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".

Udbredelse — meget billigere end det animalske. Men selv om alt dette ikke var saaledes, saa er Forholdet imidlertid dette, at vor Organisme behøver saa grumme lidt Fedtstof i sin Ernæring. Den kan nemlig selv fremstille det af Sukker, som den igen faar af Melstoffer.

En ganske tilsvarende Betragtning kan gøres gældende overfor Æggehvidestofferne. Der er nok af dem i Planteføde. Hvede indeholder procentvis lige saa meget som Oksekød, og Bælgplanter (Ærter og Bønner) endnu mere. Og ikke blot behøver vort Legeme kun lidet af disse Stoffer. Ernæringsvidenskaben — og først i vore Dage kan man virkelig tale om en saadan — kalder 40 Gram om Dagen rigelig (i Modsætning til den forældede og uvidenskabelige Norm paa 120). Men der er meget større Fare for at faa for mange end for faa Æggehvidestoffer, og dette beror paa, at Organismen ikke kan oplagre de overskydende, saaledes som Kulhydrater i Form af Fedt; den maa sønderdele og udskille dem. Og dette Arbejde er saa meget vanskeligere, som de ikke forbrænder til Kulsyre, der let kan udaandes gennem Lungerne, men til en Slags Askestoffer (Puriner), som det er Nyrernes Opgave at udskille (gennem Urinen), og som, naar Nyrerne ikke længer magter Overarbejdet, avler Gigt og mange andre Sygdomme. Derfor er det ikke en *Mangel,* men en stor *Fordel* ved Planteæggehviden, at overfor den er Organismen frit stillet, idet den ikke behøver at opsuge stort mere, end den har Brug for, medens al den konsumerede Dyreæggehvide opsuges (ligesom Spiritus), et Forhold, man har villet fremføre som Bevis for Kødets Nødvendighed som Fødemiddel.

Til disse teoretiske Betragtninger kan jeg føje den praktiske, at jeg selv personlig i 10—12 Aar har udelukket Kød af min Ernæring — ikke fordi jeg nogensinde har været syg. Som 35-aarig befinder jeg mig dog yngre baade i Sind og Skind, end da jeg var 20; mere spændstig og kraftig og mere gennemstrømmet af ungdommelig Livsglæde (skønt mine ydre Forhold sandelig var lyse nok den Gang). Og den overordentlige Bevægelsestrang og Arbejdsglæde, jeg har kunnet glæde mig ved i disse Aar, har ikke blot „mavede" Middagsherrer maattet misunde mig, men ogsaa Bøfæderne blandt mine jævnaldrende ellers normale Medmennesker. Altsaa: Kødspisning er absolut ikke nødvendig, men tværtimod i høj Grad skadelig for Sundheden og Velbefindendet.

Aarsagsforbindelsen mellem Kødspisning og Krig kan ses baade fra den økonomiske og den moralske Side.

Den økonomiske Side af Sagen bunder i, at Kød er dyrere end Planteføde. Det kan maaske synes forvirret at ville sætte dette i Forbindelse med Krig. Men én Ting er det, hvad Proprietær A og Grosserer B kan tillade sig, naar Tilfældene betragtes isolerede, en anden Ting, naar vi spørger: hvad bliver Følgen, naar alle lever paa den Maade? Har Folket som Helhed Raad til det? Dermed er vi inde paa det nationaløkonomiske; og af nationaløkonomiske Forviklinger opstaar jo netop ofte let Krig.

