Vegetarisk Tidsskrift

Medlemsmøde i Københavnsafdelingen

søndag den 15. Oktober kl. 19,30
i Kvindelig læseforening,
Gl. Mønt 1.

Opbevaring af frugt og havesager.

Læge J. D. Henriksen: Hvad der tabes ved opbevaringen.
Havebrugskonsulent H. Mosegaard: Hvad der kan opbevares — og hvorledes.
Husholdningsskolelærerinde fru Ellen Pille: Hentørring m. m.
Derefter frit samvær. — Efter bemærkninger af kommunelærerinde frk. Marg. Olsen serveres idealmaaltidet „løgsuppen, som alle kan tåle" med hvedefuldkornskager.
Alle er velkomne. Entré 50 øre.

BESTYRELSEN.

— — —

D.v.f. medvirker ved frugthandlernes og „Berlingske Tidende"s udstilling, **„Rationel ernæring"**, i Kvindelig læseforenings store sal 15.—20. oktober. Medlemmerne anmodes om at støtte dette samarbejde ved at besøge udstillingen.

35. årgang
nummer 10
1. oktober 1941

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

Hensigtsmæssig diæt. - Ikke for meget brød og lignende.

Kort referat af dr. Ragnar Bergs foredrag ved Svensk vegetarisk forenings årsmøde den 7. september 1941. Ved Oluf Egerod.

Man kan udmærket leve som vegetar og dog leve galt. Vor kost bør i hovedsagen bestå af frugt og grønsager, især kartofler. Vegetarer vil her undres over, at brød ikke er nævnt. Det store skridt fra dyr til menneske gjorde vi på en kost af blade, rødder, frugter, bær, nødder o. l., en kost, der passer os i overensstemmelse med tændernes og fordøjelsesorganernes bygning. Korn kom ikke på tale, kun måske lidt græsfrø. Korn er en af civilisationens „velsignelser", vær derfor forsigtig med brød.

Studerer man indgående dette emne, kommer man til det resultat, at planterne kan omsætte de organiske stoffer, men dyrene ikke. Vi kan altså ikke optage næring af de uorganiske opløsninger.

Celler kan leve i serum i årevis, når blot væsken fornys hver dag, ellers vilde de dø af udskillelsesprodukterne. Man har celler, der således lever endnu efter 27 års forløb. I kroppen ligger cellerne meget tæt, hvorfor saftstrømmen bliver for svag til helt at udskylle cellerne, der derfor ikke har så rene livsbetingelser som cellerne i reagensglassene med det stadigt fornyede serum. Selv om vi da spiser lidt nok og rigtigt nok, blir der affaldsprodukter tilbage i cellerne, der så forårsager døden, af alderdom, eller om vi lever galt, en for tidlig død. Hvis vi levede rigtigt, vilde vi stå i vor bedste kraft i 50—70 års alderen og opnå vor naturlige alder på 120—140 år. Vi skulde så leve i den fri natur, ånde rigtigt, klæde os rigtigt, spise rigtigt. Men selv de, der lever meget fornuftigt, kan ikke undgå at gøre en del fejl, eller gør dem af uvidenhed. F. ex. spises der gærne altfor meget brød og grød, der jo indeholder for meget æggehvide og uorganiske, syredannende stoffer. Fuldkornsbrød er her egentlig værre end kød. Fattigmandsgigten skyldes således ofte for meget brød.

Æggehvide og de uorganiske syrer er de farligste stoffer i vor føde. Får vi for få uorganiske baser, altså overskud af uorganiske syrer, fortæres kroppens egen æggehvide, og vort æggehvidebehov stiger, hvilket altså ikke er så heldigt. Syrerne skulde egentlig forbrænde i kroppen, men når de uorganiske baser fattes, opstår der en række giftige stoffer, så f. ex. nyrer og nerver tar skade, og urinsyre og andre affaldsstoffer opsamles i kroppen. Dette fører efterhånden til nedsat vitalitet af organerne, hvilket atter forårsager de fleste sygdomme, der altså skyldes falsk diæt. Levede vi fornuftigt, vilde de fleste sygdomme forsvinde. Det er egentlig ikke bakterierne, der er årsag til de forskellige syg-

domme, men de kan først virke, når kroppen er svækket på grund af urigtig ernæring; derved skabes der en god grobund for bakterierne; Metchnikoff drak to år i træk kolerabakterier uden at blive syg, men tredie år var han så uforsigtig at drikke dem lige efter en forkølelse, altså under en svækkelsesperiode, og så fik han kolera.

