Vegetarisk Tidsskrift



H. L. HENRIKSEN

fylder 80 år 27. oktober. Han er i den grad blevet et med vor bevægelse, at man ikke kan nævne vegetarismen uden at tænke på Henriksen. Vi ønsker vor altid ungdomsfriske grand old man hjerteligt til lykke - og så går det fremad mod de 90!

36. årgang
nummer 10
1. oktober 1942

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

Fanatisme - overtro!

Ved fanatiker („den af Gud inspirerede") forstås i almindelighed den ivrigt, men blindt troende. Det synes imidlertid, som om ordet efterhånden kommer til at betegne den, der efter modent overlæg er kommen til en bestemt anskuelse på et eller andet område, og som i sin levevis drager konsekvensen af sine meninger, til trods for, at vedkommende derved skiller sig ud fra flertallet, fra dem, der retter sig efter vanerne, fra dem, der gør, „som andre gør".

At erkende skadeligheden af tobak, alkohol og kødspisning, at indrømme betydningen af plantekost og særligt af råkost er ikke fanatisme — ih nej, selv lægerne gør det nu i stor udstrækning —, men konsekvent at afholde sig fra tobak, alkohol og kød, eller endog leve på råkost, altså indrette sig stik imod, hvad der er skik og brug, det er fanatisme, noget forkasteligt, som „oplyste" mennesker må tage skarp afstand fra!

Disse betragtninger kommer man til ved at læse kroniken i „Nationaltidende" den 16. august af cand. mag. Herluf Petersen om „Raakost og Gasrationering". Hr. H. P. synes at nære ængstelse for, at publikum skal tage hans bøger om de spiselige, vilde planter for bogstaveligt, og anser det for nødvendigt allerede i indledningen at fremhæve, at han ikke er „fanatisk" modstander af kogning, at han absolut ikke er „vegetarianer" (der menes vegetar — altså fanatiker!), og at han ikke er „fanatisk" forudindtaget i en bestemt idé vedrørende råkostspørgsmålet. Artiklen, der både tilråder råkost og advarer imod den og i sine konklusioner indrømmer, at „meget ikke er undersøgt tilstrækkeligt", viser stor forudindtagethed hos forfatteren, vidner om mange fordomme, eller skal man kalde det — overtro?

Hr. H. P. skrlver: „De fleste ved af erfaring, at man hurtigt bliver sulten efter vegetarisk kost, ikke mindst efter vegetarisk råkost."

Erfaring?! De fleste ved, at vanerygeren hungrer efter cigaretten — det kribler ham endog i fingerspidserne! De fleste ved, at vanedrikkeren „tørster" efter sin snaps eller øl! Og en menneskelig organisme, der er vænnet til kødmad (til kødets smagsstoffer?), føler sig hurtigt „sulten", d. v. s. får trang til den tilvante mad efter „kun" at have fået et vegetarisk måltid. Denne „sult" er lige så uægte som vanedrikkerens „tørst", der jo heller ikke tilfredsstilles ved vanddrikning. Den, der til stadighed lever vegetarisk — jeg skriver med 38 års erfaring — føler i sammenligning med dem, der lever på blandet kost, i langt ringere grad, selv ved langt større mellemrum mellem måltiderne, sult, d. v. s. trang til at indtage næring for at bibeholde legemlig og åndelig ydeevne. Troen på den hurtigt opstående „sult" efter vegetarmad må betegnes som overtro!

Mon det samme ikke gælder troen på kogsaltets nødvendig-

hed? I „Spiselige, vilde Planter" hævder hr. Herluf Petersen, at „Vegetarer spiser meget salt". Jeg har truffet en del vegetarer i forskellige lande og læst megen vegetarisk litteratur og altid fået det indtryk, at det modsatte var tilfældet. Jeg selv får ikke andet kogsalt end det, der findes i brød, smør og ost, og levede i øvrigt i to år på frugt og nødder — altså uden spor af kogsalt. Jeg er kendt som en særligt udholdende tennisspiller. Skønt jeg sveder stærkt, når jeg spiller, føler jeg aldrig tørst, hverken under eller efter spillet. Mon kammeraternes tørst ikke skyldes deres „saltmad"?

