SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

8. Aargang | August 1914 | Nr. 8

Indhold: D. V. F.s Aarsmøde. Landsforeningen Dansk vegetarisk Forenings Aarsberetning for 1913—14. Lidt og mindre. Litteratur. Køkkenet. Annoncer.

D. V. F.s Aarsmøde
i København 25. Juli 1914.

D. V. F.s Aarsmøde er vel nok den Begivenhed, der altid imødeses med størst Glæde af interesserede Vegetarer. Det blev da heller ikke denne Gang nogen Skuffelse. Det skulde da lige være det, at man havde ventet nogle flere Deltagere, da Mødet holdtes i København.

Efter at Formanden, Ingeniør *P. Schrøder* havde budt Velkommen til de ca. 25 tilstedeværende, sang man en af Lærer *Stokholms* nye Sange: Jeg har en lille Plet paa Jord. Sagfører *Vestergaard* valgtes til Dirigent, hvorefter Formanden aflagde den Aarsberetning, der findes andetsteds i Bladet.

Direktør *Madsen* aflagde Regnskabet, som stod trykt i Juli-Ekstranummeret, og der udspandt sig nu en livlig Diskussion baade om dette, om Aarsberetningen og om Arbejdet i det kommende Aar.

Under Omtalen af den store Fremgang i Medlemstal sidste Aar fremhævede Fru *Ottosen* med Tilslutning fra Formanden den store Andel, Skodsborg Sanatorium havde deri. Hun opfordrede endvidere Hovedbestyrelsen til at sætte Kraft ind paa at udvide Biblioteket. Kommunelærer *Egerod* mente, at det foreløbig nok saa meget gjaldt om at vække Medlemmernes Interesse for det, og foreslog at udsende et Katalog til Medlemmerne sammen med en Opfordring til at købe vore Smaaskrifter, der vist ikke er tilstrækkelig kendt.

Fuldmægtig *Lorentzen,* Aarhus, udtalte sin Glæde over, hvad der var udrettet i det sidste Aar, og det gode Samarbejde mellem Hovedbestyrelsen og Afdelingerne og foreslog at gøre mere for at skaffe Abonnenter paa „Solblink", at søge optaget vegetariske Kogeopskrifter i forskellige Blade og endelig at arbejde for at faa oprettet en Feriekoloni. Taleren havde Tilbud paa et dertil egnet Sted og en Leder, nu manglede blot Pengene og en Madmoder

— rigtignok to særdeles vigtige Betingelser! *Formanden* udtalte dernæst, at en Feriekoloni, hvor Børnene kun opholdt sig en kort Tid, ikke nær kunde maale sig med et Børnehjem, men da Tilbudet om Leder og Sted helst skulde benyttes, opfordredes Aarhusafdelingen til at søge denne Sag fremmet. — Frk. *Jagd,* Svendborg, spurgte nu, om Foreningen vilde foranstalte Madlavnings-Kursus, særlig beregnede paa Smaahjem, hvortil Formanden svarede, at den Sag ikke kunde blive gennemført, før Foreningen fik Raad til at holde en Skolekøkkenlærerinde, saaledes som man har i Sverrig. — Fru *Ottosen* anbefalede Forevisninger i Stedet for Kursus, da de altid samler mange flere Deltagere. — Frk. *Jagd* mente ikke, vi ad den Vej naaede ud til de smaa Hjem, men Fru *Ottosen* foreslog saa at foranstalte Demonstrationer med billig Mad og gruppere Retterne efter deres Pris. — *Alb. Johansen* pegede paa, at man kunde leje eller laane ledige Butikker og der fremstille, forevise og sælge billig Mad. Han og Hustru stillede sig til Raadighed. — Frk. *Jagd* vilde have, at „Pomona" uddannede unge Piger, hvad Fru *Ottosen* støttede, da hun stadig fik saa mange Anmodninger om at skaffe huslig Medhjælp, at de unge Piger altid vilde kunne faa Plads.

Regnskab og Beretning godkendtes.