De store slaggeopsamlinger fører altså efterhånden til organsygdomme, f. ex. i nyrer, lever, lunger, blod, hjærte, fordøjelsesorganer. Bl. a. kommer vi ved den urigtige levevis til at producere for megen mavesyre, der kan give mave- eller tarmsår. Eller vi kommer til at lide af den store civilisationsforbandelse, forstoppelse, der er langt værre end tuberkulose og kræft. De såkaldte vilde folk kender ikke til forstoppelse; når de så blir civiliserede, kommer kræften til dem.

Forstoppelse ødelægger næsten alle organer, f. ex. hjærte, lever, nyrer, blindtarm. Forstoppelsen gir bakterierne tid til at brede sig, så de kan nå f. ex. ind til blindtarmen, eller forårsage galdesten. En fornuftig vegetarisk kost og et rigtigt åndedræt er det bedste værn mod disse sygdomme. Organerne blir da ikke så overbelastede og forgiftede af affaldsprodukter.

Det er vor pligt mod os selv, men også mod vort folk at holde os sunde. Sygdom koster samfundet kolossalt, sygdom er derfor ikke en privatsag; vi har ikke ret til at leve for os selv, vi bør underordne os samfundet til gavn for os selv, vort folk og hele menneskeheden.

— — —

Dr. Ragnar Berg er en af verdens største ernæringsforskere, der nu i en meget lang årrække har sendt sine epokegørende resultater ud fra sit laboratorium i Dresden. Det var altså ikke en almindelig læges ord til fordel for vegetarismen, der lød, men vel næsten den størst mulige autoritets manende ord til os som til hele menneskeheden om at følge naturens bud og forlade den tåbelige civilisationslevemåde, der bringer os i en for tidlig grav efter et liv fuldt af lidelse og sygdom.

Efter foredraget var der spørgetime, der var næsten lige så interessant som selve foredraget. Vi anfører en del udtalelser.

Tal ikke om fedtmangel. 30 g fedt om dagen er nok, når man får godt med grønsager, især kartofler, kartofler, kartofler, kogt i skræl eller bagt, endelig ikke kogt i skrællet tilstand. Saltet kartoffelvand er ikke godt. Uskrællede kartofler mister ved kogningen kun halvanden pct. af deres naturlige salte, mens skrællede afgiver 40—60 pct. Kartofler er bedre end brød.

Kruska er godt, men ikke i for store mængder.

Spis mange rå grønsager. Riv dem ikke, men tyg dem selv. Grønkål er den bedste af vore egne grønsager. Bland grønsagerne, så mange slags som muligt.

De „vilde" har ikke kræft i mave og tarm, men nok f. ex. hudkræft, bl. a. på grund af vindens, sandets eller solens for kraftige virkning. Til gengæld forkortes deres liv så af f. ex. indvoldsorme, i det hele af uhygiejnisk levevis. Civilisationen forlænger på den ene side livet ved en mere hygiejnisk levevis, men forkorter det på den anden side ved en meget uhensigtsmæssig ernæring.

Brød og grød gir urinsyre, kartofler og rå grønsager er midler derimod.

Vær ikke bange for solaninforgiftning i almindelig kartofler, kun de grønne er farlige. I de spirede er solaninen netop gået ud i spirerne. Det man kalder solaninforgiftning, viser sig oftest ved undersøgelse at være — kødforgiftning.

Vil man piske nerverne, så spis kød. Se til et kraftigt folk som tyskerne. Det store flertal af dem spiser ikke meget kød, men en masse kartofler, og deres fører, der dog har udrettet en del, er vegetar.

Kaffeerstatning er i mange henseender lige så slem som selve kaffen, f. ex. for folk med mavesyre, idet det her er de ristede stoffer, der gør skade, og de er lige så farlige det ene sted som det andet. Koffeinet skader nerverne, de ristede stoffer maven. Mælk, helst skummet, er bedre i kaffen end fløde.

Æblet er jo egentlig en degenereret frugt uden virkelig næringsværdi, men nok nogen sundhedsværdi, f. ex. befordrer den fordøjelsen. Vildæblerne er de rigtige, men de skal ha frost først.

Gulerødder plus kartofler er langt bedre end brød plus æbler, også hvad vitaminer angår. Brødføden er ensidig, især er det hvide brød slemt socialøkonomisk set, da der går så meget til spilde ved dets tilberedning, helt op til tre fjerdedele af de oprindelige næringsstoffer. Det har vi slet ikke råd til, særlig ikke i disse tider.

