SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

6. Aargang | December 1912 | Nr. 12

Den stille Magt.

Jeg var til Bryllup forleden (langt af Led, hvor kun Brudeparret kendte mig). Vi sad ved et Bord, der bugnede af Retter. Ved at lade Stegefadene passere urørt og ved kun at holde mig til Kartofler, Brød og Kompotter paadrog jeg mig adskillige ikke lige venlige Øjekast; men det var jeg saa vant til. Ogsaa var jeg vant til at staa for Skud, om Lystigheder — de Danskes sædvanlige Tilflugt, naar Bevisgrunde slipper op — skulde regne ned over mig. Dog, det blev der ikke noget af her. Men en ung Mand havde set og set paa mig; endelig siger han:

„Er De Vegetar?"

„Ja, det er jeg," svarer jeg igen, ikke uden en vis Stolthed i Betoningen.

„Hvor lang Tid har De været det?"

„Lige ved 10 Aar."

„Ja, saa maa man bøje sig for Kendsgerningen," svarer den unge Mand og ser igen paa mig.

Og jeg tænkte ved mig selv: Var der nok af den Slags unge Mennesker, saa var Danmark i Løbet af en Menneskealder et vegetarisk Land, et Land uden Kødgifte og derfor ogsaa uden Spiritus- og Tobaksgifte, og som saadan et Land med næsten tomme Aandssvage-, Sindssyge- og Straffeanstalter og Hospitaler, et Land med Sundhed, Lykke og Velstand.

Men det er desværre kun de faa, som vil „bøje sig for Kendsgerningen"; thi dette medfører jo at give Afkald paa alt det, som for de fleste Mennesker er det, der „sætter Kulør paa Tilværelsen". — Hvorfor gøre sig sær og sige nej til en lækker Steg, en god Kop Kaffe med Cognac (eller The med Rom) og en fin Cigar — Livet kan saamænd være graat og farveløst

nok endda! — Aa, de skulde blot vide, alle de Mennesker, der tænker saaledes, hvor henrivende dejligt og vidunderlig rent det sunde Hvedebrød (usigtet og usyret), Frugt og al ren Føde i det hele taget kan smage den, der endnu ikke har faaet sin naturlige Smag helt spoleret ved unaturlige og stærke Stimulanser i Kød, Spiritus og Tobak, og som ogsaa endnu har bevaret sin naturlige Mæthedssans og derfor ikke overfylder sig. — Og de skulde bare vide, hvilke Nydelser i Form af herlige Harmonier, der baade ude fra og inde fra toner dem i Møde, hvis Legeme kun er bygget af ren Føde.

Dette er imidlertid noget, som kun yngre eller helt unge Mennesker tilfulde kan opnaa at erfare, og dem er det jo ogsaa, som lettest lader sig begejstre af Idealerne. Derfor: Skal Vegetarismen gaa sin Sejrsgang gennem Landene og saaledes redde den nuværende høje Kultur fra samme Undergang (gennem Unatur og Degeneration) som tidligere Tiders, da er det blandt Ungdommen, den Hær af Kærnetropper skal dannes, hvoraf Fremtidens foryngede og fornyede Menneskehed skal fremgaa, og hvorpaa Fremtidsslægtens urokkelige Sundhed, Storhed og Lykke skal bygges, den Storhed og Lykke, som skal fremblomstre ved Opdyrkning af Sjælelivets Brakmark, men som er ubønhørlig betinget af absolut Sundhed baade paa Sjæl og Legeme.

Dog, hvad enten det nu er faa eller mange, der som hin unge Mand vil „bøje sig for Kendsgerningen", saa viser dette Tilfælde, hvad et Eksempel — ganske uden Ord — kan betyde. Og ingen af os ved, hvormange af den Slags unge Mænd der findes rundt omkring i Landet. Lad os derfor holde vore Principper i Hævd alle Vegne og ikke være altfor „skikkelige", thi dette har man kun Utak for. Vi kan ikke være Talere allesammen; men hvor vi færdes at lade Eksemplet virke med Kendsgerningens Vægt og Livets egen Magt, det er meget bedre end mange Ord. Ja uden det var Ord kun Ord, døde og magtesløse.

„Høsten er stor, men Arbejderne er faa".

M. Stokholm.

Læsegæld.

Enhver af os kender vel Tilfælde, hvor Folk, endog temmelig højt op i Aarene, sidder og „hugger i det", som man siger, fordi de under Læsningen til deres Eksamen har paadraget sig en ikke ringe „Læsegæld".

Nærmere at omtale, hvor pinligt det kan være at kæmpe for at bringe denne ud af Verden, hvor langt det kan sætte sin

Mand tilbage, hvor meget godt det kan rive ned eller hæmme, er sikkert ikke nødvendigt. Det er tilstrækkeligt at pege paa dette Forhold for at faa fastslaaet, at her er noget, der *burde* være anderledes. Men *kan* det blive anderledes? Vi mener ja.

Det er ved Kosten, Tampen brænder. Naar man enten selv gennem Aar har levet godt, ja maaske bedre end de fleste, og set mange andre gøre det for en Udgift, der er væsentlig ringere end den almindelige, gribes man ofte af en Trang til at delagtiggøre andre i sine Erfaringer, naar man ser et Forhold som før omtalt, hvor en gammel Læsegæld trykker sin Mand.

Den gennemsnitlige aarlige Udgift til Kosten for unge, læsende Mennesker er vel 400 Kr., og dette er vel den største Udgiftspost, saa hvis den kunde nedsættes til f. Eks. 200 Kr., vilde meget være vundet. Og ved en rationel Omlægning af Kosten er dette ikke svært. Der er ganske vist de Studenter og Seminarieelever, baade i København og ude i Landet, der har drevet Udgiften ned til ca. 150 Kr. og stadig befundet sig udmærket, haft gode Kræfter og god Læselyst og Læseevne — ja, har vundet paa disse Poster; men i første Omgang naar vel de færreste saa vidt. Saa lad os holde paa de 200 Kr.

