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.

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

Vegetarisk og diætetisk pensionat.
Spisegæster modtages.
Mad udbringes.
Middag kr. 1,25. Frokost kr. 1,00.
Nora 7523. Nørrebrogade 27³.

STEFAN VØLDANS
vegetariske højskole og feriehjem, „Egelund", 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 „Egelund".

Spis i
Skodsborg restauranten
St. Kongensgade 36-38
Central 9656
vitaminrig, veltillavet. sund og nærende mad
— også råkostretter

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

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

34. årgang
nummer 10
1. oktober 1940

FRUGTHANDLERFORENINGEN 1889

KØB FRUGT OG GRØNSAGER

i de forretninger, der benytter dette fagmærke.

Der bor fagmanden.

Frugthandlerforeningen af 1889.

Enigheden MÆLK FLØDE SMØR OST

!! SUNDHEDEN FØRST !!

Det er langt lettere at forebygge end at helbrede!

Lev rent! Spis sundt, godt og økonomisk!

Spis i VEGETARISK RESTAURANT,

v. Raadhuspladsen, Frederiksberggade 28.

København K. Tlf. 7827.

HOVGAARD-MOST

(koldpasteuriseret)

fra Hønnerup Hovgaards frugtplantage.

Hovedoplag: F. P. BUSSE,

Nørre Allé 23,

Tlf. 11065, 11082.

Billige vitaminer i en dyrtid.

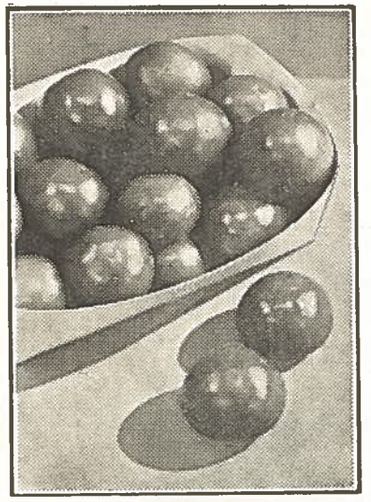
Selvfølgelig levede vi gerne højt på vitaminer i form af appelsiner, bananer, citroner, ananas, fersken, grapefrugt, vindruer, eller smurte tykt lag smør på brødet og drak rigeligt med fløde og spiste mange æg; men disse vitaminer er dyre og bliver måske sparsommere i den kommende Tid.



En hovedleverandør af sundhed.

Videnskaben siger nu, at vi skal have vitaminer for at bevare helbredet, ja for at existere. For tiden findes heldigvis en mængde billige vitaminholdige produkter, såsom æbler, pærer, blommer, tomater, melon, foruden alskens dejlige grønsager — og held den, der i rette tid forsyner sig med overskud af vitaminer fra disse næringsmidler, som senere bliver vanskelige eller helt umulige at skaffe til rimelige priser.

Vi skal give en oversigt over de billige vitaminkilder, som vi forhåbentlig bevarer og kan ty til i den kommende vinter, hvor det for en meget stor del af befolkningen vil betyde alt, at de kan skaffe sig de nødvendige vitaminer på så rimelige vilkår



som muligt, da leveomkostningerne på alle områder er i stigning.

A-vitaminet, der er nødvendigt for børnenes vækst og hudens og slimhindernes normale funktion (mangelsygdomme som øjentørsot og natteblindhed) og beskytter os mod visse infektionssygdomme, skal tilføres daglig i 1000-1500 int. enheder, svarende til omtrent 1 mg karotin.

Det er ikke nok at fortælle, at dette vitamin findes i levertran, smør og æggeblomme. Menigmand vil nu gerne vide, hvordan han kan skaffe det paa bordet for sine sparsomme midler.

Gulerødder er absolut den bedste og billigste A-kilde. Nye undersøgelser herhjemme i 1939 over 13 gulerodsstammer måler fra 13200—25800 int. enheder i 100 g frisk rod, hvad der er 10 gange så meget, som man tidligere regnede med. (Fag. Medd. fra Statens Husholdningsraad 6 1940).

Men der er flere andre gode A-produkter. 100 g rå grønkål giver 3000 enheder (2 dages behov), 100 g spinat giver 2500 enheder (knap 2 dages behov).

Udenlandske undersøgere påstår endda, at de har fundet 12230 int. enheder i henkogt spinat, men disse tal må tages med forbehold.

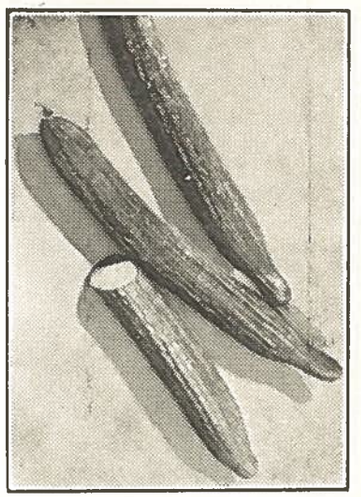
1 dags behov findes endvidere bl. a. i 500 g tørrede ærter. Af henkogte grønærter behøves kun 150 g. Samme mængde findes i 300 g grøn salat eller 600 g rosenkål, så helt uden A-stof behøver vi ikke at være. Det menes endda, at A-stoffet tåler en kort tids kogning uden luftens adgang.

