Vegetarisk Tidsskrift

Medlemsmøde i Københavns afdelingen

Onsdag den 19. februar i Kvindelig læseforening, Gl. Mønt 1, 1. sal.

Kl. 19,30 pr. **forevisning af film** om „Frugtavl og grønsager" med oplysende foredrag af havebrugskonsulent *H. Mosegaard.* Entré til filmen 25 øre.

Kl. 20,30 **ordinær generalforsamling.** Dagsorden i henhold til lovene. Forslag fra bestyrelsen: Klaverfondet overføres til almindelig kassebeholdning.

Frit samvær. Efter generalforsamlingen, som plejer at være kortvarig, bydes der medlemmerne lejlighed til selskabeligt samvær og drøftelse af vegetarinteresser.

Der serveres smørrebrød à 25 øre pr. stk. samt æblete og æblemost.

Vi har til denne aften taget det lokale, som man til nytårsfesten var så tilfreds med, i forventning om en lignende tilslutning.

Restauranten ønsker forudbestilling af smørrebrødet, hvorfor man bedes notere sig hos formanden, hr. N. Nielsen, tlf. Gentofte 1782 y, eller hos oplysningskontoret, tlf. Vester 3509, senest den 18. februar.

Bestyrelsen.

35. årgang
nummer 2
1. februar 1941

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

Nogle gamle travere mod vegetarismen.

En svensker, dr. Aschner, har udsendt en bog om „Lægen og din skæbne". I denne bog gør han nogle indvendinger mod vegetarismen, som „Vegetarianen" har forelagt dr. Ragnar Berg i Dresden til udtalelse. Indvendingerne og svarene fremgaar af nedenstående.

At svage og følsomme maver bør foretrække animalske fødemidler er ikke rigtigt. De bør absolut ikke belastes med dyriske produkter. Det er netop de æggehviderige fødemidler, som giver maven det største arbejde. Man har i sådanne tilfælde forordnet en såkaldt „skånende kost", bestående af mælk og kødretter. Men man har opdaget, at følsomme maver ligeså godt tåler kartoffelmos og hakkede rå grønsager. Den gamle skånekost gjorde maven svagere, således som det tilfulde blev klarlagt på lægekongressen for intern medicin i Wiesbaden for 5 år siden. Den foran antydede diæt gør derimod lidt efter lidt maven arbejdsdygtig igen.

At den vegetariske kost kun skulde kunne anvendes i de mere varme lande, er en ren og skær frase. Erfaringen viser jo noget ganske andet. Og hvorfor animalsk fedt skulde være bedre end f. ex. olivenolie, er ganske ubegribeligt.

De, som har en svag mave med for megen saltsyre, bør drikke kaffe! Denne ordination vil af enhver læge blive anset for en slem fejltagelse. Der gives vist næppe nogen diæt, som er bedre egnet til at fremkalde mavesår, end kaffe og smørrebrød.

Når animalske fødemidler angives som lettere fordøjelige end vegetabilske, så er også dette forkert. Stort set er mavens arbejde det samme.

Kød giver mere varme i kroppen. Ja, stærk kødspisning giver en følelse af mere varme, men denne hedefornemmelse skyldes, at legemet kommer på overarbejde med altfor store æggehvidemængder. Det sætter temperaturen op, men betyder jo i virkeligheden et varmetab.

Sexuallivet, den erotiske trang, drives ganske rigtigt ikke så stærkt frem hos vegetarer, som hos de stærke kødspisere. Men overdrivelser på dette område er ingenlunde attråværdige, de fører før eller senere til sexuel neurasteni og hos manden til impotens.

Stegt, groft kød, krydderier og bitre sager til folk med mavesyre! — Denne forfærdelige recept står i den skarpeste modstrid med nutidens medicinske opfattelse. *F.-J.*

Vor æbleaften har vakt betydelig interesse. Både hovedstads- og provinspressen har omtalt festen som en både original og morsom idé og som en udmærket form for selskabelighed.

Statens praktisk-sundhedsmæssige undersøgelser

har udsendt en meget værdifuld vejledning i brugen af grønsager. Foruden en kraftig og velbegrundet opfordring til brugen af grønsager, gives også en fortræffeligt udarbejdet vejledning i den rette behandling af dem, så de ikke ødelægges af lutter „behandling".

At der også — lidt uden for rammerne — slås til lyd for fiskespisning, er en sag for sig.

