Aabakkevej 19,1
F

Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a :

Dronning Alexandrine som husmoder og havedyrker

Nytårsfesten

Vor spådom går i opfyldelse

22 % af Frankrigs befolkning er alkoholister

Grønt er godt, men overtro . . .!

Om øltræer og ølurter

Menneskerettighederne

Udgivet af Dansk Vegetarisk Forening

46. årgang
nummer 2
Februar 1953

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 (1953) må forevises. Fra provinsen opgives medlemskortets nr.

Foreningens og formandens adresse er: Havebrugskonsulent H. Mosegaard, Agade 114², Kbhvn. N., GO 1163u, postkonto 256 56. Mosegaard er tillige kasserer og ansvarhavende redaktør af *Vegetarisk Tidsskrift.*

Foreningens næstformand: repræsentant N. Nielsen, Åbakkevej 19, 1., Kbhvn. F., DA 8222y.

Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk Tidsskrift: 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.
Horseløkke Kurhjem, Fåborg.
Råkostkurstedet »Humlegården«, Humlebæk.
Skodsborg Restauranten, St. Kongensgade 36—38, mezz., København.
Vegetarisk Køkken, Kongensgade 39, Odense.
Skodsborg Badesanatorium, Skodsborg.
„Eckbohus", Bjerre strand pr. St. Fuglede (sommer).
Råstrup Kursted, Christiansminde, Svendborg.

Vegetariske spisesteder i OSLO:

Frisksportrestauranten, Grensen 18.
Råkostkurstedet „Vegeta", Drammensveien 201.
Bios, Kronprinsens gt. 5.

I TRONDHEIM:
Linnea Hotells helserestaurant.

Dronning Alexandrine som husmoder og havedyrker



Dronning Alexandrine var levende interesseret i alt, hvad der havde med havebrug og husholdning at gøre. Det er utallige udstillinger af blomster og frugt, som er åbnet i hendes navn, og såvel fagfolk som amatører har til det yderste bestræbt sig for at opnå den højeste udmærkelse — dronningens vandspand, som man undertiden hørte den stilrene sølvpokal med det kronede A benævnt.

Det var ikke alene på åbningsdagen, dronning Alexandrine lod sig se — nej, dagen efter gik hun som andre udstilingsgæster og førte interesserede samtaler med fagfolk.

Den plante, som her rækkes frem til beskuelse og nærmere forklaring, er dværg-basilikum — den eneste virkelig værdifulde krydderurt, som bør findes i alle haver. Den har ikke skarpe stoffer som de fleste andre planter, der anvendes til at give kedelige retter et mere „fransk" anstrøg. Blot en enkelt lille stilk kan gøre underværker i såvel supper som saucer og salater.

Køb nu et lille „brev" med frø, men husk at forlange dværg-basilikum, ellers får De den alm. grønne, der ikke har nær så fin aroma.

Frøet kan sås på friland, særlig hvis man har, hvad man kalder en sydrabat eller anden særlig beskyttet plads evt. med en smule glas over, f. eks. en solfanger; ellers sår man i en kasse i vindueskarmen eller i en koldbænk, hvorfra man så planter ud, når der ikke er mere fare for nattefrost. Afstanden kan passende være 15—20 cm eller lidt mere. Det varer ikke længe, før man kan tillade sig at nappe den lille stilk, der sætter smag, og før efteråret sætter ind, skærer man hele toppen af og tørrer den på et luftigt sted, dog ikke i sol. Efter denne tørring kan det hele knuses og opbevares i tillukkede glas.

Billedet stammer fra Bellahøj, hvor hele den kongelige familie fik lejlighed til at lugte til urten, og kort efter vendte hofdamerne tilbage for at anmode om at få en stilk med hjem til aftensmaden. Hovedstadspressen bemærkede sig denne lille episode med det resultat, at der dagen efter kom adskillige tusinde udstillingsgæster for at få lov at lugte, men tiltrods for denne intensive udnyttelse var planten om aftenen lige så villig til at sprede duft omkring sig som om morgenen.

Nytårsfesten

Som vi havde forudset og håbet, blev det en virkelig stor aften med meget stor tilslutning også fra andre foreninger, hvis medlemmer havde taget mod vor indbydelse.

