VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER



Fra Bellahøj parken, som deltagerne i årsmødet får at se. Åge Nielsen fot.

31. årgang 25. august 1937 nummer 9

Velkommen til årsmødet.

Det er førstkommende søndag den 29. august, at Dansk vegetarisk forening afholder sit årsmøde ved Bellahøj skole, Svenskelejren 18 og 20 i Brønshøj (sporvogn linie 5 og 8 til Degnemoseallé).

PROGRAM:

Kl. 10 Generalforsamling med årsberetning af forlagsboghandler H. L. Henriksen, og øvrige dagsorden: Regnskab, valg etc.

Kl. ca. 13 Frokost. Deltagerne medbringer selv madkurve eller bestiller madpakke hos vore vegetariske spisesteder. Læskedrikke rekvireres på stedet.

Kl. ca. 14 Forevisning af den moderne Bellahøj skole med stjernekammer under ledelse af skoleinspektør Oluf Egerod.

Kl. 15 frit samvær i den skønne Bellahøj park.

Mød op og vær med til at gøre dagen festlig og fornøjelig og tillige frugtbringende for det vegetariske oplysningsarbejde. Interesserede og venner indbydes til deltagelse hele dagen. Vær med fra begyndelsen kl. 10 præcis.

Bestyrelsen.

Om at vade i frugt.

Som det er sket enkelte gange tidligere, har hr. Hardy Hansen ladet sig interviewe, denne gang angående udsigten for den kommende frugthøst:. „. . . De kan godt skrive", udtaler han, „at det er noget forfærdeligt pladder, når der er nogle, der har påstået, at frugthøsten bliver dårlig i år. Det er noget gammeldags dansk pladder."

Han kommer dernæst til det noget forbavsende resultat, at selv om æbletræerne ikke bærer så meget som i fjor, da der var rekordhøst, så er der nu i 20 års jubilæumsåret for hans fremkomst så mange flere træer til at bære, at vi alligevel vil få betydeligt flere æbler på markedet, end vi havde i fjor, *og hvis vi derfor ikke kan få en frugtexport i stand, vil vi til efteråret komme til at vade i frugt.*

Der er næppe nogen tvivl om, at sidste del af påstanden vil komme til at gå i opfyldelse, i hvert fald i de plantager, som er blevet plantet efter hr. H. H.s anvisninger, nemlig uden læ af nogen art. Der vil æblerne endog meget let kunne komme til at ligge således, at der kan „vades" i dem, men de er næppe synderligt egnede til export.

Og hvordan var det i fjor? Var det ikke hr. H. H., der bebudede

en frugthøst på 100 millioner kg? Senere hen fik vi at vide, at der i dette lille runde tal selvfølgelig var medtaget såvel jordbær som bærfrugt, måske også tomater og andre småpillerier.
Dengang blev der også slået på stortrommen for at få en export i gang, men selvom dette ikke lykkedes i nævneværdig grad, forsvandt rekordhøsten dog som dug for solen, således at da der ved nytår blev holdt mandtal over de forhåndenværende beholdninger, viste det sig, at disse netop kunde strække til til ca. 14 dage, såfremt hver person, der havde eller kunde have haft tænder til at tygge æbler med, gjorde deres pligt og spiste eet æble om dagen. Det holder som bekendt lægen borte, og netop på dette tidspunkt var lægerne overanstrængte efter en epidemi.
Efter disse solemærker at dømme skulde den middelhøst, som såvel hr. H. H. som mange andre venter, jo næppe kunne slå til til julen over.
Der bliver såvist ingen anledning til at „vade" i dansk frugt hen på vinteren.
En anden sag er, at vi netop i de sidste 10 år har haft rig lejlighed til at vade i „rigtig gammeldags dansk pladder".

Forælder.

Hvor skal De hen den 20 august? — Selvfølgelig til vegetarernes årsmøde.

Sagkyndiges udtalelser og kendsgerningerne.

