Vegetarisk Tidsskrift

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

I haven og på marken

frembringes al vor føde. Uden planterne kunde menneskeslægten ikke bestå. Al vor dyriske føde, kød, æg, smør, mælk kommer direkte fra planterne.

Dyr frembringer ikke føde. De forandrer blot urterne til andre former. Græsset kan bestå uden koen, men koen næppe uden græsset.

I planteverdenen opbygges visse kemiske stoffer og dannes levende væv ved hjælp af sollyset, og vi er afhængige af disse levende stoffer, når vi spiser.

Vi kan fremstille nogle få kemiske fødemidler i laboratoriet, men de 99 pct. af vore næringsstoffer stammer udelukkende fra planterne.

Prof. A. M. Low.

34. årgang
nummer 9
1. september 1940

Groft brød, klid, møllere, bagere, politik.

I.

Den kamp, som fra vegetarernes side altid har været ført for det grove, usigtede brød, har efterhånden sat sine spor. Desværre ikke i det omfang, som vi gærne havde set, men alligevel således, at spørgsmålet er kommet under alvorlig debat ikke mindst i de lægekrese, som ser deres opgave i en forbedret ernæringshygiejne.

Det er en af dr. Hindhedes mange og store fortjenester, at han både ved sine forsøg har bevist og i sin energiske agitation for bedre ernæringsskik har ført an i kampen for fuldkornsbrødets større udbredelse. Under den forrige verdenskrig var Hindhedes indflydelse til lykke for det danske samfund tilstrækkelig til, at vi i stor målestok måtte give afkald på det fine brød og fik en brødsort, som ved et extra tilskud af klid blev yderligere forbedret. For kliden fordøjes, som dr. Hindhede har bevist i modsætning til Rubners opfattelse, ganske udmærket af mennesket, ja praktisk talt lige så godt som af dyrene, som man hidtil har givet eneret på dette fortræffelige næringsmiddel. At dette er et meningsløst spild af værdierne, fremgår af den kendsgerning, at mennesket ved selv at spise kliden fordøjer 60 pct. af æggehviden. Hvis man derimod giver dyrene kliden og spiser kødet, får man kun 20 pct. af klidens æggehvide, medens 80 pct. forbruges ved dyrets ,stofskifte og således unddrages menneskets ernæring.

II.

Kliden udgør kun en ringe del af kornet, ca. 18 pct., men en ganske overordentlig vigtig del. Ja, man kan vist rolig sige, at kliden er nødvendig for kornets fuldstændige fordøjelse, og en bortfjernelse af klidlaget betyder en alvorlig og skæbnesvanger disharmoni i fordøjelsesprocessen. Det er bl. a. en kendt sag, at franskbrødspisere render rundt med en ulidelig forstoppelse, for megen mavesyre (sure opstød) osv. De er fysisk og sjæleligt i uligevægt. Kornets indhold af mineralsalte, vitaminer (B_1, B_2 og E) og enzymer findes oplagret i kliden, og fjerner man den, får man et dødt og uvederhæftigt affaldsprodukt, som aldrig burde belemre det menneskelige fordøjelsesapparat.

III.

Det er jo væsentlig i form af brød, at vi nyder kornet. Oprindelig kendte man ikke til at afskalle frøet og kaste kliden (perlerne) til svinene. Man spiste hele kornet, ganske uciviliseret. Den forrykte ide at fjerne det kostelige yderlag, hører de senere, mere „oplyste" tider til. Møllere og bagere har her fået deres chance og givet deres uhyggelige bidrag til det nuværende forfald. De har dels selv gjort deres „opfindelser", dels imødekom-

Det et krav fra konsumenternes side. Fint mel, sukker og fedtstof og en passende tilsætning af krydderier blev grundlaget for det produkt, som ganske med urette smykker sig med hædersnavnet brød. Vi agter ikke at skyde specielt på møllere og bagere. De er mennesker, og der er faktisk adskillige af begge professioner, som med dygtighed, interesse og held har påtaget sig at fremstille virkeligt „menneskebrød", skønt det ikke altid har givet fortjeneste i form af penge.

