VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

Danmark - Island - Grønland.

I anledning af at danskernes ernæring for nylig i et radioforedrag blev opstillet som afskrækkende exempel i forhold til den ideale ernæring hos vore landsmænd imod nord, skal jeg henlede opmærksomheden på nogle dødelighedstal, tagne fra afdøde prof. Harald Westergaards klassiske værk: Die Lehre von der Mortalität und Morbilität, 1901, s. 416 og 432.

Årlige dødsfald pr. 1000 mænd 1880—90.

Alder	Danmark	Island	Grønland
25—30	65	145	275
35—40	78	144	249
45—50	126	176	521
55—60	226	332	680

Jeg har for kortheds skyld kun valgt de 4 exempler fra 14 5-årige aldersklasser for såvel mænd som kvinder. De andre tal peger alle i samme retning.

Det ser jo lidt mærkeligt ud, at for 50 år siden, da befolkningen i vore to kolonilande i hovedsagen levede „naturligt" af egne produkter, uden større forstyrrende indblanding fra moderlandet, havde de i livets kraftige alder en dødelighed, der var henimod dobbelt, ja firedobbelt i forhold til moderlandet.

Selvfølgelig vil jeg ikke paastå, at denne uhyre forskel alene stammer fra ernæringen, i Grønland spiller de elendige boligforhold selvfølgelig en stor rolle. Men at bruge disse landsmænds sundhed som bevis for den stærke kødkosts gavnlighed, er dog den rene galskab, som det ikke forekommer mig, at radioen skulde indlade sig på at præsentere for lytterne. Dette er iøvrigt kun et enkelt exempel på den ganske falske og skadelige reklame, som foredragsholderen præsterer. Jeg skriver ikke dette, fordi jeg ønsker at indlade mig i yderligere diskussion med vedkommende, det har jeg haft nok af; men jeg finder det som

min pligt at advare mine landsmænd, da de ved at følge den falske reklame let kan komme i ulykke.
Det eneste, foredragsholderen har ret i, er, at de gamle grønlænderes tænder var gode. Kød ødelægger ikke tænderne, men det gør derimod fint brød og sukkervarer, som jeg jo også bekæmper på kraft. *M. Hindhede.*

Om frugtavl, frugtexport og frugtpriser.

Læserne vil erindre en indsenders beherskede tvivl om rigtigheden af hr. Hardy-Hansens oplysninger i et interview om den ventede rekord-høst af frugt (også æbler) og hr. H.s forsøg på at tilbagevise det tilsyneladende ret godt underbyggede angreb. Det var efter hr. H.s mening uvidenhed eller særinteresser, der stod bagved mistilliden til hans bedømmelse af situationen, ikke blot fra indsenderens side, men også fra f. ex. frugthandlernes side.
I „Politiken for 16. december findes følgende artikel, der virker i nogen grad foruroligende:
„Der klages over, at æbler i den sidste tid er steget med 20-25 pct., og at julefrugten som følge heraf vil blive dyr. Vi har spurgt formanden for frugt- og vildthandlerforeningen, hr. Søren Pedersen, om, hvad årsagen er hertil, og han svarer:
— Det er resultatet af den taktik, at man exporterer æbler ud af landet, skønt vi i år har haft en forholdsvis ringe æblehøst. Vi kunde godt selv have brugt frugten, der er sendt til Tyskland, men nu har man fået lov til at exportere store partier, og så stiger varerne. Jeg overværede netop i går frugtauktionen i Odense, og der steg Cox Orange, Pigeon og Gråsten, der bliver julens danske frugter, til 1 kr.—1 kr. 30 øre pr. kg. Hertil kommer emballage, fragt og kommissionssalær, og så kan prisen i butikerne ikke blive under 65 øre pr. halvkilo, for de fineste sorter op til 1 kr., hvis detailhandlerne skal have lidt avance."
I „Politiken" for 18. december skrives i en artikel om tilførslen til grønttorvet: „Tilførslerne af frugt skulde gerne nå op på 5000 kg tomater, 150,000 kg pærer og 175,000 kg æbler".
I samme blad for 19. december læser man:
„Gartnerforeningens oplysninger om den forventede store tilførsel af æbler og pærer til jule-grønttorvet har fremkaldt et indlæg fra frugt- og grønthandlerforeningens formand, hr. Søren Pedersen. Formanden hævder, at gartnernes tal, 150,000 kg pærer og 175,000 kg æbler bygger på tilførslerne til København i fjor i juleugen, men at *frugthøsten i år har været betydeligt mindre, nemlig lidt under middel, både med hensyn til kvalitet og kvantitet, og desuden er der exporteret af vor æblehøst i år, hvad høstudbyttet slet ikke gav grundlag for.*
Vor beholdning af æbler er derfor mindre end sidste jul, og de

