

7. Aargang | April 1913 | Nr. 4

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

Af *Mich. Larsen.*

(Sluttet).

Lad os da nu se, hvorledes den normale Ernæringsmaade bør være for Børn under og efter Afvænningen.

Saa snart Tænderne begynder at komme frem, kan man lade dem faa Frugt, Bananer, Druer, Pærer, Æbler o. s. v.; hvad der er for haardt, f. Eks. Æbler, kan man rive paa et Glasrivejern. Saa snart Tyggeevnen er tilstrækkelig udviklet ved Kindtændernes Fremkomst, kan man lade dem faa Nødder; er disse ikke friske, kan de opblødes ved at lade dem indsuge Vand. Kan af økonomiske Grunde en absolut Frugtdiæt ikke gennemføres, da kan man i al Fald lade dem faa saa megen Frugt som mulig og dertil Brødstoffer, helst i Form af Brød, der er saa haardt, at det maa tygges godt. Vandgrød og Brødsupper med Frugt i kan tillades, men der maa da i Tide paases, at Barnet tygger saa meget som muligt. Hvor Nødder ikke haves, kan Fedtstoffet gives som Smør eller Palmin paa Brødet. Slikkerier af hvilken som helst Art bør være forbudt, altsaa saavel Bolscher som Chokolade. Men Barnets naturlige Tilbøjelighed for sødt kan tilfredsstilles ved søde Frugter, Dadler, Figen og ved Honning. Barnet maa ligeledes — hvis det ikke er helt Frugtspiser — faa Grøntsager. Gulerødder, Sukkerærter og flere Arter af Roer kan spises raa og foretrækkes fremfor kogte af ethvert Barn med ufordærvet Instinkt. Ved alle kogte Grøntsager gælder ligeledes den mest omhyggelige Tygning. Overordentlig vigtigt at erindre er dette: aldrig at lokke eller tvinge Barnet til at spise, naar det vægrer sig derved. Grunden er altid den, at Barnet ikke trænger til Føde, enten fordi det endnu er mæt fra det forudgaaende Maaltid eller har et Ildebefindende (en Krise).

Den samme Regel gælder forøvrigt ogsaa i den voksne Alder: aldrig spise, naar der ikke er Madlyst.

Men aldrig skal man ængstes,

fordi Barnet ikke har Madlyst, Appetitten kommer af sig selv, naar det er nødvendigt og maa ikke fremkaldes ved noget som helst Pirringsmiddel.

Barnets naturlige Instinkt henviser det til Frugt; brug derfor de Penge, der ellers ødsles til Slikkerier, i Stedet for til Frugt. Og tro ikke, at Sukkerstoffet i Figen og Dadler ødelægger Tænderne, det kan man være sikker paa, at den naturbestemte Føde aldrig gør. Tændernes tidlige Ødelæggelse er et af de mange Tegn paa Slægtens Degeneration. Det er imidlertid ikke givet, at et Barn, som helt opfødes efter de ovenanførte naturlige Regler, undgaar daarlige Tænder, men det er da en Arv fra svagelige Forfædre, og man maa trøste sig med, at ved den rigtige Ernæring reddes, hvad der kan reddes, og der begyndes paa det stolte Arbejde: at genoprejse Slægtens Sundhed.

Fordøjelsesforsøg
med
Kartofler og Brød.

Resultaterne af en Række saadanne Forsøg foreligger nu i den 2. Beretning, som Dr. *Hindhedes* statsunderstøttede Laboratorium for Ernæringsundersøgelser har udsendt (48 Sider, Pris 1 Kr. I Kommission hos Jacob Lund). Beretningen indledes med en kort Oversigt over Resultaterne, som med Lethed kan læses og forstaas af enhver. Derimod kræver det lidt Kendskab til Ernæringsfysiologi og noget mere Arbejde at gaa den egentlige Beretning igennem; men Arbejdet lønner sig, idet den indeholder mange interessante Enkeltheder, og den Læser, der har Sans derfor, vil desuden faa rig Lejlighed til at glæde sig over disse smukt tilrettelagte og med største Omhu gennemførte Forsøg.

