Vegetarisk Tidsskrift

Vort nordiske modersmål

hedder et interessant lille skrift, som Dansk forening til nordisk sprogrøgt har udgivet.

Foreningens mål: at styrke og øge det danske sprogs nordiske karakter, medgives anbefalinger av professor Otto Jespersen og professor Elias Wessén.

Vegetarisk tidsskrift har i mange år været på linie med disse bestræbelser, idet vi her i bladet har anvendt små begyndelsesbogstaver i substantiver og det nordiske „å" i stedet for det dansk-tyske „aa".

De nordiske vegetarer har altid stået i god forbindelse med hinanden, og vi håber, at vi, når tiderne snart bedres, atter kan mødes til nordisk samvær, uden at vore sprog af fælles rod er avveget altfor meget fra hverandre.

F.-J.

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

37. årgang
nummer 6
1. juni 1943

Farerne ved varmebehandling af mælk.

Som bekendt ventes i den nærmeste tid et forslag om tvungen varmebehandling — pasteurisering — af al salgsmælk. Dette kan have sine fordele, men har desværre ogsaa sine mangler. I så henseende skal jeg henvise til amerikaneren, dr. med. *Kellogg*, der i sin bog „Autointoxication" — selvforgiftning — s. 319—20 skriver:

„Den skadelige virkning af sterilisering og pasteurisering af mælk.

Mælk skal være levende eller i det mindste ikke koges. Pasteurisering, det vil sige opvarmning til 158 gr. Fahrenheit (70 Celcius), ødelægger mælkens antistoffer. Opvarmes til 176 Fahrenheit (80 Celcius), ødelægges tilstedeværende fordøjelsesfermenter. Kogning ændrer på skadelig måde næsten alle bestanddele og nedsætter i betydelig grad næringsværdien. Rotter, forede med kogt mælk, når kun halv størrelse. Børn nærede alene paa pasteuriseret mælk, bliver før eller senere syge. Den fine præparation, hvorved mælk er fremstillet i naturens laboratorium, forstyrres ved den rå kogningsproces. Kogt mælk kan vel holde rotter i live, men ikke sætte dem istand til fuld udvikling, og reproduktionsevne vil mangle. . . . En anden ting af stor betydning er det overraskende faktum, at pasteuriseret mælk er tilbøjelig til at udvikle flere bakterier af mere farlig type, end der findes i rå mælk. Grunden hertil er, at de fleste af de bakterier, der findes i rå mælk, er af den syredannende type, det vil sige af den slags, der er almindeligt kendt som tykmælks eller surmælks sporer, såkaldte venlige eller beskyttende sporer. Så længe disse bakterier dominerer, hindres udviklingen af forrådnelsesbakterier. Disse syredannende bakterier ødelægges ikke og vokser derfor lettere i pasteuriseret end i upasteuriseret mælk.

Det er derfor tydeligt, at pasteurisering ikke løser mælkeproblemet. Omhyggelig videnskabelig udført kan pasteurisering mildne nogle af disse onder, der følger med uren mælk; men den eneste sande løsning af problemet er ren mælk."

Det var en amerikaner. Men europæiske videnskabsmænd har samme mening. Som bevis kan jeg henvise til *Georg von Wendt*, professor i hygiejne i Helsingfors, der i sin bog „Kost og Kultur" skriver:

„Nyligt har forsøg i U. S. A. og Finland uafhængigt af hinanden vist, at vi i mælk har en tilvækst og udviklingsfaktor, som ikke tidligere er iagttaget. . . . I grønfodermælk (græsmælk) har den vist sig af meget stor værdi i diegivende mødres kost, idet den fremmer børnenes udvikling og tilvækst, men den må ikke koges, pasteuriseres. . . . I 1883 beskrev den tyske læge *Barlow* en typisk kultursygdom hos småborn, der viste sig ved dårlig vækst og blødninger m. m. Denne sygdom, der nu har fået navn efter Barlow, var den pasteuriserede mælks følgesygdom."

Som bevis for den rå mælks store fordele viser Wendt 2 børne-

billeder. 1. elendigt udseende på kogt mælk. 2. det samme barn efter 3 måneder på rå. Det strutter nu af sundhed.

De danske læger synes her bagefter.

