

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

7. Aargang | Marts 1913 | Nr. 3

Hvad er den bedste Kost for Moderen under Svangerskab og Diegivning samt for Smaabørn under og efter Afvænningen?

Af *Mich. Larsen.*

Ovennævnte Spørgsmaal maa selvfølgelig interessere enhver Moder særdeles meget, og der findes næppe heller nogen Læge, til hvem de ikke er stillede adskillige Gange, især af de ganske unge Mødre.

Men Besvarelsen bliver selvfølgelig forskellig, eftersom Lægens Stilling er til Vegetarismen og Naturhelbredelsen.

I Reglen lyder Besvarelsen saaledes, at da de ovennævnte Tilstande er ganske fysiologiske, det vil sige hører med til den normale Livsførelse, er der heller ingen Grund for nogen Kvinde til at afvige fra den almindelige Kost under Svangerskabet, forudsat selvfølgelig, at denne Kost er fornuftig; men det er jo netop her, at Tampen brænder; her er det, Forskellen viser sig paa Altædere og Vegetarer.

Hos de første er Troen paa Æggehvidestoffernes Fortræffelighed, især de dyriske: Kød, Fisk, Æg og Mælk saa stor, at en »fornuftig« Kost er ensbetydende med en æggehviderig Kost, og det ældgamle Ræsonnement, at Kvinden under Svangerskabet skal »spise for to«, tvinger til ikke i nogen Henseende at lægge Baand paa Appetitten. Vegetarer derimod ved eller burde vide, at jo nærmere Kosten kommer til ren Frugtdiæt, desto bedre; her er det altsaa den *tilpas* æggehvidefattige Kost, der skal lægges Vægt paa. I Virkeligheden er der ved ren Frugtdiæt ikke Tale om Fattigdom eller Rigdom med Hensyn til Æggehviden, men om den *normale* Æggehvidemængde; netop den der er tilstrækkelig til at erstatte Slid paa Moderens Organer og til at opbygge Barnets, og dette Næringsforhold findes — hvad der ikke er saa underligt — i den Føde, Naturen selv har bestemt for os: Frugt og Nødder. Den Kvinde, der derfor er vant til at være ren Frugtspiser, skal vedblive at være det under Svangerskabet og kan være fuldt forvisset om at leve netop saaledes, at der sikres hende den lettest mulige Fødsel, den mest styrkende Føde for

hende selv og det bedste Materiale til fra Mælkekertlerne at kunne producere den bedste Næring for Barnet. Desværre er Frugtproduktionen i Danmark endnu for langt tilbage til, at en saadan Næring kan være den almindelige. Den vegetariske Kost er i Reglen sammensat af Frugt, Nødder, Grøntsager, Brødstoffer, Fedtstoffer, Mælk og Æg.

En saadan Kost kan uden Tvivl være saaledes sammensat, at den er passende for saavel Moderen som Fosteret; men for at Kosten skal kunne kaldes passende, maa i det mindste følgende Betingelser opfyldes: 1) højst 3 Maaltider daglig, 2) ikke alt for meget af Mælke- og Æggeretter samt Ost, og 3) mindst mulig Benyttelse af de tørrede Bælgfrugter (Linser, Ærter og Bønner), der indeholder for meget Purinstof (Urinsyre dannende Elementer), 4) saa megen Frugt, som kan skaffes, og 5) ingen Krydderier undtagen Salt og Sukker i meget maadeholden Mængde, 6) absolut Udelukkelse af Nydelsesmidlerne: Kød, Fisk, Kaffe, The, Chokolade eller Cacao, Spiritus og Tobak, 7) helst ikke drikke til Maaltiderne, men 8) gennemføre Tygningen saa omhyggelig, at hver Mundfuld bliver saa tynd som Vand, derfor spise uden at tale.

Der er da en særdeles god Garanti for, at saavel Kvalitet som Kvantitet af Føden er saa nær det normale, som kan naas, naar man ikke er ren Frugtspiser.

