

5. Aargang | Juni 1911 | Nr. 2

Fra Taasinge.

Naar jeg ved Middag gaar hen over Torvet i Svendborg, forbavses jeg over de Vognlæs af Grøntsager, der ikke har fundet Købere, men maa tages med hjem igen. Det giver et Indtryk mere af en Udstilling, hvor det hedder: nok se, men ikke røre, end af Boder, hvori der nærmest skulde være udsolgt — hvor Sælgeren daarligt har kunnet overkomme at betjene Folk. Selv om det er fodkoldt, saa har de fleste Handlende for god Tid til at stampe i Brostenene. Det samme Billede har Torvet udvist hele Vinteren. Jeg har da gentagne Gange spurgt mig selv: bryder Folk sig da ikke synderligt om Grøntsager, er de for dyre, eller forstaar de ikke at bruge dem til andet, end hvad der begynder med »Slik«: Slikporre, Slikasparges osv., thi da tror jeg ogsaa, de bliver for dyre til Dagligret.

Det faldt mig ind at spørge en Handlende, hvad han tog for Varerne (han stod og forberedte sig til at køre af Torvet med sin Trækvogn fuld af dejlige renvaskede Grøntsager). Han nævnte Priser som: 2 Øre for en Porre, 15 Øre for en Selleri, Gulerødder 3—4 Øre Pd., Kartofler samme Pris, Kaalrabi 3 Øre Pd., Rosenkaal 10 Øre Stænglen, Grønkaal Favnen fuld for 15 Øre, Hvidkaal 3—4 Øre Pd., altsaa et stort Hovede for 15 Øre, Rødkaal ubetydelig dyrere, men — tilføjede den Handlende —, naar der købes for Kroner ad Gangen, kunde vi jo sælge meget af det en Fjerdedel billigere.

Jeg synes selv, det var billigt.

Her er Tale om en saa vidtdreven en detail som at veje ud til Suppegryden: 2 Øre for en Porre saa tyk som en Gærdestav, og 15 Øre for en Selleri saa stor som et Barnehoved osv. Det er saa billigt, at ærede Landboere ikke bør betænke sig paa at for-

syne sig fra Torvet med Havesager, hvis de har forsømt deres egen Køkkenhave.

Det var i Midtvinter, jeg fik disse Oplysninger, men Prisen paa Grøntsager holder sig omtrent ens hele Vinteren, nemlig saa lav, som den kan taale at være. Gartneren kørte med sit Læs; men jeg kom i Tanker om en Historie fra i Sommer. Jeg var kommen i Besøg hos en Paarørende, der er ansat som Assistent ved en af Statens Forsøgsgaarde. Hen paa Eftermiddagen skulde vi ud at besé hans lille Haveanlæg. Noget af det, som fik min bedste Ros, var hans Hvid- og Grønkaalsbed. »Ja«, sagde han, »naar bare Flæsket ikke havde været saa dyrt i Aar, saa havde det været rart nok med Kaalen«. Slig Tale lød ikke saa lidt forældet for mig, som har en Rem af det vegetariske, og der venter Vedkommende en Ret Hvidkaal eller Rosenkaal, kogt i det bare Vand, med Bønnesteg til i Stedet for Flæsk, naar han aflægger mig en Genvisit. Jeg tvivler ikke om, at det skal lykkes mig at faa ham mæt ved disse Retter og bibringe ham Troen paa, at Kaal og den Slags Ting ikke er til at foragte, selv om Flæsket ikke er til at faa for Penge.

»Her ligger Hunden begravet« til det lille Forbrug af Grøntsager. Folk kan ikke ret godt tænke sig Grøntsager uden i Forbindelse med Kød eller Flæsk; men Æggehvide og Fedt fra Dyreriget er i Reglen dyrt, men billigt fra Planteverdenen — for Æggehvidens Vedkommende i hvert Fald.