Derefter anbefalede *Egerod* Forslaget om Bestyrelsens Udvidelse til 7 Medlemmer. Paa Grundlag af Diskussionen ændredes det til følgende Resolution, der enstemmigt vedtoges:

„Aarsmødet udtaler det ønskelige i, at Suppleanterne møder til Hovedbestyrelsens Møder og tager deres Del af det forefaldende Arbejde."

Til Bestyrelse valgtes derefter: Ingeniør *P. Schrøder,* Formand, Kommunelærer *Oluf Egerod,* Frk. *Louise Høst,* Direktør *N. Madsen* og Kommunelærer *Gandrup,* alle i København. Suppleanter blev: Førstelærer *M. Stokholm* og Fru *Terslev.* Revisorer: Hr. *A. Lorentzen,* Aarhus, og Hr. *Chr. Beyer,* Svendborg, med Hr. *Aabirk* og Frk. *Jagd* som Suppleanter.

Efter Middagen paa „Pomona" indledte Læge Frk. *Regine Grønberg-Petersen* en Diskussion om Nedsættelse af Frugttolden ved den forestaaende Revision af Toldloven. Vi maa have i hvert Fald en Del af Frugttolden afskaffet, og, da al Told jo desværre ikke kan afskaffes nu, lagt over paa unødvendige Fødemidler. At begrunde det var ikke nødvendigt blandt Vegetarer. Paa forskellige Foreningers Initiativ forhindredes i 1908 en Del af Forhøjelsen, men alt i alt blev det dog til en mærkbar Forhøjelse, hvad Frøkenen gav os sørgelige Eksempler paa. Der burde iværksættes f. Eks. en Husagitation for at faa Husmødrene vakt til Indgivelse af en Adresse. — *Egerod* udtalte i sin Tilslutning, at en Stat, der har Told paa Frugt, ikke tør regnes blandt de Stater, der roser sig af den største Kultur. — Dr. *Ottosen* var med sidst, da man agiterede mod Frugttolden, og havde fra da bevaret en Del Skepsis overfor, hvad der kunde naas, især havde mange Rigsdagsmænd ikke vist Forstaa-

elsen af, hvor højt Frugten stod over Kaffen; men lad os tage fat og først faa dannet en Krigskasse f. Eks. ved Tilskud fra Frugtgrossererne. — *Schrøder* saa lysere paa det nu end i 1908, fordi Afholdsfolkene sikkert nu havde mere Forstaaelse af Frugtens Betydning i Kampen mod Alkoholen. Fru *Ottosen* vilde særlig have Toldfrihed paa de almindelige Frugter og saa noget lovende i, at Kvinderne snart fik Stemmeret. — Dr. *Ottosen* nævnede som et godt Argument mod Gartnernes Modstand mod Toldfrihed paa Frugt, at naar Landets bærende Erhverv, Landbruget, var uden Toldbeskyttelse, kunde det langt mere intensivt drevne Gartnerbrug lettere være det. Som Resultat af den meget mere indgaaende Diskussion vedtoges følgende Resolution:

„Af Hensyn til Frugtspisningens store Betydning for Folkesundheden opfordrer Aarsmødet Hovedbestyrelsen til at træde i Forbindelse med andre Organisationer, interesserede i Frugttoldspørgsmaalet, for at søge dannet et Udvalg til at arbejde for en Nedsættelse af Frugttolden ved den forestaaende Toldrevision."

Stedet for næste Aarsmøde blev ret rimeligt Svendborg, hvis tilstedeværende Medlemmer lovede os et godt Møde i al Hyggelighed.

Af de mange Punkter, der drøftedes under „Eventuelt", nævner vi Fremstillingen af Brevpapir og Servietter med vegetariske Sentenser til Brug for Medlemmerne og i Agitationen. Københavns Afdeling lovede at undersøge Mulighederne for Servietternes Fremstilling. — *Egerod* slog til Lyd for Indførelsen af Skotøj af kunstigt Læder. — Da det havde været meget vanskeligt at faa Medlemslisterne ind fra Afdelingerne, spurgte Formanden, om man overhovedet ønskede dem trykt. Fra alle Sider fremhævede man det vigtige i at have en trykt Medlemsliste, og man foreslog noget i Retning af Bødestraf eller Udelukkelse fra Repræsentationsretten, hvis man undlod at indsende Fortegnelsen, naar den i Tide var indkaldt af Hovedbestyrelsen. Der vedtoges dog intet i Aar.