Dr. Ragner Berg siger (i „Ill. Journalen"): Udfyldningsstofferne i de fine melsorter i det mindste tilintetgøres gennem lang kogning. Også i dette tilfælde bevirker et par teskefulde frisk rå spinat rene undere. I denne grønsag finder vi tilstrækkeligt med udfyldningsstoffer og organiske baser, men særlig natron og kalk . , .
Gennem sterilisering mindskes mælken i værdi som næringsmiddel . . . ja allerede gennem kort opvarmning til 60 grader c denatureres (koagulerer) æggehviden og kan siden kun optages i kroppen efter skel sønderdeling gennem ernæringssafterne. Ved længere ophedning sønderdeles den, og en vigtig del, cyatinet, går delvis tabt, medens en del af genresten afsætter sig på kogekarrets vægge i uløselig form . . .
Videre siger han: Et diebarn bør overhovedet ikke få salte . . .
Senere skal barnets føde hovedsagelig bestå af grønsager, kartofler og frugt — helst rå.
Om bygningsmaterialet i vor krop hævder han: Vi må se til, at

vi hver dag får nogen grønsager, rodfrugter og frugt i r å f o r m . . . Passende er til kogte grønsager og rodfrugter at sætte en trediedel i rå tilstand . . .
Vor føde er sund og fornuftig, om den indeholder 5—8 gange så mange kartofler, grønsager og frugt som alle øvrige næringsmidler tilsammen.
I sin bog „Spædbarnets rigtige Ernæring" skriver R. Berg: Alle nærings- og sundhedsstoffer i grønsagerne er opløselige i vand. Om vi giver dem et opkog i vand og kaster dette bort, *så kastes samtidig sundheds- og næringsværdierne, som for størstedelen er gået direkte ind i kogevandet, bort med dette.* Den ret, som bliver tilbage, savner ikke blot nytteværdi, men virker direkte skadelig! *Opkogning er en dødssynd, som burde daglig påtales!*

Dr Ragnar Berg modtog en dag en skrivelse fra en dame, der mente, at hvis grønsager havde en bitter smag, kunde denne mildnes gennem kogning. Bliver de for flove, kan man hjælpe derpå med krydderier. Og de manglende mineralstoffer kunde man erstatte gennem næringssalt.
Men dertil måtte han svare: *Man kan aldrig fuldt erstatte grønsagernes næringsværdi gennem mineralstofpræparater.* Hvis grønsagernes smag anses for stærk, så viser det, at menneskenes smag er bleven unaturlig. Da må smagssansen føres tilbage til naturen.
Vitaminerne er mere følsomme for langvarig ophedning, end for en kortere kogning. De bliver derfor snarere ødelagt ved dampkogning end ved vandkogning i kortere tid.
Men i alle tilfælde mä vor daglige føde indeholde en del friske vegetabilier i r å f o r m.

Ved kogningen, hævder R. Berg, forvandles grønsagerne fra at være baserige helbredsfaktorer til at få overskud af syre (urinsyre), d. v. s. bliver skadebringere, idet en hel del kroniske sygdomme særlig trives i en organisme med for megen syre.
Dr. med. Bircher-Benner erindrer om, at da det var almindeligt at give spædbørn længe kogt mælk, blev mange af dem syge af skørbug og døde. Man opdagede så, at frisk rå saft af æbler, appelsiner, gulerødder og rå mælk hurtigt helbredte lidelsen. Den samme erfaring havde man kunnet gøre med rå saft af hindbær, ribs, tyttebær, kirsebær og druer. Kogte, denaturerede fødemidler har også en skadelig virkning på større børn og voxne. Et talende bevis for sådan virkning er den så almindelige tarmforstoppelse, som igen er årsag til en hel hær af lidelser . . . Kun få griber til det eneste rigtige og pålidelige middel: d e n u k o g t e m a d!
Det er en misforståelse, når det hævdes, at vi får det samme indhold i næringen, når blot grønsagernes kogevand anvendes. Dr. Drew, Chikago, forklarer kogningens indvirkning således: Jærnsaltene i det friske planteprodukt som jærnoxyd (jærn i for-

Foreningsmeddelelser.

