

7. Aargang | Juli 1913 | Nr. 7

Opdragelsen og Ernæringen.

Der er netop for Tiden en betydelig Interesse oppe for Ernæringens Betydning for Opdragelsen.

Man har længe vidst, at underernærede Børn ikke kan præstere samme Arbejde som normalt ernærede og ligeledes, at Børn lider forholdsvis meget mere end Voksne ved et saadant Arbejde.

Men samtidig med, at man har set, at Underernæring var skadelig, har man opdaget, at selv i Skoler med Elever fra velhavende Hjem findes der en stor Mængde Børn, der viser tydelige Tegn paa Sygelighed og Nervøsitet, skønt deres Forældre begge er sunde.

Ved at behandle saadanne Børn anderledes end andre opnaar man blot paa en upædagogisk Maade at henlede Børnenes egen Opmærksomhed paa Ondet og derved at forværre det. Ved at behandle dem paa samme Maade som andre naar man lige saa daarlige Resultater, fordi de taaler mindre.

Der er da ved Siden af andre Forsøg gjort Forsøg paa at ændre disse Børns Ernæring, og medens et Sommerophold paa Landet er en udmærket gavnlig Faktor og uundværlig for de Børn, der er opdragne i Byens usunde Luft, har man ved forandret Ernæring kunnet opnaa næsten lige saa gode Resultater selv indenfor Byens Mure.

Vi har set Eksempler paa, at blege, sygelige Børn blot ved en saa simpel Foranstaltning som at erstatte Morgenkaffe og Wienerbrød med den langt billigere Havregrød, er bleven forvandlede til kvikke og dygtige Børn.

Vi har her det andet Princip for os, og før Afskaffelsen af giftige Stoffer, som Coffein og andre, i Børns Ernæring bliver

rejst som et tydeligt Krav, kommer vi sikkert ikke ud over den megen Usundhed hos Børnene.

Giftstofferne, og vi vil som Vegetarer særligt nævne Kødgiftene, har nemlig en dobbelt skadelig Virkning. For det første nedsætter de den naturlige Appetit hos Børn ved at give dem en kunstig Tilfredsstillelse og fremmer derved Underernæringen. Dernæst ødelægger de Børns naturlige Smag for sunde og gode Næringsmidler som Frugt, Brød og Grød.

Naar man tilraader en Moder at give sit Barn Havregrød om Morgenen, er det første Svar: Det faar jeg ham saamænd aldrig til at spise. Barnets Smag er bleven ødelagt af de mange Pirringsstoffer, som det har faaet. Det simpleste Raad, man kan give, er at faa Grøden til at glide ned ved Hjælp af lidt kogt Frugt. Børns naturlige Smag for Frugt vil kun i meget faa Tilfælde være ødelagt, det er kun forbavsende at se, hvor sejglivede de oprindelige Instinkter er i Mennesket. Og fra en saadan Begyndelse kan man altid, naar man ser gavnlige Følger deraf, gaa et Skridt videre hen imod en vegetarisk Ernæring (f. Eks. efter Dr. Larsens Pjece om Børns Ernæring).

Det er her som alle Steder den lille Begyndelse, det drejer sig om, og den er ofte let at gøre. Ser Forældrene først, at Børnene bliver raskere, faar de maaske selv Lyst til at prøve den nye Ernæringsmaade.

Det mest ideelle vilde naturligvis være, at Forældrene ved selv at prøve en Ernæringsforbedring kunde give Børnene Lyst til at følge deres Eksempel, og de gavnlige Følger for begge Parter skulde nok mærkes.

