Vegetarisk Tidsskrift

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

Vi behøver ikke sulte!

Der kan dyrkes mad til 17 millioner mennesker på den danske jord - når blot fødemidlerne ikke først skal gå gennem husdyrene. Et svin har omsat 5 gange så mange fødeenheder, som det giver igen i slagtet tilstand, tabet er altså 80 pct.
For slagtekvæg kan tabet stige til 95 pct.
Lad os da standse al avl af svin og slagtekvæg og så dyrke korn, rodfrugter, grønsager og frugt i stedet, så behøver vi ikke sulte - og sundhedstilstanden vil stige enormt.
Der kan endda blive råd til at producere mælk, smør, ost og æg, og endvidere til at dyrke nødvendige textilplanter.
Naturen er rig, der er langt fra 4 til 17 millioner - vi vil endda kunne udføre af vort overskud.

O. E.

34. årgang
nummer 5
1. maj 1940

Krigssituationen.

Det er lettere at være vegetar.

Som for 25 år siden har hele vor ernæringspolitiske situation forandret sig med et slag. Har de ældre nu mon glemt lærdommen fra den tid, og ved de yngre, at bedre sundhedstilstand har aldrig rådet i Danmark end i krigsrationeringens tid! 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 svært ned.

Nu skal vi til det igen! Skal vi så atter høre de mange jammerklager over de forsvundne herligheder! Mon ikke den megen tale i mellemtiden om moderne ernæring i nogen grad har lukket folks øjne op for, at blir vi blot rigtig ledet, behøver vi ernæringsmæssigt set ikke lide nød. Det er varme og lys, det kommer til at knibe med. Tøjet kan vi uden skade gå meget nærmere. Trafikvanskelighederne kommer vi nok over, kosmetik og anden dum luxus — er det mere end et skuldertræk værd! Det er blot mad og lignende, det gælder, og her kan vegetarer i alle fald være rolige, roligere end alle andre.

At alkohol og tobak forsvinder, kan jo blot glæde os på samfundets vegne. Det vilde jo være en uanet lykke for os alle, om disse ulykkebringende „nydelses"midler for stedse vilde blive borte.

At urtete, frugtsaft, mælk og vand er langt at foretrække for kaffe, te og kakao, ved vi jo. Det tab er også let at bære.

Med tørre øjne begræder vi tabet af kød, flæsk og fisk, som vi af erfaring ved er bedst at undvære.

Det fine mel og det fine sukker står som sundhedsnedbrydende næringsmidler i klasse med kødet. Jo mindre deraf, des bedre!

Skulde det knibe med fedtstoffer, så ved vi, at vi ligesom køer og svin selv kan producere dem, når blot vi får vitaminrige plantestoffer i stedet.

At vi ikke kan få for få æggehvidestoffer, og at jo færre jo bedre, og at disse stoffer helst skal stamme fra planteriget, ved vi også, det er jo snart klassisk lære!

Skulde vi ikke kunne få varme nok til tilberedningen af fødemidlerne, så skulde vi være de første til omstilling til råkost. Det er blot vane, når vi ødelægger de dejlige grønsager over ilden. De er jo meget bedre rå!

Skal vi spise kålrabi i stedet for kartofler, ja, så synes vi ikke, det er nogen katastrofe.

Vi ved også, at de fleste af os spiser for meget. Vi har selv gjort vore erfaringer, vi har på vore internationale kongresser truffet vegetarer i 3. generation fra alverdens lande, sunde og herlige mennesker, kort sagt, vi har den fortrøstning, at blir blot vor jord dyrket, og får husdyrene ikke lov at æde maden fra

os — se forsiden! — så vil der kunne oprinde en tid fuld af sundhed for det danske folk. Til det store åndelige pres, vi er ude for, behøver ikke føjes sorg og bekymring for maden, hvis blot en ny Hindhede, en ny Møllgaard, en ny Ove Rode må få lov til at lede os. De, der tænker som vegetarer, vil få det lettest. Men jo mere vi alle kommer til at leve vegetarisk, des lettere kommer vi over katastrofen.
Måtte man så bare ikke glemme det hele bagefter!
Derfor skal vi tale og få folk til at forstå, hvad de egentlig vinder ved deres „tab".
Der er en mening med de katastrofer, der sendes over menneskene, at vi skal lære deraf på vor vej fremad og opad.
Lærer vi det ikke, kommer katastrofen igen!

Oluf Egerod.

„Chinesisk levevis m. m."

