Vegetarisk Tidsskrift

Kartoffelmøde.

Onsdag d. 4. december kl. 20
i Vegetarisk restaurant,
Frederiksberggade 28.

Læge J. D. Henriksen:
Kartoflernes nærings- og sundhedsværdi.

Havebrugskonsulent H. Mosegaard:
Hvordan dyrker man en god kartoffel?

Husholdningslærerinde fru Ellen Pille:
Den rigtige kartoffelopskrift.

Servering af bagte kartofler, kartoffelpie, kartoffelbouillon m. m.

Hindhedes bekendte forsøgsassistent „Kartoffelmadsen" er indbudt.

Piecen „75 Kartoffelopskrifter" fås på mødet.

Alle velkommen.
Gratis adgang.

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

34. årgang
nummer 12
1. december 1940

Æblets- nærings- og sundhedsværdi.

Nedenstående er resumé af et foredrag, holdt af dr. *J. D. Henriksen* ved D. v. f.s møde i Vegetarisk restaurant den 13. november 1940.

— Æblets fortrin fremfor andre saftige frugter er dets velsmag og aroma, dets righoldige næringsmængde og lette fordøjelighed, idet det kan tåles af næsten alle, og dets holdbarhed, således, at man kan få æbler næsten hele året rundt, selv ved udelukkende hjemmeavl, som vi nu er henvist til.
Æblets værdi som føde ses bedst ved at gøre indholdet af et middelstort dansk æble på 100 g op i tørre tal, og se, hvad man kan få ud af disse.
Procentvis vil indholdet være således:

Vand 82 pct., æggehvidestof 0,4 pct., fedt 0,5 pct., sukker 12,5 pct., salte 0,4 pct., frugtsyrer 1,0 pct., cellulose 2,2 pct.

Af energi og varme frembringes 60 kalorier, næsten det samme som et anerkendt næringsmiddel som mælk, der giver 66 kal. pr. 100 gr.
Næringssaltene omfatter de vævsopbyggende:

Kalk 4 mg — fosfor 16 mg — jærn 0,3 mg,

ganske vist kun en lille del af det daglige behov, men værd at nævne, fordi disse tre kendte stoffer alle findes i æblet, foruden at der tillige findes kalium, magnesium, jod, vigtigt for skjoldbruskkirtlen, og mange andre mineralske stoffer.
Vitaminerne, der beskytter mod mangelsygdomme, findes ligeledes i en vis variation:
A (carotin), der beskytter mod vækstandsning og øjentørsot, findes fra 70—150 int. enheder.
B_1 (aneurin), der har betydning for nerve- og muskelsystemet og fremmer fordøjelsesapparatets funktion, findes i op til 40 int. enheder.
C (ascorbinsyre), der beskytter mod skørbug, findes ligeledes i æbler, særlig om efteråret. Ved opbevaringen forsvinder en del af dette vigtige beskyttelsesstof. 300 g Belle de boskop og Bramley seedling, for at tage et par exempler, indeholder det behov, som er nødvendigt til et voxent menneske i løbet af een dag (25—50 mg).
Et æble bør efter rensning spises fuldstændig med skræl og kærnehus, kun stilken, som man holder i, lades tilbage, da den er fri for næringsstoffer.
Skrællen indeholder særlig store mængder af vitaminer, og kærnehuset indeholder jærn, jod og æggehvidestoffer.

