Vegetarisk Tidsskrift



Udgivet af
Dansk Vegetar og
Råkostforening

Jubilæumsnummer
80. årgang
nummer 1-2 1986

Udgivet af:
Dansk Vegetar- og Råkostforening
Ny Vestergaardsvej 6
3500 Værløse
Telefon 02-48 02 67

Ansvarshavende redaktør:
E.A. Nissen

Eftertryk tilladt med kildeangivelse.
Oplag: 600

Tryk: Sonnes Offset, København

ISSN 0109-8861

Foreningen påtager sig ingen ansvar for indsendte manuskripter, og deler nødvendigvis ikke de i disse fremtalte synspunkter.
Ret til afkortning forbeholdes.

FORENINGEN
stiftet 1896.
Medlem af den Internationale Vegetariske Union (IVU)
Motto: At leve og lade leve

Foreningens postgiro:
5 02 56 56

Formand:
E.A. Nissen
Ny Vestergaardsvej 6
3500 Værløse

Næstformand:
Else Krause
Frederiksvej 22
2900 Hellerup
Telefon 01-62 49 00

Sekretær:
A.M. Nissen
Ny Vestergaardsvej 6
3500 Værløse
Telefon 02-48 02 67

Kasserer:
Cand. jur. lærer Anne-Marie Philips
Søndermarksvej 12
2500 Valby
Telefon 01-46 77 72

Foreningens kontingenter:

Enkeltmedlemmer	Kr. 75,-
Pensionister	Kr. 50,-
Ægtepar	Kr. 100,-
Abonnement på tidsskrift, pr. år	Kr. 30,-

Indholdsfortegnelse

Foraide billed er fra blad nr. 10 - 1940 malet af Mich.Larsen

Indledning side 3.
Jubilæumsfrokost " 4.
Etik eller Sundhed " 5.
Et historisk tilbage blik " 8.
100 års dagen for Carl Ottosens Fødsel. " 13.
Arven fra Hindhede " 14.
Vegan opskrifter " 16.
Andre opskrifter " 19.
Foreningsnyt " 21.

Ønskes prøvenummer af bladet, send kr.10,00 i frimærker til redaktionen.

Foreningen har i år 90 års jubilæum

Som formand og redaktør kan jeg kun glæde mig over, at vor forening har nået denne alder. Trofast indsats og en ukuelig idealisme hos alle mine forgængere er årsagen. Jeg tør håbe, at tidens voksende interesse for at leve sundt vil øge mulighederne for vor sag, og det er mig en meget stor glæde i vort tidsskrift at kunne bringe Grethe Schmidts artikel, om etik eller sundhed.
Den lever op til vort motto, AT LEVE OG LADE LEVE.

Erik A. Nissen

DANSK VEGETAR-OG RÅKOSTFORENING FYLDER 90 ÅR

30.II.1986

Med kommunelæge Michel Larsens initiativ fandt en gruppe sammen og stiftede foreningen. Tanken vandt gehør hos mange flere i de følgende år. At leve som vegetar blev efterhånden ikke ualmindeligt. Mange dygtige folk skrev artikler i foreningens blad, der først hed "Solblink". Tiden gik, medlemskredsen blev større, vegetarismen blev mere populær. Under første verdenskrig var foreningen aktiv for at skaffe medlemmerne udenlandske vitaminrige frugter m.v. Mellem de to verdenskrige fik vegetarerne gennem bl.a. kolonihavebevægelsen god kontakt med mange mennesker, efterhånden var foreningen blevet landsomfattende med flere kredse i procinens nu, hvor den grønne bølge går over landet, mærker man glædeligvis en voksende interesse hos ungdommen, og man kan glæde sig over en stor gruppe ældre medlemmer, der har et rimelig godt helbred i en høj alder.Der er grund til at ønske foreningen held og lykke på vejen i de kommende 10 år før de 100.

Julia Voldan

JUBILÆUMSFROKOST

På Skodsborg Badesanatorium.

SØNDAG, DEN 30. NOVEMBER 1986 KL. 12.30.

Vi mødes i god tid før frokosten i salonen på 2.sal. (garderobe udenfor). Her betales for frokosten, mens vi får en hyggelig snak.
Kl. 13.30 serveres Skodsborgs berømte kolde bord i den smukke spisesal, og i anledning af jubilæet skænkes 1 glas vin pro persona.
Som sædvanlig samles vi bagefter i salonen til "kaffe", urtete og småkager kl. 15.oo.
Velkomst ved formanden.
Vort medlem Niels Tørslev spiller et stykke på flyglet.
Festtalen af overlæge Arne Skjold Iversen.
Koncertsangerinde Birthe Bentzen har sammen med pianist Knud Rasmussen og violinist Jes Hegel sammensat et varieret program med sang, spil og recitation til klaverspil, Vi kan nævne komponister som Händel, Debussy, Beethoven, Heise, Puccini afsluttende med Gershwin.
Program udleveres.
Fællessang.

Vi håber, at mange med os vil fejre foreningens 90 års jubilæum.

Priser: for medlemmer Kr. 120.00 helst aftalte penge.
" gæster " 140.00

Tilmelding senest torsdag, den 27.november til 02.48.02.67.

Skattefrie gaver

Statsskattedirektoratet har godkendt, at gavebeløb til Landsforeningen er fradragsberettiget efter Ligningslovens § 8 A, dvs. at gavebeløb ud over et samlet beløb på kr. 300 er fradragsberettiget. Fradraget er dog begrænset til kr. 1.000, der således opnås ved et samlet beløb på kr. 1.300.

VEGETARISME: ETIK ELLER SUNDHED?

