Alle Sundheds-Fødevarer
specielt for Vegetarer.
„SANA“ Skindergade 28. Tlf. 5650.
Smallegade 17. Tlf. Godth. 682 x.

Alle Varer til vegetarisk Levemaade som:
Frugt- og Grøntkonserves,
Fineste Kolonialvarer,
Fru Johanne Ottosens Sundhedskaffe.
Franko for 10 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 Restauration,
Løvstræde 8, 1.
Frokost fra 7—12, Middag fra 12—7.
Maden sundhedsmæssig tilberedt.

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.

Drik dansk Frugt-Te!
Forsøg Æble- eller Jordbær-Te.
En ødelagt Mave bragt i Orden
ved Urte-Te-Drik af Nr. 1 eller Nr. 2.
Ødelagte Nerver ligesaa.
Nælde- Kamille- og Hylde-Te,
Perikon- Malurt- og Rølike-Te.
25 Øre pr. Pakke. 4 Pakker 1 Kr. Franco.
Dansk Frugt- og Urte-Te Comp.
Godthaabsvej 62, Kbh. F. Tlf. Godth. 670 x.

Vegetarisk Restaurant
„Pomona“.
Nørregade 7, 1. Opg. t. v. i Porten.
Lige overfor Frue Kirke.
Størst. Bedst. Billigst. Hyggeligst.
Telefon 8767.

Frugt og Grønt, Æg og Honning.
Kommission fra Medlem til Medlem.
Hurtig Salg, Afregning hver Mandag.
Køb og Salg af vegetarisk Litteratur.
Forudbestillinger paa alle friske og tørrede Føde-Emner, til Levering efter Aftale.
Vegetarisk Kommissions-Bureau.
Godthaabsvej 62, Kbh. F. Tlf. Godth. 670 x.

„Landet“.
Vort bedste og billigste Ugeblad. Danmarks mest udbredte vegetarisksvenlige Ugeblad. Stærkt stigende Oplag. Interessante Artikler. Fængslende Fortællinger. GodeBilleder. Bestilles overalt hos Postvæsenet. Kun 75 Øre Kvartalet.

Annoncepris: 10-20 Øre pr. 1-spaltet Petitlinje eller 12-24 Kr. pr. Side. Rabat: 10 pCt. for mindst 3 Gange, 25 pCt. for 12 Gange.
Abonnementspris: 2,00 Kr. aarlig plus Postpenge. Kan bestilles paa alle Postkontorer og hos Landpostbudene.

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.



Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod, Vanløse, Tlf. Vanløse 127.
Udgives af Dansk vegetarisk Forening, Vanløse.

11. Aargang | **Oktober 1917** | **Nr. 10**

Indhold: Vore nærende vilde Planter. — Spredt og samlet. — Køkkenet. — Litteratur. — Fra Arbejdsmarken. — Møder og lign. — Spørgsmaal og Svar. — Tørvemel ved Frugtens Opbevaring. — Annoncer.

Vore nærende vilde Planter.

Den langvarige store Krig har i højeste Grad belært os om Nytten og Nødvendigheden af at savne og spare; dette, at det danske Folk delvis maa undvære Kul, Brænde, Petroleum, Brød, Mel og Sukker, og de fabelagtige Priser, der maa betales for Mælk, Kød, Æg, Kartofler etc., er blevet en daglig flydende Kilde af Lidelse for Tusinder af Husmødre. Hvad der skærper Savnet er ogsaa, at de alle er lige konservative og nødig eller slet ikke afviger fra de nedarvede Vaner i Husførelse og Madlavning. Umaadelige Værdier gaar aarlig tilspilde, som kunde bringe Mennesket Nytte og Næring, grundet paa, at Tradition og Mode spiller en altfor stor Rolle.

Hvorfor træder da ikke nogle af vore mange dygtige Husholdnings-Lærerinder frem med Oplysning og Belæring om Anvendelsen af de enorme Kvanta af Planter i vort Lands Flora? Værdier, som hidtil ringeagtes og forødes. Planter vokser, modnes, visner og dør ligesaa upaaagtet som Strandbreddens Sand og Smaasten; maaske netop fordi de staar fremme i ubegrænsede Masser og Mængde, tilgængelige for enhver, der vil bukke sig for at plukke og hjemføre dem.

Mod den Tid, vi nu gennemlever, og den maaske endnu værre, der ligger for os, maa Samfundet ruste sig paa alle Felter og ikke i tilvant Forblindelse stadig holde paa det nedarvede. Følgende Planter, der findes overalt i Naturen, vil kunne suppleres med mange flere Arter:

Den lille, lavtstaaende Brændenælde, *Urtica*, der hæver sig 4—10 cm over Jorden, er aldeles fortrinlig som Spinat i Kaal og Kørvelsuppe; plukkes med Stub og Stilk. Denne Plante spises overalt i Sverige, af Rige og Fattige, gennem flere Slægtled.

Vor Løvetand *Taraxacum* spises i hele Frankrig, giver en herlig, velsmagende Salat og Gemyse.

Den almindelige Følfod *Tussiloga*, ligesaa foragtet som Tidslen, leverer gennem sin Blomst og Stilk en meget velsmagende Gemyse.

Tidslen *Corduus* findes i lige saa stor Overflod som Følfoden. Den plukkes med Rod og Stilk og helst ganske ung, mulige Smaatorne bortskæres.

Gaaseblomsten Tusindfryd, *Bellis perennis*, samt dens Blade, er meget anvendelige, ogsaa som Vintersalat.

Den lille Syreplante *runnese acetosa* bruges til Suppe og som henkogt Gemyse, navnlig i Tyskland, hvor Tusinder af fyldte Krukker hengemmes.

En ofte ret besværlig Ukrudtsplante, man kalder Skvalderkaal, *Ægopodium podograrie*, hvis Blade og Stilk giver god Spinat — kort sagt, hver Maaned har sine vilde Planter og Frugter lige fra Maj til Oktober.

Disse faa, spredte, ufuldkomne Op-

lysninger har kun til Hensigt at vække Interessen for en samfundsnyttig Sag, og skulde helst føre til, at *Familier rundt i Landet vendte hjem fra Udflugter i nærmeste Omegn med Net, Kurve og Haandtasker fulde af friske, nærende, sunde, velsmagende og billige Planter.*

Tørrede Grønsager vil ogsaa om Vinteren være et fortrinligt og sundt Næringsmiddel, idet man først tilsætter samme Vandmængde, som er fordampet ved Indtørringen (Planterne drikker sig mætte). *30 Gram Tørgemyse vil efter endt Indsugning og Kogning give 300 Gram friske Grønsager, tilstrækkelig for een Person.*

Tungen er er god og ubestikkelig Dommer, og den vil blive fuldt tilfredsstillet ved den her nævnte og overordentlig megen anden Planteføde, hentet frit fra Skov, Mark, Mose, Sø, Hegn, Grøft og Landevejskant.

Det var et smukt og rigt Felt for den arbejdsomme og initiativrige Husmoderforening at bringe Sagen frem om „Vore næringsgivende Vildplanter og Frugter" med Belæring om de flersidige Fremgangsmaader, naturligvis i Samarbejde med en Botaniker. En saadan ikke særlig vanskelig Opgave vil bringe Foreningen stor Ære og Paaskønnelse og Hjemmene og hele Samfundet en god Støtte.

M. P. Blichert.
(i Berl. Tid.)

Spredt og samlet.

Indenlandsk Olie til Margarine o. s. v. Et Medlem har spurgt, om vi ikke kan henlede Autoriteternes Opmærksomhed paa de mange indenlandske Kærner o. lign., der er anvendelige til Fremstilling af Olie. Egentlig skulde det synes overflødigt, da f. Eks. Margarinefabrikkerne selv med Tyskland for Øje nok selv skulde kunne lade indsamle og anvende vor Overflod af olieholdige Kærner. Vi havde imidlertid gjort Skridt til at samle en Liste over saadanne Oliekilder, da vi nu ser, at Industriraadet har nedsat en Studiekommission, der bl. a. skal tage dette Spørgsmaal op til Behandling. Den finder saa nok vore egne brugbare Frø. De er ikke saa vanskelige at faa Øje paa.

Vegetarisk Kommissionsbureau. Et Foretagende, paa hvis Realisation mange Medlemmer har ventet med Utaalmodighed, er nu endelig ført ud i Livet. Hr. *Alb. Johansen* (Dansk Frugt- og Urtete) modtager nu, som det vil ses af Annoncen, Ordrer angaaende Køb og Salg i større og mindre Partier af Frugt, Grønsager, Marmelade o. lign. Medlemmer faar ved Køb 10 pCt. Rabat. Bureauet har i den forløbne Maaneds Tid haft en stedse stigende Omsætning, ikke mindst af den hjemmelavede, særdeles udmærkede Marmelade. Ogsaa Frugtteen gaar det godt fremad med. For flere og flere bliver det klart, at man i mange Henseender staar sig ved at bruge sund, billig, indenlandsk Te fremfor skadelig, dyr, udenlandsk. Bureauets Adresse er Godthaabsvej 62, Kbh. F., Tlf. Godth. 670 x.

Den nu 52-aarige Vegetar, Hr. *Brechwoldt,* har den $^{26}/_{8}$ under stor Begejstring gennemført et Løb paa 34 Kilometer, det saakaldte Frederiksborgløb, medens mange af de unge Deltagere maatte opgive det paa Halvvejen.

Bidrag til „Solblink"s Trykning (Udvidelse udover de normale 8 Sider og større Oplag til Agitation) er ydet af Vendelboes sociale Fond, Raastrup Kursted og Ingeniør Seegelke. Bidrag modtages med Tak fremdeles af „Solblink"s Redaktion, Vanløse.

Køkkenet.

Danske Rosiner. Ved en Planteavlsudstilling har Proprietær *Touborg Jensen* forevist danske Rosiner. De bestaar af almindelige røde Stikkelsbær, der er tørrede og behandlede paa en saadan Maade, at de i Udseende og Smag skuffende minder om de rigtige Rosiner.

Konservering af Tomater. Fuldmodne, absolut hele Tomater lægges i Saltlage, der kan bære et Hønseæg. I en saadan Lage holder de sig friske i Aarevis, og de indtager ikke det mindste Salt, saa de smager fuldstændig som friskplukkede Tomater. I Tyskland skal Metoden være almindelig.

Sparesmør. 5 Liter Sødmælk opvarmes stærkt uden at koge, derefter tilsættes 4 l Kærnemælk. Gryden løftes af, staar 5 Minutter uden Omrøren. Ostemassen, der nu danner sig, øses op i en Sigte; naar den er afkølet, sammenæltes den med $^{1}/_{2}$ Pd. Mejerismør, en Teske Sukker, 2 do. Salt samt lidt Smørfarve. Der bliver ca. 3 Pd. Sparesmør til en Pris af ca. 1 Kr. 10 Øre Pundet.

Endnu en Erstatning for Smør. (Af Fru *A. Clausen,* Skaarup Landbrugsskole).
250 g Mejerismør, 375 g Kartoffelmos, 6 Spiseskefulde Kærnemælk, $1^{1}/_{2}$ Theskefuld Salt, 1 do. Sukker, lidt Smørfarve. Kartoflerne koges, moses gennem en fin Sigte, æltes sammen med Smørret, hvorefter de øvrige Ting tilsættes og det hele sammenrøres. — Ved at nøjes med 250 g Kartoffelmos og 4 Skefulde Kærnemælk bliver Produktet lidt finere, men ogsaa lidt dyrere.
Smørret maa tilberedes mindst 2 Gange om Ugen. Egner sig ikke til Stegning.

Hjemmelavet Gær. $^{3}/_{4}$ l Vand koges med en Spiseskefuld Humle og en god Spiseskefuld Sukker i 5 à 10 Minutter. Vandet sies og svales til nymalket Mælks Varme, saa røres der 250 g Rugsigtemel i, og det henstaar ved jævn Varme og tildækket i 48 Timer. Efter den Tid tilsættes 65 g Pressegær, udrørt i lidt af Melblandingen, der igen henstaar til Gæring i 6—8 Timer. Naar Blandingen er hævet, røres den ud, og det gentages en 3—4 Gange. Derpaa røres 270 g Kartoffelmel i, og Gæringen standser. Efter en saadan Proces er Gærsvampene grundigt udviklede. Gæren hældes paa et Fad, kommes siden i Krukke og gemmes paa et køligt Sted.

Opbevaring af raa Frugter uden Sukker. Forskellige Frugtarter osv. kan opbevares i tæt tillukkede Flasker uden nogensomhelst Tilsætning af Sukker eller Kogning. De skal gnides tørt af, ikke vaskes. Rabarber, Voks- og Snittebønner skæres som sædvanlig i Stykker. Stikkelsbær gøres der ellers intet ved. Det fyldes i godt rensede og svovlede Flasker, og man støder under Paafyldningen ofte disse mod Bordet eller Haanden, for at Indholdet skal falde godt sammen. Flaskerne lukkes godt og sættes i 3 Uger i et solrigt Vindue og opbevares saa som henkogte Sager. De tilberedes som i frisk Tilstand. I vide høje Glas med tætsluttende Laag kan man opbevare grønne Slangeagurker i længere Tid, uden at de taber i Velsmag. Kun maa man hente Agurkerne direkte fra Haven, lade et Stykke af Stilken sidde paa og straks lægge dem i Glasset, saaledes at de ikke bliver udsat for Stød, og førend Stilken visner.