Ved Kartoffelforsøgene er bl. a. den gamle Overtro om Kartoflers Ufordøjelighed slaaet grundig til Jorden. Medens man tidligere har ment, at ca. 30 % af Næringsværdien gik bort med Ekskrementerne, har Dr. H. nu godtgjort, at Organismen kan udnytte Næringsindholdet i Kartofler saa fuldstændig, at praktisk talt intet gaar bort. Det er en Selvfølge, at Kartoflerne lige saa vel som al anden Føde skal tygges grundig.

Men ganske særlig Interesse faar disse Forsøg tillige derved, at der gennem dem paany er ført Bevis for, at den Mængde Æggehvidestof, vor Organisme kræver til sin Vedligeholdelse, er langt mindre, end man for blot faa Aar siden troede. De berygtede 120 Gram Æggehvidestof daglig, som Liebig og Voit i sin Tid betragtede som normalt for en voksen Mand, tør vel nok betegnes som et ganske forældet Standpunkt. Men at 40 Gram, altsaa kun $^1/_3$, skulde være tilstrækkelig, er der vel endnu mange, der er betænkelige ved at gaa med til. Dr.

H. fastslaar imidlertid som et af Resultaterne fra Kartoffelforsøgene følgende:

»En kraftig ung Mand paa ca. 70 kg opnaaede Æggehvideligevægt gennem 36 Dage paa 32 g fordøjelig Planteæggehvide. Det kan ikke andet end overraske, naar vi erindrer, at den gamle Norm var 105 g fordøjelig Æggehvide (120 g Brutto), hvoraf henimod Halvdelen helst skulde være af animalsk Oprindelse. Forsøgsindividets Vægt holdt sig konstant, og Befindendet var udmærket.«

Selv om dette ikke ligefrem »overrasker« os Vegetarer, som i Forvejen er frigjort for Æggehvidefordommen, saa glæder det os selvfølgelig at faa vor Mening bekræftet.

Medens Kartoffelforsøgene vel maa betragtes som afsluttede, betegner Dr. H. selv de i Beretningen omtalte Brødforsøg som en Begyndelse, idet der vil blive fortsat med andre Brødsorter. Som foreløbige Resultater noteres dog bl. a. følgende:

»Der er foretaget grundige Undersøgelser angaaende Fordøjeligheden af 5 forskellige Brødsorter fra Schulstad og Ludvigsens Brødfabrik. Det viste sig herved, at medens Franskbrød (»Husholdningsbrød«) fordøjedes fuldstændigt, tabtes der af Sigtebrød 2 %, af halvsigtet Rugbrød 5½ %, af grovt Rugbrød 10½ % og af grovt Hvedebrød 6½ %.«

»Ved kemisk Undersøgelse af 13 forskellige københavnske Franskbrødsorter viste det sig, at Næringsværdi i Forhold til Pris varierer stærkt. En Bager kan beregne sig omtrent 50 % mere for samme Næringsværdi end en anden.

Naar Husmoderen bedømmer Brød efter Størrelse i Stedet for efter Vægt, udsætter hun sig i høj Grad for at blive narret. 2 Brød kan være af samme Næringsindhold, men det ene kan indeholde 13 Gange saa meget Luft og derved blive 3 Gange saa stort som det andet.

Begrebet »stærk brødgivende« Mel er Humbug. »Brødgivende« bør rettes til »luftgivende«.

Naar der i de senere Aar gør sig en Tendens gældende til at gaa fra usigtet Brød til sigtet og fra Sigtebrød til Franskbrød, da er denne Bevægelse forkastelig saavel i økonomisk som i hygiejnisk Henseende.«

Den Tendens, Dr. H. her taler om, gør sig dog ikke gældende blandt Vegetarer. Tvertimod! Vort Grahamsbrød (grovt Hvedebrød) er jo netop lavet af usigtet Mel; ja, adskillige af os gaar jo endda saa vidt, at vi selv maler dette Mel for at være sikker paa at faa alle Kornets udmærkede Bestanddele med. Saa meget mere underligt er det, at Dr. H. i denne Forbindelse gør et af de smaa

