Vegetarisk Tidsskrift

Dansk vegetarisk forenings årsmøde

afholdes

søndag den 29. august på Skodsborg badesanatorium.

Kl. 10,15 Dansk vegetarisk forenings ordinære generalforsamling.
Kl. 13,00 bade- og spisepavse (frokost medbringes).
Kl. 15,00 håber vi at kunne byde på foredrag af kendt norsk vegetar.
Kl. 18,00 fællesspisning à kr. 3,00.

Dagsorden og udførligt program følger i augustnumret. Badesanatoriet kender vi som en udmærket vært for vore årsmøder, og da vi lever i en tid, der giver os vegetarer vore særlige problemer at drøfte, beder vi alle medlemmer notere datoen og regner med stor tilslutning.

Bestyrelsen.

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

37. årgang
nummer 7
1. juli 1943

Hvorledes værner vi os mod smitsomme sygdomme?

Takket være den pågående agitation, som lægerne har sat i system, er befolkningen efterhånden ved at tro, at den eneste mulighed for at undgaa f. ex. difteritis er en serumindsprøjtning, vaccination, eller hvad det nu i det givne tilfælde drejer sig om.

Nu skal det straks siges, at den almindelige befolknings levevis ikke frembyder naturlige muligheder for at yde virksom modstand overfor den art sygdomsangreb, og man vilde derfor mene, at det vilde være den rette lægemoral, om man tog fat her og oplærte folk til at leve således, at den naturlige modstandskraft blev så stærk, at alle disse utiltalende „beskyttelsesmidler" blev overflødige. Thi, hvad er det, der betinger et angreb af en smitsom sygdom? Ifølge en berømt fransk patolog, prof. Bouchard, er det følgende: „Hvad der gør en smitsom sygdom mulig, er ingenlunde det tilfældige møde mellem et menneske og en mikrob. Dette møde sker ustandseligt, men i reglen uden resultat. Mikrober af den allerværste slags angriber os ustandseligt. De sværmer omkring os, fremkomne på samme sløsede måde, hvormed naturen altid strør om sig med livsbærende elementer. Og alligevel hører infektionerne til sjældenhederne! På samme måde beror infektionssygdommene på en tilfældighed, fordi den sygdomsfremkaldende bacille kun finder behag i „undtagelsestilstande".

Det raske, sundt levende menneske tillokker absolut ikke mikroberne. Skønt et sådant menneske stadig er udsat for angreb, så har det i sin raske, sunde konstitution et tilstrækkeligt værn imod mikroberne, og vil i kampen mod livets nedbrydende kræfter altid gå af med sejren. På ganske anden vis forholder det sig derimod med et individ, hvis livskraft er bleven nedsat og svækket. Dette medfører naturligt også en svækkelse af de konstitutionelle forsvarsmuligheder, d. v. s. organismens reaktionsevne mod bacilleangreb. Det er derfor klart, at lægen hovedsagelig må interessere sig for en undersøgelse af de omstændigheder, som afvæbner organismen i dens kamp mod sygdomsdannende elementer."

Vi må efterhånden lære at forstå, at ligesom i dagliglivet en forbrydelse eller uret mødes af lovens håndhævere, således vil også enhver uret, enhver forbrydelse, som et menneske begår mod sit eget legeme ved at handle imod det på trods af livets lov, møde sin skæbne i form af bakterier og sygdom, som er lovens tjenere.

F—J.

Vegetarrationer i Tyskland. Ifølge svenske blade får „dogmatiske vegetarer" i Tyskland i fire uger 500 g makaroni, 250 g smør og 250 g skørost mod at afstå fra de ugentlige 250 g kød. *N.N.*

Kostreform i en krisetid.

På grund af pladsmangel har denne artikel måttet udskydes til nu.

I aprilnummeret af V.t. findes en artikel af hr. J. D. Henriksen, „Kostreform i en krisetid", hvori der forekommer nogle tal angående vitaminer og andet, som, sammenlignet med prof. Eges opgivelser i „Rationel Kost og Rationeringen", viser helt andre værdier, end de af professor Ege opgivne. F. ex. skriver hr. Henriksen, at vort daglige C-vitaminbehov kan dækkes gennem 100 g rå hvidkål og 100 g rå gulerødder. Dette giver efter professor Eges tabel 325 int. enh.; men prof. Ege anslår det daglige C-vitaminbehov til 600-750 int. enh., altså det dobbelte eller mere af hr. Henriksens opgivelser.

