

5. Aargang | November 1911 | Nr. 7

Lidt af et Foredrag om Vegetarisme.

Af Fru *H. Guldbjerg.*

Vi lever i en urolig men interessant Tid, fuld af ny Idéer, talrige Opdagelser og Opfindelser. Det nyeste sensationelle er vel nok, at de forvovneste blandt os flyver med Iltogsfart igennem Skyerne og meget ofte kommer ned endnu hurtigere, men da desværre paa samme Maade som Skaros. Men bliver vi paa det jævne, hersker der ogsaa dér Røre; det har f. Eks. længe lydt: Klæd dig sundt! og mange har rettet sig derefter, og hundrede Gange er der sagt: Elsk Renlighed overalt, i Huset, i Føden; fej ikke Gaden med Kjolen; Vinduerne op for den friske Luft og Gardinerne til Side for Solen, for hvor Solen kommer, dér kommer Lægen ikke! Det er Kampen imod Bakterierne. Dernæst lyder det: Hold Maade med Brugen af Alkohol eller stryg den helt! Hvad Efterfølgelse af dette Raad har bragt af Sundhed og Lykke, er kendt nok. Det er Drikkevarerne, man ransager. — Men samtidig hæver der sig Røster for en grundig Reform af Spisevarerne, Indførelse af en Levemaade, der skal være langt sundere end den fra Arilds Tid brugte. Det er Vegetarismen.

Man kan imidlertid skelne mellem en ideel vegetarisk Levevis, hvor Føden kun bestaar af Frugt og Nødder, og en mere praktisk, der lettest defineres negativt, nemlig som: Afholdelse fra alle Kødspiser. Den førstnævnte Levemaade vil vist for lange Tider kun være et smukt Fremtidsperspektiv, medens den sidste stadig vinder flere og flere Tilhængere, men hvad enten man ser paa den yderliggaaende eller den moderate Vegetarisme, saa er det en grundig Misforstaaelse, naar den, som det saa ofte sker, anses for Urte-

spisning. Denne Mening har sin Oprindelse fra den Tid, da kun Filosofer og Asketer blev Vegetarer.

Naar man vil hverve Tilhængere for en Sag, møder man frem med sine Beviser for Sagens Godhed. Men desværre gaar det her som saa ofte ellers i andre Forhold, tvingende Bevis kan ikke gives. Det har nu heller ikke saa meget at betyde, for hvad vilde den kødspisende Menneskehed fremføre, hvis den skulde bevise, at Kød er sund og naturbestemt Menneskeføde? Ja, man vilde vel svare: Kød er vi vant til, Kød kan vi ikke undvære, og det spiste vore Forfædre saa langt tilbage, vi véd. Nu vel, men hvad saa Alkohol? Drak og sang og drak ikke vore glade Forfædre for Aarhundreder siden sig fra Sans og Samling lige saa godt som vi? Men da det nu er gaaet saadan, at næsten alle Læger indrømmer, at Alkohol er skadelig, saa kan vi heller ikke stole paa, at Kødets Stilling vedblivende vil vise sig holdbar; nej, der er allerede rokket derved.

At det kan gaa saaledes, maa ikke undre os. Historien viser jo, at Menneskenes Fejltagelser og Daarskaber har været frygtelige og paa det lægevidenskabelige og hygiejniske Omraade maaske allerværst. — Der er derfor intet urimeligt i at tænke sig Menneskenes Dyrespisning opstaaet ved Fejltagelser og Selvbedrag. Den Mand, der opfandt Brændevinen, erklærede, at nu vilde det være ham en let Sag at leve til evig Tid. —

Fra Naturens Haand er Mennesket en meget svag Skabning, saa svagt udrustet, at det vil være ganske urimeligt at tænke sig det skabt til at agere Rovdyr for at faa sin Føde. Kunde det paavises, at vi fysisk ligner Rovdyrene, ja da var det ligefrem Pligt for os at søge dyrisk Føde. Nej, vi maa meget snarere antage, at Menneskets oprindelige Næring har bestaaet af Frugt og Nødder, og at det har levet paa samme Maade som Aberne, paa Grund af den fysiske Lighed, det har med disse Dyr.

