Alle Varer til vegetarisk Levemaade som:

Frugt- og Grøntkonserves,
Fineste Kolonialvarer,
Skodsborg Sundhedskaffe.

Franko for 5 Kr. med 5—10 % Rabat.

Lægevidenskabelig Konsulent
Overlæge *Carl Ottosen.*
Konsulent i Husholdningsspørgsmaal
Fru *Johanne Ottosen*

Telefoner 9656, 9657, 9658.
Telegramadresse «Sanafer«.
Prisliste gratis og franco.

Speciel Afdeling for Sundheds-Underbeklædning.

Ns Sanafer

St. Kongensgade 36-38, Kbhvn. K.

Vegetarisk Oplysningskontor,
Nørregade 7, 1, Kbhvn. Tlf. 8767,
giver Oplysninger om alt vedrørende Vegetarismen, Foreningen og dsl.

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.

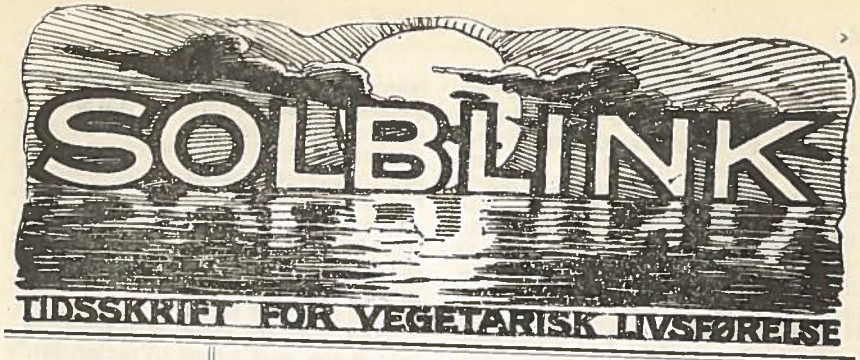
VEGETARISK RESTAURANT
POMONA
NØRREGADE 7, 1. SAL
LIGE OVERFOR FRUE KIRKE
TELEFON CENTRAL 8767
Rabatbilletter!
Ingen Drikkepenge!
Ingen Tobaksrygning!
Hyggelige Lokaler!
Stort Bladhold!

Koffeinfri Kaffe (den originale) er atter hjemkommen.

SANA 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.
Abonnementspris: 1,50 Kr. aarlig plus Postpenge. Kan bestilles paa alle Postkontorer og hos Landpostbudene.

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



9. Aargang | **November 1915** | **Nr. 11**

Indhold: Jagten paa Raabukken. — Fodturen 10/10. — Spredt og samlet. — Vort Virke. — Litteratur. — Spørgsmaal og Svar. — Køkkenet. — Vegetariske Middage for 1 Uge. — Fodtur. — Møder. — Annoncer.

Lamartine:

Jagten paa Raabukken.

(Oversat fra Fransk af Fru *Grethe Gandrup.*)

Ude i Skovbrynet, blandt den vilde Timian, der vædedes af Duggen, løb en lille uskyldig og lykkelig Raabuk og hoppede af Glæde. Jeg skimtede den fra Tid til anden mellem Lyngtoppene, saa den spidse Øren, gnide Takkerne, vejre mod den opgaaende Sol, i hvis Straaler den varmede sin Pels, medens den nød sin Ensomhed og Sikkerhed.

Jeg var Søn af en Jæger, — det vil sige, jeg havde tilbragt mine Ungdomsaar sammen med Egnens Skovridere og Adelsmænd, som slap *deres* Hundekobler løs sammen med min Faders. Jeg havde endnu aldrig tænkt over dette Menneskenes brutale Instinkt, som gør Døden til en Forlystelse, og som uden mindste Ret eller Nødvendighed, uden Retfærdighed og uden Medlidenhed berøver Dyr Livet, Dyr som, hvis de var lige saa ufølsomme, lige saa veludrustede og lige saa blodtørstige som vi, vilde have samme Ret til Jagt paa og Død over *os.*

Imidlertid sporede min Hund, jeg havde Geværet i Haanden, og jeg sigtede paa Raabukken. Dog følte jeg et vist Samvittighedsnag, en vis Nølen ved at ville gøre Ende paa et saadant Liv, en saadan Glæde, en saadan Uskyld hos et Væsen, som aldrig havde gjort mig Fortræd, som nød det samme Lys, den samme Dug, den samme Morgenskønhed som jeg, var skabt af det samme Forsyn, begavet — om end maaske i ringere Grad — med samme Evne som jeg selv til at føle og tænke, og maaske dér ude i Skoven bundet med de samme Kærlighedsbaand som jeg, maaske søgende sin Broder, ventet med Længsel og Haab af sin Moder eller Mage, eller med sine Smaa skrigende efter sig. Men Vanens mekaniske Instinkt sejrede over Naturen, der følte Afsky for Morderen. Skuddet gik af, og Raabukken faldt med knust Skulder, idet den forgæves i sin Smerte sprang henover Grønsværet, der farvedes rødt af dens Blod.

Da Krudtrøgen var trukket bort, nærmede jeg mig, blegnende og skælvende over min Forbrydelse. Det stakkels, nydelige Dyr var ikke død. Det betragtede mig med Hovedet hvilende paa Græsset og med Øjne, der strømmede over af Taarer. Jeg vil aldrig kunne glemme dette Blik, som Forundring, Smerte og den uventede Død syntes at give menneskelige Følelsers Dybde, ligesaa veltalende som Ord, thi Øjet har *sit* Sprog, især naar det er ved at briste.

Dette Blik sagde tydeligt, med en hjerteskærende Bebrejdelse over min ubegrundede Grusomhed: „Hvem er du? Jeg kender dig ikke, og jeg har aldrig fornærmet dig. Jeg kunde maaske have elsket dig. Hvorfor har du dræbt mig? Hvorfor har du berøvet mig min Del af

Lys og Luft, af Ungdom, Glæde og Liv? Hvad skal der blive af min Moder, mine Brødre, min Mage, mine Smaa, som venter mig i Krattet, og som kun genfinder disse Haarduske, som Skuddet har spredt paa Jorden, og disse Bloddraaber i Lyngen? Findes der ikke en Hævn for mig eller en Dommer over dig? Jeg anklager dig, men jeg tilgiver dig. Der er ikke Vrede i mine Øjne, — thi min Natur er blid selv overfor min Snigmorder, — der er kun Forundring og Smerte og Taarer."

Dette er bogstaveligt, hvad den saarede Raabuks Blik sagde mig. Jeg forstod det og anklagede mig selv, som om den havde talt til mig med Ord. „Gør Ende paa det", syntes den endnu at sige til mig gennem Klagen i dens Øjne og dens Lemmers forgæves Skælven. Jeg vilde have givet alt for at kunne helbrede den, men jeg greb atter Bøssen, denne Gang af Medlidenhed, og idet jeg vendte Hovedet bort, gjorde jeg med det andet Skud Ende paa dens Dødskamp. Men nu kastede jeg i Rædsel Geværet langt fra mig, og jeg tilstaar, at denne Gang græd jeg. Selv min Hund syntes rørt, den snusede ikke til Blodet, den berørte ikke det døde Dyr med Snuden, men lagde sig bedrøvet ved Siden af mig. Vi forblev begge tavse, som om vi var i Ligfølget for den samme Døde.

Jeg gav for bestandig Afkald paa denne Jægerens grusomme Despoti og brutale Myrdelyst, som uden Nødvendighed, Ret eller Medlidenhed berøver levende Væsener et Liv, som han ikke kan give dem igen. Jeg lovede mig selv aldrig mere for et Lunes Skyld at berøve disse Skovens Gæster eller disse Himlens Fugle en eneste Times Sol, — de, der ligesom vi, nyder den korte Glæde ved Lyset og den mer eller mindre klare Bevidsthed om at leve under de samme Solstraaler. Fra den Dag har jeg ikke mere myrdet.

Fodturen søndag $^{10}/_{10}$.

Længe havde jeg gaaet og glædet mig til denne tur.

