

8. Aargang | Marts 1914 | Nr. 3

Indhold: Vejes Beplantning med Frugttræer. Agitation i København. De »uundværlige« Giftstoffer. Aarsberetning og Møder fra Aarhus. Fra Oplysningskontoret. Nyt fra alle Lande. Spørgsmaal og Svar. Møder og Forskelligt.

Vejes Beplantning med Frugttræer.

Man kan ikke nægte, at dette Spørgsmaals Løsning vil kunne faa stor økonomisk, og vi Vegetarer mener stor hygiejnisk, Betydning for Landets Befolkning, idet dets praktiske Løsning vil føre saa mange Fordele med sig, særlig for vor Landbostand, at denne har al Grund til at tage sig af Sagen.

Alene den Kendsgerning, at Landet ejer 7000 km Landeveje, som ligger aldeles ubenyttede hen eller er benyttede til Træplantninger af i det højeste Værdi som Brændsel, er egnet til at vække alvorlig Eftertanke.

Særlig vil man indrømme dette, naar man ser, hvad der naaes ad denne Vej i Udlandet. Württemberg, der er et Land halvt saa stort som Danmark, har med national Drift en Indtægt af 8 Millioner Mark om Aaret af sine Landevejstræer. Selvfølgelig er ikke alle Landeveje dér beplantede. Selv om kun Halvdelen af vore Landeveje blev beplantet som Württembergs, vilde vi kunne naa op paa et lignende Resultat som denne Stat, og hvem vilde kimse ad en ny Landsindtægt paa 8 Millioner? Var det ikke en Betragtning værd, naar man ser, at en tysk Kommune ved Indtægten fra Vejplantningen ser sig i Stand til at klare baade sine Vej- og Skoleudgifter?

Københavnsafdelingen og Sundhedsforeningen havde sidst i Januar indbudt til et Møde om denne Sag med Hr. Gartner Dalskov som Taler. Skønt Taleren selv mente, at Sagen havde store Vanskeligheder, viste han dog i sit Foredrag, at man allerede med

de nu gjorte Erfaringer vilde være i Stand til at overvinde de fleste af dem. Og den nyere Tid syntes paa alle Maader at begunstige Sagen. Saaledes fjernes f. Eks. den første Vanskelighed, at Vejkanten paa Grund af Afvandingen til Grøfterne let bliver tør, ved at man netop nu begynder at indse Grøfternes Unødvendighed og Upraktiskhed. Mangelen af Læ for Frugttræerne syntes nærmest at være en Vinding for de haardføre Sorter, som tænkes anvendte, idet Blæsten hærder Træerne og derved gør dem mere modstandsdygtige mod Svampeangreb.

Tillige vil store ensartede Plantninger virke fremmende paa vor Frugteksport, da man saa vilde være i Stand til at byde en ensartet og velbehandlet Vare i større Partier; man ser i Tyskland Steder, hvor en saadan Fællesproduktion har ført til en Organisation af Salget, som vi nu aldeles mangler i vort Fædreland, der ellers staar saa højt paa Andelsbevægelsens Omraade. Selvfølgelig vilde det ogsaa faa Betydning for vore Gartnere, at der blev Brug for en ny Stab af dygtige Fagfolk, der samtidig kunde virke som Distriktskonsulenter i Frugtavl. Fjernelsen af de fleste Vanskeligheder ved Frugtavl er kun en Videnssag, og Viden i Forbindelse med Interesse vilde hurtigt bringe vor Frugtproduktion i Vejret.

Sagen har begyndt at vække Opmærksomhed forskellige Steder i Landet. Saaledes findes der en Frugtplantning paa Aktier mellem Kolding og Snoghøj, og Havebladet har begyndt at arbejde for Samarbejde mellem de mange spredte Smaaplantninger.

Den bedste Vej, man kunde gaa, var at vække Interesse hos og lægge Sagen i Hænderne paa Befolkningen i vore Landkommuner. Bliver disse først klar over de store Fordele, dette Samarbejde rummer, vil de snart organisere baade Plantesalg, Plantning og Frugtsalg saaledes, at denne Sag vil blive den Løftestang, der skal give vor Frugtavl den Stilling, den kan og bør have her i Landet. *Thomas E. Spur.*

Agitation i Københavns.

