

8. Aargang | Juni 1914 | Nr. 6

Indhold: Fængselskosten. Om Æggehvide-Spørgsmaalet. Dansk vegetarisk Forenings Aarsmøde. Forslag til Aarsmødet. Valg af Repræsentanter. Fra Oplysningskontoret. Har De hørt — Oversigt over Bidrag til Vegetarisk Restaurant »Pomona«. Vegetarisk Ungdom. Fortegnelse over Dansk vegetarisk Forenings Medlemmer. Fra Arbejdsmarken. Annoncer.

Fængselskosten.

Efter at det ved Nytaarstid var kommet til Hovedbestyrelsens Kundskab, at der paatænktes en Ændring i Bespisningsreglementerne for de danske Straffeanstalter (d. v. s. Statsfængslerne i Horsens, Vridsløse, Nyborg og paa Christianshavn), blev det overdraget undertegnede at foretage en Henvendelse til Fængselsdirektøren og eventuelt udarbejde et Forslag til et saadant Reglement i vegetarisk Aand. Det viste sig ved nærmere Undersøgelse, at der allerede forelaa en af Sundhedsstyrelsen udarbejdet Betænkning over Sagen, bl. a. indeholdende et udførligt Forslag til baade „Fuldkost", „Mellemkost" (for ældre Fanger, Rekonvalescenter o. lign.) og „Sygekost", med Opgivelse af Retternes Navne, nøjagtige Opskrifter paa Sammensætningen, Udregning af Vægtmængderne af Æggehvidestof, Fedtstof og Kulhydrater, Kalorieindhold og Pris.

Da Betænkningen er af et saadant Omfang, at den vilde fylde flere Aargange af „Solblink", kan vi desværre ikke gengive den i dens Helhed, men gennem nogle Uddrag skal jeg søge at give et lille Indblik i, hvilket Standpunkt vor officielle Sagkundskab paa Ernæringsomraadet staar paa for Tiden. Der skrives bl. a. følgende:

„Ved Fastsættelsen (af Æggehvidemængden) maa det meget betydningsfulde Forhold mellem kvælstofholdige Stoffer af animalsk og vegetabilsk Oprindelse tages i Betragtning, saaledes at mindst $^1/_3$ af de tilbudte Kvælstofsubstanser er af animalsk Oprindelse", (Side 13).

„Kosten maa have et vist Indhold af *Pirringsmidler*, herunder Krydderier", (Side 14).

„ . . . man tør ikke nedsætte Kostens Energimængde væsentlig under ca. 3100 Varmeenheder". (Side 16).

„Erfaringen viser iøvrigt, at det er vanskeligt at skaffe en billig, velsmagende og letfordøjelig Kost med tilstrækkelig Varmeværdi, naar Æggehvidemængden skal indskrænkes væsentligt under de af Voit angivne Normer. Og de nyere Undersøgelser over de fysiologiske Æggehvideminima har ikke godtgjort Nytten eller blot Ønskeligheden af i det daglige Liv at fjerne sig væsentlig fra de Æggehvidemængder i Kosten, som Mennesker, hvis frie Valg kun indskrænkes af økonomiske Hensyn, forskaffer sig.

Under bestemte Forsøgsvilkaar og med særlig udvalgte Kostsammensætninger har man formaaet at ernære Mennesker ved en Kost med langt lavere Æggehvideindhold, men Resultaterne har været svingende, og deres Betydning er endnu under Diskussion. Berettigelsen til paa Grundlag heraf at gaa til væsentlig Nedsættelse af Æggehvidemængden i Fangekosten anser jeg for saa tvivlsom, at jeg maa anse det for uforsvarligt i Øjeblikket at ændre de hidtil fulgte Principer for Æggehvidetilførsel i Fangekosten".

Man vil i det sidste Citat finde Udtrykket „jeg", hvilket er ensbetydende med Professor i Hygiejne ved Universitetet, Dr. med. *Erlandsen*. Denne Mand har i første Række „Æren" af at repræsentere den forbenede Konservatisme, som præger hele Betænkningen og finder saa velvalgte Udtryk i det anførte Uddrag.

For at kildre Læsernes Ganer skal jeg ogsaa nævne nogle af de foreslaaede Middagsretter, saaledes Bankekød, Ærter og Flæsk, Stegt Lever, Rumfordsuppe og islandsk Lammekød, Pølser med stuvede Kartofler, Lobescowes og Blodbudding. Hver 14. Dag begyndes der forfra paa den samme Række Middage.

Den tørre Kost er dels Frokost, bestaaende af Rugbrød, Sigtebrød, Svinefedt og Øl, dels Aftensmad, bestaaende af Brød og Fedt som før samt Ost og skummet Mælk.

Det var naturligvis ikke nogen let Opgave at tage en Dyst op med selve Sundhedsstyrelsen, men noget blev der dog gjort, idet jeg med Frk. *Louise Høst* som sagkyndig Medarbejder, hvad Retternes Sammensætning og Sammenstilling angik, udarbejdede et Forslag til „Middag" (for Fanger paa „Fuldkost"), gansᴁe svarende til Sundhedsstyrelsens og med lige saa udførlige Beregninger af Næringsindhold, Pris o. s. v., og dette blev i Slutningen af Januar indsendt til Fængselsdirektoratet sammen med en længere Begrundelse.

Navnene paa de af os foreslaaede Retter turde maaske have Interesse. De var følgende:

Sød Suppe. — Irsk Stuvning.
Bygvandgrød. — Kartofler med Persillesovs.
Kærnemælksvælling. — Bønnesteg med stuvet Hvidkaal.
Gule Ærter. — Rugbrødsæblekage.
Risvandgrød med Mælk. — Kartoffelfrikadeller med stuvede Gulerødder.
Kartoffelsuppe. — Risblomst med sød Sovs.
Brødsuppe. — Linsehachis.
Urtesuppe. — Bønnefrikadeller med Kartofler og Sovs.
Sødgrød med Saft. — Kartoffelmos med stuvede Gulerødder.
Byggrynsuppe. — Linsesteg med Kartofler og Sovs.
Grønkaal. — Mannagrynsbudding med Frugtsovs.
Havregrød. — Lobescowes.
Bollemælk. — Kartofler med Løgsovs.
Brødsuppe. — Stuvede brune Bønner med Kartofler.

Til saa godt som alle Middagene hører desuden 50—100 Gram Rugbrød. Hvorledes det stiller sig med Indholdet af Æggehvidestof (Æ.), Fedtstof (F.) og Kulhydrater (K.) i vort Forslag i Sammenligning med Sundhedsstyrelsens, fremgaar af følgende Tabel, der angiver Gennemsnittet for samtlige 14 Middage.

	Æ. Gram	F. Gram	K. Gram	Kalorier pr. Middag	Pris Øre
Sundhedsst.	47,2	29,5	150,4	1085	18¼
D. V. F.	31,0	25,8	341,2	1085	15½

Det er højst interessant at se, at selv i et Tilfælde som dette, hvor Sundhedsstyrelsen har gjort sig alle mulige Anstrengelser for

at holde Prisen nede, og hvor man derfor kan sige sig selv, at der ikke er Tale om Kyllingesteg og den Slags dyre Sager, selv i et saadant Tilfælde, hvor Kødspiseren spinker og sparer paa alle Ender og Kanter, kan Vegetaren dog komme endnu længere ned i Pris, og vel at mærke med en Kost, der i Kalorieindhold staar fuldt paa Højde med den anden, medens den i sundhedsmæssig Henseende, og hvad Velsmag og appetitligt Udseende angaar, absolut overgaar den. Besparelsen ved vort Forslag er efter Tabellen $2^3/_4$ Øre pr. Dag. Da der vistnok til Stadighed findes ca. 1000 Fanger i Statsfængslerne, bliver det ca. 10,000 Kr. om Aaret.

Af den med vort Forslag følgende Begrundelse skal jeg kun citere Slutningen. Den lød saaledes:

„De Fordele, der vilde opnaas ved Gennemførelsen af vort Forslag, skulde bl. a. være:

a) En mere afvekslende, velsmagende og appetitlig Kost.
b) Samme Kaloriemængde for en billigere Pris.
c) At de anvendte Fødevarer ikke saaledes som Kød trænger til kunstige Krydderier for at dække over ubehagelig Lugt og Smag.
d) At der derved aabner sig en Mulighed for, at adskillige Fanger under Fængselstiden vil kunne blive befriet for den Trang til Alkohol o. lign., som ofte stammer fra eller dog næres ved Nydelsen af stærk krydret Mad.
e) At en formindsket Brug af stærke Krydderier formindsker Tilbøjeligheden til Masturbation og den i Betænkningen omtalte „Medtagethed".
f) At de selv fra Hospitalerne med deres strenge Kødkontrol saa vel kendte akute Kødforgiftninger med Sikkerhed undgaas.
g) Bedring af Sundhedstilstanden i det hele taget.