Og stor var min forventning om tilslutningen og resultaterne, da jeg i den overskyede, men friske morgenstund indfandt mig ved endestationen i Valby. Men — som næsten altid, hvor det gælder det ideelle i verden, var det ogsaa her „den lille flok", som slog vagt om ideens fane. Der fandtes altsaa kun fire retfærdige i staden — og disse fire var kvinder. Efter at vi hadde ventet en stund paa vore svikefulde brødre og kampfæller, besluttet vi at gjennemføre programmet uten avkortning — selv alene at staa — nej gaa —, seire eller falde paa ærens mark.

Det viste sig snart, at jeg var kommet ifølge med tre av „Vegetar. for."s dygtigste fotgjængere, friske, freidige og sunde, som de var. Jeg finder at burde nævne de tre retfærdiges navne: Fru Terslev, frøknerne Gjerløv og Høst.

Ved Brøndby badehotel gjorde vi holdt og slog os ned paa stranden, hvor vi nød vor frugt og brød samt synet av den herlige vandflate foran os, skiftende i lys og farver, mens den friske vind strøk vore bølgende lokker. For selvfølgelig var vi barhovede — til skræk for de veifarende, særlig kvinder og børn, der skyndsomt forsvandt bak porte og døre, naar vi viste os i det fjerne. Et par steder virkede vi dog motsat og besatte vinduerne med det ene ansigt efter det andet; men det var paa hjemveien ifølge med et vegetarisk ægtepar med to do. børn, som sad i hver sin kurv tilheftet forældrenes respektive cycler.

Luften var herlig, høi med graa toner, og markerne strakte sig vidt utover, grønne og brunlige, længst borte laa de blaalige fjerntoner over skov og vand. Foten var let, og humøret var høit. Vi drog forbi Jægerkroen og ind i Ishøi med de mange deilige haver og maleriske huse.

Efteraarets blomsterflor utfoldet sig i taus, vemodig pragt mellem sommerens døende rester av løv og græs. — Vi gjæstede lærer Stokholm, som beværtede os med saa meget frugt, vi kunde spise — og lidt til, samt viste os alle sine jordiske herligheter. Derpaa førte han os — ikke op paa et højt bjerg, men ned i en vandløs aa, en ren underjordisk landevej — og op til Thorsbro vandværk med sin imponerende bygning og vakre anlæg. Vi saa de mægtige maskiner, som sugede undergrundsvandet op fra borehuller og reservoirer og sendte det samlet og i forædlet form ut til Kjøbenhavn og omegn.

Derfra gik turen over Benzonsdal

med de mange vakre trær, nu i broget dragt og de maleriske veie og stier overdrysset av gulnet løv.

Først ved korsveien til Taastrup st. forlot vor elskværdige ledsager os og overlot os til vor videre skjæbne. Her skiltes vi ogsaa med hr. og fru Segelcke med deres dobbeltcycler.

Og mere glade og mindre trætte end om morgenen steg vi ind i toget og kjørte ut i natten med dens tusinde blinkende lysøine — ind til Kjøbenhavn.

Dette til ihukommelse av de faa retfærdige og til evig spe for vore svikefulde brødre og kampfæller.

S. S.

Spredt og samlet.

Alkoholen og Kødet. Paa det radikale Venstres Kongres i September var Forbudsspørgsmaalet til Behandling. Bl. a. udtalte Alkoholtrafikkens svorne Forsvarer, Prof. *Weis,* at lod vi os først forlede til at forbyde Alkohol, kom Turen i næste Omgang til Tobak og Kød. Der ligger mere i disse Ord end vist tilsigtet. Det er Samvittigheden, der taler. Den ved, hvad der er galt, hvad der burde væk. Men hildet af Vanen sørger man for i Tide at forsøge at foregribe Begivenhedernes Gang. Red. *Larsen-Ledet* kunde ikke parallelisere Nydelsen af Kød og Alkohol. Alkoholspørgsmaalet var et samfundsmæssigt Spørgsmaal, fordi Alkoholnydelsen gjorde samfundsmæssig Skade. *Kunde det konstateres, at vore Fængsler, Sindssygeanstalter og Fattiggaarde fyldtes, at Landet forarmedes, og Slægten degenereredes, fordi Folk spiste Kød, — ja, da var Kødspørgsmaalet ogsaa et socialt Spørgsmaal.* Men heller ikke før. — Det er jo glimrende sagt. Der mangler bare Beviset for Kødets samfundsmæssige Skade. Det har vi, det er det, vi arbejder for at faa Folk til at forstaa. Der mangler blot Lysten til at studere Spørgsmaalet lidt. Men der er jo det med den slemme Vane, der saa let hemmer Lysten til at komme til Sandheds Erkendelse!

Vitaminerne. Hvis man vil tage sig selv af Dage, kan man blot spise Franskbrød, Konditorkager og Bolscher, siger *Hindhede,* idet det Mel og Sukker, de er lavet af, er berøvet de saakaldte livgivende Stoffer, Vitaminer, og disse er absolut uundværlige for Legemet. De findes først og fremmest i Planterne, og saa i Mælk og Æg, mindre i Kød. De taaler ikke godt langvarig Kogning eller Tørring og Saltning, hvorfor Raakost ogsaa af den Grund er at foretrække for tilberedt Mad. I høj Grad Mangel paa Vitaminer, som f. Eks. ved hermetiske Varer, fremkalder Beri-Beri, som saa atter kan helbredes ved Nydelsen af groft Brød o. lign.; Vitaminerne i Kornet sidder nemlig i Skallen. „Hvor har vi dog fejlet! Tænk paa alle de utallige Kunster, vi udfører for paa den sikrest mulige Maade at ødelægge vore Fødemidler. Vort fine, hvide Mel, vor Hermetik, vor Syltning, vor omhyggelige, langvarige Kogning! Hvis der ikke kommer en anden Aand ind i vor moderne Husholdningsvidenskab, kan den gøre mere Skade end Gavn," siger *Hindhede* videre. Vi giver ham Ret. Altsaa, bort med Gryderne, Raakosten i Højsædet!

Vaccination og Kræft. Den engelske Læge Dr. Turnball har gennem 30 Aars Praksis faaet den bestemte Opfattelse, at Disposition for Kræft meget ofte hidføres ved den Forgiftning af Blodet, som foraarsages ved Vaccination. Edw. Haughton, der er Indehaver af engelsk Guldmedaille i Naturvidenskab, siger, at Kræft og andre alvorlige Sygdomme daglig paaføres uskyldige Familier gennem Vaccinationen.

Byggryn er billigere end Kalvekød, saalænge de ikke koster 4 Kr. pr. kg.

Brød af sigtet Mel bliver man aldrig mæt af. Man faar Maven fyldt, men Legemet hungrer efter Mineralier. Man faar ikke Marv i Knoglerne, Tænderne forfalder, Blodet bliver tyndt, Musklerne slappe og de indre Organer uden Energi.

„Vegetarianen".

Vort Blod. Til Fornyelsen af 1 kg Blod medgaar f. Eks. enten for 22 Kr. Ærter, for 60 Kr. Hvede eller for 232 Kr. Kød.

Kaffe er det purinholdigste af alle de saakaldte Nydelsesmidler, som nydes af Mennesker med ukultiveret eller degenereret Smag.

Tørret Frugt. Der er for Tiden Overflod paa billig Frugt, særlig Pærer. Vi finder derfor Anledning til at hen-

lede Husmødrenes Opmærksomhed paa, at der i Køkkenudstyrsforretningerne forefindes Riste i Form af Bradepander til Tørring af Træfrugt i Ovnen. Grib nu til, alle der kan, og tag Frugten, mens den er der. Nærmere Vejledning findes i vort Smaaskrift Nr. 15, *Maja Schrøder*: Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager. Faas paa Oplysningskontoret. 10 Øre. *H. G.*

Børnesanatorierne. Vi husker den uhyggelige Kaløaffære. Et lille Glimt derfra, der viser, med hvor lidt Begreb disse Børn behandles: Forstanderinden ønskede at fede særlig svagelige Børn med — Æg, Maltøl og Kakao. Heldigvis sagde Direktionen nej. Blot sørgeligt, at det ikke var, fordi den indsaa, hvor sindssvag en Kost det var for syge Børn — den er jo slem nok til raske —, men fordi det laa udenfor et Sanatoriums Opgave, der ikke var Hospital. — Gid D. V. F. dog snart havde Raad til at tage fat!