IV.

Desværre viser det sig, at spekulation, handels- og partipolitik også her har vist sin hestehov. I „Berlingske Tidende" har dr. med. Axel Borgbjærg skrevet en fortræffelig artikel om klidens og det grove brøds velsignelsesrige egenskaber. I en senere artikel skriver direktør, civilingeniør A. Ranløv en meget oplysende redegørelse, set fra et møller- og bagerstandpunkt. Man får her bl. a. at vide, at handelspolitisk tryk fra „vest" har tvunget os til at indføre det fintsigtede mel og bevirket, at hjemlige regeringsanordninger om indmalingstvang ikke har kunnet praktiseres. Nu har afspærringen givet os både en chance og forhåbentlig også den tvang, som åbenbart er påkrævet, for at vi kan komme til fornuft. „Man må håbe", skriver dr. Borgbjærg, „at de bestemmelser, der nu træffes med hensyn til forøgelsen af vort brøds næringsværdi, også må blive varige." Overfor den tanke at vitaminisere brødet skriver dr. Bogbjærg så fuldstændig rigtigt: „Den industrielle afvitaminisering og afmineralisering af fødemidlerne, som er blevet almindelig for at forfine disse, bør modarbejdes, og man må i så høj grad som muligt anvende de naturlige fødemidler fra planteverdenen, som vi jo her i vort land kan producere i uindskrænket målestok." *F.-J.*

Tænderne og kosten.

At det frygtelige forfald i moderne menneskers tandbestand skyldes dårlig ernæring, har for vegetarer været klart i lange tider. Lykkeligvis har videnskaben nu allerede i en årrække kendt og konstateret dette faktum. En svensk læge og tandlæge, dr. Sjøquist, har i en halv snes år arbejdet ved skolerne, og han samler sine erfaringer i et kostskema, som næsten fuldstændig udelukker mel- og grynretter. Hovedvægten lægges på kartofler og grønsager, mælk, brød, smør, ost og æg, hertil de specielle vitaminkilder som f. ex. hyben og solbad. Dr. S. ordinerer også lever og blodmad. Resultatet har været overraskende godt; tænderne er blevet meget bedre.

Doktoren går ganske ind for den opfattelse, at den industrielle behandling af fødemidlerne er af katastrofal virkning på tænderne. *F.-J.*

Opråb.

Støtte til bladet.

På grund af dyrtid og manglende støtte fra et tilstrækkeligt antal meningsfæller kniber det svært med at finde de nødvendige midler til fortsat udgivelse af et nogenlunde anseeligt „Vegetarisk tidsskrift". Bladet er jo det vigtigste bindeled mellem medlemmerne og vort hovedagitationsmiddel. Uden organ vil foreningens indflydelse synke væsentligt.

Vi retter da herved en indtrængende opfordring til medlemmerne om at fremskaffe midler til bladets fortsatte drift, f. ex. i form af gaver, tegning af abonnement eller indmeldelse af nye medlemmer.

Det første er det vigtigste strax,

send derfor en gave til bladet omgående

og arbejd så i den kommende tid for at skaffe flere læsere, tegn f. ex. abonnement for andre, 4 kr. årligt.

Send et beløb — send det nu!

Dansk vegetarisk forening,

Postkonto 25656. *Hovedbestyrelsen.*

Landsforeningens årsmøde

på Skodsborg badesanatorium 25. august blev et smukt minde om velvilje og forståelse. Der var ingen misstemning; kun blev der af et ældre medlem fremført en beskeden anke over, at tempoet til tider var en smule for skrapt

Formanden, hr. N. Nielsen åbnede mødet kl. 10,30 med at byde velkommen og takke Skodsborg badesanatorium for gæstfrihed. Der var indløbet hilsener fra den svenske broderforening, fra familien Strøm og fra St. Vøldan. Bogtrykker Date valgtes til dirigent.

Beretninger og regnskaber.