Det er Frankrig, der gaar i Spidsen saavel i Skolebespisningen som i Oprettelsen af rent vegetariske Skoler. Der er saaledes fornylig oprettet en Friluftsskole i Normandiet i Departementet Calvados. Og i Modsætning til Danmark kan de franske Forsøg i denne Retning glæde sig ved Statens Interesse og Beskyttelse. Skolen sorterer under Ministeriet, og dets Leder, Mme Louise Raynoud, har faaet tildelt en akademisk Titel. *Naar kommer vi saa vidt herhjemme, at Staten faar Øje paa Vegetarismen og de gavnlige Følger, den kunde have for den kommende Slægt?*

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.

Aabent Brev fra Aarhus.

Det har glædet mig at se saavel de gamle som de talrige nye

Navne i Medlemslisten i sidste »Solblink«, men desværre er der saa faa dekorerede med Stjernen, der betyder: anmeldt personligt Møde (dog uden Forbindende) til Aarsmødet i Aarhus d. 13.—14. Juli.

Imidlertid skyldes det forhaabentlig kun en Forsømmelse, der dog medfører, at de, der ej kan komme til Aarsmødet, maa nøjes med en af de 18 anviste Medlemmer som Repræsentant, skønt de mulig havde ønsket en anden, og det vil sikkert virke opmuntrende paa de mødte, om alle fraværende vilde vise Sagen den Interesse at lade sig repræsentere.

Men allerbedst vilde det være, om de flest mulige Medlemmer møder her til Aarsmødet — ligegyldigt enten de er anmeldt eller ej. Samtale og Forhandlinger vil derved kunne faa et Plus i Alsidighed og Livlighed af stor Betydning, og det vil selvfølgelig være Aarhusmedlemmerne kært (selv om de har forsømt at anmelde deres Deltagelse) at byde de mange ventede Meningsfæller et hjærteligt »Velkommen« i vor By og smukke Omegn, og jeg er overbevist om, der ved Samværet her, ligesom i Fjor i Vejle, vil stiftes varige Bekendtskaber til gensidig Glæde.

A. Lorentzen.

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

Forslag til Aarsmødet.

Københavns Afdeling af D. V. F. foreslaar, at § 9 i Landsforeningens Love ændres, saa at den kommer til at lyde saaledes:

»Hovedbestyrelsen bestaar af 5 Medlemmer, der vælges ved skriftlig Afstemning paa Aarsmødet. Dette udpeger Formanden; de øvrige Hverv fordeles efter Overenskomst.«

Dansk vegetarisk Forenings Aarsmøde

afholdes i Aarhus Søndag d. 13. Mandag d. 14. Juli. Mødet begynder Søndag Kl. 9 Formiddag i I. O. G. T.'s Lokaler, Graven 6.

Angaaende Programmet henvises til foregaaende Nummer af Solblink.

Valg af Repræsentanter.

De Medlemmer, der ikke selv kan deltage i Aarsmødet i Aarhus, anmodes indtrængende om at indsende Stemmeseddel til Ingeniør P. Schrøder, Holte, inden d. 9. Juli. (Se nærmere Solblinks Juninummer S. 65.)

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.

Ekstraordinær Generalforsamling i Københavnsafdelingen.

Paa Københavnsafdelingens ekstraordinære Generalforsamling Onsdag d. 25. Juni Kl. 8 vedtoges den andet Steds i Bladet omtalte Lovændring, ifølge hvilken Medlemmer af Afdelingernes Bestyrelser samtidig skulde kunne være Medlem af Hovedbestyrelsen.

Derefter vedtoges det at foreslaa den gamle Hovedbestyrelse genvalgt med Undtagelse af Ingeniør Schrøder, der nægtede at modtage Genvalg. Man supplerede da Forslaget med Hr. Direktør Madsen.

En Liste til en ny Hovedbestyrelse, som et Medlemsmøde den 28. Maj havde ønsket gennemført, maatte opgives, da flere af de opstillede Kandidater var uvillige til at modtage Valg.

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

Sommerophold for Vegetarer.

