Vegetarisk Tidsskrift

Medlemsmøde i Københavnsafdelingen

onsdag den 11. marts 1942 kl. 20
i Kvindelig læseforening,
Gl. Mønt 1.

Forfatteren Josef Petersen vil holde foredrag om „Kultur og vegetarisme".

Efter foredraget diskussion. Adgang gratis. Alle er velkomne — også til det afsluttende „fælles kaffebord" à 1,50 incl. drikkepenge.

Vor meningsfælle, hr. Josef Petersen, der måske er bedst kendt fra Gyldendals romankonkurrence som forfatteren til „Kongeofret", er en af de få danske, der har opnået præmier ved de olympiske leges kunstkonkurrencer (2. præmie i litteratur både i Paris 1924 og i Los Angelos 1932).

Vegetarerne vil ved talrigt fremmøde med venner og bekendte vise deres påskønnelse af, at hr. J. P. vil delagtiggøre os i sine historiske studier.

Bestyrelsen.

Se notitsen om foredraget side 26!

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

36. årgang
nummer 3
1. marts 1942

Æbletællingen.

Der blev ikke skabt mere klarhed over æblesituationen ved den foretagne tælling; det traurige resultat, man nåede, var, at der findes ca. 3 mill. kg æbler her i landet. Om rigtigheden af dette tal er der ganske vist tvivl. Hr. Hardy-Hansen udtaler f. ex., at der er mindst 15 mill. kg tilbage, men at „resultatet vel må siges at være en tilbagevisning af den ukyndige udtalelse (hr. P. Bechs?), der gav udtryk for, at æblerne var spist op." Der er således et ikke helt ringe misforhold mellem hr. P. Bechs opgivelse (lagrene er sluppet op), æbletællingens resultat (3 mill. kg) og hr. Hardy-Hansens private foreningsstatistik (ca. 15 mill. kg.)

Man kan måske gå ud fra, at æbletællingen ikke har givet det rigtige tal. Den mulighed kan ikke udelukkes, at frugtavlerne og andre leverandører har opgivet for små beholdninger; det er jo ikke altid samfundssindet, der er højst i kurs, når det gælder pengesækken; men at der kan være så stor en forskel, skulde man dog ikke have ventet.

Hvis vi imidlertid må gå ud fra, at der ikke er mere end 3 mill. kg æbler tilbage, så bliver spørgsmålet et helt andet:

Er dansk frugtavl overhovedet i stand til at dække det forholdsvis ringe forbrug her i landet?

Ved en rimelig fordeling af æblehøsten er der forskellige hensyn, der må tages:

Det hjemlige forbrug af spise- og husholdningsfrugt skal dækkes;

Industriens krav om frugt til konserves og most må imødemes i et fornuftigt omfang;

og endelig kan der afsættes et forsvarligt kontingent til en passende export.

Af disse tre krav må det første absolut imødekommes, før der kan tages hensyn til nogen af de andre. Hverken industriens forbrug af frugt til fremstilling af konserves eller most eller et eventuelt exportkrav bør komme i betragtning, så længe det danske folk ikke har fået sit forbrug af spisefrugt dækket. Skal der lægges en fordelingsplan, må man derfor allerførst lade hensynet til befolkningens krav være grundlaget for overvejelserne.

Det kan være ret vanskeligt at bestemme omfanget af det private forbrug af spise- og husholdningsfrugt. Der findes ingen sikre holdepunkter i nogen statistik. Frugtavlernes salg unddrager sig enhver kontrol, og salget fra frugtauktionerne dækker kun en del af forbruget. Man kan naturligvis opstille en sandsynlighedsbetragtning og f. ex. fastsætte et minimumsforbrug af et gennemsnitsæble (5 paa et halv kg) pr. individ pr. dag. Et

sådant forbrug vil for 300 dage kræve ca. 120 mill. kg. Med det omfang, dansk frugtavl hidtil har haft, er der kun ringe sandsynlighed for, at et så beskedent forbrug kan dækkes; der bliver ikke noget til industri eller export.

