Vegetarisk Tidsskrift

udgivet af
Dansk vegetarisk forening



Et indtagende smil fra den danske sommer.

33. årgang
nummer 10
1. oktober 1939

Hvad er vegetarisme?

I.

Menneskets, ja forresten alle levende væseners, ønsker går ud på at have det godt, sådan rigtig at kunne nyde tilværelsen. Det er et såre berettiget ønske, som desværre sjældent bliver opfyldt. Og hvorfor? Fordi menneskets viden og vilje ikke slår til. Ja, man kan måske endda påstå, at disse to fortræffelige egenskaber i vid udstrækning er anvendt således, at vi i det store og hele har opnået det stik modsatte af det, som vi ønskede.

II.

Til opnåelse af den fulde evne til livsnydelse kræves den størst mulige, ja 100 pct. sundhed. Her er det en naturlov, at vil man nå et mål, må man også ville midlerne og gå vejen, som fører til målet. Det er dette, som er vegetarismens opgave: at lære vejen til fuldkommen sundhed at kende, og i praxis at bruge de midler. som fører til dette herlige mål.

III.

Det vegetariske synspunkt er da dette, at det gælder om at finde de love, som er bestemmende for menneskelivet, de biologiske love.
Som et led i naturen er vi også bundne til denne natur. Vi skal derfor lære at bruge naturen således, at den fremmer vort formål; det er vor odelsret som intelligente væsener. Vi skal på en måde lære at herske over naturen; men naturen overvindes kun ved, at man adlyder dens love. Enhver lydighed mod den naturens lov, som vi er afhængig af, betyder fremskridt, udvikling; enhver afvigelse betyder tilbagegang.
Vegetarismens praxis består da deri, at vi bevidst og planmæssigt fører vort liv i pagt med de naturlove, som vi erkender som gyldige for menneskelivet.

IV.

De midler, som naturen byder os, er sollyset, den friske luft, det rene vand, bevægelse og hvile og ikke mindst ren føde, således som den fra naturens hånd er bestemt for mennesket. Det er vegetarismens opgave at fremme kendskabet til og den praktiske brug af disse sundhedsmidler, som er betingelsen for livslyst og livsglæde til den høje alder. Den bedste benyttelse af disse livskilder giver også den største evne til at nyde livet.

V.

Den rene føde er vel nok det punkt, som kræver mest opmærksomhed. Vi kender den velgørende virkning af lys, frisk luft, vand og motion, og vi kender alle den sunde søvns oplivende

virkning; men vi udnytter ikke tilstrækkeligt deres kraft, og — hvad værre er — ved en uegnet føde forspilder vi ofte den gode virkning af disse lettilgængelige livskilder.
De friske frugter, friske grønsager i forbindelse med nødder og kornprodukter er idealkosten, som i den fineste form giver den mest fuldkomne ernæring af det menneskelige legeme, giver vitaminer og mineralsalte, æggehvide, fedt og kulhydrater i det rigtigt afbalancerede forhold.

VI.

Det bedste er ikke for godt, og det, som er ringere, har vi ingen brug for. Derfor udgår f. ex. kød af vor ernæring. Der er intet i menneskelegemets opbygning, som viser andet, end at vi er henvist til føde fra planteriget. Desuden indeholder kød under alle former stofskifteaffaldsprodukter, toxiner og andre sygdomsmuligheder.
Trangen til krydderier, alkohol, kaffe, tobak osv. synes at være kødspisningens følgesvend. Resultatet bliver overfyldning og dermed ødelæggelse af vort organsystem, særlig mave-tarmkanal, lever, nyrer og hjerte, ja, hele organismen forringes og svækkes.

VII.

Større sundhed giver større livsglæde, arbejdsevne; den giver færre sygedage, mindre udgifter til sygehuse, medicin osv.
Visse nationaløkonomiske problemer forsvinder ganske, når jordens udnyttelse til kødproduktion falder bort. Når man betænker, at op til 85 pct. af foderet til dyrene går tabt, mens kun 15 pct. udnyttes til dyrets behov, så forstår man let, at det er en uøkonomisk fremgangsmåde.
At „forædle" vore herlige frugter, korn og kartofler til berusende drikke, som direkte ødelægger den menneskelige organisme, er næppe heller nogen forsvarlig økonomisk fremgangsmåde.
Større åndelig sundhed tør vel også regnes med som følge af en levemåde, som ikke uværdigt benytter sin overlegenhed overfor dyrene til drab og fortæring, når den fysiologisk rigtige føde kan fås fra planteriget, og når man afholder sig fra at ødelægge vore fødemidler ved fremstilling af giftige drikke. *F.-J.*

Lad os lade være at skabe os!

„Nå, det må jeg nok sige, De kalder Dem vegetar, og De spiser konditorkager!" Således var der en indigneret og med lang cigar forsynet herre, der udbrød. Den stakkels vegetar var sig ikke nogen særlig brøde bevidst, selv om det rimeligvis dæmrede lidt for ham, at hovedparten af den lækre kage måske nok

var hvidt mel og hvidt sukker. I al stilhed søgte han derfor at afbøde slaget ved henvisning til cigaren i angriberens mund; men han blev straks mødt med den psstand, at den var ikke nær så farlig, især når man var vant til tobak.
Ganske bortset fra, at en kage eller andre lækkerier, som man bliver budt eller selv serverer for sine gæster, for dog i nogen grad at kunne omgås sine medmennesker, er et mere privat foretagende, der ikke forpester den friske luft i samme grad som cigaren, turde det være et stift stykke, at folk, som dog har lært en smule kemi i deres mellemskoletid, kan være så uvidende om det mest elementære i læren om giftstoffer.
Men hvad, når læger, der har nydt en også for samfundet dyr uddannelse, kan udtale, at nikotin såmænd næppe er så farlig, når den ikke bliver nydt til overmål, så er det jo ikke at forlange, at lægmænd skal vide, at nikotin er en af de aller stærkeste gifte, der findes, så stærk, at apotekeren, så vidt jeg véd, ikke engang har lov til at lade den stå fremme i apoteket, men må låse den inde i giftskabet, selv om der så er både mavebælte og silkesnore om cigaren.
Så slemme er kagerne dog alligevel ikke! *Forælder.*

Bestil Vegetarisk tidsskrift for 1940, og De får de sidste tre numre af 1939 GRATIS.
Indsend abonnement, kr. 4,00, på postkonto 25656, Vegetarisk oplysningskontor, Istedgade 7.

