Vegetarisk Tidsskrift

Vore resultater bekræfter fuldtud rigtigheden af Hindhedes angivelser . . . . Vi må lade Hindhedes beregninger stå fast, hvorefter et kg kartofler har samme næringsværdi som et kg magert kød.

Prof. Hochans og Küster,
Cølner Augusta Hospital.

Her på dette område ligger efter min mening Hindhedes store fortjeneste. Ved at fastslå, at det ikke er de dyre, men netop de allerbilligste og herhjemme lettest tilgængelige produkter, der har den største næringsværdi, har han vist sig som en fremragende samfundsøkonom. Derfor er jeg absolut en tilhænger af Hindhede.

Prof. Rich. Ege, København.

Hindhedes utvivlsomt interessante og vigtige undersøgelser har i vide krese vakt stor opsigt, fordi de synes at bevise, at vore hidtidige anskuelser om legemets æggehvidebehov bør revideres fra grunden af.

Prof. Schittenholm, Kiel.

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

36. årgang
nummer 5
1. maj 1942

Æblespørgsmålet.

Hr. W. Date efterlyser stadig at få oplyst, hvor den store æblehøst 1941 blev af. Prof. A. Pedersen anslår avlen i erhvervshaver til 70 mill. kg (et tal, der ifl. statskonsulent Dalskov er for højt ansat) med 10 pct. svind, export 11 mill. kg, til fabriker 15 mill. kg, rest til spisebrug 37 mill. kg, ca. 18 kg æbler pro persona til bybefolkningen. Prof. Pedersen tilføjer: „I betragtning af de forholdsvis lave æblepriser og den store anvendelse. der er blevet gjort af æbler, er dette ingenlunde noget imponerende tal. Der er derfor intet overraskende i, at frugtbutikkerne ikke mere bugner af frugt."

Dette og tidligere citater anføres kun for at vise, at den uheldige æblesituation ikke er helt blottet for holdepunkter til belysning af spørgsmålet om æblemanglen, der dog næppe kan have gjort sig gældende hele sæsonen igennem i en by som København. I Odense var der en tid rigeligt af æbler og, som prof. udtaler, til forholdsvis lave priser.

I sine artikler retter hr. Date stærke angreb både på producenter og handel. Hvad om hr. Date som decideret frugtspiser havde forsynet sig, medens æblerne var der? Selv har jeg i den hårdeste vinter måttet tage en stue i brug for at sikre det personlige forbrug.

Hvordan hr. Date får 25 pct. af 72 mill. kg til at blive 6,25 mill. kg, forstår jeg ikke; men måske vil red. korrigere beregningen.

Angående opbevaring af frugt henvises interesserede til 354. beretning fra Blangstedgaard. *Fr. Pedersen.*

— — —

Ovenstående synes mig kun at gøre sandsynligheden for en klaring af situationen endnu ringere. Det er muligt, at d'hrr. P. Bech og Hardy-Hansen har regnet æblehøsten i privathaverne med i deres opgørelse, selv om det må siges at være meget tvivlsomt. Hr. P Bech har på erhvervsrådets møde udtrykkeligt fastslået, at æblehøsten i 1941 var på 120 mill. kg. Hr. Hardy-Hansen har ikke taget afgørende afstand fra denne påstand; han anfører derimod, at der var afsat 72 mill. kg æbler til det private forbrug. Efter hvad hr. Fr. Pedersen nu oplyser, er prof. A. Pedersen nået til meget mindre tal: 70 mill. kg æbler som høstmaximum, deraf 11 mill. kg til export, 15 mill. kg til industribrug, 37 mill. kg til husholdningsbrug (til bybefolkningen?) og 10 pct. svind. (Om landbefolkningens forbrug er medregnet i disse tal, fremgår ikke af hr. Fr. Pedersens indlæg.) Hvad der så er rigtigt, ved forhåbentlig ingen i dette land.

Fra anden side har jeg fået meddelt, at æbleexporten i efteråret 1941 har indbragt ca. 25 mill. kr. Hvis dette beløb er rig-

tigt, hvad jeg dog heller ikke tør garantere for, er der ikke exporteret 11 mill. kg, men mere end det dobbelte.

Bødkerlavet har for nylig efter dagspressen meddelt, at det kniber med at skaffe træ til emballage. Æblemarmeladefabrikationen er steget i så voldsom grad, at kravet om træbeholdere til denne vare kuldkaster enhver beregning. Dette tyder i høj grad på, at producenterne i nogen grad har valgt den nemmere salgsmåde til konservesfabrikerne, frem for at lade det private forbrug få, hvad der tilkommer det.

Hr. Fr. Pedersen er typisk fynsk i sin bemærkning: „Hvad om hr. Date som decideret frugtspiser havde forsynet sig, mens æblerne var der?" Ja, om de havde været der! I eftersommeren bugnede butikkerne af sommeræbler; men der er jo grænser for, hvad man kan forsyne sig med af dem. I september bestilte jeg æbler hos en leverandør; jeg fik 50 kg Cox orange og 15 kg Cox pomona i november. Efter den tid har man ikke kunnet købe æbler af nogen betydning i København. At fynboerne har kunnet det, er godt for dem; men det er en ringe trøst for os i København.

At hr. Fr. Pedersen ikke forstår, hvorledes jeg kan få 25 pct. af 72 mill. kg til at blive 6,25 mill. kg, er der måske ikke noget at sige til; men jeg må dog nedlægge indsigelse imod beskyldningen om, at jeg i så høj grad har blameret min gamle, agtværdige regnelærer. Jeg anfører de linier, jeg skrev om de ca. 35 pct. vægt- og råddenskabssvind, som forstander Niels Esbjerg regnede med:

> „Alene en nedgang i svindet på 25 pct. vil af et frugtkvantum på 72 mill. kg give 6,25 mill. kg, eller omkring 5—6 mill. kr. Det er dog et beløb, og et svind på 25 pct. er dog vist højt nok, selv for gemmefrugt."