Skrællet eller kogt Frugt. Der anbefales som et af Midlerne mod Børnelamhed at lære Børnene aldrig at spise Frugt, der ikke er enten skrællet eller kogt. Sund Sans siger dog egentlig, at ved Kogning maa Frugten miste sine nanaturlige Egenskaber, og ved Skrælning i Almindelighed en Del af sin Værd. Skal vi ikke sige, at Frugten skal være ren, vasket inden Brugen, saa kommer vi Naturligheden nærmere. De Børn, der spiser meget eller udelukkende Frugt, skal vist forresten ikke frygte ret mange Sygdomme.

Vort Virke.

Vegetarkolonien „Sundvirke". Alle Oplysninger faas hos Fotograf *Th. Strenge*, Nørrevoldgade 64. Tlf. Byen 3619.

I Københavns Good Templar Ungdom talte Kommunelærer *Egerod* 30/9 om Fortidens, Nutidens og Fremtidens Lægekunst.

Ved Logen „Vegeta"s offentlige Møde 5/10 talte Kommunelærer *Egerod* og Ingeniør *Schrøder* om „Vegeta"s Arbejde for at bringe Forstaaelse og Samarbejde mellem Vegetarismen og Afholdsbevægelsen.

Dr. Mich. Larsens Forelæsninger over Naturhelbredelsen 6/10 og følgende 3 Onsdage var godt besøgt — blot ikke af Studenter og Læger, der i Konsekvens af deres sørgelige Uvidenhed om, hvad det drejer sig om, og Overlegenhed overfor saadant Galmandsværk, glimrede ved deres Fraværelse. For de mødte interesserede var Udbyttet stort: en samlet Oversigt over, hvad Sygdom og Helbredelse antages for at være og burde være.

Ved Kolonihaveudstillingen i Industriforeningen 23.—25. Okt. havde Hovedbestyrelsen faaet arrangeret en Udstilling af al vor vegetariske Litteratur. Ingeniør *Schrøder*, Kommunelærer *Egerod*, Frk. *Oline Pedersen*, Fru *Gandrup* og Frk. *Orup* uddelte flere Tusind Agitationssedler og solgte for c. 70 Kr. vegetarisk Litteratur. Mandag 25. var der gratis Forevisning med Smagsprøver af vegetariske Retter og Paalæg, hvortil Fru *Ludovica Nilsson* havde stillet al sin bekendte Kogekunst og Arbejdskraft til Raadighed. Hendes Retter fandt fortjent Paaskønnelse. I Forbindelse med Forevisningen talte Ingeniør *Schrøder* om Vegetarismen. Alt i alt er det et godt Stykke vegetarisk Arbejde, der er gjort i disse 3 Dage.

Vandrekøkkenet paa Tourné. Skolekøkkenlærerinde Fru *Maja Schrøder* har siden 8. Oktober holdt Forevisning i vegetarisk Madlavning i Aalborg, Fjerritslev og Vejle. God Tilslutning og udmærket Omtale i Pressen.

Litteratur.

Ole Nygaards Liv og Gerning ved Lærer *Aabo Kristensen*. Boghandler Jacobsen, Herning. 65 Øre. En meget interessant Beretning om en sjældent menneskekærlig Mand, en af Afholdssagens Pionerer, Danmarks „vandrende Afholdsapostel". Vegetarismen var vel faren, om den fik en Fortaler som han, der gik Landet rundt med Tasken paa Ryggen og prækede Sundhedens og Livsglædens Evangelium.

Grønsager paa 158 Maader. Gyldendal. 75 Øre. Opskrifterne er desværre ikke alle vegetariske, idet der anvendes baade Sennep, Eddike, Kødfars o. s. v., men der kan dog ogsaa af vegetariske Husmødre læres noget af Hæftet.

Billig, sund Mad af *Eline Eriksen*. Hagerup. 60 Øre. Indb. 1 Kr. Bogen svarer ikke helt til sit Navn, idet der er medtaget baade Kød og Fisk. Men der findes mange vegetariske Retter og peges hen paa disse som de bedste, ligesom der er indflettet mange gode Bemærkninger mellem Opskrifterne.

Maja Schrøder: **Vegetariske Opskrifter**, 25 Øre, er nu udkommet i 4. noget forandrede Oplag og saaledes trykt ialt i ca. 10,000 Ekspl.

Spørgsmaal og Svar.

81. Findes der skadelige Stoffer i Olden (Bøge- og Egenødder) eller i Hestekastanier, der gør dem uskikkede til *Menneskefø*de?

Svar: I Bog tror jeg ikke, der er noget skadeligt, men i Agern indeholdes saa megen Garvesyre, at det er en daarlig Føde.

Om Hestekastanien har jeg ingen Erfaring, jeg har ikke kunnet finde noget derom, men maaske smager de ikke godt — saaledes som de ægte Kastanier — og det kan være Grunden til, at de ikke benyttes.

82. Hvorledes bør man bedst behandle kronisk Næsekatarr med delvis Tab af Lugtesans?

Svar: Foruden almindelig Behandling med Bade (Svedebad især) og Diæt, kun som lokal Behandling Opsnusning af lunkent Vand (med en ubetydelig Pris Salt i) flere Gange daglig.

83. Hvad betyder Ordene Vegetus — Vegeta — Vegetarisme?

Svar: *Vegetus* er et latinsk Tillægsord, der betyder rask, kraftfuld, livlig. *Vegeta* er Hunkønsformen af Vegetus. *Vegetarisme* er et Ord, der er lavet af Vegetus, og betyder altsaa „Læren om at leve sundt og kraftigt".

Mich. Larsen.

Køkkenet.

Kartoffelsmør. 1/2 kg gode Kartofler koges, gaar igennem Hakkemaskinen og blandes med 1/2 kg Smør eller Plantemargarine. Lidt Salt kommes i, og man har et billigt og velsmagende Kvantum Smør.

En Budding. 375 g Linser, 125 g hvide Bønner, 3 à 4 Æg, 100 g Rasp, Salt, Nelliker, Sukker, Rosiner, Linser og Bønner sættes i Blød i koldt Vand og koges Dagen efter hver for sig. Naar de er møre, hældes de op i et Dørslag og gaar derefter gennem Maskinen og røres nu op med Raspen, Æggene o. s. v. En Form smøres og bestrøs med Rasp, heri koges Buddingen ca. 1 Time i Vandbad. Naar den er kold, tages den af Formen, skæres i Skiver, brunes i Margarine og spises varm med smeltet Smør, Sukker, Kanel og Æblemos.

Hachis. Et Par hakkede Løg og et Par ituskaarne Tomater brunes i Gryden i en Skefuld Margarine. En Skefuld Mel tilsættes og der spædes op med Bønne- og Urtesuppe til en brun Sauce, der smages tilpas med Salt, Sukker og Citronsaft. Hakkede Frikadeller, Rand eller Budding af en eller anden Slags røres i og gives et Opkog i Saucen. Hachisen serveres med brunede Kartofler.

Vegetariske Middage for 1 Uge.

Blomkaalsgratin, Rødbedesalat, Kartofler.
Brødsuppe, Frugtdessert.
Linsebøf, Kartofler.
Abrikossuppe.
Makaronibudding, Kartofler.
Kærnemælkssuppe.
Fyldt Hvidkaalshoved, Kartofler.
Perlesago.
Boller i Selleri, Kartofler.
Hindbærkage.
Gulerodsbudding, Kartofler.
Semulje-Fløderand.
Grahamsfrikadeller, Kartofler.
Bygsuppe.

Opskrifterne findes i *Marie Lindberg*: Vegetarisk Kogebog, Kr. 2,25. Af andre vegetariske Kogebøger nævner vi: *Ludovica Nilsson*: Hvad skal vi spise? 0,75, *Maja Schrøder*: Vegetariske Opskrifter, 25 Øre, og samme: 75 Kartoffelopskrifter 25 Øre. Disse, samt al anden vegetarisk Litteratur, faas gennem Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7 I, Kbhvn.