Er det et enten eller, eller er det i virkeligheden et både og? En vegetar bliver ofte stillet overfor spørgsmålene:
" Må du spise fjerkræ, fisk, æg eller må du drikke mælk?"
For en etisk vegetar (veganer) er der aldrig tvivl. For ham er det et samvittighedsspørgsmål. Han behøver ikke en guru, en religion,et menneskeudtænkt system for at kunne svare. Hans ledetråd er en dyb respekt for dyrets ret til også at leve et godt liv og retten til at leve sit liv fuldt ud.
Med fjernsynets indtrængen i de fleste hjem, er det vist ikke nogen hemmelighed for ret mange, at der drives rovdrift på dyrenes liv. Dyr betragtes ikke som medskabninger med samme ret til livet, som os. De er blevet til menneskets "livsnødvendige" mad. Handelsvarer, industriprodukter, hvor de i levende live lever et liv, som hvis det drejede sig om en hund ville være blevet betragtet som klar dyremishandling.
Endnu vil jeg nægte at tro, at mennesket er så ondt, så det koldblodigt accepterer disse mishandlinger for bare at få stillet sin lækkersult, samtidig med, at det uden at blinke mener med fuld ret at kunne kalde sig for dyreven. Der må være tale om fortrængninger i overlevelsens navn.
" Så længe der er slagtehuse, vil der også være krige" sagde Leo Tolstoi.Samtidig med at vi rystes og forarges over krigenes hærgen, indtager de fleste fortsat kødspiser, det følges jo ad, som Tolstoi klart så. Vi er endnu ikke blevet klogere, vore lidelser ophører ikke, før den dag vi alle indser, at intet dyr skal lide for vor skyld. Vi er ikke dyrets herre men dets beskytter.
Hvem ville være vidne til, at en hund stod bundet med en kort lænke fæstnet til halsbåndet, så den kun lige kunne rejse sig op og lægge sig ned igen. Acceptere at den aldrig i sit alt for korte liv, skulle komme til at opleve naturen, den største gave der er givet både mennesket og dyret. Både en ko, en kalv, en gris oplever angst, glæde og smerte som mennesket og hunden.
Er du kommet ud og bo på landet, vil du måske komme til at opleve en transportvogn med tyrekalve på vej til slagtehuset. Er de heldige får de lov til at opleve deres livs eneste døgn under den åbne himmel. Alligevel kan du høre dem brøle med mellemrum, de fornemmer måske med dyrets sjette sans, hvad der forestår. Selv de hænger trods alt ved livet. Om morgenen hører du måske de sidste brøl, som afløses af rædselsskrig, når de er overført til slagtehuset. Du væmmes, du føler dig magtesløs, for hvordan kan du hjælpe? Din væmmelse rettes først mod slagteren, som fløjtende efter veludført arbejde med høje økseslag parterer det få minutter forinden levende dyr. Så følger under stadig fløjten spulingen efter blodbadet.
Men er slagteren i virkeligheden den eneste skyldige? Måske er forbrugerne, der betaler ham for at udføre arbejdet, de egentlig skyldige.
Hvordan kan jeg hjælpe, hvordan kan du hjælpe de uskyldige dyr? Det kan vi ved først og fremmest at nægte at spise kød, og dernæst sørge for at der udbredes viden om, hvad kød i virkeligheden er - selvom det måske vil koste dig lidt popularitet.
Desværre er det sådan, når vi skal måle i menneskeværdighed, at de fleste først bliver vegetarer, når det har noget med sundhed at gøre, altså af egoistiske grunde. Det forudså min datter (Rie Schmidt) allerede for 20 år siden, idet hun skrev en fristil om en moderne bevægelse. Hun skrev om de mange bevæggrunde, der var til at vælge at blive vegetar, men konkluderede: Først når det har no-

get med sundhed at gøre, bliver vegetarismen en moderne bevægelse.
Der står vi nu, og derfor er vegetarismen på fremmarch. Selv om mange endnu mener at kunne kalde sig vegetarer, når deres hovednæring er planteføde,- men spiser du kød bare een gang om året, er du endnu "kødspiser", ligesom et menneske, der bare een eneste gang delikaterer sig med et stykke menneskekød også må kaldes menneskeæder. Så hvorfor ikke tage skridtet fuldt ud, vedkend dig åbent, at du er vegetar, også når du er ude. Det er slet ikke et problem mere.
Vil du gå et skridt længere, bør du også give afkald på både mælke- og mejeriprodukter. Altså hvis du vil være etisk vegetar, for det er også dyrplageri med masseproduktion af æg og lade en ko være malkeklar hele sit liv efter at have taget livet af dens barn - tyrekalven.
Nu er det så heldigt, eller viist fra naturens side, at det tilmed er sundere at være veganer, veganerkost er den optimale næring for mennesket, - man ved det oven i købet også indenfor ernæringsvidenskaben (til information for de, der ikke har tillid til egne sanser og sunde fornuft.)
Set fra et etisk, et sundhedsmæssigt, et økologisk synspunkt kan vi ikke hurtigt nok blive veganere.
På Sundgården har vi de sidste 6 år praktiseret ren veganerkost uden at det er gået ud over de kulinariske oplevelser.Det er sjællent, der blandt vore gæster er vegetarer, mange af gæsterne er gourmetter, gennemsnitsalderen er 35 år, vi har mange meget unge gæster og få ældre,men de, der kommer har endnu ungdommens tro og glæde ved livet.
Vi havde således i denne sæson en 84 årig kvindelig gæst, som ønskede at lære noget om sund levevis, da hun var så glad ved livet, så hun gerne ville gøre en indsats for at komme til at leve mange år endnu. Et fællestræk hos vore gæster er, at de er i besiddelse af den fornødne portion sunde sans til at indse, at hvis de vil have et godt liv må de også selv gøre en indsats.
Således kom en 60 årig stærkt overvægtig kvindelig gæst (121.5kg) med smerter i alle led, kunne kun gå få skridt støttet til en stok.Hun blev afleveret af sin søn, som gerne ville beholde sin mor mange år undnu. Da jeg de første dage, så hende sidde på en bænk, medens de øvrige gæster var ude i naturen, spurgte jeg mig selv, hvordan hun kunne holde et sådant ophold ud i 14 dage. Men hun besad den fornødne indre kraft til at kæmpe sig ud af sin situation. Hun gik støttet til sin stok flere og flere små ture, som stadig blev forlænget.Altid mødte man et stort smil. Hvad blev resultatet? Vægttab 9,5 kg, smertefrihed helt uden medicin (fået daglige store doser smertestillende medicin de sidste 30 år.) - og hun kunne gå sønnen i møde uden stok, da han afhentede hende.Efter hjemkomsten kunne hun nå sit arbejde ved hjælp af offentlige transportmidler, hvor hun i flere år havde måttet tage en taxa. Hun bestilte uden betænkning 12 dages faste efterfulgt af 12 dages råkost til efteråret. Hun er lige rejst hjem, endnu 11 kg lettere og selvfølgelig uden stok. Hun er nu fast besluttet på, at gennemføre faste- og råkostkure, indtil hun har nået sin normalvægt. Jeg er ikke i tvivl om, at hun når sit mål. Interessant er det at erfare, at den pågældende igennem mange år havde gennemprøvet alle tænkelige kure, også "Hvidovrekuren" igennem et år, uden de ønskede resultater.

