Vegetarisk Tidsskrift

Københavns-afdelingen

afholder

medlemsmøde

fredag den 20. november kl. 20
i Kvindelig Læseforening,
Gl. Mønt 1.

Cand. mag. Svend Greisler Heding, videnskabelig assistent ved universitetets zoologiske musæum, vil holde foredrag om „Zoologiens syn på vegetarismen".
Derefter diskussion.
Mødet er offentligt. Entré 50 øre. Fuldmåne.
Alle er velkomne, også til det afsluttende fællesbord.

På grund af hr. Hedings sygdom fik vi ham ikke at høre i februar. I den mellemliggende tid er vore forventninger til denne aften forøgede.
Vi har håb om, at flere andre videnskabsmænd vil komme til stede og give deres besyv med i spørgsmålet om, hvad der må anses for menneskets naturlige ernæring. - Vi venter stor tilslutning.

Bestyrelsen.

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

36. årgang
nummer 11
1. november 1942

Fanatisme!

Fra cand. mag. Herluf Petersen, hvis kronik i Nationaltidende om „Raakost og Gasrationering" gav anledning til undertegnedes artikel „Fanatisme — overtro" i V.t."s oktobernummer, har vi modtaget et indlæg, som vi af pladsmangel desværre ikke kan optage i sin helhed.

Hr. Herluf Petersen anerkender den „moderne" definition af en fanatiker, idet han skriver:

„Det maa betegnes som Fanatisme konsekvent at afholde sig fra Tobak, Alkohol og Kødmad. Derimod anser jeg det ikke for Fanatisme at erkende Skadeligheden af Tobak, Alkohol og Kødmad nydt til Overmaal."

Til overmål! Hvor ligger grænsen? Folk, der falder på spiritusprøven, er sig jo som regel ikke grænseoverskridelsen bevidst. Er et lille kvantum unaturlig føde, selv ved en sjælden lejlighed, mon ikke nok til at fordærve den naturlige smag? Er mon ikke en lille og indirekte andel i unødvendigt dyremyrderi nok til at ødelægge respekten for medskabningers liv?

Hr. Herluf Petersen spørger:

„Har De for øvrigt tænkt over, hvorledes det vilde gaa rent forsyningsmæssigt, hvis Jordens eller blot Danmarks Befolkning gik over til vegetarisk Kost?"

Ja, vegetarernes yndlingstanke er jo netop tanken om en jord, hvor der dyrkes menneskeføde i stedet for kvægfoder, af hvis næringsværdier måske højst 15 pct. kommer mennesket til gode som animalske fødemidler. Afskaffelsen af kvægavl, af slagterienes myrderier og fiskemelsfabrikkernes luftforpestelse og menneskefødens fremskaffelse gennem havebrug vilde frigøre mange arbejdskræfter for andet produktivt formål til højnelse af levestandarden og endda muliggøre mere fritid for den enkelte. Der vilde tilmed kunne frigives store arealer til fritidsopholdssteder, til naturparker, så der blev muligheder for alle til virkeligt at nyde naturen, ikke blot ved „en tur i Dyrehaven". Danmarks frugthaver kunde yde lige så værdifulde udførselsartikler som vore svineslagterier. Vi har før exporteret hvidkål og kartofler til Amerika og frø til diverse lande, så det vilde ikke komme til at mangle på byttemidler for de varer, som vi trænger til.

Hr. Herluf Petersen mener, at mine 38 års personlige erfaring med hensyn til sultfølelsen på vegetarisk kost ikke er noget videnskabeligt bevis. Ja, Hindhedes forsøg med Madsen og andre afvises jo også som uvidenskabelige. Derimod drager man alle mulige slutninger ang. menneskets ernæring af rotteforsøg, der er allerhøjeste instansers godkendelse af at gå over åen for at hente vand.

Hr. Herluf Petersen synes ikke om min omskrivelse af „Duften af steg" til „lugten af brændte lig", da lig kun bruges om mennesker. Jeg brugte udtrykket for ikke at støde hr. Herluf

Petersen ved at skrive „brankede ådsler eller kadavere" — hvad andet er et stegt dyr?

„Kalder De maaske kogte Æg for kogte Fostre?" spørger hr. Herluf Petersen. Ja, et befrugtet æg e r et foster, og vi respekterer dem, der i ærefrygt for livet udelader et i øvrigt unødvendigt fødemiddel.