Udfald mod Vegetarerne, som han ynder saa meget, formodentlig for at slaa fast i den almindelige Bevidsthed, at man endelig ikke maa tro, at han selv er Vegetar. Dr. H. skriver (Side 36): »Skal vi spise Grovbrød eller Sigtebrød, det er Brød af usigtet eller sigtet Mel? Striden herom er ældgammel. Tilhængerne af Grovbrødet har man navnlig fundet mellem Vegetarer og Tilhængere af Naturhelbredelsen. Jeg skal i saa Henseende nævne Navne som Graham, Kneipp, Kellogg o. s. v. Da der indenfor disse Retninger ved Siden af saa megen Sandhed kan findes saa mange overdrevne og uvidenskabelige Paastande, har Videnskaben vistnok ofte ladet sig afskrække fra en nøjere Undersøgelse. Som Eksempel paa Argumentationen for Grovbrød vil jeg citere Dr. Kellogg (Lederen af det store Battle Creek Sanatorium, Michigan):

»Føden bliver utilstrækkelig, naar den bestaar af saadanne Næringsmidler, som ikke indeholder alle de nødvendige Dele for de forskellige Legemsdeles Ernæring. Et utilstrækkeligt Fødemiddel er saaledes f. Eks. fint Hvedebrød. Mølleren borttager ved Sigtningen de bedste og mest nærende Bestanddele af Hveden, thi en meget væsentlig Del af de Stoffer, der ernærer Hjernen og Musklerne findes lige indenfor den yderste Skal. I Midten af Kærnen findes næsten intet undtagen Stivelse, som indeholder en saa ubetydelig Del Æggehvidestof, at en Hund paa meget kort Tid maa sulte ihjel, hvis den fodres udelukkende med dette. Brød, som er bagt af sammalet Hvede, er langt bedre, billigere og sundere end det, som bages af sigtet Hvedemel.«

Denne Argumentation med den fattige Stivelse indvendig o. s. v. er typisk. Men er den rigtig?«

Ja, saaledes spørger Dr. H., og den kødspisende Læser, som nok kunde ønske at se en forsvarlig Pæl rammet gennem »disse Vegetarers mange uholdbare Paastande«, venter da nu i det følgende at se Dr. Kelloggs Udtalelse blive trevlet op fra Ende til anden. Dette sker imidlertid slet ikke. Tvertimod! Det fremgaar ganske vist af Dr. H.s Forsøg, at der ogsaa i det indre af Hvedekærnen findes Æggehvidestof, men iøvrigt bekræftes den citerede Udtalelse af Dr. Kellogg særdeles smukt af Forsøgene, og at Dr. H. selv maa indrømme det, fremgaar af følgende Citater af Beretningen, som vi af Pladshensyn maa indskrænke os til.

»Hygiejnisk set taler altsaa meget stærke Argumenter for det usigtede Brød.«

»Angaaende Spørgsmaalet Hævning ved Gær eller ved Surdejg, er Akterne endnu ikke sluttede. Det er dog rimeligt at antage, at den fra Fader til Søn nedarvede Surdejg, der vel efterhaan-

den maa blive et meget urent Produkt, kan give Anledning til Gæringer af en mindre heldig Beskaffenhed.«

»Den, der fra Barndommen af er vænnet til vort grove Rugbrød og taaler det godt, bør absolut ikke forlade det. Den, der taaler det mindre godt, bør først forsøge, hvad en omhyggelig Tygning kan bevirke. Hjælper dette ikke, kan Rugbrød hævet ved Hjælp af en forholdsvis ren Syrekultur eller ved Gær forsøges. Gaar det heller ikke, prøver man med Rugsigtebrød eller med grovt Hvedebrød. Hvedebrød af fint sigtet Mel, som Professor Jürgensen kalder »det rigtige« (»Mad og Drikke«, S. 57), turde være det galeste af alt.«

Endelig undersøger Dr. H. ogsaa den økonomiske Side af Spørgsmaalet: »Grovt eller fint Brød«. Han udtrykker Slutningsresultatet i følgende Ord (S. 44):

»Rent økonomisk set er der ikke Spor af Tvivl om, at det for os er en stor Fordel at holde os til vort nationale grove Rugbrød.«

Hertil er at bemærke, at Rugbrødet ganske rigtig er det billigste, naar man køber Grahamsbrødet i Butikkerne. Men helt anderledes er det, dersom man køber Kornet, selv maler Melet og bager Brødet, hvilket med Lethed lader sig udføre i en almindelig Husholdning. Vi kan saaledes i mit Hjem fremstille 1 kg Grahamsbrød for 15½ Øre (heri indbefattet Gas), d. v. s. samme Pris, som Dr. H. har givet for Rugbrødet, og Grahamsbrødet er altsaa i Virkeligheden ikke alene den bedste Brødsort, men det kan ogsaa blive den billigste.