D-vitaminet — beskyttelsesstoffet mod engelsk syge, rachitis —, som ikke alene er af betydning for børnenes knogle- og tandudvikling, men som er den store regulator for kalkstofskiftet hele livet igennem, findes ikke nær så udbredt blandt naturens produkter som A-stoffet, selv om det har fælles tilstedeværelse i f. ex. smør og fløde.

Et næringsmiddel, som imidlertid er lidet anvendt her i landet, de spiselige svampe, som voxer frit alle steder i naturen, indeholder netop store mængder af dette stof. I disse friske efterårsdage kan indsamles store mængder, ikke blot til øjeblikkelig brug, men også til henkogning, tørring eller afkog af extrakt, og D-vitaminet er stabilt mod opvarmning og hengemning.

Hvor store mængder D-vitamin der er nødvendigt daglig, er

vanskeligt at opgive, da man gennem solens stråler i sommertiden optager en del gennem huden. Fra kompetent side opgives i almindelighed i vækstperioden op til 1000 int. enh. og for voxne 200 int. enh. daglig. Det sidste tal svarer til $^1/_{50}$ mg ultraviolet bestrålet ergosterol, således at vægtmængden for denne faktor som for de andre vitaminer ligger helt på den laveste fantasigrænse.



Medens svampe indeholder 90—100 enh. pr. 100 g, er mængden betydeligt lavere i andre vegetabilier. Målelige mængder findes i salat, gulerod og tomat.

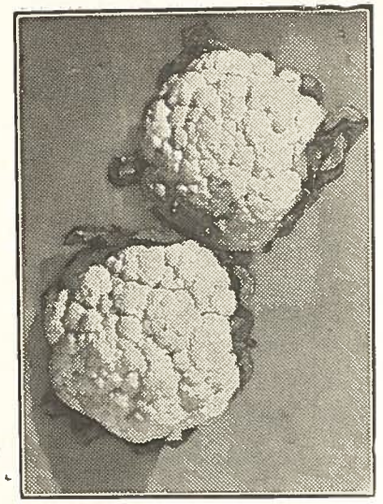
E-vitaminet, nødvendigt for forplantningsevnen og vidt udbredt blandt vegetabilierne, særlig grønne bladdele som salat, også i frugt; findes derimod kun i ubetydelige mængder i animalske næringsmidler. Kun i enkelte tilfælde finder man mangelsygdommen sterilitet på grund af E-mangel, men lige så ofte på grund af mangel på B- og C-stoffer.

B_1-vitaminet — dette nervesystemets vigtige faktor, som, når det helt udelukkes fra kosten, giver den her næsten ukendte sygdom beri-beri med de frygtelige lammelser af ben og arme og til sidst hjertet. Delvis mangel giver derimod kendte sygdomme som nedsat funktion i tarmkanalen, såvel hvad sekretion som motorisk virksomhed angår, så at der mangler saltsyre i mavesækken og opstår svære former af forstoppelse, medførende mangeartede og svære sygdomme.

300 int. enh. af dette stof, svarende til 3 g aneurin, sikrer mod disse lidelser og skaffes billigst i grovbrød, f. ex. 200 g grahamsbrød eller 400 g rugbrød, men ikke at forglemme klidgrød (kruska), stadig mest i hvede, derefter havre og mindst i byg.

Grønsager er den næstbedste kilde til B_1-stoffet. Vi nævner i flæng en række produkter med faldende vitaminindhold efter rækkefølgen: Grønærter, blomkål, salat, rosenkål, gulerødder, champignons, porre, turnips. Mange flere kunde tilføjes, men vi skal nøjes med at tilføje, at gennemsnitsdanskerens daglige kartoffelportion på 300 g giver ham 150 enheder eller halvdelen af den forlangte mængde. Resten må skaffes fra korn og grønsager. Men mærk: Hvidt mel og udkogte grønsager mangler B_1-stoffet, som findes i henholdsvis kliddet og kogevandet.

Vitamin B_2-gruppen beskytter mod pellagra, der er en sjælden



lidelse herhjemme, men dog i enkelte tilfælde findes i mildere grader som mundbetændelse eller tarmforstyrrelser. I andre tilfælde viser sygdommen sig som appetitløshed, træthed, nervøsitet og hudbetændelse.

Disse sygdomstegn undgår man ved at sørge for daglig at indtage billige næringsmidler med B_2-stoffet. Mælk indeholder rigeligt med dette vitamin, og her kan man roligt holde sig til de billige sorter som kærnemælk og centrifugemælk. Endvidere findes det i mindre mængder i så godt som alle grønsager og det grove brød og melsorter. Bager man selv brødet, kan man forøge både B_1- og B_2-mængden ved at anvende rigeligt gær, af hvilke de fleste B-vitaminpræparater fremstilles, fordi gær indeholder alle de 6—7 stoffer, som udgør B-komplexet.

