Vegetarisk Tidsskrift

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

Hvorfor
jeg er vegetar!

Vor tro på fremskridt for menneskeheden er knyttet til håbet om, at stadig flere medmennesker i stigende grad og på alle områder vil spørge „Hvorfor" og stedse ivrigere kræve et grundigt Svar.
Vegetarerne har forskellige begrundelser for deres anskuelser og levevis, og Københavnsafdelingen af Dansk vegetarisk forening anmoder vegetarer af alle afskygninger — også ikke-medlemmer — om at præcisere for sig selv et klart svar på spørgsmålet: „Hvorfor er jeg vegetar?", og gøre os andre delagtige i det ved medlemsmødet den 8. April kl. 20,15 i

Vegetarisk restaurant,
Frederiksberggade 28.

Formanden lægger for med sin besvarelse. Tag venner og bekendte med. - Adgang gratis. Servering efter ønske.

Bestyrelsen.

34. årgang
nummer 4
1. april 1940

Samarbejde.

Det er ofte meget svært at finde det rigtige grundlag for et frugtbringende samarbejde. Der er så mange forskellige opfattelser af tingene, og det gør naturligvis ikke sagen bedre, at der også er så mange forskellige interesser forbundet med disse opfattelser.

En læge vil let lade sig påvirke af de rent videnskabelige interesser, hans arbejde giver ham, og ud fra dette stille sig mere eller mindre afvisende overfor lægmandsiagttagelser. På den anden side vil en lægmand, der muligvis har filosoferet sig til et standpunkt (hvilket forøvrigt er en både sund og naturlig måde at skabe sig et grundlag på) meget ofte føle sig irriteret over det, som måske synes at være videnskabeligt hovmod, uden at det derfor er det.

Naturligvis kan en videnskabsmand ikke uden kritik og undersøgelser godkende lægmandserfaringer, selv om disse tilsyneladende er særdeles godt underbygget; en videnskabsmand skal have nogenlunde sikre beviser, før han kan anerkende en påstand.

Forøvrigt hænder det vist ofte, at lægmandserfaringerne er af en temmelig stærkt følelsesbetonet art, lidt luftige måske; men der findes jo også rent videnskabelige resultater, der med tiden viser sig at være uholdbare — og det i særlig grad på ernæringsforskningens område.

Det er en kendsgerning, at en ikke ringe del af de ernæringsmæssige og hygiejniske fremskridt bygger på lægmandsiagttagelser og er udviklet gennem et målbevidst lægmandsarbejde, som ofte har været udført i mange år, før lægerne tog sig for at føre det videnskabelige bevis for disse iagttagelser og erfaringer, og det har ikke altid været lige godvilligt, de har givet sig til arbejdet.

Det er lige så forståeligt, at en lægmand føler sig ilde berørt over videnskabsmandens ret uforstandige afvisning af hans påstande, som at lægen føler sig irriteret over lægmandens fremhæven af resultater, han mener at have nået, og som videnskabsmanden ikke finder tilstrækkeligt bevist; men dette medfører den største fare for naturligt og sundt fremskridt, idet den gensidige irritation let fører til ubillig kritik og modstand i stedet for til samarbejde.

Der mangler forståelse på begge sider.

Når videnskabsmanden advarer mod fanatikere og uvidende fantaster, og når lægmænd kalder videnskabens udøvere for universitetsuddannede kvaksalvere, viser det jo kun, at begge parter i lige ringe grad forstår at se sagligt på tingene, og derfor ødelægger mulighederne for det gode samarbejde, som ene kan føre udviklingen hurtigt og sikkert frem.

Eller man begynder at skændes om, hvem der skal have æren: lægmanden, der har filosoferet sig til et standpunkt og mener, at hans erfaringer bekræfter tanken, eller videnskabsmanden, som ikke godkender lægmandens ubeviste påstande og mener, at det er ham, der har gjort arbejdet for at føre bevis for rigtigheden af det nye, og at æren derfor ubeskåret bør tilkomme ham.

Hvis videnskabsmanden vilde være lidt mere agtpågivende overfor lægmandens betragtninger og famlende forsøg på at finde frem mod noget nyt, og hvis lægmanden vilde anerkende videnskabsmandens større forudsætninger for at rede tankerne ud og gøre deres anvendelse i praxis mulig, så vilde vi sikkert ikke opleve de mange pinlige sammenstød, der ikke er til ære for nogen af parterne, men kun sætter ondt blod og forhaler den udvikling, som lige inderligt ønskes fra begge sider.