Saaledes bekræfter da denne 2. Beretning fra Dr. Hindhedes Laboratorium ligesom den 1., der udkom i Fjor, at vi Vegetarer er inde paa den rette Vej. Dette vil bidrage til, at adskillige klartseende Mennesker allerede nu vil gøre Skridtet fuldt ud og slutte sig helt til Vegetarismen, og deri vil de handle klogt; men naturligvis vil der stadig være mange »forsigtige« Mennesker, som vil afvente endnu en halv Snes Beretninger, før de tør bryde med den traditionelle »Bøf«. De handler ikke klogt.

P. Schrøder.

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

Nydelsen af Kød
og
Blindtarmsbetændelse.

(Efter Korrespondenzblatt für Gesundheitspflege).

Vinteren udelukker os fra en Mængde Naturglæder. Selskabsmennesket søger da ganske naturligt Erstatning for disse ved

Glæder inden fire Vægge. Hertil hører ogsaa et »godt« Bord, hvilket med Hensyn til Sundheden ikke kan kaldes heldigt. Ved for rigeligt at nyde Bordets Glæder befordres naturligvis Stofskifte- og Fordøjelsessygdommene, blandt hvilke Blindtarmsbetændelsen er en af de mest frygtede. Ved det stadig lydeligere Krav om billigt Kød er det netop for de ubemidlede af stor Interesse at undersøge, om den rigelige Nydelse af Kød er saa uerstattelig for Folkeernæringen, som den i Almindelighed fremstilles. Paa den biologiske Kongres i Hamburg (11.—14. Oktober f. A.) viste Dr. med. *Kleinschrod,* hvorledes en stor Mængde Fordøjelses- og Stofskiftesygdomme har deres Aarsag i en for rigelig Nydelse af Kød, og i »Archiv für physikalisch-diätetische Therapie« (Augustheftet 1912) anfører Dr. med. *I. Hermann* som et Eksempel paa Blindtarmsbetændelse en Dr. A., om hvem han siger: »Min stakkels Kollega var ved den allerbedste Ekstrabehandling med rigelig Kødernæring, Liggekur, Karbade, Nauheim o. s. v. bragt til Gravens Rand. Reddet blev han, hvilket han selv skildrer meget drastisk, ved pludselig at gaa over til vegetarisk Kost. Han blev rask og arbejdsdygtig.« Dr. Hermann anfører den berømte franske Akademiker, Prof., Dr. *Huchards* Udtalelse: »Ni Tiendedele af Hjerte- og Blodkarsygdomme, der saa ofte hidfører en tidlig Død, vilde ikke findes, og Hundreder af Lidelser, som kun er en Følge af Forgiftninger hidrørende fra Nydelsen af Kød, vilde forsvinde.«

Hvorledes Nydelsen af Kød, trods de stigende Priser, stadig er i Tiltagen, viser en af Dr. Hermann anført Statistik: »Ifølge disse Tabeller tiltog Befolkningen i Frankrig fra 1840 til 1893 12 % og Kødforbruget 90 %.«

I Kongeriget Sachsen angives Forbruget af Oksekød pr. Individ i Aarene fra 1835 til 1897 at være steget 112 % og af Svinekød 201 %*).

Ifølge Dr. *Burgers* »Kødernæringen« er Kødforbruget i Frankrig pr. Aar og pr. Individ paa Landet 6 kg, i Provinsbyerne 53 kg og i Paris 59½ kg. Men som bekendt er Blindtarmsbetændelse sjælden paa Landet og hyppig i Byerne. Og hvor langt Sundhedstilstanden i Byerne staar tilbage for den paa Landet, behøver man jo ikke nøjere at drøfte.

