Vegetarisk Tidsskrift

Dansk vegetarisk forenings årsmøde

afholdes

søndag d. 30. august 1942 kl. 10
hos skoleinspektør Oluf Egerod,
Svenskelejren (Bellahøj skole).

Årsmødet åbnes kl. 10.

Dagsorden: Dirigentvalg. Beretning og regnskab for D.v.f. Beretning og regnskab for børnehjemsfondet. Valg af formand, 4 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter, 2 revisorer og revisorsuppleanter. Rationeringsspørgsmålet. Tid og sted for næste årsmøde. Eventuelt.

Kl. ca. 13 frokostpause, medbragt mad (æblemost og sodavand kan købes).

Kl. ca. 14 foredrag af læge J. D. Henriksen om „Mindre mad — mere sundhed".

Kl. 15 forevisning af stjærnekammeret. Eventuelt beses skolen. Derefter spasereture og samvær.

Sporvogne til Degnemoseallé linie 5 og 8 ell. linie 2 Brønshøj.

Bliver vejret således, som vi håber det, venter der os et årsmøde, som vi vil få både gavn og glæde af.

Kunde De ikke også tænke Dem at deltage?

Bestyrelsen.

36. årgang
nummer 9
25. august 1942

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

C-vitaminer i grønsager og æbleblade.

Både frugt og grønsager har stort vitaminindhold, og deres store betydning i ernæringen er i alt fald vegetarerne bekendt. Med hensyn til C-vitamin er grønsagerne frugten overlegen. Ganske vist indeholder f. ex. hyben store mængder af dette vitamin; men hvidkål er ingen sinke og overgår de fleste frugter, i særdeleshed når kålen spises rå. Dertil kommer, at hvidkål selv langt hen på foråret ikke har mistet synderligt af sit vitamininhold. Når Waerland derfor så stærkt anbefaler rå hvidkål, har han fuldstændig ret. Spis rå hvidkålssalat; den er lettere fordøjelig end den kogte og langt mere værdifuld ernæringsmæssig set. Også grønkål er en glimrende vitaminkilde, men de fleste kvier sig ved den stærke smag. Kålroer er heller ikke at foragte. 100 g kålroer indeholder lige så meget C-vitamin som 450 g æbler. Ræddiker har 8 gange så stort C-vitaminindhold som vindruer. 100 g fennikel svarer til 500 g æbler. Citroner har jo altid haft et godt ry hvad C-vitamin angår; men den må konkurrere med hvidkålen. 100 g rå hvidkål har samme vitamininhold som en citron.

Dermed skal ikke siges noget ondt om frugt. Tværtimod. Frugt — d.v.s. god frugt — er og bliver ernæringens konge for mennesket. Men lad os glæde os over, at grønsager byder så mange vitaminer og mineraler. Man må imidlertid ikke glemme, at det er de rå grønsager, der har værdi. Kogning eller anden behandling forringer i høj grad deres værdi, ja, kan praktisk talt gøre dem værdiløse. Altså: spis grønsager og spis dem rå!

— At de grønne blade indeholder C-vitamin, er en kendt sag. Ifl. „Gartnertidende" har man foretaget undersøgelser af æbleblade og er kommet til det resultat, at bladene indeholder langt mere C-vitamin end selve frugten. Medens æbler kan indeholde indtil 30 mg pr. 100 g, så indeholder 100 g frisk æblebladmasse 475 mg, altså en langt større koncentration. Forsøgene har tillige vist, at bladene er rigest på C-vitamin om morgenen, og man henlagde derfor beskæringsarbejdet til dette tidspunkt. For at undgå den C-vitaminødelæggende iltning, tilsatte man „hygronährschutz", hvorved også den friske grønne farve bevares. Efter findelingen blev produktet steriliseret og anvendt som tilsætning til æble- eller anden frugtkompot, til vitaminisering af mange grøntretter som spinat, grønkål m. m. samt til supper og sovs.

Ja, menneskene har meget besvær med at undgå en fornuftig levemåde. Vi vilde jo mene, at der er så rig adgang til C-vitaminer direkte i naturen, at en så omstændelig indgriben og tilberedning er spild af arbejde og sandsynligvis også spild af værdier. Men endnu er vi jo ikke kommen længere, end at al ting skal laves til. Vi er nu engang kommen ind på den usandsynlige opfattelse, at vi ved bedre besked end naturen.