Med Hensyn til Børns Levemaade under og efter Afvænningen vil det have stor Interesse først at undersøge, hvorledes det plejer at være hos Ikke-Vegetarer.

Under Afvænningen faar Barnet Mælkemad, Havresuppe, Øllebrød og lignende og begynder meget snart at smage paa alt, hvad de Voksne faar; det anses for det rigtigste snart at vænne Barnet til al blandet Kost, helst saa kraftig som muligt, f. Eks. Æg i Vælling og Øllebrød, og det morer i Reglen Forældrene at se Barnet fortrække Ansigtet ved hver ny Ret og — til at begynde med — at vende Hovedet bort. At dette er et Tegn til, at Barnet ikke burde have saadan Mad, at det er dets endnu ufordærvede Instinkt, der bringer det til at ytre Modvilje mod naturstridig Føde, falder ingen ind. Desværre hører denne Modvilje snart op; de Instinkter, der knytter sig til Smag og Lugt, er saa fine Nerveapparater, at de let kommer i Uorden, og Barnet tager snart med Glæde mod alle Kødretterne og gør heller ikke Modstand mod The, Kaffe og Chokolade, hvis bitre Smag er skjult ved Sukker, og heller ikke mod Vin og Øl, og endnu mindre selvfølgelig mod Slikkerier af alle Slags, især Chokolade; det er jo især Bedstemødre og Tanter, der tilfører sligt. Meget ofte indfinder der sig efterhaanden Uorden i Fordøjelsen, og der kommer Tider, hvor Barnet uden tilsyneladende Grund vægrer sig ved at tage den daglige Kost. Dette er selvfølgelig Tegn til, at Naturhelbredelsens Kræfter er i Virksomhed for at værge Barnet mod Overernæring; hvilket Tegn ligesaa selvfølgelig misforstaas af Omgivelserne, som tror, at det bare er Særhed hos Barnet; og med det gode eller onde, ved at lokke eller true anstrenger man

sig for at faa Barnet til at spise, og desværre lykkes det ikke sjældent. Af lutter Omhyggelighed for Barnet begaar Forældrene i deres Uvidenhed en af de værste Forbrydelser: den at undertrykke Barnets naturlige Næringsinstinkter.

Maaske trives i mange Tilfælde Barnet tilsyneladende vel ved hele denne unaturlige Diæt, men meget ofte ses det, at Barnet falder i den ene Sygdom efter den anden, ikke blot de almindelige Børnesygdomme, men alle de Tilfælde, man kalder Forkølelsessygdomme; snart er det Snue, snart Hoste, ondt i Halsen eller daarlig Mave, og meget ofte er der tillige mere eller mindre Feber. Fra Naturlægens Standpunkt er *al* akut Sygdom — ogsaa Infektionssygdom — Organismens Reaktion mod den naturstridige Levemaade, det er Udrensning af de Selvgifte, der nødvendig maa deponeres i Legemet. Der er altsaa fra et rationelt Standpunkt kun Anledning til at glædes over, at Naturen trods alt kan hævde sig; men saaledes ræsonnerer som Regel hverken Forældre eller Læger, og der bliver gjort alt muligt for snarest at faa Barnet rask. Men det sker oftest paa den Maade, at Feberen mer eller mindre undertrykkes ved Medicingifte (Phenacetin og lign.), og at de besværlige Symptomer (f. Eks. Diarrhoe, Hoste o. s. v.) saa vidt muligt bringes til snarligt Ophør ved bedøvende Midler. Følgen heraf er, at Udrensningen standser foreløbig, indtil den næste Gang, Barnet er udsat for Træk eller faar vaade Fødder eller lidt mer end sædvanlig overfylder Maven, hvilket altsammen kan virke stimulerende paa Naturhelbredelsesapparatet; og saa har vi den næste Sygdom. Saadanne hyppige Udrensninger er ingenlunde Tegn til, at Barnet har en svag Konstitution, tværtimod beviser det, at Organismen stadig kæmper mod Følgerne af forkert Levemaade. Udebliver derimod »Sygdommen«, saa at Selvgiftene faar Lejlighed til at ophobe sig, kan Følgen blive en saadan Svækkelse af Organismen, at Barnet bukker under for en eller anden Infektionssygdom (Difteri, Tuberkulose, Sommerkolerine o. s. v.). I de fleste Familier betragtes vistnok en saadan sørgelig Begivenhed som Forsynets uransagelige Tilskikkelse, og Forældrene aner ikke, at det først og fremmest skyldes en forkert fysisk Opdragelse.

