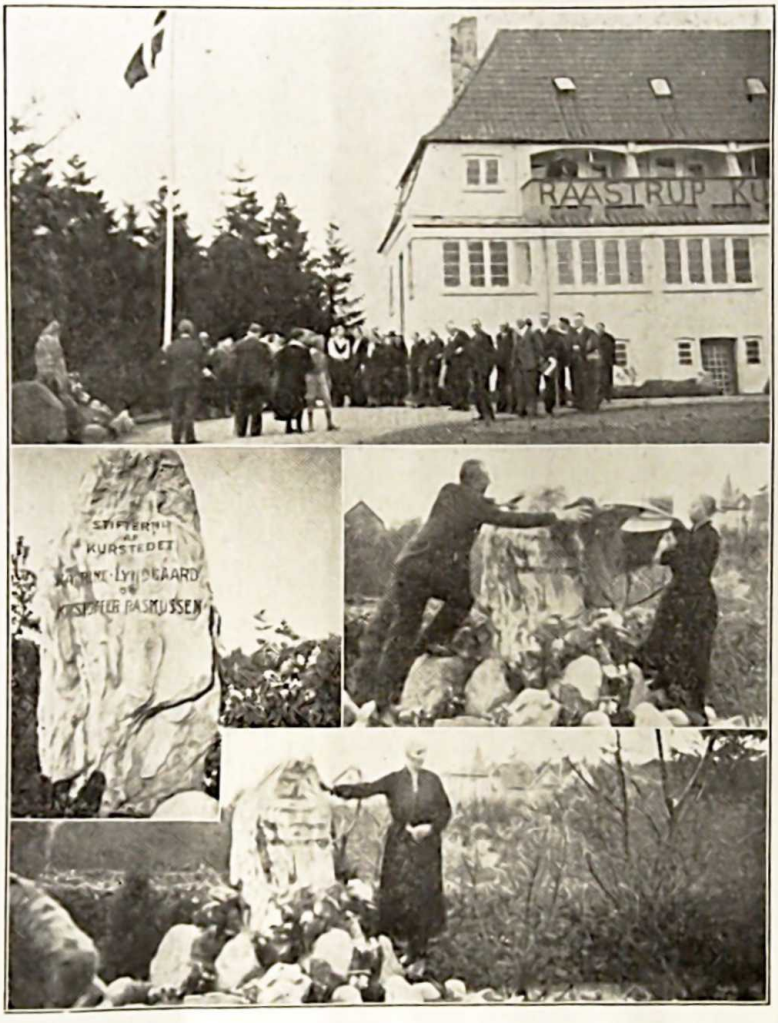
Vegetarisk Tidsskrift



Fra mindestensafsløringen på Råstrup kursted.

35. årgang
nummer 8
1. august 1941

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

PROGRAM

for Dansk vegetarisk forenings årsmøde på Den Kgl. Veterinær- og Landbohøjskole i København søndag den 24. august 1941.

Kl. 10 Vi samles ved hovedindgangen, Bülowsvej 13. Cykleparkering Rolighedsvej 23.

Kl. 10,15 Professor ved havebrugsafdelingen, hr. Anton Pedersen viser os de forskellige afdelinger af skolen og haven, og vi fortsætter til „Bygningen for botanik og plantedyrkning", Rolighedsvej 23, hvor professor Pedersen vil holde foredrag om „Arbejdet for vegetarismens fremme".

Kl. 12,30 Frokostpause. D.v.f. sørger for, at æblemost osv. kan erholdes til medbragt mad. Smørrebrød kan inden kl. 10 søndag formiddag bestilles fra Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28, central 7827.

Kl. 13,30 D.v.f.s ordinære generalforsamling begynder.

Dagsorden:
1. Valg af dirigent. 2. Formanden aflægger beretning. 3. Kassereren forelægger regnskabet til godkendelse. 4. Forslag fra bestyrelsen: Uddannelsesfondet ophæves, og dets midler overføres til foreningens kassebeholdning. 5. Børnehjemsfondets formand aflægger beretning. 6. Børnehjemsfondets kasserer forelægger regnskabet til godkendelse. 7. Forslag fra bestyrelsen: Det for plejebarnet Carl i henhold til regnskabet udlagte — til hr. og fru Bloch udbetalte — beløb afskrives. 8. Valg af formand og 4 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter, 2 revisorer og 2 revisorsuppleanter. 9. Fastsættelse af tid og sted for næste årsmøde. 10. Eventuelt.

