SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

8. Aargang | Maj 1914 | Nr. 5

Indhold: Kød eller Brød. Vegetarisk Ungdom. Fra Foreningerne. Slutter Kreds. Litteratur. Fra Oplysningskontoret. Møder. Aarsmødet. Kursus. Spørgsmaal og Svar.

Kød eller Brød?

Til Belysning af Spørgsmaalet om Brødets Næringsværdi og særlig, om der findes Æggehvide nok deri, til at man kan leve deraf uden at tabe i Vægt, findes der i Dr. *Hindhedes* nyligt udkomne 4. Beretning fra Forsøgslaboratoriet afgørende Data.

Den største Autoritet paa dette Omraade har hidtil været den berømte tyske Fysiolog, Prof. Rubner. Han er ved kemisk Analyse efter nogle kortvarige Forsøg kommen til det Resultat, at der fordres meget større Mængder af Brødæggehvide, end der fordres af Kødæggehvide til at holde Legemet i Kvælstofligevægt, ɔ: til ta undgaa Vægttab.

Dr. Hindhede viser nu paa Grundlag af langvarige Forsøg, at Prof. Rubner kun paa Grund af mangelfuld Forsøgsteknik er naaet til dette Resultat.

Beretningen viser, at hvis Dr. Hindhede lader sine Forsøgsmænd leve af Brød og Smør alene, kan han lade dem nøjes med 46,3 g Æggehvide pr. Dag, ɔ: lidt over Halvdelen af det, som Rubner anser for det mindst mulige. Rubners Resultater er altsaa falske. Men nu kommer det, som ogsaa særlig har Interesse for Vegetarer, at det er lykkedes at bringe Kvælstofprocenten ned til det halve heraf, ɔ: til $^1/_4$ af Rubners Norm, ved at anvende en Tilsætning af Frugt til Brødkosten.

Prof. Rubner har forsøgt at bringe Kvælstofmængden i Kosten ned til noget lignende ved Hjælp af forøget Stivelse-, Sukker- og Fedtmængde og har derved kun opnaaet, at Forsøgsmanden blev syg, fik Halsbrand og Mavesmerter, ɔ: han maatte snart holde op dermed, idet han, paa Grund af

denne sygelige Tilstand, begyndte at tabe i Vægt.

Nu er det ikke saa meget det, der interesserer os, at det er lykkedes at leve paa en ringe Kvælstofmængde; men Vegetarerne bør lægge Mærke til, at Organismen *kun* kan arbejde saa økonomisk ɔ: med saa ringe Slid (ɔ: Kvælstoftab), naar der spises Frugt til. Medens Dr. Hindhede har haft sin Opmærksomhed henvendt paa at finde de laveste Kvælstofmængder, som man kan nøjes med i Kosten, har han gjort *Menneskeheden* den Tjeneste uigendriveligt at fastslaa, at **man kan leve og arbejde strengt med meget ringe Kvælstoftab, hvilket vil sige et ringe Slid paa Organismens Bygningsstoffer,** og han har gjort *Vegetarerne* den Tjeneste at vise, **at dette kun kan ske, naar man anvender de naturlige Næringsmidler, som Kartofler eller Frugt.**

Kan man tænke sig et smukkere videnskabeligt Bevis for, at Vegetarismens Fordring om en *naturlig* Ernæring er et virkelig genialt Greb og ikke en tilfældig Taabelighed.

Vi vil ikke forbigaa, at Beretningen indeholder et enkelt Punkt, der ved et overfladisk Syn kunde give Folk Anledning til Angreb paa Vegetarismen, idet Hindhede paaviser, at Frugtæggehviden ikke ved hans Forsøg kan have spillet nogen væsentlig Rolle som opbyggende Stof; og Vegetarerne hævder jo, at Frugt er et vigtigt Næringsmiddel.