De, der skræller æblet og kaster skroget bort, får kun det halve udbytte.
Kan man da tåle disse grove bestanddele? Ja, alle sunde mennesker ikke alene kan tåle, men behøver netop en del fyldstof, cellulose, som findes i skræl og kærnehus. Ganske vist kan det ikke udnyttes fordøjelsesmæssigt; men det virker ved sin nærværelse fremskyndende på tarmbevægelserne og hindrer forstoppelse.
Også i diætetiken anvendes æbler med stor fordel, særlig ved tarmkatarr, både de akute og kroniske. Overfor voldsomme diarhoer, som synes at tage alle kræfter fra den syge, kan en ren æblediæt i 1—2 døgn gøre underværker overfor den infektion eller katarr, som er til stede. Disse erfaringer stammer fra Tyskland, men er også godtgjort af danske læger.
Alt i alt må man sige, at spisningen af æbler har en gunstig virkning på organismen ved at give en alsidig, god ernæring, har en rensende funktion gennem sin friske frugtsyre og beskytter overfor mange sygeligheder, og selv om andre faktorer spiller ind, kan man dog ikke nægte, at

et æble dagligt året rundt
gør kroppen karsk og blodet sundt,

og får man først smag for æbler, spiser man både to og tre hver eneste dag.

Sygdoms forebyggelse.

Ved Fyns afdelingens møde i Odense den 15. oktober holdt fhv. højskoleforstander *Severin Andersen*, Kerteminde, et foredrag, hvoraf vi her giver et kort referat:
Da Pasteur havde gjort sin betydningsfulde opdagelse af bakterierne, kom lægestanden ind på, at disse var grundårsagen til sygdom.
Så viste en anden franskmand, Bouchard, at bakterierne kun var anden klasses sygdomsfaktorer. Det er de legemlige tilstande, som er de egentlige årsager til sygdom, dem, der gør smitte mulig. Bakterierne får adgang, hvor livskraften er nedsat.
Prof. Kellogg i Amerika har foreskrevet sygdomsforebyggende diæt. Denne bør være fattig på æggehvide og rig på kulhydrater, som kan komme ufordøjede ned i tyktarmen, for der at afgive næring til de beskyttende bakterier.
Kødretter bør udelukkes; rå æggehvide fordøjes med besværlighed. Megen mælk giver overfor mange belagt tunge og forstoppelse.
Føden bør bestå af grønsager i rigelig mængde sammen med fuldkornsbrød.

Råsalater er særlig værdifulde som giftneutraliserende fødestof. Fedtstof må nydes med måde, da meget fedt giver forrådnelse i tarmen.
Kærnemælk bør meget anvendes. Nødder kan bruges, hvor mælk ikke tåles.
Taleren sluttede sit foredrag med Bircher Benners ord: „Den, som ernærer rigtigt, helbreder godt."

Hvorledes vi ser på arbejdet.

Vi har længe søgt forgæves i bladet efter udtryk for de tanker, ud fra hvilke vi arbejder, og strax ved modtagelsen af nummer 10 fik jeg den indskydelse at skrive lidt derom, hvorfor jeg beder om optagelse for nedenstående.

Ja, tegningen udenpå bladet er munter:
men manden med sine to gulerodsbundter
tiltaler mig mere, endskønt han er „grå",
fordi gulerødder er altid at få.
Selv her i vort hedesand dejligt de gror,
og tre gange daglig de står på vort bord.
I farve og smag kan de let konkurrere
med alt, hvad man andet sted fra kan levere,
(om størrelsen vil jeg nu slet ikke tale,
den kommer ind under det fænomenale).
De får ikke gødning af „kunst" eller dyr;
thi her i vort jordbrug alt selv sig fornyr.
Af affaldet bliver en kraftig kompost,
og den er for planter en nærende kost.
En stinkende mødding, en stald, hvor der lugter,
behøver vi dem for at skaffe os frugter,
behøver vi fængsler, hvor dyr står i lænker
til den dag, hvor slagteren frihed dem skænker?
Behøver vi høns, der i stængende bur
maa leve et liv helt mod deres natur?
Hvordan kan man ønske sig tykt smør og fløde,
når man ellers ikke vil ha' dyrisk føde —
hvorfor bruge æg eller mælk til de retter,
vi som vegetarer på bordet sætter?
Naturen har dækket så ødselt sit bord
med mad til hver skabning, som lever på jord;
så er der vel også for „skabningens herre"
en føde beredt, som ham tjenlig kan være.
Skal vegetarismen ha' alvor og mening,
må spørgsmålet klares i vor forening.

