Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Nobels fredspris til vegetarerne?

Hvorfor de dårlige tænder?

Ikke al ild kan undværes!

»Forår i Forum«

Køkkenkrogen

Udgivet af Dansk
Vegetarisk Forening

44. årgang
nummer 6/7
Juni/Juli 1951

Ren vegetabilsk margarine

Til underretning for Dansk Vegetarisk Forenings medlemmer skal vi meddele, at Den Sanitære Fødevarefabrik, Baldersgade 14, Kbhvn. N., er den eneste, som har tilladelse til at fremstille margarine, vitaminiseret uden dyriske produkter. Margarinen leveres i pakker à ½ kg (portofrit ved aftagelse af mindst 5 pakker pr. gang) og kan foruden fra fabrikken også fås i forskellige forretninger (se annoncerne). Medlemskort (1951) må forevises. Fra provinsen opgives medlemskortets nr.

Foreningens adresse er: Åbakkevej 19, 1., København F. Tlf. Damsø 8222y. Postkonto 256 56.

Samme adresse: foreningens og Københavnsafdelingens formand og kasserer, repr. N. Nielsen, samt Vegetarisk Tidsskrifts ekspedition.

Næstformand: havebrugskonsulent H. Mosegaard, Ågade 114, København N, Go. 1163u.

Vegetarisk Tidsskrift redigeres af et udvalg. Ansvarhavende: Repr. N. Nielsen, Åbakkevej 19, 1., København F. (Damsø 8222y).

Århus og omegns afdeling. Formand: frimærkehandler M. Ahler, Søndergade 14, Århus (Århus 6412).

Fyns stifts afdeling. Formand: Georg Clausen, Hestehavevej, Hjallese. (Dalum 907).

Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk Tidsskrift og bidrag til evt. lokalforening: Enkeltmedlemmer kr. 7,00, ægtepar kr. 8,00, medlemmer under 20 år kr. 3,00. Livsvarige medlemmer kr. 75,00, ægtepar kr. 100,00.

Abonnement på bladet kr. 6,00 (udlandet 7,00). Kan bestilles hos postvæsenet eller bladets ekspedition.

Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond's kasserer: Oluf Egerod, Bellahøj skole, Brønshøj, postkonto 2 82.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark:

Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23², Århus.
Frydenstrand Badesanatorium, Frederikshavn.
Horseløkke Kurhjem, Fåborg.
Råkostkurstedet »Humlegården«, Humlebæk.
Skodsborg Restauranten, St. Kongensgade 36—38, mezz., København.
Hotelpension Klintsøgård, Klint pr. Nykøbing Sj. 15/5—15/9.
Vegetarisk Køkken, Kongensgade 39, Odense.
Skodsborg Badesanatorium, Skodsborg.
„Eckbohus", Bjerre strand pr. St. Fuglede (sommer).
Råstrup Kursted, Christiansminde, Svendborg.
Vegetarisk Spisesalon, Nørregade 6, Vejle.

Vegetariske spisesteder i OSLO:

Frisksportrestauranten, Grensen 18.
Råkostkurstedet „Vegeta", Drammensveien 201.

Nobels fredspris til Den Internationale Vegetarunion?

At amerikanerne i langt højere grad end vi interesserer sig for frugt og grønt i den daglige kost, har vi fået mange beretninger om, og vi har også vidst, at der fandtes en stor skare af vegetarer derovre. Det var dog først, efter at vor udmærkede landsmand hr. Kai Dessau havde berejst staterne og organiseret sammenhold mellem vegetarerne, vi fik at vide, at de tæller ca. 3 millioner, som nu har fået tilslutning til Den Internationale Vegetarunion.

Initiativrige mænd inden for bevægelsen derovre har nu henstillet til komiteen for uddelingen af Nobels fredspris for 1951, at denne tildeles IVU, idet man ræsonnerer som så, at vegetarerne er de virkelige fredsvenner, eftersom de, der ikke under nogen omstændigheder vil gå ud og myrde dyrene for at delikatere sig med deres lig, heller ikke vil være let at overtale til at gå ud og begå massemord på deres medmennesker, selv om man kalder denne psykose for „krig" og hævder, at den er nødvendig for at skaffe lebensraum til en stedse stigende befolkning, der sine steder kun vanskeligt kan finde tilstrækkelig føde, når jorden anvendes til opdræt af dyr i stedet for til dyrkning af ideelle produkter til direkte menneskeføde.

Denne fredspris, der tidligere er tildelt fremstående personer, der har virket i fredens tjeneste, er en enkelt gang overladt til kvækerne for deres fortjenstfulde indsats for at afbøde krigens følger i de hærgede egne. Der er således præcedens for, at også organisationer kan tildeles penge, som rigtigt anvendt vil fremme fredens sag.

At IVU vil kunne udrette en hel del, når den får midler dertil, kan der ikke være nogen tvivl om, og derfor giver vi amerikanerne vor fulde tilslutning til deres aktion, og danske vegetarer tilføjer håbet om, at det herigennem må lykkes at rykke verdensfreden et hanefjed nærmere.