Endelig vedtog man uden Diskussion at udnævne Dr. *Ottosen* til Æresmedlem af D. V. F. i Anledning af hans 50-Aars Fødselsdag og paa Grund af hans store Arbejde for Vegetarismen.

Under Mødet havde man sunget flere af *Stokholms* vegetariske Sange.

Efter at have hentet vore svenske Meningsfæller ved Baaden fejredes deres Ankomst ved et fornøjeligt Aftensbord i „Pomona". Aftenen sluttede saa i Tivoli.

De to næste Dage afholdtes den 5. nordiske vegetariske Kongres. Referatet heraf følger i næste Nummer.

Baade Aarsmøde og Kongres er blevet indgaaende refereret i den københavnske Presse, hvad der sikkert har sin store Betydning for os, hvorfor vi herved sender den vor bedste Tak.

O. E.

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

Landsforeningen Dansk vegetarisk Forenings Aarsberetning for 1913—14.

Aaret strækker sig fra $^{1}/_{7}$ 13 til $^{30}/_{6}$ 14. Allerede d. 13. og 14. Juli holdt vi vort *Aarsmøde* i Aarhus. Det var særdeles godt besøgt, og Deltagerne havde baade Udbytte og Fornøjelse af de 2 Dages Samvær med Meningsfæller fra de forskellige Egne af Landet. Referat fra Aarsmødet findes i „Solblink" for August 1913.

I Dagene d. 24—26. August afholdtes den *internationale vegetariske Kongres* i Haag, hvor det desværre paa Grund af de dermed forbundne Udgifter ikke lykkedes at faa vor Forening repræsenteret. Kongressen er nærmere omtalt i „Solblink" for Oktober 1913.

I den *Samstyrekongres,* som afholdtes i København d. 3.—5. Oktober deltog 3 af vor Hovedbestyrelses Medlemmer for at søge Klarhed over, hvorledes Samstyreprincipet mest praktisk kunde gennemføres indenfor D. V. F. Udbyttet var dog kun ringe, og Hovedbestyrelsen har i hvert Fald ikke set sig i Stand til paa Grundlag heraf at fremsætte Forslag til Forbedring af vor Styreform, saa meget mere som den af samstyreinteresserede Medlemmer paa sidste Aarsmøde bebudede Diskussion i „Solblink" om dette Emne er udeblevet. Referat fra Kongressen findes i „Solblink" for Nov. 1913.

Ved „Danmarks studerende Ungdoms Afholdsforbund"s Aarsmøde i Randers i August *udstillede vi en Del vegetarisk Litteratur.*

I Anledning af, at Københavns Kommune har faaet testamenteret en stor Sum Penge til Oprettelse af et *Drankerasyl,* har vi sat os i Bevægelse for om muligt at opnaa, at der i denne Anstalt indføres vegetarisk Kost. Sagen befinder sig dog endnu paa det forberedende Stadium.

Ogsaa *Fængselskosten* har vi søgt at faa forbedret i vegetarisk Retning, hvilket er meget udførlig omtalt i „Solblink" for Juni 1914.

Da Spørgsmaalet om Nedsættelse af en *„Forbudskommission"* blev brændende, henvendte vi os til Indenrigsministeriet med en Anmodning om, at det vegetariske Synspunkt maatte blive repræsenteret i Kommissionen. Vi har intet Svar faaet paa denne Henvendelse, men Kommissionen er jo nu nedsat, og saa vidt os bekendt er ingen af dens Medlemmer Vegetarer.

Oprettelsen af et *vegetarisk Børnehjem* har atter i Aar beskæftiget Hovedbestyrelsen, men denne venter stadig forgæves paa, at der fra velhavende Meningsfællers Side skal blive stillet de fornødne Pengemidler til Raadighed.

Et Forslag om Fremstilling af et *vegetarisk Samlermærke* har ikke fundet Tilslutning.

