Hr N Nielsen
Gentoftegale 56 C St tv
Gentofte

287

Vegetarisk tidsskrift

Første nordiske vegetarstævne efter krigen.



Nordiske repræsentanter ved Svenska vegetariska föreningens årsmøde i Stockholm 9. sept. 1945. Fru Røgler, Oslo, red. Carl Schelin, „Vegetarianen", Stockholm, dr. phil. H. Røgler, Oslo, red. Oluf Egerod, dr. Ragnar Berg, Stockholm, Major Ernst Killander, form. f. S. v. f., Stockholm, hr. Melby, Oslo, repr. N. Nielsen, D.v.f., fru Melby, Oslo.

Da vi i »Vegetarianen« nr. 7—8, 1945, læste, at sekretæren i den norske vegetariske forening, dr. phil. H. J. Røgler med frue vilde deltage i Svenska vegetariska föreningens årsmøde i Stockholm d. 9. sept., og da rejserne til Sverige lige var givet fri, var det for meget for vor forenings formand og undertegnede, vi måtte derover for at forny det nordiske broderskab.

Turen over sundet var beskæmmende for os danske. Øl og cigaretter var alfa og omega — jo, der har rigtignok været krig i verden! På turen hjem traf jeg et dansk fodboldhold, der var blevet grundigt slået i Malmø. Første aften derovre havde de efter en hel dags rejse holdt fest til kl. 2 nat, en god sportslig forberedelse til kampen! Nu drak de svensk punch, og i kufferterne havde de tomme danske ølflasker. Jo vel var de modne til at tage ud og repræsentere Danmark!

Nå, hr. Nielsen og jeg blev uhyre elskværdigt modtaget i Stock-

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

39. årgang
nummer 10
oktober 1945

UDGIVET AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE OG TIDSSKRIFTER

Hvad spiser en vegetar?

Dette blad har bl. a. til opgave at vejlede læserne om, hvad de bør spise. Det samme gælder til en vis grad formanden i D. v. f., og blad såvel som formand vil huske, når de giver vejledning, at der er forskellige vegetariske kostformer, og at det sidste ord i dette spørgsmål endnu langtfra er talt eller skrevet. De vil derfor henvise til de diverse experter på madopskrifter, til Nora Thomsen og Grete Scharling som til fru Regner Andersen, Waerland, Nolfi o. m. a., og fremhæve, at hvad der passer een vegetar ikke egner sig for en anden, i hvert fald ikke uden længere tilvænning, thi vanens magt er stor.

Vegetarer bliver ofte spurgt: »Hvad skal man spise, når man vil være vegetar?« Meningen er som oftest: »Hvad kan man hitte på at spise, når

---

Fortsat fra forsiden.

holm. Vi blev indkvarteret privat hos herlige vegetarer, og der blev festet fos os i hjemmene!

Selve årsmødet på feriehjemmet Borgen i Danderyd i nærheden af Stockholm stod i Nordens tegn. Rogler, Nielsen og jeg måtte tale, og den svenske formand, major Killander, hilste hjærteligt. Vi åndede ud efter 6 års indeklemthed og viste, hvor meget vi har længtes efter hinanden, og lagde planer for fremtidigt samarbejde.

Et svensk årsmøde har fart på. Sagerne expederes uden diskussion, hammeren falder, næste punkt. Derfor når man meget på en dag. Den verdensberømte ernæringsforsker, dr. Ragnar Berg, der er bombet ud af Dresden og nu lever i sit fædreland Sverige igen, holdt et uhyre interessant foredrag om æggehviden Vi håber senere at kunne referere. Senere besvarede han spørgsmål. Denne halve time var hele rejsen værd! Civilingenior J. B. Jacobsen talte om og demonstrerede dypfrysningen som konserveringsmetode. Uhyre interessant — og i tilgift frosne hindbær og blåbær! Dertil herlig sang! Fællesspisning manglede naturligvis heller ikke. Samme fejl som her. Der deltager flere end anmeldt, men det gik. Og et svensk råkostbord er nu lækkert! Dette fik vi senere at sande på Frisksportsrestauranten inde i byen — kanske verdens bedste vegetariske restaurant. Enhver, der vil servere vegetarisk mad i Danmark bør tage til Stockholm og studere der! Efter årsmødet samledes de nordiske foreningers repræsentanter til et fællesbestyrelsesmøde om de kommende kongresser. Det vedtoges at forsøge at gøre vort årsmøde i 1946 i vor forenings 50. år til en nordisk kongres, som optakt til den internationale kongres, vi håber at kunne få afholdt 1947. Den engelske forening i Manchester har 100 års jubilæum i 1947. Måske vi bliver indbudt dertil, ellers har Sverige lovet at afholde international kongres 1947. Nu får vi se! Men begynd at spare sammen til disse to begivenheder.

Da vi blev os selv igen, gik vi ud og så på Sveriges herligheder: rosiner, citroner, tyttebær og honning bl. a. Det fik vi lov at tage med hjem. Tak til Sverige for det! — Vi skal nok gengælde det næste år ved vort årsmøde.

Oluf Egerod.

man vil holde sig til vegetabilier?« Og direkte eller indirekte spørges der: »Hvad spiser De selv?«

Som repræsentant i et stort firma med mange kunder, som turneringsspiller i tennis og badminton og som bestyrelsesmedlem i forskellige foreninger kommer jeg i kontakt med mange mennesker, og da jeg så langtfra lægger skjul på, at jeg i 40 år »ikke har spist lig« eller mine grunde hertil, stiller man mig utallige gange spørgsmålet: »Hvad spiser De nu til daglig?« Da også vegetarer har spurgt, må det måske være mig tilladt engang at svare på tryk:

I disse 40 år har jeg levet på vidt forskellig kost; ungdomsår i London på frugt og nødder efterfulgtes af år i Rusland på brød og mælkeprodukter, så jeg af uvidenhed og vanskeligheden ved at skaffe grønsager blev alvorligt lidende af nyregrus og først kom mig, da jeg gik over til at spise vegetarmad efter de »gode gamle opskrifter«. Dem er jeg i årenes løb igen gået bort fra under indflydelse af råkostlæren, og i det sidste par år har min kost været så enkel, at jeg på forholdsvis lille plads kan omtale den i sin helhed.