Som Svar herpaa kan tjene, at Dr. Hindhede væsentligt har forsøgt med tørret Frugt (Svedsker), at hans Undersøgelse af Æggehvidens Fordøjelighed i friske Jordbær giver et lidt gunstigere Resultat, og at man er berettiget til at vente, at det kan være endnu bedre for f. Eks. Bananer eller Æbler.

Men selv om dette ikke slog til, findes der f. Eks. i Nødder, som ogsaa hører til den naturlige Ernæring, netop store Mængder Kvælstof sammen med endnu større Mængder Fedtstof, og det samme er jo altsaa ogsaa Tilfældet med Brød, der er tilladt og anses for et godt Næringsmiddel. Man vil da lige saa lidt med den rene Vegetarisme som ved sædvanlig Ernæring løbe Fare for at faa for lidt Bygningsstof til sit Legeme. Det viser ogsaa Billeder, som vi har for os af rene Frugtspisere f. Eks. fra Spanien, hvor Vegetarismen er meget udbredt. Det er kraftige og smukke Typer.

Hindhedes Beretning er denne Gang langt rigere end de foregaaende paa Ting, der har Værdi for Løsningen af Ernæringsspørgsmaalet i sin Helhed. Man læse Imødegaaelsen af Prof. Rubners Paastand om, at Kødæggehviden eller i det hele megen Æggehvide for-

øger Arbejdskraften; og de saakaldte „fanatiske“ Vegetarer — der iøvrigt gennemgaaende er meget fredelige Mennesker — tjener ved deres enestaaende Sportsresultater og Arbejdsevne (Hr. Gartner Madsens Attest fra Overretsagfører Klaumann Ber. S. 43 er nok værd at læse) til Bevis paa, at deres Ernæring med de ringe Kvælstofnormer er i høj Grad gunstig for legemlig og aandelig Udvikling.

De mange andre fortræffelige Ting, som Beretningen indeholder, bør man selv læse. Hertil hører ogsaa Paavisningen af det uøkonomiske i Opdrætning af Slagtekvæg, hvormed Beretningen indledes.

Dr. Hindhede fortjener Tak for sin Forsøgsvirksomhed, ikke alene af Vegetarer, men af hele Landets Befolkning.

Thomas E. Spur
cand. mag.

Vegetarisk Ungdom

Det maa nærmest undre En, at de unge først nu, efter at Vegetarisk Forening har bestaaet i ca. 20 Aar, har faaet Øjnene op for, at her er noget, der særligt passer for dem.

Saa meget glædeligere er det at se, at der nu virkelig synes at være en Flok unge, der har faaet Lyst til at tage Vegetarismen og de mange Opgaver, den byder, op til Behandling.

Det bliver for hver Dag, der gaar, mere og mere indlysende, at Vegetarismen er Fremtidens Ernæringsform. Ved praktiske Resultater og ved videnskabelige Forsøg drages Nættet tættere og tættere om Forkæmperne for den gammeldags Ernæring med det meget Kvælstof og Kødspisningen.

Men der er heldigvis iblandt de unge, som blandt Praktikerne i det hele taget, adskillige, som har indset, at en Ernæringsforbedring ikke alene er praktisk gennemførlig, men at den vil faa en afgørende reformerende Betydning paa Landbruget, Ernæringsindustrien i det hele og derigennem paa hele Samfundet.

Og det er et Utal af Opgaver, der kan og skal tages op. Befolkningen skal gøres klar over, hvad de kan vinde ved at opgive de daarlige, men nu saa skattede Nærings- og Nydelsesmidler. Der ligger foran os Pjecer og Afhandlinger af stor Betydning, som venter paa en Oversætter.

Vi Danske bør ikke paa dette Omraade, som paa saa mange andre, komme den Hestelængde bagefter, som vi altid tidligere har kunnet opvise, naar noget nyt voksede op til Menneskeslægtens Gavn, særlig ikke nu, da vi netop i vor Midte har en af Tidens mest radikale og maaske dens mest fremragende Ernæringsfysiolog, Dr. Hindhede.