Medens vi er ved symbolerne inden for fjerkræet, kunne der måske være grund til at fundere over, hvad samme kræ synes om at blive anvendt dels som knaphulspynt og dels som aflivet ædelse for „fredsvenner". Ja, her er virkelig brug for mange „gåseøjne". Det er øjensynlig den samme logik, der anvendes, som når oldermanden for slagterlauget optræder som medlem af bestyrelsen for — dyrenes beskyttelse!

Det er hele indstillingen over for dette at tage liv, som må ændres fra grunden af. Fra tidernes morgen har det lydt til menneskene: Du skal ikke ihjelslå! Men man har overhørt og overtrådt dette elementære bud så længe, at man nu har vanskeligt ved at standse strømmen af blod. Kun en konsekvent vegetarisme kan dæmme op for galskaben, og freden mellem menneskene opnås næppe, før „skabningens herre" undlader at dræbe sine nærmeste medskabninger.

Danske vegetarer kan derfor kun glæde sig over det friske initiativ fra Amerika.

H. Mosegaard.

Hvorfor de dårlige tænder?

I „Pioner" læser vi om et tandlægeforedrag holdt i Trondheim, hvor foredragsholderen omtalte en præmiekonkurrence, udskrevet af „Norsk tannvern", angående årsagen til tændernes bedre sundhedstilstand under krigen. Præmien vandtes af en bagerikemiker, som kunne påvise, at sukker i munden danner en syre, som tærer på tænderne. Foruden det mindre sukkerforbrug under krigen anvendtes også tran, der indeholder d-vitamin, det såkaldte kalkvitamin.

Ved rotteforsøg har man kunnet påvise, at hvis rotter får 70 % sukkertilsætning til føden, får de caries akkurat som mennesker.

Efter foredraget vistes en film, lånt af „Norsk tannvern", som førte de tilstedeværende til Setesdalen, hvor prof. Toverud fra Norges tandlægehøjskole havde gjort studier blandt befolkningen. Hvad man her så, virkede som et bombenedslag — både statistik og levende billeder fastslog, at kosten er alfa og omega i et folks liv. De Setesdøler, som ikke havde ladet deres madvaner påvirke af civilisationens fordærvede smag for kaffe, kager, sukker o.s.v., havde gennemgående gode tænder. Af folk i alderen 16—30 år havde 50 % *helt* fejlfrie tænder. Man så en 80-års kone med alle tænder i behold undtagen een, som hun havde mistet ved at bide et søm over.

Til sammenligning viste filmen undersøgelser af børn i alderen 7—15 år i Oslos folkeskoler. Kun *0,2* % havde fejlfrie tandsæt, men så spiser Oslobørn jo også karameller, chokolade, bolsjer og iscreme dagen lang.

Setesdølerne spiser enkel mad, især mælkemad, tykmælk og „fiatbrød" (tyndt hårdt brød bagt af kartofler og groft mel), noget kød og kartofler, men meget lidt sukker. Maden er produkter af gårdens egen avl.

Efter foredraget blev der stillet tandlægen et delikat spørgsmål om, hvorfor denne film ikke gik som forfilm i alle landets biografer — det ville være, hvad husmødrene trænger til. Man gætter på, at visse „samfundsinteresser" gør sig gældende. Hvis man indførte cariesforebyggende kost i alle norske hjem, ville både bagere, konditorer, chokoladefabrikanter o. a. blive arbejdsløse, og staten ville ikke få penge, hverken til sig selv eller til oprustningen.

Ved *A. M. N.*

Det er titlen, det kommer an på

„Politiken"s medarbejder ærgrer sig over, at den bog, som dr. med. Hans Kjærgaard har skrevet, ikke har lige så god en titel som Lundbergs: „Spis, drik og vær slank". I så fald kunne den blive en lige så stor sukces — „og den fortjente det i langt højere grad," slutter han. Måske fordi dr. Kjærgaard skriver: „En vigtig måde at sikre sig sundhed på er at spise rigtigt, *hverken for meget eller for lidt.*

„Den rigtige ernæring skal i den daglige kost i det mindste indeholde følgende: En liter mælk, et æg, fire hele stykker grovbrød, et måltid kød, to måltider grønsager, to måltider frugt, tre teskefulde smør eller lignende. Dette spiseprogram lyder utvivlsomt for nogle helt overvældende," slutter bladet, „men det kommer selvfølgelig an på, hvad man lægger i udtrykket måltid."

H. M.

Ikke al ild kan undværes, selv til råkost!

Engang sidste efterår holdt kontorchef A. Stauning i København et foredrag for en noget blandet forsamling, bestående af gartnere, grønthandlere og professionelle afbrydere. Forinden tobakstågen blev så tæt, at den helt forhindrede den fjernest siddende del af tilhørerne i at se, hvad der foregik oppe ved tribunen, fremviste hr. Stauning en farvestrålende kogebog, som var fremstillet af gartnernes salgsforeningers husmoderservice, og som i store mængder skulle ud til publikum via grønthandlernes diske, hvor den tænktes anbragt som blikfang.

Da man på denne måde sparede mellemhandleravancen, blev prisen kun 4 kr. pr. stk., og da jeg anede noget splinternyt inden for området, bad jeg min kone om at holde skarpt udkig efter bogen; men da dette ikke bragte resultat, var kontorchefen så elskværdig at overlade mig et eksemplar, som jeg nu har kigget igennem.