Vi ved ikke, hvorledes frugthøsten har været i 1941. Har der været avlet ca. 120 mill. kg æbler, og er der ikke mere end 3 mill. kg tilbage nu, så skyldes dette muligvis, at industri- og exportforbruget har været uforholdsmæssigt stort. Regner man f. ex. med, at der er exporteret for ca. 25 mill. kr., så er der antagelig til dækning af industriens behov og til export medgået sådan noget som 60—70 mill. kg. Da der kun er ringe sandsynlighed for, at æblehøsten har været 120 mill. kg, kan man meget let komme til det mistrøstige resultat, at der til spise- og madbrug i private husholdninger måske kun har været 20—30 mill. kg, d.v.s. et kvart æble pr. individ om dagen i 300 dage.

Befolkningen har af hensyn til sundheden et naturligt krav, og både myndigheder og frugtavlere må gøre sig klart, at dette krav først og fremmest skal imødekommes; derefter kan man give kapitalinteresser og politiske hensyn rådighed over det, der bliver til rest.

Fra vor side vil kravet til regeringen være:

Der må ikke gives tilladelse til anvendelse af spisefrugt til industribrug (bortset fra vragfrugt) eller til export af frugt fra høsten i 1942, før der er skaffet sikkerhed for, at danske forbrugere kan få et normalt behov dækket til priser, de kan betale, og som giver frugterhvervet et rimeligt udkomme.

For at sikre tilvejebringelsen af den fornødne frugtmængde, må der stilles krav til frugtavlerne om nøjagtig opgivelse af størrelsen på de forhåndenværende lagre.

Der må eventuelt foretages en rationering af frugten, således at hver familie får ret til et vist kvantum til hvert familiemedlem.

Fordelingen kan foregå ved aflevering af et eller flere af de sædvanlige extramærker, der findes på rationeringskortene.

Disse mærker kan sammea med bestillingen afleveres til familiens sædvanlige frugthandler, som ved at lade dem gå videre til sin leverandør kan sikre sig den fornødne frugtmængde til vinterens og forårets forbrug.

Hvis man vil indvende, at en sådan ordning medfører en forøgelse af det i forvejen omfattende administrationsarbejde, så må vi måske have lov til at bemærke, at der fra det offentliges side sættes så megen overflødig kraft ind på områder, der i hvert fald ikke tjener nogle for befolkningen mere livsvigtige formål end dette, og selv om der virkelig skulde blive tale om noget extra besvær, så er hensynet til befolkningens sundhed vel nok dette offer værd.

Fra et forbrugerstandpunkt vil det være absolut utilfredsstillende, at frugtavlerne vedblivende skal være eneråde nde med hensyn til produktionens fordeling. Det er i disse krisetider samfundsmæssigt set uheldigt, at hr. Hardy-Hansen vil have lov til at bestemme til hvem, hvornår og til hvilken pris han vil sælge sin frugt, og kan der ikke på anden måde ske en forandring, må regeringen også med hensyn til frugt tage under overvejelse at indføre afleveringspligt.

Der er altfor mange frugtavlere, der ikke har villet eller kunnet forstå, at der her er et samfundshensyn, der skal respekteres.

Forbrugerne kan ikke vedblivende være tjent med dette.

Wilh. Date.

Kræft, læger og tandlæger.

Det er ikke ret mange år siden, at den berømte danske kirurg prof. Rovsing udtalte, at kræft og ernæring ikke havde noget med hinanden at gøre. Der er vist adskillige læger, som stadig er af den opfattelse. Det er endnu ikke gået op for dem, at hele organismen arbejder efter en samlet plan, og at en tilsyneladende lokal lidelse skyldes en brist i hele organismen, og at det derfor er medicinens eneste opgave at bringe h e l e organismen i orden i stedet for at nøjes med at lappe på de lokale symptomer.

Fornylig har en overlæge påkaldt tandlægernes assistance til påvisning af visse symptomer, som kunde tyde på, at en kræftdannelse var under udvikling i mundhulen eller de tilstødende organer. Det er for så vidt udmærket, hvis meningen var sidenhen at tage den pågældende patients hele habitus op til nærmere korrektion. Men det hele drejer sig jo kun om at få kræftlidelsen røntgen-, radium- eller operativt behandlet „i tide", som det hedder.

Nu er sandheden den, at „i tide" i almindelighed kan betegnes som „for silde"; for det drejer sig jo slet ikke om som det væsentlige at få fjernet eller standset en lokal kræftdannelse, der i virkeligheden kun er det endelige resultat af en lang række forudgående forsyndelser mod de love, som nu engang er fastsat og må adlydes uden kompromis.