Men da det sikkert kun vil være meget faa, som kan og vil indskrænke sig til den ideale Kost, Frugt og Nødder, bliver det derfor den moderate Vegetarisme, vi først maa skænke vor Opmærksomhed. Vi beholder da alle Kornsorterne, Bælgfrugter, Urter, Frugter og Nødder, og, om jeg saa maa sige, de dyriske Frugter: Æg og Mælk, — i Mælken er jo indbefattet Fløde, Smør, Kærnemælk, Tykmælk, Ost og Mælkens Salte, den saakaldte Myseost.

Maa det ikke vække Betænkelighed hos os, naar vi ser os om? Det er jo ligesom Sygdom og Død helt vil tage Overhaand. Vi bygger Hospitaler som hele

Byer, og vore Sindssyge kan vi ikke finde Plads til. Tilsyneladende stærke Mennesker bliver syge og dør ofte meget brat uden at være naaet videre højt op i Alder. Ligger det ikke nær at antage, at der er noget i Vejen med Levemaaden; hvorfor hjemsøges vi dog af en saadan Sygelighed frem for Dyrene, som vi i fysisk Hensende staar saa nær?

Men da Kød indeholder en halv Snes forskellige Gifte, og Alkohol, Kaffe, The, Chokolade og Krydderier hver for sig har en skadelig Indflydelse paa vor Organisme, mon saa ikke Ulykken stammer herfra? Alle disse rare Sager giver os nemlig: Forkalkning, Stendannelser, Mavekatahr, Blindtarmsbetændelse, Gigt, Hovedpine, Kødet vistnok Kræft o. s. v.

Til Forebyggelse af alle disse alvorlige Sygdomme har vi dog Tykmælk, som dræber Gæringsbaciller. Se til Bulgarernes 4000 hundredaarige, blot fordi de spiser Tykmælk. Hvad om vi foruden Tykmælk — Kærnemælk er ogsaa godt — tillige daglig spiste Frugt, i det hele taget nød en Kost, der kun forskaffede os en lille Brøkdel af det Bakteriemylder, Kødet afgiver Jordbund for! Der er stor Sandsynlighed for at vi vilde naa meget længere i Sundhed og Alder end nu.

Et er imidlertid sikkert, at under vegetarisk Levevis øges Velbefindendet. Der er vist mange, der efter en svær Sygdom vil mindes, hvordan Appetitten kom igen med Længsel efter et Stykke tykt Brød med tyndt Smør og dertil rent Kildevand Det, syntes man, vilde være en vidunderlig Ret. En saadan permanent Tilstand er det Vegetarismen kan medføre. Men naar der undertiden paastaas, at vegetarisk Levevis giver et blidere Temperament og en bedre Karakter, saa er det vist bedst at være lidt skeptisk, jeg har i alt Fald aldrig erfaret noget derom, hverken hos mig selv eller andre.

Alligevel er Vegetarismen egnet til at vække Begejstring, idet den giver Haab, Løfter om Sundhed og større jordisk Lykke. Og da vi nu ikke kan lade være med at interessere os for Sundhedsspørgsmaalet, var det saa ikke værd at forsøge denne »spartanske« Levemaade; det koster intet, og Kødet, Krydderierne og Nydelsesmidlerne har vi jo altid ved Haanden, hvis vi skulde faa Skrupler. Forøvrigt kan Børn og unge Mennesker let omvende sig pludselig, ældre mindre let, for det beror paa deres Synder, hvorlangt de er komne bort fra den naturlige Levevis.