Ved *Københavns-Afdelingens* Møde d. 5. Februar i »Pomona« holdt Overlæge *Carl Ottosen* Foredrag om: »Middel mod Gigt, Rheumatisme og andre Lidelser« for en meget interesseret Forsamling, saa stor som Salen paa nogen Maade kunde rumme.

I Hovedsagen var Doktorens Fremstilling omtrent denne: Urinsure Salte er Gigtens Aarsag. Disse Salte kan være til Stede fra Fødselen af, og det vilde da være en stor Lykke, om det at vælge sine Forældre ikke var et Paradoks. Og dernæst kan de erhverves. Urinsyren er en Kvælstofholdig Syre, dens Mængde til-

lager derfor med Mængden af Kød — særlig Dyrenes Indvoldsorganer — som nydes. Og da de mange Giftstoffer, der findes i Kød, enten omdannes let til Urinsyre eller er Baser, der med denne danner Salte, saa bør i hvert Fald Suppen kastes bort, da den indeholder disse »Purinstoffer«. Kødekstrakt er saadan Suppe i inddampet Form. I Frankrig havde man eksperimenteret med 12 Hunde; de 6 fik saa meget Vand, de vilde drikke, indtil de døde af Sult; de andre 6 fik saa meget Vand og Kødekstrakt, som de vilde have, og de levede kun halvt saa længe som de første. Naar de urinsure Salte ikke udskilles, aflejre de sig i Legemets Organer, Led og Væv og ødelægger det omkringliggende Cellevæv. Ved stærk Varme, ved Svedebade, kan Saltene opløses og drives ud og i nyeste Tid, som det synes, allerbedst ved Hjælp af Radium.

Efter Foredraget, der fulgtes med megen Opmærksomhed, besvarede Overlægen en Mængde Spørgsmaal og lovede at gentage Foredraget, hvis han kunde finde Lejlighed dertil. *Chr. G.*

Saavel til dette som til det i den ledende Artikel omtalte Møde d 29. Jan. havde Københavns-Afdelingen knyttet en musikalsk Underholdning.

Denne Afslutning paa Afdelingens Møder befæstede i høj Grad det hjemlige og hyggelige Indtryk, som disse maatte gøre paa Deltagerne, ledede med ægte kvindelig Takt af Fruerne Deichmann og Guldbjerg.

Den gode Stemning, som Damerne forstod at skabe, uddybedes yderligere ved Fru Gregersens Sang. Klangrent og udtryksfuldt sang Fruen et Par af Franz Schuberts Sange, akkompagneret af Frk. Knauer paa »Pomona«s Klaver, der med sine Spinettoner tryllede Tilhørerne tilbage til hine Tider, da Musikken blomstrede under Mestre som Chopin og Schubert.

Mindre æterisk virkede ved det sidste Møde to ikke-vegetariske Herrer, der foredrog Gluntarne som Afveksling til den interessante Spørgetime, som det ved Dr. Ottosens store Imødekommenhed lykkedes at skabe under Kaffedrikningen efter Foredraget. *S—r.*

Torsdag den 26. Februar afholdt Københavns-Afdelingen Møde i »Pomona«, hvor en saa sjælden Gæst som Red. *Saxon* fra Sverrig var til Stede.

For dem, der ikke før havde set den lille energiske og ildnende Redaktør, var det noget af en Oplevelse at se ham og høre ham tale. Man vilde aldeles have glemt, at han talte et fremmed Sprog, hvis ikke ogsaa Redaktørens hele Optræden og Elegance havde mindet En om vort Broderfolk, Nordens Franskmænds Sans for ydre Virkning. Men tillige virkede de faa Ord, som Redaktøren ønskede at sige, banebrydende for en Sag, der hidtil har været alt for lidt paaagtet herhjemme, nemlig det kreaturløse Jordbrug. En svensk Agronom, Svensson, havde ved en Række glimrende Forsøg vist, at Jordbrug uden Kreaturer ikke alene svarede sig, men svarede sig langt bedre end den nuværende Kreaturdrift, hvor Smøreksporten i Følge svensk Statistik langt fra kan dække den Kornindførsel, som Kreaturholdet kræver.

