VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

Dr. M. Hindhede

En vurdering af læge A. Toft.

I »Retsstatsbladet« har den kendte læge A. Toft i anledning af nogle rigsdagsudtalelser om bl. a. dr. Hindhedes meninger om fødens kalorieindhold skrevet en interessant kronik om dr. H.
Dr. Toft skriver bl. a.:
Hindhede har overhovedet ikke doceret teorier af den art. Med hensyn til såvel fødemidlernes kalorieindhold som til menneskets kaloriebehov har han været i fuld overensstemmelse med den autoriserede videnskab. Han har ganske vist agiteret energisk mod overernæring, fylderi, men han har i den anledning høstet den største anerkendelse selv af sine modstandere (»uvisnelig hæder«). Hindhedes videnskabelige indsats er sket på et helt andet felt — æggehvideproblemet nemlig. For 30—40 år siden gik man ud fra som sikkert, at der i en jævnt arbejdende mands daglige kost med kalorietal 3000 burde være 120 g æggehvide, og dette holder den officielle videnskab tildels på endnu, men H. var skeptisk, og på basis af undersøgelser, der har gjort hans navn verdenskendt, har man ment at kunne fastsætte æggehvideoptimum (den gunstigste mængde) til ca. 70 g. Dette spørgsmål, der er af en uhyre rækkevidde både sundhedsmæssigt og økonomisk, er langt fra forældet — tværtimod højaktuelt den dag i dag. Mange videnskabsmænd er af Hindhedes mening, men afgørelsen er fremtiden forbeholdt.
Nu står vitaminspørgsmålet på dagsordenen, men når det her gives udseende af, at H. næsten er vitaminfjende, da er dette ganske hen i vejret. Der er det næsten morsomme ved det, at den diæt, H. anbefalede på en tid, da vitaminerne praktisk taget var ukendte, er langt mere vitaminrig end den da gængse. Naturligvis ved han som alle læger, at vi har et vist vitaminbehov, men dettes størrelse (optimum) er langt fra fastslået. Måske sætter H. det for lavt, og måske sætter dr. Joh. Christiansen det for højt, (dette ganske

vist mindre risikabelt*), men han kan jo endelig ikke gøre for, at man særligt på landet har ombyttet sød mælk med skummet og smør med margarine uden samtidig at skaffe sig manglende vitaminer gennem større forbrug af rødder, grønsager, frugt o. s. v.
Når H. ikke sjældent bliver misforstået, skyldes dette bl. a., at han kæmper med dobbelt sigte, han vil ikke blot lære os at leve sundt, men også at leve billigt. Han betragter det som en opgave at vise, at man godt — selv om pengene er små — kan skaffe sig fuldtud sundhedsmæssig føde, hvad der må tjene ham til den største ros. Ja, men mener da ikke H., at margarine er sundere end smør? absolut ikke. Han er naturligvis enig med dr. Christiansen i, at smør bør foretrækkes, hvis man ikke sikrer sig mod vitaminmangel ad anden vej. Når han tilsyneladende har haft en vis forkærlighed for margarine, er dette udelukkende af økonomiske hensyn, og når han selv tidligere har spist margarine, er det jo ud fra det gammeldags — nu forældede — syn, at han ikke vilde anbefale andre en kost, der ikke var ham selv god nok.
Nej, Hindhede er iøvrigt så langt fra forældet, tværtimod er hans tid antageligt endnu slet ikke kommet — dette med henblik ikke på vitaminerne, men på æggehvidespørgsmålet.

ved *F-J.*

Spredt og samlet.

Bulgariens ærkebiskop, Simeon, er 97 år. Han er en af stifterne af den bulgarske ortodokse kirke og er trods sin høje alder spillevende, arbejder det meste af døgnet og prædiker hver søndag. Han har hele sit liv været streng vegetar. Han ryger ikke og er totalafholdende og han bruger endnu ikke briller. F-J.

Fru Anna Saxon, afd. redaktør Saxons elskelige hustru, fyldte nylig 70 år. Det var gennem hende, at red. Saxon fik sin interesse for vegetarismen, en interesse, som ægteparret som bekendt i tidens løb har tilkendegivet på en såre storslået og rundhåndet måde. F-J.