C-vitaminet, antiskørbugsstoffet, er så kendt og vidt udbredt blandt de allerede nævnte næringsmidler, at det skulde være unødvendigt at fremhæve, hvorfra dette beskyttelsesstof hentes, når man må se langt efter de dyre sydfrugter. At alle friske grønsager indeholder varierende mængder C, ved vi, og at kartoflen hører med til de C-stofholdige produkter, som de allerfleste får gavn af, er heller ikke ukendt, men vi bør lægge os på sinde, at vore almindelige krydderurter er mere end et smagskorrigens, idet de, f. ex. peberrod, karse og persille, indeholder større C-stofmængder end selv spinat og de forskellige kålarter. Vi skal daglig have op mod 1000 int. enheder C-vitamin, omregnet i ascorbinsyre 50 mg, for at være helt på den sikre side. Denne mængde findes f. ex. i 180 g bladbede, 50 g blomkål, 75 g grønkål, 50 g hvidkål, 50 g kålrabi, 100 g karse, 50 g peberrod, 50 g rosenkål, 100 g spinat, 150 g turnips. Ved hengemning, henkogning og alm. kogning sker der tab. Disse er kun små, hvis man udelukker luftens adgang. Reaktionen er sur (ingen natron) og opvarmningen sker hurtigt og kortvarigt, uden at man først har opdelt produkterne i alt for fine stykker.

Spis en portion rå grønsager hver dag; De vil dermed have gjort noget virkningsfuldt mod træthed, uoplagthed, tandblødning, løse tænder, forkølelse og influenza. Det betaler sig at sørge for overskud af vitaminer. Mange, som lever tæt ved minimumsgrænsen for sikringsstofferne, bliver lettere et bytte for sygdom, end når de beskytter sig med naturens egne midler: friske urter og frugter og det grove brød.

Dr. J. D. Henriksen.

Det er lettere at være vegetar!

Den forrige krigsrationering: Bedre sundhedstilstand har aldrig rådet i Danmark end da. Aldrig har vi haft det så godt, som da alkohol, tobak, kaffe og te var helt eller delvis forsvundet, kød og flæsk stærkt rationeret, fint mel og sukker skåret stærkt ned.

Nu er vi midt i det igen! Men den megen tale i mellemtiden om moderne ernæring har i nogen grad lukket folks øjne op for, at ernæringsmæssigt behøver vi ikke lide nød. Tænker og lever man som vegetar, kan man være roligere end andre.

Alkohol og tobak. Findes der noget mere overflødigt og skadeligt! Hvilken lykke for os alle, om disse „nydelsesmidler" vilde forsvinde for stedse.

Kaffe, te og kakao. Vand, mælk, frugtsaft og urtete er jo langt at foretrække.

Kød, flæsk og fisk. Ingen af de stoffer, der findes i disse næringsmidler, er dannede af dyret selv. De er blot omdannede plantestoffer, og de har intet vundet ved „forædlingen". Kød, flæsk og fisk er da aldrig nødvendigt, men ofte direkte skadeligt.

Fint mel og sukker. Jo mere man renser, raffinerer, sønderdeler, udskiller, forfiner osv. næringsmidlerne, desto dårligere blir de. De har den sammensætning fra naturens hånd, som de skal have. Det kan menneskene ikke gøre bedre. Jo grovere brød, jo mørkere sukker, des bedre.

Fedtstoffer. Dem spiser vi altfor mange af her i landet. Vi kan tåle at komme meget langt ned, især hvis vi får godt med vitaminrige, friske grønsager i stedet, for så kan vi ligesom køer og svin selv producere fedtstofferne.

Æggehvidestoffer. Dem får de fleste alt for mange af, især af dem af dyrisk oprindelse. Fra planteriget stammer lige så gode æggehvidestoffer, om ikke bedre.

Kogning. Får vi ikke varme nok til tilberedning af maden, så stil om til råkost. Man bør altid hver dag spise en stor portion rå plantekost — råsalat. Det er blot en dårlig vane at ødelægge de dejlige grønsager over ilden.

Erstatninger. Skal vi spise kålrabi i stedet for kartofler, behøver vi ikke fortvivle af den grund. Ligeledes er grøftekant og marker fulde af hidtil ret upåagtede spiselige planter.

Vi behøver ikke sulte. Der kan dyrkes mad til 17 mill. i Danmark. Det er husdyrene, der æder maden fra os uden at give ret meget igen. Et svin giver kun $^1/_5$ igen af det, det fortærer, tabet er altså 80 pct. For slagtekvæg kan tabet stige til 95 pct. Jo færre husdyr, jo mere planteavl, des mere mad, og des bedre mad til menneskene, altså des bedre sundhedstilstand.

Frygt altså ikke, men tænk og lev som vegetar, så kommer De lettere over katastrofen! **Og glem det så ikke bagefter!**

Oluf Egerod.

Glem ikke at leve!

1.

En klog gammel læge har gang på gang fremsat den udtalelse, at den, der ejer et godt helbred, ejer det største af alle jordiske goder. Hvor har han ret! Glæden ved livet, det muntre sind, det gode humør, det venlige smil, tillid og tro, kort sagt, alt det, der gør livet værd at leve, er i den grad knyttet til det gode helbred, at det nok er umagen værd at bevare eller generhverve dette kostelige gode. Det gode helbred er livsnydelsens fundament.

2.

Livsnydelsens fundament! Den evige, uudslukkelige higen efter at nyde livet er en naturdrift, som vi gør vel i klogt at følge. Det kommer altså an på at være på lur efter enhver nok så lille mulighed for at nyde livet, til at imødekomme trangen, den evige længsel efter stadig bedre kår for livsudfoldelsens instinkt.

3.

Vort jordeliv udfolder sig med legemet som instrument. Det kan fremtrylle vidunderlige toner af harmonisk fylde, men når misbrug eller uforstandige hænder rører de spændte strænge, så de sitrer i skærende mislyd, da sker det, at de brister eller at hele instrumentet lægges øde. Tonerne dør.

