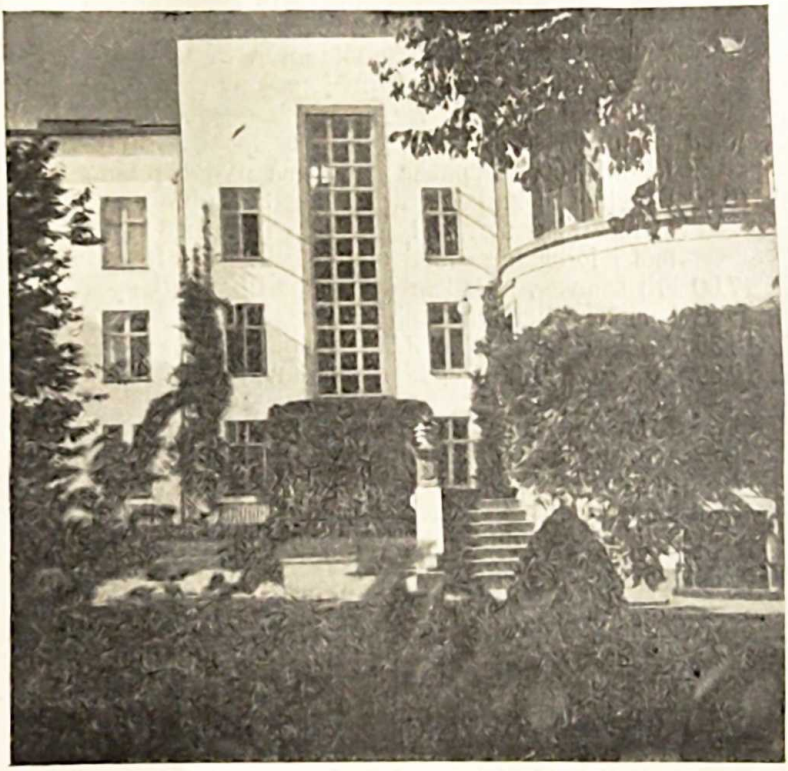
Vegetarisk Tidsskrift

Udgivet af Dansk vegetarisk forening



Fra Skodsborg badesanatorium — „den hvide by ved Øresund", hvor vi mødes søndag den 25. august for at tale om året, der gik, og om tiderne, der kommer.

34. årgang
nummer 8
1. august 1940

PROGRAM

for Dansk vegetarisk forenings årsmøde på Skodsborg badesanatorium søndag den 25. august 1940.

Kl. 9,20 Tog fra Københavns hovedbanegård, ankomst til Skodsborg 9,56. Dobbeltbillet. Cyklister vil kunne få anvist cyklestald.

Kl. 10,30 pr. begynder årsmødet.

Dagsorden: 1. Dirigentvalg. 2 Årsberetning fra foreningen og børnehjemsfonden. 3. Regnskaber. 4. Valg af formand, 4 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter, 2 revisorer og 2 revisorsuppleanter. 5. Valg af 3 bestyrelsesmedlemmer til børnehjemsfonden samt 1 suppleant. 6. Tid og sted for næste årsmøde. 7. Eventuelt.

Kl. 13,00 Frokostpause. Sanatoriet leverer frokost med varm ret for kr. 2,00. Madpakke kan også nydes på stedet.

Kl. 15,00 Foredrag af kurlæge, dr. Erling S. Tobiassen om: „Ernæringsproblemer i en krisetid". Spørgsmål i forbindelse med emnet besvares efter foredraget.

Kl. 17,00 Frit samvær, som kan anvendes til søbad, spadsereture i parken eller forevisning af sanatoriet.

Kl. 18,30 Fælles middag à kr. 2,50 pro persona.

Kl. 19,39, 20,39 og 21,39 tog til København.

HUSK! Tilmelding. Alle, der ønsker at deltage i frokost eller middag bedes melde det til oplysningskontoret, tlf. Vester 3509, **senest** torsdag den 22. august. Betalingen erlægges på årsmødet. Alle bør i det mindste deltage i middagen, der bliver dagens festlige punktum.

Repræsentation: Ethvert medlem stemmer på årsmødet ifl. lovenes § 9 med sin egen stemme samt med de fuldmagtsstemmer, han har fået. Fuldmagter sendes til formanden eller medbringes på årsmødet.

