Vegetarisk Tidsskrift

Københavns-afdelingen

afholder

nytårsfest

søndag den 10. januar
i Kvindelig Læseforening,
Gl. Mønt 1.

Kl. 17,30: Middag – kartoffelsuppe, knækbrød m. ost, mannekål, brune kartofler, råsalat. æblekage. Pris 3 kr. incl. drikkepenge, smørmærker 30 g, rugbrødsmærker 40 g. Bindende anmeldelse senest fredag d. 8. til D.v.f. (Gentofte 1782 y).

Kl. 20: Filmsforevisning ved hr. H. Mosegaard. Nytårscauseri af formanden for D.v.f. hr. N. Nielsen. Solosang ved operasangerinde frk. Thilde Nathan. Recitation ved frk. Mette von Kohl.

Derefter fællesbord à 2 kr. incl. drikkepenge.

I fjor var vi ca. 80 til nytårsmiddagen. Vi regner med lige så mange i år. Agiter for tilslutning. Tag venner og bekendte med. Også ikke-vegetarer har kun godt af at smage vor festmiddag.

Bestyrelsen.

37. årgang
nummer 1
1. januar 1943

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

Til medlemmer og abonnenter!

I disse tider har mange økonomiske besværligheder, og Dansk vegetarisk forening er ingen undtagelse, selv om vi ved ophævelsen af oplysningskontoret o. l. har bragt udgifterne ned til et minimum. Det er vigtigt, at Vegetarisk tidsskrift fremdeles udkommer hver måned, til trods for, at annonceindtægten er svundet ind; thi der er mere end nogensinde brug for bladet, både til at fremføre vegetarernes ønsker og synspunkter, specielt nu i rationeringstiden, og til at bringe oplysning, indadtil som udadtil. Indadtil for at holde medlemmerne underrettet om det nye på ernæringsområdet — det sidste ord om, hvåd der er den naturligste, og derfor den sundeste føde for mennesket, er ikke skrevet endnu. Og udadtil for at sprede kendskab til vegetarismen blandt de mange, der nu af økonomiske grunde er tvunget til at give afkald på kødmad og trænger til at få besked om, hvad der er den rigtige vegetabilske kost.

Dansk vegetarisk forening, der allerede har bestået i 46 år, må vi ved fælles anstrængelser hjælpe over tidens vanskeligheder. Benyt snarest muligt det indhæftede girokort til indbetaling af kontingent eller abonnement, så vi kan undgå udgifter til postopkrævning og inkassation. Send os om muligt et gavebeløb, stort eller lille. Skaf os nye medlemmer eller abonnenter. Køb og spred vor litteratur.

Hvis hvert medlem blot gør lidt til foreningens bedste, vil det give os vind i sejlene.

Med de bedste ønsker for 1943.

N. Nielsen,
Formand og kasserer for Dansk vegetarisk forening
og Københavnsafdelingen.

Københavnsafdelingens ordinære generalforsamling afholdes onsdag den 17. februar kl. 19,30 pr. i Kvindelig Læseforening. Forslag må indsendes inden 15. januar.

Efter generalforsamlingen vil dr. phil. Anton Fr. Bruun holde foredrag om „Naturlig livslængde, naturlig sundhedstilstand og fødens indflydelse herpå — set med en biologs øjne". Derefter diskussion. Noter datoen.

Bestyrelsen.

Udflugt søndag 17. januar til Rungsted—Hørsholm—Vedbæk. Afgang Hovedbanegården 9,20, hjemkomst 17,14. Dobbeltbillet Rungsted kr. 2,40. Fodtur 12 km. Besøg på det nye jagt- og skovbrugsmusæum.

Det lysner!

Foreningen „Pas paa", hvis formand er overpræsident Bülow, bringer i novembernumret af bladet „Pas paa" en udførlig artikel om „Maden —" af Den alm. danske Lægeforenings Hygiejnekomite ved dr. med. Poul Bonnevie. Artiklen giver vel udtryk for den nugældende officielle lægeanskuelse og får derfor en gammel vegetar til at udbryde: Ih, hvor forandret! Glæden over, at engang forkætrede anskuelser nu er ved at trænge igennem, vækker håb om, at den af nødvendighed skabte dyd må få blivende betydning.

