

7. Aargang | Maj 1913 | Nr. 5

Den vegetariske Stat.

Ved at læse Saxons lille Skrift »Hollands lykkeligste Mand« (oversat af P. Schrøder), steg der flere Spørgsmaal angaaende Vegetarismen frem hos mig, og da jeg, der endnu kun er Ungmand paa Vegetarismens Skib, ikke selv har kunnet besvare dem, tillader jeg mig at fremkomme med dem her, i Haab om at en eller anden fuldbefaren Vegetar vil oplyse mig i saa Henseende:

Skal Husdyrene ganske udryddes?

Jeg tænker især paa den tamme Okse og Svinet. — Ja, dersom Vegetarismen trænger ganske igennem — hvilket vi jo haaber — vil de sidste Individer af de nævnte Dyr formodentlig blive slaaet ned og Kadaverne nedgravet; men er det ret? Bør ikke Arten opretholdes (i den frie Natur selvfølgelig)? Dyrene er jo ikke vore Fjender, lad dem leve og oplive og gavne Naturen.

I den vegetariske Stat vil Jorden sikkert ikke blive nær saa dyr, som den er i den nuværende — heldigvis — idet det bliver unødvendigt at avle den Mængde Korn til Kreaturfoder; al den simplere Jord kan derfor beplantes med forskellige Træer, og Landet vil da atter blive skovrigt — til usigelig Glæde for de vilde Dyr. Skoven vilde da atter blive beboet af Fortidens Dyrearter, Vildokser, Vildsvin o. s. v., hvilket igen vilde have den Virkning, at Søndagsjægernes Antal vilde svinde enormt, thi der hører ikke saa lidt mere Mod til at binde an med en Vildorne end til at smadre Hovedet paa en væver »Haremis« — hvilket jo i vor Tid er den største Heltebedrift, en Jæger har Lejlighed til at udføre.

Mange af Dyrenes Legemsdele, som Knogler, Hud o. s. v. kan jo ogsaa med stor Fordel anvendes til forskellige Ting, og det er dog vist ingen Synd at dræbe et Dyr, naar det sker saa hurtigt og

smertefrit som muligt. — Ganske vist, saa er vi inde paa det modbydelige Slagterhaandværk, men hvordan skal vi undgaa det?

Det er jo usselt at skulle besudle sine Hænder med Blod af andre Skabninger, men Planterne myrder vi jo ogsaa; — er Plantesaft ikke ogsaa Blod? Hvordan skal vi stakkels Mennesker dog undgaa at gøre Fortræd? Det er jo heller aldrig blevet bevist, at Planter er uden Følelse og Bevidsthed, og dem skærer selv vi Vegetarer af med koldt Hjerte, saa Saften sprøjter paa vore Hænder.

Jeg har altid troet, at Dyrene har en udødelig Sjæl, dersom Menneskene har det. De har jo de samme gode og daarlige Egenskaber som vi (omend de aldrig viger fra Naturen i den Grad som vi), de kan være vilde og grumme, de kan være tamme og fromme (ogsaa Individer af samme Race), og betragt engang Øjnene paa en gammel skikkelig Ko, som har faaet 10 à 15 Kalve uden nogensinde at faa Lov til at beholde sit kære Barn, og se saa, om ikke deres Udtryk er det samme som hos et sorgbetynget Menneske. — Hvis nu Planterne ogsaa er Væsener, som vi selvbevidste Mennesker, har vi saa Ret til at spise dem?

Angaaende Planterne har jeg dog ingen Samvittighedsnag foreløbig, især da jeg ingen Vej øjner uden om, men med Hensyn til de foregaaende Spørgsmaal vil jeg være meget taknemmelig for at faa dem besvaret af gamle, tænksomme Vegetarer.

Søren Knudsen,
Glud pr. Horsens.

Landets ældste Læge,
den 95-aarige Fysikus *F. F. Ulrik*, udtaler i et Interview til »Politiken«:

»Jeg har beholdt mit Helbred saa godt, fordi jeg aldrig har nydt hverken Spiritus eller Tobak. Ligeledes er jeg meget afholdende med Kødspiser.

Vil man holde sig rask, skal man spise lidt og kun Frugt og sørge for saa megen Motion som muligt.«

O. E.

Hvad Videnskaben mener om Kødspisning.