Hr. Herluf Petersen skriver:

„Ja, De har Ret, jeg kan vældigt godt lide stegt Lever og mener oven i Købet, at det er sundt. Man kan nemlig ikke, som De synes at mene, have opfundet de mange livsvigtige Aminosyrer, som findes i Indvoldskød — de e r der!"

Hvor får mon de fanatiske vegetarer, hvor får de hundreder millioner kinesere, der præsterer hårdt arbejde udelukkende på vegetabilsk kost, aminosyrer fra?

Hr. Herluf Petersen pointerer til slut, at han og hans familie „lever mere vegetarisk end mange Vegetarer; vi faar højst Kød een Gang om Ugen — dels fordi vi kan lide Planteføde, dels fordi vi har Lejlighed dertil (stor Have og Kendskab til vilde spiselige Planter)."

Hr. Herluf Petersen er ikke „mere vegetarisk", han er jo slet ikke vegetar. Vegetar er kun den, der k o n s e k v e n t afholder sig fra slagteriprodukter osv. Men hr. Herluf Petersen er så interesseret i vegetabilsk føde, at man vist tør sige, at han trods alt „sympatiserer med vegetarismen", og følgelig er han velkommen som medlem af Dansk vegetarisk forening, der i k k e kræver fanatisme af sine medlemmer — kun af bestyrelsen.

N. Nielsen.

Mindre mad - mere sundhed.

Københavnsafdelingens første møde i denne sæson, 7. okt., med foredrag af læge J. D. Henriksen om „Mindre mad — mere sundhed" havde ikke så god tilslutning, som det fortjente; for selv om dr. Henriksens advarsler særlig var møntet på ikke-vegetarer, gav foredraget dog mange oplysninger, som vi kan drage nytte af, både personligt og i vor argumentation for vegetarismen.

Vi gengiver her et sammendrag af dr. Henriksens foredrag:

Menneskets kaloriebehov ligger omkring 2500—3000 kalorier daglig. Deraf vil vi kunne skaffe os ca. 1450 gennem de rationerede fødemidler efter følgende udregning:

250 g	rugbrød	560	kalorier
70 g	rugsigtebrød	175	—
65 g	sukker	265	—
43 g	smør	370	—
30 g	gryn	35	—
	Ialt	1405	—

Det øvrige må vi skaffe os gennem ikke-rationerede fødemidler: Kartofler, mælk, frugt og grønsager.

Vi kan således endnu skaffe os rigeligt, og der iagttages stadig mange fede mennesker i alle samfundslag.

Følgen af fedme kender vi. Af 100 patienter med fedtsyge fandt dr. Holbøll således, at 47 havde gigt i knæene, 21 gigt i hofterne, 17 led af lumbago og 8 havde ischias, medens kun 7 ikke havde nogen rheumatiske lidelser.

Også de indre organer tager skade, og dødeligheden stiger utroligt med stigende vægt. Amerikanske livsforsikringsselskabers opgørelse viser således følgende antal dødsfald pr. 100,000 individer i aldersklasserne over 45 år:

Dødsårsag:							
	Apoplexi	magre	112,	normale	212,	fede	397
	Hjertesygdomme	„	128,	„	199,	„	384
	Leverskrumpning	„	12,	„	33,	„	67
	Nyresygdomme	„	97,	„	179,	„	374
	Sukkersyge	„	6,	„	28,	„	336
	Ialt	„	355,	„	651,	„	1558

Det gælder altså ikke om at have såkaldt „normal" vægt, d. v. s. veje lige så mange kg, som man er cm over 100 cm i højde; vil man undgå disse sygdomme, må man høre til de slanke.

Det er ikke kvantiteten, man skal lede efter. Folk spiser for meget fedt og kød, drikker for megen alkohol, men glemmer kvalitetsvarerne, de, som indeholder beskyttende næringsstoffer (vitaminerne) og organismens bygningssten (saltene), som findes i de friske frugter og grønsager, der ikke leder, men bygger op og renser slaggerne ud.

Sørger man for rigeligt af disse næringsmidler, behøver sunde mennesker heller ikke i rationeringstiden at fylde sig med vitaminpræparater. Kun hårdt arbejdende mennesker bør spise rigeligt med kartofler, brød og grød, der giver de fornødne kalorier til det mekaniske arbejde. Letarbejdende mennesker vil selv på en vegetarisk kost kunne blive overvægtige, hvis de spiser for rigeligt af koncentrerede næringsmidler som nødder, bønner, ærter, søde og fede spiser.

Vil man stræbe efter sundhed, må kosten være enkel, rigere på vitaminer og salte, fattigere på kalorier. Tænk mere på kvaliteten og variationen end på kvantiteten og den fede, krydrede tilberedning.