Naturligvis vil man indvende, at Erfaringen tilstrækkelig viser, hvorledes en stor Mængde Mennesker, der har faaet en lignende Opdragelse, udvikler stor fysisk og aandelig Kraft, udmærker sig i Kunst, Videnskab eller paa anden Maade og maaske holder sig raske og rørige til en sen Alderdom. Dette er imidlertid kun Bevis for, at Menneskenaturen har en mærkværdig Styrke og Sejghed og kan udvikle sig gunstigt til Trods for alt; men hvor godt det end ser ud, kunde det have været endnu bedre i alle Henseender, hvis den fysiske Opdragelse havde været normal og den naturlige Levemaade fortsat i den voksne Alder.

Studerer man berømte Menneskers Selvbiografier, vil man let finde Beviser paa, hvad her er fremsat; man vil se, hvor ofte Aandens Flugt har været hæmmet

af Sygelighed paa den ene eller anden Maade, særlig i Form af Neurastenien, Nervesvækkelsen — den Sygdomsform som vel alle nu er enige om at tilskrive Selvforgiftning. Den berømte Naturforsker Darwins Liv er et af de bedste Eksempler.

Og enhver, der har været opfødt paa den gængse Maade og først senere i Livet er bleven Vegetar, har den tydeligste Forstaaelse af, hvor meget bedre hans Arbejdskraft, hans Livsnydelse og Livslyst er end tidligere, men har tillige en bestemt Følelse af, at det kunde have været endnu bedre, havde hans Barndom og Ungdom været fri for Civilisationens Gifte: de kunstige Nydelsesmidler. (Sluttes).

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

Pomona.

Vi ser os i Dag i Stand til at bringe et Billede af den smukke Bygning paa Frue Plads (Nørregade 7), i hvilken den nye vegetariske Restaurant *„Pomona"* om kort Tid vil blive aabnet. Man havde oprindelig haabet at kunne blive færdig til midt i Marts, men dette naas dog næppe. Der vil snarere gaa lidt af April med ogsaa, før de spændte Forventninger, med hvilke dette Foretagende imødeses af mange af vor Sags Venner, vil kunne blive udløst. Men saa skal der efter Sigende



ogsaa blive rart og hyggeligt der oppe paa 1. Sal, hvor sikkert ikke mindst Vinduespladserne med Udsigt dels op gennem Nørregade, dels ud over Dyrkøb, vil blive søgt.

At Maden vil blive 1. Klasse, derfor er Forstanderinden, Fru *Cecilie Beyers* Navn tilstrækkelig Borgen.

V. O.

Frugttræer langs Landevejene.

Denne Sag har Hr. *A. Lorentzen*, Aarhus ganske kort fremdraget i nærværende Blad for Septbr. 1912 og samtidig foreslaaet, at D. V. F. søgte at støtte Sagen ved at tegne Andele.

At Sagen er et Andelsforetagende er allerede nævnt, ligeledes at Andelene er paa 10 Kr.; det hedder i Indbydelsen, at man henvender sig til »Beboere, Foreninger og Sammenslutninger

saavel i Byerne som paa Landet om at støtte Foretagendet ved at tegne en eller flere Andele à 10 Kroner«.