Sundhed for alle pengene.

I et velordnet samfund bør det være billigt at leve sundt, men dyrt at leve usundt.

Midt i en usikker tid, hvor priserne på alle varer stiger, også indenfor levnedsmiddelbranchen, må såvel det danske samfund som den enkelte borger gøre sig klart, hvordan man sikrer sig den rette ernæring og dermed sundhedstilstanden i fremtiden, hvor det sikkert vil knibe både med produkter og midler til at erhverve dem.
Hvis man med alle til rådighed stående midler søger at skaffe befolkningen de oprindelige naturlige, beskyttende fødemidler, såsom frugt, grønsager, rodfrugter, brød af 90—100 pct. formalet mel, mejeriprodukter og eventuelt æg, har man dermed også sikret befolkningen en alsidig, fuldstændig ernæring på den mest rimelige måde, hvad frembringelsesudgifter angår.
Heldigvis har vor hjemlige frugtavl i år givet en meget stor høst, hvad der har gjort priserne meget lave, og dermed sikret større befolkningslag del i de goder, som derved følger. Her tænkes i særlig grad på frugtens vitamin- og næringssaltindhold.

Et exempel på, at frugten i år på et vist tidspunkt nåede priser, der sikkert gik ned under produktionspriserne, har vi i det dejlige sommeræble Transparent blanche, der ifølge Københavns grønttorvs auktioners noteringer den 12 august nåede 6—14 øre pr. kg, hvorimod priserne 1938 var 26—41 og 1937 27—38. Men også for mange andre frugters vedkommende har avlen i år været meget stor. Således noteredes på Københavns torv den 16. september blommer til 10—40 øre pr. kg, pærer 10—70, æbler 10—60, hyldebær 20—40 og brombær 50—80.

Alle disse frugter medbringer en masse sundhed, som ikke alene kan komme os til gode nu, men også i den kommende mørke vintertid, hvis blot man forstår at opbevare dem rigtigt, og her må udnyttelsen være fuldt af de levnedsmidler, som vi i øjeblikket har rigeligt af.

Den rå opbevaring kån nærmest kun anvendes for æblernes vedkommende, og man må glæde sig over, at opbevaringen kun langsomt skader C-vitaminet — antiskørbugsstoffet —, så at endnu i februar vil de ca. 50 pct. være tilbage.

Den moderne råsyltning har den skavank, at ved tilsætning af vinsyre og benzoesyre i de nødvendige mængder vil C-stoffet efterhånden gå til grunde, sådan som forsøgene herhjemme har vist. Ganske vist bevares de andre vitaminer og salte, ligesom den friske rå smag. Men da C-vitaminholdig føde til vinter kan frygtes at blive sparsom, dersom indførslen af citroner, appelsiner og grapefrugt standser, må man finde udvej til at opbevare dette vigtige stof.

Det viser sig nu ifølge de sidste undersøgelser, at henkogning uden luftens adgang sikrer bevarelsen af største delen af C-stoffet for en række frugters og grønsagers vedkommende. Det er ikke varmen alene, 70—100 grader, der skader dette stof, men varme i forbindelse med ilt.

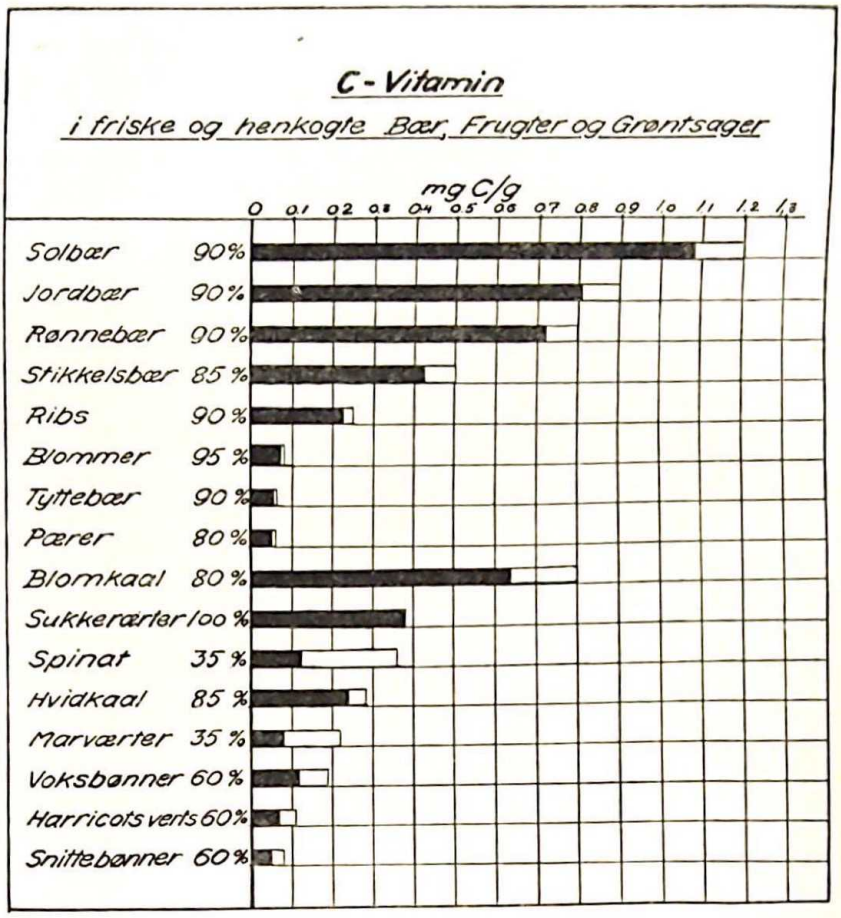
Med hensyn til henkogningens sikkerhed spiller sukkertilsætningen ingen væsentlig rolle, således at den knappe sukkertilførsel i øjeblikket ikke bør være nogen hindring for paa denne måde at hengemme saa meget som muligt af sommerens frugter.