Vil man naa dette, maa det staa en klart, at Stimulanser og Nydelsesmidler som Kød, Kaffe, Alkohol og Tobak er absolut unødvendige, ja i høj Grad skadelige. Endvidere, at varm Mad ikke er en absolut Nødvendighed, og at det i Almindelighed gælder, at jo jævnere Fødemidler man vælger, des bedre — og billigere — er det. Beviset for disse Sætningers Rigtighed er leveret dels videnskabeligt og dels i Praksis af de mange, der har levet efter disse Principper. Endvidere er det en Erfaring, at baade det legemlige og sjælelige Velvære stiger ved en sund Kost, og at ogsaa Ydeevnen tiltager.

Vi skal ikke her nærmere gaa i Detailler med Hensyn til Gennemførelsen af en rationel, sund og billig Levemaade, men nøjes med at hidsætte nogle faa Vink. I København og maaske enkelte andre Byer findes Pensionater, der drives efter ovennævnte Principper, saa for dem, der ikke har Lejlighed eller Lyst til fuldstændigt at holde sig selv med Kost, kan man her vælge den i Almindelighed noget dyrere — men stadig ret billige — og maaske lidt kedeligere Udvej at spise ude. Et enkelt Pensionat tager f. Eks. for fuld Kost 17,25—20,00 Kr. pr. Maaned. Jeg har selv spist der, medens jeg boede i København, og kender adskillige, der har spist der i flere Aar. Med

aldeles ikke nødvendige, men for Afvekslingens Skyld dog forsvarlige, ekstra Udgifter til f. Eks. Mælk og Frugt hjemme — til den tørre Kost — kommer dette op paa omkring 250 Kr. aarlig. Andre lignende Pensionater tager omkring 22 Kr. om Maaneden. Paa Landseminarierne er Forholdene jo noget anderledes. Men enhver kan udmærket godt selv klare hele Kostspørgsmaalet alene. Man lever herligt paa en Kost sammensat af Brød, Margarine, Ost, Kartofler, Grød, Mælk og — last but not least — Frugt, baade frisk og tørret, der ved fornuftige en gros-Indkøb kan faas endog meget billigt. Mere kan jo tilføjes, men Erfaringen viser, at dette er tilstrækkeligt. Jo nærmere man kommer en naturlig Levemaade, des mindre Variation behøver man. Det er ikke de simple, usammensatte Retter, man bliver ked af, men derimod de meget sammensatte, tilberedte og krydrede. Har man med en god Villie overvundet Overgangens Vanskeligheder, vil man selv erfare dette. Og Overgangen bør vist i Almindelighed ikke ske pludselig, men gradvis, ellers er Faren for Tilbageslag for stor; ligeledes bør man sætte sig ind i Spørgsmaalet gennem den foreliggende Litteratur — ogsaa dette gør Overgangen lettere, og Standpunktet lettere at holde.

Skulde der nu et eller andet Sted vise sig Trang til Oprettelsen af et billigt og godt Pensionat som et af de omtalte, eller en eller anden faa Lyst til at faa Spørgsmaalet udredet i Detailler — hvad skal vi spise, hvorledes tilberede det, hvad koster det, andres Erfaringer og Spisesedler osv. — er *Vegetarisk Oplysningskontor, Holte*, og undertegnede altid rede til at give alle de Oplysninger, der staar til Raadighed. Man kunde begynde med at anskaffe og læse: *Maja Schrøder: Vegetariske Opskrifter, Pris 25 Øre*, faas gennem alle Boglader. Den indeholder bl. a. Kostundersøgelser, Anvisning for enligt levende Personer til selv at sammensætte og tilberede deres Kost, Analyser over forskellige Næringsmidler m. m.

Enhver, der ønsker at frigøre en Del af den temmelig store Kapital, Udgifterne til Kosten i Almindelighed repræsenterer, og samtidig ønsker at leve sundere og paa forskellige Maader mere tilfredsstillende, og ikke mindst de unge, læsende Mennesker, for hvem det gælder at leve saa billigt og dog saa hensigtsmæssigt som muligt, bør alvorligt overveje dette Spørgsmaal. Vi skal som sagt til enhver Tid være rede med Raad og Daad.

Oluf Egerod,
Kommunelærer, cand. phil.
Jyllingevej 2 [3], Vanløse.
Telefon: Vanløse 127.

Vegetariske Restauranter i München.

(Uddrag af en Korrespondance til „Kölnische Zeitung").

Nu er der slaaet Bro fra det bekendte Øl-München til det vegetariske München; thi trods alt vokser i München Tallet paa Tilhængerne af Vegetarismen eller bedre sagt den vegetariske Levemaade, og med dem vokser Antallet af de vegetariske Restauranter, der ikke alene har deres Udkomme, men næsten alle ved Middagstid lider af Overfyldning. Som en Münchener-Ejendommelighed springer de mange Plakater fra de vegetariske Spisehuse de fremmede i Øjnene, og et Besøg i en vegetarisk Restaurant hører nu lige saa meget til Münchens Seværdigheder som et Besøg i „Hofbräu".