Kreaturgødningen havde vist sig mindre værdifuld og dyrere end Dyrkning af Gødningsplanter til Nedpløjning sammen med Kunstgødning. Sagen var blevet behandlet med Sympati i hele den svenske Presse, og i Øjeblikket var det en af de Ting, der i højeste Grad vakte Folks

Opmærksomhed for Vegetarismen i Sverrig.

Fru *Johanne Ottosen,* der for første Gang efter sin Hjemkomst ledede et Møde i Foreningen, fortalte livligt og interessant om sin Rejses vegetariske Resultater. Det gjorde et vist Indtryk, da Fruen fortalte om den store Mangel paa vegetarisk uddannede Damer i de store amerikanske Husmoderskoler (Home-economies). Fruen havde nemlig en Gang paa en af de største saadanne Skoler i Chicago faaet det Svar paa sin Forespørgsel, at de havde haft en Dame, der forstod sig paa vegetarisk Madlavning, men hun var død af Overanstrengelse.

Amerika kunde efter Fruens Mening beskæftige lige saa mange vegetarisk uddannede Kogelærerinder, som vi kunde sende derover.

Fru *Ottosen* talte senere under Diskussionen om den Betydning, Sangen havde for de amerikanske Foreninger, og paa hendes Opfordring afsluttedes Mødet med Afsyngelsen af en Sang, forfattet af en dansk Vegetar, Førstelærer *Stokholm.*

Ogsaa Norge var repræsenteret ved Mødet af Bonde *Helge Væringsaasen* og Fru *Unneberg* fra Kristiania, der bragte en frisk Hilsen fra Norge. *S—rius.*

De „uundværlige" Giftstoffer.

De sidste Kødforgiftninger.

Social-Demokraten for d. 18. Febr. indeholdt følgende Privat-Telegram fra *Aarhus:*

Paa den herværende Artillerikaserne er i Søndags *33 Soldater* blevne syge under Forgiftningssymptomer efter Nydelsen af fed Flæskesteg.

Flere af Soldaterne er bleven indlagt paa Garnisonssygehuset; der er dog ikke Livsfare for nogen af dem.

En 10 aarig Arbejderdatter i Oberschoereweide ved Berlin døde fornylig af Forgiftning ved at spise Pølser.

I selve *Berlin* blev en hel Arbejderfamilie ved Navn Hasselbjerg alvorligt forgiftede ved Nydelsen af røget Kød. Manden, der var 39 Aar gl., døde af Forgiftningen.

I Florens de Avila i Spanien er 6 Personer døde efter at have spist Kød af et skabet Faar. Sundhedsstyrelsen havde stemplet Kødet som friskt.

Ved det store Sygehus i Florens er 5 Sygeplejersker døde af Kødforgiftning.

Ved det 28. Infanteriregiment i *Osnabrück* indtraadte der for nylig en stor Masseforgiftning ved Nydelsen af Oksekød. Ved den foretagne Undersøgelse viste det sig, at Forgiftningen skyldtes Para-Tyfusbaciller. Denne farlige Bacille kan leve i Dyrenes Tarme og herfra kan saa Bacillerne, ved Uforsigtighed fra Slagterens Side, komme over i Kødet.

Serum'ets Velsignelser.

Den preussiske Civilminister har ladet iværksætte en Undersøgelse over Tilfælde og Dødelighed af Difteritis i Berlin 1902—11.

Derved har det vist sig, at medens der i 1902 skete 7,68 Tilfælde pr. 1000 Mennesker, steg

Tallene jævnt i de følgende Aar, saa at de i 1910 var oppe paa 28,58 Tilfælde pr. 1000. I 1902 var Dødsfaldene 1,25, men ogsaa de var i 1910 omtrent tredoblet til 3,11.

Dr. Max Røhm skriver i Anledning heraf, at Grunden hertil, da man ikke kan antage, at Lægerne er bleven mindre dygtige i denne Tid, maa søges i selve den lovpriste Serum*) ɔ: Difteriens Farlighed er vokset med Brugen af Serum.

Aarsberetning og Møder fra Aarhus.