For det vigtige A-vitamins vedkommende gælder det samme, at når henkogningsglassene er godt fyldte og hermetisk tillukkede, bevares også en stor del af dette i de A-holdige frugter, af hvilke særligt skal nævnes blåbær, hyldebær, ribs og tomater.

For grønsagers opbevaring gælder det samme som for frugters. Heldigvis kan vi lang tid af vinteren få friske grønsager, som både i rå og kogt tilstand sikrer os gode beskyttelsesstoffer. For råkost gælder det om, at salaterne spises strax efter findeling og tilberedning, da enzymer fra cellerne fremskynder ødelæggelsen af C-stoffet gennem luftens ilt.

Af andre praktiske vink skal jeg citere Proschowsky fra en artikel i U. f. l.:

„Den friskeste råvare er bedst. Undgå så vidt muligt findeling,



Efter Proschowsky: C-vitamin i mg pr. g. Den udfyldte del af arealet angiver den i konserves bevare mængde c-stof.

i hvert fald først efter kogningen. Rør så lidt rundt i maden som muligt og lad endelig være med at sætte syren ned med en knivspids natron. Undgå, at maden kommer i berøring med kobber og jærn, og husk endelig, at C-stoffet er letopløseligt, kog derfor i små vandmængder og find en anvendelse for dette kogevand."

Med hensyn til brødet har forsyningsrådet allerede fastsat maximalpriser, således at der sikres groft brød til en billig pris på bekostning af sigtebrød og franskbrød, hvor der sker en mindre forhøjelse.

Efter de nye prisers ikrafttræden bliver det altså endnu mere inkonsekvent at spise de lyse sorter fremfor de mørke. Et skema vil lettest give en oversigt:

	øre	kalorier	mg kalk	mg fosfor	mg jærn	B_1-vitam. int. enh.	B_2-vitam. K.L.-enh.
100 g mørkt rugbrød..	2,1	225	37	210	2-3	50-60	25-32
100 g lyst rugbrød....	3,5	230				55-68	18
100 g sigtebrød	6,1	250				77	16
100 g grahamsbrød ...	4,6	240	32	245	3	82-87	24-28
100 g franskbrød	10	240	22	83	1	24-27	11-17

Både hvad salte og vitaminer angår står de grove brødsorter over de lyse, og hvad priserne angår, koster franskbrød næsten 400 pct. mere pr. det samme antal energigivende kalorier end rugbrød. Prisen for grahamsbrød er sat efter de gamle priser, idet der ikke er sat maximalpriser på denne fortrinlige brødsort, som dog får større og større udbredelse og som burde sikres befolkningen til en rimeligere pris, idet den står fuldt på højde med rugbrød, hvad kalorier og beskyttende stoffer angår.

Animalske næringsmidler er altid dyre at producere; af disse vil det være mest hensigtsmæssigt at begrænse priserne på mejeriprodukterne, så at disse vitaminholdige næringsmidler, særlig sød mælk og smør, fortsat kan leveres i udstrakt grad til hidtidige priser, som allerede er høje nok. Kød og flæsk er allerede steget så meget i pris, at de hvad kaloriemæssig udnyttelse angår, må kaldes for luxusvarer, og da det efter erfaringerne under verdenskrigen 1914—18 viste sig, at sundhedstilstanden øgedes med det formindskede kød- og flæskeforbrug, må man håbe på, at vort dyrebare korn ikke skal anvendes til frembringelse af disse „forædlede" landbrugsprodukter.

Det burde være indlysende, at man altid søgte at skaffe befolkningen den størst mulige sundhed til den billigste pris. Under en tvangssituation bliver det en afgørende nødvendighed. Da vil det vise sig, hvor urimeligt det er at binde kapital og gode næringsmidler som kartofler og byg til fremstilling af drikkesprit og øl, og hvor meningsløst det vil være at indføre for millioner af kroner unyttige, ja skadelige artikler som kaffe, te, tobak og alkoholiske drikke, medens man måske på grund af valutamangel osv. må begrænse indførslen af de betydningsfulde nærings- og nydelsesmidler, de sydlandske frugter, hvoraf det allerede nu kniber med at fremskaffe flere; der er f. ex. snart lukket for banantilførslen.

Disse kendsgerninger bør være klare for alle, ikke mindst for dem, der i en vanskelig situation måske skal disponere langt ud i fremtiden for et menneskesamfund, hvor det dog, selv i tilfælde af kraftig isolering, skulde være muligt rent ernæringsmæssigt set at holde sundhedstilstanden på et højt niveau.

Dr. *J. D. Henriksen.*

Brød, frugt og grønsager kontra kødkost.

I mere end 40 år har en række private sanatorier og hospitaler i den gamle, men særlig i den nye verden ment, at det var mest formålstjenligt at give patienter en kødfri kost. Men for nylig vakte det sensation, at et nystiftet hospital i New York City, Booth-Israel hospitalet gik over til vegetarisk kost.

Inden denne beslutning blev iværksat, skrev lederen, dr. Kahn, en meddelelse herom til ledende ernæringsautoriteter, og stillede bl. a. følgende spørgsmål:

> „Er det mulig at tillave en fuldt afrundet kødfri kost, som også vil indeholde de vitaminer og salte, som er nødvendige for ernæringen?"