Bordet var ualmindelig festlig smykket, og appetiten syntes at stå i et passende forhold til de retter, der blev budt på. Vi må være taknemlig for, at man i det hele taget vil tage imod os i hyggelige omgivelser og anstrenge sig for at give os den mad, vi sætter pris på, til trods for at man ikke kan gå ud fra, at vi er gode kunder, hvad drikkevarer og andet tilbehør angaar.

Til festen indløb et telegram fra vor broderforening i Norge, der også holdt fest samme aften. På grund af et mindre uheld lykkedes det dog ikke at få udvekslet telefoniske hilsener, men vi beder vore meningsfæller i Norge tage mod vor tak, og så håber vi på engang ad åre at få dobbelttransmission i stand.

Vi vidste nok, hvad vi gjorde, da vi bad overgartner Carl Johan Hansen om at holde nytårstalen, men referere den er der ingen mulighed for. Overgartneren har sin særlige måde at liste lidt om livets egentlige værdier ind i jævne ord og sætninger.

Og så sejlede „Galathea" ud på sin berømmelige færd med dr. Anthon Bruun som chef. Nok har der ikke været absolut tavshed om denne ekspedition og de resultater, som blev opnået; men det var dog først nu, at billeder, film og foredrag smeltede det hele sammen på en måde, så vi alle følte, at vi selv havde været med.

Vi kan være stolte af, at en mand af verdensformat, som dagen derpå rejste til London for at tale i verdens fineste geografiske selskab, ville tale for os og vise, at han fortsat nærede interesse for den lille forening, som han for mange år siden ret uforvarende kom til at holde foredrag i.

Men selv om vi fik en masse at se og høre derude fra den store verden og de store dybder, så var det lille nachspiel, som dr. Bruun heftede på sit foredrag, dog også ganske artigt.

Det var interessant at høre en zoolog udtale sig om menneskets stilling i tilværelsen og om de muligheder, der tegner sig for os også rent ernæringsmæssigt set trods truende overbefolkning.

Selvfølgelig er det interessant, at der i havet trives så meget plankton, at dette i tredje eller fjerde led vil kunne føde en mængde mennesker, såfremt vi kunne lære bardehvalerne kunsten af; men her tror vi vegetarer dog, at vi kan anvise mere praktiske og navnlig mere aktuelle veje til afhjælpning af verdenssulten.

Vi må erkende, at vi glemte tid og sted — i hvert fald blev vi mindet om det første ved, at de unge amatører, som havde lovet at glæde os med sang og musik, måtte løbe for at nå bussen; men derfor fortsatte spørgsmål og svar en rum tid endnu, — selv langt ned ad trappen var dr. Bruun belejret af videbegærlige festdeltagere.

Det vil blive *meget* svært for bestyrelsen at møde op med et program, der — selv om det ikke bliver overholdt — kan bringe en forsamling op i de højder, hvor vi befandt os ved nytårsfesten 1953.

Vor spådom går i opfyldelse

Opmærksomme læsere vil have bemærket, at vi i vort nytårsnummer forudsagde en ny udstilling i Nationalmuseet omfattende en eller anden form for spiritus, eftersom den fornylig afholdte tobaksfremvisning fik et så strålende forløb. Allerede d. 11. jan. gik spådommen i opfyldelse, idet en yderst lydhør presse da havde været til konference med vinbranchens folk og kunne meddele sine tørstende læsere om dette ærværdige laugs forestående jubilæum, hvis hovedbegivenhed bliver udstillingen „Fra stok til flaske" på Nationalmuseet.

I 14 dage formodes det, at kustoderne vil iføre sig skødskind og forestille vinkypere og vise, hvorledes „druerne i oktobers solmættede dage bliver plukket af stokken på vinskråningerne, til den i dybe kældre ved bløde kerteblus bliver tappet fra mørke fade på klare flasker — — —" Ja, man vil endog søge at få en original fransk vinperse herop med tilhørende druer — såfremt da told- og andre væsener tillader noget sådant. Om egentlig udskænkning bliver der dog næppe tale — måske af hensyn til det øvrige inventar og hvad der ellers måtte findes af værdi i de hellige haller.