Jeg kan næsten ikke nævne en sygdom,som veganerkosten,med stor vægt lagt på råkost, ikke har indflydelse på som bl.a.sygdomme i ikke diagnostiserede knuder, hud, slimhinder, fordøjelse, kredsløb samt sukkersyge. Men fremfor alt øges livsglæden, " triggeren" til afskaffelse af sygdom.
Mange kunstnere har udtrykt, at deres kunst påvirkes af levevisen, komponisten skaber renere og smukkere musik end nogensinde, kunstmalerens farveoplevelser øges, forfatteren bliver mere klarsynet, og "ganske almindelige mennesker" oplever de kreative evner, som slumrer i os alle.
De stressede finder indre ro og fornyet livsglæde, kræfter til at tage livets opgaver op igen, som oftest med en helt anden indstilling til, hvad livskvalitet er. At rygere (der er rygeforbud på Sundgården) mindsker lysten til at ryge eller helt mister den, vil jeg kun lige nævne i forbifarten.
Vor indstilling er, at kun med en dyb respekt for naturen,vil du opnå et sundt og godt liv. Ydmyghed overfor de store kræfter er en nødvendig forudsætning. Vi er overbeviste om, at intet menneske nogensinde vil være i stand til at fravriste naturen alle dens hemmeligheder, hvilket heller ikke er nødvendigt for den, der er lyttende og opmærksom.De store videnskabsmænd er og var også alle ydmyge, Einstein måtte for eksempel et par måneder før sin død indrømme, at han ikke vidste mere om natu ren den dag, end han vidste da han startede sin videnskabelige løbebane.
En yndig ældre dame ANNA RASMUSSEN, som nogle ældre vegetarer måske husker fra foreningens sammenkomster, sagde, når talen var om vivisektionen " Vi skal blive mindre."
Og så er spørgsmålet i indledningen af denne artikel, vist blevet besvaret. Lader du etikken komme først, lader hensynet til dyrene komme før hensynet til dig selv, så får du sundheden forærende.
Jeg vil derfor ønske, at foreningens 100 års dag må blive fejret ikke af hundreder men af tusinder veganere.

Grethe Schmidt.

(fortsat fra side 10)

mest ideale, idet man ved den hverken er udsat for at faa for meget eller for lidt.

Og Erfaringen fra Sygesengen (Dr. Haig) viser nøjagtig i samme Retning, ligesom ogsaa saavel praktiske Erfaringer fra Sportens Verden som ogsaa videnskabelige Forsøg med Udholdenhed under fysiske og aandelige Anstrængelser. (Prof. Chittenden o. a).

Vegetarerne kan altsaa slaa sig fuldkommen til Ro. Det at opgive »Kød«spiser er vel ikke det samme som at leve fuldstændig rigtigt med Hensyn til Ernæringen, men det er det første og vigtigste Skridt i den rigtige Retning. Den videnskabelige Basis, hvorpaa Vegetarismen hviler, er urokkelig, da endog den værste Modstander, den »eksakte« Videnskab, har været nodsaget til at sige Pas.

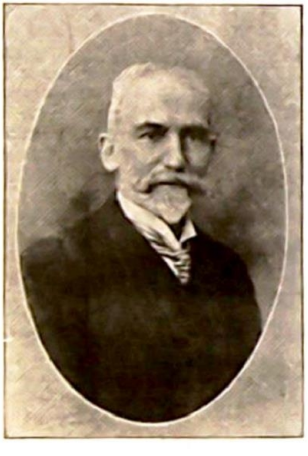
Michael Larsen.

Et lille historisk tilbageblik

Solblink.

Tidsskrift for naturlig Livsførelse.

Nr. 1. | Maj. | 1907.



Kommunelæge Mich. Larsen.

Bedre kan vi næppe begynde Arbejdet paa at sprede lidt Oplysning om Fordelene ved at forme Livet i Overensstemmelse med Naturens simple Love, end ved at præsentere Læserne Billedet af den Mand, som først — og i mange Aar ensom — blandt danske Læger slog til Lyd for Betydningen af disse Love. — *Michael Larsen* er det, som har nedlagt det spiredygtige Frø i en i Begyndelsen saa godt som ganske kold og gold Jordbund.

Det er snart en Snes Aar siden, at han tog Kampen op imod en naturstridig Ernæringsteori og en naturstridig Lægemetode. — Med Spot modtoges de ny Idéer af hans Kollegaer, og med uforstaaende Ligegyldighed mødtes de af Lægfolk. Men takket være hans urokkelige Overbevisning og lyse tillidsfulde Livssyn lod han sig ikke kue og ikke drive et Skridt tilbage fra den engang betraadte Vej. Nu er der mange, som kækt og ungdommeligt vandrer frem paa den Vej, som han stille og rolig men med sejg

Udholdenhed har banet gennem Fordommenes og Uvidenhedens Vildnis. Lige saa retlinjet og klar, som han saa denne Vej ligge dér for hans indre Syn, lige saa klar og retlinjet er Manden selv. Midt i en Tid, som præges af de vaklende Karakterers Tumlen frem og tilbage, gaar han sejrsbevidst lige mod sit Maal: Menneskets Forædling ved Naturen. Tillidsvækkende er hans Person, klare og overbevisende hans Tanker og Tale, beskedent og bramfrit er hans Væsen, aldrig har Ærgærrighed eller Trang til offentlig Anerkendelse været Drivfjeder for hans Handlinger. Han tilgiver mig vel nok, at jeg uden at tage ham med paa Raad ganske egenmægtig sætter hans lyse Billede paa den forste Plads i det unge »Solblink«.

John Bökelund.