Paa vor Status vil findes opført under Aktiver: *Vegetarisk Bibliotek* 200 Kr. Dette er i Virkeligheden et altfor beskedent Udtryk for den Skat, vi efterhaanden har faaet samlet her, og som kun benyttes altfor lidt af vore Medlemmer. Biblioteket har de sidste Par Aar været opbevaret i „Det sociale Sekretariat & Bibliotek"s Lokaler, og Udlaan er foregaaet herfra. For imidlertid at lette Medlemmerne Adgangen til at benytte det og samtidig henlede Opmærksomheden stærkere paa det, besluttede vi os til at flytte Biblioteket til vore Lokaler i „Pomona". Flytningen udførtes ved Nytaarstid, efter at Cand. mag. *Spur* havde overtaget Hvervet som Bibliotekar. Der blev samtidig ofret en Del paa Indbinding, anskaffet et Bogskab og udarbejdet et Katalog, som dog endnu ikke foreligger

trykt. Og saa blev der i Forbindelse hermed truffet en Ordning med vor Københavns Afdeling og „Pomona", saaledes at der i et Hjørne af „Pomona"s Serveringslokale blev opstillet nogle magelige Kurvestole og fremlagt Mapper med inden- og udenlandske vegetariske Tidsskrifter, ligesom ogsaa Avisholdet blev udvidet. Til dette „Læsehjørne" har D. V. F.s Medlemmer fri Adgang hele Dagen, saa længe Restauranten holder aabent, og ved Henvendelse til Betjeningen kan faas udleveret Bøger fra Biblioteket til Læsning paa Stedet eller hjemme. Københavns Afdelingen har afholdt de særlige Udgifter, som har været forbundet med denne Ordning, der har vundet stort Bifald hos mange af vore Medlemmer.

Fra Oktober Maaned overtog cand. mag. *Spur Redaktionen af „Solblink"*, medens den hidtilværende Redaktør, Frk. *Louise Høst,* fra Nytaar paatog sig *Ekspeditionen,* som i en Aarrække velvilligst var blevet besørget af Boghandler *Wiene.*

Ledelsen af *Vegetarisk Oplysningskontor* har fra Beretningsaarets Begyndelse været overdraget til Kommunelærer, cand. phil. *Oluf Egerod.* Som Udtryk for den Energi, hvormed denne Del af vor Forenings Virksomhed ledes, kan nævnes, at Oplysningskontoret i det sidste Aar har afsendt 165 Breve, Besvarelser, Artikler o. lign., samt 3330 andre Postforsendelser med Tryksager i Agitationsøjemed.

Vort Medlemsblad „Solblink" er i Aarets Løb udkommet med 12 Numre med ialt 140 Sider, altsaa ca. 12 Sider pr. Nummer. Ligesom det foregaaende Aar blev December-Nummeret formet som et særligt Agitationsnummer og trykt i særligt stort Oplag, nemlig 2000 Eksemplarer, medens vort normale Oplag er 1100. Bladet har som sædvanlig bestræbt sig for paa en Gang at være vor Forenings officielle Organ, et Bindeled mellem Medlemmerne og et Middel i Agitationen udadtil.

Ligesom i tidligere Aar er der foretaget en *gratis Udsendelse* af „Solblink" til en Mængde Læsestuer og andre Institutioner.

Desværre har den nye Postlov bragt en *Portoforhøjelse* fra 6 til 8 Øre aarlig pr. anmeldt Eksemplar.

I Aarets Løb har vi udgivet et *nyt Smaaskrift* (Nr. 18 i Rækken), nemlig *„75 Kartoffelopskrifter"* af Fru *Maja Schrøder.* Desuden har vi af Jul. Gjellerups Forlag købt Restoplaget af Dr. *Mich. Larsen: „Sygdom og Helbredelse ved Naturens Hjælp".*

For om muligt at faa afhjulpet den store Trang til Foredragsholdere, som vi ofte føler, naar der er Tale om Agitation ude i Landet, oprettede vi i Vinter en *Studiekreds* i København. Den skulde give vore Medlemmer Lejlighed til at øve sig som Foredragsholdere dels offentlig, dels indenfor en snævrere Kreds. Der er blevet afholdt 3 offentlige og et privat Foredrag, og denne Form for Uddannelse har vist sig at være i høj Grad fornøjelig og lærerig. Vi haaber at mange flere vil melde sig til Deltagelse i den kommende Vinter.

