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 telefonhåndbogernes 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 sedende,
fås hos autoriseret forhandler
C. W. SALOMON
Vimmelskaftet 32, C. 820.
((Husk i kælderen.)
Medlemmer rabat.

SKODSBORG BADESANATORIUM
Fysisk-diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik.
Behandling af rheumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.
Forlang prospekt. Tlf. Skodsborg 260.

date's tryk, københavn v.

Vegetarisk Tidsskrift

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

Nytårsfesten.

Søndag den 7. januar kl. 20

afholder Københavns-afdelingen sin årlige nytårsfest i

Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28.

Landsforeningens formand, hr. repræsentant N. Nielsen, vil holde festtalen.

Derefter bliver der underholdning af forskellig art og selskabeligt samvær.

Forevisning af K.G.A.s smukke farvefilm om dansk frugt.

Medlemmerne bestemmer hver især, hvad de vil nyde, og betaler derfor, og den, der intet ønsker at nyde, betaler intet. Det står enhver frit i så henseende.

Belav Dem på at være med, og tag venner - store og små - med. Det vil blive en morsom og interessant aften.

Adgang er fri for alle, der ønsker at være tilstede.

Vi mødes allesammen og ønsker hverandre et godt nytår!

34. årgang
nummer 1
1. januar 1940

Vintertid - vitaminmangeltid.

Det er ikke uden grund, at man placerer de to begreber side om side. I vintertiden kulminerer menneskenes mange skavanker, og særlig florerer lidelser som forkølelse, influenza, lungebetændelse, rheumatisme, blodmangel, engelsk syge og de øvrige børnesygdomme, og hen mod foråret plages store dele af befolkningen af træthed og energiløshed.
Den enkeltes modstandskraft bestemmer, om vedkommende skal underkastes disse forskellige sygdomme eller klare de farlige måneder fra januar til maj uden at mærke forandringer i sundhedstilstanden.
Kostens medvirken til at forøge det personlige velvære og modarbejde sygdomsangreb, som alle kommer ud for, er forlængst fastslået, ikke mindst gennem vitaminforskningen.
Særlig for C-vitaminets vedkommende gælder det, at dette vigtige stof, der forebygger mod skørbug, gennem opbevaringstiden formindskes i en række af vore hjemlige produkter, f. ex. kartoflerne.
Efter Herbert Liecks omfattende forsøg indeholder kartofler i august 29,2 mg ascorbinsyre (C-stof), men i januar kun mellem 11—15,8 mg pr. 100 g kartofler, kogt i 20 min. i 2 pct. saltvand. Skrællede og uskrællede kartofler indeholder lige efter kogningen samme C-vitaminmængde, men efter 24 timer er vitamintabet størst i de skrællede kartofler. Uskrællede kartofler kan endvidere tåle ophold i høkasse i 3 timer uden væsentlig C-stoftab, hvorimod skrællede kartofler i samme tidsrum mister fra 10—50 pct.
For grønsagers vedkommende må man også advare mod for ivrig høkassebrug, idet dr. Lieck her har fundet tilsvarende tab, hvad der bedst anskueliggøres gennem flg. tabel fra fagl. medd. fra statens husholdningsråd (nr. 12, 39).

	Mg ascorbinsyre pr. 100 g		
Rå hvidkål	26,5		
kogt 1 time	11,2	i kogevandet	12,0
kogning 15 min., høkasse 2½ time	7,7	—	9,5
— — — 4 timer	7,3	—	9,0

Af tabellen kan endvidere læses, hvad vegetarerne har lært i årtier, at kogevandet er af største betydning. Endvidere kan man læse, at hvidkålen, og det gælder også de andre grønsager, indeholder størst beskyttende vitaminmængde i rå tilstand. Man kan derfor ikke gøre noget bedre end at spise så mange rå grønsager som muligt i vintertiden, og dette vil være en økonomisk måde at sikre sig antiskørbugsstoffet på.
Hvad bælgfrugterne angår, viser det sig efter Haakon Natvigs

undersøgelser, at disse efter udblødning i flere døgn til begyndende spiring bliver en forholdsvis god C-vitaminkilde, bedre end både vinterkartofler og gulerødder. Samtidig kan kogetiden nedsættes fra ca. 1 time til ca. 15 min., da bælgfrugterne ved spiringen er blevet bløde. Ved den nedsatte kogetid er C-tabet ubetydeligt. Studer følgende tabel (efter Natvig).

	Mg ascorbinsyre pr. 100 g efter udblødning i				
	1 døgn	2 døgn	3 døgn	4 døgn	5 døgn
Gule ærter	0	14,8	21,1	26,4	11,3
grønne ærter	0	14,1	18,1	42.8	17,4
linser	0	3,9	9,8	9,3	16,0

Da menneskets C-vitaminbehov er ca. 40—50 mg ascorbinsyre daglig, kan man regne ud, at en stor del vilde kunne dækkes gennem daglig nydelse af bælgfrugter.
For frugternes vedkommende ved vi, at æbler taber meget af deres C-mængde gennem opbevaring og derfor ikke er tilstrækkelig god kilde på dette område, og at man derfor gennem vinteren lettest får sit tilskud af C-stof gennem de indførte appelsiner, citroner og grapefrugter, hvoraf ca. 100 g netto indeholder ca 50 mg ascorbinsyre foruden A- og B-vitaminer.
A-vitamin (carotin) skaffer man sig billigst gennem gulerødder, grønkål, spinat og salat, B-vitamin gennem groft brød, D-vitamin gennem 5—10 bestrålinger med kviksølvkvartslampe, således som det for mange år siden er vist af C. E. Bloch, der med blot fem lysbehandlinger sikrede børnene mod engelsk syge for en hel vinter.
Selv i den mørke årstid kan man således sikre sig mod de ubehagelige mangelsygdomme og andre lidelser, samtidig ved at man indretter sig fornuftigt med hensyn til hele sin levevis, og i så fald behøver vinteren ikke længere at være vitaminmangeltid, men en tid fuld af arbejdslyst og med evne til at modstå vort barske vinterklima. *Dr. H.*

Benyt strax indbetalingskortet, ikke blot til kontingent og abonnement, men betænk også foreningen og børnehjemsfondet med en gave, stor eller lille.

Tidehværvsbetragtninger.

Mens julemørket svinder og nytårsnyet bringer lystiden et skridt nærmere, går tankerne på langfart, ud i det ukendte, det, vi endnu ikke har set, men som er eviggammelt som vor tilværelse og evigungt som det brydende liv.

