VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

„Æbler skal ikke være allemandsspise".

Under denne nu snart klassiske overskrift bringer „Erhvervsfrugtavleren" i sit marts-nr. et lille citat fra Vegetarisk tidsskrift og knytter hertil nogle klare og kraftige udtalelser, som kun kan glæde os.

„— kun de, der har råd til at betale, hvad der forlanges, skal have frugt, i lighed med dem, der har råd til at forlange flæsk og mørbrad".

Disse udtalelser refereres i februar-nummeret af Vegetarisk tidsskrift som fremsat af formanden for en dansk frugtavlerorganisation i en diskussion, som fulgte efter prof. A. Pedersens foredrag i „Det kgl. Landhusholdningsselskab" den 12. januar d. a.

Af samme blad fremgår, at der i forbrugerkredse er diskussioner i gang om de høje frugtprisers berettigelse og at der tales om en forbrugerorganisations nødvendighed m. m. Vi skal her fra „Dansk erhvervsfrugtavler forening"s side tage skarp afstand fra udtalelsen om, at frugten skal være forbeholdt velhavere. Vi *beklager*, hvis ovenstående *ubetænksomme* og *udæskende* udtalelser er fremsat af en mand, der bærer titel af formand for en frugtavlerorganisation. Det er en kortsynet og derfor *forfejlet erhvervspolitik, der ikke dækker frugtavlernes interesser*. Ethvert erhvervs udøvere er naturligvis interesseret i gode priser på dets frembringelser; men erhvervsfrugtavlerne ser længere frem end til *årets* resultat. De regner med et med årene stigende udbud af frugt, hvorfor de først og fremmest ønsker oparbejdet et *stort forbrug* — d. v. s. de ønsker frugten ud til flest mulige."

Ved et møde i Grundtvigs hus den 5. marts fremsatte kontorchef Mads Iversen fra Det statistiske departement en del tal til belysning af størrelsen af værdien af Danmarks samlede frugtproduktion. Hvis Værdien af saavel træ- som bærfrugt ansattes til 14 millioner kroner i 1935, vilde de 11 falde på produktionen indenfor det private havegærde og kun for 3 millioner kr. blev produceret af frugtavlere. Der bliver således ikke nogen

overvældende produktion til hver enkelt, eftersom alene den indbydende organisation roste sig af at have ca. 9000 medlemmer. Kontorchefen havde vel hørt, at æbler ikke skulde være ævler; men selv om et vist luksusforbrug kun var naturligt, var der også noget, der hed den jævne befolknings behov, som frugtavlerne sikkert stod sig bedst ved også at tænke på, bl. a. ved at billiggøre driften; det vilde være til gavn både for folket og frugtavlerne. Der havde jo været en tid, da den jævne mand med tilfredshed købte 3 pund Jonathan for 1 kr.
Det vilde iøvrigt interessere kontorchefen særdeles at få indsendt rentabilitetsregnskaber for frugtavlere.
Heroverfor replicerede Hardy-Hansen, at frugtavlerne ikke ønskede opsat noget stort skilt, hvorpå der stod: Her går det godt! Der var nemlig også noget, der hed skattevæsen.
Fuldmægtig Rugh svang sig op til at erklære, at ingen frugtavler udnyttede restriktionerne, eftersom frugten ikke var billigere i Sverrig, hvor der var fri indførsel.
Var det ikke en idé for Vegetarisk forening at invitere hr. Rugh med på en tur hinsidan og gøre studier i marken? Især hvis hr. Rugh vilde forpligte sig til at betale gildet, såfremt det skulde vise sig, at priserne derovre virkelig er de samme som her og ikke betydelig billigere.
Vi kunde få en meget trevlig dag ud af det.

H. Mosegaard.

Er De med —
til et skaffe nye medlemmer til foreningen og holdere til bladet? Gør et forsøg blandt venner og interesserede! Propagandamateriale tilsendes på forlangende!

International vegetarkongres, Norge 1938.

Den 10. internationale vegetarkongres 1938 afholdes i begyndelsen af juli i Norge, antagelig ikke langt fra Oslo. Det blev vore venner i Sofia forbudt at afholde kongres! Efter mange forespørgsler her og der kom der endelig besked fra lederen af de norske vegetarer, dr. phil. H. J. Røgler. Rosenkrantzgt. 10, Oslo, at han var villig til at arrangere kongressen. Der skal nu findes et naturskønt sted i nærheden af Oslo, således at vi helst kan bo samlet som i Daugård. Tiden er foreløbig ansat til 10—17. juli.
Nærmere i næste nr., men begynd allerede nu at tænke på at tage med. Danmark skulde gerne repræsentes smukt på jubilæmskongressen.

Oluf Egerod.