Hvordan stiller det sig nu med den økonomiske Side af Sagen. Det Spørgsmaal er ikke uden Betydning. Som bekendt har baade offentlige Institutioner og

mange Borgere en Tid levet over Evne, det begynder derfor at lyde: »Nu vil vi alle spare«. Regeringen, der aarlig øger Landets Gæld med over 20 Millioner Kr., kan jo sagtens. 1 Øres Skat paa hver Snaps og Bajer giver 10 Millioner Kr. aarlig i Kassen. Saa meget alene ved Beskatning af Alkohol. Men saa let gaar det ikke for private at skaffe den eventuelle Underbalance af Vejen. Og værst stillede er da de Mennesker, som allerede har givet Afkald paa adskillige Nydelsesmidler, men alligevel savner Balance paa Budgettet. Her kommer da Vegetarismen som en frelsende Engel. Thi at vegetarisk Kost er billigere end Kødkost turde være indlysende.

Skønt Vegetarismen er saa gammel som Menneskeslægtens Historie, er den dog ung og hører med til vor Tids store Bevægelser, store Idéer; thi det er først nu, den søger at give sig en videnskabelig Begrundelse og prøver at tale til den sunde Fornuft, samtidig med at dens Maal er bleven Sundhed og Lykke for dens Udøvere og ikke Askese. Den vil i Stilhed revolutionere Samfundet til at føre en renere, sundere og skønnere Levevis.

Hvad om Befolkningen udover Landet udvidede Haverne, saa de blev meget større end nu, fulde af alle de dejlige Sager, — fra de duftende Køkkenurter opover Jordbærrene, Buskfrugterne, Kirsebær, Blommer i alle Farver til de store rødmossede Træfrugter, Druerne op langs Vinduerne og Nøddebuskene. —

Og saa Blomster i Mængde ikke alene for Duftens Skyld og som Øjenlyst, men ogsaa til Nytte for Bierne, som i de dierzonske Stader skulde bo i Havens luneste og mest solrige Hjørne, hjælpe Naturen med at bestøve Frugttræerne og give os den lækre Honning, sødere og sundere end det Kunst- og Sukkerprodukt, der koges af Roer. Var det ikke noget at begejstres for! Hvad om hver Mand og Kvinde allerede i de unge Aar udover Landet og i Byernes Periferi vilde begynde at plante Frugttræer, som kunde forsøde dem Livets Aften, baade bogstaveligt og i Erindringen. — Husker Du, da vi plantede det — og det?

Vegetarisk Levemaade giver Glæde i Sindet, for det er ikke vor Natur og det er ikke vor Længsel og Lyst evig og altid at dræbe Dyr og tappe Blod. Nej! Vor Natur, vor Længsel, vor Glæde og Lyst staar til:

Blomster i Flor, frugtfyldte Haver,
Mælk i Spande, Honning i Kager,
»Duftende Enge og kornrige Vange«.

Kontingentet er for **indenbys** Medlemmer 3 Kr. aarlig — for et Ægtepar 4 Kr. — „Solblink“ gratis.

Vegetariske Opskrifter,

samlede af Fru *Maja Schrøder*, er i disse Dage udsendt i ny Udgave paa Dansk vegetarisk Forenings Forlag. Da Forf. velvilligst har overladt Foreningen Manuskriptet, vil hele Indtægten med Fradrag af Udgiften til Trykning, Reklame m. m. tilfalde Foreningen. Prisen paa den lille Bog er uforandret (25 Øre), til trods for at Sideantallet er forøget til det dobbelte, dels derved at Opskrifternes Antal er forøget, dels ved Tilføjelsen af nogle helt nye Afsnit om, hvor meget vi skal spise, hvorledes enligt stillede Personer kan indrette sig nemt og billigt, hvorledes et Ernæringsregnskab opstilles og endelig en Tabel over henved 100 forskellige vegetariske Fødemidlers Næringsindhold.

Heftet faas gennem »Vegetarisk Oplysningskontor«, Holte; Beløbet (+ Porto) kan vedlægges i Frimærker. Ved Bestilling af mindst 10 Eksemplarer gives 20 % Rabat. *Bestyrelsen.*

„Dansk vegetarisk Forening" kræver ikke Afhold af sine Medlemmer. Intet Løfte. Enhver, der har Interesse for Vegetarismen, kan blive Medlem.