Professor Russell H. Chittenden fra Yale universitetet svarede: „I svar på Deres brev af 9. juni indrømmer jeg, at efter min mening er det fuldt ud muligt, ja, endog ønskeligt af mange grunde at indrette en lactovegetarisk kost i Deres hospitalsafdelinger. Der er for mig ingen tvivl om, at en sådan kost kan gøres nærende og sund. Jeg antager, at De, hvis det er nødvendigt, kan supplere den med æg; men med grønsager af alle slags, mælk, brød og smør har De til Deres tjeneste alle kilder til en nærende kost."

Dr. Graham Lusk fra Cornelle universitetet svarede: „Jeg tror, at en lacto-vegetarisk kost kan indrettes på et hvilket som helst hospital uden at være til skade for patienternes sundhed."

Dr. E. V. McCollum fra John Hopkins hospital erklærer ligeledes: „Jeg tøver ikke det mindste med at sige, at en vegetarisk kost, tilsat liberale mængder mælk, er den mest tilfredsstillende kosttype for mennesket." Yderligere tilføjer han: „Alle kendsgerninger, både inden for dyreexperimenter og menneskelige erfaringer, understøtter uigenkaldeligt det synspunkt, at kød ikke er nødvendigt i menneskets kost. Jeg er overbevist om, at alle, der spiser den gennemsnitlige kødmængde, som fortæres her i landet, vilde forøge, snarere end forringe, deres helbred ved at udelade den af deres kost."

Efter dette vedtog direktionen for Booth-Israel hospitalet i New York at indføre en lacto-vegetabilsk kost, som havde de mange fordele fremfor og ingen af ulæmperne ved kødkosten.

Mange andre læger udtaler sig i samme retning som de forannævnte:

Sir Arbuthnot Lane, den kendte engelske kirurg, udtrykker følgende overbevisning: „Hvis vi vil undgå kræft, skal vi spise fuldkornsbrød, rå frugt og grønsager og sky al kød; for det første for at blive bedre ernæret, for det andet for at vi til rette tid kan udskille affaldsprodukterne og på tilfredsstillende måde gennemskylle det hus, hvori vore celler lever."

Dr. D. H. Kress, Washington D. C., der har skaffet mig disse udtalelser, skriver følgende om sin egen livslange erfaring: „I over 50 år har jeg selv levet fuldstændig af en kødfri kost. Gennem disse år har jeg som læge haft en livlig virksomhed, og rejst umådeligt verden over og i alle lande, hvor kød udgør et hovednæringsmiddel, og nu i en alder af 76 år er jeg stadig i stand til at udføre min gerning med samme lethed som nogensinde. Dr. Lauretta, min kone, er i en alder af 75 år stadig i fuld aktivitet og har ingen tanke om at trække sig tilbage. Hun har gennemsnitlig 20—40 patienter i sin konsultation daglig, og klarer sine natbesøg så prompte som tidligere. Som fødselslæge har hun medvirket ved fødslen af 4235 børn. Vi har vist til vor egen fulde tilfredshed, at en kødløs kost er sikker på at fremme den bedste levemåde." *J.D.H.*

Boganmeldelse.

Are Waerland: Mit Ernæringssystem. Samlet og oversat fra svensk af J. M. Zinn-Andersen. Povl Branners forlag 1939.

Skønt dagspressen ikke fandt det opportunt at omtale Waerlands foredrag i København i efteråret 1938, har disse møders mange tilhørere sørget for, at kendskabet til kruska har bredt sig i vide kredse. Mange har fået lyst til at stifte nærmere bekendtskab med „kruskamanden" og hans ideer. Waerland har jo skrevet adskillige bøger, og man må være Zinn-Andersen taknemmelig for, at han af disse har uddraget det, der er det væsentligste i Waerlands ernæringssystem, og at hans fremstilling og oversættelse er gjort på et klart og letlæseligt dansk.

V. t.s læsere er bekendt med Waerland og hans anskuelser, men „Mit Ernæringssystem" må alligevel anbefales til grundigt studium, selv om vi vegetarer i bogens kapitel om „Vegetarismens forsyndelser" kritiseres både med og uden grund. Lad os indrømme, at „mange vegetarer faldt som ofre for universitetsmedicinens teorier om nødvendigheden af den høje æggehvidemængde og spiste bønnekoteletter og noddesteg til erstatning for kødretter." Men Waerland synes at overse, at mange er vegetarer af etiske grunde for ikke at forårsage dyremord, og for disse vegetarer spiller sundhedshensyn en underordnet rolle, hvorfor det ikke kan påstås, at „Vegetarismen har forfejlet sin hovedopgave, der var at forenkle spisningen, råde bod på mavelidelserne og befæste sundheden".

Til de øvrige bebrejdelser: at vegetarismen har sværmet for den grundigt kogte mad og for forkert sammensatte retter, og at den ikke har vist forståelse for den daglige motions og for friluftslivets store betydning, må det være undertegnede tilladt at bemærke, at fra jeg for 35 år siden blev vegetar under påvirkning af datidens profeter (J. P. Muller og Alfred Bramsen), har der intet steds i så høj grad som i de vegetarisk orienterede tidsrksifter været slået tll lyd for betydningen af mineralsaltene i rå grønsager og i kogevandet, af rigelig vandtilførsel og af frisk luft og legemsbevægelse. Så selv om vi vegetarer ikke tør rose os af allerede at have fundet og praktiseret den eneste rigtige levemåde, så har vi i hvert fald til stadighed i spørgsmålet om den rette ernæring osv. været forud ikke blot for den store mængde, der kun følger skik og brug, men også for den officielle lægevidenskab.

Det anbefales vore læsere ikke blot at læse „Mit Ernæringssystem", men også at udprøve det; de indhøstede erfaringer vil være af stor interesse, ganske særligt for os vegetarer. *N. Nielsen.*



Overlæge Carl Ottosen.

Hvad skal vi spise?

