Vegetarisk Tidsskrift

Københavns-afdelingen

afholder

ordinær generalforsamling

onsdag den 17. februar kl. 19,30
i Kvindelig Læseforening,
Gl. Mønt 1.

Dagsorden ifl. vedtægternes § 7. Der er ikke indkommet forslag til behandling.

Generalforsamlingen begynder **præcis** kl. 19,30, idet der efter denne bydes vore medlemmer og alle interesserede et interessant foredrag af

dr. phil. Anton Fr. Bruun: „Naturlig livslængde, naturlig sundhedstilstand og fødens indflydelse herpå — set med en biologs øjne."

Vi kender jo allerede dr. Bruun som en underholdende taler, og alle vegetarer bør være interesseret i at se vore anskuelser i videnskabelig belysning, så vi venter stor tilslutning. Adgang gratis.

Bestyrelsen.

37. årgang
nummer 2
1. februar 1943

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

Den varme mad.

„Nu skal du ha' din varme mad og så i seng med dig, din rad!" — ja, sådan hed det for mange år siden, og den vise synger folk stadig på. Og ikke alene „folk", men selv mennesker, som burde vide bedre, synger den. For kort tid siden kunde man læse i dagspressen om nogle børn, som var underernærede, og en expert på børnesagsområdet hittede ud af, at børnene manglede et måltid varm mad om dagen.

I mine yngre år holdt jeg gennem lange perioder mig selv med kost og fik ikke anden varm mad end den, jeg lejlighedsvis fik som gæst hos andre. Kosten bestod den gang af havregryn, mælk, brød, margarine og frugt. Til smørrebrødspakken anvendtes figen, dadler samt radiser i sæsonen. Denne kostplan vilde jeg ikke benytte i dag, men forbedre den på forskellig måde efter vor nuværende viden.

Men jeg nærer ingen som helst betænkeligheder eller modvilje mod en kost, som ikke indeholder et varmt måltid — dog med undtagelse af kartofler, som jeg ikke ynder rå. For nogle år siden opholdt jeg mig med familie i Sydfrankrig i nogle måneder. Vi havde ikke råd til at spise på hotel og levede udelukkende af råkost og smørrebrød, bortset fra en ugentlig kartoffeldag (et måltid) og nogle kastanier, som vi nu og da ristede ude i det fri over et pindebål. Vi klarede os fortræffeligt og ingen af os savnede den varme mad.

I „Social-Demokraten" har fru Elna Regner Andersen skrevet en længere artikel, som bl. a. indeholder en kostplan for sommertiden, som ganske vist ikke er aktuel i øjeblikket, men i princippet er fortræffelig. Fru Regner Andersen skriver, at den ret enkle, men i virkeligheden meget afvexlende kost kunde de spise hver dag uden at blive træt deraf. „Man mærker uvilkårligt, at det kun er vane, skik og brug som gør, at maden skal varieres daglig og efter alle kunstens regler. — Det er umuligt at bedømme en sådan dagskost uden at have prøvet og erfaret alle dens fordele og den befrielse, det er at bryde med gamle, indgroede vaner."

At børn skulde behøve mere variation i kosten end voxne, stemmer ikke med mine og åbenbart heller ikke med fru Regner Andersens erfaringer, så når „lille Else eller lille Peter siger nej tak til maden", så er det vistnok klogere at standse tilførselen, end at forsøge nye variationer for at få barnet til at spise mere. Derimod kan der måske være god grund til at undersøge, om ikke et eller andet mangler i barnets kost, friske grønsager, frugt o. l. — men der er ingen grund til at prøve med et måltid varm mad for at lokke en overfyldning ned i barnets mave.

Dr. Hindhede har for ikke længe siden udgivet sin beretning

om tørkost. Her drejer det sig om forsøg med 360 og 465 dages varighed med en kost, der nogenlunde svarer til min ovenanførte ungdomskost: Sigtebrød, rugbrød, margarine og frugt med tilskud af en halv l sødmælk og 50 à 80 g sødmælksost. (Jeg fik forresten også ost, men det var skummelmælksost, som jeg formedelst 10 øre pundet købte på en skude i Christianshavns kanal.) Formålet med forsøget var bl. a. at undersøge, „om det gik an i længere tid at leve på smørrebrød uden tilskud af varm mad. Som bekendt er det en meget udbredt anskuelse, at varm mad een gang om dagen er en nødvendighed. Ja, man nøjes ikke blot med varm middagsmad, men man skal have varme drikke til tørkosten. Her var altså alt varmt udelukket. Resultatet viste sig at være tilfredsstillende."