GLÖGG:

½ liter solbærsaft
½ liter kirsebærsaft
½ liter æblemost
2 pommeransskaller
6 hele nelliker
1 lille stykke kanel
1 lille stykke ingefær
5–6 hel kardemomme
1 deciliter smuttede mandler
1 deciliter rosiner

Alle ingredienserne blandes og gives et opkog, hvorefter man lader det trække ca. 15 minutter. – Serveres i glas.

Hans Soer

Vegetarismen
og
den „eksakte" Videnskab.

Vegetaren er jo et Menneske, der ikke nyder noget Fødemiddel, som hidrører fra dræbte Dyr. Dette er fælles Kendemærke for alle Vegetarer, selv om ogsaa Vegetarismen nu er kommen til at betyde langt mere end det rent negative ikke at spise »Kød.«

Den dybere Grund til denne Fornægtelse af »Kødet«, den, om man saa maa sige, videnskabelige Begrundelse af Vegetarismen er simpelthen den, at det er *unaturligt*, ɔ: imod vor Organismes hele Bygning at spise »Kød«.

For de »eksakte« Videnskabsmænd har denne Grund altid været for ligefrem og simpel, og derfor tidligere stadig Genstand for Angreb, ja for Haan og Spot.

Den »eksakte« Videnskab er nemlig Eksperimentet, den regner ikke et videnskabeligt Bevis

---

Mennesker paa et lavt Kulturtrin spiser, hvad de k a n, paa et højere, hvad der s m a g e r dem, paa det højeste, hvad der er s u n d e s t.

for noget, som ikke er bleven ført ved Hjælp af Eksperimenter.

For Fysikens og Kemiens Vedkommende er dette jo ogsaa rigtig nok; disse Videnskabers uhyre Fremgang skyldes alene Eksperimenter.

Men Biologien, Læren om Livet er af anden Natur; den tager vistnok ogsaa i høj Grad Eksperimentet til Hjælp, men netop fordi Livets Fænomener er saa uhyre sammensatte, er man da ogsaa ganske anderledes let udsat for at begaa Fejltagelser og at ledes vild ved Eksperimentet istedetfor at vejledes. Men Biologien har ogsaa andre Veje, f. Eks. Sammenligningsmetoden, og den skylder den ofte sine vigtigste Resultater.

Netop med Hensyn til at fastslaa Menneskets rigtige Ernæring, maa det være det bedste, ligesom det ogsaa er det simpleste at anvende den sammenlignende Metode. Den sammenlignende Zoologi leverer alt fornødent, den viser med fuldkommen Tydelighed, at Menneskets Bygning helt igennem henviser os til Planteføde, specielt Frugter og Nødder.

Men som sagt Eksperimentalvidenskaben erklærede dette for ganske utilstrækkeligt, og ved Forsøg paa Mennesker og Dyr beviste beromte Videnskabsmænd som Liebig og Voit, at Mennesket er altædende og maa være det, da den ikke i Frugtnæring kan finde saa tilstrækkeligt af Æggehvidestof, som de mente ved deres Eksperimenter at have fundet var nødvendigt for Mennesket.

Men Eksperimentalvidenskaben kom her sørgeligt tilkort; den troede at kunde behandle de levende Fænomener ligesaa let som de fysiske og kemiske, men Resultatet blev rigtignok kun en kolossal Fejlregning, der ved at opstille ganske forkerte Ernæringsfordringer, kom til at udøve det største Attentat paa menneskelig Sundhed, som Historien har kendt, og hvis Virkninger vil spores i lange Tider.

Det følger jo imidlertid af sig selv, at hvis den før fremsatte videnskabelige Basis for Vegetarismen er rigtig, saa *maa* ogsaa Eksperimentalvidenskaben, naar Eksperimenterne anstilles fejlfrit, komme til samme Resultat, og det er netop det, der i de seneste Aar er sket.

Forsøg saavel med Dyr som Mennesker har vist, at det nødvendige Minimum af Æggehvide i Næringen er saa ringe, at netop Frugtnæringen er den

Fra vor hjemlige Arbejdsmark.

Aarets vigtigste Begivenhed er Agitationen imod Frugttolden. Paa et Møde den 8. November 1906 indvarslet af dansk veget. Forening i København opfordrede Formanden, Dr. *Michael Larsen* til energisk Kamp mod den urimelige Told paa Frugt, som Toldlovforslaget opfører. Mødet var talrigt besøgt af Læger, aktive Politikere og mange for Sagen interesserede. Lægerne og Politikerne erklærede sig enstemmigt som Kampfæller, og der nedsattes et Udvalg for straks at tage fat paa Agitationen.

Resultatet af Udvalgets Arbejde har i Korthed været følgende: Alm. dansk Lægeforening, Københavns Lægeforening og Danske Lægers Afholdsforening lovede allerede paa det første Møde ved Formændene at foranledige Adresser indsendte til Rigsdagen. Disse tre Adresser, som meget hurtigt — før Jul — indsendtes, er af uhyre Betydning, idet de for første Gang enstemmigt fastslaar den danske Lægestands Opfattelse af Frugt, inden- som udenlandsk, som et fremragende sundt *Næringsmiddel*, der ikke bør savnes paa nogens Bord og derfor absolut ikke maa fordyres ved Toldpaalæg. Paa Udvalgets Opfordring har siden Danmarks Afholdsforening, Sundhedsforeningen, en Mængde Afholdsforeninger, Dansk Kvindesamfund, Kommunelærerindeforeningen m. fl. indsendt Adresser med bestemt formulerede Forlangender om Toldfrihed paa Frugt.

Protestmøder har været afholdt paa flere Steder i Landet og resulteret i enstemmigt vedtagne Resolutioner, ligeledes med Forlangende om fuld Toldfrihed paa Frugt.

Udvalget har udgivet en Pjese, forfattet af Dr. Ottosen: *Frugt og Nødder,* hvori gives en udtømmende Fremstilling af disse Næringsmidlers fremragende Egenskaber. Den smukt udstyrede Bog prydes paa Omslaget af et friskt, af Dr. Larsen udført Farvebillede af de Frugter, som Øvrigheden har i Sinde at fordyre for Folket.

Et stort Protestmøde afholdtes i Februar i Odd-Fellow-Palæets store Sal, hvor Læger, Politikere og Husmødre fremstillede klare Grunde, hvorfor det maatte betragtes som aldeles utilladeligt at lægge Told paa Frugt. Mødet blev udførligt og sympathetisk

refereret i Dagspressen, hvorfor vi her kun behøver at erindre derom. Protestadresser med Masseunderskrifter cirkulerer for Tiden rundt i Landet, og Udvalget, som endnu fungerer, agter til Efteraaret at genoptage Kampen med friske Kræfter.

