Vegetarisk Tidsskrift



Den danske højsommer spænder nu sin gyldne solbue over landet og kalder os ud fra byens gader til det muntre liv ved stranden, hvor lyset, luften og vandet giver os sundhed og glæde, og hvor vi kan leve i øjeblikkets frigørelse.

35. årgang
nummer 7
1. juli 1941

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

Alkohol og arvelighed.

Prof., dr. phil. Øyvind Winge har til brug for Landsforeningen Den personlige Friheds Værn skrevet en lille pjece, „Alkohol og Arvelighed" (udgivet hos Gyldendal). Formålet med denne pjece er at fastslå, at arvelighedsforskningen ikke har kunnet påvise nogen forbindelse mellem alkoholmisbrug og arvelighed, og at man som følge deraf ikke kan anerkende, at en drankers børn kan være arveligt belastet som følge af faderens eller moderens drikfældighed.

Det er naturligvis et meget vanskeligt spørgsmål for lægfolk at komme ind på, fordi man for det første skal være klar over, hvad arvelighedsforskningen mener med arvelige anlæg, for det andet skal man forstå, at når der findes visse lighedspunkter mellem forældre og børn, kan dette bl. a. skyldes, at de er præget af de samme ydre kår, og endelig må man også erindre, at forbrydelse og drikfældighed er følger af en psykisk skavank, mangel på hæmninger, der kan holde individet på den rette vej, og at denne mangel er et arveligt anlæg, der kan overføres til børnene. Drikfældighed hos forældrene og forbryderiskhed hos børnene er således følger af den samme arvelige årsag hos begge parter, nemlig mangel på rygrad.

Iøvrigt spiller de kår, hvorunder børnene opdrages, naturligvis en betydelig rolle for deres hele udvikling, og det er forståeligt, at drankerhjem ikke er noget heldigt milieu for opvoxende ungdom.

— Det er rel interessant at se, at en kendt videnskabsmand således kan stille sig til rådighed for Den personlige Friheds Værn, for at denne forening kan få lejlighed til endnu en gang at fastslå, at alkoholen også på dette område miskendes af modstanderne. Selv om det er rigtigt, at drikfældighed ingen direkte indflydelse har på arvelighedsanlægene, så peger professor Øyvind Winge dog netop på en side af sagen, der alene skulde være mere end alvorlig nok til at umuliggøre anvendelsen af denne pjece i Den personlige Friheds Værns agitation for alkoholen:

> Mangelen på rygrad hos drikfældige forældre er et arveligt anlæg, og den samme nedarvede skavank hos børnene i forbindelse med opvæxten i drankerhjemmene medfører med nogenlunde sikkerhed, at børn af drikfældige forældre er forudbestemt til at blive forbrydere eller drankere.

Det er jo givet, at naar de ydre kår har indflydelse på individets udvikling, og når et drankerhjem er et dårligt milieu for opvoxende ungdom, så er det komplet ligegyldigt, om arvelighedsforskerne fastslår, at de ikke kan påvise alkoholens indflydelse på arvelighedsanlægene. Det afgørende er, at alkoholmisbrug hos forældrene i almindelighed har direkte indflydelse på børnene, der er kommet til verden med det alvorlige handicap,

at de har arvet faderens eller moderens mangel på rygrad og gennem opvæxten i et drankerhjem ikke har fået den støtte, de netop skulde have for at få bugt med den svaghed, der er deres livs nedarvede forbandelse.

En forening som Den personlige Friheds Værn kan måske mene, at sådanne hensyn ikke vejer tungt samfundsmæssigt set; almindelige mennesker, der ikke er præget af denne forenings „videnskabelige" belastning, vil mene, at det er en dårlig tjeneste at gøre menneskeheden, når man fremfører den slags tilsyneladende usikre videnskabelige grunde for at slive alkoholkravets tilfredsstillelse af, og professor Øyvind Winge vilde have gjort sig selv og andre en større tjeneste ved til sin lille pjece at føje et par bemærkninger om, at drikfældighed hos forældrene under alle omstændigheder påvirker børnene, fordi den forhindrer faderen eller moderen i at skabe de hæmninger, der kan holde dem på den rigtige vej, og derved gør det vanskeligt for børnene selv at få bugt med de samme skavanker, som de har arvet fra deres ophav.