— Efter foredraget var der livlig diskussion. Bl. a. holdt hr. Mosegård på, at hans trinde mave var ham en udmærket støtte, når han skulde argumentere for tilstrækkeligheden af vegetarisk kost, selv for hårdtarbejdende, og fremhævede betydningen af, at vegetarerne fik fedtstoffer (spiseolie) for ikke at være nødt til at konsumere for store mængder kartofler o. l.

Efter at have takket foredragsholderen henstillede formanden

til forsamlingen at købe vor litteratur til de nedsatte priser for bortgivning eller videresalg for at skaffe foreningen midler og nye medlemmer og derved sikre V. t.s fortsatte månedlige udgivelse.

Der blev også solgt en del exemplarer af dr. Mich. Larsens „Naturhelbredelsen" à 50 øre, før man gik i lag med økonomaens grahamsboller. *N.N.*

Er mennesket altæder?

Ja, det tør man nok sige, og endda i en ganske anden udstrækning end de altædende dyr. Der er jo bogstaveligt talt ikke det skidt, som ikke finder vej til menneskets indre organer og som ingenlunde „forædler" dem. Selv svinet er en ren sinke i sammenligning med mennesket. Men det er naturstridigt for mennesket og resultatet foreligger i den række af sygdomme og den svækkelsestilstand, som mennesket er plaget af.

I en diskussion påstod en læge over for os, at menneskets kødædernatur fremgik af den kendsgerning, at mennesket havde en forholdsvis lang fordøjelseskanal. Tableau! Som bekendt er den lange fordøjelseskanal et særkende for planteædere.

Ifl. „Vegetarianen" har en svensk tandlæge, Hugo Thørne, sagt nogle værdifulde sandheder om menneskets naturbestemte kost. Mennesket har knudrede kindtænder, som er beregnet på korn og frugt. Spottebetegnelsen „græsæder" kan man roligt afvise. Græsæderne har nemlig stribede kindtænder.

Hvis man vil undgå tandlægebesøg, skal man spise en vitamin- og mineralrig kost. Kun den regelmæssige brug af sådan føde giver det gode resultat og modvirker den ødelæggende tandcaries, medens hvidt, raffineret sukker er tændernes fjende nr. 1.

Dr. Thørne påviser, at Italien, som har de bedste tænder i Europa, har et meget ringe sukkerforbrug og kun 838 tandlæger, medens f ex. Norge med sin store tandcariesprocent har et stort sukkerforbrug og har 956 tandlæger. Man mener, at tandforfaldet i Norge er 5 gange større end i Italien.

Man mindes uvilkårligt Gandhis berømte påstand, at jo flere læger, des flere sygdomme. *F.-J.*

Kan vitaminer helbrede spedalskhed?

Denne frygtelige sygdom angriber ikke folk i almindelighed. Der må være visse anlæg, for at den kan komme til udbrud.

Professor ved det kejserlige medicinske fakultet i Søul, Korea, dr. Shiga, har opdaget, at vitaminer i tilstrækkelig mængde kan forebygge spedalskhed hos dyr og antagelig også hos mennesker. Da man indpodede bakterier fra sår af spedalskhed hos mennesker på friske rotter, fik dyrene ingen symptomer på sygdommen, men holdt sig friske. Men hvis rottens føde manglede vitaminer, fik den snart spedalskhed og blev offer for sygdommen.

Hvis det virkelig skulde vise sig, at anlæg for spedalskhed kan overvindes ved en så enkelt diæt, skulde man ikke blot kunne forebygge denne sygdom, men også helbrede den ved at give patienterne en vitaminrig føde.

Severin Andersen.

På H. L. Henriksens 80 års fødselsdag den 27. oktober blev der overrakt ham en lykønskningsadresse af D.v.f.s og Københavnsafdelingens bestyrelser, der traf den 80-årige i et væld af frugt og blomster. Formanden for D.v.f. takkede i sin lykønskningstale specielt hr. Henriksen, fordi han ved sit exempel havde vist, at den, der har set det rigtige i en ide, skal vedblive at arbejde for denne, så længe han orker, uden hensyn til aldersgrænse.

Hr. Egerod fremhævede særligt Henriksens trofasthed og omtalte også de store tjenester, som afdøde fru Henriksen og ægteparrets børn havde ydet den vegetariske bevægelse og vore foreninger.