De danske unge bør dernæst ikke være isolerede, men træde i Forbindelse med udenlandske Kredse.

Der findes enkelte Steder i Udlandet unge Vegetarer, som vil staa glimrende rustede til at optage et Fremtidsarbejde for Vegetarismen. Men lykkes det de unge danske Vegetarer at finde hinanden, kan vi sikkert endnu komme til at indtage en Førerstilling eller i hvert Fald en fremskudt Plads blandt disse.

Vi indbyder derfor alle de unge Vegetarer, som læser dette, til at søge den nydannede Forening „Vegetarisk Ungdom", som har alle disse nævnte Punkter og desuden en hel Del andre paa sit Program. Om dens Møder vil der findes Meddelelse andet Steds i Bladet. Alle interesserede er velkomne, idet Foreningen ikke alene skal være et Samlingssted for Vegetarer, men ogsaa et Sted, hvor man kan søge Oplysning og Vejledning om Midler, Maal og Resultater af det vegetariske Arbejde, der allerede er udført.

Thomas E. Spur.

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

Fra Foreningerne.

Københavns-Afdelingen afholdt Torsdag d. 2. April et Møde i „Pomona", arrangeret af det Udvalg, som nedsattes den 11. Marts til Drøftelse af Ungdomssagen indenfor D. V. F.

Fru Dr. *Ottosen* holdt et tankevægtigt Foredrag, som paahørtes med Interesse, og cand. mag. *Spur* afsluttede med et kort Foredrag om Vegetarismen og Ungdommen. Paa Mødet nedsattes et nyt Udvalg, der skulde udarbejde Lovforslag og sammenkalde til en konstituerende Generalforsamling.

Efter Mødet var der Kaffedrikning med musikalsk Underholdning, og Hr. stud. polyt. *B. Spur* viste sig i Besiddelse af ikke helt almindelige Stemmemidler.

Derefter spillede cand. mag. *Spur* nogle klassiske Smaating af Bach og Gounod.

Frk. *Langevad* var saa elskværdig at akkompagnere, skønt der ikke havde været Lejlighed til Sammenspil forud, og gjorde det fejlfrit.

Det synes givet, at Musik ved vore Møder maa høre med til de Ting, som Ungdomsafdelingen kan og bør tage op.

Fredag d. 17. April Kl. 8¼ afholdt derefter den nydannede **Ungdomsafdeling af D. V. F.** konstituerende Generalforsamling i „Pomona". Mødet lededes af Udvalgets Formand, der aflagde Beretning saavel for dette som for det tidligere Udvalgs Arbejde.

Man vedtog derefter følgende Love for Afdelingen, der antog Navnet

„Vegetarisk Ungdom".

§ 1. Foreningens Formaal er at udbrede Kendskab til vegetarisk Levevis og modarbejde Brugen af skadelige Nydelsesmidler.

§ 2. Formaalet søges opnaaet ved Samarbejde mellem Medlemmerne, Foredrag, Diskussioner, musikalsk Underholdning, Idræt, Ture i det frie o. s. v.

§ 3 a. Medlem kan enhver Mand og Kvinde blive, der har Interesse for Foreningens Formaal.

§ 3 b. Udmeldelse kan ske med

mindst 14 Dages Varsel til Udgangen af et Kalenderaar.

§ 4. Kontingentet er 3 Kr. aarlig, for et Ægtepar 4 Kr., for Medlemmer under 20 Aar 1½ Kr.*) Kontingentet opkræves for et helt eller halvt Aar ad Gangen eller betales paa Medlemsmøderne. Hvis et Medlem ikke har betalt sit Kontingent 3 Maaneder efter dets Opkrævning, betragtes Vedkommende som udmeldt af Foreningen.