Nu er Kød i Virkeligheden meget dyrere at producere i Forhold til Planteføde, end man skulde tro efter Prisforskellen at dømme. Videnskaben (jeg henholder mig her til Adam Riise) har regnet ud, at naar en ha Land giver 1600 kg Hvede, saa giver det samme Stykke Jord, dyrket med Kvægfoder, kun $83^1/_2$ kg Kød, altsaa ca. $^1/_{19}$ eller rundere $^1/_{20}$. Producenten burde altsaa have ca. 20 Gange saa meget for Pundet af Kød som for Hvede, men han faar allerhøjst 9—10 Gange saa meget. Højere kan han ikke drive Forbrugerne op, og det er ikke saa sært; thi for dem bliver Forholdet endnu 3 Gange værre, nemlig naar vi tager Tørstoffet, altsaa det virkelige Næringsindhold, med i Betragtning, idet Hvede indeholder 85 %, medens Kød kun indeholder ca. 28 % Tørstof. Kød bliver altsaa — rent bortset fra dets Usundhed — for Forbrugeren $3 \times 10 = 30$ Gange saa dyr en Føde som Hvede — for Producenten $3 \times 20 = 60$ Gange saa dyr at spise som Hvede; og sælger han det, faar han kun det halve af, hvad han burde have. Og saa er der endda set bort fra det store Arbejde, Kvægrøgten er. Ikke saa underligt, at man har hørt høje Klageraab fra Landmanden om, at han ingen Renter faar af de første 20,000, han sætter i en Gaard til 60,000, og at han intet faar for de første 8 Timers Arbejde om Dagen; ikke saa underligt, at man over hele Evropa har set en uhyre Folkevandring fra Land til By; thi fra Byerne er Bestræbelserne udgaaet og staar Kampen stadig særlig udpræget for at skabe Menneskene — ogsaa Arbejderne — menneskeværdige Kaar ved at skaffe den enkelte, og dermed Landet som Helhed, de Indtægter og den Balance i Regnskabet, som det forfejlede Landbrug ikke formaar. Dette har man i de fleste store Lande søgt at opnaa ved Fremelskning af en storstilet Industri og ved Handelsomsætning af Industrivarer i Livsfornødenheder. Men nu er Rigdom paa Industrivarer — og Fattigdom paa Livsfornødenheder — almindelig i de fleste evropæiske Lande. Disse har derfor maattet ty til fremmede Verdensdele for at finde rigelige Afsætnings- og Ernæringsdistrikter. Deraf Landenes Graadighed efter og Kappestrid om at besidde Kolonier, en Kappestrid, hvori kun Magten og ikke Retten har kunnet gøre sig gældende. Men er Besiddelsen af Kolonier en Livsbetingelse for et Land, saa er Midlet til en saadan ubestridelig Besiddelse, en uovervindelig Kampflaade og Hær, ogsaa en Livsbetingelse. Og fordi hvert enkelt Lands Kampflaade og Hær maatte være uovervindelig — ellers var Pengene jo smidt i Rendestenen — saa er det, vi har været Vidne til dette vanvittige Rustningskapløb, som — fordi Indtægterne ikke kunde blive ved at svare dertil, selv med nok saa forjaget en Produktion og Afsætning — maatte ende med den frygtelige Katastrofe, vi nu staar midt i, at de uovervindelige Hære og Flaader tørnede sammen. Det er paa Evropas Valpladser, at Kolonispørgsmaalene skal afgøres, siger Tyskerne jo. Det er ogsaa Tyskerne, der har været ærlige nok til at motivere deres svimlende Flaadebe-

villinger med, at Flaaden var nødvendig for at beskytte deres Handel og Omsætning, hvorpaa deres Eksistens beroede.

Maatte Tusinder og atter Tusinder i disse skæbnesvangre Tider lære, at det var lykkeligere for Lande og Folk, om man indrettede Livet og dyrkede Jorden paa en saadan Maade, at hvert enkelt Land blev uafhængigt i den Forstand, at dets Eksistens ikke beroede paa Eneretten til visse Kolonier. Da var Faren for en Verdenskrig som den, der nu flammer, meget langt borte.

Den moralske Side af Sagen bunder i, at Krig i Følge sin Natur forudsætter Raahed hos dens Udøvere, og at en saadan Raahed trives ved Kødspisning og den deraf følgende Masseslagtning.

Der har længe været talt om, at i vore Dage var Menneskene altfor oplyste og civiliserede til at kunne nedværdige sig til noget saa barbarisk og i sig selv dumt, som Krigen er. Virkeligheden har vist os noget andet. Vi opdager med Forfærdelse, at vor højtpriste Oplysning saa langt fra at afværge Krigen kun har mangedoblet dens Grusomhed. Selv de gamles højeste Fantasifostre, Drager og Søuhyrer, var jo de rene Lam ved Siden af Virkelighedens frygtelige Uhyrer nu om Stunder i Luft, paa Jord og Hav. Ja, vi opdager med Forfærdelse, at Ord som Raahed ikke engang saa nær formaar at dække Begreberne her. Vi er med disse Uhyrer, der i Anvendelse spotter ad alle menneskelige Følelser, langt inde i det djævelske. Hvor har saa giftige Svampe i Sjælslivets Ager kunnet faa Ro og Mørke nok til at brede sig i den Grad, indtil vi pludselig opdager paa disse frygtelige Udslag, hvor vi staar, og hvor det bærer hen, saa vi maa raabe et tordnende: *Stop!*

Ja, hvad er Aarsagen?

Jeg svarer med ét Ord: *Slagtetrafikken.* Der kan være andre: Egoisme, Materialisme, Begærlighed o. s. v. Men dem har der været prædiket imod gennem Aarhundreder, og imens har Slagtevampyrerne blodigt og grinende saaet ti Skarntydefrø for hvert Ukrudtsblad, der blev pillet af.