Fodtur.

Søndag 7. Novbr. gaar Turen *rundt om Furesøen*. Man samles i Holte ved Stationen Kl. 9. Tog afgaar fra Nordbanegaarden 8,38. Spadsereturens Længde 15—20 km. Billetpris (iberegnet Sporvogn) 1 Kr. Madpakke medbringes. Medlemmer af D. V. F. med vegetarisk interesserede Bekendte indbydes.

Ingeborg Gjerløv. Louise Høst.
Maja Schrøder.

Møder.

Midt i November arrangerer Københavns-Afdelingen i St. Kongensgade 36—38 en Demonstration af vegetarisk Mad under forskellige Forhold som: Skolemad, Selskabsmad, Mad for Sukkersyge o. s. v., og sidst i November taler Overlæge *Carl Ottosen* i „Pomona" om „Hærdning". Brevkort herom med Angivelse af Datoerne udsendes.

I. O. G. T.

(International Order of Good-Templars).

Logen „Vegeta"

arbejder paa vegetarisk Grundlag for Alkoholens Udryddelse. Lokale: „Pomona". Møde 1., 3. og 5. Tirsdag i Maaneden. Oplysninger hos Kommunelærer *Egerod, Vanløse. Tlf. Vanløse 127.*

Er der noget i Vejen med Deres

da henvend Dem til



Niels Offersen,

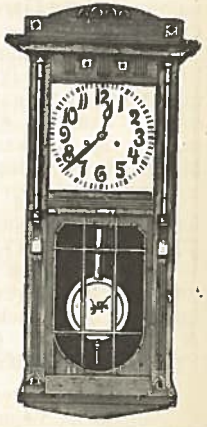
6, Sværtegade 6,

og faa det gjort i Stand.

Telefon Byen 155.

Eget Reparationsværksted.

Brilleglas indslibes efter Lægerecept.



Adresser.

Landsforeningen. Form.: Ingeniør *P. Schrøder,* Holte. — Kasserer: Fru *Maja Schrøder,* ib.

Københavns Afdeling, Form.: Fru *Johanne Ottosen,* St. Kongensgade 36, Kbhvn.

Sydfyns Afdeling. Form.: Fru *K. Møller,* St. Knudsvej 5, Svendborg.

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

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

Aalborg Afdeling. Form.: Bogholder *K. Schmidt,* Søndergade 58 B.

Fineste ægte fynsk Honning

pr. 1/2 kg 95 Øre incl. Glas ab Faaborg.
- 1/1 - 175 - - - - -

Eventuelle Ordrer effektueres pr. Efterkrav.

J. J. Larsen,
Faaborg.

Vegetarisk Restauration,
Løvstræde 8, 1.
Frokost fra 7—12, Middag fra 12—7.
Maden sundhedsmæssig tilberedt.

Restauranter, Pensionater o. l.
hvor der serveres vegetarisk Kost.

Optagelse sker mod Tegning af en anden Annonce til 4 Kr. aarlig eller Betaling af 2 Kr. aarligt for 2 Liniers Plads).

Vegetarisk Restaurant „Pomona", Nørregade 7 1, København. *Vegetarisk Restaurant*, Løvstræde 8, 1, Kbhvn. *Frydenstrand Badesanatorium pr. Frederikshavn*, Prospekt gratis og franco. *Vegetarhjemmet „Anka"* ved Christiansminde, Svendborg. *Vegetarisk Pensionat*, Østergade 5, Aarhus. *Nyt Missionshotel*, Frederiksgade 77, Aarhus. *Vegetariska Pensionatet*, Rundelsgatan 12, Malmø. *Vegetariska Pensionatet*, S. Förstadsgatan 34, Malmø.

Forretninger, hvor Medlemmer af D. V. F. faar Rabat.

(Optagelsesbetingelser som ovenfor).

Sanafer, St. Kongensgade 36—38, Afdeling A*).	10 %.
Sanafer, St. Kongensgade 36—38, Afdeling B**).	5 %.
Sana, Skindergade 28 og Smallegade 17.	5 %.
Emil F. Hansen, Colonial-, Vin-, Conserves, N. Frihavnsgade 20.	5 %.
C. Lindelof, H. C. Ørstedsvej 66, Farvning og kemisk Rensning.	10 %.
J. Claussens Bogbinderi, Søndre Allé 31, Valby	10 %.

*) omfatter Underbeklædning, Toilet-Artikler m. m. paa enkelte Varer gives ingen Rabat.
**) omfatter diæteliske Præparater m. m.; paa enkelte Varer gives ingen Rabat.

Vejledning i maskintekniske Spørgsmaal gives af
P. Schrøder,
Cand. polyt., Maskiningeniør,
Nørregade 7 1, Kbhvn. Tlf. 8767.
Projektering af Nyanlæg.
Tilsyn og Kontrol med ældre Anlæg.
Undersøgelse af Driftsøkonomi.

Landarbejde.

En ung flink Mand, der har Lyst til Landarbejde, kan faa Plads paa Nordal ved Holte.

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

Jordbær. Hindbær. Brombær. Morbær. Solbær. Blaabær. Kirsebær. Æble. Hyben. Valnød.

Nælde. Burre. Viol. Løvetand. Kærringsrok. Enebær. Kamille. Hyld. Mal-urt. Rollike.

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

»Sanafer«, St. Kongensgade 38.
»Sana«, By-Afdl., Skindergade 28.
»Sana«, Frdbg.-Afdl., Smallegade 17.
»Pomona«, Nørregade 7, 1. Kbhvn.
»Det hvide Hus«, Slagelsegade 14.
Emil Hansen, Nordre Frihavnsgade 20.
S. M. Pfefferkorn, Nørrebrogade 44.
N. Hoy Petersen, Skovshoved.
Edm. Petersen, »Hjørnet«, Lyngby.
Aug. Andersen, Fiskertorvet, Slagelse.
Chr. Sørensen, Jernbanegade 4, Odense
Joh. Svendsen, Gjerritsgade, Svendborg.
Aug. Worms Eftf., Boulev., Aalborg.
P. A. Buchtrup, Søndergade, Aarhus.
James Lind, Nørregade, Aarhus.
Joh. Hansen, Gothersgade, Fredericia.
Th. Henriksen, Strømgade, Hjørring.
Jens Nielsens Eftf., C. Molich, Randers.
Spangs Eftf., Torvegade, Vejle.
Ernst Lauritzen, Store Torv, Viborg.

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

Vegetarhjemmet „ANKA"
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.

Julie Laurberg & Gad,
Kgl. Hof-Fotografer,
Kongens Nytorv 13.

LINSER røde og graa hjemkomne.
„SANA“ Skindergade 28. Tlf. 5540.
Smallegade 17. Tlf. Godth. 682 x.

Alle Varer til vegetarisk Levemaade som:
Frugt- og Grøntkonserves,
Fineste Kolonialvarer,
Skodsborg Sundhedskaffe.
Franko for 5 Kr. med 5—10 % Rabat.

Lægevidenskabelig Konsulent
Overlæge *Carl Ottosen.*
Konsulent i Husholdningsspørgsmaal
Fru *Johanne Ottosen*
Telefoner 9656, 9657, 9658.
Telegramadresse «Sanafer«.
Prisliste gratis og franco.

Speciel Afdeling for Sundheds-Underbeklædning.
Ns Sanafer
St. Kongensgade 36-38, Kbhvn. K.

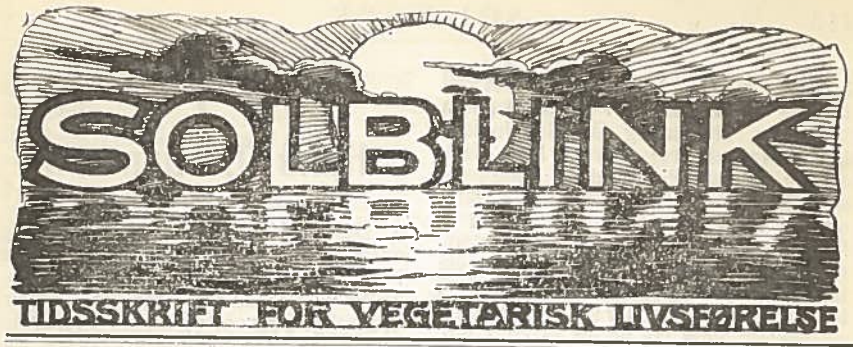
Vegetarisk Oplysningskontor,
Nørregade 7, 1, Kbhvn. Tlf. 8767,
giver Oplysninger om alt vedrørende Vegetarismen, Foreningen og dsl.