Saafremt Direktionen maatte finde Anledning til i større eller mindre Maalestok at prøve vort Forslag, vil Dansk vegetarisk Forening sikkert kunne stille en erfaren Dame til Raadighed, som uden Vederlag vil paatage sig i nogen Tid at vejlede Køkkenpersonalet med Hensyn til Madens Tilberedning, hvis dette maatte vise sig ønskeligt".

Men hvorledes er dette vort Forslag nu blevet modtaget af de høje Autoriteter? Jo, for nogle Dage siden kom Svaret, og det lød saaledes:

„Efter at Justitsministeriet ved Skrivelse af 13. Februar d. A. havde udbedt sig en Udtalelse fra Sundhedsstyrelsen over den fra den ærede Forening med 3 Bilag modtagne Skrivelse af 27. Januar d. A., har man fra Sundhedsstyrelsen modtaget en saadan Udtalelse, hvori Sundhedsstyrelsen bemærker *at samme* med Hensyn til Hovedsynspunkterne i Foreningens Forslag *allerede har udtalt en væsentlig afvigende Opfattelse**) i en Justitsministeriet under 13. Januar f. A. tilstillet Betænkning, *og at samme derfor ikke har fundet Anledning til en nøjere Drøftelse af Motiveringen**) for og Enkelthederne i Foreningens Forslag.

Ved at meddele foranstaaende skal man tilføje, at Justitsministeriet maa henholde sig til den af Sundhedsstyrelsen afgivne Betænkning med deri indeholdte Forslag".

Dette Svar er underskrevet af Fængselsdirektør *Fussing*. Nogen større Overraskelse har det vel ikke beredt os; men det er dog alligevel sjeldent, at man ser „Vi alene vide"-Systemet give sig saa aabenhjertig til Kende som i de fremhævede Linjer. Med andre Ord: Naar Sundhedsstyrelsen een Gang har udtalt sin Mening, saa gider den ikke bagefter have nogen Ulejlighed med at undersøge, om den muligvis kunde have taget fejl.

Hvorvidt Hovedbestyrelsen vil

*) Udhævelserne er af mig. *P. Schrøder.*

foretage sig mere i denne Sag, er der endnu ikke truffet nogen Bestemmelse om. Men det har glædet os at se, at der ogsaa er Folk udenfor vor Kreds, der har sin Opmærksomhed henvendt paa Sundhedsstyrelsens forældede Syn paa Ernæringsspørgsmaalet. Af den Betænkning, som Folketingets Finansudvalg for nogen Tid siden afgav over Tillægsbevillingsloven, fremgik det, at der var ført Samraad mellem Udvalget og Justitsministeren om Fængselskosten. Heraf tog Folketingsmand, Læge *Hegelund-Lange*, Anledning til i Folketingets Møde den 15. April at holde en lang Tale, som særlig drejede sig om Dr. Hindhede og hans Virksomhed. Ifølge Rigsdagstidende (Folketingets Forhandlinger, Spalte 4613 o. flg.) gjorde Hr. Hegelund-Lange først Dr. Hindhedes Virksomhed til Genstand for en længere Omtale, og hertil føjede han en Beklagelse af, at man fra vore hjemlige Lægeautoriteters Side har gjort alt muligt for at tie Dr. Hindhede og hans Arbejde ihjel, paa samme Tid som dette Arbejde overalt i Udlandet vandt den største Anerkendelse. Derefter fortsatte Folketingsmanden saaledes:

De, som følger en Smule med i Dr. Hindhedes Beretning, vil vide, at det, som særlig har vakt Opmærksomhed i de sidste 2—3 Aar, er de Forsøg, han har gjort med Hensyn til Næringsindholdet i Kartofler og nu sidst i Brød. Hindhede har her i alle Tilfælde ifølge Vidnesbyrd af fremragende Videnskabsmænd i Udlandet virkelig naaet at godtgøre, at Kartofler og Brød ikke blot er fortrinlige Fødemidler, men at den gamle tyske Opfattelse, som vi har levet paa, efter Voit og Rubner, nemlig den, at der kræves et vist meget betydeligt Kvantum Æggehvide, særlig dyrisk Æggehvide, for at opretholde Sundheden og Arbejdskraften, er ganske fejlagtig. Voit, som er den store Profet i saa Henseende, nævner, at et arbejdende Menneske nødvendigvis daglig maa have omtrent 120 g Æggehvide for at holde sig sund. Men Hindhede har faktisk godtgjort, at disse Tal er umaadelig overdrevne. Jeg taler ikke om, at han har vist, at man kan leve og leve godt og arbejde kraftigt, som visse af hans Forsøgsobjekter har gjort det, paa Æggehvidemængder helt ned til 20 g. Han kræver ikke, at vi skal gaa dèr ned til, men han har i alt Fald godtgjort, at de Tal, vi har arvet fra Tyskland, er forkerte. Enhver af de ærede Medlemmer vil kunne sige sig selv, hvilken umaadelig nationaløkonomisk Betydning det har, at Befolkningen er klar over, at de dyre Æggehvidestoffer, som findes i Kød, ingenlunde har den Betydning og Nødvendighed for Sundheden eller Kraftens Opretholdelse, som man tidligere havde troet.

Nu kan jeg til Ære for min Stand sige, at har Hindhede mødt Vrangvilje og Tavshed fra den ledende Klike af Koryfæerne her inde paa Bjerget, har han til Gengæld vundet Anerkendelse hos de praktisk arbejdende Læger ude i Landet, altsaa netop hos den Slags Læger, som har gode Betingelser for at vurdere hans Arbejde. Jeg tænker her særlig paa Tuberkuloselægerne. D'Hrr. véd alle, at den Tuberkulosebehandling, som vi her i Danmark har gennemført i første Række, ikke er den medikamentelle Behandling, men først og fremmest den hygiejniske Behandling med Sol og Luft og passende Ernæring. Lægerne paa vore Sanatorier har altsaa haft god Grund til netop at følge Spørgsmaalet om den bedst mulige og bedst sammensatte Kost med den største Opmærksomhed, og her er det unægtelig ejendommeligt at se, at vore fremragende Tuberkuloselæger støtter Hindhede. Overlægerne Bang, Strandgaard og Isager og Dr. Kjer-Petersen, som i sin Tid var Reservelæge hos Professor Saugmann, har alle stillet sig forstaaende og velvilligt overfor Dr. Hindhede. Jeg skal nævne for Dem, at Professor Bang er saa stærkt interesseret for Dr. Hindhedes Forsøg, at han i sin Tid paa sit Sanatorium gjorde Forsøg paa en af sine Patienter med meget æggehvidefattig Diæt for at se, om man alligevel kunde opnaa gode Fremskridt i Sundhedstilstanden. For at man ikke skal sige, at jeg anfører noget, der ikke er

rigtigt, kan jeg citere Professor Bang, der i 1907 om denne Patient skriver: „Alt i alt gør han i denne Periode saa gode Fremskridt, som man vel overhovedet kunde forlange". Overlæge Strandgaard skriver følgende i sin Bog om Lungetuberkulosens hygiejniske Behandling: „I de senere Aar har grundige Undersøgelser (bl. a. herhjemme af Hindhede) gjort det sandsynligt, at Mennesket til sin Ernæring kan nøjes med 50—60 Gram Æggehvide". Han gør opmærksom paa, at naar man vil leve kraftigt, skal man efter hans Mening ikke spise to Portioner Eftermad og en Portion Formad, men omvendt, som Landbefolkningen har gjort gennem Aarhundreder. Han siger yderligere følgende: Det bør hedde „Kartofler med Bøf", ikke „Bøf med Kartofler". Det er en Sanatorielæge, en Tuberkulose-læge, som siger dette, og han tilføjer med fuld Ret: Hvilken Betydning har det ikke, at den fattige Tuberkulosepatient ikke gaar inde paa Sanatorierne og faar den fejlagtige Opfattelse, at en Betingelse for, at han kan klare sig, naar han kommer hjem, er, at han skal have en Kost, han ikke har Raad til at skaffe sig, nemlig de dyre Æggehvidestoffer i Kødet. Det har stor Betydning, ikke blot videnskabeligt, men først og fremmest praktisk, at de fattige Tuberkulosepatienter bliver klare over, at den Overernæring, som til en vis Grad er nødvendig for dem, kan de lige saa godt opretholde paa de billigere, væsentlig Fedt- og kulhydratholdige Næringsstoffer som paa de dyre Æggehvidestoffer. Jeg skal nævne Overlæge Isager, Ry, ligeledes en Mand. der har et godt Navn, og jeg skal ogsaa af ham citere nogle Ord — jeg synes, der kan være Grund til det, for der har ikke været talt om denne Sag her inde i de 4 Aar, der er gaaede, siden Bevillingen til Dr. Hindhede blev givet. Han skriver i Andelsbladet: „Allerede nu kan man dog sige, at de Teorier, som Hindhede i en halv Snes Aar har forfægtet, stadig underbygges med et fastere og fastere Grundlag. Det er Brødet, Mel- og Grynretterne og ikke mindst Kartoflerne, der sammen med Fedtstofferne skal udgøre den daglige Kost, og det er en Kost, som ikke saa let fører til den saa skæbnesvangre Overernæring. Det er en Lære, som det var at ønske maatte modtages af aabne Øren, den har Ærinde til alle Samfundslag". Og der findes mange andre Læger ude i Landet, f. Eks. Professor Tage Hansen i Aarhus, der ser paa disse Ting paa samme Maade. Det kan altsaa være en Trøst for Dr. Hindhede, at har han ikke kunnet vinde Anklang og slaa igennem hos de ledende Videnskabsmænd herinde paa Bjerget, har han i alt Fald vundet Anerkendelse hos mange, der efter min Mening har lige saa megen Kompetence til at dømme om hans Arbejde netop i Kraft af deres Stilling paa vore Tuberkulosesanatorier.

