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.



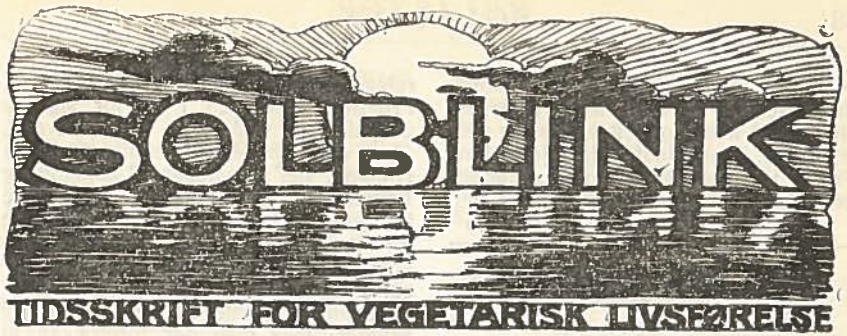
VEGETARISK RESTAURANT
POMONA
NØRREGADE 7, 1. SAL
LIGE OVERFOR FRUE KIRKE

Alm. Kaffe, The, Chokolade og alkoholfrit Øl serveres.
Hyggelige Lokaler! Ingen Drikkepenge!
Ingen Tobaksrygning!
Rabatbilletter! Stort Bladhold!
——— Telefon Central 8767. ———

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.

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.



Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod, Vanløse, Tlf. Vanløse 127.
Udgives af Dansk vegetarisk Forening, Nørregade 7, 1., Kbhvn.

11. Aargang	Juli 1917	Nr. 7

Indhold: Den strenge Mester Gryde. En Raakostspisers velmente Hjertesuk. — Spredt og samlet. — Litteratur. — Vort Arbejde. — Aarsmødet: Odense 8., Svendborg 9. Juli 1917. — Cycletur. — Annoncer.

Den strenge Mester Gryde.

En Raakostspisers velmente Hjertesuk.

Vi Kulturmennesker i det 20. Aarhundrede kan prise os lykkelige over, at Hoveri, Livegenskab og Enevælde tilhører det historiske Pulterkammer! Og dog har jeg hørt om en Tyran, der den Dag i Dag behersker de mest oplyste og fornemme Krese: Gryden med samt dens Ceremoniel.

Straks om Morgenen betræder Husmoderen Køkkenet for at gøre ham sin Opvartning. Hvad enten hun føler sig sund og rask eller syg og elendig, lader Grydens Trolddomsmagt hende ikke komme til Ro, førend hun har sat den og forskellige af dens Fæller paa dens Trone — Komfuret — fyldt med Vand og de istandgjorte Fødeemner. Hele Formiddagen vimser hun nu frem og tilbage derude — ofte i et mørkt Kælderkøkken med kunstigt Lys og indaander samtidig Tyrannens ækle Dunster og Dampe, hvad enten det regner eller sner, grønnes, blomstrer eller er gnistrende Solskin derude. Skulde hun imidlertid være saa respektløs at lade den ude af Øje for en Stund, eller end og helt at fjerne sig, saa melder den strenge Herre straks sin Utilfredshed dermed ved at udspy de kostbare Varer paa Komfuret eller lade dem brunes og brændes i sin Bug, saaledes at de dejligste Retter faar Lov at blive staaende, fordi de er svedne. Er saa efter timelangt Trællearbejde Kød, Kartofler og Grønsager tilstrækkelig kogt — jeg vilde sige: „gennem“kogt — og Bønner, Ærter, Ris o. s. v. blevet tilstrækkelig bløde, saa lyder det gennem Huset: „Maden er færdig! Lad den ikke blive kold!“ Og hvad enten man nu er oplagt til at spise eller ej, maa de tro Vasaller, Husbeboerne og tilstedeværende Gæster straks være paa Pletten. Enhver faar, om det smager ham eller ej, en Tallerken Suppe, der omhyggeligt maa øses op. Derefter maa man slavisk følge de almægtige ubrydelige Spiseregler. Selv om nu en gerne vilde give sine Tænder og Tyggemuskler en kraftig Motion, eller en anden føler Lyst til noget køligt og forfriskende, maa han følge Trop. Enhver maa spise, hvad der er tilberedt i Jerntyrannens Bug, selv om Tænder, Mave og Tarm ogsaa tager Skade deraf, og Blodets og Legemets hele Beskaffenhed forringes. Den, der forsøger at gøre Modstand og ikke retlader sig denne eller hin Ret smage, vil straks faa den strenge Herres Straffedom at føle gennem Husmoderens fornærmede Blikke eller ved hendes stridbare Tunges Straffetale.