En meget væsentlig faktor i så henseende er ernæringen. Den pågældende overlæge berører også meget forsigtigt denne side af sagen ved at gøre opmærksom på, at tobak, spiritus, syfilis, dårlige tænder og ernæringen spiller en rolle som udløsende irritationsmoment. Hvad ernæringen angår meddeles, at nydelsen af alkohol kan skabe visse dispositioner for sygdommen. Det er ikke uden interesse at se alkohol anført under gruppen „ernæ-

ring". Sandheden er jo den, at alkohol så langt fra at være ernæring, tværtimod er en af de mest nedbrydende og ødelæggende gifte for organismen, og derfor — og ikke kun som irritationsmoment — ikke blot kan være, men i sandhed er en medvirkende årsag til kræft, og forresten alle mulige andre lidelser. Ganske det samme gælder om tobak.

Når talen er om dårlige tænder, så er også denne lidelse en følge af forudgående brud på de krav, som naturen stiller for opretholdelsen af en modstandsdygtig og sund organisme. Og en af de største hindringer for virkeligt fremskridt, for opbyggelsen af en sund slægt, er den gængse opfattelse af en sygdom som et isoleret fænomen, som ikke har nogen væsentlig forbindelse med legemets øvrige organer og tilstand at skaffe. Det betyder atter, at sygdommens sammenhæng med ernæring og livsførelse bliver misagtet, og at man ser bort fra, at en tilbunds gående berigtigelse af hele livsførelsen, inclusive ernæringen, vil betyde, at ikke blot det pågældende lokale symptom, men samtlige andre lidelser vil blive påvirket i gunstig retning. Det gælder tænderne og det gælder maven og det gælder kræft. Hvis vi forebygger tandsygdomme, så forebygger vi samtidig f. ex. mavesygdomme og omvendt. Og forebygger vi kræft, så forebygger vi samtidig f. ex. reumatisme osv.

Kan man da forebygge kræft, og spiller irritationsmomentet ingen rolle? Til det sidse er at bemærke, at så længe epitelvævet er sundt og modstandsdygtigt, intakt, så længe kan kræft ikke opstå. Der skal altså et svækket og modstandssvagt cellevæv til, for at kræft kan få voxeplads. Rækkefølgen er derfor denne: Dårlig ernæring, dårligt blod, dårlige cellevæv — kræft.

Lykkeligvis er der en række betydelige læger verden over, som er klar over forholdet og søger årsagen til kræft i vor unaturlige og formålsstridige ernæring og i vore unaturlige livsvaner.

Der er folkeslag, som lever et sundt og enkelt naturliv, og som ikke kender til kræft. Lad disse „uciviliserede", men i bedste forstand kultiverede folkeslag være vore vejledere!

F.-J.

Dr. Hindhedes 80 års fødselsdag

blev omtalt i spaltelange artikler i samtlige blade, både før og efter dagen. Men selv om han blev nævnt som „bøffens, bajerens og tobakkens fjende nr. 1" i dette land, så var det dog mest fanatikeren Hindhede, man omtalte, og ikke videnskabsmanden, der ved sine overbevisende forsøgsresultater havde for-

mået vort lands ledere til under forrige krig at anlægge levnedsmiddelproduktionen på et for befolkningens sundhed så fortræffeligt grundlag.

At dr. Hindhedes fødselsdagsflæskesteg var alle artiklernes hovedpoint, må vist tilskrives journalisternes skadefryd over for vegetarerne, der så flittigt har udnyttet Hindhedes argumenter og tabeller i agitationen for vegetarismen og aldrig har lagt skjul på, at pressen kunde gøre uhyre meget for folkesundheden, om den ikke var bundet af producenthensyn.

Også radioen viste den 80-årige opmærksomhed ved at interviewe ham i samtlige lytteres påhør — også om flæskestegen!

I anledning af mærkedagen har dr. Hindhede udsendt sin 43. beretning, der er et sammendrag af de forudgående 42 beretninger. Enhver, der interesserer sig for kostproblemer, bør anskaffe sig den (80 sider til en pris af 2 kr.).