Nu er det jo imidlertid saa mærkeligt indrettet i vort komplicerede Samfundsmaskineri, at den høje Øvrighed uden videre Omstændigheder ganske kan lade være med at tage ringeste Hensyn til, hvad en Mængde aldeles kompetente Personer siger om en folkevigtig Sag, og som om ingenting var sagt af Vægt i Sagen, blot følge sin egen Mening, der desværre ikke kan beskyldes for at staa paa Højde med Tidens Udvikling. Det mystiske Begreb »Politik« former sig som et forslugent Uhyre, der maa stille sin glubende Appetit paa alle mulige Maader, om det ogsaa skal ske paa Bekostning af hele det arbejdende Folks Sundhed og Velvære.

Det ser ud som om vi i første Omgang havde lidt et absolut Nederlag og maatte vende om fra Udviklingens klart markerede Hovedvej og ind paa Sidevejenes tunge Uføre; thi den forhadte Frugttold hænger endnu truende over vore Hoveder — men i Længden kan Politiken ikke forblive tunghør lige over for den mægtige Folkestemning, som allerede er rejst, og som paa Grund af Udviklingens ubøjelige Lov i rivende Fart vil antage kæmpemæssige Dimensioner. Og skulde man til syvende og sidst lade haant om Folkets klart udtalte Ønske, da er allerede tusinder af Hænder beredt til udaf vor egen moderlige Jord at hente de Skatte, som nu ligger der og venter paa at hæves. Bliver vi tvungne til at forsage lidt af Sydens gyldne Frugter, skal vi nok vide at gøre »Danas Have« saa skøn og velplejet, at den giver os rigelig Erstatning. — Og saa er der alligevel kommet et Resultat ud af den kraftige Agitation.

— *Den første vegetariske Provinsforening* dannedes i Næstved i Foraaret med Fabrikant *L. P. Petersen* som Formand.

— *Vegetarisk Forening* stiftedes i Efteraaret i *Vordingborg* med Frøken *Johanne Hansen* som Formand.

Mere om disse Foreninger i næste Hæfte.

Et gammelt svensk Ordsprog siger:

Flit er lyckans högra hand,
Och sparsamhet dens venstra.

I anledning af 100-års dagen for overlæge Carl Ottosen's fødsel

skriver Else B. Nielsen

Søndag, den 26. juli, blev der på Skodsborg Badesanatorium afholdt en *meget smuk* mindehøjtidelighed i anledning af 100-års dagen for overlæge Carl Ottosens fødsel.

I musik, sange og taler mindedes man denne store, hjertevarme læge, der med utrættelig energi og vilje har virket for de naturlige helbredelsesmetoder i mange, mange år, og dermed hjulpet et utal af syge mennesker, ligeledes var det en samvittighedssag for ham at vise de raske vejen til bedre at kunne bevare et godt helbred og lære de halvt raske, der kæmper en hård kamp i tilværelsens konkurrence, vejen til lysere livsvilkår gennem større lydighed mod naturens love.

Vi unge, der ikke personlig har hørt eller kendt denne „sundhedsapostel", må glæde os over at høre andre fortælle om denne læges store indsats.

Carl Ottosen er født lidt nord for Frederikshavn; han studerede først veterinærvidenskab i tre år, men da det kom til at stå klart for ham, at et livsarbejde for syge mennesker stod bedst i samklang med hans interesse og hele indstilling, tog han studentereksamen og optog det medicinske studium.

Under studietiden hørte han om de gode resultater, som den højt ansete dr. J. H. Kellogg, Battle Creek, Michigan, havde på sit sanatorium, og han rejste dertil, studerede og arbejdede der og blev hurtigt klar over, at lys, motion og legemsbevægelse i frisk luft, dagligt bad, sund føde samt fornuftig hvile og søvn er de vigtigste faktorer for et godt helbred.

Ved senere studierejser til Tyskland, Østrig og Sverige øgedes yderligere dr. Ottosens interesse for nævnte behandlingsmetode, og i 1897 dannede han Nordisk Filantropisk Selskab, og kurstedet ved Skodsborg åbnedes i maj 1898 under ret beskedne former.

Starten var hård, og man kæmpede i flere år for livet, idet principperne for behandlingen ikke var populære, især var den vegetariske diæt en anstødssten; men overlæge Ottosens utrættelige omhu for patienterne og hans evne til at vinde sine medarbejdere og gøre dem lige så begejstrede som han selv for sagen, kronedes efterhånden med held. I stedse stigende antal søgte patienterne fra hjemlandet og udlandet, særlig Sverige, hertil. Udvidelse efter udvidelse fandt nu sted, samtidig forbedredes behandlingsapparatet, til sanatoriet efter knapt 40 års forløb stod i sit fulde flor, som den skønne „hvide by" med plads til ca. 300.

Samtidig med Skodsborg Sanatoriums åbning startede dr. Ottosen også en kurafdeling på Frederikshavns Højskole, der i løbet af nogle år fik en sådan vækst, at Højskolen snart blev forvandlet til det senere så velkendte Frydenstrand Sanatorium.

Også „Fysisk Kuranstalt" i Store Kongensgade, København, har i mange år stået under overlæge Ottosens ledelse.

Man undrer sig over den kolossale indsats et enkelt menneske kan gøre — og dog forstår man, hvilken åndelig kraft og hjælp han har fået, når man hører, hvor ydmyg og gudhengiven han har været.

Mange er de foreninger, med nyttige og ideelle formål, der fandt støtte hos overlæge Ottosen og kunne regne ham som ven. Afholdssagen helligede han sig allerede fra 17-års alderen og var en årrække formand for denne forening. Hans indsats her belønnedes i 1927 med et ridderkors.

Overlægens levende interesse for vegetarismen resulterede i, at han en kort årrække var formand for Vegetarisk Forening.

Digter af skønne vers, forfatter af sundhedsbøger, redaktør i over 40 år af „Sundhedsbladet", foredragsholder for interesserede skarer igennem mange år m.m. — alt dette fra et enkelt gudbenådet menneske.