Som en prøve på indholdet gengiver vi følgende

A-B-C om grønsager:

1. Brug rigelig med grønsager hver dag.
2. Husk, rå grønsager bør findeles lige før måltidet.
3. Kogte grønsager bør findeles efter kogningen.
4. Brug kun rustfri knive og emaillerede gryder eller gryder af aluminium ved tillavning af grønsager.
5. Sæt ikke tvekulsurt natron til grønsager.
6. Grønsager må kun koge i kort tid og i lidt vand.
7. Kast ikke kogevandet bort.

Vi skulde tage meget fejl, om ikke flere vegetarer kunde have udbytte af denne vejledning. F.-J.

Hindhede påny aktuel.

Naturligvis fryder den nuværende tingenes tilstand ikke dr. Hindhede; men alligevel må der for ham ligge en vis tilfredsstillelse i den kendsgerning, at man nu påny begynder at se hen til de foranstaltninger, som under den forrige verdenskrig blev truffet, for at menneskene kunde leve. Dyrene blev standset i deres vækst, og menneskene måtte begynde af leve mere menneskeligt. Resultatet blev en stadig bedre sundhedstilstand, den bedste, landet i overskuelig tid havde kendt.

Man er nu atter inde i en rationeringsperiode, som i mange måder allerede meget minder om den forrige. På enkelte punkter er den endda allerede skrappere. Og hvad er så resultatet blevet? Ja, ganske som sidst! Sundhedstilstanden er bedre, hospitalerne affolkes, der er snart kun personalet tilbage adskillige steder, lægerne klager (de skulde jo juble) over arbejdsløshed. Selv om lægerne nødigt indrømmer, at det er de ændrede ernæringsforhold, som er årsagen, men bl. a. mener, at grunden er den, at folk har fået andet at tænke på end deres sygdom, så er de mere uhildede ikke i tvivl om sagens sande sammenhæng.

I „Kristeligt Dagblad" har forstander J. K. Jensen, Haslev, skrevet en artikel, „Svin eller mennesker", hvoraf vi citerer: „Det forekommer mig helt ubegribeligt, at staten, når den ikke råder over mere korn til gryn, vedblivende uddeler korn til en mængde landmænd til opfodring af svin . . . . . Men det er et frygteligt spild af næringsstoffer i kornknappe tider at bruge korn til svin i stedet for til menneskeføde, idet vi af det korn, vi opfodrer på svin, kun får omkring ved 15 pct. af næringen igen til menneskeføde. . . . . Vi kommer til ligesom under verdenskrigen at vælge mellem svin og mennesker. Da havde vi nogle folk til at lede ernæringsområdet, som havde forstand på ernæring, og derfor var rationeringen meget mindre generende end nu, uagtet vi råder over langt flere føde- og fodermidler end den gang."

Ja, det er jo ganske dr. Hindhede om igen. Men han lever jo endnu som følge af den rationerede (fornuftige) levevis, han både har lært og levet. Og han er i fuld vigeur. Lad ham komme til endnu engang. Det er jo alligevel den vej, vi bliver nødt til at gå.

„Ned med svinene og op med grynene", siger dr, Hindhede.

F.-J.

Nytårsfesten

i Kvindelig læseforening den 12. januar blev en yderst vellykket begivenhed. Der var mødt ca. 120 deltagere, og stemningen var udmærket hos alle.

Formanden, hr. N. Nielsen, bød velkommen og introducerede de forskellige kunstnere, som bidrog deres til at gøre aftenen til en virkelig oplevelse.

Frk. Etti Bay spillede et par smukke numre for os på klaveret. Koncertsangerinde, frk. Gerda Plesner var på grund af sygdom blevet forhindret i at komme, men havde formået operasangerinde, frk. Thilde Nathan til at træde i sit sted, og det var en glæde for os alle at høre frk. Nathan med sin pragtfulde stemme synge sine smukke sange, udmærket akkompagneret af frk. Fanny Nathan.

Fru Gudrun Felsings recitation var også en oplevelse; fruen undskyldte sig ganske vist med, at en forkølelse generede ret føleligt, men det mærkede tilhørerne intet til — fruens præstation var fortræffelig.

Koncertsangerinde, frk. Inge Haase og koncertsanger Th. Nielsen sang et par smukke duetter, og fru Thies akkompagnerede fortræffeligt.