De *vegetariske Sommerpensionater* florerer nu mere end nogensinde Verden over. For at begynde med Danmark, er der oprettet et *„Vegetarhjem"* paa Taasinge af Frk. *Anna Nielsen*, der er os personligt bekendt som et dygtigt og rettænkende Menneske. Hun vil med største Omhu sørge for sine Gæsters Velbefindende.

Vi har desuden liggende for os Prospekter fra nyoprettede vegetariske Pensionater i Udlandet, hvorom Oplysninger kan indhentes paa Kontoret, Nørregade 7. Som nogle af de mest smilende, hvad Tilbud og Omgivelser angaar, skal vi nævne: »Riposo« ved Hastings i England, der aabnes d. 21. Juli 1913. Af ældre kan vi henlede Opmærksomheden paa Manchesters vegetariske Forenings »Sommerskole« i Nord Wales, der er aaben hele August.

Beder Gartner- og Havebrugsskole.

Skolens Forstander, Hr. Havebrugskandidat *N. Klougart*, har sendt os et Program til Anmeldelse. Det fremgaar af et medfølgende Skrift af Hr. K.: »Planterne og vor Ernæring samt et Udvalg af Sorter af Frugt- og Køkkenhaveplanter«, at Hr. K. har en god Forstaaelse af Vegetarismen. Det er derfor sikkert paa sin Plads her i »Solblink« at meddele, at der paa hans Skole foruden længere og kortere Kursus for Gartnere og Jordbrugere ogsaa i Juli og September afholdes 8 Dages Kursus i Frugt og Havesagers Dyrkning samt 10 Dages Kursus for Lærere og Lærerinder i Ferien, og endelig 10 Dages Kursus i Oktober og Marts. Skolen er statsanerkendt, hvorfor der kan faas Understøttelse. Program sendes paa Forlangende.

O. E.

Meddelelser fra Sekretæren.

Fra Hollands vegetariske Forening, som før har været omtalt her i Bladet, har vi modtaget Indbydelse til den internationale vegetariske Kongres i Haag den 24.—26. August d. A. Det vilde være os en Glæde, om velhavende danske Vegetarer vilde tage til Haag og bringe os et frisk Pust fra Samværet med Lederne af Verdensbevægelsen. De kunde sikkert ogsaa indhøste nogle gavnlige Erfaringer for den nordiske Kongres, som man har under Overvejelse at faa til København *1914*. Kongressen vil være ledsaget af en Udstilling af Tryksager, hvor ogsaa dansk vegetarisk Litteratur vil være repræsenteret.

»Wegetarische Bode« indeholder en Del interessante Oplysninger om Vegetarer i Rusland.

Det synes, som om Vegetarismen gør store Fremskridt i Tolstojs Fædreland. Moskous vegetariske Forening har startet ikke mindre end 3 vegetariske Restauranter. I Sommerens Løb vil der blive afholdt en Kongres i Landet for at danne en Sammenslutning mellem alle russiske vegetariske Foreninger.

»Wegetarische Warte« har indeholdt nogle Artikler af Dr. *Herman* om Fysiologi og Vegetarisme. Han bekæmper de gængse fysiologiske Misforstaaelser, at Menneskets Tænder og Tarmkanal henviser dem til dyrisk Føde. En nyere italiensk Professor i Fysiologi, *L. Luciani*, erklærer efter en omhyggelig Undersøgelse, at Mennesket er bedst egnet for Ernæring af Planteføde. Luciani kommer til følgende interessante Resultater:

1) Vegetarerne er mindre udsatte for gigtagtige Sygdomme.
2) Planteernæringen byder en stor Rigdom paa Kulhydrater, der er det Materiale, der lettest anvendes til at underholde Musklernes Arbejde.
3) Vegetarismens Billighed er af stor social Betydning.