At Sagen søges fremmet som et Andelsforetagende er ikke tilfældigt; man tør jo nemlig haabe, at ved at faa saa mange som muligt med, vil det blive lettere at frede om Plantningerne. Hvis det hele var een Mands eller nogle faa Mænds Værk, maatte der vist være Grund til at være mere ængstelig; thi da vilde let de mange, der kom til at staa uforstaaende overfor det hele, tænke, at nu var der nogle, der vilde forsøge en ny Vej til Indtægt og Rigdom, og at det derfor ogsaa blev deres — og kun deres — Sag, hvordan det hele gik. Pladsen langs Landevejene er overladt os gratis i 25 Aar, efter den Tid tilfalder Træerne Amtet; vi anskaffer Planter og tilser Træerne, og — naar Tiden kommer — søger vi at afhænde Frugten paa den for Deltagerne fordelagtigste Maade. Alle Træerne er højstammede, ca. 2 Meter Stammehøjde; der plantes kun nogle faa Sorter, nemlig »Boiken«, »Belle d. Boskoop« og »stor Caseler Reinette«, det er Sorter, der først modner sent og ikke er spiselige førend efter længere Tids Hengemmen og netop derfor ikke saa udsatte for Efterstræbelser af Uvedkommende.

Her regnes med, at for at kunne plante et Træ maa vi have 2 Kr. til Indkøb af Træet, Plantning, Stokke til Binding, mulig Efterplantning samt Tilsyn de første Aar. Med de hidtil givne Tilsagn om Deltagelse kan vi i indeværværende Foraar plante ca. 300 Træer; dette er en Begyndelse, men vi skal langt videre; saa længe der endnu er en ledig Plads, hvor der er Mulighed for, at et Frugttræ med Fordel kan trives, bør der ikke sluttes; der er derfor god Brug for enhver Støtte, der kan ydes. At det tør regnes for at kunne blive et økonomisk lønnende Foretagende, derom er der næppe Tvivl.

Her søges for Alvor en stor Opgave fremmet; dette er jo et Forsøg paa at vinde nyt Land, at faa Arealer, som hidtil har henligget til Ugavn, opdyrkede til at give Indtægt og bære Frugt og samtidig blive en Glæde og Pryd for Egn og for Land; det er næppe for meget sagt, naar denne Sag kaldes for *de gode Egnes Hedesag.* For Sagens Skyld maa det haabes, at mange vil være med til at bære dette Arbejde frem.

Vi bruger megen Frugt her i Landet, burde dog sikkert bruge langt mere; men for at dette kan ske, maa vi lære at avle den selv i Stedet for at importere den, at virke for Fremme af dansk Produktion, dansk Avl overalt, hvor det er muligt, derom gælder det i en Tid, hvor Statistiken stadig siger os, at Danmarks Handelsbalance er forfærdelig, at vi indfører for langt mere end vi udfører, og at det, saafremt dette skal fortsættes, vil faa de allerværste Følger for vort Land.

Jens P. Bek,
Kolding.

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.

Københavns Afdeling.

Københavns Afdeling havde til Januarmødet et interessant Foredrag af Dr. *Friis-Møller* om Kødforgiftningen. Efter en kort historisk Oversigt gik Doktoren over til at omtale den sidste Tids Forgiftningsepidemier baade paa Hospitaler og Kaserner, som Dr. Friis-Møller var særlig kompetent til at tale om, da han selv havde behandlet Patienterne. Efter Foredraget paafulgte en særdeles livlig Diskussion, hvori bl. a. deltog Dr. *Hindhede* og Overlæge *Ottosen*.

Da Dr. F.-M. elskværdigt har lovet, at hans Foredrag ved Lejlighed skal fremkomme som en Artikel i »Solblink«, glæder vi os til at komme tilbage til det interessante Emne. *L. H.*

Generalforsamlingen i Københavns Afdeling afholdtes den 24. Februar i K. F. U. M.s Lokaler i Gothersgade.

Foreningen synes at kunne stampe Foredragsholdere frem, thi da Forstander Bredsdorff havde meldt Forfald, holdt Direktør *Madsen* et fortræffeligt Foredrag med en Bedømmelse af vor Tilstand af Degeneration, hvori han gik ud fra et andet Grundlag end Dr. Benedictsen i November f. A. og kom til det Resultat, at vort aandelige Liv viser stærke Tegn paa Degeneration.