Den nedfaldne Frugt. Konsulent Dalskov, Gentofte, tilraader Frugtavlerne ikke straks at realisere al den nedfaldne Frugt, de efter Stormen ligger inde med, idet Æbler og Pærer, naar de ikke er faldet ned fra meget høje Træer, ofte ikke tager nævneværdig Skade ved Nedblæsningen, og i mange Tilfælde godt kan eftermodnes, naar de behandles rigtigt.
Frugten opsamles, renses ved at den overbruses med en Vandkande (den maa ikke gnides), lufttørres ved at lægges i fri Luft paa tørre Sække, hvor den vendes efter en Times Forløb og sorteres i 2 Grupper, Efteraarsfrugt og Vinterfrugt.
Den tørre Frugt lægges derefter paa Loftet eller anbringes paa Gulvet i et tomt Værelse, og det vil derefter snart vise sig, om noget af den er blevet saa stødt, at der kommer en brun Plet paa Skindet.
Hvis man saa ikke selv kan forbruge denne Frugt, kan man sælge den og udgiver den saa naturligvis ikke for andet, end hvad den er.
Denne reelle Fremgangsmaade maa stærkt anbefales; derigennem skabes den fornødne Tillid mellem Producent og Forbruger, og ved en skarp Adskillelse mellem den gode og den mindre gode Vare opnaar man en betydelig Totalindtægt. *G. G.*

Litteratur.

„Lægernes Vildfarelser" af *Oluf Egerod.* Dansk vegetarisk Forenings Smaaskrifter Nr. 22. 75 Øre. Se nærmere Redegørelse i forrige Nr.
Hermed følger den bebudede Anmeldelse af den bekendte norske Naturlæge *O. Olvik,* Red. af „Naturlægen":
Først og fremmest giver Bogen i mest mulig sammentrængt Form en aldeles ypperlig Fremstilling af, hvad Sygdom egentlig er, saa forklarer den Sygdommens Hensigt, d. v. s. med Hensyn til Renselse af Legemet, nævner saa med nogle faa Ord den virkelige Virkning af Giftmediciner, Serum og paaviser derunder saa logisk det helseødelæggende Resultat, disse Lægemidler har, idet de modarbejder Naturens Renselsesarbejde og tvinger den til at indstille det, hvor-

ved Sygdomssymptomerne for en Tid bringes til at forsvinde for saa paany en Gang i Tiden at give sig Udslag i en anden Sygdomsform, naar Organismen har faaet Kræfter igen til at binde an baade med Giftmedicinen og Sygdomsstofferne. Alt dette er fremstillet saa kortfattet og udmærket, at man maa spørge sig selv: Er Hr. Egerod en gammel erfaren Naturlæge, siden han kan skrive saa udmærket om slige Ting? Sagen er imidlertid, at Hr. Egerod ikke er nogen Læge, men en Lægmand med en sund Opfattelse paa dette Felt, og dertil har han haft god Hjælp af en saa erfaren Naturlæge som Kommunelæge, Dr. *Mich. Larsen*, København. Rent befæstende paa dem, som har en altfor svag Tro paa Naturlægemidlernes helbredende Evne, maa de faa Sygehistorier, som anføres i Heftet, virke. I den Forbindelse tror jeg at burde gøre opmærksom paa en Ting. Der fortælles saa ofte og det desværre i mange Naturlægeskrifter, at Helbredelsen er gaaet saa rent mirakuløst frem, efter at den syge begyndte med Naturlægemetoden i en eller anden Form. Jeg har nok ofte set slige Tilfælde og betvivler heller ingenlunde, at det har sin Rigtighed med det, som meddeles i disse Naturlægeskrifter om den hurtige Helbredelse; men det er slet ikke Regel, at Helbredelsen foregaar saa hurtigt, tvertimod. En virkelig Naturhelbredelse foregaar som Regel grundigt og langsomt. Naar saa en, som har lidet Kendskab til Naturlægemetoden, tilskyndet af Beretningen om disse Hurtigkure, kommer til en Naturlæge og faar Raad, og saa Helbredelsen lader vente paa sig, saa opgiver de fleste hele Naturlægemetoden som den rene Humbug og giver sig under medicinsk Behandling igen. Hvad ikke unaturlige Sygdomsaarsager og Giftmediciner har formaaet at udrette til Helsens fuldstændige Ødelæggelse, det bliver nu svært ofte fuldbyrdet ved mangehaande Giftmediciner. I Hr. Egerods Hefte fortælles der imidlertid Sygehistorier og Sygdomsforløb, saaledes som de optræder i sin Almindelighed, hvor Sygdommen kan strække sig over flere Aar med tiltagende Bedring under en naturlig Levevis for saa sluttelig at gaa over i fuldstændig Helbredelse. Se dette er noget, der kan give den syge Haab, saa han ikke forkaster Naturlægemetoden ved den allerførste Skuffelse, men holder ud, til Naturen har sejret.

Endelig maa nævnes alle de Beviser, der anføres i Heftet for den vegetariske Kosts Overlegenhed fremfor animalsk Ernæring, baade for Aands- og Legemsarbejde.

Heftet maa efter dette anbefales som et ypperligt Propagandaskrift for en naturlig Lægemetode og en naturlig Levemaade. *O. Olvik.*

R. Elvekjær: **Ungdomsord,** Kbhvn.s Good Templar Ungdoms Forlag, Griffenfeldtsgade 27. 25 Øre.

En lille, velment Bog, der for en Vegetar ganske vist mest indeholder Selvfølgeligheder, men sikkert kan gøre meget godt blandt unge Mennesker, der lever i Storbyen og dér vanskeligt faar det rette Syn paa Naturen og paa dens Medskabninger, Dyrene og Planterne. Og har de først det, vil de ikke saa let fristes af Rusdrikkene og den Slags Glæde, som derigennem skænkes et Menneske. *G. G.*

O. Olvik: **Naturlægens Kokebog.** Mat som Ernæring og Medicin. 500 S. 2. Opl. Lunde og Co.s Forlag. Bergen. Bogen er et Sidestykke til Joh. Ottosens store Kogebog og er noget i Retning af det bedste i sin Slags, særdeles alsidig og med en ren vegetarisk Grundtone helt igennem. Vi skal især henlede Opmærksomheden paa det store Kapitel om Raakost. Dette er og bliver jo den mest ideelle Kost. Ved man det ikke i Forvejen, skal man nok lære at forstaa det af Bogen.

O. Olvik: **Kjønslivet og dets Sygdomme.** Samt disses Behandling og Helbredelse med giftfri Midler. 139 S. 2. Opl. Lunde og Co.s Forlag. Bergen. En ualmindelig tiltalende Bog om dette Emne, ikke mindst fordi Fremstillingen helt igennem bygger paa Vegetarismens og Naturhelbredelsens Principper.

Det store Brændoffer af *Jens M Borup*, det udmærkede Skrift mod Vaccinationen, er nu blevet nedsat fra 50 til 10 Øre, idet Hr. *A. Lorentzen*, Aarhus, venligst har sendt os hele Restoplaget. Vi anbefaler det paa det varmeste til alle, der kunde ønske at vide, hvilken frygtelig Fejltagelse Vaccinationen egentlig er. Faas som al anden vegetarisk Litteratur gennem Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager af *Oluf Egerod*, Kamlas Forlag, 25 Øre, er nu udkommet i 2det Oplag. Kan anskaffes gennem Oplysningskontoret.

Krisetidens Bøger for Husmødre o. lgn. Fælles for det Væld af Vejledninger for Husmødre, Tiden har skabt, er det glædelige Faktum, at mange af de Selvfølgeligheder, som vi længe har arbejdet for, men da ofte forgæves, nu er blevet fin Latin. Det er derfor ofte fornøjeligt at læse disse nye Bøger. Vi ser bort fra, at de er skrevet for Kødspisere, det maa jo endnu være saaledes. Ogsaa for os er der meget at huske af det, der fremstilles. Vi nævner:

Karen Braae: Husmoderforeningens **Syltebog**. Syltning uden Sukker. Henkogning, Tørring, Saltning. Nyt nordisk Forlag. En praktisk og god Vejledning.

Karen Braae og E. Vestergaard: **Sparekogebog,** 5 Oplag. Nyt nordisk Forlag. En yderst fornøjelig og praktisk Vejledning. Gode Rim slaar mange Sandheder fast.

Hanne Knudsen: **Vinterforraad af Grøntsager.** Opbevaring og Udnyttelse. 2. Opl. Hagerup. Som alt fra den Haand grundig og god. Særlig paakrævet under de nuværende Forhold.

Fru Constantin: **Øjeblikkets Syltebog,** og samme: **Pebersvendenes Kogebog.** Gyldendal. Den første giver Anvisninger paa uden Sukker at henkoge, tørre og salte Frugt og Grønsager og er *meget* anbefalelsesværdig; den anden indeholder i og for sig en Masse glimrende Vink og Raad, men synes os nærmest beregnet paa meget fordringsfulde enligtstillede Mennesker. Lidt mindre maa kunne gøre det. Men man kan jo selv slaa af paa Fordringerne. Hvor er det dog nemt at være Vegetar. Man ser det saa tydeligt, naar man ser, hvor indviklet andre skal have det, for at have det let.

Fra Arbejdsmarken.

Henkogningskursus paa „Pomona". Foruden de i forrige Nr. omtalt 2 Kursus har Kbh. Afd. i September ladet afholde 4 Gentagelser den 5., 11., 18. og 26. under en tilsidst voldsom Tilstrømning. Forevisningerne har atter været ledet af Lærer *Egerod*, Frk. *Gjerløv* og Fabr. *Alb. Johansen*, og en stor Del af Foreningens Medlemmer har venligst assisteret ved Arrangementet, Litteratursalget o. s. v. Et Medlem skriver i den Anledning: „Jeg kan ikke lade være at tænke paa, hvad Københavns Afd. *kunde* have udrettet i de Aar, den har haft „Pomona" til Raadighed, og hvad det vilde have betydet for „Pomona" gennem Vekselvirkningen!"

Der er ganske rigtig forsømt mangen god Lejlighed i Tidens Løb, men forhaabentlig er der endnu Tid til at gøre det godt, hvis blot de Medlemmer, der kan, vil melde sig til Hjælp for Ledelsen. Skal vi f. Eks. se at arrangere Madlavningskursus til Vinter?

Mødet hos Ing. C. Seegelke i Gentofte 9. Sept. havde samlet en Snes Deltagere, alt for faa i Forhold til de Forventninger, Bestyrelsen havde stillet sig og de Forberedelser, Ing. *Seegelke* havde haft. Samværet forløb ellers fornøjeligt, og Hr. *Seegelkes* gode Foredrag om *Eget Hjem* fremkaldte en interessant Diskussion.

Fodturen til Slangerup $^{16}/_{9}$ var en herlig Tur mellem Rønnebær, Hassel, duftende Tørv og saa smaat gulnende Blade: Ouverturen til Efteraaret. Dette skal vi saa opleve næste Gang.

Ved Kolonihaveforbundets Udstilling i Folkets Hus, Enghavevej, $^{23}/_{9}$ havde vi faaet Tilladelse til at sælge Litteratur. Da Forbundets Konsulent havde faaet Forfald, holdt Lærer *Egerod* saa i hans Sted det bebudede Foredrag om Henkogning.

Paa Raastrup Kursted, Svendborg, afholdtes $^{28}/_{9}$ det sidste Kursus i Henkogning og Tilberedning af vegetarisk Mad for særlig indbudte mindrebemidlede Husmødre. Lederne var Frk. *A. Ullerup*, Fruerne *K. Møller* og *K. Rasmussen*. Ret god Tilslutning, stor Interesse og godt Litteratursalg.

Møder og lign.

Københavns Afdeling indbyder:

„Hindhedes Madsen", Assistent *Fr. Madsen*, der vil være vore Medlemmer bekendt fra fornøjelige og lærerige Møder, hvor han med sit lune Vid og gode Humør har taget Forsamlingen med Storm, aabner Vintersæsonen ved *Tirsdag 9. Okt. Kl. 8½* i „Pomona" at tale om „Ernæringsforholdene under Krigen", hvor let og godt det er at være Vegetar selv i disse Tider.

Fodtur. Søndag den 14. Okt. med Afgang fra Østerbros Station Kl. 9[49]. Turen gaar fra Skodsborg over Nærum og Trørød gennem Sanddal til Hørsholm eller Holte. Madpakke til hele Dagen medbringes.