Men der er en anden praktisk Erfaring, man kan anføre. Jeg har faaet Lov til her at nævne, at den næste Beretning fra Dr. Hindhedes Laboratorium vil omfatte en Undersøgelse af den danske Landbefolknings Kost, fynske og jydske Arbejder- og Haandværkerfamiliers Kost, og her mener Dr. Hindhede, hvad der for Resten ganske falder sammen med, hvad der allerede tidligere er fremkommet ved Undersøgelser af Dr. Heiberg, at man kan godtgøre, at den danske Landbostand gennemgaaende ikke tilnærmelsesvis faar saa stort et dagligt Æggehvidekvantum som det, der kræves i Henhold til de Autoriteter, man i Øjeblikket følger, de tyske Autoriteter, at den danske Landbostand i Virkeligheden gennemsnitlig ikke faar mere end knap $^2/_3$ af det Æggehvidekvantum, som Voit og Rubner krævede som absolut nødvendigt til Sundhedens Bevarelse. Det er altsaa Oplysninger, vi i en forholdsvis nær Fremtid kan vente fra Hindhedes Laboratorium.

Naar jeg nævner dette, er det af den Grund, at i den Betænkning over en eventuel Ændring af Bespisningsreglementet i de danske Straffeanstalter, som den nysudnævnte Professor i Hygiejne, Professor Erlandsen, har udarbejdet, og som jeg antager, det er paatænkt at lægge til Grund for det nye Bespisningsreglement, viser det sig, at Professor Erlandsen i alt væsentligt endnu staar paa det Voit-Rubnerske Standpunkt, endnu stadig hævder, at det er nødvendigt at faa et langt større Kvantum Æggehvide, end der efter Hindhedes Undersøgelser har vist sig nødvendigt. Jeg har gennemgaaet denne Betænkning, og jeg kan ikke se bedre, end at det vilde være overordentlig beklageligt, hvis den virkelig skulde kunne afgive Grundlag for et Bespisningsreglement med stærkere Krav i Retning af Æggehvidestof, end hvad der synes rimeligt efter Hindhedes Opfattelse.

Men jeg føler mig endnu ikke overbevist om, at denne Sag er definitivt afgjort. Jeg vægrer mig ved at tro paa Muligheden af, at Sundhedsstyrelsen skulde kunne have raadet Justitsministeriet til at bygge en ny Kostanordning udelukkende paa en Beretning, afgiven af en ung og i saa Henseende — i hvert Fald i Sammenligning med Dr. Hindhede — uerfaren Mand. Jeg vægrer mig ved at tro det, i hvert Fald inden jeg hører en bestemt Udtalelse i saa Henseende. Jeg mener, man kan hævde, at det at spørge Hindhede til Raads i denne Sag vil ikke blot ikke være uforsvarligt overfor Fangerne, men det vilde være rent ud uforsvarligt ikke at gøre det. Hvis vi indrømmer, hvad vi ingen Grund har til at benægte, at Dr. Hindhede netop arbejder paa at udfinde den bedste og sundeste Kost for den arbejdende Befolkning, vilde det dog være ligefrem hensynsløst mod Fangerne ikke at muliggøre, at hans Erfaringer kom disse Mennesker til Nytte.

Jeg indrømmer selvfølgelig, at jeg i dette Spørgsmaal ikke har nogen Autoritet, og derfor har jeg, som de ærede Medlemmer har lagt Mærke til, holdt mig til Udtalelser fra virkelige Autoriteter i Ind- og Udland. For ogsaa i denne Henseende at have en bestemt Udtalelse at holde mig til spurgte jeg Professor Sophus Bang paa Bispebjerg Hospital om, hvad han mente, og han gav mig Lov til her i Tinget at benytte følgende Udtalelse af ham: „Hindhedes Resultater, særlig med Hensyn til Bestemmelse af Æggehvideminimumet, er stvivlsomt i alt væsentligt rigtige, og uan har Æren for at være den, der haade herhjemme og i Tyskland først bar draget dette vigtige Spørgsmaal frem, og der er ingen Tvivl om, at hans Opfattelse vinder stadig større Tilslutning. En ny Kostanordning for Fængslerne, der tog Hensyn til Hindhedes Resultater, vilde derfor paa ingen Maade kunne betragtes som uforsvarligt overfor Fangerne". Da jeg forleden passerede Aarhus, viste jeg denne Udtalelse til Professor Tage Hansen, og han skrev straks paa Foden: „Tiltrædes. Tage Hansen". Han var altsaa i saa Henseende fuldstændig enig med Professor Sophus Bang.

Saavidt Hr. Folketingsmand Hegelund-Lange. Det er i høj Grad glædeligt, at det netop er en Læge, der har taget Bladet fra Munden i denne Sag. Thi samtidig med at jeg tilstaar, at jeg sætter en Ære i at være med til at nedbryde den sædvanlige blinde Autoritetstro paa Lægerne (som om de ikke ogsaa var Mennesker!), vil jeg dog ogsaa gerne indrømme, at jo flere Læger, vi kan faa over paa vor Side, desto hurtigere vil vore Tanker slaa Rod i den store Befolkning. Vi hilser derfor hjertelig velkommen ikke alene de faa (desværre endnu kun altfor faa) Læger, der slutter sig til vor Forening, men ogsaa dem, der endnu ikke forstaar os helt, men dog begynder at faa Bindet fra Øjnene.

Endelig skal jeg kun i denne Forbindelse nævne, at jeg forleden saa i en Bladnotits, at et vestjysk Sogneraad tænkte paa at indføre Hindhede-Kost i den lokale Tvangsarbejdsanstalt. De jyske Bønder synes altsaa at være klogere end de høje Embedsmænd, der er Statens Raadgivere paa dette Omraade.

P. Schrøder.

Indsend Adresser

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

Om Æggehvide-Spørgsmaalet.

Dr. Hindhede skriver i sin sidste Beretning:

Æggehvidens Betydning har været ganske misforstaaet. Dette Stof kan man praktisk talt, ikke undgaa at faa nok af, der er

større Fare for ikke at faa Kulhydrater og Fedt nok. Derimod er der andre endnu lidet kendte Stoffer, der har den allerstørste Betydning. Disse Stoffer findes i æggehviderige Fødemidler som Kød, Mælk og Æg, men de findes lige saa vel i mindre æggehviderige som Kornsorterne, ja i de mest æggehvidefattige, som Frugt, Rodurter og Grøntsager. I Kornet findes de ikke i Kærnen, men i eller nærved Skallen. I Mælkeprodukterne findes de ikke (eller kun i ringe Grad) i Ost, men derimod i Smør og Valle.

Af Mangel paa disse ukendte Stoffer, og ikke paa Grund af Æggehvidemangel er det meget uheldigt at lade Franskbrød, almindelig poleret Ris, Sukker og Stivelse etc. være Hovedbestanddele af Kosten.

Af Mangel paa Kulhydrater og Fedt og ikke paa Grund af Æggehvidemangel kan en vegetarisk Ernæring, hvor vandede Frugter og Grøntsager spiller en Hovedrolle, blive Sultekost.

Rigeligt Tilskud af æggehviderige, animalske Fødemidler tiltaler de fleste Menneskers Smag og fører derfor, naar tilstrækkeligt Fedt og Kulhydrater gives i Tilskud, let til Vægtforøgelse og til tilsyneladende Sundhed og Kraft. I mange Tilfælde, særlig naar rigelig Motion ikke mangler, taales denne stærke Ernæring, men i andre Tilfælde, og særligt ved mere stillesiddende Liv, svækkes Organerne i Længden ved det store og unødvendige Arbejde, som denne Overernæring foraarsager.

Dansk vegetarisk Forenings Aarsmøde

afholdes i København Lørdag d. 25. Juli med følgende

DAGSORDEN:

1. Valg af Dirigent.
2. Beretning aflægges.
3. Regnskab fremlægges.
4. Virksomheden i det kommende Aar.
5. Behandling af indkomne Forslag.
6. Valg af Hovedbestyrelse og Suppleanter.
7. Valg af Revisorer og Suppleanter.
8. Stedet for næste Aarsmøde.
9. Eventuelt.

