforening på 100 kr., og udstillingens arrangør, hr. anlægsgartner Jørgen Olsen, stillede en udmærket stand med gode pladsforhold i forbindelse med et rummeligt køkken til vor rådighed. Vi fik i en fart tegnet vitamintavler og malet vegetariske mottoer og fik dem ved forceret aftenarbejde hængt op. Vi lånte borde og stole hos koncertsalens elskværdige restauratør og porcelæn hos A. B. Schou, Ny Østergade. Udstillingen stillede grønsager og frugt til vor disposition, og under fru Pilles sikre ledelse fremstilledes de herligste vegetariske skueretter (under cellofan, skænket af grosserer Otto Nielsen).
Den smukt arrangerede udstillings 28,000 betalende gæster lokkedes yderligere til vor stand ved det med udstillingskomitéen trufne arrangement, at vi uddelte tombolaens nittergevinster: en frugtanretning (en bakke æbler) eller en vegetarisk anretning (3 snitter), hvorved en mængde mennesker fik lejlighed til at stille spørgsmål om og smage vegetarisk pålæg.
Vi fik af vareforsyningens fordelingskontor lov til som propaganda for groft brød at uddele smørrebrød uden brødmærker, og Københavns brødfabrikker sendte os det fuldkornsbrød, både af rug og hvede, som vi behøvede, ligesom Kruskaselskabet skænkede os Waerlandsbrød. Mælkeriet Enigheden forærede os den til erstatning for salatolie nødvendige piskefløde, Københavns frugtauktioner citronerne og den herværende repræsentant for Hovgaards æblemost sendte os most, bl. a. til den frokost (vegetarisk smørrebrød), som vi gav for udstillingskomitéen og formanden for

Vegetarisk forening og Vegetarisk tidsskrift.

Dansk vegetarisk forening: Istedgade 7, st., København V. Tlf. Vester 3509, postkonto 25656.

Samme sted: Vegetarisk oplysningskontor, litteratursalg og bibliotek. Vegetarisk tidsskrifts expedition samt Kbh. afd.'s kassererkontor (postkonto 28185).

Dansk vegetarisk forenings og Københavnsafdelingens formand: Repr. N. Nielsen, Gentoftegade 56 C, Gentofte, tlf. Gentofte 1782y.

Vegetarisk tidsskrifts redaktion: Skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahøj skole, Svenskelejren 18—20, Brønshøj. Tlf. Bella 2282 og 2782 (privat). — Postkonto 282 til dr. Mich. Larsens børnehjemsfond.

Kontingent: Enkeltmedlemmer kr. 5,00, ægtepar kr. 7,00, medlemmer under 20 år kr. 3,00.

Abonnement på bladet kr. 4,00. Bladet kan bestilles hos postvæsenet samt hos redaktionen og expeditionen. Enkeltnumre 35 øre.

Dansk Chrysantemum-Selskab, hr. Rosendahl, og som syntes af smage deltagerne.

Tilberedningen af de udstillede retter, uddelingen af 1800 bakker æbler og 1200 snitter foruden alle dem, der blev givet som smagsprøver til interesserede i vor litteratur, og agitationen for denne krævede meget arbejde, og dette faldt på forholdsvis få af foreningens medlemmer, der fik nogle lange arbejdsdage, da udstillingen jo var åben i 10 dage fra kl. 10—22. Madens og smørrebrødets tilberedning var kun en del af arbejdet. Publikum krævede og påskønnede i høj grad de uafbrudte oplysende forklaringer, som vore damer bag bordene gav. Fru Pille var en altid fængslende foredragsholder og blev flinkt suppleret af de øvrige assisterende damer: Fru Nielsen, fru Henriksen, fru Madsen, fru Bonnichsen, fru Luck (f. Seegelke) og frkn. Ruth og Ira Nielsen. En speciel tak skylder vi frk. Friis-Petersen, der, skønt ikke medlem af D.v.f., hjalp os de to søndage og skaffede os bistand fra sine udholdende vegetarvenner, frk. Birk, frk. Andersen, fru Jønsson og fru Vodder.

Publikum blev gjort opmærksom på vor litteratur, hovedsageligt ved H. L. Henriksens energiske agitation; men også dr. Henriksen, skoleinspektør Egerod og formanden lagde et godt ord ind for vore skrifter, specielt for oktobernumret af V.t., som i anledning af udstillingen var trykt i stort oplag med flot omslag og et extra antal sider, idet det var lykkedes os at skaffe os en del annoncører, deriblandt udstillingen.