Naar en Moder — saaledes som jeg har set det saa tit — slæber af Sted med en lille strittende Spædkalv, der intet formaar ud over at kalde paa sin egen Moder, som den aldrig har faaet Lov at se, eller med et andet lille Dyr, som hun gennem Dagene har kælet for og fedet paa for at surre det til Slagtebænken og skære Halsen over paa det, kan hun saa gøre det uden samtidig at baste og binde og kneble milde Rørelser i sit eget Bryst? Kan hun gøre det uden samtidig at overskære fine Strenge i sin egen Sjæl? Selv om hun ikke aner, hvor uendelig fint saadant et lille Legeme er opbygget, hun som dog ved — og ved det smerteligere, jo mere Kød, hun spiser — hvad det koster at bringe Liv til Verden, kan hun lade dette nyskabte Liv fosse med det lyse, varme Blod i Rendestenen uden af gøre Vold paa sin Moderfølelse? — I hele Menneskehedens Navn: Jeg haaber det ikke! Der er nemlig ikke det Dyr med varmt Blod i sine Aarer, som ikke røres og bringer Hjælp, naar de kommer til at staa over for nyfødte, spæde og hjælpeløse Væsner. Talrige Eksempler fra det virkelige Liv viser, hvorledes f. Eks. Hunde kan opamme Lam, ikke at tale om Høns og Ællinger, men der er endogsaa Eksempler paa, at Spædbørn, der var udsat, for at de skulde ædes af Ulvene, er blevne opammet af disse i Stedet for.

Men en saadan — blandt varmtblodede Væsner enestaaende — kynisk Ufølsomhed kan Mennesket sikkert kun udvise, fordi det er saa frygteligt sjæleligt mishandlet fra Barn af, netop i den Retning.

Ude paa Landet springer Børnene omkring mellem Lammene, Føllene og Kiddene i fælles Glæde over Livet og Lyset og Livsvarmen i og omkring dem. Især bliver Lammene Børnenes gode Venner og Kammerater. Den ubændige Livsglæde, de smaa Lam strutter af, saa de farer op og ned og ned og op ad Højen eller Diget eller lige lukt op i Luften, den usigelige Fryd, de med deres lille Hale kan lægge for Dagen, naar de faar en Taar hos deres Moder, det er altsammen noget, Børnene forstaar og kender og elsker som en Del af sig selv; thi kun i Bevægelser kan Børn se det rigeste Liv udtrykt.

Saa en Dag tog de store — det var maaske Fader og Moder selv — et af de smaa Lam, Børnenes Hjertensven og Legekammeret, og surrede det til Slagtebænken. De flygtede skrækslagne, de vidste, hvad der forestod; men de blev kaldt tilbage — *de skulde røre i Blodet!!* Jeg har selv prøvet at staa saaledes over det dampende Blod, hørt Kniven kraske mod Lammets Knogler og set det sitre i stum, men ulidelig Smerte. Og jeg gyste og tænkte: hvad om det var dig! Hvor ophidset min Fantasi blev og hvor plumret min Sjæls Kilde, det fremgaar bedst af en gyselig Drøm, jeg i den Forbindelse havde: jeg saa min egen Broder paa Slagtebænken. Hvad der videre skete, vil jeg gerne forskaane baade mig selv og Dem for at iklæde Ord, men jeg saa det i alle Aktens gyselige Enkeltheder. Hvad jeg virkelig havde oplevet som Anledning til en saa gyselig Drøm, er jo imidlertid noget, som ethvert Barn paa Landet kan opleve og maa opleve den Dag i Dag. Og samme Dag, som Moderen har ladet Barnet se paa en saadan Bloddaad, saa staar hun maaske om Aftenen bøjet over dets Leje og synger:

Nu skal du sove godt og trygt
og drømme Drømme saa smukke;
der er en Jakobsstige bygt
fra Himlen ned til din Vugge.
Ad den Guds Engle stige ned
og lære dig deres Lege
og vise dig en Herlighed,
som Barnet engang skal eje.

Ja, det er kønne Ord! — Men den Leg, Moderen selv havde vist Barnet, var nok af en anden Art. Og det var just ikke smukke Drømme, den kunde give Anledning til.

Og hvad maatte Englene sige til det hele? Maatte de ikke vende sig bort og græde — græde paa det lille Barns Vegne, hvis rene Sjæl var sendt ned i en Verden, hvor Virkeligheden var saa modsat Idealerne, græde paa Forældrenes Vegne, i bedste Fald for deres Vankundighed, eller fordi de vel nok i deres bedste Stun-

der følte og erkendte, hvad der var Ret og godt, men savnede Mands Mod og Vilje til at gennemføre dette i det daglige Liv.

Menneskene har saa let ved at gaa paa Akkord med Idealerne. „Man maa dog virkelig opføre sig som andre Mennesker og ikke gøre sig sær," siger man.

Jeg vil hellere sige:

Lyksalig hver Sjæl, som forfølges med Spot,
fordi han ej er som de andre,
men gør, hvad han ved med sig selv er godt.
Med Himmel i Bryst han kan vandre.

Morten Stokholm.

Vore Forevisningskursus i vegetarisk Madlavning.