egentlige spiseæbler udgør kun små partier. *Med mindre man vil udnævne madæbler og andre sorter af billigere og ringere frugt til spisefrugt,* kan der derfor ikke blive tale om sådan overflod, som der nu stilles i udsigt."

Dette giver os et noget andet billede af frugtsituationen, end hr. H.s vrede indlæg i V. t., for enten har hr. Søren Pedersen ret, og så har hr. H.-H. været med til at fremtvinge en export af æbler på grundlag af misvisende oplysninger (til lavere priser end dem, der betales her i landet) og derved bidraget til, at priserne på frugt nu drives op til fantasihøjder, eller også er det frugthandlerne, der skaber uro om spørgsmålet — måske af hensyn til deres egne prisinteresser.

For os, der skal købe de dyre æbler, er spørgsmålet kort og klart, og vi ønsker ren besked:

Bliver vi misbrugt og ført bag lyset af frugtavlerne eller frugthandlerne?

Det er os, der skal betale gildet, og vi anmoder derfor de herrer Hardy-Hansen og Søren Pedersen om at komme frem med de beviser, der kan godtgøre, at frugthøsten (også æblehøsten) har været en rekordhøst, så en export har været berettiget, eller at æblehøsten kun har været så forholdsvis ringe, så exporten i efteråret enten medfører altfor høje priser eller — ligesom i fjor — bringer den hjemlige forsyning i fare.

Det var rart. om de herrer kunde bevise med tørre tal — det virker altid mere overbevisende end følelsesbetonede påstande.

Forøvrigt var en af følgerne af den fuldstændig forfejlede frugtpolitik, vore hjemlige producenter har ført i 1936, den, at dårlige madæbler i meget høj grad blev falbudt som fine spiseæbler til priser fra 50—65 øre halv kg. Det var ikke en følge af manglende afsætningsmuligheder, at store dele af 1936's frugthøst rådnede; det skete udelukkende, fordi frugten skulde gemmes i den tid, der var stærkest efterspørgsel efter den, så priserne derved kunde drives i vejret. Bagefter måtte forbrugerne undgælde for, at frugten rådnede i kølehusene.

Wilh. Date.

Med ønsket om et godt nytår og tak for al støtte og samarbejde indtil nu, beder vi medlemmer og abonnenter bemærke vedlagte girokort til indbetaling af kontingent og gaver, spc. husk børnehjemsfonden. **Se s. 7.**

---

50 år.

Den 4. januar fylder skoleinspektør Oluf Egerod 50 år. At skrive om Egerod i Vegetarisk tidsskrift, vil være det samme som at skrive dansk vegetarismes historie i de sidste 25 år. Så fast

sammenvævede er manden og foreningen, at de ikke kan skilles ud fra hinanden. I dansk vegetarismes historie står Egerods navn ved siden af Mich. Larsens og P. Schrøders som en af grundpillerne. Mich. Larsen var videnskabsmanden, der lagde grunden, P. Schrøder bragte nye idéer i forgrunden, og Egerod var den fødte organisator. Hans arbejde i rationeringsårene vil endnu være i frisk erindring hos de mange, der høstede gavn af denne omfattende indsats, og som redaktør af tidsskriftet har han i høj grad været med til at sprede oplysning om de tanker, der bærer vegetarismen i Danmark.