Hr. forstander Esbjerg har været så elskværdig at overlade mig sine beregninger over frugtprisernes procentvise stigning før og efter maximalprisen. Jeg finder ikke hr. Esbjergs opstilling fyldestgørende, fordi grundpriserne, der er det eneste grundlag for en sammenligning, er forskellige. Jeg mangler endnu noget materiale til bedømmelse af tallene. Med redaktørens tilladelse vil jeg komme tilbage til spørgsmålet i næste nummer.

Wilh. Date.

„Råstrup kursteds venner" holder generalforsamling på kurstedet søndag d. 31. maj kl. 15. Medlemmer, der ønsker at deltage, kan få natophold ved henvendelse til fru Haahr 4 dage i forvejen.

I anledning af kurstedets 25 års jubilæum har foreningen udsendt en fyldig årsberetning med en artikel om kurstedets oprettelse og statuterne for institutionen „Råstrup kursted". Beretningen er indheftet i de exemplarer af V. t., der udsendes til medlemmer og abonnenter.

Tænderne var bedre i oldtiden.

I et foredrag for tandlæger i nationalmusæets sal meddelte musæumsdirektør, dr. phil. Poul Nørlund, at de undersøgelser, som arkæologer i forbindelse med tandlæger og antropologer har udført, viser, at tænderne i oldtiden var i en langt bedre tilstand end i vore dage.

Hos primitive folkeslag eller i egne, hvor bagere, konditorer og sukkerkogere endnu ikke har fået indpas, er tandforholdene også langt bedre end hos de civiliserede folk.

„At vore nordiske forfædre havde sunde tænder, kan vi overbevise os om ved at aflægge et besøg i etnografisk musæum i København. Undersøger vi kranierne fra stenalderen, finder vi ikke hule tænder", skriver dr. Hindhede, som også gør opmærksom på, at grønlænderne — særlig på de afsides liggende pladser — har bedre tænder end vi.

Særlig interessant er oplysningerne fra kanton Wallis i Schweiz, hvor to nabosogne viste en uhyre forskel i tændernes sundhedstilstand, en forskel, som forklares ved, at det ene sogn ingen bagere og slikkerifforretninger havde, men derimod en kommunal ovn, som beboerne kun havde adgang til nogle få gange om året; de fik kun hårdt brød.

Men at det ikke er det hårde brød alene, som er grunden til de gode tænder, viser den omstændighed, at en undersøgelse på et børnehjem i Peking, hvor man både serverede blødt brød og grød, gav til resultat, at tænderne var i udmærket stand. Dr. Hindhede mener, at grunden er den, at sukker mangler i kostplanen.

Også det berømte Hunzafolk i Indien har tiptop tænder; men i hele Hunza findes ikke en eneste sukkerbager, et eneste finbageri eller konditori, kød- eller fiskeforretning, kiosk, hvor man kan købe chokolade, slikkepinde eller tobak, kafé eller testue.

Mon ikke det her anførte tydelig viser, i hvilken retning vi skal gaa, hvis vi vil redde i alt fald vore efterkommere fra at lide den samme civilisationens vanskæbne, som lægger os i en for tidlig grav? *F.-J.*

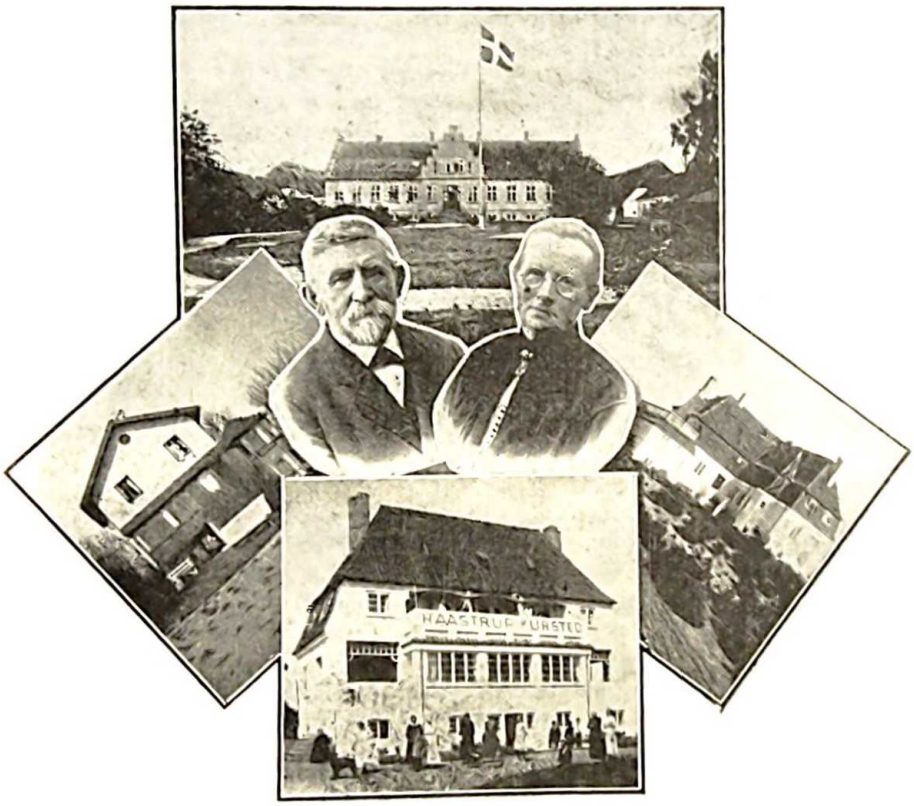
Solsport og vegetarisme.

Københavnsafdelingens møde den 22. april om dette emne havde samlet en ret stor og stærkt interesseret tilhørerkres.