Det gælder jo nemlig slet ikke om at nå et mål, der er vegetarisk eller videnskabeligt, men kun om i fællesskab at gøre det arbejde, der fører til et mål.

Her er god brug for både vegetarer og læger til dette samarbejde; men vi må bort fra den trang, som altfor mange føler til at skære virkelige eller formodede modstandere ned, blotte deres svagheder og gøre dem latterlige.

Det tjener ikke til noget godt, og den udenfor stående læser føler sig ubehagelig berørt deraf.

At svinge stridsøxer og gå på skalpejagt er udtryk for et slags broderskab, som intet har med saglighed at gøre.

Vi har rigeligt med modstand at overvinde. Øde kræfterne på slagsmål har vi slet ikke råd til.

Dr. Nyrops artikel i Vegetarisk tidsskrift nr. 2 synes mig forresten at være en udstrakt hånd, som vi — også for vor egen skyld — må skynde os at gribe. At vi ikke er enige om alt, er en sag for sig; der er alligevel så godt et grundlag for samarbejde med læger af dr. Nyrops type, at vi bør se bort fra det skillende og snarest muligt tage fat i fællesskab på de mere end store opgaver, vi er enige om.

Altså også grave stridsøxen ned.

Wilh. Date.

Elna Regner Andersen: Nordisk Reformkost. Med forord af prof., dr. med. Israel Holmgren, direktør for Serafimerlazarettet, Stockholm — Mavespecialisten, dr. med. Erik Begtrup — læge Niels Hammer — læge Johanne Næser. 148 sider, 3,85. Gyldendal.

Fru Regner Andersens 4 tidligere bøger om dette emne er udsolgt. Denne nye bog indeholder det væsentligste herfra og en del nyt stof, samlet i 4 hovedafdelinger: Vegetarisk kost — Råkostretter og råkostdiæter — Moderens kost under svangerskabet samt kost for spædbarnet — lægeurter i den daglige husholdning. — En god og nyttig bog, både for nybegyndere, men ikke mindst for ældre vegetarer, der ønsker vink og tilskyndelse til fornyelse.

Hvad er kød?

Et unødvendigt fødemiddel, idet det ret ensidigt overvejende består af protein, hvoraf mennesket bedst trives ved kun 50—60 g i døgnet, og som lægerne indrømmer kan skaffes fra mælk og æg — og vi tilføjer nødder, ærter og bønner i moderate mængder.
Et urent fødemiddel, idet det uundgåeligt må indeholde stofskifteaffaldsprodukter og eventuelt bakterier og toxiner.
Et uøkonomisk fødemiddel, hvis produktion er urentabel og som kræver en masse vegetabilske produkter, der voxer på områder, som, rigtigt beplantet, kunde ernære lige så mange mennesker, som der findes køer og svin.
Et uhensigtsmæssigt fødemiddel, idet det giver tilbøjelighed til forstoppelse, og fordi det ved sin tillavning kræver anvendelse af en række skarpe krydderier og ved sin servering fremmer trangen til øl og tobak.
Et utilstrækkeligt fødemiddel, der mangler en række vitaminer og mineralstoffer og andre næringsstoffer, hvorfor lægerne også er gået over til at anbefale „blandet kost" med rigelig frugt og grønsager, og al tale om „kød eller grønt" i virkeligheden er hørt op.
Et unaturligt fødemiddel, idet mennesket ikke er et rovdyr, men et alsidigt frugt- og grøntspisende væsen, sådan som vor anatomi, fysiologi og oprindelige hjemstavn betingede og muliggjorde.
Et uønsket fødemiddel, da det til sin fremskaffelse kræver slagtning og derved nedbryder respekten for livet, både overfor dyr og mennesker.

Æblemost - frugten, som drikkes!