Naar der imellem Folk stadig hersker den Overtro, at Blindtarmsbetændelse skulde hidrøre fra fremmede Legemer, der er trængt ind i Blindtarmen, saa behøves kun at nævnes en Udtalelse af Prof. *Küttner,* Direktør for den chirurgiske Universitetsklinik i Breslau. Denne erklærede i et Foredrag ligeledes den uhensigtsmæssige Levemaade for at være Hovedaarsagen til Blindtarmsbetændelse. For megen Nydelse af Kød, at spise for hurtigt og tygge Maden for lidt — det var de værste Fejl. Overalt, hvor der spises fedt og godt,

*) Hertil maa bemærkes, at de seneste Aar viser en glædelig Tilbagegang i Kødforbruget, i hvert Fald for Danmarks Vedkommende. Den nyeste Statistik fra Københavns offentlige Slagtehuse viser, at medens Forbruget pr. Københavner i Aaret 1888 gennemsnitlig var 80½ Kilo Kød, var det i 1911 sunket til lidt over 59 Kilo pr. Individ.

hvor der nydes meget Kød, f. Eks. i England og Hamburg, optræder Sygdommen hyppigere end i andre Egne. Hos Naturfolk, der endnu fører en naturlig Levemaade, finder man den ikke. Af denne Betragtning over Hovedaarsagerne til Blindtarmsbetændelse fremgaar det altsaa, at den rigelige Nydelse af Kød ikke har den Betydning for Folkets Ernæring, som der tillægges den.

A. T.

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.

En sund Sjæl i et sundt Legeme.

Mange Mennesker gaar i vore Dage over til Vegetarismen for at styrke deres Sundhed, men om vi uden at begrunde vore Paastande blot agiterer for, at Folk skal lade være med at spise Kød for at blive sundere, faa en klarere Hjerne o. s. v., saa virker vi ikke altid overbevisende paa vore Tilhørere; de spiser gladelig videre af deres Medskabningers døde Legemer. Om vi derimod gør os den Ulejlighed at begrunde Moralen, som vi prædiker, er der maaske Haab om at faa Folk til at høre Grundene, hvorfor de hellere skal spise Markens Urter, som vore Stamfædre henvistes til, end Kød.

Hvor mange er der f. Eks. blandt dem, som priser Kødets Glæder, der ogsaa med Rette kan prise Sundheden, som alt det dejlige Bøfkød bringer dem? Ikke ti blandt hundrede kan glæde sig ved et usvækket Helbred.

Sindssygeanstalter og Sygehuse er de offentlige Bygninger, der gives flest Penge ud til, af Læger uddannes der en overordentlig dygtig Stab, Hygiejne er Nutidens Slagord, og dog stiger de Syges og Sindssyges Antal i en saa foruroligende Grad, at et sundt, nervestærkt Menneske er en Undtagelse fra Reglen. De fleste Mennesker slæber sig saa at sige gennem Livet med et svækket Helbred uden at have det Udbytte af Livet, som den kan faa, der holder sit Legeme i Ære, plejer og ernærer det paa fornuftig Vis, saa det bliver en sund og ren Bolig for Sjælen.

For os, som aldrig mere nyder vore Medskabningers Legemer, tilberedt selv paa den lækreste Maade, er der blevet talt, skrevet og holdt Kogekursus, til vi efterhaanden traadte over i deres Rækker, som gav os Oplysningen. Vi indsaa, at det egentlig var en lige saa stor Mangel paa Kultur, naar vi spiste Dyr, som det efter vore Begreber er, naar en Vild æder sine menneskelige Medskabninger. Og dog indbilder den største Part af saakaldte oplyste Mennesker sig at være paa Højdepunktet af Kultur, naar de spiser de Medskabninger, hvis Liv og Velfærd er betroet os. Om vi end maa benytte deres Arbejdskraft og Ydeevne, behøver vi vel ikke at forbinde os saa *inderligt* med dem, at vi gør dem til en Del af os selv, idet vi bruger dem som Bygningsmateriale for vort Legeme.