Min kost er naturligvis afhængig af årstiden, men kun til en vis grad, og der er ikke tale om f. ex. en vinter- og en sommerkost, men om en æbletid (september—juni) contra den øvrige del af året.

I sommertiden består mit morgenmåltid (ved syvtiden) af: 2—3 friskskrabede gulerødder, som jeg tygger løs på, medens jeg serverer de øvrige »retter«: ½ blomkål (uden den grøvere del af stokken), derefter en stor dyb tallerken havregryn (Ota eller i løs vægt), der overhældes med en dl fløde nr. 3 og rigeligt med bær (jordbær, hindbær, solbær eller ribs, som oftest pillede aftenen før og sat til »saftning« med lidt sukker) eller kompot af disse bær eller af blommer (½ kg sukker til 1 kg bær og lidt vand — således holder det sig, indtil æblerne kommer). Til slut en tomat eller en halv agurk »til rensning af tænderne«.

Mit middagsmåltid ved 17—18 tiden (eller i tilfælde af tennisspil eller mange telefonsamtaler måske først ved 20—21 tiden) består igen af 3—4 gulerødder og ½ blomkål. Derefter et par skonrogger (beskøjter, fra Lichtenberg i Adelgade) og nogle skiver grahamsbrød (jeg får to brød hver torsdag på Den sanitære fødevarefabrik i Baldersgade) med smør, tomat, løg eller peberrod. Undertiden et hårdkogt æg i skiver under tomatskiverne. Altid 1 eller 2 salathoveder til. Til en af beskøjterne spises en humpel Emmenthalerost. Til dessert en tallerken bær (til jordbær og hindbær 1 dl fløde) eller kold kirsebærsuppe (bærrene koges, med sten, i lidt vand med lidt sukker) — en herlig ret, men kun for eneboere, idet det bedste ved retten er stenene, der knækkes (med tænderne) under spisningen.

Ca. en gang om ugen koges 1½ kg kartofler, hvoraf halvdelen spises med en klat smør og et bundt persille til. Jeg spiser ikke persillens stilke; men hvorfor jeg engang hakkede persillen, begriber jeg ikke nu. Kartoffelvandet drikkes til beskøjterne. Den anden halvdel af kartoflerne anvendes til salat den følgende dag (i vidundergryden koges 3—4 snittede løg halvmøre i olie, 1 dl fløde og kartoflerne, skåret i skiver, hældes til og opvarmes), hertil grøn salat, der sommetider tilberedes med citron, sukker og olie, men egentlig smager bedst friskskyllet au naturel.

På kartoffeldagene spises naturligvis mindre brød. Der anvendes aldrig salt. Når det ikke har været muligt at skaffe bær til »dessert«, har jeg gerne spist ymer med smuldret rugbrød og brunt sukker, ellers spises intet rug brød. I grønærtetiden spises bælgede ærter til gulerødderne. Undertider spiser jeg nogle stykker knækbrød med myseost i stedet for beskøjterne.

I æbletiden erstattes frugten til havregrynene om morgenen (ved otte tiden) af et stort revet æble, og hver middag spises en skål snittet hvid- eller rødkål med revet æble og lidt flode. Begge måltider indledes med 3—4 grønkålsblade, gerne med lidt honning til. Grønkål skal stå i vand i nogle døgn efter køb hos grønthandleren for igen at blive frisk og sprød. Jeg har altid i vintertiden nogle krukker stående med grønkål i køkkenvinduet — de er kønnere end blomsterplanter! Til »dessert« et æble (fra februar til juli: Belle de Boskoop).

I koldt vejr kan det være rart med løgsuppe til beskøjterne til middag: 4—5 løg koges møre i olie i vidundergryden, urtevand, et par rå revne eller kogte mosede kartofler og til sidst et bundt hakket persille tilsættes. Urtevandet fås ved kogning af en selleri, to persillerødder eller pastinakker, et par gulerødder og fire kartofler. Rodfrugterne afkoles, skæres i småterninger og tilsættes ymer, så har man en fin salat. Til suppen spises grahamsbrød med centimetertykke skiver røde ræddiker. Undertiden spises rå revet selleri eller persillerod eller rødbede med lidt flode på.

— — —

Nu har jeg opremset alt, hvad min kost består af. Det er rigtigt, at jeg hverken spiser radiser eller melon eller rabarber, men i æbletiden går der et par store æbler til hvert måltid.

Jeg drikker et glas vand strax om morgenen og et glas (varmt) til beskøjterne, men ingen andre drikke.

Der kunde fremsættes mange indvendinger imod denne kosts enkeltheder. Min hovedanke er, at den smager så godt, at det er ret vanskeligt at holde op i tide med spisningen. Fru Regner Andersen vil sikkert betragte min mads tillavning og sammensætning som et groft brud på »madkulturen«? Fru Nolfi vil korse sig over det store forbrug af brød og havregryn, og etiske vegetarer vil med rette protestere mod anvendelsen af æg og mælkeprodukter (når vi atter får nødder og mandler, ændres dette punkt). Den er for dyr til at interessere dr. Hindhede.

Nogle vil finde det frygteligt med kun to måltider i døgnet og et morgenmåltid så tidligt på dagen. Jeg har selv i en menneskealder praktiseret intet at spise før ved 11—12 tiden, og er kun gået over til den tidlige spisning, fordi jeg ikke har mulighed for at spise et hovedmåltid midt på dagen, idet jeg har min gerning i byen, men selv bor udenfor.

