SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

7. Aargang | Oktober 1913 | Nr. 10

Grundlag for Kampen imod Alkohol.

Af Dr. *G. Danjou, Nizza.*

Et Skrift udgivet til den internationale Afholdskongres i Milano 22.—27. September 1913.

(Efter »La Reforme alimentaire«. Oversat af Red.)

Trods de store Anstrængelser, som Afholdsorganisationerne har gjort for at nedsætte Alkoholforbruget, forøges dette dog uden Tvivl. Statsstyrelsen er paa Grund af Spiritusskatten pekuniært interesseret i at opretholde Salget af Alkohol, og man kan derfor kun altfor sikkert regne med dens Ligegyldighed eller passive Modstand. Hjælpen kommer ikke fra den Kant.

Den enkelte maa stole paa sig selv i Kampen for at holde sig klar af den snigende og lidt efter lidt ødelæggende Gift. Hvor lidt han end er berørt af det skadelige Stof, bliver hans sociale Værdi dog efterhaanden formindsket, og i de fleste Tilfælde bliver han et unyttigt eller endog samfundsfarligt Individ.

Det er derfor nødvendigt ikke alene at beskytte Børn i rette Tid imod Faren, men ogsaa i Tide at give dem en saavel praktisk som teoretisk forebyggende Undervisning og Opdragelse.

Undervisningen bør baade gives i Skolen og senere, naar de unge Mennesker fører deres Uddannelse videre.

Men det vigtigste er dog, at der i Hjemmet gives dem den praktiske, absolut forebyggende og samtidig eneste sikre Beskyttelse, som *den vegetariske Ernæringsreform* er. Denne skaber nemlig den Sikkerhed imod den hidsende Gift, at Trangen dertil slet ikke indtræder.

Overfor en Forsamling af Afholdsmænd kan man ikke nok fremhæve, at alle virkelige Vege-

tarer paa Forhaand er afholdne, og at de vegetariske Restauranter forbyder ikke alene Alkohol, men alle gærede Drikke, de saakaldte Afholdsølsorter, der alle indeholder lidt Alkohol.

For den rene Vegetar er der hverken den legemlige Trang, Lysten til Alkohol eller nogen sanselig Tilfredsstillelse ved Nydelsen af Alkohol. Han søger denikke, og tilbydes den ham modstaar han uden synderlig Viljesanspændelse Fristelsen.

Han har i sin Ernæring alle de Stoffer, der er nødvendige for at leve. Han er ikke forgiftet og kommer derfor heller ikke til at lide af den Slappelse eller Nedtrykthed, som er en af Giftens sikreste Virkninger. Han er derfor heller ikke opfordret til at søge de mange Stimulanser, som indeholdes i Kød, Alkohol, Tobak etc.

Det er en velkendt fysiologisk Lov, at enhver unaturlig Stimulans ved stærk eller gentagen Nydelse fremkalder eller efterlader en Nedtrykthed og Slappelse der svarer til eller er større end den Pirring, som foraarsagede den. Det er den Kæde, det svimlende Skraaplan, som, hvis man ikke slipper ud af denne Skrue uden Ende, fører til Ødelæggelse.

Vi staar her overfor en sygelig fysiologisk Tilstand, som den vegetariske Metode søger at føre tilbage til det normale igen.

Vegetarismens Hovedindhold kan udtrykkes saaledes:

»Vegetarismens Maal er at gøre Mennesket stærkt ved at indordne det under Naturens Love. Den foreskriver *Maadehold og Renhed* i Ernæringen. Den *udelukker* alle Slags *Pirringsmidler* (Kød, Alkohol etc.), fordi de frembringer en Kraft, der straks eller senere altid følges af skadelige Virkninger. Den øger Arbejdsdygtigheden og fremmer Tankens Uafhængighed. Rationelt benyttet er den det bedste Middel til at sikre sig en *harmonisk Udvikling* og den størst mulige Handledygtighed.