Ifølge Gartnertidende drikkes betydelige mængder „flydende frugt" i U. S. A. Ca. 300 mill. liter frugtsaft foruden store mængder æblemost og mere end 200 mill. liter henkogt tomatsaft — altsammen i 1937—38; og forbruget er senere steget yderligere.
To ting har medført det store forbrug, nemlig kendskabet til frugtsaftens næringsværdi og den omstændighed, at frugt, som ikke i øjeblikket kan sælges frisk, kan holde sig henkogt i flydende form.
Når vi fra vegetarisk side ustandseligt, og længe for videnskaben har taget spørgsmålet op, har fastslået nødvendigheden af og agiteret for et større frugtforbrug, så kan vi naturligvis kun se på en sådan udvidelse af frugtforbruget med den største glæde.
Det må imidlertid erindres, at frugtsaft, æblemost, er ikke det samme som gode, friske æbler. De allerfleste mosterier pasteuriserer æblesaften, og det går ud over C-vitaminet. I „Dansk Frugtavl" er refereret et foredrag af prof., dr. med. Skuli W. Gudjonsson, som gør opmærksom på, at rå — altså upasteuriseret — æblemost er en udmærket C-vitaminkilde, men kun under den forudsætning, at de æbler, som anvendes, er C-vitaminrige æbler; i den henseende er der stor forskel på de forskellige æble-

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 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.

---

sorter. Vi skal som exempel anføre — efter Gartnertidende —, at ifølge svenske undersøgelser indeholder sorten Hvid vinterkalvil 49,2 mg pr. 100 g medens Bismarck kun indeholder 5,9 mg pr. 100 g.
Kravet må altså være: rå æblesaft af de rigtige sorter. *F.-J.*

Spredt og samlet.

Egelundshuset. Til fordel for Stefan Voldans vegetariske højskole og feriehjem havde frk. Karen Friis-Petersen arrangeret en eftermiddags tekoncert i Kvindelig Læseforening søndag den 3. marts, som blev yderst vellykket. Salen var fyldt til sidste plads, og præstationerne i henhold til det righoldige program vakte stor tilfredshed. Tilhørerne rørtes til tårer ved frk. Melchiors oplæsning af H. C. Andersens æventyr og henrykkedes ved fru Felsings recitation.
Voldan klargjorde formålet med Egelundshuset, påviste betydningen af et „Vegetarismens arnested" og vigtigheden af, at det blev indrettet til helårskursted, også af hensyn til sund økonomi, der ikke tillod vinterlukning. Voldan sluttede med en henvisning til, at arbejdel for sundere ernæring var et skridt mod en fysisk sundere menneskehed, mere modtagelig for åndelig påvirkning.
— Formanden for D. v. f. benyttede påsken til et besøg på Egelundshuset, der officielt ikke var åbnet, fordi føret ikke tillod udendørs færden. Alt er ellers i orden til at modtage pensionærer, og disse vil forhåbentlig indfinde sig i stort antal sammen med det mildere vejr for at nyde egnens skønne natur og hvile ud i det hyggeligt indrettede vegetariske hjem. *N N.*

Soyabønnen er stadig omstridt. Nogle forkætrer den fuldstændigt, andre forsvarer den ivrigt. Prof., dr. med. Vogel i Dresden tager den i forsvar og kalder den „en frugt, som i årtusinder har vist sig som en i bedste forstand naturlig næring, der ved siden af andre næringsmidler sikkert i ikke ringe grad har bidraget til de østasiatiske folks frugtbarhed." *F.-J.*

„Okkultisten". Uafhængigt tidsskrift for moderne okkultisme og idealistiske bevægelser. Redaktør Helmer Fogedgaard (medlem af vor forening). Bladet er meget smukt udstyret og behandler følgende emner: Antroposofi, filosofi, idealisme, Krishnamurtis livsanskuelse, Martinus' åndsvidenskab, metafysik, okkultisme, psykisk forskning, psykologi, Rosenkreuzerbevægelsen, spiritisme, teosofi. Hertil kunde føjes vegetarisme, som bladet allerede bærer præg af.
Anbefales alle, der interesserer sig for en sammenfattende forståelse af åndsvidenskaben. Se iøvrigt annoncen andetsteds i bladet. *O. E.*

Oslo-frokosten i London. Den snart verdensberømte skolefrokost er i et år blevet prøvet i en kommuneskole i London. Resultatet har der, som andetsteds, vist sig overmåde gunstigt. Børnene voxede bedre, var raskere og slap for en del af de hudsygdomme, som er så almindelige hos børn i storbyerne. *F.-J.*

Sund føde. For at føden skal være sund, må den have et overskud af baser og organiske syrer, Det er den eneste læresætning på mineralomsætningens område, som er virkelig sikker. Altså skal vor føde have overskud af frugter, grønne blade, stængler og knolde. Det er særlig velgørende at begynde sit dagværk med rå frugt eller rå bær og lidt knækbrød. *Ragnar Berg.* (Vegetarianen. E. H.)