Man kunde spørge, hvorfor jeg så ikke spiser i den vegetariske restaurant, og jeg må dertil svare, at det ikke blot er blandt kødspisere, der findes en antipati imod restaurationsmad. Jeg skal være meget sulten for at spise der — og så bliver jeg ikke mæt af dobbelte portioner. Man kunde også spørge, om jeg da ikke bliver meget sulten ved intet at spise mellem 7—18, og herpå må jeg svare bekræftende. Men sult er jo en lystfølelse, når man ved, at dejlig mad venter en, og sult gør ikke mig træt.

Min kost er måske ikke, som den burde være, men den smager mig så

Dyrene har en sjæl!

Da man læste denne overskrift i Aarhus Stiftstidendes søndagsnummer, tænkte man uvilkårligt ved sig selv: Det passer forhåbentlig ikke.

Og dog, er det mon blot den forhenværende Holmens provst, Lauritz Schmidt, der for et halvt hundrede år siden skrev sin bog med titlen: »Forsøg på en fuldstændig lærebygning om dyrenes natur og bestemmelse og menneskets pligter mod dyrene«, som har haft denne opfattelse? Sikkert ikke. Mangfoldige tildragelser og oplevelser med de dyr, der står os nærmest, har gang på gang vist os et glimt af dyrets sjæl. Ja, menneskene har godt nok været så snedige at fortælle, at dyret naturligvis ingen sjæl har, men derimod har det instinkt. Men instinkt er jo ikke blot noget, dyrene har. Menneskene er også i besiddelse af instinkt, og mange af vore handlinger sker pr. instinkt. For øvrigt er der jo ikke mellem de lærde enighed om, hvad der er instinkt, og hvad der er drift, hvor det ene begynder, og det andet holder op. Men een ting kan alle vist være enige om. Dyrene kan føle — og give udtryk for de samme sjælelige tilstande som menneskene, nemlig sorg og glæde, angst og smerte. Naturligvis er der stor forskel på dyrene, ligesom der iøvrigt er stor forskel på mennesker.

Selv om dyr, hvad vi altså forudsætter her, har en sjæl, er de jo ikke givet den samme forstand og intelligens, som er blevet os mennesker til del. Husdyrene, der igennem et kortere eller længere liv omgås mennesker meget, ja, endog i mangfoldige tilfælde lever i stue med dem hver dag, lærer naturligvis en del i deres omgang med mennesker, og deres evne til at fatte og forstå udvikles. For min skyld kan man så nævne denne evne ved hvilket navn, man vil. Men tror man da ikke, at deres sjæleliv udvikles? Et menneskes sjæleliv kan i den daglige omgang med andre undergå en vældig udvikling i den ene eller den anden retning. Dette vil også være tilfældet med dyr, der kommer ud for en sådan påvirkning.

Hvis man en dag køber sig en vagtsom og bister hund og lader den få ophold i hjemmet mellem både børn og voxne, vil den i løbet af en vis tid i den daglige omgang med familien i nogen grad forandre sig og blive mere venlig overfor familiens medlemmer, ja endog i mange tilfælde, desværre kan man sige, også overfor fremmede. Naturligvis altsammen forudsat, at den får en venlig og kærlig behandling.

På samme måde vil en rå og hårdhjertet person gennem daglig omgang med kærlige og forstående mennesker efterhånden to op og blive mere venlig af væsen.

Hvis blot enhver vilde forstå, at vore tildels umælende medskabninger

---

godt, at jeg hver dag ønsker mig at få det samme at spise næste dag igen. Jeg kan overkomme selv at tilberede maden. Jeg holder min vægt på den — og jeg holder mig vågen på den, skønt jeg sjælden får mere end 5—6 timers søvn i døgnet.

Så måske en eller anden blandt læserne alligevel skulde prøve, hvorledes en lignende kost vil virke på ham eller hende. N. Nielsen.

virkelig har en sjæl, kunde vi sikkert blive forskånet for megen af den mishandling, der nu desværre næsten daglig foregår her midt i et land, vi ellers gerne vil have lov at kalde civiliseret. Her tænkes ikke blot på ting, som de fleste jævne mennesker med selvstændig tænke- og fatteevne finder oprørende, såsom mishandling af afkræftede og forsultede trækheste, eller lænkehunden, der står bunden ude i gården i al slags vejr og lignende nærliggende foreteelser, men mere på noget, der desværre ikke selv i vor så lovpriste oplyste tidsalder af ret mange mennesker opfattes som noget egentlig forkert overfor vore to- og firbenede medskabninger, nemlig aflivningen af disse, hvor det så end foregår, enten det er på et offentligt slagtehus under politiets kontrol eller i et bryggers ude på landet. Af og til kan man i dagspressen læse om, at en eller anden har konstrueret et nyt og mere humant »mordvåben«, men det forandrer jo ikke noget ved den kendsgerning, at den blotte aflivning i alle tilfælde er mishandling af et levende væsen.

Hvis provst Schmidt havde ret, hvad undertegnede med mange andre ikke tvivler om, er det et spørgsmål, der kræver alvorlig overvejelse af alle os, der har den fordel fremfor alle øvrige levende væsener at kunne udtrykke vore tanker og følelser i tale og skrift, og det spørgsmål melder sig da: Med hvilken ret tager vi vore medskabningers liv, selvom de står på et meget lavere trin end vi? Svaret kan i sandhedens navn vist kun blive eet, med den stærkeres ret. Og hvad er blandt andre ting medvirkende til, at verden i øjeblikket befinder sig i en frygtelig og fornedrende tilstand? Mon det ikke også er noget med den stærkeres ret, der gør sig gældende her?

Det kunde se ud, som om vi står overfor en forfærdelig afgrund. Det er måske derfor, der ikke findes nogen, der tør træde frem og råbe sandheden ud i verden.

Christian Hougaard.

Ernæringsfysiologer og ernæringspropaganda. Man kunde have frygtet, at den påtvungne nydelse af grønsager, i mangel af bedres havelse, vilde blive afløst af en tilbagevenden til kødgryderne, hvilket imidlertid ikke synes at skulle blive tilfældet i Norge, hvor dr. Sofus Torup, iflg. »Dansk Havebrug« har rejst en livlig agitation under mottoet: Mere grønnsaker og rotvekster — mindre kjøtt, modvirker sykdom og øker livsgleden. Han udtaler, at det er med glæde, at ernæringsfysiologerne ser på den tiltagende dyrkning og forbrug af grønsager og rodurter.