Det gør mig ondt for Eder, I Nutidens Herrer: I Ægtemænd, Børn og Husfæller! Men dobbelt ynkes jeg over jer ugifte, som blindt sælger jer gyldne Frihed til hans Majestæt ved at „abonnere“ og „dinere“ baade her og der.

(W. Röhrs i Veg. Warte ved O. E.)

Spredt og samlet.

Vaccinationsspørgsmaalet. **„En københavnsk Læge“** har sendt os et *anonymt* Indlæg om Sagen. Det fremfører nogle af os ikke ukendte Oplysninger fra England, der tilsyneladende skal bevise Vaccinationens Gavnlighed. Da hele Indlægget er holdt i en behagelig Tone, kunde vi — trods Anonymiteten — nok have Lyst at beskæftige os lidt mere med det. Men vor stadige Pladsmangel hindrer os desværre i foreløbigt at gøre noget videre ud af det.

Difteri og Difteriserum. Efter Difteriserumets Indførelse er Difterien næsten overalt taget til, ligesom den i sin Tid gjorde efter Vaccinationens Indførelse.

I Sverige indførtes Difteriserum 1895. Fra 1884—94 blev 73,031 Personer syge af Difteri, hvoraf 18,299 døde. Efter Serumets Indførelse ramtes i lige saa lang Tid, nemlig fra 1895—1905, 162,593 Personer af Sygdommen, 18,150 døde. Saaledes er efter Serumets Indførelse Antallet af Dødsfald af Difteri lige saa stort som før, men Antallet af Sygdomstilfælde er mere end fordoblet.

I Japan var Antallet af Sygdomstilfælde 1889—98, før Serumets Indførelse 30,039 med 16,571 Dødsfald. I de syv følgende Aar efter Serumets Indførelse 1896—1902 var Sygdomstilfældene 112,588 og Dødsfaldene 36,636.

Da nu Serum tilmed medfører andre Sygdomme og Svagheder, skulde man vel egentlig ved Hjælp af disse Tal kunne bedømme Velsignelsen af denne Sygdomsindsprøjtning.

V. Walberg i „Vegetarianen“.

Om Indførelse af Væske i Legemet udtaler *E. Detois* i *„Hygie“*, at Folk i Almindelighed, takket være ikke alene Pirringsmidlerne, men ogsaa de mange kunstige Drikkevarer, optager al for megen Vædske, saaledes at mange end- og „drukner sig“ i Drik, — samtidig med, at de er yderlig bange for at faa det vaade udvendig paa Kroppen. Mineralvande, Limonader, Cerealkaffe og Frugtté, ja selv en i og for sig saa uskyldig og god Drik som Saftvand, giver ofte lumskelig Anledning til Overfyldning, der foraarsager Udspiling og Irritation af Mavesækken. Den eneste Drik, som aldrig vil friste en til at drikke for meget, er rent Vand, og man burde som Regel ikke drikke andet. Selvfølgelig skal man ikke forsmaa det Læskningsmiddel, man har i de saftige Frugter; men man bør foretrække at *spise* disse i Stedet for at bruge dem til Drik.

Af rent Vand bør man imidlertid drikke saa meget, man har Lyst til, og saa ofte, man føler Trang; og man burde derfor altid have en lille Vandforsyning ved Haanden, f. Eks. — naar man er ude — i en lille Aluminiumslommeflaske, blot 125 g (1/8 l.); dette kan i mange Tilfælde være til overordentlig Nytte. — *A. M.*

Nogle Leveregler. En bekendt Specialist i London har fremsat nogle Regler, som det er værd at lægge sig paa Hjerte, selv om om de ikke er helt ny. En Ting advarer han især imod, det er at spise for meget, naar man bliver ældre. Indtil Fireogtyveaarsalderen for Mænd og Tyveaarsalderen for Kvinder skal Ernæringen være rigelig, for at Skelettet og Legemet kan blive veldannet, men efter den Tid mener han, at en klog Indskrænkning i Ernæringen er nødvendig for at bevare et godt Helbred. Overernæring fremkalder alle de Sygdomme, der gør Mennesket gammelt.

Lige nok og en Ubetydelighed mere, er Idealet.

Vi har modtaget følgende:

Berlin, N. O., 6/4 17, Georgenkirchstr, 25.

Sehr geehrter Herr!

Wenn gewünscht, bin ich zu Briefwechsel über Germanisches, Kulturfragen, — Vegetarismus bereit.

Hochachtungsvoll
David Wiebe,
Kaufmann. 48 J. alt.

Etwas Dänisch verstehend.