Formanden i D.v.f., repr. N. Nielsen, indledede selv og begrundede dette med, at ideerne bag de dårligt dækkende udtryk solsport, nøgenkultur eller nudisme i mange krese, også blandt vegetarer, er så omstridte, at han anså det for rigtigst strax at påtage sig ansvaret for, at foreningen interesserede sig for solsportbevægelsen. Han kendte den ganske vist ikke i praxis, så de betragtninger, han ønskede at fremsætte, kunde måske siges at være lig blind mands tale om farverne.

Vi vegetarer mener, at den største sundhed og livsglæde opnås ved at

RÅSTRUP KURSTED



1917–1942

UDGIVET AF
RÅSTRUP KURSTEDS VENNER
MCMXXXXII

dato's bogtrykkeri, københavn v



MINDEORD OVER KATRINE OG KRISTOFFER RASMUSSEN SAMT KURSTEDETS HISTORIE.

Den 21. september 1940 døde Katrine Rasmussen i sit hjem i Vejstrup, 78½ år gammel — godt et år efter hendes mand, Kristoffer Rasmussens død; han blev 82 år. Disse to mennesker er stiftere af Råstrup kursted, som er arvtager efter dem — både hvad angår formue og kurstedets plan og arbejde, som vil fremgå af følgende:

Kristoffer Rasmussen var født i Gislev sogn og opvokset i sin fædrenegård i Gislev. Kristoffer Rasmussen var ikke af de meget talende, men foruden at være en god landmand, havde han mange interesser, fulgte med i skole og kirkens sager og var formand i plejehjemsforeningen.

Det var en Nydelse at høre ham læse op, og sang og musik var han dygtig til, ligeså til husflidsarbejde.

En modsætning til Kristoffer var Katrine; hun var af naturen livlig. Hun var vestjyde, født i Jernved sogn, Ribe amt. Fra tidlig barndom kæmpede hun med et svagt helbred; men hendes stærke vilje, praktiske dygtighed og levende iagttagelsesevne gjorde, at hun udfyldte strenge og ansvarsfulde pladser, hvor hun til gengæld lærte meget, således hos fru Laursen på Grønvang og på Ryslinge højskole, hvor hun i flere år først var mejerske og senere kokkepige. — Bage pandekager på tre pander samtidig, var for Katrine en smal sag. Alt Arbejde faldt let i hendes hånd, og god vilje havde hun dertil.

På Ryslinge højskole fandt hun også sin mand. 1885 blev de gift og overtog Kristoffers fædregård i Gislev.

Deres ægteskab blev barnløst, og efter nogle års forløb blev Katrine syg og nedbrudt, hendes gamle svaghed fra barneårene meldte sig, hun tålte ikke sin mad, blev stiv af leddegigt og græd ved alt uventet, der mødte hende. Da traf det sig, at der kom en ung lærer til at overnatte hos dem. Han søgte embede i Gislev, og Kristoffer var i Skolekommissionen. Den unge, livsglade lærer var vegetar og havde derigennem genvundet sit helbred. Han så, hvorledes Katrine gik og stredes med sit helbred, og talte indtrængende til hende om at søge kommunelæge Mich. Larsen i København, den første naturlæge i norden og forkæmper for vegetarismen — før Ottosen og Skodsborg eksisterede. Ikke nok hermed, men læreren skrev senere til Katrine og bad hende gøre Alvor af det og sendte hende den først udkomne kogebog af fru Anna Poulsen.

Men der gik et helt år, før Katrine kunde få sig bestemt hertil. Så skulde Kristoffer og Katrine til konfirmation i København hos et feriebarn, og så blev det da til alvor med besøget hos Mich. Larsen. Og

alle, der kendte vor kære, afdøde læge, ved, hvordan han kunde sætte mod i patienterne og forklare dem den vegetariske levevis i al sin naturlige enkelhed, så det ikke tog modet fra een med det nye. — Og imens jeg sidder og skriver dette, rinder der mig nogle ord i hu: „Kast trøstigt dit brød på vandet, og du skal finde det længe efter." Thi hvad den unge lærer i sin næstekærlighed og overbevisning havde peget på i forbindelse med Katrines besøg hos Mich. Larsen, fik vidtrækkende følger. — Kom igen om et år, var Mich. Larsens afskedsord til Katrine, og hun fulgte hans råd og kom igen et år efter, og var da så betydelig bedre, at Mich. Larsen knap vilde tro sine egne øjne. — Og nu rejste sig efterhånden det faldne mod, og vegetarismen blev for hende en livssag. Et løfte til Gud om at hjælpe andre med den hjælp, hun selv havde fået, og dette løfte og viljen til at hjælpe andre og forståelse af den sag, der lå hende så varmt på sinde, fulgte hende til det sidste.

Da de selv var barnløse, havde de taget et par plejebørn til sig, og flere kom til, så tallet blev ialt femten. Flere af disse børn var svagelige; thi, som Katrine sagde til Kristoffer, når han ikke kunde få disse børn fra plejehjemsforeningen anbragt i pleje: „Vi kan jo ikke sende dem syge til andre, når vi ikke selv vil have dem, og når vi bedre ved, hvad sygdom er." — Og på disse børn begyndte Katrine den nye levevis og behandling, der havde hjulpet hende selv. Med en aldrig svigtende tålmodighed og opofrelse kunde hun blive ved med at pleje dem.

På det daværende tidspunkt skrev vi 1901. Jeg kom da som 19årig til Kristoffer Rasmussen, var ikke rask og havde skrantet fra barn. Katrine, som gennem min bror, der tjente hos dem, havde hørt derom, vilde have mig derover. Jeg skulde så hjælpe hende at passe børnene. Meget så og lærte jeg af Katrine og hele livet, der levedes. Hidtil havde det kun været Katrine og børnene, der levede vegetarisk, men for-

året 1901 gik hele husstanden med Kristoffer i spidsen over til vegetarisk levevis. Efter at have læst Mich. Larsens bog „Naturhelbredelsen" og set resultaterne på Katrine, blev han ligeså overbevist om sagen som hun, og et nyt afsnit af deres gerning begyndte.