Brød skal være tykt, groft og hårdt, spis bare ikke for meget. I Dalarne bagte man i sin tid brød 4 gange om året, og havde i Siljan f. ex. kun halvanden pct. dårlige tænder. Da de senere fik det bløde, hvide brød, fandtes der næsten ingen gode tænder mere.

Spis frugtmos til grøden, hellere end mælk. Mælk er god føde for kalve i de første måneder. Mælk kan anvendes til menneskeføde, men ikke for meget. Det indeholder for meget æggehvide og har for lidt baseoverskud. Til 14årsalderen må man højst drikke en l om dagen, voxne skal ikke drikke mere end en kvart l.

Sukker bør man kun spise meget lidt af som krydderi. Sukker af enhver slags gør ellers fortræd, fordi det tar vort baseoverskud.

Løg er godt, blot ikke for nyrelidende.

Frugt kan neutralisere syreoverskudet i brød.

Ånd meget dybt ind og meget energisk ud, så lungerne rigtig renses. Ved indånding skal maven presses ind, ved udånding ud.

— Der er stof til eftertanke for alle i dette, måske også til diskussion. *O.E*

To udtalelser

om grundlaget for de høje priser, som forbrugerne må betale for frugt i Danmark.

„Dansk Frugtavl": „Se hellere Sagen i øjnene, som den er, nemlig at exportmulighederne før eller senere kan tilintetgøres, måske længe før nogen aner det, at grundlaget for hele det nuværende prisniveau på hjemmemarkedet derved kan slås i stykker . . ."

„Andelsbladet": „En så stor export kan de danske forbrugere kun se med uro og bange anelser, thi naturligvis vil exportpriserne, der opgives at blive meget høje, umiddelbart påvirke hjemmemarkedets priser, som allerede i foregående salgssæson var temmelig uoverkommelige for en jævn mands pengepung."

Boganmeldelse.

„Rationel Kost og Rationeringen". Af prof. Rich. Ege. (Nyt Nordisk Forlag. 1941.)

En rationel kost i dag må ikke blot ses ud fra sundhedsmæssige synspunkter, men også fra økonomiske og ikke mindst fra de mulighedersside, som hjemmeavlen indebærer til at skaffe værdifulde fødemidler til så mange som muligt.

Bogen kommer som en hjælp på et område, hvor mange er ret uvidende, nemlig, hvor meget skal jeg have af de enkelte næringsmidler for ikke at blive syg, og hvorledes skaffer jeg mig disse til en overkommelig pris, eller med andre ord, hvordan får jeg mest for pengene, ikke blot i kg og kalorier, men også med hensyn til vitaminer og de vigtigste mineralsalte.

Prof. Ege gennemgår alle disse spørgsmål så grundigt, medtagende så mange elementære træk, at bogen vil være let læselig og af stor værdi som introduktion i moderne ernæringsvidenskab.

Vegetarerne vil naturligvis glæde sig over den store plads, der er ofret på de vegetabilske næringsmidler og den voxende forståelse af deres værdi som en økonomisk og kraftgivende del af kosten, som man mere og mere må gå over til, efter som kravene til hjemmeforsyning bliver mere langvarige og absolute, hvis man skal undgå ikke blot de gængse vitaminmangelsygdomme, men også faren for en kaloriemæssig underernæring på bekostning af befolkningens daglige arbejdskraft og modstandsdygtighed over for sygdomme.

Den saglige gennemgang og de mange tal må ikke virke afskrækkende på læserne; thi sætter man sig først ind i problemerne, er det netop de mange statistiske fakta, der bringer liv og forståelse af hele ernæringsspørgsmålet. *J.D.H.*

Svensk vegetarisk forenings årsmøde afholdtes den 7. september i Danderyd, lidt uden for Stockholm. En 60—70 mennesker deltog. Mødet lededes af formanden, major Ernst Killander. Sekretæren, red. af „Vegetarianen", Carl Schelin, aflagde beretning, der meget lignede vor, præget som den var af krisen. Red. Oluf Egerod var tilstede som repræsentant for den Internationale Vegetar Union og Dansk vegetarisk forening. Han overbragte hilsen fra hele verden og Danmark, mindedes det internationale samarbejde, der nu var brudt sammen. I år skulde vi have haft kongres i England og 1944 i Holland. Efter forrige krig var det vor store fører J. L. Saxon, der indbød til verdenskongres 1923 i Stockholm. Det ser atter ud til, at det må blive Sverige, der efter denne krig må prøve at samle os igen. Henstillede varmt til Sverige at tænke herpå og i tide forberede sig. — Den verdenskendte ernæringsfysiolog dr. Ragnar Berg holdt derefter et uhyre interessant foredrag, der gengives andetsteds.