Dansk vegetarisk forening: Istedgade 7, st., København V. Tlf. Vester 3509, postkonto 25656. Formand: hr. forlagsboghandler H. L. Henriksen, kasserer og sekretær: J. D. Henriksen.
Her findes:

a) Vegetarisk oplysningskontor. b) Vegetarisk litteratursalg.
c) Vegetarisk tidsskrifts expedition.
d) Vegetarisk bibliotek.

Københavns afdeling: Formand, hr. cand. mag. Th. E. Spur, Istedgade 7, efter aftale (priv. Nakskovvej 37, 3., Valby). Kasserer: frøken H. Lykke, Hans Brunsvej 12, Charlottenlund (Postkonto 28185).

---

bindelse med ilt) forvandles ved kogningen til jærnhydroxyd (uorganisk stof — en forbindelse af jærn med ilt- og brintatomer) og er gift for legemet. Kalksaltene overgår ligeledes til faste forbindelser noget lignende som kedelsten.
Dr. Bunge, der har foretaget en mængde forsøg angående næringssaltene, har påvist, at de findes i planterne som oxyder (iltforbindelser) netop i den tilstand, hvori vore organer kan optage dem, og *at de ikke kan erstattes af laboratoriefremstillede mineralsalte*, der blot virker som irriterende gifte på legemet.
Når planterne nydes, som de er fra naturens hånd, kommer hele energispændingen den nydende tilgode som kraft og varme. Ved kogning, stegning, tørring osv. går mere eller mindre af den i planterne ophobede energi — foruden andre betydelige næringsværdier — tabt. —
Men — erfaring er den bedste læremester, og det, man erfarer ved at nyde den ukogte mad af grønsager, rodurter og frugter, er, at man 1) behøver ikke nær så store mængder som af den kogte mad, og 2) færre måltider — 2 à 3 daglig er fuldt tilstrækkelig.

Severin Andersen,
Hadsten sundhedshjem.

Hvem kommer til stede ved vegetarisk forenings årsmøde? — Det gør De og jeg! Vi følges ad derud, tager madpakken og de gode idéer med, — så skal vi nok få et årsmøde, der vil sætte spor i fremtidens virke for vegetarismens udbredelse.

Den nye margarinelov.

Som bekendt har Vegetarisk forenings bestyrelse foretaget en henvendelse til myndighederne i anledning af den nylig vedtagne margarinelov, idet denne nemlig påbyder en tilblanding til al margarine af ½ % levertran foruden en større mængde carotin, der i almindelighed opløses i hvalolie. Man vil deraf kunne slutte, at man herefter har fuld garanti for, at en virkelig vegetar ikke under nogen omstændigheder længere er i stand til at anvende noget af de almindelige margarinemærker. Det er måske