Gæsteværelserne var aldrig ledige. Syge eller raske, alle kom for at se og lære denne vegetariske levevis, enten for sin egen eller pårørendes skyld, så pladsen blev tilsidst for lille, så da gården „Råstrup" 1900 var tilsalg, købte Kristoffer den, og vi flyttede derud midt i August. Gården blev tvangssolgt, så det blev en drøj omgang, inden alt kom i orden. Men dejligt var der paa Råstrup, da der kom skik på sagerne, og haven, ja, hvem af os mindes ikke den? Ingen kunde som Katrine få blomsterne til at trives. Sommeraftenerne var herlige og uforglemmelige; vi dyrkede gymnastik under valnøddetræet, legede eller slog os ned på græsplænen, og Kristoffer spillede for os på sin violin; jeg ser ham for mig så tydelig endnu.

Ja, det var et rigt liv, der blev levet på Råtrup af unge og gamle, syge og raske; og her forøgedes børnetallet med seks — resten af de femten.

Der blev også holdt husholdningskursus, og altid var der nogen, der enten skulde lære eller plejes, så det blev næsten for meget efterhånden, hvorfor vi besluttede såvidt muligt at have kursus om vinteren og de syge om sommeren — fra juni til september; og det blev mit arbejde at passe disse og føre korrespondancen med Mich. Larsen, som een gang om måneden kom over og tilså patienterne. Men de mange unge, børnene, arbejdet og de syge, det var næsten for meget til, at enhver part kunde få sin fulde ret og plads. Og derfor bestemte Katrine og jeg, at når sommeren kom, vilde vi sige nej til patienterne og have det roligt og godt med børnene, haven og os selv.

Men hvor længe? Da forespørgslerne kom, spurgte jeg Katrine: Skal jeg sige nej? — Og så gav hun mig det svar, der var mest typisk for hende: Skriv, at de kan komme! — Men hvor skulde vi have dem? Alle værelserne var næsten optaget. — Og da jeg så sammen med et par kammerater lige stod og skulde cykle til grundlovsfest hos Søren Lolk på Tåsinge, siger Katrine: Anna, tag om ad Troense og prøv at finde et hus til patienterne i sommer, så kan du tage derned med dem. — Jeg kom ikke til grundlovsfest, men tog til Troense, fandt og lejede det sidste hus, som var ledigt, „Rosenhuset", som nu beboes af frk. Tegner.

Efter fire dages travlt arbejde med at få huset i orden, stod jeg St. Hansaften på broen i Troense og modtog ni af de gæster, der ellers skulde have været på Råstrup. Efter at vi havde været hjemme og spise, gik vi en tur ad Strandvejen, og det var som et æventyr fra „Tusind og een nat", syntes jeg, at se St. Hansblussene spejle sig i vandet, mens månen kastede sølvstriber over det smukke sund og bådene for frem og tilbage — og så vandre der med ni patienter, det første trin mod mit livs attråede mål!

Og vi havde en god sommer sammen i Troense. Jeg skulde give hundrede kroner i leje af huset, og foruden opholdet tjente jeg lige til den, så det gik lige op. Huset var solgt, men skulde ikke tages i brug straks, så da vi holdt op til oktober, blev møblerne opmagasineret i et værelse, og jeg syede og var på Råstrup de sidste fjorten dage af oktober.

Fra november til jul havde jeg lovet at være hos Søren Lolk på Tåsinge. På vejen derover gjorde jeg ophold i Svendborg og besøgte fru Holm, som havde været patient på Råstrup og var kommet sig godt. Da jeg i samtalens løb sagde, at nu skulde jeg jo se at finde et hus, hvor arbejdet kunde fortsættes, var hun, energisk som hun var, straks parat til at være mig behjælpelig dermed, og vi var i „St. Jør-

gens" og „Tankefuld" og kom tilsidst ad Fruerstuevej derud og kom ned over Råstrup kursteds jord, som lå ubebygget og ejedes af Svendborg by. De tre gamle træer nede ved Grønvejen var resterne af en gård, som tidligere havde ligget her. Vi stilede ned mod villa „Anka", som var averteret til salg, og den dejlige beliggenhed og de rolige omgivelser — der var ikke andre naboer end Klampenborg — gjorde, at jeg blev svært indtaget i huset med den femten alen lange veranda. „Anka" ejedes af Chr. Berg i Svendborg.

Det var nu imod aften, og det var for sent at tage til Taasinge, så fru Holm indbød mig til at blive hos sig om natten. Da vi gik over torvet inde i byen, begyndte Frue kirkes klokker at ringe — det er, som om jeg hører dem endnu. Fru Holm fortalte, at der var gudstjeneste, og jeg fik lyst til at gå i kirke. Jeg trængte til at være alene. Tanken optog mig aldeles, om jeg skulde få et hus til det arbejde, som jeg syntes var mit. — Kirken var stuvende fuld af folk, så jeg stod op et lille stykke hen ad midtergangen. Hvem der talte, vidste jeg ikke. Det var en lille mand, der læste evangeliet op: „Hvad som helst I beder om i mit navn, vil jeg give Eder." Og de første ord, præsten, Ejnar Prip, sagde i sin prædiken var disse: „Den, som trænger et hus, får et hus." — Jeg havde nær sat mig ned af befippelse; men atter gentog han: „Den, som trænger et hus, får et hus." Så havde jeg da hørt rigtigt; men mere husker eller hørte jeg heller ikke.

Dagen efter kom Katrine og Kristoffer til Svendborg, og vi købte villa „Anka".

„Anka" betød Anna Katrine efter fru Berg, så navnet passede godt. Her skulde Katrines og mine tanker prøve sin virkelighed. Vegetarhjemmet „Anka" kaldte vi det så. Det var i 1913.

1914 først i februar flyttede jeg så ind på „Anka" og fik straks patienter. Friskolelærer fru Elmer fra

Gislev var den første. Ved krigens udbrud i august rejste gæsterne på et par stykker nær, men det var kun for en kort tid.

