Vegetarisk Tidsskrift

Københavns-afdelingen

afholder

offentligt møde

onsdag den 14. april kl. 19,30 pr.
i Kvindelig Læseforening,
Gl. Mønt 1.

Vort fra Frankrig hjemvendte medlem, hygiejnikeren og skønhedsexperten Emil Vodder vil i et foredrag med lysbilleder fortælle om:

Nye metoder til bevarelse af ungdom og skønhed.

Hr. og fru Vodder har efter biologiske studier i flere lande udarbejdet en original behandlingsmåde for biologisk hudpleje, kendt under det franske navn drainage. På deres klinikker i Cannes og Paris har de hjulpet mange mennesker til ny livskraft og skønhed, og hr. Vodder vil fortælle om grundlaget for sit system og om sine resultater. Da han er en rutineret foredragsholder, venter der os en interessant aften. Agiter for tilslutning. Adgang 50 øre.

Bestyrelsen.

37. årgang
nummer 4
1. april 1943

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

Kostreform i en krisetid.

Kostspørgsmålet er brændende, i dag mere end nogensinde. Det er ikke blot spørgsmålet om variation i valget af fødemidler, om at skaffe næringsmidlerne til en overkommelig pris, at få rationeringskortene udnyttet rigtigt og få dem til at strække til kvartalet igennem.

Men over det alt sammen står det meget vigtige at sammensætte en kost, der er tilstrækkelig kalorierig og samtidig indeholder de vitaminer og salte, som vi behøver.

Da fødevalget og fødemængden i samfundshusholdningen er indskrænket, er en kostreform mere nødvendig og indlysende end før. Ved behandlingen af næringsprodukterne og tilberedningen af kosten må ingen brugelige værdier gå tabt. Alt må udnyttes, finde en anvendelse og komme os til gode i form af energi (kalorier og vitaminer) og vævserstatning (æggehvidestoffer og salte).

Hvor vi tidligere troede at kunne ødsle med værdierne, må vi i dag tage alt i betragtning og gøre os flid for at gøre kosten fuldstændig. Jeg skal ved at gennemgå de forskellige fødegrupper give de fingerpeg, som først og fremmest må følges.

Brød og grødsorter.

Medens vi tidligere kunde henvise til det grove hvedebrød som noget værdifuldt, må vi i dag påpege, at fuldkornsrugbrødet yder det bedste både ernæringsmæssigt og fordøjelsesmæssigt. Det indeholder hele kornets bestanddele, ikke blot kernens stivelse, men også skallens indhold af æggehvidestoffer, salte og vitaminer, særlig af B-gruppen, som griber ind i hele vort legemes virksomhed. At brødet indeholder en del slaggestoffer er kun en fordel, idet de forøger tarmpassagens virksomhed. Enkelte, som ikke kan tåle de grovere kornsorter, må henvises til sigtebrød eller knækbrød. Det er dog sørgeligt, at de grovere knækbrødssorter er så vanskelige at fremskaffe og så godt som ikke produceres. Spild ikke brødmærkerne på de lysere brødsorter eller kager, men anvend alt det grove brød, også når det er blevet tørt i form af øllebrød, brødsuppe eller lign.

Også grynrationen af havre og byg må udnyttes fuldtud. Rå havregryn med mælk er en udmærket ret og sparer på gassen. Bygvandgrød er en af de mest nærende retter, der findes, gennemprøvet af Hindhede i flere perioder som en alsidig, værdifuld kornsort, særlig rig paa B1-vitamin.

Frugt og grønsager.

Frugt er så godt som umuligt at skaffe i dette forår. Citronerne er få, æblerne udsolgte, appelsinerne udeblevne; men derfor behøver vi ved omtanke ikke at lide af skørbug og forårstræthed. Hvor vi kan skaffe disse frugter, er det godt, men vig-

tigere er det, at vi i de billige grønsager endnu har vitaminkilder, som sikrer os mod avitaminoser, blot vi vil omstille vor kost og anvende grønsagerne rigtig. Vil man endelig varmebehandle dem, skal det være en kort kogning i saa lidt vand som muligt. Vandet må ikke bortkastes, men anvendes omgående til suppe eller sovs.

Som råsalater har grønsager flere fordele: de tager sig godt ud for øjet, de kan altid tillaves med varierende, forfriskende smag, de så at sige bugner med vitaminer og salte. Hvis der i de danske husholdninger daglig blev serveret en blandet salat af så enkle produkter som hvidkål og gulerødder i portioner paa ca. 100 g af hver sort, vilde dette mere end udgøre, hvad vi havde brug for af A- og C-vitaminer. Det vilde desuden forsyne os med kalk, fosfor og jern. Også andre af grønsagerne kan udmærket tillaves rå, således at den fulde næringsværdi kommer vor organisme til gode. Grønkål, spinat, selleri, persillerod og peberrod, selv løg smager udmærket, og med sine friske safter desinficerer de vor tarmkanal og holder den fri for skadelige forrådnelsesbakterier.