I *Rich. Eges* Ernæringslære af 1940 ikke et ord om varmeskaderne.

Faren for tuberkulose vil man pege på. Den fare er nu, da de allerfleste besætninger er rene, minimal. Der kan jo forbydes salg fra de ikke kontrollerede besætninger. Selvfølgelig skal det indtrængende henstilles til modrene at give bryst og ikke flaske.

Hvis jeg havde ansvaret, vilde jeg ikke vove at foreslå generel tvungen opvarmning. Sligt skulde indskrænkes til de enkelte pladser, hvor smittefaren viste sig. At forringe al Danmarks mælk vilde være en uhyrlighed!

Men situationen synes håbløs. Nærværende har jeg forgæves søgt optaget i de blade, der plejer at stille sig venligt. De vover ikke at fornærme lægerne.

Jeg føler det derfor som min pligt at henstille til rigsdagen at foretage en grundig overvejelse, før de i mejerilandet Danmark gennemfører en tvangsforanstaltning, der, såvidt jeg ved, ikke er praktiseret i noget andet land.

Mikkel Hindhede.

Vegetarernes kødkort.

En af vor forenings opgaver er at varetage vegetarernes interesser, og vi har da ogsaa — som tidligere meddelt i V. T. — ved forskellige lejligheder henledet myndighedernes opmærksomhed på vegetarernes særønsker i disse rationeringstider.

Selv om vi med den nuværende levnedsmiddelforsyning ikke kan sige, at vi vegetarer er i en nodssituation, så kan der argumenteres for, at vi, der på lige fod med vore medborgere deltager i samfundsudgifterne, ikke får den andel i det danske samfunds produktion, som vi er berettiget til.

Da det blev kendt, at der vilde komme en kunderationering for slagteriprodukter, anså vi tidspunktet for gunstigt til igen at lade høre fra os, og efter at hr. Mosegaard og formanden ved en audiens hos handelsministeren havde fået lejlighed til at fremføre vore synspunkter, fremsendtes følgende brev, på hvilket vi afventer — forhåbentlig positivt — svar:

Til Handelsminister, Hr. *Halfdan Henriksen*, Slotsholmsgade 10, Kbh.

Ang. vegetarernes forbrugerkort.

På hr. Mosegaards og egne vegne takker jeg Dem for, at De i torsdags så velvilligt hørte på de af os — paa Dansk vegetarisk forenings vegne — fremførte ønsker om, at det i anledning af uddelingen af forbrugerkort for kød og flæsk måtte blive taget under overvejelse, om der er mulighed for at yde os vegetarer kompensation for disse kort, der for os er uanvendelige, men som sikkert vil blive efterspurgte, specielt af dem, der er uberettigede til kort.

Under forrige verdenskrig kunde vegetarerne — gennem foreningen — ombytte flæskekort med smør-, brød- eller sukkerkort, og at der nu ikke findes flæskekort, burde efter vor formening ikke stille os dårligere, idet vi ved at ernære os direkte af jordens produkter lægger beslag på min-

dre af Danmarks dyrkede jord, end hvis vi spiste de »forædlede landbrugsprodukter«. Disse er ved statsstøtte af forskellig art gjort billigere for forbrugerne, frugt og grønsager er kun i mindre grad prisregulerede, hvilket har medvirket til, at dyrtiden er særlig mærkbar på et vegetarbudget.

De af os tidligere anvendte fødemidler: bønner, linser og især de fedtstofrige: nødder, mandler og olivenolie er næsten uerholdelige, og sukkerrationeringen har været særlig følelig for os vegetarer, da vi normalt anvender meget sukker til frugtkonservering, så meget mere som tørret frugt og sydfrugter ikke er i handelen.

Vi mener os derfor berettigede til at anmode om, at vore besværligheder ved at fremskaffe fedtstoffer og sukker til syltning afhjælpes ved, at der gives os mulighed for at ombytte vore forbrugerkort for slagteriprodukter med rationeringsmærker for smør og/eller sukker, eller at der eventuelt blev givet vegetarerne forkøbsret til den her i landet producerede spiseolie, idet denne ret dog paa grund af den nugældende høje pris paa spiseolie kun vilde komme de bedrestillede til gode, med mindre der for olien arrangeredes prislettelser i lighed med dem, der gælder andre landbrugsprodukter.