Overlæge Carl Ottosen skriver herom i „Sund Mad skaber sunde Hjem“:

„Vi tror, at det er muligt at opretholde en høj sundhedstilstand selv på ren vegetabilisme, d. v. s., at man tager sin føde udelukkende fra planteriget, men det er ikke praktisk og heller ikke nødvendigt; thi vi kan af de gode planteprodukter sammen med mælk, smør og æg tilvejebringe en kost så sund og fin, hvad det sundhedsbefordrende angår, at den hverken kan nås eller overgås af nogen form for blandet kost.

Forfatteren af disse linier har prøvet stærk kødkost i årevis, derefter blandet kost med sparsomt kød også i årevis og nu ren vegetarisk kost i over 40 år og fundet den det bedste af alt; og hver den, der forstår, hvad en fin tarmflora betyder af sundhed, livskraft og ungdommelighed, vilde aldrig tænke på at ødelægge den ved at spise kød eller fisk en gang om ugen eller måneden. Vi slutter derfor med varmt at anbefale den vegetariske levemåde, men i mangel heraf så megen vegetarisme i kosten som muligt.“

Skader kød nyrerne?

Af dr. *M. Hindhedes* sidste (39.) beretning citerer vi følgende:

„Amerikanerne lever langt stærkere end danskerne: 62 pct. mere kød, 190 pct. flere æg, 160 pct. mere sødmælk. 3-dobbelt af smør og 4—5-dobbelt af frugt og grønsager. Ja, tænk en gang! Bønderne i Missouri spiser året igennem pr. mand 1,4 pd. frugt om dagen, foruden et kvart pd. tomater.

Hvilken indflydelse har nu denne store forskel i kost på sundhedstilstanden? Ja, jeg henviser til mine beretninger over dødelighed for året 1924, offentliggjort i min 26. beretning. Vi har:

Dødsfald pr. 100,000 i 1924.

	Danm. 58 pct.	Miss. 58 pct.
På landet indbg...		
Apoplexi	34	58
Fordøjelsessygd. ..	39	71
Nyrebetændelse...	24	90
	97	219
Andre årsager	628	729
Alle årsager	715	948

Dødsfald af nyrebetændelse. Forholdstal.

Alder	Danm.	Miss.
25—35	100	162
35—45	100	321
45—55	100	382
55—65	100	404
65—75	100	690

Med samme dødelighed som i Danmark vilde der i Missouri været sparet 1958 dødsfald af nyrebetændelse.

Ja, disse tal vil vel for mange synes utrolige, men de er ikke destomindre rigtige. Under min Amerikatourne i 1928—29 præsenterede jeg disse tal og en hel mængde tilsvarende for en række sagkyndige forsamlinger. Ingen protesterede, vel ikke mindst fordi jeg havde ladet kendte amerikanske videnskabsmænd kontrollere rigtigheden.



Dr. M. Hindhede.

Det var også et sjældent held, at på den internationale kongres, hvor jeg optrådte, blev jeg efterfulgt af prof. Newburgh fra Ann Arbor universitetet i Michigan, der på basis af en lang række forsøg med kaniner og rotter viste, at disse dyrs nyrer med sikkerhed blev ødelagt ved nogen tids stærk fodring med kød, æg og ost. Dyrisk æggehvide fremkalder ved forrådnelse i tarmen giftige stoffer, der gennem opsugning i blodet ødelægger organerne.

Efter min mening kan sandheden om sund kost siges omtrent som følger:

> Mindst muligt af fint brød og sukker. Rigeligt af grovt brød, kartofler, rodurter, frugt og grønsager. Følges disse regler, er spørgsmålet smør eller margarine en smagssag. Mælk kan anbefales i moderat mængde, i større tåles den ikke af alle. Det sidste gælder i endnu højere grad om kød og æg.

På denne måde er det let at leve billigt, særligt da med egen have. En sådan levevis har jeg selv med familie gennemført i over 40 år, og tusinder har fulgt mig."

Hvorfor medlem af Dansk vegetarisk forening?

Mennesker bekender sig til vegetarismen af forskellige grunde:

Etiske — af modvilje mod drab af dyr.

Æstetiske — af modbydelighed ved slagtning og slagterier.

Religiøse — f. ex. af hensyn til anvisningen på den rette kost for mennesket i 1. mosebog 1, 29.

Økonomiske — i forståelsen af det uhyre spild ved at lade plantenes næringsstoffer gå gennem dyrene i stedet for at optage dem direkte.

Sanitære — i erkendelse af, at plantekost er den for mennesket naturlige og derfor sundeste.

Men om man er vegetar af den ene eller den anden, eller af samtlige de nævnte grunde, så har alle vegetarer mange fælles interesser. For det første: Udbredelse af kendskab til vegetarismen; for den, der mener at have fundet en sandhed, vil jo gerne gøre andre delagtig i den. Og desuden: Jo flere vegetarer, des lettere plejes de vegetariske interesser.

Og disse er mange og vidtspændende. Ikke blot er vegetarerne interesseret i produktionen (den bedste dyrkningsmåde, den hensigtsmæssigste opbevaringsmåde) af levnedsmidler fra planteriget, men også i fordelingen til forbrugerne (handelsavancen, butiks- og gadesalg, told og valutatildeling). Og vegetarerne er interesseret i, at der i sygdomstilfælde tages hensyn til deres ønsker (på de hospitaler, de gennem deres skatter har bidraget til, i sygekasser, de har betalt kontingent til), at der tages hensyn til vegetarbørn (ved skolebespisning) og til vegetarer ved særlige tilskud fra det offentlige (flæskemærker). Alle vegetarer er interesseret i, at hoteller og restaurationer er fortrolige med og imødekommende overfor vegetarønsker, og interesseret i rekreationshjem for syge såvel som feriehjem for sunde vegetarer.

Alle disse vegetariske interesser kan kun plejes, såfremt vegetarerne finder hinanden, finder de rette ledere og giver disse den støtte, det er at have en talstærk organisation bag sig.