Kartofler.

En vigtig ernæringskilde, som netop arbejderbefolkningen må ty til i en dyrtid. Men selv en kartoffels værdier kan bortødsles uden omtanke. Skræller man en kartoffel, forsvinder fra 15—30 % af næringsværdierne. Pilles den, svinder kun 5 %. Koges kartoflen, går salte og vitaminer for en stor del over i kogevandet, en del af vitaminerne destrueres. Bages eller dampes kartoflerne med skrællen på, bevares de fleste stoffer, hvorfor dette må anbefales som den almindelige norm. Ved et forbrug af ca. 300 g kartofler daglig, får vi derigennem alt, hvad vi skal bruge af jern, halvdelen af vort B- og C-vitaminbehov, desuden lidt kalk og fosfor og 270 kalorier, stammende fra 63 g kulhydrat, 6 g protein og 0,3 g fedt — med andre ord et meget alsidigt næringsmiddel.

Mejeriprodukter

hører vel ikke til de billige næringsgrupper, men dog til værdifuld føde, som vi lærer at værdsætte, ikke mindst i en tid, hvor smørrationen er nedsat følelig, samtidig med at andre fedtstoffer er vanskelige at fremskaffe.

Smørret bør så vidt muligt anvendes friskt, inden A-vitaminerne er iltede, i hvert fald bør opbevaring ske uden luftens adgang, aldrig åbent på fad eller skål. At anvende det til bagning og stegning er også at være for ødsel, når hvert vitamin bør bevares.

Mælk — enten rå, der er givet et 2 min.s kog, eller pasteuriseret, resp. stassaniseret mælk, udgør et alsidigt, rent næringsprodukt, letfordøjeligt og beskyttende mod mangelsygdomme. Det

viser sig også, at mælk og mælkemad er blevet en langt større forbrugerartikel end før restriktionerne. Friske oste er sunde og tilfører organismen det uundværlige protein og masser af kalk og bør derfor nydes daglig.

Kød, fisk, fugl og flæsk,

hvoraf tilførselen er nedsat, savnes vel af en stor del af befolkningen, mere på grund af smagen, end fordi de virkelig mangler det, sådan at velbefindendet og arbejdskraften lider under den nedsatte ration. Disse fødemidlers betydning som uundværlige næringsmidler taber sikkert mere terræn, efter at det viser sig, at kosten kan tilberedes lige saa fuldgod som med disse. Det vil måske også i dag være en gevinst at afskaffe opdrætningen af slagtekvæget og i stedet for at slå over i dyrkningen af bønner og ærter til befolkningens forsyning med proteinstoffer.

Et råd til sidst bør være dette: Anskaf Dem til foråret selv haver med mulighed for at dyrke de vegetabilier, som De vil anvende i husholdningen. De vinder personligt i sundhed ved det herlige havearbejde, De vil glæde Dem usigeligt over de friske vækster og frugter, der har en hel anden vidunderlig smag end de, der har været opbevaret gennem nogen tid, først af gartnere, siden af grønthandleren og endelig måske i spisekammeret.

Hvad det betyder økonomisk og med hensyn til varernes kvalitet, skal vi slet ikke komme ind på, men også der vil fordelene vise sig hurtigt og eklatant.

Ingen behøver i dag at sulte eller pådrage sig mangelsygdomme. Lad gamle vaner gå i glemmebogen for alt det ny og rigtige, som må frem, så skal vi nok bevare sundheden og modstandskraften usvækket trods restriktionerne.

J. D. Henriksen.

Vegetarisk feriehjem.

Til sommer, hvor ferierejser til udlandet er udelukket, og de indenlandske feriesteder indskrænkes, bliver de sjællandske pensionater o. l. så overfyldte, at ingen værtinde vil kunne tage hensyn til vegetarønsker. Der bliver derfor mere end nogensinde brug for et sted, hvor vegetarer kan tilbringe ferien uden bekymringer for den daglige mad, og hvor ikke-vegetarer kan få lejlighed til at prøve moderne vegetarkost — uden at skulle på diæt eller til kur.

Vi er derfor gået i gang med at søge et egnet sted og den rigtige økonoma, idet vi mener, det vilde være muligt at finde 30—40 interesserede for 11—28 dage (i juli), når opholdet kan gøres nogenlunde billigt. Fru Regner Andersen er villig til at stå for kostsammensætningen, men også Hindhedetilhængere vil kunne få deres grød og kartofler. De, der kunde tænke sig at deltage, bedes ringe eller skrive til mig, og alle forslag påskønnes.