Sæsonen er nu inde, og det første Kursus er i fuld Gang paa „Pomona". Der fortsættes i Vinterens Løb, saa ofte der føles Trang dertil. Der mødes 6 Aftener i Løbet af 3 Uger, og Deltagelse koster 3 Kr. Deltagere kan stadig melde sig til Oplysningskontoret eller paa „Pomona", de vil da faa tilsendt Meddelelse, naar nyt Kursus begynder. Vi er imidlertid nu ogsaa naaet saa vidt, at vi har faaet anskaffet det længe ønskede

Vandrekøkken,

saa vi nu med større Lethed kan afholde Kursus i vegetarisk Madlavning Landet over. Skolekøkkenlærerinde Fru *Maja Schrøder* har givet Tilsagn om at ville rejse med det i Vinter, og vi opfordrer derfor vore Meningsfæller og andre interesserede til hver paa sin Egn at søge afholdt Kursus i vegetarisk Madlavning.

Et Kursus strækker sig over 6 Dage med 2 Timer hver Dag. Der forevises hver Gang Tilberedning af 5 à 6 Retter Middagsmad; desuden omtales Tilberedning af Paalæg og Bagning. Deltagerne faar Adgang til at smage paa Maden, naar de medbringer en Underkop og en Teske. Dersom det ønskes, kan den sidste Kursusaften formes som et Fællesmaaltid, hvori ogsaa Deltagernes mandlige paarørende og andre interesserede kan deltage mod et lille Bidrag til Afholdelse af de forøgede Udgifter.

Udgifterne ved et saadant Kursus maa afholdes af dem, der paatager sig Ordningen af det, men i mange Tilfælde vil allerede 10 à 15 Deltagere, som hver betaler 3 Kr., være tilstrækkelige til at dække alle Udgifter, og dette Antal vil de fleste Steder let kunne skaffes, naar der agiteres lidt energisk for Sagen.

Er der blot et Par Familier paa hver Egn, som har Interesse for Sagen, vil der maaske uden Udgift kunne skaffes Ophold til Lærerinden, som aldeles ingen Fordringer stiller. Til Lokale kan en stor Stue eller et rummeligt Køkken bruges, med mindre Antallet af Deltagere bliver over en Snes Stykker; men saa er der ogsaa Raad til at betale for et lidt større Lokale. Reklamen vil vel næppe koste meget paa Landet, men i Byerne maa der nogle Annoncer i Aviserne, som saa plejer at være villige til ogsaa at omtale det forestaaende Kursus i Bladets Tekst.

Da der altsaa i Virkeligheden ikke er nogen nævneværdig Risiko ved Afholdelse af et saadant Kursus og navnlig ikke, dersom man samler en Del interesserede, inden der træffes endelig Aftale, er det vort Haab, at man mange Steder omkring i Landet vil benytte Lejligheden til at faa udbredt Kendskabet til Tilberedning af sund, nærende og billig Mad. Alle yderligere Oplysninger faas ved Henvendelse til

Vegetarisk Oplysningskontor,
Nørregade 7. København K.

Fra Oplysningskontoret.

Vore Medlemmer med Argusøjne. Det har ganske overordentlig Betydning for vort Arbejde, at vi kender Stemningen overfor og Forstaaelsen af vor Sag. Et temmelig godt Spejlbillede heraf har vi i Pressen. Jo bedre vi følger med der, des bedre vil vi være i Stand til at vide, *hvad* der skal gøres, og *hvor* der trænges til os. Et lille Eksempel: Vi ser i et Blad, at man foreslaar at sende den nedfaldne Frugt til de københavnske Skolebørn. Vel, det er i og for sig godt nok, men vi kommer derved til at tænke paa, at det vist staar sløjt til med Forstaaelsen af, hvad nedfalden Frugt kan anvendes til, og sender to Artikler herom ud til Venstres og de socialdemokratiske Provinsblade. Eller der staar i en Række Blade citeret nogle meningsløse Udtalelser om Vegetarismen af Prof. Gautier i Paris. Bladene faar da tilstillet en Modartikel o. s. v., o. s. v. Mange andre Impulser til vort Arbejde har vi faaet paa den Maade. Nu kan vi jo imidlertid ikke selv overkomme hele Pressen. Men der er næppe mange Blade, der ikke har Vegetarer blandt deres Læsere. Her er det, vi kalder paa vore Medlemmer,

Vær paa Udkig!
Send alt ind!

Alt, hvad der blot i ringeste Grad berører vor Sag. Ikke mindst, naar det er noget, vi selv har udsendt. De to omtalte Artikler om nedfalden Frugt af Fru Schrøder og nærværende Blads Red. fra omkring 3. Oktbr. eller f. Eks. Lærer Stokholms Artikel om Vegetarismen i Andelsbladet 9. Oktbr. burde have dynget sig op paa vort Bord i Stedet for, at vi møjsommeligt maa skrabe dem sammen fra Øst og Vest. Hvilke Blade, der tager vort Stof, og hvilke, der er særlig modvillige, er det jo ogsaa altid „rart at vide for en anden Gangs Skyld". Alt kan bruges.