Det bliver sikkert interessant at erfare, hvilken minister eller anden kapacitet der nu skal have lejlighed til at sige alt det bla-bla-bla, som allerede mange gange før er sagt om alkoholen og dens så attråede virkninger — det såkaldte kemiske humør, der indfinder sig, når promillen opnår den stipulerede højde.

Vi får sandsynligvis også ved denne celebre lejlighed en plausibel forklaring på, hvordan vi allerede i adskillige år har kunnet skaffe så store mængder af destruerede druer hertil fra fremmede lande og med et uhyre forbrug af valuta, således at der alene i københavnske kældere

nu befinder sig millioner af flasker og et tilsvarende antal liter på fade, samtidig med at andre varer fra de samme lande, f. eks. sunde friske druer, fersken o.s.v., for slet ikke at tale om de nærende valnødder, på kunstig måde har været holdt så godt ude af landet, at der til tider har været en pris på ca. 1 kr. pr. drue — ikke pr. klase — ganske bortset fra, at det som regel var meget syge personer, der under feber og smerter lå og længtes efter noget frisk og køligt.

Efter al sandsynlighed vil vi også i lighed med, hvad der var tilfældet ved tobaksudstillingens åbning, få serveret glødende bekendelser til de mere eller mindre „ædle" mærker og årgange, uden at dog en eneste vil erkende, at det til syvende og sidst drejer sig om visse kvanta af en bestemt kemisk forbindelse, der meget lettere kunne være fremstillet med kartofler, evt. sukkerroer, som grundlag.

Virkningen er den samme — og det må meget betvivles, om de smagsorganer, der til daglig besudles af disse giftige stoffer, endnu har så megen skelneevne tilbage, at deres ejermænd overhovedet har berettigelse til at tale om „smag" i dette ords egentlige betydning.

Til trods herfor bogstavelig beder man til, at de fornemme vinriddere, der en gang årlig samles for at smage på den nye årgang i et ærværdigt gammelt kloster i Frankrig, vil komme herop og i deres maleriske dragter gå i procession fra eller til museet.

Folket vil — ikke mindst i karnevalstiden — have maskerade, og for at komme i stemning må der spiritus til, i hvert fald for den part, der ikke besidder andre muligheder.

Men når man råt serverer den franske floskel, at en dag uden vin er som en dag uden solskin, så undervurderer man vistnok en ikke ringe del af danskernes evne til at tænke selv.

For det første kan dage uden solskin godt være gode og mindeværdige dage; hvis ikke, burde vort land forlængst være affolket og forladt — således som visse egne i Frankrig allerede er det — og hvis man erklærer sig selv for at være så fattig, at man ikke kan få en dag ud af det uden kunstige kemiske stimulanser, så giver vi ikke meget for det solskin; det er fattigere end den kunstige sol, der dog kan brune huden og efter sigende danne vitaminer, der modvirker mørketidens eventuelle indflydelse på humøret.

Arrangørerne af denne fugtige udstilling véd også godt, at det drejer sig om at få publikum til at medvirke til sukces'en, hvorfor man har bedt om at låne alle mulige snurrepiberier i form af tømte flasker eller måske bare etiketterne, og så har museet jo selv en bunke at møde op med, lige fra broncealderkvindens vinsæt og til en kunstig „bispebowle" samt de velkomster, hvoraf man endnu den dag i dag drikker de nye svende til — for selvfølgelig gælder det også her ligesom vèd tobakken om at foregå de unge med et godt eksempel.

Men medens den oprigtig uheldige undervisningsminister måske selv i nogen grad var overrasket over de tal for dødsfald af lungekræft som følge af tobak, der fremkom samtidig med, at han åbnede udstillingen, så er der næppe nogen minister eller anden ansvarlig person i dette land, som ikke på forhånd er klar over, hvad spiritus har afstedkommet af

skændsel, og hvis nogen ikke desto mindre tør vove at „bekende" sig til spritten og ønske denne udstilling og dem, der bagefter søger til museets egen eller andre restauranter, al mulig „solskin", så véd vi altså på forhånd lidt om vedkommende.

Det bliver interessant at se, hvem der tør.