N. Nielsen.

Danmarks citron.

Således kalder dr. Hindhede kartoflen i en artikel i Sundhedsbladet nr. 2 og fortæller om, hvorledes han i 1912 i tre måneder levede alene på kartofler + margarine og befandt sig vel derved, skønt det efter datidens anskuelser var en umulig kost, for lidt og for dårlig æggehvide og slet ingen A-vitaminer.

Dr. Hindhede fortæller videre om et besøg af den tyske dr. Carl Røse, der i en årrække havde været plaget af en voldsom ischias, men efter sin hjemkomst satte sig på ren kartoffelkost (+ olie), hvorefter ischias forsvandt fuldstændigt. Den kom igen, da han senere forsøgsvis satte sig paa „kraftig kødkost", men så nedlagde han sin praxis, købte en lille landejendom, levede af jordens produkter, særlig af kartofler, og besteg i en alder af 70 år uden vanskelighed de højeste bjerge i Schweiz.

Dr. Hindhede beretter om sit besøg i Vestirland, hvor dødeligheden blandt befolkningen, der på grund af den store fattigdom levede næsten udelukkende af kartofler, for 50 år siden var lavere end i Danmark trods elendige boligforhold — og trods udvandringen til Amerika af unge irlændere, der massevis på grund af deres styrke fik ansættelse i politiet.

Dr. Hindhede nævner, at „det med kartoffelmaven" stammer fra hungerperioderne (som følge af kartoffelskimmelen) i Irland i forrige århundrede, da sulten førte til hungervattersot. Ikke kartoflerne, men mangelen på kartofler gav „kartoffelmave".

Dr. Hindhede citerer sine slutord fra beretningen 1926: „Der kan næppe være tvivl om, at kartoffelkost er en sund kost. Der er muligt ikke noget andet næringsmiddel, der er bedre egnet til at frembringe sundhed end netop kartoflen." *N. N.*

Københavnsafdelingens møde 12. marts.

Fru Regner Andersen fortalte i sit foredrag »Sundhed, slankhed og skønhed gennem individuel kostsammensætning« om sit ophold i Sydamerika, hvor man trods rige muligheder for vegetarisk levevis spiste lige så forkert som her. På sin livlige måde berettede hun om sit virke her i landet siden hjemkomsten, hvor hun trods sin reformiver først i den senere tid havde fået folk til at forstå, at når man har indset nødvendigheden af at gå bort fra den gængse kost, er der andre kostsammensætninger end Hindhedes kartoffel- og grønmad, der kan komme i betragtning. Hun talte varmt for anvendelse af mest mulig råkost og begrundede sine meninger ved henvisninger til sine læremestre, dr. Ragnar Berg, dr. Bircher Benner o. a. Tilhørerne noterede med iver den nedenanførte spiseplan for en uge, som hun til slut dikterede. I den påfølgende diskussion ønskede formanden opskrifternes smør erstattet med spiseolie, men dr. Borgbjerg gjorde opmærksom på oliens mangel på vitaminer. Axel Madsen var lidt betænkelig ved brugen af exportflode, men apoteker Stevens kunde anbefale den, idet den kun adskilte sig fra anden flode ved, at fedtkuglerne var knuste.

N. Nielsen.

Fru Elna Regner Andersens spiseplan for en uges middage

med anvendelse af almindelige og billige grønsager. (Portionerne beregnet for een person). Som Desserter kan anvendes frugtgrød, appelsin eller ymer (et mælkeprodukt, der ligner tyk fløde og smager mildere end tykmælk. Det faas på bestilling i mejerierne à 60 øre pr. liter — meget drøjt).

Mandag: En lille selleri skrælles (skrællen afkoges til suppe). Lidt af sellerien rives fint på råkostjern. Et æble rives groft (hele æblet). Lidt sukker og fløde eller olie tilsættes om ønskes. Denne salat kan ligesom de efterfølgende lægges på smørrebrød eller spises for eller til den varme ret.

Resten af sellerien skæres i små terninger, der svitses i smør, til de er omtrent møre, da tilsættes et æble ligeledes i terninger. Nu spædes lidt af sellerisuppen på samt tomatpure og fløde. Om nødvendigt tilsættes en smørbolle. Retten krydres med karry, peber, salt og ubetydeligt sukker og spises med kogte kartofler.

Tirsdag: En gulerod rives fint, et æble groft. Hakket rå løg blandes deri. Lidt ymer tilsat sukker bruges som salatsauce.

2 gode porrer (det grønne koges af til suppe) skæres i mindre stykker og dampes møre i lidt smør og lidt af suppen. Spises med røræg af 2 æg. Hvis der er kartofler tilovers fra mandagen, brases disse paa panden sammen med lidt løg og serveres til porrerne.