§ 5. Foreningen ledes af en Bestyrelse paa 5 Medlemmer, der maa forpligte sig til Afhold fra Kød, Alkohol og Tobak for den Tid, Valget gælder. Den vælges ved skriftlig Afstemning paa den ordinære Generalforsamling. Paa denne vælges ogsaa 2 Revisorer og 2 Suppleanter til Bestyrelsen. Formanden vælges særskilt, medens Bestyrelsen selv af sin Midte vælger Kasserer og Sekretær. Suppleanterne kan deltage i Bestyrelsens Møder, dog uden Stemmeret.

§ 6. Generalforsamlingen er Foreningens højeste Myndighed.

§ 7. Ordinær Generalforsamling afholdes en Gang om Aaret i Februar Maaned. Den indvarsles af Bestyrelsen mindst 14 Dage i Forvejen. Paa den ordinære Generalforsamling fremlægges det reviderede Regnskab til Godkendelse, og de øvrige paa Dagsordenen opførte Forslag behandles.

§ 8. Ekstraordinær Generalforsamling indkaldes med mindst 8 Dages Varsel, naar Bestyrelsen finder det fornødent, eller der fremkommer skriftlig Begæring fra mindst 10 Medlemmer.

§ 9. Forslag, der ønskes behandlet paa den ordinære Generalforsamling, maa indsendes til Formanden inden den 15. Januar.

§ 10. Forandringer i Lovene kan kun ske paa en Generalforsamling, naar mindst ⅔ af de stemmende Medlemmer stemmer derfor. Der kan stemmes ved skriftlig Fuldmagt.

§ 11. Kassereren er ansvarlig for Foreningens Midler.

§ 12. Foreningens Regnskabsaar er Kalenderaaret.

§ 13. Foreningen kan kun opløses, naar mindst ¾ af samtlige Medlemmer stemmer derfor. I Tilfælde af Opløsning tilfalder Foreningens Midler Landsforeningen „Dansk vegetarisk Forening".

*) I særlige Tilfælde kan Bestyrelsen fritage Medlemmer for Kontingent; men Beslutning herom skal være enstemmig.

Ved Bestyrelsesvalget valgtes cand mag. *Spur* til Formand, Frk. *Lerberg* til Sekretær og Frk. *Weisscher* til Kasserer. Desuden valgtes Hr. cand. jur. *Herluf Hansen* og Hr. *Emil Vodder*.

Til Suppleanter valgtes Hr. Assistent *Aage Jensen*, som tillige valgtes til Redaktør for Afdelingens Medlemsblad, og Frk. cand. phil. *Inge Hansen*.

Til Revisorer valgtes Fru *H. Guldbjerg* og Hr. Gartner *Madsen*.

Under Punktet Eventuelt fremsatte Formanden nogle Planer for det fremtidige Arbejde, og Formanden for D. V. F., Ingeniør *Schrøder*, som var til Stede ved Mødet, bragte den nye Afdeling en Velkomsthilsen og Lykønskning fra Hovedbestyrelsen.

Ved Mødet i **Kbhvn.s Afd.**, Onsdag d. 23. April talte Hr. *Verner Blædel* om Vegetarismen set fra et æstetisk Standpunkt. Selv om det ikke var den almindelige Vej at komme ind paa Vegetarismen paa, saa var der dog en Del Mennesker, der netop var paavirkelige fra den Side. Hr. Blædel nævnede et Par Eksempler af sin egen Erfaring, hvorledes han ved at faa Folk til at se, hvad der gik forud, inden Stegen stod paa Bordet, f. Eks. ved at fremmale Skoven i dens Septemberpragt og saa som Modsætning det jagede, angstfulde Vildt eller ved at paavise Modbydeligheden ved en Slagterbutik med dens ramme Lugt, det rislende Blod og det røde Kød paa de hvide Marmorplader, virkelig havde ført flere ind paa Vegetarismen, netop Skønaander, som næppe vilde