Vore udflugter. Søndag den 19. oktober går turen til Roskilde, hvor vi besøger Kornerup mølle og Boserup skov. Fra hovedbanegården kl. 9 med billigbillet til Roskilde. Tilbage i København ca. kl. 19. *Sk.*

— Turen den 14. september var ikke begunstiget af vejrmagisteren; det regnede, og på en fodtur er dette jo noget nær det værste, der kan ske. Vi blev da også dygtigt våde, men spasereturen blev gennemført, og da vi nåede vejsende, kunde vi varme vore våde klæder og kroppe ved en blussende ild, mens vor efterhånden lidt nedtrykte humør livede op ved familien Seegelkes storartede gæstfrihed og elskværdighed. Vi fik trods regnen en god dag ud af det, og det skal hr. og fru Seegelke have tak for. —

På given foranledning gør vi opmærksom på, at manuskripter til bladet må være redaktionen i hænde senest den 15. i måneden, foreningsmeddelelser og annoncer senest den 20.

Gaver. Til foreningen —me 18,00.

Propagandadag for vegetarismen i Odense. Fyns afdelingen er nu parat til at lade sit hidtil største arrangement løbe af stabelen. Det bliver en propagandadag for vegetarismen, som søndag den 19. oktober arrangeres i samarbejde med Odense husmoderforening i denne forenings lokaler, Jernbanegade 6, 2. s.

Kl. 14 begynder det vegetariske stævne. Åbningstalen holdes af husmoderforeningens formand. Derefter giver prokurist Helmer Fogedgaard en oversigt over de forskellige grunde, der er til at arbejde for vegetarismens udbredelse. Dagens hovedtaler bliver fhv. højskoleforstander Severin Andersen, som holder et foredrag om „Sund levevis". Derefter vil de praktiske demonstrationer under ledelse af fru Minna Andersen tage deres begyndelse og vedvare til kl. 18. Man vil få at se moderne tilberedning af grønsager, hvorved deres fulde næringsværdi og velsmag bibeholdes. Tillige bliver der demostration af en gasbesparende „vidundergryde" samt uddeling af smagsprøver. Man vil endvidere se et opdækket bord med retter til hverdag og fest: Morgen-, frokost- og middagsretter samt desserter. Fra kl. 20 og aftenen igennem vil der blive forskellig underholdning samt kaffebord med spørgetime og selskabeligt samvær. Om eftermiddagen betales entré, men medlemmer af D.v.f. har adgang til halv pris.

Fyns afdelingen venter sig en hel del af denne dag og håber, at medlemmerne vil vise deres interesse ved at møde op i stort tal. Der er en økonomisk risiko ved dette store arrangement, men det ventes, at afdelingen vil få en del nye medlemmer ved denne lejlighed. Denne propagandadag kan også kun gennemføres takket være Odense husmoderforenings store imødekommenhed og interesse i forbindelse med, at direktøren for gartnernes salgsforening i Odense har givet os et storstilet tilbud om gratis grønsager. *Helmer Fogedgaard.*

Dansk vegetarisk forening: Istedgade 7, st., København V. Tlf. Vester 3509, postkonto 25656. Oplysningskontor, litteratursalg, bibliotek, kassererkontor og Vegetarisk tidsskrifts expedition.
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.

Fyns stifts afdeling. Formand: Prokurist Helmer Fogedgaard, Skrøbelev, Langeland. - Kasserer: Georg Clausen, Rødegaardsvej 106, Odense.

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.

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

Vegetarismens standardværk
Dr. MICH LARSEN
„Naturhelbredelsen"
Anden udgave, **pris kr. 2,50.**
Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, Kbhvn. V. Vester 3509.

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.

ANNA ULLERUP HAAHR - Tlf. Svendborg 765

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

Vegetarisk restaurant
Frederiksberggade 28, Central 7827.

Udkommet:

Thorkild Hansen:
„Kiropraktik -
en vej til sundhed".

Illustrationer - lægeanbefalinger patientudtalelser.

2 kr. hos Deres boghandler.

Køb den! Læs den!
Giv den til andre!

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

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.

Køb vor litteratur.
Forlang prisliste. Partier rabat.
Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, st., Kbh. V.
Telf. Vester 3509.

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.

Spis i
Skodsborg restauranten
St. Kongensgade 36-38
Central 9656

vitaminrig, veltillavet. sund og nærende mad
— også råkostretter

„Sana", Smallegade 15.
Tlf. Gothåb 4290.
Sundhedsfødevarer — Kolonial.
Bringes overalt.

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.