Nu har hr. Øyvind Winge spændt sig for alkoholkapitalens vogn sammen med Den personlige Friheds Værn, og det var vel egentlig ikke den opgave, samfundet har ment at måtte betro ham som videnskabsmand. *Wilh. Date.*

Husk, at årsmødet i år afholdes søndag den 24. august på Landbohøjskolen i København, og at Deres nærværelse også ventes ved denne lejlighed.

Dyrtidskost.

M. Hindhedes 24. beretning.

Vor store expert på ernæringsområdet har atter ladet sin røst høre. For anden gang i løbet af en menneskealder kommer dr. Hindhede ind på spørgsmålet om dyrtidskost, og denne gang med endnu bedre materiale til bedømmelse af forholdene, end da han i 1917 udsendte sin berømte „Dyrtidskost" i 40,000 exemplarer.

En gennemgang af 149 husholdningsregnskaber (Stat. Depart. 1931) viser, at hovedfejlen i disse familiers ernæring er de store kød- og kaffemåltider med wienerbrød og kager og et meget ringe forbrug af grovbrød og grød. En sådan kost vilde med de nuværende priser beløbe sig til 3500 kr. for en familie bestående af mand, hustru og 3 børn. Hvis disse familier fulgte dr. Hindhedes anvisninger, så vilde de for de halve penge få en kost, som på grund af sit indhold af smør, kartofler, gulerødder og grønsager vilde yde rigeligt af mineralier og det 2—3-dobbelte af vitaminbehovet. Dr. Hindhede omtaler også den af hus-

holdningsråd og lægeforening udgivne pjece „Vor mad i dag". Da den i mange henseender står på samme standpunkt som det, dr. Hindhede forfægtede for 30 år siden, bl. a. med hensyn til grovbrød fremfor fintbrød, betegner den et fremskridt. „Hovedvanskeligheden findes nu ikke længere inden for videnskaben (ja, der er jo stadigt undtagelser), men i folket", siger dr. Hindhede.

Mod den nuværende rationering rettes nogen kritik, bl. a. fordi grynrationeringen er for knap og så fordi man fuldstændig meningsløst skal give franskbrødsmærker for grovt hvedebrød, medens der er uindskrænket adgang til wienerbrød og kager.

Hvorledes lever nu dr. Hindhede selv? Ja, hør engang:

„Her sidder jeg, der nylig er fyldt 79, og nyder livet på Hindhedemad. Morgen: rå Otagryn med mælk, fulgt af et par skiver knækbrød med smør plus en kop tynd te. Frokost: grovt Hindhedebrød med smør til kartoffelsalat, pålæg af rå gulerod og grønsalater, en skive med leverpostej plus te. Middag: grøntsuppe på kartofler, gulerødder, hvidkål, porre og selleri efterfulgt af rødbedebøf med kartoffelmos og lignende retter, der smager fortrinligt og som næsten ingen ting koster, da jeg får råvarerne fra egen have. Kun om søndagen får vi af hensyn til husassistenten lidt kødmad, som dog mest spises af samme." Udgiften er hertil mindre end 1 kr. pr. dag. „Da jeg har levet på en lignende måde nu i over 40 år og herved befundet mig ualmindelig vel, vil man forstå, at jeg har tabt troen på kødets kraft og velsignelser!!"

Så vidt dr. Hindhede. Vi kunde ønske, at råkosten indtog en lidt mindre beskeden plads i dr. Hindhedes kostvejledninger. Nogen særlig ivrig råkostfanatiker har dr. Hindhede jo aldrig været. Men også her gælder det, at det kniber med at få folk ud af de gamle vaners trældom. Vi var for nogen tid siden gæst på et stort sanatorium og blev naturligvis anbragt ved „kaninbordet", hvor der også serveredes råkostsalater. Vi blev imidlertid alene om budet, ingen af de øvrige bordfæller rørte de rå retter, og overlægen fortalte senere, at sådan var det altid.