Det er interessant at lægge Mærke til, at flere og flere Videnskabsmænd rundt omkring i Verden kaster sig over Studiet af Næringsmidler, deres Værdi og deres Betydning for saavel den aandelige som den legemlige Sundhed. Det bliver alle fornuftigt tænkende Mennesker mere og mere klart, at den civiliserede Verden maa ind paa en anden Levemaade, hvis Nervesystemet i Længden skal kunne holdes sundt.

Den amerikanske Forfatter Irving Cooper giver i sin Bog: Vejen til fuldkommen Sundhed ikke mindre end tyve forskellige Grunde for det sundhedsfarlige i Kødspisning. Han skriver saaledes:

Kød er et unaturligt Fødemiddel. Menneskets Bygning viser, at dets naturlige Føde er Korn,

Nødder og Frugt, særlig ses dette af Menneskets Tandbygning.

Kødspisning er en tillært Smag. Dette bevises klart derved, at Børn til at begynde med ikke ynder Kød; de har absolut ikke Rovdyrsinstinkter.

Kødspisning strider mod Videnskaben. Dersom et Menneske udelukkende spiser Kød, eller dog meget Kød blandet med Grøntsager, Korn og Nødder, faar det altfor mange Æggehvidestoffer, langt flere end Legemet har godt af, hvad der kan give Anledning til Opstaaelse af Sygdomme.

Kødspisning foraarsager Hvileløshed. Alle Rovdyr er hvileløse og hidsige samt urolige, og under en Diæt, hvor Kød er Hovedbestanddelen, melder Uroen og Hvileløsheden sig før eller senere, den er jo ogsaa Nutidens Kendemærke.

Kødspisning besværliggør Fødsler. En stor Del af den Smerte og Rædsel, der ledsager en Fødsel, ligger i, at Benbygningen hos Fosteret er altfor haard. Lever en Moder under Svangerskabet paa passende vegetarisk Diæt, bliver Fødselen meget lettere.

Kødet er mættet med giftige Stoffer, som ikke kan udskilles fra Dyrets Kød; den menneskelige Lever og Nyre kan ikke udskille dem, og de sætter sig derfor fast i Cellevævet. Derimod bidrager Frugt til at opløse Urinsyre.

Det er en ganske forkert Opfattelse, at Kød giver Kræfter. Som kraftgivende Næringsmiddel overgaar vegetabilske Fødemidler langt Kødet. Og den Energi, som skal sætte Musklerne i Bevægelse og give Legemet Varme, faar vi bedst gennem Sukker, Fedt og Stivelse. Kød foraarsager Træthed, Sygdomme og fysisk Degeneration. Kød foraarsager let Tarmsygdomme, blot det har den allermindste Tanke, og er derfor et uheldigt Fødemiddel.

Kød er unødvendigt. Alle nødvendige Ernæringsstoffer findes i udmærket Form i Planteriget, og Mennesket behøver derfor slet ikke Kød.

Kød er dyrt og ødselt for en Husholdning. Det forarmer Landene og berøver Menneskene Midlerne til Underhold.

Kød kan være skæbnesvangert for den psykiske Udvikling. Et Menneskelegeme, der opbygges paa dyriske Stoffer, vil uhjælpelig blive nervøst. Vil man holde sin Sjæl og sit Følelsesliv rent og bevare Evnen til at virke for ideelle Bestræbelser, bør man ikke nyde uren Føde.

Slagtning af Dyr foraarsager ofte Dyrene frygtelige Lidelser ved den lange Transport paa Skibe og Jernbaner.

Kød forøger Trangen til Alkohol. Kød er Stimulans og kræver igen Stimulans, hvorimod Frugt ophæver Tilbøjeligheden til Alkohol. Alle Vegetarer er Afholdsfolk.

Kødspisning strider fremfor alt mod Udviklingens og Kærlighedens Lov. Vi opfylder ikke vor Pligt overfor Dyrene, naar vi piner og dræber dem.

(Efter »Aftenposten«).

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 Ferie.

Naar man som vi er en Familie paa 6 Personer, Mand, Kone og 4 Børn, som gerne vil ud at holde Sommerferie, men ikke har Raad eller Lyst til at tage i et Pensionat — det er jo for os Vegetarer en blandet Fornøjelse at sidde til Bords i et Pensionat og være Genstand for sine Medpensionærers Nysgerrighed eller maaske snarere Medlidenhed — saa gælder det om at finde den mest praktiske Maade at indrette sig paa, og det lykkedes os virkelig sidste Sommer at finde et idyllisk Sted og en saa god og billig Form for et Sommerophold, at jeg vil forsøge ved disse Linier at friste andre til at gøre ligesaa.