Rundskue.

Lys i Mørket.

I Tilknytning til ovenstaaende skal vi bringe et lille Udvalg af, hvad vi saaledes har fundet rundt omkring uden dermed at binde os til at skulle bringe eller forskrække vore Læsere med at ville bringe alt. Stoffet kan finde sin Anvendelse paa saa mange andre Maader. Vi vil i dette Nummer begynde med den lyse Side af Sagen og vise, at man med Hensyn til Pressens og Publikums Holdning tør sige, at

det gaar fremad.

Vegetarismen i Ungdomsskolen. I den af Ministeriet godkendte Plan for den kommunale Fortsættelsesskole i Sorø gives der i de 5 af Husholdningskursus'ets 20 Lektioner Undervisning i vegetarisk Madlavning. Det er Fru Magdalene Lauridsen, Husholdningsseminariet „Ankerhus", vi kan takke herfor.

Frk. Jensen om Mad i Sommertiden. Videre et andet interessant Eksempel paa, hvorledes man sporer den begyndende Strømkæntring henimod en naturligere Levemaade. Den bekendte Kogebogsforfatterinde Frk. Jensen skriver saaledes (i „Natt."), at Løsenet er Masser af Grønsager og ganske lidt Kød. Hun indrømmer ingenlunde, at det skal være dyrere at føre Husholdningen med det forøgede Forbrug af Grønsager og Frugt, thi der kan købes en god Portion Grønsager for de Penge, man giver for $^1/_2$ kg Kød, blot man køber fornuftigt ind. For at man i størst mulig Udstrækning kan nyde Frugt og Grønsager, bør man konservere og henkoge saa meget som muligt. Det er jo som talt ud af vort Hjerte. Man erindre vor lille Bog om Henkogning og Tørring.

Bladet »Vore Damer« skriver i Anledning af vort Aarsmøde, at vor Virk-

somhed har haft stor Betydning for Indførelsen af mere eller mindre vegetarisk Levemaade overalt i Hjemmene. Den sunde Fornuft og vort Velbefindende siger ganske vist, at Frugt og Grønsager er en behagelig og sund Kost, men „Vegetarerne har holdt vor Samvittighed vaagen". Og „Vore Damer" vil derfor i Fremtiden bringe vegetariske Opskrifter. Københavns Afdeling tilvejebringer disse Opskrifter paa den originale Maade, at Fru H. Guldbjerg efterhaanden henvender sig til en Del af vore Husmødre og faar disse til at indsende hver deres Specialiteter paa den vegetariske Kogekunsts Omraade.

„Nordisk Good Templar" har efterhaanden bragt en Del gode vegetariske Artikler. I en Opsats om *Kalorier for 1 Krone* vises, at „Kartofler er det spiselige, der tilfører os de fleste Kalorier, den største Mængde Næringsværdi for Pengene". Derefter skrives en Del mere til Kartoflens Pris. Man huske i denne Forbindelse paa vore „75 Kartoffelopskrifter". *Om Vegetarismen* skriver Bladet: „Vegetarismen er bleven til en Velsignelse for overordentlig mange, og det bedste Bevis for dens Fortræffelighed er det, at de, som for Alvor har lært den kødfri Kosts Indflydelse paa Organismen at kende, ikke for nogen Pris igen vender tilbage til de tungtfordøjelige Kødretter." Idet der tales om *„Indisk Soldaterkost"* citeres „Berl. Tid." og Hindhede. Der nævnes nogle kæmpemæssige Indere, der er eksempelløst udholdende og lever meget tarveligt med saa godt som intet Kød. „Der er Eksempler nok paa, at lidt Kød eller slet intet Kød giver Soldater af en fænomenal Udholdenhed". Havde vi blot Plads til at bringe hele Opsatsen.

Mere om Kartoflens Sejrsgang. „Folkevennen" citerer „Sundhedsbladet" i en udførlig Artikel om Kartoflens Næringsværdi. Hindhedes Forsøg er nu blevet bekræftet fra tysk Side. En tysk Læge, Hofraad Dr. Röse, og hans Søn har i et Aar gjort Forsøg med Kartofler og bl. a. i over et halvt Aar levet af udelukkende Kartofler og Olie, medens de arbejdede meget strengt. Dr. Röse mener, at et Menneske i det praktiske Liv ikke kan naa ned til en Æggehvidemængde, der er utilstrækkelig. Selv trivedes han og Søn altsaa udmærket paa den æggehvidefattige Kost, mens de fik Nerve- og Hjertelidelser, hvis de begyndte paa en ensidig Kødkost.