4.

Vort legeme er vort kosteligste eje, sundhed og styrke vort største aktiv. Enhver indflydelse, som kan modvirke overlegen, strålende sundhed, bør bekæmpes som en fjende. Ægte livsnydelse er uløseligt knyttet til sundhed og velvære. Det sker — ak, alt for ofte — at vi blindt griber til grove midler, som forstyrrer den naturlige livsharmoni og dermed berøver os muligheden for sand livsnydelse. Men disse kunstige nydelsesmidler dækker ikke vort inderste behov. Vi mættes aldrig af dem. De er tilsyneladende vore venner, men de er farlige venner, svigefulde venner, hvis træskhed vi først opdager alt for silde. Sammen med dem „nyder" vi livet, som det kaldes, en stakket tid kun, for inden længe opdager vi, hvorledes vi undergraves af dette skæbnesvangre venskab. Vi har næret en slange ved vor barm. Vi dør i halvtredserne, fordi vi „nød" livet, og den sidste halve snes år var endda invalidens stride, håbløse kamp mod den ødelæggende overmagt, mod nedbrudte nerver, uvirksom mave, en hård og død tarm, et hjærte, som er en stadig trusel, og en lever, der er sat ud af funktion. Og så prøves der med nye midler af større styrke og gamle midler i større doser, vin, tobak, kaffe osv., alt forgæves!
Bærmen af vinen er besk!

5.

Livsnydelsens store kunst! Vejen til nydelsernes tinde, de grænseløse muligheders uendelige højder. Det begynder tidligt, når den rene morgenluft, som et hav af glitrende solenergi, strømmer ind i vort bryst og fylder os med livsmod. Alle kræfter vækkes til live efter nattens rolige hvile. Vi føler kraften og livsglæden voxe fra sekund til sekund. Indre kraft tvinger os til ubændigt virke for at nå vore mål, at handle efter vore beslutninger. Vi føler, at det er dejligt at leve.
Og naturen om os lever med os. Fuglene synger, og bierne summer, vinden vifter og suser over markerne og gennem skovens løv. Alt og alle synger livets melodi, arbejdets sang.
Hvert ledemod vil benyttes, hver evne bruges, hver krog i kroppen forlanger at være med i kampen for livets udfoldelse, et mægtigt sammenspil af kræfter, som kræver udløsning i dåd. Vi føler, at vort legeme er sundt og stærkt, gennemstrømmet af liv! Lungerne er stærke og smidige — vi selv synger, alt omkring os synger livets stærke sang!

6.

Askese! Ordet skræmmer de fleste mennesker, for de kender kun ordet, dets mistydning og dets misbrug, ikke dets indre idé. Det er askesens store hemmelighed, at den er forudsætningen for den højeste livsnydelse, og kun den er en sand asket, som øver kunsten at leve ret. Askese — det vil sige at vælge og vrage. Vi fik det gode og det onde, for at vi skulde vælge det gode. Vi fik en overflod af fuldværdige fødemidler i frugter og grønsager, i korn og kartofler. Vi skal vælge dem og vrage alt, som er underlødigt! Vi fik kildens klare vand og frugternes uforvanskede rene safter. Vi skal vælge dem og vrage den beske bærme! Vi fik den rene luft, for at vore lunger må fyldes med denne friske ånde til renselse af vort blod, lad os vælge den og vrage lumre og forpestede rum, som er forgiftede af alle slags forbrændingsprodukter. Vi fik den klare dag og solens hvide lys, for at vi skulde varmes og farves af dem under vort virke, vi vælger at være lysets børn. Vi fik rene og gode tanker, for at vi skulde vælge vennevirke, godord og gavnsind og vrage selvtykke og selvtægt. Vi fik det lyse håb og troen og kærligheden til livet for at vælge livet og vrage fortvivlelsens og håbløshedens afgrund.
Dette er askese — livskunstens og livsnydelsens hemmelighed!
Glem ikke at leve! *F.-J.*

Opråbet i forrige nummer venter endnu på medlemmernes svar. Det har kostet bestyrelsen store anstrengelser og megen frivillig tid at fremstille nærværende nummer; beløn den med en opmuntrende gave til fortsat virke for vegetarismen. Husk postkonto 25656.
Vi takker for følgende gaver: S. Wiene 10 kr., Poul Hansen 5 kr.

Frugt - et uvurderligt gode.

Nydelsesmiddel.

Frugt spises ikke — den nydes. Der er en vis tilfredsstillelse ved at knække en hasselnød og finde den fine kærne, uberørt og frisk fra naturens hånd, en ren, ubesmittet føde, hvis herlige smag rigtig kommer til sin ret, når man tygger den grundigt. Den samme nydelse er det at sætte tænderne i et duftende, rødkindet æble og mærke den aromatiske saft glide ned.
Denne naturlige glæde ved nydelsen af frugt, som er fælles for næsten alle mennesker, skyldes ikke en tilfældighed, men et urinstinkt, fordi menneskets oprindelige føde er frugt, og bedre nydelse kendes ikke, fordi den i sit kølvand bringer menneskene netop de stoffer, som giver kraft og sundhed til et langt, lykkeligt liv. Nydelsen er derfor ikke blot naturbestemt, men også i et helt andet plan end den kunstigt stimulerende, der stammer fra brugen af giftstoffer som æthylalkohol, puringruppen (coffein og theobromin) og alkaloiderne (nikotin, morfin og cocain).