Først i Juli sejlede vi en Søndag Morgen Kl. 7 med den tyske Damper »Imperator« til Rügen; vi havde ingen Proviant med, da der er stor Told paa Fødevarer, kun en Madkurv med Brød, Smør, Æg og Frugt til samme Dag.

Da vi ankom til Sassnitz Kl. 1, fik vor Bagage Lov til at staa om Bord, til vi havde været i Land for at søge Logis. Vi var meget heldige; efter at være antastede af flere Hustjenere, traf vi højere oppe i Byen en Mand, som forstod lidt Dansk, han førte os til sin Villa, hvor vi lejede et stort Værelse med 2 Senge og andet Tilbehør til 20 Mark om Ugen; samtidig fik jeg Lov at koge i Værelset og fik et Bord op til samme Brug. Af Værtinden lejede jeg Service, og tillige fik jeg det ordnet saaledes, at vi hver Morgen fik bragt en Pot kogt Mælk op.

Her indrettede vi os nu, saa godt vi kunde, fik Drengenes medbragte Køjer, mit Husgeraad og vor øvrige Bagage anbragt, og saa hyggeligt og interessant blev vort Ophold, at vi ikke kunde løsrive os før efter 3 Ugers Forløb. Tiden delte vi mellem de store smukke Skove, Stranden med Badene og de daglige Koncerter, og vort Aftensmaaltid indtog vi altid i det fri, idet jeg efter Middag smurte vor Mad og pakkede den i en Rygsæk, hvorpaa Familien drog af Sted enten til Skoven eller Stranden; enkelte Dage, naar vi agtede os paa længere Ture, pakkede jeg en Madkurv til hele Dagen. Vor Kost indrettede vi ellers saaledes: Om Morgenen Havregrød med kogt Mælk, til Middag Kl. 12 to varme Retter og Kaffe og til Aften Smørrebrød med Æbler, Bananer, Tomater, Æg eller Ost, hvilken af Delene der bedst kunde faas i Byen. Husholdningen kostede i Gennemsnit 3 Mark 13 Pf. (2 Kr. 76 Øre) pr. Dag, heri indbefattet Sprit til at koge Maden ved, skønt alt var meget dyrt i Sassnitz, og det særlig kneb meget med at faa Frugt og de forskellige Varer til vegetarisk Brug; men vi klarede os dog ret godt, vi savnede ikke andet end et Glas frisk Vand hjemme fra vor egen Vandpost, thi Vandet dernede var saa kridtholdigt, at vi de første Dage havde ondt ved at slukke vor Tørst. Vi maatte endda flere Gange købe os en tysk Maltøl, særlig til at tage med, naar vi var paa Vandring i Skovene.

Vore Middagsretter kunde jo ikke være indviklede, naar Maden skulde laves paa et Spritapparat; Formaden bestod mest af forskellige Slags Grød, Vælling og sød Suppe, Eftermaden af Kartofler,

Macaroni, Blomkaal, Grønærter, Gulerødder, Salat, Røræg o. s. v., tillavet paa forskellig Maade, saa der kom tilstrækkelig Variation i Retterne, og Øvelsen i at indrette sig med de primitive Forhold kom hurtigt. — Vi havde det som sagt saa fornøjeligt i de 3 Uger, at vi ikke kan tænke os nogen morsommere Maade at holde Ferie paa, naar man skal tage Hensyn til Udgifterne, og det skulde glæde mig, om andre vilde følge Eksemplet.

Ludovica Nilsson.

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

Folkesygdomme og Raceforbedring.

Ved Mødet i Københavns Afdeling d. 22. April holdt Dr. *Mich. Larsen* et interessant Foredrag om Folkesygdomme og Raceforbedring.