Angående kogning af kartofler går, efter hr. Henriksen, en stor del af vitaminerne over i kogevandet; efter prof. Ege trænger der ikke påviselige mængder over i kogevandet, når kartoflerne koges med skrællen på, og kun 10 pct., når de koges skrællede.

Efter hr. Henriksen dækkes vort jærnbehov af 300 g kartofler daglig; men efter prof. Ege skal der mindst 2400 g kartofler til pr. dag.

Endelig er der også nogen uenighed angående A-vitamintabet ved bagning og stegning.

At der er mindre uoverensstemmelser i sådanne opgivelser, er ikke usædvanligt; men jeg synes, den er for stor her. En nærmere forklaring vil vist have læsernes interesse.

Hr. Henriksen slutter sin artikel med at påstå, at ingen i dag behøver at sulte eller pådrage sig mangelsygdomme. Med hensyn til sult er det sikkert rigtigt nok; derimod kan det vistnok blive svært for børnerige familier med små indtægter at klare sig fri for mangelsygdommene. Der skal jo også bruges penge til andet end mad.

Rådet om anskaffelse af have er udmærket; men er det muligt for alle i de store byer at få adgang til have? *B. Juhl.*

Vort medlem hr. B. Juhl, Assens, anker over, at der er forskel på mine talopgivelser angående vitaminer og de opgivelser, der findes i professor Eges „Rationel Kost og Rationering". Dette er ikke så underligt, da vitaminopgivelserne fra forskellige undersøgelser altid varierer noget.

Når hr. Juhl angiver, at vort daglige C-vitaminbehov efter professor Eges bog ikke kan dækkes gennem 100 g rå hvidkål, så stemmer det naturligvis med denne bog; men andre undersøgelser viser, at dette dog er tilfældet. Dr. Herbert Lick har i 1939 undersøgt C-vitaminindholdet i hvidkål og angiver pr. 100 g rå hvidkål 26,5 mg ascorbinsyre (det daglige behov er 25 mg). Koges hvidkålen 1 time på gas, findes i kogevandet 12 mg og tilbage i hvidkålen 11,2 mg, så der derved er sket en forskydning af mængderne, ligesom en samlet nedsættelse deraf.

Med hensyn til de 100 g rå gulerødder, så dækker de ifølge professor Eges bog, side 111, skemaet forneden, fuldt ud vort A-behov.

Om kogning af kartofler skriver jeg: „Koges kartofler, 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." Hr. Juhl angiver, at skrællede kartofler kun mister 10 pct. af C-vitaminet, som går over i kogevandet. Hertil kan jeg henvise til Dam og Elgstrøm „Vore fødemidler", 1939, s. 311, hvor der står: „Under kogning, som vedvarer til kartoflerne (skrællede) er møre (20-30 minutter), trækker en del af de vandopløselige stoffer ud i kogevandet. Tabet til kogevandet opgives til C-vitamin = ascorbinsyre 40 pct., kalium 22 pct, magnium, jærn 18 pct., fosfor op uopløselige kvælstofforbindelser, som ikke er protein, 13 pct., kulstof 3 pct. Dampkoges skrællede kartofler, er tabet af næringsstof kun ringe, ved bagning af kartofler sker intet næringstab."

Med hensyn til at vort jærnbehov dækkes af 300 g kartofler daglig, er

der i den kilde, jeg har anvendt, sket en forskydning af kommaet, idet 100 g kartofler indeholder 0,8 mg jærn og ikke 8 mg. Det daglige behov er 18 mg og vil således ikke kunne dækkes af 300 g kartofler, men nærmest af det tidobbelte

Jeg håber, forklaringen af disse tal er tilstrækkelig, hvis ikke skal jeg gerne uddybe dem i en anden artikel med udførlige angivelser fra forskellige undersøgelser. *J. D. Henriksen.*

Vegetariske opgaver.

