Fru Johanne Ottosens Skodsborg Sundhedskaffe
er coffeinfri og velsmagende. Den har Kaffens Smag og kan nydes saavel af sunde som syge. Ved Indsendelse af 1,50 Kr. sendes 2 Pund portofrit til de Provinsbyer, hvor der endnu ikke er Forhandler.

Ns Sanafer

St. Kongensgade 36/38, København K.
Alle til vegetarisk og sundhedsmæssig Levevis nødvendige Varer føres stedse i fineste Kvaliteter til billige Priser.

Telefon 9403.
Vi sender Varerne overalt.
Provinsordre portofri
ved Forsendelser
til Beløb 2 Kr.

Emil F. Hansen
Colonial-, Vin-, Conserves-Magasiner
20 · Nordre Frihavnsgade · 20
Alle den sanitære
Fødevarefabriks Fabrikata i friske Varer.
Tørrede og henkogte Frugter og Grøntsager.
Æble The i Pk. — Æblevin — Koffeinfri Kaffe.
Alkoholfri Vine. — Mapl-Corn Flakes, Pk. 0,60.
Junckers bekendte Kartofler.
Alt til vegetarisk Levemaade.
Sidste Aarsmedlemskort forevist giver 5% Rabat.

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.

Ansvarlig for dette Numer: Dir. *N. Madsen*, St. Kongensgade 36—38. Kbhvn.
Udgives af Dansk vegetarisk Forening. Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.



8. Aargang | **Oktober 1914** | **Nr. 10**

Indhold: Frugtavl. — En Vegetars Have. — Litteratur. — Lidt og mindre. — Møder. — Annoncer.

FRUGTAVL.

Tiden er nu snart inde for Plantning af Frugttræer, og da mange staar famlende, naar det gælder Valg af Sorter og Jordens Behandling, tillader jeg mig at give nogle Vink desangaaende.

Kan man vælge sin Jord til Frugtavl, vælger man et Stykke saa plant som muligt. Kan det ikke faas uden Skraaning, maa denne endelig vende mod Øst eller Syd.

Undergrunden maa være Rullestensler. Hvis der er Sandundergrund, bør man kun plante Dværgtræer, da disse med deres mere overfladiske Rod ikke stiller saa store Fordringer til Undergrunden.

For at et Jordstykke kan siges at være færdigt til Beplantning af Frugttræer, maa det være løsnet i mindst $^1/_2$ Meters Dybde, hvilket for større Stykkers Vedkommende bedst og billigst lader sig gøre med Grubber, som følger bag efter Ploven i Bunden af Furen; Grubberen maa være forspændt med 3 Heste for at kunne følge med. Samtidigt med Jordens Dybdebehandling paaføres langsomt virkende Fosforsyregødning i Form af Thomasslagge; thi i de fleste Tilfælde skyldes Frugttræernes Ufrugtbarhed Fosforsyremangel, hvilket er bevist gennem kemiske Undersøgelser; man har nemlig fundet, at der i Frugtknoppernes Cellevæv er oplagret 3 à 4 Gange saa meget Fosforsyre, som i en tilsvarende Vævmasse fra Træets øvrige Dele.

Det vil efter dette staa enhver klart, at Fosforsyremangel i første Instans gaar ud over Frugtknopdannelsen og dermed ogsaa over Frugtudbyttet. Det anbefales derfor til hver 100 □ m at tilføre Jorden ca. 40 kg Thomasslagge, som ved at blandes med Jorden under Dybdebehandlingen vil give tilstrækkeligt Fosforsyreforraad for flere Aar.

Nedenstaaende Frugtsorter er ifølge Beretning fra Gartnerforeningens og Haveselskabernes Fællesudvalg dem, der mest kan anbefales til Dyrkning her i Landet.

Udvalget har gennem udsendte

detaillerede Spørgeskemaer opsøgt de Erfaringer, som Frugtavlere her i Landet sidder inde med.