Vegetarismen udelukker Kødet af alle Dyr, fordi Stofskiftet i levende Live og Nedbrydningsprocesserne, som følger lige efter Døden, skaber *Giftstoffer*, som man ikke ustraffet kan indføre i Legemet. Desuden mangler Kødet det bedste Brændsel for Organismen, Kulhydraterne. Den tillader de andre Næringsmidler af dyrisk Oprindelse: Æg, Mælk og de deraf dannede Ost, Fløde etc. Derimod anviser den Korn, Grøntsager og særlig Frugt som Menneskets naturlige Føde. Den anbefaler Friluftsliv og metodisk Legemsøvelse. Den kræver rummelige, lyse Boliger med alle moderne hygiejniske Foranstaltninger. Den begunstiger *Udviklingen af de højere Evner* i Mennesket, som driver dem til at elske og hjælpe alle levende Skabninger og gør

Mennesket til et harmonisk og lykkeligt Væsen.«

Saaledes forstaaet er *Ernæringsreformen*, i Forbindelse med de uundværlige Hjælpekilder, *frisk Luft, Lys, Legemsøvelser etc, det virksomste Middel i Kampen mod Alkoholismen.*

Jeg opfordrer derfor Lederne af Afholdsbevægelsen, dersom de virkelig kun nærer det ene Ønske at frelse Menneskeheden fra sjælelig og legemlig Opløsning, dersom de forstaar at sætte sig ud over alle politiske og religiøse Fordomme, til at forene sig med Vegetarerne om Dannelsen af *„den vegetariske Afholdsforening"*. der engang i Fremtiden vil naa det Maal, de nu kæmper for.

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.

Opbevaring af frisk Frugt.

Et af Foreningens Medlemmer har opfordret Red. til at iværksætte en Enquete angaaende den bedste Maade at opbevare Frugt paa med særligt Henblik paa Steder, hvor der savnes lyse og luftige Kælderrum.

Vi har bedst ment at kunne imødekomme dette Ønske, der netop for Tiden er i høj Grad berettiget, ved at anmode vor Medarbejder, Havebrugsstuderende A. Pedersen, om at give en praktisk og saa vidt mulig ideel Fremstilling af de Fordringer, der nu til Dags stilles til Opbevaring af Frugt, og »Solblink«s Spalter vil derefter være aabne for Indsendere, der har praktiske Erfaringer og Vink at meddele, hvor ydre Vanskeligheder har skullet overvindes.

Vi giver Ordet til Hr. A. Pedersen:

Opbevaring af Træfrugt.

Vi er nu i Frugthøstens Tid, og ret naturligt melder sig da Spørgsmaalet om, hvorledes man skal opbevare den Frugt, der skulde udgøre Vinterforsyningen. Spørgsmaalet er lige aktuelt for den, som er saa heldig stillet at kunne plukke af egne Træer, og den, som er henvist til at købe sin Vinterbeholdning, mens Frugten er forholdsvis billig, og ikke mindst maa det interessere Vegetarer.

Nedenfor skal meddeles et og andet om, hvorledes Frugten rettest burde opbevares, og hvorledes man kan lempe sig efter tilstedeværende Forhold, idet der fornemmelig tænkes paa Kærnefrugt — specielt Æbler. At træffe det rette Tidspunkt for Afplukningen af Frugten er ikke altid saa let; bestemte Regler kan ikke gives, da Sorterne i saa Henseende forholder sig forskelligt, ogsaa fra Aar til Aar og under forskellige Lokalforhold, saaledes at man her nærmest er henvist til at prøve sig frem. En gammel Regel er det at plukke, naar Frugtstilken løsner let fra Træet. Vinterfrugten bør hænge saa længe som muligt, men naturligvis afplukkes, inden der kommer Frost. Det er af den allerstørste Betyd-

ning, at Frugten er plukket paa det rette Tidspunkt, da Holdbarheden i høj Grad afhænger deraf. —

