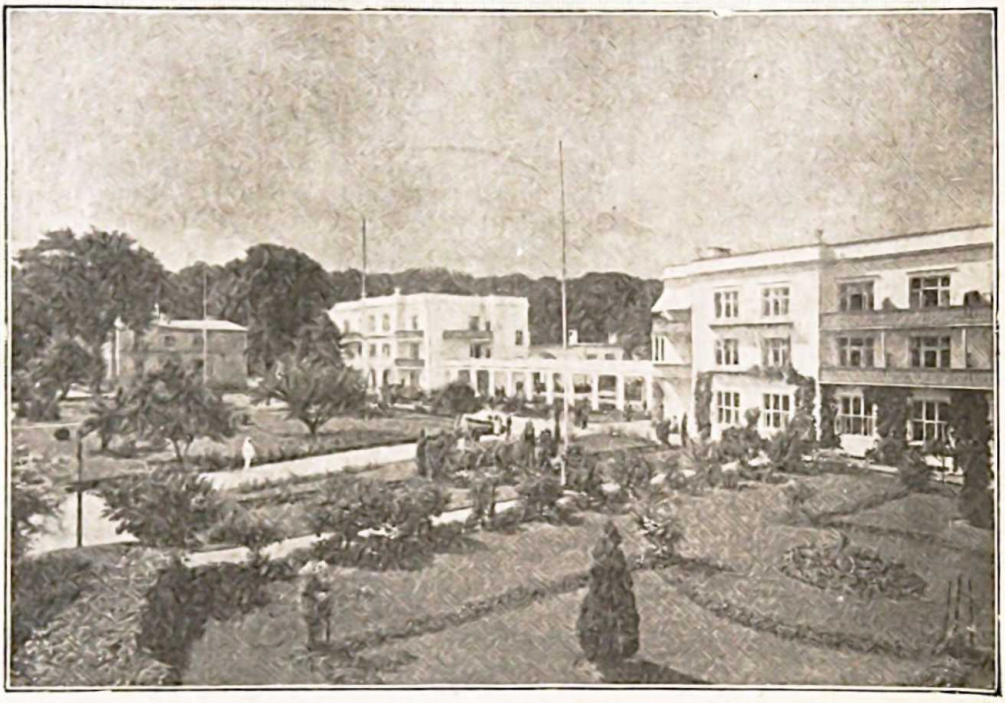
Vegetarisk Tidsskrift



Skodsborg badesanatorium. Del af hovedbygningen.

Husk årsmødet søndag den 27. august på Skodsborg badesanatorium.

(Program næste side)

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

38. årgang
nummer 8
august 1944

Program

for Dansk vegetarisk forenings årsmøde på Skodsborg badesanatorium søndag den 27. august 1944.

Tog fra hovedbanegården kl. 9.00. S-Tog kl. 8.55 (omstigning Klampenborg). S-Tog fra Frederiksberg kl. 8.44 (omstigning Hellerup og Klampenborg). Der er cykelstald ved sanatoriet.

Kl. 10^{00} Dansk vegetarisk forenings ordinære generalforsamling.

Dagsorden:

1) Dirigentvalg.
2) Formanden aflægger beretning og regnskab for året 1. juli 1943—30. juni 1944.
3) Vedtægtsændringer. Oplaget af foreningens love er sluppet op, og visse ændringer bør foretages før optryk. I tilslutning til dette programpunkt afholdes der **Extraordinær generalforsamling i Københavnsafdelingen,** hvis vedtægter ligeledes skal optrykkes.
4) Valg af formand, 4 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter, 2 revisorer og 2 revisorsuppleanter.
5) Beretning og regnskab for dr. Mich. Larsens børnehjemsfond. Valg af tre bestyrelsesmedlemmer og en suppleant.
6) Eventuelt.

NB. Ethvert medlem kan lade sig repræsentere ved et andet medlem. Stemmefuldmagter sendes til formanden eller afleveres på årsmødet.

Forhandlingerne forventes afsluttede i så god tid, at der kan blive en badepavse før middagen.