De tre og et halvt år på „Anka" var rige, både pa oplevelser og arbejde, og ofte var der for lidt plads, så der måtte lejes værelser ude i nabolaget. Dette førte til, at Kristoffer og Katrine, der stadig stod bag ved arbejdet, købte grunden her, og kurstedet blev bygget og åbnet 1. juni 1917. Fru A. Emborg, Ollerup friskole, var den første gæst og patient, og de følgende somre var der nærmest overfyldt både på „Anka" og kurstedet, så jeg var nødt til at lukke om vinteren, både for kræfternes og brændselets skyld. I de senere år har det skiftet med at holde åbent og lukket efter forholdene.

Foruden de mange mennesker og forskellige livsskæbner, der her mødtes, kan tilføjes, at 1920 blev fru Ronnenberg enke og kom med sine tre børn til at bo på „Anka", som hun senere købte. Vi hjalp hinanden med arbejdet og opdragelsen af børnene. Fru Ronnenberg passede også kontorarbejdet og var „altmuligmand", hvor det kneb.

1923 kom min søster Karen og min mor herover fra Vendsyssel. Mor var ikke rask; hun blev her sine seks sidste leveår. Mange vil huske hende; hun var som en rigtig bedstemor for hele kurstedet. Karen tog pladsen i køkkenet og passede dette i otte år. Ja, Karen er her endnu; vi hjælpes ad, men hun har nu andet arbejde.

Alt, hvad jeg her har skrevet om de enkelte og hele kurstedets tilblivelse, havde jeg ikke ment at skrive, da jeg begyndte disse mindeord om Katrine og Kristoffer Rasmussen; men det er ikke let for mig at sætte grænsen, det er, som om det hører sammen alt sammen, og så vil jeg da også gerne lægge frem for efterslægten, at „af et lille frø kan der vokse et stort træ med mange grene, som giver ly og læ for mange syge og raske, børn, unge og gamle"; thi det

ved jeg, at der rundt omkring i vort land sidder mange mennesker, der med taknemmelighed tænker tilbage på livet på gården Råstrup, hvor en stor indsats i vegetarismens tjeneste øvedes og et jævnt og muntert dagligt liv i arbejde med sang levedes og blev det bestemmende for, at det nuværende kursted senere blev bygget her ved Svendborg. Og nu forstår I, hvorfor kurstedet her hedder „Råstrup".

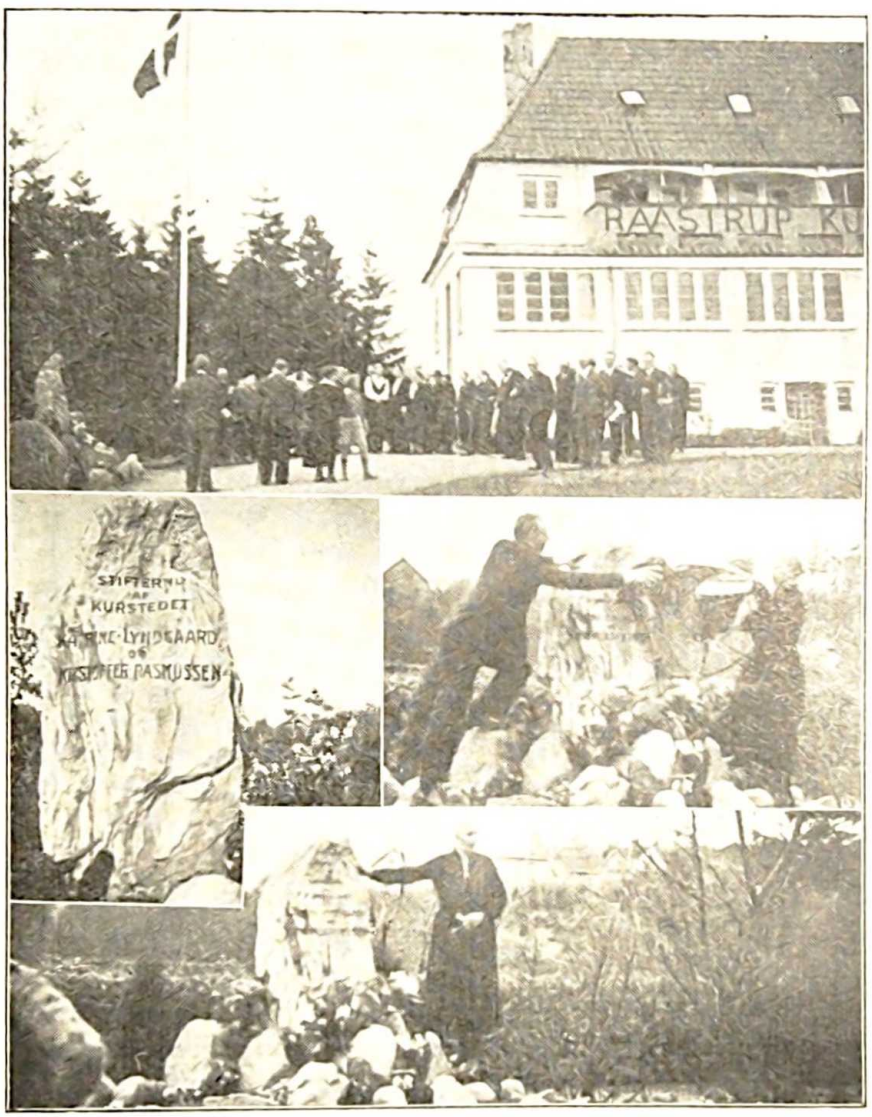
Nu er vore to velgørere begge døde; men det er vort håb og vor bøn. at *det*, der blev os *betroet* i kurstedet og efter dem, må blive forvaltet under ansvar til gavn og velsignelse.

Ingen kender, hvad tiden vil bringe, og måske heller ikke min og min mands tid her er så lang — jeg kan her tilføje, at 1935 den 15. september blev jeg gift med Palle Haahr fra Thistrup, så vi er nu to om gerningen — og det er godt.