Der konstateredes en stærk interesse blandt publikum for vegetarisk mad, og vi fremhævede dennes sundhedsmæssige fordele, ligesom der i enkeltsamtaler blev lagt vægt på vegetarismens etiske side. Vi hvervede flere nye medlemmer og abonnenter og har grund til at tro, at mange har fået et ord med på vejen, som senere vil blive husket.

Vort samarbejde med gartnerne var det bedst tænkelige. Vort bestyrelsesmedlem, havebrugskonsulent Mosegaards tilknytning til gartnerkrese var os en stor hjælp, og vi fandt hos kontorchef Danvig i gartnernes erhvervsråd en aldrig svigtende støtte.

Vore indtægter: 200 kr. fra Vendelbos fond, 100 kr. fra Alm. dansk Gartnerforening samt tombolabidraget, 100 kr. for æbleuddelingen, 57 kr. for snitter, balancerede omtrent med udgifterne: 124 kr. for skilte og dekorationer, 100 kr. i honorar til fru Pille, smør og andre køkkenudgifter osv. Underskuddet og de forøgede udgifter ved udstillingsnumret dækkedes for størstedelen af hr. Dueholms nytårsgave (100 kr. for vor sangbog) og af annonceindtægten. Vi tør sige, at de skænkede penge og den store indsats af frivilligt arbejde gav resultater, som, når alt tages i betragtning, giver os mod og lyst til ved given lejlighed atter at gøre en lignende indsats for vor sag.

N. Nielsen.

Oplaget svinder.

Oktobernumret af V. t., som overalt fik en god modtagelse, blev trykt i stort agitationsoplag. Mange blev solgt på udstillingen i Tivoli, og gennem hele oktober måned har vi modtaget bestillinger på 10 exemplarer til kr. 2,50, som medlemmerne benytter til agitation.
Det lille restoplag på knapt 1000 stk. vil snart være ude af huset, dersom vi alle ofrer dette lille beløb på en tidssvarende propaganda, mens folk er lydhøre.
„Sådan burde bladet altid se ud", sagde et medlem. Overskuddet af agitationsnumret bidrager til dette formål. På oplysningskontorets lager gør bladet ingen gavn; hjælp med til at få det ud til det ventende og spørgende publikum.
Indsend i dag Deres bestilling på 10 expl. — eller flere — til kr. 2,50 på girokort til Vegetarisk oplysningskontor, København V., postkonto 25656.
J.D.H.

D.v.f.s Fyns afdeling.

Det vegetariske møde i Odense den 13. oktober forløb planmæssigt. Det var et godt møde. En del fynske vegetarer var kommen til stede og deltog livligt i forhandlingerne. Fhv. højskoleforstander Severin Andersen, Kerteminde, holdt et udmærket foredrag om „Sygdoms forebyggelse", hvori han påviste — også ved at omtale og citere fremstående lægers udtalelser —, at det er ikke nok at kunne „kurere", men endnu vigtigere at leve således, at man undgår sygdom.
Hensigten med mødet var dannelsen af en fynsk afdeling af D.v.f. Der blev vedtaget love og valgt bestyrelse. Lovene fik med få afvigelser samme ordform som andre D.v.f.-afdelingers love. Til formand valgtes hr. Helmer Fogedgaard; den øvrige bestyrelse kom til at bestå af fru Dagmar Andersen, Kølstrup, fru Minna Andersen, Kerteminde, hr. Georg Clausen, Odense, og landbrugskandidat Fr. Pedersen, Brobyskov. Suppleanter blev fru Anna Svanefjord og Hr. H. L. Uller. Lærer E. Heilmann og Severin Andersen valgtes til revisorer, suppleant blev gartner A. Andersen. Vegetarisk tidsskrift blev ikke glemt. Der udspandt sig en livlig diskussion om dets indhold og udstyr. Det er glædeligt, at medlemmerne viser interesse for vort gode blad.
H. L. Henriksen.

Bainologisk akademi. Under dette navn har hr. Holger Madsen i samarbejde med Holte sprog- og handelsinstitut påbegyndt timer hver fredag kl. 18,15—19,45.
For dem, der har glædet sig over „Skovturbogen", er det en kærkommen lejlighed til at fordybe sig i bainologiens eller vandrelærens mange fængslende muligheder. Ved sin indledning udtalte hr. Madsen: „Verden forbløder, fordi den er syg. Og et af de sikreste sundhedsmidler er at færdes i naturen og aflokke den alle dens stadig vexlende hemmeligheder samtidig med, at man lader sig påvirke af den ejendommelige stemning, som folkets mange sagn og overleveringer forlener hver plet med i det smukke land, som vi kalder Danmark." For en udgift af kr. 5,00 om måneden fås fire lektioner foruden en månedlig excursion.
S.