Brødkornet. Valget staar mellem Mennesker og Svin. Vi skal slutte disse spredte Udklip fra Pressen til Belysning af, at „det gaar fremad" med at pege paa, hvorledes den sidste Tids Begivenheder har aabnet Folks Øjne for, hvilket uhyre Næringstab det er at lade Jordens Afgrøde gaa gennem Dyrene for at omdannes til Kød eller Mælk. Da dette Forhold jo atter og atter berøres af os i vor Agitation, har dette stor Betydning for vor Bevægelse. — I det hele tror vi i Forbigaaende sagt, at intet Tidspunkt har været saa gunstigt for vore Ideers Udbredelse som det nuværende. Vi venter derfor meget af vore Foreninger i Vinter. — Ovenstaaende Overskrift er taget fra „Soc. Dem." Her er en anden: *Har vi Brødkorn nok? Ja, naar vi ikke giver Svinene det!* „Afholdsdagbladet" har en lignende Overskrift: *Brødspørgsmaalet. Svinene æder Rugen, men de æder Byggen med* o. s. v. Det er forresten næsten stadig Dr. Hindhede, der skriver eller citeres. „Soc. Dem.", der jo ellers ikke altid har saa megen Sympati for Dr. H., skriver endog, idet den ligesom de andre Blade tager sig Hindhede til Indtægt: *Dr. Hindhede profeterer Rugmangel. Svinene æder Rugen*: Tendensen i Artiklerne er stadig den, at vi ikke nu har Raad til at give Kreaturerne vort Brødkorn, da Indførsel er stoppet. Lad os huske dette, naar de rolige Tider kommer igen. Saa har vi nemlig heller ikke Raad til det, hvor meget der end indføres. Læs blot vor lille Pjece om „Jordbrug uden Kreaturhold". Selv om man dyrker Græs til Kvægfoder, bliver Forholdet det samme, thi paa den Jord kunde være dyrket Menneskeføde. Herom siger Agronom Sigurd Svensson os i ovennævnte Pjece, at 1 ha Land, hvorpaa der dyrkes Hø, gennem Mælk kun giver os 2 Mill. Kalorier, hvorimod 1 ha Land med Hvede giver os 9 Mill. Valget staar stadigt mellem Mennesker og Dyr.

Vegetarisme mod Alkoholisme. Den danskfødte Forfatter, Vegetaren Jens Borup i London har for nogen Tid siden i adskillige danske Blade gennem Afholdsbevægelsens Pressebureau faaet optaget en Artikel, der viser, at Vegetarisme er det sikreste Helbredelses- og Forebyggelsesmiddel mod Alkoholisme. Vort Medlem, Forfatteren Karl Klintø, har senere i „Afholdsdagbladet" skrevet om samme Emne. Forstaaelsen af vor Sags Betydning for Afholdsbevægelsen breder sig stadig. Vi skal vide at bygge videre herpaa. For Tiden samler Bestyrelsen Materiale til Belysning af Forholdet til senere Anvendelse. Alle Oplysninger modtages med Tak.

·•·

Som Tilskud til Fortsættelsen af Oplysningskontorets Agitation blandt vegetarisk interesserede i København ved Udsendelse af vore Tryksager, „Solblink" m, m., har Københavns Afd. bevilget 10 Kr., hvorfor herved bringes vor bedste Tak. Send stadig Adresser.

Lidt og mindre.

Solblinks Størrelse. Da det fra *mange* Sider er blevet beklaget, at „Solblink" for Resten af Aaret kun kunde være paa 8 Sider pr. Nr. og da der af *nogle* Medlemmer er givet Løfte om Støtte til en Udvidelse i Form af f. Eks. Køb af udvalgte Nr. af „Solblink" til Agitation, vover vi da atter at bringe 12 Sider. Men foreløbig slaar Midlerne højst til for dette Nummer.

·•·

Redaktørskifte. Man vil have bemærket, at „Solblink" med forrige Nr. atter har skiftet Redaktør. Dette er dog ikke Udslag af andet end en ren Nødvendighed paa Grund af Krigen, da cand. mag. Spur i Øjeblikket er indkaldt. Vi haaber at kunne vikariere til hans og Læsernes Tilfredshed, indtil Hr. Spur om forhaabentlig kort Tid atter kan gribe Pen, Saks og den blaa Blyant.

Oluf Egerod.

·•·

»Landet«, „det nye vegetariske Blad", som man ikke helt med Urette har kaldt det, har i sine første Nr. bragt forskellige Artikler af Dr. Mich. Larsen, vegetariske Opskrifter af Fru Maja Schrøder og Fru Mary Johansen o. a. samt en illustreret Biografi af dette Blads Leder, hvad vi ellers kun for *saa* vidt kan billige, som den gennem sit vegetariske Indhold kan gavne Sagen. Naar Forholdene bliver roligere, vil Bladet — og dermed den vegetariske Del — blive betydeligt udvidet. Det er glædeligt, at man ogsaa i anden Forstand end den sædvanlige kan tale om „denne nye Udvækst paa Pressen". Vi haaber da om „Væksten", at den maa slaa dybe Rødder i Befolkningen og brede sine friske Skud over det ganske Land. — Bestilles paa ethvert Postkontor. 75 Øre Kvartatet. Udgaar hver Uge.