Herom vil den, der skriver dette, ikke spå — til trods for, at det ellers gik så godt med at være spåmand.

22% af Frankrigs befolkning er alkoholister

Da drukkenskaben i Frankrig efter krigen steg med voldsom fart, søgte justitsministeren at skærpe alkoholrestriktionerne, men da disse kun omfattede cognac og andre spritvarer, medens vinen, som formodedes at være uskadelig, var fri, fortsatte stigningen i alkoholforbruget, således at det nu er verdens største og har forårsaget, at ikke færre end 22 % af befolkningen har taget alvorlig skade såvel legemligt som åndeligt. Over en trediedel af alkoholisterne dør under sindssygdom eller af leversygdomme.

At alkoholforbruget er så stort, som tilfældet viser sig at være, er noget af en overraskelse selv for lægerne, da man ikke ser flere berusede folk dér end andre steder; men det er den daglige giftdosis, der har ført det hele med sig. Franske læger hilser derfor med glæde, at der stilles forslag om at indskrænke vindyrkningen i stedet for som nu at søge den udvidet ved hjælp af statsstøtte.

Men det er ikke let at være lovgiver i Frankrig, eftersom der beskæftiges 1½ million mennesker ved vindyrkningen, og de kan stille visse krav — ikke alene om understøttelse, men også om, at staten skal overtage overskudsproduktionen for destillation til industrien, og det giver også underskud, da sprit kan fremstilles billigere på anden måde.

Hvorfor i alverden kan de gode franskmænd ikke finde på at anvende de liflige druer på anden måde end til fremstilling af vin, der jo dog er et destruktionsprodukt?

Da forbudet forhindrede de nordamerikanske druedyrkere i at anvende druerne til gæring, gav de sig til at forsyne hele verden med rosiner af alle slags, og med nutidens teknik er det muligt at levere ugæret druesaft til billige priser.

Hvorfor skal *vi* nu tigges og trues til at overtage den overskudsproduktion af alkohol, som landets egne indbyggere ikke kan overkomme at nedsvælge til trods for, at de gør deres bedste?

Selvfølgelig er det rederiet J. Lauritzen, der allerede et par gange har brudt med den fjollede tradition med champagne og anvendt enten dansk åvand eller smeltevand fra Grønlands indlandsis, som nu har fundet det naturligt at lade den friske appelsinsaft flyde over stævnen på den nye 4000 tons båd, der først og fremmest skal sejle med appelsiner og bananer og andre sydfrugter.

At skibet sejler med stor hastighed, har moderne kølerum, som er beklædt med aluminiumsplader, så de er lette at holde rene, og alle de andre moderne indretninger, er en selvfølge. Vi glæder os til alle de lad-

ninger, som dette skib vil føre hjem til os — skønt nej, sådanne store både passer ikke til vor beskedne valuta; men så må vi glæde os over, at danske både sejler med frugt på alle syv have, og så længe der overhovedet er noget, der hedder ceremonier og traditioner, vil vi glæde os over denne nye linje, selv om vi måske slikker os om munden ved tanken.

Næste gang må det blive dansk æblemost.

Om bananimporten

skriver Aage Møller i „Erhvervsfrugtavleren", at det efter hans opfattelse var en fejl, at man standsede bananimporten. „Vi kan ikke tvinge folk til at spise æbler, og vi har ingen adkomst til at hindre dem i at spise bananer, appelsiner og svesker. Ved fri import står vi i fremtiden stærkere ved udenlandsk dumping, hvor man ved statstilskud vil søge at sælge æbler i Danmark uden hensyn til produktionsomkostningerne."

Som man vil bemærke, er det ikke alle frugtavlere, der synger med på den vise, som en vis Hardy-Hansen giver tonen til.

Svenska vegetariska föreningen

fejrer den 3. februar sit 50 års jubilæum. Der vil blive nedlagt kranse på stifterens grav, ligesom der ved en offentlig fest i Stockholm vil blive fremdraget minder om ildsjælen J. K. Saxon.

Til trods for, at vor forening således er nogle år ældre, må vi erkende, at vore brødre derovre har formået at udrette nok så meget som det lidet, vi har drevet det til — hvad årsagen så end måtte være.