F.-J.

„Gratis Mad fra Grøftekanten"

var den største attraktion ved købestævnet i Fredericia i år, der i dagene fra 30. juli til 9. august besøgtes af 63,000 gæster.

Stævnet havde ved kunstneren Thor Bøgelund ladet indrette en hel sal for mag. Herluf Petersen, hvor der i 8 mægtige montrer vistes planter under naturlige vækstforhold fra grøft, hede, strand, nåleskov, mose, losseplads, lovskov og eng. De forskellige planter, hvoraf de fleste syntes spiselige (de giftige fremhævedes specielt), udstilledes desuden på særlige borde, nøjagtigt beskrevne og med oplysninger om deres anvendelighed i husholdningen. Denne påvistes yderligere ved udstilling af diverse retter og ved demonstrationer under husholdningslærerinde, fru Kaja Pedersens dygtige ledelse. Hendes smagsprøver på brændenældesuppe, vejbredbudding osv. vakte stor opmærksomhed.

Udstillingen vil sikkert have skabt stærk efterspørgsel efter Herluf Petersens bøger: „Spisekammeret paa Grøftekanten" (indsamling af vilde, spiselige planter, kr. 1,50), „Gratis Mad" (tilberedning af disse planter, kr. 2,25) og „Spiselige, vilde Planter" (en kombination af begge, kr. 3,75).

Anvendelsen af vildtvoxende planter kan vel kun få relativ ringe betydning for folkeernæringen, selv om vi går strænge tider i møde; men vi vegetarer må påskønne mag. Herluf Petersens indsats, hans henvisninger til betydningen af rigeligere plantekost, hans påvisning af muligheder for at skaffe denne også for økonomisk dårligt stillede — og selv tidligt på året, hvor de dyrkede grønsager kun er for velhavere —, men vel først og fremmest, fordi han får os til at tænke på, at ikke blot de almindeligt dyrkede planter, men sikkert mange andre ved deres særlige egenskaber er af betydning for vor rigtige, for vor fuldkomne ernæring.

Magister Herluf Petersen stillede elskværdigt sin kunnen til vor forenings disposition. Vi håber at kunne få arrangeret en demonstration i den kommende sæson. *N. Nielsen.*

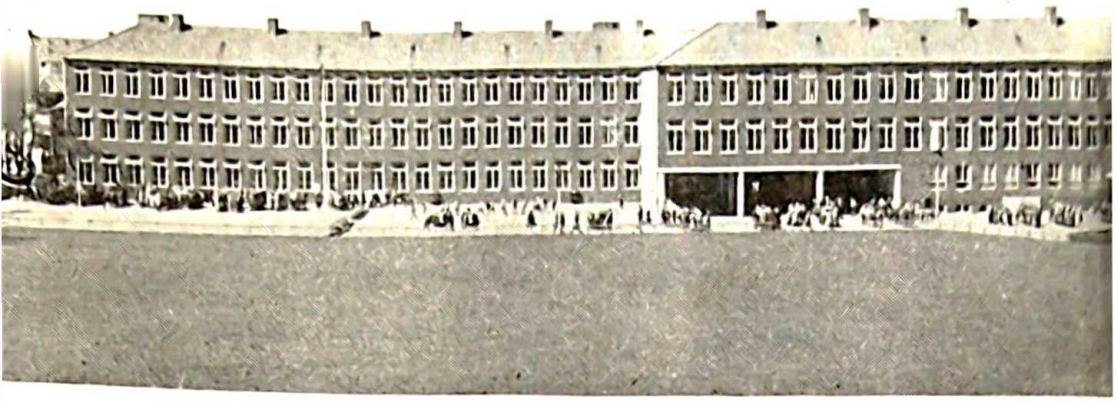
Hindhede-Ragnar Berg.