være kommet til det ad anden Vej. Grønttorvets Skønhed med dets Duft og Farvepragt kunde det ogsaa være meget virkende at pege paa som Modsætning til alt det grumme og raa, Kødspisningen foraarsager. Man maatte særlig paavirke Børnenes æstetiske Sans, f. Eks. faa dem til at indse, at ikke en Gang Dyrefigurer af Chokolade el. lign. var skønne. Endvidere paapegede Hr. Bl., hvor meget lettere vegetarisk levende unge Mennesker kom over den farlige Overgangsalder. De mange grimme Indtryk og Fristelser, der møder den Unge i den Tid, preller af mod det rene Sind. Det rene Legeme falder heller ikke for Tobakken. Gennem Vegetarismen opelsker vi en sundere Slægt, og det æstetiske Moment kan altsaa under Arbejdet for Overbevisningen herom være af stor Betydning.

Da Forsamlingen jo kun kunde slutte sig til de i det velholdte Foredrag fremførte Tanker, nøjedes man med i Diskussionen at understrege, at det æstetiske ikke maatte overses. Dog fremhævede Billedhugger Bøgebjerg, at det ikke maatte kaldes Raahed at spise Kød, før man var sig det umoralske derved bevidst. Saa længe det stod for En som en absolut Nødvendighed, forstod man ikke det *for os* raa derved. Man skulde derfor være forsigtig med at bruge Udtrykket Raahed. Henviste til Tolstoys Bog „Det første Skridt".

Diskussionen drejede dernæst ind paa Emnet „Vegetariske Børnehjem". Man var enige om, at det vilde blive et stort Plus for Agitationen for Vegetarismen, om man havde de gode Resultater fra et vegetarisk Børnehjem at henvise til, men at det desværre maaske blev vanskeligt at rejse den Kapital, der skal til for at drive Hjemmet saa mange Aar, som der skal gaa, inden Resultaterne vil virke overbevisende paa udenforstaaende, navnlig Lægerne. Naar „Pomona" om nogen Tid forhaabentlig giver Overskud, burde et vegetarisk Børnehjem være det første „Vegetarismens Fremme" førte ud i Livet. Man talte en Del om, hvorvidt det maaske var nok saa virkningsfuldt at faa oprettet en særlig vegetarisk Afdeling paa et alt bestaaende Børnehjem.

Med fælles, hyggeligt Kaffebord sluttede Aftenen.

O. E.

Følgende Opraab er bleven os tilsendt:

Slutter Kreds.

Bidragene fra danske Vegetarer til vor Arbejdscentral, Vegetarismens Knudepunkt „Pomona", flyder nok ikke saa rigeligt endda. Skulde visse bange Anelser gaa i Opfyldelse, eller skal Skeptikerne blive beskæmmede? Her er endelig en Sag, der skulde kunne samle os, skulde kunne vise, at Bevægelsen har Værdi, vise, at vi *tror* paa vor Sags Fremgang og gerne vil bringe et lille Offer for at skabe Bevægelsen det Aktiv, „Pomona" *kan* blive, naar blot vi *vil*. Lad os da vise det; Kassereren, Direktør Madsen venter.

Oluf Egerod.

Litteratur.

Mr. *Th. Macintyre*, Cullarcoats, Northumberland, England, der redigerer **The Vegetarian Directory**, har tilsendt os dette til Anmeldelse.

„The Vegetarian Directory" er en Samling af vegetariske Anvisninger og Adresser fra hele Verden og vil være de af vore Medlemmer, der enten skal til Udlandet eller ønsker Oplysninger om Vegetarismen udenfor Danmark, til stor Gavn.

Bogen koster 50 Øre + Porto og kan bestilles gennem Kontoret, Nørregade 7 1.

Bogforlaget Nutiden, Stockholm, har sendt os et lille Skrift af Red. *Saxon*: **„Muffernes og Boaernes Blodskyld"**, der er holdt som Foredrag i Dyrebeskyttelsesforeningen her i København.