Af andre *Møder* er der bleven afholdt 3 ved Hovedbestyrelsens Foranstaltning, alle i „Pomona". Den 6. September talte Ingeniør *Schrøder* om „Kødnød og Kødforgiftning", den 15. Januar afholdtes stort „Kartoffelmøde" med Gartner *Fr. Madsen* som Hovedtaler, og den 26. Marts samlede en „Vegetarisk Spørgeaften" under Dr. *Mich. Larsens* Førerskab en talrig og stærkt interesseret Tilhørerskare. Af Hovedbestyrelsens Medlemmer har iøvrigt Kommunelærer *Egerod* talt om Vegetarismen i 4 Afholdsforeninger i København og Ingeniør *Schrøder* i „Frederiksberg Oplysningsselskab". Ved alle disse Lejligheder er Foredragene blevet modtaget med største Interesse

og efterfulgt af livlig Diskussion om de for de fleste af Tilhørerne nye Tanker.

Foruden de allerede nævnte Møder er der blevet holdt et stort Antal *Møder i Afdelingerne,* hvorom henvises til disses Beretninger, som findes i „Solblink"s Numre for Marts (Aarhus) og April 1914 (København og Sydfyn).

Ved Landsforeningens Foranstaltning er der endvidere afholdt 2 *Kursus i vegetarisk Madlavning* og 3 *Kursus i Henkogning,* alle i „Pomona". Ved disse Kursus har medvirket Frk. *Louise Høst* og Skolekøkkenlærerinderne Frk. *Agnes Dalhoff* og Fru *Maja Schrøder.* Det har paany bekræftet sig, at saadanne Kursus er et ypperligt Agitationsmiddel.

Af *Gaver* har Landsforeningen modtaget for 500 Kr. Aktier i „Pomona". Vi bringer herved Giveren, som ikke har ønsket at faa sit Navn nævnt, vor hjerteligste Tak.

Og hvad har saa de *synlige Frugter af vort Arbejde* i det forløbne Aar været? Det kan til en vis Grad maales, dels ved Fremgangen i Medlemstal, dels ved *Salget af vegetarisk Litteratur.* Af Regnskabet fremgaar det, at det sidste har beløbet sig til ca. 350 Kr., altsaa et ikke helt ringe Beløb, naar det tages med i Betragtning, at Prisen paa vore Smaaskrifter er saa ringe, nemlig kun 10—25 Øre. *Medlemstallet* er steget fra 323 til 487, altsaa en Tilvækst af 164 eller ca. 50 %. Dette maa betegnes som en ualmindelig god Fremgang. Den skyldes dels Oprettelsen af en ny Afdeling paa 64 Medlemmer i Aalborg, dels en ualmindelig Tilgang til Afdelingen i København, som er vokset fra 155 til 201 Medlemmer, og saa er der endda i København dannet en ny Afdeling, hvis Navn, „Vegetarisk Ungdom", viser, at den vil søge sit Virkefelt blandt de Unge.