Folkesygdommene, Pest, Kolera, Kopper, Koldfeber o. s. v. var begyndt, saa snart Menneskene havde forladt den naturlige Levemaade og var gaaet over til Kødspisning, idet de derved havde svækket deres Organisme overfor Bakteriernes Angreb. Epidemierne havde raset med en nu heldigvis ukendt Styrke, hvorved de ikke sjælden gjorde hele Egne folketomme, og dog var den Skade, de gjorde, for intet at regne mod den, Æggehvideteoriens Apostel Liebig havde anrettet ved at udbrede Troen paa Kødspisningens Nødvendighed, for at Legemet kunde faa Æggehvide nok, og derved havde banet Vejen for de kroniske Sygdomme, Tuberkulose, Kræft, Nervøsitet, Sindssyge o.s.v., som er vor Tids Plage.

Epidemierne var Naturens radikale, men grusomme Middel til Racens Forbedring, idet de først og fremmest bortrev alle svagelige Individer og kun tillod de kraftige og modstandsdygtige at forplante Slægten. Nu om Stunder vil man forbedre Racen ved at udstede Love og Forbud mod, at svage og syge Mennesker gifter sig — der var i saa Henseende Forslag fremme paa en Kongres i London sidste Sommer — men det er dog vist tvivlsomt, om der ad den Vej opnaas noget; nej, Racens Forbedring maa ske gennem Individets Forbedring, og derfor opnaas intet Resultat, før det gaar op for Lægerne, at det er hos dem selv, Tampen brænder, og at de selv maa gaa i Spidsen med at afskaffe Nydelsesmidlerne og at lære de unge, at det er en Lykke at være sund og rask, og at det at arbejde paa sin Sundhed er den bedste Sport. *L. H.*

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.

Fra alle Lande.

Verdens skønneste Kvinder. Annette Kellermann, der af en amerikansk Bedømmelseskomité er bleven udnævnt til »Amerikas skønneste Kvinde«, holder Foredrag i alle Amerikas store Byer om Legemskultur.

Hun dyrker Sport og har gentagne Gange forsøgt at svømme over Kanalen. Sporten supplerer hun med Hjemmegymnastik. Hun har i mange Aar levet som Vegetar.

At denne sidste Oplysning kan have nogen Betydning for hendes Legemsskønhed, faar man en grundet Formodning om, naar man læser noget lignende om en anden smuk Dame fra England.

I den Konkurrence (som ogsaa lanceredes herhjemme af »Politiken«), der gik ud paa at finde en moderne milesisk Venus, har en ung engelsk Frue, Beatrice Sinclair, gift med Mr. Arthur Fahay, vist sig at stemme ganske overens med de antike Maal, meddeler Dayly Mirror.

Da man spurgte hende om hendes Skønhedsmidler, svarede hun: »Jeg spiser *aldrig Kød*, jeg foretrækker Grønsager og holder mest af de lette franske Retter: Suppe, Frugt, Æg og lignende . . . jeg holder meget af at spadsere . . .«

Hun er altsaa Vegetar!

Det kan maaske yderligere interessere vore smukke Læserinder, at ingen af de to Damer bærer Korset.

Svensk vegetarisk Forening, der har et vandrende Kursus i vegetarisk Madlavning, har i Løbet af to halve Maaneder givet 16 Kursus for ikke mindre end 300 Elever i Helsingfors.

En svensk Soldat har i hele sin Tjenestetid (et Aar) levet som Vegetar. Han fik den samme Kost som Kammeraterne, ɔ: han nøjedes som Regel med at spise Brød og Kartofler. Undertiden fik han Frugtsuppe, Havregrød og lignende Retter og kunde altid faa Brød til Hjælp.

Officererne interesserede sig stærkt for den unge Mands Forsøg, og han blev ofte udkommanderet til at tage Del i de mest anstrengende Øvelser, men var stadig i bedste Kondition.

En Dag blev 36 af 40 Soldater overanstrengte. Vegetaren var iblandt de 4, der holdt ud.

„Vegetarianen".

Kan man arbejde strengt legemligt paa vegetarisk Kost? Dette Spørgsmaal, som den danske Vegetar Brechwoldt Gang paa Gang har ført Bevis for, besvares af en Indsender til »Wegetariche Warte«, en Maskinarbejder fra Køln, Th. Langen. Han er Jernarbejder, har i 10 Aar været Vegetar og er ikke alene sund, men meget udholdende til sit Arbejde. Hans Artikel bærer Vidnesbyrd om de Drillerier, som uvidende Kammerater plager ham med, og som der hører moralsk Mod til at trodse. *Sp.*

En Statistik over Dødeligheden blandt Smaabørn er udarbejdet af den tyske Dr. Landmann, som Deltagerne i Turen til sachsisk Schweiz sidste Sommer havde Fornøjelsen at stifte Bekendtskab med i Havekolonien *Eden* ved

Berlin, og den viser, at medens den laveste Dødelighedsprocent i andre Havebyer er 6,6 og det samlede tyske Riges er 17,8, er *Edens* kun 3 pCt. — et glimrende Resultat, som Dr. L. sikkert med Rette tilskriver den gennemført vegetariske Levevis i *Eden*.