Maria Theresia Kristiansen,
„Hedero", Kvong pr. Tistrup.

Vore børn og julen. Når vi skal til at tænke på julegaver, må børnehjemsfondets to plejebørn, Carl og Lillian, begge 10 år og i pleje hos hr. og fru Bloch, Slotsbjergby, Slagelse, stå øverst på listen. Det kniber med nyt tøj, lad os få strikkeriet frem eller på anden måde sende en opmuntring. Gaver, mærket „til julen", modtages på børnehjemsfondets postkonto 282, Oluf Egerod, Bellahøj skole, Brønshøj. De sendes til børnehjemmet sammen med vort sædvanlige tilskud. *J.D.H.*

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.

Æblemødet

i Københavns afdelingen d. 13. november var af dagspressen slået stort op, så der var fuldt hus med mange nye ansigter. Talerne blev fotograferet til pressen og fandtes optaget og omtalt bl. a. i „Ekstrabladet" for 14. november.

Mødet åbnedes af formanden, hr. rep. N. Nielsen, der gav en oversigt over den betydning, man havde tillagt æblet gennem tiderne, kulminerende i det smukke sagn om de ungdomsbevarende ydunsæbler.

Læge J. D. Henriksen holdt derefter et lødigt, godt underbygget foredrag om æblernes ernærings- og sundhedsværdi. En til aftenen udarbejdet farvelagt tavle med oversigt over æblets indhold af livgivende stoffer var meget instruktiv. Vi bringer andetsteds i bladet et sammendrag af dette foredrag.

Havebrugskonsulent H. Mosegaard causerede livligt og lærerigt om æblets oprindelse som kulturfrugt, dets udbredelse, dyrkningsmuligheder osv. Han sortsbestemte en del æbler, omtalte hver enkelts lyder og dyder og advarede mod de alt for store æbler, alt med sit særegne lune. — Begge foredrag høstede livligt bifald.

Bogtrykker Date havde fra et firma, der interesserer sig for salg til vegetarer, skaffet en del æbler, der serveredes sammen med æblemost fra Hønnerup hovgårds frugtplantager, som disse elskværdigt havde tilsendt os.

Redaktøren, hr. Egerod, manede alle, især forældre og skolefolk, til at være med til at lære børnene ikke at bortkaste æbleskroget. Alt bør, som omtalt af dr. Henriksen, spises med undtagelse af blomst, stilk og de sejgeste dele af kærnehuset.

Hr. H. L. Henriksen anbefalede vor litteratur, og efter pavsen talte hr. N. Nielsen om fremstilling af æblemost. Det fremhævedes, at mosten tilvirkedes uden tilsætning af vand og uden sødende eller konserverende stoffer, og der sloges kraftigt til lyd for, at man erstattede de mange værdiløse læskedrikke med æblemost. I udlandet, særlig Tyskland og Svejts, drikker man mange gange mere most end her, hvor et øget mostforbrug vilde hjælpe frugtdyrkerne til en helsebringende anvendelse af secundafrugten.

Fru Pille gav derefter ud fra sin rige erfaring som husholdningslærerinde en mængde gode vink og opskrifter om æblernes brug i husholdningen, både i råkosten og til anden madlavning.

Og vi sluttede med at spise æbler og drikke æblemost, så vel som restaurantens æblete med æblekage til. Alt i alt et hyggeligt, fornøjeligt og lærerigt møde, hvilket vi har fået skriftligt bevidnet af redaktøren af gartnernes fagforenings medlemsblad, hr. Højbøge, der var til stede og vil refere mødet for sine ca. 1400 læsere i Storkøbenhavn. *E + N.*

To julemiddage.