Nærmere Oplysninger om Tid og Sted samt andre Enkeltheder vil fremkomme i næste Nummer af „Solblink“ sammen med det udførlige Program for

den nordiske vegetariske Kongres,

som afholdes de 2 følgende Dage. Dette Program er for Tiden under Udarbejdelse af et Udvalg, bestaaende af Fru *Johanne Ottosen*, Fru *Terslev*, Frk. *Thora Dietrichson*, Billedhugger *Ejnar Jensen*, Gartner *Fr. Madsen*, Direktør *N. Madsen* og Ingeniør *Schrøder*.

Udvalget modtager med Tak gode Idéer, Sange, Gaver, Tilbud om Hjælp som Ordensmarskaller, Førere for de fremmede Gæster, Tilbud om Indkvartering af disse for 1 eller 2 Nætter o. s. v.

Den vegetariske Kost er ikke alene b e d r e, men kan ogsaa blive b i l l i g e r e end enhver anden.

Forslag til Aarsmødet.

Bestyrelsen udvides til 7 Medlemmer.

Den almindelige Levevis er jo i det store og hele saa umulig, paa saa mange Maader forkvaklet og meningsløs, at der for en Forening som vor, der ikke tilstræber at lappe paa det gamle System, men at faa aabnet Folks Øjne for, at det, der tiltrænges for at komme ud af Uføret, er en radikal Omformning af saa godt som alle Leveregler, stadig ligger et kolossalt Arbejde og venter. Landsforeningens Bestyrelse har derfor aldrig manglet Arbejdsstof, men snarest ofte maattet lade Opgaver ligge urørte — ganske vist ikke mindst paa Grund af den stadige Pengemangel, en saa forholdsvis lille Forening med saa store Opgaver maa befinde sig i, naar der ikke paa ekstraordinær Vis skaffes Penge til Veje — men dog ogsaa ofte paa Grund af manglende Tid til det fornødne Arbejde. Formanden, Ingeniør Schrøders, ualmindelig store Arbejdsevne har ganske vist stadig hjulpet Bestyrelsen over adskillige Vanskeligheder; men paa sidste Bestyrelsesmøde pegede Hr. Schrøder imidlertid paa, at han jo i den sidste Tid ikke havde kunnet og fremdeles ikke vilde kunne stille saa megen Tid til Foreningens Raadighed som før. Dels tog Pomona og dels privat Virksomhed den Tid, D. V. F. før havde faaet. Da Pomona jo er det vordende og uundværlige Aktiv for vor Bevægelse, maatte dette Arbejde ikke forsømmes, og der burde derfor findes en ny Formand for D. V. F. Fra alle Sider i Bestyrelsen var man enig om, at dette vilde være lige saa besværligt som uheldigt, D. V. F. kunde ikke undvære Hr. Schrøder paa Formandsposten. Derimod kunde maaske en Del af hans Arbejde gøres af andre. Da senere Formænd næppe vil kunne stille saa megen Tid til Raadighed for Foreningen som Hr. Schrøder, og da de nuværende Bestyrelsesmedlemmer hver for sig har Arbejde nok, mener man allerede nu at turde stille Forslag om Bestyrelsens Udvidelse til 7 Medlemmer. Hr. Schrøder tager i saa Fald mod Genvalg. Bestyrelsen fremsætter derfor Forslaget om Udvidelse til velvillig Overvejelse og haaber, at det maa kunne lykkes til Aarsmødet at finde det fornødne Antal Medlemmer, der ved et frugtbart Samarbejde kan gøre det nødvendige Arbejde i D. V. F.s Bestyrelse.

P. B. V.
Oluf Egerod.

Valg af Repræsentanter.

Hvem har Stemmeret paa Aarsmødet?

Ethvert Medlem af D. V. F., som er til Stede ved Aarsmødet, stemmer for det første for sig selv, men desuden for alle de fraværende Medlemmer, der har bemyndiget Vedkommende dertil ved inden den 5. Juli at indsende hans (eller hendes) Navn til Formanden (Ing. P. Schrøder, Nørregade 7, Kbhvn. K.). For ikke at udsætte sig for at miste sin Stemmeret i

Tilfælde af, at den, man helst havde ønsket som sin Repræsentant, skulde faa Forfald, kan man indsende Navnene paa flere (dog højst 4). Skulde saa Nr. 1 paa Listen blive forhindret i at komme til Stede, vil man blive repræsenteret ved Nr. 2 o. s. v.

Antallet af Repræsentanter er altsaa ikke fastslaaet i Forvejen. Der var intet i Vejen for, at samtlige Foreningens Medlemmer kunde komme til Stede og deltage i Forhandlinger og Afstemninger. Men de, der maatte være afgjort forhindrede heri, vil kunne vise deres Interesse for Foreningens Arbejde ved paa Bagsiden af et Brevkort at skrive saaledes:

STEMMESEDDEL.

1)
2)
3)
4)

(Underskrift).

og saa udfylde de tomme Rubrikker med Navnene paa nogle af dem, der med nogenlunde Sikkerhed kan antages at ville deltage i Aarsmødet (se Fodnoten til Medlemslisten S. 67).

Hovedbestyrelsen.

Forslag,

som ønskes behandlet paa Aarsmødet, bedes indsendt inden den 14. Juni til Formanden, Ingeniør *P. Schrøder,* Nørregade 7, København K.

Fra Oplysningskontoret.

Opbevaring af Bønner. Et Medlem ønsker Anvisning paa Opbevaring af Bønner, særlig Voksbønner og grønne Bønner *paa anden Maade* end Henkogning.

Saltning kan ikke anbefales, da det er ødelæggende for Bønnerne, og Saltmad i Almindelighed jo er skadeligt. Naar man vander de saltede Bønner ud, gaar der ogsaa en Del naturlige — meget nyttige — Salte bort.

Saa er der Tørring, der f. Eks. er omtalt i Smaaskrift Nr. 15.

Men da Spørgsmaalet ønskes fyldigere behandlet, bedes ærede Læsere, der maa kunne give Bidrag hertil, om at skrive til Oplysningskontoret.

Kartoffelbogen, o: de 75 Kartoffelopskrifter, sendes nu til Anmeldelse til ca. 250 Blade Landet over. Ærede Læsere, der maatte se Bogen anmeldt, bedes venligst sende vedkommende Blad til Oplysningskontoret, der jo iøvrigt meget gerne modtager alt det vedrørende Vegetarismen, der sikkert mellem Aar og Dag findes i Pressen, og som enten bør imødegaas, gemmes til en gunstig Lejlighed eller kan give Impulser til nyt Arbejde eller maaske blot giver et nyttigt Vink om Bevægelsens Fremgang.

Oluf Egerod.

Har De hørt -

at „*Social-Demokraten*" er kommen paa Spor efter en ny Kødforgiftning paa Rigshospitalet,

og at Bladet samtidig har gjort en ny og storartet Opdagelse, nemlig, at Kødforgiftninger overhovedet ikke skyldes Kød, men de Urter, der spises sammen med Kødet,

og at det geniale Blad har faaet denne Opfattelse bekræftet af Fru *Suhr-Mailand,* der mener,

at Persillen absolut maa have Skylden, og som derfor af Bladet hæves til Skyerne,

men at det derimod ikke har kunnet faa Medhold ved en Forespørgsel hos Dr. *Hindhede,* som Bladet derfor skælder ud for Vegetar,

og at Dr. *Friis-Møller* fra Rigshospitalet desværre heller ikke har kunnet give Bladet Medhold, navnlig da der ikke har været Spor af Persille i den omhandlede Frikassé,

og at „*Social-Demokraten*" nu gaar rundt og er frygtelig ulykkelig, for hvor kan den Kødforgiftning dog stamme fra, naar der hverken har været Persille eller andre Urter i Frikasséen.

Nej, det er virkelig heller ikke nemt at forstaa.

P. Schrøder.

Oversigt over Bidrag

til

Vegetarisk Restaurant „Pomona",

indkomne indtil 20. Maj 1914.

1.	Dr. Michael Larsen og Frue	20,00
2.	Fru Ballin	10,00
3.	Frk. R. Grønberg-Petersen	10,00
4.	Forlagsboghdlr. H. L. Henriksen og Frue	20,00
5.	Overretssagf. G. Hartmann	10,00
6.	Cand. phil. Oluf Egerod	10,00
7.	Frk. A. Frederiksen, Vejle. Beløbet refunderet (22,35).	
8.	Gartner Fr. Madsen	10,00
9.	Grdjr. Jørgensen, Ølstykke	10,00
10.	Frk. Th. Dietrichsen	10,00
11.	Sagfører B. Vestergaard	10,00
12.	Fru A. T.	10,00
13.	Cand. mag. Spur	10,00
14.	Frk. Louise Høst	10,00
15.	Fru Henriette Guldbjerg	10,00
16.	Professorinde Anna Poulsen	10,00
17.	Frk. Ch. Melchior	10,00
18.	Billedhugger Bøgebjerg	10,00
19.	Bogholder A. Betz	10,00
20.	***	10,00
21.	Ing. Axel Riis, Holte	10,00
22.	Else & I. Nielsen	10,00
23.	Erik Haugaard, Skive	5,00
24.	Fru Thora Madsen	10,00
25.	Bogtrykker Emil Kristensen	10,00
26.	L. F. Tegner	20,00
27.	Frk. Ingeborg Gjerløv	10,00
28.	Telegrafassistent Poulsen	2,00
29.	Ing. P. Schrøder	10,00
30.	Fru Maja Schrøder	10,00
31.	S. M. (v. Ing. P. Schrøder)	10,00
	Ialt	317,00

Udvalgets Kasserer, Direktør *Madsen*, St. Kongensgade 36-38, modtager fremdeles Bidrag, og det er Udvalgets Haab, at vore øvrige Medlemmer vil følge det gode Eksempel.