Vi mener at kunne lave Plantefars til 18 Øre Pundet, og jeg vil sige, at hvem der først bliver fortrolig med dens Tilberedning og Anvendelse, ikke gaar fra den. Det er rart at kunne spise Steg med Tilbehør, saa tit man vil, og dog vide, at der ikke leves for dyrt, samt at man er paa den rigtige Side af det sundhedsmæssige. At Næringsværdien ikke er mindre, kan ses i enhver Tabel over Fødemidler.

Tilberedningen af denne Fars vil jeg beskrive næste Gang. Her vil jeg endnu kun give Forslag til en

Spiseseddel for en Uge

paa Grundlag af Vejlegaardens Kost »up to date«:

Søndag Middag:

Rosenkaal, kogt i rent Vand, eller kogte Kartofler, hvid Melsauce, med eller uden Persille, hart Brød, Bønnesteg i Form af Frikadeller. Efterret: Et Stykke smurt Franskbrød, frisk Frugt eller Kompot af tørret Frugt eller Rabarber.

(Det bedes bemærket, at *eller* maa ikke læses for *og*).

Aften:

Frugtsuppe, enten med Boller

eller til Smørrebrød, Ostepind, et Stykke Wienerbrød.

Mandag Middag:

Hvidkaalshoved kogt i Vand, hvid Sauce, tørt Brød, Plantefrikadeller. Efterret: Franskbrød, Frugt eller Kompot.

Aften:

F. Eks. Boghvedegrød med Sirupshul, Mælk eller sødt Øl til. Efterret: Et Par Tvebakker, skrabet med Smør, frisk Frugt eller Kompot.

Tirsdag Middag:

Gulerødder og Selleri, kogt i Vand, til smurt Brød, derefter smurt Brød med Ost og en eller anden Sort Syltetøj. I Stedet for denne Ret kan anbefales Æblesteg til tørt Brød med efterfølgende Ostepind.

Aften:

Kærnemælkssuppe med tørret Frugt i til smurt Brød. Efterret: Et Stykke Marinerbrød og frisk Frugt eller Kompot.

Onsdag Middag:

Tyk Pandekage, bestaaende af Kærnemælk og Levninger af Vælling, Grød, Øllebrød, Ærtesuppe og lign., 1 a 2 Æg, og bagt i Palmin eller Fedt. Dertil Sirup og Syltetøj. Efterret: Ostepind og Frugt.

Aften:

Da vi ingen Grøntsager fik til Middag, passer det særlig godt med Kartoffelgrød her. Deri Smørhul samt Mælk til. Efterret: Et Par Smaakager, Frugt eller Kompot.

Torsdag Middag:

Blandet Stuvning af levnede Grøntsager og Kartofler, dertil bart Brød og Plantefrikadeller. Eller: Ærtesuppe til smurt Brød. Efterret: Et Stykke smurt Franskbrød med rigelig Kompot.

Aften:

Grød med Smørhul, Kanel og Sukker, Saftvand, Mælk eller Øl. Efterret: Et Stykke Marinerbrød, Frugt eller Kompot

Fredag Middag:

Pastinakker eller Selleri eller Gulerødder eller Porre paneres og spises til smurt Brød.

Levnede kolde Kartofler, skaarne i Skiver og varmede i en Smule Fedt, kan spises paa samme Maade til smurt Brød. Efterret: Ostepind, et Stykke smurt Franskbrød, Frugt eller Kompot.

Aften:

Byggrynssaftsuppe eller Vælling af Centrifugemælk; dertil smurt Brød. Er der anvendt nymalket Mælk, da bart Brød til. Efterret: Kiks, Frugt.

Lørdag Middag:

Som om Onsdagen.

Aften:

Øllebrød med Mælk, eller kogende Mælk paa Rugbrødsterninger, kaldet »Graaællinger«, eller Mælk paa Tvebakker, alle 3 Retter

med lidt Strøsukker. Om man hellere vil: Kartoffelgrød eller Urtesuppe. Efter Tvebakker og Mælk Ostepind, efter Øllebrød eller »Graaællinger« Tvebak med Smør eller Marinerbrød, Frugt eller Kompot.

Som Dessert om Middagen faar vi altid et Stykke Maltsukker, det er som Erstatning for den Eftermiddagskaffe, vi har strøget.