Gaver. L. Pedersen 10,00, frk. E. og M. F. 25,00, Karl Skov 5,00, Familien N. Nielsen 25,00, d. 18,00. Hjærtelig tak! Enhver gave hjælper bestyrelsen til at øge agitationen i en tid med sjældent gode muligheder.
Husk postkonto 25656.

ÆBLEBLADETHE

en gros — en detail.

F. A. Magnusson,
Langhøjvej 4, Hvidovre, Valby.
Tlf. Hvidovre 711.

Husbestyrerinde

søges strax.

Grd. Harald Christensen,
Torslunde, Taastrup,

LÆR det internationale verdenssprog

Esperanto,

der tales af millioner og har en rig litteratur, benyttes ved internationale kongresser, kursus og rejser og er fag i skolen i mange lande.

Alle oplysninger gennem

Dansk Esperanto Bureau,
Thinggade 10, Ringsted.

"OKKULTISTEN"
Uafhængigt tidsskrift for moderne okkultisme og idealistiske bevægelser. — Aktuelt - frisindet - alsidigt. — Abonnementspris 3 kr. pr. halvår. — Forlang gratis prøvenummer.
Adr.: Postbox 9, Rudkøbing.

Råstoffer til KRUSKA

og alle andre sundhedsfødemidler billigst fra

Købmand
N. M. LARSEN,
Vedelsgade 50, Vejle.
Postkonto 16257.

Vejle vegetabilske margarine fås stadig mod indsendelse af margarinekort.

Karl Tailored Styles

Finere herreklæder.

GUNNAR STOKHOLM.
AXELTORV 8,
TLF. PALÆ 8090.

Rabat til medlemmerne.

Anbefales af Oluf Egerod.



„SUND MAD skaber SUNDE HJEM"

Den nye vegetariske kogebog, som alle bør eje.

Af Nora Thomsen.
Examineret husholdningslærerinde.
Flerårig køkkenchef på Skodsborg badesanatorium.

Som indledning en meget interessant
‚Kortfattet Ernæringslære'
Af overlæge Carl Ottosen, Skodsborg.

En nutids-kogebog med værdifuld vejledning i tilberedning af den bedste kost for sunde og syge. 27 firefarvede illustrationer. Foruden ca. 550 opskrifter gives afsnit om bagning, syltning og henkogning samt et betydningsfuldt diætafsnit for afmagrende og fedende kost, sukkersygediæt og fl. a.

Priser: Heftet kr. 7,50
Kartonneret - 8,50
Shirting - 10,00
Skindimit. - 12,00

SUNDHEDSBLADETS EXPEDITION,
Suomisvej 5, København V. Tlf. Nora 860.

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)

Lukket i vintermånederne.

ANNA ULLERUP HAAHR - Tlf. Svendborg 755

Til sundhedens fremme
styrke og arbejdsevne, spiser man næringsrigest, sundest, bedst og absolut økonomisk i

Vegetarisk restaurant
Frederiksberggade 28, Central 7827.



Adresserne på **danske kiropraktorer** findes i Kraks vejvisers og telefonhåndbøgernes fa, egister.

Frydenstrand badesanatorium.
(Overlæge Carl Ottosen).
Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

Vegetarismens standardværk
Dr. MICH LARSEN
„Naturhelbredelsen"
Anden udgave, **pris kr. 2,50.**
Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, Kbhvn. V. Vester 3509.

Vegetarisk og diætetisk pensionat.
Spisegæster modtages.
Mad udbringes.
Middag kr. 1,25. Frokost kr. 1,00.
Nora 7523. Nørrebrogade 27[3].

STEFAN VØLDANS
vegetarisko højskole og feriehjem,
„Egelund", Frederikssund.
Tlf. Femhøj 21.
Gæster modt. f. kortere og længere tid. Solrige værelser. Ophold m. 1. kl.s pension, råkost, veget. kost 5,50 pr. dag. **Weekend,** lørd. aften (aftensmåltid) t. mand. morgen (morgenmåltid) kr. 7,00. **Højskolekursus** i ny ernærings- og sundhedslære, 8 dage 40,00, 14 dage 70,00.
Alt ny-istandsat. Centralv. Stor have, Enest. smuk natur. Fjord, skov, land.
Besøg „Egelund".

Spis i
Skodsborg restauranten
St. Kongensgade 36-38
Central 9656

vitaminrig, veltillavet. sund og nærende mad
— også råkostretter

„Sana". Specialitet: sundhedsfødevarer.
Råstoffer til KRUSKA.
Alkoholfrie vine.
Medlemmer rabat.
Smalleg. 15. Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

SKODSBORG
BADESANATORIUM
Fysisk-diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik.

Behandling af rheumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.

Forlang prospekt. Tlf. Skodsborg 200.

dato's tryk, københavn v.