I Blaa Kors, Nathanaels Sogn, „Krypten", Ryesgade 105, taler Lærer *Egerod* Onsdag 17. Okt. om „Hvad vi under Krigen har lært angaaende Ernæringen". Gæster velkomne.

Spørgsmaal og Svar.

(20 Øre i Porto vedlægges. Hvert Spørgsmaal skrives paa sit Ark Papir med saa god Plads til Svaret, at Papiret ikke behøver at blive beskrevet paa mere end den ene Side, ellers skal Red. nemlig skrive det hele om.)

---

111. Kan man selv skønne, om man har Hjertefejl, og hvordan i saa Fald?

Svar: Nogetsomhelst sikkert kan man ikke selv skønne, navnlig ikke om det er organiske Fejl (Klappefejl) eller af nervøs Natur, men man kan især ved Kortaandethed og Hjertebanken faa grundet Formodning om, at Hjertet ikke fungerer som det skal, og bør lade en Læge foretage Undersøgelse.

112. Som et Middel mod Varme, naar man har foretaget en længere Tur i brændende Sol, samt for enhver, der lider af Varme, anbefales følgende: Man holder i ca. 5 Minutter begge Haandled under eller ned i rindende Vand, thi derved afkøles hele Legemet paa en farefri Maade, Tørsten bliver mindre fremtrædende, og man føler sig endnu mere styrket end ved et Bad. Dette Middel bliver anvendt hele Indien over, og Solstik og hermed forbundne Sygdomme skal være sjældnere der end noget som helst andet Sted.

Er en saadan strængt lokaliseret Behandling ikke forkastelig?

Svar: Det anførte Middel er fortræffeligt og altid farefrit. Det er ikke let at forklare, hvorfor eller hvorledes man paavirker det Nervecentrum i Hjernen, der har med Varmereguleringen at gøre, ved at afkøle eller opvarme Haandleddene, men det er et ganske ubestrideligt Faktum, saavel at man kan blive afkølet ved den anførte Fremgangsmaade, som ogsaa at man i ikke ringe Grad modvirker Afkøling eller rettere Kuldefølelse ved at holde Haandleddene varmt tildækkede f. Eks. ved uldne Muffediser. Et almindeligt Helbad virker paa hel anden Maade og kan ikke sammenlignes med den omtalte partielle Afkøling.

Mich. Larsen.

Tørvemel ved Frugtens Opbevaring.

Det er ofte nævnt, skriver Ingeniør *Th. Claudi West,* at Træfrugten holder sig udmærket ved at blive opbevaret i Tørvemel eller Tørvestrøelse, og Forsøg i Udlandet viser, at saadan Opbevaring er endog i høj Grad at anbefale.

Gennem en lang Aarrække har jeg praktiseret denne Fremgangsmaade og kan meget anbefale den.

Den anvendte Tørv skal være brun, trævlet Tørv, det saakaldte „Hundekød", helst Mostørv, der faas flere Steder i Landet, bl. a. ved Tørvefabrikken i Herning og vistnok ved Pindstrup. Sort, jordagtig Tørvejord er næppe saa god og er jo ikke saa renlig at have med at gøre. Tørven skal være tør og helst uden større Klumper.

Æblerne henlægges paa sædvanlig Maade til Afsvedning paa et tørt Sted i nogle Uger, derefter frasorteres syge og beskadigede Frugter, og Resten pakkes sortsvis, saaledes at man kan anvende de mindst holdbare Sorter først. Pakningen kan foregaa i Kasser, Tønder eller paa Gulvet i Kælderen eller paa et andet frostfrit Sted. Der anbringes først et tyndt Lag Tørv, derpaa et Lag Æbler, saaledes at disse ikke berører hinanden, og de dækkes med saa megen Tørv, at det ene Lag Æbler ikke helt berører det næste Lag. Det hele trykkes fast sammen med Haanden. Er Opbevaringsrummet ikke absolut frostfrit, kan der tilsidst anbringes et tykkere Lag Tørv over hele Partiet.

Virkningen af denne Opbevaringsmaade er i flere Henseender nærmest overraskende. Æblerne smitter ikke hverandre, saaledes at et enkelt sygt Æble ikke faar Indflydelse paa de andre. Æblerne holder sig aldeles uforandrede, saaledes at de ved Udtagningen er faste og blanke som den Dag, de blev lagt ned; der er slet ikke Tale om Skrumpning. Æblerne holder sig betydeligt længere.

En saadan god Opbevaring har jo ikke alene den Betydning, at den enkelte Frugtavler kan have bedre Frugt i en længere Tid af Aaret, men den vil ogsaa have den Betydning, at vor hele Frugtavl faar større Værdi, idet Anvendelsen eller Salget af Frugten kan udskydes og en større Mængde af Frugten komme til Salg i den Tid, da Frugten er dyrere. De holdbare Sorter kan gemmes helt hen i det sildige Foraar eller længere.

Frugt, der forsendes og ikke straks skal anvendes, burde altid pakkes i dette fortrinlige Materiale.

„Gartnertidende".

MEDDELELSE.

Paa Grund af de store Mængder nedfalden Frugt og den deraf følgende Henkogning og Preservering af samme, henledes Opmærksomheden paa de to ypperlige Bøger:

Hanne Knudsen: Syltning uden Sukker. 10. Oplag. Pris 1 Kr.
„ „ Vinterforraad af Grøntsager. 2. Opl. Pris 1 Kr.

Begge Bøger har faaet en enestaaende god Modtagelse i Pressen, og den Hurtighed, hvormed Oplagene rives bort, viser, at de er til stor Nytte for enhver Husmoder.

Faas i alle Boglader. ***H. HAGERUP'S FORLAG.***

Kartoffelmel for
ca. 10 (ti) Øre pr. ½ kg.

Enhver Husmoder, der har nye Kartofler, kan selv fremstille Kartoffelmel for ca. 10 Øre pr. Pd. **Fuldstændig** Anvisning omgaaende mod 60 Øre i Frimærker.

Mads C. Madsen, Jordløse St.

Skodsborg Badesanatorium
(ikke Tuberkulose).
Største Helaars Kursted i Norden
De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.
Forlang Ill. Prospekt.

Forlang overalt
FAABORG VEGETABIL
MARGARINE
Danmarks fineste Plantemargarine

Raastrup nye Kursted
(ved Christiansminde, Svendborg) aabent hele Aaret. Moderate Priser.
Anna Nielsen Ullerup,
(forhen Vegetarhjemmet »Anka«).

Undervisning i Fransk (Fonetik).
Inger Nielsen. Telef. Øbro 3407.

V. Steins analytisk-kemisk Laboratorium.
Fr. Christensen - Gunner Jørgensen.
Nørrevoldgade 12.
Telefon: 4143. KØBENHAVN.

Rationel Ernæring og Madlavning
af **Fru Johanne Ottosen, Skodsborg.**
Anden forbedrede Udgave med Opskrift paa over 1100 forskellige Retter afpasset for sunde, syge, magre, fede o. s. v., o. s. v.
Rigt illustreret. Pris heftet 5 Kr. Indb. 6 Kr. og 6,25.

Vejen til Sundhed
af Overlæge Carl Ottosen, Skodsborg.
Anden forbedrede Udgave. Henved 400 Sider stor. Rigt illustreret. Pris heftet Kr. 4,00, indbunden Kr. 5,00.
Nordisk Sundhedsforlag, Istedgade 7. København B.
Telefon Vester 3509.

Alle Sundheds-Fødevarer
specielt for Vegetarer.
„SANA“ Skindergade 28. Tlf. 5650.
Smallegade 17. Tlf. Godth. 682 x.

Alle Varer til vegetarisk Levemaade som:
Frugt- og Grøntkonserves, Fineste Kolonialvarer,
Fru Johanne Ottosens Sundhedskaffe.

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

Speciel Afdeling for Sundheds-Underbeklædning.

Telefoner 9656, 9657, 9658.
Telegramadresse »Sanafer«.
Prisliste gratis og franco.
Nys Sanafer
St. Kongensgade 36-38, Kbhvn. K.

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

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.

Drik dansk Frugt-Te!
Forsøg Æble- eller Jordbær-Te.
En ødelagt Mave bragt i Orden
ved Urte-Te-Drik af Nr. 1 eller Nr. 2.
Ødelagte Nerver ligesaa.
Nælde- Kamille- og Hylde-Te,
Perikon- Malurt- og Røllike-Te.
25 Øre pr. Pakke. 4 Pakker 1 Kr. Franco,
Dansk Frugt- og Urte-Te Comp.
Godthaabsvej 62, Kbh. F. Tlf. Godth. 670 x.

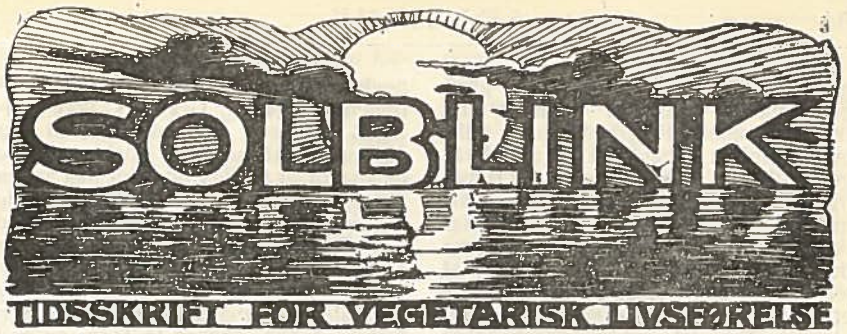
Vegetarisk Restaurant
„Pomona“.
Nørregade 7, 1. Opg. t. v. i Porten.
Lige overfor Frue Kirke.
Størst. Bedst. Billigst. Hyggeligst.
Telefon 8767.

Frugt & Grønt.
Vegetarisk Kommissions Bureau tilbyder:
Fin og holdbar Vinterfrugt.
Godthaabsvej 62, Kbh. F. Tlf. Godth. 670 x.
Ved Afhentning gives Medlemmer 10 % Rabat.
1. November: Sciøvej 10, Hj. af Adolf Steens Allé.

Køb Vagtholms Fodtøj.
Gl. Kongevej 173.
Tlf. Vester 2282 y.
Husk, vi reparerer godt!

Annoncepris: 10-20 Øre pr. 1-spaltet Petitlinje eller 12-24 Kr. pr. Side. Rabat: 10 pCt. for mindst 3 Gange, 25 pCt. for 12 Gange.
Abonnementspris: 2,00 Kr. aarlig plus Postpenge. Kan bestilles paa alle Postkontorer og hos Landpostbudene.

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.



Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod, Vanløse, Tlf. Vanløse 127.
Udgives af Dansk vegetarisk Forening, Vanløse.

11. Aargang | November 1917 | Nr. 11

Indhold: Det kvægløse Landbrugs Stilling 1916. — Alvorlig Henvendelse til vore Medlemmer og Læsere. — Spredt og samlet. — 300 Kroner. — Køkkenet. — Litteratur. — Fra Arbejdsmarken. — Møder og lign. — Annoncer.

Det kvægløse Landbrugs Stilling 1916.

Naar jeg skal udtale mig om, hvorledes det kvægløse Landbrug har klaret sig under de unormale Forhold, saa vil jeg begynde med at gentage, hvad jeg tidligere har sagt: at det væsentligste er ikke at finde den Form for Landbrug, der giver de fleste Kroner, men den, hvorunder Menneskene udvikler sig sundest og mest i Overensstemmelse med det, der er Hensigten med os.

Imidlertid er det jo en Betingelse for os Landmænd — som for enhver anden — at kunne klare den økonomiske Situation, og heldigvis lader dette sig udmærket gøre uden Kreaturer, selv om jeg ikke tør benægte, at der maaske er dem, der kan lave flere Tusinder gennem Kvægavl. At det kvægløse Landbrug havde let ved at klare sig økonomisk, var jeg klar over, før de unormale Forhold indtraadte paa Grund af Krigen, men hvad jeg under disse Forhold har erfaret, har yderligere bestyrket mig i denne Mening.

Enhver Kvægbruger vil vist indrømme, at 1916 var et enestaaende godt Aar. Foderstofferne købtes til, omend høje, saa dog ikke urimelige Priser, og det hjemmeavlede Foder var produceret til noget nær samme Priser som før Krigen; da saa Mejeriprodukterne kom meget højt i Vejret og Kvægpriserne blev helt vilde, saa *maatte* Kvægbruget blive mere end almindelig lønnende. Der var ogsaa i Aarets Løb en Mængde af mine Standsfæller, der spurgte, om jeg ikke savnede Kvæget og tænkte paa atter at anskaffe noget, og jeg saa jo nok, at der ofte sammen med Spørgsmaalet glimtede et lille halvt skadefro Smil i Øjenkrogen. Jeg svarede stadig Nej, og dette Nej kom fra et ærligt Hjerte, aldrig en Time har jeg fortrudt, at jeg realiserede Kvæget. Da 1916 var endt, kom Skatteskemaerne til Selvangivelse, og nu viste det sig, at min Bedrift — til Trods for alt, hvad der dette Aar havde begunstiget Kvægbruget — havde klaret sig fint. Et Sogneraadsmedlem udtalte, at af dem, jeg kunde ligestilles med, var der ingen — selv med de bedste Besætninger — der havde større Indkomst. Det er vanskeligt for mig at fremlægge specificeret Regnskab — maaske jeg kan gøre det ad Aare — men jeg skal anføre, at en Bedrift paa 25 Tdr. Land, efter at den Sum, 28,000, hvortil Ejendommen er sat i Ejendomsskyld, er forrentet, har givet en skattepligtig Indtægt af 5000 Kr.