Derfor må der være en vegetarisk forening, derfor Dansk vegetarisk forening, som har bestået i mere end 40 år, som bl. a. under den forrige verdenskrig af myndighederne blev betroet ombytning for vegetarerne, både indenfor og udenfor foreningen, af flæskekort med brød-, smør- og sukkerkort, som har opnået særlige bestemmelser for vegetarerne med hensyn til vitaminisering af margarinen, og som er kendt af de danske økonomiske og kulturelle sammenslutninger. Som medlem af den internationale vegetarunion er D. v. f. i kontakt med udlandets vegetarforeninger og får tilsendt disses tidsskrifter.

D. v. f. kræver i sine love intet løfte af sine medlemmer; det er nok at sympatisere med de vegetariske ideer. Kun af bestyrelsesmedlemmerne kræves afhold fra kød, tobak og alkohol.

Kontingentet er overkommeligt: Voxne 5 kr., under 20 år 3 kr., ægtepar 7 kr. — heri er inkluderet abonnement på „Vegetarisk tidsskrift", der udkommer en gang om måneden og holder sine læsere a jour med begivenhederne indenfor den vegetariske bevægelse og giver alsidig underretning om de forskellige anskuelser angående spørgsmålet om, hvad der er den bedste vegetariske kost.

Altså: Meld Dem ind i D. v. f., meld Dem ind nu! *N. Nielsen.*

Deres venner behøver vegetarisk oplysning. Send dem en årgang af Vegetarisk tidsskrift. Også De vil have glæde af det.

Gaver. Til V. t.s extranummer: E., J. og A. 25 kr. Tak!

En uges middage i eftersommeren.

1. Rå gulerodsrand med blomkålssalat. Stegt græskar med kartoffelmos.

Gulerødderne rives både groft og fint, presses i en vædet rand og vendes. Indeni lægges salat af 3 dele revet blomkål og 1 del groft revet æble, blandet med 2 spsk. flødeskum og lidt citronsaft.

Græskarret skrælles og flækkes og udhules. Indeni lægges en fars af:

Vegetarisk forening og Vegetarisk tidsskrift.

Dansk vegetarisk forening: Istedgade 7, st., København V. Tlf. Vester 3509, postkonto 25656.

Samme sted: Vegetarisk oplysningskontor, litteratursalg og bibliotek. Vegetarisk tidsskrifts expedition samt Kbh. afd.'s kassererkontor (postkonto 28185).

Dansk vegetarisk forenings formand: Repr. N. Nielsen, Gentoftegade 56 C, Gentofte, tlf. Gentofte 1782y.

Københavns afdeling: Formand forlagsboghandler H. L. Henriksen, Istedgade 7, st., København V.

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.

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.

---

200 g grå linser eller bønner (friske eller tørrede), udblødte og kogte, 1 æg, lidt salt, 1 løg, 3 tomater og 2 spsk. rasp.
Over farsen lægges små margarineklatter. Steges i ovnen ca. 30 minutter. Anrettes med rigeligt af brunede løg og kartoffelmos, evt. en tomatsauce.

2. Stuvede rødbedeblade med stegte kartofler. Blommegrød.

Bladene af rødbederne ribbes, skylles og koges 2 minutter i lidt vand, hakkes derpå, røres op med lidt fløde, margarine, salt og sukker. Kogte kartofler pilles, skæres i skiver og brunes i rigeligt margarine eller olie, drysses med lidt muskat.

3. Gratineret blomkål. Æblekage.

I en smurt, ildfast skål lægges lagvis tynde skiver af rå blomkål, mælk hældes ved i en tredjedel af højden, stilles med tætsluttende låg i ovnen eller på asbestplade på gassen. Når kartoflerne er møre, stilles skålen uden låg ind i ovnen ved overvarme. Over kartoflerne og kålen hældes et par piskede æg, blandet med groft revet schweitserost. Efter 10 min. forløb er gratinen færdig.
Til æblekagen laves en fin, jævn æblemos uden meljævning, hældes i et smurt gratinfad, dækkes med en dejg af 65 g revet brød (lyst el. mørkt), 65 g sukker, 65 g margarine, 3 æg, 50 g søde mandler og 15 g bitre. Margarine og sukker røres hvidt, tilsættes æggeblommerne, de stødte mandler, brødet og sidst de piskede hvider. Over dejgen hældes 2 dl fløde, som langsomt trækkes ind under bagningen. Bages i ovn en halv time, afkøles, spises med flødeskum.

4. Kold æblesuppe med grahamstvebakker. Rødbedebudding, stuvede bladbedestilke med peberrod.

Til tvebakkerne æltes 250 g mel med 100 g margarine, 65 g sukker, 1 teske bagepulver, en kvart teske hjortetaksalt og fem kvart dl mælk. Behandles som andre tvebakker. Kan tåle stærkere varme ved tørringen.
Til rødbedebuddingen koges en stor rødbede, lige så meget kartoffel, hakkes gennem hakkemaskinen, røres op med 3 æg, 6 spsk. majsflager

eller rasp, 1 spsk. olie, lidt salt og allehånde. Bages i en lang kageform. først smurt og drysset med rasp, i trekvart time.
Sølvbederne ribbes og stilkene skæres i tommelange stykker, dampes i lidt olie og vand i 20 minutter, tilsættes lidt fløde og jævnes. Ved anretningen tilsættes en ske margarine og revet peberrod efter smag.
Buddingen kan pyntes med hovlet peberrod.

5. Grønrand med stegte tomatskiver og kartofler. Brombærkage.
Sølvbedeblade behandles som spinat, og den hakkede masse kommes i sammenpiskede æg med lidt salt og mælk, til 2 kopper hakket grønt 3 æg og 6 spsk. mælk. Hældes i en smurt randform, koges i vandbad 15-20 minutter, vendes og serveres med stegte tomatskiver og brunet margarine inden i og med kartofler.
To lagkagebunde lægges sammen med et lag crem, et lag brombærkompot, et lag små makroner, pyntes med et tykt lag flødeskum og rigeligt af friske brombær og — hvis man kan få det — de smukke gule „guldbær".