Når bestyrelsen indkalder medlemmerne til årsmøde, er det ikke blot for at få tilhørere til beretningen og regnskabsaflæggelsen for året, der gik, men også for at komme i kontakt med dem for udvexling af meninger om vort fremtidige arbejde. Der er jo opgaver nok at tage op. Først og fremmest den at fortsætte arbejdet med at overbevise myndighederne om, at vegetarerne ved at afstå fra slagteriprodukter — til hvis fremstilling der kræves forholdsvis meget af Danmarks areal og arbejdskraft — bliver berettiget til en større andel i andre næringsmidler, til f. ex. mere smør, brød eller sukker eller til forkøbsret til spiseolie eller til den importerede frugt. Priserne på sidstnævnte varer bør da skænkes samme opmærksomhed som slagteriprodukternes.

D.v.f. har et børnehjem, og vegetarkræfter tager sig af feriebørn, der særligt trænger til sund kost. Disse formål bør støttes; men var det ikke en foreningsopgave at skaffe vegetarbørn, der nu er afskåret fra at blive „feriebørn", fra at komme til feriekolonier, ophold hos vegetarfamilier på landet?

Måske er det endnu mere påkrævet, at foreningen tænker på sine gamle medlemmer. Det danske samfund bygger sine borgere alderdomshjem, men disse er ikke indstillede på at tage sig af vegetarer, og der burde gøres noget for at hindre, at vore medlemmer på deres gamle dage får uoverkommelige besværligheder for at få den tilvante kost.

Vi har i vort blad så ofte påtalt den skade industrialiseringen påfører vore almindelige næringsmidler, særlig molleindustriens behandling af kornet og tilsætning af kemikalier til melet. Indtil disse onder afskaffes, var det vist en opgave for vor forening at organisere en forbindelse mellem en møller og vore medlemmer, således at vi — selv i en rationeringstid — kunde få renere kornprodukter.

Men vor vigtigste opgave, den, der først må løses, før vi me l vægt kan tage de øvrige op, er at samle alle danske vegetarer og vegetarisk interesserede i vor forening, således at den virkelig kommer til at repræsentere en om end lille del af det danske folk, således at vi som en organisation i vort demokratiske samfund kan påregne myndighedernes bevågenhed.

Mød derfor op til årsmødet og tag del i behandlingen af spørgsmålet: Hvorledes får vi alle interesserede ind i D.v.f.?

N. Nielsen, formand.

Vegetarisk spisesalon i Vejle. Når vegetarerne kommer til Vejle bør de ikke forsømme at aflægge den hyggelige vegetarsalon på Nørregade nr. 6 et besøg Indehaveren, frk. M. Skov Hansen, er stærkt interesseret i den vegetariske sag og har sikret sig forsyning af linser, bønner og nødder. Vejles naturskønne omgivelser er berømt, og med et godt vegetarisk madsted burde vegetarernes parole i år være:

Hold sommerferie i vejle! *Th.S. – N.N.*

Gaver. Ørnstrup 2,00, E. Vodder 3,00, P. Hansen 1,00, Date 27,76 plus 3x16,00, H. Mosegaard 30,00.

Fra køkkenkrogen.

Dansk blomkål. 1 kogt, varmt blomkålshoved lægges på et varmt fad, pensles med 20 g smeltet smør, rørt med 1 rå æggeblomme og lidt hakket persille. 50 g smør brunes let, heri drysses 15 g rasp; det må lige bruse op, hvorpå det hældes over blomkålen. Garneres med dampede gulerødder.

Gratineret blomkål. 1 kogt blomkålshoved lægges i et lavt gratinfad, en afbagning af 40 g smør og 60 g mel samt 3—4 dl mælk røres godt med salt og et æg. Denne sovs hældes over og drysses med revet ost og rasp. Bages 20 min. i ovn. Pyntes med tomat og serveres med små kartofler, drysset med hakket persille eller dild.

Stegt blomkål. 1 fast blomkålshoved skæres i skiver på ca. 1 cm tykkelse. Steges på panden i fedtstof i ca. 10—15 min. og opnår derved en extrafin smag. Serveres med kartoffelmos eller kogte kartofler samt grøn salat.

Blomkålssalat I. Et lille blomkålshoved snittes fint, en tomat skæres i tynde skiver, et halvt salathoved strimles. Over det hele hældes en blanding af 3 spsk. kærnemælk, 1—2 spsk. fløde, 1 spsk. sur frugtsaft (rabarber, ribs, stikkelsbær), 1 spsk. brunt sukker.