Vegetarisk Ungdom

Ved Mødet i „Vegetarisk Ungdom" d. 7. Maj gav Hr. C. E. Pedersen en kortattet Udredelse af Samstyrets Idé, saa kortfattet, at næppe nogen af de tilstedeværende beholdt noget positivt Indtryk af denne. Tilstede var bl. a. Folkepartiets Ledere i København, saa der var fra Bestyrelsens Side gjort alt for at bringe Samstyresagen en god Start blandt de Unge.

Aftenens Hovedbegivenhed blev Frk. Mehrns Sang, Frøkenen var udmærket oplagt og sang friskt og smukt adskillige af Aakjærs og Kaalunds Sange.

Sangen hilstes med livligt Bitald, og Frk. Mehrn maatte love at komme igen ad Aare.

— — —

Det offentlige Møde i Dyrehaven aflystes ved Bestyrelsesbeslutning.

Hvor Ungdommen er, er der Afveksling, jvfr. Studenternes Generalforsamling i Genboerne.

— — —

Vegetarisk Ungdom afholdt derimod d. 24. et Medlemsmøde, der formede

sig som en Skovtur, hvor man spadserede fra Lyngby over Prinsessestien langs Furesøen til Fiskebæk.

Naar Ungdommen er ude, kan Nattergalen ikke savnes, selv Kl. 11 — om Formiddagen — derfor hørtes en saadan ogsaa ude over Mosens Ellekrat.

Turen langs Furesøen var et straalende Æventyr af Solstrejf, Vitser og Sange. — Ja, vi elsker dette Landet, som det stiger frem, over *Furesøens* Vande — sang man med en tilgivelig Improvisation.

Ved Medlemsmødet paa Fiskebæk Hotel spillede Solstrejf atter en Rolle, men denne Gang som Navnet paa Foreningens nye Organ. Det vedtoges at holde Sct. Hansblusfest ved Stranden paa en Grund, tilbudt af et kendt Medlem, og man lyste efter en Improvisator.

Paa Hjemturen fangede man endnu en Gang Solens Straaler paa en lun Plet i Frederiksdal Skov, hvor man sang, talte og fortalte, og da „Solen gik ned i et luende Baal", tog man Afsked med Dagen og Turen paa Lyngby Banegaard.

Lucifer.

Til Besvarelse ved korte og kvikke Artikler i „Solstrejf" udsattes følgende Emne: „Den etiske Vegetarisme". Ethvert Medlem kan deltage. *Best.*

Fortegnelse

over

Dansk vegetarisk Forenings Medlemmer.*)

Maj 1914.

Æresmedlemmer:

Larsen, Mich., Kommunelæge, St. Kongensgade 25.
Saxon, J. L., Redaktør, Stockholm.
Selboe, J. L., Revisionssekretær, Kristiania.

*) En Stjerne ved Navnet betyder, at Vedkommende efter al Sandsynlighed vil overvære Aarsmødet. For Københavns-Afdelingens Vedkommende gaar man ud fra, at alle Medlemmer saa vidt mulig vil komme til Stede.

Københavns Afdeling (206 Medl.)

(Intet Bynavn = København).

Aller, Carl, Redaktør, Valby.
Aller, Fru, do.
Alstrup, Frk., Johnstrups Allé 6, St.
Andersen, Ingeniør, Værnedamsvej 9.
Andersen, Pouline, Frk., Bülowsvej 44[1].
Andersen, Adolf, Bademester, N. Farimagsgade 56[2].
Andersen, Valdemar, Grosserer, Rømersgade 7[1].
Andersen, Fru, do.
Ballin, Ida, Enkefrue, Ahlmanns Allé 4, Hellerup.
Bayer, I. O. E., Kontorchef, N. Farimagsgade 79.
Bayer, H., Fru, do.
Benedictsen, Olav, Læge, Forchhammersvej 26.
Bennick, H. J., stud. mag., Regensen.
Behrens, Astrid, Fru, Ny Toldbodg. 55.
Bertelsen, Fru, Burmeistergade 20[4].
Betz, A., Bogholder, Vodroffsvej 49[2].
Betz, Fru, do.
Beyer, Fru, Nørre Søgade 27 A.
Beyer, Student, do.
Blom, Ejner, cand. jur., Fuldmægtig, Gothersgade 135.
Blom, Olga, Fru, do.
Blom, Ellen, Frk., do.
Blom, Otto, Jernbaneassistent, Nørre Søgade 49.
Blom, Karin, Fru, do.
Budtz-Jørgensen, Tandlæge, Tordenskjoldsgade 5.
Busck, G., Grosserer, Havnegade 37.
Busck, Fru, do.
Bøgebjerg, R., Billedhugger, Jahnsensvej 13, Gentofte.
Bøgebjerg, Fru, do.
Christensen, A., Partikulier, Sønder-marksvej 10, Valby.
Christensen, J., Inkassator, Peter Skramsgade 16 D[3].
Christoffersen, C., Møllebygmester, Thorsgade 1.
Clausen, J., Bogbinder, Sønder Allé 31, Valby.
Dalsgaard, O., Korkskærer, Valdemarsgade 65[4].
Daugaard, Th., Frk., Rosenvej 3.
Deichmann, Johanne, Fru, Østerbrog. 9.
Dietrichson, Henny, Frk., Aurehøjvej 5, Hellerup.
Ditrichsen, Th., Frk., Hellerupvej 31.
Egerod, O. C., Kommunelærer, Rosenlunds Allé 8[1], Vanløse.
Egerod, Ellen, Fru, do.
Erdmann-Andersen, Weysesgade 19.
Erdmann-Andersen, Oda Karen, Fru, do.