Det er fornøjeligt at se, at den agitation, som i de senere år har været præget af nødvendighed, kan fortsætte under frivillighedens lov, og at det er ernæringsfysiologerne, som giver grønsagerne deres anbefaling med på vejen.

Det vilde være meget ønskeligt, om vi også hernede måtte se så gode resultater og tilskyndelser fra den kant, at vi kunde undgå den agitation, som gartnerne for krigen så sig nødsaget til at iværksætte for at komme af med deres produkter; den smager nemlig lidt af business og er forresten ikke altid efterlevet hverken i gartnerhjemmet eller ved gartnerfester, tværtimod.

H. M.

Den vegetariske børnekoloni på Bjerre strand. (Eckbohus).

Frk. Marg. Olsen er nu vendt hjem med sine 22 børn og takker bladets læsere for de velkomne bidrag, som netop bevirkede, at årets regnskab kunde slutte uden gæld, og sommeren 1945 således i alle henseender betragtes som vellykket.

Skønt det var svage børn — nogle af dem lige trukket ud af sengen — var der ikke en eneste sygedag. Den stedlige læge, der målte og vejede børnene, viste megen forståelse af arbejdet og udtalte, at frk. Olsen er inde på det rigtige.

Frk. Olsen fortæller, hvorledes hun har slidt i det med legems- og åndedrætsøvelser, og om problemet at sætte diæten rigtigt sammen, idet hun havde nogle børn, der skulde tage til, og andre, der skulde tabe i vægt.

Maden var råkost, samt kogte kartofler med varierende sovs til middag. Der svælgedes i gulerødder, nymalet hvede og nyopgravede kartofler.

Børnene spiste rå løg (skalotter) i lange baner, suttede på dem som på bolsjer og kaldte dem »slikløg«.

En far skrev efter sønnens hjemkomst til frk. Olsen: »Vor hjerteligste tak, fordi vor søn vendte hjem fra Bjerre strand så sund og rask, som vi aldrig har set ham ved nogen hjemkomst fra landophold. Den brune kulør, hans hud har fået, den rene teint og tillige hans adræthed og hans så godt som forsvundne kirtler vil vi skrive på Deres udmærkede form for kostreglement og opdragelse — — —«

Frk. Olsen tager til Bjerre strand med 5 af de svageste børn i efterårsferien for at fortsætte sit og børnenes systematiske arbejde til fremme af børnenes sundhed.

Et stort lyspunkt har de fortræffelige medarbejderes forståelse af arbejdet været, specielt fru Risbo som kokkenchef. Forskellige lærerinder og børnehavelærerinder deltog i arbejdet med børnene og betragtede det som et studieophold. Det var en fryd at se — i den herlige natur — de 22 børn med rette rygge og fuldkomment rensede luftveje.

Egnens beboere viste megen interesse for kolonien og mødte op i stort antal til afskedsfesten den 5. aug.

En kritisk rost har betegnet det som uansvarligt at begynde et foretagende som dette uden at være økonomisk velfunderet, men dertil svarer frk. Olsen, at det vilde være en forbrydelse ikke at begynde, når man ved, at man kan hjælpe børn. Hun har da også fået støtte, inkl. økonomisk, fra flere sider, specielt af dr. Hindhede, så hendes optimisme er blevet belønnet.

På Bjerre strand har frk. Olsen i Danmarks tristeste år sået et frø, som nu voxer op og lover en rig høst i de kommende år. N. Nielsen.

Til vore medarbejdere. Anvend venligst bladets retskrivning, så vi ikke skal skrive manuskripterne om. Skriv tydeligt, helst på maskine. **Gør god** plads mellem linierne og skriv kun på papirets ene side. Det gør **ikke noget** den anden side tidligere har været beskrevet eller indeholder trykt text, når denne bare er overstreget — man skal jo spare på papiret! Liv op i bladets text ved at udtale Dem om dagens emner!

En vinter med Neptun.

Spørgsmålet om og betydningen af vinterbadning i forbindelse med sund levevis har været drøftet i snart mange år inden for videnskaben og mellem lægfolk. Som det så ofte går, når man søger oplysning hos lægevidenskaben om sundhedsspørgsmål, er det for almindelige mennesker umuligt at vide, hvad de skal rette sig efter, hvis blot de spørger 2 læger, fordi disse sjældent ser ens på spørgsmålene om sund levevis. Jeg er imidlertid gået en anden og mere farbar vej, for at få spørgsmålet belyst, efter at jeg hos de lærde udi lægevidenskaben havde fået så forskellige tilrettevisninger, nemlig den meget simple — at prøve selv. I min fortid (det var inden, jeg blev vegetar) har jeg nok strejfet tanken om vinterbadning, men på dette tidspunkt var min tankegang og meninger som andre fortidige væseners omhyllet af vane og ligdunst, således at min mening egentlig kun var den, at vandet var koldt om vinteren, og så var der ikke mere om den ting. I min nutid (det er efter, at jeg er blevet vegetar) kræver min fornuft mere af mig end i min fortid, rimeligvis fordi jeg har afsløret lognen om mennesket som kødædende individ, og da impulsen igen kom til mig om vinterbadning, og jeg var blevet mere modtagelig for fornuft, besluttede jeg i september 1944 at fortsætte sommerbadningen sålænge, som jeg fandt behag i denne for mig nye beskæftigelse. Resultatet blev, at badet blev en vane, ligesom det hidtil havde været en vane at lade være, blot med den betydelige forskel, at dagen på forhånd var reddet m. h. t. velbefindende, fordi badet var foretaget i frisk luft og havvand. Nu er det jo nok noget misvisende at kalde kalvebod brygges vand for havvand, men saltvand er det da, og dette må vist i denne forbindelse være det nødvendigste. Jeg startede altså hver morgen kl. 7 på en spadseretur på en halv times tid ned til »Rysensteen« badeanstalt, hvor gymnastik i den friske luft i forbindelse med det omtalte bad i havvand gjorde sit til, at jeg var friskere indstillet på dagens gerning, end jeg ellers har været. Det er denne erfaring, som jeg gerne vil lade gå videre til dette tidsskrifts læsere, som jo iflg. deres interesse for sund levevis må være de rette mennesker til at tage dette spørgsmål op til alvorlig overvejelse. Dr. Henriksen, Skodsborg, udtalte i sin appel til Danmarks vegetarer ved nytårsfesten 1945, at vegetus også krævede af os vegetarer, at vi indså nødvendigheden af megen brug af luft, sol og vand, og derfor er det en absolut passende morgenbeskæftigelse for mennesker, der ønsker at begynde dagen på fornuftig vis, at tvætte sit korpus i bølgerne inden dagens slid. Det virker ganske kolossalt på morgensurhed, men også lettere sygdomme såsom behag for sengevarme efter klokken 6 morgen kan kanske udryddes ad denne vej. I sommer har det været os forbudt i så stor udstrækning som ønskeligt at få adgang til badning i havvand; men nu er dette forbud jo heldigvis atter ophævet.