Krigskost. Hindhede skriver i sin 9. Beretning: Sanitetsraad, Dr. *Stille*, Stade i Hannover, har nylig i en Pjece skildret de Velstilledes nuværende Levemaade i Krigstiden. Han tager sin egen Familie som typisk Eksempel. Der spises pr. Dag pro Persona 260 g Brød, 500 g Kartofler, 375 g Mælk, 35 g magert Oksekød, 10 g Skinke, 18 g Smør, 25 g Sukker foruden Kunsthonning, Marmelade etc. Det bliver pr. voksen Mand 58 g Æggehvide og 2208 Kalorier. 1906 forsøgte Hindhede, hvor billigt han kunde leve. Han fik da 57 g Æggehvide og 2236 Kaiorier, altsaa omtrent som den omtalte Krigskost. Han befandt sig da mere veltilpas og arbejdsdygtig end sædvanlig. Og Dr. Stille skriver: „Spørger man mig, hvorledes denne yderst frugale Kost bekommer mig, saa kan jeg kun svare: fortræffelig! Den legemlige og aandelige Arbejdsevne er i det mindste ligesaa stor, som i de forholdsvis yppige Tider før Krigen. Min Praksis er, fordi Flertallet af mine Kolleger er i Felten, næsten ligesaa stor, som den ellers kun var det i mine yngre Aar, men jeg føler mig aldrig træt. God Appetit og Søvn lader mig overvinde alt med Lethed.“

Spar! At der ikke er stort Haab om at naa vidt i Retning af at reformere de Velstilledes Levevis, er jeg ganske klar over, men jeg tror alligevel, at det i visse Tilfælde vil have nogen Virkning, hvis slige Familier kan overbevises om, at den saakaldte „kraftige Kost“ ikke er saa kraftig, som man før har troet. Selv om man vil udtrykke sig forsigtig, tør man nok sige, at man klarer sig lige saa godt ved tarvelig Kost, og at der er adskilligt, der taler for, at den Kost, de Velstillede nyder, fører henimod Forfald og Degeneration. Den økonomiske Fordel er det let at se. Hvis en Familie paa 6 Personer blot sparer 10 Øre om Dagen til Kost, betyder det 219 Kr. i Aaret, eller ca. 14,000 Kr. i 30 Aar. Ja, spares der 50 Øre, hvad mangen velstillet Familie kunde, om den vilde, betyder det 70,000 Kr. i 60 Aars Alderen, hvilket kan give 6000 Kr. i Livrente. Denne Livrente er det, en Mængde Familier med 6-8-10,000 Kr. i Indtægt mangler, fordi de simpelthen har spist den op.

For Familier i denne Samfundsklasse maa det være en moralsk Pligt aarligt at lægge et Tusind Kr. eller saa til Side som Reservefond, ikke alene for Alderdom, men ogsaa for Sygdom, for Dyrtid o. s. v. Hvor mange fortryder ikke i disse Dage ikke at have opfyldt denne Pligt.

Det er derimod en betænkelig Sag for Byfamilier at spare paa Lejlighed. *Jo mere Lys, Luft, Sol, jo større Sundhed.* En forstandig Sparsommelighed med Hensyn til Madkontoen lønner sig derimod dobbelt. *Jo større Overdaadighed med Mad og Drikke, jo mindre Sundhed.*

(Hindhedes 9de Beretning.)

For Fodgængere. Bladet „A'Capital“ i Lissabon beretter d. 13. Decbr. 1915: En 75-aarig Deltager i en Kapgang, der blev afholdt i England, mellem Manchester og Southport, en Distance paa 66 km 780 m, tilbagelagde Vejen paa 10 1/2 Time, og denne Mand *levede udelukkende af Frugt og Vand.* Da han kom til Maalet, holdt han en lille Tale om Maadeholdet. Den følgende Dag gik han tilbage til Manchester, saa han gik altsaa over 130 km i 2 Dage.

(Efter »O Vegetariano« ved *A. M.*)

Menneskene blev ikke skabte til at hobe sig sammen i Byernes Myretuer, men til at leve spredte over Jorden, som de skal dyrke.

J. J. Rousseau.

Litteratur.

Forbudets Frugter. *Eigil Sølves* Smaaskrifter IV. Eget Forlag, Odense. 4. Oplag. 10 Øre. Partier stor Rabat. Udtalelser af kendte Mænd og Kvinder, Politiautoriteter, Filantropiens Foregangsmænd o. a. om det delvise Spiritusforbud 1.—25. Marts 1917. Egner sig udmærket til Omdeling som Agitation for den Adresse til Regering og Rigsdag om Forbud mod Alkohol under Krigen og senere Folkeafstemning, som Afholdsbevægelsen nu lader ombære.

Syltning uden Sukker. Anvisning til Frugtkonservering uden Sukkertilsætning af *Hanne Knudsen*, Landsgrav. 4. Opl. i Løbet af kort Tid. Hagerups Forlag. 1 Kr. En i høj Grad aktuel, alsidig Bog af den bekendte dygtige Forfatterinde.

Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager af *Oluf Egerod*, og samme: *Sommerdrikke.* Kamlas Bogh. 25 Øre hver. Ogsaa 2 aktuelle Bøger for vore Husmødre. Faas gennem Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7 1, K.

Bolig og Hjem, Strejftog gennem det København, som bør forsvinde. Af *Marie Christensen,* Borgerrepræsen-

tant. Udgivet af Dansk Kultur-Samfund. Bakkes Bogh. 25 Øre. Et godt Indlæg for Nedrivningen af det gamle København. Naar der imidlertid tales om at bygge Beboelseshuse paa Stedet igen, maa vi sige, at vi vilde foretrække Anlæg eller Forretningsbygninger. Ud af Byen til Haveforstæder maa være Vejen.

Vort Arbejde.

Paa Dragørfortet har Lærer *Egerod* 4. og 6. Juni talt om Vegetarismen med efterfølgende Diskussion. God Tilslutning og godt Litteratursalg.

I Logen „H. C. Ørsted" under N. I. O. G. T. talte Lærer *Egerod* 11/6 om „Den lidende Menneskehed". Forstaaelse og udmærket Salg af Litteratur.

Friluftsmødet paa Langelandsplads 15/6 forløb aldeles udmærket, men Hr. *Alb. Johansen* havde ogsaa gjort et godt Forarbejde. For en Forsamling paa flere Hundrede Mennesker talte Kommunelærer *Oluf Egerod*, Assistent *Fr. Madsen* og Fabrikant *Alb. Johansen* om Vegetarismen. Forsamlingen lod stærkt interesseret, lønnede Talerne med stærkt Bifald og købte en Mængde Litteratur. Denne gode Begyndelse frister til Gentagelse.

St. Hansfesten hos *Alb. Johansen* forløb til Tonerne af cand. mag. *Th. Spurs* Fiol og under Kunstfyrværkeriets Ildregn i god Stemning. En Fællesmangel begynder dog vore Udflugter og Fester at lide af: det er stadig de samme ret faa Deltagere, der gaar igen. Og dog er det gerne saa godt, at større Tilslutning var ønskelig.

Udflugten 24/6 blev til en fornøjelig Cykletur under *Alb. Johansens* Ledelse. Om Aftenen holdt denne Foredrag med Litteratursalg paa Grøndalssletten, hvorefter den vellykkede Dag sluttede med en lille Sammenkomst i Afholdshjemmet, Griffenfeldtsgade 27.

Rettelse. Fru *K. Møller*, Svendborg, beder os meddele, at naar det i forrige Nr. hedder, at Sygdom er Grunden til Formandsskiftet i Sydfyns Afd., beror dette paa en Fejltagelse. Hun kunde godt have passet sin Post trods det daarlige Ben. Andre Grunde har foranlediget Fru M. til at nedlægge sit Mandat.

Aarsmødet.

Odense 8., Svendborg 9. Juli 1917.

Første Dag. Mødet finder Sted i *Afholdslokalet, Vindegade 53 I.* Der aabnes *Kl. 9* **præcis.** Man maa derfor helst ankomme Lørdag Aften. *Værelser* kan sikres ved omgaaende Henvendelse til Hr. *P. Chr. Hansen*, Lysbadeanstalten, Odense. Omtrentlig Pris bedes opgivet. Samme Steds bedes man snarest melde, om man ønsker at deltage i *Fællesspisningen* om Søndagen. Prisen kommer til at ligge mellem 1,25 og 1,75, altsaa billigere end nævnt i forrige Nr.

Dagsordenen findes i Juni-Numret. Under Punkt 5 og 6 vil der blive forhandlet om Foreningens og „Solblink"s økonomiske Stilling og drøftet Betimeligheden af at forhøje Medlemskontingentet, Abonnement og Annoncepris.

Der arbejdes (med Middagspavse) fra 9—4. Derefter *Udflugt til Husmandsskolen* med Foredrag af Kommunelærer *Oluf Egerod*.

Kl. 7 *offentligt Møde* i Fyns Forsamlingshus. Overlæge *Carl Ottosen* taler om „Grundlaget for Sundhed og Arbejdsevne". Entré 25 Øre. Efter Foredraget finder der muligvis en *Sammenkomst* med musikalsk Underholdning Sted enten i Lokalet i Vindegade eller i Fyns Forsamlingshus.