Sydfyns Afdeling.

Medlemsmøde Tirsdag den 14. Novbr. Kl. 8 paa sædvanligt Sted. Indgang i Teaterpassagen.

Bestyrelsen.

Vore Møder.

Tirsdag d. 10. Oktober indledes Vintersæsonen i D. V. F. med et Foredrag af Hr. Lærer *M. Stokholm* om det Motto, som vi har anbragt paa vort ny Bomærke, nemlig: *Ren Føde, Sundhed, Livsglæde.* Foredraget gjorde et stærkt Indtryk paa Tilhørerne ved den Varme, hvormed det blev fremført, og det bidrog sikkert sit til, at flere af de tilstedeværende Gæster indmeldte sig i Foreningen. Hr. Stokholm er villig til i saa stor Udstrækning, som Hensynet til hans Skolegerning tillader det, at tage virksom Del i Arbejdet for Udbredelsen af Kendskabet til Vegetarismen. Det var da ønskeligt, om vore Medlemmer ude i Landet vilde lægge sig i Selen for at faa en eller anden lokal Forening, som har Afholdelse af oplysende Foredrag paa sit Program, til at skrive efter Hr. Stokholm. Adressen er: Ishøj Skole pr. Taastrup.

Næste Møde afholdes *Onsdag d. 15. November* i det sociale Sekretariats Lokaler, Vestre Boulevard 5, Kbhvn. Hr. *E. Solkær* vil indlede en Diskussion om: »Forskellige Indvendinger mod Vegetarismen«. Gæster er velkomne. *Bestyrelsen.*

Kontingentet er for udenby Medlemmer Kr. 1,50 aarlig — for Ægtepar 2 Kr. — „Solblink" grati

Et Kursus i vegetarisk Madlavning

afholdes under Ledelse af Husholdningslærerinde Frk. *Agnes Dalhoff* i Københavns Tjenestepigeforenings Lokaler, Rosengaarden 14.

Det begynder Mandag den 6. November og fortsættes Fredag den 10. samt Mandag og Fredag i de 2 følgende Uger, hver Gang Kl. 8—10 Aften.

Deltagerne vil se et større Antal Retter blive tillavet og faa Lejlighed til at smage paa dem alle, naar de selv medbringer en lille Tállerken og en Theske. Den første Aften er der *fri Adgang* for D. V. F.; Ikke-Medlemmer betaler 25 Øre. For de følgende 5 Gange er Betalingen 3 Kr., dog kan nogle halve Fripladser faas.

Bestyrelsen.

Fra Arbejdsmarken.

I Holte er der nylig bleven afholdt et Kursus i vegetarisk Madlavning under Ledelse af Fru *Schrøder* og Frk. *Dalhoff*. Deltagernes Antal har været ca. 20, og de har med største Interesse fulgt Tillavningen af de mange Retter og udvekslet Meninger med hinanden og med Lærerinderne. En af Aftenerne var de mandlige Paarørende indbudt til et koldt Bord med varm Ret. Ved den Lejlighed udviklede der sig en hel Diskussion om Vegetarismen med det Resultat, at flere af de tilstedeværende indmeldte sig i Dansk vegetarisk Forening. Disse vil nu sammen med de 4 Medlemmer, som i Forvejen fandtes i Holte, danne en lokal Kreds, der engang imellem vil mødes for at drøfte de Spørgsmaal, som altid vil melde sig, naar man skal ændre den gennem mange Aar tilvante Levemaade.

I Aarhus skal Ingeniør *Schrøder* holde Foredrag med Lysbilleder d. 1. November. Mødet ordnes af de samvirkende Afholdsselskaber paa Foranledning af et af vore virksomme Medlemmer, Hr. Fuldmægtig *A. Lorentzen*, og da vi i Forvejen har en ikke ringe Tilslutning i Aarhus og Omegn, er der Sandsynlighed for, at der ogsaa her vil blive dannet en lokal Afdeling, og det kan allerede nu betragtes som temmelig afgjort, at denne vil begynde sin Virksomhed med Afholdelsen af et Madlavningskursus i Slutningen af November.