Læsere af denne artikel, som har fået interesse for denne tanke, skal have det råd med på vejen, at først går vejen til lægen for at forvisse sig om, at hjertet er i orden, fordi mennesker med dårligt hjerte ikke tåler den hurtige afkøling, som det kolige bad udsætter os for. Har lægen først sagt god for hjertet, er intet at frygte. Jeg har hørt de mest fantastiske sygehistorier om helbredelse ad denne vej, og alene den kendsgerning, at vinter-

Koen og kartofler.

Landbrugsrådet har præsteret to nye film, koen og kartofler. Det blev ikke den sidste »uanseelige jordknold«, der af kritikere blev kaldt for »landets utvivlsomt mest nyttige borger, af hvis nåde vi alle lever«, men derimod koen.

Harald E— fortsætter i »Politiken«:

»Det er et særlig halsstarrigt Fejlgreb i Retning af mislykket Kontrastvirkning, naar de realistiske Billeder af den sagtmodige Drøvtyggers blodige Skæbne ledsages med salonlyrisk Tekst og Tone, selv om det mystiske Talekor er fra den kgl. Opera.

Virkningen er ikke blevet barok, men kynisk, naar man som Akkompagnement til Slagtepatronernes Smeld og Kokroppenes Klask i Gulvet hører Gull-Majs Cellostemme vibrere lyrisk om det skønne Kresløb i Koens Liv, samtidig med at nye Køer kraftfodres med Resterne af deres Fædre og Mødre. Her maa man paa Hovedpersonens Vegne bede om Saglighed og lidt besk Humor.«

Det kan kun glæde mig, at også andre kan se det kyniske i slagtningen af de sagtmodige drøvtyggere. Havde Harald E— været på selve stedet og mærket blodlugten i næsen, havde han måske fået den impuls, som før eller senere gør sin mand til vegetar. Det skete i hvert fald for mange år siden med undertegnede, som af skolelæreren blev trukket med på slagteriet, hvor udflugtens store clou netop var kokroppenes klask i gulvet.

Forælder.

Samfundssind og grønne æbler.

Henimod slutningen af juli dukkede der pludselig en masse grønne æbler op i København til en relativ høj pris. Jeg troede i min naivitet, at det var nedfaldne æbler, men en dag oplyste min grønthandler mig om, at det var tidligt nedplukkede sommeræbler. Nu kom der nemlig snart maximalpris på æbler! Altså benyttede de rare gartnere lejligheden til at føre byboerne bag lyset. Det gjorde helt ondt at se frugthungrende børn komme med deres femører og så få de værdiløse sure, uudviklede æbler stukket ud. Gartnererhvervet kunde være et smukt erhverv, tænke sig at fremstille de helt rigtige fødemidler til menneskene! Men så kommer den forbandede profitbegær og forgifter også dette ædle erhvervs udøvere. Når æblerne blir modne og skulde sælges til en overkommelig pris, er der ingen! Er egentlig de gartnere bedre end værnemagere!

O. E.

---

forkølelse for en vinterbader er udelukket, er for mange mennesker en spore til forsøg. Men gennemsnitsvegetaren, den af mineralsalte og kulhydrater sunde og stærke morgenmand, bør findes på badebroen til vinter som et lysende exempel for de mennesker, der lever i den vildfarelse, at sengevarme efter klokken 6 om morgenen gavner organismen.

Rantzau Nielsen.

Litteratur.

Et svar paa tidens store hvorfor —?

Stefan Voldan giver sit svar i sin ny pjece — Religionen — sundheden — ernæringen.

Der er ingen som helst tvivl om, at disse 3 emner i forbindelse med hinanden er en kombination af et højst aktuelt spørgsmål, og det er udmærket, at Stefan Voldan, som er en levende fortæller, har taget opgaven op og søger at give et svar paa tidens store hvorfor? Allerede i sin indledning gør Voldan opmærksom på, at denne pjece vil blive efterfulgt af 2 andre, som også vil behandle ernæringsproblemet på et religiøst grundlag. Der er sikkert mange forstokkede kødspisere, der på et religiøst grundlag kan få løst ernæringsproblemet på en for sig selv og menneskeheden bedre måde end den på bjærget gængse — og forfatteren gør klogt i allerede på side 11 at citere livets bog 1. Mos. 1—29.

»Se, jeg har givet eder alle urter, som give sæd, som ere over al jorden, og alle hånde træer i hvilke er træers frugt, som have sæd, de skulle være eder til føde.«

Dette i forbindelse med budet om »Du må ikke slå ihjel« burde jo være mere end tilstrækkelig for mennesker med blot en lille smule kristen etik i behold til endnu engang at søge ernæringsproblemet løst på en for mennesker af 1945 værdig måde.