Anden Dag. Aarsmødet har fra Proprietær *Kr. Rasmussen*, forhen Raastrup, nu „Anka", Svendborg, faaet Indbydelse til at overvære *Indvielsen af „Raastrup nye Kursted"*, Christiansminde, Svendborg. Odenseafdelingen og Hovedbestyrelsen har med Tak modtaget denne Indbydelse, og Indvielsen er saa sat til Mandag d. 9. Juli. Programmet for denne Dag ser da saaledes ud: *Afrejse til Svendborg* 6,55 Morgen, Ankomst 8,40. Fra ca. 10—12 fortsættes *Aarsmødets Forhandlinger* paa „Anka". Derefter Fællesspisning à 75 Øre. Kl. 2 *forevises det nye Kursted,* og Indvielsen finder Sted med Taler af *Kr. Rasmussen, Egerod* m. fl. Kl. 5 *fælles Aftensbord,* hvortil Hr. og Fru *Rasmussen* med vanlig Gæstfrihed indbyder Aarsmødets Deltagere som deres Gæster. *Afslutningen* finder Sted saa betids, at man kan naa at komme med Aftentogene 7,35 og 7,40 til Odense og Nyborg. For deres Vedkommende, der bliver Natten over, fortsættes Samværet dog. *Værelser* for denne Nat kan sikres ved omgaaende Henvendelse til Montør *Chr. Beyer*, Lindegaardsvej 4, Svendborg.

Repræsentantvalg. (Se forrige Nr.) Stemmeseddel kan endnu omgaaende indsendes til Ingeniør *P. Schrøder*, Holte.

Fodturen efter Aarsmødet. Da Aarsmødets Afslutning jo nu efter det nye Program finder Sted i Svendborg, og Fodturen (se forrige Nr.) skulde udgaa fra Odense, foreslaar Udvalget at vente, til vi samles paa Aarsmødet, med at tage Bestemmelse, om den gamle Plan skal følges, eller der skal foretages en anden Tur i Sydfyn.

Cykleturen til Aarsmødet *begynder Torsdag d. 5. Juli Kl. 7 Morgen ved Damhuskroen paa Roskildevej.* Man kan ved omgaaende Henvendelse til Hr. Kemiker *O. Schumacher*, Vennemindevej 3, Kbhvn., Str., eller til Red. faa at vide, hvor mange Deltagere, der omtrent kan ventes, og iøvrigt træffe de fornødne Aftaler. (Se iøvrigt forrige Nr.)

Saa haaber iøvrigt Hovedbestyrelsen og Red., at saa mange Medlemmer, som det overhovedet er muligt, vil glæde Odenseafdelingen og Hr. og Fru Kr. Rasmussen ved at deltage i Mødet. Vi venter alle meget af Mødet, men haaber mere. Det er Medlemmerne trindt om, der skal sørge for, at det ikke bliver Skuffelse. Odense og Svendborg Afdelingernes Medlemmer, der jo alle møder frem, vilde gerne hilse paa en fuldtallig Forsamling fra alle de andre Afdelinger.

Derfor:

Vel mødt til vort Aarsmøde i Odense og Svendborg.

Cycletur.

Søndag den 22. Juli. Start fra Trianglen Kl. 9. Frokost i Skodsborg. Videre over Ørholm. Hjem over Lyngby. Madpakke til hele Dagen medbringes. Medlemmer af D. V. F. med Bekendte indbydes. *Kbh. Afd.s Bestyrelse.*

ANNONCER

Sommerophold

hos Vegetarer ønskes i Juli Maaned af en yngre Mand.

Billet mrkt. „Sommerophold Juli" til Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7, 1. K.

Vegetarisk Litteratur.

Mich. Larsen:	Naturhelbredelsen.	1,50
do.	do. indb.	3,00
Mich. Larsen:	Sygdom og Helbredelse ved Naturens Hjælp.	0,50
Marie Lindberg:	Veg. Kogebog.	2,25
Ludovica Nilsson:	Hvad skal vi spise?	0,75
Maja Schrøder:	100 vegetariske Middage	0,50
„ „	Hjemmebagning	0,25
Oluf Egerod:	Sommerdrikke	0,25
„ „	Om Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager	0,25

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. *Maja Schrøder:* 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. Ved skriftlig Bestilling kan Beløbet (+ Porto) vedlægges i Frimærker.

En ung Pige

kan til August eller Septbr. faa en god Plads i et mindre vegetarisk Hjem i København.

Billet mrkt: R. F. til Veg. Oplysningskontor, Nørregade 7, 1. 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 K.
Telefon Vester 3509.

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

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

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

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

Vejledning i maskintekniske Spørgsmaal gives af
P. Schrøder,
Cand. polyt., Maskiningeniør,
Projektering af Nyanlæg.
Tilsyn og Kontrol med ældre Anlæg.
Undersøgelse af Driftsøkonomi.
Skovridergaardsvej. — Holte.
Telf. Holte 222.