Spørges der nu til Slutning om *Aarsagen til den gode Fremgang,* ikke alene for vor Forening, men for vor Sag i det hele taget, altsaa ogsaa paa andre Omraader, hvor Udviklingen ikke lader sig maale ved Tal, saa er der naturligvis flere saadanne, og deriblandt ikke mindst den voksende Forstaaelse af Ernæringsspørgsmaalets Betydning, som spores i alle Samfundslag. Men fæster vi særlig Opmærksomheden paa det ret betydelige Litteratursalg og vor københavnske Afdelings Tilvækst i Medlemstal, saa kan der ingen Tvivl være om, at de i første Række skyldes „Pomona", vor nye vegetariske Restaurant. Ja, Betegnelsen „vor" er naturligvis for saa vidt ikke rigtig, som det ikke er D. V. F., der ejer „Pomona". Men Landsforeningen og Københavns Afdeling har dog hver Aktier for 500 Kr. deri, og i Aktieselskabets Love er der tilsikret D. V. F. en meget betydelig Del af Selskabets Overskud, saa snart et saadant fremkommer. Men dertil kommer, at det fortrolige Samarbejde, der stadig finder Sted mellem Aktieselskabet „Vegetarismens Fremme" og D. V. F. i høj Grad er til Gavn for begge Parter, men ganske særlig for os. Vi har efterhaanden i Ly af „Pomona" faaet samlet hele vor øverste Administration paa eet Sted: Formandens Kontor, Oplysningskontoret, Biblioteket, Læsehjørnet, „Solblink"s Redaktion og Ekspedition o. s. v.; alle Traade løber sammen her. Til Møder og Kursus er Lokalerne saa vel skikkede, som tænkes kan, og de er da ogsaa i sidste Vinter bleven stærkt benyttet dertil. Og ikke alene af os selv, men ogsaa af andre Foreninger, hvis Medlemmer derved er blevet kendt med vor Tilværelse. Vi, der staar i det daglige Arbejde, kan slet ikke tænke os, hvorledes vi nu skulde kunne undvære „Pomona", og vi er i hvert Fald klar over, at det vilde være til ubodelig Skade for vor Sag i lang Tid, hvis denne Institution, den største, der hid-

til er bygget op af danske Vegetarer, skulde gaa i Stykker. Derfor har enhver af os personlig bragt store Ofre af Tid, Arbejde og Penge for at holde „Pomona" oppe i den første trange Tid, og derfor tager vi heller ikke i Betænkning nu, da det værste er overstaaet, paa det mest indtrængende at anmode vore Medlemmer om at støtte den Kreds, som for Tiden arbejder paa at samle et saa stort Beløb, at „Pomona" kan holdes oppe dermed, indtil den i Løbet af et Aarstid kan klare sig selv. Omsætningen er nu omtrent det dobbelte af, hvad den var for et Aar siden, og den synes at vokse efter en stadig stigende Skala samtidig med, at Driften bliver mere økonomisk, efterhaanden som der indhøstes flere Erfaringer.

„Pomona" er rejst og hidtil holdt i Live af en forholdsvis lille Kreds. Det er vort Haab, at inden længe (og helst snarest) vil ethvert af vore Medlemmer have ydet sit Bidrag til at sikre denne vor overordentlig værdifulde Centrals Fremtid.

Og sker det, da kan vi ikke alene glæde os over, at det nu forløbne Aar har været et godt Aar, men da kan vi ogsaa med Fortrøstning se Fremtiden imøde.

P. Schrøder.

Lidt og mindre.

Landbrug uden Kreaturhold. „Münchener Nachrichten" meddeler, at en Del bayerske Landmænd af økonomiske Grunde er gaaet over til at drive Landbrug uden Kreaturhold. Man anvender mineralsk og kunstig Gødning, som det synes med godt Resultat. Men Avisen frygter selvfølgelig for Konsekvensen: høje Kødpriser. Om den blot vidste, at enhver Forhøjelse af Kødprisen er et Skridt fremad i Folkesundhed.

Vegetarisk Kost for Nordpolsfarere. Nordpolsforskeren Stephanson fortæller, at man paa Ekspeditionen foretrak tørrede Frugter og Melretter for salt og tørt Kød. Det samme var Tilfældet med Shackletons Folk. En sibirisk Rejsende Kennan meddeler, at de indfødte med Begærlighed spiser den halvfordøjede Mos, som de udtager af Rensdyrenes Maver.

Men deres Trang til Plantekost tilfredsstilles dog bedre ved den Masse Bær, der vokser frem i den korte Sommer. Bærrene tørres til Vinterbrug. Der er for os ingen Tvivl om, at man kan klare en Nordpolsfærd paa *medbragte* vegetariske Fødemidler. Men saa snart man er henvist til Stedets Frembringelser, maa man selvsagt ty til Dyreriget. Dette og Eskimoernes Levemaade er for os intet Bevis mod Vegetarismen, men beviser tværtimod, at Polaregnene ikke byder Betingelser for tilfredsstillende menneskelig Udvikling, hvorfor det er et Brud paa Naturens Love at opholde sig der, hvilket man selvfølgelig maa tage sin Straf for.