Vi har fremført vore synspunkter for dr. med. Frandsen i ernæringsrådet og mener at turde regne med rådets anbefaling.

Vi beder Dem støtte os i denne sag, der vel kun angår et lille antal medborgere, men disse er sig bevidst, at deres ønsker ikke gælder en større, men kun en noget anden andel end flertallets i det danske samfunds goder.

Ærbødigst
for Dansk vegetarisk forening
N. Nielsen, Formand.

Fra Statens Husholdningsråd.

I betragtning af at det kun er få år siden, sekretæren i Statens Husholdningsråd benævnte vegetarismen som en religion, er det opmuntrende at bemærke, at samme råd yder os al mulig anerkendelse i »Aktuel Udsendelse Nr. 19« om ærter og bønner.

Der står således på pjecens forside, at vegetarerne længe har været klar over det forhold, at bælgfrugternes næringsindhold ligger *fuldt på højde* med kødets.

Som mellemoverskrift er benyttet sentensen: »Bælgfrugter — vegetarernes kød«, hvilket forekommer lige så bagvendt som den vignet, der forestiller en ærteplante, som bærer blomsterne nederst og bælgene øverst.

Stadig på samme side står der, at man som en mellemting mellem almindelige kødretter og rene vegetarretter kan anvende kombinationer af sådanne.

Mere end 3 gange på en side kan vi ikke forlange!

Såfremt civilingeniør Karen Svanhof havde hørt eller læst dr. A. Bruuns foredrag, havde hun næppe begyndt sin redegørelse for kornsorternes indhold af fosforforbindelser med følgende påstand: »Kornsorterne har *altid* udgjort en væsentlig del af vor føde«.

Især ikke i betragtning af det forsigtige sprog, som civilingeniøren ellers anvender i »Faglige Meddelelser fra Statens Husholdningsråd« nr. 4.

Her er en prøve på den sikkerhed, hvormed man i 1943 udtaler sig om ernæringsproblemer, som man for få år siden anså for endelig løste: »Man må med den viden, man i øjeblikket har om kornarterne og deres mere eller mindre rachitogene virkning sandsynligvis formode, at den i hvert fald for en del kan føres tilbage til deres indhold

af fytinfosfor. Dyreforsøgene peger for de flestes vedkommende i den retning, selv om man næppe kan drage en fuldstændig analogi mellem dyrs og menneskers reaktion; men den endelige og fuldstændige forklaring må fremtiden give«.

Afhandlingens konklusion går iøvrigt ud på, at: »Fytinet er en særlig form for Fosforforbindelse, som indeholder en væsentlig del af kornsorternes fosforindhold. Desværre er fytinets fordøjelighed meget ringe, hvorfor man formodentlig må se bort fra dette, når man bedømmer korn- og brødsorternes fosforindhold. Fytinet befordrer efter al sandsynlighed fremkomsten af rachitis — fytinet nedbrydes af et enzym, fytase, som ikke findes i organismen; derimod findes det ofte, men ikke altid i kornsorterne. Havre indeholder kun meget lidt af det, mens grovere sorter af rug- og hvedemel indeholder en del deraf. Efter kogning eller bagning er enzymet ødelagt, og fytinet kan ikke yderligere nedbrydes. Melets og gryns forbehandling er derfor afgørende for, hvor meget af fytinet der nedbrydes, inden det færdige brød eller den færdige ret serveres. Grynsorterne bør sættes i blød og koges i det hertil anvendte vand. Det kan anbefales at lægge dejg af syrnet mel. Hævningen bør foregå med gær. Jo længere hævetiden er, desto mere omdannes fytinet til værdifulde fosforforbindelser«.

Altså en bekræftelse på dr. Bruuns påstand om, at kornsorterne kun egner sig til menneskefode, sålænge de er halvmodne og kan spises i rå tilstand. Det er derfor dobbelt beklageligt, at Karen Svanhof sikkert har ret, når hun forudsiger, at de økonomiske forhold i endnu højere grad end hidtil vil tvinge menneskene til at lægge ernæringen over på kornsorterne.

H. Mosegaard.

Maden på grøftekanten.