H.

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.

Generalforsamlinger og Møder.

Generalforsamling afholdtes i D. V. F. for Sydfyn Onsdag den 26. Marts i K. F. U. M.s Lokaler. Da Foreningens pekuniære Stilling for Tiden er ret god, mente Bestyrelsen at turde tillade sig den Flothed at beværte Deltagerne i Generalforsamlingen med Smørrebrød og Te, og det saa meget mere som flere af vore Medlemmer har langt til Svendborg og vanskeligt kan komme herud mere end én Gang om Aaret. Vi havde belavet os paa at lade en Tikrone springe i den Anledning, men ved en fornuftig og gennemført Økonomi slap vi meget billigere end ventet. Et Par af vore Damer paatog sig velvilligst at gøre de fornødne Indkøb samt tillave og servere Maden. Der bødes paa Smørrebrød med seks forskellige Slags Paalæg, Aprikoskompot, Te med Franskbrød og Kiks, og skønt vi alle mødte med god Appetit ved $7^1/_2$ Tiden, og vistnok ingen havde nydt noget siden Middag, kunde vi dog — til stor Glæde for Værtinderne — ikke spise det hele, men havde Raad til at dele med et Par Fremmede i Huset. Bagefter undrer vi os over, at 16 à 18 voksne Mennesker virkelig kunde spise sig mætte for en saa ringe Sum, som de direkte Indkøb viste: ialt Kr. 4,47 eller ca. 27 Øre pr. Kuvert — ja, tænk om vi kunde lære alle de mange Festarrangører at lave lige saa billig og lige saa *god* Mad!

Efter Aftensmaden aflagdes Beretning, oplæstes Regnskab og Forhandlingsprotokol m. m. Den gamle Bestyrelse genvalgtes, Regnskabet udviste et Overskud af noget over 50 Kr. og godkendtes uden Kritik. Aarets vigtigste Begivenhed havde jo været Kursus'et i Efteraaret, hvorom tidligere er berettet. Et interessant Foredrag var afholdt ved et af vore Medlemmer, Frk. *Jagd*, om »Vort Legeme«, En Del Litteratur var bleven afsat i Aarets Løb, for ca. 20 Kr. Medlemsantallet er 26 mod 25 i Fjor.

Det blev vedtaget at tilstille de to Højskoler Ollerup og Vejstrup hver et Ekspl. af »Solblink« for Foreningens Midler, ligesom nogle Familier, der faar 2 Numre, lovede at lade det ene Ekspl. komme til Nytte ved Uddeling.

Før vi skiltes, oplæste Hr. *Dahlbom* nogle Smaafortællinger, et Par Sange blev afsunget, og med Tak til vore Værtinder og under de bedste Forhaabninger for vor gode Sag i det kommende Aar skiltes vi ved $10^1/_2$ Tiden.

C. B.

Ved Generalforsamlingen i »Vegetarismens Fremme« 12. Marts valgtes til ny Bestyrelse den resterende Del af D. V. F.s Hovedbestyrelse, saaledes at den nu bestaar af: Ingeniør *P. Schrøder,* Formand; cand. mag. *Th. E. Spur,* Kasserer; Kommunelærer *Oluf Egerod,* Sekretær; Frk. *Louise Høst* og Førstelærer *M. Stokholm.* Suppleanter er: Direktør *Madsen,* »Sanafer«, og Frk. *R. Grønberg-Petersen.* Revisorer er: Ingeniør *A. B. C. Hansen* og Assistent *Fink-Jensen.* Revisorsuppleant: Købmand *Jensen-Malle,* Aarhus.

O. E.

Københavns Afdeling agter i Maj at holde en selskabelig Sammenkomst i den nye Restaurations Lokaler. Bestyrelsen har faaet Lofte om udmærket Assistance. Nærmere om Tiden og Programmet for Underholdningen tilstilles Medlemmerne pr. Brevkort.