Tankerne er skabende kræfter; det er i vor forestillingsverden, vi giver tingene den form, hvorom vi bygger vore handlinger op i stoffet, grundlaget for alt det, som for os er virkeligt, teorier, som vi danner for at arbejde efter, eller tågede filosofier.
Der findes ikke noget virkelig praktisk, som er bygget op uden et teoretisk grundlag. Tingene er blevet til i fornuftens rene, stofløse sfære, før en vilje trak dem ned i materiens undergrund og byggede dem op i forgængeligt materiale, gjorde dem til den virkelighed, vi er så stolte af, en virkelighed, som uophørligt forandres, forsvinder og giver plads for andre virkeligheder.
Virkelighedens foranderlighed er i sig selv det mest virkelige i stoffets, fænomenernes eller tingenes verden, hvad vi nu ønsker at kalde den.
Fra dag til dag forandres formerne for alt, for vort arbejde, for tingene; men dermed forandres også arbejdsmulighederne for dem, der udfører arbejdet, og bliver denne forandring ikke erkendt, må arbejdet ophøre.
Det gælder for alt det, der har form, både materielt og intellektuelt eller åndeligt.
Det materielle arbejde ophører af sig selv, når det ikke betaler sig, og det åndelige arbejde mister sin værdi, når tanken, der står bagved, har overlevet sig selv, når grundlaget, som arbejdet er bygget op på, ikke længere existerer.
Om man vil kalde det vegetariske arbejde åndeligt eller materielt, etisk eller praktisk, er underordnet. Hovedsagen er, at det følger med tiden, at det rigtige grundlag er der.

Har vi et sikkert grundlag for vort arbejde?

Det synes måske mange at være formasteligt at udkaste en sådan tanke. Den er jo nemlig udtryk for en tvivl, som ikke er almindelig anerkendt.
Men den er der.
Det er ikke tilstrækkeligt grundlag for vort arbejde, at vi opstiller vegetarismen som et mål.
Den er nemlig ikke noget mål.
Det er heller ikke tilstrækkeligt at skabe en bestemt form for vort arbejde og sige, at dette er vegetarisme.
Det er det nemlig ikke.
Det er ikke nok, at vi føler os overbevist om det rigtige i de tanker, der ligger til grund for vore bestræbelser.
De bliver ikke mere rigtige af den grund.
Det er måske i det hele taget tvivlsomt, om vi kan opstille sikre vegetariske grundsætninger og kræve dem respekteret som grundlag for et arbejde til gavn for menneskeheden.
For hvad ved vi om vort arbejdes gavnlighed?

Vi tror, og i vor tro skaber vi grundlaget for modsætninger, som vi ikke selv formår at udjævne, og som vi altfor ofte giver andres uforstand skylden for.
Mens det måske er vor egen manglende forståelse af vore tankers begrænsning, der er den skjulte og ikke erkendte årsag til de forhold, der hæmmer vort arbejde. Det arbejde, som vi i vor selvglade tro på vore egne kræfter og udvikling vil velsigne en verden med — selv om den slet ikke ønsker vor værdifulde bistand.

Tager en sådan tvivl da ikke grundlaget bort for det vegetariske arbejde?

Måske for den form for vegetarisk arbejde, som vi beskæftiger os med; men så er dette arbejde forkert. Eller rettere: så er vor opfattelse af, hvad der er nødvendigt for at fremme vegetarismen, forkert, og så må vi finde nye veje for vort arbejde, eller måske helt nye mål.

Ved vi da selv, hvad det er, vi arbejder for?

Selvfølgelig ved vi det. Vi ønsker at fortælle menneskeheden, at den lever forkert, mens vi kommer til den med det, der er sandt og rigtigt og bare vil have den til at tage mod det glade budskab.
Alle små profeters inderlige ønsker, og årsagen til alle de skuffelser, der er deres sørgelige lod.
De store profeter giver udtryk for en viden, en erkendelse, der har ført dem ind i en bevidsthed, som ligger højt over menneskehedens, og de nøjes med at give udtryk for denne bevidsthed uden at organisere udnyttelsen af den.
Derfor har de store profeters indsats altid været mere ophøjet og åndelig set mere betydende, end det mægtige organisationsarbejde, der bliver sat ind af deres efterfølgere, de små og de endnu mindre profeter.
En åndelig indsats, der organiseres, løber altid ud i intet eller bliver til et falsk begreb, som udsletter det oprindelige: mesterens værk.

Er vegetarismen som bevægelse ved at ebbe ud?

Er dens muligheder udtømt, er den i vedvarende stilstand eller er den nede i en bølgedal?
Vi ved ikke med sikkerhed, hvad der er tilfældet. Vi ved kun, at der ingen fremgang er i arbejdet — alle gode bestræbelser til trods.
Der er usikkerhed og famlen, ikke blot inden for vore egne rækker, men også uden for disse, ja, selv langt ind i andre bevægelser, der synes fyldt af livskraft og virkelyst.

Det er sikkert ikke menneskene, der er noget i vejen med, hverken dem, der arbejder, eller de mange, der gerne vil hjælpes.
Men så arbejdet da?
Ja, det er jo afhængigt af grundlaget, af de tanker, det er bygget op om.
Det må altså være dem, der er noget i vejen med.

Hvilke tanker lægger vi til grund for vort arbejde?

Ja, vi har jo programmet klart:
For det første, at menneskeheden skal frelses fra sin vankundighed og for de sygdomme, den er udsat for, og at den skal lære at leve rigtigt og sky de unaturlige og giftige næringsmidler, som nu skader den både åndeligt og materielt.
For det andet, at vi ved besked om netop disse ting, og at vi derfor har ret og pligt til at tale til dem, der har hjælp behov.
For det tredje, at alle andre, der taler, skriver eller handler imod os, er halvskøre, tåbelige, uvidende og skadelige for udviklingen.
Dette er vistnok i store, måske ret grove træk et billede af vort arbejdsgrundlag.

Har vi da ret i vore synspunkter?

Det må vore resultater vise. Er de utilfredsstillende, så er det enten os eller grundlaget, der er noget i vejen med, og så må vi enten holde op, eller også må vi have et andet grundlag at arbejde på.

Hvad mener vi selv om vore resultater?

De synes vistnok for de fleste at være såre beskedne. Vi kan fortælle os selv og andre, at vi er godt tilfredse med alt det, der er gjort, at der er arbejdet udmærket og holdt møder, som har været til gavn og glæde for medlemmerne og for andre.

Men hvad siger andre?

Vi står her over for det alvorligste spørgsmål, som kan møde en bevægelse, og dette spørgsmål kan vi ikke selv besvare.
Vor egen mening er for påvirket af, at det er os, der har gjort det lidet, vi kan pege på; det må være andres sag at dømme os og vore gerninger, og det synes jeg, de har gjort.
Vi har ikke fremgang, hverken i medlemstal eller i omdømme.
De to væsentligste punkter, hvorpå man kan måle andres vurdering.
Vi har tilsyneladende ikke personligheder i tilstrækkeligt antal til, at vi kan få dannet en ledelse, der selv mener at kunne føre arbejdet ind på nye baner.
Vi kører stadigt videre med de gamle synspunkter, som har haft deres betydning i en tid, hvor det gjaldt om at samle en kerne,

der kunde tage arbejdet op, men som i vore dage, hvor selve den vegetabilske leveform har vundet udbredt forståelse, mødes med ligegyldighed og uvilje.