Arbejdernes Sundhedslære og Madlavning.

Vor norske Meningsfælle, Ingeniør *Henr. Lund*, som dette Blads Læsere tidligere har haft Lejlighed til at stifte Bekendtskab med, har under ovenstaaende Titel udsendt et lille Skrift, hvori der gives en hel Del gode Anvisnin-

ger paa en sundhedsmæssig Levemaade. Forf. fremhæver stærkt Betydningen af Renlighed paa de forskellige Omraader: Ren Luft, ren Mad og Drikke, et rent Legeme, rene Klæder og rene Fornøjelser.

Hvad disse sidste angaar, skriver han følgende:

»Fornøjelser hører ogsaa med til de Ting, som fremmer Sundheden; derfor er det godt at faa lidt Adspredelse efter Ugens Arbejde og ind imellem, naar det lader sig gøre. Om Sommeren er der intet bedre end at tage sig en lille Fodtur ud i Naturen eller en Rotur paa Vandet, hvad der nu er bedst Anledning til. I Byerne har man Lejlighed til at se meget udmærket ganske gratis i Musæer og Samlinger, og Musik kan man ofte faa at høre paa de større Pladser; benyt dig af det. Er Vejret daarligt og Tiden knap, kan man adsprede sig ved at læse noget morsomt eller noget belærende; der er nu saa mange billige, nyttige Bøger, og Biblioteker er de fleste Steder, frit tilgængelige. Søg bestandig at lære mere; det er den sikreste Vej til Fremgang. Belærende Foredrag holdes nu mange Steder; hør dem. Sky derimod Varietéer og Restaurationer, Kortspil og Drik; det fører før eller senere til Elendighed. Hav ikke Omgang med daarlige Kammerater.

Hold dit Arbejde i Ære. Enhver Stand er lige god og lige nødvendig for Samfundet. Det kommer ikke an paa, hvilken Slags Arbejde vi udfører, men hvorledes vi udfører det. Det Menneske er størst og nyttigst i Verden, som udfører sit Arbejde omhyggelig og samvittighedsfuldt. Alle Stænder bør arbejde til Samfundets Bedste, ligesom alle Celler i Legemet udfører hver sit særlige Arbejde for Legemets Trivsel. De Celler, som bidrager til, at Hænder og Fødder kan gøre deres Arbejde, er lige saa nyttige som de Celler, der medvirker ved Tænkningen«.

Det er sande Ord, som vi ogsaa her i Danmark kan have godt af at lægge os paa Sinde. Den lille Bog, som forøvrigt slutter med en Næringstabel og nogle Opskrifter, er helt igennem et godt Indlæg for en Ændring i den rigtige Retning af den Levemaade, som de fleste fører. Kun maa det beklages, at Forf. ikke har udeladt den sidste Side, der indeholder nogle Opskrifter til Retter, tilberedt af Sild og Klipfisk. Det er naturligvis sket, for at det øvrige skal »glide« lettere; men mon det nu alligevel ikke i Længden gaar lettest, naar man holder paa de rene Linjer, saa godt som Menneskers Viden overhovedet tillader det? Det omtalte Forhold hindrer i hvert Fald D. V. F. i at medvirke direkte til

Spredning af det ellers saa anbefalelsesværdige lille Skrift.

P. Sch.

Breckwoldts Tourné.

Dens hidtidige Forløb.

Hr. S. M. Breckwoldt er nu ude paa sin Tourné med Rickshaw. Efter Redaktionens Anmodning har vor fortræffelige Meningsfælle, der saa ihærdig kæmper for vor Sag, sendt »Solblink« nedenstaaende Artikel om Tournéens Begyndelse. Vi bede Læserne i særlig Grad at fæstne Opmærksomheden ved Hr. Breckwoldts Omtale af den økonomiske Side ved Tournéen.