Giv et Bidrag til
Dr. Mich. Larsens vegetariske Børnehjemsfond.
Kassererens Adresse er: Overretssagfører *G. Hartmann*, V. Boulevard 36. Kbhvn. B.

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.*

Urte-Krydder-Posen
giver Sundhed og Velvære.
50 Øre pr. Pakke.
Pk. Nr. 1. Indhold: 4 smaa Poser.
Pk. Nr. 2. Indhold: 1 stor Pose.
til
Omslag og Badebrug.
Kan benyttes 15 à 20 Gange og er tilstrækkelig til 75 Liter Badevand.

Stor Krydder-Urte-Pose, 1 Kr. Stk.

Urte-Krydder-Posen „Urtemod".
Extra stor Pakning i 2 Poser,
Pris 2½ Kr., heri Urter til 1000 Liter Vand.

De kendte Hømod-Urter, som omtales i Pastor S. Kneipps, Prof. F. E. Bilz og Prof. M. Platens kendte Bøger, anbefales:

Hømod-Urter,	Hømod-Stilke,
til Omslag og Badebrug, 50 Øre pr. Pakke.	til Fod- og Veksel-Bade, 35 Øre pr. Pakke.

Større Forbrugere, Kliniker, Sygehuse og Sanatorier kan købe disse Urte-Poser med 20 % Rabat ved Køb af ialt for 5 Kr., franco leveret, naar 4 Kr. indsendes.

Dansk Frugt- & Urte-Te Comp.
Godthaabsvej 62. København F.
Telefon: Godthaab 670 x.
2 Pakker franco. Frimærker modtages.
Brugsanvisning i hver Pakke.

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

Drik kold Æble-Te!
Fineste Sommerdrik.
1 stort Glas tillaves for 1 Øre.
Citron-Saft forhøjer Velsmagen.
Brug kold Æble-Te
til Jordbærserveringen.
Fin pikant Smag, sund og billig.
Pris 25 Ø. pr. Pakke, heraf 75 Kopper Te.
Dansk Frugt- & Urte-Te Comp.
Godthaabsvej 62, København F.
Telf. Godthaab 670 x.
4 Pk. sendes franco. Frimærker modtages.

Solblink udkommer den 1. i hver Maaned i 13—1500 Eksempl.

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

Søg Deres Forretningsforbindelser blandt vore Medlemmer.

Optagelse i denne Rubrik sker enten mod Tegning af en anden Annonce til mindst 6 Kr. aarlig eller Betaling af 3 Kr. aarligt pr. 2 Liniers Plads. *) 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.
A. Lorenzen, Jægergaardsv. 138, Aarhus.
Frugt- og Urtete.
Alb. Johansen. Se Annoncen.
Honning.
P. A. E. Müller, Graabrødretorv 4, K.
Ingeniører.
P. Schrøder, Holte. Se Annoncen.
Kemisk Tøjrensning.
**) *C. Lindeloff*, H. C. Ørstedsvej 66.
Kursted.
Raastrup Kursted, Christiansminde, Svendborg. (Anka). *Anna Nielsen.*
Manufaktur.
Marie Nandal, H. C. Ørstedsvej 39 b. Husk min Forretning.
Margarine.
Forlang *Faaborg Vegetabil*-Margarine.
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.
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.



VEGETARISK RESTAURANT
POMONA
NØRREGADE 7, 1. SAL
LIGE OVERFOR FRUE KIRKE
Alm. Kaffe, The, Chokolade og alkoholfrit Øl serveres.
Hyggelige Lokaler! Ingen Drikkepenge!
Ingen Tobaksrygning!
Rabatbilletter! Stort Bladhold!
Telefon Central 8767.

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: 1,50 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, Nørregade 7, 1., Kbhvn.

11. Aargang | **August 1917** | **Nr. 8**

Indhold: Dansk vegetarisk Forenings 6. Aarsmøde, Odense 8., Svendborg 9. Juli 1917. — Fra Arbejdsmarken. — Litteratur. — Møder og lign. — Annoncer.

Dansk vegetarisk Forenings Aarsmøde.



Fra Indvielsen af Raastrup Kursted, Christiansminde, Svendborg, 9. Juli 1917.

Dansk vegetarisk Forenings
6. Aarsmøde
Odense 8, Svendborg 9. Juli 1917.

Det blev et ualmindelig velbesøgt og indholdsrigt Aarsmøde. Ialt overværede henimod 80 Deltagere de 2 Dages Møder. Det var en Deltagelse paa 15 % af vort Medlemstal. Skade blot, at Jyderne var saa faatalligt repræsenteret.

Mødet aabnedes Kl. 9½, idet Skræder *Rasmussen* bød Velkommen paa Odense-Afdelingens Vegne. Forretningsfører *Edv. Thomsen* valgtes til Dirigent, og Frk. *Louise Høst* til Referent. Formanden for Hovedbestyrelsen, Ingeniør *P. Schrøder*, aflagde Beretning.