NB. I henhold til lovenes § 9 kan et medlem lade sig repræsentere ved et andet medlem. Stemmefuldmagter sendes til formanden eller medbringes ved årsmødet.

Under årsmødet vil der eventuelt blive arrangeret en afsluttende fællesspisning i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade.

Venner og interesserede er velkomne til årsmødet. Dagens program burde kunne samle et stort antal af vore medlemmer — også udenbys. Husk, at foruden det personlige udbytte af foredrag og samvær støtter De ved Deres nærværelse og stemmeafgivning vor forening og opmuntrer bestyrelsen i dens arbejde.

Vi mødes alle den 24. august.

P. b. v.
N. Nielsen, formand.

Kan Danmark frugtføde sig selv?

Der har gennem årene været adskillig meningsforskel mellem frugtavlerne og forbrugerne om dette spørgsmål, og da det fra producenternes side stadigt fastholdes, at der nu ikke alene kan blive nok af dansk frugt til hjemmeforbruget, men også et ikke ringe kvantum til export, er det forståeligt, at befolkningen gerne vil have lidt nærmere besked om, hvorledes frugtavlernes påstand om leveringsdygtighed falder sammen med de virkelige forbrugerinteresser.

Det første spørgsmål, der melder sig, er naturligvis: Er frugt et nødvendigt næringsmiddel, hvis tilstedeværelse i den daglige husholdning er af væsentlig betydning for sundheden, eller må man betragte den som et nydelsesmiddel?

De resultater, ernæringsfysiologerne i de senere år er kommen til, giver ikke nogen som helst grund til tvivl: frugt er ikke blot et udmærket næringsmiddel, men den er uundværlig som tilførselskilde af mineralstoffer og vitaminer. Der er ført afgørende bevis for, at vi kan leve uden kød og fisk, men beviset for at vi ikke kan existere uden frugt er ført lige så afgørende. Der er derfor ingen tvivl om, at frugtavlerne først og fremmest må anlægge et samfundsmæssigt synspunkt, og så bliver det næste spørgsmål:

Er dansk frugtavl i stand til i tilstrækkelig grad at tilfredsstille befolkningens virkelige behov af disse livsvigtige næringsmidler? Kan dette spørgsmål besvares bekræftende, bliver der også plads for beregninger over en mulig exports betydning for samfundets og for frugtavlernes økonomi.

Det er imidlertid en kendsgerning, at dansk frugtavl langt fra er i stand til at dække det øjeblikkelige forbrug, og langt mindre et normalt behov. Man kan selvfølgelig hævde, at det til tider har været svært at få hele avlen afsat; men når det til tider har knebet med at få de sidste sørgelige rester solgt, så er grunden udelukkende den, at når man skal betale op til 1 kr. 25 øre for et halvt kg skurvede og plettede madæbler, så lader man være med at købe dem.

Sidste års salgspolitik var nærmest en skandale, og utilfredsheden gav sig et særligt kraftigt udtryk i en resolution, som „Landsforeningen af Danmarks Frugt- og Grønthandlere" vedtog på deres årsmøde i Horsens i forsommeren, og hvori der bl. a. fremhæves, at hr. Hardy-Hansen skal have udtalt, at

> „Danmarks beplantede areal med æbletræer er nu så stort, at forbrugerne kunde regne med æbler til rimelige priser til maj—juni." Dertil bemærker resolutionen, at gode spiseæbler koster i dag op til 2 kr. pr. kg på frugtauktionerne, og disse æbler kan i de-

tailhandelen ikke sælges til en pris, som er overkommelig for blot en procentdel af forbrugerne.

Ser man på de milliontal, der nævnes fra frugtavlernes side, er der grund til at forbavses over den mangel på føling med de virkelige forhold, denne jongleren med tal røber. Da det først på sommeren så ud til, at der vilde blive en rekordhøst, udtalte gartnerforeningens formand, handelsgartner Bech, at høsten af de $7^1/_2$ mill. æbletræer efter alt at dømme vilde komme til at ligge omkring 150 mill. kg, og derfor skulde børnene til vinter have ikke alene en gulerod, men også et æble hver dag. Hvis man kunde regne med disse tal — hvad iagttagelserne i dag desværre viser, man ikke kan, idet resultatet antagelig nærmere kommer til at ligge omkring eller under 100 kg — og gå ud fra, at der af disse 150 mill. kg bliver 75 mill. kg, der kan sælges som frisk frugt, så vil dette blive omtrent et halvt æble daglig til hvert individ her i landet.