Vi kan derfor med fuld Tillid plante nævnte Sorter:

Æbler:

1. *Sommeræbler,* tjenlige til Brug i August—September.

   a. *Bordfrugt:*
   Skovfogedæble fra Lou.
   Transparente blanche.

   b. *Madæbler:*
   Charlamonsky.
   Lord Suffield.

2. *Efteraarsæbler,* tjenlige i September—November.

   a. *Bordæbler:*
   Arreskovæble.
   Cox Pomona.
   Rødt Ananasæble.

   b. *Madæbler:*
   Keswick Codlin.
   Tyrrestrup Kirsebæræble.
   Queen.

3. *Vinteræbler,* tjenlige November—Februar.

   a. *Bordæbler:*
   Cox Orange.
   Filippa.
   Mørkerød Pigeon.
   Signe Tillisch.

   b. *Madæbler:*
   Bismarch.
   Manks Codlin.

4. *Sildige Vinteræbler,* tjenlige Februar—Maj.

   a. *Bordæbler:*
   Belle de Boskoop.
   Kasseler Reinette.

   b. *Madæbler:*
   Boiken.
   Dumelow's-Seedling.

Pærer:

Følgende Pæresorter kan anbefales til almindelig Plantning, fordi der for deres Vedkommende foreligger flest eller mest samstemmende Erfaringer, der gaar ud paa, at de kan trives og give godt Udbytte under almindelige Dyrkningsforhold her i Landet, og at deres Frugter har Egenskaber, som gør dem værdifulde i det ene eller det andet Dyrkningsøjemed.

1. *Sommerpærer,* tjenlige til Brug i August—September:
   Doyenné de Juillet (Juli Dekanpære).
   Giffard.

2. *Tidlige Efteraarspærer,* tjenlige September—Oktober:
   Clapp's Favorite.
   Comtesse Clara Frijs.
   Graapære.
   Grev A. W. Moltke.
   Seigneur (Herrepære).
   William.

3. *Efteraarspærer,* tjenlige Oktober—November:
   Bonne Louise d'Avranches.
   Conseiller de la Cour.
   Charneu.
   Eyewood.
   Philip (Dobbelt Philip).

4. *Tidlige Vinterpærer,* tjenlige sidst i November—December:
   Soldat Laboureur.
   Josephine fra Mecheln.

Blommer:

Blommesorter, som kan anbefales til almindelig Plantning her i Landet:

Abrikosblomme, gul.
Kirke's Blomme.
Prins Engelbert.
Reine Claude, alm. grøn.
do. do. Juli.
do. do. Althanns.
do. do. Qullins.
Rivers, tidl. Køkkenblomme.
Svedske, Hartwiss, gule.
do. Italiensk.
do. Leipziger.
do. tidl. Engelsk.

Kirsebær:

Kirsebærsorter, som kan anbefales til almindelig Plantning.

Søde Kirsebær:
Stor, sort Buskkirsebær.
Early Rivers.
Elton.
Gult spansk.
Hedelfinger Kæmpekirsebær.
Majkirsebær, alm.
Napoleons Kirsebær.
Ohio Beauty.
Sort spansk.
Sort Werdersk.

Sure Kirsebær eller Syltekirsebær:
Ostheimer.
Skyggemorel.
Van der Nat.

Alle Frugtsorterne er nævnt i Orden efter deres Værdi.

S. P. Olesen,
Gartneribestyrer,
Aarhus.

En Vegetars Have.

Der er til „Solblink" rettet Forespørgsel om, hvorledes en Vegetar bør beplante et Stykke Jord paa en $^1/_2$ ha, naar Formaalet er saa vidt muligt at leve af egne Produkter.

Det er naturligvis umuligt paa den lille Plads, der er stillet til Raadighed, at give et udtømmende Svar; nedenstaaende skal derfor kun opfattes som Vink om det væsentlige.