Jeg er kommet til det resultat, at den *ikke* bringer noget epokegørende i retning af propaganda for større afsætning af gartneriets produkter.

For straks at notere et eksempel fra s. 74: man tager 1 blomkål og 20 krebs, eller 1 blomkål + 3 tomater til 12 fiskefilet'er + rejer.

Af bogens 135 sider optages de 20 af propaganda for fisk + grønsager, men da man nu véd, at der ikke spises fisk af nogen betydning i dette land, selv om en yderst energisk og statsstøttet propaganda har sat fiskens andel i ernæringen op fra 1 til 2 % af kalorierne, så spiller det kun en ganske forsvindende rolle, om der til disse bruges en smule grønsager eller ikke.

Husholdningskonsulenter og andre beklager sig højlydt over, at man ikke kan få skabningens herre til at spise fisk. Vi vegetarer anser det for at være bevis for, at der endnu er rester af fornuft i behold hos samme herre!

Såfremt forfatterinden (jeg antager, det er en dame) havde haft originale synspunkter vedrørende ideal ernæring af samme skabningens herre + hans husstand, så er de i hvert fald syltet godt ned under et tykt lag af fordomme fra salig md. Mangors dage: Snittebønner skal koges i en hel time, gulerødder i 40 minutter, jordskokker i 20 minutter o.s.v. Damen har øjensynlig aldrig prøvet at gå i lag med jordskokker, der var kogt i 20 minutter, ellers ville hun ikke straffe sine læsere så hårdt.

Skal der laves aspargesbudding, skal de blege skud først koges i 25 minutter og derfor 1½ time i buddingen. Ja, i sandhed — der er mange måder at ødelægge næringsmidlerne på!

„Den bedste urtesuppe får man, når man har en grundsuppe. Det kan være en lys kødsuppe eller en spåresuppe, d.v.s. afkog af ben, der er knust og kogt længe". Et sådant uhumsk bryg vover damen s. 22 at kalde vegetarisk urtesuppe!

Til gengæld omtales s. 74: grønsagsretter, vegetariske — som om grønsager ikke altid er vegetariske.

Mens vi er i suppedasen, så optræder den gammeldags suppevisk nok så frækt. Det *var* virkelig kun i meget gamle dage, at man kastede

urterne bort, når de havde kogt i nogle timer sammen med de ting, som nu kaldes „forædlede landbrugsprodukter".

Ganske vist står der nu og da, at man *kan* og *bør* bruge urtevandet, dog ikke fra gulerødder, men s. 106 gås der som vanligt ud fra den sædvanlige sky eller suppe.

At de mange herreretter kan vinde betydeligt i velsmag og næringsværdi, når der anvendes nødder, valnødder, oliven, ananas og vindruer, véd vi nok, men hvor får vi dem fra? Og sveskerne?

At mange retter flyder i vin og sherry, er ogsaa et levn fra md. Mangor. Derimod turde finesser som valnødder + løgsaft eller appelsin + løgringe være opstået i en meget krøllet hjerne.

Der er også et afsnit om læskedrikke, og for hver gang gartneren afsætter et halvt kilo jordbær eller andre bær, bliver der brug for 1 dl rom, 1 fl. rinskvin og 1 fl. apollinaris!

Æblemost, som dog turde være en omtale værd, når det gælder afsætning og anvendelse af frugtavlernes produkter, affærdiges derimod med 1½ linie.

Der omtales også en tomatdrik, som ikke er det, amerikanerne forstår ved tomat-juice, og hvis jeg skulle give gartnere og frugtavlere, der ønsker at stabilisere deres afsætning og dermed deres økonomi, et godt råd, skulle det gå ud på, at de lod fremstille og forhandle så billigt som muligt et elektrisk drevet apparat med en propel, som i løbet af et eller to minutter forvandler enhver frugt eller grønsag til drik. Det vil give afsætning. Sådanne apparater findes i såvel amerikansk som schweizisk udførelse, men alt for dyre. Kommer den rigtige mand til, vil de sikkert kunne sættes på ethvert spisebord for ca. 150 kr. Det er den slags, der er penge i, i stedet for snurrepiberier som stuvede salatagurker — ja, det står der virkelig s. 81.

Der mangler heller ikke en Indisk Dessert, bestående af æbler, rugbrød, chokolade og piskefløde! Der er næppe mange af disse ting, der er specielt indiske. Til gengæld er der godt med krydderier i den æblepie, der står s. 21: ½ kg æbler, 1 tskf. kardemomme, 1 tskf. kanel og 1 tskf. ingefær. Mon ikke man lige så godt kunne have anvendt roer som grundsubstans?

Nu véd jeg jo ikke, om den formodede dame er i den alder, hvor det er upassende at tale alt for meget om peber, men der *findes* virkelig peberfrugter, som ikke er stærke, og som dyrkes i danske gartnerier, hvilket hun øjnsynlig ikke er vidende om.

Farveplancherne er storslåede, medens vignetterne er af den sædvanlige type fra julekortene.

Til slut et spørgsmål til mine kære kolleger gartnerne, som har bekostet denne kogebog, der lige så godt, måske bedre, kunne være udgivet af slagtere og fiskehandlere: Hvad er mon lettest af følgende to opgaver:

Enten ved propaganda af den sædvanlige art at søge at forøge gennemsnitsdanskerens forbrug af frugt og grønsager med 10 %?