Der har jo da også været en tid, da mennesket ikke kendte kogekunsten og måske endda var sundere end denne slægt. Dr. Hindhede anfører i samme beretning et uddrag af en rejsebeskrivelse:

„Beboerne af Ladronaøerne (Marianerne) levede indtil 1620, nemlig indtil Spaniens opdagelse af disse øer, i den gode tro, at de var verdens eneste folk. De kendte intet af alt det, som civiliserede folk anser for uundværligt, ja, de havde indtil spaniernes besøg aldrig set ild, og det var svært at vænne dem til brugen. Af dyr kendte de kun nogle fuglearter, og det faldt dem ikke ind, at de kunde bruges som næring. Frugt, nødder og grønsager, vel at mærke i rå tilstand, var de eneste næringsmidler. Derved var de i besiddelse af stor kraft. Byrder på 500 pund klarede de med lethed. Sygdom kendtes ikke, og alle nåede en høj alder af 100 år og derover uden alderdomsskrøbeligheder."

Til yderligere trøst for alle, som går og bekymrer sig for tabet af den varme mad og specielt brødet, skal vi citere fra slutningen af beretningen:

„Hvis det skulde gå så galt, at der ikke blev brændsel til bagning, vilde det da være umuligt at klare sig uden brød? Vore forsøg viste jo, at rå gryn fordøjes lige så godt som kogte, og det samme gælder antagelig også for rå korn. I flere år har jeg et par gange daglig spist en blanding af grovt knust hvede og rå gryn, tilsat en teske sukker og påhældt mælk. Det smager godt og bekommer mig udmærket.

Ja, hvis danskerne vilde følge de nævnte anvisninger, behøver de ikke at sulte, selv i krisetider. Men den gamle overtro på nødvendigheden af varm mad og rigeligt kød, fisk og æg kan i slige tider føre til hungersnød. Derfor må denne overtro udryddes, selv om man ikke vil gå til den yderste grænse." Så vidt dr. Hindhede.

Det vilde sikkert være klogt, om vi allerede nu begyndte at øve os i en brændselsbesparende kost, så er vi forberedt, hvis det skulde blive nødvendigt. Og hvis vi lægger det hele rigtigt

til rette, så er der en mulighed for, at vi slet ikke bryder os om at vende tilbage til kogegryderne, sådan som det gik dr. Nolfi i Brønshøj, der på grund af en kræftlidelse satte sig selv på råkost og nu holder på denne „vildfarelse".

St. Fink-Jensen.

Københavnafdelingens nytårsfest

søndag den 10. januar havde samlet 54 deltagere til middagen. Kvindelig Læseforenings restaurant havde arrangeret denne efter vore ønsker og til almindelig tilfredshed. Opskrifterne på de serverede retter findes længere fremme i dette nummer af bladet, og læserne skaffer sig selv „bordets glæder" ved at benytte dem.

I sin bordtale lovpriste hr. H. Mosegaard grønkålen i almindelighed og „mandekål" i særdeleshed. Grønkålens værdi som vitaminkilde har jo været kendt og skattet her i Norden, længe før vitaminerne havde fået navn.

Hr. Oluf Egerod fandt udtryk for sin overbevisning om, at når vi kunde sætte os til et så veldækket og rigeligt forsynet bord, når vi i vort land i disse tider havde det så meget bedre end andre steder og endnu havde håb om at blive forskånet for de lidelser, andre måtte igennem, så burde det opfattes som et bevis for, at vi har en mission at opfylde, at vi har forpligtelser at indfri, når det, der nu styrter i grus, igen skal opbygges.

Formanden, hr. N. Nielsen. talte om: „Hvorfor man ikke skal være vegetar", et emne, han mente sig kvalificeret til at udtale sig om efter i 38 år blandt mange forskellige medmennesker at have propageret for vegetarismen og have hørt et utal af argumenter imod denne. Det argument, han i sin ungdom, da troen var stærk, men erfaringerne små, havde haft mest respekt for: at han ikke ret længe vilde kunne leve uden at spise kød, havde tiden grundigt modbevist. Og det hyppigste argument mod vegetarismens etiske idé: Hvad så med vore husdyr? var nu til dags lettere at klare, idet det efterhånden er ved at gå op for folk, at kvægbestandens størrelse afhænger af landmanden, af efterspørgslen efter slagteriprodukter — eller af krisetidsforanstaltninger. Formanden fortalte om lejligheder, hvor han i udlandet havde haft ikke så lidt besvær med at være vegetar, og sluttede med at opfordre forsamlingen til at sende en medfølende tanke til vegetarerne i de krigsførende lande, blandt hvilke sikkert mange for tiden har det meget svært, ikke mindst med deres samvittighed.