Dette er ingen Overdrivelse. Hvad Grunden er til, at den vegetariske Kost bliver mere og mere yndet i München, vover jeg ikke uden videre at fastslaa, saa meget mindre, som den oprindelige Sammenknytning af Vegetarismen med Teosofi og Naturhelbredelse og Bohême er bleven, om ikke løsere, saa dog mindre betydende for Helhedsindtrykket. Snarere end af Kunstnerbohême, der virkelig ikke er saa alkoholfjendtlig, som man tror, og heller ikke forsmaar Kødkost, er Handlingens Propaganda fremgaaet af de akademiske Kredse. Studenter udgør altid en stor Bestanddel af Publikummet i de vegetariske Restauranter, og denne Antagelse bekræftes deraf, at nu næsten alle Universitetsbyer har deres vegetariske Spiselokale, desværre ofte af en meget primitiv Art, saaledes at man ofte hører tidligere Münchenere klage over, at de paa Grund af de mindre indbydende Forhold i andre Universitetsbyer ikke kan fortsætte deres vegetariske Levemaade. De vegetariske Forhold i München anerkendes i Almindelighed som fortrinlige. Lokalerne er pæne og rene med Blomster paa Bordene, Køkkenet er udmærket, Publikum behageligt, kort sagt, alt er saare godt og bliver meget rost, ikke blot i en snæver Kreds, thi det maa endnu bemærkes, at den snævre Kreds nu er blevet meget relativ. De tidligere isolerede Særlinge har efterhaanden endogsaa naaet et Flertal, Fanatikernes berømte Astraltyper forsvinder mere og mere, og der indfinder sig kraftige, solbrune Sportsfolk, Studenter med Ar, alvorlige Akademikere fra Lærerkorpset, Officerer i Uniform med deres Damer, Underofficerer og Menige, og hvor der er Sport og Militær, kan man ikke mere tale om hulknoglet Asket-Teori.

For ikke ret lang Tid siden kunde man ikke uden Skam og med Fare tor at blive udlet tilstaa sin vegetariske Levevis; nu derimod træffer man Folk, der om Aftenen nyder deres Øl eller Vin, og som ikke forsmaar Restauranternes Kødgryder, om Middagen ved den vegetariske Spisning. Fremfor alt om Sommeren føler man Behageligheden ved denne Diæt, og det er ikke urigtigt, naar man siger, at det vegetariske Maaltid sparer den Time, man ellers maa have til Middagshvile. Det er virkelig overraskende, hvor let ogsaa Modstandere vindes af Praksis. Det hænder nu og da, at en overbevist Kødspiser og Alkoholnyder kommer ind i en vegetarisk Restaurant for at træffe en Bekendt, som spiser der. Han er som saa mange andre modstræbende blevet hængende og er tilsidst med Fornøjelse blevet Vegetar — i det mindste om Middagen. Og saaledes er det vegetariske Publikum i München sammensat; det er Folk, der af ren Lyst eller af Fornuftgrunde spiser vegetarisk, men derimellem ogsaa animalsk, naar det passer dem og smager dem. Ved Siden af disse fornuftige Vegetarer træder de etiske Vegetarer i Baggrunden, og den berømte Type med det bølgende Haar, de spinkle Skuldre og det blege Ansigt forsvinder mere og mere.

Til vore Medlemmer og andre interesserede!

Dansk vegetarisk Forening har i de senere Aar udført et energisk Arbejde, dels for at samle de mange her i Landet, der allerede er Vegetarer, dels for at skaffe de vegetariske Ideer videre Udbredelse og vinde nye Tilhængere. Den Omstændighed, at Foreningens Medlemstal nu er 3 Gange saa stort som for 2 Aar siden, er et Bevis for, at dette Arbejde ikke har været forgæves. Der kunde imidlertid, hvis der stod større Pengemidler til vor Raadighed, udrettes meget mere, ikke alene gennem Tale, Skrift og Madlavningskursus, men ogsaa ved Oprettelsen af Institutioner, som paa haandgribelig Maade kunde fastslaa Vegetarismens Betydning. Hovedbestyrelsen har saaledes gentagne Gange beskæftiget sig med Tanken om Oprettelse af Frugtavlskoloni, Frugteri, Planteskole, Frugtkuranstalt, Rekreationshjem, Børnehjem, Pensionater o. s. v., men til alt dette kræves der Penge, og selv om nogle af disse Foretagender vel nok i Tidens Løb vilde kunne forrente sig, saa er der dog en ikke ringe Risiko forbundet med Anbringelsen af Penge deri.

Hovedbestyrelsen kom imidlertid gennem sine Overvejelser til det Resultat, at der var et andet Foretagende, nemlig en

stor vegetarisk Restaurant i Københavh,

som ogsaa i høj Grad tiltrængtes, og som tillige maatte formodes at ville give et Overskud, der bl. a. kunde anvendes til Støtte for andre af de ovennævnte Formaal.

I Udlandets større Byer er der forlængst indrettet saadanne Restauranter, der bl. a. i hollandske og tyske Byer kan glæde sig ved en stedse stigende Kundekreds, ikke alene af Vegetarer, men lige saa meget af Folk, der — uden at være Vegetarer — dog kan ønske at nyde vegetariske Maaltider f. Eks. Middag eller Frokost. Man har Grund til at formode, at der ogsaa i København vil være et saadant Publikum for en større vegetarisk Restaurant, som altsaa ikke alene skulde kunne regne med tilfældigt Besøg, men ogsaa med en stor Stab af faste Kostgængere f. Eks. Studerende, Handels- og Kontorfolk. Om Sommeren maatte man ogsaa uden Tvivl kunne paaregne et betydeligt Turistbesøg at dømme efter, hvad man har haft Lejlighed til at se i Udlandet.

Ud fra denne Betragtning blev der paa Hovedbestyrelsens Foranledning holdt et Møde af nogle faa interesserede, og der blev her nedsat et Udvalg bestaaende af Frk. *Louise Høst,* Ingeniør *H. J. Nielsen* og Ingeniør *P. Schrøder* til nærmere at uddybe Spørgsmaalet. Udvalget har nu i et Par Maaneder arbejdet med Sagen og under Samraad med forskellige sagkyndige grundig undersøgt dens økonomiske Side. Det er derved naaet til den Overbevisning, at en moderne indrettet vegetarisk Restaurant vil kunne blive et særdeles rentabelt Foretagende.