De mange gratulanter havde det fælles ønske, at hr. Henriksen endnu i en årrække må kunne fortsætte sit virke i den gode sags tjeneste.

N.N.

Hollands vegetarforening, hvori kun vegetarer kan optages som medlemmer, har måttet udskyde dette års kongres på ubestemt tid. Foreningen opgiver sit medlemstal i hvert nr. af medlemsbladet. Det voxer med ca. 20 pr. måned og var den 1. september i år 5810. *N.N.*

Svensk vegetarisk forening havde derimod et vellykket årsmøde den 6. september. Hele mødet holdtes i det frie — et exempel til efterfølgelse. Den svenske forening har ca. 1000 medlemmer og driver en kraftig agitation, takket være bl. a. kaptajn Geddas fond på 200,000 kr. Kaptajnen er stadig i bedste velgående trods sine 95 år, deraf 50 som vegetar.

N.N.

Vegetarsportsmænd. Københavns gymnastikforenings blad for april 1942 har en oversigt over danske gymnaster, der i årenes løb har modtaget oberst V. Hoskjærs ærespræmie. I denne oversigt finder vi for 1908 billedhugger Niels Petersen, der bl. a. deltog i Nordiska Spelen i Stockholm, stævner i Nyborg, Fredericia og Aarhus samt olympiaderne i Athen 1906, London 1908 og Stockholm 1912. Han vandt tre år i træk en af tømrermester Tesch udsat vandrepokal. Bladet sluttede sin omtale således: Han gjorde sig iøvrigt bemærket ved under forekommende fællesspisninger at bemægtige sig samtlige ostemadder. Han var nemlig vegetar, og den kommunale gulerod var dengang endnu ikke opfundet.

Skoledrenge mod tobak. I Umeås højere læreanstalt har eleverne opslået en plakat og udsendt den til alle landets læreanstalter. Det hedder heri bl. a.: „Vort mål er at udrydde tobakken helt af vort land. Vi er begyndt med os selv. . . . . De som elsker tobakken så højt, at de ikke vil skilles fra den, beder vi om så meget som muligt at skåne deres medmennesker."

I hvilken højere læreanstalt i Danmark lægger eleverne for med et lignende opråb? *F.-J.*

Frisk luft og tobak. „To grundegenskaber ligger dybt i det moderne menneskes sind: Hadet til ren luft og hadet til sandhed. Hadet til ren luft kaldes angst for træk eller — trang til tobak. . . . Som bekendt er afskyen for frisk luft særlig udviklet i Danmark." *Georg Brandes.*

„Jeg overvejer at holde op med at ryge, fordi man har meget bedre af ikke at ryge. Jeg har det sådan, at jeg bliver gnaven, hvis jeg har røget for meget, og det er dog lidt urimeligt, at andre skal lide under mine dårlige vaner. . . . Jeg mener nu, at det er ingen ufarlig spøg at ryge. . . . Nu ser en ung mediciner aldrig delirium tremens. Til gengæld nok nogle nikotinforgiftninger og følger af tobaksmisbrug.

Overlæge, dr. med. *N. Blegvad* (i Berl. Tid.).

Gaver. Til foreningen: Ellen, John og Annie 32 kr. - Gaver bedes venligst sendt til postkonto 25656, Dansk vegetarisk forening, Gentofte.

Adresserettelser. Vort abonnementskartotek skrives om. Får De bladet med rigtig og fuldstændig adresse? Ellers send et par ord til bladets expedition, Gentoftegade 56 C, st. tv., Gentofte. *N. Nielsen.*

Også den sidste udflugt 10. oktober forløb, som alle andre i år foretagne ture, i strålende vejr og til alle deltageres store fornøjelse og tilfredshed. Jeg takker alle dem, der har vist sagen interesse og derved bidraget til mange behagelige timer. *C. Seegelke.*

På folkekuranstalten ved Hald (Røde Kors) kan vegetarer ikke alene få en fortræffelig forplejning, men også en fysikalsk behandling, som her er højt udviklet og understøttet såvel af fortrinlige læger, et velskolet og yderst elskværdigt personale som af et højmoderne behandlingsapparat. *F.-J.*

Landsforeningen Dansk vegetarisk forening.

Foreningens adresse er: Gentoftegade 56 C, st. tv., Gentofte. Tlf. Gentofte 1782 y. Postkonto 25656.
Samme adresse: Foreningens og Københavnsafdelingens formand og kasserer, repr. N. Nielsen, samt Vegetarisk tidsskrifts expedition.

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 3712 x.

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 prøvenummer 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.