Blandt fødselsdagsgratulanterne var formanden og hr. Mosegaard på D.v.f.s vegne. Vi fandt fødselaren i et strålende humør uden andre tegn på sin høje alder end en hånd bag øret.

Den ædle ganger Pegasus var også blevet sporet ret kraftigt i anledning af dagen. Vi gengiver nedenfor en versificeret hyldest fra fru Marie Theresia Kristiansen, Kvong:

Are Waerland er en sær mand, han har nylig rejst Danmark rundt
for at vise, hvad man spise skal, hvis man vil leve sundt.
Man „poteter" daglig „äter", og han nyder dem med skindet på,
brød af fuldkorn, det er guldkorn, brød af hvidt mel bør vi lade stå,
gulerødder, log på brød er dejligt pålæg, men skal spises rå!
Han fortæller: Karameller, chokolade, al slags sukkergodt
ødelægger „perlerækker", som i munden burde skinne flot!
Vand med saft i er der kraft i (friske appelsiner og citroner),
morgenkaffe kun kan skaffe sygdom for de surt fortjente kroner.

Vore maver for os laver jorden til en jammerdal,
derfor nu ska' vi ha' Kruska, den vil snart bortjage al vor kval!
Waerland sagde, at han lagde hat, galoscher, overfrakke væk,
og i England efterlod han også al sin frygt for vind og træk.
Det bli'r billigt, hvis man villigt kan gå ind på Waerlands levevis.
Frygt forsvinder, og vi finder her på jord et paradis.

Apotekere, mange læger kan gå roligt hjem og „plante kål",
siden drive eller skrive recepter på sit modersmål!
Forebygge er en lykke, men kurere, det er ofte svært.
Det vil lønne sig at skønne på, hvad livserfaring har os lært!
„Danmarks Waerland" er en „sær" mand, men vi føler, at hans ord er sande,
det os glæder, at med hæder han fik laurbærkransen om sin pande!
Også min mand er en „sær" mand, han har set det samme som de to,
praktiseret og leveret fuldt bevis for, læren den er go'!

Marie Theresia.

Vor kendte meningsfælle, lærer Morten Stokholm skrev nedenstående smukke digt:

Til danrigets frelse blev Absalon født.
„I stjernerne skrevet det står".
Det fyndord hvert slægtled i Danmark har mødt
i over syv hundrede år.
Det lyste på vejen, hver gang der blev kaldt,
når kampen for Danmark det gjaldt.
Det lyser i dag
i livskampens brag
for hjemmets og folkenes sag.

De farligste fjender for Ygdrasils ask
- for folkenes sundhed og kraft -
de kommer slet ikke med bomber og brask,
som orme de tærer dens saft,
men dybt under mulde de gnaver dens rod,
så storme den ej står imod.
Vi så overalt,
at stammerne faldt
i tidernes løb, når det gjaldt.

Men Ygdrasils norner har danerne kær!
thi Danmark gav børnene ly.
Og barnet for nornen har Evighedsværd
- at livet må blomstre på ny.
Thi spinder de tråde og sender en vagt
til værn imod ormenes magt,
så danriget må
livsblomstrende stå,
mens lerjærnets riger forgå.

I nornernes vagthold vi kender en mand,
en høvdingeskikkelse står.
Som „Skjold" på et kornneg han lå,
da vort land
med jærnhånd blev slået til jord.
Som David han vogtede faderens får
derhjemme på Hindhedegård,
hvor lyngheden gror
alvorlig og stor
med hæld mod den blinkende fjord.

Den hvisker om fædrenes møjsomme slid;
den gemmer de furer, de drog.
Og lynghøje vidner om oldfolkets flid
og maner hver pige og pog
at finde sin plads og tage en dyst
i kampen for livet med lyst.
Her ude mod vest
i byger og blæst
gror sundhedens roser nok bedst.

Her voxede da Mikkel Hindhede op
med sundhed i sjæl og i krop.
Om rugen og byggen end foldede smål,
de levede nøjsomt, men godt;
thi herligst og yppigst kartoflerne gror
i bakkernes sandrige jord.
Og urter og kål
gav nerver som stål
og viljer med vidsynets mål.

Hans livsmål ret tidligt for øje ham stod;
thi nornerne sang ved hans seng
om renhed og styrke i danfolkets blod,
og aldrig forstummed den streng,
han da følte klinge i inderste bryst
om dådens og arbejdets lyst
for folk og for land
trods alder og stand,
når livsmålet tager sin mand.