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.

VEGETARISK RESTAURANT
POMONA
NØRREGADE 7, 1. SAL
LIGE OVERFOR FRUE KIRKE
TELEFON CENTRAL 8767
Rabatbilletter!
Ingen Drikkepenge!
Ingen Tobaksrygning!
Hyggelige Lokaler!
Stort Bladhold!

Annoncepris: 10 Øre pr. 1-spaltet Petitlinje eller 12 Kr. pr. Side. **Rabat:** 10 pCt. for mindst 3 Gange, 25 pCt. for 12 Gange.
Abonnementspris: 1,50 Kr. aarlig plus Postpenge. Kan bestilles paa alle Postkontorer og hos Landpostbudene.

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



9. Aargang | **December 1915** | **Nr. 12**

Indhold: Kvægløst Landbrug. — Hans O. Buemann. — Spredt og samlet. — Julegaverne. — Fra Arbejdsmarken. — Litteratur. — Julemiddag. — Fodtur. — Møder. — Litteraturliste. — Annoncer.

Kvægløst Landbrug.

Fra Redaktionen af „Solblink“ er jeg opfordret til at meddele lidt om Grunden til, at jeg afskaffede Besætningen, og hvorledes jeg befinder mig ved det kvægløse Landbrug.

Saa langt jeg kan huske tilbage — eller i hvert Fald saalænge jeg har arbejdet med ved Landbruget — har jeg altid følt, at der var noget underligt og trættende i dette, at vi Landmænd skulde gaa og arbejde med de kolossale Masser af Foder for at fylde det i Kvæget og i Grunden baade tidlig og silde staa paa Pinde for Kreaturerne, thi gør man ikke det, vil Besætningen lønne sig daarligt.

Jeg maatte imidlertid slaa mig til Taals med, at det vel var noget, som ikke kunde være anderledes.

Noget andet er der, som ogsaa altid har virket ubehageligt paa mig — men det er sikkert en Følelse, som kun ganske faa forstaar — det er det, at vi Mennesker skal opdrætte Dyr og dræbe dem for selv at leve; men ogsaa her maatte jeg slaa mig til Ro med, at det vel ikke kunde være anderledes.

Ved at læse Michael Larsens Bog „Naturhelbredelse“ følte jeg mig imidlertid overbevist om, at al Kødspise ikke alene er unødvendig, men skadelig; saa for Menneskenes Ernæring indsaa jeg, at det ikke var til nogen Nytte at opdrætte det meget Kvæg for senere at slaa det ned, og denne Opfattelse bidrog ikke til at gøre Arbejdet med Kreaturerne mere interessant.

Men om man nu selv er gaaet helt over til den vegetariske Kost og befinder sig bedre derved end ved den blandede Kost, man tidligere nød, saa er det jo derfor ikke saa lige en Sag at afskaffe Kvæget, thi vi Landmænd skal have betydelige Pengesummer ind i Aarets Løb, og Jorden skal holdes i Gødningskraft. Disse Ting anstillede jeg i flere Aar Beregninger over, og skønt jeg altid kom til det Resultat, at jeg kunde faa lige saa god Balance i Regnskabet ved ikke at holde Besætning, saa var jeg alligevel lidt betænkelig ved at gøre Skridtet, særlig da jeg arbejdede med en Besætning, som betalte sig meget godt.

Da der imidlertid indtraf lidt Uheld i Besætningen, var jeg klar over, hvilken Vej jeg vilde: Besætningen blev realiseret.

Det er ganske vist kun to Aar siden, jeg begyndte paa denne Form for Landbrug, men nogen Mening om, hvorledes jeg vil være tilfreds dermed, kan jeg dog have, og efter de Resultater, jeg endnu har set, kan jeg udtale, at Afskaffelse af Besætningen er det bedste, jeg har foretaget mig som Landmand. Aarsindtægten er absolut ikke gaaet ned, og Arbejdet former sig adskillig mere fornøjeligt. Selv om vi maaske kan sige at have lige saa travlt, saa er det alligevel saadan, at vi ikke er nær saa bundet af Arbejdet, da det ikke som ved Kvægets Røgt skal udføres paa Klokkeslet og saavel Hellig som Søgn, tidligt og sent. — Hvad Gødningsspørgsmaalet angaar, synes det at

bekræfte sig, hvad man har erfaret ved Forsøg blandt andet i Askov gennem tyve Aar, at kunstig Gødning fuldtud kan erstatte Kvæggødning. Med Hensyn til Jordens Porøsitet og gode fysiske Egenskaber, da tvivler jeg ikke om, at disse vil kunne bevares ved et fornuftigt Sædskifte, lejlighedsvis Nedpløjning af Grøngødning og muligvis halmet Gødning, naar Halmen er saa billig, at det ikke betaler sig at sælge den.

Arealet, som ialt udgør 25 Td. Land, dyrkes omtrent saaledes: Korn ca. 10 Td. Ld., Frøgræs (Hundegræs) 6 Td. Ld., Roer (til Heste) 1/2 Td. Ld., Kartofler 2 Td. Ld., Frøroer (dels Runkelroer, dels Turnips) 3 Td. Ld., Græs (til Heste) 1 Td. Ld., Frugttræer (nyplantede saa de endnu ikke har givet Udbytte af Betydning) 1 1/2 Td. Ld., Grønsager 1/2 Td. Ld., Have 1/2 Td. Ld.

Man kan sige om et saadant Sædskifte, at man ved det selv er fri for Kvæget, men at Kvæghold hos andre er en Betingelse for, at det kan blive lønnende. Dette er rigtigt nok, men naar man lever i et saa udviklet — eller, om man vil, indviklet — Samfund, er man i ret høj Grad afhængig af hverandre, og efterhaanden som der bliver flere og flere, der maatte faa Lyst til kvægløst Landbrug, vil der sikkert ogsaa blive Plads for saadanne Landbrug, thi det bliver næppe almindeligt, at Folk afskaffer Besætningerne, før Forstaaelsen af, at Kødspiserne er uheldige, trænger igennem, og saa er der jo Plads nok for Produkter af anden Art.

Lad os, der har indset Kødspisningens Skadelighed, tage Skridtet saa langt, som vi med Rimelighed kan, under de nuværende Forhold: vise Folk, at vi kan leve godt uden Kød, og at vi kan drive Landbrug uden Kvæghold; efterhaanden som den vegetariske Tanke vokser, vil vi kunne gennemføre helt og fuldt, hvad vi nu synes, vi kun naar halvt. Hvis alle Mennesker gik over til vegetarisk Levevis, vilde vi jo kun behøve at dyrke en Brøkdel af de Arealer, vi nu tumler med for at skaffe Menneskene Føde. Store Dele af Landene kunde henlægges til Parker, smukke Skove og lignende, og vi vilde faa langt mere Tid til at nyde de smukke Omgivelser. Men disse ideelle Tilstande ligger endnu et Stykke forude; hvor hurtig de naas, afhænger af Menneskene selv.

Humble i Oktober 1915.

Valdemar Bendixen.

†
Hans O. Buemann.

Den 11. November afgik Fuldmægtig, exam. juris., H. O. Buemann ved Døden i Aarhus.