Restauranten skal selvfølgelig ledes efter rene vegetariske Principper, saaledes at ikke alene alle Produkter af døde Dyr er udelukkede, men ogsaa alle Drikkevarer, der indeholder Alkohol eller andre Gifte. Tobaksrygning skal naturligvis heller ikke være tilladt, og det vil derfor blive muligt ogsaa i Længden at bevare det Præg af Renhed, Hygge og Stilfuldhed, som Lokalerne fra Begyndelsen bør have. Endvidere skal Betjeningen være kvindelig, og Drikkepenge maa ikke modtages. Restaurantens Priser skal afpasses saaledes, at selv Folk med mindre Midler vil kunne faa Adgang til den sunde og veltillavede Mad, som her vil blive budt paa, medens paa den anden Side ogsaa mere forvænte Krav skal kunne imødekommes.

Forudsætningen for en saadan Restaurants gode Trivsel er naturligvis en vel egnet Beliggenhed og en kyndig Ledelse, og netop i disse Henseender er Øjeblikket særlig gunstigt til Startningen, idet et fortrinligt beliggende Lokale kan faas paa rimelige Vilkaar, og man desuden har modtaget Tilbud fra en paa dette Omraade særlig sagkyndig og i vegetariske Kredse meget anset Dame om Overtagelse af Restaurantens Ledelse.

Idet Hovedbestyrelsen efter at være gjort bekendt med alle Enkeltheder i Udvalgets Arbejde ganske kan slutte sig til dets Opfattelse, men samtidig erkender, at en Opgave af dette Omfang ikke kan løses af Dansk vegetarisk Forening, men maa overlades til et i dette særlige Øjemed

dannet Aktieselskab, tillader den sig herved at udsende

Indbydelse

til Tegning af Aktier i

Selskabet

VEGETARISMENS FREMME.

Selskabets Formaal er at oprette og drive en moderne indrettet

Vegetarisk Restaurant

i København for derved at skaffe Midler til Vegetarismens Fremme.

Selskabet ledes af en ulønnet Bestyrelse, Restaurantens daglige Drift af en lønnet Chef.

Af det Overskud, som maatte fremkomme efter en i Lovene nærmere fastsat Afskrivning og Henlæggelse til Reservefond, er det Hensigten i Overensstemmelse med det Udkast til Love, der vil blive forelagt den konstituerende Generalforsamling, at der først udbetales Aktionærerne indtil 4 pCt. af Aktiernes Paalydende. Resten deles i 10 lige store Portioner, af hvike Aktionærerne faar 1 (dog skal det samlede Udbytte aldrig kunne overstige 5 pCt. af Aktiernes Paalydende), Chefen 1, Reservefonden ekstra 2 og Landsforeningen „Dansk vegetarisk Forening“ 4, medens de resterende 2 Portioner anvendes til Vegetarismens Fremme efter Generalforsamlingens nærmere Bestemmelse.

Hensigten med Reservefonden er at samle Midler dels til Dækning af eventuelle Underskud, dels til Udvidelse af Virksomheden, dels endelig til Støtte af andre Foretagender, som arbejder paa et vegetarisk Grundlag, tal efter Generalforsamlingens nærmere Bestemmelse.

Aktierne, hvis Paalydende er 200 Kr., skal lyde paa Navn. Hver saadan Aktie giver 1 Stemme.

Den Aktiekapital, som søges tilvejebragt, er mindst 10,000 og højst 15,000 Kr. Heraf er allerede tegnet 3000 Kr. Resten udbydes til Tegning blandt vore Medlemmer og andre interesserede, og det er vort Haab, at vor Opfordring til at støtte denne betydningsfulde Sag maa blive mødt med saa stor Velvilje, at enhver, der kan overkomme det, vil tegne en eller flere saadanne Aktier.

Tegningen foregaar ved Indsendelse af denne Indbydelse*) i udfyldt Stand til Ingeniør P. Schrøder, Skovridergaardsvej, Holte **inden d. 16. December d. A.** Det tegnede Beløb indbetales med Halvdelen senest d. 1. Februar og Resten senest d. 1. Marts 1913, idet Virksomheden tænkes paabegyndt d. 15. Marts. Beløb, der indbetales inden de nævnte Terminer forrentes med 5 pCt. p. A. fra Indbetalingsdagen indtil de nævnte Datoer. For de indbetalte Beløb udstedes Interimskvittering, som senere ombyttes med Aktier. Saavel for disse Beløb som for den nysnævnte Rente hefter Dansk vegetarisk Forening, indtil Aktieselskabets konstituerende Generalforsamling er afholdt. Denne indkaldes med mindst 8 Dages Varsel og senest inden Udgangen af Februar ved direkte Meddelelse til Aktionærerne.

København, d. 29. Novbr. 1912.

*) løse Eksemplarer kan faas tilsendt ved Henvendelse til Vegetarisk Oplysningskontor, Holte.

I Hovedbestyrelsen for „Dansk vegetarisk Forening“:

Oluf Egerod,
Kommunelærer, Cand. phil.

Thomas E. Spur,
Cand. mag.

Louise Høst,
Redaktør af »Solblink«.

M. Stokholm,
Førstelærer.

P. Schrøder,
Cand. polyt., Ingeniør.

Nu gælder det!