6. Stegt knudekål, dampede gulerødder, karrysauce, grøn salat. Karamelpærer.
En stor knudekål dampes mør, skæres i skiver, vendes i æg og rasp, brunes i olie. Garneres med dampede gulerødder og grøn salat.
Saucen laves af 1 dl fløde jævnet med 2 tsk. mel og en halv dl vand. Smages til med salt, sukker og karry og tilsættes ved anretningen en ske margarine.
Skrællede pærer dampes møre, afkøles og overhældes med karamelsauce, hakkede brune mandler. Flødeskum serveres til.
Til karamelsaucen brunes 125 g sukker på panden til det er lyst brunt og skummende. 2 dl vand hældes i og gives et opkog med sukkeret. Hældes op til afkøling.

7. Urtesuppe. Bønnekroketter, salat, kartofler.
En grundsuppe, kogt på forskellige urter, tilsættes hakket persille, kørvel, selleristilk og blade samt porretop, en spiseske af hver. Jævnes med en dl fløde og en teske kold margarine. Serveres med gulerodsskiver på.
Til kroketterne anvendes bedst de tykke, veludviklede bønner, både bælg og frø. De dampes møre, hakkes og røres med 2 spsk. mel, 2 spsk. rasp, 1 løg, 1—2 æg og salt til en dyb tallerkenfuld bønnemos. Formes som kroketter, vendes i æg og rasp, brunes i olie.
1 salathoved snittes og blandes med en kvart agurk, groft revet, 3 tomater i skiver samt sammenpisket olie og citronsaft efter smag.

Skolekøkkenlærerinde *Ellen Pille.*

Ved indmeldelse i foreningen nu er De gratis medlem for resten af 1939. Send meddelelse og kontingent, kr. 5.00, ægtepar kr. 7,00, til Vegetarisk oplysningskontor, Istedgade 7, København V. Postkonto 25656.

Dansk vegetarisk forenings årsmøde

søndag den 27. august var begunstiget af strålende vejr. I en fyldt extrabus kørte fortroppen kl. 9,30 fra Toftegårds plads i Valby til Mosede strand, hvor der efterhånden kom flere til pr. cykle og med rutebil. Formiddagen tilbragtes i de smukke og friske omgivelser med samtaler, badning, spasereture og andre adspredelser, og til fællesfrokosten var der derfor god appetit og højt humør.



Årsmødet 1939. Fot. Helge Nielsen.

Efter årsmødet, som vi af pladshensyn må vente med at referere til næste nr., fik vi besøg af dr. Hindhede, der havde cyklet fra Klampenborg, og som senere på aftenen cyklede tilbage dertil, en tur på ca. 70 km for en 77-årig. Dr. Hindhede fortalte på sin sædvanlige inciterende måde om den nylig udkomne 39. beretning.

Da vi med en hjertelig tak til fru Mary Jeppesen for udvist gæstfrihed tog hjem, var det med bevidstheden om, at vi havde haft et af de virkelig gode årsmøder.

Giv dette nummer af Vegetarisk tidsskrift til virkelig interesserede med en udtalelse om, at de også burde være medlem eller i det mindste abonnent.

Skriv til oplysningskontoret efter det antal expl., som De med fordel kan anvende i agitationen. Ønsker De, at vi skal sende bladet til særligt interesseredes adresser, gør vi gerne dette.

Programmet for „Sundhed og Ny Tid."s tirsdagsmøder i oktober i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade, er: Den 3. recitation af Emilie Richard Jensen, den 10. foredrag af Walleen-Bornemann, den 17. foredrag af journalist, frk. Ely Laessøe, den 24. kollektivaften ved Viggo Sørensen og den 31. foredrag af Axel O. Hansen. Adgang for vore medlemmer 25 Øre.

Det Kgl. Teater

Den indbildte Syge — Ved Landevejen — Livet er kun et Laan — Synder og Helgen — Et Drømmespil — Et Opbrud — Besættelse — Vintersolhverv — Dr. Knark — Cæsar og Cleopatra — De usynlige — Skærsommernatsdrøm — Faust — Den skaarede Krukke — Bohème — Elverskud — Valkyrien — Trubaduren — L'heure espagnole — Carmen — Marie Grubbe — Kilderejsen — Porgy og Bess.

Køb vegetarisk Litteratur.

Opskrifter - sund levevis - helbredelse.

Indsend bestilling med opgivelse af nr. til Vegetarisk oplysningskontor, Istedgade 7, København V, tlf. Vester 3509, og anvend postkonto 25656 til forudbetaling, hvorefter bøgerne sendes portofrit.

1.	Michael Larsen: Naturhelbredelsen, 2. udg.	2.50
13.	— Vegetarismen og Næringsinstinkterne	0.10
16.	— Badebehandling i Hjemmet	0.10
17.	— Hvad er den bedste Kost for Moderen under Svangerskab og Diegivning samt for Smaabørn under og efter Afvænningen?	0.10
20.	— Børnesygdomme	0.10
32.	Valdemar Bendixen: Kreaturløst Jordbrug	1.00
12.	Maja Angelo: Vegetariske Opskrifter, 5. udg.	0.50
18.	— 75 Kartoffelopskrifter, 3. udg.	0.50
21.	— Vegetarisk Paalæg og Salater, 2. udg.	0.50
19.	N. Klougart: Jordbrug uden Kreaturhold	0.25
16.	Schrøder: Hjemmebagning	0.25
103.	Therese Stamer: Raakost	0.50
92.	Anna Houmøller-Jensen: Det vegetariske Køkken (kogebog)	4.00
37.	Fru M. Henriksen: Vegetarisk Madlavning og raa Salater	0.50
62.	Vegetarbogen	0.25
22.	Oluf Egerod: Lægernes Vildfarelse	0.25
8.	M. Hindhede: Om Tobak	0.50
11.	Ude: Menneskebeskyttelse eller Dyrebeskyttelse	0.50
37.	J. M. Borup: Det store Brændoffer (mod vaccinationen)	0.25
74.	Regine Grønberg-Petersen: Vaccineringen mod Kopper	0.50
75.	— Om Vivisektion	0.30
5.	Carl Ottosen: Hærdning for Sundhed, Livskraft og Evnerigdom	4.00
6.	— Vort Undertøj	0.75
80.	— Den første Hjælp (ved pludselig sygdom)	2.00
96.	— Søvn og Sovebetingelser	0.15
44.	Ellen Schultz: Raakostsalater	0.25
106.	Hans Paasche: Lukanga Mukara — En Negers Breve om Europas herlige Kultur	2 00
107.	Nora Thomsen: Sund Mad skaber sunde Hjem	7.50, 8.50, 10.00, 12.00
108.	Ehrenfried Pfeiffer: Jordens Frugtbarhed	3.85
109.	Bergliot Panduro: Vegetarisk Kogebog	2.75
110.	Are Waerland: Mit Ernæringssystem	3 50
51.	Vore Sange, 2. udg., vegetar- og sundhedssange m. fl.	0.50
	Vegetarisk tidsskrift, pr. årgang	4.00