Som Stærkod, der rensede dankongens gård
for nydelsessyge og pragt,
så gik han i kamp som en Michael, der står
med livet og lyset i pagt.
Århundreder gamle livsvaner han brød.
Vankundighedståger bortflød,
når lyset brød frem
bag skyernes bræm
i glansen fra sandhedens hjem.

Hans ærlige forsken betyder et brud
- som Brahes - „med gammel latin".
Til fjerneste lande hans navn bringer bud
om Danmark, at her uden vin
man lærte at føle sig glædeberust
af livsharpens toner ombrust,
som kun klinger ud,
hvor livslovens bud
adlydes som givet af Gud.

Til danfolkets frelse blev Hindhede født,
om blot vi hans gave forstår.
De bedste værdier så tit blev forødt
i vanetrælbundetheds kår.
Thi vil vi med roser bekranse hans hår
den dag, han er otte tiår,
og tænde en bavn,
at stedse hans navn
må lyse til slægternes gavn.

Morten Stokholm.

Endelig digtede „Ærbødigst" i Berlingske Tidende „Hindhedes sang":

Vi andre vi sidder og gør os til grin
ved usunde kødben at gnave
og fylder os siden med skidt og kinin.
Men Hindhede siger, at hans medicin
er hans cykle, hans gryn og hans have.

Det hænder kun een gang hvert tiende år,
at som en slags fødselsdagsgave
han sig en behagelig flæskesteg får.
Men resten af tiden hos Hindhede står
den på cykle, på gryn og på have.

Vi andre er sikkert de fleste i tal,
men havner i tidlige grave.
Han siger, vi revner en dag med et knald,
og derfor vist slet ikke grine vi skal
ad hans cykle, hans gryn og hans have.

I alt fald er Hindhede mer end tilfreds
med cykle, med gryn og med have.
På een ting er Hindhede sikker og viss:
Jeg selv er nok firs, jamen knap nok halvtreds
er mit bryst og min ryg og min mave.

N. Nielsen.

Generalforsamlingen

i Københavnsafdelingen den 11. februar i Kvindelig læseforening forløb meget stilfærdigt.

Hr. Mosegaard valgtes til dirigent. Formanden, repr. N. Nielsen aflagde beretning om foreningens virksomhed i det forløbne år, der jo faldt sammed landsforeningens. Omtalte den række møder, der har været afholdt i Kvindelig læseforening, hvis lokaler medlemmerne synes godt om; men de bør udnyttes langt mere end hidtil. Formanden omtalte de månedlige udflugter under Seegelkes ledelse og udtalte sin tak til fru Magda Nielsen, der havde foræret foreningen et stort parti af „Vegetarbogen" til hjælp i agitationsarbejdet. Formanden fremførte til slut ønsket om flere medlemmer eller flere gaver, således at „Vegetarisk tidsskrift" kunde gøres fyldigere.

Kassereren, dr. J. D. Henriksen, fremlagde regnskabet, der viste en mindre fremgang i medlemsantal og kassebeholdning.

N. Nielsen genvalgtes til formand. Ligeledes genvalgtes C. Seegelke og Bent Bay til bestyrelsen. Koncertsanger Norgran, der i mange år har været medlem af bestyrelsen og ofte glædet foreningens medlemmer ved sin sang, mente nu at have lov til at trække sig tilbage, og i hans sted valgtes Emil Bergstrøm. Frk. Etti Bay afløste dr. Henriksen, der tænkte på midlertidig bortrejse. Til suppleanter valgtes dr. Henriksen og H. L. Henriksen. Revisorerne C. Seegelke og Vald. Petersen genvalgtes. Revisorsuppleanter blev Axel Madsen og Oluf Egerod.

— — —

Efter generalforsamlingen bød programmet på foredrag af cand. mag. S. Greiser Heding om „Zoologiens syn på vegetarismen", men hr. Heding var om eftermiddagen bleven sygemeldt, så vi har dette foredrag til gode en anden gang.

