Vegetarisk Tidsskrift



DYRENES DIGTER H. V. KAALUND

Det er den herligste tidsfordriv,
at agte på dyrenes færden og liv!
At se, hvor de flokkes om menneskets hytte,
nogle til glæde og andre til nytte,
i skov, på mark, i stald og i bur,
hvert med sin egen drift og natur.

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

35. årgang
nummer 6
1. juni 1941

Vegetarisme i kejser Augustus' dage.

Lektor K. G. Brøndsted har i „Nationaltidende" gengivet et brudstykke af Ovids „Forvandlinger", 15. bog. Digteren lader den græske vismand Pythagoras, der levede i det 6. århundrede f. K., fremsætte sine vegetariske betragtninger.

Menneskebørn! besmit eder ej med afskyelig føde.
Bærer din ager da ej livgivende sæd? Og din vingård,
blåner den ikke af druer? Er æbletræernes grene
ikke belynget af lifligste frugt? Grønsager i mængde
har du, og alskens velsmagende rødder og urter som koges,
samt den velsignede mælk og den blomsterduftende honning.
God er jorden, vor moder, og rundelig mild til at give,
mildt sine børn hun mætter og lider ej myrden og blodtørst.
Dyr kun stiller sin hunger med kød, og ej engang alle:
Hesten lever af græs, og oxernes slægt, og fåret —
de kun, hvis sind er grumt og vildt, som løver og tigre,
bjørne og rivende ulve, de flænser i blod deres føde.
Vederstyggelig tanke: at sænke en krop i sin egen,
fede sit legem med legem af andre levende væsner,
opretholde sit liv ved at slukke livet hos andre!
Du, hvem naturen i fylde anviser naturlige spiser.
Menneske! Kan du da fråse med fryd i et jammerfuldt kødsår?
Føre kyklopernes liv, hine havdyr, hvis slugvorne buge
kun lod sig stille tilfreds, hvis et andet livsløb blev afbrudt?
Ak, hvor skønnere var hine gamle guldalder-dage.
Alt var uskyldigt og rent, glad plukked man træernes frugter.
Jordens grøde gav næring, man kendte ej blodige spiser.
Dyrene selv var glade: frit svang sig fuglen i luften,
frygtløst hoppede haren på mark, trygt smuttede fisken
om i sin våde bo uden fare fra madingekroge —
ak den gyldne tid, hvor lumskhed og svig ikke kendtes.
Fred hviled over land og by. — Men ondet begyndte,
dengang i ondskab et menneskebarn vilde rovdyret ligne
— hvilket skrækkeligt påhit! — og fylde sin bug med kødmad!
Først var det nødværge blot, og ingen kan undres tilvisse,
om man griber til våben og fælder et vilddyr, som ellers
selv vilde drabsmanden dræbe. Men ét er: dræbe til forsvar;
dræbe og æde det dræbte, ja se, det er strax noget andet.
Videre ondskaben skred på sin vej, og hør nu hvorledes.
Svinet — så hed det — først måtte lade sit liv, som et offer,
offer til Ceres, og straf — så hed det — fordi det med trynen
rodede Ceres's sædekorn op og skadede høsten.
Bukken dernæst blev slagtet, den faldt foran Bacchus's alter.
Vel! Den gnaved i vinstokkens bark og burde da straffes.
Men nu I lam, I får, hvad ondt gjorde I, må jeg spørge?
Fromme små væsener, skabte til menneskets gavn, som os bære
yverne fulde af sødeste mælk, som os klæde og varme

med eders egen uld! Og til tak, ja til tak, man jer myrder!
Menneskebørn! hvor grumt! — og tilmed dumt: at ihjelslå
den, som gavned jer mer da den leved, end nu da den dræbes!
— Og nu oxernes slægt? et fredens dyr, uden træskhed
mildt, tålmodigt og fromt, arbejdssomt til menneskers bedste!
Utaknemlige mand! du ser dine mødige stude
dagen igennem at stræve for dig, og tungt under åget
slæbe din plov gennem muld for at linde din ager til udsæd,
kan du så nænne bagefter med grusomme øxe at kløve
dyrets bøjede nakke, som end bærer mærke af slidet,
slid af det åg, som det bar for din skyld, du hjærtløse husbond?
Sådan altså du lønner dit arbejds trofaste fælle!
Bonde! Uværdig du er til dit kald, uværdig for Ceres!