Hvad skal der da gøres?

Først og fremmest må vi lære at forstå anderledes tænkende, og det synes ofte at være meget svært.
Dernæst må vi have mod til at lægge vort arbejde om efter de krav, der kan stilles til os, og lade være med at opstille vore krav som grundlag for det, vi ønsker at udføre.
Endvidere må vi søge vore medarbejdere, hvor de er, enten det er læger, frugtavlere eller andre, og undgå at støde dem fra os, som er vore naturlige forbundsfæller.
Hvad dette sidste angår, har vi vist ikke så helt lidt at bebrejde os selv.
Og så må vi måske gøre os lidt mere fortrolige med den tanke, at det er os, der har brug for andre, hvis vi vil gøre os håb om at se vort arbejde lykkes, og at andre kun har brug for os i det omfang, vi formår at gøre os nyttige for dem.
Vort arbejde er tidsbegrænset. Nye slægter må finde nye metoder, nye veje, nye mål, ja, vi må selv gøre det.
Ensidig fastholden ved det overleverede fører til selvødelæggelse.
Derfor er livet mangfoldigt og formerne vexlende, og derfor er der intet andet fast grundlag for arbejdet end ønsket om og viljen til at være i fuld overensstemmelse med sig selv.
Derfor kan der heller ikke opstilles faste regler, som gælder for alle og til alle tider; enhver må have lov til at danne sig sin egen filosofi og bygge sit liv op på den.

Hvad bliver der så tilbage for det vegetariske arbejde?

Vi kunde passende prøve på at leve vegetarismen. Ikke bare afhold frå kød og andet — det er kun noget negativt, som ægger til modstand; men den positive indsats, som giver sig stærkest udtryk i det at være helt i overensstemmelse med de grundsætninger, vi har opstillet for os selv.
Dette betyder opbygning at en helt ny tænkemåde, og det kan vi ikke gøre ved det famlende og usikre forsøg på at bygge noget kollektivt op, som vi hidtil har været så stolte af.
Vi lever i en verden, der holder strængt på det opnåeliges filosofi. Vort arbejde må derfor holde sig indenfor det opnåeliges grænser.
Det nytter ikke, at vi opstiller principper for en race af overmennesker, som vi ikke engang selv hører til; vi kan ikke gennemføre dem, og det kan andre heller ikke.
Vi må holde os indenfor de rammer, udviklingen sætter for os, og det må vi gøre fuldt bevidst. Tågede fantasier om idealer,

som vi hverken forstår eller formår at virkeliggøre, må vi holde borte fra vort arbejde.
Vil vi opstille almene synspunkter, må vi kende almenhedens krav, og de er i hvert fald ikke i overensstemmelse med vor opfattelse, når vi formaner andre til at give afkald på det, de synes om, til fordel for alt det, som vi selv ikke er enige om og måske slet ikke forstår, og som i mange tilfælde har vist sig utilstrækkeligt til at give de resultater, vi ønsker for os selv.
Det er måske den besværligste lære for nidkære og virkelystne vegetarer.
Men den må nemmes.
Jo før det bliver gjort, jo lettere bliver det for os selv at forstå vort eget arbejde.
Og så kan vi muligvis blive en smule mere til gavn for andre.

Wilh. Date.

Der er plads til mange deltagere i nytårsfesten i Vegetarisk restaurant.
Vi venter, at De bliver een af dem, der kommer.

Vegetarerne er de mest modstandsdygtige.

En engelsk læge, H. Holliday, skriver om forholdene i Punjab i Indien: „Jeg har praktiseret som kirurg i Indien i de sidste 25 år og har haft glimrende lejlighed til at sammenligne modstandsdygtigheden hos kødspisere og vegetarer under verdenskrigen. Jeg var ansat som kirurg ved de indiske tropper under størstedelen af krigen. Der var en bemærkelsesværdig enighed hos alle, som havde arbejdet med begge racer og klasser, om, at de indiske sårede heledes hurtigere, var mindre modtagelige for infektioner eller kom sig ialtfald hurtigere end franske, britiske og australske soldater.
Civilbefolkningen i Indien var mærkværdig fri for sygdomme som mave- og tarmsår, galdeblæresygdomme og blindtarmsbetændelse. For den sidstes vedkommende har jeg nogle tal, som viser forholdat mellem inderne og de britiske tropper i Indien. Jeg har fundet, at denne sygdom er 10 gange så hyppig hos englænderne, som hos de indfødte indiske soldater. Kræft er så påfaldende sjælden, at en læge kan praktisere i mange år blandt disse folk og aldrig se et tilfælde. Jeg taler kun om Punjab og ikke om hele Indien. Kosten i Punjab består af fuldkornsbrød, bælgfrugter, grønsager, mælk og en del frugt." (The Vegetarian News.)

F-J.

Vi ønsker vore medlemmer og abonnenter
et godt og fredfyldt nytår!

Dansk vegetarisk forening.
Vegetarisk tidsskrift.

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.

Generalforsamling. Københavns-afdelingens årlige, ordinære generalforsamling finder sted i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28, fastelavnsmandag den 5. februar 1940 kl. 20.
Dagsorden: Valg af dirigent, formandens beretning, oplæsning af regnskab, valg af en ny formand, valg af bestyrelse og suppleanter samt af revisorer, eventuelt.
Derefter vil vort blads redaktør, skoleinspektør Oluf Egerod holde et meget interessant foredrag over Emnet: „Fra samfundets dyb", indtryk fra en nævningesag.

Fra køkkenkrogen.

Sandwiches.

Skiver af rugbrød eller fuldkornsbrød smøres først med smør eller med margarine, derover et lag tyk, velsmagende mayonaise og herover som pålæg:

1. kogte, revne kartofler, hakket persille og radiseskiver,
2. reven rå selleri, et par tomatskiver, lidt fintsnittet porretop,
3. revet peberrod med tomat, kantet med hakket persille,
4. reven ost, radiseskiver,
5. fine grønærter, revne gulerødder.

Sammenlagte sandwiches.

Lige store skiver brød uden skorpe smøres med en af følgende blandinger:

1. rørt margarine, rørt op med tomatpuré,
2. rørt margarine, rørt op med hakket purløg og hakket persille,
3. rørt margarine, rørt op med hakket karse.