I kroniken skriver hr. Herluf Petersen, at køerne klarer råkostproblemet, fordi deres drøvtygning og deres lange tarm sætter dem i stand til „let at leve rent vegetarisk". Som om der var vegetarer eller råkostspisere, der holdt på, at mennesket skulde leve af græs!

Hr. Herluf Petersen skriver, at hvis cellevæggene i planterne ikke ødelægges — sprænges ved kogning —, kan vi ikke udnytte cellernes indhold, men indrømmer, at „de fanatiske råkostspisere dør ikke af sult — — skønt det er en meget lille procentdel af cellerne, der tygges itu". Det stemmer — begge udsagn! Så må grunden til at de holder sig i live vel være den i artiklen omtalte forøgelse af cellulosenedbrydende bakterier i tarmen hos råkostspisere. Hr. Herluf Petersen fremsætter dog ikke den tanke, at råkostspisernes tarmflora kunde være mere naturlig, mere sundhedsbefordrende for mennesket end kødspisernes.

Er det mon ikke overtro, at cellevæggene skal sprænges, for at celleindholdet kan tilgodelages? Ligesom lærebøgerne har svært ved at komme bort fra de Voitske æggehvidenormer for menneskets behov og forlanger 118 g, hvor måske 20 er tilstrækkeligt, således mangler de rimeligvis kapitler om nyere forsøg (f. ex. Heupkes), der viser, at i nødder, der hele var passeret tarmkanalen, var fedtet forsvundet fra cellekærnerne, opløst af tarmsekreterne, at havreflager, tilsyneladende ufordøjede og med uskadte cellevægge, var uden stivelseskorn efter tarmpassagen, og at æggehvidestofferne inden i de tykvæggede celler i brødkornets skaller, der ansås for utilgængelige for de menneskelige fordøjelsesvæsker, forsvandt, når der til klid tilsattes tarmsaft (ved legemstemperatur), skønt cellevæggene syntes uskadte.

For dem, der mener, at mennesket har existeret — og tilmed i lange tider — før det lærte at anvende ilden, synes troen på nødvendighed af kogning af menneskets føde at være kras overtro!

Hr. Herluf Petersen mener, at kogning og stegning ved at danne appetitvækkende stoffer er af betydning for udskillelsen af rigelige fordøjelsessekreter — „De kender duften af steg eller kødsuppe!" Overtro — vanesag! Hos den, der ved lugten

af steg kommer til at tænke på brændte lig, fremkalder „dufte" væmmelse, medens vedkommendes tænder rimeligvis „løber i vand" ved tanken om en rå gulerod eller et saftigt æble!

Hr. Herluf Petersen anser det for en ulæmpe ved råkosten, at den må være overvejende vegetarisk, advarer imod trikiner og tinter, men har den moderne „tro" på nødvendigheden af lever, af indvoldsæggehvide. Da lægerne for en menneskealder siden ikke længere kunde sige ja og amen til menigmands tro på brændevinen som universalmiddel mod al dårligdom, så anbefalede de ved enhver lejlighed et glas „god portvin!" Mon ikke de selv satte pris på et glas? Mon ikke hr. Herluf Petersens livret er stegt lever?

Og mod smagen — mod vanerne — kæmper selv guderne forgæves — mod „overtroen" må vi „fanatikere" protestere.

N. Nielsen.

Støt Vegetarisk tidsskrift!

Svigtende annoncering og færre gaver til foreningen bevirker, at vi trods alle mulige besparelser (f. ex. oplysningskontorets ophævelse fra 31. december) har bekymringer for vort blads fortsatte månedlige udgivelse.