Først maa der sørges for Læ og Indhegning, af hvilken Art vil ganske afhænge af de lokale Forhold. I Almindelighed faar man Læ nok ved mod Nord og Vest at plante et Læbælte med to Rækker Træer, hvor hveranden danner Underlæ. Yderst vil en Tjørnehæk hele Jordstykket rundt være det bedste. Indenfor Læbæltet kan det anbefales at plante en Række Mirabeller eller storfrugtede Hasselnødder. Afstanden fra Læbæltet maa her være mindst 3 m. Af det Jordstykke, der nu er tilbage, anvendes Halvdelen eller lidt mere til Frugttræer, Resten til Køkkenhave med de forskellige Frugtbuske og Køkkenurter.

I Valget af Frugttræer bliver den enkeltes Smag delvis det afgørende, men Hovedparten af samtlige Frugttræer bør være Æbler, og af disse gælder det om at faa rigeligt med gode Vintersorter. For hurtigt at faa Udbytte af Frugthaven bør der plantes Sorter, der bærer tidligt. Af samme Grund maa det ogsaa tilraades at plante Træerne paa den Maade, at hveranden Række er ene Dværgtræer og hveranden halvt Dværg og halvt Vildstamme. Afstanden kan saa være baade mellem Rækkerne og mellem de enkelte Træer 5 m. I de første Aar kan der dyrkes forskellige Grøntsager og Kartofler mellem Frugttræerne, men man maa stadig sørge for ikke at komme for nær til Frugttræerne med disse Mellemkulturer. Frugttræernes Rødder er altid længere ude i Jorden, end man er tilbøjelig til at tro. Som en Hovedregel gælder, at alt bør plantes i Rækker, der har Retningen Syd-Nord.

Ribs, Solbær og Stikkelsbær plantes med en Afstand af $2^1/_2$ m mellem Planterne og 3 m mellem Rækkerne. De tilsvarende Tal for Hindbær er $1 \times 1^1/_2$. Det kan i høj Grad anbefales at spænde en solid galvaniseret Jerntraad langs gennem Hindbærrækkerne i en Højde af 1,20 m; man har da noget at binde Skuddene til, saa de ikke blæser om og knækkes, hvad der ofte er stor Fare for. Jordbærstykket, hvis Plads er i Køkkenhaven, anlægges ligeledes, saa Rækkerne vender Syd-Nord. Afstanden her er $0{,}15 \times 0{,}50$, men efter første Aars Forløb graves hveranden Række ned, saa der bliver 1 m mellem Rækkerne. Kniber det med Plads, kan man ogsaa forsvare en Afstand af $0{,}15 \times 0{,}35$.

Til Slut Hovedreglerne for al Havedyrkning:

Lad aldrig en Plante eller et Træ lide Næringsmangel, og hold Jorden fri for Ukrudt. Sørg altid for, at Pladsen mellem Træer og Buske ikke bliver saa lille, naar de vokser til, at Lys og Luft ikke kan faa Adgang. Køb Træerne fra gode Planteskoler; de bedste er de billigste. Hvis Jorden er bekvem, saa plant om Efteraaret. Saa aldrig Græs under Frugttræer, saa langt deres Rødder naar ud.

Frederik Madsen.

Litteratur.

Stephan Nyeland: *Frugt, Opbevaring og Anvendelse; Køkkenhave-Dyrkning; Køkkenurter* og *Frugthaven* er Titlerne paa 4 Bøger, der er udkommet paa Hagerups Forlag. Ved at følge de mange gode Anvisninger vil man kunne spares for mange usikre Forsøg med Hensyn til, hvilke der er de bedste Sorter og Opbevaringsmetoder. For Vegetarer er dog Benyttelsen af dyrisk Gødning ikke tiltalende, og man vil derfor anbefale disse at læse *Sigurd Svenssons* lille Skrift *Kreaturløst Jordbrug.*

I det hele maa vi jo, hvor meget godt vi end finder i Bøgerne, tage Afstand fra Frugternes Ødelæggelse til Vin o. s. v. Springer man det over, har man imidlertid 4 gode Haandbøger i Havesagers Behandling.