Vi vil mindes Buemann som et overordentligt begavet og meget interessant Menneske, der imidlertid savnede Begrænsningens Kunst, derfor var inde i alt, men alligevel fik udrettet saa lidt af blivende Værd. Først for sent lagde han sin Levemaade radikalt om og blev Afholdsmand, Vegetar og Ikkeryger. Gamle Venner og Vaner trak for haardt til den anden Side, og han formaaede ikke at holde igen. Det er med Sorg, man ser saa rige Muligheder forspildes og en noget blød Karakter bringes til Fald paa Grund af de elendige Samfundstilstande. Sandelig, der ofres med Menneskeliv og Menneskelykke paa den falske personlige Friheds Alter! Buemann blev et saadant Offer, og han led derunder. Det bedrøver os, at vi ikke naaede at bringe varig Hjælp.

Han hvile nu i Fred!

Spredt og samlet.

Det rare Kød. Nu er en større Slagtermester dømt for at have leveret 2. Klasses Kød for 1. Klasses og for at have leveret mere eller mindre fordærvet Kød til Kaserner og Hospitaler. Det maa i det hele være hyggeligt at spise Kød. Mån forlanger bedre Kontrol. Det var egentlig mere rationelt at lade det „Næringsmiddel" fare. Der skete saavist ingen Ulykke derved. Men Verden *vil* jo bedrages.

Dir. N. Madsen, fhv. Kasserer for D. V. F., rejste i Sommer til Moskva. Vi har faaet forskellige vegetariske Hilsener til vore Læsere fra ham. Sine Rejseindtryk samler han i særdeles fornøjelige Breve til „Dansk Good Templar". Vegetarismen omtales stadig; særlig interessant er det at læse om de mange vegetariske Restauranter, der findes, og som trives godt. Hans Adresse er: Tverskaja 29, Kvaster 60, Moskwa. Der maa skrives paa Engelsk eller Fransk.

I Flensborg Avis har vor Formand Ingeniør *P. Schrøder* paa Opfordring skrevet en længere Artikel om Vegetarismen i Anledning af Dyrtiden derne-de.

I Afholdsdagbladet beskyldte Dr. med. *K. A. Heiberg* „Solblink"s Opfattelse af Sygdomsbegrebet for at være uklar. Vi har i den Anledning faaet optaget en Artikel i „Afholdsdagbladet" om de forskellige Nydelsesmidler og om Naturhelbredelsen. Herpaa fulgte saa et Svar, der vidnede om høj Grad af Mangel paa Forstaaelse af, hvad Vegetarisme og Naturhelbredelse er, hvorpaa vi atter maatte ud med en Artikel.

I Tidsskrift for dansk Skolehygiejne behandles for Tiden Spørgsmaalet, hvorfor Børn ofte bliver syge, naar de fra Landopholdet kommer til Byen igen. Fænomenet forklares let, betragtet ud fra Naturhelbredelsesteorien. Redaktøren af Tidsskriftet har imidlertid ikke ment at kunne optage en Artikel fra os herom, men der sidder ogsaa to *Læger* i Redaktionen. Det forklarer jo desværre let Afvisningen.

Vore indenlandske Olier. Hvorfor være afhængig af Udlandet, naar man kan klare sig selv. Krigen lærer mere og mere Staterne helt at udnytte de hjemlige Hjælpekilder. Det er for os ikke af Vejen at anstille samme Betragtning som Tyskerne, naar de henviser til de mange indenlandske Olier, der kan fremstilles, f. Eks. Valnødde-, Bog-, Hampe-, Raps-, Solsikke-, Valmue- og Lindeolie. Bog indeholder saaledes af forskellige Næringsstoffer: 10,7 % Æggehvide, 19,1 % Fedt og 15,7 % Kulhydrater samt mange Næringssalte. Bog f. Eks. gaar jo til Spilde herhjemme i Massevis. Hvad mener f. Eks. vore Margarinefabrikanter? Hvorfor gaa over Aaen efter Vand!

Vaccination og Difteri. At Difteri foraarsages og forværres af Vaccinationen, har mange Læger vist, bl. a. den tyske Læge Berthelen, som udtaler: „At Difteri nu optræder med langt større Dødelighed end Kopperne, er vel ubestrideligt. Da det nu ifølge det statistiske Bureau i Zürich saavel som ogsaa ifølge Dr. Crüwells og mine egne Erfaringer er højst sandsynligt, at Difteri er en Følge af Indpodningen, kunde denne dødbringende Sygdom radikalt udryddes gennem Forbud mod Børnevaccination."

Prof. Virchow siger, at i patologisk Henseende er „Halskopper" (Difteri) intet andet end „ægte Kopper".

Dr. Wirz siger: „Difteri gaar med Rette for at være den værste Følge af Vaccinationen. Gennem Difteri forsøger Legemet at rense sig for Vaccinegiften. Denne Sygdommens Hensigt bliver desværre fuldkommen undertrykt ved Indsprøjtningen af Difteriserum. Derfor kommer Sygdommen saa ofte igen."

Bakteriologerne Neiss, Deelemann og Niessen har fra Vaccine rendyrket Bakterier, der ligner eller er identiske med Difteribakterien.

Julegaverne.

Idet vi henviser til omstaaende Litteraturliste, slaar vi til Lyd for i størst mulig Udstrækning at anvende et passende Udvalg af vegetarisk *Litteratur* som Julegaver. Paa vore Smaaskrifter giver vi 20 % Rabat, naar der købes for mindst 2 Kr.

Vore *Servietter* med vegetariske Sentenser vil ogsaa være en god Gave. De koster 60 Øre og 1,25 Kr. pr. 100.

Endvidere skal vi pege paa, at et Ark af Pomonas *Spisebilletter* i mange Tilfælde vil være en kærkommen Gave. Et Ark lydende paa 6 Kr. koster 5,50 Kr.

Endelig vil et *Adgangskort til Vegetas Aftenunderholdning* (se under „Møder") ikke være det daarligste af alt.

Alle Herlighederne faas paa Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7 1, Kbhvn.

Fra Arbejdsmarken.

Vandrekøkkenet.

Vandrekøkkenet i Aalborg. Først i Oktober begyndte Fru *Schrøder* sin Tourné i Aalborg. Kursus'et forløb godt, og om Afslutningen hedder det i „Nordjyllands Soc.-Dem.", at „der var mødt saa mange interesserede Deltagere, som det overhovedet var muligt at skaffe Plads til. Bordene var dækket pyntelig med Grønt og Blomster. Der var koldt Bord og til Slut Æblete og Kiks med Citronsmør. Det var delikat. Selvfølgelig var der ogsaa adskillige Talere, der komplimenterede Fru Maja Schrøder og Foreningen."

I Dagene fra 18. til 23. Oktober holdt Fru *Maja Schrøder* et Kursus i vegetarisk Madlavning i Fjerritslev for 17 Deltagere, der alle var meget glade for, hvad de havde set og lært. Deltagerne gav da ogsaa Fruen synlige Beviser paa deres Tilfredshed. Saadanne Kursus ude i Landet er en god Agitation for Vegetarismen, thi Folk aner jo ikke, hvilke gode og sunde Retter Vegetarerne kan fremstille for faa Penge i disse Tider, hvor alle klager over Dyrtid. *Thea G.*

Vejle Afdeling har i sidste Uge af Oktober haft den Glæde at se Fru *Maja Schrøder* herovre. Som sædvanligt, naar der kaldes sammen til Kogekursus, ledet af Fru Schrøder, mødte Damerne ret talrigt, og Undervisningstimerne fulgtes med den største Interesse, og Begejstringen var stor for alle de udmærkede og velsmagende Retter, der blev lavet i Løbet af to Timer. Der afsluttedes med en Frokost, bestaaende af skaaret Smørrebrød og Æblete. Dertil mødte foruden Deltagerne en Del af deres Slægtninge og nogle af Foreningens Medlemmer. Alle beundrede det farverige Paalæg, der baade saa smukt ud og smagte godt. En af Deltagerne bragte Fru Schrøder en varm Tak for det gode Udbytte, som Undervisningen havde givet dem, og Afdelingens Formand takkede Fruen for den Støtte, som hun med dette Kogekursus havde givet deres Arbejde for Vegetarismen. *Julie Boldsen.*

Fodturen $^{7}/_{11}$ havde desværre kun faaet Tilslutning af 5, der alle var Damer. I det bedste Humør gik Turen langs de høje Skrænter ved Furesøen. Skoven var aldeles gylden, og Søens Flade hvilede tungsindig drømmende under den graa Himmel. Turen sluttedes i Ingeniør *Schrøders* og Frues hyggelige Hjem i Holte. *s. s.*