Danske vegetarer vil sikkert sende Egerod mange venlige tanker på 50-årsdagen, og ønsker vil lyde om fortsat arbejde for den sag, der har fyldt hans bedste manddomsår og — trods skuffelser og modgang — givet ham glæde i rigt mål.

(Optaget efter korrekturen.) *Wilh. Date.*

En nytårsgave til foreningen og børnehjemsfonden kan godt medsendes, naar De en af de første dage indsender kontingent eller abonnementsbetalingen. — Tak.

Hvad hjærtet er fuldt af - - -

Det er kun naturligt, at den populære og madglade Ingvar fylder spalterne med alt, hvad der vedrører gæs og forædthedens smerter netop i dagene omkring Mortensaften. Ligeså naturligt er det, at alle blade bringer forsidebilleder af slagtet og blodryppende fjerkræ m. m., ikke alene til Mortensaften, men snart sagt til alle festdage, ikke mindst de kirkelige, der mærkeligt nok skal fejres ved orgier af blod. Bladene skal jo leve af at betjene folkets dårlige smag og har ingen interesse i at stille sig på kulturens og fremskridtets side. Men når børnene får lov at give en femøre for et søndagsblad, der som „hovede" bærer de berømte Rafaels engle, og man så kikker efter, hvad der findes inde på siden bagved englehovederne, så studser man dog alligevel ved også der at finde et billede af gæs og følgende text: „*Gode, fede danske gæs.* På onsdag er det Mortensaften. Da er der mange gode, fede, danske gæs, som må lade livet. Selv om de hvæser nok så meget og strækker hals af alle kræfter, der er dog ingen vej udenom. Her kommer sådan en flok fede, gode danske gæs!"

Det er næsten, som man kan høre den, formodentlig fede prælat, der har skrevet denne text, smække med kæberne og glæde sig til den gode, fede, danske gås, der for ham må antages at være en af de højeste livsværdier, eftersom billedet får pladsen bag englene.

Mon ikke vi trænger til en moderne Stygge Krumpen, der kan forsøge på at rense ud i den madglade prælatstand?

Foreningsmeddelelser.

Dansk vegetarisk forening: Istedgade 7, st., København V. Tlf. Vester 3509, postkonto 25656. Formand: forlagsboghandler H. L. Henriksen. Her findes: Vegetarisk oplysningskontor, litteratursalg og bibliotek. Vegetarisk tidsskrifts expedition samt Kbh. afd.'s kassererkontor (postkonto 28185).

Københavns afdeling: Formand, cand. mag. Th. E. Spur, Nakskovvej 37, 3., Valby.

En mand af samme støbning som abbed Vilhelm, der allerede i det 12. århundrede krævede fastereglerne strengt overholdt, men også interesserede sig for havebrugets sunde produkter og det velsignelsesrige, legemlige arbejde.
Men ham søgte hans kaldsfæller ganske vist også at indebrænde, idet man beklagede sig over, at „her kommer denne fremmede (han var biskop Absalons ven fra et fransk kloster), selv drikker han ikke noget og giver os markens urter og træernes blade i stedet for mad."
Citatet, der er oversat fra den latinske krønike, er forsåvidt moderne, såvel dets ironiske form som udtrykket „træernes blade", der er beregnet på at nedkalde latteren over vegetaren, og så vendingen: „I stedet for mad", der tilkendegiver, at man ikke anser andet for mad end det, der er af animalsk oprindelse.
Det var netop den samme påstand, som for ikke længe siden fremkaldte så mange avisskriverier (igen aviserne), at en fremskridtsvenlig overlæge ikke kunde modstå fristelsen til at trække sig tilbage fra dette forrykte samfund, der skal bruge så mange århundreder for at vikle sig ud af et stenalderfolks kulturstade.
NB. *Hvis* De læser Stygge Krumpen, så lad være at opfatte bogens mange oplysninger om planter og havebrug som „historiske", de er netop alt andet. *Forælder.*

Også Københavns afdelingens medlemmer anmoder vi om venligst at indsende kontingentet på vedlagte girokort — det sparer den dyre indkassering, og vi takker for imødekommenheden.