J. L. Saxon: *„Idealtillvaron och vägen dit"*. Bokförlaget „Nutiden", Stockholm. 1 Kr.

Det er en fint skrevet Bog, der viser os vore høje Maal paa en saadan Maade, at man bliver varm om Hjertet og ægges til dobbelt Arbejde fremad. Idealtilværelsen nu er en Tilværelse uden alle stimulerende Gifte, hvor man i skønt Samliv med Naturen udvikler sit Legeme ved sund Idræt og glødende for Fredstanken finder sin Lykke i et Livsarbejde, der ligeligt udvikler Legeme og Sjæl, mens man med en forstaaende Ægtefælle som Medkæmper arbejder for den lidende Menneskehed. Dette baner Vejen for den sande ideelle Tilværelse, naar den gyldne Tid en Gang er kommet tilbage.

M. Hindhede: *„Alkohol og Dødelighed, 12 Tavler med Tekst"*, og *„Hvad Forbud har giort for Kansas"*. Danmarks Afholdsforenings Kontor, Aalborg.

Tavlerne er beregnet til Undervisning og koster 10 Kr. Til Selvstudium er Tekstheftet med Afbildninger til 20 Øre tilstrækkeligt. Efter de bedste officielle Kilder vises, hvor frygteligt Alkoholismen egentlig hærger Samfundet. Blot et enkelt Eksempel: I 35—40 Aars Alderen er Dødeligheden blandt Ikke-Afholdende henimod dobbelt saa stor som blandt de Afholdende. Som et naturligt Supplement til disse forfærdende Oplysninger peger det lille Hæfte om Forbudets velsignede Virkninger i Kansas hen til den eneste mulige Løsning af Alkoholspørgsmaalet: Alkoholens Udryddelse gennem Lovforanstaltninger, der umuliggør Indførsel, Fabrikation og al Handel med Alkohol.

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

Lidt og mindre.

„Solblink"s Budget tillader desværre næppe, at Bladet for Resten af Aaret bliver paa mere end 8. Sider pr. Nr.

•••

Gave til D. V. F. Fra en anonym Velgører har D. V. F. haft den Glæde at modtage en Pomonaaktie, hvorfor herved bringes vor bedste Tak.

•••

Atter en Gave til „Pomona"s Lokale. En af Gæsterne, Telegrafassistent *Poulsen*, Vanløse, har vist sin Interesse for Lokalets Udsmykning ved at forære „Pomona" en fin lille Statuette, forestillende Foraaret.

•••

Abonner paa „Landet", der nu redigeres af vor Meningsfælle N. P. Østergaard og *ledes i fuldstændig vegetarisk Aand.* Blandt Medarbejderne er saaledes Dr. Mich. Larsen. Se Annoncen!

•••

Rabat. Vipperød Planteskoler giver vore Medlemmer 10 % Rabat efter Katalogpriser. Se Annoncen!

•••

I Studiekresen holdt Lærer Stokholm 16. September et Foredrag om „Vegetarismen og Krigen". Baade Foredrag og Kritik var yderst interessant. Pladshensyn tillader desværre ikke at referere. — Har ikke flere Lyst at være med i Studiekredsen? — Henvendelse til Oplysningskontoret.

•••

Ekstrabladet har „omtalt" „Solblink" som et hysterisk Blad, der burde gaa ind, fordi det „spreder sin vegetariske Gift i Hjemmene". Det er os paa en Maade en Glæde at notere dette, for nu ved vi bestemt, at vi staar paa den rette Side. Ekstrabladets Moral er nemlig saa fordærvet, at det i de fleste Tilfælde er en Æresbevisning at blive rakket ned af „denne hæslige Udvækst paa Pressen".