3 eller 5 stykker brød lægges da ovenpå hinanden med et tyndt lag „pålæg" imellem:

Kogt og revet selleri, eller ost og radiser og selleri, eller skiver af middagsrester, såsom grønsaggratin eller buddinger osv.
Derefter lægges hele stablen ind i et fugtigt klæde og i et let pres og stilles i kulden mindst 4—6 timer.
Skæres ud som lagkage, men i ganske tynde skiver, og serveres kold til te eller som mellemret eller hors d'oeuvre. *Ellen Pille.*

Med dette nummer medfølger indbetalingskort til kontingent, abonnement og gaver.
Husk: Ægtepar 7 kr., enkeltmedlemmer 5 kr., abonnement 4 kr.

Amerikaturen. Undertegnede var som bekendt en tur i U.S.A. Mange har bedt mig skrive og fortælle nærmere herom. Jeg kan ikke gøre det bedre end ved at henvise til følgende værk om en amerikatur i sommer:

Hans Bendix: Med Ryggen til Europa. Introduktion af Johs. V. Jensen: Romanen Amerika. 40 foliosider med mange farvelagte illustrationer.

Det er en godt tegnet og vittigt fortalt rejseskildring, en glimrende repetition for dem, der også har været der, en god forstudie for dem, der agter sig derover, og et udmærket surrogat for dem, der aldrig kommer der. *Oluf Egerod.*

Højtærede pille- og pulverslugere. De kan gøre en virkelig indsats ved at søge at klare Dem uden den daglige dosis. Det er simpelthen Deres pligt at gøre det. Og uden tvivl vil De opdage, at Deres medicinforbrug mange gange er en dårlig vane. Prøv at tale med Deres læge, om De ikke kan undvære medicinen. Det lyder paradoxalt, men det er muligt, at De bliver meget raskere, hvis De holder op. Når Deres læge anbefaler Dem motion, hvorfor søger De så ikke motion? Motion er bedre end piller. Når Deres læge siger, De ikke må drikke, ryge eller spise for meget og De alligevel gør det, må De endelig ikke tro, at medicin forbedrer Deres tilstand. For Deres egen skyld, for samfundets og de virkelig syges skyld: Lev sundere, spar på medicinen.
— Sådan skriver Medlemsblad for de statsanerkendte sygekasser i Odense og Dalum. Mon ikke dette gælder til alle tider? *Georg Clausen.*

Gaver. Bang 2,00, Jens 3,00. — Til bladet: 3 unge 17,00. Tak!
Husk at indsende en gave sammen med kontingentet.

„Sundhed og Ny Tid". Tirsdagsforedrag i januar: 16. forsøgsleder E. Hjorth om biol.-dynam. driftsmåde, 23. Walleen-Bornemann, 30. Axel O Hansen.

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

HUSK,
det skal være
VEJLE vegetabilsk Margarine.

Fås kun fra de af os autoriserede fordelere og fra hovedforhandleren

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

6 kg sendes franco.
Pris 1,20 pr. kg.

Vegetar-pensionatet
Nørrebrogade 27-1
tlf. Nora 7523
Gode værelser
god mad
små priser.
Mad udbringes.

Jeg ønsker at dele min lejlighed (bungalow, stor have) ved hareskoven i Bagsværd med en ikke helt ung kvinde eller mand. Billet mrkt. 1940 modt. Vegetarisk oplysningskontor.

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

Finere herreklæder.
GUNNAR STOKHOLM,
Rabat til medlemmerne.
AXELTORV 8,
TLF. PALÆ 8090.

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.

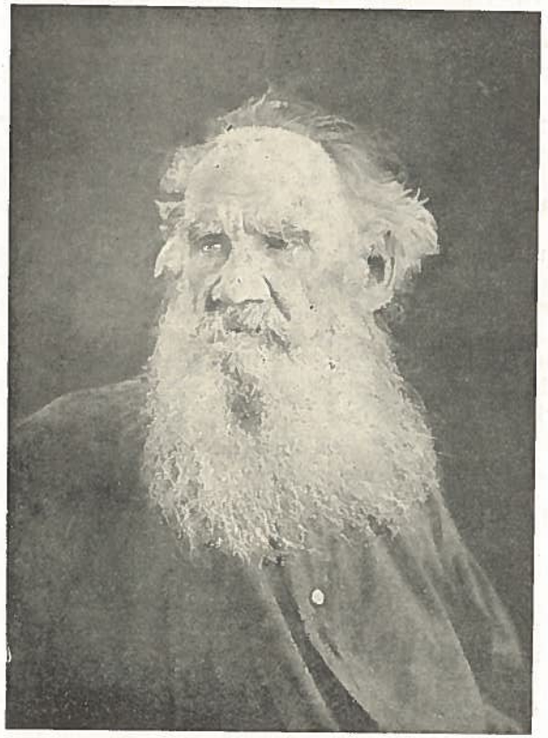
Den originale
„KRUSKA"
virker ikke ledende,
fås hos autoriseret forhandler
C. W. SALOMON
Vimmelskaftet 32, C. 820.
((Husk i kælderen.)
Medlemmer rabat.

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

date's tryk, københavn v.

Vegetarisk Tidsskrift

Udgivet af Dansk vegetarisk forening



Kun ved at gøre holdt for en stund kan vi danne os et skøn over situationen og finde den retning, vi må slå ind på for at vinde frem til den sande lykke, som hvert enkelt menneskehjerte higer efter.
Leo Tolstoi.

34. årgang
nummer 2
1. februar 1940

Generalforsamling.

Københavns-afdelingens årlige, ordinære generalforsamling finder sted i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28, fastelavnsmandag d. 5. februar 1940 kl. 20.

Dagsorden: Valg af dirigent, formandens beretning, oplæsning af regnskab, valg af en ny formand, valg af bestyrelse og suppleanter samt af revisorer, eventuelt.

Derefter vil vort blads redaktør, skoleinspektør Oluf Egerod holde et meget interessant foredrag over emnet: „Fra samfundets dyb", indtryk fra en nævningesag.

Vi går alle med til dette vigtige møde.

Vegetarisk tidsskrift.

Af dr. Ejnar Nyrop.

Redaktionen af Vegetarisk tidsskrift har bedt mig som læge og som meget interesseret i en forøget anvendelse af vegetabilske fødemidler om at ville gå de sidste årgange af tidsskriftet igennem og fremføre mit skøn over tidsskriftets indsats i ernæringens tjeneste. Idet jeg siger tak for opfordringen, skal jeg pointere, at det følgende udelukkende er fremsat af interesse for en sund udvikling af ernæringen i Danmark.

Når det i tidsskriftet fremhæves, at „der er ved at opstå en betydelig skare lægmænd i Norden, som ganske simpelt er blevet træt af lægerne og derfor nu i bred fylking går ud i arbejdet for folkefællers vel; det er den store hvide flok, hvis blik er vendt opad mod det lysende mål og hvis fodslag ryster jorden i en rytmeløs harmoni", må jeg dertil sige, at jeg kender ingen, der har mærket de rytmeløse fodslag, ligesom jeg ikke i tidsskriftet har fundet fakta, der virkelig beviser nævnte lægmænds så store overlegenhed.