(Tildels efter „*Vegetarianen*" ved O. E.)

Litteratur.

En Drankers Skriftemaal *(En ulykkeligs sidste Ord).* Af *Eigil Sølve,* Odense. 25 Øre.

Ikke mindst i denne Pjece lærer man Forfatterens velkendte varme Hjerte og skaanselsløse Kamp

mod Alkoholen at kende. Et godt Indlæg i denne Kamp maa man kalde Skriftet.

Jordbærdyrkning i Villahaven. Af *Jordbær-Jørgensen.* Kamlas Boghandel. 25 Øre.

Titel og Forfatternavn taler for sig selv. Tænderne løber i Vand, og man faar Lyst til straks at plante alle de herlige Sorter efter Bogens Metode.

50 vegetariske Retter til Frokost, Middag og Aften. Af Fru *Mary Johansen.* Nordisk Sundhedsforlag.

Et smukt udstyret og godt brugbart Hefte, der vilde have gjort Forfatterinden større Ære, hvis Peber og Sherry ikke var anvendt i Opskrifterne, selv om Forordet motiverer dette Spring bort fra Vegetarismen.

100 alkoholfri Sommerdrikke. Hagerups Forlag.

Her er noget for enhver Smag, og langt de fleste kan anvendes af Vegetarer.

Syltning og Henkogning af Havesager. Af *S. Lomholt.* Hagerup. 50 Øre.

Afsnittet om Syltning og især om Likører er jo ikke vegetarisk, hvorimod Stykket om Henkogning er brugbart.

Hanne Knudsen: **Pomona I,** *Haandbog i Konservering af Havesager.* G. E. C. Gads Forlag. Kr. 1,50.

Denne Bog er ganske vist heller ikke vegetarisk i hele sit Anlæg, men giver dog adskillige gode Raad, Vink og værdifulde Oplysninger, f. Eks. om Henkogning og Tørring, Mos, Frugtsmør o. s. v. *O. E.*

Køkkenet.

5 Salater.

Gulerodsalat. Skrab nogle Gulerødder, skær dem i Skiver og kog dem, læg dem i en Skaal sammen med ituskaaret Løg, Selleri, Salt og Citronsaft.

Sellerisalat. Skær de fineste Blade af to Sellerier i smaa Stykker, bland dem i en Skaal med lidt Løg, garner Salaten med haardkogte Æg og hæld Sauce over.

Agurke- og Tomatsalat. Skræl en Agurk og to Tomater, skær dem i Skiver, læg dem lagvis i en Skaal og hæld Salatsauce over.

Italiensk Salat. Kog en Gulerod og en Pastinak, skær dem i Skiver, naar de er kolde, bland dem med kogte Kartofler i Skiver, lidt Peberrod og Løg og hæld Salatsauce over.

Kartoffelsalat. Skær fire kolde, kogte Kartofler i Skiver, bland dem i en Skaal med nogle fintskaarne Selleriblade, Persille og Løg, garner med haardkogte Æg og hæld Sauce over.

(Vegetarianen).

Salatsauce. En haardkogt Æggeblomme tværes godt ud og røres sammen med en raa. Saften af en Citron og $^1/_2$ Theskefuld Melis kommes i, og til sidst blandes $^1/_4$ l kold lys Sauce med det hele. *(Efter Marie Lindberg).*

Det Ekstranummer af „Solblink“, der udkom 17. Juli, dannede en almindelig Fortsættelse af Bladet, idet f. Eks. Siderne var nummereret i Fortsættelse af Julinummeret. Skulde nogle af vore Læsere ikke have modtaget det gennem Postvæsenet, bedes det rekvireret der. Det kan ogsaa faas tilsendt fra Oplysningskontoret mod Indsendelse af Porto, f. Eks. sammen med Litteraturbestilling. *O. E.*