Fru Math. Rasmussen, Tonysvej 1, kendt for sit store arbejde for vegetarismen i Kbh., fylder 11. juni 70 år. Hjærtelig tillykke og tak for godt arbejde!

Londons vegetarforening har forøget sit medlemstal med 52 til 1330 medlemmer. Bladet »Vegetarian News« sendes hver måned til over 400 biblioteker over hele Storbritannien og udgår i 3000 expl. F.-J.

Dr. Wilhelm Furtwängler, den verdensberømte musikdirigent, fyldte nylig 50 år. F. er vegetar. F-J.

100 årige. I Jugoslavien findes (blandt 15 mill. indb.) 400 mennesker over 100 år; og af disse er igen 62 over 120 år; de fleste af disse gamle mennesker udfører stadig deres daglige gærning og de tilhører overvejende

*) Derom er der nok også delte meninger. F-J.

spindesiden. I Bulgarien findes (bl. 6 mill. indb.) 162 over 100 år. De hundredårge i begge lande angiver omtrent samme grund for deres levedygtighed. I deres ernæring er tykmælk og grønsager overvejende; de spiser grøn paprika, log, hvidlog, rå tomater og Yogurt og så lever de på landet i den friske luft. Af de hundredårige, som fandtes i Bulgarien havde 118 været strenge vegetarer hele deres liv. F-J.

Bravo! Den kobenhavnske kvindelige læge — Kirstine Nolfi —, der er abonnent på »Naturlægen«, har tilstillet bladet nogle udtalelser, hvoraf vi gengiver følgende: »Vor føde består af: rå frisk frugt, rå friske grønsager, rå mælk, rå havregryn, honning og nødder. Jeg må dog tilføje, at vi spiser lidt groft brød, smør og frisk ost. Børnene også lidt marmelade. Vore husholdningsudgifter, vask iberegnet, er ikke over 25 kr. pro persona pr. måned. Her skylder jeg dog at sige, at jeg har en stor have, der forsyner os med frugt, nødder og grønsager. — På den kost bliver der ikke megen brug for lægen og det samme gælder tandlægen. På den kost savner vi hverken alkohol eller tobak.« F-J.

Send navn og adresse på vegetarisk interesserede til oplysningskontoret, så at vi kan sende dem agitationspjecer og prøvenummer af Vegetarisk tidsskrift.

H. N. Gellert: Så rejser vi ud. Chr. Erichsens forlag. 150 s. Mange illustrationer. Den kendte rejseforer har her skildret 3 af sine store rejser: alpeturen, englandsturen, orientrejsen for »at vække rejselysten hos den del af Danmarks ungdom, der endnu ikke har været uden for Danmarks grænser«. Det er gjort kvikt, fornøjeligt og interessant. Bogen bør læses, så nås hensigten.

Hjærtelig tak til dem, der sendte mig hilsen og lykonskning ved min udnævnelse til skoleinspektor. Oluf Egerod.

Kødspisning og nyresygdom. Det amerikanske blad »Good Health« fortæller, at professor Newburgh, Michigan, gor opmærksom på, at amerikanernes stærke kødspisning nok er skyld i de mange dødsfald af »Brights syge«, og dr. Kellog kommenterer: »Ved at spise kød afviger mennesket fra naturens orden«. »Veg. Mess.« E. H.

Plantekost forøger kræfterne betydeligt, hævder atleten W. Prior, Surry, der fra alm. veg. kost gik over til kost uden spor af animalsk føde og befinder sig udmærket derved. »Veg. News«. E. H.