Men vi er da endnu så mange, at vi håber, vi bliver hørt over sundet, når vi siger: Til lykke!

Den elektriske kokkepige

som vi kaldte det apparat, vi foreviste i Forum, og som i løbet af et par minuter kan forvandle en hvilken som helst frugt eller grønsag til drikke, en slags juice, har nu en reel chance for at komme på markedet som dansk arbejde, idet fabrikant R. Sigwardt i Orehoved har lovet at se på sagen.

Vi, der kender Sigwardt som den, der har løst et stort antal af de tekniske problemer, der møder gartnere og frugtavlere, har stor tiltro til, at denne lille ting også skal lykkes for ham. Samtidig hermed har vi opfordret gartnerne til at støtte foretagendet, eftersom det er dem, der vil komme til at høste fordelene ved den stigning i afsætningen af deres produkter, som ganske afgjort vil blive følgen af at have en sådan hjælper stående på hvermands spisebord.

I sidste nr. blev der desværre ikke plads til nedenstående muntre vise fra Nationaltidende, som også er blevet sunget i radioen. Teksten er af Mogens Dam og tegningen af Otto Frederiksen:

Spis grønt!



Danmarks Vegetarforening vil hjælpe alle verdens underudviklede lande ved at lære dem at dyrke og spise grønsager.

Mange lande i verden sukker
af mangel på spisevarer;
de kan lære en masse nyttigt
af Danmarks små vegetarer.
Hønsefødder og gulerødder
og halsen af en svane —
den, som spiser for meget kødmad,
han har en hæslig vane.

Hønsefødder er mager næring,
og svanehalse er sejge,
oksekød er den rene gift,
og sådan er der så mege'.
Runkelroer, kartofler og porrer,
bananer og appelsiner
smager bedre og er tillige
smækfulde af C-vitaminer.

No'en vil ha' roer og no'en radiser
— men det beror på en skønssag —
Hovedsagen alene er,
at man holder sig til en grønsag.
Dersom jorden i hele Danmark
blev udlagt til køkkenhaver,
kunne man med et snuptag mætte
mindst 100 millioner maver.

Hvorfor ikke? Det ville pynte,
hvis Danmark man ville lave
om til alle nationers friske
og frugtbare køkkenhave!
Hønsefødder og oksekød og
alt det er en hæslig vane —
H. P. Sørensen han skal ud
og så byg og malt en af da'ene.

Grønt er godt, men overtro . . . !

I store kredse af befolkningen hersker den overtro, at når blot man hver dag, eller i hvert fald ret ofte, nyder rå eller næsten rå grønsager af en eller anden art, så får man alt, hvad legemet skal bruge.

Som grundpiller i denne overtro optræder salat og kruspersille, specielt den sidste — antagelig fordi man har hørt en del om dens særdeles høje vitaminindhold; selv om der er en hel del om dette, skal man vist være forsigtig med at opfatte denne grønne urt som andet og mere end det, den i hvert fald for tiden er: en pyntelig lille ting, der tjener til at sætte krydderi på tilværelsen, mere for øjet end for tanden.

At den i virkeligheden af de fleste opfattes som en skueret, der ikke spises, fremgår alene deraf, at vegetarer ikke altid er velkomne gæster på restauranterne, fordi de simpelthen spiser pynten med, så der må nye forsyninger til for at glæde det næste hold gæster.

Det kunne være interessant at få et overblik over, hvor meget persille der egentlig bliver spist her i landet, men derom vides intet eller så godt som intet. Vil man forsøge at konstruere et tal, kan man f. eks. tage den i næsten samtlige henseender usandsynlig umulige „statistik" over tilførslerne til Københavns grønttorv, der i al sin ufuldkommenhed dog er en værdig repræsentant for det grønttorv, der er mindst lige så umuligt til trods for, at det er forsyningssted for et område med ca. 1 million indbyggere.

Selv om vi forudsætter, at alt, hvad der af denne vare føres til torvet, bliver afsat til grønthandlerne, hvilket ingenlunde er tilfældet, idet større eller mindre mængder „går igen" i statistiken adskillige gange, så drejer det sig for hele året kun om ca. 360.000 „snese" persille. Hver „snes" består af 20 småbundter, der igen er dannet af fra ½ til 10 stilke alt efter årstiden.