Der er glimrende stof til eftertanke i pjecen. Kr. 1,75 pr. expl. — forfatterens forlag — Norsvej 6 a. Rantzau Nielsen.

På Det danske forlag er udkommen en lille syltebog af Kaja Pedersen: »Klog konservering« i en ny revideret udgave.

Den er ordnet let og overskueligt. Frugterne og grønsagerne er simpelthen anbragt i alfabetisk orden, sådan at man, ved f. x. at slå op under r, finder alle de forskellige former for konservering af ribs og rabarber. Bogen har desuden godt en snes sider omhandlende de forskellige konserveringsmetoder. En munter lille bog, som på trods af vanskelighederne kan være husmødrene en god hjæp til at få konserveret sommerens vitaminrige produkter. e. p.

Stefan Vøldan: »Vitaminrig kost — levende kraft — fornyelse — sundhed.«
Eget forlag.

Man lægger straks mærke til omslagets friske og enkle udseende med en fortegnelse over pjecens inddelinger.

Det er en særdeles lærerig og nyttig lille bog, hvor forfatteren beskæftiger sig med vitaminerne fra a — og ikke til z — men til p, der, hvor vi er nået til idag.

Fra vitaminernes opdagelse, deres forekomst i naturen, deres nødvendighed i organismen og følgerne af vitaminmanglen, kommer Voldan ind på kogt føde — rå føde og citerer råkostens forkæmpere, og slutter med nogle Are Waerland opskrifter og en vitaminoversigt.

Det er en overkommelig lille lærebog, enhver vil kunne drage nytte af.

e. p.

Den personlige friheds værn.

Hvervet som formand i ovennævnte forening har siden starten gået i arv mellem landbohojskolens professorer. Jeg husker således en morgenstund, hvor professor Weiss undskyldte sin utidighed med de anstrengende »embeds«-rejser og hvad dertil horte. Ved et tilfælde kom vi i en af timerne ind på at diskutere vegetarisme, og jeg må tilstå, at professoren aflagde sin værdighed og tog imod mine argumenter, som var jeg hans ligemand.

Og da så dagen kom, hvor vi lidt benovede tog imod vore examensbeviser, bemærkede direktor Ellinger, at jeg ikke havde noget glas i hånden, og da han erfarede, at det var, fordi jeg var afholdsmand, var han strax på vej efter vand, men da jeg så yderligere måtte oplyse, at det var imod mine principper at deltage i gamle drikkeskikke, satte direktoren højtideligt sit glas fra sig og kom hen for at gratulere, idet han roste mig for min standhaftighed.

Jeg har ofte tænkt med glæde på denne lille handling, hvor det havde været så let at gore mig til skamme. At formanden for den personlige friheds værn fulgte direktorens exempel, noterer jeg med stor tilfredshed.

Men nu er hvervet gået over til en veritabel dr. med., Hr. Einar Thomsen, som til Ekstrabladet udtaler, at mennesket visner og degenererer, hvis det fritages for prover af moralsk art. »Det menneske, der fra vuggen til graven så at sige har været svøbt i forbudsbleer og stadig har været puslet af moralske ammer, har gået sin livsvej på krykker, ja har aldrig levet rigtigt.«

Doktoren har onsket at melde sig til fanen netop nu, hvor det kunde befrygtes, at en efterkrigsperiode vil kunne blæse forbudsfolkene ny vind i sejlene, »og som læge gor jeg det med god samvittighed, idet aldeles pålidelige undersogelser, foretaget i en lang række højt civiliserede lande, nemlig uomstodeligt har fort til det samme resultat: lejlighedsvis indtagne moderate doser af alkohol udover ingen påviselig skade på den udvoxne organisme«.

Det må altså være een af den slags videnskabelige sandheder, som underligt nok trænger til at blive slået fast så ofte, at de næppe bevarer deres gyldighed året ud. Til den tid håber vi, at doktoren forandrer anskuelser og for sine medmenneskers skyld kan gå med til at give bleer på. Det har jo nemlig vist sig, ret ofte endda, at selv doktorer trænger til endog ret kraftige bleer, når det drejer sig om alkohol, morfin o. l.

Men det må være en mægtig trost for hr. Thomsen og hans lægelige samvittighed at vide, at hans forening har været med til at bringe selve livet til disse mennesker! H. M.

En læge om kvaksalveri. »Hvis vi vil frigore os for mistanken om, at vi er kvaksalvere, så må vi sorge for først at feje for vor egen dor, for vi giver os til at feje for en andens.« (Dr. Will. Howard Hay). **F.-J.**

Kontingent og abonnementsbidrag for 1945 bedes indbetalt først i oktober, ellers kommer postopkrævningen, og den vilde vi helst undgå.

Kassereren.

Fra køkkenkrogen.

Stegt blomkål. Et fast blomkålshoved skæres i tynde skiver, som brunes i hedt fedtstof paa en pande; når der derefter lægges låg på, dannes så meget damp, at kålen dampes mør på 10 min.

Serveres med kartofler og tomatsauce.

Blomkålsrand. I en smurt gasbageform (eller gratinskål for dem der kan bruge ovn) lægges kogt blomkål, over den lægges et lag fars af: 1 tallerken kartoffelmos ristet op med rigeligt af æg og lidt fløde, over farsen lægges tomatskiver, dyppes med rasp, bages i ca. 20 min.—30 min.

Serveres med tomatsauce.

Blomkålssalat I. Et lille blomkål, 1 tsk. hakket korvel, 2 spsk. citrolat af olie, honning og citronsaft eller sur fløde med lidt sukker og citronsaft.

Blomkålssalat II. Et blomkål, 4—5 små gulerødder, lidt karse, citrolat som i ovenstående opskrift.

Blomkålssalat III. Renset blomkål vendt i 2 spsk. citrolat, fyldes i udhulede tomater, pyntes med karse.

Blomkålssalat IV. Lige dele æble og blomkål rives og blandes med ganske lidt citrolat, drysses med hakket purløg.