Velvillig omtalt af den samlede københavnske Dagspresse, fulgt paa Vej af de bedste Ønsker fra den forsamlede interesserede Skare, startede jeg den 10. Oktober Kl. 12,40 fra »St. Mariedal« efter at have holdt en lille Tale til den talrige Forsamling. Helsingør naaede jeg samme Aften Kl. 8 med et lille Hvil i Skodsborg. Værten i Sletten Kro indbød paa Æbler. I Helsingør holdt jeg Foredrag Tirsdag Aften og fortsætter Onsdag over Hillerød, Frederiksværk, Frederikssund til Roskilde, som jeg naaede den 18. Vejene var gode; men da Vinden stadig var imod eller fra Siden, var det ret tungt at trække Køretøjet, særlig paa Bakkerne i Nordsjælland. Til min store Glæde og Opmuntring mærker jeg, at mine Beregninger fuldstændig passer, at Frugt er den bedste Næring, naar vor Organisme er bleven forbedret til at udnytte de gode Stoffer, som findes i Frugten. Hver Dag, jeg tager fat, føler jeg større Kraft til at trække, og da jeg naaede Roskilde, blev alle mine Betænkeligheder sløjfet om min Udholdenhed. Trods det, at jeg havde trukket »Rickshawen« i ca. 5 Timer paa den mest bakkede Vej, kunde jeg dog trække den op af Olsgade Bakken, uden at min Datter eller noget af Bagagen blev losset, og da jeg naaede op paa Hovedgaden, kunde jeg ikke mærke Spor af Anstrengelsen. Mest vidunderlig er det, naar jeg bevæger mig i Løb eller op ad en Trappe, da er det, som jeg blev slynget i Vejret af en usynlig Fjeder.

En Oplevelse af Betydning havde jeg, da jeg havde talt ved et gratis Friluftsmøde i »Fjord Villa« Have Lørdag d. 23., og en af Tilhørerne udtalte Lysten til at trække Vognen; han naaede ikke mange Skridt op ad Gangen, før han maatte opgive, da Terrænet, hvor Haven er beliggende, stiger meget stærkt. Han erklærede, at han ikke kunde, og ønskede at se, om jeg kunde bringe den op; jeg tog da fat i Stængerne, og efter at have tabt Fodfæstet et Par Gange i den løse Bund trak jeg Vognen gennem Haven og Alléen helt op paa Kirkepladsen uden Standsning.

Forsamlingen, som havde fulgt Præsentationen med Interesse, brød ud i en Klapsalve og bevidnede mig deres Agtelse og Tro paa min praktisk underbyggede Tale.

Resultatet af min Tur er forud givet, efter det jeg nu har erfaret, — hvis ikke hele Foretagendet var truet fra en anden Kant, nemlig den økonomiske; dér passer mine Beregninger ikke.

Det skulde synes som givet, at efter den store Støtte, Pressen overalt har været for mig, var det muligt at samle Tilhørere paa Møderne for en Entré af 25 Øre, saa jeg for det mulige Overskud i Forbindelse med Salg af Postkort og den af mig skrevne lille Bog om min Rejse kunde blive sat i Stand til at betale Opholdet for mig og min Datter paa Rejsen samt sende nogle Penge hjem til min øvrige Familie; men der kommer desværre ikke nok til at dække Udgiften ved Sal og Avertering, ligesom der nu endogsaa i enkelte Byer er forlangt 20 pCt. i Forlystelsesskat. Af disse Grunde har jeg besluttet at holde Foredragene gratis, hvor jeg kan faa gratis Sal, og anmode de mødte om at støtte mig ved Køb af Kort og Bøger. Jeg har maattet bryde af et Par Dage for at søge en Ordning, saa de i mit Hjem ikke skal lide Nød og maa kalde mig hjem, naar jeg er naaet længere frem. Jeg beder »Solblink«s Læsere støtte mig ved at købe min lille Bog »Et Bevis« og maaske et Kort og derved medvirke til, at mit Foretagende ikke skal strande. Det faas ved Henvendelse til min Bopæl, Kronborggade Nr. 8, København L.