Hovedbestyrelsesmøde afholdes Mandag d. 5. Maj Kl. 5 i Pomona.

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

Aarsmødet.

Dansk vegetarisk Forenings Aarsmøde afholdes i *Aarhus* Søndag d. 13. og Mandag d. 14. Juli. Mere udførlige Oplysninger om Programmet og om Valg af Repræsentanter vil fremkomme i næste Nummer, men det bringes dog allerede nu i Erindring, at ethvert Medlem af D. V. F. kan møde og stemme for sig selv, og det vilde være i høj Grad ønskeligt, om saa mange som muligt vilde benytte sig heraf.

Af Hensyn til det forestaaende Valg af Repræsentanter bedes de af vore ærede Medlemmer, som har nogen Grund til at antage, de vil komme til Stede ved Aarsmødet, om godhedsfuldt at meddele dette til Formanden (Ingeniør *P. Schrøder,* Holte) inden d. 15. Maj. Det bemærkes udtrykkelig, at en saadan Meddelelse absolut ikke medfører nogen Forpligtelse til at møde.

Hovedbestyrelsen.

Lidt Vegetarisme i Folketinget.

Under 2. Behandling af Lukkeloven udtalte *A. C. Meyer,* at Frugtavtomater burde kunne fyldes hele Søndagen (Tidsfristen for Avtomater var ellers sat til Kl. 8), naar det blot blev gjort af Ejeren. *Indenrigsministeren* mente, det blev vanskeligt at imødekomme dette Ønske, og *Ordføreren, Birch,* udtalte, at Spørgsmaalet om Avtomaterne hørte ind under Helligdagsloven. Der blev da ingen Ændring indsat.

Som det ogsaa fremgik af Ordførerens Udtalelser, er jo disse Love at betragte som Beskyttelseslove for Handelsmedhjælperne og er som saadanne selvfølgelig paa deres Plads. Men Idealet burde vel ellers være, at man *altid* kunde faa de Varer, man ønskede, og her har man jo saa Avtomaterne. Hvorfor lægge dem Hindringer i Vejen, naar de ikke netop indeholder Alkohol, Tobak o. lign. Vi bør da have vor Opmærksomhed stærkt henvendt paa dette Forhold og ved given Lejlighed arbejde paa Frugtavtomaternes friest mulige Stilling — men ogsaa paa, at Varernes Pris noget mere nærmer sig Butikspriserne.

O. E.

Et Hjertesuk,

som vi citerer efter »Hobro Avis«:

Jeg sad forleden — skriver Redaktør *Neerup* — i min Stue og spiste et

Æble. Det næsten smeltede i Munden, saa dejligt var det.

Men det var ligesom Dronning Dagmar kommet fra »de fjerne Lande«.

Det var vokset paa fremmed Jord, fragtet mange, mange Mil, gaaet igennem adskillige Mellemhandleres Hænder, hver Gang forsynet med nogen Fortjeneste, og landede saa omsider i min Kones Frugtskaal.

Dumme, dumme Dansker. Du har saa megen Jord, der ligger ubenyttet, at der alene i denne kunde vokse mere end den megen Frugt, Landet køber. Der kunde endda dyrkes saa meget, at der blev en Klat til Eksport.

Men »Tiderne« er gode for en Del Mennesker. De behøver ikke den Ekstrafortjeneste, som Frugtavlen kan give.

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.

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. Fru *Christensens Pensionat*, Frederiksgade 75, Aarhus. *Ny Missionshotel*, Frederiksg. 77, Aarhus.

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 »

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.

„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 5 »
C. Lindelof, H. C. Ørstedsvej 66, Farvning og kemisk Rensning 5 »
Gartnernes Frugtudsalg, Pilestræde 40. 5 »
Carl Petersen, Solvtorvet 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.

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, Holte, for 14 Kr. + Told (70 Øre) og Fragt. Den bliver tilsendt Bestilleren direkte fra Fabrikken mod Efterkrav.

Nogle Aktier

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

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

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

Alle moderne Forsikringer

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

Odensegade 18, Aarhus



Den nye
vegetariske Restaurant

Pomona

aabnes
Tirsdag den 6. Maj.

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

Telefon Byen 3383

En ung Pige

(20 Aar) søger 1. Juni eller før Plads i et vegetarisk Hjem.

Agnes Jensen,
Gryderup Mark pr. Korsør.

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.

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 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.

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.

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

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.