Esperanto. På »Federation Naturista«s årsmøde i Argentina har man besluttet at antage Esperanto som officelt sprog og bruge det i internationale forbindelser samt at opfordre alle medlemmer til at lære det.
Samtidig blev man enig om i bladet »Vitalismo« at oprette en rubrik på Esperanto »Internacia Naturista Movado«.
Samme blad havde pr. Esperanto udbedt sig en udførlig rapport om kongressen i Vejle (af frk. M. Noll), den optog 3 sider i bladet og affødte et radio-foredrag om kongressen.
Så langt gik dønningerne af kongressen takket være Esperanto. Var det ikke en idé, at vort blad efterlignede sin argentinske kollega og oprettede en rubrik på Esperanto, bl. a. letter det altid, når man vil kigge lidt i et fremmed blad, at der findes en indholdsfortegnelse på et let læseligt sprog, og Esperanto er så let, at de fleste, som har lidt kendskab til de tre hovedsprog, så nogenlunde kan læse det fra bladet.
Lær derfor Esperanto! Det vil også erindres, at kongressen i Vejle forrige år vedtog en resolution om at benytte Esperanto som eneste over-

sættelsessprog ved næste kongres for at undgå tidsspilde. Det er altså alle vegetarers pligt at få lært sproget inden den tid.
Dansk Esperanto institut afholder for 5te gang sin sommerskole, i år på den Internationale højskole ved Helsingør. Fra d. 19. juli—25. juli afholdes to elementære kursus, hvoraf det ene særligt for lærere. Fra d. 26. juli—5. august er der kursus for viderekomne.
Der undervistes sidste år på samtlige hold 100 elever, hvoraf udlændinge fra 7 nationer, således at omgangssproget udenfor undervisningen også var Esperanto til stor fordel for deltagerne.
Forskellige udflugter er planlagt, og hver aften er der fornøjeligt samvær og underholdning på skolen.
Priserne er meget moderate. Prospekt fås hos sekretariatet, Thyrasvej 15, Aabyhøj, samt hos undertegnede.

Margrethe Noll,
Fredericiagade 6,
Kbh.

Serum og forretning! At der som bekendt drives en mægtig forretning med såkaldte »lægemidler« får man et levende indtryk af, når man læser følgende meddelelse fra Amerika: Ved slutningen af finansåret 1922 var 43 institutioner beskæftiget med fremstilling af serum, toxiner og lignende produkter; der blev udbudt ikke mindre end 104 forskellige slags til salg Et af disse selskaber, som i 1891 havde en aktiekapital af 1000 dollars, har nu udvidet den til 5 millioner dollars. Et andet selskab har en aktiekapital på 10 millioner dollars. Som bekendt giver disse selskaber store udbytter til aktionærer og høje gager til den store stab af »kvalificerede« medarbejdere, som kræves.
At også lægerne tjener på historien får man et lille indtryk af, når man hører, at i Kansas City foretoges i en periode ca. 200 000 vaccinationer mod en gennemsnitsbetaling af 2½ dollars, altså ca. ½ million dollars; heri ikke medregnet de offentlige vaccinationer. F-J.

Er aluminiums-kogekar sundhedsfarlige? Dr. G. W. Monier-Williams ved det engelske sundhedsministeriums kemiske laboratorium erklærer, at det ikke er bevist for almindelige menneskers vedkommende, men det er muligt, at der findes enkelte, der er så følsomme for endogså så små mængder aluminium, som der her kan være tanke om, men man har ikke afgørende beviser. »Veg. Mess.« E. H.

Katholske ordener og vegetarisme. Som det sikkert er vore læsere bekendt er afhold fra kødspisning fastsat i mange af de katholske ordeners regler. Nogen begrundelse findes sjældent, men man tør vel gå ud fra, at stifterne har ment, at et menneske, der stræber efter fuldkommenhed, bør afholde sig fra en levemåde, der ikke er i videre samklang med det fuldkomne. Desværre har de fleste ændret den oprindelige regel og man spiser kød uden større indskrænkning. Det virker derfor velgørende, at en moderne orden »Christkonge-Broderskabet af det hvide Kors« i sin regel har optaget vegetarisk levevis som et af punkterne. Hvis man spørger stifteren, præsten, dr. Metzger, om grunden, svarer han: »Af sundhedsmæssige, æstetiske, etiske, sociale og religiøse grunde«. Han står på det standpunkt, at den naturlige levemåde med afhold fra kød er i overensstemmelse med skaberens oprindelige orden og alene af den grund må ethvert samvittighedsfuldt menneske gå ind under den vegetariske levemåde.
Broderskabet har forelobig udsendt 3 skrifter: mod alkohol, mod tobak og mod kødspisning. F-J.