Kl. 13^{45} Deltagelse i fællesspisningen må anmeldes til D. v. f. skriftligt eller telefonisk (Gentofte 1782 y, efter kl. 17, eller Gothåb 1163 u, Mosegaard) senest torsdag den 24.

Prisen er kr. 3,00, inkl. drikkepenge. Rationeringsmærker: smør 15 g, brød 20 g.

Kl. 16^{00} Foredrag af læge Erling S. Tobiassen: **Vor kost og vor sundhed med specielt henblik på kræftproblemet.**

Tag pårørende og interesserede med til årsmødet. Sanatoriets mad er ved vore tidligere sammenkomster i Skodsborg bleven prist i høje toner. Dr. Tobiassens foredrag er yderst aktuelt, også i vegetarkrese, og vil sikkert give samtlige tilhørere stof til eftertanke.

Formanden.

Kontingentrestancer.

82 medlemmer har endnu ikke betalt for 1944, men modtaget vort blad »på forskud«. Det vilde være kassereren en stor opmuntring, om disse beløb indgik inden årsmødet. *N. N.*

Bør vort brødforbrug lægges om?

I gengivelsen i forrige nr. af V.T. af dr. Henriksens radioforedrag med denne titel er der nederst side 84 en meningsforstyrrende fejl, som er undgået korrekturlæserens opmærksomhed. De sidste 5 linier bør læses: »Celluloseindholdet, som måske afskrækker nogle, udnyttes ganske vist ikke af fordøjelsesapparatet, men det øger fordøjelseskanalens motoriske funktion og har derfor sin betydning som fyldstof. Kun i en del tilfælde af mave- og tarmsygdomme vilde man måske i den første tid foretrække franskbrød, men det bliver et diætetisk spørgsmål.« *N. N.*

Svaleklint.

I overensstemmelse med traditionen var der også i år på den sidste søndag i juli »folkestævne« på havebrugskonsulent Mosegaards sommerresidens ved Roskildefjord. Blandt de 4—500 deltagere var der flere af vor forenings medlemmer, der glædede sig ved at iagttage »kontakten mellem land og by«. Dansk vandrelaug sang sine sange, og den lokale rideforening gav til gengæld opvisning på fineste Frederiksborgheste. Der var foredrag og oplæsning, og klintens høje græs var ideel siddeplads for tilhørerne. Bare Svaleklint var lidt lettere tilgængelig, så vilde vi vegetarer sætte hverandre stævne der hver søndag. Familien Mosegaards gæstfrihed er nemlig uden grænser.

N. N.

Bjærge strands børnekoloni.

Af et brev fra koloniens leder, kommunelærerinde frk. Marg. Olsen, fremgår det, at blot nogle uger på råkost giver udmærkede resultater for forskellige svage børn.

Frk Olsen har fået foræret et dejligt komfur fra Hess i Vejle — det må være til at bage hendes berømte fuldkornshvedekager på.

Foreningen modtager bidrag til støtte af frk. Olsens arbejde for svage børn — et arbejde, hvis resultater er propaganda for vegetarismen.

N. N.

En ædel sport.

I Salten å er der fanget en vedrensrekordstor bækorred. Om begivenheden skriver Berlingske Tidende bl. a.: »— den kendte sportsfisker P. Lauritzen, Esbjerg, oplyser nærmere om fangsten: — — bækørreden var usædvanlig sprælsk, idet den først blev landet efter en god times kamp — — flere kendte sportsfiskere overværede begivenheden — —.«

Hvis en pervers tandlæge borede rundt på må og få i hr. Lauritzens søde mund i blot en halv time, mon så hr. L. ikke vilde være sprælsk?

N. N.

Propaganda for fuldkornsbrød.

Som vore læsere vil erindre fra januarnumret af V. T., henstillede foreningen, mundtligt og skriftligt, til handelsministeriet og sundhedsstyrelsen, at der gaves mulighed for privatpersoner til at anskaffe helt korn til hjemmeknusning, og at der fra autoriteternes side til fordel for folkesundheden propageredes for større anvendelse af fuldkornsbrød.

I brev af 10. juli har handelsministeriet givet følgende svar:

»I en hertil indkommen Skrivelse af 25. Januar d. A. har Foreningen henstillet til Handelsministeriet, at der aabnes Adgang til Indkøb af hel Hvede og eventuelt Rug paa Rationeringsmærkerne for Mel og Brød.