Onsdag: Lidt af et lille blomkålshoved rives groft, æble, fløde og sukker tilsættes. Resten af blomkaalen plukkes i småbuketter. Et stort løg skæres i skiver og dampes i smør sammen med noget af suppen, som er kogt på de grønne blade fra kålen. Tomatpure, fløde, peber, karry, sukker og salt tilsættes.

2 store kartofler skrælles og skæres i mindre stykker, koges og moses. Kartoffelmosen tilsættes mælk, smør, salt og peber. Serveres til blomkålen.

Torsdag: Af et lille halvt hvidkål rives først lidt til råkosten, som tilsættes revet æble og peberrod og vendes i ymer tilsat sukker.

Resten af kålen snittes groft og dampes i lidt smør under absolut tætsluttende låg for ikke at brænde på. Når kålen er mør, spædes den med kogende mælk og tilsættes en smørbolle. Hertil ristet brød med spejlæg og brunede løg.

Fredag: Nogle grønkålsblade hakkes fint og blandes med groft revet æble. Citronsaft, sukker og lidt fløde tilsættes. Den øvrige også fint hakkede kål blandes i en god stuvning og smages til med salt, sukker og om muligt med stødt muskat.

Kålen spises med brunede kartofler og gulerødder.

Lørdag: Råkost af fint reven rødbede tilsat æble og peberrod.

Gemysefrikadeller: 80 g havregryn, 40 g rå hvidkål, 30 g rå gulerødder, 30 g rå selleri, 100 g kogte pillekartofler, 1 lille løg, hakket persille, salt, 1 æg. Havren sættes i blød aftenen forud i 1 dl vand. Kål og urter hakkes fint, de må ikke rives, så safter de, og farsen bliver for blød. Det hele blandes med det fint revne løg, persille, salt og æg. Skulde dejen blive for blød, kan en spiseskefuld havregryn tilsættes. Den sættes på panden med en spiseske og steges i smør. Serveres med kartofler og brun sovs tillavet af kartoffelvand, fløde og tomatpure.

Risten til kartoffelkogning. Kog ret tykke kartoffelskiver på risten — medens De dækker bordet, det tager højst 10 minutter — og klip lidt purløg, dild, persille eller porre over dem; det er en nem og god indledning til frokosten. *N.N.*

De har vel indbetalt kontingent for 1943? Postgiro 25656. Abonnement 4 kr. Martsnumret er trykt i extraoplag. 25 øre pr. expl. Giv det til venner og bekendte.

Den første udflugt i foråret skal føre os til egnen mellem Hvalsø og Tølløse (Aastrupskov, Vintre og Fristrup møller og den meget omtalte Elverdamsbakke) søndag den 11. april eller, hvis vejret da er meget dårligt, den 18. april. Kl. 8,07 fra Hovedbanegården eller kl. 8,17 fra Valby med dobbeltbillet til Hvalsø. Vejstrækning ca. 16 km. Tilbage i København kl. 19,48 (bortset fra indflydelse af force majeure). Billetpris ca. 5,00. Telefoniske oplysninger Lyngby 1645, lokal 4, fra 9-16, lørdag 9-13.

C. Seegelke.

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.

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

Frydenstrand badesanatorium.
Læge: Ejnar Eriksen
Frederikshavn. Forl. prospekt og pri l ste.

"OKKULTISTEN"
Uafhængigt tidsskrift for moderne okkultisme og idealistiske bevægelser. — Aktuelt - frisindet - alsidigt. — Abonnementspris 3 kr. pr. halvår. — Forlang gratis prøvenummer.
Adr.: Postbox 9, Rudkøbing.

„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.

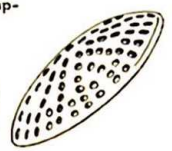
BEVAR-

C

VITAMINERNE

— Vi har Brug for alle Vitaminer i den lange, mørke Vinter, og De bevarer flest mulige C-Vitaminer, naar De dampkoger paa en

VOSS



GRØNSAGSRIST



FRØ sikrer Høsten

J. E. OHLSENS ENKE

RAASTRUP KURSTED

(ved Christiansminde, SVENDBORG)

Modtager gæster til ferie, hvile og behandling.

ANNA ULLERUP HAAHR - Tlf. Svendborg 765

Til sundhedens fremme

styrke og arbejdsevne, spiser man næringsrigest, sundest, bedst og absolut økonomisk i

Vegetarisk restaurant

Frederiksberggade 28, Central 7827.



Adresserne på **danske kiropraktorer** findes i Kraks vejvisers og telefonhåndbøgernes fagregister.

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.