For at skaffe midler vil vi realisere vort oplag af de danske vegetarers standardværk, dr. Mich. Larsens „Naturhelbredelsen" for 50 øre pr. stk. (hidtidige pris kr. 2,50).

Ethvert medlem bør eje denne bog. Køb flest mulige exemplarer og giv eller sælg dem til bekendte. En glimrende julegave, en god hjælp til hvervning af nye medlemmer.

Med hvert exemplar følger gratis 5 af vore småskrifter.

Køb bogen ved vort oktobermøde eller på Vegetarisk oplysningskontor, Istedgade 7, København V, hvorfra den sendes, så snart betalingen, 60 — tres — øre pr. bog (10 øre er beregnet til porto) indgår. Beløbet modtages eventuelt i 10 og 20 øres frimærker.

Bestyrelsen.

Medlemsmøde.

Københavns afdelingen indleder sæsonen onsdag den 7. oktober kl. 20 i Kvindelig Læseforening, Gl. Mønt 1, med off. foredrag af *læge J. D. Henriksen: „Mindre mad, mere sundhed*, fordele og ulæmper ved rationeringen, de fedes chance", et foredrag for nybegyndere og viderekomne. Adgang 50 øre. Alle er velkomne, også til det fælles „kaffebord" à kr. 1,50 med æblete, æblemost, grahamsboller (husk smør- og brødmærker).

— Københavns afdelingens novembermøde finder sted den 20. *Mag. Heding* vil indlede om *„Zoologiens Syn på vegetarismen"*. Forbered Dem paa diskussionen!

Dansk vegetarisk forening

afholdt årsmøde søndag den 30. august hos skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahøj skole.

Der var mødt ca. 60-70 deltagere, og samværet var præget af forståelse af de vanskeligheder, arbejdet i det forløbne år har ført med sig, og af god vilje til at være med i bestræbelserne for at skabe bedre livsmuligheder for det danske folk.

Formanden indledede med at byde velkommen. Til dirigent valgtes Date. Der overbragtes hilsener til årsmødet fra Fyns afdelingen, fru Math. Rasmussen, frknr. Foltmann, St. Fink-Jensen, Oscar Bünemann, Hamborg (tidl. udgiver af et internationalt Esperantotidsskrift) og Svensk vegetarisk forening. - Formanden mindedes i smukke ord vort afdøde æresmedlem, dr. Carl Ottosen.

Beretning og regnskab.

I årets løb har vi deltaget i Berlingske Tidendes og Grønthandlernes udstilling 15.-20. oktober, Berlingske Tidendes udstilling 11.-19. april og Gartnernes forårsudstilling i Forum 23. april-3. maj.

I vinterhalvåret afholdtes flere interessante medlemsmøder, der i almindelighed var godt besøgt. Nytårsfesten den 11. januar var særdeles vellykket, både hvad middagen, underholdningen og samværet angik. Foreningens udflugter havde vundet ret god tilslutning; dog burde medlemmerne i noget højere grad benytte lejligheden til at være sammen med de ikke få deltagere, der endnu ikke har sluttet sig til D.v.f. Hr. Seegelkes arbejde fortjener den største påskønnelse. Mød derfor talrigt næste gang.

I januar var der rettet henvendelse til handelsministeren om særlig tildeling af spiseolie til vegetarer. Ministeren afslog. Hr. Mosegaard har siden da fremskaffet en statistik over, hvor meget af jorden der er i brug til dyrkning af foder til svine- og kvæghold. Der blev i den anledning først forhandlet med medicinaldirektøren, dr. Joh. Frandsen, der nok kunde forestille sig det rimelige i et sådant ønske. En direkte henvendelse til handelsministeren bragte et nyt afslag.

Formanden havde rettet en henvendelse til drifsbestyrer, hr. O. Kølln, om den kommunale levering af varm mad i tilfælde af gasmangel. Der kunde ikke leveres extra mad til vegetarerne gennem folkekøkkenerne.