Efter middagen fulgte en første klasses kunstnerisk underholdning, afvexlende recitation og sang. Frk. Mette von Kohl oplæ-

ste på sin henrivende måde tre af H. C. Andersens æventyr, et vegetarisk program: „Boghveden", „Fem i en Ærtebælg" og „Hyldemor". Operasangerinde, frk. Thilde Nathan, accompagneret af overretssagfører W. Bramson, frydede forsamlingen ved med sin pragtfulde sangstemme at fremføre et righoldigt program af skønne sange, afsluttende med Saxtorph-Mikkelsens fredssang. Indskudt holdt formanden sin nytårstale „Lysglimt", der resumeres i næste nummer af bladet, og det blev lukketid, inden man brød op fra det afsluttende kaffebord. *N.N.*

Skånekost.

Den kendte diæt- og sanatorielæge, dr. Einar Møinichen ved Midtstuen sanatorium, Holmenkollen, har nylig udgivet en bog, som vil have stor interesse også for danske læsere. Den hedder „Skånekost" og er forsynet med specielle bemærkninger og diætregler for tider som disse. Bogen indledes med en populær udredning af temaet „skånende kost", foruden en hel del gode råd for friske såvel som for syge.

Derefter følger en udmærket oversigt over, hvilken mad der er heldig for patienter med syge maver. Man får besked om, hvilken føde man helt bør undgå og hvilken man bør være forsigtig med. Man får også en række exempler på diæt i krisetider plus en udmærket samling opskrifter.

Dr. Møinichen, som har mere end tredive års erfaring i at behandle diætpatienter, har tidligere udgivet flere bøger om rigtig kosthold. Således udgav han i fjor en bog om „Træg mave og dens behandling", hvori han for enkelte tilfælde også anbefaler en skånende diæt, i modsætning til hvad man ellers er vant til når det gælder patienter med træg mave.

Martha Fleischer.

Kulinarisk nytår.

Da vegetarisk forening den 10. januar samledes til nytårsfesten, stod der på programmet en ny middag, hvis ene ret kun få kendte eller havde smagt før.

Allerførst serveredes en kartoffelsuppe — ganske vist ikke nogen ny ret, men dejlig hver gang man spiser den.

Opskriften på den er følgende:

Rigeligt af skrællede kartofler koges med lidt suppeurter, moses gennem en fin sigte ned i kartoffelvandet. Urterne koges kun med for at give extra smag; der må ikke være så mange, at de dækker over kartoffelsmagen. Fint snittede rå porrer kommes på suppen og koges lige møre heri. Tilsidst hældes fløde efter behag på suppen og den krydres efter smag.

Hertil serveres smurt knækbrød med revet ost og paprika — noget, der for resten smager godt til de fleste urtesupper.

Så kom den nye ret: **Mandekål.**

Rigeligt grønkål renses og skæres groft i stykker med kniven. Den må endelig ikke skæres fint eller hakkes. Stokken flækkes, marven pilles ud og blandes med bladene. Til sex personer tages tre store stokke grønkål. Nu smeltes firs til hundrede g smør eller halvanden dl olie i en tyk gryde; skal være godt varmt uden at brunes. Heri kommes kålen. Der vendes godt rundt i den, tilsidst lægges låg på og den dampes mør i sin egen saft. Lige før anretningen tilsættes lidt fløde, som gør den me-

get lækker; men eet maa man huske: der skal ikke salt i kålen, den bliver da for stærk.

Mandekål kan serveres med brunede kartofler og dampede gulerødder.

Efter mandekålen spiste vi en rå hvidkålssalat også kaldet herresalat. Hertil anvendes fint hakket hvidkål blandet med revet æble, revet peberrod, flødeskum, lidt sukker og citronsaft. Drysses med fine porreringe.

Endelig serveredes der æbletærte. Den kan laves således: Over en sen bagt rund kagebund — det kan være alt lige fra mørdej til lagkagebund og sukkerbrødskage — lægges et godt lag halve, kogte æbler. Lidt af sukkerlagen, de er kogt i, jævnes med kartoffelmel og hældes over. Flødeskum lægges uden om hele kagen.