Mande-kål.

Da jeg fik husholdning, begyndte jeg at udvikle for min kone, at jeg i min barndom fik grønkål tillavet på en særlig måde, som jeg forsøgte at forklare hende, dog uden resultat i første omgang, simpelthen af den grund, at alle husmødre, som kan deres metier, ikke kan acceptere den mulighed, at de ikke kan „forbedre" en hvilken som helst opskrift i væsentlig grad ved selv at lægge til og trække fra. Følgen blev, at jeg nytårsaften måtte nøjes med at tænke på, hvor godt kålen havde smagt mig i min barndom, indtil jeg engang gav den unge pige meget omhyggelige instruktioner, og for at hun ikke skulde falde for fristelsen til at tage

imod „forbedringer", inviterede jeg min kone på en længere køretur, indtil maden var færdig.
Det lykkedes, og nu får vi „mande-kål", et udtryk. som en af drengene præsterede i sin spontane begejstring, ikke alene til nytårsaften, men hele vinteren igennem.
Altså, man tager: rigelig med grønkål, helst ikke „grokål", d. v. s. efter at de har begyndt at skyde friske hjerteblade henad foråret. De befries for de aller groveste bladstilke, men denne operation kan udelades. Har man tid til at pille den indre bløde marv ud af de kødfulde stokke, forhøjer det kvaliteten, hvis denne marv iblandes. Vandet fra den grundige skylning rystes af bladene, som anbringes i en stor gryde med rigeligt smør i bunden. Der skal være tætsluttende låg over og især i begyndelsen rigeligt med varme, så den voluminøse masse kan falde sammen. Det er forbavsende at se, hvorledes en stor portion svinder ind, derfor tag en rigelig portion, den skal nok blive spist!
Efter nogen tids forløb skrues der ned for gassen. Hvis man råder over en aryana-gryde med udvendige asbestforinger, anvender man selvfølgelig denne.
Når kålen er mør, kan den sendes igennem hakkemaskinen en gang, men mænd foretrækker at få den nogenlunde hel.
Der skal ikke tilsættes mel eller anden form for traditionel dansk klister, men det skal indrømmes, at piskefløde er udmærket.
Som det vil bemærkes, er vand ikke anvendt undtagen til skylning af råproduktet. At koge kål eller andre ting i flere hold vand, som hældes bort, er en forbrydelse mod sundheden, som kun uansvarlige kogebogsforfatterinder kan tillade sig. Jeg kan med tryghed påstå, at ingen endnu har opnået at blive hverken syg eller dårlig tilpas efter at have nydt mande-kål. Tværtimod, mørketiden har taget på organismens reserver, og er humøret efterhånden blevet skralt, så er der så mange og så forskellige kogefaste Vitaminer og salte i denne vintertidens kosteligste urt, at man efter nydelsen uvilkårligt føler sig som „nyistandsat" og klar til at modstå alt.
Selvfølgelig kan der nydes brune eller hvide eller stegte kartofler til mande-kål, men at opfatte denne ret som et tilbehør til et eller andet, fremstillet af „forædlede landbrugsprodukter", er at begå helligbrøde!

H. Mosegaard.

E. S. Kom endelig ikke salt i kålen, før det til allersidst viser sig nødvendigt eller ej. Det naturlige saltindhold er som oftest tilstrækkeligt.

Spredt og samlet.