Er der for mange læger i Danmark?

De medicinske studenter og de unge læger har holdt et stærkt besøgt møde for at skaffe sig ørenlyd hos de autoriteter, der menes at have skylden for de katastrofale forhold, der truer med at proletarisere lægestanden. I første række er kritiken vendt mod lægeuddannelsen, der menes at være uforsvarlig — ikke fordi de studerende lærer for lidt, men fordi pladsforholdene og lærerpersonalet er ufyldestgørende for den stærke tilgang af nye studenter, der vil gå lægevejen.

Nu er det jo et spørgsmål, der i hvert fald ikke blev besvaret på mødet, om lægegerningen ikke blot i for høj grad bliver opfattet som et særligt samfundsgavnligt, men også som et fint og i særdeleshed godt betalt erhverv, således at der hos den studerende ungdom opstår et let forståeligt ønske om at kaste sig over dette studium fremfor over andre. Det er muligt, bl. a. fordi vi véd, at lægerne i almindelighed er bedre skatteydere, end flertallet af landets befolkning. Det er også muligt, at denne side af sagen i særlig grad tiltrækker både egnede og uegnede til dette studiefag således, at der skabes betingelser for en kvalitetsforringelse af lægestanden.

Men at den stærke tilgang af studenter først og fremmest vil komme til at betyde en konkurrence efter helt andre og mindre gode metoder end nu, hvor man mener at holde den videnskabelige standard højt i ære, er ikke helt indlysende. Den naturlige konkurrence gælder både nu og i fremtiden også for læger — som den gælder for skrædere. Den dårlige og samvittighedsløse læge vil ikke møde den samme tillidsfuldhed, som den gode.

Skal lægestanden proletariseres, bliver det ikke alene, fordi der uddannes for mange læger; der vil også være andre ting, der spiller ind, f. ex. at fagets udøvere ikke forstår, hvad tiden kræver af dem. En lægestand, der først og fremmest gør sygdomsbekæmpelsen til sin hovedopgave, er på afveje. Menneskene ønsker ikke blot at blive helbredet for sygdomme; de ønsker først og fremmest at blive fri for at få dem. Og her er vi måske ved det springende punkt, ikke blot for lægernes uddannelse, men også for deres sociale stilling. Hvis lægerne ikke vil eller kan forstå, at det er gerningen som sundhedslærere, de skal tage op, så er det muligt, at der vil opstå et uhyggeligt lægeproletariat; for vi skal nok selv finde de rigtige veje til erhvervelse af sundhed, når vi ikke kan få lægerne til at vise os dem, og dette betyder simpelthen en frigørelse fra den skadelige lægesuggestion, som bl. a. har medført den vistnok altfor voldsomme tilgang af nye studenter til faget.

Men vi må have d'herrer ned på jorden. De er ganske almindelige mennesker, der har lært et fag — akkurat som en skræder eller en skomager —, og vil de leve af deres fag, så må de

gå ind under konkurrencens betingelser, som vi andre må det: den, der vil have de bedste resultater, må også gøre den bedste indsats. En dårlig håndværker og en dårlig læge må søge andre græsgange. Det skal ikke være noget privilegium for en universitetsuddannet kvaksalver, at han har taget sit jus practicandi, som det i nogen grad kan siges at være tilfældet nu, hvor en dårlig håndskrift og en overlegen optræden næsten er tilstrækkelig til at skabe en driftig mand en stor praxis som — sygekasselæge.

Der var måske en smule mening i at finde en anden form for sygekassevæsenet, end den, vi nu plages med, hvor lægen er blevet en attestudsteder, hvis kontorarbejde dårligt giver ham tid til at passe patienterne. Vi har sikkert råd nok til at sikre vore læger et fornuftigt udkomme, når de vil lære os at leve fornuftigt. De penge, der vilde spares til hospitaler og medicin, kunde vist nok strække til adskilligt flere læger, end dem, der nu pligtskyldigst arbejder på at gøre os raske, når vi — på grund af deres forsømmelser — er blevet syge.

Wilh. Date.

Vegetarisk foredrag og demonstration.

I den første uge i maj vil vore medlemmer få en enestående lejlighed til at overvære en serie foredrag om moderne vegetarisme ledsaget af demonstration, der vil give svar på de mange diskussionsproblemer, som den sidste tid har været så rig på både i og udenfor lægeverdenen, idet man næppe kan røre ved noget spørgsmål, der i den grad har betydning for befolkningens almene vel, eller som i højere grad har Københavnernes aktuelle interesse.