Af artiklen citeres *(fremhævelserne er dr. Bonnevies)*:

„Vi har mad nok her i landet til, at ingen behøver at sulte, men det er blevet langt mere nødvendigt end ellers, at enhver *passer på* at få den *rigtige* kost.

. . . hvis følger af dårlig ernæring, vantrivsel og sygelighed skal undgås, er det nu nødvendigt *at omlægge og ændre den daglige kost* . . .

. . . Tradition er godt, men *vore spisevaner* har længe ikke været helt gode, *de trængte til at blive fornyede* . . .

. . . Man behøver ikke at spise franskbrød — ja, der kan endog med rette i normale tider agiteres mod spisningen af hvidt hvedebrød, wienerbrød og kager. . . .

. . . *Sukkeret* er kun det rene brændsel for organismen, idet det er kemisk frit for vitaminer, værdifulde salte eller æggehvide . . .

. . . det er ikke absolut nødvendigt at få mælk, dersom vi kan *erstatte mælken med gulerødder og grønsager.* De værdifulde stoffer, som vi tapper ud af koens yver med mælken, har koen ikke selv lavet, men skaffet sig gennem sit grøntfoder . . .

. . . Den, der har brug for at spise mere, fordi han arbejder mere end andre, har ikke brug for *mere* kød, men for mere brød, grød, kartofler osv. Strængt taget er kød ikke nødvendigt, og det bør derfor være budgettets størrelse, der bestemmer, hvor stort forbruget er. . . .

. . . Tilsidst — ikke fordi det er mindst vigtigt, men tværtom for at det skal huskes bedre — *pas på kartoflerne, gulerødderne og grønsagerne: Grønlangkålen og de andre kålsorter,* selleri, porrer, salat, spinat, tomater og andre *sommersager* — samt *frugten.* Pas på at få grønsager *hver dag,* at spise *flere slags* daglig eller i alt fald ugen igennem *foruden de daglige kartofler* og at *vexle med de forskellige slags* . . .

. . . Pas på, at vitaminindholdet ikke tabes ved *tilberedningen.* Kartoflerne koges med skræl og må ikke tilberedes videre før lige inden måltidet. Grønsager koges (uden tvekulsurt natron) i lidt vand og i så kort tid som mulig, og urtesuppen skal også spises og spises strax, da den ikke tåler at stå nat-

ten over. Råkosten må først rives lige inden måltidet. Om gulerødder er rå eller kogte er ligegyldigt, men de skal tygges fint. . . .

. . . *Passer De på* foruden de rationerede fødemidler daglig at få f. ex. 500 g kartofler, 100 g gulerødder og 100 g grønsager, bedst grønkål, samt 30 g mager ost, 20 g sild og en mindre mængde leverpostej og kødmad — for at sætte kulør på maden og efter ens økonomiske evne —, da har de voxne fået *den rigtige kost.*"

— Vegetarerne giver gerne afkald på silde-, leverpostej- og kødmadskuløren, men vilde gerne daglig have i hvert fald lidt af den frugt og den planteolie, der dyrkes i Danmarks jord.

N. Nielsen.

Fra køkkenkrogen.

BØNNER. De tørrede frø af forskellige bønnesorter, voxbønner, snitbønner, pralbønner, hestebøner kan anvendes. Efter at være udblødt mindst 12 timer — uden natron, da dette ødelægger B-vitaminet —, koges de møre.

Stuvede bønner. De kogte bønner jævnes og smages til med citron eller eddike samt lidt sukker, eller de krydres med lidt tomatpuré, løg og laurbærblade eller andre krydderurter, f. ex sar. Serveres med kartoffelmos eller kartoffelfrikadeller.