•••

Sæt Bladets Navn og Dato paa tilsendte Avisudklip, ellers mister disse en stor Del af deres Værdi. Send alt af Interesse.

•••

Køkkenet. *Indbagte Tomater.* Store, gode og faste Tomater lægges nogle Minutter i koghedt Vand, hvorefter Skallen let fjærnes .De vendes nu i en tyk Dejg, lavet af 4 Spiseskefulde Mel, Æg og Mælk, og bages brune i en Gryde. Serveres med Ris, smeltet Smør og Løg.

Møder.

Offentligt Diskussionsmøde i „Pomona" Onsdag d. 7. Oktober Kl. 8½ pr. Lærer M. Stokholm indleder om

„Vegetarismen og Krigen".

•••

Fodtur. Der paatænkes en Fodtur Søndag d. 11. Oktober. Nærmere ved Henvendelse i „Pomona", Tlf. Byen 3383.

•••

Københavns-Afdelingen holder Møde Torsdag den 15. Oktober Kl. 8½ i „Pomona". Overlæge *Carl Ottosen* taler om „Gigt og Vegetarisme". Derefter fælles Kaffebord.

•••

Møde i Studiekresen Fredag d. 23. Oktober Kl. 8½ pr. Lærer Gandrup vil tale om

„Vegetarismen og Skolen".

Alle Medlemmer er velkomne.

Adresser.

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

Københavns Afdeling. Formand: Fru *Johanne Ottosen*, St. Kongensg. 36. Kasserer: Gartner *Fr. Madsen*, Sct. Thomas Allé 7.

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

Aarhus Afd. Formand: Fuldmægtig *A. Lorentzen*, Dalgas Avenue 21, Aarhus.

Vejle Afdeling. Formand: Frk. *Julie Boldsen*, Flegmade, Vejle.

Aalborg Afdeling. Adr.: Hr. Kasserer *K. Schmidt*, Søndergade 58 B.

„Vegetarisk Ungdom". Formand: Cand. mag. *Spur*, Nørrefarimagsgade 7, København.

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

Hoteller, Restauranter, Pensionater og Sanatorier,

paa hvilke der serveres vegetarisk Kost:

Skodsborg Badesanatorium, Skodsborg. *Frydenstrand Kuranstalt*, Frederikshavn *Vegetarisk Restaurant »Pomona«*, Nørregade 7, København. *Vegetarisk Restaurant*, Løvstræde 8, København. *Fru M. Nielsens Hindhede-Pensionat*, Fiolstræde 19, København, *Vegetarisk Pensionat*, Johnstrups Allé 6. Frederiksberg. *Nærum Sanatorium*, Nærum. *Aagaards Pensionat*, Skodsborg. *Vegetarhjemmet A N K. A.* ved Kristiansminde, Svendborg. *Vejle Afholdshotel*, Dæmningen 3, Vejle. *Ny Missionshotel*, Frederiksg. 77, Aarhus. *Vegetarisk Pensionat* (S. P. Olesen), Østergade 5[1], Aarhus. *Vegetariska Pensionatet*, Rundelsgatan 12, Malmø

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.

V. — S. — K.

Undertegnede, som er af den Formening, at de nuværende Forhold byder en særlig gunstig Lejlighed til at slaa til Lyd for Vegetarisme, Socialisme og *sand* Kristendom som de bærende Grundpiller for et lykkeligere Menneskesamfund, opfordrer herved interesserede til at melde sig til en af undertegnede, hvorefter der vil blive udsendt Indbydelse til en Sammenkomst.

Oluf Egerod,
Kommunelærer,
Vanløse.

P. Schrøder,
Ingeniør,
Holte.

N. Madsen,
Direktør,
St. Kongensgade 36—38.
København K.

Fr. Madsen,
Gartner,
Sct. Thomas Allé 7.
København V.

Vipperød Planteskoler

(Vipperød).