*

Princippet i denne Spiseseddel er at komme bort fra de vidtløftige, dyre Retter, til nemme, usammensatte.

Efterretten er den samme paa Smaaforandringer nær, eftersom Forretten har været mere eller mindre flydende. Der maa kun tillaves en Ret til hvert Maaltid. Efterretten bør hovedsagelig kunne tages lige fra Naturens Haand; det er nemt, maa være sundt og bør blive billig. En saadan Ret haves i Frugt og Nødder, men da Nødder, lige som Flæsk, ikke er til at faa for Penge, hjælper vi os igennem med Marinerbrød, Tvebak med Smør og lign. Her paa Gaarden bruger vi, i Stedet for disse Ting, daglig at spise Pebernødder til Frugten.

Det er maaske falden i Øje, at vi faar vor Søbemad om Aftenen. Vi har indrettet det saaledes, fordi der gaas længere paa Gaffel- og Fingremad end paa Skemad, og det er rarest at have det letteste Maaltid at sove paa.

Næste Gang Vink om Retternes Tilberedning.

Soren Lolk.

Rabat.

Ved kontant Betaling og mod Forevisning af Medlemskort for indeværende Aar kan Medlemmer af Dansk vegetarisk Forening faa Rabat paa Indkøb i følgende Forretninger:

Vegetarisk Hotel, Vesterbrogade 79		10 %
Bøgelund-Jensen, Raadhuspladsen 2*)		10 »
„Sanafer“, St. Kongensgade 36-38, Afdeling A **)		10 »
„Sanafer“, St. Kongensgade 36-38, Afdeling B ***)		5 »
„Sana“, Skindergade 28 og Smallegade 17		5 »
„Dana“, Gl. Kongevej 121	Frugt- og Grønthandel.	5 »
I. V. Jacobsen, Slagelsegade 18		5 »
Jørgen Jensen, Nørrebrogade 18 B		5 »

De Medlemmer, der har betalt for 1911, vil faa tilsendt Medlemskort; de, der først fornylig har betalt for 1910, bedes indsende Kontingent for 1911 til Fru Guldbjerg, Aaboulevard 14, København, hvorefter Medlemskort vil blive dem tilstillet.

*) Rabat gives kun paa Henkogningsglas, og kun naar der købes mindst 25.

**) omfatter Underbeklædning, Toilet-Artikler m. m. paa enkelte Varer gives ingen Rabat.

***) omfatter diætetiske Præparater, m. m.; paa enkelte Varer gives ingen Rabat.

Bestyrelsen.

Fra Sydfyn.

Tirsdag den 16. havde vi vort sædvanlige Medlemsmøde, hvor vi drøftede Spørgsmaalet: »Vegetarisme og Moral«.

Det vilde imidlertid være ønskeligt, om flere Medlemmer vilde møde ved vore Sammenkomster; thi selv om vi ikke har store Talere og fremragende Mænd i Foreningen, saa vil der dog altid være noget at drofte ved et Spørgsmaal saa mangesidigt som det vegetariske. Og for den, der har sét, at dette Spørgsmaal er et vigtigt og i sine Konsekvenser vidtrækkende Spørgsmaal, maa det tillige staa klart, at skal vi naa nogle Vegne i vort Arbejde for at udbrede Kendskab til vor Idé: »At leve ret og rent«, saa maa de Enkelte lægge deres Kræfter sammen — løfte i Flok.

Vore Møder bør være det Værksted, hvor vi smeder vore Vaaben, hvor vi faar vor Tro styrket paa vor Sags Storhed og Fremgang; men skal det være saaledes, da maa alle møde og yde deres Bidrag i Forhold til Evner og Anlæg. —

Naturligvis talte vi ogsaa om Pinseturen, og vi glæder os til at stifte Bekendtskab med Meningsfæller fra andre Egne.

Ved Mødets Slutning blev vi beværtede med henkogte Kirsebær og hjemmebagte Pebernødder fra Søren Lolk; vore trofaste Medlemmer fra Taasinge havde taget denne Prøve paa deres Madkunst med paa deres Cykler tillige med de nødvendige Ting til Anretningen. De fortjener Tak derfor.