Eller at tage een af hver 100 og gøre ham til vegetar?

Rent afsætningsmæssigt kommer dette nemlig ud på eet.

Erfaringen har hidtil vist, at det har været meget let at få forbruget sat ned med mere end 10 %, ja, endog til langt under førkrigsforbruget.

Mon ikke det var værd at overveje, om ikke den anden vej med at erobre overbeviste vegetarer var mere fremkommelig?

Og som sagt, det er rent forretningsmæssigt af samme værdi, ganske bortset fra andre af vegetarerne påståede værdier, og så får man lige så mange glødende agitatorer som dem, det lykkes at overbevise om vegetarismens velsignelser, i stedet for de mange mere eller mindre utilfredse, som må „nøjes" med produkter fra haven, og som er rede til at springe fra ved første lejlighed — og den lejlighed er altså allerede benyttet af mange.

For nogen tid siden kunne man i et stort blad iagttage to kokke fra et meget mondænt spisested, der stod og fremviste den råkostanretning, som de havde præsteret i anledning af en meget omtalt ernæringsagitators besøg. Et sådant billede kunne der have været agitation i, hvis ikke d'herrer ganske åbenhjertigt havde erklæret, at det ikke var den slags, der fik *deres* tænder til at løbe i vand.

Selv til tilberedning af råkost kan ild være gavnlig, i hvert fald den indre.

H. Mosegaard.

Eksklusiv »sport«

I meget gamle dage var det fint at udfordre sin rival, eller hvem man nu var kommet på kant med, til en duel med et eller andet stik- eller hugvåben, og først da krudtet blev almindeligt, gik man over til at bruge pistoler. Det skal ikke være ret mange årtier siden, at fægtegale tyske studenter betragtede det som en ære at gå med ar, som var erhvervet i fægtekampe, hvor dog de implicerede var så godt beskyttede bag masker og brynjer, at der kun blev muligheder for at bibringe hverandre disse små skønhedspletter.

Mærkværdigvis er reminiscenser fra disse primitive måder at genere sine medskabninger på bibeholdt helt op til vore dage, selv om der er opfundet meget mere effektive metoder til at uskadeliggøre påståede fjender, f. eks. i det, man kalder krig, og endnu betragtes det som „sport" at stå og støde efter hinandens hjerte med blanke våben, selv om man så småt er begyndt at reagere over for boksning som en rest fra mere barbariske tider.

Forleden samledes disse eksklusive „sportsfolk" i Stockholm for at afgøre, hvem der var den bedste støder, og virkelig gav det resultat, idet en landsmand fik sit våben anbragt i en finnes hjerte.

Det var selvfølgelig et uheld, og der blev afholdt sørgehøjtidelighed, hvorefter finnerne trak sig ud af kampene, som i øvrigt fortsatte.

Bør vi ikke skamme os over den slags gladiatorkampe ligesom over de tyrefægtninger, som sydlændinge endnu sætter pris på?

Kan vi gøre os det mindste håb om at afskaffe krig og ufred, så længe som fægtning og deslige endnu kaldes sport — oven i købet eksklusiv sport?

H. M.

Boganmeldelse:

Stefan Vøldan: FORSTOPPELSE

(Forlaget Ny Tid og Vi, Frederiksborg).

Denne pjece er blevet os tilsendt, og vi skal derfor ikke undlade at anmelde den.

Den er en kraftig advarsel mod den langvarige forstoppelse, „den sikre vej til forkortelse af livet gennem senere sygdom og lidelse". Den påviser årsagerne til denne „sundhedens værste fjende" og giver en lang række råd og anvisninger til forebyggelse og afhjælpning.

Når lægmænd skriver om medicinske og fysiologiske emner, er imidlertid den største påpasselighed påkrævet, såfremt man ikke vil se en pjece som denne skubbet til side som „reklametryksag" af enhver læser, der ikke i forvejen „tror" på forfatteren eller på alt, hvad der står „sort på hvidt".

Forfatteren synes at mene, at mavesyren neutraliseres i mavesækken (og ikke i tolvfingertarmen), og omtaler flere gange mave*mundens* lukkemuskel, der hindrer maveindholdet, så længe det er surt, i at komme videre. Hvad enten det nu er surt eller neutraliseret maveindhold, der skal lukkes ud, så sker det jo „i den anden ende" — ved mave*porten*.

Forfatteren advarer mod mellemmåltider, der tvinger mavemusklerne til at arbejde hele dagen, „og det kan *intet* muskelsystem holde til". Mon forfatterens hjerte holder hvilepauser?

Forfatteren advarer mod fødens forandring ved farvning, svovling og syrling. Hvad er syrling? Også begreberne „livselektricitet" og „levende atomer" turde trænge til nærmere forklaring.

Forfatteren hævder, at rovdyr går uden om døde dyr — hører mon hyæner og sjakaler o.s.v. ikke til rovdyrene? Og forfatterens konklusion ved betragtning af dyrene i den fri natur, at „fuldkommen sundhed fra fødsel til død er livets naturlige og ganske selvfølgelige gave til hver eneste skabning", vil næppe finde genklang hos zoologer. Snyltere forekommer jo ikke blot hos tamdyr.