Den Frugt, der ikke kan spises fra Træet, maa *lagres*. Under denne *Lagring* vil Frugten leve videre, d. v. s., den aander og fordamper Vand, hvilket vil bevirke, at den svinder i Vægt, og samtidigt foregaar der Omdannelser i dens Indre, saaledes at Syremængden aftager og Stivelsen omdannes til Sukker. Under Opbevaringen gælder det om at indskrænke Vægttabet til det mindst mulige. — Almindelig anbefales og bruges at lade Frugten »svede«, d. v. s., at den efter Afplukningen anbringes i et lyst og luftigt Rum, hvor den bliver en 10—14 Dage. Meningen dermed er, at Frugten skal miste noget af sit Vandindhold samt eftermodnes noget. Efter Svedningen anbringes Frugten i det *egentlige Opbevaringsrum*, der for at være vel skikket maa tilfredsstille visse Fordringer: Temperaturen skal kunne holdes konstant lidt over 0 °, Fugtigheden maa være en passende, da Frugten i for tør Luft skrumper og i for fugtig Luft let raadner, Rummet maa kunne laves mørkt og tillige maa det kunne ventileres, saaledes at Luften kan holdes frisk, men Træk maa undgaas, da den Kulsyre, som dannes ved Aandedrættet, skal blive staaende som et beskyttende Lag over Frugten, og endelig maa der ikke findes ildelugtende Stoffer i Opbevaringsrummet, da Frugten saa let faar Afsmag deraf. Drejer det sig om Frugtavl i det større maa man bygge et særligt Opbevaringsrum; nærmere at beskrive et saadant vilde dog føre for vidt her. I det mindste maa man hjælpe sig, som man kan. At skaffe et Rum med en passende Temp. lader sig i Reglen gøre, og at lave det mørkt volder næppe nogen Vanskelighed, hvorimod det oftest kniber med Luftfugtigheden; et tørt Loft f. Eks. er saaledes ikke godt egnet til Opbevaring af Frugt, da den her let krrumper ind. Bedstemoders Dragkisteskuffe er ofte med Held bleven anvendt til Opbevaring af den bedste Frugt.

Opbevaring i Tørvestrøelse er en Metode, der anbefales fra flere Sider og let kan praktiseres overalt. Frugten kan derved ikke alene holde sig lige saa længe og i betydelig bedre Grad, end naar den opbevares paa almindelig Maade, men den kan endog holde sig meget længere, fordi Luften her udelukkes, saa Livsytringerne nedstemmes. Efter Svedningen pakkes Frugten ned i Tønder eller Kasser lagvis med pulveriseret Tørvestrøelse (»Hundekød«), som det almindelig faas i Handelen. Finere Frugter kan omvikles med Silkepapir, men nødvendigt er det ikke, da Tørvestrøelsen er renlig og giver Huden en smuk Glans.

Beholderen kan saa henstilles, hvor der er Plads og helst tildækkes for at undgaa Temperatursvingninger; en let Frost skader dog ikke Frugt nedpakket paa den Maade. Der bruges 10 kg Tørvestrøelse til 100 kg Frugt. Det maa dog fremhæves, at denne Metode ligesom alle andre kan svigte, og Grunden er da nok den, at man ikke har nedplukket og indpakket Frugten paa det rette Tidspunkt. At finde dette Tidspunkt er som omtalt vanske-

ligt og ikke mindst her i Landet, hvor vi har et Utal af forskellige Sorter. I Amerika, hvor Frugtavlen drives langt mere rationelt end her, — f. Eks. har de kun faa Sorter —, bruger man at opbevare Frugten i maskinalkolede Rum, hvor den kan holde sig frisk og i god Stand langt ud over den normale Tid, hvilket atter gør, at man der er mere uafhængig af den øjeblikkelige Tilstand paa Markedet. Ogsaa her hjemme vil der i enkelte Tilfælde kunne være Tale om, at man kan faa sin Frugt opbevaret i Ishus og har man selv Isskabe, kan Frugten ofte holde sig i saadanne i lang Tid, naar Temperaturen holdes lidt over 0°. At man kun maa nedpakke frisk og ubeskadiget Frugt er en Selvfølge, ligesom man under hele Opbevaringen stadig maa holde sig bekendt med Frugtens Tilstand.

Det kan tilføjes, at man, naar det drejer sig om haardkødede og sildigmodne Æblesorter, ogsaa kan anvende *Nedkuling*. Dette er saaledes foretaget med Held for Reinetters Vedkommende. Hvis man kan skaffe Plads, vil Opførelsen af et saakaldet Roehus maaske ogsaa være mulig f. Eks. for Villaejere. Det kan opføres meget billigt, men at komme ind paa den nærmere Indretning heraf vilde blive for vidtløftigt.