I denne Anledning skal man efter stedfunden Brevveksling med Ernærings- og Husholdningsnævnet og Ministeriet for Landbrug og Fiskeri meddele, at man ikke har anset det for muligt at imødekomme det af Foreningen fremsatte Ønske.

Forsaavidt Foreningen derhos har henstillet, at der ved Statens Foranstaltning iværksættes en Propaganda for Forbruget af groft Hvedemel og Brød fremstillet heraf, skal man i Overensstemmelse med den af Ernærings- og Husholdningsnævnet over Sagen afgivne Udtalelse meddele, at Handelsministeriet ikke har fundet tilstrækkelig Anledning til at iværksætte en saadan Foranstaltning.

P. M. V.

sign. H. Jespersen / E. Qvist«.

Lovlydige borgere er altså fremdeles afskårne fra at få friskmalet — levende — korn og må nøjes med det overgemte produkt, der som mel og gryn serveres i handelen.

Vi kan heller ikke skaffe os kornets hele indhold, men må finde os i, at visse procentdele — og de mest værdifulde — er frasigtede — til fordel for de kære svin!

Vi kan ikke få kornet, som det forekommer fra naturens hånd, men er nødt til at tage de kemikalier med i købet, som møllere og bagere finder for godt at tilsætte.

Det mest beklagelige er dog, at man i vort land, hvor der i folkesundhedens navn gøres stor propaganda for diverse medikamenter, mener at kunne undlade en effektiv oplysning af det brede folk om, at *det er fastslået* af ernæringsexperter og læger, at den så strengt rationerede hvede af sundhedshensyn bør bruges i form af fuldkornsbrød og ikke som franskbrød eller kager.

Netop i rationeringstider er der muligheder for oplysende propaganda om en så vigtig sag! *N. N.*

---

20 % vegetarer!

Paa esperantokursus i Hadsten i juli måned var 20 % af deltagerne vegetarer. Vegetarismen blev selvfølgelig daglig diskuteret, men der var også en særlig aften udelukkende til drøftelse af problemet, og det blev både en langvarig og varm debat med vort medlem, *Chr. Hougaard*, Aarhus, som indleder. D. v. f. fik 3 nye medlemmer! *F. J.*

Dødsfald.

Indehaveren af Vegetarisk restaurant i Frederiksberggade i København har haft den sorg at miste sin hustru Anna Margrethe Rasmussen. Fru Rasmussen har gennem årene været sin mand en trofast og værdifuld støtte i det store arbejde ved restaurantens daglige drift. I de senere år har det knebet med helbred og kræfter, men fru Rasmussen holdt trofast ud, det hun kunde. Til sidst måtte hun dog give op, sygdommen blev for stærk, og den 18. juli befriede døden hende for hendes lidelser. Begravelsen fandt sted den 23. juli, men kun få af hr. og fru Rasmussens taknemlige venner og gæster vidste besked derom. Den 19. august skulde ægteparret have fejret 25 års jubilæum for åbningen af deres restaurant i Løvstræde. Det er nu vort forslag, at vi i stedet for de blomster, vi ikke fik sendt til begravelsen, eller som vi vilde have sendt til jubilæet, indsamler et beløb til en gravsten for fru Rasmussen. Bidrag sendes til Oluf Egerod, Bellahøj skole, Brønshøj, postkonto 282. *O. E.*

»Landbrugets Bierhverv«,

redigeret af konsulenterne O. Nielsen og H. Mosegaard. Denne nylig udkomne håndbog, hvis ene redaktør er vort bestyrelsesmedlem, havebrugskonsulent H. Mosegaard, der selv bidrager med en afhandling om frugtavl, har fået en god presse. Berlingske Tidende skriver: »— — her foreligger et meget brugbart værk, forfatternavnene er de bedst tænkelige — — aktuel og i bedste forstand moderne i såvel indhold som udstyr.« *N. N.*

Kosmoslejren ved Klint.