Til dr. Hindhedes udtalelser i „V.t." for december 1941 svarer dr. Berg i „Vegetarianen" bl. a.:

„Dr. H. har gjort den iagttagelse, at hvis man spiser kartofler, så produceres meget lidt urinsyre, medens urinens evne til at opløse urinsyren øges overordentligt, ja hundrede gange mere end den urinsyremængde, som udskilles. Spiser man derimod brød, så forøges afsondringen af urinsyre kraftigt og samtidig forsvinder evnen til at holde den i opløsning så godt som fuldstændigt. Alene dette er jo et bevis på, at ensidig brødkost ikke kan være sund.

Hindhede tager heller ikke hensyn til de øvrige affaldsprodukter ved æggehvidens sønderdeling i kroppen. Mængden af affaldsprodukter stiger til sådanne mængder, at nyrerne ikke normalt kan klare transporten, hvorfor disse affaldsprodukter ophobes i legemet. R. B. har afsluttet en forsøgsrække, hvis resultat netop peger i denne retning. Rigtigheden af påstanden om ønskeligheden af alkalisk overskud i føden kan yderligere bevises gennem et vældigt antal undersøgelser. R. B. har i de sidste år foretaget over 36,000 urinundersøgelser i Rudolf Hess sygehuset i Dresden, og har i 40 år foretaget masser af lignende undersøgelser. Det er beklageligt, at dr. Hindhede ikke har haft lejlighed til at beskæftige sig med mineralstof-omsætningen i legemet. Han vilde i så fald have kunnet drage betydeligt flere slutninger af sine mange og lange forsøg."

Gaver. D. 16+16 kr. Vi gør opmærksom på, at vi ikke har flere penge til trykning af bladet. Hvem giver os 500 kroner?



Bel
set

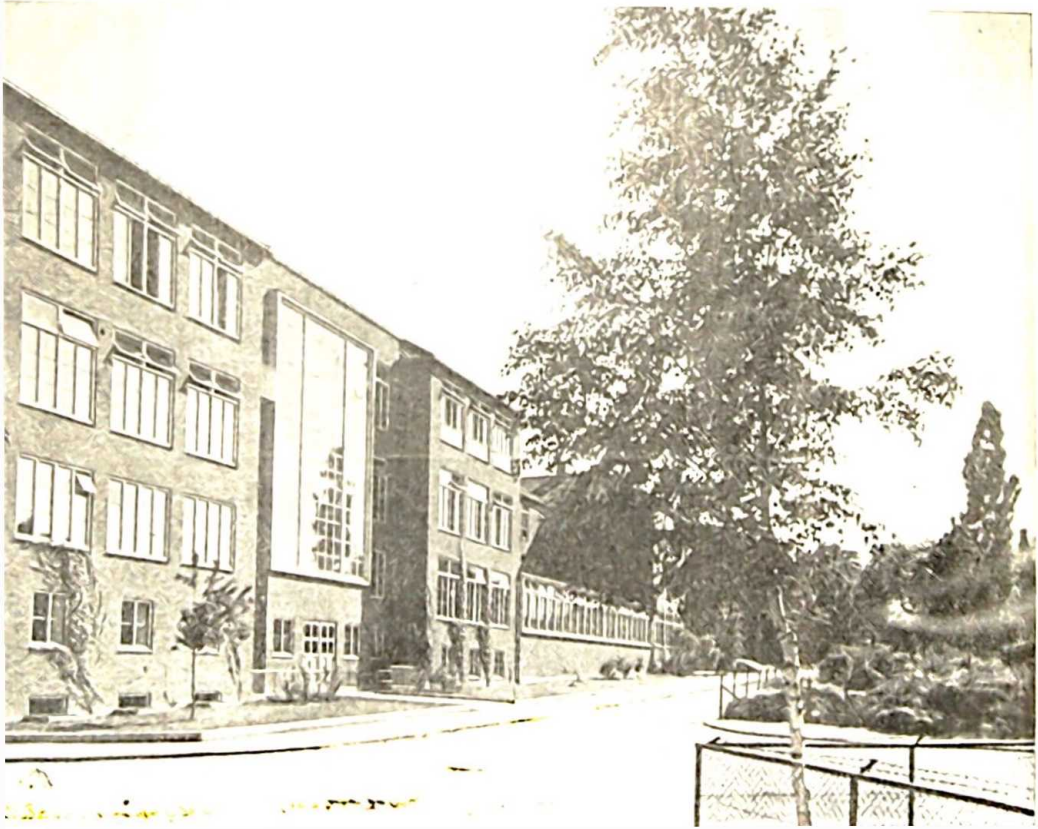
DANSK VEGETARISK FORENINGS årsmøde afholdes i år i de naturskønne omgivelser på toppen af et af Københavns højeste og smukkeste punkter.