Deltagelse: Alle medlemmer kommer til stede og bidrager til årsmødets succes. Pårørende og interesserede venner er indbudt til at overvære generalforsamlingen og foredraget samt deltage i fællesspisningerne.

Medens mange foreninger har aflyst deres årsmøder, mener bestyrelsen, at Dansk vegetarisk forening netop i år skal benytte den givne anledning til samling om de principper, som vi også i en ny tid ønsker at værne og se gå en blomstringstid i møde. Vi venter tilslutning som aldrig før og håber, at alle skal få glæde og udbytte af samværet.

Bestyrelsen.

Velkommen til årsmødet!

Så er der atter gået et år, og D. v. f. kalder igen sine medlemmer til generalforsamling — denne gang på Skodsborg badesanatorium, som må anses for at være det bedst beliggende sted under de nuværende trafikforhold. Det ligger så nær hovedstaden, at Københavnsmedlemmerne let kommer derud pr. cykel eller tog, og dog så langt fra storstaden, at udflugten bliver til en feriedag i den frie natur, en feriedag, som vi håber, at mange provinsmedlemmer også vil kunne deltage i.

Det er nemlig af stor betydning, at flest muligt af vore medlemmer møder frem til årsmødet. Bliv ikke borte, fordi De mener, at DE intet udbytte har af at komme — måske vil De ved Deres nærværelse give andre udbytte af turen!

Bliv ikke borte, fordi De synes, at med den nuværende ledelse går foreningsarbejdet helt i stå. Tværtimod, så skal De møde op og hjælpe til — om blot ved Deres stemmeafgivning —, at vi får de rigtige, de initiativrige, ind i bestyrelsen.

Tro ikke, at vegetarismen sådan omtrent har sejret, fordi det for tiden er blevet mode at spise grønsager! Kom og vær med i rådslagningen om, hvorledes vegetarismens ideer skal hævdes, så at de ikke bliver sat i klasse med moderne ernæringsexperters patentanvisninger på sundhed gennem levertran og vitaminpræparater!

Bliv ikke borte, fordi De mener, at i disse tider er der større spørgsmål, der kræver Deres interesse og medvirken! Netop nu, hvor forskellige vegetarisk indstillede sammenslutninger synes at visne hen, har det sin betydning, at alle danske vegetarer slutter op om den gamle forening — om D. v. f. Også DE kan under de kommende tiders ernæringsordninger få brug for en talstærk forening, der i sin over 40 års beståen i hvert fald til tider har været sine medlemmer til stor hjælp!

Altså, på gensyn ved årsmødet!

Formanden.

Udflugten den 14. juli til Bureso og Bastrupso havde samlet en trofast skare naturelskere og travemennesker. Selv veteranen frk. Gjerløv, der har været med på foreningens ture siden 1912, gennemførte turen i det ofte lidt vanskelige terræn gennem skov, over pigtrådshegn osv. uden besvær. Egnen omkring de to søer er overordentlig smuk, særlig de gamle floddale, som søerne er en rest af, gjorde sit til at forøge udsynet, der var særlig imponerende fra den højtliggende gamle ruin på Bastrup søs østlige side.

— — —

Udflugt til „Egelund" ved Frederikssund er planlagt til søndag den 15. september. For deltagere, der har lejlighed til at tage af sted om lørdagen, kan der blive tale om weekendophold. Nærmere på årsmødet og i næste nummer af V. t.

Fra børnehjemmet ved Slotsbjergby.



På en sommercykletur Sjælland rundt har jeg hentet hosstående billede hjem fra et besøg på det af dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond støttede børnehjem hos inspekt. Vald. Bloch, Slotsbjergby.

Billedet er taget en morgenstund, da fru Bloch i køkkendøren tager afsked med Carl og Lillian, der glade og velfornøjede er parat til at gå i skole, efter at have styrket sig på en solid morgenmad, bestående af havregrød, rugbrødsklemmer med smør og friske jordbær.

Enkelte arvede småskavanker hos børnene overser man fuldstændig på grund af deres velopdragenhed og dog fri, naturlige væremåde. Lykkeligere børn findes næppe, i en sund ernæringstilstand og god dansk udvikling, sådan som hr. og fru Bloch så forstående praktiserer i arbejdet for børnene.