Næringsmiddel.

Frugt er fuldkommen, færdigdannet føde, som egentlig kun taber i værdi ved tilberedelse. Så godt som alle nødvendige næringsstoffer findes i de forskellige frugter i en letfordøjelig form.
Kulhydrater som stivelse og særlig sukker i de modne frugter kommer organismen næsten 100 pct. til gode og kræver ringe indsats af fordøjelsesapparatet.
Fedtstoffer og æggehvidestoffer findes i rigelig mængde i alle de fede frugter som nødder, mandler og kastanier, og disse stoffer står absolut på højde med dem, som man finder i andre næringsmidler.
Vitaminer findes i større mængde og variation end i andre fødeemner. Nogle få exempler vil være tilstrækkeligt. Tomater indeholder betydelige mængder af vitamin A, B, C, D og E. Prof. Scheunert siger: A-vitamin findes i brombær, hindbær, røde ribs, mørke kirsebær, blå blommer og reine clauder, altså fortrinsvis frugter med stærke farver; men de samme og forresten alle saftige syrlige frugter indeholder masser af c-vitaminet.
B-vitaminer findes i ringe mængder i de friske frugter og i rigelige portioner i nødder, mandler, kastanier og oliven, disse naturens mest koncentrerede fødemidler.
Et sidste exempel er hyben, der indeholder mere A- og C-stof end noget andet spiseligt, 25 g hyben giver os daglig nok af disse to vitaminer. Og dertil kan hyben plukkes næsten gratis de fleste steder.
Mineralstoffer er ikke glemt. Det bugner med kalk, fosfor, jærn, jod, magnium, kalium i alle frugter.

Lægemiddel.

Naturens egen medicin, frugt, finder efterhånden større og mere alsidig plads i den moderne læges råd.
Frugtsyren, æble-, vin- og citronsyre desinficerer mund, hals og tarm og hindrer en mængde bakterier i at fremkalde sygelige tilstande som mundbetændelse, angina og tarmkatarr.
Mineralstofferne sikrer os mod blodmangel, syreforgiftning, knogleskørhed og andre sygdomme.
Vitaminerne forebygger og helbreder en lang række mangelsygdomme, hvoraf de vigtigste er skørbug, huller i tænderne, vækststandsning og sterilitet, og opbygger modstandskraften mod en række infektioner i hud og slimhinder.
Fyldstofferne (kærne, træsfof og skal) virker regulerende ved forstoppelse, den nordiske folkesygdom, som plager de allerfleste kulturmennesker.
I en affedningsdiæt spiller de saftige frugter en vigtig rolle. De fleste mennesker vil have godt af een gang ugentlig at holde en frugtdag, f. ex. 800 g æbler, fordelt over 4 måltider, og intet andet; det vilde betyde udrensning, befrielse for stofskifteprodukter og lettelse til sind og legeme.
I mavediæterne finder frugt også sin plads, idet bl. a. frugtsyrerne kan erstatte manglende mavesyrer og fremmer peristaltiken.
De febersyges trang til væde afhjælpes bedst gennem druesaft, æblemost eller udpresset appelsinsaft, der både lindrer, læsker og læger, idet det tilfører os overskud af de stoffer, der skal sætte organismen i stand til at overvinde sygdommen og genvinde helbredet.
Når derfor fra alle kanter lyder: „Spis mere frugt, spis frugt hver dag", er det ikke blot en frase, men bag det står en tusindårig naturkraft, en hundredårig tradition og en ny tids videnskabelige erkendelse.

Dr. J. D. Henriksen.

Kager eller groft brød. Dr. med. Johanne Christiansen skrev i „Politiken" for 12. september, at det uindskrænkede kageforbrug burde begrænses og det begrænsede fuldkornshvedeforbrug gives fri. Så vilde en ond tid dog føre det gode med sig, at folkets vaner forbedredes.
Skoleinspektør Oluf Egerod giver i et senere nummer af bladet dette fornuftige synspunkt sin tilslutning og foreslår, at børn og unge mennesker kun skal tildeles halv ration af franskbrød og kager. Vore børns rædselsfulde tandforhold skyldes bl. a., at de får for lidt groft fuldkornsbrød og for meget fint, blødt brød.
Fornuftige ord, som dog sikkert ikke får den ønskede virkning, fordi der endnu er for stærke økonomiske interesser at tage hensyn til. w.

Det smukke omslagsbillede er tegnet af dr. Mich. Larsen. Alene dette bør medføre, at hvert medlem sikrer sig et antal af dette nr. af Vegetarisk tidsskrift og bruger det til agitation for vegetarismen.

Sukkerroen

til æblemarmelade, spinat m. v.