Heldigvis var en anden videnskabsmand, dr. phil. K. Bruun, der flere gange har opholdt sig i Tunis på fiskebiologiske studiebesøg, så elskværdig med en times varsel at møde for at fortælle os om dette land, og da han ikke blot var en fængslende foredragsholder, men tillige havde

en masse lysbilleder fra alle dele af landet at vise os, blev det en meget interessant aften. De 35 deltagere i det „fælles kaffebord" nød ikke blot grahamsbollerne, men også samværet med dr. Bruun, der lige til midnat lod os nyde godt af sit indgående kendskab til det aktuelle Nordafrika. Vi er dr. Bruun taknemlig for hans indsats og håber at se og høre ham igen ved vore møder.

Det blev overdraget formanden at overbringe en af forsamlingen underskrevet hyldesthilsen til dr. Hindhede på hans 80 års fødselsdag — i taknemlighed for dr. Hindhedes store indsats for sundere ernæring, for vegetarismen. *N.N.*

Vegetarkursus i Thy.

Fru forstander Severin Andersen, Kerteminde, holdt 15.-16. januar efter indbydelse et 2 dages kursus i tilberedning af grønsager og frugt i Koldby, Thy. Kursuset blev modtaget med største begejstring, og fruen havde den glædelige overraskelse, at sognerådet var så interesseret deri, at det stillede en sum til rådighed, for at så mange som muligt kunde deltage.

Fruens foredrag påhørtes med stor interesse, og damerne deltog med stor iver i de mange lækre retters tilberedning og fortæring.

Lærer Larsen og frue, Hørdum, og fru sognerådsformand Nielsen takkede fru Severin Andersen hjærteligt for det lærerige kursus og bad om, at fruen vilde komme igen til næste år.

Thisted Amts Avis bragte et fyldigt og anerkendende referat af fru Andersens kursus.

Fra køkkenkrogen.

Gratineret rosenkål.
Kogt rosenkål lægges i et ildfast smurt fad og overhældes med en tyk mælkesovs, drysses med reven ost og rasp, stilles en halv time i en middelvarm ovn. Serveres med brasede kartofler.

Rosenkålsgratin.
I et ildfast fad lægges lagvis kogt rosenkål, drysset med stødt muskat, og kartoffelpuré, det øverste lag kan være kartoffelpulré sprøjtet over gratinen. Bages en halv time i ovn. Serveres med lys eller mørk sovs.

Toppington.
Hvis ris endnu haves, koges 3 dl som „løse" ris. I bunden af et ildfast fad lægges et lag kogt, snittet hvidkål, herover et lag ris, derpå 2–3 hakkede hårdkogte æg, 4 småtskårne tomater eller halvanden dl tomatpuré, et lag kål og sidst ris. 4—5 dl karrysovs hældes over, og fadet stilles i en varm ovn i 20 min. I stedet for ris kan anvendes bankebyg (hele byggryn).

Lækker kålbudding.
I et ildfast fad lægges lagvis brasede kartofler og kogt, brunet hvidkål samt rigeligt af mørdampede løg (store løg skæres i stykker). Over det hele hældes en masse af 4 hele æg, pisket sammen med 8 spsk. mælk. Bages i varm ovn en halv time. Flødesovs smager godt hertil. Både denne og ovenstående retter kan lige så godt bages i gasbageformen.

Rødkålssalat.
Rå, finthakket rødkål blandes med en trediedel groft hakket æble og smages til med ganske lidt citronsaft og sukker.

Grønkålssalat med kartofler.
Rigeligt af finthakket rå grønkål blandes med fløde og smages til med sukker, estragoneddike, så konsistensen bliver som sovs. Heri vendes kogte kolde kartoffelskiver.
Kan pyntes med hårdkogte æg og drysses med purløg.