Paa et andet Sted i Bladet vil man finde en Indbydelse til Tegning af Aktier i Selskabet „*Vegetarismens Fremme*“ og en nærmere Redegørelse for dette Selskabs Formaal. Det vil forhaabentlig fremgaa tydelig nok deraf, at her ikke er Tale om en vild Ide, men tvertimod om et vel gennemtænkt og paa en sund økonomisk Grund opbygget Foretagende. Men jeg vil gerne have Lov til i disse Linjer med lidt mere Varme, end man kan lægge ind i en officiel Indbydelse til Aktietegning, at bede enhver af vor Sags Venner, som paa nogen Maade har Raad dertil, om at melde sig som Aktionær.

Det gælder nemlig om intet mindre end at betrygge „Dansk vegetarisk Forening“s Fremtid i økonomisk Henseende!

Det er min faste Overbevisning — og den er ikke grundet paa lyse Forhaabninger alene, men paa alle de Erfaringer, Beregninger og Kendsgerninger, som har staaet til min Raadighed —, at dét paatænkte Foretagende ikke alene vil komme til at bære sig og forrente den deri anbragte Kapital, men at det yderligere vil kunne bringes til at give et betydeligt Overskud, hvoraf en væsentlig Del gennem Selskabets Love tilsikres Landsforeningen „Dansk vegetarisk Forening“. At dette ogsaa vil komme de lokale Afdelinger tilgode, er en Selvfølge, og netop fordi Foretagendet paa den Maade faar Betydning for Vegetarismens Fremme *over hele Landet,* har Hovedbestyrelsen taget Startningen i sin Haand og ikke overladt den til det lokale Initiativ. Men derfor gælder Henvendelsen om Tegning af Aktier ogsaa alle Medlemmer og Venner ude i Landet. Ingen maa holde sig tilbage i den Formening, at Sagen kun vedkommer Københavnerne!

De fleste Vegetarer — navnlig de, der har været det i længere Tid — er vel ikke i Tvivl om, at den vegetariske Kost ikke alene er bedre, men ogsaa kan blive billigere end den sædvanlige. Men hvis det er rigtigt, staar mange af os jo ligefrem i en Slags Pengegæld til Vegetarismen, og den er der nu en udmærket Lejlighed til at afbetale lidt af. Jeg plejer selv at regne, at jeg har sparet mindst 200 Kr. aarlig i Husholdningspenge i de 11 Aar, vi har været Vegetarer hjemme hos os. Jeg føler det nu som min Pligt at stille dette Beløb til Raadighed og opfordrer andre til at gøre noget lignende. Det er min Opfattelse, at Risikoen herved er yderst ringe, bl. a. fordi der bag denne Plan staar Personer, som er villige til at bringe store personlige Ofre af Tid og Kræfter for at føre denne Sag

igennem netop nu, hvor Forholdene er saa gunstige som tænkes kan.

Og glem saa ikke, at man udmærket godt kan tegne *flere* Aktier! *P. Schrøder.*

Frugt eller Sukkerstads?

Julen er Børnenes Fest, og nu, da Julen nærmer sig, er det meget faa, der ikke har et Par Barneøjne, som de gerne saa straale, og et eller andet Barnehjerte, de gerne vilde glæde med en lille Gave.

Desværre er der altfor mange, der maaske af Mangel paa Opfindsomhed, eller fordi der nu en Gang skal Juleknas til, giver deres smaa Venner noget af det mere eller mindre velsmagende Sukkerstads, som sælges under Navnet Konfekt.

Børn er glade for lidt, siger man maaske, og saa køber man et Pund uspiseligt og mere eller mindre fordærvet Sukker med forskellige Indblandinger i for 1 Kr.

Hvis De vil høre et Raad, saa køb nogen rigtig fin inden- eller udenlandsk Frugt for Kronen, og De skal se, at Glæden, hvor Gaven kommer, er langt større end over den ensartede og billige Konfekt. Vi ved alle, at vi aldrig har haft synderlig anden Gavn af Julekonfekten, god eller daarlig, end en ret ubehagelig Julemavepine og do. Tandpine, og at vi nærmest følte Lede ved det meget stærkt søde, som vi alligevel spiste for meget af.

Sammenlign hermed det oplivende Syn af en Æske fine Fersken, Dadler eller anden fin sydlandsk Frugt, f. Eks. Vindruer, maaske med Paranødder, Mandler eller Hasselnødder, og De vil indrømme, at sammen med større Velsmag vil de forbinde Forestillingen om Velbefindende og godt Humør. De har givet Børnene noget, der kan opdrage deres Smag i Stedet for at ødelægge den, og De vil vel at mærke ofte kunne faa den dobbelte Vægtmængde af fin, duftende Frugt for de samme Penge. *Th. S.*

Brev fra Holland.

Det kan være af Interesse for danske Vegetarer at høre, at den vegetariske Bevægelse er langt stærkere flere Steder i Udlandet end herhjemme.

Saaledes findes der i Holland en stor vegetarisk Sammenslutning med 5 Afdelinger i Landets største Byer, som tilsammen tæller op imod 1000 Medlemmer.

Deres Arbejde gaar ud paa det samme som vort, nemlig at udbrede Kendskab til Vegetarismen og forbedre Kaarene for vegetariske Borgere, baade naar de aftjener deres Værnepligt, og naar de har forbrudt sig imod Statens Love.

Paa Grund af sit store Medlemstal har den hollandske Forening kunnet indsamle et Fond, der bruges til Uddannelse af vegetariske Læger. Ja, deres Planer strækker sig endogsaa til at gøre Vegetarismen til Universitetsfag, derved at der oprettes en Professorpost i Vegetarisme og Naturlægekunst.

Vegetarismens Betydning for Afholdssagen fremhæves stærkt

blandt andet paa Afholdskongresser (f. Eks. i Scheveningen 1911), ved Udgivelse af Piecer, hvori Vegetarismen hævdes som den „rette Vej" til at blive Sejrherre over Alkoholen.