Aarhusafdelingen har afholdt offentligt Møde med Billedhugger *Bøgebjerg* som Taler *Fredag d. 16. Januar.* Mødet var besøgt af ca. 50 Mennesker, der belønnede Hr. B.s udmærkede Foredrag med livlig Applaus. Efter Foredraget stillede mange af de Tilstedeværende forskellige Spørgsmaal angaaende Vegetarismen til Hr. B. Mødet er blevet refereret i de fleste af de stedlige Blade.

Ved Mødet den *2. Decbr.* i Logen »Daniel«, hvor Hr. *Lorentzen* indledede en Diskussion om Vegetarismen, var ca. 50 Mennesker til Stede, og Diskussionen gik ret livligt. Adskillige af de tilstedeværende hørte her for første Gang Vegetarismen omtale.

Et lignende Møde er den *18. Februar* afholdt i Logen »Hjemmets Lykke«. Hr. Gartner *S. P. Olesen* indledede, og en overordentlig livlig Diskussion paafulgte.

*) hvis Brug netop er bleven almindelig i disse Aar.

Aarhusafdelingen afholdt sin ordinære Generalforsamling d. $^{18}/_{2}$ 1914. Af *Beretningen* fremgik det, at der har været afholdt 5 Bestyrelsesmøder og en Stiftelsesfest $^{23}/_{11}$ med Foredrag om Dyrebeskyttelse af Hr. *Wetlesen* og musikalsk Underholdning af Hr. og Fru *Gandrup.* — Aarets Hovedbegivenhed var D. V. F.s Aarsmøde d. 13. og 14. Juli. Det i denne Anledning afholdte store Friluftsmøde omtaltes i Dagspressen og skaffede flere Medlemmer. — Udgifterne ved Mødet med Foredrag af Billedhugger *Bøgebjerg* oversteg desværre Afdelingens økonomiske Evne, saa vi indtil videre maa holde os lidt passive og bl. a. stille et paatænkt Foredrag og Madlavningskursus af Hr. og Fru *Ottosen* i Bero.

Der er i Aarets Løb tilbudt forskellige herværende Foreninger Indledningsforedrag til Diskussion om Vegetarismen. Logerne »Daniel« og »Hjemmets Lykke« modtog Tilbudet.

Ved Børneplejeudstillingen her uddeltes 600 Ekspl. af Smaaskrift Nr. 17 for Landsforeningens Regning.

12 Agitationsskilte om Indmeldelse i Foreningen er anbragt i Forretninger. — Oplysende Tryksager og Indmeldelsesblanketter tilsendes enhver sundhedsinteresseret, hvis Adresse opgives til Bestyrelsen. — »Solblink« er fremlagt i Statsbibliotekets Læsesal, Dansk Kvindesamfunds Læsestue, Kvindeseminariet, K. F. U. M., K. F. U. K. og to Missionshoteller. — Der er solgt vegetarisk Literatur for 14 Kr. 100 Agitationsnumre af »Solblink« samt 2000 blaa Agitationssedler er anskaffet til Uddeling.

Den 1/1 1914 var Medlemstallet 57 (1/1 1913 40).

Kassebeholdning ved Aarets Slutning: Kr. 10,70.

Beretning og Regnskab godkendtes enstemmigt.

Hr. Fuldmægtig *A. Lorentzen* genvalgtes til Formand, Hr. *L. P. Hansen* til Bestyrelsesmedlem, og Hr. Gartner *S. P. Olsen* nyvalgtes til Bestyrelsen i Stedet for Hr. Gandrup, der ikke ønskede Genvalg. Til Suppleanter valgtes Hr. *Gandrup* og Fru *L. P. Hansen;* til Revisorer genvalgtes Hr. Købmand *Jensen-Malle* og Hr. Frugthandler *Erik Olsen.* Revisorsuppleanter blev Fru *Lorentzen* og Husejer *Petersen.*

Det udmærkede Samarbejde mellem Landsforeningens Bestyrelse og den stedlige Bestyrelse omtaltes paa særdeles anerkendende Maade, ligesom der var almindelig Glæde over, at »Pomona« mere og mere synes at blive Midtpunkt for Arbejdet for vor Sag.