Som det opbygges, bliver Legemet, og for mindre fint udvik-

lede Legemer er Dyrenes Kød endnu god og tilfredsstillende Næring. Der gaves endog engang i Indien en Lov, som befalede en bestemt Kaste af Mennesker at spise Kød, nemlig Krigerkasten, som skulde værne Landet. Deres Livsgerning var at slaa ihjel, *at myrde*, derfor skulde de selv opfødes med myrdede Medskabninger.

I vore Dage ser vi imidlertid i hele Verden store aandelige Bevægelser, overalt stræber Menneskene at gaa frem baade i aandelig og materiel Henseende. Vi ser, at Lederne af de aandelige Bevægelser er Vegetarer, og deres Elever følger det fra oven givne Eksempel. Mere og mere gaar det op for dem, at vil de være sunde »helt igennem«, altsaa have en klar, sundt arbejdende Aand, saa skal den gives et rent bygget Legeme, og det kan den kun faa, om Bygningsmaterialet er rent og ikke bestaar af vore Medskabningers Lig.

Julie Boldsen,
Vejle.

Indsend Adresser

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

En berømt Meningsfælle.

Andrew Carnegie, den berømte Staalkonge og Filantrop, fejrede for kort Tid siden sin 75. Fødselsdag og modtog i den Anledning Hilsener og Hyldest næsten fra hele Verden. Ogsaa fra Danmark, der staar i Taknemlighedsgæld til ham for hans danske »Heltefond«, blev der sendt ham Lykønskning.

Den rige Mand, hvis Haab det er at komme til at dø som en fattig Mand, uden dog ligefrem at kaste sine Penge ud af Vinduet, lever tarveligere end den fattigste Arbejder, hvad Mad og Drikke angaar. Han nyder aldrig Vin, Kaffe, The eller nogen anden Stimulans, almindeligt Vand med Citronsaft er hans daglige Drik. Han spiser heller aldrig Kød under nogen Form og afskyer Æg og alle meget søde Frugter, der ved deres Gæringsprocesser vanskeliggør Fordøjelsen. Hans fornemste Spise er Havregrød, Brød, Grøntsager, Ærter og lignende, og han kan som Følge at denne afholdende Levemaade glæde sig ved et aldeles fortræffeligt Helbred. Carnegie var indtil for ca. 30 Aar siden ret ofte syg, men saa fik han Øjet op for, at hans Konstitution i Grunden intet fejlede, det var derimod den altfor kraftige Kost, han nød, som gjorde ham syg. Og saa slog han om og blev ivrig Vegetar. Siden den Tid har han været legemlig og aandelig sund og rask, og trods sine 75 Aar formaar han at arbejde fra tidlig Morgen til sen Aften; dog tager han sig hver Dag Tid til en lille Gymnastikpavse og derefter følgende Bad. Om Morgenen tidlig og om Aftenen, inden han gaar i Seng, gaar han sig en god Tur.

Havde jeg levet al min Tid, som jeg nu lever, saa er jeg overbevist om, at jeg vilde blive mindst 200 Aar, har Carnegie udtalt til en Interviewer, nu maa jeg vel nøjes med det ene Hun-

drede, men i hvert Tilfælde haaber jeg ved mit personlige Eksempel at kunne bidrage til at aabne Verdens Øjne for den Kendsgerning, at Folk ødelægger deres Liv altfor tidlig ved en ufornuftig Livsførelse og Ernæring.

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

Fra Arbejdsmarken.

Lørdag den 15. Februar holdt Lærer *Stokholm* et Foredrag om Vegetarismen paa Frederiksborg Højskole for Skolens Elever og Lærere med Familie, ialt ca. 200 Mennesker. Den paafølgende Diskussion, hvori baade Lærere og Elever deltog, var meget livlig, men præget af en hyggelig og hjemlig Tone. Baade Lærerne *Fr. Nørgaard* og *Ole Jensen* udtalte sig ret uforbeholdent i Tilslutning til Sagen. Fru *Begtrup* mente derimod at have erfaret, at den vegetariske Madlavning kostede mere, baade Tid og Penge, end ikke vegetarisk, — hvilket dog Indlederen paaviste ingenlunde behøvede eller burde være Tilfældet.

Den gode Afsætning af vegetarisk Litteratur bagefter vidnede om stor Interesse for Sagen.