Værre endnu! Hykleri endda man føjed til grumhed:
Gjorde sin udåd til religion og mente at tækkes
selve himmelens magter ved mord på uskyldige ungkvæg.
„Lydefrit" offer, den smukkeste kvie, ak selve dens ynde
bliver dens fald! den pyntes med brogede bånd og med guldstas,
stilles så hen foran altret, uvidende selv om sin skæbne,
hører en mumlende præst, så mærker lidt krilren på panden
(offerkornene nemlig, af sæden den selv havde bjerget!),
skimter måske et blink af en kniv — endnu den forstår ej —,
rammes med ét så af dødelig smærte og styrter med brølen.
Endnu mens hjærte og indvolde zitre, man flår dem fra kroppen,
står så og ser på de skælvende fibre, og mener at guden
deri tolker sin vilje! — Forrykte mennesker! endnu
videre går eders galskab. I vove at spise af dette?
Stands!! Jeg skal kundgøre nu en ting: det kød, I fortære
— vider det menneskebørn, og gyser! — er kødet af frænder!
. . . . .
Manddrabs indøvelse er det, at åbne struben på kalven,
grumheds begyndelse er det, at lukke sit øre for jamren.
Hør dog det lidende kid, det er som et spædbarn, der græder.
Skån din gårdhanes liv, tit gav du jo selv den sin ædc.
Den som er hård imod dyr, bli'r ond imod mennesker, tror jeg.
Studen, som trækker din plov, lad den pløje i fred, mens den magter.
Fåret som gir dig sin uld, lad den gi' dig sin uld, men ej livet.
Før dine geder på græs og tag deres mælk, men så skån dem.
Lumske mand med dit garn, dine fælder, dit lim og din snøre!
Skovens og søens uskyldige dyr lad i fred! Kun med rette
tager du livet af dem, som gør skade på dig eller dine.
Livet ja — men ikke mere! Ugudelig er du og uren,
om du åbner din mund for at sluge din medskabnings legem.
Guderne hade den urene mund og det urene hjærte.

Gave. Til foreningen: W. kr. 18,00.

Et fremskridt at notere.

Engang under sidste rationeringsperiode fik jeg som ung lærer på Vilvorde den opgave at holde et fredagaften-foredrag om vegetarismen. Det er muligt, at det var første gang dette emne blev berørt på skolen, men det blev ikke den sidste, og hvor jeg på nogen mulig eller umulig måde har kunnet få lejlighed til det, har jeg siden hen forsøgt at overbevise mine stammefrænder, gartnerne, om, at det personlige exempel var af langt større agitatorisk værdi, end bjærge af papir med opfordring til at spise endnu flere af havebrugets livgivende produkter.

Hvor store resultater anstrængelserne fører til, er ikke altid let at konstatere, men det er dog et tidens tegn, at der forleden i den samme sal var dækket et festligt frokostbord med de lækreste vegetariske retter og dertil æblemost, nøjagtigt som vi kunde ønske os det, og så var det endda selve jagtrådets formand, man havde inviteret sammen med pressen for at forelægge den for frugtavlerne så livsvigtige sag om Morten Langøres fortsatte ret til at fouragere i plantagerne, indtil jægerne finder det opportunt at nedlægge dette ædle vildt.

Frk. Inger Jensen havde ære af arrangementet, og gartnerne skal have tak, fordi de endelig har brudt med den tradition, at man ikke kunde byde pressen det, man gerne vilde have den til at agitere for.

Havde festen fundet sted blot to dage før, havde gartnerne haft mulighed for at komme før den første lovpåbudte kødløse dag; men bedre sent end aldrig. *H. Mosegaard.*

Boganmeldelse.

Ugebladet „Landet" har udgivet en fortræffelig lille bog „Køkkenhaven og køkkenet".

Husholdningskonsulent Gudrun Larsen har inddelt sit emne i 12 afsnit, et til hver måned, så man let ser, hvad der i hver måned bør findes af havesager, forslag til vegetariske middage, pålæg og salater samt konservering.

Desuden findes et afsnit om krydderurter.

Det bedste er næsten, at frk. Gudrun Larsen i sin indledning siger, at grønsager er „rigtig mad", som ikke behøver falsk reklame eller at camoufleres og kaldes bof o. l., så velsmagende er de.