Nu maa man ikke mene, at det er, fordi Ejendommen er særlig heldig beliggende, at den klarer sig let ved Siden af Kvægbruget. Der er 2 Mil til nærmeste Købstad, saa Halmen saa godt som alt er solgt til 1 Øre pr. Pd. Der er Gartneri her i Byen, saa der er intet nævneværdigt Detailsalg af Havesager. De ældste Frugttræer er kun 12 Aar

gamle, saa selv om Frugten har givet god Indtægt — 800 Kr. — saa er det ikke en gammel Frugthave, hvor tidligere Slægters Arbejde nu kommer Brugeren tilgode. Her er ikke dyrket Havefrø eller Stamfrø af nogen Art, kun almindelig Brugsfrø, der i det nævnte Aar ikke var overdreven dyrt. Jeg nævner dette, for at man ikke skal mene, at jeg paa et eller andet Punkt har gjort et Kup, som det ikke er enhver givet at gøre efter. Her er saamænd mange Kiler, der kunde drives paa, hvis man ønskede at faa Indtægten højere op.

Hvorledes 1917 vil stille sig i økonomisk Henseende, kan jeg endnu ikke sige. Den frygtelige Tørke i Sommer gør, at jeg har faaet en meget lille Høst, men jeg føler aldeles ikke Grund til at synge med i den Klagesang, der lyder fra Kvægbrugerne. Og medens disse arme Mennesker spekulerer og spekulerer paa, hvorledes Kornet skal strække til til Kreaturer, Svin o. s. v., saa kan mit saa herligt strække til. Det sidste halve Aar er der heller ingen af mine Standsfæller, der har spurgt mig, om jeg ikke savnede Køer og Svin; i saa Henseende har jeg for Tiden dejlig Ro — ikke saa meget som et lille ondskabsfuldt Smil.

Det er imidlertid næsten baade til at le og græde over, som Menneskene kan være forblindede og hildede i det tilvante. I Stedet for at lade de knappe Kornbeholdninger gaa direkte over til Menneskeføde, paafører man sig sligt et Arbejde med at omdanne dem gennem Dyr, hvorved man faar et daarligere Produkt og spilder mindst Halvdelen af Næringsindholdet.

Humble, 1. Oktober 1917.

Valdemar Bendixen.

Alvorlig Henvendelse til vore Medlemmer og Læsere.

Dansk vegetarisk Forening har jo desværre aldrig haft økonomiske Midler nok til at varetage alle de Opgaver, den burde deltage i Løsningen af. Ingensinde har det været saa taknemligt at arbejde for vore Idéer som nu. Men Dyrtiden, Portoforhøjelse, Prisstigning paa Papir og Tryksager o. s. v. har gjort det ydermere vanskeligt for Foreningen at arbejde. Paa Aarsmødet foresloges Kontingentforhøjelse. Det blev ikke vedtaget. Ønsker Medlemmerne, at der alligevel skal udrettes noget, bør de hjælpe til at skaffe Indtægter paa anden Maade. Vi peger paa f. Eks. frivillig Kontingentforhøjelse, Gaver bl. a. ved Testamente, men først og sidst *bør Litteratursalget i høj Grad forøges.* Vi har liggende fortrinlig vegetarisk Litteratur for mange Tusinde Kroner. Sælges denne, opnaas to Ting: en god Agitation og forøget Mulighed for en fortsat. Bør vi derfor ikke gøre en Kraftanstrængelse nu og se at faa Litteraturen spredt! Har De selv alle vore Smaaskrifter etc.? Nogle af vore Medlemmer har altid liggende et Lager til Salg eller Gaver. Det bør vi alle have. Vi giver 20 % paa de af os selv udgivne eller overtagne Bøger, naar der købes for mindst 5 Kroner eller mindst 5 Eksemplarer af samme Bog. Endvidere kan vore Medlemmer faa Partier af vor Litteratur i Kommission mod 20 % Rabat. Det ikke solgte kan returneres i uskadt Stand.

Vi udsætter en

Ærespræmie

for den, der inden næste Aarsmøde (regnet fra forrige) sælger mest, dog for mindst 50 Kr. Vinderen faar godtgjort 10 Kr. af sine Udgifter ved Deltagelse i næste Aarsmøde eller faar for 10 Kr. Litteratur. Forskellige *Opmuntringspræmier* gives ogsaa i Form af Bogpakker. Skal vi saa tage fat! Skriv snarest til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse, og faa Konkurrencenummer. I Fjor solgte vi for 500 Kr. Litteratur. I Aar maa vi op paa 2000. Vi *maa* derop. Det er *Dem*, der skal hjælpe os.

P. H. V.
Oluf Egerod.

Spredt og samlet.

Børns Tobaksrygning. En Adresse til Regering og Rigsdag til Støtte for Danmarks Lærerforenings Andragende angaaende Vedtagelse af Lovforanstaltninger mod Børns og unge Menneskers Tobaksrygning, er underskrevet af Formanden paa vor Forenings Vegne.

»Pomona« er sagt op til Nytaar og søger nyt Lokale. Skulde man kende eller høre om et passende, bedes man henvende sig til Bestyrerinden, *Fru Karon*, Tlf. 8767.

Stormvoks. Hvor vild en Idé at ville spærre Adgangen for den for mange desværre eneste Adgang til Luftfornyelse gennem utætte Vinduer ved at sætte saakaldt „Stormvoks" imellem. Frisk, iltrig Luft opvarmes lettere og føles varmere end daarlig, ophedet Luft. Brændselsnød bør ikke afholde os fra at forny Luften. Op med Vinduerne engang imellem. Husk, at da man gav Højskotterne tætte Barakker i Stedet for deres utætte Hytter, lærte de først Forkølelses- og Lungesygdomme rigtig at kende. Hellere lidt Hærdning end Stormvoks.

Brødkortene. Nogle Medlemmer mener, vi bør søge om som Vegetarer at kunne faa flere Mærker til groft Hvedebrød. Hovedbestyrelsen henholder sig til tidligere Beslutning (se Aprilnr. 1917). Groft Rugbrød er jo, usyret, lige saa godt som groft Hvedebrød. Da vi Vegetarer jo ellers mærker saa lidt til de forskellige „Nød"stilstande (Flæskenød, Kødnød, Sukkernød, Tobaksnød, Whiskynød o. s. v.), kan vi vel nok bære en saa lille Forandring i vor Kost.

Fedtnød. Frygt blot ikke! Vi har her hjemme spist alt for meget Fedt, langt mere end andre Nationer. Vi kan let klare os med mindre. *Er* man bange, da spis et Par Nødder om Dagen; tyg dem godt! Olivenolie kan ogsaa faas. Det er drøjt i Brugen. Kosmør kan vi jo da ogsaa godt bruge. Skulde der blive for lidt Fedtstof ved Rationeringen, maa vi lade være at stege f. Eks. Endvidere bruge Marmelade o. lign. Lad os vise, at vi ogsaa her kan klare os, endda stolt. „Hindhedes Madsen" har nu levet over 1 Aar uden Fedtstof. Saa De, hvor spillevende han var ved sit Foredrag i Pomona!

„Lægernes Vildfarelser". Om dette vort nye Smaaskrift skriver Redaktør *Saxon* i „Vegetarianen", at „Forfatterens Kritik af Lægerne er fuldkommen fældende, især da den ikke blot vidner om grundigt Kendskab til Spørgsmaalet, men ogsaa om en skarp logisk Sans, som ikke lader nogle af Angribernes Sider ublottede." Vi har nu set Bogen anmeldt i henved en Snes Blade. Vore Læsere har sikkert desværre atter svigtet os og ikke indsendt, hvad de har set. Paa et Par københavnske Eftermiddagsblade nær har man behandlet Bogen sagligt og ret anerkendende. „Sygekassernes Sundhedsblad" har dog givet den en Omgang, meget lang og meget grundig. Vi anerkender den sædvanlige tiltalende Form for Behandlingen; at en almindelig Læge ikke kan underskrive vore Bemærkninger, er jo desværre naturligt nok. At Dr. *M. Hindhede* i en Anmeldelse i Afholdsdagbladet derimod — efter et Par rosende Ord om en Del af Bogen — tager skarp Afstand fra vort Arbejde mod Vaccination og Serumbehandling, vil undre mange, men ikke dem, der ved, at Hindhede ikke er Vegetar, ikke forstaar, hvad Vegetarisme er, og ikke fatter den dybe Sammenhæng, der er mellem ren Vegetarisme og ren Naturhelbredelseslære, idet han heller ikke synes at være klar over Naturhelbredelsens Teori, Virkemaade og Maal. Man skal imidlertid ikke lade sig vildlede heraf. Hindhede er ypperlig paa sit Omraade. Han bereder Vejen for os, faar dem i Tale, vi ikke kan raabe op, gavner i det hele vort Samfund, ja vor Kultur som vel de færreste. Han er blot intet Maal, kun et Middel. Den egentlige Lægepresse har endnu ingen Anmeldelse bragt, saa vidt vi ved. Er det overlegen Tien-ihjel eller Frygt for, at Læger skal faa Bogen at læse? — Bogen bør vore Læsere nu imidlertid hjælpe os at sprede i videst mulige Krese. Har De selv anskaffet den? Skriv til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse. — Nordisk Sundhedsforlag, Istedgade 7, Kbhvn. B ønsker Kolportører til den.

300 Kroner.

Hvem har en saadan Sum, eller en større eller mindre, tilovers for det vegetariske Agitationsarbejde? Helst som Gave. Dog ogsaa som Laan paa gunstigst mulige Vilkaar for Foreningen. Vore Agitationstryksager er nemlig brugt op. Vor skriftlige Agitation og Arbejdet for forøget Litteratursalg kan daarligt undvære dem. De skulde nu gerne samles og udgives paa en praktisk Maade i et særligt Hefte. Jo større Oplag, des billigere forholdsvis. Derfor har vi nævnt den store Sum. Med mindre kan ogsaa naas en Del!

Skal vi staa i Stampe eller slaa et

kraftigt Slag? Vore mere bemidlede Læsere har Ordet.

For
Vegetarisk Oplysningskontor,
Vanløse,
Oluf Egerod.

Køkkenet.

Mal selv Melet! Ifølge Bekendtgørelse af $^{18}/_{10}$ har man Lov til selv at male sit Mel. Man skal for sine Brødmærker tilbytte sig Melkort til Brug ved Indkøb af Korn. Kværne skaffes gennem Oplysningskontoret, en mindre for meget smaa Husholdninger ca. 8,50 Kr., en større ca. 25 Kr., mest anvendt. Husk, at jo grovere Mel, des bedre. Det udmarvede, sigtede Mel er en Uting. Især i denne Tid er det urigtigt at anvende det. Klidden gaar i Svinene. Da der er for lidt Korn i Landet, bør det forbeholdes Menneskene. Tilbyt Dem ikke Sigtebrødsmærker. Brug Franskbrødsmærkerne til groft Hvedebrød. Sigt ikke det Mel, De selv maler.

„Krigsbrød". En udmærket Opskrift, der gaar gennem Pressen, er ganske simpelt laant fra vort Smaaskrift Nr. 21 „Vegetarisk Paalæg og Salater". Siderne 1—16 i dette Hefte om Brød og Smørerstatninger turde være et alvorligt Studium værd i disse Tider. Indsend til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse, 25 Øre plus Porto i Frimærker, og Bogen sendes Dem omgaaende.

Hjemmelavet Gær. En russisk Metode. Et Afkog af Humle, lidt Sukker, raa Kartofler, der er mosede i Maskinen, og en Smule Mel stilles hen et Par Dage, og det vil da gære af sig selv. Denne Gær kan holde sig i lange Tider.

Ægerstatning. Revne raa Kartofler eller revne raa Græskarskiver skal kunne bruges i Fars og Dejg i Stedet for Æg.

Kartoffelmel. Rensede raa Kartofler rives eller sønderdeles i Maskine, lægges saa paa et mellemgroft Lagen e. lign. over et Kar med koldt Vand og æltes godt igennem. Stivelsen vil lægge sig paa Karrets Bund og renses gennem en tæt Haardugssigte i flere Hold Vand; tørres i Sol og Vind.