Stegte tomater. Store halvmodne tomater skæres i tykke skiver. Hvis tomaterne er for modne, safter de for stærkt og smager for surt, altså kun gulgrønne tomater anvendes.

Skiverne vendes i mel, brunes på panden i rigeligt fedtstof. Anrettes med brunede løg (som til gengæld brunes på tør pande). Dyppes under bruningen med lidt sukker og salt. Serveres med kogte kartofler samt en brun sovs af kartoffel- og urtevand.

Tomater og bønner. Alle slags bønner kan bruges. Bønnerne ribbes og skæres i små stykker. Har man tykke modne bælge, der er blevet for grove, tages bønnerne ud og bruges alene.

Lige dele tomater og bønner samt halvt så mange løg anvendes. Tomaterne skæres i firkanter, løgene i små stykker. Bønner og løg sættes over ilden i ganske lidt fedtstof i en tyk gryde, låg lægges strax på, så der dannes damp, der kan mørne grønsagerne. Når de er halvt møre, kommes tomaterne ved samt lidt salt, sukker, paprika og hakket dild eller basilkum.

Ellen Pille.

Mennesket bag videnskabsmanden. Mikkel Hindhede: Af mit livs historie. (Gyldendal). Dr. Hindhedes mange venner og beundrere vil med glæde læse denne bog, som på en såre tiltalende måde giver et billede af en af de mest berømte danske i vor tid. Skønt Hindhede stadig omtaler sit videnskabelige arbejde, så dukker der dog hele bogen igennem ytringer og episoder frem, som viser mennesket. Indledningskapitlet, som gør rede for Hindhedes afstamning og familietilhørighed, giver smukke, ofte sjældent smukke, udtryk for den stærke kærlighed, som han nærer til sin ejendommelige og særprægede far, en af disse stoute jyder, som har sat sig så stærke spor i vort land. Men hovedparten af bogen giver skildringer, som viser, hvor inderligt mennesket og videnskabsmanden er forbundne. Som videnskabsmand er Hindhedes ry forlængst fastslået. Denne bog viser, at han også som menneske hører til »de ædles ætt«.

St. Fink-Jensen.

Fest på Råstrup kursted.

Den 10. og 15. september var der festdag dernede ved Svendborg sund. Først fejredes frk. Karen Ullerups 60 års fødselsdag. En meget stor skare af kurstedets venner var kommen tilstede for at fejre fødselaren, som igennem så mange år har udført et meget stort arbejde til gavn for de patienter og andre gæster, som har søgt hvile og helbredelse dernede. Karen Ullerup har jo særlig været beskæftiget som kokkenchef — en såre vigtig post på dette sted, og hun har udført sit arbejde således, at hun utvivlsomt har øvet megen indflydelse i vegetarisk retning på alle, som har nydt godt af hendes madlavningskunst.

Den 15. fejrede Anna og Palle Haahr deres 10 års bryllupsdag. For alle, der kender forholdene på kurstedet, er det ganske klart, at det har været et virkeligt betydningsfuldt bryllup, som fejredes for 10 år siden. Disse to mennesker har i forening ydet et så enestående arbejde for den institution, hvis bestyrere de er, at det må fremkalde den allerstørste agtelse for dem begge. Såre mange mennesker står i gæld til dette ægtepar for den materielle og åndelige hjælp, som er ydet dem.

Skønt begge festdage er overstået, vil vi dog gerne bringe både ægteparret Haahr og Karen Ullerup en hjertelig hilsen, tak og lykønskning.

F-J.

---

80 år d. 7. oktober.

Hver gang en af kæmperne i vor lille flok runder de 80, 90 eller endnu mere runde tal, pilles der et lille led ud af den kæde af påstande, som vi ynder at fremsætte, og det lille led erstattes med et bevis. Og bevis er nu engang ingen skade til overfor udenforstående.

Jens Nielsen har siden sin ungdom levet for og troet på vegetarismens sag. Så stærk er hans overbevisning, at de penge, han tjente som ung, skal have lov at arbejde for sagen, og vi, der nu skal gøre arbejdet, er ham taknemlig for den støtte, han yder os.

Til lykke gamle kæmpe!

H. M.

Hollandshjælpen.

Næste sending er nu ankommet til Holland. På de rørende breve dernedefra kan vi forstå, hvor tiltrængt hjælpen er, så vi bliver gærne ved at formidle hjælpen til vore vegetariske venner der.

Nye bidrag: Biattest 5,00, Jac. Øster 50,00, Abbed Vilhelm v. H. M. 25,00, Havebesøg v. H. M. 25,00, L. Høst 10,00, G. Graae 30,00, Dueholm 25,00, Margit 50,00, Karl Skov 70,00, Toft 5,00, Thorv. Rye 50,00, indsamlet ved Svenska vegetariska föreningens årsmøde v. O. E. 105,00 sv. = 120,00 danske, J. E. Heilmann 10,00. Ialt 984,50.

Bidrag modtages gærne fremdeles med tak. Postkonto 282, Oluf Egerod, Bellahøjskole, Brønshøj.

Emblemer. Foreningen har nu atter fået en sending emblemer. De kan bestilles hos formanden.

Familien Date måtte som bekendt flytte hinsidan sundet i febr. 44. De 3 born har benyttet tiden godt i Sverige. Den ældste, Annie, fortsatte sine studier i osterlandske sprog i Uppsala og tog en så fin forberedende examen at professoren fik udvirket, at hun nu er taget tilbage til Uppsala for at fortsætte der. Sonnen, John, gik i II G på Metropolitanskolen. Skolegangen fortsattes i Lund, afbrudt af tjeneste i Danforce, men afsluttedes dog herhjemme med studenterexamen (klassisk sproglig) med udmærkelse. Den yngste, Ellen, kom hjem med en fin mellemskoleexamen fra Den danske skole i Lund.

Nå, vegetarismen er jo også den bedste materialistiske baggrund for åndsevnernes udfoldelse. O. E.