At roeblade kan bruges som spinat, er ikke ukendt, selv om mange finder smagen lidt ram; dette gælder særlig kålroer. Imidlertid synes sukkerroen at være en så fortrinlig plante, at vi sikkert bør vise den større opmærksomhed i den daglige husholdning, end hidtil er sket. I en højst interessant artikel i „Sundhedsbladet" redegør Helga Mollø-Christensen for sine studier vedrørende denne plante.
Roerne blev sået i maj og kom op 13 dage efter såningen. Den 15. juni var bladene så store, at der daglig kunde høstes spinat til en hel familie. De smager som spinat og er meget hurtigere at plukke, fordi de voxer i store masser. For nu at få roden, som indeholder sukkeret, i tilstrækkelig udvikling, må man lade et passende parti voxe i fred. Naturligvis er bladene mest værd i rå tilstand, men både stilk og blade er glimrende som henkogt om vinteren, både til daglig og til fest.
Det er selve roden (roen), som har det store sukkerindhold, i artiklen nævnes 20 pct.; men det kan blive betydeligt højere. Den høstes så sent som muligt og kan forøvrigt godt tåle en del frost, så som spinat kan man bruge bladene langt hen på året.
På den tid, da nedfaldsæblerne har „sæson", kan sukkerroen bruges ved tilberedningen af æblemarmelade. Man skræller æblerne og tager kærnerne ud. Af skræl og kærner og vand, så det dækker, koges en saft, som sies. I denne saft koges revne sukkerroer møre, og så tilsættes de skrællede æbler og det hele koges ind til marmelade. Den bliver tilpas sød, og den er både billig og sund. Det er jo ikke raffineret sukker, der bruges.
Vil man fremstille sukker (sirup) af roerne, dampkoges de, skrælles og presses. Den grågrønne, uklare saft, som herved fremkommer, inddampes til en tyk sirup, som får en smuk, klar, gyldenbrun farve og er meget velsmagende, omtrent som maltextrakt. Den er fortrinlig som sukkertilsætning til mad, og der er ikke tvivl om, at denne hjemmelavede sukker frembyder store fordele fremfor det raffinerede fabrikssukker.
Men iøvrigt er der grund til vedblivende og energisk at advare mod brugen af det raffinerede, mineral- og vitaminfrie fabrikssukker, hvis synderegister efter alt at dømme er langt større og alvorligere, end man plejer at regne med. Den normale forbrænding af kulhydrater kræver en vis mængde B-vitamin, og hvis det ikke er til stede — og det er det absolut ikke i fabrikssukker —, så forstyrres stofskiftet og der ophobes skadelige syrer i organismen. Hertil kommer det kendte faktum, at sukkerspisere er „mætte", så de ikke kan optage de virkelig fuldlødige næringsmidler og altså bliver underernærede. *F.-J.*

Indbydelse til fynske vegetarer. Til endelig start af Dansk vegetarisk forenings fynske afdeling indbydes herved alle vegetarer i Fyns stift til møde på Lundsgårds konditori, Nørregade 40, Odense, søndag d. 13. okt. kl. 14. Lokalet er lejet, og der er derfor ingen tvang til at nyde noget.
Program: 1. Vedtagelse af love og valg af bestyrelse til den fynske afdeling. 2. Sundhedsforedrag af fhv. højskoleforstander Severin Andersen, Kerteminde. 3. Selskabeligt samvær med spørgetime og drøftelse af den kommende tids arbejde for vegetarismen.
Vi håber, at de fynske vegetarer møder godt op og tilslutter sig det betydningsfulde samarbejde, som nu skal påbegyndes.

Dagmar Andersen. Georg Clausen. Helmer Fogedgaard.

Indsend kr. 2,50 til Oplysningskontoret, Istedgade 7, København V., så sender vi Dem, så længe oplag haves, 10 expl. af dette propagandanummer til agitation for erhvervelse af nye medlemmer eller abonnenter.

En uges middag

af efterårets bugnende væld af frugter, urter og grønsager.

Søndag: Kartoffelrand med brunede gulerødder, kogt rosenkål og lys urtesauce.
Æblegrød.
Mandag: Jævn, lys urtesuppe.
Svamperet med kartoffelmos — eller stegte tomater med løg og bagte kartofler.
Tirsdag: Gulerodssuppe.
Stegt blomkål med kartoffelsalat.
Onsdag: Råsalater.
Pastinakrand med kartofler og kaperssauce.
Torsdag: Blommesuppe med grahamstvebakker.
Urtefrikadeller med brun sauce og kartofler.
Fredag: Maizenagrød eller rismelsgrød.
Urtefrikasé, kartofler.
Lørdag: Varm saftsuppe med maizenabudding.
Stuvede porrer, bagte kartofler.

Søndag: Til kartoffelranden bruges 250 g kogte mosede kartofler, der røres op med 2 æggeblommer, 15 g smeltet smør, salt, lidt revet løg og de to æggehvider, som er pisket helt stive, en extra æggehvide kan udmærket tages med. Hældes i en smurt, raspdrysset form og koges i vandbad en halv time, vendes derpå og serveres strax med brunede gulerødder og kogt rosenkål. Gulerødderne hertil skæres i strimler på en halv cm tykkelse, trykkes af i et klæde, hvorpå de brunes i 1 spsk. sukker og 1 spsk. smør på panden; tilsæt lidt vand og lad dem dampe møre på 10—15 min.