Pæremos skal kunne holde sig uden Sukkertilsætning. *Fr. P.*

Krigssmør. En brugbar Blanding faas af $^1/_4$ kg Smør, $^1/_2$ l sød Mælk og 75 gr Maizenamel. Et kendt Medlem foreslaar: I en Tallerken Kartoffelmos blandes et Par Spiseskefulde smeltet Smør (eller Plantefedt), hvori der er brunet et finthakket Løg og et revet Æble. Lidt Salt kan tilsættes. Vedkommende, der bruger det, har Raad til at bruge alm. Smør, men ved, at vi kan nøjes med langt færre Fedtstoffer, end vi er vant til.

Græskarmarmelade kan fremstilles meget billigt: Græskarret skrælles, udskrabes og skæres itu; det koges med ganske lidt Vand, fra 10—20 Øre hel Ingefær samt en Stang flækket Vanille, til Stykkerne er møre; Ingefær og Vanille fjernes, og Suppen sies fra (gemmes til Hjælp til Frugtsuppe), hvorefter Græskarret passerer gennem Hakkemaskinen. Mosen inddampes som ved Æblesmør, Vanille og Ingefær lægges atter i, og der tilsættes $^3/_4$ kg Sukker til hvert kg Mos. Lidt Citronsaft eller Rabarbersaft kan tilsættes. Dette giver en særdeles fin, lys og velsmagende Marmelade.

Æblesmør og Frugtmos. Syrlige og søde Frugter sammen giver en fin Aroma. Al Slags Frugt kan iøvrigt anvendes, hver for sig eller sammenblandet.

Er det Æbler eller Pærer, skrælles de, Blomst, Stilk og Kærnehus fjernes, Frugten skæres itu og kommes i en fejlfri, emailleret Gryde; er den saftig, behøves lidt eller intet Vand. Naar Frugten er mør, passeres den tre Gange gennem en Hakkemaskine, hvorefter den inddampes over svag Ild, til den er som Grød; til hvert kg Mos sættes derefter 250—500 g Sukker; det retter sig efter, hvilke Frugtsorter Mosen bestaar af, og Mosen koges derefter et Kvarter med Sukkeret.

Agurker. 2 friske Agurker, 80 g Smør, $^1/_4$ Liter Vand, 1 Spiseskefuld Mel, 1 Par Duske Dild, 1 finthakket Løg, Salt, Citron, Muskat efter Smag. Agurkerne skrælles, gennemskæres paa langs og Kærnerne fjærnes. Agurkerne skæres derpaa i fingertykke Stykker, som koges sammen med Dilden i Halvdelen af Smørret, indtil de er bløde. Dette varer et Kvarterstid. Imens svitser man Løget i Resten af Smørret, bager det op med Melet, kommer Vand deri og lader det koge et Øjeblik, hvorefter Saucen hældes over Agurkerne, og de anrettes, tilsat Citronsaft (og Muskat). *C. S.*

Litteratur.

Verner Furberg: **Det nya samhället,** Skådespel i fyra akter. Förlaget Framtiden, Malmø. 87 Sider. 2 Kr.

Forfatteren vil huskes af en Del Vegetarer fra hans Ophold i Kbhvn. Som man var glad ved at gøre hans Bekendtskab, vil mange sikkert ogsaa være glade ved at have læst hans Førstebog, et talentfuldt Opgør med Alkoholen og den snæversynede Smaatskaarenhed, man desværre ofte træffer hos Arbejderførere, der mere lefler for end tugter deres Vælgeres daarlige Vaner. I Hovedpersonen Sven Svensson vil man forresten let kende Forfatteren selv. Vi kunde ønske, at mange af vore Læsere gennem Bogen stiftede nærmere Bekendtskab med ham.

Hanne Knudsen: **Frugtretter,** 2. Oplag. Hagerup. 60 Øre, indb. 1 Kr. En meget anbefalelsesværdig Bog, skrevet med de vanskelige Tider for Øje.

Hospitalshistorier af *Aage Brodersen.* 60 Sider. 75 Øre. Frisenettes Forlag.

Et stærkt Angreb paa Læger og Sygeplejersker for at vanrøgte og misbruge deres Stillinger, fremført i Form af 10 Betragtninger, nærmest af Fortællingers Form.

Vi kan underskrive en Del af Indholdet, stiller os tvivlende overfor andet. Formen er maaske lidt for let til det alvorlige Indhold, det er Stemninger mere end Kendsgerninger; men vi tror nok at turde sige, at Bogen vil interessere vore Læsere.

Fra Arbejdsmarken.

I Havekolonien »Iris«, Hillerødgade, Kbh., talte Lærer *Egerod* $^2/_9$ om Anvendelse og Opbevaring af vore Frugter, specielt Rønnebær.

Assistent Fr. Madsen fængslede ved Mødet den $^9/_{10}$ den talrige Tilhørerskare ved sit Foredrag om Fordelen ved at være Vegetar ogsaa nu. Særlig lagde han Tilhørerne paa Sinde ikke at frygte Fedtmangel. Selv havde han ikke spist Fedtstoffer i 13 Mdr., og dog kunde „Politiken" skrive om ham, at han var Sundheden selv.

Fodturen 14. Okt. blev en Hybentur med en hyggelig Afslutning i Holte.

I Blaa Kors, Nazaret Sogn, talte Lærer *Egerod* $^{17}/_{10}$ for en meget interesseret Tilhørerkres om vor Ernæring under Krigen. Stort Litteratursalg.

I Politikens Foredragssal foreviste og anbefalede Fruerne *Anna Poulsen* og *Edla Larsen* $^{17}/_{10}$ *Alb. Johansens* danske Frugttesorter. Disse faldt i Publikums Smag, og der var stor Afsætning.

Møder og lign.

Københavns Afdeling indbyder:

Fodtur paa Amager. Søndag 4. Novbr. samles vi Kl. $9^1/_2$ ved Sundholm Skole, Sundholmsvej. Linie 5 til Amager Fælledvej. Tur over Fælleden, langs Stranden, hvis Føret tillader det. Ellers gennem Taarnby til Kongelunden. Videre langs Stranden til Dragør. Hjem med Tog $6{,}_{15}$ eller $7{,}_{45}$. Medlemmer med Bekendte kan deltage. Madpakke til hele Dagen medbringes.

Lærer N. A. Vodder taler *Tirsdag* $^6/_{11}$ *Kl.* $8^1/_2$ i „Pomona" om *„Kulturens Naturalisering"*, d. e. Arbejdet paa at bibeholde Kulturens Goder og afskaffe dens Unoder. Hr. *Vodder*, der er kendt som en selvstændig tænkende, original Pædagog, er en erfaren Vegetar, der ogsaa paa dette Omraade har forsøgt at betræde, om ikke nye, saa dog sjældent betraadte Veje. Man kan sikkert forberede sig paa en interessant Aften.

Overlæge Carl Ottosen, der taler i „Pomona" *Mandag* $^{20}/_{11}$ *Kl.* $8^1/_2$, behøver vi ikke præsentere for vore Læsere. Hans Emne er: *„Sunde Drikke og deres Betydning for Hærdning"*. Foredraget refererer sig til den Meningsudveksling om Drikke, der fandt Sted her i Bladet i Foraaret mellem Hr. *Ottosen* og Kemiker *Otto Schumacher.*

Afskedssammenkomst. Da „Pomona" jo flytter til Nytaar, paatænkes afholdt en selskabelig Sammenkomst i „Pomona"s Lokaler med Fællesspisning og Underholdning i Ugen mellem Jul og Nytaar. Er der Stemning herfor? Har man Ideer hertil?

I Afholdssamfundets Afdeling Hjemmets Støtte, Haveselskabsvej 3, taler Lærer *Egerod* Torsdag 15. Novbr. Kl. $8^1/_2$ om „Hvad har Krigen lært os angaaende vor Ernæring".

ANNONCER

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

Avisudklip,

der blot i mindste Maade vedrører Vegetarismen, bør med Bladets Navn og Dato indsendes til *Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.*

Bær Medlemsmærket.

75 Øre pr. Stk. + Forsendelsesomkostninger. Bestilling modtager *Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.*

Naar De opsætter Testamente

eller iøvrigt føler Trang til at anvende Deres Midler godt,

da tænk paa

1) **Dansk vegetarisk Forening**, Adr.: Kommunelærer *Oluf Egerod*, Vanløse,
2) **Dr. Mich. Larsens vegetariske Børnehjemsfond**, Adr.: Overretssagfører *G. Hartmann*, V. Boulevard 36, Kbh. B,
3) **Vendelbos sociale Fond**, Adr.: Bogtrykker *E. Kristensen*, Nørregade 30, Kbh. K.

Et Sanafers Badekabinet

af Voksdug med Spritapparat, fra nyt 30 Kr., sælges brugt for 15 Kr.
A. Lorentzen, Tietgenspl. 4 [3], Aarhus.

Skodsborg Badesanatorium

(Ikke Tuberkulose).
Største Helaars Kursted i Norden
De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.
Forlang ill. Prospekt.



En stor Buffet,

et stort Spisebord, en elektrisk Staalampe, ca. 100 Wienerstole, beroende i „Pomona“, sælges samlet eller delt ved Henvendelse til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse, Tlf. Vanløse 127.

En ung Pige,

21 Aar, søger Plads. Henvendelse hos Fru *Maja Schrøder*, Skovridergaardsvej, Holte.

Er der noget i Vejen med Deres
da henvend Dem til



Niels Offersen,

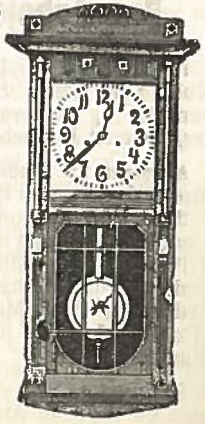
6, Sværtegade 6,

og faa det gjort i Stand.

Telefon Byen 155

Eget Reparationsværksted.

Brilleglas indslibes efter Lægerecept.



Møbel-Udstyr.

Smagfulde Spisestue-, Dagligstue-, Herre- og Soveværelse-Møblementer.
Solidt Arbejde. Billige Priser.
Ratebetaling indrømmes.
Reparationer udføres.
Frederik Jensen,
Willemoesgade 23.
Telefon Øbro 2727.

Har De forsikret?
Jeg ordner alle Forsikringer!
Livs-, Syge-, Ulykkes-, lovpligtig Ulykkes-, Brand-, Vand- og Stormskade-, Ansvarsforsikringer.
Bedste Selskaber.
Forlang Tilbud.
Oluf Egerod,
Vanløse. ***Tlf. Vanløse 127.***

Rationel Ernæring og Madlavning
af Fru Johanne Ottosen, Skodsborg.
Anden forbedrede Udgave med Opskrift paa over 1100 forskellige Retter afpasset for sunde, syge, magre, fede o. s. v., o. s. v.
Rigt illustreret. Pris heftet 5 Kr. Indb. 6 Kr. og 6,25.

Vejen til Sundhed
af Overlæge Carl Ottosen, Skodsborg.
Anden forbedrede Udgave. Henved 400 Sider stor. Rigt illustreret. Pris heftet Kr. 4,00, indbunden Kr. 5,00.
Nordisk Sundhedsforlag,
Istedgade 7. København B.
Telefon Vester 3509.

Raastrup nye Kursted

(ved Christiansminde, Svendborg) aabent hele Aaret. Moderate Priser.
Anna Nielsen Ullerup,
(forhen Vegetarhjemmet »Anka«).

Undervisning i Fransk (Fonetik).

Inger Nielsen. Telef. Øbro 3407.

Vegetarisk Oplysningskontor,

Dannebrogsallé 27[1], Vanløse. Tlf. Vanløse 127

Søg Deres Forretningsforbindelser blandt vore Medlemmer.

Optagelse sker enten mod Tegning af en anden Annonce til mindst 6 Kr. aarlig eller Betaling af 3 Kr. aarlig pr. 2 Linier. *) og **) betyder, at der gives Medlemmer af D. V. F. henholdsvis 5 og 10 % Rabat paa nogle eller alle Varer.

Fodtøj.
Vagtholms Fodtøj, Gl. Kongevej 173. Tlf. Vester 2282 y.

Forsikring.
Oluf Egerod, Vanløse. Alle Arter af Forsikringer. Se Annoncen.

Frugtte og Urtete.
Alb. Johansen. Se Annoncen.

Honning.
P. A. E. Müller, Graabrødretorv 4, K.

Kemisk Tøjrensning.
**) *C. Lindeloff*, H. C. Ørstedsvej 66.

Kursted.
Raastrup Kursted, Christiansminde, Svendborg.(Anka). *Anna Nielsen Ullerup.*

Manufaktur.
Marie Nandal, H. C. Ørstedsvej 39 b. Husk min Forretning.

Margarine.
Forlang *Faaborg Vegetabil*-Margarine.

Møbel-Udstyr.
Frederik Jensen, Willemoesgade 23. Ring til Øbro 2727, og bliv tilfreds.

Nordisk Sundhedsforlag.
Istedgade 7, B. Se Annnoncen.

Sanatorier.
Frydenstrand pr. Frederikshavn. Prospekt gratis og franko.
Skodsborg. Nordens største Badesanatorium. Overlæge *C. Ottosen.*

Ugeblade.
„Landet“. Red. *N. P. Østergaard.* Vegetarisk interesseret. 75 Øre Kvt.