Foruden disse to børn, som er nærved ti år gamle, traf vi en af fondens tidligere protegeer, Edith, der nu som en 19årig ung pige fungerede som husassistent i hjemmet til fuld tilfredshed for fru Bloch. Hendes søster, den nu 15årige Inger, som tidligere har været i hjemmet, har Blochs derimod fundet en god plads til i huset hos en lærerinde. Den 18årige Mogens tjener på en gård i Nordsjælland hos nogle slægtninge.

Foruden disse fem børn, som fonden har interesseret sig for de sidste ti år, har Blochs for egen regning endnu en lille pige i pleje, samt en lille københavnerpige, der skulde nyde sommeren i det gode hjem med den store have.

Vi ønsker familien Bloch fortsat held med det ideelle arbejde for børnene, som fonden har støttet efter bedste evne. *J.D.H.*

Gaver. Børnehjemsfonden: M. Isen 3,00. Husk postkonto 282, Oluf Egerod.

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.

Vegetartennis.

Vor formand, hr. N. Nielsen, er kendt som en ivrig tennisspiller, men i år har han alligevel overgået sig selv. Først blev han klubmester iOld Boys klassen (spillere over 40 år), bagefter vandt han selve Old Boys mesterskabet indenfor Sjællandsunionen, der omfatter 33 tennisklubber.
Tennisbladet skriver nok så morsomt herom:
„Hvorfor egentlig spørge om et resultat, når N. N., den uopslidelige, den knippelsikre, er med? Modstanderen kæmpede som en løve, men forgæves, N. bliver ved, så længe det skal være, selv om det er en Marathondyst, hans speciale."
I klubturneringen i Gentofte tennisklub fik han tredjepræmie, idet han vandt over den mangeårige klubmester (tidligere Sjællands- og provinsmester), men 20 år yngre L. Bølling, så nu er det almindeligt i G. t. k., at en tabende spiller af klubkammeraterne tilrådes „spis gulerødder".
Vi ønsker formanden til lykke med det fine resultat og efterlyser flere sportsresultater fra andre vegetarer. *J.D.H.*

Moderne masseproduktion giver dårlige næringsmidler.

Den berømte videnskabsmand, dr. Carrel. har sagt mange visdomsord. Efter „Hälsovernet" citerer vi følgende:
Masseproduktion har ændret sammensætningen af hvede. æg, mælk, frugt, smør og grønsager, skønt disse ting har bevaret deres sædvanlige udseende.
Kemiske gødningsstoffer forøger kulturernes mængde uden at give jorden de opbrugte stoffer tilbage, og således forandres næringsværdien af korn og grønsager.
Høns er ved en kunstig levemåde bleven tvungen til at blive masseproducenter. Mon ikke æggenes værdi forringes derved?
Det samme spørgsmål kan man stille vedrørende mælken, fordi køerne må stå så meget inde og bliver fodret med kunstprodukter.
Hygiejnikerne har ikke haft opmærksomheden tilstrækkelig henvendt på sygdommenes oprindelse. Deres studier af livsforholdene og kosten og

deres indvirkning på det moderne menneskes fysiologiske og åndelige tilstand er overfladisk, utilstrækkelig og af for kort varighed. De har derved bidraget til at svække vort legeme og vor sjæl. Og de gør os forsvarsløse overfor degenerationssygdomme, de sygdomme, der er et resultat af civilisationen. *F.-J.*

Fra køkkenkrogen.

Kolde kartoffelsalater.

I. 1 rå æggeblomme røres godt med 1 spiseske olie, som tilsættes dråbevis, derefter med 2 spiseskeer sur fløde, 1 teske hak. purløg, 1 teske hak. persille og en anelse salt og sukker. Denne sauce hældes over kolde, kogte kartoffelskiver.

II. 2 hårdkogte æggeblommer mases ud og røres med 1 spiseske olie, 2 spiseskeer sur fløde, 1 knivspids rosenpaprika og 1 knivspids carry. Det hældes over kartoffelskiverne, som anrettes i grønne salatblade, pyntes med de strimlede æggehvider og tomater.