Forfatteren anviser råkost som middel til at bringe orden i mave- og tarmfunktion, men bruger kun een linie til forklaring af, hvad råkost består af. Derimod anvendes flere sider på omtale af kruska, dens kogning og høkassebehandling o.s.v., hvorved den almindelige begrebsforvirring ang. råkost fremmes. Det er jo snart sådan, at enhver, der efter at have læst de gængse „råkostanvisninger" spiser en rå gulerod eller nedsvælger en hvidløgsperle, kalder sig „råkoster" og tror at være det.

Ligesom vegetarismens idé forplumres af agitatorer, der blot er „næsten-vegetarer", således kompromitteres råkostideen af fortalere, der agiterer i dens navn for en føde, der *ikke* er råkost, og som ikke selv lever af utilberedt, ikke-varmebehandlet føde. *N. Nielsen.*

»Forår i Forum« 27.-4.—6.-5.



Havebrugskons. H. Mosegaard tilbereder Dronning Ingrid en vitamindrik.

Gartnernes udstillinger plejer at trække et stort publikum, ikke alene fra byen, men fra det hele land og ikke mindst „från hinsidan".

Måske fordi vi høstede nogen anerkendelse, sidste gang vi deltog, overlod man os igen i år en velbeliggende plads, og familien Mosegaard gik i gang med at indrette stand og servere såvel skueretter som et eventyrligt antal smagsprøver.

Som noget nyt fremvistes en „blender" af engelsk fabrikat. Ved dens hjælp er det muligt at forvandle enhver frugt eller grønsag til en ideel drik i løbet af eet, højst to minuter. Vi er ikke i tvivl om, at vi her er ved noget af det rigtige, idet *samtlige* stoffer i produktet kan anvendes med vitaminerne i behold.

Det er muligt, at såvel statsministeren som andre honoratiores, der fik lejlighed til at smage på en komposition af gulerødder, æbler, æblemost, appelsin og citron m. m., har været ude for det, der var „stærkere", men Dronning Ingrid erklærede, at den smagte frisk, og det må være hovedsagen.

Man har bebrejdet os, at vi ikke er 100 pct. råkostere, men det må huskes, at det, som ønskes af os ved en sådan udstilling, er, at vi viser, hvad der er mulighed for at føre ud i livet, og det kan erfaringsmæssigt føre til mere.

Igen en gang lukker Forum sine porte efter en skønhedsåbenbaring, som det vil blive vanskeligt for nogen arrangør at overgå, det skulle da netop være naturen selv.

Igen en gang må vi notere, at vor forening desværre ikke råder over et tilstrækkeligt stort antal hjælpere til at tage det nap, som er nødvendigt såvel under forberedelserne som i de 10 lange dage, udstillingen varer. Sliddet bliver derfor uforholdsmæssigt stort for de enkelte, som vover pelsen, men vi håber, indsatsen har været det værd, og vi er glade for samarbejdet med gartnerne og deres løfte om tilskud.

Med særlig glæde noterer vi, at Frugthandlerforeningen af 1889 har ønsket at støtte os med et beløb til indkøb af frugt og grønsager. Desværre slog det ikke til til mere end de første par dage, men vi håber, at den lille begyndelse kan føre til et stabilt samarbejde.

Fru Mosegaard har ladet duplikere en samling opskrifter på alle de retter, som er forevist, og flere til. De fås mod indsendelse af 1 kr. til Ågade 114, 2., København N.

Frk. Ingeborg Gjerløv,

der nu har testamenteret Vegetarisk Forening 2000 kr., hørte til den trofaste gamle garde inden for vor bevægelse. Hun sluttede sig til os ved foreningens fodtur i Sachsisk Schweiz i 1912 og hørte så til vore støtte bærere, altid til stede ved møderne, altid parat til at hjælpe ved kursus og foredrag med madlavning, litteratursalg etc. Ved vore regelmæssige fodture i 20erne savnedes hun aldrig. Hun var meget beskeden i al sin færd, men bestemt af meninger. Hendes vegetarisme var ret radikal, ofte frugtdiæt, og hun lod sig ikke afficere af uforståendes meninger.

Det trofaste i hendes karakter har nu også vist sig i hendes testamente. Vegetarismen har altså betydet noget for hende — ligesom hun betød noget for den, både mens hun levede og nu efter sin død!

Måtte vi have mange af den slags medarbejdere!

Æret være hendes minde! *Oluf Egerod.*

Generalforsamling i Århusafdelingen

Denne fandt sted den 26. april, og af referatet synes det at fremgå, at man har drøftet forslag, der har krævet, at DVFs bestyrelse har måttet sende cirkulære til alle afdelingens medlemmer. *N. N.*

Sommerudflugt

Foreningens medlemmer er indbudt til at besøge næstformanden, havebrugskonsulent H. Mosegaard, på dennes sommerresidens Svaleklint ved Roskilde fjord *søndag den 15. juli.* Tag til Oppesundby, derfra ca. 6 km gennem Lille Rørbæk (med gadekæret på venstre hånd). Bil kan sikres ved ankomst med f. eks. tog fra København 8,16, men må bestilles forud (henvendelse Da 8222 y efter kl. 17). Frisksporterne er indbudte. Der er teltplads, hvis man kommer om lørdagen. Tag madpakke med. Fru Mosegaard sørger for råkost og kogte kartofler.