Hasselnødder og Valnødder opbevares bedst nedpakket i Sand i et tørt Lokale.

A. P.

Ethvert Stof, baade mineralsk og organisk, der er nødvendigt for Ernæringen, findes i Planteriget

Edward Smith

Ved Redaktørskiftet.

Vort Program.

»Solblink« har nu i et Aar staaet under Frk. Louise Høsts Redaktion. Desværre har Frøkenens Ledelse fra Begyndelsen af kun kunnet betragtes som midlertidig. Frk. Høst hører til de Mennesker, der uden at stille sig selv i Forgrunden altid har en Haand rede til at hjælpe, hvor det gøres nødvendigt, og vi bringer herved Frøkenen Foreningens Tak for det udmærkede Arbejde, hun saa uegennyttigt har paataget sig og udført.

Det er den nye Redaktions Haab at kunne føre Bladet ind i en sikker Fremgangslinie, svarende til den Opgang, som Vegetarismen faktisk i Øjeblikket viser herhjemme.

Og der er Grund til at haabe saa meget mere af Fremtiden, som der nu indenfor Foreningens Rammer efterhaanden baade findes Sagkundskab og ung Foretagsomhed, naar de blot kan komme til at virke sammen paa rette Maade.

Den nye Redaktions første Ønske har derfor været at sikre sig Medarbejderskab af alt, hvad der findes af Videnskab og Studium blandt danske Vegetarer, og vi har i Øjeblikket Tilsagn om Støtte baade fra lægevidenskabelig og natur- og havebrugsvidenskabelig Side.

For at kunne drage Nytte af alle Muligheder, anmoder vi herved alle de Medlemmer, der studerer eller interesserer sig for et eller andet Felt indenfor Vegetarismen, om at tilsende os Oplysninger og Indlæg, naar noget nyt eller værdifuldt paakræver Almenhedens Interesse, eller noget godt Agitationsstof er for Haanden.

Vi venter os et

rigeligt Materiale

af denne Art, dels fordi vi Vegetarer bør anse »Solblink« for *vort bedste Agitationsmiddel*, dels fordi Vegetarerne næsten altid er interesserede og vaagne Mennesker.

De interesserede Udtalelser, der faldt ved sidste Aarsmøde, og som var talt ud af Redaktionens Hjerte, giver yderligere det bedste Haab om, at »Solblink« i den kommende Tid vil fremgaa som et Resultat af den Velvilje og Arbejdslyst, som de nævnte Udtalelser vidnede om.

Og lad os endelig pege paa endnu en Maade, hvorpaa man ikke uvæsenlig kan lette os Arbejdet, det er ved at *indsende Bidrag* til »Solblink«s Trykning, saa at det kan blive muligt at realisere de Planer om Agitationsnumre, Særtryk m. m., som fremsattes paa Aarsmødet.

Red.

En Femtedel af alt det Kød, der forbruges, stammer fra Dyr, der er dræbte i en Tilstand af ondartet eller kronisk Sygdom.

Professor Gamgee.

Den vegetariske Fremtidsstat.

Vi hidsætter herved et Uddrag af en indsendt Artikel samt en afsluttende Bemærkning fra Indlederen, idet vi dog gør opmærksom paa, at Sagen langtfra er uddebatteret, og at Pladsen stadig vil være aaben for et sagligt, statsvidenskabeligt Indlæg.

Indsenderen, Hr. *Jens Nielsen*, Randers, gør opmærksom paa, at efter den bibelske Tidsregning har den vegetariske Stat været praktiseret i de første 1600 Aar af Menneskets Tilværelse (indtil Syndfloden).

Det, der særlig synes at interessere Forfatteren, er, at Mennesker og Dyr da maa have levet Side om Side af Planteføde. Forfatteren mener, at denne Menneskets af Gud bstemte Føde ogsaa etisk set er den rette, d. v. s. at vi dræber intet bevidst Væsen ved at spise Planter.

Ligeledes fremhæver Forfatteren, at Dyrenes Bestemmelse har været at oplive Naturen og tjene Mennesket til Tidkort og Nytte, saaledes som vi i vort Aarhundrede saa smukt har set det anerkendt hos Tidens højststaaende Aander.