Gennemsnitslevetiden kan ikke alene ses i forhold til ernæringen. Stor børnedødelighed, epidemier og dårlige livsbetingelser (indernes f. ex.) har en meget stor indvirken, ligesom en oprindelig sund nation (eskimoernes f. ex.) ved farlige levebetingelser kan få en forholdsvis lille gennemsnitslevetid. Til bedømmelse af forskellige forhold er det dog af stor interesse at være klar over den nuværende gennemsnitslevetid, som jeg skal belyse ved følgende exempler (henhv. mænd og kvinder):

New Zealand 65,0 67,9, Holland 65,1 66,4, Sverige 63,2 65,3, Danmark 62,0 63,8, Schweiz 59,3 63,1, Tyskland 59,9 62,8, Finland 53,9 58,7, Italien 53,8 56,0, Polen 48,2 51,4, Japan 44,8 46,5, Rusland 41,9 46,8, Indien 26,9 26,6.

I pct. af samtlige levendefødte er børnedødeligheden (0—1 år): New Zealand 3,1, Norge 4,1, Sverige 4,3, Schweiz 4,7, Danmark 6,6, Japan 11,7, Polen 14,1, Rusland 16,0, Indien 16,2.

Uden mindste overdrivelse kan det slaas fast, at lægernes øgede dygtighed og deres målbevidste arbejde for en forbedring af hygiejnen og en udryddelse af de store farsoter er resulteret i en forøget chance for at blive gammel. Medens den nyfødte her i landet for 100 år siden gennemsnitlig havde udsigt til at blive 42 år, kunde han for 30 år siden vente at blive 57 og i vore dage 63 år, ligesom den 20årige kunde se hen til at blive henholdsvis 61, 67 og 70 år gammel. Noget andet er, at sundhed og arbejdsdygtighed så langt fra har holdt skridt med leveforlængelsen, og i hovedsagen er det de såkaldte civilisationssygdomme, der skyldes fejlagtig ernæring og levevis, der er skyld heri. Pr. million indbyggere blev der i 1913 indlagt 36000 patienter på sygehusene, medens tallet i 1937 er steget til 76200 og patientdage pr. 1000 indb. fra 1051 til 2147. Et stort udforskningsarbejde er her sat i gang, og det er ganske indlysende, at kampen for sundheden ikke først skal begynde ved sygesengen, men i vid udstrækning ved dyrkningen og indhøstningen af ernæringsprodukterne, ved indkøbet og tilberedningen af kosten, da så megen sygelighed i væsentlig grad er *ernæringsbetinget*. Desværre spiller sociale forhold og mangelfuld uddannelse en meget stor rolle, men der er ingen tvivl om, at lakto-vegetarismen vil kunne række en meget kraftig hjælpende hånd, men helbrede for „alle skader" vil den dog ikke kunne.

Der er for en læge noget højst mærkeligt i den omtale, som tidsskriftets forskellige forfattere giver af lægevidenskabens store bedrifter, hvortil ikke mindst insulinet hører. Efter et 100-årigt forskningsarbejde lykkedes det i vore dage at påvise, at bugspytkirtlen bl. a. producerer et hormon, der er absolut nødvendigt for omsætningen i vor organisme af kulhydraterne (man dør, hvis det mangler), og at fremstille et præparat, der givet på en bestemt vel udforsket måde erstatter det insulin, som den sukkersyge mangler, ligesom det til en vis grad virker lægende på den syge kirtel. Det er derfor mildest talt godtkøbs, når tidsskriftet skriver følgende, idet jeg skal forudskikke, at insulin ikke kan gives gennem munden, fordi det er et æggehvidestof, der vilde fordøjes i mave-tarm og derved blive uvirksomt: „Insulin er et utiltalende og ingenlunde ufarligt middel. Det er som bekendt ikke noget lægemiddel, men et dyrisk præparat hidrørende fra svinekirtler. Insulin skal som bekendt sprøjtes ind i blodet. Hvis det indtages gennem munden, gør fordøjelsessaften det uvirksomt (et mistænkeligt tegn). Det betænkelige ved sådanne forhalingsmidler er ikke alene deres ofte farlige fysiologiske virkninger, men vel også den omstændighed, at både læger og patienter bruger det som en sovepude og ikke gør noget alvorligt for at komme ondet tillivs, helbrede." Det store ernæringsexperiment

under den første verdenskrig viste, at arvelige dispositioner og fedtsyge spiller den største rolle for opståen af sukkersyge, og enhver agitation mod ernæringsfylderi er selvfølgelig lægerne i høj grad kærkommen.

„*Hvad er vegetarisme?*" Det vegetariske synspunkt er dette, at det gælder om at finde de love, som er bestemmende for menneskelivet, de biologiske love. Dertil hører ikke mindst en føde, således som den fra naturens hånd er bestemt for mennesket." Livet vilde være let, hvis man bare behøvede at filosofere sig til dets forløb. Jeg kender nu ingen biologiske love, der siger, at der burde være ren vegetarisme i norden, ligesom der ikke foreligger et eneste reelt holdepunkt for, at sundt og velbehandlet kød *i forbindelse med* andre ernæringsmidler, der tilsammen gør kosten fuldlødig, er til nogen som helst skade, ligesom jeg ganske ærligt vil tilstå, at kød nydt på rette måde er et både nyttigt og meget velsmagende ernæringsmiddel. Da moderen jo er et dyr og mælk altså et dyrisk produkt (35 g bedste dyriske æggehvide i en liter mælk), må forskellige indenfor vegetarismen mene det samme om den blandede kost, da følgende ellers bliver mig dunkelt: „*Den grundlæggende vegetariske kost — modermælk i moderbryst* — er den optimale, den allerbedste ernæring, og samtidig værn og modgift for sygdom, den sande lægedomskilde for barnet." I en engelsk vegetarisk kostskole gives „tilstrækkelig æggehvide i form af nødder, mælk, æg og ost i rigelige portioner. Set i belysning af Springfield erfaringerne vit det være tåbeligt at tale om farerne ved eller umulighed af at opdrage børn på vegetarisk kost." *Men disse børn er ikke vegetarer.* „At der skal bruges mælk er naturligvis et brud på de rene vegetariske principper, men vi er jo officielt på *frejdig vandring over mod den lakto-vegetarisme*, som vi i så mange år har praktiseret privat."