Men hvorledes den kommende tid end må blive, beder jeg dem, der efter os kommer til at varetage kurstedet, ikke at ringeagte den velsignelse, der er i vegetarismen — en stor hjælp til under livets skiftende kår bedre at kunne leve livet, når man giver sig ind under den på den rette måde, ikke som det første fornødne, men således, at man får en forståelse af den naturens og kærlighedens lov, som vi er skabte til at leve under. Råstrup kursted vil da blive et led i guds arbejdsplan, et sted, hvor guds ord er tilhuse. Husk: Gud gav mig huset, da jeg trængte et hus, — det glemmer jeg aldrig, og aldrig kan jeg glemme Katrines og Kristoffers opofrende indsats i kurstedets arbejde, og derfor beder jeg om ære og velsignelse over deres minde.

Råstrup kursted, 9. januar 1941.

Anna Ullerup Haahr.



Afsløringen af mindestenen over Katrine og Kristoffer Rasmussen 25. maj 1941.

UDDRAG AF FUNDATS FOR DEN SELVEJENDE INSTITUTION „RÅSTRUP KURSTED", SVENDBORG.

1.

Institutionen „Råstrup kursted" har til formål efter evne at udbrede kendskab og interesse for vegetarisk levevis og at opretholde det vegetariske kursted i Svendborg, således at det ledes i Kristi ånd med delvis velgørende formål ved uddeling af fripladser til ubemidlede patienter, forsåvidt kurstedets indtægter tillader dette. Kurstedet har hidtil været at betragte som en naturhelbredelsesanstalt, ledet i overensstemmelse med de tanker og anvisninger om sygdom og helbredelse, som er givet i afdøde dr. Michael Larsens bøger: „Naturhelbredelsen", „Sygdom og Helbredelse ved Naturens Hjælp" m. fl. småskrifter. Et Eksemplar af disse skrifter skal stedse findes på ejendommen.

2.

Såfremt forholdene skulde ændre sig således, at ovennævnte formål ikke lader sig realisere eller ikke med fordel kan realiseres, må kurstedet og dets midler anvendes på anden måde til kristeligt velgørende og samfundsnyttigt formål, f. eks. børnehjem, men under iagttagelse af den vegetariske tankegang. — Institutionens bestyrelse træffer bestemmelse om sådanne ændringer af formålet.

3.

Institutionen ledes og styres til enhver tid af en bestyrelse, bestående af 3 personer, og som medlemmer af den første bestyrelse indtræder institutionens

opretter, Hansine Kathrine Rasmussen, kurstedets leder fru Anna Nielsen Haahr, født Ullerup, og hendes mand Palle Peder Haahr, Svendborg.

Bestyrelsen supplerer sig selv.

Det skal tilføjes, at Katrine Rasmussen forinden sin død havde udpeget frk. Johanne Sidenius som sin efterfølger i kurstedets bestyrelse.

ÅRSREGNSKAB FOR „RÅSTRUP KURSTEDS VENNER" FOR ÅRET 1941.

Indtægt.

Kassebeholdning 1. jan. 1941	1418,20	
Medlemsbidrag: 3 livsvarige	150,00	
— årlige	271,00	
Gaver: Sydfyns afd.	111,08	
— andre	35,50	
Renter	56,31	
		2042,09

Udgift.

Tryksager (årsberetning etc.)	23,50	
Porto, gebyrer og konvolutter	11,29	
Understøttelse til 3 patienter	300,00	
Kassebeholdning 31. decb. 1941	1707,30	
		2042,09

„Svalehøj", Kongsvej, Grejsdalen
pr. Vejle, 31. decb. 1941.

St. Fink-Jensen.

Foranstående regnskab har vi revideret og fundet rigtigt. Der er i medlemsbidrag og gaver indgået kr. 292,58 mere end i 1940. Kassebeholdningen forefandtes således:

Andelsbanken, Vejle,	kr.	1324,05
Giro	-	382,97
Kontant	-	0,28
	kr.	1707,30

Roskilde, 11. januar 1942.

Th. Pedersen. *W. Christensen.*

Den 1. juni 1942 er det 25 år siden, at „Råstrup kursted" åbnedes i den nuværende bygning. Vi konstaterer med glæde, at vi går ind i jubilæumsåret med det største antal medlemmer, som foreningen endnu har haft, idet 65 medlemmer har ydet årsbidrag, og vi håber, at året vil bringe os yderligere tilgang. Medlemstallet er pr. 31. decb. 1941 ialt 81 — heraf 16 livsvarige.

Ved omordningen af Vegetarisk forening på Fyn er der tilgået foreningen en gave på kr. 111,08. Vi takker hjerteligt for denne som for andre gaver, og det vilde glæde os meget, om jubilæumsåret også på denne post vilde vise fremgang.

Som bekendt er Råstrup kursted nu en selvejende institution og bestyres som sådan af hr. og fru Haahr og frk. Sidenius.

— — —

Generalforsamlingen afholdes i år søndag den 31. maj kl. 15 på Råstrup kursted. Som sædvanlig kan tilrejsende, som ønsker det, overnatte mod at meddele det fire dage forud til fru Haahr.

Forhåbentlig vil jubilæumsåret give anledning til talrig deltagelse.

På denne generalforsamling afgår fru Mary Jeppesen og grd. Rasmus Bønløkke.

I bestyrelsen er:

Jakob Schmidt,
„Skyggedal" pr. Holsled, formand.

St. Fink-Jensen,
„Svalehøj", Kongsvej, Grejsdalen pr. Vejle, kasserer.

Fr. Pedersen,
Brobyskov pr. Brobyværk.

Rasmus Bønløkke,
„Lysbjerggaard", Skaarup.

Fru Mary Jeppesen,
Kandestøbervej 2 B, København.

Kære „Råstrup kursteds venner"!