Eskimoernes levetid er ifølge den berømte polarforsker, kommandør Donald Mac Millan, sjældent længere end 60 år og aldrig over 65.
Efter »Vegetarische Bode«. E. H.

Universitetsprofessor, dr. Joh. Ude. Vi bragte fornylig — på grundlag af et privatbrev fra prof. Ude — meddelelse om bedrede forhold for hans virksomhed. Desværre må vi nu meddele om nye overgreb, som synes at tyde på, at det ikke har været helt alvorlig ment med den imødekommenhed, som professorens brev vidnede om. Thi ganske vist har han atter fået adgang til at holde forelæsninger ved universitetet, men hans biskop fastholder forbudet mod at de theologi-studerende påhører ham. Endvidere har øvrigheden beslaglagt 2 af hans nationaløkonomiske skrifter. (Vi har læst begge de pågældende skrifter uden at det har været os muligt at finde nogen rimelig grund til en beslaglæggelse. F-J.). Da skrifterne er udkommen på et schweizisk forlag, telegraferede prof. Ude strax dertil og opfordrede til klage til de schweiziske myndigheder. For denne forbrydelse blev han idømt en bøde på 550 schilling ell. 15 dages arrest; da han meldte sig til afsoning, blev han afvist og bøden beordredes inddrevet ad retslig vej. Endelig blev prof. Ude — på forlangende af Mussolini — idømt en bøde på 1100 schilling (eller 30 dages fængsel), fordi han havde skrevet et åbent brev mod Mussolinis røvertogt til Abessinien. Da prof. Udes nuværende indtægter næppe kan dække hans livsophold og de karitative forpligtelser, som han har påtaget sig, må den nu 63 årige professor afsone 45 dages arrest. — Dette er lønnen for en menneskealders uegennyttigt arbejde i folkeoplysningens tjeneste.

F-J.

Sundhedskøkkenet.

Brug rødbedebladene! Det er en stor misforståelse at bortkaste rødbedebladene, når man udtynder planterne i bedet. De egner sig udmærket som spinat og salat og smager fortræffeligt; ja, når man tager rødbederne op om efteråret, kan man endnu anvende bladene, selv om de på den tid er lidt grovere. — Forøvrigt er der god grund til i stor udstrækning at anvende rødbeder både i råsalater og på anden måde. F-J.

Sommersalat. 1 bundt gulerødder, 2 salathoveder, 4 asparges, 1 bundt radiser, 1 halv agurk, purløg.
Gulerødder og agurk rives, tilsættes olie og citronsaft efter smag. Salathovederne pilles i småstykker og blandes med de snittede asparges og radiser samt purløg, herover olie og citronsaft; lægges i en flad skål. De revne gulerødder og agurk anbringes i små toppe omkring skålens kant. Honning kan anvendes, men salatens friskhed lider tab derved.

Løg er af stor betydning for sundheden, hævder den berømte norske læge Gudjonson, ifølge det spanske vegetarblad »La Fisiatria«; de bevarer vitaminernes livskraft meget længe. Nordboerne, der sejlede til Nordamerika, havde løg med sig, og doktoren hævder, at hvis de ikke havde haft dette beskyttelsesmiddel mod skørbug, vilde de ikke være nået til Amerika.

E. H.

Aspargesris. ½ kg skrællede asparges koges møre med et bundt persille. 175 g ris, to ituskårne løg og aspargesskræller ne mørkoges i vand eller sparesuppe, blandes med asparges, tilsættes olie og salt. Sauce tillaves af aspargesvandet; smages til med tomatpuré eller vitamon. Kartofler kan gives til.

I denne tid bør man daglig nyde rå spinat, hakket, rørt op med sur fløde.

Marie Klintø.

FORENINGSMEDDELELSER

Dansk vegetarisk forenings adresse er: **Istedgade 7 st., København V. Telf. Vester 3509, postkonto 25656.**
Her findes:
a) Vegetarisk oplysningskontor, b) Vegetarisk litteratursalg, c) Vegetarisk tidsskrifts expedition (abonnement og annoncer), d) Vegetarisk bibliotek.
Her træffes:
1) **Formanden,** hr. forlagsboghandler H. L. Henriksen.
2) **Kasserer** og **sekretær,** hr. J. D. Henriksen.
3) **Københavns afdelingens formand,** hr. cand. mag. Th. E. Spur, efter aftale (priv. Nakskovvej 37 3. Valby).
Københavnsafdelingen. (Kasserer: Frøken H. Lykke, Hans Brunsvej 12, Charl. Postkonto 281 85.)