·•·

Vore Servietter. En Konkurrence. Københavns Afdeling paatænker ifølge Opfordring paa Aarsmødet at udgive nogle Agitationsservietter af Papir og udskriver derfor herved en Æreskonkurrence om de 12 bedste Fyndord om Vegetarismen, 3 til hvert Hjørne af Servietten. Præmien er den højeste, der kan gives, nemlig *Æren*. Som Tillæg gives hæderlig Omtale i „Solblink" — hvis da ikke Anonymitet ønskes — og første Ret til at blive raadspurgt næste Gang, vi har Brug for en udsøgt Buket af Sprogets vilde Skud og Blomster. Servietterne vil sikkert i udstrakt Grad blive benyttet som *Julegave* og maa derfor være færdige i god Tid, hvorfor Bidrag maa indsendes inden 20. Nov. til Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7[1], Kbhvn. Indsendernes Navne maa lægges i en lukket Konvolut, forsynet med samme Mærke som Bidraget. Man er ikke bundet til netop 12 Ordsprog, og Foreningen forbeholder sig frit Valg mellem alle de indsendte bevingede Ord.

·•·

Vegetarano, Organ for Vegetara Ligo Esperantisto, faas gennem Redaktøren Hr. Oscar Bünemann, Via Aurelio Saffi 24, Milano, Italien.

·•·

Eigil Sølve: Den store Stund, nogle Venneord og Venneraad til de Unge, der træder ud i Livet. Forfatterens Forlag, Odense. 10 Øre. Atter et varmt Indlæg mod de berusende Drikke. Burde foræres enhver Konfirmand.

·•·

Ved Salgsudstillingen af Frugt i Industriforeningen 21.—23. Okt. lod Københavns Afdeling uddele flere Hundrede Eksemplarer af „Solblink" og D. V. F.s andet Agitationsmateriale. Vore Læsere bedes gøre os opmærksom paa, hvis der viser sig andre Lejligheder, hvor en lignende værdifuld Agitation kan iværksættes.

Fra Arbejdsmarken.

Ved Mødet 7. Oktober holdt Lærer Stokholm et dybt følt og stærkt personligt præget, godt vegetarisk Foredrag om *„Vegetarismen og Krigen"*. Vi henviser til Artiklen om samme Emne i Spidsen af Bladet.

·•·

Om Gigt og Rheumatisme talte Dr. Ottosen 15. Oktober for langt den største Tilhørerkres, der endnu har fyldt Pomonas Lokaler. Der var mere end overfyldt. Det er egentlig sørgeligt, at dette Emne er i saa høj Grad aktuelt. Men Doktorens Foredrag har sikkert gjort betydeligt til, at der i nye Krese er skabt den rette Forstaaelse af den Forandring af Levemaaden, som vi kæmper for som den eneste Vej ud af Uføret, idet den baade forebygger og helbreder Gigten. Vi haaber senere at kunne bringe en Artikel om dette Emne fra Doktorens Haand og skal derfor ikke referere. Foredraget bliver nok gentaget i Løbet af Vinteren.

·•·

I Studiekresen talte Lærer Gandrup 23. Oktober om *„Vegetarismen og Skolen"*. Det udmærkede Foredrag blev Indledningen til en meget interessant Diskussion, der blandt mange andre Emner ogsaa berørte Tobaksrygning paa Skolernes Omraade, Ventilation og frisk Luft, Friluftsskoler, Børnenes Bespisning og Undervisning i Madlavning. Pladsmangel forbyder desværre at referere.

·•·

Møder.

Lokale: „Pomona", Nørregade 7 1.
Klokkeslet: Kl. 8½ pr.

NB. *Der udsendes ikke Kort til Medlemmerne om disse Møder.*
Noter Datoerne op!

Stort Kartoffelmøde.

Fredag d. 6. Novbr. Gartner *Fr. Madsen* gentager paa Opfordring sit Foredrag om *Kartoflernes Næringsværdi.* Efter Foredraget serveres udsøgte Kartoffelretter. **Adgang 25 Øre.**

·•·

Møder i Københavns Afdeling.

Om Brød.
Med Lysbilleder.

Torsdag d. 12. Nov. Om de forskellige Brødsorter taler Hr. Fabriksingeniør cand. *Porsdal.*

·•·

Vegetarismen og Kvinderne.

Torsdag d. 19. Nov. Indleder: Læge Frk. *Grønberg Petersen.*

·•·

Torsdag d. 3. Decbr. Dr. *Hindhede* taler. Emnet opgives i næste Nr.

·•·

Alle interesserede indbydes til at overvære vore Møder.

Den store fortrinlige Lægebog af af Dr. med. *Anna Fischer-Dückelmann*:

„Husmoderen — Hjemmets Læge",

som er anbefalet bl. a. af Formanden for »Dansk veg. Foren« Hr. Ingeniør P. Schrøder, bør ikke savnes i noget Hjem. Pris 22 Kr. Bogen faas gennem alle Boglader.