Der er med andre ord endnu store opgaver for vegetarer og vegetariske foreninger. Et fornuftigt tilrettelagt oplysningsarbejde er stadigt meget påkrævet, hvis vi vil give vort bidrag til folkesundhedens fremme.

Vi har i dr. Hindhede et fremragende forbillede i kampen for disse idealer. Lad os efterfølge det! *F.-J.*

Den 26. juli kl. 11—12 er der en radiotransmission fra havebrugsudstillingen i Aarhus, der har særlig interesse for vegetarer. Professor Anton Pedersen taler om frugtavl, og havebrugskonsulent H. Mosegaard taler om havesager og ernæring.

Vegetariske radioforedrag.

Måske en og anden studser ved denne overskrift; på en måde er den også en overdrivelse. Og alligevel, når man sammenligner de „videnskabelige" udtalelser om frugt og grønsager, således som de faldt for 40 år siden, da vi begyndte vor vegetariske løbebane, med de udtalelser, som i denne tid er fremsat i radioen af vore mest kompetente videnskabsmænd på ernæringsområdet, så fristes man næsten til at knibe sig i armen og med Jeppe udråbe: „Drømmer jeg, eller er jeg vågen?"

Det var prof. Rich. Ege, som talte til frugtens og grønsagernes pris. Vi spiser for lidt af disse ting; kun 3 pct. af vort kaloriebehov bliver dækket af kartofler, frugt og grønsager, og det er altfor lidt. At det skulde være dyrt at spise frugt og grønsager, er ikke rigtigt. Der er dyre frugter og dyre grønsager, men på de forskellige årstider er der en række grønsager, som både er billige og meget righoldige på salte og vitaminer. Grønkål indeholder mere C vitamin end både appelsiner og citroner; det samme gælder blomkål og rosenkål for slet ikke at tale om solbær og hyben, og sidst på vinteren og om foråret, når kartoflens C-vitamin er forsvundet, må vi ty til disse frugter og grønsager.

Med f. ex. 300 g kartofler, 100 g gulerødder og 100 g grønsager (grønkål) får vi for en billig penge en række udmærkede næringsværdier. Hvis vi så samtidig selv har en have og kan lade solen skinne på os, medens vi slider i det, så har vi masser af de forskellige vitaminer osv. til en billig pris.

Såvidt prof. Ege. Hvis vi så vender os til kødets fortaler, prof. Bonnevie, så kan man kun glæde sig over, at han udtrykkelig gjorde opmærksom på, at både spædbørn, visse folkeslag og vegetarerne kan leve fuldt normalt uden at kosten indeholder kød. Kød er altså ikke strængt nødvendigt.

Ja, det er rart at få det at vide. *F.-J.*

Råstrup kursted.

„Råstrup kursteds venner" afholdt sit årsmøde på kurstedet den 25. maj. Det fremgik af beretningen, at der i det forløbne år er ydet støtte til 2 patienters ophold og at medlemstallet er i glædelig fremgang, ligesom også en del gaver er indgået. For det kommende år er foreløbig bevilget støtte til 3 patienter.

Bestyrelsen blev genvalgt og konstituerede sig med Jakob Schmidt, Holsted, som formand og St. Fink-Jensen, Vejle, som kasserer. Fra flere medlemmer var indløbet hilsener til deltagerne.

I anledning af kurstedets overgang til en selvejende institution havde bestyrerinden, fru Anna Haahr, affattet en beretning om kurstedets oprindelse og udvikling indtil nu. Denne beretning blev oplæst og vakte betydelig interesse, og ønske om, at den blev tilgængelig for samtlige medlemmer, blev fremsat.