Blandt de Sager, der staar paa Dagsordenen i Aarhus i det kommende Aar, kan nævnes, at det vil blive forsøgt at samle *Pensionatsejere* og *Gartnere* til Møder angaaende Vegetarismen, idet disse anses for at være særlig interesserede. Endvidere vil Bestyrelsen forsøge at forskaffe Medlemmerne Adgang til en Mølle, hvor de kan se Fremstillingen af de forskellige Melsorter. — Der var almindelig Stemning for livlig Tilslutning herfra til Aarsmødet i Sommer.

Som Slutning paa Generalforsamlingen vedtoges det at foretage en Indsamling af frivillige Bidrag til Hjælp til Agitationen i 1914. Der tegnedes straks af tilstedeværende Medlemmer 35 Kr. — et Eksempel værdigt til Efterfølgelse!

Fra Oplysningskontoret.

I et Sundhedsblad

har vi fundet Annoncer for Vin (»meget styrkende og sund«), Ferrin (»kraftigste og virksomste Jernmedicin«), Fergan (»fortræffeligt Styrkemiddel«), Nutranol (»hurtigt og sikkert Middel til Vægtforøgelse for tuberkuløse«), Tuborg Porter!!! en Sundhedslikør (»ufejlbarlig Regulator af Fordøjelsen«), Jernbrød, Havreøl, Eddike, Gigtvat, Anodynum (»hjælper sikkert mod Tandpine«), Laxinkonfekt (1 Kr. pr. Æske), Frogpastiller (»imod Hoste og Hæshed«) og Sæbe mod Eksem, Filipenser og daarlig Hud.

I et Sundhedsblad! Man kunde passende kalde det at bygge op med den ene Haand og rive ned med den anden; men den ene Haand ved vel næppe, hvad den anden gør!

Gaar det saaledes med det grønne Træ?

Ja, Verden *vil* bedrages.

Badeværelse.

Paa Amerikabaadene har jeg set, at Mandskabet brugte deres Badeværelse til Tøjvask, Badekarret var irret og grimt. Forleden saa jeg den samme Brug i en Ejendom, der skilter med denne moderne Bekvemmelighed. I »Politiken« fortælles, hvorledes en Vært ikke vilde lade et Værelse omdanne til Badeværelse, fordi i en anden Ejendom 12 af de 16 Badeværelser brugtes til Pulterkamre. Skilt, Reklame og Skal uden Kærne er desværre

endnu ofte Badeværelserne herhjemme. Det er moderne at *have* et, men nærmest originalt at *bruge* det. Kommer saa Gigt og Forkølelse — bl. a. paa Grund af manglende Hudpleje — tror man jo paa det umuligste og helst det dyreste Medikament som Vidundermiddel. — Mennesket er et mærkeligt Væsen.

Dyrtiden.

»Social Demokraten« bragte 2. Jan. en statistisk Tabel, der viste, »at det Kvantum Varer, der i 1905 kunde købes for 183 Kr. 13 Ø., kostede i 1909 192 Kr. 29 Ø. eller ca. 5 % mere, og i 1913 210 Kr. 40 Ø. eller ca. 15% mere«.

Til Tabellen var bl. a. knyttet følgende Bemærkning: »Som man ser, omfatter Uddraget kun de Varesorter, der er absolut nødvendige til Livets Ophold. Alt andet som Frugt, Tobak, Spiritus m. m. er udeladt af Tabellen«.

Frugt sidestillet med Tobak og Spiritus som unødvendigt!! Og Tabellen indeholdt baade The, Kaffe og Chokolade, 9 Slags Kød og lign., men af Grøntsager kun Kartofler. Oplysningskontoret sendte straks en kort Notits derom til »Soc. Dem.«, saalydende: »Er det egentlig ikke en Fejltagelse, naar »Soc. Dem.« idag i en statistisk Oversigt over Dyrtiden regner Frugt for ikke »absolut nødvendigt til Livets Ophold«, hvad derimod f. Eks. Kaffe, The og Chokolade skulde være? Efter vor Formening er Frugt et sundt og godt Næringsmiddel og altsaa mere nødvendigt end Kaffe osv., der jo kun er Nydelsesmidler og derfor *kan* undværes.

Den blev *ikke* optaget.

Glædeligt var det derfor et Par Dage efter i en længere Anmeldelse af Statistisk Aarbog af Gust. Bang at finde følgende Linier: »For en Del Varer, særlig vegetabilske Næringsmidler og Urtekramvarer (saaledes Rugbrød og Sukker) viser der sig en kendelig Nedgang, medens derimod navnlig *Priserne paa Kød er steget overordentlig stærkt*«.