Berlingske Tidende skal have ros for sit initiativ. Festsalen var tæt besat, da cand. mag. Herluf Petersen lagde for med en næsten for kortfattet hyldest til vor vilde flora, af hvilken man kan skaffe sig et, navnlig i foråarstiden, værdifuldt tilskud til maden, selv om man ikke kan leve af ukrudt alene, lige så lidt som af grønkål!

Hr. Petersen betonede, at springet fra de dyrkede til de vilde planter ikke var stort for vegetarerne, men mange andre vilde måske stille sig skeptisk, således som man også havde gjort det overfor f. ex. rønnebær og svampe, ja selv tomater. Faren for forgiftninger var lig nul, når han holdt sig til følgende let kendelige planter: Brændenælder, såvel een som flerårige, melde, mælkebøtte, skvalderkål, syre, fuglegræs og vejbred.

Selv om billederne ikke var fremragende, gav de dog et indtryk af den imponerende udstilling af maden paa grøftekanten, som i fjor fandtes på kobestævnet i Fredericia. Man kunde have ønsket de mange kræfter og penge ofret på en mere værdifuld sag, i hvert fald må det erkendes, at når vi vegetarer ønsker at gøre propaganda for det grønne islæt i maden, så er det yderst sparsomme midler, vi kan skrabe sammen, for at den frivillige arbejdskraft overhovedet kan få lejlighed til at gøre en indsats. Men når et stort blad kan sætte skvalderkålen på menuen, så taler byen om det og kalder det en landvinding.

Er årsagen den, at vi er for tilbageholdende, eller har vi i sin tid agiteret så stærkt, at vi kun er blevet genstand for bladenes vittighedsmagere? Ja, i de senere år må vi dog dele denne popularitet med nudisterne.

Efter Herluf Petersen kom Mathies med sine opskrifter og smagsprøver, som dog ikke rakte til til den overmåde talrige og interesserede forsamling. Det var let at spore, at den udmærkede Mathies her var kommet paa »glatis«, fordi emnet var mere nyt for hende end for mange af os vegetarere, som fyldte stoleraderne. Redaktør A. Vigen, som er en meget habil havemand, måtte da også flere gange træde til for at redde situationen.

H. Mosegaard.

Fynsafdelingens generalforsamling

afholdtes søndag den 16. maj i det vegetariske pensionat i Odense. Solen skinnede hele dagen, og mødet blev derfor forlagt til fru Svanefjords have. Tilslutningen var udmærket, naar afdelingens beskedne størrelse tages i betragtning.

Afdelingens formand bød velkommen og aflagde beretning om årets virksomhed. Den nære kontakt med landsforeningen omtaltes, og D. v. f.s skrivelse til handelsministeren blev læst op og kommenteret. Afdelingens medlemstal er uændret fra sidste år, idet indmeldelser og udmeldelser ophæver hinanden.

Kassereren fremlagde regnskabet og gav forskellige oplysninger. Kassebeholdningen er efter omstændighederne meget tilfredsstillende, således at afdelingen har råd til lidt udvidet aktivitet. Regnskabet godkendtes.

Bestyrelsesvalget bragte et par ændringer. Formanden, prokurist H. Fogedgaard, Rudkøbing, ønskede helst at blive afløst af en mand, der boede nærmere Odense. Da han trods opfordringer om at fortsætte fasthold dette, blev stukkatør Georg Clausen, Odense, valgt til formand, og han fortsætter ligeledes som kasserer. Fogedgaard overtog derpå sekretærposten efter landbrugskandidat Fr. Pedersen, som ikke ønskede genvalg.

Som nyt bestyrelsesmedlem valgtes fru Juhl, Assens. Fru Dagmar Andersen, Kolstrup, og fru Severin Andersen, Kerteminde, genvalgtes til bestyrelsen. Også suppleanterne, fru A. Svanefjord, Odense, og pens. postmester H. J. Uller, Brændekilde, genvalgtes. Det samme gælder revisorerne, pens. lærer E. Heilmann, Odense, og fhv. højskoleforstander Severin Andersen, Kerteminde, samt suppleanten, gartner A. Andersen, Kolstrup.