for så vidt en fordel, da allerede i længere tid flere af de såkaldte plantemargariner i virkeligheden for en stor del var af dyrisk oprindelse.
Det vil ikke være uden interesse for vore læsere at erfare, at en hel række erfaringer på slående måde bekræfter dette. Der findes således på Amager en familie med tre børn i alderen fra tre til ti år. I en lang periode havde de ugentlig fået en levering af ren plantemargarine; men så skete det, at der ingen var hjemme, når leverandøren kom, i hele tre uger i træk. Da han endelig igen var så heldig at træffe nogen hjemme, udtalte kunden først, at man af smagshensyn i høj grad havde savnet det rene produkt. Men derefter viste de leverandøren, at alle børnene havde fået et stærkt angreb af ernæringsknopper, og spurgte. om han mente, at det stod i forbindelse med, at børnene i den mellemliggende tid havde fået almindelig såkaldt plantemargarine. Belært af erfaringen fra lignende tilfælde udstedte den adspurgte omgående garanti for, at sygdommen allerede i løbet af den første uge skulde være forsvunden, og det viste sig også, da han næste gang kom igen, at alle børnene var fuldkommen rene og helbredte for den ubehagelige og irriterende sygdom.
Det er derfor ingen overdrivelse at påstå, at vi her står overfor et virkeligt sundhedsspørgsmål. Ganske vist blev det under forhandlingerne fra højere side gjort gældende, at dette ikke kunde komme i betragtning ved den nye lov, da den tvungne tilblanding kun beløb sig til ½ %, og altså med lethed kunde fjernes af organismen uden skadelige virkninger. Ja, man gik endog så vidt, at man betegnede kritiken herimod som latterlig. Herimod anførte ordføreren for det vegetariske udvalg, at det gennem mange erfaringer var bevist, at der intet selvstændigt vitamin dannedes i dyreriget, men at alle vitaminer fandtes i den sundeste, aldrig skadelige concentration og letoptageligste form i planteriget. Når så dertil kom, at alle andre for ernæringen nødvendige stoffer ligeledes fandtes i den lettest fordøjelige form og i sådanne forbindelser, at de i alle henseender virker både styrkende på alle organer og tillige i utallige tilfælde direkte helbredende, så vilde det være selvmorderisk at frafalde et så vigtigt princip, selv om det i dette tilfælde kun gjaldt en ringe procent I alle tilfælde vilde derved selve princippet være forladt, og virkningen deraf vilde ikke kunne påvises længere.
Vi må som vegetarer fastholde det rene planteprincip, og i videst mulig udstrækning udnytte de store fordele, som det bringer enhver tilhænger deraf. Man vil ved et forsøg dermed meget hurtigt opnå sådanne resultater af arbejdslethed, bedre fordøjelse, bedre nattesøvn og mange andre fysiologiske forbedringer, at man slet ikke, end ikke for en formue, kan tænke sig igen at skulle undvære dem.
Vi har nu den glæde at kunne meddele vore læsere, at det er blevet tilladt Den sanitære fødevarefabrik i Baldersgade at fremstille et sundhedsmæssigt produkt. Der stilles som betingelse, at man vitaminiserer med provitaminet carotin, der udvindes af lucerne, og sikkert virker på samme måde, som det rene a-vitamin i legemet. Af hensyn til, at ministeriet ønskede centralisation af produktionen, tildeltes der ikke andre fabriker tilladelse dertil.
Man har dernæst anset det for nødvendigt at tage det rene planteprodukt ud af den almindelige handelsomsætning, således at det kun kan fås ved henvendelse til Den sanitære fødevarefabrik, der da har tilladelse til at udsende det ved repræsentanter til alle, der er medlem af en vegetarisk forening eller et af de to religiøse samfund, adventisterne og jøderne, der af samvittighedsgrunde er forhindrede i at nyde den almindelige margarine.
Ved henvendelse til fabriken vil man få nærmere meddelelse om, hvilken repræsentant man kan få varen fra.
Som en forening er vi selvfølgelig under de foreliggende vanskelige forhold taknemmelige over myndighedernes imødekommenhed, og vi kan kun anbefale vore meningsfæller i alle lejre at benytte sig af den her givne lejlighed til at nyde godt af et virkeligt sundhedsprodukt.

Thomas E. Spur.

Dr. med. Max Bircher-Benner fyldte den 22. august 70 år. Dr. B. er ved siden af dr. Kellog vel nok den største af alle nulevende naturlæger. Hans diætetiske undersøgelser har været af grundlæggende betydning for den vegetariske levemåde, og hans mange tusinde patienter, der nu raske og friske er vendt tilbage til et liv i sundhed og glæde, takker ham i dag for alt det, han har betydet for dem. Dr. B.-B. har som ingen anden i Europa præget den sidste menneskealders naturhelbredelsesbestræbelser — han er den ubestridte fører. *F.-J.*

Kapgangen. Vore odensevenner opgiver i år tanken om en kapgang, men vil arbejde videre på idéen. Man ønsker, at hovedforeningen skal hjælpe til med at få afdelingen i gang igen.

RESTAURANTEN

Vegetarisk spisesalon

ÅRHUS

Borgporten, opg. 23, 2.

Vegetarisk mad og råkost.
Sundhedskaffe og -te.

Tlf. 9070. Lukket lørdag.

Pension Carla Strøm,

Nørrebrogade 27 - Tlf. Nora 7523.