— Mandekålen har sin særlige historie. Konsulent Mosegaard fortalte derom og fremhævede den som en rigtig gammel nytårsret.

Mon det ikke kunde blive en tradition mellem os at spise mandekål til vor nytårsfest?

Selvfølgelig bør en så god ret spises mange gange om vinteren, så længe vi kan redde den for den strænge frost.

At den smagte gæsterne, fik jeg et lille bevis på, da en dame meddelte mig, at hun aldrig havde brudt sig om grønkål, hverken på den ene eller anden måde; men dette her — det var rigtignok noget andet.

E. Pille.

— — —

Fru Mosegaards frikadeller.

Næstved Tidendes korrespondent var for nogen tid siden budt på vegetariske frikadeller hos en kendt havebrugskonsulent, der forsager kødspiser. Vedkommende tog først lidt forsigtigt til sig af retterne, men da det snart erkendtes, at der ikke var noget i vejen med smagen, skyndte pennehelten sig at få opskriften, og nu spises fru Mosegaards frikadeller sikkert overalt i Næstved og omegn. Vi gengiver opskriften:

Et halvt kg udblødte, kogte bønner, 2 kopper små havregryn, 2 hele æg (skal ikke piskes), 5 mellemstore mosede kartofler, salt, peber, løg og en strøget teskefuld basilikum eller andet krydderi, hvis dette ikke haves. Alt sammenblandes. De små havregryn blødes ikke ud, men hældes i som de er. Dejen står 5 min. forinden den laves i frikadeller, der serveres med rosenkål, kartofler og eventuelt rødkål.

Kumbel Hein har frembragt en samling ølkulturelle gruk til forherligelse af Tuborgøllet — det har digteren sandsynligvis både haft glæde og udbytte af.

Bogen er udsendt til en masse øldrikkende mennesker, der forhåbentlig har følt deres ølkultur hæve sig ved læsningen af de Piet Kumbelske åndrigheder.

En del ikkeøldrikkere har også fået værket tilsendt; de fryder sig i stille glæde over, at de ikke behøver at læse det.

Alt i alt en lille litterær frembringelse, der synes at sprede lys over tilværelsen. *w.d.*

Høj pris for en frugtplantage. „Politiken" meddeler, at frugtavler Carl Jørgensen, Østerby på Fejø, har solgt sin ejendom med 4 tdr. land frugthave til vognmand Otto Jensen for 45,000 kr. Plantagen rummer 6—700 frugttræer, der er 10—12 år gamle.

Prisen er højderekord for, hvad der hidtil er betalt for en frugtplantage på Fejø.

Det synes jo alligevel, som om maximalprisen på æbler kan gøre frugtavl til et endog særdeles lønnende erhverv. 11,250 kr. for en td. land er nemlig selv her i landet en extraordinær høj pris for retten til at producere æbler. Købesummens størrelse er forøvrigt en udmærket illustration til hr. Hardy-Hansens stilfærdige erkendelse af, at maximalprisen på

æbler har vist sig at være tilfredsstillende. Men hvad bliver følgen, hvis alt for mange plantager kommer op i denne prisklasse?

Der er udsigt til jævnt stigende produktionsomkostninger, jævnt stigende krav om højere priser fra frugtavlernes side og jævnt stigende bekymring hos forbrugerne.

Kontingentet. Tak til alle, der har efterkommet opfordringen om at benytte januarnumrets giroblanket. En særlig tak til dem, der foruden kontingent har sendt os en gave. Det er mit håb, at mange indbetalinger vil følge i februar, således at vi så nogenlunde kan se, hvilke midler vi har at arbejde med i det kommende år.

Medlemsbidrag (incl. abonnement på Vegetarisk tidsskrift): Enkeltmedlemmer kr. 5,00, ægtepar kr. 7,00, medlemmer under 20 år kr, 3,00.

Abonnement på bladet kr. 4,00.

En del har benyttet girokortet til samtidig med indbetaling af kontingent at rekvirere dr. Mich. Larsens „Naturhelbredelsen" à kr. 0,60 incl. porto, men vi har endnu et stort oplag.

Medlemmer, der ikke har betalt for 1942, får, lige som dem, der har udmeldt sig rettidigt, V.t. tilsendt endnu i januar kvartal. Måske kommer de på bedre tanker. Vi vil jo så nødigt reducere vort medlemsantal.

Kassereren.

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.

„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.

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

SUNDHEDSBLADETS EXPEDITION,
Suomisvej 5, København V. Tlf. Nora 860.

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-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.