Vandrekøkkenet har kun holdt 1 Kursus, nemlig et særdeles vellykket i Kolding; Lederen, Skolekøkkenlærerinde Fru *Maja Schrøder*, har ikke haft Tid til mere, og ingen andre har villet paatage sig det.

Et nyt *Smaaskrift*, Nr. 22, „Lægernes Vildfarelser", ventes snart. Der er iøvrigt solgt for 500 Kr. Litteratur — vor vigtigste Indtægtskilde. „Solblink"s Størrelse er desværre paa Grund af Dyrtiden bleven formindsket; men vi maa være glade ved, at vi overhovedet har kunnet udgive det.

Studiekresen har kun holdt 2 Møder, men *Biblioteket* har været ret godt benyttet, idet der har været 180 Udlaan.

Vegetarisk Oplysningskontor har under Ledelse af Kommunelærer *Oluf Egerod* udsendt ca. 1600 Postforsendelser. Dr. *Mich. Larsen* har velvilligst besvaret de mange Spørgsmaal angaaende Sygdomstilfælde. Ellers bestaar Arbejdet i at besvare andre Forespørgsler, imødegaa Bladartikler, udsende Tryksager o. s. v.

Der er forgæves søgt et *Statstilskud* paa 1000 Kr. Indenrigsministeren, som ellers ikke gaar af Vejen for nye Tanker og Metoder, har endnu ikke faaet Øjet op for, hvor utrolig meget simplere det vilde have været at ordne det hele, hvis „Dansk vegetarisk Forening" havde haft 600,000 i Stedet for 600 Medlemmer. Part i *Landbrugslotteriets* Overskud har Foreningen ej heller faaet.

Et Medlem af Foreningen har stiftet „Vendelbos sociale Fond", som nærmere skal omtales senere. Fondet er allerede stærkt interesseret i forskellige vegetariske Foretagender. Det har ved et Laan muliggjort Udgivelsen af Smaaskrift Nr. 22, „Lægernes Vildfarelser".

Dette er jo kun Hovedbestyrelsens Virksomhed. Ude i Afdelingerne er der ogsaa udført et Arbejde. „Solblink" indeholder Meddelelse om ca. 60 Møder, Kursus, Fodture o. s. v. *Medlemsantallet* er som en Frugt af det samlede Arbejde gaaet frem fra 535 til 575. En *ny Afdeling* er stiftet i Odense 11/7 16 med 25 Medlemmer.

Efter Beretningens Aflæggelse fremlagde Kassereren, Frk. *Kock-Petersen*, Regnskabet, der paa Grund af Pladsmangel først vil fremkomme i næste Nr.

Herefter begyndte Diskussionen om Beretning og Regnskab samt Arbejdet i det kommende Aar. *Egerod* indledede. Det er beklageligt, at der ikke har kunnet afholdes flere Madlavningskursus, som Tiden er saa moden til. Pjecen „Lægernes Vildfarelser" var lige kommet ind ad Døren. Egerod havde paa Hovedbestyrelsens Opfordring affattet den som et Svar paa gentagne Angreb paa Vegetarismen fra Lægernes Side. Ingeniør P. Schrøder og Dr. Mich. Larsen samt flere andre betydende Vegetarer havde givet deres Bidrag til den, gennemset og godkendt den. Den vil blive nærmere omtalt i „Solblink", men Medlemmerne burde gøre et stort Arbejde for at udbrede den. I det hele maatte Medlemmerne sørge for at sælge langt mere Litteratur, da Foreningen ellers manglede Penge. Der gjorde sig et Misforhold gældende, idet der efterhaanden som Foreningen voksede, og Arbejdet blev større og større, meldte sig færre og færre Medlemmer til de ledende Poster.

Endvidere talte Frk. *Jagd*, Svendborg, for Konsulenter, der i Hjemmene kunde give Undervisning i Madlavning, Fru *K. Møller*, Svendborg, der talte om Betydningen af det enkelte Medlems Arbejde som Støtte for Hovedbestyrelsens Arbejde udadtil, Billedhugger *R. Bøgebjerg*, der mente, at Autoriteterne i særlig Grad burde holdes til Ilden, og Hr. *Edv. Thomsen*, Odense, der slog til Lyd for Oprettelse af et Repræsentantskab som et godt Bindeled mellem Afdelingerne og Hovedbestyrelsen. *P. Schrøder* mente, at Formandsmøder kunde gøre det samme, men de økonomiske Forhold gjorde det umuligt at afholde saadanne Møder. Landbrugskandidat *Fr. Petersen*, Kolding, omtalte det kreaturløse Jordbrug, som vi nu

Tak.