Nogen fornuftig angivelse f. eks. i vægt findes ikke, men formanden for Amagerlandets producenter, hr. H. C. Andersen, har venligst meddelt, at vægten svinger mellem 15 og 30 g, idet vægten er størst i sommertiden. Regner vi med en gennemsnitsvægt på 25 g, bliver der ca. 180 g til hver københavner om året.

Jeg er selvfølgelig kendt med, at der finder en vis selvforsyning sted med denne vare, dog kun i sommerhalvåret, og lad os gladeligt skønne, at denne går lige op med de mængder, der året rundt går tabt som vindues- og anden pynt.

Hvor langt rækker så de 180 gram? Jo, Statens husholdningsråd har regnet ud, at der skal ca. 30 gram = 3 spiseskefulde hakket persille til for at dække 1 dags behov af C-vitamin — eller med andre ord: persillen kan dække 6 af årets 365 dage, men heller ikke mere!

For A-vitaminernes og jernets vedkommende kan der kun blive tale om at dække højst en eneste dags behov.

Der skal cirka dobbelt så store mængder til af grønkål for at opnå den samme sikkerhed, fire gange så megen spinat eller hvidkål, og ikke mindre end 20 gange så mange salatblade (af de indre blade) for at opveje de 30 gram persille, hvad C-vitaminet angår.

Der er næppe mange gennemsnitsdanskere, der opnår nogen synderlig dækning af behovet gennem disse eller lignende produkter, selv om de så nydes aldrig så ubehandlede. Nej, det er overtro det meste af det.

Det, som det kommer an på, er, at de fødemidler, som udgør de *væsentlige* dele af dagens måltider, er fuldlødige i så mange henseender som muligt.

Hvad kan det nytte, at enkelte er aldrig så fuldkomne, når de vægtmæssigt set udgør så ringe mængder, at de kun lidet bøder på uundgåelige mangler i de ting, som vægtmæssigt betyder noget?

Bortset fra enkelte produkter som hyben og solbær, der ligger helt oppe i medicinklassen, er mange — for ikke at sige de allerfleste — af havens produkter ganske vist lødige i sig selv, men det overskud, som skulle opveje andres underskud, er ikke overvældende, og når så de mængder, der anvendes, er mikroskopiske, så er det, at overtroen fejrer triumfer.

Men tilbage til persillepjecen, der repræsenterer et arbejde, som var en mere betydende opgave værdig: Det kan oplyses, at af de 19 stammer, som deltog i prøvedyrkningen forskellige steder i landet, var enkelte fremragende, hvad C-vitaminindholdet angår, hvilket dog ikke altid kommer forbrugerne til gode, eftersom de kan være behæftede med produktions- eller handelsmæssige fejl, som gør, at de ikke opnår anerkendelse.

Enkelte stammer viste sig at være ret bitre i smagen, hvilket man dog undlod at tage notits af med den motivering, at denne bitterhed ikke kommer til udtryk, når persillen anvendes i sauce (formentlig melklister), og da denne anvendelse anses for at være så almindelig, at andre muligheder ikke tages i betragtning — ja, så betyder de foretagne smagsprøver nul og nix.

Vi må fra vor side stille dette absolute krav til såvel Statens husholdningsråd som andre, der for offentlige midler foretager den slags bedømmelser, at produkterne også bedømmes i uforarbejdet tilstand, og at der tages skyldigt hensyn hertil ved den endelige klassificering af sorter og stammer.

Endvidere fremgår det af undersøgelserne, at indholdet af vitaminer svinger såvel med dyrkningssted som med årstiden, idet det er lavest i vinter- og forårsmånederne, men stiger stærkt — indtil det firedobbelte — i efterårstiden. Det er vel *solen*, som har gjort sin skyldighed.

De første blade, som i forårstiden kan pilles af overvintret persille på friland, er så langt at foretrække for den, der er drevet frem i hus.

Frisk persille kan uden synderligt tab opbevares nogle dage i vand eller i glas med låg over.