»Dansk veg. Foren.«s Medlemmer kan faa Bogen leveret straks mod at betale 2 Kr. pr. Maaned. Dette sidste i hvert Fald fra

Jul. Gjellerups Boghandel,
Sølvgade 87.

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.
S. M. Pfefferkorn, Nørrebrogade 44.
Aug. Worms Eftf., Boulev., Aalborg.
James Lind, Nørregade, Aarhus.
Joh. Svendsen, Gjerritsgade, Svendborg.
Aug. Andersen, Fiskertorvet, Slagelse.
Joh. Hansen, Gothersgade, Fredericia.
Spangs Eftf., Torvegade, 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.



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.

Husmødre!

Tiderne er daarlige og al Ting dyrt — det gælder derfor om at kunne regne og spare. Vi formoder da, at ogsaa De allerede anvender et eller andet af de mange i Handelen forekommende Kaffe-Surrogater i Stedet for Kaffe eller som Tilsætning. —
Hvis dette er Tilfældet, da

hold Øjnene aabne!

Forlang udelukkende »Kathreiners Kneipp Maltkaffe«, som nu er prøvet i over 20 Aar, tilvirkes af Malt og smager som Kaffe. De bør tilbagevise alle andre Fabrikater, som enten blot bestaar af ristet Korn eller indeholder en Mængde værdiløse Bestanddele. Tusinder af Læger hele Verden over anbefaler »Kathreiners Kneipp Maltkaffe«, som er fuldstændig uskadelig og kun koster en Tredjedel af Bønnekaffen.

»Kathreiners Kneipp Maltkaffe« sælges kun i vore Originalpakker til 50, 26 og 10 Øre med Pastor Kneipps Billede og vort Fabriksmærke.

Kvaliteten gør Udslaget!

Kathreiners Maltkaffe-Fabriker, København K.

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.

Sanafer

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

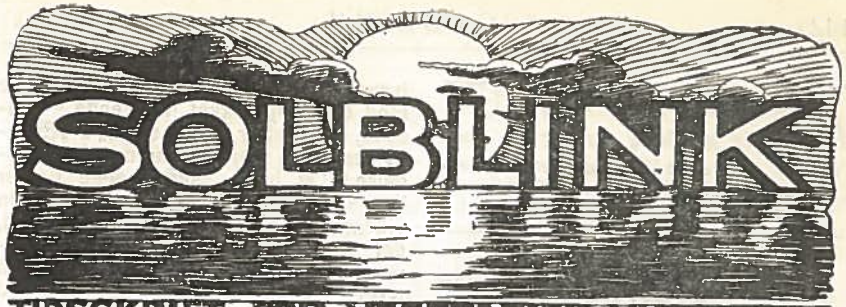
Telefon 9403.
Vi sender Varerne overalt.
Provinsordre portofri ved Forsendelser til Beløb 2 Kr.

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 | **December 1914** | **Nr. 12**

Indhold: Du Sommer, som svandt. — 5te Beretning fra Dr. Hindhede. — Et vegetarisk Børnehjem. — Rundskue. — Vort Arbejde. — Spørgsmaal og Svar. — Møder m. m. — Annoncer.

Du Sommer, som svandt.

Du Sommer, som svandt under
straalende Vælde
af Varme og Lys fra det høje,
hvor Farverne straaled' i Gry og
Kvæld
med Glans for det undrende Øje!

Nu smiler din Sol fra det fjerne
kun
— med Hilsen fra Dag og Skær-
sommer —
naar Taagerne letter en liden Stund
i Stilhed, før Vinteren kommer.

Du Sommer, som svandt under
jublende Kor
af Sange og tonende Strenge,
mens Dansen paa Tæpper af
Blomsterflor
opførtes af Alfer i Enge!

Nu er den forsvunden, din jub-
lende Hær.
Kun Tomhed er bleven tilbage.
Slet ingen Smaablomster i Mark
og Kær
opliver de graatunge Dage.

Du Sommer, som svandt! Det
mig rinder i Hu,
at ogsaa min Sommer vil blegne.
De kraftfulde Dage forsvinder
som du
i Mindets guldbræmmede Egne.

Du Sommer, som endte med
frugtbare Høst!
Du hjælpe mig til at lære
at bruge min Sommer — trods
Fejl og Brøst —
til Daad, som kan opad bære!

Du Sommer, som svandt under
Solvarmens Tegn,
o, lær mig at mindes med Glæde
de skytunge Dage! Thi Himlens
Regn
gaar dybt med sin signede Væde.

Du Sommer, som svandt, men
genfødes hvert Aar
ved Solhverv bag Palmernes Lunde,
du tolker min Jul, saa mit Hjerte
forstaar,
at aldrig dets Liv gaar til Grunde.

Morten Stokholm.