Mange af dem, der hørte sekretær, hr. Gerner Larssons, foredrag i vor forening i marts om denne feriekoloni, besluttede sikkert at tage den i øjesyn i sommer Og et sådant besøg er i høj grad anbefalelsesværdigt. Det er en fornøjelse at se, hvad der kan præsteres — også når det gælder noget af blivende værd — og vi vegetarer må håbe, at forholdene snart må gøre det muligt for Kosmosfolkene at få realiseret det vegetariske pensionat — med adgang for alle — som de agter at indrette deroppe snarest.

For besøgende cyklister fra hovedstaden kan jeg anbefale ruten over Frederikssund — Kulhuse — Hundested og hjemtur ad Lammefjordsdæmningen til Holbæk. *N. N.*

»Varme og tørst«.

I en artikel med denne titel i Nationaltidende den 23/7 af en modig læge, dr. J. O. Jacobsen, staar bl. a.: »Tørstfornemmelsen er ligeledes i høj grad afhængig af *levemåden.* Vegetaren tørster ikke nær så meget som kødspiseren, fordi planteføde og frugt indeholder en stor mængde vand, virker mindre pirrende på slimhinderne og er fri for kødets giftstoffer.« Og senere: »Hvad skal man drikke i varmen? Den sundeste og billigste drik er naturligvis almindeligt *vand.*« (Fremhævelserne er Nationaltidendes!). Dr. Jacobsen siger endogså »naturligvis«! Hvad siger mon ølmagerne? *N. N.*

Om sukker, bagværk og anden „snask"

har en svensk læge, dr. Axel Blomberg, udtalt sig i det svenske blad »Vårt Röda Kors«. Efter »Vegetarianen« gengir vi her nogle af hans betragtninger:

At der findes en tydelig forbindelse mellem vore livsvaner, ikke mindst kosten, på den ene side og vor sundhed og vitalitet på den anden, har vi allerede så mange beviser på, at man må være meget ukyndig eller meget tankelos for at kunne tvivle derom. — — — — Omend vor kost, takket være stigende kendskab, allerede er forbedret på mange måder, så er den dog i andre henseender ringere end vore forfædres. Gennem den moderne levnedsmiddelindustris bestræbelser for at gøre varerne så smukke, velsmagende og lette at tilberede som muligt, beroves mange af vore fødemidler deres værdifuldeste bestanddele. — En anden forandring i kosten er et betydeligt forbrug af visse mindre ønskelige fødemidler på bekostning af mere værdifulde. Dette gælder fremfor alt **sukkerforbruget.** Da det raffinerede sukker er næsten kemisk frit for alle værdifulde næringsstoffer, betyder det stærkt forøgede forbrug et alvorligt angreb på folkesundheden. Også kødforbruget er blevet større end sundt er. Til hvert måltid bør man spise mælk, smør, fuldkornsbrød, grønsager, rodurter, frugt og bær. Og det skal være i rigelige mængder, så de udgør måltidets hoveddel. Selv om vinteren kan man få hvidkål, grønkål, roer, kartofler, jordskokker osv., og man bør mindst een gang om dagen spise disse ting i rå tilstand. Alt brød skal være fuldkornsbrød, som indeholder alle kornets bestanddele. Det sigtede mel savner netop de værdifuldeste bestanddele. Grovt, hårdt brød er udmærket for tænderne og den bedste medicin for en træg mave. Det er en meget udbredt misforståelse, at sukker er nyttigt. Raffineret sukker i alle dets former, altså også bagværk, bolcher, chokolade og andre søde sager, er ikke alene værdiløse, men direkte skadelige for legemet og antagelig den vigtigste grund til tændernes ødelæggelse, men skader også på anden måde, bl. a. ved at fremkalde vitaminmangel. — Brug sirup, når maden skal sødes, og bandlys alt, hvad der hedder »snask«! Giv børnene en appelsin, et æble, en figen i stedet for en femøre til slik! Det er forkert at tro, at børn holder særlig meget af søde sager — det er et opdragelsesspørgsmål! Et barn, som aldrig er vænnet til slik og altfor søde spiser, elsker frugt, bær o. l., som har en naturlig sødme.

— — — — — Vi synes, at det lyder tiltalende, og ønsker gerne lignende artikler i det danske Røde Kors blad! F-J.