P-vitamin! Vitamingalskaben er nu nået til bogstavet p. Det er „opfundet" af nobelpristageren Gyørge og fremstilles foreløbig kun af citron og paprika. Det er et helt held, at denne opdagelse er gjort. Det viser sig nemlig, at det kunstige c-vitamin ikke duer. Det rigtige i f. ex. citroner er udmærket; men det kunstige virker ikke, som man ønskede. Men nu mener man at have gjort den glimrende „videnskabelige" opdagelse, at når det kunstige c-vitamin suppleres med en dosis p-vitamin, så går den. Såvidt videnskaben. Vi andre „uvidende, fanatiske lægfolk" synes unægtelig, at det var både nemmere og mere rationelt at give syge folk citroner etc. Men så blev der jo naturligvis ikke noget til „videnskaben"!

F.-J.

Er der fare for kræft ved at spise vitaminiseret margarine? spørger „Arbejderbladet" og dr. *Ejnar Nyrop* svarer således:
„Ingen véd, hvorledes de fabriksmæssigt fremstillede vitaminer virker i det lange løb, men professor Møllgård har fornylig udtalt, at han kun turde

gå med til at tilsætte meget små kvanta d-vitamin til margarine, da man ikke kan give nogen garanti for, hvornår det ved maskinel massebehandling af den uskyldige levertran fremstillede e-vitamin begynder at virke kræftfremkaldende".

Vi skal hertil føje, at professoren heller ikke véd, om de „meget små kvanta" er uskadelige. Og når han eller medicinaldirektør *Frandsen* beroliger bladet med forsikringen om, at der ingen fare er på færde, så kunde det være passende at spørge: „Hvor véd de lærde herrer det fra?" *F.-J.*

Gaver. Til driften af børnehjemmet: abd 10 kr., Karl Skov 5 kr. Hjærtelig tak! Husk postkonto 282. *Oluf Egerod.*

Til indbetaling: Kontingent ægtepar kr. 7, enkelte medlemmer kr. 5, under 20 år: kr. 3. Abonnement: kr. 4. Man bedes notere, om eventuelle gaver er til foreningen eller børnehjemsfonden.

Program for Københavns afd. nytårsfest lørdag 8. jan. kl. 19, Istedgade 7.

Indledning ved formanden. — G. Wennerberg: Gluntarne. Hr. koncertsanger Th. Nielsen og dir. B. Spur. Ved klaveret fru Behrend. — Nytårstale af hr. H. L. Henriksen. — Forsk. komp.: Sange om sol, sommer og naturskønhed ved hr. Th. Nielsen. — ***: Sollys. Jacob Gade: Efteraar. Winding: Du evige sne. Violin soli hr. Th. Spur og fru Behrend.
Frugtservering. Frit samvær. Indtegning senest 6. januar. Entré 1 kr.

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.**

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.

RESTAURANTEN

Vegetarisk spisesalon

ÅRHUS

Borgporten, opg. 23, 2.

Vegetarisk mad og råkost.
Sundhedskaffe og -te.

Tlf. 9070. Lukket lørdag.

Sommersolskin

fås ved at købe min velbehandlede honning.

1,25 kr. pr. ½ kg.
Dåser 1 kg.
Spande 2½ kg, 4½ kg.

Ragnvald Præstholm,
Løve skole pr. Høng.

Spis ren plante margarine

Spis **„Nutana"** plante margarine

pris pr. ½ kg pakke 66 Øre

5 pk. tilsendes portofrit.

Den sanitære fødevarefabrik, Baldersgade 14, København N.
Taga 289 Under kontrol af Skodsborg badesanatorium.

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.



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

Sundeste levevis
belyses i bogen
„Fra Sygdomsstof til Solenergi"
af fhv. højskoleforstander
Severin Andersen.
Sundhedshjemmet,
Hadsten.
Pris 1 kr., frit tilsendt.

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

„SANA" TELEFON: 5650 INGEN FILIALER
Cenovis urteextrakt
det reneste — det bedste
i krukker à kr. 1,45 og 2,85
Skindergade 27, Kbhvn.
Åbent hele ugen

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.
Billige vinterpriser.
Illustreret prospekt på forlangende.
Telefon Skodsborg 200.

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



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: 10 pct. for 3 gange 20 pct. for 6 gange, 25 pct. for 12 gange.

date's tryk, københavn