Samtlige kunstnere hilstes med hjerteligt bifald, og der var almindelig enighed om, at underholdningen var noget ud over det almindelige.

Egerod holdt en stærkt følelsesbetonet nytårstale og omtalte bl. a. vore udenlandske forbindelser, som havde sendt hilsener til D. v. f. Han udtalte håbet om, at fred og fordragelighed snart igen måtte råde i verden, så vi atter kunde genoptage arbejdet inden for I.v.u. og fortsætte med afholdelsen af de internationale kongresser.

Konsulent H. Mosegaards krydderier til maden kom lidt post festum, fordi maden var spist, da det blev hans tur. Krydderierne blev dog ikke mindre krydrede af den grund, og det syntes heller ikke, at deltagerne blev sure ved nydelsen.

Det er måske på sin plads at påtale den frimodighed, hvormed nogle medlemmer giver møde ved en sådan lejlighed uden først at have anmeldt deltagelse. Selvfølgelig virker det forstyrrende på arrangementet, når der i stedet for 94 anmeldte deltagere, kommer 120. Resultatet blev, at en del af de forud anmeldte ikke kunde få de fire stykker smørrebrød, de måtte betale for, og det er, i hvert fald for deres vedkommende, ret utilfredsstillende.

Da vi sagde god nat og tak for i aften, var det med forvisningen om, at D. v. f. kan gøre sig gældende både på den ene og den anden måde. Vi venter på næste gang. —

Spiseolie for vegetarer.

Dansk vegetarisk forening fremførte i skrivelse af 21. december følgende for handelsministeriet:

„Vi vegetarer giver — ved at leve af vegetabilsk føde — afkald på andel i de animalske levnedsmidler (kød, flæsk, fedt, fisk), som under de nuværende forhold produceres med så store udgifter for det danske samfund.

Vi må, trods rationering af brød, gryn og smør, undvære de af os hidtil forholdsvis stærkt benyttede fødemidler som bønner, linser, ærter, rosiner, dadler — og især de fedtstofgivende: Nødder, mandler og olivenolie.

Vi mener os derfor berettiget til hermed at ansøge om, at der af det vegetabilske fedtstof (spiseolien), der forefindes eller fremstilles her i landet, må blive stillet vegetarerne et vist kvantum pr. individ til disposition.

Fordelingen kunde foregå gennem et eller flere af de firmaer, som forsyner vegetarerne med specialvarer, og vor forening er villig til at medvirke ved kontrolleringen af, at kun sådanne kan få denne spiseolie udleveret, som kan afgive erklæring på tro og love, at de ikke nyder slagteriprodukter.

Denne sag angår vel kun nogle tusinde medborgere, men er for disse af betydning, og da vegetarerne under forrige krigs rationering havde ret til ombytning — gennem foreningen — af flæskemærker med smør-, brød- eller sukkermærker, håber vi på forståelse og et imødekommende svar på denne ansøgning."

Svarskrivelsen fra ministeriet af 11. januar lød således:

„I anledning af foreningens hertil indkomne skrivelse, hvori foreningen anholder om, at der stilles et kvantum vegetabilske olier og fedtstoffer til rådighed for vegetarer, beklager man at måtte meddele, at det ikke vil være muligt at imødekomme det ansøgte."

Vi må antage, at dette afslag fra ministeriet må skyldes de vanskeligheder, der kunde tænkes at opstå ved fordelingen af et os tildelt kvantum spiseolie. Thi berettigelsen af vegetarernes ønske om kompensation for deres afkald på dyriske fedtstoffer kan vel næppe bestrides.

Vanskelighederne vilde dog sikkert kunne overvindes. Det er urimeligt, at vegetarerne skal være henvist til at skaffe sig spiseolie ad veje, der burde påkalde priskontrollens opmærksomhed (jfr. annonce i Berlingske tidende af 16. januar: 12 flasker spiseolie sælges — til private — à 4,25 pr. fl.).

Vi vegetarer erkender at kunne leve af de tildelte 50 g smør; men vi mener, at vi bliver forfordelt ved kun at få del i landets vegetabilske fedtstoffer på lige fod med de medborgere, der også spiser fedt og flæsk.

N. Nielsen.

Gaver. Til foreningen: Chr. Erichsen 4,00, Konsul Thygesen 5,00, E. Christiansen 4,00, w. 18,00. Børnehjemsfondet: A. Jard 5,00. Tak!

Krydderier.