M. S.

Mangen en Mand kunde besvare sine egne Bønner om at blive helbredet for et daarligt Temperament ved at spise mindre Slagtemad.

Henry Ward Beecher.

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.

Jeg tror, at Svindsot (Tæring) bestandig overføres paa Mennesker ved Nydelsen af angrebet Kød.

Dr. *Marsden.*

Vegetarisk Litteratur.

Gennem **Vegetarisk Oplysningskontor**, Holte, kan til enhver Tid faas:

Mich. Larsen: Naturhelbredelsen. 2,50
Mich. Larsen: Sygdom og Helbredelse ved Naturens Hjælp. 0,50
Marie Lindberg: Veg. Kogebog. 2,25
Ludovica Nilsson: Hvad skal vi spise? 0,75
Maja Schrøder: Veg. Opskrifter. 0,25

Dansk vegetarisk Forenings Smaaskrifter à 10 Øre:

Nr. 11. *Saxon*: Hollands lykkeligste Mand.
- 13. *Mich. Larsen*: Vegetarismen og Næringsinstinkterne.
- 14. *Benno Buerdorff*: Næringsværdien af Frugt.
- 15. *Maja Schrøder*: Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager.
- 16. *Mich Larsen*: Badebehandling i Hjemmet.
- 17. *Mich. Larsen*: Hvad er den bedste Kost for Moderen under Svangerskab og Diegivning samt for Smaabørn under og efter Afvænningen?

Fortegnelse over vegetariske Restauranter m. m. i Udlandet 0,25

Enkelte Numre af »Solblink« 0,10

Oplysningskontoret modtager ogsaa Bestilling paa al anden vegetarisk Litteratur.

De fleste af de ovennævnte Skrifter vil tillige kunne faas hos Formændene for de lokale Afdelinger af D. V. F. og paa Foreningens Møder.

Til Oktober

ønsker et Par enlige Folk at bo i et vegetarisk Pensionat eller Hjem (helst paa Frederiksberg eller ved Strandvejen) i rolige Omgivelser. 2 mindre Soveværelser og 1 Dagligstue ønskes. Værelserne kan, om det ønskes, helt eller delvis møbleres af os selv. Billet mrk. 1913 modtager Solblink, Østerbrogade 23.

Enepige,

som kan vegetarisk Madlavning, kan faa en god Plads 1. Maj. Familien bestaar af 4 Voksne.

Nandal, Thorvaldsensvej 8, 1.

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

En paalidelig Pige, i Besiddelse af gennemført *Properhed* og *Ordenssans*, kan til 1. Maj faa en let Plads i et Vegetarhjem paa 2 Personer. Madlavning og øvrige Husgerning maa kunne forestaas paa egen Haand. Henvendelse til Fru *Gandrup*, »Helsebo« Rosenvænget pr. 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.

En ung Pige

kan til 1. Maj faa Plads i Ishøj Skole (et Par Mil fra Kbhvn). Løn 15 Kr. mdl. Levemaaden vegetarisk.

Henvendelse til Lærer M. Stokholm, Ishøj pr. Taastrup.

En enlig arbejdsdygtig Kone kan faa to Værelser og Køkken mod at udrette Husgerning og Havearbejde. Adgang til Have og Solbad. Henvendelse til *Fink-Jensen* Lindegaardsvej 21, Charlottenlund.

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

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.



Den nye
vegetariske Restaurant

Pomona

aabnes i Slutningen af
April Maaned.

Nørregade 7, 1. Sal.
Lige overfor Frue Kirke.

Køkken- og Serveringspersonale søges

til den ny vegetariske Restaurant, nemlig 2 Kokkepiger, flere Serveringsdamer, en regnskabskyndig Buffetdame (helst med Kontoruddannelse), og et mandligt Bud. *Skriftlig* Henvendelse til Ingeniør P. Schrøder, Holte.

JFN 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 Fødevare-fabriks 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.

Gule Lindser,
nye Figner osv.

af fortrinlig Kvalitet forsendes overalt imod Efterkrav til billigste Dagspriser.

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

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.

N/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.*
Redigeres af Frk *Louise Høst,* Lipkesgade 2, København Ø.

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.