Under Forhandlingen om Aarsberetning og Regnskab fremkom Forslag til Bestyrelsen om at lægge mere Vægt paa Afholdelsen af vegetariske Kursus og paa at gøre vore Møder almen interessante ved at byde paa Underholdning af kendte musikalske eller sceniske Kræfter. Opmærksomheden henledtes endvidere paa Agitation mod Salget af billigt kogt Kød i Arbejderkvartererne.

Fra Bestyrelsen udtaltes Haab om, at man vilde være i Stand til i Fremtiden ogsaa at kunne disponere over Kræfter, der skulde betales, foruden de gode Kræfter, som beredvilligt har stillet sig til Raadighed hidtil.

Af Bestyrelsen genvalgtes Fru *Johanne Ottosen*, Fru *Blom* og Fru *Guldbjerg*.

I Stedet for de fratraadte Herrer, Fotograf Strenge og stud. med. Hansen, valgtes Hr. Forlagsboghandler *Henriksen* og cand. pharm. *Herman Petersen*.

Til Suppleanter valgtes d'Hrr. Fotograf *Strenge* og Boghandler *Wiene*, til Revisorer Hr. Bogholder *Betz* og Generalforsamlingens Dirigent, Hr. Dir. *Madsen*, der paa saa mange Maader havde gjort sig fortjent til Foreningens Paaskønnelse.

Blandt Talerne var Fru *Johanne Ottosen*, Hr. *Bøgebjerg*, der fratraadte som Revisor, Hr. *Schrøder*, Hr. *Egerod*, Hr. *Spur*, Hr. Manufakturhandler *Nielsen*, Hr. Gartner *Madsen* og stud. polyt. *Beyer*.

Sp.

Generalforsamling i Aarhus Afdelingen.

Aarhus Afdelingen afholdt sin ord. Generalforsamling d. $^{19}/_{2}$ 1913.

Af Beretningen fremgik, at der var afholdt *4 Medlemsmøder*, hvortil Afholdsfolk, Skolekøkkenlærerinder og andre Gæster var indbudt. $^{14}/_{3}$ drøftedes Vaccination og Tobaksrygning samt oplæstes Brechwoldts Piece. $^{11}/_{4}$

Oplæsning og Diskussion om Dr. Hindhedes 1. Beretning. $^{21}/_{6}$ holdt Hr. Alb. Johansen, Kbhvn. et Ernæringsforedrag med Fremvisning af forskellige Raaprodukter. $^{21}/_{11}$ Stiftelsesfest. Hr. L. P. Hansen fortalte underholdende om Sundhedsapostlene Prof. Kellogg og Horace Fletscher, hvorefter Hr. og Fru Gandrup bød paa musikalsk Underholdning.

16 Vegetariske Opskrifter er skænket til forskellige Basarer.

„Solblink" sendes Statsbiblioteket, Dansk Kvindesamf. Læsestue, Kvinde-Seminariet, K. F. U. K., K. F. U. M. og de 2 Missionshoteller.

6 Skilte om Indmeldelser er anbragt i forskellige Forretninger.

Foredrag om Vegetarismen er tilbudt gratis forskellige Afholdsforeninger uden Resultat hidtil.

Indmeldelsesblanket m. m. tilsendes hvert sundhedsinteresseret Menneske, hvis Adresse opgives til Bestyrelsen.

Solgt veg. Litteratur ved Møder o. lign. for ca. 20 Kr.

2 Aktier i „Veg. Fremme" er tegnet af mindre Beløb i Fællesskab.

5 pCt. Rabat faar Medl. hos Frugt- og Grønthdlr. Erik Olesen, Clemenstorv og hos Frugt- og Grønthdlr. Th. Andersen, Guldsmedgade 7.

Vegetariske Retter serveres Frederiksgade 77.

Vegetarisk Pension (Hindhede). Fuld Kost 28 Kr. mdlg., Frederiksgade 75.