Atter er der gået et år, og selv om tiderne udadtil er strænge, må vi på Råstrup kursted med stor taknemmelighed tænke på året, der svandt. — Det har været et godt arbejdsår, og vi har haft *fred* til arbejdet. I ferietiden var der fuldt hus, den øvrige tid jævnt hen med gæster, og i haven godt med frugt. Vi har foretaget flere større reparationer ved bygningen, så vi har haft nok at gøre. Dagene glider næsten for hurtigt til, at vi kan nå det altsammen.

„Mindeordene" om Katrine og Kristoffer Rasmussen er indført i institutionens protokol og blev oplæst ved sidste årsmøde; men de fleste af Eder var jo ikke til stede. Foruden at de står som et minde om vore to kære afdøde venner, er det mit håb, at de — når min tid er forbi — må minde efterfølgerne om, hvorfor og hvortil Råstrup kursted er bygget.

Ved årsmødet den 25. maj blev en mindesten afsløret her i haven for Katrine og Kristoffer Rasmussen. Ligeledes har vi fået et godt billede af dem forstørret. Det står i dagligstuen på stativet mellem blomsterne og byder enhver velkommen til Råstrup kursted. Kom selv og se den 31. maj.

Velkommen!

Hilsen fra

Karen, Palle og Anna Ullerup Haahr.

Bidrag og indmeldelse i foreningen - årsbidrag mindst 3 kr., livsvarigt kontingent mindst 50 kr. - modtager kassereren, St. Fink-Jensen, „Svalehøj", Kongsvej, Grejsdalen pr. Vejle.
Foreningens postkonto 16009.

adlyde naturens love, så vidt vi nu kender disse, og derfor skal vi ikke blot spise naturlig føde, men mest muligt udsætte vort legeme for luftens, lysets og solens helsebringende indflydelse. Hvis vi er enige om, at ingen legemsdel bør unddrages denne indflydelse, bliver spørgsmålet, om helluftbadet skal tages i enrum, i familiekresen, eller om det lige så godt kan tages i en kres af kammerater af begge køn, således at man foruden „kropsglæden", den enkeltes glæde over sit eget legeme, når det er i funktion og i kondition, også kan have glæden over „naturens kunstværker", nøgne menneskelegemer. Dette skulde stride mod blufærdighed, anstændighed, sømmelighed, men dette er meget varierende begreber, også i de civiliserede lande. For den muhamedanske kvinde er det ublufærdigt at være utilsløret i mænds nærværelse, for den spanske er det uanstændigt blot at lade anklerne komme til syne, og her i landet anses det for usømmeligt, om en mor i tog eller sporvogn giver sit barn bryst.

Solsportbevægelsen bør påskønnes, fordi den gør opmærksom på, at vi bærer tøj til beskyttelse mod kulde eller varme, mod smuds og insekter, men ikke for at skelne kønnene fra hinanden eller for at skjule noget uanstændigt. Den slår fast, at nøgenhed er en for mennesket naturlig tilstand, og hævder vor ret til glæden over menneskelegemet — det egne og andres.

Formanden i „Nordisk Solsport", Søren Sørensen, talte derefter om denne bevægelses opståen, dens udbredelse i vore nabolande og især i Svejts og om startvanskelighederne her i landet. Skønt man ikke tænkte på at udfordre andre, men kun ønskede at være i fred, var man selv på den afsides liggende Hyldeholm udsat for folks nysgerrighed, især efter at forskellige journalister havde gjort et nummer af bevægelsen.

S. fremhævede lysets og luftens betydning for helbredet, omtalte klædedragtens udvikling fra naturfolkenes pynt og fortalte om solsportens formål: at skabe sunde mennesker ved at udnytte luft, sol og vand i forbindelse med naturlig ernæring. Desuden lægges vægt på kammeratskabsfølelsen, også den internationale. Derfor var det nødvendigt at stille krav til dem, der skulde optages, bl. a. om afholdenhed fra tobak og spiritus i lejrene, og krav om, at mænd skulde være ledsaget af kone, kæreste eller børn; lejrene skulde jo ikke være tilholdssted for nysgerrige eller abnorme og heller ikke jagtmarker for medmennesker i sexualnød.

S. hævdede, at solsporten — mod den gængse opfattelse — formindskede sexualspændingen og derfor muliggjorde et virkeligt kammeratskab mellem kønnene. Han fremhævede solsportens betydning for den opvoxende slægt, også fordi solsportbørn langt lettere end andre børn kunde gives den så nødvendige sexualoplysning.

Formanden takkede på forsamlingens vegne for det klare og oplysende foredrag, men kunde have ønsket mere aggressivitet, stærkere angreb på folks vanebegreber og mangel på logik, f. ex. når der opstilles gengivelser i sten eller metal af nøgne mennesker i mere eller mindre naturlige stillinger og omgivelser (for at udvikle og tilfredsstille vor skønhedssans?), men hvis et nok så kønt menneske viser sig i „luftdragt" på en badestrand, altså i naturlige omgivelser, så kommer politiet! Formanden fortalte af sine egne erfaringer om velværet ved at spille tennis i shorts i stedet for i lange benklæder, og det endnu større ved også at smide skjorten, om behageligheden ved at svømme uden badedragt og føle vandet smyge sig om en og om glæden ved at springe omkring på stranden eller klatre omkring på klipper i luftdragt om kap med kone og børn, medens blæsten kærtegnede en. Formanden udtrykte håbet om, at hvis der i krisetider ikke kunde undværes textilstoffer til badedragter, det da måtte blive badedragten og ikke badningen, der faldt bort.