Det fremtidige arbejde er hæmmet af økonomiske vanskeligheder. Annonce- og gaveindtægten er dalet. Bestyrelsen har vedtaget at ophæve oplysningskontoret, der koster 300 kr. om året.

Litteraturbeholdningen er ansat til ca. 2000 kr., men de fleste af vore småhæfter er ikke moderne.

Formanden omtalte den kommende sæsons møder, der tegner til at blive lige så interessante som sidste vinterhalvårs.

— Regnskabet, der har været refereret i nr. 9, fremlagdes af J. D. Henriksen. Det mindre gode resultat skyldes i særlig grad de svigtende indtægter. I sammenligning med det store arbejde i årets løb, har udgifterne været meget rimelige. Henstillede til medlemmerne at hjælpe bestyrelsen ved forøget økonomisk støtte.

Forhandlingerne.

J. D. Henriksen omtalte vegetarkolonien Eden, der har bevaret sit gode ry som en mønsterkoloni, og overbragte hilsener fra tyske vegetarer.

Axel Madsen foreslog forskellige emner til de kommende møder og gav en ret udtømmende fremstilling af, hvad han mente der burde gøres for at skaffe forøget tilgang af medlemmer til foreningen.

Frk. Noll mente, at vi udmærket kunde klare os under en gaskrise uden at behøve at ulejlige myndighederne. Var utilfreds med, at der ikke blev gjort noget mere for at komme i forbindelse med andre. Foreslog, at vi

skulde arrangere møder i fællesskab med andre foreninger; der er sikkert store muligheder her.

Egerod advarede mod at være for ukritisk, når det gælder samarbejde med andre foreninger; det kan virke udæskende på mange områder og måske støde mennesker bort, som vi ellers kunde komme i forbindelse med. Vi når sikkert de bedste resultater ved den personlige påvirkning. Kom ind på formandens udtalelser om en resolution, der skulde give udtryk for vore ønsker om tildeling af spiseolie. Foreslog, at der også stilledes krav om større rationer af grovbrød og gryn.

Der udspandt sig derefter en livlig forhandling om dette spørgsmål, og der vedtoges til slut følgende resolution:

> „Dansk vegetarisk forening, samlet til årsmøde den 30. august 1942, udtaler ønsket om, at årets kornhøst må blive anvendt til en stærk forøgelse af de for befolkningens billige og sunde ernæring så uundværlige gryn- og grovbrødsrationer, samt at der, i lighed med smørordningen, gennemføres en billiggørelse af spiseolien."

Resolutionen sendtes til handelsministeren og landbrugsministeren, ligesom den blev tilstillet Ritzaus Bureau og Statsradiofonien.

Under den fortsatte forhandling om beretningen henstillede Spur til bestyrelsen, at den satte sig i forbindelse med kemikere, for ved deres hjælp at skabe et kontrolorgan, der kunde sikre en bedre og renere fremstilling af forskellige næringsmidler.

Alb. Johansen kritiserede smørrationeringen, som begunstigede familier med mange børn paa bekostning af de små familier.

Beretning og regnskab godkendtes.

Børnehjemsfondet.

H. L. Henriksen aflagde beretning og gav oplysning om, at Københavns kommune nu giver tilskud til Carls ophold. Der er stillet i udsigt, at dr. Mich. Larsens børnehjemsfond i løbet af en halv snes år vil få en gave på 20,000 kr. fra en interesseret dame.

Fru Bloch fortalte om livet på hjemmet. De vanskelige tider mærkes i høj grad; men vi kæmper os igennem så godt, som vi kan. Bragte en hjærtelig tak til alle børnehjemmets venner for hjælpsomheden.

Egerod fremlagde regnskabet.

Beretning og regnskab godkendtes.

Valgene.