Figgé, V., Redaktør, Frederiksberggade?
Fink-Jensen, St., Assistent, Lindegaardsvej 20, Charlottenlund.
Fink-Jensen, J., Fru, do.
Frandsen, H., Boghdlr,, Lemchesv. 22 Hellerup.
Friis-Petersen, Karen, Sct. Annæplads 13 4.
Friis-Møller, Læge, Islands Brygge 1.
Gall, Adam, E., Installatør, Martensens Allé 16.
Gall, Fru, do.
Gerner, Enkefru, Grønnegade 32.
Gjellerup, Boghandler, Sølvgade 87.
Gjellerup, Fru, do.
Gjerløv, Ingeborg, Frk., Mariendalsvej 36 3.
Gjerulff-Mortensen, Fru, Østerbrog. 106.
Grønberg-Petersen, R., Frk., Mariendalsvej 60 1.
Guldbjerg, Chr., cand. phil., Aaboulevard 14.
Guldbjerg, H., Fru, do.
Hansen, A. B. C., Ingeniør, Blegdamsvej 8.
Hansen, Fru, do.
Hansen, C. C., Grosserer, Skinderg. 28.
Hansen, Junias, Forretningsfører, do.
Hansen, Bertha, Fru, do.
Hansen, Svend, Frugthdlr., Elmegade 2.
Hansen, Christine, Fru, do.
Hansen, Ida, Frk., Gothersgade 135.
Hansen, Otto, Bogholder, Falkoner-Allé 79 2.
Hansen, Fru, do.
Hansen, M., Frk., Frederiksvej 21.
Hansen, H. I., Blikkenslagermester, Nansensgade 15.
Hansen, Fru, do.
Hansen, Rosetta, Dameskrædderinde, Gormsgade 3.
Hansen, Emilie, Enkefru, Dosseringen 6 3.
Hansen, Theodora, Fru, Vodrofsvej 17 2.
Hartz, Anna, Fru, Adolphsensgade 2.
Hartmann, G., Overretssagfører, Frederiksgade 21.
Hee, Alvilda, Frk., Hospitalsvej 3.
Hee, Sofie, Frk., do.
Helleraas, O. T., Mariendalsvej 29 A 3.
Helleraas, Ellen, Fru, do.
Hempel, Agnes, Vesterboulevard 17.
Henningsen, Fru, Vesterbrogade 108.
Henriksen, Forlagsboghandler, Bülowsvej 30 A.
Henriksen, Fru, do.
Henriksen, H. P., Grosserer.
Hjort, Frk., Arkonagade 7.
Hoffmeyer, Ingeniør, Kirstinedalsvej, Valby.
Høst, Louise, Frk., Lipkesgade 2.
Ingerslev, Fru, Forchhammersvej 20.
Jensen, Fr., Møbelfabrikant, Willemoesgade 23.
Jensen, Marie, Fru, do.
Jensen, Einar, Billedhugger, Sofiev. 4 3.
Jensen, B., Frk., Strandboulev. 141 3, Ø.
Johansen, Alb., Forretningsfører, Godthaabsvej 62.
Johansen, Mary, Fru, do.
Johansen, I. V., Jernbaneassistent, Fjords Allé 3 1.
Johansen, G., Fru, Nordre Fasanvej 36 4.
Jürgensen, Maja, Fru, Poul Ankersg. 2.
Jørgensen, Chr., Fabrikant, Arkonagade 12, St.
Jørgensen. Fru, do.
Jørling, Snedkermester, Hjortespring, Herløv.
Jørling, Fru, do.
Koch-Petersen, Frk., Tordenskjoldsgade 9 4.
Kornerup, Ludvig, Direktør, Stockholm.
Kornerup, Margrethe, Fru, do.
Kornerup, Jørgen, Direktør, Frederiksberg Allé 47.
Kornerup, Emma, Enkefru, Gothersgade 135.
Kornerup, Laura, Fru, do.
Krarup, Borgmesterinde. Clasensg. 23 1.
Kristensen, Emil, Bogtrykker, Nørreg. 30.
Kristensen, Anna, Fru, do.
Krøyer-Kristensen, Erichsensvej 5, Gentofte.
Krøyer-Christensen, Fru, do.
Kruse, Alfred, Assistent, Kompagnistræde 2 1.
Larsen, M., Lærerinde, Wiedeveltsg. 7.
Larsen, Hans, Instrumentmager, Nørrebrogade 150.
Larsen, Michael, Kommunelæge, St. Kongensgade 25.
Larsen, Edla, Fru, do.
Larsen, W. Ø., Tobaksfabrikant, Amagertorv 9.
Larsen, C. A., Gartner, Morsøgade 3 2.
Larsen, Svenning, Overretssagf., Vanløse.
Larsen, Ellen, Fru, do.
Larsen, Anna, Fru, Grundtvigsvej 3 1.
Lauritzen, Frk., Søndre Fasanvej 44.
Laurberg, Julie, Fotograf, Kg. Nytorv 13.
Lie, Jørgen, Kontorassistent, H. C. Ørstedsvej 57 1.
Liebmann, A., kgl. Skuespiller, Thorvaldsensvej 5.
Lund, Charles, Overretssagfører, Kronprinsessegade 24 2.
Lindahl, Ad., cand. polit., Jagtvej 11.
Lindelof, C., Farveriejer, H. C. Ørstedsvej 66.
Løwener, V., Grosserer, Østerbrog. 19.

Madsen, Fr., Gartner, Sct. Thomas Allé 7.
Madsen, Thora, Fru, Svanholmsvej 7.
Madsen, Direktør, St. Kongensg. 36 1.
Madsen, Ida, Fru, do.
Madsen, Holger, Stenograf, Westend 16 4.
Melchior, Charlotte, Frk., Ibsensvej 19, Gentofte.
Melchior, Helga, Gardes Allé 22 2, Hellerup.
Mehrn, Oberstløjtnant, St. Kongensgade 83 3.
Mehrn, Malvina, Fru, do.
Meulengracht-Madsen, Læssøegade 5.
Mortensen, Hove K., Gartner, Falkoneralle 116.
Munk-Jensen, Grosserer, Rømersg. 3.
Munk-Jensen, Fru, do.
Møller, Augusta, Enkefru, Roligheds-vej 18.
Nielsen, Hans, Tømrermester, Madvigs Allé 3, St.
Nielsen, Anna, Fru, do.
Nielsen, Thrine, Fru, Hovmannsvej, Næstved.
Nielsen, H. J., Ingeniør, Allégade 15.
Nielsen, Karen, Frk., Vesterboulev. 27.
Nielsen, Inger, Oversætterinde, Frk., Strandboulevard 93 3.
Nielsen, Else, Novellist, do.
Nielsen, Frk., Burmeistersgade 20 4.
Nilsson, Ludovica, Fru, Pr. Alexandrines Allé 10 2.
Nobel, Caroline, Mynstersvej 1.
Nobel, Laura, do.
Ottosen, Carl, Overlæge, Skodsborg.
Ottosen, Johanne, Fru, do.
Olsen, I. P., Bogbinder, Nansensg. 70 3.
Olsen, Marie, Fru, do.
Pedersen, Marie, Lærerinde, Eigilsgade 62 2.
Persson, Baadsmand, Hjertensfrydsgade 15 St.
Petersen, Carl, Grosserer, Sølvtorvet 84.
Petersen, Hermann, cand. pharm., Gammeltoftsgade 14.
Petersen, Christiane, Frk., Linnésg. 28 St.
Petersen, H. M. C., Fru, Islands Brygge 13 4.
Pedersen, Viggo, stud. med., Østerbrogade 62.
Petersen-Norup, Johanne, Frk., Bankassistent, Linnésgade 20 4.
Poulsen, Anna, Professorinde, Amaliegade 14.
Poulsen, Johannes, kgl. Skuespiller, do.
Poulsen, Adam, Direktør, Dossering. 13.
Poulsen, Fru, do.
Rammeskov, Caroline, Bornholmsg. 1.
Salomon, Banksekretær, Kastelsvej 25.
Samuelson, Anna, Kontorist, Ewaldsg. 6.
Scharnowsky, Frk., Frederiksborgg. 35.
Schneekloth, A., Frk., Kong Georgsvej 24.
Schrøder, P., Ingeniør, Skovridergaardsvej, Holte.
Schrøder, Maja, Fru, do.
Schønberg, Agnete, Frk., Toldbodvej 34.
Schou, Anna, Frk., Faksegade 9.
Simmelhag, Fru, Palægade 6.
Solkær, Postbud, Guldbergsgade 18 A.
Solkær, Fru, do.
Stillinge, Tømrermester, Adolf Steens Allé 7.
Strenge, Thorvald, Fotograf, Nørrev. 64.
Strenge, Fru, do.
Tegner, L. F., Kontorchef, Arendalsgade 1 St.
Terslev, Fru, Islands Brygge 13 4.
Thew, Thora, Miss Surrey, England.
Thostrup, Fru, Skjalm Hvidesgade 11 1.
Thorstenson, Litterat.
le Tort, N., Rentier, Saksogade 1.
le Tort, Fru, do.
Tutein, Willerup, Frk., Nørregade 19.
Vestergaard, B., Sagfører, Leifsgade 6 4.
Wiene, S. P., Boghandler, Østerbrog.
Wiene, Fru, do.
Voigt, Frk., Birkerød.
Væringsaasen, Helge, Bonde, Elverum, Norge.
Ørum, Gertrud Marie, Sygeplejerske, I A. Schwartzgade 38, Ø.

Sydfyns Afdeling (28 Med.)
(Intet Bynavn = Svendborg.)

*Beyer, Chr., Montør, Lindegaardsvej 4.
*Beyer, Fru, do.
Bønnelykke, R., Proprietær, Holmdrup pr. Svendborg.
Bønnelykke, Fru, do.
Dahlbom, Kordegn, Grubbemøllestræde.
Jagd, A., Kommunelærerinde, Strandvej 8.
Johansen, Fr., Farvemester, Faaborgvej 10.
Johansen, Fru, do.
Johansen, Oluf, "ANCA".
Jørgensen, P., Garver, Ny Pasop 8.
Jørgensen, Fru, do.
Jørgensen, H., Gartner, Møllergade.
Karlsen, Martin, Raastrup pr. Ørbæk.
Lolk, Søren, Gaardejer, Vejlegaard, Taasinge.
Mikkelsen, Anna, Frk., do.
Møller, K., Enkefru, Skt. Knudsvej 5.
Pedersen, J., Gartner, Dalslund pr. Kværndrup.
Pedersen, Fru, do.
Petersen-Adser, Gartner, Gerritsgade.
Rasmussen, K., Proprietær, Raastrup pr. Ørbæk.
Rasmussen, Fru, do.

Rasmussen, Inger, Frk., do.
Sidenius, Frk., Lærerinde, Marstal.
Skerning, Enkefru, Eriksholm, Kværndrup.
Skerning, Maren, Frk., Kværndrup.
Svendsen, Joh., Købmand, Gerritsgade.
West. R., Gartner, Øxenbjerg.
West, Fru, do.

Aarhus Afdeling (60 Med.)
(Intet Bynavn = Aarhus.)