Et særligt højtidspræg fik dagen ved afsløringen af en mindesten for kurstedets stiftere, Kathrine og Krestoffer Rasmussen. Stenen har Krestoffer Rasmussen selv fremskaffet fra en af sine ejendomme og nok tænkt sig den anbragt som gravsten. Nu står den i kurstedets park og vidner for kommende slægter om det ædle sindelag, som besjælede ham og hans hustru.

I statutterne for institutionen er fastsat, at til hvilket formål kurstedet end måtte blive benyttet, så skal den vegetariske linie stedse følges.

Efter afsløringen var de ca. 70 gæster samlede til aftensmad på kurstedet og nød bagefter den herlige forårsaften i den smukke og velholdte park.

„Råstrup kursteds venner" fik adskillige nye medlemmer denne dag.
Jeg vil gerne herved bede alle, som synes, at dette arbejde fortjener støtte, om at tilslutte sig foreningen. Årskontingent mindst 3 kr. Kontingent som livsvarigt medlem mindst 50 kr. Kassereren, St. Fink-Jensen, Granly, Frederikshøj pr. Vejle, modtager både indmeldelser og bidrag.

F.-J.

Fra køkkenkrogen.

Tomater bruges til puré. Mest økonomisk og lettest fremstilles denne ved at firdele frugten, afvride noget saft, som kommes på flasker og pasteurises, og køre frugten gennem hakkemaskinen. En bedre puré fås ved at halvere frugten, skrabe kærnemasse og saft ud af saftrummene med en teske og køre frugten gennem maskinen. Kærnemasse og saft kommes på flasker og pasteuriseres. Puréen kan smages til op præserveres ved pasteurisering på overbundne sylteglas, små krukker eller i vidhalsede flasker.

Frugtmos fremstilles lettest og mest økonomisk ved at køre den rensede rå frugt gennem hakkemaskinen. Vil man have mosen tyk, presses noget af saften fra før (bløde frugter) eller efter sønderdelingen (hårde frugter) og pasteuriseres for sig. Har man sukker dertil, sødes mosen efter behag, har man det ikke, kan det undværes. Mosen fyldes på glas, små krukker eller flasker, som overbindes eller lukkes med en kapsel og pasteuriseres.

Ved pasteurisering opvarmes produktet til 75 grader i 5 minutter; længere eller stærkere opvarmning er spild. Temperaturen konstateres ved et termometer i en åben flaske under pasteuriseringen. Har man lukkemaskine, lukkes flasken hurtigst og billigst med Crown-kork kapsler, ellers ved overbinding med cellophan. Glas lukkes med dobbelt cellophan eller pergamentpapir.

(Faglige Meddelelser fra Statens Husholdningsraad.) *e.p.*

Foreningsmeddelelser.

Ved årsmødet den 24. august på Landbohøjskolen i København holder prof. Anton Pedersen efter at have vist os køkken- og frugthave-afdelingerne foredrag for os om „Arbejdet for vegetarismens fremme".
Husk datoen og læs det udførlige program i augustnumret.

Manuskript til næste nummer af „Vegetarisk tidsskrift" bedes sendt til bogtrykker Wilh. Date, Westend 3, København V.

Vore udflugter. Turen den 22. juni til Bure- og Bastrupsø forløb i enhver henseende fornøjeligt, selv om varmen var lidt for stærk.
Søndag den 27. juli udflugt til mølleåen. Kl. 8,50 fra hovedbanegården med dobbeltbillet til Lyngby eller kl. 8,30 med trolleyvogn fra Norreport station til Lyngby torv. Vi samles ved det nye rådhus. Tilbage fra en kystbanestation engang om eftermiddagen.
Turen foregår hovedsageligt i skygge. *sk.*

Gaver. Til foreningen: g. 3,00, a. 4,00, j. 5,00. e. 6,00. Tak!
Husk, at vi også mærker tidernes tryk. Enhver gave, stor eller lille, er velkommen. Foreningens postkonto 25656, børnehjemsfondets 282.

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, Brønshøi. 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.

Kluth 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 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.