Arven fra Hindhede

Bort fra by-degenerationen! Tilbage til naturen! Tilbage til den gamle, simple bondekost! Tilbage til sol, luft og arbejde!

Disse ord, som Hindhede fremhæver i afslutningen på en artikel, der blev udgivet i 1919, siger i en sammentrængt form, hvad denne store ernæringsreformator ville. Men hvem kender idag til Hindhede og hans værk? – og har Hindhede overhovedet noget at sige vor tid? For ungdommen er han vel i det højeste et navn, og hans endnu levende samtidige, som ikke havde dét dybere kendskab til hans livsværk, der må være en forudsætning for en bedømmelse af hans indsats, står han som en person, der i sin ydre fremtræden var temmelig original og kantet og derfor ofte kaldte på smilet. Men det var et godmodigt smil, for menigmand mere anede end vidste, hvilket stort menneske og hvilken fremragende forsker, der skjulte sig bag den noget aparte fremtoning, og derfor blev smilet aldrig respektløst. Men folk med en smule kendskab til ernæringsforskning véd nok, hvad navnet Hindhede står for, og det gælder ikke blot her i landet, for indenfor sit felt blev Hindhede en verdensberømthed. Det slår aldrig fejl, at når man diskuterer ernæringsproblemer med udlændinge, som er en smule inde i sagerne, da fremhæver de Hindhede som den store banebrydende forsker. Hvad der fremfor alt har givet hans navn nimbus verden over, er de praktiske resultater af hans indgriben i ernæringssituationen i Danmark under første verdenskrig, da alvorlig mangel på fødevarer truede, – en indgriben der blev sat i særlig kraftigt relief af de foranstaltninger, som tyskerne foretog sig for at redde ernæringssituationen, men som viste sig at være lige så forfejlede, som de danske var hensigtsmæssige og kloge – takket være Hindhede. Aldrig har vel verden oplevet et så storslået anlagt sammenlignende ernæringseksperiment, som det der foretoges under første verdenskrig med to landes samlede befolkning.

Mikkel Hindhede fødtes i 1862, og han døde i 1945. Da krigen brød

ud i 1914 havde Hindhede, der var lægeuddannet og en tid havde praktiseret som læge, allerede et betydeligt forskningsarbejde på ernæringens område bag sig, idet hans arbejde med lægegerningen hurtigt havde overbevist ham om ernæringens gennemgribende indflydelse på sundhedstilstanden, og dette havde ført ham ind på undersøgelser over problemet. Han oplevede da den lykke, som er blevet så få store danske før ham til del, at blive anerkendt fra »højere sted«, og allerede i 1910 havde staten oprettet »M. Hindhedes laboratorium og kontor for ernæringsundersøgelser«. Det kan være vanskeligt nu helt at sætte sig ind i den tids uvidenhed om ernæringsproblemerne og de mange mere eller mindre forrykte ideer og teorier, som var fremme på ernæringens område. Vegetarisme var langtfra ukendt og blev sandelig også diskuteret – men som regel afvist som fantasteri. Én ting var man nemlig overalt – bortset fra den lille besynderlige kreds af vegetarer – enige om, nemlig kødets uundværlighed i ernæringen, og egentlig jo mere des bedre! Men en virkelig forskning og videnskabelige undersøgelser til underbyggelse af teorierne, både i den ene eller den anden retning, manglede så at sige totalt. Hindhede tog denne opgave op, overbevist som han var om kødets unødvendighed og om dets skadelighed i større mængde. Resultaterne af hans undersøgelser gav ham ret, og dermed det sikre grundlag for hans rådgivning som ernæringsekspert under krigen og den vanskelige efterkrigstid. Regeringen havde fået vidtgående beføjelser til administrative indgreb i så at sige alle forhold, og med reguleringen af fødevaretildelingen og fødevareproduktionen var det særlig indenrigsminister Ove Rode, som så at sige var eneherskeren, – og hans kloge rådgiver var Mikkel Hindhede.

Hindhede vidste, at de store kødmængder var upåkrævede. Og han vidste, at når korn og kartofler opfodres til kvæg og svin, vender kun en lille brøkdel af disse ernæringsværdier tilbage som kød og flæsk. Altså måtte husdyrbestanden skæres kraftigt ned, så kornet og kartoflerne kunne sikres for det menneskelige konsum. Som tænkt så gjort. Kvægbestanden reduceredes kraftigt, og svinebestanden blev skåret ned med 75 procent. Kød blev en dyr vare, hvad ikke alle var tilfreds med. Men vi sultede ikke, for der var korn og kartofler nok, og mælk var der da heller ingen mangel på. Og ernæringen var sund, ingen tvivl herom. Vi lærte at spise grød, som vel nok i de fleste danske hjem var stående ret mindst én gang daglig. Nutidens kalorieforskrækkelse var ukendt, skønt grød jo siges at »fede«. Men endnu har ingen forspist sig i vandgrød. Det er den efterfølgende kødret med den fede sovs, som »lægger sig på sidebenene«, og efterretten måtte man dengang nøjes med at tænke sig til.

Livsstil-

der passer hjertet!



DERES SUNDHED OG VELVÆRE er vigtigere end alt andet, så hvorfor ikke tænke på et "serviceeftersyn" til gavn for krop og sjæl ved nogle dages afkobling på Skodsborg?
Sanatoriet henvender sig til alle, der foretrækker FOREBYGGELSE frem for helbredelse. Derfor er Skodsborg det ideelle sted, hvis De f.eks. trænger til rekreation eller har behov for et grundigt, medicinsk eftersyn.
I Skodsborg´s spisesal serveres lacto-vegetabilske retter, råkost, frugt - og til lunch er der et lækkert tag-selv-bord.
SKODSBORG VIGØRCENTER, der er et af Skandinaviens mest moderne svømme- og træningscentre, er til fri disposition for vore kurgæster, hvis de er selvhjulpne.
Vi glæder os til at byde Dem velkommen, og vort booking-kontor vil gøre sit bedste for at vejlede Dem.

SKODSBORG BADESANATORIUM

Skodsborg Strandvej 123-135, DK-2942 Skodsborg

Tlf. 02 80 32 00

VEGAN - OPSKRIFTER V/ BENTE PLOUG SARP.