Ved foredragene, hvortil vort medlemskort giver adgang, vil med efterfølgende demonstration blive gjort rede for en hel del af de resultater, som en vegetar, der er fuldt på højde med tidens viden, med lethed opnår både med hensyn til en fuldkommen legemsbeherskelse, dannelsen af et sundt og udholdende nervesystem, helbredelse af en serie af de mest almindelige og generende lidelser, samt uddannelsen af en sund og vel udrustet ungdom, der uden hindring af sygdom og vaner af fysiologisk hemmende art vil være i stand til under de gunstigst mulige vilkår, at tage kampen op for en lykkelig fremtid.

Programmet findes under foreningsmeddelelser. *S.*

Spredt og samlet.

Afholdssag og kostreform. Det stadigt voxende alkoholforbrug i snart sagt alle lande er en meget betænkelig kendsgerning. „Jeppe drikker", men mon man tilstrækkeligt har overvejet hvorfor „Jeppe drikker"? Vane

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.

Vegetarisk foredrag og demonstration. Mandag den 2. maj til og med søndag d. 8. maj afholdes vegetarisk foredrag og demonstration i N.I.O.G.T.'s lokaler, Sveasvej 8, hver aften (undtagen fredag) kl. 21,30 til 22,30, med følgende program: Mandag d. 2. maj: styrkende slankhedskur. Tirsdag d. 3. maj: vitamin-værdi, Onsdag d. 4. maj: helbredelse ved vegetarisme. Torsdag d. 5. maj: daglig kostsammensætning. Lørdag d. 7. maj: kost for ånds- og legemsarbejdere. Søndag d. 8. maj: sport og vegetarisme.

---

og omgivelser betyder selvsagt meget; hvor mange unge mennesker er ikke bleven drankere, fordi de vilde være som de andre, ikke virke afstikkende; men der må være andre årsager og de må sikkert søges i den dårlige kost, som flertallet af befolkningen lever af. Det er med rette bleven sagt, at kokkene har skabt flere drankere end bryggere og vinfabrikanter. De, der arbejder for afholdssagen, bør betænke, at kravet om alkohol går hånd i hånd med det stigende forbrug af divitaliseret føde, som ved kogning, stegning, saltning, krydderier o. s. v. bliver uskikket til ernæring. Der spises følgelig for meget fordi legemets trang og behov ikke bliver tilfredsstillet, og resultatet er nedsat livskraft og ophobning af giftstoffer (selvforgiftning) i legemet. Disse unaturlige tilstande i forbindelse med vor tids rastløse livsførelse lægger grunden til det vanemæssige krav om stimulanser og narkotika i den ene eller den anden form. En virkelig afholdsreform må derfor gå hånd i hånd med en kostreform, og i det hele taget med en reform i livsførelsen. En enkel og tarvelig frisk-kost i forbindelse med regelmæssigt arbejde i fri luft vil efterhånden rense systemet for de ophobede gifte og derved mindske kravet om spirituøse drikke, ja, efterhånden helt fjerne trangen til dem. Ved *F.-J.*

En højst værdifuld bog er *„Sundhedsproblemer"* af lægerne J. Olesen og E. Møinichen. Nyt Nordisk Forlag.
Bogen hæver sig op på siden af Mich. Larsens „Naturhelbredelsen". Den kaster overraskende nyt lys over sundhedsproblemerne, viser hvor simpelt og ligetil meget er, som gøres så svært og indviklet. Særlig vegetarer, der har fået øjet åbent for det storslåede i naturens lovordnede bygning vil kunne goutere og værdsætte en bog som denne. *O. E.*

Gaver til foreningen: Kauffeld: 6,00, Ørnstrup 4,00. Tak! Husk postkonto 25656. *J. D. H.* — Til børnehjemsfondet: Dueholm 100,00, J. E. Heilmann 25,00. Hjærtelig tak! Husk postkonto 282. *Oluf Egerod.*

„Alle læger er kvaksalvere", — og de kan ikke være andet. Denne påstand forbløffer kun lægfolk, ikke lægerne. Lægerne véd nemlig, at enhver af os er mer eller mindre kvaksalver, og at mange af vore diagnoser er mer eller mindre gætteri." (Dr. Wheeler). *F.-J.*

Lægevæsenet — — — og endelig har vi lægevæsenet, som ejer et slags monopol på det menneskelige legeme i lighed med præsterne i gamle dage, som havde monopol på den menneskelige sjæl. I visse lægekrese — langt fra alle — finder man en tilbøjelighed til at fordømme alle forskere på lægevidenskabens område, som ikke har medicinsk examen, selv om de er aldrig så fremragende, ja, måske endda særlig i så tilfælde". (Dr. Mjøen). *F.-J.*

Den kristne japaner Kagowa spiller en lignende rolle i sit land som Gandhi i sit; han virker for fredssagen, ikke-voldsprincippet o. s. v., og han har da også fået en lignende behandling, fængsling m. m. *E. H.*