O. E.

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

Nyt fra alle Lande.

Paa Forespørgsel fra en Abonnent skal vi meddele, at Stoffet fra Udlandet nu dels er saa rigeligt, at det ikke altid kan faa Plads under denne faste Rubrik, dels saa afvekslende, at det ofte bedre kommer til sin Ret under andre Overskrifter. *Red.*

Verdens ældste Mand hedder *Zaro*. Han er Russer og er 138 Aar gammel.

Han har altid levet af Frugt og Grønsager og har aldrig drukket andet end Vand. Han har tillige daglig foretaget gymnastiske Øvelser, saa han er i alle Retninger Vegetar.

Til de Ting, der er uudsletteligt præget i hans Erindring, hører bl. a. Napoleons Tog ind i Hjertet af Rusland og Moskvas Brand.

Rabindranoth Tagore, som fik den litterære Nobelpris i Aar, er Vegetar og Afholdsmand. Det samme gælder Maeterlinck, der ligeledes har faaet Nobelprisen fornylig.

Tagore er født i Bengalen, men opholder sig for Tiden i England, hvor han selv har foretaget engelsk Oversættelse af flere af sine Bøger. Iøvrigt har han holdt Foredrag baade i England og Amerika.

I Stockholm forberedes nu, som sidste Aar i København, en første Klasses vegetarisk Restaurant

Ved Startningsmødet, som afholdtes af S. V. F.s Stockholmsafdeling, forelaa der Tilbud om et Beløb paa 10,000 Kr. fra Kaptajn W. Geddes Fond for Udbredelse af Kendskabet til den naturlige Hygiejne og Lægekunst.

Man blev enige om, at et Beløb paa 20,000 Kr. var nødvendig for at faa Restauranten i Gang, og der valgtes en foreløbig Bestyrelse til at forberede Sagen, hvori *Red. Saxon,* S. V. F.s kendte og populære Leder, valgtes til Formand.

I det svenske Blad *„Vegetarianen"* findes følgende Raad imod Kighoste, som vi meddeler dem, der har Lyst til at prøve et ægte vegetarisk Middel imod denne aktuelle og ubehagelige Sygdom.

Mod Kighoste hos smaa Børn er Solbær et udmærket og prøvet Middel. Hveranden Time gives en Theskefuld Saft, som i Forvejen er opvarmet (eller tages i Hyldethe). Man kan ogsaa tilsætte Fennikelhonning, men *ikke* Mælk.

Spørgsmaal og Svar.

49. Er der Forskel paa Næringsværdien af billig og dyr tørret Frugt, og hvad staar man sig ved at købe?

Svar. Der er ingen Tvivl om, at som Regel er de dyrere tørrede Frugter ikke blot mere velsmagende, men ogsaa mere nærende, idet baade Indholdet af aromatiske Stoffer (Smagsstoffer) og Sukker er større. Men det er ikke sagt, at Godheden tiltager i ligefremt Forhold til Prisen.

50. Bør man vaske tørret Frugt, og gaar der i saa Fald ikke Næringsstoffer tilspilde?

Svar. De tørrede Frugter spiser vel de fleste først efter at de er opblødte i Vand; man kan jo saa af Forsigtighed først skolde dem, inden man lægger dem ned i den Portion Vand, der skal opbløde dem, og som ikke bør være rigeligere end netop nødvendigt til Opblødning. Skoldningen dræber kun Bakterier, men kan ikke borttage noget af Næringsværdien.

Mich. Larsen.

51. Kan man ikke faa sammenlignende Analyser over vegetariske og ikke vegetariske Fødemidler — det trænger vist mange til. Folk er jo saa bange for Underernæring?

Svar. Analyser over Fødemidlernes Næringsindhold findes let tilgængelige saavel i Dr. Hindhedes Bøger, som i de fleste moderne Kogebøger. (Vi henviser her til en righoldig Liste i Fru Schrøders »vegetariske Opskrifter«). Sammenlignende Analyser vil lejlighedsvis fremkomme i Solblinks Spalter, da ogsaa vi anser Spørgsmaalet for vigtigt.