Formanden aflagde beretning for D.v.f. Han mindedes de i årets løb afdøde medlemmer. Foreningens arbejde har ikke været præget af store begivenheder, men der er arbejdet støt og sikkert. Der er kommet 18 nye medlemmer til, mens 3 har udmeldt sig. Omtalte de vellykkede sammenkomster, der har været afholdt i København, og som det er meningen at fortsætte med. Forbindelsen med provinsafdelingerne har været præget af de urolige forhold. Nævnte sammenslutningen af Sydfyns- og Odense-

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.

---

afdelingerne, der forhåbentlig betød ny kraft i arbejdet på Fyn. Der har som ofte før været rettet kritik mod bladet, dels for de små bogstaver, dels for udstyrets skyld. De økonomiske forhold vanskeliggør imidlertid udvidelser, og afskaffelsen af de små bogstaver vil møde modstand hos mange medlemmer. Vi vilde også gerne i år udsende et stort agitationsnummer, men vi magter ikke opgaven uden støtte fra medlemmerne. Omtalte kort de vanskelige forhold, hvorunder det vegetariske arbejde foregår her i landet, og nævnte de besværligheder, andre bevægelser synes at have mødt. Talte om de opgaver, der kunde ventes, og kom herunder ind på rationeringen og efterårets gartnerudstilling, hvor vi gerne skulde medvirke. Vi mangler kun penge og medhjælp. Opfordrede medlemmerne til at hjælpe, ikke blot ved personlig medvirkning, men også med penge til bladet og til anden propaganda.

Dr. J. D. Henriksen aflagde D.v.f.s regnskab. Kassebeholdningen var kr. 384,48. Kontingent, abonnement, annoncer og gaver kr. 1781,06, refunderet fra børnehjemsfonden kr. 500,00. Vegetarisk tidsskrift har kostet kr. 1507,58, diverse andre udgifter kr. 830,50. Status viser en gæld på kr. 25,00 og kapital kr. 3495,69, væsentligst i usolgt literatur.

H. L. Henriksen aflagde beretning om børnehjemsfonden, der nu har modtaget resten af en arv, kr. 3450,17, der er anbragt i obligationer. Der har i anledning af denne arv været foretaget en del rejser og ført en omfattende korrespondance. Fonden har udsigt til flere testamentariske gaver. Egerod aflagde regnskab for fonden. Arv, gaver, renter, udtrukne obligationer etc. har givet kr. 4328,11. Til børnehjemmet er betalt kr. 438,00, rejser, tlf. etc. kr. 107,00, refunderet D.v.f. kr. 500,00, indkøbt obligationer kr. 4260,67, kassebeholdning kr. 250,74. Formuen er kr. 18720,74.

Forhandlingen

om beretninger og regnskaber indlededes af Egerod, der gav nogle oplysninger om de internationale forhold. Oplæste er brev fra formanden for I.v.u., hr. J. C. van Borrendam, til hvem årsmødet afsendte et brev med samtlige deltageres underskrifter. Mente det vilde være et tilbageskridt at forlade bladets retskrivning, der var indført af dr. Mich. Larsen. Alle kulturlande i verden, med undtagelse af Danmark og Tyskland, har denne skrivemåde. Omtalte bladets indhold og kritiken deraf, som forekom ham uberettiget.

Fink-Jensen nævnte et tilfælde, hvor kritiken var fremsat af medlemmer, som ikke havde læst den sidste årgang. Spurgte, om de børn, der er udgået fra børnehjemmet, vedblivende lever vegetarisk. Omtalte en diskus-

sion på et esperantokursus om vegetarisme og tobaksrygning. Meddelte, at Vendelboes sociale fond havde bevilget et tilskud paa 200 kr. til arbejdet på gartnerudstillingen i Tivoli.
Spur ønskede et nærmere samarbejde med andre bevægelser, som også virker for folkesundheden, bl. a. afholdsforeningerne og vandrebevægelsen. Stillede følgende forslag til beslutning: „D.v.f.s årsmøde i Skodsborg 25. august 1940 henstiller til den kommende bestyrelse i samarbejde med hr. stenografilærer Holger Madsen at søge arrangeret radioforedrag, eventuelt med tilsluttende radioskovture, ved henvendelse til statsradiofonien."
Efter nogen diskussion besluttede årsmødet ikke at stemme om forslaget, men henvise Spur til samarbejde med bestyrelsen.
Skomagermester Madsen foreslog, at V. t. skulde imødegå udtalelser om vegetarismen, som fremkom i dagspressen.
Seegelke omtalte turen til Egelund 15. september.
Beretninger og regnskaber godkendtes.