III. En tynd sauce laves af urtesuppe, som jævnes med mel: 1 strøget teskefuld til halvanden dl suppe. Saucen afkøles og piskes godt med 2 spsk. olie, lidt citronsaft og tilsættes 1 spsk. groft hakket kogte gulerødder, 1 spsk. groft hakket kogt selleri, 1 spsk. groft hakket kogt rødbede 1 spsk. groft hakket agurk, 1 halv teske hakket nasturtiumfrø, et halvt hakket løg og kogte kartoffelskiver efter behag.

IV. Mellem grønne salatblade blandes rigeligt kartoffelskiver, lidt fintsnittede æbler, og en sauce af 1 dl sur fløde, pisket med lidt sukker, 1 æggeblomme, en kvart teske fint stødt sennep hældes over.

V. En dl tykmælk piskes med 1 spsk. god fløde, 1 teske hakket løg og lidt fint hakket dild, salvie eller mynte; hældes over kartoffelskiverne.

E. Pille

Spredt og samlet.

Dr. Erling Tobiassen, årsmødets taler, har i ti år været knyttet til Skodsborg badesanatorium. Foruden sin travle virksomhed som kurlæge specialiserer doktoren sig i røntgen- og anden stråleterapi og er blandt andet kendt for sine arbejder om mangelsygdommen pellagra. Der venter sikkert tilhørerne en meget lærerig time, når dr. Tobiassen taler om ernæringsproblemer i en krisetid.

Rettelse. I anmeldelsen af den ny bog „Hold dig ung" af overlæge Carl Ottosen er prisen ved en fejltagelse sat til kr. 8,00. Bogen koster kr. 8,50 og kan skaffes fra Vegetarisk oplysningskontor og sendes portofrit mod indsendelse af beløbet til postkonto 25656.

Te af tørrede kirsebærstilke skal være meget velsmagende og desuden sund for svage nyrer. Teen skal koge, og der er så megen saft i de tørre stilke, at de kan bruges flere gange, fortæller fru Ellen Fischer i Politiken. At man kan koge suppe på brændenælder, bruge mælkebøtter som salat og at pralbønner er mere end blot til pynt, vidste vi i forvejen. Derimod har vi aldrig været ude for følgende raffinement: friske blomster af hyld dyppes i en tyk pandekagedejg, man holder i stilken, stikker dem ned i kogende olie, de spreder sig ud som en paraply, bliver brune og sprøde og kan spises som en ret med tomatsovs. *F.-J.*

Dyrtid. Husmoderen ringer til grønthandleren: „Og så vilde jeg gerne have for 10 øre persille."
„Den koster 15 øre nu." (Vegetarianen.)

Jeg ønsker at dele min lejlighed (bungalow, stor have) ved Hareskoven i Bagsværd med en kvinde eller mand. Alder ligegyldig, men vedkommende må være vegetarisk indstillet. Billet mrkt. „Lejlighed" modt. oplysningskontoret, Istedgade 7, København 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.

Råstoffer til
KRUSKA

og alle andre sundhedsfødemidler billigst fra

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

"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.
Rabat til medlemmerne.
AXELTORV 8,
TLF. PALÆ 8090.

Anbefales af Oluf Egerod.



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

„SUND MAD skaber SUNDE HJEM"

Den nye vegetariske kogebog, som alle bør eje.

Af Nora Thomsen.
Examineret husholdningslærerinde.
Flerårig køkkenchef på Skodsborg badesanatorium.

Som indledning en meget interessant
‚Kortfattet Ernæringslære'
Af overlæge Carl Ottosen, Skodsborg.

En nutids-kogebog med værdifuld vejledning i tilberedning af den bedste kost for sunde og syge. 27 firefarvede illustrationer. Foruden ca. 550 opskrifter gives afsnit om bagning, syltning og henkogning samt et betydningsfuldt diætafsnit for afmagrende og fedende kost, sukkersygediæt og fl. a.

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

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)
modtager gæster til ferie, hvile og behandling. Priserne billigere før og efter ferietiden.
ANNA ULLERUP HAAHR - Tlf. Svendborg 755

Til sundhedens fremme
styrke og arbejdsevne, spiser man næringsrigest, sundest, bedst og absolut økonomisk i
Vegetarisk restaurant
Frederiksberggade 28, Central 7827.



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

Frydenstrand badesanatorium.
(Overlæge Carl Ottosen).
Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste

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,
„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.