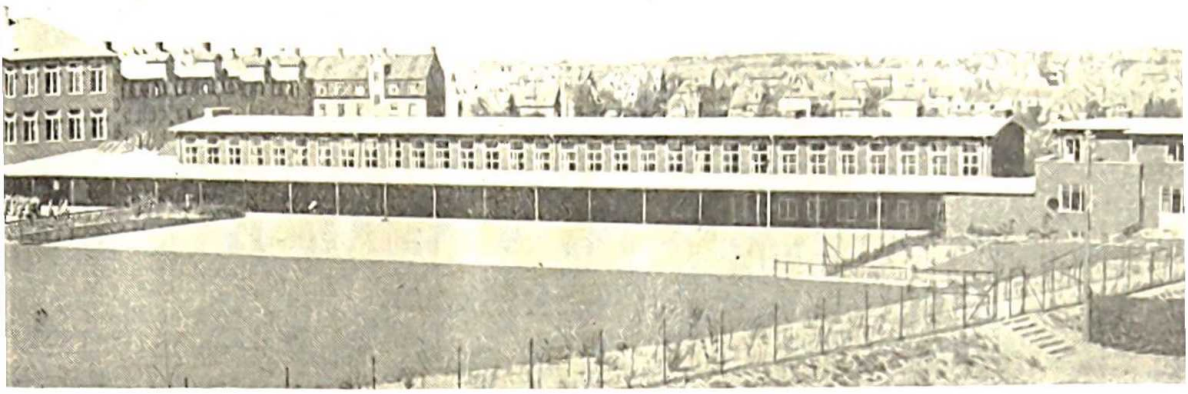
Det er med taknemlighed, vi har modtaget skoleinspektør Oluf Egerods venlige indbydelse til at lægge beslag på hans gæstfrihed ved denne lejlighed, og der er forhåbentlig mange af vore medlemmer, der søger til Brønshøj den 30. august.

Brønshøj er et historisk sted. Under svenskekrigen 1658—60 rejste Karl den Tiende Gustav en befæstet lejr her, hvorfra bl. a. stormen på København natten mellem den 10. og 11. februar blev forberedt. Bellahøj skole og Egerods bolig ligger på en del af svenskelejrens grund.

Foruden årsmødets forhandlinger og foredraget samt spasere-

Bellahøj skole. Facaden mod Solkrogen





høj skole
gården.