Og nu:

Skoven er sprungen ud, Engen er grøn, Blomsterne pranger i Skov og Have, og Sundet er blankt med Sejlere i Tusindtal!

Hvem kan da blive hjemme?

Med Hilsen fra Meningsfæller.

C. B.

Pinseturen.

Vi minder om, at Afrejsen fra Københavns Hovedbanegaard finder Sted 1. Pinsedag Kl. 8^{20} Fm. Ankomst til Ellested (paa Nyborg-Ringe Banen) Kl. 12^{50}. Herfra med Vogn til Raastrup. Se iøvrigt det foregaaende Nummer af »Solblink«.

Fra Arbejdsmarken.

Ved *sidste Møde* i Hotel »Hafnia« var der fuldt Hus, og største Delen af de tilstedeværende var fremmede, som for første Gang gæstede os. Efter et livligt Foredrag af Fru Johanne Meyer udspandt der sig en Diskussion, som kunde have varet meget længere, dersom man ikke havde maattet bryde op af Hensyn til det sidste Punkt paa Programmet:

Besøg i det sociale Sekretariats Lokaler. Man begav sig da tværs over Gaden, og de fleste blev sikkert meget overraskede ved at se, hvilke Herligheder »D. V. F.« her har skaffet sine Medlemmer gratis Adgang til.

Det sociale Sekretariat og Bibliotek.

Fra 15. Juni til 15. August er Lokalerne kun aabne hver Søndag Kl. 11—2. Medlemmer af »D. V. F.« har gratis Adgang til Læsestuen og til at laane Bøger.

Spisehuse, Pensionater og Sanatorier

med vegetarisk Diæt. (Efter »Vegetarische Warte« for 18. Februar 1911).

C-Café, G-Gæstgiveri, H-Sanatorium, M-Middag, N-Natlogis, P-Pensionat, S-Spisehus, Z-møbl. Værelse.

Essen. Bornstr. 16.

Finkenmühle b. Mellenbach. *Dr. Hotz.* H P.

Freiburg (B) Friedrichstr. 3. S. Schwabentorpl. 5. P S. Belfortstr. 13. P S.

Frankfurt a. M. Bleichstr. 68. S. Neubau Schäfergasse 31. C S. Elbestr. 18. C S Z. Gr. Hirschgraben 28. S.

Bad **Freienwalde.** *Seidemann.* M P Z.

Friedensau. Sanat. Post Grabow. H.

Garmisch. Villa a. Rain. P Z.

Genf. Quai d. l'Ile 5. M P S.

Glarus-Mitlödi. Naturheilanstalt. H M N P S Z.

Göttingen. Geismarstr. 2. S C.

Graz, Steierm. Hauptpl. 13. S.

Haag. Nieuwstraat 24. G S.

Hagen i W. Elberfelderstr. 34. M.

Halle a. S. Gr. Ulrichstr. 36. P S. Gr. Ulrichstr. 18.

Hamburg. Kleine Reichenstr. 20. C S. Börsenbrücke 2. C S. Brandsende 3. C S. Wexstr. 28. S. Alsterarkaden-Passage 8. C S.

Hannover. Goethestr. 9. S.

Heidelberg. Hauptstr. 100. S.

Heimgarten-Bülach. *Plottner.* Z P.

Honnef a. Rh. Reichenbachstr. 25. M N P Z.

Interlaken (Golzwil). *Hotel du Parc.* P.

Jena. Saalbahnhofstr. 8. S.

Jongny ob Vevey (Genf. See). *Hotel du Parc.* H.

Jungborn i. Harz. *R. Just.* H.

Karlsruhe. Kaiserstr. 56—128—140. S.

Kiel. Gasstr. 4. S.

Köln. Schilderg. 117. S. Brüchenstr. 12. S. Cäcilienkloster 5. C N S.

Lausanne. 16 Avenue de Morges. P.

Leipzig. Kurprinzstr. 3. G P S. Neumarkt 29. S. Zeitzerstr. 13. C S.