Litteratur: Eckbo's »Faste og sunnhet« 1 kr., Dr. Mich. Larsens »Naturhelbredelsen« 60 Øre, »Vegetarbogen« 25 Øre portofrit fra D. v. f.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark.

København: Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28.
Skodsborg badesanatorium, Skodsborg.
Frederikshavn: Frydenstrand badesanatorium.
Odense: Vegetarisk køkken, Kongensgade 39.
Svendborg: Råstrup kursted, Christiansminde.
Vejle: Vegetarisk spisesalon, Nørregade 6.

Foreningens adresse er: Gentoftegade 56 C, st. tv., Gentofte. Tlf. Gentofte 1782 y (efter Kl. 17). 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, Bronshøj. Tlf. Bella 2282 og 2782 (privat). — Postkonto 282 til dr. Mich. Larsens børnehjemsfond.

Fyns stifts afdeling. Formand: Georg Clausen, Rødegaardsvej 106, Odense.

Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk tidsskrift og bidrag til lokalforeningen: 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.

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.

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.

Frydenstrand badesanatorium.

Læge: Ejnar Eriksen.

Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

„VEGETARISK KØKKEN"
ODENSE — nu Kongensgade 39[2] —
anbefaler sig
med god, sund, vegetarisk mad.
ANNA SVANEFJORD

Aktuelle Bøger

- Grete Scharling: Ny vegetarisk kogebog. Den sundeste hverdagsmad. 700 opskrifter. Fixe og indbydende anretninger. Kr. 4.50, indb. kr. 6.00.
- Elna Regner Andersen: Sæsonmiddage af grønsager. Kr. 3.00. Nordisk reformkost for sunde og syge. Kr. 3.85.

Bøger sendes pr. efterkrav eller Frimærker modtages som betaling

H. Henningsens Boghandel
Vesterbrogade 32 København V.

„MOD SOLEN"
behandler sundhedsspørgsmålet fra en ny synsvinkel. Pris 1 kr. Fås i alle kiosker. Helårs abonnement 10 kr., halvårs abonnement 5.50 kr. — Postkonto 82064, Trans bladforlag, Amagertorv 3[3], København K.

"OKKULTISTEN"
Uafhængigt tidsskrift for okkult forskning og idealistiske livsanskuelser. — Aktuelt - frisindet - alsidigt. — Abonnementspris 4 kr. pr. halvår. — Forlang alsidigt propagandahæfte mod 60 øre i frimærker.
Exp.: Norsvej 6 A, Københ. V.
Tlf. C. 2006 Å, Postkonto 58626

Ønsker De
en naturligt virkende afføringsregulator?



— da prøv en kur med

Acidophilus-Koncentrat,

som er en opslæmning af mælkesyrebakterier af arten lactobacillus acidophilus. Til fremstillingen anvendes en bakteriestamme, der har vist sig særlig egnet til omstemning af tarmfloraen. — Tåles af børn og voxne. — Er lugt- og smagfrit, naar det sættes til drikken eller maden.

1 flaske daglig under kuren.

Præparatets virkning er biologisk og beror alene paa dets indhold af formeringsdygtige acidophilus-kim.

Metoden er beskyttet ved dansk patentansøgning 412/42 og ved dansk patent nr. 61633. — Mange anbefalinger. — Indholdet af en flaske, der repræsenterer en daglig minimumsdosis paa ca. 100 milliarder levende acidophilus-kim, blandes op med kold evt. lunken sødmælk eller kærnemælk, respektive med vælling og andre mælkeretter, der dog — af hensyn til mælkesyrebakterierne — *ikke* bør være varmere end 40—45° C.

(Begrænset produktion, der evt. kan medføre en kort ventetid før starten af kuren).

Sendes direkte til opgiven adresse pr. post over hele landet. Pris kr. 1,00 pr. flaske + flaske 8 øre + porto.

Flaskerne godtgøres ved returnering.

A/S ENICO

Lygten 39—41, København NV.

Bestil på **Central 2146**

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.



Landsforeningens Mærkat.

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.

THOR MØLLERS BOGTR. KBHVN.