Lakto-vegetarismen med et rigeligt indhold af mælk, smør, ost og æg er i virkeligheden en raffineret blandet kost, når man forudsætter, at der i denne *rig-vegetarisme* udelukkende findes friske og veltilberedte grønsager og kartofler. Ganske anderledes stiller det sig med *fattig-vegetaren*, der får daggamle eller ældre vitaminløse grønsager, som ikke har forstand på, hvad han skal gøre med dem, og som ikke har råd til et tilstrækkeligt supplement af fedtstof, mælk, ost og æg. Dette forstår lægerne fuldt ud og kan derfor ikke give sig til at vende åsynet mod himlen og nøjes med at ordinere: bliv vegetar, og der er meget rigtigt i, at vi må sige, om end mere smagfuldt udtrykt: „Pas på, I brænder poterne, hvis I lytter til disse ansvarsløse, fanatiske vegetarer og råkostspisere." Og det er meget muligt, når der engang er blevet tilendebragt et stort videnskabeligt og social-økonomisk arbejde, som vegetarerne så langt fra har forudsætninger til at kunne udføre, at vegetarerne mismodigt kan sige: „Men når tiden er moden, ser vi de samme herrer spile kløerne ud og fare

i byttet og fremvise det som deres," Thi arbejdet var lægernes. Når det fra Hollywood lyder: „Sukker er organismens værste fjende; det ødelægger tænderne og tærer på organismens kalk", eller en af vegetarismens store udtaler: „Sukkerets kemiske tilbøjelighed til at gå i forbindelse med kalk spiller en hovedrolle. Blodet søger at befri sig for det farlige sukkeroverskud netop i de dele af menneskelegemet, hvor blodet flyder langsomt, f. ex. i tænderne. Her „opædes", udhules de kalkholdige dele. Sukker skader og lammer tarmkanalen, afføringsmidlerne fuldbyrder ødelæggelsen, et af de aller hyppigste resultater af denne „livs"-(„døds")-proces er kræften, den velforberedte afslutning på en civiliseret, fuldkommen afsindig livsførelse." Så vidt jeg ved, blev dette fremført på et offentligt møde, og jeg gratulerer dagspressen til at have så megen bon sens, at mødet ikke blev refereret; det hele er jo kun udslag af et „selvstudium". Det forholder sig i virkeligheden således, at sukker er et udmærket ernæringsmiddel, da det hurtigt omsættes i organismen og derved tilfører energi. Men grunden til, at man må bekæmpe et så forrykt storforbrug som her i landet, ligger i, at sukker er vitaminløst. Af den grund kan der ikke dannes et nødvendigt fordøjelsesferment, så at sukkeret inden for stofskiftet bliver stående på et for hjærte og hjærne giftigt mellemstadium, ligesom et stort sukkerforbrug spærrer for fuldlødige ernæringsbestanddele som mælk og mælkeprodukter. Derfor bør sukkerforbruget indskrænkes så meget som muligt, men noget direkte har det ikke med kalk og tandsygdomme, og tanken om, at blodet skulde afsætte sukker i tænderne, er for besynderlig.

En forretningsmand fortæller i tidsskriftet, at han under opvæxten og i begyndelsen af sin virksomhed var ren vegetar og befandt sig udmærket, men lagde mærke til, at det gik „kødæderne" på samme måde. Han blev dog „ganske nervenedbrudt og arbejdsudygtig ved at begynde at spise kød som andre mennesker, altid at gå meget sent i seng, ryge meget tobak og nyde spiritus som de fleste", og kom sig først, da han gik tilbage til vegetarismen. Hvis vedkommende havde givet afkald på tobak og spiritus, var gået i ordentlig tid i seng og havde bibeholdt kødet i forbindelse med rigelige og rigtig tilberedte kartofler og grønsager, var resultatet såmænd blevet det samme.

Angående vaccination, vitaminer og hormoner, de store hjælpere i folkesundhedens tjeneste, har tidsskriftet forskellige udtalelser, der ikke hører hjemme i et oplyst land: „Vaccinationsgriseriet er nu også blevet gennemført i Frankrig som tvungen foranstaltning mod difteritis. At en tabel på „sundhedsudstillingen" lader læserne få det indtryk, at koppesygdommens ophør i Danmark skyldes vaccination, undrer ikke os vegetarer. Bogen indeholder en hel bunke om levertran, hormonindsprøjtninger og den slags griseri. Det rene vand i frugten virker rensende og forfriskende på alle væv, medens *afspændingen lettes af de indeholdte vita-*

miner (!)" Tidsskriftet burde få en kyndig mand til at give en oversigt over disse vigtige forhold, hvor fejl viden kan gøre så ubodelig skade.

„Det er et meget stort spørgsmål, om vegetarismen skal være en bevægelse, der konkurrerer med kødspisningen. Det må ikke være vort formål at fremstille kødspiserne som en samling degenererede individer contra de vegetariske vidundere; dette vil nemlig kun skærpe modsætningen, som er tilstede, og som næres flittigt af en provokerende agitation. som heller ikke er helt ukendt indenfor de vegetariske krese. Positiv vegetarisme er ikke påvisning af fejl hos andre eller forherligelse af sig selv. Det er en bestemmelse af det naturlige i udviklingen for al skabningen." Bortset fra det sidste punktum, der er mere filosofi end realitet, måtte man meget ønske, at tidsskriftet stadig havde taget så fornuftigt på sagen. Thi man gør kun skade ved at omtale lægerne som universitetsuddannede kvaksalvere, der ved en dårlig håndskrift og en overlegen optræden har let ved at skabe sig en stor praxis. Det ligner jo heller ikke noget at skrive: „Vi skal nok selv finde de rigtige veje til sundheden, når vi ikke kan få lægerne til at vise os dem, og det betyder simpelthen en frigørelse fra den skadelige lægesuggestion. Vi skal have d'herrer ned på jorden." Mon ikke mange nøgternt tænkende vegetarer forstår grunden til følgende hjærtesuk i tidsskriftet: „Vegetarismens program har været opbygning af sunde og naturlige livsvaner og nedbrydning af de dårlige. *Når vi betragter de resultater, vi har nået, er en smule tvivl ikke uberettiget. Der er ikke skabt tilstrækkelig respekt om vor bevægelse.*"

I gamle dage, hvor lærlingene boede hos mesteren, lød en klagesang således: „Kartofler for mange og kød for lidt, vi ønsker vor mester en god appetit." Vi ved nu, at kartofler som nordens vigtigste C-vitaminkilde har reddet os fra skørbugens svøbe, og når man daglig bør spise en 400 g kartofler, bliver der uvilkårligt mindre plads til kød. Forskningen skrider stadig frem, og på basis af den har agitationen taget fat, så at alle vel snart ved, at der daglig bør nydes så og så mange beskyttende ernæringsmidler, hvortil ikke mindst hører friske grønsager, og at man, når det krav er opfyldt, indenfor fornuftige grænser kan spise, hvad man ønsker. Tidsskriftet er jo heller ikke så langt fjernet fra denne opfatteise ved at skrive: „Vi skal nyde meget lidt kød, godt med vegetabilier, dertil frugt og mælk, groft brød og smør, lidt levertran, så vil det betyde så uhyre fremskridt, at det snart vil mærkes på sundhedstilstanden." Og med rette er det pointeret, at vore førende sundhedsfjender er alkohol, tobak, kaffe, flormel og sukker. Men lad det også stå klart, at det ikke er askese, men den sunde fornuft, vi skal have frem. En kop kaffe i en spølkumme mælk er en god drik, lidt tobak er en trøst for mange og eet glas god vin er en naturens gave. Enhver skal

vide, hvad han kan og må nyde; det giver den faste karakterudvikling, medens forbud kun er af det onde.