Dårlig luft. 1 liter dårlig luft kræver 10 liter ren, frisk luft før den atter egner sig til indånding. Altså: op med vinduerne. Tænk særlig på, at vi tilbringer, eller bør tilbringe, en trediedel af vor tilværelse i sovekammeret. *F-J.*

Skolelærerne bør vide besked. Kreslæge Rohleder skriver i „Folkeskolen", at det er af største betydning, at lærerpersonalet ved besked om den mest hensigtsmæssige ernæring og lader deres viden komme eleverne tilgode. Ja, den opfattelse kan vi helt slutte os til. *F.-J.*

Af 1200 skolebørn i Maribos opland havde kun 4 helt sunde tænder. Det må være galt med kosten dernede. *F.-J.*

Vi skal på udflugt et eller andet smukt sted i Nordsjælland d. 5. maj. Nærmere i næste nummer af bladet.

Gaver. Børnehjemsfondet. ab 10 kr. Kvitterer med tak. Husk postkonto 282. *Oluf Egerod.*
Til bladet. ?? 18 kr. Tak. Send gaver til postkonto 25656.

Ung Pige
til husgærning og hjælp ved bærplukning og lign. i gartneriet søges 15. april eller senere.
H. J. Fink-Jensen,
Hovertoft pr. Vejle.

Medhjælper til gartneri.
Ung mand, helst med nogen kendskab til frugtavl og grønsagsgartneri, kan få plads 1. maj, evt. tidligere. Ansøgning i billet mærket „Gartnermedhjælper" til Vegetarisk oplysningskontor, Istedg. 7, Kbh. V.

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.

„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.

Vegetarismens standardværk

Dr. MICH LARSEN

„Naturhelbredelsen“

Anden udgave, **pris kr. 2,50.**

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

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

Finere herreklæder.

GUNNAR STOKHOLM,
AXELTORV 8,
TLF. PALÆ 8090.

Rabat til medlemmerne.

Anbefales af Oluf Egerod.



„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.

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

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

RAASTRUP KURSTED

(ved Christiansminde, SVENDBORG)

modtager gæster til ferie, hvile og behandling. Priserne billigere før og efter ferietiden.

ANNA ULLERUP HAAHR - Tlf. Svendborg 755

Til sundhedens fremme

styrke og arbejdsevne, spiser man næringsrigest, sundest, bedst og absolut økonomisk i

Vegetarisk restaurant

Frederiksberggade 28, Central 7827.



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

Frydenstrand badesanatorium.

(Overlæge Carl Ottosen).

Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

RESTAURANTEN

Vegetarisk spisesalon

ÅRHUS

Borgporten, opg. 23, 2.

Vegetarisk mad og råkost.

Sundhedskaffe og -te.

Tlf. 9070. Lukket lørdag.

Støt vore annoncører

— støt vort blad.

STEFAN VØLDANS

vegetariske højskole og feriehjem, „Egelundshuset", Frederikssund.

Tlf. Femhøj 21.

Gæster modt. f. kortere og længere tid. Solrige værelser. Ophold m. 1. kl.s pension, råkost, veget. kost 5,50 pr. dag. **Weekend**, lørd. aften (aftensmåltid) t. mand. morgen (morgenmåltid) kr. 7,00. **Højskolekursus** i ny ernærings- og sundhedslære, 8 dage 40,00, 14 dage 70,00.

Alt ny-istandsat. Centralv. Stor have, Enest. smuk natur. Fjord, skov, land.

Besøg Egelundshuset.

NU

har Fysisk kuranstalt

overtaget driften at

Skodsborg restauranten

St. Kongensgade 36-38

hvis devise er:

God, nærende, veltillavet vegetarisk mad for enhver pung.

Den originale

„KRUSKA"

virker ikke fedende,
fås hos autoriseret forhandler

C. W. SALOMON

Vimmelskaftet 32, C. 820.

((Husk i kælderen.)

Medlemmer rabat.

SKODSBORG
BADESANATORIUM

Fysisk-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.