I bogens anden halvdel forklarer havebrugskonsulent Mosegaard grønsagernes dyrkning fra først til sidst på en så underholdende måde, at man får lyst til at vide endnu mere.

Endelig er bogen nydeligt illustreret med vignetter af Kirsten Rode samt fotografier fra køkkenhaven. *e.p.*

Det aktuelle hjørne.

Man vidste dårligt nok, om man skulde le eller græde, da man så pressens kommentarer til den såkaldte „kødløse dag", hvor man stadig kan få pølser, fisk og andre af de mærkværdige ting, som menneskenes børn kalder mad. Men sikken et postyr i anledning af smørrebrødssedlens halvering! Restauratørerne gjorde alt for at berolige det chokerede madglade danske publikum med, at de „kødløse dage" slet ikke vilde blive kedelige. Så lidt skal der altså til for at gøre de overfodrede danskere urolige. De burde skamme sig i betragtning af, at så mange medmennesker i andre lande må sulte. Og lad os så få r i g t i g e kødløse dage her i landet, ikke blot på restauranter, men også i hjemmene. Først da kan der tales om virkelige reformer med praktisk betydning.

Man støder undertiden på de mest besynderlige forestillinger i forbindelse med vegetarisk levevis. De vegetariske retter betragtes ikke som rigtig mad, og det synes særlig at være mandkønnet, der foragter dem. Det efterfølgende citat fra en artikel i „Nationaltidende" den 19. marts er typisk, og for dette tidsskrifts læsere vil kommentarer vist være overflødige. Hør blot: „Af vegetarisk kost fødes længslen efter kød! Og så er der brug for diplomati! Derfor siger husmoderen ikke, at det er så sundt, saa sundt. Det nøjes hun med at tænke. Hun indskrænker sig til at vise sand medfølelse og sige, at det varer så længe, før der igen kommer bedre tider med almindelig mad „som vor mor laver den"."

Dr. phil. Poul Brandt Rehberg slog forleden i „Politiken"s kronik til lyd for, at smør ligesom margarine skulde vitaminiseres med karotin, for at befolkningen kunde være sikker paa at faa sit behov af A-vitamin dækket. For os vegetarer vil det føles meget urimeligt, hvis det af staten yndede barnepigesystem også skulde blive bragt i anvendelse inden for ernæringens område. Hvorfor ligefrem appellere til folks magelighed og kræsenhed? Hvad er naturligere, end at vi hver især sørger for at faa det daglige kvantum gulerødder? Det kan aldrig blive statens opgave at tjene dem, der foragter naturlig ernæring. I dette land kan kun den kræsne komme til at mangle A-vitamin, og den slags borgere har vi meget svært ved at faa medlidenhed med! *Helmer Fogedgaard.*

Fra køkkenkrogen.

Brændenældesuppe. 4 personer. Ca. 250 g unge nælder eller topskud af de større skylles, hakkes fint og gives et opkog i halvanden l urtesuppe. Denne jævnes eller lieres med 2 æggeblommer og tilsættes kogte gulerodsskiver samt stykker af skorzonerrødder eller asparges.

Forårssuppe. 4 personer. Halvanden l urtesuppe smages til og serveres klar med fine salatstrimler og tynde radiseskiver og lidt hakket purløg eller fint hakket rå spinat og radiseskiver. Et pisket æg lægges i hver tallerken suppe.

Kartoffelreder med stuvet spinat og brunede gulerødder. Puré af 400 g kartofler røres med 2 æg og sprøjtes ud på en smurt plade som reder, bages ca. 10 min. i en varm ovn og fyldes med en stuvet spinat som udmærket kan laves af lige dele spinat og brændenælder, den hakkes blot fint og stuves i halvt mælk og halvt urtesaft fra bladene. Lange strimler af brunede gulerødder lægges ind imellem de anrettede kartoffelreder.

Blandet urtestuvning. 1 pastinak, 1 persillerod og 2 gulerødder dampes møre, skæres i stykker anrettes med 10—15 små dampede løg i en skål og overhældes med en lys sovs af urtevandet tilsat hakket persille. Kartofler serveres til, og denne ret kan gøres mere fyldig ved at tilsættes 1 dl kogte brunede bønner. *Ellen Pille.*

Mælkebøtten. Rødderne af mælkebøtten koges og serveres som gemyse med smeltet smør. Rødderne tages op af jorden — det er ikke det mindst vanskelige, vil man snart erfare —, skylles og skrabes godt, hvorefter de koges i let saltet vand i ca. 15 minutter. Kogevandet kasseres, da det indeholder de besk smagende stoffer. Derefter koges rødderne i et nyt hold vand, der også kasseres. Til de kogte rødder serveres en spinat, lavet af mælder, skvalderkål, tusindfrydblade eller andre vildplanter.