— Tlf. 2 og 8. —

Storkulturer af alle Planter til Haveanlæg. Over 100,000 Frugttræer i Kultur. Hovedkatalog 1914—15, 80 store Sider over Sortiment og Priser, sendes frit. Storforbrugere og Foreninger Rabat eller billigt Specialtilbud.

Vejledning i maskintekniske Spørgsmaal gives af

P. Schrøder,

Cand. polyt., Maskiningeniør,
Nørregade 7[1], Kbhvn. Tlf. Byen 3383.
Projektering af Nyanlæg.
Tilsyn og Kontrol med ældre Anlæg.
Undersøgelse af Driftsøkonomi.

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.

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.

Vegetarhjemmet „A. N. K. A."

ved Kristiansminde, Svendborg,

modtager Kurgæster. Pris Kr. 1,50 - 2,50 pr. Dag.

Nærmere ved Henvendelse til

Anna Nielsen.



Alle moderne Forsikringer

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

A. Lorentzen,
Dalgas Avenue 21, Aarhus.



Vegetarisk Restaurant

Pomona

Nørregade 7, 1. Sal.

Lige overfor Frue Kirke.

Telefon Byen 3383

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

Solblink udkommer d. 1. i hver Maaned i over 1000 Eksemplarer.

Bestil „Landet".

Redaktør: *N. P. Østergaard.*

Underholdende og folkeoplysende Ugeblad. Bringer en fængslende Artikelserie om den engelske Ministerchef Asquiths Løbebane med **Skildring af Englands Politik** i sidste Menneskealder. Behandler **Sundhedsspørgsmaal med Henblik paa billig vegetarisk Levemaade.** En **Husflidsrubrik** giver talrige Raad og Anvisninger. Hver Uge opbyggelige **Søndagsbetragtninger** af kendte Præster. Desuden livlige, **spændende Romaner og Fortællinger** og mange Billeder, bl. a. fra **Krigsskuepladserne.** Ingen Annoncer om Rusdrikke. Koster kun 73 Øre Kvartalet, Porto iberegnet. Bestil det **straks** hos Posten.

NB. »Landet« vil indeholde talrige Raad og Artikler af Interesse for Vegetarer, bl. a. af Læge *Mich. Larsen.* Det redigeres i fuldstændig vegetarisk Aand.

En Kvinde, der kan bestyre et Hus med vegetarisk Livsførelse, hvor der om Sommeren er 1—2 Pensionærer, eventuelt selv overtage samme, søges ved Billet mrk. 11014 til Expeditionen.

Drik

Dansk Frugt- & Urte-Te

og De vil ret hurtigt opdage, hvad det betyder

For Deres Sundhed.

Jordbær. Hindbær.	*Nælde. Løvetand.*
Brombær. Morbær.	*Hyld. Kamille.*
Æble. Valnødde.	*Mal-urt. Røllike.*

Pris 25 Ø. pr. Pakke, heraf 75 Kopper Te.

»Sanafer«, St. Kongensgade 38.
»Sana«, By-Afdl., Skindergade 28.
»Sana«, Frdbg.-Afdl., Smallegade 17.
»Det hvide Hus«, Slagelsegade 14.
»Pomona«, Nørregade 7, 1. Kbhvn.
Aug. Worms Eftf., Boulev., Aalborg.
James Lind, Nørregade, Aarhus.
Joh. Svendsen, Gjerrigsgade, Svendborg.
Aug. Andersen, Fiskertorvet, Slagelse.
Joh. Hansen, Gothersgade, Fredericia.
Spangs Eftf., Vestergade, Vejle.
Ernst Lauritzen, Store Torv, Viborg.
Th. Henriksen, Strømgade, Hjørring.
Jens Nielsens Eftf., C. Molich, Randers.