Gratis middagsbespisning er som tidligere omtalt i V. t. i stor stil bleven gennemført af Nordisk filantropisk selskab, (adventisterne), og kendskab til vegetarisk mad er derved bleven bragt ud til vide krese, idet samme person kun kunde få middag een gang ugentlig.

I Baldersgade bespistes i 12 måneder 21585 personer.

I Istedgade bespistes i 8 måneder 17656 personer.

I Willemoesgade bespistes i 7 måneder 9082 personer.

Desuden har bespisning fundet sted i Aarhus, Randers, Vejle, Odense og Nyborg. Og nu til oktober begynder man igen. n. n.

Tobak — appelsiner. Der, hvor intet er, har selv kejseren mistet sin ret, og vi vegetarer har da heller ikke råbt højt om at få forrettigheder på områder, hvor det var forbundet med vanskeligheder, men nu da vejene igen bliver farbare, og appelsiner og citroner og meget andet dejligt i virkeligheden er på vej til os i mængder, som kun begrænses af vor knappe valuta, så må vi stille det absolutte krav, at såfremt en brokdel af landets samlede kobekraft i fremtiden skal anvendes til indkob af tobak og spiritus for at tilfredsstille skadelige vaner hos stakkels mennesker, så må vi kunne kræve at få vor andel af kobekraften omsat i sunde og gode ting.

Vi onsker ikke at snappe een eneste appelsin fra vore medmennesker, men vi må opponere imod, at andre sloser med landets valuta og derefter kræver sydfrugter og andet rart på lige fod med os.

Lad os få en statsrationering af tobakken, hvis de stakkels nicotinister endelig ikke kan undvære den, og lad så os få lejlighed til at bytte mærkerne på fuldt ud lovlig måde — så bliver der ingen anledning til at gå på den sorte bors.

Vi spørger igen: hvorfor skal Danmark være det eneste land, der, såvidt vides, ikke tager hensyn til vegetarerne, hvad rationering angår?

Forælder.

En moders ansvar. »Den vigtigste periode for et menneske — set fra et hygiejnisk synspunkt — er de ni måneder, da det hviler i moders liv.« (Are Waerland). F-J.

Fyens Afdelingen. Generalforsamlingen er grundet lokalemangel udsat til søndag den 28. oktober kl. 13,30 i Handels og Kontormedhjælperforeningens lokale, Klingenberg 15, Odense. Dagsorden og nærmere program for dagen bliver tilsendt medlemmerne. — Der forberedes en god dag, og vi håber, at alle møder op. Georg Clausen.

Digtekunst og tobaksrygning! Forfatteren Sigurd Elkjær udtaler til »Frederiksborg Amts Avis«: »at skrive og at ryge tobak er en nødvendighed for mig! Formodentlig forkorter begge dele mit liv ... og jeg vilde gerne blive over hundrede år. Jeg har ondt ved at styre de mange tanker, som gerne vil ned på papiret ... jeg kan ikke vinde med ... jeg tripper afsted.« — Altså en typisk nikotinforgiftning! Prøv at tage en afvænningskur, hr. digter, De skal se, De kan meget bedre samle tankerne, når hjernen bliver fri for tobaksforgiftningen! 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, Norregade 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, Brønshøj. Tlf. Bella 2782. — Postkonto 282 til dr. Mich. Larsens børnehjemsfond.

Aarhus afdeling. Formand: Chr. Hougaard, St. St. Blichersvej 43, Aabyhøj.

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.

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.

Lær esperanto,

det andet sprog for alle. Officielt sprog ved den intern. vegetarunions kongresser. Let at lære, udbredt over hele jorden. I Danmark afdelinger i de fleste byer. Komplet korrespondancekursus 5 kr. Nærmere oplysninger hos

Esperantistforeningen for Danmark
Oppermannsvej 17. Odense. Tlf. 4099.

Foreningen til værn for værgeløse dyr

opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyreinternat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyrplageri-anmeldelser.
Årskontingent 3 Kr., medlemsbladet „Dyrets Værn" tilsendes medlemmerne gratis.
Indmeldelser modt. af kassereren:
Redaktør Hj. Jacobsen,
Howitzvej 49, København F.

Pension

Ung børnehavelærerinde ønsker middagsmad i vegetarisk hjem. Har mit arbejde i Blaagaardsgade, bor Slagelsegade (cykler). Evt. tilbud til bladets redaktion.

Rantzau Nielsen

REVISOR

Bogføring - revision - skattesager
Alt i forsikring

Jernbane allé 77 - Damsø 6556

Frydenstrand badesanatorium.

Læge: Ejnar Eriksen

Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

„VEGETARISK KØKKEN"

ODENSE — nu Kongensgade 39² —

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.
- Læge Kirstine Nolfi: Levende føde. Stærkt forøget udgave af den udsolgte »Råkostens betydning«. Kr. 3.50.

Bøger sendes pr. efterkrav, eller frimærker modtages som betaling

H. Henningsens boghandel
Vesterbrogade 32 København V.

"OKKULTISTEN"

Uafhængigt tidsskrift for okkult forskning og idealistiske livsanskuelser. — Aktuelt - frisindet - alsidigt. — Abonnementspris 5 kr. pr. halvår. — Forlang alsidigt propagandahæfte mod 60 øre i frimærker.

Exp.: Johan Kellersvej 63, Kbh. SV.
Postkonto 58626

Vegetarisk restaurant

Frederiksberggade 28, Central 7827.

Middag — 2 retter fra kr. 1.50 —
Smørrebrød og à la carte.
Abonnementsbilletter 10 % rabat.
Ingen drikkepenge. Bemærk: Ny indehaver.



Landsforeningens mærkat.

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

RAASTRUP KURSTED

(ved Christiansminde, SVENDBORG)

Modtager gæster til ferie, hvile og behandling.

ANNA ULLERUP HAAHR . Tlf. Svendborg 755

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.

„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, Forlaget »Solsport«, Amagertorv 3² København K.

THOR MØLLERS BOGTR. KBHVN.