Blomkålssalat II. Et lille blomkålshoved snittes fint og blandes med kogte, kolde kartofler (lige dele). Derover hældes en sovs af 1 æggeblomme, 2 spsk. kærnemælk, 1 spsk. fløde, 1 spsk. sur frugtsaft eller krydderedikke, 1 tsk. hakket dild, 1 tsk. hakket løg, 1 tsk. hakket persille, evt. en kvart tsk. sennep, 1 spsk. sukker, 1 tsk. salt.

Alle tingene piskes sammen.

E. Pille.

„Sæson-Middage af Grøntsager"

er titlen på en ny bog af fru Elna Regner Andersen, som udkommer hos Gyldendal i disse dage (kr. 3,00).

Skønt ordet „vegetarisk" ikke forekommer i den, kan vegetarer trygt anbefale den til de mange, der i disse tider fortæller os, at vi vegetarer er at misunde, fordi vi slipper for at stå i kø hos slagterne, anbefale den til dem, der med rette ræsonnerer, at når vegetarerne kan klare sig uden kød, må andre også kunne det, blot de får begyndt på den rigtige måde. Og her er fru Regner Andersens nye bog den bedst tænkelige vejledning, helt moderne og skrevet med henblik på tidernes vanskeligheder ved at få andet at spise end vort lands egne frembringelser. (Citroner er svært at komme udenom, og husblas havde vi gerne set udeladt.)

Bogens opskrifter, der meget praktisk følger årstidernes skiftende tilgang af grønsager, fuldstændiggøres ved anvisning på tilberedning af surkål og hjemmelavet ost, og børnenes kost får et særligt kapitel, som vi tør håbe vil bidrage til bedre spisevaner for den nye slægt.

N. Nielsen.

Til sundhedsugen på Hindsgavl 29. aug.—5. sept. har foreningen Norden indbudt dr. Ragner Berg til at holde forelæsninger, og på foranledning af dr. Axel Borgbjerg er fru Regner Andersen anmodet om at demonstrere „Råkost og vegetariske retter i rationeringstid" samt være behjælpelig med spisesedlen under sundhedsstævnet. *N.N*

Hvad kan det nytte?

Samtidigt med kontingentet sender medlemmerne mig ofte et par ord, hvilket i høj grad påskønnes, hvad enten de er opmuntrende eller kritiske. Kritikken er ikke altid berettiget — heldigvis — men ofte giver den anledning til eftertanke.

F. ex. skrev et af vore mest trofaste provinsmedlemmer, M. T. K., at hun og ægtefælle påtænkte at udmelde sig, »da vor eneste tilknytning til foreningen er kontingentet, og fordi foreningens arbejde ikke er på højde med vor opfattelse af sand vegetarisme. Man er jo stadig ikke kommen bort fra anvendelsen af mejeriprodukter, og hvad hjælper så alle de nye »opskrifter«?» — Det er jo rigtigt, alt for få af os retter sig efter egne og andres erfaringer for, at ren planteernæring er fuldt ud tilstrækkelig. Men som jeg skrev til M. T. K.: »Troen paa kodmads nødvendighed er så indgroet, at der må gås langsomt frem for at få folk til at spise blot almindelig vegetarkost, ellers får vi slet ikke publikum i tale. Jeg er endnu af den mening, at jeg gør »en god gerning« ved gennem mit virke i foreningen at bringe til flest mulige menneskers kendskab, at der kan leves — og leves godt — uden at man behøver at fortære lig. Dette arbejde kan kun udføres, såfremt der er nogle, der gennem kontingentbetaling støtter og opmuntrer os, og derfor må ingen vegetar svigte foreningen.«

M. T. K. svarede: »Ja, så fortsætter vi som gode medlemmer af D. v. f.« og sådanne lyspunkter er der mange af i arbejdet for foreningen. Een takker for en artikel i bladet, en anden fortæller, at hun aldrig har været konsekvent vegetar, men at hendes unge datter var blevet det efter at have besøgt vore møder. Foreningens portobog viser, at jeg siden 1. januar har udsendt over 300 breve og næsten lige saa mange tryksagsforsendelser. Til hvad nytte, kan der spørges, og sporger man sig selv. Ja, en del gamle medlemmer er da hindret i fratald, vi har siden nytaar fået 17 nye, og nogle annoncer, der er fremskaffet, sikrer os bladet i den nærmeste fremtid.