Regner man med, at børnene i alderen fra 1—15 år skal have et æble daglig i tiden fra august til maj, kommer man til et omtrentligt forbrug for denne tid på ca. 300 mill. æbler. Da et jævnt dansk gennemsnitsæble vejer ca. 100—125 g, vil dette altså sige, at alene for at skaffe børnene et så beskedent dagligt æblebehov dækket, udkræves der en frugtmængde af ca. 35—40 mill. kg.

For dem, der har den mindste smule begreb om, hvad et normalt behov vil sige, er en udtalelse som hr. Bechs ikke tilfredsstillende. Skal befolkningen have den mængde frugt, der må betegnes som tilstrækkelig, må man regne med et kvantum pr. individ hver dag året rundt på mindst et halvt kg, og så kommer vi op på et forbrug på mellem 300 og 350 mill. kg frisk spisefrugt.

Når dertil kommer forbruget af industrifrugt (marmelade, most og andre produkter), som man passende kan sætte en ikke ringe del højere end de 25 mill. kg, hr. Bech regner med, så vil det let kunne ses, at der ikke er megen sandsynlighed for, at et normalt behov vil kunne tilfredsstilles med den nuværende produktionskapacitet.

Tænker man sig f. ex. mostfremstillingen sat rigtigt i system og en tilsvarende propaganda (ikke den naive agitation, mostfabrikkerne satte i gang sidste vinter) over hele landet, så vilde man komme op på virkelig store tal. Et forbrug af bare en flaske pr. dag pr. familie, hvilket er sådan noget som et glas til hvert familiemedlem, kræver en produktion på op imod en halv milliard helflasker om året.

Med et forbrug af en helflaske dagligt til hvert individ, vilde vi nærme os en produktion af op imod halvanden milliard flasker flydende sundhed. En sådan produktion, fremstillet til en pris, der i lige så høj grad tager hensyn til befolkningens som

til producenternes økonomi, vilde være en uvurderlig sundhedskilde for vort land.

Før der kommer system i agitationen og produktionen bliver der imidlertid ikke tale om dækning af landets frugt- eller mostbehov.

Det synes desværre, som om frugtavlerne er mest tilbøjelige til at se deres erhverv som en kilde til velstand for dem selv; dette er et fejlsyn. Udviklingstendensen går i retning af, at den enkelte skal underordne sig helhedens vel, og kan erhvervsfrugtavlerne ikke være med til det, så må vi have det mindre landbrug til at fremstille husmandsæbler til spisebrug for de mindre bemidlede og til mostfremstilling.

Luxusfrugt til 1,00—2,50 pr. kg har vi almindelige mennesker slet ikke råd til at købe.

Wilh. Date.

Boganmeldelser.

Nyt Nordisk Forlag har udgivet „Konservering i Krisestider" af Agnes Eliasson og Folmer Dam. Alle slags konservering fra henkogning til tørring anvendes til frugt og grønsager, kød, fisk og æg. I de mange udmærkede opskrifter forklares også, hvilke sorter der er de bedst egnede til den ene eller den anden konserveringsmetode.

Bogen indeholder desuden et afsnit om mikroorganismer, hvad de angriber, hvor de findes og hvorledes de bekæmpes. Et andet afsnit behandler saftfremstilling ved de tre metoder: afpresning, udtrækning og afkogning.

Selv om bogen ikke udelukkende handler om vegetabilske produkter, kan vegetarer udmærket have udbytte af den med dens gode og saglige råd om den fulde udnyttelse af havens afgrøde.

På *Cerit Andersens forlag* er lige udkommet Herluf Petersen: „Danmarks spiselige vilde Planter".

Cand. mag. Herluf Petersen har tidligere skrevet „Spisekammeret paa Grøftekanten" og siger i et interview: „Forhen betød de vilde planter mere end nu, både til mad, medicin og klæder. Der er ikke tvivl om, at man i forhistorisk tid har anvendt en mængde vilde planter i husholdningen. Det er ubegribeligt, at vi er kommet helt bort fra vore forfædres udnyttelse af den vilde planteverden. Rundt om os myldrer det med værdifulde planter, i mose og skov, på enge og marker, ja selv på grøftekanten. Og alle disse planter har vi helt gratis, når blot vi gider plukke dem og interessere os så meget for dem, at vi forsøger at lære dem at kende."