En gulerod er udmærket, men ikke et skjold mod alt ondt, og vegetarismen bør ikke være en religion, der sætter lægmandsbetragtninger op som de vises sten og lægegærningen ned, hvor alt det onde bor. Vegetarismen burde udvikle sig i frisindet retning, hvorved den godt indad kan holde fast ved sin overbevisning om, at den lakto-vegetabilske kost vil være den bedste for mennesket. Men udad må den forstå samfundets struktur, at der knytter sig så store og indfiltrede samfundsinteresser til den nuværende levemåde, at den langtfra kan ændres på en studs. Men levemåden kan gives en anden form. Skaf folk gode og billige og f r i s k e grønsager, og lær folk at tilberede dem på rette måde, så at alt det værdifulde kommer frem og på værdig måde kan stilles ved siden af kødet. Enhver franskmand har sans for sund og veltilberedt kost. Her skal det gå rapt: Et stykke medister på panden, kartofler kogt uden skræl og en tyk meldyppelse fylder godt, men fylder også hospitalerne godt med de mange ernæringsskader.

Der ligger en stor opgave i arbejdet for at få en rimelig pris på mælk, grønsager og andre ernæringsprodukter. Fordelingen af levnedsmidler bør ikke være et led i beskæftigelsesproblemet, men overlades til store fordelingscentraler, der ikke behøver neonlys og andet fordyrende. Nu har kun manden med køkkenhaven og naboen til grønttorvet de fordele, der burde være alles eje.

— — —

Herr dr. Ejnar Nyrop hører til de ikke altfor mange læger, som arbejder på hygiejnisk basis. Vi har derfor ment, at det kunde have interesse for vegetarerne at få en udtalelse fra en sådan læge om hans indtryk af vort tidsskrift og dets arbejde for en bedre hygiejne. Vi er dr. Nyrop taknemlig for hans imødekomhed. Og selv om vi er uenig med doktoren om meget, glæder vi os dog over mange udtalelser, som vi kan slutte os til.

Men det kunde måske være rigtigt at gøre dr. Nyrop opmærksom på, at en meget væsentlig portion af de anvisninger, som en del af lægevidenskaben og enkelte læger nu godkender som det bedste af alt godt, netop er de påstande, som vegetarismen har fremsat længe førend alle disse videnskabsmænd begyndte deres virksomhed. For nogle år siden udtalte en kendt hygiejnisk professor, at vegetarismen nærmest var filosofi; da dertil blev svaret, at det ialtfald var en filosofi, som på væsentlige punkter havde fundet bekræftelse i nyere ernæringsforskning, indrømmede professoren, at man jo havde bevist, at ikke så få af vegetarernes påstande havde vist sig at være rigtige.

Forøvrigt har dr. Nyrop ikke helt forstået vort standpunkt overfor lægerne, og det er der måske ikke noget at sige til. Men

når man ser, hvorledes dr. Hindhede f. ex. blev modtaget af sine kolleger, da han begyndte at bevise rigtigheden af vegetarernes påstande gennem mere end 100 år, eller når man erindrer, at en fremragende hygiejniker som overlæge Carl Ottosen, da han i sin tid indførte forskellige former for lysbade plus vegetarisk kost, blandt samtidige kolleger gik under navnet „forbryderen", så må dr. Nyrop forstå, at vi ikke i alle tilfælde føler os imponeret, fordi en mand har taget lægeexamen. For vi ved i dag, at f. ex. dr. Nyrop (også i sit nærværende indlæg) går ind for en væsentlig Hindhedekost, og vi ved, at på alle større hospitaler og kuranstalter anvendes de engang så forkætrede lysbade i stor udstrækning. Har man været vegetar i f. ex. 40 år, så kender man lægernes opfattelse af vegetarismens „filosofi" gennem årene og konstaterer med glæde, at en del — men også kun en del — af læge-videnskaben stort set godkender, hvad læge-videnskaben for 40 år siden afviste og latterliggjorde. Ud fra denne betragtning vil dr. Nyrop måske forstå, at vi ikke altid kan anerkende lægerne som særlig kompetente. For det første er jo langt fra alle læger videnskabsmænd, tværtimod; langt den største part er folk, som har lært deres fag, udøver det med større og undertiden mindre held og så efter tid og evne følger med i lægetidsskrifterne og medicinalfabrikernes reklamer. Den mindre part, som er videnskabsmænd, er så tilpas uenige, at det vil være fuldkommen uigennemførligt at rette sig efter moderne lægevidenskab, enten det så gælder ernæring eller medicin.

Her står vegetaren med en principiel indstilling (kald det bare filosofi!), som gør det muligt for ham at vælge og vrage. En vegetar har f. ex. ikke nødig at lytte til videnskabens mening om alkohol. Ifølge sin principielle indstilling må han afvise alkohol. Og når en læge er så frimodig at kalde eet glas god vin for „en naturens gave", så må en vegetar betegne det som ansvarsløs tale, men samtidig godkende en anden læge, når han om samme „naturens gave" siger sandheden: at det er en gift, som selv i minimale doser gør mennesker mindre kritiske overfor sig selv og navnlig gør et menneske uskikket til at dømme om, „hvad han kan og må nyde", kort sagt: afslører symptomerne på en svag karakter.

I sin principielle indstilling vil vegetaren derfor i det store og hele ikke blive påvirket af videnskabens stadigt skiftende meninger. Det er for så vidt heller ikke vor nærmeste opgave at tage stilling til denne til tider ret åbenlyse uenighed.

Vor opgave er at fremstille og hævde vegetarismens principper og at opmuntre alle til at følge disse principper så nøje som muligt. Vi bliver ikke forsagte, fordi en modestrømning indenfor videnskaben nu og da synes at gå os imod, og vi stimuleres til nyt arbejde og til samarbejde, når videnskaben må godkende vore principper.

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.

Spredt og samlet.