Foreningen, der ledes dygtigt, og hvis Blad redigeres af Hr. *Felix Ortt,* kan tillade sig Ting som f. Eks. at lade sine Medlemmer selv fastsætte deres eget Kontingent, og den trives udmærket derved.

Maatte det ogsaa gaa op for den danske Vegetarsags Venner, at vort Kontingent kun er sat saa lavt, for at det kan være muligt for dem, der ønsker det, yderligere kraftigt at støtte Sagen, ogsaa pekuniært. *Th. S.*

En betydningsfuld Udtalelse.

„Social-Demokraten" meddeler, at et stort Antal af Patienterne paa Kommunehospitalet i København er blevne angrebne af Forgiftningssymptomer (Kvalme, Opkastning og stærk Diarrhoe) efter at have spist Kalvekød i Carry til Middag. Bladet har i den Anledning haft en Samtale med Direktøren for Statens Seruminstitut Dr. *Madsen,* hvis Udtalelser refereres saaledes (Udhævelserne er af undertegnede):

„Tilfældet minder om Epidemien blandt Artilleristerne, og Sagen er den, *at disse Kødforgiftninger i Virkeligheden er langt mere almindelige, end man tror. Man kender dem udmærket godt paa vore Hospitaler,* men det er jo sjældnere, at Forgiftningerne er saa omfattende som ved denne Lejlighed.

I private Kredse optræder disse Forgiftninger jævnligt, men her er Tilfældene saa spredte, at man ikke lægger Mærke til dem. Sagen er den, *at man selv med den største Omhu* — og Kommunehospitalets Køkkenforhold er sikkert udmærkede — *ikke helt kan undgaa disse Forgiftninger,* da man *ikke kan se, smage eller lugte,* at Kød, som *vitterligt* er angrebet, fejler noget, og *desværre er Kogning ingen Garanti.*«

Jeg har for en Sikkerheds Skyld, inden jeg bad „Solblink" aftrykke denne vigtige Udtalelse, ved en Henvendelse til Dr. Madsen forvisset mig om, at der ikke fra den paagældende Journalists Side forelaa nogen Misforstaaelse af den kendte Videnskabsmands Ord. Doktoren vedkendte sig Referatet fuldt ud; han ønskede blot tilføjet, at lignende Forgiftninger ogsaa var konstateret som Følge af Nydelse af Grøntsager, naar disse havde været gemt for længe eller de paagældende tilberedte Retter havde staaet i længere Tid, men indrømmede paa den anden Side, at saadanne Forgiftningstilfælde var meget sjældne, og i Forbindelse med Frugt kendte han overhovedet ingen. For Kødets Vedkommende stammede Sygdommen fra en Bakterie, som optræder i Forbindelse med en blandt Køerne meget udbredt Tarmsygdom, og som fra Tarmen gaar over i Blodet.

Men vi Vegetarer spørger: Hvorledes kan Hospitalerne forsvare at udsætte deres Patienter for de Farer, der i Henhold til disse Udtalelser af vor paa dette Omraade mest sagkyndige Videnskabsmand klæber ved Kødspisningen? Og

hvor længe vil andre Mennesker, der frit kan vælge deres Kost, vedblive at foretrække det dyre, giftige Kød for den billige, sunde og velsmagende vegetariske Kost?

P. Schrøder.

Fra Arbejdsmarken.

Den 8. November holdt Ingeniør *Schrøder* det tidligere bebudede Foredrag om Vegetarismen i *Nykøbing* paa Falster. Det var Dansk Kvindesamfunds derværende Kreds, der foranstaltede Mødet, og den fik ingen Grund til at fortryde det. Allerede flere Dage i Forvejen var der livlig Efterspørgsel efter Billetter til Foredraget og den dermed forbundne Servering, ja, endog Indmeldelser i Kredsen i samme Anledning. Det viste sig da ogsaa den paagældende Aften, at Huset blev fyldt, saa at de 250 Portioner Smørrebrød, som Fru *Schrøder* havde parat, forsvandt sporløst. En lille varm Ret forud og en Dessert bagefter led samme Skæbne. Rygtet herom maa med Lynets Fart have forplantet sig ud over hele Lolland-Falster, thi endnu samme Aften fik Hr. og Fru Schrøder pr. Telefon Anmodning om at komme til Maribo og gentage Foredraget og Serveringen der. Det vil sandsynligvis ske i Begyndelsen af Januar.

Samme Aften talte Billedhugger *Bøgebjerg* om Vegetarismen i *Gadevang* Forsamlingshus ved Hillerød. Der viste sig her at være saa stor Tilslutning til Sagen, at man endog drøftede Muligheden af at danne en lokal Afdeling af D. V. F.

Den 20. Novbr. holdt vor *Vejle* Afdeling stort offentligt Møde med Ingeniør *Schrøder* som Taler. Ogsaa her var Tilstrømningen overvældende, og det til Trods for, at der ingen Servering fandt Sted. Lokalet, der kunde rumme over 200 Mennesker, var fyldt før det averterede Klokkeslet, og skønt et Sidelokale ogsaa delvis toges i Brug, maatte mange Mennesker gaa igen. Mødet var forøvrigt arrangeret ved Samarbejde med den stedlige Gartnerforening.

Aarhus Afdeling afholdt d. 24. Novbr. i I. O. G. T. et af ca. 30 Deltagere besøgt Møde, der forløb særdeles hyggeligt og fornøjeligt. Formanden mindedes Afdelingens Stiftelse d. $^{8}/_{11}$ forrige Aar og udtalte Haabet om stadig Fremgang. Hr. *L. P. Hansen,* Aarhus Lysbadeanstalt, holdt et livligt og interessant Foredrag om Sundhedsapostlene Professor Kellogg og Horace Fletscher, og Hr. og Fru *Gandrup* bød paa musikalsk Underholdning, der lønnedes med livligt Bifald. Sluttelig nød man i Fællesskab en lille Dessert.