Aabirk, Sv., Handelsrejsende, Havrebjerg, pr. Slagelse.
Aabirk, Fru, do.
Aashejm, S., Gartner, Hou St.
Aashejm, Fru, do.
Arnesen, Dorothea, Frk., Malerinde, Christiansgade 27[2].
Axelsen, Emma, Frk., Rosengade 6, Odder.
Christensen, Anton, Bager, Hadsten.
Christensen, Fru, do.
Dahl, Lærer, Sandrup pr. Hundslund.
Danielsen, S., Malermester, Odder.
Danielsen, Fru, do.
Gandrup, J., Lærer, Dalgas Avenue 11[3].
Gandrup, Grethe, Fru, Telegrafist, do.
Grønlund, Chr., Lærer, Guldbergsgade 117.
Hansen, A., Gartner, Villa Kronborg, Hattenæs pr. Silkeborg.
Hansen, Fru, do.
Hansen, Ignatius, Sjællandsgade 93.
Hansen, Laurentius, Sadelmager. do.
Hansen, L. P., Aarhus Lysbadeanstalt.
Hansen, Fru do.
Jensen, Malle, Kbmd., Fredensgade 41.
Jensen, Joh., Sygeplejer, Aarhus Lysbadeanstalt.
Jensen, Anna, Gartner, Christiansgade 27.
Jensen, Jens, Maler, Søvind.
Jensen, I., Gartner, Skørbæk pr. Vægger.
Jørgensen, Andr., Snedker, Mørksg. 12.
Kiihlerich, A., Øjenlæge, St. Torv 5.
Kildsgaard, Chr., Gartner, Beder.
Kildsgaard, Fru, do.
Klaugart, Forstander, Havebrugsskolen, Beder.
Klaugart, Fru, do.
Knudsen, Maler, Glud, pr. Horsens.
Langhorn, Gerda, Fru, Christiansminde pr. Horsens.
Lind, Janus, A., Kbmd., Nørregade 42.
*Lorentzen, A., Fuldmægtig, Dalgas Avenue 21.
*Lorentzen, Fru, do.
Martens, R. C., Jerbaneassistent, Villa „Grumstolen", Højbjerg pr. Aarhus.
Miltan-Jensen, Frk., do.
Møller, Edv., Bandagist, Guldsmedg. 36.
Møller, Fru, do.
Nielsen, Jens. Kbmd., Randers.
Nielsen, Christine, Fru, Husbestyrerinde, Norsgade 20[1].
Nielsen, Fabrikant, Skern.
Nielsen, Fru, do.
Nyborg, Skipper, Vejgaarden, Aalborg.
Nyborg, Fru, do.
Olesen, Erik, Frugthandler, Sønderg. 40.
*Olesen, S. P. Gartneribebestyrer, Østergade 5.
Pedersen, Husejer, Vester Palæ.
Petersen, Georg, Kgl. Hof Frisør, St. Torv.
Petersen, Fru, do.
Petersen, S. M., Fru, Pontoppidansg. 6.
Rasmussen, Frk., fhv. Lærerinde, Braband.
Schmidt, Sophie, Frk., Husbestyrerinde, Marselisborg Allé 36.
Schwartzkopf, Frk. Kallundborg.
Sørensen, Lars, Adjunkt, Sundvej 1, Horsens.
Troelstrup, Marie, Frk., Sygeplejerske, Aarhus Lysbadeanstalt.
Wetlesen, Wessel, Stenograf, Ankerhus.
Østerby, B. P., Lærer, Grønfeldt Skole pr. Rønde.
Østergaard, N. P., Redaktør, Randers.

Vejle Afdeling (16 Med.)
(Intet Bynavn = Vejle.)

Bentzen, Niels, Købmand, Torvegade.
Bentzen, Fru, do.
*Boldsen, Julie, Frk., Flegmade.
Brighel-Müller, Fru, Skyttehusgade 17.
Frederiksen, A., Frk., Afholdshotellet, Dæmningen.
Jantzen, Frk., Telegrafist, Flegmade.
Leudesdorff, Fru, Torvegade 26.
*Lorentzen, E. W., Journalist, Nyboesg.
Lund, Amtsfuldmægtig, Flegborg 2.
Lund, Fru, do.
Madsen, P. Th., Borgmester.
Madsen, Fru.
Petersen, fhv. Havneingeniør, Havnen.
Poulsen, Kobbersmed, Søndergade.
Wegener, Fabrikant, Orla Lehmannsg. 5.
Wegener, Fru, do.

Aalborg Afdeling (64 Med.)
(Intet Bynavn = Aalborg.)

Andersen, A. P., Lokomotivfyrbøder, Rantzausgade 35.
Andersen, Marie, Fru, do.
Andersen, Chr., Rejsende, Skolegyden 8.
Boeck-Hansen, P., Fru, Cementfabrikken „Danmark".
Buch, I. Plesner, Skomager, Klokkestøbergade 12.

Buch, Alberta, Fru, do.
Bønsdorff, S., Skiltemaler, Vesterbro 10.
Christensen, Frk., Vegetarisk Pensionat, Vesterbro 10.
Davidsen, J., Fabriksarb., Korsgade 46.
Davidsen, Fru, do.
Gunge, G., Lærer, Vejgaarden.
Hansen, H., P., Fyrbøder, „Skovly".
Hansen, Fru, do.
Jakobsen, Hans P., Assistent, Pederbærksgade 20.
Jensen, Hans, Modehandler, Reberbanegade 41.
Jensen, Fru, do.
Jensen, Søren, Murer, Uttrupsvej, Nr. Sundby.
Jensen, Fru, do.
Jensen, Ane, Frk., Syerske, Rantzausgade 33.
Jensen, M., Urmager, Bredegade 8.
Jordahl, H., Massør, Algade 56.
Jordahl, Fru, Sygeplejerske, do.
Jørgensen, J., Havnearbejder, Ø. Havnegade 12.
Jørgensen, Fru, do.
Larsen, L., Fotograf, Poul Paghsg. 17.
Larsen, Fru, do.
Larsen, L., Savskærer, Kastelsvej 51.
Larsen, Fru, do.
Lassen, N. P., Kjellerupgade 17.
Lassen, Fru, do.
Lasson, E., Frk., Skolebestyrerinde. Gl. Kærvej.
Lauritsen, I. H., Elektromontør, Christiansgade 23.
Linch, Chr., Skrædderm., Vesteraa 20.
Lind, Carl, Frugthandler, Boulevarden 10.
Lund, M. H., Maskinarb., Godthaabsvej 7, Nr. Sundby.
Lund, Fru, do.
Lund, Emma, Frk., Husbestyrerinde, Priorgade 1.
Madsen, Anton, Frugthandler, Urbansgade 6.
Meldahl, Fru, St. Mortensgade 1.
Møller, C. C., Bagerm., Steen Blichersg. 4.
Møller, Fru, do.
Møller, F., Rentier, Niels Ebbesensg. 24.
Nielsen, S. W., Vaskeriejer, Priorg. 3.
Nielsen, Fru, do.
Olesen, K. C., Skibstømrer, Østerbro 16.
Olesen, Fru, do.
Olsen, Marie, Frk., Modehandlerinde, Reberbanegade 41.
Orup, Frk., Sygeplejerske, Algade.
Pedersen, Chr., Bogholder, Kellerupsg. 8.
Pedersen, Fru, do.
Petersen, Marinus, Postbud, Klokkestøbergade 5.
Petersen, Fru, do.
Petersen, N. P., Murer, St. Mortensg. 13.
Petersen, Adolfsine, Fru, do.
Poulsen, Karen, Frk., Husbestyrerinde, Aagade 8.
Rommerdahl, S. A., Agent, Christiansg. 18.
Schmidt, K., Kasserer, Søndergade 58 b.
Schmidt, Fru, do.
Skoda, Undermester, Niels Ebbesensg. 37.
Skoda, Fru, do.
Sørensen, Agnes, Frk., Strygerske, Danmarksgade 29.
Sørensen, Kirstine, Frk., Syerske, Kristiansgade 50.
Thøgersen, K., fhv. Landmand, St. Mortensgade 7.
Wiederichsen, Thyra, Frk., Stavanger.

„Vegetarisk Ungdom" (19 Medl.)
(Intet Bynavn = København).

Bengtsson, Ingeborg, Tegnerske, Carl Bernhardtsvej 15 A 4.
Christensen, Alfr., Bogbinder, Ingemannsvej 3 2.
Christensen, Chr., Bogbinder, Gothersgade 10 1.
Hansen, Herluf, cand. jur., Voldmestergade 27, St.
Hansen, Inge, cand. phil., do.
Hansen, Victor, stud. med., I. A. Schwartsgade 18.
Jensen, Aage, Assistent, Victoriagade 16, Havehuset.
Jensen, Th. Agner, stud. med., Rørholmsgade 24 2.
Jensen, Henriette, Frk., Carl Bernhardtsvej 15 A 4.
Larsen, Ketty, Frk., Nørrebrogade 150.
Laursen, Margrethe, Frk., Ahrensberggade 8, St.
Lerberg, Ida, Sløjdlærerinde, Gothersgade 10 1.
Madsen, Fr., Gartner, St. Thomas Allé 7, Stuen.
Nielsen, Algot, Arkitekt, Grønneg. 25 2.
Nielsen, Minna, Frk., Griffenfeldtsgade 31 4, Opg. tv.
Sivertsen, Ellen, Gartner, Brandholmeallé, Rødovre.
Spur, Ths. E., cand. mag., Nørre Farimagsgade 7, St.
Weischer, Gunhild, Frk., Jagtvej 123 4.
Vodder, Emil, Elev ved Søkort-Arkivet, Herluf Trollesgade 16 2.