Endelig henviser Forfatteren til den Kendsgerning, at Mennesket oprindelig indføres i en Have med Frugttræer, d. v. s. netop den Form for Jordens Udnyttelse, som giver det største Udbytte ogsaa nutildags.

Vi giver derefter Ordet til Indlederen, Hr. *Knudsen*, der efter et Angreb paa Hr. Lorentzen, hvis Skepsis han ikke mener er tilstrækkeligt begrundet, fremsætter følgende radikale Forslag til en Tilbagevenden til Naturen, som nærmest minder om nogle Forsøg, der er foretagne enkelte Steder i Udlandet.

Hr. Knudsen skriver:

»Ganske vist tvivler jeg om, at hele Verdens Befolkning nogensinde bliver Vegetarer; det gode og sande har altid svært ved at vinde frem i Verden, medens det daarlige og vrange raader; men jeg opgiver ikke Striden derfor, men trøster mig med, at jeg dog er i den Flok, der opholder Menneskeslægten.

Trods Hr. Lorentzen vedbliver jeg derfor at tænke mig en »vegetarisk Stat«, hvor alt er skønt og sundt, og hvor alle er lykkelige. Jeg tror nemlig, at hver Vunde vil kunne heles, hver Sorg og Savn undgaas og hver Mislyd fjernes fra Jorden, hvis alle vilde være samvittighedsfulde blot i *to à tre* Slægtled.«

Derefter gaar Hr. Knudsen over til sine egentlige samfundsreformatoriske Planer, der gaar ud paa, at vi resolut skal opgive enhver Industri, der er skadelig for Arbejderne.

Saaledes vil Hr. Knudsen opgive at bruge Tændstikker og vende tilbage til det gammeldags Flintfyrtøj, ja han er rede til at forlade de fleste af vore moderne Bekvemmeligheder og tror ikke, at en saadan primitiv Tilværelse vilde forringe Menneskenes Lykke. Hr. Knudsen tilbyder sig som Deltager, dersom et dansk »Eden« eller et lignende Foretagende skulde blive startet.

Angaaende de nuværende Husdyr mener Forfatteren, at ogsaa for disse vil man kunne etablere en Naturtilstand ved at give dem Lov til at leve »frit og uhindret, som de selv vil«.

Der savnes heller ikke Anvisning paa Overgangen til denne Urtilstand: Frugt og Rødder skal dyrkes i Stedet for Kreaturfoder, Mejerierne skal omdannes til Frugterier.*)

Hr. Søren Knudsen afslutter derefter med en Tak til Redaktionen, som vi lader gaa videre til de faa, der hidtil har deltaget i Diskussionen.

Indsend Adresser

paa Venner og Bekendte, som maa antages at være interesserede for Vegetarismen, til Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7. Ved kommende vil da faa tilsendt forskellige Tryksager.

Sommerens Kongresser.

Andetsteds i Bladet vil findes en Oversættelse af et Skrift, som er udkommet til den nylig afholdte Afholdskongres i Milano. Forfatteren, Dr. Danjon, er ikke alene Leder af Afholdsforeningerne i Departementet Nizza, men tillige Medlem af Frankrigs vegetariske Forenings Overledelse.

Fra den vegetariske Verdenskongres i Haag hidsætter vi følgende Referat, som er taget fra

*) Vi forstaar dog ikke, hvorledes der da med denne intensive Drift skal blive Plads for en vildt levende Bestand af de tidligere Husdyr, der meget snart vilde glive Mennesket farlige Konkurrenter i Kampen for Tilværelsen. *Red.*

forskellige udenlandske Tidsskrifter, væsentligst »Vegetarische Warte«.

Desværre havde ingen danske Vegetarer naaet at overvære Kongressen. Derimod var Holland, Belgien, Frankrig, Tyskland, Sverig, England og Nordamerika repræsenteret ved ca. 100 mandlige og kvindelige Vegetarer.