Ure.
Niels Offersen, Sværtegade 6. Kbh.

Vegetariske Forretninger.
*) *Sana*, Skindergade 28 og Smallegade 17. Se Annoncen.
*) *Sanafer*, St Kongensgade 36/38. Kolonial og Sundhedsunderbeklædning.

Vegetariske Pensionater.
Østergade 5. Aarhus.
Søren Møllersgade 10. Randers.

Vegetariske Restauranter.
„Pomona“, Nørregade 7[1]. K. Størst. Bedst. Billigst. Hyggeligst.
Løvstræde 8[1]. Kbh. *H. Overgaard.*
Nyt Missionshotel, Frederiksgade 77. Aarhus. Veg. Kost faas.

Alle Sundheds-Fødevarer
specielt for Vegetarer.
„SANA“ Skindergade 28. Tlf. 5650.
Smallegade 17. Tlf. Godth. 682 x.

Alle Varer til vegetarisk Levemaade som:
Frugt- og Grøntkonserves, Fineste Kolonialvarer,
Fru Johanne Ottosens Sundhedskaffe.

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.
A/S Sanafer
St. Kongensgade 36-38, Kbhvn. K.

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

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.

Drik dansk Frugt-Te!
Forsøg Æble- eller Jordbær-Te.
En ødelagt Mave bragt i Orden
ved Urte-Te-Drik af Nr. 1 eller Nr. 2.
Ødelagte Nerver ligesaa.
Nælde- Kamille- og Hylde-Te,
Perikon- Malurt- og Rølike-Te.
35 Øre pr. Pakke, 3 Pakker 1 Kr. Franco.
Dansk Frugt- og Urte-Te Comp.
Godthaabsvej 62, Kbh. F. Tlf. Godth. 670 x.

Vegetarisk Restaurant „Pomona“.
Nørregade 7, 1. Opg. t. v. i Porten.
Lige overfor Frue Kirke.
Størst. Bedst. Billigst. Hyggeligst.
Telefon 8767.

V. Steins analytisk-kemisk Laboratorium.
Fr. Christensen - Gunner Jørgensen.
Nørrevoldgade 12.
Telefon: 4143. KØBENHAVN.

Køb Vagtholms Fodtøj.
Gl. Kongevej 173.
Tlf. Vester 2282 y.
Husk, vi reparerer godt!

Annoncepris: 10-20 Øre pr. 1-spaltet Petitlinje eller 12-24 Kr. pr. Side. Rabat: 10 pCt. for mindst 3 Gange, 25 pCt. for 12 Gange.
Abonnementspris: 2,00 Kr. aarlig plus Postpenge. Kan bestilles paa alle Postkontorer og hos Landpostbudene.

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.



Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod, Vanløse, Tlf. Vanløse 127.
Udgives af Dansk vegetarisk Forening, Vanløse.

11. Aargang | **December 1917** | **Nr. 12**

Indhold: Eget Hjem. — Et Bidrag til »Lægernes Vildfarelser«. — Spredt og samlet. — Julemiddag. — Fodtur $^{3}/_{12}$. — Afskedssammenkomsten i Pomona $^{10}/_{12}$. — Fra Arbejdsmarken. — Annoncer.

Eget Hjem.

Boligspørgsmaalet spiller i vort Klima en stor Rolle, da vi maa have et Opholdssted, som kan beskytte os mod Fugtighed og Kulde.

Industrialiseringen fører med sig, at der samles mange Mennesker paa enkelte Steder, som i Forhold til hele Landets Størrelse er af alt for ringe Udstrækning. Paa Grund af Forholdene (Efterspørgsel, gode Veje, Belysning o. s. v.) er Priserne paa Byernes Grunde saa store, at omtrent det hele Areal maa bebygges, da Grundene ellers ikke kan forrente sig. Endvidere maa der bygges meget højt, hvorved Lyset i endnu højere Grad bliver udelukket fra Husenes Indre.

Til hvilket Vanvid Jordprisernes Stigning kan føre, fremgaar af en Bladnotits om en for kort Tid siden i New York opført Bygning. Den bebyggede Flade er 2680 m², Højden er 228 m (Domkirken i Køln 135 m), Huset har 55 Etager, og Jordprisen er omtrent 10000 Kr. pr. m².

De fleste Mennesker, som bor i Byerne, ejer ikke noget som helst Jord, hvor de rationelt kan dyrke Næringsplanter. Ganske vist har mange Familier Lejlighed til at leje et Stykke Jord, men Lejebetingelserne er for de fleste Kolonihaver saaledes, at Lejerne ikke kan indlade sig paa at plante Frugttræer, men maa nøjes med at dyrke Grønsager, fordi Lejemaalet nemlig kan opsiges med kort Varsel. Ganske vist har Grønsager stor Værdi som Fødemiddel, men det er mere værdifuldt at dyrke Frugt end Grønsager, hvis Jordens Tilstand og Beliggenhed tillader Frugtavl.

Vi Vegetarer ved, hvor vanskeligt det er at købe Frugt, som er moden. Særlig gælder dette Stikkelsbær, Kirsebær, Ribs og Blommer. Jeg vil ikke sige, at det er Forhandlernes Skyld. Den Frugt, som er blød, kan jo ikke taale nogen Transport, naar den er fuldmoden, hvorfor den maa plukkes i en endnu lidt umoden Tilstand, hvis den skal sendes bort. Efter min Mening er det en af Aarsagerne til, at Vegetarismen saa langsomt udbreder sig, at vi ikke kan faa rigtig moden Frugt til en rimelig Pris. Jeg anser nemlig umoden Frugt for meget skadelig, i det mindste for værdiløs. Det nytter ikke at tilsætte Sukker, thi Sukker neutraliserer jo ikke Frugtsyren, men overdækker den kun. Syrens skadelige Virkning forsvinder ikke. Jeg mener hermed naturligvis ikke den Syre, som endnu findes i forskellige Frugtarter i fuldmoden Tilstand, f. Eks. Ribs. Men de fleste Mennesker aner slet ikke, hvor lidt Syre der er tilbage, naar disse syrlige Frugter er rigtig modne.

Forholdet bliver helt anderledes, naar Frugten kan benyttes paa Voksestedet, altsaa i ens egen Have. Vi maa derfor virke hen til, at Befolkningen bosætte

sig paa Landet, saa at hver Familie kan eje et Stykke Jord. Da vil mange maaske indvende: Saa megen Jord kan slet ikke skaffes. Som de efterfølgende Tal beviser, er dette dog muligt.

Danmarks Areal er omtrent 38000 km². Regner vi 18000 km² til Veje, Jernbaner, Fabriks- og Boligbygninger og for de Flader, som ikke egner sig til Jordbrug, saa beholder vi 20000 km² eller 3½ Millioner Tdr. Land til Landbrug. Danmarks Indbyggerantal er omtrent 3 Millioner, det er ca. 600000 Familier med 2—4 Børn. I den bekendte Vegetarkoloni Eden ved Oranienburg, en Times Jernbanekørsel fra Berlin, regner man med 5—8000 m² (12500—20000 Kvadratalen), hvis en Familie med 2—4 Børn udelukkende vil leve af Jordbruget, og 2—3000 m² (5000—7500 Kvadratalen), hvis den samme Familie kun vil dyrke de til deres Ernæring nødvendige Grønsager og Frugter, medens Manden har et andet Erhverv. Overfører vi dette paa Danmark, saa skulde der her kunne ernæres 10—12 Millioner Mennesker, naar vi regner med 10000—6500 m² (25—21000 Kvadratalen) for hver Familie.

Naturligvis kan da ikke opdrættes Kreaturer, fordi der til Dyrkning af Foderstoffer er forholdsvis meget større Arealer nødvendige end til Frugtavl. Forholdsvis betyder: Forholdet mellem Næringsværdien af Foderstoffer og Frugt. Blandt andre har jo Sigurd Svensson med sin Bog „Kreaturslöst jordbruk" paavist, hvor urentabelt Jordbruget med Kreaturer egentlig er.

Endvidere har jeg ikke regnet med Avlen af hele den foreløbig nødvendige Mængde Korn, som jo ogsaa forlanger større Arealer end Frugtavlen. Men vi maa tænke paa, at Landet jo foreløbig ikke har mere end ca. 3 Millioner Indbyggere, og at en Del af Befolkningen stadig vil kunne arbejde paa Fremstillingen af Sager, som kan eksporteres, hvorfor der til Gengæld vil kunne indføres Korn fra de Lande, som har Overflod heraf. Sikkert vil Brødforbruget gaa ned, naar der kan faas Frugt i god Tilstand, da Frugten dog er det ideale Næringsmiddel.

Endvidere er der Mælken og Smørret, som det naturligvis vil komme til at knibe med, naar det kreaturløse Jordbrug finder Udbredelse. Men det er overhovedet ikke nødvendigt at drikke saa megen Mælk og spise saa meget Smør, som det nu er Tilfældet. Komælken er slet ikke noget naturligt Næringsmiddel for Mennesker, men kun for Kalve. Naar et Barn ikke mere faar Modermælk, fordi det er gammelt nok til at spise Frugt og lign., saa behøver det heller ikke at faa Komælk.

En anden meget vigtig Sag, som hænger sammen med Boligspørgsmaalet, er den Kendsgerning, at Fødslernes Hyppighed stadig aftager i de særlig civiliserede Lande. Mange tror, at denne Tendens er en Modesag som f. Eks. Beklædningssagen. Der bliver ofte anbefalet Midler, som skal modvirke denne Tendens, men som røber et fuldstændigt Ukendskab til Aarsagerne til denne beklagelige Tilstand. Saadanne Midler maa naturligvis blive uvirksomme, fordi de ikke søger at fjerne Aarsagerne. Hvad betyder f. Eks. det Forlangende at indskrænke Forlystelsessygen? Hvorfor løber saa mange Mennesker til Biografteatrene med deres Forbryderhistorier, til Kaféerne og til Danselokalerne? Fordi de ikke har et eget Hjem! Først maatte der sørges for, at alle de Mennesker, som har Lyst til at bosætte sig paa Landet, kunde faa Lejlighed dertil. Dette er kun muligt, hvis Staten eller Kommunerne sørgede for, at Jordspekulationen blev forhindret. Hvorfor skal enkelte Mennesker besidde den største Del af et Lands Jord, og nogle faa andre kunne spekulere med den Jord, som ifølge Beliggenheden (altsaa omkring Byerne) egner sig dertil? Før der paa dette Omraade træffes Forandringer i stor Maalestok, vil der ikke kunne opnaas Resultater i Retning af en Forøgelse af Fødslernes Antal! Hvem vil fortænke et Ægtepar i, at det ikke vil have mange Børn, naar Husværterne ikke vil optage Familier med mange Børn, og naar Livsvilkaarene stadig bliver vanskeligere?

Helt anderledes vilde Sagen stille sig, hvis hver Familie havde sit eget Stykke Jord med Hus. Da vilde et Barn let kunne ernæres og endvidere kunne vokse op i frisk Luft. Og det vilde allerede i en Alder af 6—7 Aar kunne hjælpe med i Haven. Da vilde det ikke være nødvendigt, at Børnene maatte udbringe Aviser, Mælk og Brød, men de vilde kunne glæde sig over Naturen.

En anden stor Forbedring vilde Erhvervelsen af eget Hus fremkalde, nemlig at Menneskene ikke behøvede at arbejde saa længe paa Kontorer og Fabrikker, som de nu maa gøre det. Er det egentlig ikke bedrøveligt, at de fleste Familier kun kan være samlede nogle faa Timer om Aftenen, foruden om Søndagen?

Hvis Menneskene selv kunde dyrke en stor Del af deres Næringsbehov, saa kunde Arbejdstiden paa Kontorerne og i Værkstederne indskrænkes til 5—7 Timer med en lille Pavse imellem, fordi de arbejdende da kunde nøjes med en mindre Fortjeneste end nu. I Fritiden kunde de saa dyrke deres Haver og opdrage deres Børn, som jo nu desværre næsten udelukkende maa overlades til de officielle Dressuranstalter, Skolerne. Skulde der saa en Gang indtræde Arbejdsløshed, saa vilde vedkommende Familier dog ikke lide saa megen Nød som nu, da de jo vilde kunne tage en stor Del af deres Næringsmidler fra deres Jord. Man maa her ogsaa betænke, hvor aandsdræbende det meste Værksteds-, Kontor- og Butiksarbejde egentlig er, for at kunne forstaa, hvilken Befrielse en saadan Forandring vil betyde for mange Mennesker.

Nu melder sig et vigtigt Spørgsmaal: Skal Jorden ejes af Staten eller af de enkelte Familier? Jeg mener af Staten eller Kommunerne, som da bortforpagter Jorden i Arvepagt. Hvis den bliver solgt til de enkelte Familier, saa vil Spekulationen dog ikke kunne udelukkes. Grundværdiens Stigning kan ved Forpagtning meget lettere komme Staten til gode end ved Salg. Jeg tænker her naturligvis ikke paa den Værdiforøgelse, som hidrører fra ens eget Arbejde, men kun paa den, som bliver fremkaldt ved Trafikforbedringer og andre offentlige Foranstaltninger.