52. Skal Kartoffelvand, der drikkes imod Gigt, tages af Kartofler med eller uden Skal?

Svar. Vi har forespurgt Dr. Hindhede, der som øverste Autoritet i denne Sag mener, at det er aldeles ligegyldigt.

Red.

Møder.

Onsdag den 11. Marts Kl. 8 afholder Københavns-Afdelingen **Generalforsamling** i „Pomona", Nørregade 7[1]. Dagsorden: 1. Aarsberetning afgives. 2. Regnskabet aflægges. 3. Valg af Bestyrelse. 4. Eventuelt. Derefter Oplæsning af Direktør *N. Madsen.* Musikalsk Uderholdning. Fælles Kaffebord.

Torsdag d. 19. Marts Kl. 8½ i „Pomona": Kommunelærerinde Frk. *Rudolph* vil holde et Foredrag, særligt beregnet paa Arbejdere.

Torsdag d. 26. Marts Kl. 8¼ i „Pomona": **Vegetarisk Spørgeaften.** Hr. Kommunelæge *Mich. Larsen* vil komme til Stede.

Forskelligt.

A/S Vegetarismens Fremme afholdt Generalforsamling d. 20. Februar i „Pomona".

Af Bestyrelsen afgik Hr. Førstelærer *Stokholm* og Hr. cand. phil. *Egerod.* I Stedet for disse valgtes Hr. Sagfører *R. Vestergaard* og Læge Frk. *Grønberg Petersen.*

Til Suppleanter valgtes Fru *Terslev* og Hr. Ingeniør *Nielsen.*

Til Revisorer valgtes Hr. Bogtrykker *Kristensen* og Kommunelærer *Egerod.*

Bestyrelsens Forslag om en Forøgelse af Aktiekapitalen med 5000 Kr. til 20,000 Kr. vedtoges med stor Majoritet.

Kartoffelretter. D. V. F. paatænker Udgivelsen af et lille Hefte med Opskrifter paa Kartoffelretter. Skulde nogle af „Solblink"s Læsere være i Besiddelse af gode Opskrifter, som ikke er almindelig kendte, vil saadanne blive modtaget med Tak af

Vegetarisk Oplysningskontor,
Nørregade 7, 1. Kbhvn.

Kursus i vegetarisk Madlavning. I sidste Halvdel af Marts og Begyndelsen af April vil der sandsynligvis under Ledelse af Skolekøkkenlærerinde Fru *Maja Schrøder* blive afholdt et Forevisningskursus i „Pomona"s Lokaler. Tiden vil antagelig blive Kl. 8—10 Mandag og Fredag, ialt 6 Aftener. Prisen bliver 3 Kr. for hele Kursus, 1 Kr. for enkelte Aftener. Interesserede bedes opgive Adresse til „Pomona", Nørregade 7 1, Telf. 3383, og de vil da faa nærmere Meddelelse, naar Tiden er endelig fastsat.

Numre af „Solblink" kan som tidligere faas (à 10 Øre) som Supplement ved Indbinding. Dette gælder dog ikke Nr. 1 og Nr. 7 af Aargang 1911 (Marts og November). Skulde nogen af vore Medlemmer ligge inde med flere Eksemplarer af disse Numre, bedes de velvilligst tilsendte Bestyrelsen, Nørregade 7 1. *Red.*

Vegetarisk Litteratur.

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.
Nr. 14. *Benno Buerdorff:* Næringsværdien af Frugt.
- 15. *Maja Schrøder:* Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager.
- 16. *Mich. Larsen:* Badebehandling i Hjemmet.
Nr. 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

Bestilling modtages ogsaa paa al anden vegetarisk Litteratur.

Ovennævnte Skrifter vil kunne faas hos Afdelingerne og paa Møderne.

Hoteller, Restauranter, Pensionater og Sanatorier,

paa 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. *Fru M. Nielsens Hindhede Pensionat*, Fiolstræde 19. *Vegetarisk Pensionat*, Johnstrups Allé 6, Frederiksberg. *Nærum Sanatorium*, Nærum. *AagaardsPensionat*, Skodsborg. *Vegetarhjemmet A. N. K. A.* ved Kristiansminde, Svendborg. *Vegetarisk Pensionat*, Vesterbro 10, Aalborg. *Vejle Afholdshotel*, Dæmningen 3, Vejle. *Ny Missionshotel*, Frederiksg. 77, Aarhus. *Vegetarisk Pensionat* (S. P. Olesen), Østergade 5 1, Aarhus. *Vegetariska Pensionatet*, Rundelsgatan 12, Malmø.