$^{1}/_{1}$ *1913: 40 Medlm. Kassebeholdn. Kr. 6,63.*

Beretning og Regnskab godkendtes.

Demonstration af Haandkværnen udsat, da samme henstaar beskadiget paa Toldboden.

Hr. Fuldm. A. Lorentzen genvalgtes til Formand, Hr. Lærer Joh. Gandrup genvalgtes til Kasserer, og Hr. L. P. Hansen, Aarhus Lysbadeanstalt, valgtes til Sekretær i Stedet for Hr. Stenograf A. Wessel Wetlesen, der frabad sig Genvalg. Til Suppleanter genvalgtes Fruerne Lorentzen og Gandrup samt Hr. Husejer Petersen. Til Revisorer genvalgtes Hr. Jensen Malle og Hr. Hovgaard og til Suppleanter Hr. Frugthdlr. Olesen og Hr. Frisør Georg Petersen.

Landsforeningens omfattende Virksomhed omtaltes anerkendende og Aarsmødets Afholdelse her til Sommer drøftedes.

Der forhandles med Hr. Overlæge Ottosen og Frue om Foredrag og Madlavningskursus her i April Maaned.

Regnskab for 1912 for D. V. F. Aarhus Afdeling.

INDTÆGT.		UDGIFT.	
Indskud	Kr. 13,75	Afgift til Landsforeningen	Kr. 23,00
Kontingent	- 47,25	Køb af Agitationsskrifter	- 23,20
Salg af Agitationsskrifter	- 19,50	Møder	- 9,15
		Porto	- 11,32
		Administration	- 7,20
		Kassebeholdning d. $^{31}/_{12}$ 12.	- 6,63
Balance	Kr. 80,50	Balance	Kr. 80,50

Johannes Gandrup, Kasserer.

Fra alle Lande.

Japanernes varme Bade. Vandet er Japanernes Passion, meddeler Dr. *Michaut.* Enhver har sit Badekar, der opstilles i Hjemmet, i Forretningen, ja selv paa Gaden, naar man ikke har Plads indendørs. Man tager da sit Bad der. Vandet er som Regel 43—45 Grader varmt, undertiden op til 50 Grader. Dr. Michaut mener, at vi her har Grunden til, at Gigt faktisk er saa sjælden i Japan. Badekarret er af Træ eller Metal, opvarmet ved et Ildsted fra Siden. Badet tages saaledes, at kun Hovedet holdes over Vandet.

(Efter »Hygie«).

5 Øres Middag. Blandt de mange Velgørenhedsarbejder, som findes i London, er der ogsaa et vegetarisk Spisehus, hvor fattige Børn for en halv Penny kan faa et nærende Maaltid. Det er Londons vegetariske Forening, der har taget Initiativet til dette smukke Arbejde, hvorved til Dato over 2 Millioner fattige Børn har faaet en fuldstændig vegetarisk Middag, bestaaende af en nærende Suppe med ristet Brød til og en Budding. Hvert Maaltid koster Selskabet ca. 10 Øre (lidt over en Penny).

50 Aar som Vegetar. Paa et vegetarisk Møde i Memorial Hall i London, hvor Emnet: »Midler til Vegetarismens Udbredelse« drøftedes, var der en 95-aarig Mand til Stede, der i de sidste 50 Aar havde levet uden Kød. Hans Spiseseddel lød saaledes:

Morgen: Havregrød, Mælk, Kartofler, opvarmede Grøntsager.
Middag: Grøntsager, Riskager, Frugter, Brød.
Aften: Brød, Ost, The.

Den vegetariske Kost er ikke alene bedre, men kan ogsaa blive billigere end enhver anden.

Fra Arbejdsmarken.

De 2 Artikler, som Kommunelæge *Michael Larsen* har skrevet til de sidste Numre af »Solblink«, dels om Badebehandling i Hjemmet, dels om den bedste Kost for Mødre og smaa Børn, har D. V. F. udgivet i Særtryk som *Smaaskrifterne Nr. 16 og 17.* De faas gennem Vegetarisk Oplysningskontor, Holte, for 10 Øre pr. Stk.