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 Kartoffelopskr. 0,25
N. Klougart: Jordbrug uden Kreaturhold. 0,25

Dansk vegetarisk Forenings Smaaskrifter à 10 Øre:

Nr. 11. *Saxon*: Hollands lykkeligste Mand.
- 13. *Mich. Larsen*: Vegetarismen og Næringsinstinkterne.
- 14. *Benno Buerdorff:* Næringsværdien af Frugt.
- 15. *Maja Schrøder:* Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager.
- 16. *Mich. Larsen:* Badebehandling i Hjemmet.
- 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.

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:

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 »
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 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: Gartner *Fr. Madsen*, Sct. Thomas Allé 7.

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

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

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

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

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

Hoteller, Restauranter, Pensionater og Sanatorier,

paa hvilke der serveres vegetarisk Kost:

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

Vegetarisk Oplysningskontor

(Adr. **Nørregade 7, København.**

Telf. Byen 3383.)

giver *gratis* Svar paa *Forespørgsler* vedrørende Vegetarismen og modtager Anmodninger om Afholdelse af *Madlavningskursus, Foredrag* (med eller uden Lysbilleder), *Forevisning* af vegetariske Retter o. s. v. overalt i Landet. Endvidere modtages med Tak *Avisudklip* vedrørende Vegetarismen, og i saadanne Tilfælde, hvor en Imødegaaelse af disses Indhold maatte være ønskelig, vil der saavidt muligt blive sørget derfor.

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.

Vejledning i maskintekniske Spørgsmaal gives af

P. Schrøder,

Cand. polyt., Maskiningeniør, Nørregade 7[1], Kbhvn. Tlf. Byen 3383.

Projektering af Nyanlæg.

Tilsyn og Kontrol med ældre Anlæg.

Undersøgelse af Driftsøkonomi.

En Haandkværn

til Maling af Hvedekorn faas gennem Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7, København, Telf. Byen 3383, for 14 Kr. + Told (70 Øre) og Fragt Den bliver tilsendt Bestilleren direkte fra Fabrikken mod Efterkrav.

For Vegetarer anbefales **Honning** fra P. A. E. Müller (Københavns Honninghus), Graabrødretorv 4. Telf. Byen 3685

Motto: Enhver, som daglig Honning nyder, den dobbelt til sin Sundhed yder.

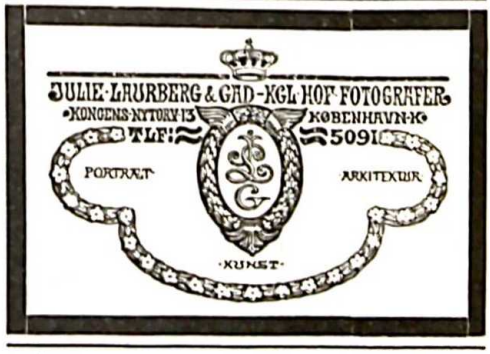
Vegetarhjemmet „A. N. K. A."

ved Kristiansminde, Svendborg,

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

Nærmere ved Henvendelse til

Anna Nielsen.



Alle moderne Forsikringer

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

Dalgas Avenue 21, Aarhus.



Vegetarisk Restaurant

Pomona

Nørregade 7, 1. Sal.

Lige overfor Frue Kirke.

Telefon Byen 3383

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

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

JFN DET HVIDE HUS

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.

Elf .5052

En vegetarisk Familie kan faa Ferieophold i en Landejendom, som ligger midt imellem Aarhus og Skanderborg i en meget naturskøn Egn. Der kan faas eget Køkken og Spisekammer, eller ogsaa kan der spises sammen med Familien.

Kirstine Barfod,
Pinsmøllegaard, Hørning St., Jylland.

Drik
Dansk Frugt- & Urte-Te
og De vil ret hurtigt opdage, hvad det betyder
For Deres Sundhed.

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

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

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

En gros:
Albert Johansen, Godthaabsvej 62
4 Pk. franko, naar 1 Kr. tilsendes.

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

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

N/S 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.

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