Red. Saxon fra Stockholm og Red. I. Morand fra Paris, Ledere af den vegetariske Bevægelse i deres respektive Fædrelande, blev udnævnte til Præsidenter for Kongressen. Hr. Morand gav bl. a. en længere Fremstilling af Vegetarismen i Frankrig. Dr. W. Wagner, som ogsaa har interesseret sig meget for danske Forhold, gav en lignende Beretning for sit Land.

Vi hidsætter nogle Oplysninger om tyske vegetariske Restauranter.

Der findes 184 vegetariske Restauranter i Tyskland, hovedsagelig i Universitetsbyerne, endvidere 30 Kuranstalter og et lignende Antal vegetariske Pensionater. Berlin har 31, München 12 og Dresden 10 vegetariske Restauranter.

I den østlige Del af Landet er Vegetarismen mest udbredt. Kun Breslau og Danzig er Pionerer for Sagen. Medens det gaar fremad med Restauranterne, har de vegetariske Kolonier som oftest kun ringe Held. »Eden« er den eneste, der synes at have nogen Levedygtighed.

T. Sp.

Den vegetariske Kost er ikke alene b e d r e, men kan ogsaa blive b i l l i g e r e end enhver anden.

Fra Foreningslivet i Danmark og Sverrig.

Fest i »Pomona«.

Paa »Pomona« afholdtes Mandag d. 8. Septbr. en lille stilfuld og hyggelig Aften, hvortil var indbudt nogle Repræsentanter fra de forskelligste Lejre.

Vi nævner i Flæng blandt de tilstedeværende Kontorchef Tegner, Overretssagfører Hartmann, Læge Friis-Møller, Red. Anton Schmidt og den ligeledes fra »Alfa« bekendte Saglører Svendsen med Frue. Ligeledes saas Fru Johanne Meyers og Frk. Johanne Petersen Norups kendte Træk.

Festen har været velvilligt omtalt saavel i »Politiken« som i »Agitatoren«.

De smukke Lokaler laa badet i Lys, da Døren Kl. 7½ aabnedes for de indstrømmende Gæster. En tillokkende Opdækning af Smørrebrød og Frugt samt vegetariske Vine indtog den ene Halvdel af det festlige Rum. Den anden Halvdel benyttedes senere til Foredrag af Hr. Ingeniør Schrøder, hvorved gaves et interessant og anskueligt Billede af Forretningens Start og Trivsel.

Efter Foredraget sang Frk. Mehrn til eget Luthakkompagnement med megen Ynde et lille Udvalg af dels alvorlige, dels humoristiske Sange. *Tho-r.*

Fra Sydfyn.

Lørdag d. 7. September foretog Medlemmer af Sydfyns Afdeling en Spadseretur til »Vegetarhjemmet« i Troense.

Turen var begunstiget af et smukt Vejr og fra Deltagernes Side af godt Humør, saa den lidt besværlige og langsomme Oversætning til det lille idylliske »Thorseng«, alias Taasinge, trættede ingen.

Selve Øen kan paa mange Maader faa en Vegetar til at spile Øjnene op. Der findes nemlig Frugtdyrkning Sted herovre i en i andre Egne af Landet ukendt Maalestok. Dette skal skyldes en tidligere, forudseende Ejer af Øen, General Juel Brockdorff, efter hvem et af Øens Æblesorter endnu bærer Navnet »Generalæble«.

Ikke alene selve Frugten, men ogsaa Træernes Form og Størrelse er egnet

til at imponere. Jeg saa saaledes et Træ i en Have i Troense, hvis Krone maalte 35 á 40 Alen i Diameter.

Selve »Vegetarhjemmet« er et Skud af Raastrupstammen og har som saadant paa Forhaand danske Vegetarers Tillid, og vort lille Selskab fulde sine Forventninger rigeligt opfyldte, baade med den venlige festlige Modtagelse og den Underholdning, baade legemlig og aandelig af Kunst, Sange, Frugt og Mad, som vore elskværdige Værtinder havde forberedt.

En af de mange smukke Overraskelser var, at der, da man skulde gøre Regnskabet op, meldtes, at alt *var* betalt: Det var kun en »Generalprove paa Raastrups-Høstgilde.«

Man maatte da i lige Grad beundre det store Arbejde og den store Offervillighed hos de ældre Vegetarer her paa Sydfyn, som atter her havde baaret en værdig Frugt.