Man skal ikke kaste med sten, når man bor i et glashus!

Hvis d'herrer handelsministre havde siddet lidt mere fast og navnlig lidt længere, end tilfældet har været i de senere år, ville den nuværende indehaver af embedet næppe være kommet ud for den fadæse, som hr. Weikop for nylig rodede sig ind i ved en radiodiskussion med forbrugerne.

Det drejede sig om noget, som man ynder at kalde en hudeordning, selv om man uvilkårligt får den opfattelse, at det er mangel på ordning, som er det fremherskende.

For at de varer, deriblandt skotøj, som fremstilles af huder, ikke skal blive for dyre, sælges huden til en forholdsvis lav pris, til gengæld lægges der så så meget mere på kødprisen, at slutresultatet bliver det samme.

Men så var det, at hr. Weikop udviklede den teori, at hvis nu en mand dels gik med bare fødder og dels spiste store mængdere af kød, så ville dette resultere i, at „vegetarianerne" kom til at gå i billige sko.

Det er ikke udelukket, at sådant kan ske, men selv om ministeren ikke ønskede at lægge sig ud med „vegetarianerne", så havde det været mere fair, om han samtidig havde oplyst lytterne om, at vi vegetarer gennem lange krigsår har deltaget med ret store kontante beløb, for at flæsk o. l. kunne købes billigt, samtidig med at man konsekvent har nægtet at give os den allermindste kompensation, hvad mange andre lande dog har indrømmet *deres* vegetarer.

Det er muligt, at det er hr. Weikops forgængere, der har bygget det glashus, som lytterne burde have hørt rasle ned om ørerne på ministeren, fordi han gav sig til at slå med sten, men hr. Weikop kunne nu gøre afbigt f. eks. ved at give os vegetarer en passende adgang til nødder o. l., som vi har savnet så længe, og selvfølgelig uden konfekttold eller hvad den slags „ordninger" nu hedder.

En husmoder beklagede sig i diskussionen over, at man inddrog de penge, som ellers gik til de såkaldte kostundersøgelser, og drog den sammenligning med landbruget, at dér véd enhver, hvad det er hensigtsmæssigt at fodre med, og navnlig hvad det kan betale sig at fodre med, medens man kun véd meget lidt om ernæring af mennesker.

Heroverfor mente ministeren at kunne klare sig med at henvise til, at de tilstedeværende mænd alle var i særdeles god foderstand, hvilket beviste, at kvinderne vidste nok om ernæring. Det modsatte er vel tilfældet.

Men hvis der kan skaffes penge til herhen hørende formål — og det burde der —, er det en forudsætning, at man ikke som hidtil anvender store summer til at undersøge, hvad der for tiden bruges i almindelige husholdninger, og hvilke udgifter dette medfører pr. kostenhed pr. dag, men derimod kaster sig over de til grund liggende spørgsmål: Er mennesket vegetar af naturen? (vi tvivler ikke), og i så fald: Hvorledes skaffer vi under vore forhold den mest hensigtsmæssige ernæring?

Her drejer det sig om andet og mere end om mere eller mindre kunstfærdigt snoede piskeris.

H. Mosegaard.

»Festligt« optog

Iflg. B.T. bestod det festlige optog af slagtermestre og slagtersvende udstyret med økser, knive og andre mordvåben samt vogne med arbejdende pølsemaskiner, og hvad der nu ellers hører denne blodrige branche til. Det bevægede sig fra kvægtorvet til KB-hallen, hvor handelsministeren (samtidig med at højmessen begyndte i kirkerne) åbnede en slagterudstilling, hvortil man ventede mange gæster, især husmødre, for at få nogle af de investerede 90.000 kr. hjem igen.

Det var oprindeligt meningen, at der også skulle have deltaget levende dyr i dette „festlige" optog; men man var veget tilbage for den risiko, der er ved at trække rundt med f. eks. tyre, der måske kan blive uvane, når de mærker den blodlugt, der hænger ved alt og alle i dette fag.

Men hvorfor havde man ikke på en af vognene indrettet et arbejdende slagteri, f. eks. for lam eller spædkalve? Dér havde der da ingen risiko været, vel? Det skulle da lige have været den risiko, at københavnerne var gået over til lynchjustits og havde vendt våbnene mod de sande skyldige. *H. M.*

Felix Ortt,

grundlæggeren af den hollandske vegetarforening, fyldte den 9. juni 85 år. Han stiftede foreningen den 30. september 1894 med 33 medlemmer (kun ikke-kødspisere kan blive medlemmer i Holland), og når foreningen nu har 7000 medlemmer, skyldes det i høj grad Ortts personlighed og hans store indsats som redaktør af det hollandske vegetarblad. Han opgav en god stilling som overingeniør i vandbygningsvæsenet for at kunne hellige sig arbejdet for vegetarismen, og trods sin høje alder tager han endnu levende del i dette. *N. N.*

De prøver igen

Hvad der er årsagen til, at vinhandlerne kan få et hvilket som helst blad til at gøre reklame for deres varer, skal vi undlade at gisne om, men når formanden for vinhandlerforeningen tror, at der er muligheder for at anbringe et slogan som: *Drikker De vin?* på danske fodboldspilleres trøjer, således som tilfældet er i Frankrig, så må de dog vist tro om igen.