M. Hindhedes 40. beretning. Jakob Lund. København 1940. 27 s.

Det væsentligste indhold af denne beretning bragte vi i V. t. for marts måned og henviser derfor til denne artikel.
Her skal blot meddeles et forslag til en dansk-kinesisk kost, som måske kan få en vis aktualitet i disse urolige tider. Den består af fuldkornshvede og kartofler, 500 g af hver, gule ærter, havregryn, gulerødder, grønkål, salat og spinat, 100 g af hver, og 50 g vitaminiseret margarine. En kost sammensat af disse bestanddele giver 102 g æggehvide, 60 g fedt, ialt 3030 kalorier, calcium 663 mg, fosfor 2954 mg, vitamin A 15250, vitamin B 1600 og vitamin C 2865 int. enheder. Denne kost, som altså indeholder alt, hvad der anses for nødvendigt, og vitaminer i overdådige mængder, er let at skaffe her i landet, og for den, som selv råder over et stykke havejord, vil den også blive meget billig.
Der føres jo i denne tid en voldsom agitation for et forøget forbrug af mælk og smør. For den, der har lidt næse for den slags, er det jo ikke vanskeligt at forstå grunden hertil. Det er særlig A vitaminbehovet, som er den store „kanon" i kampen. Sandheden er denne, at f. ex. spinat for samme kaloriemængde er over 600 gange så rig på A vitaminer som vintermælk, og de nødvendige 1500 enheder koster i mælk 200 gange mere end i spinat. Et grønkålsblad, en gulerod og et par spinatblade kan for det vigtige A vitamin opveje 6 liter vintermælk til 240 øre eller $1^2/_3$ liter sommermælk til 67 øre. Men det må naturligvis ikke overses, at en kost der består af kaffe og wienerbrød, franskbrød og næsten ingen grønsager, vil blive fordelagtigt suppleret med hjælp af 1 liter sommersødmælk.
Vi er overbevist om, at en sådan spartansk-dansk-kinesisk kost

sundhedsmæssigt vil betyde et væsentligt fremskridt. Der henvises i denne beretning som i adskillige tidligere til den kendsgerning, at disse folkeslag i Kina er praktisk talt fri for den række af kultursygdomme (kræft, blindtarmsbetændelse m. m.), som vestens folk efterhånden har „ædt" sig til. At sundhedstilstanden i Kina er god, bekræftes af den kendsgerning, at tændernes tilstand er ff.
Men — vi er nu engang europæere og ikke kinesere, og en sådan kost må da være skrupkedelig! Hertil må bemærkes, at hvis man blot sørger for den tilstrækkelige motion i frisk luft, helst ved arbejde eller ved frisksport, så melder den sunde appetit sig af sig selv, og den „kinesiske" kost vil smage herligt. Og da ganske særligt, hvis man indprenter sig de gode råd, som dr. Hindhede gav sine forsøgsindivider:

1) Man må aldrig spise, før sulten melder sig.
2) Man må give sig god tid og tygge godt.
3) Man må høre op, når sulten er tilfredsstillet.

Mon dr. Hindhede vil nå den 50. beretning, inden han om et par års tid runder de 80? I alt fald ønsker vi, at denne friske, ja næsten ungdommeligt sprudlende kilde må vedblive at rinde til gavn og glæde for alle, som hungrer og tørster efter den fuldkomne sundhed. *St. Fink-Jensen.*

Hyben er sundhed.

Dr. med. *Johanne Christiansen* skriver i Politiken følgende:
Hyben indeholder C-vitaminer i fantastiske mængder. Statens husholdningsråd (Anna-Louise Lindberg) har netop (se aprilhæftet af dets meddelelser) undersøgt en mængde danske hyben efter Brandt-Rehbergs metode.... Hyben af storblomstret haverose og Helena duer ikke, men Kobberrose, Mosrose, Mojesi fragesi og Rosa rugosa er vrimlende fulde af C-vitaminer i de modne hyben. De umodne og overmodne skal man lade sidde. I 100 g gode hyben er der 20 gange så meget C-vitamin som i 100 g appelsinsaft.
Gid landet kunde blive fuldt af sådanne hække, hvor vi gratis kan plukke sundhed, og oven i købet gemme den til vinteren. Når vi lægger hyben på bakker på varmeapparatet (ved 30—40 gr.) tørrer de på 2—3 dage og bevarer deres indhold af vitamin, når man så lægger en håndfuld i blød en nat, har man den dejligste vitaminrige saft, som man skal drikke rå.
Men husmoderen skal tørre dem selv. De tørrede hyben, der er i handelen, duer i reglen ikke (de er tørrede ved for høj temperatur). . . .
Nej, stol ikke på andre, men dyrk hyben selv, og tør dem selv til vinterbrug.

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.

Spredt og samlet.

Råstrup kursteds venner afholder sin årlige generalforsamling søndag den 19. maj kl. 14 (i stedet for kl. 15, som meddelt i årsberetningen) på Råstrup kursted.
I tilslutning hertil afholder Sydfyns afdeling samme dag sin årlige generalforsamling.

1. Formanden aflægger beretning.
2. Kassereren aflægger regnskabet.
3. Forslag til ophævelse af afdelingen eller udvidelse af den til at omfatte hele Fyns stift.
4. Valg af bestyrelse (såfremt det sidste vedtages).
5. Eventuelt.