Efter den mindeværdige Dag skiltes Deltagerne uden Tvivl med et varmt Ønske om *Held og Lykke for Vegetarhjemmet paa Taasinge.* C B.

Svenske Frugterier.

Svensk pomologisk Forening, der tæller ca 1500 Medlemmer, har ifølge »Svenska Dagbladet« fornylig foretaget en Foreningstur til 3 af den svenske Frugtavls Centrer: Østeraas, Grönsö og Sturehof ved Mälaren.

Naar det fortælles, at den først nævnte Frugthave paa 10 Hektar i et Aar giver 15–16,000 Kr. i Salgsværdi af Frugten fra 1800 Frugttræer, saa er det vel egnet til at give danske Frugtavlere Mod, da dette ovenfor i Kobet kan lade sig opføre paa let Jord under betydeligt nordligere Bredder end Danmark.

For 25 Aar siden voksede der paa de samme Steder Enebær og Martallar. Nu giver et enkelt godt Gravenstentræ en Bruttoindtægt paa 200 Kr. aarlig, og en enkelt god Plantning paa ½ Hektar kan give 1500 Kr. i aarlig Indtægt.

Interessant er ogsaa, om end paa anden Maade, Grönsöplantningen.

Her har man fundet en Mont fra Dronning Kristinas Tid under et mangehundredaarigt Pæretræ, og man mener derfor, at Sagnet har Ret i, at denne Dronning, Gustav II Adolfs Moder, har plantet nogle af Frugthavens Træer.

Faar De ikke »Solblink«

senest et Par Dage ind i Maaneden, anmodes De indtrængende om først at spørge Deres Postbud eller Postkontor om Grunden. Hjælper det ikke, saa send snarest mulig paa et Brevkort en Klage til Bladets Ekspedition: Emil Wienes Boghandel, Østerbrogade 23, København. — Glem ikke at melde Flytning.

Til Samstyre-Kongressen

i København d. 3., 4. og 5. Okt. har D. V. F. vedtaget at sende tre delegerede, nemlig Ing. *Schrøder*, Lærer *Egerod* og Dir. *Madsen*. Vi haaber derefter i »Solblink«s Spalter og i Foreningens indre Liv at se gavnlige Spor af dette interessante og lærerige Forsøg. Til Kongressen er indmeldt ca. 50 Deltagere. »Solblink«s Læsere kan ved at indsende Stemmesedler og tegne sig for et Bidrag gøre Forsøget baade værdifuldere og mere lig de tænkte Fremtidsforhold.

Kursus i vegetarisk Madlavning.

Selskabet »Vegetarismens Fremme« lader under Ledelse af Fru Skolekøkkenlærerinde *Maja Schrøder* afholde et Forevisningskursus i vegetarisk Restaurant »Pomona«s Lokaler, Nørregade 7, 1. Sal. Det begynder *Onsdag d. 8. Oktober* Kl. 8–9½ Aften og fortsættes de følgende Fredage og Onsdage paa samme Tid, ialt 6 Gange. Adgangskort à 3 Kr. for hele Kursus'et faas i »Pomona«, i Emil Wienes Boghandel, Østerbrogade 23, samt ved Indgangen.

Møde.

Selskabet »Vegetarismens Fremme« afholder offentligt Møde *Mandag den 6. Oktbr.* Kl. 8 Aften i vegetarisk Restaurant »Pomona«s Lokaler, Nørregade 7, 1. Sal. Ingenior *P. Schrøder* vil tale om »**Kødnød og Kødforgiftning**«. Efter Foredraget en lille Servering.

Adgang 10 Øre.

Adresser.

Landsforeningen. Form.: Ingenior *P. Schrøder*, Holte. — Kasserer: Direktor *Madsen*, St. Kongensgade 36—38, København.

Københavns Afdeling. Formand: Fru *Johanne Ottosen*, St. Kongensg. 36. Kasserer: Fru *Guldbjerg*, Aaboulevard 14.