Og hvis danske sportsmænd ville gøre det, bliver der vist brug for glosen *sportsidiot* i en noget anden betydning. *H. M.*

Lidt af hvert

Gaver:

Dencker 2,00; Højbøge 3,00; Regild Nielsen 3,00; Jastrup, Holsted, 5,00; frk. Ingeborg Gjerløv 2000,00. *Kassereren.*

Vegetarkok med udmærkelser.

Ved afslutningen på Restaurationsindustriens Lærlingeskole fik Rita

Kolding Jensen, der erklærede sig som overbevist vegetar, tildelt vinhandler Bach-Hansens præmielegat, Dansk Kokkeforenings præmie for bedste besvarelse af faglige spørgsmål og Nordisk Køkkenchef Federations diplom — det første, der er uddelt — foruden at hun bestod svendeprøven med sølvmedaille med årets fineste eksamensresultat. *N. N.*

Råkostsalater på restaurationernes spisekort.

Kravet herom er fremført af redaktøren af Ekstrabladets dameside, og formanden for Restauratørforeningen for Storkøbenhavn, fru Lydia Garthausen, finder ideen aldeles strålende og mener, at da et restaurationskøkken altid har mange forskellige slags grønsager og citronrester til rådighed, skulle det lade sig gøre dagligt at lave en råkostsalat til omtrent samme pris som en gang agurkesalat.

Nu må man blot håbe, at de rigtige *råkost*salater fremstilles. *N. N.*

Fordærver Frankrig engelske skolebørn?

(Reutertelegram fra London): De engelske afholdsselskaber meddeler, at de agter at undersøge, hvorledes det kan forhindres, at engelske børn besøger Frankrig, da børnene der bliver vænnet til at drikke vin. Der vil muligvis blive indgivet protest til undervisningsministeriet mod skolerejser til Frankrig.

Køkkenkrogen

Spinaten med dens store jernindhold og andre værdifulde egenskaber, ikke mindst i rå tilstand, gør denne plante velegnet til mange forskellige retter, foruden at den er et sundt næringsmiddel.

Smørdampet spinat.

1 kg spinat pilles og skylles. Vandet trykkes fra, og spinaten skæres igennem 3—4 gange på bræt.

I en gryde smeltes en skf. smør, og spinaten vendes rundt heri. Læg låg på og lad den dampe ved svagt blus 5—8 minuter.

Spises som tilsætning til mange forskellige slags grønsager, der måske trænger til noget ekstra.

Spinat med svampe.

1 kg mørdampet spinat jævnes med en smørkugle rørt af 2 skf. smør og 2 skf. mel. Når det er lidt afkølet, tilsættes 3 piskede æggehvider. Det fyldes i en smurt randform og koges i vandbad.

Serveres med champignonsauce lieret med æggeblommer.

Ellen Pille.

Rå spinatsalat.

Den pillede og rensede spinat vendes blot i en almindelig salatmarinade. Er bladene grove, snittes de fint. Lysegrønne skøre salatblade kan blandes med i salaten.

Også sammen med f. eks. hakket hvidkål eller reven blomkål kan der blandes spinatblade.

Salatsaucen hertil kan f. eks. enten være tilberedt med olie: 1 del olie, 2 dele vand, lidt citronsaft og honning, ellere saucen kan tilberedes af fløde eller ymer krydret med lidt purløg. Smages til med citron og honning.

Ka' De se komeggen?

En berømt fransk forfatter, Georges Duhamel, har givet sig til at spekulere over, hvad en ko, der ligger og tygger drøv på en eng i skyggen af et stort elmetræ, siger til sin årgamle datter, en nydelig, hvidblisset kvie. Her er resultatet:

„Vi behersker verden. Vi er udbredt til den fjerneste afkrog af verden. Vi har gjort disse løjerlige, tobenede dyr, disse ynkelige mennesker, til vore slaver. De må arbejde for os. De bygger os stalde, fornyer vor strøelse, slår hø og tager roer op; de henter vort foder, og de befrier os i rette tid for den mælk, der spænder vort yver. Du må have medlidenhed med disse vore tjenere. Vær god mod menneskene. Verden tilhører os, og vi tygger drøv i fred. Vi venter på den dag, da vi skal bortføres af guderne til de himmelske marker, hvor vi skal græsse til evig tid."

Ovenstående er hugget fra „Landet", hvis læsere burde have særlige forudsætninger for at kunne fatte ironien.

Havde det nu været en indisk ko, der udtalte sig, kunne der måske have været en smule baggrund for tiltroen til de himmelske græsmarker. Danske køer bliver som bekendt stoppet ind i deres egne tarme og ædt. Og det er absolut ikke guder, der udfører disse operationer. *H. M.*

Skodsborg produkter!

De kan altid være sikker på de bedste varer, når De vælger Skodsborg produkter.