For spredtboende Medlemmer af Dansk vegetarisk Forening, d. v. s. saadanne, som ikke tilhører nogen Lokalafdeling, er Aarsbidraget 1 1/2 Kr., dog for et Ægtepar kun 2 Kr. og for unge Mennesker under 20 Aar kun 1 Kr. Heri er indbefattet Betaling for Medlemsbladet.

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:

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 — Frugt- og Grønthandel — 5 »

Jørgen Jensen, Nørrebrogade 18 B — Frugt- og Grønthandel — 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 diætetiske Præparater m. m.; paa enkelte Varer gives ingen Rabat.
****) naar der købes for mindst 10 Kr.

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: Fru *Guldbjerg,* Aaboulevard 14.

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.

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.

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.

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.

Vegetarhjemmet „Villa Saint-Léger",

Avenue Villermont, Nizza, anbefales varmt af dansk Dame. 6 Frc. pr. Dag, *alt* indbefattet. Aabent 1. Okt.—30. Juni. Ejerinden, Signorina *Elvira Copelotti,* modtager Sommergæster i Mergozza, Norditalien; samme Pris. God Kost, Solbade, Baad paa Søen etc.



Vegetarisk Restaurant

Pomona

Nørregade 7, 1. Sal.

Lige overfor Frue Kirke.

Telefon Byen 3383

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

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.

Ung Pige i Huset.

En dannet, ung Pige, som har Interesse for vegetarisk Levemaade, kan straks faa Plads hos Undertegnede.

Vedkommende maa være villig til at deltage i alt i Huset forefaldende Arbejde. Ophold i Familien. Løn gives.

Fru Landinspektør **A. Kristiansen,**
Terndrup.

En **mandlig** eller **kvindelig**

Gartnerelev

med Lyst og Interesse for Handelsgartneri antages fra Foraaret i **Handelsgartneriet „Solbakken", Fredericia,** paa meget favorable Vilkaar.

Einar Olsen.

Mit Sommerhus,

3 à 4 Værelser og Køkken med Gas samt større eller mindre Have ved Marselisborg Skov, er til Leje eller til Salg.

A. Lorentzen,
Dalgas Avenue 21, Aarhus.

Prøvesending

bestaaende af 1 kg Ærter, do. Bønner, do. Frugtsmør, 1 Pk. tørrede Æbler, 6½ Fl. Frugtsaft, 2 Glas Kompotfrugt for 5 Kr. 50 Øre.

— 2 Prøvesendinger fragtfrit. —

Karen Nøhr,
Tlf. 172. Sorø Andelsfrugteri.



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



Telf. 5052

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.

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.

Annoncer til »Solblink« sendes til Solblinks Expedition, Nørregade 71. Telefon Byen 3383.

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. Rollike.*

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.
Frugth Svend Hansen, Elmegade 2.
»Pomona«, Nørregade 71.
Aug. Worms Eftf., Boulev., Aalborg.
James Lind, Nørregade, Aarhus.
Joh. Svendsen, Gerritsg., Svendborg.
Aug. Andersen, Fiskertorvet, Slagelse
Joh. Hansen, Gothersg., Fredericia.
Spangs Eftf., Vestergade, Vejle.
Ernst Lauritzen, Store Torv, Viborg.
En gros:
Albert Johansen, Godthaabsvej 62
4 Pk. franko, naar 1 Kr. tilsendes.

Rigeste Udvalg af
alkoholfrie Vine
saavel gærede som ugærede. Prislister gratis og franko.
Ns Sanafer
St. Kongensgade 36/38, København K.
Alle til vegetarisk og sundhedsmæssig Levevis nødvendige Varer føres stedse i fineste Kvaliteter til billige Priser.

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 cand. mag. *Spur*, Nørre Farimagsgade 7, St. Tlf. Byen 807 y. (5—6 Eftm.)

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.