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

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

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

Hoteller, Restauranter, Pensionater og Sanatorier,

i hvilke der serveres vegetarisk Kost:

Skodsborg Badesanatorium, Skodsborg. *Frydenstrand Kuranstalt*, Frederikshavn. *Vegetarisk Restaurant »Pomona«*, Nørregade 7, København. *Vegetarisk Hotel*, Vesterbrogade 79, København. *Vegetarisk Restaurant*, Løvstræde 8, København. *Vegetarisk Pensionat*, Johnstrups Allé 6, Frederiksberg. *Nærum Sanatorium*, Nærum. *Aagaards Pensionat*, Skodsborg. *Vegetarhjemmet paa Taasinge*, Skovvej, Troense. *Vegetarisk Pensionat*, Vesterbro 10, Aalborg. *Vejle Afholdshotel*, Dæmningen 3, Vejle. *NyMissionshotel*, Frederiksg. 77, Aarhus.

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 »
C. Lindelof, H. C. Ørstedsvej 66, Farvning og kemisk Rensning		5 »
Gartnernes Frugtudsalg, Pilestræde 40.		5 »
Carl Petersen, Solvtorvet 84. Kokkenudstyr.		5 »
Sorø Andelsfrugteri ****)		10 »
Erik Olesens Frugt- og Grønthandel, Clemenstorv, Aarhus.		5 »
Th. Andersens Frugt- og Grønthandel, Guldsmedg. 7, Aarhus.		5 »

*) 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.

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

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.



Vegetarisk Restaurant

Pomona

Nørregade 7, 1. Sal.

Lige overfor Frue Kirke.

Telefon Byen 3383

Maanedsabonnement for fuld Kost eller for et eller flere daglige Maaltider.

Rabatbilletter! Ingen Drikkepenge
Ingen Tobaksrygning!
Hyggelige Lokaler! Stort Bladhold!

Vegetarisk Oplysningskontor

(Adr. **Nørregade 7, København.**
Telf. Byen 3383.)

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.

Husbestyrerinde.

Som saadan søges en god Kvinde. Jeg er Enkemand, 35 Aar, har 2 raske Drenge, 6 og 8 Aar, og et pænt Hjem. Pladsen er let, ingen Selskabelighed, tarvelig, vegetarisk Levevis, Spiritus, Tobak og Kaffe er banlyst; Interesse for Literatur og Kunst. Kun en mindre Løn kan ydes. Fotografi ønskes vedlagt.

Malermester **Søren Knudsen,**
Glud pr. Horsens.

Hjemmebagt Grahamsbrød

saavel som andet Bagværk haves daglig friskt paa Restaurant »Pomona«, Nørregade 7, 1.

Alle moderne Forsikringer

i Brand, Liv, Syge, og Ulykke. 1. Kl. Selskaber. Faste Præmier. Forlang Tilbud. *A. Lorentzen,*
Odensegade 18, Aarhus

Det sociale Sekretariat og Bibliotek

Vestre Boulevard 5, Kbhvn, ved Aborreparken) er aabent hver Søgnedag Kl. 12—4½ samt Tirsd. og Fred. 7—9 Aft.

Medlemmer af Dansk vegetarisk Forening har *gratis Adgang* til Læsestuen og til at laane Bøger.

En Haandkværn

til Maling af Hvedekorn faas gennem Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7, København, Telf. Byen 3383, for 14 Kr. + Told (70 Øre) og Fragt. Den bliver tilsendt Bestilleren direkte fra Fabrikken mod Efterkrav.

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

JFN
DET HVIDE HUS
Telf. 5052

Æble-The i Pakker 0,50 og 1,00.
Koffeinfri Kaffe, helbrændt, i Pakker à 0,60, 0,75 og 0,85.
Plantekødet **Carno**, pr. Pd. 0,75.
Alle den sanitære Fødevarefabriks Fabrikata i friske Varer.
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.

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

Henkogning

af **Frugt** (Stikkelsbær, Jordbær o. l. i Glas) og **Grøntsager** (Ærter, Bønner i Daaser) udføres til billigste Priser. Forlang Henkogningspriserne.

Karen Nøhr,
Telf. 172. **Sorø Andelsfrugteri.**



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.

A/S 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 Maltsalt 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.*
Redaktør cand. mag. *Thomas E Spur,* Nørre Farimagsgade 7, St., Kbhvn. K. Tlf. Byen 807 y.

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.