RATATOUILLE

½	dl.	olie	3	fed hvidløg
3		løg	1	tsk tørret basilikum
2		peberfrugter	2	tsk hakket persille
1 - 2		auberginer	1 - 2	tsk. grøntsags-
2 - 3		courgetter		bouillon el. pulver
5		modne tomater el.		lidt vand, især hvis der
1	ds.	flåede " 450 g.		bruges friske tomater.

Findel alle grøntsager. Flå tomaterne og halver dem. Tag kærnerne ud og skær dem i mindre stykker. Svits løgene i olie til de er klare. Tilsæt de øvrige grøntsager, krydderierne og de finthakkede hvidløg.Kog ved svag varme til alt er mørt ca. 20 min.kom evt. lidt ekstra vand ved, men ikke for meget, for retten skal ikke være for våd. Hvidløg bliver mere aromatisk og blidt i smagen, når det hakkes og ikke presses. Man kan også tillade sig at bruge mere (uden at det lugter) til gavn for helbredet.

PROVENEALSKE TOMATER

Halver 9 store bøftomater. Læg dem i et smurt ildfast fad og drys følgende krydderiblanding over snitfladerne.

Krydderiblanding:

1 tsk.rosmarin
1 tsk.salvie
1 tsk.timian
1 tsk.havsalt

Stænk med lidt olie. Sæt fadet i 180° varm ovn i 15-20 min. Tag fadet ud og drys følgende raspblanding over.

Raspblanding:

4 fed hakket hvidløg
2 spsk god rasp
1 spsk hakket persille
evt. peber

Kom evt. lidt mere olie på. Sæt fadet ind i ovnen og grill eller brug overvarme til overfladen er gylden.
God som forret med et stykke ristet brød eller som garniture til f.eks. selleribøffer og kartofler samt råkost.

SALAT

Agurk, Kinakål, tomat, finthakket løg, kogte kartoffelskiver, kogte snittede bønner, iblødlagte, kogte hvide bønner, dild i buketter.

Findel agurk, kinakål. Skær tomaterne i både eller i skiver. Læg alt i et halvdybt fad og læg dildkviste øverst. Hæld følgende dressing over:

6 spsk. solsikke olie, 2 spsk. æblecidereddike, 3 spsk.finthakket grønt f.eks. persille el. purløg. 1 finthakket hvidløg, peber og lidt urtesalt efter smag. F. eks. herbamare.

PANDEKAGER

2½	dl.	grahamsmel el. hvedemel
2	dl.	rismel (ikke maizena)
4½	dl.	vand
1	vip	salt (1 knivspids)
1	tsk.	sukker
4	tsk.	majsolie

alt piskes sammen og bages som pandekager. Spises m.frugtmos.

GRAHAMSBRØD

1	kg.	grahamsmel
6-7	dl.	vand
1/4	dl.	olie
2	tsk.	havsalt
25	gr.	gær

Gæren udrøres i koldt vand og dejen ældtes. Læg den i en skål med et klæde over og stil den køligt i 8 timer.Slås ud og kommes i smurte forme. Efterhæver 1 time.
Bages ved ca. 175° i ca. 1 time.

ABRIKOS - ÆBLETÆRTE

150	gr.	diætmargarine
3	dl.	hvede el. grahamsmel
3	store	æbler, skrællede og i både
3	dl.	abrikosmos (Iblødlagte, mixede abrikoser eller babymos, tilnød abrikos syltetøj).

Bland diætmargarine og mel til en dej. Smør en tærteform og bred dejen ud. Bag den i 10 min. ved 200°. Bred nu et tyndt lag abrikosmos over. Skær æblerne i tynde skiver og læg dem lagvis rundt i en cirkel yderst og en eller to cirkler inderst. Bred resten af abrikosmosen over -og bag yderligere ca. 10 min. eller til de tynde æbleskiver er møre.

Et særlig saftigt og sundt brød får man, når man bruger grød i brødet. Grøden er langt mindre syredannende end mel.

F. Eks. 1 kg. boghvedegrød eller anden grød, 1 kg. grahamsmel, 75 gr. gær, 1 tsk. salt, 2 dl. vædske eller indtil konsistensen er god.
Alt ældtes og dejen stilles til hævning. Slås op. Efterhæver og bages i forme ved 175° i ca. 1 time.

aschehoug

O Lind: DE VIGTIGSTE NATURLÆGEMIDLER

Dr. Per Ove Lind fortæller i denne bog om vore vigtigste naturlægemidler. De midler, som både gennem forskning og erfaring har vist sig at have størst betydning for vort helbred.

Hovedvægten er lagt på de midler, der kan anvendes ved selvbehandling, ginseng - den stimulerende aldersbremse, pollen - livets kilde, sojabønne - den allernyttigste, kamille - et universalmiddel, røllike - den udødelige, hørfrø - en naturlig løsning, baldrian - en lise for sjælen og mange andre naturlægemidler.

Bogen er oversat og bearbejdet til danske forhold af cand. pharm. Kirsten Skjerbæk.

SBN 11-04295-8 O. Lind

DE VIGTIGSTE NATURLÆGEMIDLER

96 sider, ib. kr. 68,5o incl. moms.

DEN STORE VEGETARKOGEBOG er en komplet grundkogebog for alle, som er interesseret i grøn mad og vegetarisk livsstil. Man behøver dog ikke at være vegetar for at have glæde af bogen, men er man nysgerrig og åben overfor nye spændende smagssensationer og et sundere liv, kan bogen også være til stor glæde.

I teoridelen kan man læse om: livskvalitet - ernæringslære - gifte i vores miljø - faste - levende mad (spirer og lign.) - vilde planter - urter og krydderier - alger samt mange andre ting.

Bogen indeholder afsnit med morgenmåltider, salater. dressinger, supper, varme retter, småretter, sovse, desserter, lækkerier, brød og tærter, pålæg og tilbehør samt drikke.

Opskrifterne er gennemgående enkle og indeholder meget lidt fedt. Der er mange grundopskrifter som kan varieres, afhængigt af, hvilke råvarer man har hjemme. Instruktive billedserier viser mælkesyregæring, hvordan man fremstiller tofu, og hvordan man anvender food processor.

SBN 11-04310-5 Inga Britta Sundqvist

DEN STORE VEGETARKOGEBOG

293 sider, ib., ill., kr. 248,oo incl. moms.