De første Linier af Bogen er følgende: „Naar jeg paa Gaden møder en Dame med Dele af Fuglelig i Hatten eller med Raamuffe eller andet Pelsværk paa, ser jeg paa hende med et Blik, der spørger: „Er du hjerteløs eller blot tankeløs?" Thi en af Delene er hun."

Bogen er holdt i samme livlige Stil og koster kun 50 Øre.

Vi benytter Lejligheden til at henlede Opmærksomheden paa, at der nu fremstilles **kunstigt Pelsværk** og Læder af Plantestoffer, saa det er muligt at undgaa de mange afskyelige Dyremord og endda klæde sig i det smukkeste Pelsværk. Vegetarisk Forening har forhørt hos de store Strøgforretninger, hvoriblandt flere, f. Eks. Illum, svarede, at de selvfølgelig førte det, men at ingen købte det.

Sagen er aabenbart for ukendt endnu. Vi henstiller til Dyrebeskyttelsesvenner, hvortil jo Vegetarerne hører, at agitere for disse Plantestoffer, der vil befri Mennesker for at begaa en Række unødvendige Grusomheder imod de smaa uskyldige og skønne Skabninger, som ved deres blotte Tilværelse giver vore Skove den største Tiltrækning.

Kaalund burde ikke forgæves have skrevet de smukke Linier:

Det er det skønneste Tidsfordriv
at agte paa Dyrenes Færden og Liv.

Den Følelse for Dyreriget, som her kommer til Orde, har bl. a. Georg Brandes betegnet som et Tegn paa en høj Kultur og som et Træk, der tilhører en senere Tids Forfattere. Men hvad nytter Medfølelsen med alt levende hos de enkelte, naar Folket er ufølsomt overfor den grimme Skik at jage uskyldige Dyrs Liv for at tilfredsstille sin egen eller andres Forfængelighed.

Først naar man har lært Nydelsen ved lagttagelsen af de vilde Dyrs frie og yndefulde Færden at kende, føler man rigtig, hvor stort et Tab Udryddelsen af disse smaa Væsener egentlig er for Naturen.

Sund Sans. Dette Navn er som *Titel paa et nyt Tidsskrift* et Skalkeskjul for en Sammenslutning af Alkoholnæringsdrivende, der under dette Mærke søger at komme en af vor Tids største og gavnligste Bevægelser, Afholdsbevægelsen, til Livs.

Vi vil sikkert senere komme tilbage til dette Skrift, men skal blot her gøre opmærksom paa dets Tendens. Vi vil kun foreløbig *stemple det som det sidste Udslag af Alkoholtrafikken herhjemme.*

75 Kartoffelopskrifter er nu udkommen som det 18. af D. V. F.s Smaaskrifter. Pris 25 Øre. Bogen er forsynet med et Forord af Dr. *Hindhede* og vil afhjælpe et stort Savn nu, da Kartoflerne synes at skulle komme til Hæder og Værdighed i det danske Køkken. Dr. Hindhede skriver, at vi kun spiser 1/3 af de Kartofler, som vore sydlige Naboer sætter til Livs. Vi kan kun støtte Doktorens Opfordring til at spise et saa sundt, kraftigt, billigt og velsmagende Næringsmiddel som Kartoflen.

—*r.*

Fra Oplysningskontoret.

En Opdagelse. Social-Demokraten fortæller — meget prisværdigt forresten — at nu har en *tysk* Kemiker konstateret, at der gaar en Mængde Næringsværdi tabt, naar Husmoderen bortkaster det Vand, hvori man har kogt de forskellige Grøntsager. Det er navnlig Kalkstoffer, Magnesia og Fosforsyre, der gaar tabt, og ved denne Bortkasten sker der en stor Bortødslen af Værdier, da Grøntsager navnlig er værdifulde paa Grund af Indholdet af uorganiske Salte.