Vi lever i en tid, hvor alle er enige om, at verden er et dårehus, men kun få gør noget for at ændre dette. Engang vil der blive spurgt: »Hvad gjorde du i den fæle tid til verdens forbedring?« Mon vi, der arbejder for vegetarismen, hver efter fattig evne, da ikke kan redde os ved at sige: »Jeg gjorde, hvad jeg kunde for at oplyse mine medmennesker om, at »moder jord« er rig og kan give rigelig føde til alle, blot vi vil ernære os direkte af hendes produkter og vælge de rigtige, at sund føde ikke skaber trang til nydelsesmidler, at nøgternhed betyder færre dårskaber, at sund føde er en betingelse for legemlig og åndelig sundhed, og at sundhed er den første og vigtigste betingelse for lykke — for den enkeltes som for samfundets.«

N. Nielsen.

Mødre og tobak.

Så utroligt det end lyder, så har dog dr. Fritz Lickint konstateret, at man har fundet nikotin i mælken hos diegivende mødre, endogså i så store mængder, at barnets sundhed nødvendigvis har måttet tage skade deraf.

Hos fostret forøges hjerteslaget med 5—10 slag i minuttet allerede ½—1 minut efter, at den vordende moder har røget blot en enkelt cigaret. Ved hjælp af lydforstærket grammofonoptagelse har man konstateret, at et iøvrigt roligt pulsslag under tobakkens indvirkning buldrer og farer afsted som et ekspresstog. Ved et foredrag af prof. v. Euler i Stockholm demonstreredes dette for en kres af damer, som blev så rædselsslagne, at de omgående stoppede cigaretetuiet i tasken for aldrig mere at røre det igen. *F-J.*

Den vegetarisk feriekoloni på Bjerre strand
har fået en god start. Børnene tumler sig i de frie omgivelser, og en lille pige med kronisk hovedpine synes allerede at have rystet denne svaghed af sig, efter at hun er blevet omplantet fra storbyens stenbro til den frie tilværelse ved stranden. Men ferien er lang og der er mange små københavnerborn, der trænger til at komme under frk. Olsens røgt og pleje. Har De endnu ikke ydet Deres støtte, er der tid endnu. Der er særligt brug for smør-, sukker- og brødmærker samt varer og penge.
Hvis De kunde tænke Dem at tilbringe en del af Deres ferie ved Bjerre Strand under sunde og gode om end primitive forhold, kan det lade sig gøre for 5 kr. pr. dag. Skriv til kommunelærerinde, frk. Margrethe Olsen, Bjerre strand, St. Fuglede. *w.d*

Vore udflugter.
Søndag den 11. juli med tog fra Amagerbanen, Store Møllevej, kl. 10,30. Fra Dragør kl. 17.30 eller 19. Billetpris 2 × 70 øre. Badetøj kan medtages.
C. Seegelke.

Da mange af dem, som var med, og de, som ikke var med på turen til konsulent Mosegaard på Svaleklint, har fremført ønsket om gentagelse, vil en sådan finde sted søndag den 1. august med tog fra Vanløse 8,03 (dobbeltbillet til Oppesundby). Mad til hele dagen medbringes, dog vil fru Mosegaard servere friskkogte kartofler til alle deltagerne, og måske der lige som sidst vanker champignon fra engene. Sukker til „the" medbringes. Traveturen bliver på 5—6 km hver vej.

Manuskript til august-numret
sendes senest den 19. juli til bogtrykker Wilh. Date, Westend 3, København V.
Formandens adresse er fra 5.—16. juli Råstrup kursted, Christiansminde pr. Svendborg.

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 og 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.

Hvad fremragende læger siger
om sundheden — med vegetariske opskrifter. Pris kr. 2,75.
Fhv. højskoleforstander
S. Andersen, Kerteminde.

Husbestyrerinde søges
fra 1. august, evt. 15. juli.
Harald Christensen,
Thorsvang pr. Taastrup.

Husk vor litteratur!

Vegetarisk spisesalon,
Nørregade 6², Vejle,
serverer dagligt fra kl. 12—14 og 17 30—19,30 sundhedsmæssig vegetarisk kost. — Linse-, bønne- og nødderetter haves.
M. Skov Hansen.

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 Esperanto 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.

date's tryk, københavn v.