Som vore Læsere vil have set af Dagspressen, har der i København i Februar Maaned været afholdt en *Udstilling for Børnepleje.* I den Anledning er der paa Bekostning af Landsforeningen D. V. F. blevet gratis uddelt ca. 3000 af det ovenfor omtalte Smaaskrift Nr. 17 om Mødres og Børns Kost. Vi gjorde et Forsøg paa at faa Tilladelse til at fremlægge Pjecen i selve Udstillingslokalet, men Udstillingskomitéen, der særlig bestod af Læger af den sædvanlige Slags, afslog vor Anmodning herom. Vi lod da det lille Skrift uddele udenfor Indgangen til Udstillingen, og de reaktionære Læger opnaaede saaledes ikke at kvæle vor Røst denne Gang.

Der er i Februar Maaned paa Landsforeningens Foranstaltning afholdt Foredrag af Ingeniør

Schrøder paa Sorø Folkehøjskole den 10., paa Sorø Husholdningsskole den 11., i Dansk Kvindesamfunds Rødby Kreds den 20. og i sammes Maribo Kreds den 27. De 2 sidste Steder efterfulgtes Foredraget af en Servering af Smagsprøver ved Fru *Ludovica Nilsson*.

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.

Spørgsmaal og Svar.

24. Kan man uden Fare for Helbredet foretage Vinterbadning fra et uopvarmet Badehus? Badet efterfølges af hastig Frottering og Gymnastik.

Svar: Ja, hvis Vedkommende ellers er rask og har vænnet sig til den kølige Temperatur ved daglig Badning siden Sommertiden.

25. Hvorledes skal man helst behandle en slem Betændelse, som synes at tyde paa Blodforgiftning?

Svar: Faste, Behandling af det betændte Sted med hede Pakninger afvekslende med kolde, samt Svedpakning af hele Legemet 2 Gange daglig (f. Eks. hurtig Afvadskning af Legemet med hedt Vand, derefter Helpakning eller $^3/_4$ Pakning med Vand til 20 ° C.).

26 Jeg har hidtil troet, at Frugt og Brød var en meget nær ideel Kost, men hører nu, at Brød formentlig kan give Anledning til slemme Sygdomme. Er dette rigtigt? Hvad maa man da helst nyde sammen med Frugt, naar man ikke har Raad til at leve udelukkende af Frugt og Nødder?

Svar: Godt Brød giver ikke Anledning til Sygdomme, naar det tygges godt, og, naar der samtidig er Frugtnæring, er det en god Spise, som ingen behøver at være bange for.

27. Hvad forstaas ved stræng vegetarisk Diæt?

Svar: »Vegetarisk Diæt« kan hensigtsmæssig indordnes i 3 Klasser:

1) Alm. veget. Diæt: Frugter, Nødder, Brød, Grøntsager, Mælk og Æg.
2) Stræng veget. Diæt: Frugter, Nødder, Brød og Grøntsager.
3) Frugter og Nødder = Frugtdiæt.

Fælles for alle Klasser er Udelukkelse af al Føde, der stammer fra dræbte Dyr, endvidere af Krydderier, undtagen — sparsomt — Salt og Sukker, samt af spirituøse Drikke, Kaffe, The, Chokolade og Tobak.

Hvis The, Kaffe og Chokolade (eller Kakao) nydes, da i hvert Fald *meget* maadeholdent.

28. Hvilken Behandling er den bedste for Bronchitis-Patienter?

Svar: Som Regel vil der ikke under denne Rubrik blive givet Svar paa Spørgsmaal om Behandling af specielle Sygdomme, simpelthen fordi disse ikke kan behandles efter et Skema; med andre Ord: Lægen behandler syge Mennesker, men ikke Sygdomme. Den almindelige Behandling af Sygdom med Faste, Diæt, Bade o. s. v. har jeg saa ofte haft Lejlighed til at give Svar paa, men hvorledes f. Eks. en Sygdom som Bronchitis skal behandles, afhænger af dels hvor kraftig Sygdommen tager fat, dels af Patientens Konstitution, endvidere af Forholdene i Hjemmet og mange andre Ting.