Ja, er det ikke morsomt at se, hvorledes man gaar over Aaen for at hente Vand, og hvorledes Videnskaben saa pænt kommer bagefter! Det er jo blot, hvad Hindhede og før ham Vegetarerne har sagt og skrevet og levet efter. Men „fremmed Mad smager bedst". Hindhede har jo et større Navn i Tyskland end her. Maaske det saa hos os hjælper bedre at henvise til en tysk Kemiker. Altsaa, ærede Husmødre, kast ikke Grøntsuppen og Kartoffelsuppen bort!

Vegetarisk Medhjælp. Blandt de mange Opgaver, det stilles Oplysningskontoret, er ogsaa den stadig genkommende at skaffe vegetarisk Medhjælp til Husførelsen. Da det imidlertid er langt sjældnere, at Pladssøgende henvender sig til Kontoret, har denne Side af Virksomheden hidtil været mindre taknemlig. For at raade Bod herpaa tillader vi os herved at henstille til vore Læsere, at man gør det til en fast Regel at meddele Kontoret, baade naar man søger, og naar man kan tilbyde vegetarisk Medhjælp.

Oluf Egerod.

Møder.

Torsdag d. 7. Maj Kl. 8½ Aften afholdes Møde i „Vegetarisk Ungdom".

Hr. *C. E. Pedersen* vil tale om Samstyre, og der vil eventuelt blive dannet et Kursus til Studium af de aktuelle Samstyre-Principper.

Desuden Musik og Sang. Alle unge og samstyreinteresserede indbydes.

Torsdag d. 21. Maj (Kristi Himmelfartsdag) Kl. 4 Eftm. afholder „Vegetarisk Ungdom" stort offentligt Møde i Dyrehaven.

Cand. mag. *Spur* vil tale om: „Hvad er Vegetarisme?", og cand. polyt. *P. Schrøder* om: „Ungdommen og Vegetarismen".

Alle indbydes.

Aarsmødet.

Dansk vegetarisk Forenings Aarsmøde afholdes i *København* Lørdag den 25. Juli. Nærmere Oplysning om Programmet for dette Møde saavel som for *den 5. nordiske vegetariske Kongres,* der afholdes de følgende 2 Dage, vil fremkomme i næste Nummer af „Solblink". Her skal vi kun henlede Opmærksomheden paa, at ethvert Medlem af D. V. F. vil kunne deltage baade i Aarsmødet og Kongressen, for Aarsmødets Vedkommende med Stemmeret saavel for sig selv som for alle de øvrige Medlemmer, der i Forvejen har stemt paa Vedkommende som deres Repræsentant. For at vi kan faa et Grundlag for Valg at Repræsentanter, bedes de af vore ærede Medlemmer, som har nogen Grund til at antage, at de vil komme til Stede ved Aarsmødet, om godhedsfuldt at meddele dette til *Vegetarisk Oplysningskontor,* Nørregade 7, København K., inden den 15. Maj. Det bemærkes udtrykkelig, at en saadan Meddelelse absolut ikke medfører nogen Forpligtelse til at møde.

Da der ved dette Møde vil blive Lejlighed til at træffe sammen ikke alene med danske Meningsfæller, men ogsaa med Vegetarer fra de andre tre nordiske Lande, kan Deltagerne gøre Regning paa rigt Udbytte. Selvfølgelig vil der ogsaa blive sørget for Udflugter, bl. a. til den baltiske Udstilling i Malmø.

Hovedbestyrelsen.

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

Kursus.

I den forløbne Maaned er der i „Pomona“ blevet afholdt et særdeles vellykket *Kursus i vegetarisk Madlavning* under Ledelse af Skolekøkkenlærerinde Frk. *Agnes Dalhoff*. Der var 27 Deltagere.

Spørgsmaal og Svar.