E. Pille.

Husk foredraget den 11. marts. Påstanden, at naturmennesket oprindeligt var plantespisende, og først da det bredte sig fra troperne til køligere egne så sig nødsaget til at føje kød til „spisesedlen", kan let støttes af zoologiske og biologiske argumenter.
Men denne påstand må ikke forvexles med påstanden om, at menneskekulturen er opstået i et plantespisende samfund, der er emnet for hr. Josef Petersens foredrag. Denne påstand kræver historiske argumenter, og da der er tale om en foreteelse i en tidsalder, længe før den historiske overlevering grundlagdes i det forhistoriske tusmørke, så er dokumentationen ikke så lige til. Men foruden de ret upålidelige skrevne vidnesbyrd om forsvundne tider er der andre vejspor, der fører tilbage til perioder i menneskетilværelsen før hieroglyffernes og kileskrifternes tid, vejspor, der naturligvis er stærkt oversandede; men hr. J. P. vil i sit foredrag vise os, hvor fængslende det er at arbejde med disse spor, søge at fjærne sandet og følge dem tilbage til vore tidlige forfædres tid. Tilhørerne må ikke lade sig skræmme af det tilsyneladende mosgroede emne. Hr. J. P. vil lokke dem med ad oldtidsvejene, og de vil ikke blive skuffede af rejsens indtryk.

N. Nielsen.

Propaganda er stadig påkrævet. Det er snart 25 år siden vort bestyrelsesmedlem, havebrugskonsulent H. Mosegaard holdt sit første foredrag om vegetarismen for de unge gartnere på „Vilvorde", og skønt dønningerne kun sent lægger sig efter de livlige påfølgende diskussioner, har forestillingen måttet gentages adskillige gange, eftersom mandskabet skifter. At dette er påkrævet, viser følgende frimodige replik af en unggartner fra provinsen ved sidste „forestilling" nu lige efter nytår: „Det nytter ikke noget, at Mosegaard vil påstå, at man kan leve af havesager o. l., når man skal bestille noget. Da Hindhede under sidste krig prædikede sin asketkost, tog befolkningens sundhed ubodelig skade!" Ak, ja!

Krisetids-Kruska (efter Are Waerland). 1 dl knækkede havregryn sættes om aftenen i blød i 4 dl vand. Strax om morgenen opkoges blandingen til grynene er svulmet op. Derefter irøres hvedeklid til det bliver en tyk vælling, det hele koges op og sættes derefter i hokassen mindst 20 minutter. Spises med æble- eller anden frugtmos eller frugtkompot, eventuelt marmelade eller syltetøj eller mørkt puddersukker samt en halv liter sød mælk.
NB. Hvis man samtidig med klidet tilsætter 2 middelstore, rå, rensede kartofler (uskrællede), som er gået gennem hakkemaskinen, er det en betydelig forbedring af kruskaen. Har man skallen af en halv citron og 1 appelsin, som man ligeledes lader gå gennem hakkemaskinen og tilsætter sammen med klidet, får man en særdeles næringsrig, mineral-, vitamin- og baserig kruska.

Bemærk! Fra 15. februar 1942 overtager frk. Etti Bay, Vegetarisk oplysningskontor, Istedgade 7, st., København V. (privat Amagerbrogade 133, tlf. Amager 3174 y), kassererposten i landsforeningen og Københavnsafdelingen samt expeditionen af Vegetarisk tidsskrift.

Gaver. Til foreningen: L. Pedersen kr. 5,00, D. kr. 16,00. Husk: Landsforeningens 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, 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.

Kokke-Enepige.

En absolut dygtig og proper ung pige, som helt selvstændigt kan påtage sig husførelsen i et villahjem i Hellerup med 3 voxne personer, søges. Hovedsagentlig vegetarisk levevis. Beliggenhed ved Øresund, nær taxtgrænsen, eget badehus. Løn 100 kr., god frihed, gode anbefalinger forlanges. **Andersen, Onsgaardsvej 39, Hellerup.**

Støt vore averterende.

"OKKULTISTEN"

Uafhængigt tidsskrift for moderne okkultisme og idealistiske bevægelser. — Aktuelt - frisindet - alsidigt. — Abonnementspris 3 kr. pr. halvår. — Forlang gratis prøvenummer.

Adr.: Postbox 9, Rudkøbing.

Tii 1. april

søges en flink, ung pige i et mindre villahjem nær København. Henvendelse til

fru I. Hartmann,
Helenevej 2, Rungsted. Kystbanen.
Tlf. Rungsted 615.

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.

Køb vor litteratur.

Forlang prisliste. Partier rabat.

Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, st., Kbh. V.
Telf. Vester 3509.



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

Sundorphs frugt-the.

Denne the er fremstillet af de bedste danske råprodukter på en sådan måde, at frugternes stimulerende virkning er bibeholdt.

A/S **H. P. Sundorph,**
grundl. 1771,
København. Central 239.

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.