Lindewiese. *Wagners Kurhotel.* P S.

Lippstadt i W. *Sonnenau.* G M N P S Z.

Locarno-Monti. *Betz.* H. *Engelmann.* P. *Villa Lotos.* P. *Sonnenheim am Waldesrand.* C P S Z.

Locarno-Muralto. *Villa Frida.* P.

Locarno-Orselina. *Kurhaus Orselina.* P. *Stella.* P.

London. 4 Furnival Street, Holborn. S. 175 The Grove. P M N Z. Westbourne Grove, Hereford Road 63.

Lugano-Massagno. *Pension Carola.*

Lugano-Ruvigliana. *Sanatorium Monte Brè.* H M P S.

Magdeburg. Heilige Geiststr. 7. C M S. Alter Markt 14. C S.

Mainz. Schusterstr. 56. C S.

Mannheim. *Ceres.* Breitestr. S.

Mittweida. Deckerstr. 6. C S.

München. Schommerstr. 14 a. S. Löwengrube 8. S. Türkenstr. 24. C S. Ottostr. 1. C P S. Trautenwolfstr. 3. P. Schraudolphstr. 2 a. P. Glückstr. 7. C S. Herzogspitalstr. 14. P. Luitpoldstr. 8. C S. Augustenstr. 54. C S.

Naumburg a. S. *Wagners* Naturheilanst.

Neapel. Capodimonte Via Ponti Rossi 8. **P Z.**

Nizza. *Villa Fontaines de Mouraille* chemin Gairant. **P.** *Villa St. Léger*, cité Villermont, avenue Villermont. **C M N P S.** *Villa La Parisienne*, chemin St. Antoine. **P.** Rue de France 30. **C M S.**

Nürnberg. Theaterg. 14. **S.** Königstr. 51.

Offenbach (Main). Wilhelmspl. 16. **M S.**

Paris. 13 rue Gaillon (34 Avenue de l. Opéra). **S.**

Partenkirchen. Farchanterstr. 54. **P Z.**

Pforzheim. Jahnstr. 7.

Plauen i W. Neundorferstr. 2. **S.**

Prag. Konviktgasse 15. **C S.**

Raut b. Bozen. *Gasthof Raut.*

Bad **Reinerz.** Frau *Seiffert.* **P Z.**

Roesrath b. Köln a. Rh. *Villa Sonnenschein.* **G P.**

Salzhausen „Bad" b. Nidda, Oberhessen. Pension *Stillfried.* **M N P S Z.**

Sarnen a. See. *Friedenfels.* **H P.**

Schneeberg, Erzgebirge. *Schlesinger.* **N P Z.**

Schwartau b. Lübeck. *Tegtmeyer.* **H.**

Schweiz. Kuranstalt *Latrigen* v. Biel. **P.** Crêt à Tavez sur Ollon, Ct. Vaud. **P.**

Seewen (Schwyz). Erholungsheim *Sonnenberg.*

Soden-Salmünster b. Frankfurt a. M. Sanatorium *Stolzenberg.* **H P.**

Stendal. Weberstr. 16. **M N P Z.**

Strassburg (E.) Judengasse 27. **S.**

Stuttgart. Kanzleistr. 24. **P S.** Sofienstr. 34. **S.**

Stuttgart-Hohenwaldau. Waldstr. 11. **P Z.**

Traisa (Odwld.) *Rinderspacher.* **H.**

Ulm. Neutorstr. 2. **S.**

Vence b. Nizza. *Intern. Vegetar-Koloni.*

Warnsdorf (B.) *Zimmer.* **S.**

Wien. Oppolzerg. 4. **S.** Magdalenestr. 12.

Wiesbaden. Taunusstr. 13. **S.** Herrenmühlgasse 9. **S.** Erholungsheim *Siegfried* Café *Waldacker.*

Wolfstal-Rosswein i S. Atzenroth's Jungborn.