Selv om der går nogle vitaminer tabt ved tørring, så er der dog så meget tilbage i persille, som har været tørret i ovn ved ca. 40° og derefter smuldret og opbevaret i lukkede glas, at dette produkt må betragtes som særdeles anvendeligt — ganske bortset fra, at det ikke yder hverken øjet eller næsen, evt. munden, den samme skyldighed som de friske, men undertiden dyre blade.

Lad os så håbe, at disse indeholder så mange af hidtil uopdagede stoffer, at de fuldt ud retfærdiggør den overtro, som de er genstand for.

Om øltræer og ølurter

Siger man om en mand, at han hovedsagelig dyrker øltræer i sin have, skal der nok ligge en fin lille hentydning til hans interesse for de våde varer. Denne interesse er i øvrigt gensidig, idet bryggerierne viser en udtalt gavmildhed over for de allermindste havedyrkeres organisationer. De har antagelig bemærket, at de bittesmå haver ikke kan lægge synderligt beslag på mandens overskud af kræfter, hvorfor der bliver rigelig tid til at krumme armen, hvilket i øvrigt dokumenteres til overflod i de af øllet betalte films, der skal reklamere for vore nationalskatte: øllet og kolonihaverne.

Det nyeste på området er øl-urter. Ganske vist er der et mellemstadium i øllets tilblivelse, der har noget med urt at gøre, men det er ikke her, nyheden ligger — nej, den lyder således i et stort blad selve juleaftensdag:

Øl i urtepotten.

Hvis De i juledagene får en sjat øl tilovers i en flaske, skal De ikke hælde den i vasken.

Øl indeholder som bekendt så sunde ting som malt og gær, så De gør Dem selv og Deres planter en stor tjeneste ved at komme ølresterne i vandkanden, inden De fylder den med tempereret vand.

— — Her skal ikke tages stilling til, hvorvidt den mængde alkohol, som på denne måde kan komme hver enkelt plante til del — det afhænger jo bl. a. af ølsjatternes antal og størrelse samt den mængde vand, der medgår til en „passende" fortynding, og så endelig antallet af de urtepotter, som gavmildheden skal fordeles på — kan virke dræbende eller blot forstyrrende på væksten, ej heller til den ældgamle tesis om det tempererede vand til potteplanterne, der som så meget andet inden for gartnerkunsten også er havnet på kompostbunken — men derimod synes vi nok, at troen på det „gode øl" har manifesteret sig på en lidt for „tyrkisk" måde.

De, som for gager, der formentlig er temmelig fyrstelige, har til opgave at bibringe folket den tro, at øl er sundt, kan gnide sig i hænderne ved at læse en sådan notits. Jo, reklamens magt er underfuld: „Øl indeholdere *som bekendt* så sunde ting som malt og gær, så De gør Dem selv og Deres planter en *stor* tjeneste — — —"

Som bekendt er der ikke gær i øllet, og selv om der havde været det, turde det jo dog være et spørgsmål, om også potteplanter savner gær i kosten; omtrent det samme kan vel siges om den eventuelle malt, men troen på det gode i øllet er altså så indgroet, at hvis man under sine medskabninger det bedste, så skal de have de sjatter, der kan falde af.

Ja, man gør ikke alene planterne, men også sig selv en *stor* tjeneste.

Her er da et spor af fornuft: Man *kan* virkelig gøre sig *selv* en stor tjeneste ved at lade så meget af det antal øller, som nu engang hører med til menneskerettighederne, ikke mindst i juledagene, blive til sjatter og så gavmildt tildele sin potteplanter disse. De har da den udvej at kunne gå ud, — om man derved har gjort dem en *stor* tjeneste er så en anden sag.