Da jeg har besluttet at leve udelukkende af Frugt og er undersøgt af Hr. Dr. Axel Borgbjerg og Hr. Kommunelæge Mich. Larsen, vil et heldigt Resultat have betydningsfulde Følger.

Med de Erfaringer for Øje, som jeg har indhøstet paa det første Stykke af min Tur, vil jeg søge at udruste mig, saa jeg kan trodse Vejret og Føret, naar den barske Tid rigtig begynder.

Før jeg gik ud paa min Tourné, var min Ernæring Frugt, Brød, Urter og Bønner i tilberedt Stand; men fra den 6. Oktober og fremdeles under den tilbagelagte Del af min Tur, har jeg kun spist raa Frugt, Æbler, Bananer, Pærer, Blommer, lidt Nødder og lidt Vindruer; min eneste Drik er Vand, nogle enkelte Gange Saften af en Citron, og det er den Kost, jeg agter at leve videre paa.

S. M. Breckwoldt.

Her og der.

Fru Oberstløjtnant *Mehrn*, »Svalen«s Formand, har i Oktober været paa en Dyrebeskyttelses-Agitationsrejse i Sverig og Finland. Fruen, der ledsagedes af

sin luth-spillende og syngende Datter, talte i Stockholm i vegetarisk Forening.

To rige Amerikanere, den ene Vegetar og den anden Kødspiser, er for Tiden paa en Fodtur tværs igennem det amerikanske Kontinent fra Boston til San Francisco. Maden fører de med paa en lille Kærre, som de skiftes til at skubbe foran sig. Naturligvis gælder Turen et Væddemaal. Den af dem, der efter Ankomsten til San Francisco efter en Lægeundersøgelse faar Attest for at være i bedst »Form«, har sejret. Udenlandske Blade fortæller, at de to Kapgængere, overalt hvor de kommer frem, modtages med Begejstring af Befolkningen.

En Slagter ved det offentlige Slagtehus i Hildesheim er bleven overbevist om i lange Tider at have benyttet fordærvet Kød til Pølser. Desuden har han solgt fordærvet Kød til almindelig Brug i Husholdningen.

Vegetarisk Bibliotek.

Følgende nye Bøger ere indkomne til Biblioteket:

Bouchard, Ch.
Om Drikkevandet.

Brandes, L.
Om Legemsskønhed.

Bunge, von G.
Alkoholforgiftning og Degeneration.

Hansen, Carl
Selleriplantens Historie, Udbredelse og Anvendelse.

Hansen, Elisabeth
Vegetarisk Kogebog.

Mantegazza, Paolo
Nydelser og Hygiejne.

Schrøder, Maja
Vegetariske Opskrifter. Anden forøgede Udgave.

Spørgsmaal og Svar.

9. Maa Rugbrød betragtes som uren Føde paa Grund af dets Indhold af Syre eller Gær?

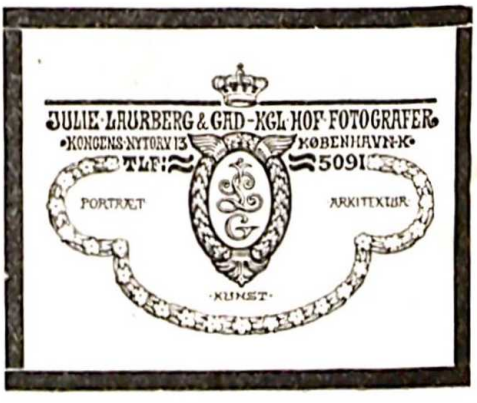
Surt Rugbrød (altsaa hævet ved Surdeig) kan godt betragtes som »urent«, det er i hvert Fald den mindst sunde Sort. Derimod er der ingen Grund til at undgaa »sødt« Rugbrød (hævet ved Gær eller ved »Maltning«, maltet Rugbrød); al Gæring standses jo ved Bagningen. Men det maa helst ikke spises for friskt. *Mich. Larsen.*