I Tider, hvor der af en eller anden Grund hersker Boligmangel, kan Husværterne forhøje Lejen. Havde hver Familie sit eget Hus, saa vilde noget saadant ikke kunne finde Sted.

En anden Sag, som hører herhen, er Gødningsspørgsmaalet. Hvis hver Familie havde et Stykke Jord, saa kunde alle Affaldsstoffer og Fækalier forblive paa Stedet og omdannes til Kompost. Kommunerne vilde da spare de store Beløb, som nu maa anvendes til Bortkørslen af Affaldet, og endvidere vilde der kunne spares store Summer, som nu gaar ud af Landet til Gødningsstoffer.

Krigen har vist, hvor unaturlig den gængse Levemaade er. Først i Tyskland, nu ogsaa her i Danmark beviser Forholdene, at det er et stort Tab at lade Næringsstofferne gaa Omvejen gennem Dyrekroppen. Svinebestandene maa derfor reduceres. Bare Menneskene dog vilde erkende, at den vegetariske Levemaade i alle Henseender er den naturlige, saavel nationaløkonomisk som etisk og æstetisk.

I Tyskland er der, særlig i det sidste Aar, opstaaet en Bevægelse for at skaffe Befolkningen smaa Hjem med Haver. Man har indset, at den eneste Mulighed for at standse Nedgangen i Fødslernes Antal bestaar i at føre Befolkningen fra Byerne til Landet. Hvis dette i Almindelighed blev gennemført, saa kunde der ogsaa endelig igen opstaa en mere kammeratlig Tilstand mellem begge Køn, end der nu er. Nu til Dags betragter det ene Køn ofte kun det andet som Konkurrent. Jeg er ikke Modstander af Kvindernes Erhvervsliv, men jeg mener, at Moderkaldet er og maa være det vigtigste Maal for en Kvinde, som egner sig dertil. Moderkaldet i dets rigtige Forstand, altsaa hvor Kvinden vil arbejde for sit Hjem og opdrage sine Børn og ikke blot vil nyde Livet. At ikke alle Kvinder kan naa dette Maal, er en Sag for sig. Endelig maa man ikke glemme, at et lykkeligt Hjem er en Velsignelse for de deri fødte Børn.

Og en anden Sag vil ogsaa have stor Nytte af en Reformering paa dette Omraade, nemlig Afholdssagen. Sikkert vil mange Mænd indskrænke eller opgive Nydelsen af Alkohol, hvis de havde et hyggeligt Hjem. Alle de Penge, som nu gaar til Alkohol, kunde da anvendes til Haven og til aandelige Nydelser. Ogsaa de aandelige Krav vilde da stige. Biografteatrene turde da vel ikke næsten udelukkende opføre Sensationsdramaer, som de nu gør,

Endelig vilde Alderen for Ægteskabernes Indgaaelse synke, fordi de økonomiske Vilkaar vilde blive saa forbedrede, at den opvoksende Slægt kunde gifte sig tidligere end nu. Dette har særlig Betydning for Bekæmpelsen af Prostitutionen og Kønssygdommene. Det nytter jo ikke noget at bekæmpe dem med Kviksølv og andre Gifte, saalænge man ikke fjerner Aarsagerne.

Dødeligheden blandt Børn i de første Aar vilde naturligvis aftage, fordi Mødrene vilde have Tid til at pleje deres Børn og ikke mere skamme sig ved at amme dem. Man tør vel ogsaa paastaa, at Tuberkulose og Kræft vil af-

tage, naar vi nærmer os den naturlige Levemaade, som jo ikke alene bestaar i Afholdenhed fra Kødspisning, men særlig angaar Arbejdsmaaden Med andre Ord: det er unaturligt at sidde den halve eller den hele Dag, thi derved bliver Fordøjelsen svækket. Jeg tror, at de fleste Fordøjelsessygdomme bliver fremkaldt ved, at man sidder den største Del af Dagen.

At have sit eget Hjem, det vil altsaa sige et Hus med Have, er i mange Retninger meget betydningsfuldt, og vi Vegetarer har stor Interesse i, at Idealet, hver Familie sit eget Hjem, bliver naaet, thi da vil Vegetarismen have sejret. *C. Seegelke.*

(Efter et Foredrag, holdt ved en selskabelig Sammenkomst for Kbh. Afd.).

Et Bidrag til „Lægernes Vildfarelser".

I Weimar har der i den sidste Tid fundet en Retsforhandling Sted, som kan tjene som Bidrag til Emnet „Lægernes Vildfarelser". Den forhenværende Direktør for Statens (Storhertugdømmet Sachsen Weimar-Eisenachs) Universitetskvindeklinik i Jena, Professor Henkel, var anklaget for at have udvist stor Skødesløshed overfor sine kvindelige Patienter. Han maa have en forbryderisk Tilbøjelighed til at operere og har betragtet Patienter, som var sendt til Kliniken af Sygekasserne, som Forsøgskaniner. Nogle Eksempler vil vise, hvorledes Henkel har opfattet sine Pligter.

En Dag kom en Prins fra Lippe til Kliniken for at se en Operation. „Pludselig kom en Civilist ind i Operationssalen, og Professor Henkel spurgte Professor Busse (formodentlig den Læge, som lige havde Tjeneste): „Er der ikke flere, der skal opereres?" Busse svarede: „Nej." Derefter Henkel: „Men vi *maa* operere endnu engang." Busse: „Der er ikke flere." Henkel: „De har dog endnu en Patient, lad hende bringe." Busse svarede, at Patienten lige havde spist Frokost, men Henkel mente: „Det gør ingenting". Derefter blev Patientens Mave pumpet ud og Operationen hurtig udført. Operationen forløb tilsyneladende godt, men Kvindens Tilstand forværredes straks efter, og hun døde.

Lægeassistenten, som fortalte dette for Retten, tilføjede, at en anden Lægeassistent sagde til ham: „Henkel er dog den største Forbryder."

Lægeassistent Dr. Theilhaber erklærede: „Der var optaget uskyldige (harmlose) Tilfælde i Kliniken, og Kvinderne vilde ikke lade sig operere. Jeg maatte gøre dem begribeligt, at det var nødvendigt, at de lod sig operere. . . . . Der blev kun lagt Vægt paa Operationens Teknik, ikke paa Patienternes Liv." En anden Læge, Professor Røssle erklærede, at han aldrig havde set saa mange Blæresaar, som paa Ligene i Henkels Klinik.

En af Henkels forhenværende Lægeassistenter, Dr. Lindig, sagde, at der en Nat til Kliniken blev indbragt en Kvinde, som meget stærkt var angrebet af Eklampsi, saa at hurtig Hjælp var nødvendig. Til Trods for, at der flere Gange blev telefoneret til Henkel, kom han dog ikke og gav heller ikke nogen Ordre, saa at Moderen og Barnet døde. Ved rettidig Behandling kunde man have reddet dem begge.

Forhandlingens Resultat blev, at Henkel skal forflyttes som Straf for sine Forseelser.

Ganske vist har Sachsen Weimar-Eisenach kun det ene Universitet, saa at han vel ikke mere kan udøve sin Virksomhed, men den almene Menneskeforstand fatter ikke, at en saadan Mand ikke har faaet en saadan Dom, som klart udtrykker, at Retten ikke anser ham for egnet til at virke som Læge og som Lærer, og at Tilfældet er af en saadan Art, at Retten (det var nemlig kun Disciplinarretten) maatte henvise det til Kriminalretten. Man skulde jo dog tro, at en saadan Mand hørte hjemme i Tugthuset! Denne Sag maa man dog kalde en Vildfarelse!

Sk.

Spredt og samlet.

Flytning. Vegetarisk Forenings Litteraturlager flyttes fra „Pomona" imellem Jul og Nytaar. Arbejdet med at tælle og indpakke det hele overstiger Bestyrelsens Kræfter. Vi retter derfor en indtrængende Opfordring til vore Medlemmer om at anmelde deres Medhjælp til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse, Tlf. Vanløse 127. Arbejdet vil maaske blive paabegyndt inden Jul, men i Dagene 27.—29. Decbr. *maa* det gøres færdigt. *Vi forventer rigelig Hjælp!*

Ugeskrift for Læger har endelig anmeldt „Lægernes Vildfarelser" og Dansk Sundheds(l)tidende har optrykt en Del af Anmeldelsen. Vi har forgæves bedt Ugeskriftets Red. om at sende os et Ekspl. af paagældende Nr., men saa meget kan vi se af Aftryk i andre Blade, at man i de Krese ikke ved ret meget om Ernæringsspørgsmaalet, idet man har givet Anmeldelsen Overskriften „Broderkrig mellem Vegetarer". Det er Hindhedes Angreb paa Pjecen, der sigtes til. Hindhede regnes altsaa for at være Vegetar! Lægernes Spidser ved god Besked! Iøvrigt angribes Dr. Mich. Larsen hæftigt. Det er værst for Angriberne. Saglig Forhandling med anderledestænkende lader til at være et ukendt Begreb for Lægernes Ledere Man faar jo en vis Respekt for den officielle Videnskab derved.

Vore Abonnenter og Annoncører vil i December modtage Postopkrævninger fra os, som de venligst bedes indløse.

Julegaverne. Benyt vor Litteratur. Skriv efter Fortegnelse. Indsend Bestilling til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Find en Formand! I Februar skal Københavns Afdeling have Generalforsamling. Da Lærer *Egerod* er blevet Landsforeningens Formand, gaar han af. Vore Medlemmer bedes anstrenge sig for at finde en Afløser. Kbh. Afd. kan løse mange store Opgaver, blot den tager fat.

Medlemslister. Afdelingerne bedes endelig inden Jul indsende nøjagtig Fortegnelse over Medlemmerne og deres Adresser. Til Nytaar skal nemlig udfærdiges nye Postlister til Brug ved „Solblink"s Forsendelse. Medlemmerne bedes melde deres Afdelinger Adresseforandringer. Afdelingerne bedes ligeledes altid holde os á jour med Rettelser, Afgang og Tilgang i Medlemslisten. Ekspeditionens Adr. er: Bogholderske Frk. Oline Pedersen, Esthersvej, Holte. — Husk altid at melde Flytning til os og til Postvæsenet.

Forbudskampen og Vegetarismen. Forkæmperne for den frie Adgang til Nydelse af Alkohol har bragt Vegetarismen ind i Forbudsdebatten, idet de som Argument mod Alkoholforbudet anfører, at *vi* bagefter vil kræve Forbud imod Kød. En af de ivrigste Forsvarere for Alkoholen er Pastor *Oluf Madsen* ved Frederikskirken. Han har i „Politiken" digtet følgende Mundfuld: „adskillige vegetarianske Afholdsforeninger kræver jo allerede højlydt Forbud mod Kød." Vi har oplyst vedkommende om, at der kun er een vegetarisk Forening herhjemme, og at den ikke har Forbud mod Kød paa sit Program og heller ikke kræver det, og at vore Medlemmer intet Løfte afgiver, saaledes at kun Lederne er forpligtet til Afhold fra Kød, Alkohol og Tobak. Derfor kan det gerne være, man ofte faar citerede Udtalelse at høre. Alle Kneb gælder jo, naar det drejer sig om at bevare den kære Alkohol. — Hvor er det rart at kunne undvære den Slags Sprøjt og ikke behøve at ty til Floskler om personlig Frihed for at forsvare det. Intet vilde jo vinde mere end den personlige Frihed, naar man fik den store Frihedsberøver, Alkoholen, bort.

Litteratursalget — En Skuffelse. Vor alvorlige Henvendelse til Læserne i forrige Nr. er forblevet saa godt som ubesvaret. Medlemmerne har herved beredt os en stor Skuffelse. Skaffes der ikke Midler, kan Arbejdet ikke gøres, som det skal. Vil man Maalet, maa man ville Midlerne. Naar man ikke hjælper os til de sidste, kan man ikke bebrejde os, at det gaar lidt langsomt med at naa frem.

300 Kroner. Lidt bedre gik det med Opraabet herom. Et Medlem sendte os anonymt 20 Kr., hvorfor vi takker hjærteligt. Et andet Medlem yder et større Bidrag til Udgivelsen af dette Nr. Førstnævnte har stillet mere i Udsigt, og en anden har givet os Haab. Det lysner — men langsomt.

Julemiddag.

Sellerisuppe. 1 stor Selleri rengøres, skæres i mindre Stykker og koges sammen med 1 Suppevisk i $1^1/_2$ Liter Vand. Naar Selleristykkerne er møre, gnides de gennem Sigten. Det hele gives et Opkog. 1 Skefuld Smør, Salt og Sukker tilsættes efter Behag. 2 Æggeblommer piskes i Terrinen, og Suppen hældes over under Omrøren. Serveres med ristet Brød.