Mandag: Hvis man om søndagen har været på svampetur og vel at mærke har en stor kurvfuld med hjem, kan der blive en lækker svamperet.
Svampene skal have ligget koldt og udbredt på fade om natten og må ikke ligge længere end 24 timer, før de gøres i stand.
Denne proces er lidt forskellig for de forskellige sorter, men alle skylles de mange gange i saltvand, efter at alt dårligt og kun lamellerne på de store exemplarer er fjernet; på champignons, rørhatte m. fl. fjernes også skindet.
Når vandet er løbet fra, steges svampene i hedt og rigeligt smør på panden, der krydres med et par laurbærblade, lidt salt og tomater skåret i skiver, og der skal så være dannet nok væde til, at det kan småkoge i 15 min.
Løs kogt ris eller en fint pisket kartoffelmos serveres til.
Skulde svampehøsten være slået fejl, steges i stedet for tomater. Tykke skiver af modne eller blot halvmodne tomater vendes i mel og brunes hurtigt, drysses med salt og peber, brunede løg og en brun sauce hældes over.
Urtesuppe tilberedes af 1 l vand kogt med 1 pastinak, 2 persillerødder, 1 selleri, en stor suppevisk og en halv liter kartoffelvand eller 4 kartofler i skiver. Suppen sies, tilsættes 6 spsk. mos af de lyse urter og jævnes med en smørbolle.
Ved anretningen drysses lidt hakket grønt over, f. ex. persille, selleritop, purløg e. l.

Tirsdag: Til gulerodssuppen koges 1 l vand, 4—6 gulerødder, en halv selleri, en halv persillerod, en halv pastinak og 3 kartofler samt

en stor suppevisk. Den siede suppe jævnes med puré af gulerødderne og en smørbolle.
Ristede franskbrødsterninger kan gives til.
Til den stegte blomkål bruges et fast hovede, som renses, skæres i tykke skiver, lægges i brunet, rygende fedtstof på panden. Efter bruningen drysses lidt salt på og der skænkes 3 dl suppe eller vand ved, så dette kan dampe ind, når blomkålen efter 10—15 min. er mør.

Onsdag: Om onsdagen begynder middagsmåltidet med en eller flere råsalater f. ex.:
Revet gulerod blandet med revet æble og peberrod anrettes på grønne salatblade, eller æble-sellerisalat, anrettet sammen med tomatskiver og groft revet agurk. En salatsauce af 2 spsk. olie, en halv spsk. citronsaft og en teske honning hældes over.
I stedet for olie kan fint revet agurk, æble eller tomater afgive saft til salaten, eller de revne ting kan stå og trække 15 min. med ganske lidt vand, hvilket også giver saft til saucen.
Pastinakrand: 6 store pastinakker og 3–4 kartofler skrælles og koges møre i ganske lidt vand, køres gennem maskinen og røres med 3 hele æg, 75 g rasp, 1 spsk. mel og krydderi efter smag.
Koges i vandbad en halv time i en smurt randform.
Saucen laves af urtevandet, som jævnes, smages til med krydderier og lidt hakket krydderurt, f. ex. basilikum, og en spsk. kapers samt 1 spsk. citronsaft.

Torsdag: Blommesuppe: De afvaskede blommer køres med sten igennem saftpressen, sødes eventuelt og serveres med
Grahamstvebakker: 500 g grahamsmel, ca. 80 g margarine, 100 g sukker, halvanden teske bagepulver, en halv teske hjortetaksalt, en kvart l kærnemælk.
Behandles som andre tvebakker og kan tåle stærk varme ved tørringen.
Urtefrikadeller: Blandede kogte eller stegte urter køres een gang gennem maskinen med et løg, blandes med en tredjedel kartoffelpuré og tilsættes æg, 2 stk. til en halv kg mos, samt 1 spsk. rasp og 3 spsk. maizenamel og krydderier.
Her passer særlig lidt allehånde og krydderurterne basilikum, merian og mynte.
Saucen kan ligeledes tilsættes mynte, som giver den en pikant krydret smag.

Fredag koges så megen maizenagrød, at noget kan tages fra til lørdag; denne portion tilsættes mens den er varm lidt sukker, en spsk. margarine og et æg, hældes op i en skyllet skål og vendes ved anretningen.
Urtefrikasé: 2 pastinakker, 2 gulerødder, 10—12 små løg og en kopfuld bønner (de modne frø i bønnernes bælg) koges møre, de store rødder skæres i skiver, alt hældes op på et fad, overhældes med en lys urtesauce, drysses med hakket persille.

Lørdag: Om lørdagen har vi maizenabuddingen fra fredag, den serveres til f. ex. hyldebærsuppe.
Stuvede Porrer: De rengjorte porrer, også toppen, skæres i tommellange stykker, dampes møre og overhældes med en mælkesauce, drysses med lidt reven sweitserost. Serveres med
Bagte kartofler: Lige store kartofler skruppes godt i flere hold vand, gives et snit i den ene side og lægges i et lag salt i gasformen, bages heri ved svag varme trekvart time, vendes een gang under bagningen. Kun for en meget stor portions vedkommende kan det betale sig at tænde op for selve gasoven. Kartoflerne ligger da bedst på en rist.

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 og Københavnsafdelingens formand: Repr. N. Nielsen, Gentoftegade 56 C, Gentofte, tlf. Gentofte 1782y.

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.