Den internationale Vegetarunions kongres

Som tidligere meddelt finder denne i år sted i Sigtuna (nær Stockholm) i tiden 2.—8. august, og bestilling på værelser må ske til Svensk Vegetarisk Forenings sekretær, Carl Schelin, Manhemsvägen 15, Sollentuna. Pris pr. deltager er 130 svenske kroner i tosengsværelse, 150 i enkeltværelse, inkl. fuld kost og kongresafgift. *n. n.*

Svensk Frisksportsforbunds sommerlejr

finder i år sted i Simlångsdalen (2 mil øst for Halmstad) i tiden 19.—26. juli. Deltagerne må selv bringe telt og sengetøj, men der er dog plads for 100 deltagere i 20-sengs telte for 50 øre pr. dag. Lejrafgift 10 kr. pr. deltager. Fra lejrkøkkenet udleveres kun vegetarisk, men billig mad. Nærmere ved henvendelse til Harry Lindgren, adr.: „Vegetarianen", Karlsbergvägen 14, Stockholm. *n. n.*

Idealernes kongres

der arrangeres af den tyske vegetar-union (adr.: Postfach 8, Ebhausen im Schwarzwald), afholdes også i år i Bad Liebenzell im Schwarzwald i tiden 12.—18. maj. Program fås fra ovennævnte adresse.

n. n.

Gaver

Ditlevsen kr. 3,00, Løvgren Nielsen kr. 2,00, Ellinor Olsen kr. 1,00, E. Pedersen kr. 2,00, Frydenstrands Badesanatorium kr. 10,00, Børge Christensen kr. 2,00, E. J. kr. 10,00, Karen Christensen kr. 5,00, A. Poulsen kr. 3,00. *Kassereren.*

Kontingentet for 1953

I dette nr. af bladet findes indlagt en giroblanket beregnet for indbetaling af kontingent eller abonnementsafgift for året 1953. (Eventuelle gaver til foreningens arbejde kan indbetales på samme blanket, og sådanne modtages med tak). Ved at indbetale nu sparer De kassereren for mange besværligheder, og De sparer selv portoen på den opkrævning, som ellers vil komme senere. *Kassereren.*

Dyrebeskyttelseskongres

Den britiske sammenslutning af foreninger til dyrenes vel har fået overdraget af verdenssammenslutningen til dyrenes beskyttelse at arrangere den næste verdenskongres i London i maj 1954. Vor forening har modtaget indbydelse til at deltage. Havde vi midler, ville vi sende en repræsentant, der så højlydt som muligt skulle hævde, at den eneste virkelig effektive måde at undgå at tilføje dyrene lidelser ved opdræt, transport og slagtning er: vegetarisk levevis. *n. n.*



Dansk Vegetarisk Forening's

litteratur

C. V. Pink: „Hvad moder og barn bør spise" 0,50

„Råkostopskrifter"... 0,25
(10 stk. 2,00).

Mich. Larsen: „Naturhelbredelsen" 0,60

Portofrit — betaling kan sendes i frimærker.

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

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.

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

Vegetar!
AFSKRIVNINGS-BUREAU søger samarbejde med ærlig dame for evt. kompagniskab. — København Ø. Ryvang 297.

Delvis møbleret værelse uden seng tilbydes meget rolig herre. Tekøkken. — Rødovre 809.

Køb og anvend foreningens mærkater. De sælges i pakker à 30 stk. for 1 kr. portofrit. Foreningens emblem („Vegetarnålen") kan igen købes à 2,50 kr. Frimærker kan modtages som betaling.

Livsglad ung pige

i tyverne søger ledsagerske til traveture og lignende. — Billet mrk. 107 til Vegetarisk Tidsskrift.

En flink ung mand

kan få plads til marts eller april på Raastrup kursted pr. Svendborg.

Anna og Palle Hadhr.

Børnepensionen Solhaven, Espergærde

Vegetar- og råkostpension for børn i alderen fra 3—14 år under gode, private former. — Ugenert beliggenhed med tumleplads ved skov og strand. — Der er kyndig børnesagsarbejde tilknyttet Solhaven.

HEDVIG THOMASSEN,
Espergærde 262 (sikrest 10—12).
(Nær bus og jernbane).



ALT TIL
råkost - vegetarkost - Waerlandkost
Kompostdyrket frugt og grønt

Central 62

Råkostdepotet

Gothersgade 129
København K.

»SANA« Godthåbsvej 62 - Go. 429

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 mandag—torsdag incl. kl. 11—19
Lukket lørdag
Telef. PAlæ 8855
St. Kongensgade 36-38, mezz.

»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,
Dynkarken 2 . Arhus

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI - RINGSTED