Spredtboende (99 Medl.)

Aasum, Agnes, Lærerinde, Gørding.
Alm. dansk Gartnerforening, Puggaardsgade 11.
Bendix, C., Fru, Ebeltoft.
Berthelsen, S., Godsforvalter, Høng.

Bjerre, K., Præst, Højskoleforst., Kerteminde.
Bjerre, Elise Møller, Fru, do.
Bjørner, Louise, Frk., Hjortholm pr. Humble.
Bloch, Vald., Lærer, Lille Egede pr. Korsør.
Bloch, Fru, do.
Burcharth, Georg, Fotograf, Kolding.
Burcharth, Fru, do.
Christy, Alfr., Forretningsfører, Aarhus.
Christy, Fru, do.
Cohen, Henry, Prokurist, Holbæk.
Cohen, Fru, do.
Enevoldsen, Edv., Gartner, Malmmosevej, Holte.
Enevoldsen, Fru, do.
Elling, N. M., Lærer, Søndersø pr. Odense.
Eriksen, Chr., Cigarhdlr., Vestergade 20, Lemvig.
Eriksen, Eline, Fru, Sorø Husholdningsskole.
Faaborg Vegetabil-Margarinefabrik, A/S, Faaborg.
Flade, Vilh. E., Bogholder, Bredegade 28, Frederiksberg.
Foss, O., Købmand, Kolding.
Goos, Fru, Skovridergaardsvej, Holte.
Halberg, J., Frk., Jens Juelsgade 30.
Hansen, P. N., Lærer, Sorø.
Hansen, Edith, Fru, do.
Hansen, Frederikke, Frk., Bornholms Højskole, Aakirkeby.
Hansen, Hersleb, Købmd., Nørre Alslev.
Haugaard, Erik, Skovshoved pr. Skive.
*Hermansen, Hilda, Fru, Skolekøkkenlærerinde, Frederiksvej, Sorø.
Højer, Th., Gartner.
Jacobsen, Isidor, Øverupgaard, Esrom.
Jensen, Agnes, Frk., Gryderup Mark pr. Korsør.
Jensen, Anna, Frk., „Frem", Banderup, Nordslesvig.
Jensen, Anna, Frk., Billum Skole.
Jensen, Louise, Frk, Banderup, Nordslesvig.
*Jensen, Marie, Frk., Bestyrerinde, Nærum.
*Jørgensen, Hans, Gaardejer, Ølstykke.
*Jørgensen, Fru, do.
Jensen, Jens, Roskilde Højskole.
Jensen, S., Maskinarbejder, Adr. Herr Aalto, Østra Chausséen 24, Trp, C., Helsingfors.
Jepsen, Dorthea, Fru, Bovlunde, Nordslesvig.
Juncker, Nicolaus, Birkerød.
Jørgensen, Albert, Gartner, Trørød pr. Vedbæk.
Jørgensen, Ingeborg, Fru, do.
Klintø, Karl, Forfatter, Brønderslev.
Klintø, Anine, Fru, do.
Kjærsgaard, Fru, Strandby, Farsø.
Kristensen, Katrine, Frk., Forlev Friskole.
Kristiansen, Søren, Husmand, Aasted pr. Nørre Nebel.
Kristiansen, Engelbrecht, Landinspektør, Terndrup.
Langevad, Juliane, Frk., Baggesensg. 9.
Larsen, Assistent, Fogtmanns Planteskole, Taastrup Station.
Lundbech, Ida, Fru, Kronprinsensg. 56, Odense.
Martin, Redaktør, Sorø.
Martin, Fru, do.
Martin, Nora, Frk., do.
Mogensen, Elise, Sygeplejerske, „Anca", Svendborg.
Møller, Carl, Fotograf, Kerteminde.
Møller, Fru, do.
Møller, John, fhv. Støberibestyrer, Barongaarden, Kerteminde.
Møller, Fru, do.
Møller, Andreas, Fynsg. 24, Fredericia.
Nielsen, Anna, Frk., Vegetarhjemmet „Anca", Svendborg.
Nielsen, Hans, Maskinhandler, Brundby, Kolby, Samsø.
Nøhr, Frk., Borre, Møen.
*Olsen, A., Gaardejer, Svedstrup pr. Ølstykke.
*Olsen, Karen, Fru, do.
Olsen, Cathrine, Enkefru, Brønshøj, Fredericia.
Pedersen, Anders, Proprietær, Klevangsgaard pr. Brørup.
*Petersen, Fr., Gaardejer, Skaastrup pr. Mejlskov.
Petersen, Fru, do.
Petersen, Caroline, Frk., Lærerinde, Finlandsgade 62, Esbjerg.
Petersen, Kirstine, Frk., do.
Petersen Smith, J. F., Maskinmester, Nyskole pr. Nr. Alslev.
Petersen, Fru, do.
Patursson, Gazet, Kirkjubø, Thorshavn.
Petersen, Anton, Gaardejer, Brøstrupgaard pr. Rødding.
Pirup-Hvarre, P. J., Ingeniør, Newark, U. S. A.
Rasmussen Buss, J., Klaverstemmer, Chr. Winthersvej, Lyngby.
Rasmussen Buss, Fru, do.
Riis, Axel, Kommuneingeniør, Holte.
Riis, Fru, do.
Rasmussen, Fr., Parcelist, Nyskole, Nr. Alslev.
Rasmussen, Chr., Ørtoft, Sæby.
Rosenkilde-Laursen, Ad., Lokomotivfyr-

bøder, Halskovvej 56, Korsør.
Rosenkilde-Laursen, Fru, do.
Rudolph, Julie, Frk., Kommunelærerinde, Langøgade 2.
Seidelin, Ida, Frk., Suensonsgade 53.
*Stokholm, M., Lærer, Ishøj pr. Taastrup.
Stokholm, Margrethe, Fru, do.
Sørensen, Else, Frk., Købmagerg. 14, Fredericia.
Udsen, Carl, Musiker, Vesterbrog. 186 2.
Volkert, H., Fabrikant, Dyringshus, Kolding.
Vodder, A. N., Sløjskoleforstander, Gothersgade 10, St. o. G.
Westhausen, Anna, Fru, Ebeltoft.
Yde Kirk, J., Lærer, Lemvig.
Yde Kirk, Fru, do.

Ialt 495 Medlemmer.

Fra Arbejdsmarken.

Der er en vaagnende Trang til at høre vore Idéer fremsatte. Vegetarismen diskuteres nu oftere end før. *Egerod* har saaledes efter Opfordring talt om Vegetarismen i Østerbros Afholdsforening d. 16. April og i en Afholdsforening i Griffenfeldtsgade 7 d. 22. Maj.

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.

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 — Frugt- og Grønthandel — 5 »
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 (før Clemenstorv) **Frugthandel**, Søndergade.
Filialer: Frugthandel, Nørreg. 55 og Torvehallen, Brunsg. 59, 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 »
Emil F. Hansen, Colonial-Vin-Conserves, N. Frihavnsgade 20 — 5 »

*) Rabat gives kun paa Henkogningsglas og kun naar der købes mindst 25.
**) omfatter Underbeklædning, Toilet-Artikler m.m. paa enkelte Varer gives ingen Rabat.
***) omfatter diæteliske Præparater m.m.; paa enkelte Varer gives ingen Rabat.
****) naar der købes for mindst 10 Kr.

Adresser.

Landsforeningen. Form.: Ingeniør *P. Schrøder*, Holte. — Kasserer: 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 I, 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.

Ung Pige,

dannet, 19 Aar, huslig anlagt, ønsker at lære vegetarisk Husholdning under en dygtig Husmoders Vejledning; mindre Gage ønskes helst; familiær Stilling. 1. August.

Billet mrk. 19 modt. »Solblink«.

Sommerophold

i smuk Egn søges for 14 Dage fra 21/6 for 2 Voksne og 1 Barn, hvor vegetarisk Kost kan faas. Billetter bedes tilsendt **A. Lindahl, Jagtvej II, I., Mezz.**



Alle moderne Forsikringer

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

Dalgas Avenue 21, Aarhus.



Vegetarisk Restaurant

Pomona

Nørregade 7, 1. Sal.

Lige overfor Frue Kirke.

Telefon Byen 3383

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

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

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. Rølike.*

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« 5. Aarg. Nr. 1 for Maj 1911.
»Pomona«, Nørregade 7[1], Kbhvn.

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 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.