ARE WAERLAND:

MIT ERNÆRINGSSYSTEM

I udmærket oversættelse af kaptajn Zinn-Andersen foreligger nu en dansk udgave af Waerlands betydeligste bog.

Kr. 3,50. **I alle boglader.**

„Sana“. Specialitet: sundhedsfødevarer.

Råstoffer til KRUSKA.
Alkoholfrie vine.
Medlemmer rabat.

Smalleg. 15. Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

Vejle vegetabilsk margarine

— den rene plantemargarine

indeholder ikke A & D vitamin, sælges kun til medlemmer af Dansk vegetarisk forening og foreningen Sundhed og ny tid.

Fremstilles under kontrol af en af D.v.f. udpeget mand.

Vi har hele landet til kunde og kan også sende Dem Deres forbrug af vegetabilsk margarine. Prøv det og bliv tilfreds.

Prisen er kun 105 øre for et helt kilogram.

Skriv straks til hovedforhandleren

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

Vegetar-pensionatet

Nørrebrogade 27
tlf. Nora 7523

Gode værelser
god mad
små priser.

Mad udbringes.

Vegetarismens standardværk

Dr. MICH LARSEN

„Naturhelbredelsen“

Anden udgave, pris kr. 2,50.

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

Kuan
Tailored Styles

Finere herreklæder.

Rabat til medlemmerne.

GUNNAR STOKHOLM,
AXELTORV 8,
TLF. PALÆ 7212.

Anbefales af Oluf Egerod.



Priser: Heftet kr. 7,50
Kartonneret - 8,50
Shirting - 10,00
Skindimit. - 12,00

„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.

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

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)
modtager gæster til ferie, hvile og behandling. Priserne billigere før og efter ferietiden.
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.



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

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

RESTAURANTEN
Vegetarisk spisesalon
ÅRHUS
Borgporten, opg. 23, 2.
Vegetarisk mad og råkost.
Sundhedskaffe og -te.
Tlf. 9070. Lukket lørdag.

Støt vore annoncører
— støt vort blad.

STEFAN VØLDANS
vegetariske højskole og feriehjem, „Egelundshuset", Frederikssund.
Tlf. Femhøj 21.
Gæster modt. f. kortere og længere tid. Solrige værelser. Ophold m. 1. kl.s pension, råkost, veget. kost 5,50 pr. dag. **Weekend,** lørd. aften (aftensmåltid) t. mand. morgen (morgenmåltid) kr. 7,00. **Højskolekursus** i ny ernærings- og sundhedslære, 8 dage 40,00, 14 dage 70,00.
Alt ny-istandsat. Centralv. Stor have, Enest. smuk natur. Fjord, skov, land.
Besøg Egelundshuset.

NU
har Fysisk kuranstalt
overtaget driften at
Skodsborg restauranten
St. Kongensgade 36-38
hvis devise er:
God, nærende, veltillavet vegetarisk mad for enhver pung.

Den originale
„KRUSKA"
virker ikke fedende,
fås hos autoriseret forhandler
C. W. SALOMON
Vimmelskaftet 32, C. 820.
((Husk i kælderen.)
Medlemmer rabat.

SKODSBORG
BADESANATORIUM
Fysisk-dietetisk kuranstalt med medicinsk klinik.
Behandling af rheumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.
Forlang prospekt. Tlf. Skodsborg 200.

Til Haven

FRØ

fra J.E. OHLSENS ENKE

FRUGT

fremmer livsnydelsen og arbejdsevnen.

tilfredsstiller legemets vitamin- og mineralsaltbehov,

forebygger svækkelse og sygdomsmodtagelighed.

FRUGT - det mest værdifulde næringsmiddel.



På vejen

til den enkle, usammensatte

plantekost

kommer De vanskeligt udenom vore fabrikata.

PROTOSE (nøddekød), NUTOLENE (nøddeost), BØNNESTEG, LINSEPOSTEJ og VEGETARISK FISKEBUDDING
bringer Dem hurtigt over savnet af kød- og fiskeretter.

CARNO-MEL (køderstatning)
indeholder alle for organismen nødvendige bestanddele.

MARMITE
en koncentreret suppe- og sauceextrakt, der også egner sig tortrinligt som pålæg.

GLUTENOLA (mel)
uundværlig i den vegetariske husholdning og et værdifuldt næringsmiddel for børn.

GRANOLA (frokostret)
er fremstillet af korn og nødder og nydes med mælk.

SKODSBORG KAFFE-ERSTATNING og CARAMEL CEREAL
er fremstillet af korn og frugt og er den bedste erstatning for almindelig bønnekaffe.

ÆBLEBLADE-TE
en velsmagende te-erstatning, fri for skadelige stoffer.

DEN SANITÆRE
FØDEVAREFABRIK
BALDERSGADE 14
KØBENHAVN N.

date's tryk, westend 3, tlf. eva 1451.