De anbefales: Skodsborg corn flakes - granola - Skodsborg kaffeerstatning - æbleblade-te - glutenola - carno - bønnesteg - linsepostej - veg. leverpostej - veg. fiskebudding - linser i brun sauce - sojabønner i bouillon - nuttolene - protose. Kiks: Grahams, havre, vanille og nødde. Skodsborg lyn sauce pulver: På to minutter kan man fremstille en sundhedsmæssig, delikat brun sauce. Skriv efter vareliste! Spørg efter vore varer hos Deres handlende!

Den Sanitære Fødevarefabrik,
Baldersgade 14, Kbhv. N., Taga 289

Dansk Vegetarisk Forening's
litteratur

C. V. Pink: „Hvad moder og barn bør spise" 0,50
R. Bircher: „Råkost for sunde og syge"... 0,50
„Råkostopskrifter"... 0,25
(10 stk. 2,00).
Mich. Larsen: „Naturhelbredelsen" 0,60
Portofrit — betaling kan sendes i frimærker.

Bernh. Kjærs Eft.
Strandvej 151, Hellerup.
Telf. He. 50 - He. 70.
Vegetariske retter, plantemargarine, grahamsbrød m. m. føres fra
Den Sanitære Fødevarefabrik.

Det er usundt at ryge

Det er videnskabeligt bevist, at det er usundt at ryge, hvad enten det er pibe, cigaretter eller cigarer. Så hold op ..... prøv SOS-kuren, som er den mest effektive metode til afvænning. Gratis brochure.

Dansk Post-Service v/ E. Holm, Skanderborg.

Storbritannien

Gæster er velkomne i Penarth Vegetarian Guest House på kysten af Sydwales. Ideel beliggenhed med udsigt over havet. Solbad. Omhyggelig forplejning. Prospekt tilsendes.

Køb og anvend foreningens mærkater. De sælges i pakker à 40 stk. for 1 kr. portofrit. Foreningens emblem („Vegetarnålen") kan igen købes à 2,50 kr. Frimærker kan modtages som betaling.

Interesserede medarbejdere

søges til *råkostkurstedet Humlegården, Humlebæk,* til efteråret, event. tidligere. De pågældende må være i alderen 28—40 og må kunne deltage i alt forefaldende arbejde under hjemlige forhold.

Samtidig søges unge, der for kortere tid (3—6 måneder) vil lære råkostens værdi at kende.

Kun skriftlige henvendelser med oplysning om tidligere beskæftigelse og lønkrav.

SKODSBORG
BADESANATORIUM
Fysisk-diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik.
Behandling af reumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.
Forl. prospekt. Tlf. Skodsb. 200

Ægte bi-honning
Alt i vegetariske retter fra Skodsborg Sanitære Fødevarefabrik.
Firkornsbrød - grahamsbrød - honningvin - alle fine marmelader - kiks og bisquits - syltede fersken og abrikoser.
Honning-depotet
Nr. Søgade 39.
Central 8176 - Palæ 8176.

ALT TIL
råkost - vegetarkost - Waerlandkost
Kompostdyrket frugt og grønt
Central 62
Råkostdepotet
Gothersgade 129
København K.

»SANA« Godthåbsvej 62 - Go. 4290
Udsalg fra
Den Sanitære Fødevarefabrik
Ren plantemargarine, grahamsbrød og andre specialiteter.

Skodsborg Restauranten
er stedet, hvor Deres sundhed opbygges gennem
vegetarisk mad
råkost — diæter
Frokost - middag - å la carte
Åben daglig kl. 11—19,
lukket lørdag.
St. Kongensgade 36-38, mezz.

Frydenstrand Badesanatorium
FREDERIKSHAVN
Læge: Ejnar Eriksen.
— Forlang prospekt og prisliste —

»VEGETARISK KØKKEN«
ODENSE — Kongensgade 39²
Byens sundeste mad
OVE JACOBSEN

NYHED
Sundhedsmæssig kogebog for raske og syge
J. D. Henriksen og Nora Thomsen:
FRUGT
TIL HVERDAG OG FEST.
— 400 opskrifter —
En nyttig håndbog for alle hjem.
Kart. kr. 8,50.
Sendes pr. efterkrav ell. mod frim.
H. Henningsens boghandel
Vesterbrogade 32, København V.

RÅSTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, Svendborg)
Modtager gæster til ferie, hvile og behandling
Anna Ullerup Haahr - Svendb. 755



Landsforeningens mærkat.
Adresserne på *danske kiropraktorer* findes i Kraks vejvisers og telefonhåndbøgernes fagregistre.

Lær esperanto,
det andet sprog for alle. Let at lære, udbredt over hele jorden. I Danmark afdelinger i de fleste byer. Komplet korrespondancekursus 10 kr. Nærmere oplysninger hos
Esperantistforeningen for Danmark
Knud Aa. Andersen, Onsild.

Foreningen til Værn for Værgeløse Dyr
opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyreinternat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyrplagerianmeldelser.
Årskontingent 5 kr., medlemsbladet »Dyrets Værn« tilsendes medlemmerne gratis.
Indmeldelser modtages af internatet, Peter Bangsvej 32, Go.4329

Det ny
»Sol og Sundhed«
Det kendte danske nudistblad er nu betydeligt forbedret, og De bør sikre Dem et prøvenummer. Kr. 1,50 (frimærker).
SOL OG SUNDHED,
„Solborg", Skanderborg.

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI - RINGSTED