Forevisning af Haandkværnen.

De talrige Forespørgsler, som indløber til Vegetarisk Oplysningskontor om den i „Solblink" tidligere omtalte Haandkværn til Maling af Mel i en almindelig Husholdning, viser, hvor stor Trangen til et saadant Apparat har været. Mange har imidlertid gerne villet se Kværnen, før de bestiller den, og dette vil der nu blive Lejlighed til, idet den vil

blive fremvist i Virksomhed ved Mødet i Københavns Afdeling Torsdag den 5. Decbr. (se omstaaende nærmere Meddelelse).

Møder i December.

Københavns Afdeling. Møde Torsdag den 5. Decbr. Kl. 8 pr. i Ansgarsalen, Gothersgade 115. Ingeniør *P. Schrøder* vil tale om: „Vor Virksomhed i Ord og Billeder" (med Lysbilleder). Efter Foredraget drøftes bl. a. den nye Restaurant.

Der forberedes en lille Overraskelse. — Gæster er velkomne.

Meddelelse fra Norge.

Søndag den 3. November Kl. 9 aabnedes i Grænsen 19 i Kristiania en vegetarisk Restauration med Navnet „Vegetarsalonen".

Særlig interessant er, at man til Salonen har knyttet et Kogekursus, saaledes at interesserede vil kunne indhente Oplysninger om og Vejledning i den vegetariske Kogekunst.

Vi ønsker vore norske Venner til Lykke med, at de er naaet saa vidt i Arbejdet for den vegetariske Sag. En saadan Restauration vil uden Tvivl være af stor Betydning for Sagens Fremme.

Th. S.

Berømte Mænds Udtalelser om Vegetarismen.

Vegetarer bliver sjældnere syge, og deres Sygdomme helbredes lettere.
Dr. med. Kleinschrod.

Ved Forraadnelsesprocessen — og Kødet gaar i Forraadnelse, saa snart det ophører at leve — opstaar Stoffer, som kun kan skade vort Legeme.
Dr. med. Dock.

I Sygdomstilfælde virker den vegetariske Ernæringsmaade ofte aldeles forbavsende til hurtig Helbredelse, og allerede det tyder paa, at den ogsaa for sunde Mennesker er et godt Middel til at holde sig rask.
Dr. med. Fehlauer.

Kødspisning er en Overlevering fra Barbariet. Overgang til Vegetarismen er den første og naturligste Følge af Oplysning.
Leo Tolstoy.

Jeg forkaster den dyriske Næring, fordi alt, hvad der staar i Forbindelse dermed, Opdrættet, Fedningen, Slagtningen, Kogningen og — Spisningen, modvirker enhver Udvikling af de ædlere Følelser. De gør Mennesket til en Vanskabning i sædelig Henseende.
Prof., Dr. med. Trall.

Jægeren staar paa et endnu lavere Trin end Slagteren.
Frederik den Store.

Den dyriske Føde er ingen Ernæring, men en fortsat Forgiftning.
Prof. Huchard.

Jo mere Kød der er i et Menneskes Kost, desto mindre bliver hans Ydeevne.
Dr. med. Bircher-Benner.

Blodspor fører til Tigerens Hule; en blomsterstrøet Vej burde føre til Menneskets Bolig.
Carlyle.

Spørgsmaal og Svar.

18. Hvad er Aarsag til Frost i Hænderne?

Svar: Frost i Hænderne er en Hudsygdom og som al anden Sygdom en Følge af Tilstedeværelse af Selvgifte i Organismen, hvad der populært kaldes: Urenhed i Blodet.

19. Hvorledes helbredes det?

Svar: Ved stræng vegetarisk Diæt og hyppige Badninger af Hænderne med meget hedt Vand.

20. Hvorledes forholder det sig med Fordøjelsen af raa Kaal, Salat, Radis, Ræddike, Gulerod o. lign.?

Svar: Alle Fødemidler er mere nærende og lettere fordøjelige som raa end som behandlede med Varme. For Smagens Skyld og af praktiske Grunde er det dog nødvendigt at koge eller bage i al Fald Kartofler og Brødstofferne. Den lettere Fordøjelighed af raa Fødemidler fordrer dog absolut en yderst omhyggelig Tygning (efter Fletschers Metode). *Mich. Larsen.*

Nye Bøger til Vegetarisk Bibliotek.

Abhedânanda, Swami: Warum sind die Hindus Vegetarier?

Beketoff, A.: Die Ernährung des Menschen.

Busk, Svend: Kunstgødningens Anvendelse i Havebruget.

Hahn, Theodor: Die naturgemässe Diät.

Hindhede, M.: Diæt og Urinsyre.

Heiberg, Poul: Hygiejnisk Raadgiver for Boligsøgende.

Hertel, Axel: Grundtræk af Skolesundhedslæren.

Juncker, Nicolaus: Rationel Kartoffeldyrkning.

Lahmann, H.: Die diätetische Blutentmischung als Grundursache aller Krankheiten.

Larsen, Michael: Vegetarismen og Næringsinstinkterne.

Linderberg, Fernando: Samfundet og dets økonomiske Udvikling.

Mikkelsen, Axel: Almen legemlig Opdragelse.

Petersen, Paul: Daglig Hjemmegymnastik for Kvinder og Mænd.

Schrøder, Maja: Henkogning og Tørring af Frugt og Grøntsager.

Spohr: Fort mit der Ansteckungstheorie.