Landsforeningens formand, hr. N. Nielsen, København, kommer evt. til stede og taler om vegetarismens fremtidsudsigter.
Velkommen! *Anna Ullerup Haahr.*

Den 5. maj foretager vi den første udflugt i år. Med tog kl. 8,30 fra Hovedbanegården til Kokkedal (8,34 fra Nørreport, 8,38 fra Østerport, eller 8,17 fra Frederiksberg med omstigning i Hellerup og Klampenborg), hvorfra vi går til Lillerød (Sjælsø, Tokkekøb hegn). Turens Længde er ca. 14 km. Tilbage med tog fra Lillerød k. 17,38 eller 18,38. Tag dobbeltbillet til Kokkedal, pris kr. 2,10 (plus evt. forhøjelse).

Vegetarisk forårskursus på „Egelund". Fra 15.—22. maj indbydes til et 8 dages vegetarisk højskolekursus. Øverst på dagsordenen for den praktiske side af dette kursus sættes: Krisetids-husholdning — billig og sund kost.
Der undervises i husholdning efter de nye principper: Råkost, vegetarisk middagsanretninger, bagning af fuldkornsbrød etc.
Hver morgen motionsgymnastik — hver eftermiddag foredrag, bl. a. om de forskellige urters særlige egenskaber og kræfter og om livsformens betydning for den enkelte og slægten. Endvidere holdes to foredrag om mennesket og verden i udviklingens smeltedigel.

Et sådant kursus vil for enhver deltager foruden at være praktisk nyttebringende også kunne blive til inspiration og fornyelse.
Prisen for deltagelse er kr. 50,00 for undervisning, ophold og fuld pension.
„Egelund" ligger i en af landets naturskønneste egne, nær Jægerspris, lige ud til fjorden og med 7 tdr. land have og frugtplantage, hvorfra der er direkte indgang til skoven.
Skriv og anmeld deltagelse i god tid til: Stefan Voldan, „Egelund" pr. Frederikssund. Tlf. Femhøj 21.
Og husk, at vi selvfølgelig også modtager gæster i pinsen.

Stefan Voldan.

Forår. Duften af den regnvåde jord stiger mod himlen som en stor lovsang fra de ubetydelige skabningers stumme vrimmel. *Tagore.*

Vegetariske småting. Dr. Ragnar Berg anfører, at den sorte ræddike har et stort indhold af kalk, magnesia, kali, natron, jern og vitaminer (b og c).
Professor Ernst Abramson anbefaler kraftigt omtrent samme kost som dr. Hindhede.
Indfødte i Australien, Sydamerika og Japan spiser alger som delikatesse.

E. H.

Fra Island meddeles, at man der maler en stor mængde tang til mel og blander det i kvægets foder; desværre bruger man også sildemel. Tangmel er da i hvert fald bedre end kødmel. *E. H.*

Ethvert menneske er bygmester for et tempel, hans eget legeme, for den gud, han dyrker. Vi er alle billedhuggere og malere, og vort materiale er vort eget kød og blod. Enhver ædelhed begynder straks at forædle et menneskes træk, og enhver lavhed at nedværdige dem.
(The Veget. Mess. a. Health Rev. E. H.) *Thorean.*

Tempelrensning. I Bedford i England findes en præst, som åbenbart tror på, at „mennesket er guds tempel og at guds ånd bor deri". I alt fald arbejder han på at rense dette tempel ved stadig i sine prædikener at give gode råd i så henseende og opmuntre menighedens medlemmer til friluftsliv og frisksport. For yderligere at understrege sine alvorlige hensigter søger han nu en ung svensk frisksporter, som skal stilles til menighedens rådighed som træner og gymnastikleder. *F.-J.*

Spis æblerne med skrællen. Som før meddelt her i bladet mister æblerne under opbevaring i længere tid en del af deres næringsværdi; et yderligere minus bliver det, når æblerne skrælles. Skrællen indeholder vigtige mineralstoffer, og for C-vitaminets vedkommende er forholdet det, at skrællen rundt regnet indeholder en femtedel af æblets oprindelige C-vitaminindhold. Det er naturligvis af største betydning, hvorledes æblerne opbevares. Ved opbevaring i kølerum bevares C-vitaminet betydeligt bedre i længere tid. *F.-J.*

Hitler — Mussolini — Molotov. Det blev i sin tid meddelt, at både Hitler og Mussolini er vegetarer. Nyere meddelelser går ud på, at de ikke er vegetarer i streng forstand, men meget mådeholdne med „de forbudne frugter". Derimod er den russiske udenrigsminister Molotov både ikkeryger, afholdsmand og vegetar. Det er et betydningsfuldt tidens tegn, at vegetarismens idé — selv om den ikke fuldtud efterfølges — har haft indflydelse på mange medlemmer af forskellige regeringer og på adskillige statsembedsmænd i fremskudte stillinger. *F.-J.*

Gaver. Til bladet: —m—e kr. 18,00. Tak!

Yngre dame,
der kan påtage sig vegetarisk madlavning, søges.
„Egelund" pr. Frederikssund.

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.

Råstoffer til KRUSKA

og alle andre sundhedsfødemidler billigst fra

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

„Sana". Specialitet: sundhedsfødevarer.

Råstoffer til KRUSKA.
Alkoholfrie vine.
Medlemmer rabat.
Smalleg. 15. Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

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

Kaur 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.

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.