29. Hvorledes tilberedes Plantesmør (Bordsmør) af Palmin?

Svar: 1 kg Palmin »Kokkepige« skæres i mindre Stykker og henstilles i et Fad paa et lunt Sted, indtil den kan ældes (den maa ikke smelte). 2 Kapsler Smørfarve, 6 Theskefulde Salt og 1 Knivspids Sukker blandes godt med Palminen. Derefter tilsætter man 1 Liter frisk Kærnemælk, hvorefter det hele ældes godt $^1/_4$ Time. Kærnemælken hældes fra, og Plantesmørret er færdig til Brug.

V. O.
Mich. Larsen.

Indsend Adresser

paa Venner og Bekendte, som maa antages at være interesserede for Vegetarismen, til Vegetarisk Oplysningskontor, Ilolte. Vedkommende vil da faa tilsendt forskellige Tryksager.

Møder i Marts.

Sydfyns Afdeling. Onsdag d. 26. Marts Kl. 8 Aften afholdes Generalforsamling i K. F. U. M.s Ejendom i Nicolajgade; i Forbindelse hermed afholdes en lille Festlighed, hvorunder serveres Smørrebrød og The gratis for Medlemmer.

Alle indbydes venligst.

Bestyrelsen.

Rettelse.

Paa given Foranledning henledes Opmærksomheden paa, at det i »Solblink«s foregaaende Nr. aftrykte Aarsregnskab ikke var Landsforeningens, men Københavns Afdelings. Det fremgik ikke tydelig af Overskriften.

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	5 »
I. V. Jacobsen, Slagelsegade 18 (Frugt- og Grønthandel.)	5 »
Jørgen Jensen, Nørrebrogade 18 B (Frugt- og Grønthandel.)	5 »
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 »
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.

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.

En Haandkværn

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

Køkken- og Serveringspersonale søges

til den ny vegetariske Restaurant, nemlig 2 Kokkepiger, flere Serveringsdamer, en regnskabsdygtig Buffetdame, og et mandligt Bud. *Skriftlig* Henvendelse til Ingeniør P. Schrøder, Holte.

Det sociale Sekretariat og Bibliotek

(Vestre Boulevard 5, Kbhvn., ved Aborreparken) er aabent hver Søgnedag Kl. 11—2 og 7—10 Aften.

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

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.

Alle moderne Forsikringer

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

Odensegade 18, Aarhus

Pige søges.

En troende Pige, som kan vegetarisk Madlavning, søges straks, til 1. April eller 1. Maj. *NB.* Husførelsen er ikke gennemført vegetarisk.

Man henvende sig til Sognepræst Høeg, Svendborg.

JFM DET HVIDE HUS

Telf. 5052

Æble-The i Pakker 0,50 og 1,00.

Koffeinfri Kaffe, helbrændt, 1 Pd. 1,60, 2,00.

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.

Villa til Salg.

Ejendommen ligger 15 Minutters Gang fra Holte Station i Skovridergaardens Villaby. Store, lyse Værelser. Ca. 5200 □ Alen Grund. Stor Frugthave.

Ingeniør *P. Schrøder,*
Skovridergaardsvej, Holte.

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.

Nogle Aktier

i Selskabet »Vegetarismens Fremme« — à 100 Kr. — kan endnu tegnes gennem *Vegetarisk Oplysningskontor, Holte.*

Gule Lindser,

nye Figner osv.

af fortrinlig Kvalitet forsendes overalt imod Efterkrav til billigste Dagspriser.

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

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.

Henkogte Kompotfrugter

i Glas, henkogte **Perle-, Voks- og Snittebønner** til billigste Priser.

Æblesmør i Ds. à 5 kg 3 Kr. 50 Øre.

Forlang Prisliste.

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

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

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.**





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.

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 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,* Lipkesgade 2, København Ø.

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.