I. Rødbederand med kartoffelmos, halve æbler med svesker, selleri-gulerodssalat.
Moritzkage.

500 g kogte rødbeder og 250 g kogte kartofler køres gennem hakkemaskinen og røres med krydderier efter smag samt 6 spsk. valsede byggryn og 3 æg, koges i vandbad i en velsmurt randform i 20 min. Ved anretningen lægges kartoffelmos inden i rødbederanden, der garneres med halve dampede æbler, hver med en udblødt sveske i midten. Lys brun flødesauce: 3 dl kartoffelvand tilsættes en udrørt jævning af mel, der brunes lyst i en tør råjernsgryde ved ikke for stærk varme. Saucen tilsættes, efter at være kogt godt igennem, 1 dl fløde, helst sur, og eventuelt lidt salt og sukker.

Til selleri-gulerodssalaten rives rødderne fint, blandes med lidt citronsaft og anrettes i grønne salatblade.

Moritzkage. 65 g smør røres med 65 g sukker, 3 æggeblommer og 65 g tørt revet franskbrød og blandes med lidt revne nødder og 3 stivpiskede æggehvider. Dejen lægges over et lag æblemos i en gratinskål, over det hele hældes 2 dl fløde, bages i ovn ca. 20 min., spises halvvarm el. kold.

II. Råkostanretning. Farserede selleri med brunede kartofler.
Frugtanretning.

Til råkostanretningen tages så mange slags grønsager, som tid og lyst tillader, f. ex.: Fint revet eller hakket rødkål blandes i en sauce af 1 dl sur fløde, 1 tsk. honning, 1 tsk. citronsauce. — Fint revet persillerod blandes i samme sauce eller bedst i lidt citronsaft, anrettes med hakket persille eller karse.

4—6 mellemstore sellerier koges omtrent møre, et låg skæres af, de udhules og fyldes med en fars af 4 spsk. godt udblødt franskbrød, 4 spsk. rasp, 1 tsk. revet løg, lidt salt, 2 spsk. tomatpuré, 2 æg og evt. lidt af sellerimosen røres sammen, fyldes i sellerierne, dampes i gratinskål på asbestplade eller i gasbageformen, til farsen er stivnet og det hele gennemvarmet. Serveres med brunede kartofler og lysbrun flødesauce.

E. Pille.

Vore forbindelser med udlandet. Med vore svenske venner står vi i stadig forbindelse og udvexler blade. Fra Norge har vi fået en smuk genhilsen fra fru Torbjørg Lie, Hurdal. Med den Internationale unions præsident, Den Heer van Borrendam, Haag, vexler vi også breve, men tidsskriftet Vegetarische Bode ser vi ikke mere noget til. Fra Tyskland får vi stadig Vegetarische Presse. Den tidligere redaktør heraf, Georg Förster, samler nu et Deutsches Vegetarier-Archiv i Dresden. Alt af historisk interesse for vegetarismen ønskes samlet her.

Jeg er vegetar og alkoholmodstander, fordi jeg derved er i stand til bedre at udnytte min hjerne.

Thomas A. Edison.

Gaver. F. A. 10 kr., „Et medlem" 2 kr., tre unge 18 kr. Hjærtelig tak. — Husk julegaven til børnehjemsfondet, postkonto 282, og julegaven til foreningen, postkonto 25656.

ÆBLEBLADETHE

en gros — en detail.

F. A. Magnusson,
Langhøjvej 4, Hvidovre, Valby.
Tlf. Hvidovre 711.

LÆS

„Sol og Sundhed"

— forlang det i kiosken.
Vi går ind for råkost, vegetarisme, forbedret hygiejne m. m.
Skriv efter gratis prøvenummer til
„Sol og Sundhed", Randers.

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.

Vejle vegetabilske margarine fås stadig mod indsendelse af margarinekort.

Klüt 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.

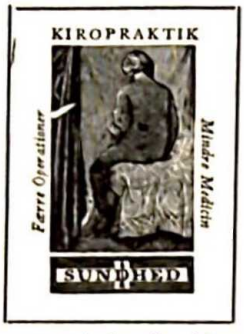
RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)

Lukket i vintermånederne.

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.