Hippocrates, der kaldes „lægevidenskabens fader", erklærede allerede i året 468 før Kristus: „Jeg påstår, at undersøgelse af diætspørgsmålet er det af alle lægespørgsmål, der fortjener vor allerivrigste opmærksomhed. Det vil i høj grad bidrage til både at genoprette helbredet og bevare en sund helbredstilstand hos dem der for tiden har en normal tilstand".
(The Vegetarian Messenger and Health Review.) *E. H.*

I Rusland har der fra gammel tid været lægfolk, der med stor dygtighed behandlede endogså meget alvorlige sygdomme, som lægerne ikke magtede. Der fortælles exempler på, at enkelte læger søgte at få oplysning om behandlingen, men at vedkommende undgik det af frygt for embedsvæsenet. („Vegetarische Presse"), *E. H.*

Marion Reid har skrevet et meget smukt hyldestdigt til John Galsworthy. Han sørgede over menneskenes mishandling af dyrene, hvad enten det drejede sig om jagt eller indespærring, og et vedføjet billede af digteren viser os en åndfyldt personlighed.
(The Vegetarian Messenger & Health Review). *E. H.*

Køkkenkrogen.

Æbleomelet. Hvis De kan lide pandekager eller omeletter er her en variation, nu æggene bliver billigere. 3 æggeblommer røres med 1 stor spiseske mel (gerne grahamsmel), tilsættes revet citronskal samt 6 spsk. mælk eller 5 spsk. vand, tilsidst de 3 stiftpiskede æggehvider. Det hele hældes på panden, hvor der forinden er smeltet en lille klat margarine. Koges langsomt på en asbestplade. Når æggemassen er halvt eller trekvart stivnet, rives et stort æble på det grove råkostjern lige ned i omeletten, drysses med lidt sukker og den ene halvdel af omeletten bøjes henover den anden og bages færdig.

Endnu en æbleret. Mouritskage. Læg en god æblemos i bunden af et smurt gratinfad og herover en blanding af 65 gr margarine rørt med 65 gr sukker og 3 æggeblommer; tilsidst hakkede nødder eller mandler og de tre stift piskede æggehvider. Hæld det over æblemosen og endelig 2 dl. fløde ned over det hele. Så bages den i ovnen $^1/_2$-$^3/_4$ time. Kan spises varm, halvvarm eller kold med flødeskum til.

Skorzonerrod-salat. Skorzonerrødder skrabes og rives, blandes med ganske lidt peberrod, 1 æble, lidt sukker og flødeskum. Anrettes f. ex. med grønne salatblade eller indeni en gulerodsrand.

Gulerodsrand. Gulerødder presses ned i en skyllet randform og vendes straks; hvis der kommes en saftig og velsmagende salat indeni, behøver gulerodsranden ikke at smages til; kan pyntes med karse.

A propos karse. Hvis De køber $^1/_4$ eller $^1/_2$ kg. karsefrø i en almindelig frølorretning, kan De have karse frisk og grøn hele året rundt for ganske få penge. Hvorfor ikke have en lille urtehave i vindueskarmen?
Karsen sås på en plade vat i en flad skål eller dyb tallerken, og vattet vandes så rigeligt, at det hele tiden er pjaskvådt.
Gul sennep kan sås på samme måde og på 8-10 dage kan der bruges af den. *Ellen Pille.*

Håndkværn til korn,

ny eller brugt, ønskes.

Billet mrk. „håndkværn" med pris til expeditionen.

Spis fuldkornet „Firkornsbrød",

bagt af biologisk-dynamisk avl. - Bringes og forsendes overalt.

Bager Bagge, Ågade 106, Kbh. N.
Tlf. Nora 7509.

Begyndelsen til en god dag er det, når De køber

ren vegetabilsk margarine
fra
Vejle margarinefabrik.

Der følger helse og tryghed med

Vejle vegetabilsk margarine.

Altid frisk og holdbar.
Uovertrufien i velsmag.

6 kg franco overalt i landet.
Pris 113 øre pr. kg.

Husk også
Vejle palmin
— ren vegetabilsk.

Henvend Dem venligst til en af vore fordelere eller til hovedforhandleren:

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

Avertér i Vegetarisk tidsskrift!

Vegetarisk gartner

søges til Egelundshuset pr. Frederikssund. Telefon: Femhøj 21.
Johs. Rosbach.

Husassistent

søges fra 1. maj. 2 personer.
Stationsforstander *Nissen*,
Roslev.

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.

Frydenstrand badesanatorium.

(Overlæge Carl Ottosen).

Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

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.



Adresserne på **danske kiropraktikere** findes i Kraks vejvisers og telefonhåndbøgernes fagregister.

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

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 10109.**

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

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.

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



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