W.: Die altgermanische Diät in vegetarischer Beleuchtung.

Wellmer, Meta: Die vegetarische Lebensweise und die Vegetarier.

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

For spredtboende Medlemmer af Dansk vegetarisk Forening, d. v. s. saadanne, som ikke tilhører nogen Lokalafdeling, er Aarsbidraget 1½ Kr., dog for et Ægtepar kun 2 Kr. og for unge Mennesker under 20 Aar kun 1 Kr. Heri er indbefattet Betaling for Medlemsbladet.

Adresser.

Landsforeningen. Form.: Ingeniør *P. Schrøder*, Holte. — Kasserer: Lærer *M. Stokholm*, Ishøj pr. Taastrup.

Københavns Afdeling. Formand: Fru *Johanne Ottosen*, St. Kongensg. 36.

Sydfyns Afdeling. Form.: Montør *Chr. Beyer*, Lindegaardsv. 4, Svendborg.

Aarhus Afd. Formand: Fuldmægtig *A. Lorentzen*, Odensegade 18, Aarhus.

Skodsborg Afdeling. Formand: Pensionatsejer *Aagaard*, Skodsborg.

Vejle Afdeling. Formand: Fhv. Havneingeniør *E. Petersen*, Vejle.

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 i København:

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 »
J. Clausens Bogbinderi, Søndre Allé 31, Valby		10 »
„Dana", Gl. Kongevej 121	Frugt- og Grønthandel.	5 »
I. V. Jacobsen, Slagelsegade 18		5 »
Jørgen Jensen, Nørrebrogade 18 B		5 »

Ingeniør.

En yngre, dygtig og energisk Ingeniør eller Elektrotekniker med Interesse for vegetarisk Livsførelse kan blive optaget i min 22-aarig gamle Elektriske Installations-Forretning eller eventuelt Overtagelse af samme. Nødvendig Kapital 6000 Kr. Bill. „I. O. 18697", Wolffs Box, København.

C. Lindelof, H. C. Ørstedsvej 66, Farvning og kemisk Rensning 10 »

Gartnernes Frugtudsalg, Pilestræde 40. 5 »

Carl Petersen, Sølvtorvet 84. Køkkenudstyr. 5 »

Sorø Andelsfrugteri ****) 10 »

*) 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.
****) naar der købes for mindst 10 Kr.

I Vintermaanederne kan Damer faa

vegetarisk Pension

paa **Holte Husholdningsskole** for 75 Kr. pr. Maaned. — Smuk Beliggenhed. Elektrisk Lys, W. C, varme Bade osv.

Telf. Holte 35.

Sofie Knudsen,
f. Plockross.

Honning, velbehandlet, lys, fra egen Bigaard, forsendes à Kr. 1,40 pr. kg i mindst 5 kg Beholdere.

S. Aashejm, Gartner,
Hou St. Telf. 11.

JFN DET HVIDE HUS

Telf. 5052

Æble-The i Pakker 0,50 og 1,00.
Koffeinfri Kaffe, helbrændt, 1 Pd. 1,60, 2,00.
Upolerede Ris 1 Pd. 0,24, pr. 5 Pd. à 0,22.
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, 2,00, 2,25 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.

Frugt & Grøntsager!

Am. Æbler 6 Pd. 1 Kr.
Fine Citroner 50 Øre Dus.
Nye Løg 65 Øre pr. 10 Pd.

NB. Ekstra fine Vinter-Kartofler.
Hver Dag friske Grøntsager.

Svend Hansen, Elmegade 2.
Telf. Nora 225. Medl. af D. V. F.

Hoteller, Restauranter, Pensionater og Sanatorier,

i hvilke der serveres vegetarisk Kost:

Skodsborg Badesanatorium, Skodsborg. *Frydenstrand Kuranstalt*, Frederikshavn. *Vegetarisk Hotel*, Vesterbrogade 79, København. *Vegetarisk Restaurant*, Løvstræde 8, København. *Vegetarisk Pensionat*, Johnstrups Allé 6, Frederiksberg. *Nærum Sanatorium*, Nærum. *Aagaards Pensionat*, Skodsborg. *Vegetarisk Pensionat*, Vesterbro 10, Aalborg. *Vejle Afholdshotel*, Dæmningen 3, Vejle.

Gule Lindser,

nye Figner osv.

af fortrinlig Kvalitet forsendes overalt imod Efterkrav til billigste Dagspriser.

Joh. W. Schrøder & Co.,
Nørregade 47. ::: Odense.

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.

Frugt.

Fine Sorter af Æbler og Pærer sælges billigt.

N. R. Svendstorp,
Gl. Egedegaard pr. Storehedinge.

Solblink udkommer den 1. i hver Maaned i ca. 1000 Eksemplarer



ER DEN FINESTE OG BEDSTE





Bøgelund-Jensen.

Specialforretning i

KØKKEN-UDSTYR

til vegetarisk Husholdning.

Raadhuspladsen 2.

København. Telefon H. 863—864.

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

Alt til vegetarisk og sundhedsmæssig Levemaade samt til Sygediæter føres, specielt til Sukkersygediæt. **Sanafer Vegetarkød** er et fortrinligt Erstatningsmiddel for Kød. Billigt! Let at tilberede! Velsmagende!

Forlang Kataloger og Prislister.

Ns Sanafer

St. Kongensgade 36/38, København K.
Telefoner: 9656, 9657, 9658.

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).

Annoncepris: 10 Øre pr. 1-spaltet Petitlinje eller 12 Kr. pr. Side. **Rabat:** 10 pCt. for mindst 3 Gange, 25 pCt. for 12 Gange.

Udgives af *Dansk vegetarisk Forening.*
Redigeres af Frk *Louise Høst,* Eipkesgade 2, København Ø.

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.