Frokost.

Derefter samledes deltagerne til en hyggelig og velsmagende frokost, hvor stemningen var den allerbedste.

Valg.

N. Nielsen genvalgtes til formand. Til bestyrelsen genvalgtes Egerod, J. D. Henriksen og fru Pille, nyvalgt H. Mosegaard. Suppleanter Date og H. L. Henriksen: Til revisorer genvalgtes V. Petersen og Seegelke, suppleant Ruth Nielsen.
Til børnehjemsfondet genvalgtes H. L. Henriksen, J. D. Henriksen og fru Ellen Pille. Suppleant Ruth Nielsen.
Tid og sted for næste årsmøde bestemmes af bestyrelsen.
Under eventuelt drøftedes forskellige spørgsmål, hvorefter koncertsanger Th. Nielsen sang et par sange.

Foredrag og afslutning.

Kl. 15 holdt kurlæge, dr. Erling Tobiassen et meget interessant foredrag om „Ernæring i krisetider". Udtalelserne var ikke nye for os, men de blev fremsat på en frisk og umiddelbar måde, der fik os til at lytte; gamle bekendte i nye klæder, som gjorde gensynet ikke blot interessant, men også lærerigt. Vi skal senere bringe foredraget i uddrag.
Som afslutning på denne vellykkede dag fulgte middagen, hvor Egerod fortalte morsomme oplevelser, som andre deltagere uddybede.
Alt i alt en smuk og vellykket dag, som de 60—70 deltagere kun havde glæde af.

Udflugten til Egelund foregår lørdag og søndag d. 14. og 15. september. Tog afgår fra hovedbanegården: Lørdag kl. 14,15, 16,30 og 17,30, søndag kl. 8,10 og 9,54. Fra Frederikssund kl. 17,32 og 20,14. Billigbillet, også for lørdag, kr. 2,60. Med lørdagsophold betales kr. 7,50, medens de deltagere, som først indtræffer søndag formiddag, kan få 2 måltider for kr. 3,25. Skriftlig eller telefonisk anmeldelse til Egelund pr. Frederikssund eller telefon Femhøj 21 er nødvendig. Hr. Voldan har lovet at holde et foredrag for os. Stor tilslutning forventes.

Assistance til udstilling. D.v.f. påtænker at deltage i den store havebrugsudstilling i Tivoli i slutningen af september med en demonstration af tilberedning af gartneriprodukterne. Husholdningslærerinde fru Ellen Pille vil lede arbejdet og behøver frivillig assistance fra kyndig medlemmers side. Henvendelse til oplysningskontoret eller til fru Ellen Pille, Aalekistevej 61, Vanløse, tlf. Damsø 4724 x.

Regnskabet tilsendes efter anmodning medlemmer, som måtte ønske det, mod indsendelse af porto til oplysningskontoret.

Gaver. Til foreningen: Ved årsmødet 200 kr. fra Vendelboes sociale fond. Tak!
Til bladet: Tre unge kr. 18,00.

Husk postkonto 25656.

Plads søges. Ung pige, 20 år, søger plads i hjem, hvor der kan fås vegetarisk kost. Skriftlig henvendelse. *Elsa Strøm, adr. fru Ingrid Petersen, Arnestedet 1 st., Vanløse.*

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.

Kuur
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.

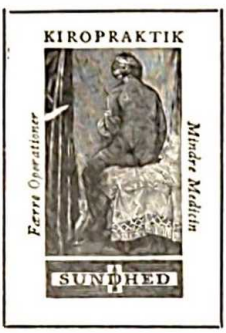
Som indledning en meget interessant
‚Kortfattet Ernæringslære'
Af overlæge **Carl Ottosen,** Skodsborg.

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.