55. Hvordan skal jeg forholde mig for at undgaa en Abort, som er sket to Gange før i 3. og 4. Maaned? Jeg lever vegetarisk og udfører kun lettere Husgerning. Kan det skade at tage Solbade eller bruge Neptunsbælte?

m.

Svar: Let, ikke opblæsende Kost; hold Maven i Orden; undgaa legemlig og aandelig Overanstrengelse; Solbade kun med Forsigtighed og ikke ret længe ad Gangen; Neptunsbælte udmærket.

Mich. Larsen.

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
Maja Schrøder: 75 Kartoffelopssk.	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 51, Aarhus. *Vegetariska Pensionatet*, Rundelsgatan 12, Malmø.

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		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.

Ove Christensen, Frugt- og Grønthandel, Willemoesgade 34 5 »
C. Lindelof, H. C. Ørstedsvej 66, Farvning og kemisk Rensning 10 »
Gartnernes Frugtudsalg, Pilestræde 40. 5 »
Carl Petersen, Sølvtorvet 84. Køkkenudstyr. 5 »
Erik Olesens Frugt- og Grønthandel, Clemenstorv, Aarhus. 5 »
Th. Andersens Frugt- og Grønthandel, Guldsmedg. 7, Aarhus. 5 »
Frugthandler **Carl Lind,** Boulevarden 19, Aalborg 5 »
Modehandler **Hans Jensen,** Reberbansgade 41, Aalborg 5 »
Modeforretningen, Vesterbro 39, Aalborg 5 »
Bager **Carl Chr. Møller,** Sten Blichersgade 4, Aalborg 5 »

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. Formand: Malermester *S. Bønsdorff,* Vesterbro 10.

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

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.

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."

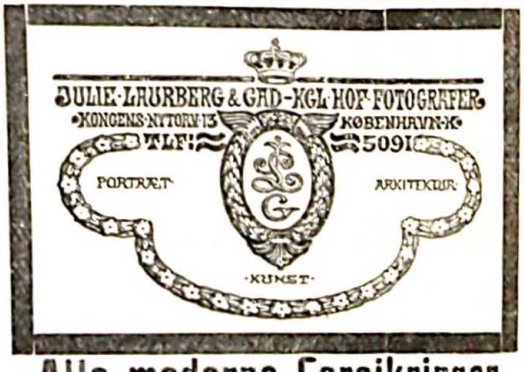
ved Kristiansminde, Svendborg,
modtager Kurgæster. Pris Kr. 1,50—2,50 pr. Dag.
Nærmere ved Henvendelse til
Anna Nielsen.

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 ung ugift Landmand

søger en Pige, som er kendt med den vegetariske Madlavning og vil malke en 4—5 Køer. Gaarden ligger smukt med Have lige ved Stranden.

Kristian Jensen,
»Abkældsgaard«, Helnæs,
pr. Ebberup St.



Alle moderne Forsikringer

i Brand, Liv, Syge og Ulykke. 1. Kl. Selskaber. Faste Præmier. Forlang Tilbud. *A. Lorentzen,*
Odensegade 18, 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.

JFN DET HVIDE HUS
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.
Mapl-Corn Flakes, Pakke 0,60.
Alle den sanitære Fødevarefabriks Fabrikata i friske Varer.
Alkoholfri Druevin 1/1 Fl. 1,60, 2,00, 2,25 og 2,50.

J. F. Nielsen, „Det hvide Hus“,
Slagelsegade 14. Bredgade 77.

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 7[1].
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.

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

Rask ung Mand

søges som Bud til »Pomona«, Nørregade 7[1].

50 Øre betales

for 1 Eksemplar af »Solblink« for Januar 1911; 1 Kr. for hele Aarg. 1911. »Pomona«, Nørregade 7[1], Kbhvn.

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.

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.

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 cand. mag. *Spur*, Nørre Farimagsg. 7, St. Tlf. Byen 807 y. (5—6 Eftm).
Udgives af Dansk vegetarisk Forening. Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.