Vegetarisk Oplysningskontor

(Adr. **Ingeniør P. Schrøder, Holte. Telf. Holte 222.**)

giver *gratis* Svar paa *Forespørgsler* vedrørende Vegetarismen og modtager Anmodninger om Afholdelse af *Madlavningskursus, Foredrag* (med eller uden Lysbilleder), *Forevisning* af vegetariske Retter o. s. v. overalt i Landet. Endvidere modtages med Tak *Avisudklip* vedrørende Vegetarismen, og i saadanne Tilfælde, hvor en Imødegaaelse af disses Indhold maatte være ønskelig, vil der saavidt muligt blive sørget derfor.

Bestyrelsen.



MAGASIN DU NORD

Glas og Porcellæn,
Elektriske Kroner og Lamper,
Elektriske
Koge- og Varme-Apparater,
Køkken-Udstyr,
Knive,
Elektro-Plet og Nikkel.

MAGASIN DU NORD

JFN DET HVIDE HUS
Telf. 5052

Æble-The i Pakker 0,50 og 1,00.
Koffeinfri Kaffe helbrændt, 1 Pd. 1,60.
Upolerede Ris 1 Pd. 0,22, pr. 5 Pd. à 0,20.
Riste-Ris til at brune med Salt 1 Pd. 1,10.
1 Pd. af disse Ris fylder som 10 Pd. almindelige Ris.
Alkoholfri Druevin 1/1 Fl. 1,60 og 2,50.
do. Æblevin 1/1 Fl. 0,75, 1/2 Fl. 0,40.

J. F. Nielsen, „Det hvide Hus",
Slagelsegade 14. Bredgade 77.

Det sociale Sekretariat og Bibliotek

(Vestre Boulevard 5, Kbhvn., ved Aborreparken) er aabent hver Søgnedag Kl. 11—2 samt Onsdag Kl. 4—6 og de øvrige Hverdage Kl. 7—10 Aften. Medlemmer af Dansk vegetarisk Forening har *gratis Adgang* til Læsestuen og til at laane Bøger.

En ung Pige

søges som Husbestyrerinde til en mindre Husholdning i London, hvor der mest leves af Frugt og Brød. Henvendelse til Vegetarisk Oplysningskontor, Holte.

For Vegetarer anbefales **Honning** fra P. A. E. Müller (Københavns Honninghus), Graabrødretorv 4. Telf. Byen 3685.

Motto: Enhver, som daglig Honning nyder, den dobbelt til sin Sundhed yder.

Ung Pige søges,

som vil deltage i Arbejdet i Hus og Have i et vegetarisk Hjem uden Børn, 2 Mil fra København. Henvendelse til Vegetarisk Oplysningskontor.



Bøgelund-Jensen,
Raadhuspladsen 2.

KØKKEN-UDSTYR
til vegetarisk Husholdning.
Telefon H. 863.

Sundhedsvareforretningen

A/S Sanafer

(Hygiejnisk Konsulent: Herr Overlæge Carl Ottosen, Skodsborg)
anbefaler sin Kolonialafdeling og specielt dens udsøgte **Frugt- og Grøntkonserves af dette Aars Høst.** — Forlang Prisliste over Sundhedsfødevarer. Hovedudsalg fra Skodsborg Fødevarefabrik.

St. Kongensgade 36/38. Telefon Palæ 810.

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 Ringeledningss-Anlæg 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 11 (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. 0,23.
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. Kls Arbejde. Billige Priser.
Telefonér eller skriv et 3-Øres Brevkort. Tøjet hentes og bringes overalt i Byen.

Annoncepris: 10 Øre pr. 1-spaltet Petitlinje; for mindst 3 Gange 10 pCt., for mindst 10 Gange 25 pCt. Rabat.

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

Udgives af *Dansk vegetarisk Forening.*
Redigeres af *E. W. Lorentzen,* Vedelsborg, Vejle.
Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.