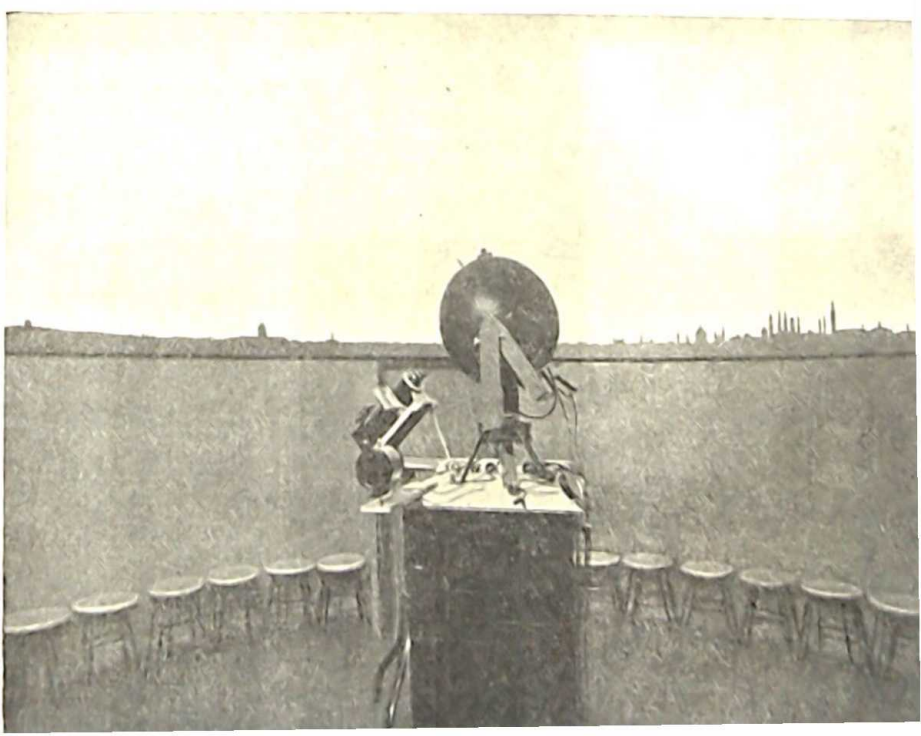
ture i Bellahøjparken og Degnemosen, bliver der også lejlighed til at bese det berømte stjærnekammer, der er enestående i sin art i Norden. På en kunstig himmelhvælving fremtrylles nattens klare stjærner, stillestående og i bevægelse, som de ses ved polen og ækvator, som de så ud for titusinder af år siden, og som deres stilling vil være om titusinder af år. Evigheder gøres her til sekunder, tiden står stille eller går baglæns. Der er et utal af astronomiske enkeltheder og forklarende tricks.

Endvidere bliver der måske lejlighed til at bese Bellahøj skole med dens moderne og alsidige undervisningsmidler.

For de medlemmer, der tidligere har deltaget i møder hos Egerod, er der lejlighed til at genopfriske minderne om godt samvær, og der venter de deltagere, der ikke før har været på besøg i Svenskelejren, en oplevelse ikke så lidt ud over det almindelige. Vi får ved årsmødet ikke blot det alvorlige arbejde at beskæftige os med; der er også — ikke mindst fra naturens hånd — sørget for, at der ikke bliver mange muligheder for at finde tiden for lang.

Velkommen til årsmødet 30. august 1942. *Bestyrelsen.*

Bellahøj skole. Stjærnekammeret.



Under sommerens esperantokursus på Langelands højskole blev der lejlighed til at afholde forskellige aktuelle foredrag og diskussioner. Blandt foredragsholderne var også skoleinspektør Olut Egerod, som talte om vegetarismen.

Det blev en meget interessant aften. Herr Egerod, som var yderst veloplagt, fik lejlighed til at belyse vegetarismen fra alle sider, og det blev gjort både vittigt og tankevækkende. De fremførte argumenter var meget virkningsfulde, og man mærkede tydeligt, at de gjorde indtryk på de tilstedeværende ikke-vegetarer.

Efter foredraget kom der en fornøjelig forhandling i gang, selv om bøftilhængerne, der på et tidligere tidspunkt havde været temmelig „høje i hatten", nu nærmest måtte gå over i defensiven. Deres spagfærdige indvendinger kunde herr Egerod med lethed imødgå, så gassen strax gik af dem. Det var en afgjort sejr for vegetarismen, og selv kødspiserne erklærede, at det havde været en meget fornøjelig aften.

Helmer Fogedgaard.

„Dansk frugtavl" har haft 15 års jubilæum, og har i den anledning festet med pressen og diverse ministre som gæster. Hr. Hardy-Hansen holdt festtalen og kom bl. a. ind på den store betydning, frugtavlen har fået for landets økonomi og befolkningens sundhed, betragtninger, der i høj grad er velunderbyggede. Feststemningen havde dog ikke helt fået bugt med hr. H.-H.s trang til at beklage sig over, at frugtavlerne ikke har nået det absolutte herredømme over priser og produktionsfordelingen, der foresvæver ham som en smuk drøm.

„Dansk Frugtavl" og vegetarerne er naturlige forbundsfæller. Når det til tider ser noget anderledes ud, er det ikke vor skyld. Vi gør, hvad vi skal, for at udvikle befolkningens forståelse af betydningen af et stort frugtforbrug. Når alle danske frugtavlere engang får den rigtige indstilling over for pris- og leveringsspørgsmålet, vil samarbejdet mellem dem og os være lige naturligt for begge parter.