Fra Norge. Danske Vegetarer vilde sikkert med stort Udbytte kunne holde det norske vegetariske Tidsskrift »Helsebot«. I Aarets Løb har det skiftet Redaktør, idet den tidligere Udgiver og Redaktør, Ingeniør *Henr. Lund*, er fratraadt Ledelsen. Ingeniør Lund er en af de Mænd, der har gjort sig mest fortjent af Vegetarismen i Norge. Redaktionen er overgaaet til Hr. cand. jur. *Selboe*, der er Formand for den norske vegetariske Forening og Disponent for den vegetariske Restaurant i Kristiania, der oprettedes sidste Efteraar. Fra Maj er der endvidere sket en Sammenslutning med et andet norsk Vegetarblad, »Naturlægen«, som redigeredes af den bekendte Læge, Dr. *Møinichen*. Vi ønsker vore norske Meningsfæller til Lykke med denne nye Sammenslutning, der sikkert vil virke til Gavn for Sagen.

Indsend Adresser

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

Opskrifter m. m.

Som Svar til et Medlem fra Fyn, Hr. Agent Nielsen, Kværndrup, hidsættes følgende Opskrift paa *Blommemos:*

Blommerne vaskes, Stenene udtages, og man kommer Frugten i en Gryde, hvor Bunden er dækket af Vand. Naar Frugten er mør, gnides den gennem Haarsigten; Mosen sættes atter over Ild, og den inddampes ved svag Varme og stadig Omrøren 5 à 6 Timer, til den er som en lind Grød.

Henkogning.

Enhver Husmoder, som har prøvet Henkogning af Frugt med kun en ringe Mængde Sukker, er klar over, at denne Opbevaringsmaade er langt at foretrække for den gammeldags Syltning, idet den lader Frugten beholde sin fine, naturlige Smag. Men det er en almindelig Indvending mod den sædvanlige Henkogningsmaade, at den kræver ret dyre Glas med Laag og Gummiringe, og Opmærksomheden henledes derfor paa, at der ogsaa findes en Metode til Henkogning, ved hvilken enhver Flaske og et hvert Glas kan finde Anvendelse, og som derfor bliver langt billigere. Denne Metode er omtalt i det af D. V. F. udgivne lille Skrift om *„Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager"*, som kan faas for 10 Øre (+ Porto) gennem *Vegetarisk Oplysningskontor*, Nørregade 7, Kbhvn. Beløbet kan indsendes i Frimærker.

Ny Metode til Henkogning.

Mandag d. 7. Juli Kl. 8 Aften afholdes paa vegetarisk Restaurant »Pomona« en Forevisning af Henkogning af Frugt m. m., efter en ny og særlig billig Metode.

Det sociale Sekretariat og Bibliotek

er *lukket* fra den 20. Juli til den 17. August.

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 — 5 »

C. Lindelof, H. C. Ørstedsvej 66, Farvning og kemisk Rensning — 5 »

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 diæteliske Præparater m. m.; paa enkelte Varer gives ingen Rabat.
****) naar der købes for mindst 10 Kr.

Adresser.

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

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. Havneingeniør *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.

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.

Nogle Aktier

i Selskabet »Vegetarismens Fremme« — à 100 Kr. — kan endnu tegnes gennem *Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7, København. Telf. Byen 3383.*

Vegetarhjemmet paa Taasinge

modtager til enhver Tid Kurgæster. Henvendelse til **Anna Nielsen**, Skovvej, Troense, eller **Katrine Rasmussen**, Raastrup pr. Ørbæk.



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.

Sommerpension.

2 à 3 gode Værelser med god vegetarisk Kost er samlet eller delt til Leje. Kr. 1,50 pr. Dag for Voksne, Kr. 1,00 for Børn. Stor Have. Smuk Egn. 1½ Mil syd for Aarhus.

Beder Gartner- og Havebrugsskole,
Beder St.

Plads søges

for nogle Vintermaaneder, i et Hjem, hvor der kan læres vegetarisk Madlavning.

Lærerinde Kirstine Block, S. Omme.

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

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

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.
Telf. 5052
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.

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.**



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.