Under »eventuelt« diskuteredes muligheden af at få Dansk vegetarisk forening til at virke på et bredere grundlag med tilhørende navneforandring. Men samtidig fremsattes advarsler imod at gøre foreningens sundhedsmæssige virksomhed så enedominerende, at de mange, der først og fremmest er vegetarer af etiske grunde, skal komme til at føle sig fremmede i foreningen.

Straks efter afslutningen af den ret livlige generalforsamling fik afdelingens gæst, havebrugskonsulent H. Mosegaard, ordet. Man mærkede straks, at han er en taler, der forstår at fængsle sine tilhørere. Herr Mosegaard holdt et meget aktuelt, oplysende og fornøjeligt causeri. Der var gode tips, vittige udfald og opgør med gamle ernæringsmæssige dogmer, så man hele tiden blev holdt i ånde. Vor meget inspirerende gæst blev da også takket med kraftige klapsalver fra forsamlingen. Men længe efter blev der stillet spørgsmål og diskuteret. Det var en dag, som medlemmerne havde stort udbytte af, og det er rart at se, at vor lille afdeling virkelig kan have held med sine arrangementer.

H. F.

Gå!

Tab for alt ikke lysten til at gå; jeg går mig hver dag det daglige velbefindende til og går fra enhver sygdom; jeg har gået mig mine bedste tanker til, og jeg kender ingen tanke så tung, at man jo kan gå fra den. Selv om man gik således efter sit helbred, at dette bestandig var een station forud — jeg vilde dog sige: Gå! — Det er også åbenbart, at man dog ved at gå bestandigt kommer velbefindendet så nær, som det er een muligt, selv om man ikke ganske når det, — men ved at sidde stille og jo mere man sidder stille, desto nærmere kommer ildebefindendet. Kun i bevægelse er sandheden og frelsen at finde. Nægter nogen, at bevægelsen er til, så gør jeg som Diogenes, så går jeg fra alle sygelige indvendinger. Når man således bliver ved med at gå, så går det nok!«

Søren Kierkegaard.

Vegetarisk feriekoloni.

Kommunelærerinde, frk. Margrethe Olsen havde sidste sommer en feriekoloni ved Bjerre strand for børn fra hjem, hvor mulighederne for en sund og naturlig udvikling kun var små. Frk. Olsen fortsætter i år under mere sikre forhold, idet ejendommen ved Bjerre strand nu er blevet købt, bl. a. ved økonomisk støtte fra dr. Hindhede og Vald. Bendixen, Langeland. De første år skal ejendommen anvendes til feriekoloni, men senere skal den indrettes som børnehjem på vegetarisk grundlag.

For interesserede vegetarer er der lejlighed til at støtte foretagendet ved pengegaver, naturalier, smør-, sukker-, brød- og grynmærker. Gaver eller tilsagn om støtte sendes til kommunelærerinde, frk. Margrethe Olsen, Falkonervænget 31, 5. sal, København V.

Vi anbefaler på det bedste. *w.d.*

Vore udflugter.

Søndag d. 27. juni til egnen omkring Boserup skov. Fra Hovedbanegården 8,35 eller 8,47, dobbeltbillet til Roskilde kr. 3,20. Fodtur ca. 17 km. Badetøj kan medbringes. *C. Seegelke.*

— Udflugten store bededag havde samlet en stor skare deltagere. Fra Lillerød vandrede vi ind i skovene, beså den smukke langdysse ved Dæmpegård og spiste frokost ved en lille skovsø. Om eftermiddagen drak vi kaffe ved et idyllisk traktørsted ved Storedam. Kl. 18,46 satte vi kursen mod den store by med mindet om en dejlig dag. *J.P.*

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
Skindlimit. - 14,00

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

Lettere husbestyrerindeplads

søges til 1. juli eller senere i pænt, vegetarisk og sundt hjem af 50-årig landmandsdatter. Helst i provinsby. Et sted, hvor jeg kan få ligesom et hjem, vil blive foretrukket. Billet mrkt. „Sundhed og livslykke" til V.T.

Åndedrætsteknik.

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

Frydenstrand badesanatorium.

Læge: Ejnar Eriksen
Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

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 Esperantó Bureau,
Østergade 20, 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.



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-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.

---

dato's tryk, københavn v.