Bønnekoteletter. 1/4 kg hvide Bønner sættes i Blød et Døgn før Brugen. De koges møre. Vandet sies fra. Man lader Bønnerne passere Hakkemaskinen sammen med 1 Løg. Mosen røres derpaa med et Par Skefulde Rasp, 1 Skefuld Flormel, 1 Æg og lidt Salt. Formes til Koteletter, dyppes i Meljævning og Rasp og steges paa Panden. Serveres med brunede Kartofler, Rødkaal og brun Sauce, som er lavet af Smør, Flormel, Vandet fra Bønnerne, et Par Skefulde Fløde, Madkulør, lidt Ribsgelé, Salt og Sukker efter Smag.

Æblebudding. Et Bagefad fyldes 3/4 op med skrællede, ituskaarne Æbler; 2 Dele stødt Tvebak og 1 Del Sukker blandes og lægges i et tykt Lag oven paa Æblestykkerne. Den koges ca. 3/4 Time. Serveres halvvarm. Er Æblerne sure, drysses Sukker imellem.

M. S.

Fodtur.

Mærk Søndag 2. Decbr. Med Toget 9,89 fra Klampenborgbanegaarden (eventuelt Hovedbanegaarden) eller fra Østerbro 9,49 eller med Sporvogn til Klampenborg. Afmarsch fra Stationen Kl. 10,20. Tur i Dyrehaven. Hjem inden det bliver mørkt. Madpakke medbringes. Vegetarer og interesserede indbydes.

Afskedssammenkomsten i „Pomona"

Søndag den 16. December.

Da „Pomona" jo skal fraflytte sine Lokaler til Nytaar og lukker til Jul, afholder Københavns Afdeling et sidste Møde i „Pomona" Søndag 16. Decbr. for at give Medlemmer og interesserede Lejlighed til under et selskabeligt Samvær at sige Farvel til de Lokaler, der rummer saa mange gode Minder for os om det største vegetariske Arbejde, der hidtil er udført i København.

Programmet deler sig i to Afdelinger: Fællesspisning Kl. 6 og Aftenunderholdning Kl. 7 1/2.

Adgang til Fællesspisningen koster 1 Kr. pro persona. Der serveres Suppe, Steg og Dessert. Drikke betales ekstra. Man melder sig senest Lørdag Morgen d. 15/12 til Bestyrerinden Fru *Karon* pr. Brevkort eller Telefon 8767.

Adgang til Aftenunderholdningen koster 50 Øre. Programmet er omfattende og lødigt. Det er Meningsfæller, der optræder, og gør det godt: vi har overværet Prøver paa Underholdningen. Frk. *Sofie Sigurdson* læser op, Frk. *J. Langevad* spiller Klaver (der er lejet et nyt) og akkompagnerer cand. mag. *Thomas Spurs* fine Violin og Hr. *Th. Nielsen*, hvis herlige Sangstemme vi kan forberede vore Læsere paa, det er en Nydelse at høre. Endelig bliver der *Kaffe- og Frugtbord*, hvor Ordet er frit Der er søgt Tilladelse til at holde *aabent udover Kl. 11*, saa der kan blive Ro og Tid til at gennemføre Programmet.

Vi beder vore Læsere møde talrigt, tage Venner og Bekendte med, i det hele virke kraftigt for Tilslutning.

Fra Arbejdsmarken.

Lærer N. A. Vodders Foredrag i „Pomona" 6/11 var interessant, bl. a. af den Grund, at det som en Modsætning til de Foredrag, vi i Foraaret hørte, stillede Humanismen op som en Livsfilosofi, man kan leve og dø paa. Herom fandt en interessant Meningsudveksling Sted.

I **„Hjemmets Støtte"**, Haveselskabsvej 3, talte Lærer *Egerod* 15/11 for en for Resten for en stor Del mindre veldisciplineret Forsamling om Ernæringen under Krigen. Der solgtes dog en Del Litteratur.

I **„Blaa Kors", Vanløse,** talte Lærer *Egerod* 21/11 om „Har der været virkelige Ernæringsvanskeligheder herhjemme under Krigen?" Interesseret Tilslutning.

Skodsborg Badesanatorium
(Ikke Tuberkulose).
Største Helaars Kursted i Norden
De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.
Forlang Ill. Prospekt.

Klaverstemning
til Julen. 3,00 Kr., Medlemmer 2,50.
Thorvald Nielsen,
Bianco Lunos Allé 74 t. h. Kbh. V.

Møbel-Udstyr.
Smagfulde Spisestue-, Dagligstue-, Herre- og Soveværelse-Møblementer.
Solidt Arbejde. Billige Priser.
Ratebetaling indrømmes.
Reparationer udføres.
Frederik Jensen,
Willemoesgade 23.
Telefon Øbro 2727.

Rationel Ernæring og Madlavning
af Fru Johanne Ottosen, Skodsborg.
Anden forbedrede Udgave med Opskrift paa over 1100 forskellige Retter afpasset for sunde, syge, magre, fede o. s. v., o. s. v.
Rigt illustreret. Pris heftet 5 Kr. Indb. 6 Kr. og 6,25.

Vejen til Sundhed
af Overlæge Carl Ottosen, Skodsborg
Anden forbedrede Udgave. Henved 400 Sider stor. Rigt illustreret. Pris heftet Kr. 4,00, indbunden Kr. 5,00.
Nordisk Sundhedsforlag,
Istedgade 7. København B.
Telefon Vester 3509.



Raastrup nye Kursted
(ved Christiansminde, Svendborg) er lukket i Vintermaanederne.
Anna Nielsen Ullerup,
(forhen Vegetarhjemmet »Anka«).

Kontordame.
En helst nylig konfirmeret ung Pige med smuk og tydelig Haandskrift, kan faa Plads ved alm. Kontorgærning fra Kl. 1—6 Efterm. hos Installatør *Adam E. Gall,* Martensens Allé 16.

Søg Deres Forretningsforbindelser blandt vore Medlemmer.

Optagelse sker enten mod Tegning af en anden Annonce til mindst 6 Kr. aarlig eller Betaling af 3 Kr. aarlig pr. 2 Linier. *) og **) betyder, at der gives Medlemmer af D. V. F. henholdsvis 5 og 10 % Rabat paa nogle eller alle Varer.

Fodtøj.
Vagtholms Fodtøj, Gl. Kongevej 173. Tlf. Vester 2282 y.

Forsikring.
Oluf Egerod, Vanløse. Alle Arter af Forsikringer. Se Annoncen.

Frugtte og Urtete.
Alb. Johansen. Se Annoncen.

Honning.
P. A. E. Müller, Graabrødretorv 4, K.

Kemisk Tøjrensning.
**) *C. Lindeloff,* H. C. Ørstedsvej 66.

Kursted.
Raastrup Kursted, Christiansminde, Svendborg.(Anka). *Anna Nielsen Ullerup.*

Manufaktur.
Marie Nandal, H. C. Ørstedsvej 39 b. Husk min Forretning.

Margarine.
Forlang *Faaborg Vegetabil*-Margarine.

Møbel-Udstyr.
Frederik Jensen, Willemoesgade 23. Ring til Øbro 2727, og bliv tilfreds.

Nordisk Sundhedsforlag.
Istedgade 7, B. Se Annoncen.

Sanatorier.
Frydenstrand pr. Frederikshavn. Prospekt gratis og franko.

Skodsborg. Nordens største Badesanatorium. Overlæge *C. Ottosen.*

Ugeblade.
„Landet". Red. *N. P. Østergaard.* Vegetarisk interesseret. 75 Øre Kvt.

Ure.
Niels Offersen, Sværtegade 6. Kbh.

Vegetariske Forretninger.
*) *Sana,* Skindergade 28 og Smallegade 17. Se Annoncen.
*) *Sanafer,* St Kongensgade 36/38. Kolonial og Sundhedsunderbeklædning.

Vegetariske Pensionater.
Østergade 5. Aarhus.
Søren Møllersgade 10. Randers.

Vegetariske Restauranter.
„Pomona", Nørregade 71. K. Størst. Bedst. Billigst. Hyggeligst.
Løvstræde 81. Kbh. *H. Overgaard.*
Nyt Missionshotel, Frederiksgade 77. Aarhus. Veg. Kost faas.

Alle Sundheds-Fødevarer
specielt for Vegetarer.
„SANA“ Skindergade 28. Tlf. 5650.
Smallegade 17. Tlf. Godth. 682 x.

Alle Varer til vegetarisk Levemaade som:
Frugt- og Grøntkonserves, Fineste Kolonialvarer,
Fru Johanne Ottosens Sundhedskaffe.

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

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.

Drik dansk Frugt-Te!
Forsøg Æble- eller Jordbær-Te.
En ødelagt Mave bragt i Orden
ved Urte-Te-Drik af Nr. 1 eller Nr. 2.
Ødelagte Nerver ligesaa
Nælde- Kamille- og Hylde-Te,
Perikon- Malurt- og Rellike-Te
35 Øre pr. Pakke. 3 Pakker 1 Kr. Franco.
Dansk Frugt- og Urte-Te Comp.
Godthaabsvej 62, Kbh. F. Tlf. Godth. 670 x.

Vegetarisk Restaurant
„Pomona“.
Nørregade 7, 1. Opg. t. v. i Porten.
Lige overfor Frue Kirke.
Størst. Bedst. Billigst. Hyggeligst.
Telefon 8767.

V. Steins analytisk-kemisk Laboratorium.
Fr. Christensen - Gunner Jørgensen.
Nørrevoldgade 12.
Telefon: 4143. KØBENHAVN.

Køb Vagtholms Fodtøj.
Gl. Kongevej 173.
Tlf. Vester 2282 y.
Husk, vi reparerer godt!

Annoncepris: 10-20 Øre pr. 1-spaltet Petitlinje eller 12-24 Kr. pr. Side. **Rabat:** 10 pCt. for mindst 3 Gange, 25 pCt. for 12 Gange.
Abonnementspris: 2,00 Kr. aarlig plus Postpenge. Kan bestilles paa alle Postkontorer og hos Landpostbudene.

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.



Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod, Vanløse, Tlf. Vanløse 127.
Udgives af Dansk vegetarisk Forening, Vanløse.

12. Aargang | **Januar 1918** | **Nr. 1**

Indhold: Et glædeligt Nytaar. — Er det gavnligt at indtage store Væskemængder? — Ombytning af Flæskekortene. — Spredt og samlet. — Litteratur. — Fra Arbejdsmarken. — Møder og lign. — Annoncer.

Et glædeligt Nytaar

ønskes alle vore Læsere. Vi haaber, Aaret maa lade Fornuften sejre og saaledes bringe Fred. Vi har i de trange Tider let kunnet bestaa Prøven; ingen har kunnet klare sig saa let som Vegetarerne. De fleste »Nødstilstande« har været ukendte for os. Skulde det blive værre, vil ægte Vegetarer bestandig have det lettest og mindst Grund til Klage. Skulde vi i Aar faa virkelige Savn at føle, da lad os bære dem nok saa roligt, som man ellers har baaret de saakaldte »Savn« af Kaffe, Kød, Flæsk, Alkohol, Tobak, Krydderier o. s. v., som af gode Grunde er gaaet vore Døre forbi. Men skulde der blive Fred og gode Tider, da lad os forfølge vor Sejr, pege paa Kendsgerningerne, bygge videre paa de vundne Erfaringer. Rigtigt udnyttet, er det de bedste Tider for Arbejdet for vore Idéer.

Held for dette Arbejde i det nye Aar!

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

Vegetarisk Oplysningskontor,
Dannebrogsallé 271, Vanløse. Tlf. Vanløse 127

Er det gavnligt at indtage store Væskemængder?

Af *Otto Schumacher,* Kemiker.

I „Solblink“s Nummer for April 1917 fremsatte jeg nogle Tanker over ovennævnte Thema, som Hr. Overlæge *Ottosen,* Skodsborg, imidlertid ikke ansaa for rigtige, og han søgte da at modbevise dem i Juni-Nummeret.

Jeg tror, Dr. Ottosen mener, at jeg vil forbyde enhver Nydelse af Vand; jeg skrev dog kun mod „for store Væskemængder“.

Spørgsmaalet om, hvor meget et Menneske bør tage til sig, kan overhovedet ikke besvares i Almindelighed, det er afhængigt af mange Faktorer. Maaske giver den i 24 Timer afsondrede Urinmængde et Holdepunkt for, hvor megen Vædske man bør indtage. Dr. *P. Meyer,* Karlsbad, angiver den gennemsnitlige Urinmængde pr. Dag hos voksne Mænd til 1500—2000 cm^3, hos Kvinder til 1200—1700 cm^3. Vægtfylden svinger mellem 1,015 og 1,030. Da nu Legemets Vægt er meget forskelligt hos de enkelte Personer, regner man med, at enhver Person i en Timestid normalt afsondrer saa mange cm^3 Urin, som hans Vægt andrager i Kilogram.

Om Urinmængden hos Vegetarer siger Dr. Meyer: „Vegetarer har for det meste en ringere Urinafsondring (300