„Danmarks spiselige vilde Planter" er gennemillustreret, så man uden vanskelighed kan finde og kende de enkelte planter. I denne bog er der 70 forskellige vilde planter.

Bogen er først og fremmest beregnet for de tusinder af familier, der ikke har have eller kun dårligt råd til at købe de kultiverede grønsager i forretningerne. I grøft og mark kan der ganske gratis plukkes kurvefulde af urter til suppe, stuvning eller salat.

Foruden mangfoldige opskrifter på tilberedning af de vilde planter indeholder bogen kapitler om indsamlingen, tilberedningen samt opbevaringen.

Endvidere får man lidt ernæringsfysiologi, et kapitel om smagen, et an-

det om planterne som næringsmidler. Indsamling af blade og blomster til te er heller ikke glemt og endelig findes et kapitel om giftplanter.

Det er virkelig en nyttig og morsom bog, der fortjener mange læsere, og som bør ejes af enhver vegetarhusmoder. *Ellen Pille.*

Fra køkkenkrogen.

Ager svinemælk. De unge stængler, blade og rødder koges som gemyse. Også andre arter af svinemælk kan anvendes. Et halvt kg blade ribbes, skylles og hakkes, en stuvning tilberedes af smør, mel og mælk, smages til med salt, peber og sukker. Har man en smule kørvel, virker det meget forfriskende. Brunede kartofler serveres til.

Bøgeolden. De næringsrige frugter er noget bitre i smagen, men dette fjernes fuldstændigt ved at give de hele eller ituskårne bog et opkog, hvorefter vandet kastes bort. Bøgeolden kan med stor fordel anvendes som mandler. Når frøene kommes i kogende vand kan de smuttes akkurat som mandler. Fra Lolland foreligger en opskrift på kransekage af bog. Man giver en stor kop bog et opkog og lader dem gå gennem hakkemaskinen sammen med 10 tvebakker eller tørt franskbrød. Derefter ældtes de sammen med 1 kg flormelis (nogle foretrækker mere), 2—3 æggehvider, en teske bagepulver og et par dråber mandelessens. Der laves små kranse eller stænger, som bages i en varm ovn.

(Efter „Danmarks spiselige vilde Planter".)

Vore udflugter. Søndag 10. august til konsulent H. Mosegaards ejendom ved Svaleklint. Kl. 8,15 fra hovedbanegården, kl. 8,25 fra Frederiksberg (omstigning i Vanløse) og kl. 8,33 fra Vanløse med dobbeltbillet til Oppe-Sundby, eller kl. 8,41 fra Husum med dobbeltbillet til Frederikssund, men udstigning i Oppe-Sundby. Derefter fodtur over St. og L. Rørbæk til Svaleklint. Madpakke til hele dagen og badetøj medbringes. Tilbage i København 19,01 eller 21,46. Cyklister kører ad Frederikssundsvej over Ølstykke og L. Rørbæk. *sk.*

Vegetartennis. D.v.f.s formand, repr. N. Nielsen, Gentofte, vandt atter i år Old Boys mesterskabet for spillere over 40, både i Gentofte Tennisklub og i Sjællandsunionens turnering, hvori 28 klubber deltog, tilmed uden at afgive noget sæt til sine modspillere. Bladet „Lawn Tennis og Badminton" skriver om Gentofteturneringen: „... Nielsen bringer sine modstandere til fortvivlelse ved sin udholdenhed og sin sejrsvilje, skønt han nu er flere år på den anden side af de 50." Bladet burde have agiteret lidt for vegetarismen ved at skrive: „Nielsen var, takket være sin vegetariske kost, i bedre kondition, fysisk og psykisk, end sine modspillere."

Vor forsidemontage bringer billeder fra afsløringen af mindestenen i Råstrup kirkesteds park over kirkestedets stiftere Kathrine og Krestoffer Rasmussen. Afsløringen fandt sted søndag den 25. maj. For oven i montagen ses deltagerne i højtideligheden, i midten stenen og afsløringen og for neden fru Anna Ullerup Haahr ved det smukke Minde.

Gaver. Til foreningen: Wd. 18,00.

Frugt og bær. Jeg har forbindelse med private leverandører og får muligvis et overskud. Medlemmer i København, der kunde ønske at være med til deling af det eventuelt overskydende, bedes sende frankeret svarkonvolut til Wilh. Date, Westend 3, V.

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.

Kurr 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.