Det er ikke nok at spise lige i øjeblikket, vi må også sørge for at opbevare havens og markens produkter til næste forår, hvor det nye begynder at spire frem igen.
I jordkuler og i sandkasser gemmes jo en del, frugten er omtrent altsammen syltet eller henkogt; kun de finere grønsager, som bønner, ærter, blomkål, spinat o. l., som vi ikke kan få senere, kan der være grund til koge eller salte ned.
Men der er måske også andre ting. Har De selv en have og har fået rigeligt af bønner, lad da de store, tykke bælge sidde og modne til skallerne visner, så tørres frøene, gemmes i lærredsposer og giver til vinter en nærende og fyldig ret.
Der er også aspargesfrø og nasturtiumfrø nu. De behandles som pickles: stilles en nat i saltlage, tages op og overhældes med eddike, sukker og lidt stødt muskat eller estragonblade.
Alt det dejlige grønne, der følger med selleri, persillerod og porrer samt persille lægges ned med salt og presses.
Så er der tomaterne, og en let og billig måde at konservere dem på er følgende:
Tomatpuré. Tomaterne vaskes, køres hurtigt gennem maskinen, hældes på godt rensede vidhalsede flasker eller smalle glas, lukkes f. ex. med cellofan og pasteuriseres 30 min. ved 80 grader.
Noget af den klare, rene tomatsaft tages af først, så bliver resten noget kraftigere. Den tynde saft kan finde anvendelse til suppe eller sauce.

E. Pille.

Bestil abonnement
eller bliv medlem NU!

Ved anmeldelse og indsendelse af årsbeløbet for 1941
(abonnement 4 kr., kontingent 5 kr., ægtepar 7 kr.)
får De
"Vegetarisk tidsskrift"
gratis resten af året.

Benyt postkonto 25656, Vegetarisk forening, Istedgade 7, København V.

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 (opskrifter)	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

Søg oplysning om vegetarismen. „Vegetarisk oplysningskontor", Istedgade 7, København V., Vester 3509, postkonto 25656, står til tjeneste.

Forlang prøvenumre af „Vegetarisk tidsskrift", månedligt magasin, abonnement 4 kr. årligt. Bringer oplysning om naturlig levevis, sund ernæring og vegetarisk nyt fra ind- og udland.

Alle kan blive medlem (uden løfte om afhold fra kød) af Dansk vegetarisk forening, der virker for udbredelse af kendskab til naturlig levevis og modarbejdelse af kunstigt stimulerende nydelsesmidler. Foreningen repræsenterer de vegetariske interesser overfor myndighederne, hvad der måske ikke betyder mindst nu i rationeringstiden.
Kontingent 5 kr., ægtepar 7 kr., unge mennesker under 20 år 3 kr.

Medlemmerne får gratis „Vegetarisk tidsskrift", har adgang til foreningens møder og sammenkomster, har ret til boglån fra Vegetarisk bibliotek, kan få rabat i sundhedsfødevareforretningerne, vejledning i sundhedsspørgsmål gennem Oplysningskontoret og hjælp i rationeringsspørgsmål.

Hyldebær og frugt købes.

Meningsfæller, som vil levere hyldebær (25—50 kg) og gode gemmeæbler til en rimelig pris, bedes sende mig et par ord.

Wilh. Date,
Westend 3, København V.
Tlf. Eva 1451.

Kontorelev.

Jeg søger plads som kontorelev. Har mellemskoleexamen og kan maskinskrivning.

Annelise Olesen,
Lemberggade 4.
Tlf. Amager 2596 y.

LÆR det internationale verdenssprog

Esperanto,

der tales af millioner og har en rig litteratur, benyttes ved internationale kongresser, kursus og rejser og er fag i skolen i mange lande.

Alle oplysninger gennem

Dansk Esperanto Bureau,
Thinggade 10, Ringsted.

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

Råstoffer til
KRUSKA

og alle andre sundhedsfødemidler billigst fra

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

Kaul's tailored Styles

Finere herreklæder.

GUNNAR STOKHOLM,
AXELTORV 8,
TLF. PALÆ 8090.

Rabat til medlemmerne.

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.

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

Vegetarisk og diætetisk pensionat.
Spisegæster modtages.
Mad udbringes.
Middag kr. 1,25. Frokost kr. 1,00.
Nora 7523. Nørrebrogade 27³.

STEFAN VØLDANS
vegetariske højskole og feriehjem, „Egelund", 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 „Egelund".

Spis i
Skodsborg restauranten
St. Kongensgade 36-38
Central 9656
vitaminrig, veltillavet. sund og nærende mad
— også råkostretter

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

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.

Til Haven
FRØ
SKANDINAVIENS ÆLDSTE FRØFIRMA
Grundlagt 1804
Linnésgade 14 KØBENHAVN Tlf. Ctr. 15 20
Mageløs 1 ODENSE Tlf. 53 00
Skolegade 7 AARHUS Tlf. 2376-2320
Bredegade 5 AALBORG Tlf. 2370
Forhandlere over hele Landet.



J.E. OHLSENS ENKE

Vegetarkost er sund kost
Prøv et veltilberedt maaltid

Skodsborg
RESTAURANTEN
ST. KONGENSGADE 36-38
MEZZ.

Ogsaa raakostretter
Telefon Central 9656

BESØG

Gartnernes udstilling i Tivoli:

„Og Haven er Danmark"

fra 27. september-6. oktober
kl. 10-22.

SE

Dansk vegetarisk forenings stand.

Medlemmer kan få billetter til nedsat pris ved forevisning af medlemskort i

Vegetarisk restaurant,
Frederiksberggade 28.

Vegetarisk Tidsskrift



Råstrupgård og Råstrup kursted, rammerne om det store, uegennyttige livsværk, vore to afdøde æresmedlemmer Krestoffer og Katrine Rasmussen tog op til gavn for menneskeheden og til fremme for vegetarisk livsopfattelse.

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

34. årgang
nummer 11
1. november 1940