Der var flere deltagere i den påfølgende diskussion. Hr Bohm kompletterede oplysningerne om, at klædedragten formodentligt var opstået som pynt, ved et indlæg om, at pynten var prydelser – d. v. s. æggende fremhævelser — af kønskendetegnene. Disse blev almindelige, og hvem, der ikke var „pyntet", „skammede" sig. N.N. bemærkede, at denne „fremhævelse" gik igen i senere tiders tournure og korset og især i de moderne

badedragter. Aksel Madsen, der mente, at solsporterne, så længe de ikke er flere, godt kunde kalde sig „solister", indtog „det tredje standpunkt". Han mente, at foruden de, der holdt på luftdragten, og de, der havde moralske anfægtelser ved at optræde i den, var der jo de mange, der ikke anså sig selv for skønhedsåbenbaringer, måske på grund af overvægt og hudfarve, og derfor fandt det mindst generende for sig selv og andre, om badedragten bibeholdtes. N. N. bemærkede hertil, at da kun de færreste af os har kønne ansigter, burde vi efter Madsens ræsonnement alle gå med slør. S. S. sluttede med en henvisning til, at solsport forbedrer folks udseende, takket være motionens reduktion af overflødigt fedt og solbrændthedens formildende skær over selv en aldrende hud.

Der var 40 deltagere i det afsluttende „kaffebord", hvor flere udtalte beklagelse over, at det var sæsonens sidste mødeaften, hvilket giver gode løfter for efterårets møder. *N.N.*

„Sund og billig mad". På denne af Berlingske Tidende arrangerede udstilling i dagene 11.–19. april havde D.v.f. fået overladt en stand, hvor der daglig af vegetarhusmødre blev forevist og givet oplysning om vegetariske retter, fremstillet af disse husmødre i hjemmene.

Vi skylder fruerne Madsen, Mosegaard, Nielsen og Petersen samt frøkenerne Bay og Olsen tak for deres indsats, og især fru Pille for planlæggelse og ledelse. Fru Pille havde selv et stort udstillingsbord, og 20 af hendes opskrifter var optrykt i udstillingens program. Også fru Elna Regner Andersen og Vegetarisk restaurant var udstillere, så det interesserede publikum havde god lejlighed til at gøre sig bekendt med vegetarmad. *N.N.*

„Danmarks forår i Forum". Gartnernes store og skønne udstilling fra 23. april—3. maj åbnedes programmæssigt trods vinterens besværligheder for gartnerne. Dansk vegetarisk forening er også repræsenteret, om end kun efter mange strandede planer og mange store anstrængelser, især fra hr. Mosegaards side. Gartnerne var meget imødekommende og gav os gratis et udmærket stand, som Mosegaard gav et fixt udseende ved rigtig anvendelse af vore plakater og sine forbindelser hos blomsterdyrkerne.

Her giver de vegetardamer, som fru Pille og formanden har kunnet mobilisere, det interesserede publikum oplysninger om de udstillede retters indhold og tilberedning, og H. L. Henriksen uddeler vor litteratur fra morgen til aften. Retterne tilberedes ved stor imødekommenhed fra bestyrerinde frk. Mortensens side i Skodsborgrestauranten, hvor fruerne Mosegaard og Nielsen assisterer, selv om søndagen fra kl. 7 morgen — alt skal jo være klar, når udstillingen åbner kl. 10.

Havde vi blot flere damer til at tale med publikum, vilde de store muligheder, vi her har til at udbrede kendskab til vegetarisk kost og vegetarismen, kunne udnyttes endnu mere. *N.N.*

Vore udflugter. Det dejlige forårsvejr kalder os igen ud i naturen efter den lange og hårde vinter. Det kan være, at det første par år vil blive vanskelige nok ernæringsmæssigt set. Det gælder derfor om, at vi udnytter sommerens lyse tid på bedste måde, så vi kan gå den kommende vinter i møde med det overskud af sundhed og vitaminberedskab, som vore udflugter bidrager til at give.

Den første udflugt finder under hr. Seegelkes kyndige ledelse sted Kristi himmelfartsdag den 14. maj og fører os til en af midtsjællands smukkeste egne. Fra hovedbanegården kl. 8,15 med billigbillet til Hvalsø (kr. 3,10), hvorfra vi besøger Skjoldenæsholm og Gyldenløves høj. Vi vandrer gennem 6 skove og passerer 11 søer. Fodtur ca. 16 km. Tilbage i København 19,59.

Dansk vegetarisk forening: Istedgade 7, st., København V. Tlf. Vester 3509, postkonto 25656. Oplysningskontor, litteratursalg, bibliotek, kassererkontor og Vegetarisk tidsskrifts expedition.
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.

Fyns stifts afdeling. Formand: Prokurist Helmer Fogedgaard, Skrøbelev, Langeland. - Kasserer: Georg Clausen, Rødegaardsvej 106, Odense.

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.

Vegetarismens standardværk

Dr. MICH LARSEN

„Naturhelbredelsen"

Anden udgave, pris kr. 2,50.

Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, Kbhvn. V. Vester 3509.

Støt vore averterende.

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

LÆS
„Sol og Sundhed"
— forlang det i kiosken.
Vi går ind for råkost, vegetarisme, forbedret hygiejne m. m.
Skriv efter gratis prøvenummer til
„Sol og Sundhed", Randers.

Køb vor litteratur.
Forlang prisliste. Partier rabat.
Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, st., Kbh. V.
Telf. Vester 3509.



„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
Skindlmit. - 12,00

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

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)

Modtager gæster til ferie, hvile og behandling.

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.

Udkommet:

Thorkild Hansen:
„Kiropraktik - en vej til sundhed".

Illustrationer - lægeanbefalinger patientudtalelser.

2 kr. hos Deres boghandler.

Køb den! Læs den!
Giv den til andre!

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

Sundorphs frugt-the.

Denne the er fremstillet af de bedste danske råprodukter på en sådan måde, at frugternes stimulerende virkning er bibeholdt.

A/S H. P. Sundorph,
grundl. 1771,
København. Central 239.

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,
Østergade 13, Rudkøbing.

Spis i

Skodsborg restauranten
St. Kongensgade 36-38
Central 9656

vitaminrig, veltillavet. sund og nærende mad
— også råkostretter

Sana Godthaabsvej 62 A
Tlf. Gothåb 4290.

Sundhedsfødevarer — Kolonial.
Bringes overalt.

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.

date's tryk, københavn v.