Københavnsafdelingen
Mandag den 8. juni kl. 19 afholdes bestyrelsesmøde i københavnsafdelingen Istedgade nr. 7.
Søndag den 14. juni: Vandretur til Høje Sandbjerg. Man vil få den jordmagnetiske station at se, og hr. ingeniør Segelke har indbudt deltagerne til en siesta i sin smukke villahave i Trørød. Afgang fra Hovedbanegården kl. 9,00. Deltagerne forsyner sig med returbillet til Holte (kr. 1,20). Hjemturen foregår fra Skodsborg kl. 19,09. Ledere hr. Julius Petersen og hr. Spur.
Onsdag den 17. juni kl. 20 agitationsmøde ved talerstenen på fælleden. Hr. cand. mag. Spur taler om »Sommerens ernæring«, og hr. restaurator Rasmussen om »Ernæringens sociale betydning«.

S.

Propagandastævnet i Vanløse, som Hr. Albert Johansen havde startet og som en utrættelig agitator gennemførte, har sikkert gjort sin store virkning særligt i den lokale kres, som det henvendte sig til. Vi så dog mange derude også fra andre dele af byen, og søndag, hvor salen var næsten to gange fyldt, fik man et udmærket indtryk af, at hr. Johansen er inde på noget af det helt rigtige. Man kan ikke andet end beundre den udholdenhed i den gode sags tjeneste, som den energiske arrangør har udvist, og man må håbe, at der vil blive fortsat senere i samme retning. De mange besøgende beundrede både det fine velsmagende smørrebrød fra Vegetarisk restaurant og fru kogeskolelærerinde Pille's enestående evne til at få en vegetarisk salat til at tage sig ud. I baggrunden sås alt til en haves drift nødvendigt udstillet fra A. Hansens frøhandel i Kastrup, og køkkenudstyrsforretningen, Jernbaneallé 48 havde en virkningsfuld og tillokkende udstilling af alt, hvad der er nødvendigt til en moderne sundhedsmæssig husholdning.
Når man så tillige hører, at hele dette smukke arrangement kun gav et minimalt underskud, tør man sikkert regne med, at hr. Johansen, der selv ikke alene var foredragsholder, men også daglig med stor livlighed gennemgik det interessante materiale, som repræsenteres af hans 200 tavler, har været tilfreds med resultatet.

Københavnsafdelingens første udflugt, der gik til Køge, var begunstiget af et sollyst og netop så køligt vejr, at det var en udsøgt nydelse at gå og behageligt at hvile sig i det grønne. Ikke alene nød man godt af hr. Holger Madsens rutinerede dygtighed til at lede en sådan tur, men man deltog også i en spændende jagt efter botaniske sjældenheder, der bragte flere resultater, og til sidst havde man lejlighed til at beundre de tusinde år gamle forsteninger i Lellinge grønsandstenen. Men skønnest af alt var dog den nyligt udsprungne bøgeskov, der stod i sin allerskæreste pragt, så skøn, som den kun er i disse lyse, friske majdage.

Hvorfor bliver man forkølet? I det franske blad »L'ideal Naturist« minder dr. Pahud om, at Hippokrates, Paracelsius o. a. har hævdet, at der egentlig ikke gives lokale sygdomme. Vort legeme er skabt med reaktionsevne imod vejrforandring o. s. v., og hvis vi bliver forkølede, så bør vi tænke over, hvad grunden kan være, og indrette os derefter. Grundene kan være ernæringsfejl, for lidt søvn, for lidt bevægelse, for lidt frisk luft.

E. H.

RESTAURANTEN

Vegetarisk spisesalon

ÅRHUS

Borgporten, opg. 23 II

—o—

Vegetarisk mad og råkost.
Sundhedskaffe og -te.

Tlf. 9070. Lukket lørdag.

Køb vor litteratur.

Forlang prisliste. Partier rabat.

Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, st, Kbh. V.
Telf. Vester 3509.

Støt vore annoncører

FRYDENSTRAND Badesanatorium.
(Overlæge Carl Ottosen).
Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

Sommerferie paa Bornholm
for 1,50 kr. pr. nat. Fuld pension 4,50—5,50 kr. pr. døgn.
Vegetarisk diæt kan fås.
Der forefindes solbad og andre moderne indretninger.
Hjemlig hygge. Rolige forhold.
Stor have, mange plæner, skovskrænt, herlige bakker og dale ud mod klippekyst.
Foreninger og hold på mindst 5 personer ydes rabat.
P. Neesgård, Blågårdsgade 2 A
København N. Tlf. Nora 4611 x
eller „Kimningen", pr. Tein st.' Bornholm
(Klip annoncen ud.)

PLANTE-MARGARINE

Garanteret ren — fineste kvalitet — 103 øre pr. kg. Sendes overalt i landet i pakker à 5 kg. 10 kg franco. — Forespørgsler besvares gerne.
Omgående expedition.

N. M. LARSEN - Vedelsgade 50 - VEJLE
Postgirokonto 16257 Telefon 812

VITA RAAKOST
SOLSKINSFØDE

VITAMINRIGT NÆRINGSMIDDEL

Spises som pålæg eller teskefuldvis

Fås i „Sana"forretningerne

Forlang brochure

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)
Vegetarisk kost. Fysikalsk behandling og massage. Patienterne tilses af dr. Backer. Priserne er fra kr. 4,50 til kr. 7,00 pr. dag.
ANNA ULLERUP - Tlf. Svendb. 755.

Vegetarisk restaurant
Frederiksberggade 28, København K.
Telefon 7827.
Sundeste og mest økonomiske ernæringskilde.
Regulær vegetarisk kost. Råkost. Frugtlunsch. Morgenservering, havregrød, sundhedskaffe og teanretninger. Frokost, middag og aftenservering.
Smørrebrød og **frokostpakker.**
Husholdningskursus. Litteratursalg.



Adresserne på de **kiropraktiske kliniker** findes bl. a. i rigstelefonkatalogets fagregister.

Hadsten sundheds- og feriehjem.
Smukt beliggende. Skovrig egn. Sund kost. Bade. Efter lægeordination: Lysbade, solbade, massage. Plan sendes.
Minna og Severin Andersen, Hadsten.

Vegetarisk kost,
herunder råkost — fås billigst hos fru M. Klintø, Langøgade 17, København Ø.
Telf. Ryvang 3789 v.

SANAFER
St. Kongensgade 36-38.
Telf. Palæ 1010.
Vegetariske-diætiske næringsmidler for sunde og syge.
Forlang prisliste.

Vegetarismens standardværk
Dr. MICH. LARSEN
„Naturhelbredelsen"
Anden udgave, pris kr. 2.50.
Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, København V. Vester 3509.

Skodsborg restauranten
St. Kongensgade 36-38
Central 9656
Sund, vitaminrig, vegetarisk mad

SKODSBORG BADESANATORIUM
Fysisk-diætisk kuranstalt med medicinsk og kirurgisk klinik.
De bedste fysisk-diætiske kurmidler anvendes med godt resultat.
Ideelt ferie-kursted
Illustreret prospekt på forlangende.
Telefon Skodsborg 200.

„Sana". Specialitet: sundhedsfødevarer.
Drik Kora-kaffe 110 øre pr. 1/2 kg.
Medlemmer rabat.
Smalleg. 15, Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

Redaktion: Skoleinspektør Oluf Egerod, Rødkildevej 40, København F. — Telf.: Goth. 2573. Postkonto 282.
Expedition: Nordisk Sundhedsforlag, Istedgade 7 st. København V. Tlf Vester 3509. Postkonto 25656.
Abonnementspris: 4 kr. årlig. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt redaktion og expedition.
Annoncepris: 30 øre pr. 1-spaltet petitlinje eller 36 kr. pr. side. Rabat 15 pct. for 3 gange, 25 pct for 6 gange, 33 1/3 pct. for 12 gange.

A/S P. Hansens Bogtrykkeri. — København.