Ved et socialdemokratisk Møde paa Enghavevej 9. Novbr. om Ernæringsspørgsmaalet, hvor Skolekøkkeninspektrice *Eline Hansen* indledede, udtalte *Hindhede*, at han ikke var Vegetar, men at der i Almindelighed spistes for meget Kød, og at det ofte kun gjaldt om at anvende Kød og Flæsk af Hensyn til Vanen og Smagen. Naar man stod overfor Valget mellem Sult og billigst mulig Ernæring, kunde man leve af Brød, Kartofler og Byggrød for 36 Øre om Dagen. En Fru *Weygaard* havde forsøgt med ren Vegetarkost, men af Hensyn til Velbefindedet havde hun set sig nødsaget til at anvende Kødretter. Der er hertil at sige, at enten har Kosten været upraktisk og uheldig sammensat, eller Overgangen til en naturligere Ernæring har fremkaldt en Udrensningskrise, der jo er af det gode og til Slut vil forhøje Velbefindendet, men som ofte misforstaas og tages som en uheldig Følge af den nye Levemaade.

Ved et andet Møde paa Jagtvej d. 2. Novbr. har *Brechwoldt* kritiseret, at Dr. Hindhede ikke var Vegetar, hvortil Hindhede hævdede, at Brechwoldts Udtalelser var løse Paastande, hvorimod hans egne var byggede op paa videnskabelige Undersøgelser. De har jo paa en Maade Ret begge to. Hindhede gør paa sin Vis et stort vegetarisk Arbejde, men er jo undertiden lidt ulogisk og konservativ, naar man drager Konsekvensen af hans Stilling til Alkoholen. Hindhede er jo som bekendt meget ivrig Afholdsmand uden at forlange videnskabeligt Bevis for de mindste Dosers Skadelighed. Hvorfor saa forlange det for Kødet! Brechwoldt har jo ogsaa indlagt sig store Fortjenester af Vegetarismen, men vi er ikke altid lige enige med ham i hans Udtalelser.

Forstander N. Klougart, Beder Havebrugsskole, holdt i Hads Herreds Landboforening 11. Novbr. et vegetarisk Foredrag om økonomisk Havebrug og gav Vegetarerne en stor Del af Æren for Havebrugets Udvikling.

Ved Mødet i Københavns Afdeling 17. Novbr. skulde Dr. *Ottosen* have talt om Hærdning. Doktoren var imidlertid blevet syg, og Ingeniør *P. Schrøder* traadte i sidste Øjeblik i hans Sted og holdt for en talrig Forsamling et interessant Foredrag om, hvad man kan faa ud af sine Aviser, idet han paa Grundlag af en Del Avisudklip kommenterede den herskende Dyrtid og viste, at den vegetariske Kost ogsaa nu er baade den bedste og den billigste.

Litteratur.

Morten Stokholm: Hyrdesange, *Toner fra Skolen og Marken og Hjemmet om, hvad jeg der har oplevet og nemmet.* Pris 25 Øre. Eget Forlag, Ishøj Skole, Taastrup.

Lærer *M. Stokholm* er jo paa Poesiens Omraade ikke nogen ny Mand blandt Vegetarerne. „Solblink" har flere Gange bragt friske og stemningsfulde Sange fra hans Haand, og Deltagerne i vore sidste Aarsmøder vil ogsaa med Glæde mindes vor Meningsfælles paa en Gang fornøjelige og dog saa dybe Sange. Stokholm har nu udgivet sin første Samling. De første Sange deri er beregnede til at synges ved Religionsundervisningen og fremmaler levende de omtalte bibelske Personer. De sidste Kapitler, „Aarets Løb" og „Imod Sundhed og Lykke" vil sikkert finde god Sangbund og størst Forstaaelse blandt os. Vi kender igen adskillige Perler og finder nye ligesaa lødige og anbefaler derfor Heftet paa det bedste til vor Læsekres.

Fra Danmarks Afholdsbibliotek. *Afholdsbevægelsens Verdenshistorie af Anton Schmidt.* 3. og 4. Bind er nu udkommet og dette store Værk afsluttet. Vi anbefaler det til enhver, der ønsker paalidelige Oplysninger om denne mægtige Kulturbevægelse. Prisen er 8 Kr. for alle 4 Bind, 2,00, 1,50, 1,50 og 3,00 for Bindene enkeltvis.

Endvidere har Biblioteket sammensat en meget indholdsrig *Bogpakke* med Bøger til 8 Kr. for kun 2 Kr. Vi nævner: Bertram: Kalejdoskopbilleder; Jens Povlsen: Frigørelse; samme: Taagen letter og Enkens Skat; Jonas Lie: Wulffie og Comp.; Dahlerup: Sundhedslære; Dr. Boulenger og Prof. A. Forel: Afhold og Maadehold; C. Wagener: Afholdssagen; samme: Billeder fra Fyrrerne; samme: Josef Livesey; Danmarks Afholdsforening: Jubilæumsskrift; samme: Aarsberetning 1913—14; Haandbog for 6. nord. Afholdskongres, København 1904. Disse 3 sidste indeholder en Rigdom af interessante historiske og statistiske Oplysninger. Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7 [1], Kbhvn., modtager Bestilling baade paa Verdenshistorien og Bogpakken.

Danmarks Afholdsforenings Aarbog 1915 er et stateligt Værk paa 180 Sider, redigeret af Sekretæren, *Adolf Hansen*, Aalborg. Foruden meget indgaaende at behandle selve D. A. F., giver det en Mængde omhyggeligt udarbejdede statistiske Oplysninger om Afholdsbevægelsen.

66 Kager, og hvordan man laver dem. Gyldendal. 50 Øre.

Paa en meget passende Tid op imod Jul er disse Opskrifter udsendt. Her er meget godt og meget nyt. Mange Opskrifter er importerede fra Amerika. Kagerne skal *alle* endog kunne bages i en af de smaa Ovne til at stille paa Gasapparatet.

I. P. Müller: Mit Aandedrætssystem. Talrige Illustrationer. Gyldendal, 2 Kr. Dette er en i høj Grad anbefalelsesværdig Bog, der stolt hævder Pladsen mellem sine berømte Forgængere blandt I. P. Müllers Bøger. „Tusinder og atter Tusinder dør af Brystsyge, skønt det er en Kendsgerning, at denne Sot kunde holdes nede, hvis blot vi lærte vore Børn at aande rigtigt", siges der i Forordet, og der er meget sandt i de stærke Ord. Vi maa selvfølgelig holde paa, at der altid sørges for ren, frisk Luft. Man vil ikke fortryde at købe Bogen og leve efter den. Vi haaber, den faar en Udbredelse som „Systemet" og spaar den da en Betydning som dette.

Frk. Jensens Sommer- og Vinter-Dessert. Gyldendal. 1,50 Kr. Bogen er meget anvendelig ogsaa for os, da det er Frugt og Frugt og atter Frugt. Enkelte Steder er brugt Alkohol, Kaffe og Krydderier, som vi maa tage Afstand fra. Med denne Modifikation skal vi anbefale den for dem, der ønsker en lækker Dessert baade til Hverdag og til Fest.

Paalæg og Salater, D. V. F.s Smaaskrift Nr. 21, 25 Øre, udkommer først i December.

I Steensens Almanak for 1916 findes et Afsnit om Mos, Frugtsmør og Puré af Hanne Knudsen, Landsgrav. Almanakken koster 35 Øre og indeholder forøvrigt det sædvanlige Almanakstof, Fortællinger og Illustrationer samt en Præmiegaade.

Julemiddag.

Sur-sød Urtesuppe,
Nøddekoteletter med Grønærter,
Perlesago.

Sur-sød Urtesuppe tillaves som almindelig Urtesuppe. Kogte Æbler og Svedsker samt bagte Boller kommes paa Suppen, som smages tilpas med Salt, Sukker og Citronsaft.