En gros:

Albert Johansen, Godthaabsvej 62

4 Pk. franko, naar 1 Kr. tilsendes.

Annoncer til »Solblink« sendes til Solblinks Expedition, Nørregade 7[1]. Telefon Byen 3383.

Fru Johanne Ottosens Skodsborg Sundhedskaffe
er coffeinfri og velsmagende. Den har Kaffens Smag og kan nydes saavel af sunde som syge. Ved Indsendelse af 1,50 Kr. sendes 2 Pund portofrit til de Provinsbyer, hvor der endnu ikke er Forhandler.

Ns Sanafer

St. Kongensgade 36/38, København K.
Alle til vegetarisk og sundhedsmæssig Levevis nødvendige Varer føres stedse i fineste Kvaliteter til billige Priser.

Telefon 9403.
Vi sender Varerne overalt.
Provinsordre portofri ved Forsendelser til Beløb 2 Kr.

Emil F. Hansen
Colonial-, Vin-, Conserves-Magasiner
20 · Nordre Frihavnsgade · 20
Alle den sanitære
Fødevarefabriks Fabrikata i friske Varer.
Tørrede og henkogte Frugter og Grøntsager.
Æble The i Pk. — Æblevin — Koffeinfri Kaffe.
Alkoholfri Vine. — Mapl-Corn Flakes, Pk. 0,60.
Junckers bekendte Kartofler.
Alt til vegetarisk Levemaade.
Sidste Aarsmedlemskort forevist giver 5% Rabat.

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.

Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. *Oluf Egerod*, Vanløse. Telf. Vanl. 127.
Udgives af Dansk vegetarisk Forening. Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.



8. Aargang | **November 1914** | **Nr. 11**

Indhold: Vegetarismen og Krigen. — Vore Forevisningskursus. — Fra Oplysningskontoret. — Lidt og mindre. — Fra Arbejdsmarken. — Møder. — Annoncer.

Vegetarismen og Krigen.

Hvilken underlig Sammenstilling af to hinanden ganske modsatte Begreber! Det ene indbefatter en Blomstring og Trivsel af alt rigt og skønt i Naturens og Menneskelivets Verden — det andet den brutaleste Nedmejning deraf. Og dog er der en Forbindelse. Efterhaanden som Krigens grænseløse Ulykker naar ud til de Tusinder af Hjem omkring i Landene, vil der rejse sig et Hjerteskrig efter Fred, varig Fred, hvor Gentagelser af en saadan Krigs-Katastrofe er udelukket. Der vil blive en Graven og Søgen efter Ondets Aarsager, og enhver Røst, der har noget at sige om disse, vil blive hørt med Opmærksomhed. Som saadan vil der ogsaa blive Respekt for og Lytten efter, hvad Vegetarismen lærer om denne Sag. Der bliver ikke længer Raad til at affærdige en saa alvorlig Sag, som Vegetarismen er, med en humoristisk Vits.

Vegetarismen lærer, at en meget væsentlig Aarsag til Krigen er den vidtdrevne Kødspisning og den dermed sammenhængende Masseslagtning.

Men før jeg indlader mig paa at paavise en saadan Aarsagsforbindelse, vil jeg imødegaa den Forhaandsindvending, at Kødspisning skulde være nødvendig for Livets Ophold; thi ellers bliver det hele et Slag i Luften.

Det eneste, man fra sagkyndig Side kan fremføre til Gunst for Kødspisning er, at Kød er rigt paa Æggehvidestoffer og kan være det paa Fedt; thi andre Stoffer kan praktisk talt ikke komme i Betragtning. For at tage det sidste først: En Sammenligning mellem Plante- og Dyrestoffers Fedtindhold viser, at de første er fuldt saa fedtrige som de sidste. Medens det fedeste Svinekød sjældent naar over 50 % Fedt, kommer Nøddekærner op paa 60 % eller derover. Dertil kommer, at Plantefedt baade er meget sundere*) og — heldigvis for dets

*) Se Michael Larsen: „Naturhelbredelsen".