Woltersdorfer Schleuse bei Erkner-Berlin. *Knochs* Kurhaus. **M P.**

Würzburg. Domerpfarrgasse 6. **C S.**

Zürich. Sihlstr. 26. **C S.** Holbeinstr. 25. **C S.** Bleicherweg 9. **S.**

Zwickau (S.) Kaiser Wilhelmspl., Hj. af Nordstr. **S.**

Den samlede Liste vil kunne faas i Særtryk (à 25 Øre) ved Henvendelse til »Vegetarisk Oplysningskontor«, Holte.

Marmite, ren Planteekstrakt til Suppe, Sauce og Bouillon.
Billig, drøj og velsmagende. 1 Krukker fra 45 Øre hos Urtekræmmerne. Prøver gratis.
Th. Fabricius, Aarhus.

H. Steensens
„VEGETARIA"
Indregistreret Varemærke
Margarine

Sommerbolig.
3 møblerede Værelser og Køkken, Have m. v. til Leje nær Kokkedal St. 300 Kr. for Sommeren. Billet mrkt.: Sommerbolig bedes snarest sendt til Bogh. Wiene, Østerbrogade 23.



Bøgelund-Jensen,
Raadhuspladsen 2.
KØKKEN-UDSTYR
til vegetarisk Husholdning.
Telefon H. 863.

Broderimagasin og Tegnekontoret,

Telefon: **Frederiksborggade 39, I.** Byen 5199 y.

Kostumer og Selskabsdragter paategnes hurtigt og billigt. Moderne og originale Mønstre. Stort Udvalg af alle paategnede Artikler til billigste Priser.

Ingen stor Butiksleje, derfor smaa Priser.

Husk 1. Sal! **Husk 1. Sal!**

Adam E. Gall's elektriske Etablissement

for Svagstrøms-Anlæg.
Martensens Allé 16. Telefon 7934.

Specialitet: **Elektriske Ringeapparater og moderne Hustelefoni**

Pasning og Vedligeholdelse af gamle Ringeledningsanlæg mod aarlig Betaling.

Overslag og Tilbud gratis og franko.

Specialforretningen

SANA

Alt til vegetarisk, afholds- og sundhedsmæssig Husholdning. — Egen Fabrik for Kogning af ægte Frugtsaft, Marmelade, Gelé og Maltsaft m. m.

Husk SANAs Kvalitet Plantemargarine.

Fabriks-Udsalg: Skindergade 28 (Tlf. 5650), Smallegade 17 (Tlf. Godth. 682 x).

Vesterbros Badeanstalt.

Vesterbrogade 36. **Telf. Vester 148 x.**

Bringes i alle Vegetarers og Sundhedselskendes Erindring.

Kolde Styrteb. m. el. u. Damp (Bruse-, Straale-, Sæde- og Skeletb.) 0,25, Abm. 0,18.
Temp. Styrteb. m. el. u. Damp (Bruse-, Straale-, Sæde- og Skeletb.) 0,30, Abm. 0.25.
Varme Karbade, Afsæbningsbade med Styrtebade (2 Haandklæder) 0,60, Abm. 0,45.
Kreuznacher-, Fyrrenaals-, Gran-, Klid-, Malt-, Havsalt og Soda-Bade.
Transportable Bade (Hjemmebade) leveres overalt i Byen 2,50, Abm. 2,00.

Husk Anstaltens 1. Kl. Frisørsalon og Fodklinik.

Jeg anbefaler herved min Forretning til Medlemmernes Velvillie!

Ærbødigst

C. Lindelof,

Kemisk Tøjrensningsetablissement & Dampfarveri,

v. Aaboulevard. **H. C. Ørstedsvej 66.** Tlf. Nora 1682 v.

Forretningsprincip: Hurtig Ekspedition. 1. Kl.s Arbejde. Billige Priser.
Telefonér eller skriv et 3-Øres Brevkort. Tøjet hentes og bringes overalt i Byen.

Annoncer til »Solblink« sendes til:
Boghandler Emil Wiene, Østerbrogade 23, København Ø. Telefon 5029.

Udgivet af *Dansk vegetarisk Forening.*
Redaktør og Ansvarshavende: Ingeniør *P. Schrøder,* Holte.
Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.