Bønnesuppe. De kogte bønner passeres, kommes i suppen, som tilsættes lige så meget almindelig urtesuppe. Smages til med timian og ituskåret æble, som koges med i 5 minutter. Serveres med ituskårne urter.

Bønnesteg. Kogte bønner passeres, røres med hakkede løg, lidt rasp eller havregryn og æg, 1 stk. pr. 300 g fars. Steges på bradepande eller i bageform. Rå stykker æble kan lægges ned i farsen inden stegningen. Serveres med brun sovs, kartofler og rødkål, eller peberrodssovs og kartofler.

Bønnehachis. Kogte bønner passeres, men ikke før de er kolde, tilsættes lidt hakket rå løg og en lille smule brun sovs. Serveres med brunede kartofler og overskårne æg.

E. Pille.

Skal drikkevandet være hårdt eller blødt?

Den kendte tyske tandlæge dr. Röse har foretaget undersøgelser på en kvart million mennesker vedrørende drikkevand og ernæringen med det resultat, at jo hårdere, kalkholdigere, vandet er, desto bedre var tænder, knogler, kroppens længde og skulderbredden, ja, ovenikøbet den psykiske tilstand. Det synes således, at vand til vask og drikkevand bør have modsatte egenskaber.

Men er kalk i vand ikke uorganisk stof, som ikke kan optages i legemet? Dr. Ragnar Berg siger hertil, at som almindelig regel kan man nok sige, at organismen ikke kan optage uorganiske mineralier; men dette gælder kun de uorganiske syrer, hvor de virksomme bestanddele er bundet af syren og må gøres fri af denne, før kroppen kan drage nytte af

dem. Men ganske anderledes med de alkaliske, basiske mineralstoffer. De sønderdeles på en måde, som gør det muligt for organismen at anvende dem. Altså: Uorganiske syrer kan ikke optages, men derimod nok uorganiske baser, selv om de anvendes i form af uorganiske salte. *F.-J.*

Kontingentet til foreningen er: Enkeltmedlemmer kr. 5,00, ægtepar kr. 7,00, medlemmer under 20 år kr. 3,00. Medlemmerne får gratis tilsendt Vegetarisk tidsskrift. Abonnement på dette koster kr. 4,00.

Medlemmer boende inden for Københavns lokalpostområde henregnes til Københavnsafdelingen, medlemmer i Fyns Stift til Fynsafdelingen, men kontingentet bedes indsendt direkte til D.v.f., der afregner med lokalforeningerne. Medlemmerne af disse er automatisk medlemmer af D.v.f.

Der er nogle uoverensstemmelser mellem vor medlemsadressefortegnelse og postvæsenets. Såfremt den på bladet af postvæsenet påtrykte adresse ikke er helt korrekt, bedes De sende mig et par ord.

Dr. Mich. Larsens bog „Naturhelbredelsen" kan nu fås for 50 øre plus 10 øre til porto (beløbet kan indsendes i frimærker) ved henvendelse til D.v.f., Gentoftegade 56 C, Gentofte. *N. Nielsen.*

Forsinkelsen ved udsendelsen af bladets december og januarnummer skyldes annoncetegningen. Vi håber, resultatet må være undskyldning nok.

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, Skrobelev, 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.



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.

Drik

GRÆSTED MOST

Græsted Mostfabrik.

I den mørke årstid

kræver organismen frugt

og grønsager.

Bevar legemet sundt, undgå forårstræthed og andre følger af forkert vinterernæring.

Spis frugt og grønsager — de giver livskraft, livslyst og livsmod.

Frugt og grønsager er sund mad.

Husk det, mødre i danske hjem, sæt frugt og grønsager dagligt frem.

Den sanitære Fødevarefabrik

Baldersgade 14

Taga 289
„ 6489

Der
er
helse
i
grønsager!

SPIS
FRUGT

Åndedrætsteknik.
Dr. Hanish' metode.
Undervisning (børn og voxne).
Margrethe Olsen,
Falkonervænget 31 [5].

Køb vore bøger
— brug dem som gaver.

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.

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.

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.

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.