FARSERET KINAKÅL MED TOMATSOVS

Ca. 8 hele kinakålsblade, 2 dl. brune ris, 3 dl. bouillon, salt 1 spsk. olie, 1 løg, 100 gr. champinon, 1 lille fintsnittet gourget, ½ tsk. timian, salt, peber, 1 spsk.parmasan, 1 spsk. tomatpuré, 1 æg.
Tomatsovs: 1 dl. flåede tomater, 3 dl. grøntsagsbouillon, timian, salt og peber.
De brune ris koges: Finhakket løg, courget og champignon svitses i olie og krydderier tilsættes. Blandes med de kogte ris, parmasan, tomatpuré og æg.
Kålblade blancheres forsigtigt og fyldet fordeles på dem og de pakkes godt sammen. Koges ved svag varme 15 minutter i tomatsovsen. Serveres med kogte kartofler og grøn salat.

HYTTERET MED GRØNTSAGER

500 gr. hytteret, 2 finthakket løg, 1 tsk.olie, 3 store revne gulerødder, 4 æg, 1 dl. hakket hasselnødder, 1 laurbærblad, 1 tsk.timian, 2 - 3 tsk. karry, salt og peber.
Løgene svitses klare i olie. Blandes med hytteret, gulerod, nødder, krydderier og sammenpisket æg.
Kommes i et smurt fad og bager 30 minutter ved 200°.Serveres som let middagsret med bagt kartoffel og grøn salat.

DRESSING

1½ dl. olie, ½ dl. hvidvinseddike,1 fed hvidløg, ½ tsk. sennep,salt og peber.
Ingredienserne rystes godt i en meljævner. God til tomatsalat og lignende.

KRYDDERURTEDRESSING

3 dl. A 38, ½ tsk. citronsaft, 1 spsk. finthakket dild, 2 spsk.klippet purløg, salt, peber. Røres sammen og trækker ½ time.
God til bagte kartofler og grønne salater.

Grønt efterår i København

Nyd frokosten i
Grøn Mad's Buffet.
Spis så meget du har lyst til
for kun 45,- kr.
incl. kaffe eller the.

Grøn Mad's Buffet

Linnésgade 14 · Tlf. 01 14 29 96

GRAHAMSBOLLER

4 dl. vand, 1 pk. gær, 1 dl. ylette, 1 tsk. salt, 1 spk.sirup, 1 dl. knuste hvedekerner, 250 gr. grahamsmel, ca.300 gr.hvedemel.
Gæren røres ud med lunken vand. Tilsæt salt, ylette, sirup, hvedekerner og grahamsmel. Tilsæt hvedemelet lidt ad gangen og ælt dejen godt igennem. Form dejen til boller og lad dem hæve i 30 min. De bages ved 200° i ca. 20 minutter.

RØDBEDESALAT

1 stor rødbede, 2 gulerødder, 2 æbler, 2 spsk. citronsaft.
Skræl rødbeden og gulerødderne og riv dem groft. Bland det med reven æble og citronsaft.

BØNNESPIRERSALAT

½ kinakål, 3 stilke blegselleri, 1 pk. lucernespirer, 1 dl. ærter.
Dressing: Hvidvinseddike 2 spsk. 1 fed hvidløg, 1/4 tsk.sennep, salt, 2 spsk. vand, 2 spsk. olie.
Kinakål snittes fint, blegselleri skæres i tynde skiver. Alle grøntsagerne blandes i en skål. Kom eddike, knust hvidløg, sennep, salt og vand i en melryster og ryst det godt. Tilsæt olien og ryst blandingen godt igennem og hæld det over salaten inden serveringen.

URTEBØFFER

1 finthakket løg, 300 gr. kogte kartofler, 300 gr. suppeurteblanding, 1 æg, salt, peber. Olie til stegning.
Mos/hak de kogte kartofler og suppeurterne. Bland det med finthakket løg og æg og rør farsen godt igennem. Krydr med salt og peber. Farsen formes til bøffer og steges i lidt olie på en teflonpande ca. 5 minutter på hver side. Serveres med brød, salat og ylettesovs.

FYLDTE SQUASH 2 PERSONER

2 runde squash, 1 løg, 1 fed hvidløg, 1 tsk. olie, 2 stinkel blegselleri, 2 tomater, 4 champinon, 1 spsk. konc. tomatpuré, ½ tsk. basilikum, salt, peber, 1 æg, 2 spsk. reven ost.
Toppen skæres af squashene og de udhules, det faste af kødet skæres i små tern. Løg hakkes fint og svitses i olie med presset hvidløg, fyldet fra squashene kommes ved. Blegselleri skæres i tynde skiver, tomaterne i både og champinon i skiver. Grøntsagerne kommes i gryden og svitses med i 2 minutter. Tomatpuré og krydderier tilsættes og fyldet smages til.Fyldet kommes i de udhulede squash og det sammenpiskede æg hældes over. De drysses med reven ost og sættes i ovnen ved 180° i ca. 45 minutter. Serveres med tomatsalat og groft brød. Kan også bruges som forret, hvis der anvendes små squash.

Foreningsnyt:

Julehygge med gløgg og æbleskiver

hos Else Krause, Frederikkevej 22,Hellerup.

LØRDAG DEN 13. DECEMBER KL. 15.00

Pris kr. 20.00 pr. deltager.

Tilmelding: Else Krause 01.62.49.00

VEGETARISK TIDSSKRIFT udkommer i 1987 med 1 nr. forår og efterår.

Medlems-orienteringsbreve udsendes efter behov.

Der er planlagt en forårstur til Nutana og Julie Vøldan. Af hensyn til Nutana må turen gennemføres på en hverdag.

Der arrangeres ikke nytårsfrokost i januar 1987.



Til alle der vil beholde lidt flere af deres egne penge.



Kom ind og bliv klogere på den nye skattereform, der træder i kraft 1.1.1987.

Få SDS Skatteavis, der fortæller udførligt om de nye pensionsmuligheder for alle. Læs om, hvor meget De kan opspare med fuldt fradrag – nu også som selvstændig (landbrug, forretning etc.)

SPAREKASSEN sds

Nutana opfandt det grønne, danske køkken allerede i 1898.