Spisegæster 8 kr. pr. uge. Middag fra kl. 17—19. — Vegetarisk smørrebrød. Middag, 2 retter, kr. 1,25.
Smukt møblerede værelser — centralvarme, bad, telefon — udlejes m. fuld pension. Pris alt inclusive pr. måned kr. 135,00.
Pensionatet er åbent alle dage. Søn- og helligdage fra kl. 12—13 og 17—19.

Huslig ung dame
søger selvstændig stilling. Billet mrkt. „vegetarisk" bedes tilsendt blomsterforretningen, Borgergade 7, København K.

Medhjælp søges.
En ung mand kan få plads straks eller til 1. november ved alm. landbrug og gartneri. Vegetarisk levevis. Eske Kristiansen, „Solbakken", Kvong pr. Tistrup.

For een eller to
er meget stort, velmøbleret værelse — centralvarme, bad, telefon — til leje med fuld pension, absolut 1. kl.s vegetarisk kost. Henvendelse: Strøms pension, Nørrebrog. 27, tlf. Nora 7523.

Sundhed først -

og det opnår De blandt andet ved altid at spise

VEJLE VEGETABILSK MARGARINE,

fordi De er sikker på at få et fuldstændig rent planteprodukt.

Den holder sig frisk også i sommervarme. Og så smager den — —

Hvor vi ikke er repræsenteret, skulde De bede Deres købmand føre denne margarine.

Men ellers kan De få 6 kg sendt portofrit fra **hovedforhandleren, købmand N. M. Larsen, Vedelsgade 50, Vejle.**

I København fås margarinen hos: C. Strøm, Nørrebrogade 27. Nora 7523.
I Nyvang pr. Vedbæk: Købm. C. C. Harreschou.
Bornholm: Købm. L. Lund, Svaneke.
Jylland: Købm. M. Frederiksen, Juelsminde.

Prisen er pr. kg 1,23.

Vi leverer nu tillige det helt rigtige fuldkornsbrød.

Biologisk, dynamiske kartofler,
dyrkede på sandjord, sælges fra „Rødbjerggård", Hornbæk, tlf. Havreholm 42 x eller Ryvang 1220 v.
Kartoflerne leveres fragtfrit overalt i Storkøbenhavn.

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

Til sundhedens fremme
styrke og arbejdsevne, spiser man næringsrigest, sundest, bedst og absolut økonomisk i
Vegetarisk restaurant
Frederiksberggade 28, Central 7827.

Husk at tage bade, lysbade, højfjeldssol, finsen-lys, diatermi og massage i
Kurbadet Vesterport,
Meldahlsgade 3, 2. sal Palæ 3248.

KIROPRAKTIK



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, Kbhvn. Ø.
Telf. Ryvang 3789 v.

„SANA" TELEFON: 5605 INGEN FILIALER
Cenovis urteextrakt
det reneste — det bedste
i krukker à kr. 1,30 og 2,50
Skindergade 27, Kbhvn.
Åbent hele ugen

Pension og diæthjem
for „nyvegetarisk" kost og råkost. Helårlig og for kortere tid. - Udmærkede resultater m. h. t. helbredelse af stofskiftelidelser er opnået gennem diæt. - Lægetilsyn. - **Fru Stamer, Skovvej 7, Gentofte, ved Jægersborg. Tlf. Ordrup 610.**

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

SKODSBORG
BADESANATORIUM
Nordens største kuranstalt.
De bedste fysisk-diætetiske kurmidler anvendes med godt resultat.
Ideelt ferie-kursted.
Illustreret prospekt på forlangende.
Telefon Skodsborg 200.

„Sana". Specialitet: sundhedsfødevarer.
Drik Kora-kaffe 110 øre pr. ½ kg
Medlemmer rabat.
Smalleg. 15. Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

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

REDAKTION: Skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahøj skole, Svenskelejren 18 & 20, Brønshøj. - Tlf. Bella 2282 og 2782 (privat). — 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 petitlinie eller 36 kr. pr. side. — Rabat: 15 pct. for 3 gange 25 pct. for 6 gange, 33⅓ pct. for 12 gange.

date's tryk, københavn