Nøddekoteletter. 100 g Nøddekærner, 60 g st. Tvebak, 50 g kogt Ris, 1 dl Vand eller Tomatpuré, Salt.

Nøddekærnerne findeles; blandes derpaa med det øvrige. Farsen maa være fast. Formes, vendes i Æg og st. Tvebak og steges paa Panden i Palmin. Stuvede Grønærter serveres til.

Perlesago. 60 g fine Sagogryn, 1/2 l Vand, 1 Knvsp. Salt, 1 1/2 dl Piskefløde, 1 Spiseskefuld Sukker.

Grynene koges til Grød med Vandet, Saltet og Sukkeret. Naar Grøden er kold, røres den piskede Fløde i. Pyntes med Ribsgelé.

Fodtur.

Søndag den 5. December tages med Toget fra Klampenborgstationen 9,30 til Klampenborg. Spadseretur ad Strandvejen til Vedbæk og ind gennem Landet til Holte. Hjem med Toget herfra. Spadsereturens Længde ca. 20 km. Billetpris (inkl. Sporvogn) 0,95. Madpakke medbringes. Medlemmer af D. V. F. med vegetarisk interesserede Bekendte indbydes.

Ingeborg Gjerløv. Maja Schrøder. Oluf Egerod.

Møder og lign.

Madlavningskursus. Paa „Pomona" holdes i denne Tid Forevisning i vegetarisk Madlavning. Fredag d. 3. og Mandag d. 6. Decbr. er de sidste Aftener. Kursus'et begynder Kl. 8 1/2. Det ledes af Fru *Schrøder.*

Københavns Afdelingen holder Møde i „Pomona", Torsdag d. 9. December Kl. 8 1/2. Dr. *Andersen,* Reservelæge ved Skodsborg Sanatorium taler om „Sygdoms Aarsag og Sygdoms Bekæmpelse". Gæster velkomne. Fælles Kaffe- eller Frugtbord.

Onsdag d. 16. Decbr. Kl. 8 1/2 Medlemsmøde, Lysbadeanstalten, St. Kongensgade 36—38. Gæster velkomne. — Maddemonstrationen er udsat til Januar.

Logen „Vegeta" afholder en Julefest Tirsdag d. 28. Decbr. Kl. 8 3/4 i „Pomona", Nørregade 7 1. Program: Aabent Logemøde, saaledes at *enhver kan faa Indblik i, hvorledes Logearbejdet foregaar.* Musik og Sang. Foredrag af Fru *Lene Silfverberg.* Vegetarisk Fællesmaaltid. Billetter à 1,50 Kr. faas paa „Pomona" og hos Medlemmerne senest 26. Decbr.

Aarhus Afdelingen indbyder alle Medlemmerne med Venner og Bekendte til sin 4-aarige Stiftelsesfest *Søndag 5. Kl. 8 Aften, Østergade 5* 1. Hr. Bibliotekar *E. Hejlskov* holder Foredrag om Naturens Sjæl. Derefter serveres gratis Æblete.

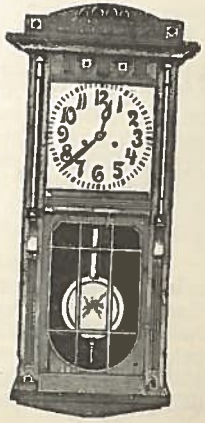
Sydfyns Afdelingen afholder Medlemsmøde Søndag den 2/1 1916 Kl. 4 i Villa „Anka", Christiansminde.

Fælles Aftensbord à 75 Øre.

Er der noget i Vejen med Deres
da henvend Dem til



Niels Offersen,
6, Sværtegade 6,
og faa det gjort i Stand.
Telefon Byen 155.
Eget Reparationsværksted.
Brilleglas indslibes efter Lægerecept.



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

Dansk vegetarisk Forenings Smaaskrifter à 25 Øre:

Nr. 12. *Maja Schrøder*: Veg. Opskrifter.
- 18 *Maja Schrøder*: 75 Kartoffelopskrifter.
- 19. *N. Klougart*: Jordbrug uden Kreaturhold.
- 21. Vegetarisk Paalæg og Salater.

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?
- 20. *Mich. Larsen*: Børnesygdomme.

Enkelte Numre af »Solblink« 0,10

Bestilling modtages ogsaa paa al anden vegetarisk Litteratur.

Ovennævnte Skrifter vil kunne faas hos Afdelingerne, paa Møderne og gennem Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7, 1. Kbhvn.

Fineste ægte fynsk Honning
pr. 1/2 kg 95 Øre incl. Glas ab Faaborg.
- 1/1 - 175 - - - - -
Eventuelle Ordrer effektueres pr. Efterkrav.
J. J. Larsen,
Faaborg.

Vegetarisk Restauration,
Løvstræde 8, 1.
Frokost fra 7—12, Middag fra 12—7.
Maden sundhedsmæssig tilberedt.

Drik
Dansk Frugt- & Urte-Te
og De vil ret hurtigt opdage, hvad det betyder
For Deres Sundhed.
Jordbær. Hindbær. Brombær. Morbær. Solbær. Blaabær. Kirsebær. Æble. Hyben. Valnød.
Nælde. Burre. Viol. Løvetand. Kærringsrok. Enebær. Kamille. Hyld. 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.
»Pomona«, Nørregade 7, 1. Kbhvn.
»Det hvide Hus«, Slagelsegade 14.
Emil Hansen, Nordre Frihavnsgade 20.
S. M. Pfefferkorn, Nørrebrogade 44.
N. Hoy Petersen, Skovshoved.
Edm. Petersen, »Hjørnet«, Lyngby.
Aug. Andersen, Fiskertorvet, Slagelse.
Chr. Sørensen, Jernbanegade 4, Odense.
Joh. Svendsen, Gjerritsgade, Svendborg.
Aug. Worms Eftf., Boulev., Aalborg.
P. A. Buchtrup, Søndergade, Aarhus.
James Lind, Nørregade, Aarhus.
Joh. Hansen, Gothersgade, Fredericia.
Th. Henriksen, Strømgade, Hjørring.
Jens Nielsens Eftf., C. Molich, Randers.
Spangs Eftf., Torvegade, Vejle.
Ernst Lauritzen, Store Torv, Viborg.
En gros:
Albert Johansen, Godthaabsvej 62
4 Pk. franko, naar 1 Kr. tilsendes.

Vegetarhjemmet „ANKA"
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.

Julie Laurberg & Gad,
Kgl. Hof-Fotografer,
Kongens Nytorv 13.

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

LINSER røde og graa hjemkomne.

„SANA“ Skindergade 28. Tlf. 5650.
Smallegade 17. Tlf. Godth. 682 x.

Alle Varer til vegetarisk Levemaade som:

Frugt- og Grøntkonserves,
Fineste Kolonialvarer,
Skodsborg Sundhedskaffe.

Franko for 5 Kr. med 5—10 % Rabat.

Lægevidenskabelig Konsulent
Overlæge *Carl Ottosen.*
Konsulent i Husholdningsspørgsmaal
Fru *Johanne Ottosen*

Telefoner 9656, 9657, 9658.
Telegramadresse »Sanafer«.
Prisliste gratis og franco.

Speciel Afdeling for Sundheds-Underbeklædning.

Sanafer

St. Kongensgade 36-38, Kbhvn. K.

Vegetarisk Oplysningskontor,
Nørregade 7, 1, Kbhvn. Tlf. 8767,
giver Oplysninger om alt vedrørende Vegetarismen, Foreningen og dsl.

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.

VEGETARISK RESTAURANT
POMONA
NØRREGADE 7, 1. SAL
LIGE OVERFOR FRUE KIRKE
TELEFON CENTRAL 8767
Rabatbilletter!
Ingen Drikkepenge!
Ingen Tobaksrygning!
Hyggelige Lokaler!
Stort Bladhold!

Annoncepris: 10 Øre pr. 1-spaltet Petitlinje eller 12 Kr. pr. Side.
Rabat: 10 pCt. for mindst 3 Gange, 25 pCt. for 12 Gange.
Abonnementspris: 1,50 Kr. aarlig plus Postpenge. Kan bestilles paa alle Postkontorer og hos Landpostbudene.

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