Mælkebøttens blade er, særlig som forårsunge, glimrende til spinat og spinatsuppe. De koges, hvorefter vandet vrides af dem. De kogte blade går gennem hakkemaskinen. En stuvning tilberedes, og mælkebøttebladene røres heri. Der smages til med sukker og salt.

Til mælkebøttebladene serveres smukt sukkerbrunede kartofler. Vil man gærne have en mildere smag på spinaten, kan der blandes andre plantedele deri, f. ex. blade af mælde, brændenælde, vejbred, fuglegræs, tusindfryd og andre. *Soc.dem.*

Fra arbejdsmarken.

Udflugten den 22. maj var begunstiget af herligt vejr og havde fået usædvanlig stor tilslutning. Forhåbentlig har den beklagelige fejl i forrige nr. af V. t. „søndag den 22. maj" ikke afholdt noget medlem fra at deltage. Vi vandrede gennem Lejres smukke omegn og glædede os over den endelig opvågnede natur, såvel den botaniske som den zoologiske. Efter denne vellykkede tur forventes en mindst lige så begejstret tilslutning til den næste.

— Søndag den 22. juni udflugt til Bure- og Bastrupsø. Kl. 8,35 fra Slangerupbanen med returbillet til Lynge. Deltagere, som skal benytte en station mellem København og Hareskov, skal dog benytte det tog, som afgår fra København Kl. 8,15 (omstigning i Hareskov). Tilbage i København kl. 19. Togene standser ikke i Emdrup. *Sk.*

Det vegetariske møde i Odense. Trods konkurrence fra en strålende sol udenfor blev der alligevel pæn tilslutning fra alle egne af stiftet til Fynsafdelingens generalforsamling. Men det var jo også selveste landsforeningens formand, som skulde holde foredrag for os, og vi blev ikke skuffet. Hr. Nielsens beretning om, hvorfor han er vegetar, var meget tankevækkende, og der fulgte en interessant forhandling bagefter, som tilfulde viste, at tilhørerne var meget optaget af vegetarismens forskellige problemer.

Afdelingens generalforsamling blev hurtigt overstået. Formandens beretning, som gav udtryk for optimisme og arbejdslyst, blev ligesom regnskabet godkendt. Alle valg var genvalg, og bestyrelsen består således af Helmer Fogedgaard, Skrøbelev, formand, Fr. Pedersen, Brobyskov, sekretær, Georg Clausen, Odense, kasserer, fru Minna Andersen, Kerteminde, og Fru Dagmar Andersen, Kølstrup. Suppleanter blev fru Svanefjord, Odense, og H. J. Uller, Brændekilde. Endelig blev E. Heilmann, Odense, og Severin Andersen, Kerteminde, revisorer med A. Andersen, Kølstrup, som suppleant.

Landsforeningens formand talte også om, hvorfor man bør være medlem af D.v.f., og dette gav anledning til en livlig forhandling hvor mange forslag fremsattes og diskuteredes. Det bør også fremhæves, at fru Pedersen, Brobyskov, havde medtaget prøver af tørrede og pulveriserede grønsager af eget fabrikat, som ifl. analyse bevarede C-vitaminet overraskende godt. Dette bør vi have en årtikel om her i tidsskriftet.

Endelig må vi ikke glemme, at en af veteranerne, hr. H. L. Henriksen, igen i år var mødt op med et righoldigt udvalg af litteratur og sin smittende ildhu for vor fælles sag. Vi er både ham og landsforeningens formand taknemmelige for, at de vilde ofre en lang rejse for at være sammen med de fynske vegetarer. Til gengæld må vi medlemmer i den fynske afdeling i det kommende år se at få gjort et virkeligt arbejde, som også bliver til gavn for vor gamle landsforening. Mødet den 18. maj var meget vellykket, og det har allerede givet os mod til at tumle med lidt større planer til efteråret. *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.

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 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 27³.

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.