Vi bringer her et uddrag af konsulent H. Mosegaards krydderier til maden ved nytårsfesten.

Hvorfor ty til fremmede krydderier, når de mest vidunderlige ting kan dyrkes i enhver kolonihave, ja endog i en vindueskarm?

Karse kan selvfølgelig gro på en våd klud, men den skal helst gro i jord, endda helst i god jord. Hele fidusen ved dyrkningen består i, at man lægger noget tungt, f. ex. en mursten, over frøene, der skal ligge udækket oven på jorden, i det par dage, spiringen foregår. Derved bringes kimroden ned i jorden, og den grønne overflade bliver da tæt og jævn, lige til at skære af.

Har De have, så lad bare karsen gro igennem og brug den som persille; den smager som peberrod, og de svovlholdige stoffer er gode for huden, som det er anført i „Spis Dem sund". Denne bog anbefaler også kildekarse eller brøndkarse. Danskerne kender ikke denne herlige urt, hvis stamform dog gror i vore bække. Den trives uden vanskelighed i en koldbænk med lidt rørvævsskygge over.

Og så er der basilikum. Navnlig den fine dværgform har en mild og pikant duft og smag af såvel allehånde som allehånde andre krydderurter. Den er forholdsvis let at dyrke ved såning på blivestedet eller ved en forkultur i bænk, evt. i en urtepotte i en vindueskarm.

Løvstikke har farve og duft som den fineste ostindiske karry. For tiden er løvstikke, som er flerårig, ikke så let at komme i besiddelse af, men når vi stadig kræver en bestemt vare, så kommer den også i handelen.

Det aktuelle hjørne.

Medicinaldirektør, dr. med. Joh. Frandsen talte forleden i radio og agiterede stærkt for udvidet brug af gulerødder. Samtidig har alle landets aviser meddelt, at indenrigsministeriet fra Aarhus oliefabrik har købt 4000 tons gulerødder, som bl. a. skal komme skolebespisningen tilgode. Det er rart at se, at autoriteterne efterhånden får øjnene op for, hvad vegetarerne har vidst i så mange år. Vor agitation virker alligevel, selv om vi ikke skal regne med at få æren af først at have doceret disse sandheder!

Dagspressen meddelte forleden, at Ringsted kommune hver dag giver skolebørnene 10 g levertran i pilleform, og den samlede udgift hertil andrager foreløbig 1800 kr. Den samme rørende og af autoritetstro fremkaldte omsorgsfuldhed gør sig forøvrigt også gældende ved skolerne i Rudkøbing. Nu er D-vitaminet ganske vist ret ringe repræsenteret i planteføden, men den samme trang til at købe også andre vitaminer på apoteket er jo særdeles udbredt i befolkningen. Men er det ikke en frygtelig falliterklæring til en husmoder, når hendes mad er af en sådan beskaffenhed, at den kræver tilskud af vitaminer i pilleform?

Helmer Fogedgaard.

Påmindelse. To trediedele af foreningens medlemmer har endnu ikke indsendt årsbidraget. Vi beder Dem benytte giroblanketten i februar måned, så at vi sparer den dyre indkassering. Husk postkonto 25656.

Af vort smukke oktobernummer har Kobenhavns kres af Alm. Dansk Gartnerforening aftaget 400 expl. til uddeling til unge skolesøgende gartnere. Denne opmærksomhed fra gartnernes side er vi dem meget taknemlige for. Vi har endnu et restoplag på 500 stk. af dette nummer, som venter på aftagere.

N. N.

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, Bronshøj. Tlf. Bella 2282 og 2782 (privat). — Postkonto 282 til dr. Mich. Larsens børnehjemsfond.

Fyns stifts afdeling. Formand: Prokurist Helmer Fogedgaard, Skrobelev, 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.

Gemysesaft.

Bedste ernæringskilde ved tuberkulose, kræft, for højt blodtryk og mange andre sygdomme, idet det renser organismen og samtidig styrker denne. Kan fås daglig, rå, friskpresset ved
Petra Wallensbek,
Nørre allé 30[1] ,Aarhus
(Aarhus lysbad).

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)

Lukket i
vintermånederne.

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.

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.

Vegetarisk og diætetisk pensionat.
Spisegæster modtages.
Mad udbringes.
Middag kr. 1,25. Frokost kr. 1,00.
Nora 7523. Nørrebrogade 27[3].

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". 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.