Prof. Krishna Narayana Swamy fra Indien havde indbudt en hel del af vore medlemmer til sin musik- og dansedemonstration i Kunstindustrimusæets sal d. 23. januar. I sin indledning udtalte han, at det var nødvendigt at være helt sund for ud fra sjælens dybder at kunne frembringe ægte musik. Vi fik derefter en ejendommelig demonstration af indisk musik og dans, hvis virkemidler og indvirkning på sindet syntes en som en stille drøm om ro og fred, som et pust fra en højere etisk kultur end den støjende, blodumættelige, vi her i vesten tror, er det hidtidige højdepunkt af menneskelig udvikling. *O. E.*

Prof. Krishna Narayana Swamy fængslede vistnok hovedparten af sine tilhørere meget. Man forstår måske nu bedre end før, hvorfor der er så megen mystik i Indiens åndsliv, og at denne musik kan sætte mennesker i extase. For mig personlig var vor meningsfælles fremførelse en oplevelse også af den grund, at den viste mig, at også udpræget rytmisk musik (måske et forkert udtryk, da vel al musik er rytmisk) kan vække behagelige følelser hos mig, hvad jazz ikke kan. Blot en sidebemærkning: Et sådant foredrag skulde være oversat, selv om godt halvdelen af forsamlingen mente, at det ikke var nødvendigt. *Sk.*

Nytårsfesten i København den 7. januar forløb fint. Den begyndte med en fællessang, hvorefter Københavns-afdelingens formand bød velkommen. Derefter lyttede de mange tilstedeværende medlemmer og venner til firhændig klavermusik ved frøkenerne Ira Nielsen og Inger Møller. Cand. mag. Spur gav os en violinsolo, frøken Laura Mehrn sang et par smukke sange og landsforeningens formand, hr. repræsentant N. Nielsen, holdt festtalen. Som en overraskelse fik vi et meget behageligt besøg af professor Swamy fra Indien, der underholdt os med at fortælle om det indiske folks levevis. Han påstod, at inderne er bedre vegetarer end vi andre. Professoren er her i byen for at demonstrere indisk musik, sang og dans, Lille er han, men munter. Alle vore medlemmer burde have set og hørt denne ægte vegetar fra det fremmede land. Skoleinspektør Oluf Egerod var tolk.

Koncertsanger Th. Nielsen stillede med en trio, hvori deltog koncertsangerinderne frøken Gurli Talvi og frøken Emmy Olsson samt pianistinden frøken Ellen Jørgensen, der alle bidrog til at gøre aftenen stemningsfuld. Til servering og frit samvær havde vi god tid, og den blev benyttet vel — bl. a. indmeldte flere tilstedeværende venner sig i foreningen. Et mangeårigt medlem af foreningen købte en af vore sangbøger og betalte den med 100 kr. Festen sluttede med forevisning af K.G.A.s smukke farvefilm om dansk frugt og en vidunderlig film om skiløb i bjergene.
Et af vore medlemmer i Odense havde sendt os en hilsen, hvori bl. a. stod følgende: „Gid det nye år må bringe fremgang for foreningen og dens samfundsnyttige arbejde." Tak for dette gode ønske, og tak til de medvirkende og de tilstedeværende ved festen. Godt nytår til alle! *H.L.H.*

Biologisk-dynamisk driftsmåde var titlen på et foredrag af forsøgsleder E. Hjorth den 16. januar i „Sundhed og Ny Tid".
En del medlemmer af D.v.f. havde givet møde, idet spørgsmålet om den fra et sundhedssynspunkt bedste dyrkningsmåde for næringsplanterne er af stor vigtighed for os vegetarer, og vi her kunde vente at høre en praktikers udtalelser til vejledning i tidens divergerende meninger om de forskellige gødningsmetoder.
Vi finder det naturligt at spørge, om anvendelsen af gødning, specielt kunstgødning, kan have indflydelse på planternes ernæring og vækst — og derved på deres betydning som menneskeføde — i lighed med vitaminerne og stimulanserne i den menneskelige føde. Vi stiller os velvillige overfor enhver arbejdshypotese, selv den mest uortodokse, men vi kan ikke acceptere som sandheder påstande, der ikke sandsynliggøres ved resultater fra praktiske forsøg, og om sådanne resultater gav foredragsholderen ingen oplysninger.
Det skal indrømmes, at vore kulturplanter dyrkes på basis af anvendelsen af kunst- eller staldgødning, og at andre varieteter muligvis må tiltrækkes, for at der kan føres bevis for den biologisk-dynamiske dyrkningsmetodes teorier om kompostgødning og dens sammensætning, men vor (anmelderens) interesse for disse teorier svækkedes ved forskellige af de fremsatte påstande, som f. ex. at latringødning er mindre giftig i Kina end hos os, „fordi kineserne har andre karaktertræk (hormonspaltninger) end vesteuropæerne."
Spørgsmålet om den bedste føde for vegetarer er stort og mangesidet, og vi vil påskønne alle bidrag til dets løsning, også teoretiske, men især praktiske. *N. Nielsen.*

Gaver. Børnehjemsfonden: M. & E. F. 10,00, Jard 5,00, Isaksen 5,00, Juhl 5,00. Hjærtelig tak. Husk postkonto 282. — Foreningen: F. A. 10,00. M. & E. F. 10,00, Povl Hansen 5.00, Math. M. 5,00, Ragoczy 4,00, Schneekloth 4,00, Fokdahl 3,00. Til bladet: d. 18,00. Hjærtelig tak. Husk postkonto 25656.

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

HUSK,
det skal være
VEJLE vegetabilsk Margarine.
Fås kun fra de af os autoriserede fordelere og fra hovedforhandleren
Købmand
N. M. LARSEN,
Vedelsgade 50, Vejle.
Postkonto 16257.
6 kg sendes franco.

Vegetar-pensionatet
Nørrebrogade 27.⁴
tlf. Nora 7523
Gode værelser
god mad
små priser.
Mad udbringes.

Møbleret værelse med vegetarisk kost til leje. Corelli, Nørrebrogade 70. Tlf. Nora 2755 x.

"OKKULTISTEN"
Uafhængigt tidsskrift for moderne okkultisme og idealistiske bevægelser. — Aktuelt - frisindet - alsidigt. — Abonnementspris 3 kr. pr. halvår. — Forlang gratis prøvenummer.
Adr.: Posbox 9, Rugkøbing.

Kaur tailored Styles
Finere herreklæder.
GUNNAR STOKHOLM.
Rabat til medlemmerne.
AXELTORV 8,
TLF. PALÆ 8090.

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

date's tryk, københavn v.

Vegetarisk Tidsskrift

Udgivet af Dansk vegetarisk forening



Mandler hører til de fede frugter og kommer på højde med de forskellige nøddearter, hvad det alsidige næringsindhold angår, og overgår dem med hensyn til mineralstoffer. Krakmandler har en tynd, skør skal og er en velsmagende bordfrugt. Mandler anvendes endvidere til forskelligt bagværk og i det sydlige udland til fremstilling af mandelmælk til erstatning af modermælk for spædbørn.
Læs artiklen „Nødder er næringsrige" inde i bladet.

34. årgang
nummer 3
1. marts 1940