Skal vi derfor give „Dansk Frugtavl" vort ønske med på vejen, ikke blot for de næste ti år, men for al fremtid, da bliver det et ønske om, at frugtavlens udøvere helt vil finde deres plads som samfundets tjenere, der stræber efter at dække det naturlige frugtbehov på den for det danske folk bedst mulige måde. *w.d.*

Den vegetariske feriekoloni ved Bjerre Strand 1942 viste bl. a. følgende resultater: 8 børn øgede i 19 dage deres vægt med ialt 26 pd. og deres højde med ialt 19.5 cm. Hvad der ikke kan registreres er de resultater, jeg selv lægger mest vægt på: Rygge blev rettet ud, mindreværdskomplexer mildnet, en hovedpine („kronisk") forsvandt, næser og luftveje rensedes osv. Kosten var kødfri, i 3 særlig vanskelige tilfælde tilmed minus sødmælk, ost og æg, altså kun gryn, grønt og kærnemælk. Stor energi blev sat ind på åndedræts- og legemsøvelser, på den rette inddeling af dagen i hvile og leg og på opholdet i fri luft. Disse børn har fået en sum af modstandskraft til at komme igennem den hårde, trange vinter, der truer. Man kunde ønske tusinder af børn et lignende ophold. Tak for bidrag og interesse, ernæringsmærker og gode ønsker. — Under ventilation er oprettelsen af et børnehjem efter lignende mønster. De første 1000 kr. er sikret. *M. Olsen,* Falkonervænget 31 ⁵, København V.

Sammenkogte retter. 2 dele fint snittet spidskål, 1 del gulerødder i skiver samt bælgede ærter, 1 del groft revne kartofler blandes og dampes møre med så lidt vand som muligt. Kartoflerne vil efterhånden jævne blandingen uden dog at koges helt ud. Krydres efter behag, f. ex. med snittet dild.

1 del selleri, evt. også persillerod, 1 del bælgede ærter og gulerødder i skiver, 1 del porrer eller nye løg med top, 1 del groft revne kartofler. Sellerierne skæres i ret grove strimler, porrerne i cm-lange stykker, svitses

sammen med gulerødderne i olie eller smør, krydres med paprika eller karry, tilsættes ærterne og de revne kartofler samt lidt vand, hvorefter det hele koges mørt. Kan i stedet for ovennævnte krydderier ved anretningen tilsættes hakket basilikum. *E. Pille.*

Uddrag af regnskaberne. Indtægt: Kassebeh. 336,78, ktg. 867,10, abon· og ann. 354,69, gaver 440,50, andre indt. 682,95. Udgift: Bladets trykn. 1423,01, porto 293,04, kontor etc. 412,96, diverse 167,70, udstilling 381,74, kassebeh. 3,52. Formue 2653,52. — Børnehjemsf.: Kassebeh. 288,07, renter og gaver 753,07, udt. obl. 100,00. Udg.: Børnehjemmet 457,00, adm. 15,35, indkøbt obl. 94,75, kassebeh. 574,64. Formue 16524,00.

Fyrrenålete. I forrige nr. af V.t. citeredes svenske udtalelser om dennes store C-vitaminrigdom. Nu har Statens Husholdningsraad ifl. „Politiken" fået meddelelse fra Norge om undersøgelser angående fyrrenåleudtræk, der er foretaget ved Oslo universitets hygiejniske institut. Disse synes at vise (efter rotteforsøg), at nævnte te kun i nødstilfælde bør anvendes som C-vitaminkilde. Her er åbenbart atter et område, hvor „vismændene" er uenige. *N.N.*

Næste udflugt søndag d. 11. oktober. Nærmere i næste nr. af V.t.

Og så møder vi mandsstærke til årsmødet på Bellahøj søndag den 30. august kl. 10.

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.

Dame, som har kendskab til vegetarisk madlavning, søges af enlig dame som kompagnon til start af mindre middags-vegetarkøkken. Billet mrkt. „Aalborg" tilsendes Oplysningskontoret, Istedg. 7, V.



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!

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-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.