Formanden, repr. N. Nielsen, genvalgtes. Til bestyrelsen genvalgtes skoleinspektør Oluf Egerod, fru E. Pille og konsulent H. Mosegaard, nyvalgtes frk. E. Bay. Suppleanter J. D. Henriksen og Date. Til revisorer genvalgtes bogholder Vald. Petersen og ing. C. Seegelke. Suppleanter hr. og fru Madsen.

Til børnehjemsfondets bestyrelse genvalgtes H. L. Henriksen, J. D. Henriksen og fru E. Pille. Suppleant fru Mosegaard.

Bestyrelsen fastsætter tid og sted for næste årsmøde.

Eventuelt.

Under eventuelt drøftedes forskellige spørgsmål, og man blev enig om, at da tiden ikke strakte til, så man kunde høre læge J. D. Henriksens foredrag, måtte man bede ham stille sig til rådighed 7. oktober.

I stjærnekammeret gav kommunelærer Ingolf Andersen med sædvanlig elskværdighed os en forestilling om stjærnehimlens uendelige dybder. Vi er hr. Andersen taknemlig for, at han på denne elskværdige måde viste os, hvor megen grund vi har til at behage os i egen storhed.

— Da klokken var over 17, sluttede formanden det vellykkede møde med en tak til deltagerne og håb om godt samarbejde i det kommende år.

Synger De godt, vil det være til glæde for Dem selv og andre, at De lærer at synge endnu bedre. Vort kendte, mangeårige bestyrelsesmedlem i Københavns afdelingen, Th. Norgran, giver undervisning til dem, der føler trang til uddannelse. Vi henviser til annoncen.

Udflugt søndag den 11. oktober til Hareskoven. Fra Slangerupbanens station kl. 10,16 med dobbeltbillet til Bagsværd. Tilbage i København kl. 18 eller 19. Det bliver den sidste udflugt inden foråret; mød derfor talrigt. Udflugten finder ikke sted, når vejret er dårligt. *C.S.*

Bliv livsvarigt medlem! Spar Dem selv og os for den årlige opkrævning! Et medlem vil tegne sig og sin hustru, såfremt 5 andre melder sig inden 1. januar. (Mindst 75 kr., ægtepar 100 kr.) P. b. v.: *N. Nielsne.*

Bestyrelsen har konstitueret sig med skoleinspektør Oluf Egerod som næstformand og redaktør, medens formanden, repr. N. Nielsen, ved oplysningskontorets ophævelse 31. decb. overtager hvervet som sekretær og kasserer samt bladets expedition.

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.

Sangundervisning

i elevens hjem. Har De stemme, stor eller lille, så lær at bruge den rigtigt på en sund og naturlig måde. Gratis prøvetime.

Th. Norgran,
Langelandsvej 20 B. Gothåb 3812 x.

Vegetarisk kost søges, evt. værelse af sproglærerinde. Billet mrkt. „10" sendes til Oplysningskontoret, Istedgade 7, København V.

Enepige.

dygtig til al husgerning og madlavning, særlig vegetarisk, søges til villa i Hellerup, nær taxtgrænsen, til 1. november. 3 voxne, ingen storvask, løn 100 kr.

Niels Andersen, Onsgaardsvej 39.
Tlf. Helrup 1532.

Køb vore bøger — brug dem som gaver.



Kartonneret kr. 10,00
Shirting - 12,00
Skindimit. - 14,00

„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!

LÆS
„Sol og Sundhed"
— forlang det i kiosken.

Vi går ind for råkost, vegetarisme, forbedret hygiejne m. m.

Skriv efter gratis provenummer til
„Sol og Sundhed", Randers.

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

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,
Østergade 13, Rudkøbing.

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

vitaminrig, veltillavet, sund og nærende mad
— også råkostretter

Sana Godthaabsvej 62 A
Tlf. Gothåb 4290.

Sundhedsfødevarer — Kolonial.
Bringes overalt.

SKODSBORG
BADESANATORIUM
Fysisk-dlætetisk 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.