Min bedste Tak til Deltagerne i Aarsmødet, som fra Raastrup Kursted venligst hædrede mig med en telegrafisk Hilsen.

MICH. LARSEN.

nok blev nødt til at tænke mere paa paa Grund af Krigsforholdene. Dr. *Carl Ottosen*, Skodsborg, indledte en Diskussion om Betimeligheden af Udgivelsen af Pjecen om Lægerne. Ingeniør *Schrøder* og Billedhugger *Bøgebjerg*, der begge kendte Pjecen, anbefalede den varmt, idet der henvistes til Dr. *Mich. Larsens* Anbefaling. Iøvrigt burde man vente med at tage Stilling til den, til man havde læst den.

Man gik nu til Middagsbordet, hvor der serveredes en udmærket Middag, bestaaende af nye Grønsager og Jordbær.

Efter Middagen vedtog man at forhøje Abonnementsprisen paa „Solblink" til 2 Kr. plus Postpenge. Endvidere aflagdes Regnskab for Dr. *Mich. Larsens vegetariske Børnehjemsfond*, der har haft en Indtægt af ca. 2800 Kr.

Ved *Bestyrelsesvalget* modtog Ingeniør *P. Schrøder* fra alle Sider Opfordring til at lade sig genvælge som Formand, men da han paa Grund af meget andet Arbejde og en Fodlidelse energisk krævede Ferie et Aars Tid eller to, valgtes Kommunelærer, cand. phil. *Oluf Egerod*, Vanløse, til Formand. Til Medlemmer af Bestyrelsen valgtes Kemiker *O. Schumacher*, Postbud *E. Solkær*, Skolekøkkenlærerinde Fru *Maja Schrøder* og Gartner Fru *Ingeb. Jørgensen*. Som Suppleanter valgtes Frk. *Kock-Petersen* og Forlagsboghandler *H. L. Henriksen*. Revisorer blev Fuldmægtig *A. Lorentzen*, Aarhus, og Forretningsfører *Edv. Thomsen*, Odense; Suppleanter Forretningsfører *Christensen*, Skodsborg, og Montør *Chr. Beyer*, Svendborg. Børnehjemmets Revisorer blev *H. L. Henriksen* og *Edv. Thomsen*.

Der forelaa Indbydelse baade fra Aarhus og Vejle Afdelinger til at afholde *næste Aarsmøde* dér. *Vejle* valgtes, fordi det var længst siden, dér havde været Møde.

Derefter foretog man en Spaseretur til den smukke Husmandsskole, som Forstander *Nielsen-Svinnings* Frue velvilligst foreviste for Selskabet. Kl. 5 talte Overlæge *Carl Ottosen* paa Festpladsen ved Skolen om „Grundlaget for Sundhed og Arbejdsevne". Det blev en begejstret Hyldest til Vegetarismen og en personlig Tak til denne Bevægelse, der havde gjort Dr. O. til Danmarks lykkeligste Mand. Lærer *Egerod* supplerede Dr. O.s Foredrag ved at tale om den vegetariske Litteratur, der derefter fik en god Afsætning.

Næste Dag fortsattes Aarsmødet i Svendborg paa Vegetarhjemmet „Anka". Det aabnedes Kl. 9½, og Boghandler *H. L. Henriksen* valgtes til Dirigent. Man drøftede først, hvorvidt man skulde søge den Passus i Loven slettet, der forbyder Medlemmer at sidde baade i Hovedbestyrelsen og en Lokalbestyrelse paa én Gang. Postbud *Solkær* tilraadede, Ingeniør *Schrøder* fraraadede det. Paa Forslag af *Egerod* vedtog man, at Hovedbestyrelsen næste Aar skal indgive et Ændringsforslag, der gaar ud paa, at hvis et Medlem i én Bestyrelse i Løbet af en Valgperiode bliver valgt ind i en anden, skal han have Lov at fungere i sin første Post Aaret ud. Afdelingerne holder nemlig Generalforsamling i Februar, men Hovedbestyrelsen vælges i Juli—August.

Derpaa drøftede man en Forespørgsel fra *Egerod*, om det vilde være heldigt af Sparsommelighedshensyn at indrage det ene af de to Eksemplarer af „Solblink", Ægtepar faar. Dette var der ingen Stemning for, hvorfor man gik over til at drøfte, om man da burde sætte Kontingentet op, hvad Gartner *Høyer*, Fabrikant *Alb. Johansen* og Postbud *Solkær* anbefalede. Farvermester *Johansen*, Svendborg, og Ing. *Schrøder* fraraadede det kraftigt. Der henvistes til, at nogle Medlemmer i København giver et større Ekstrakontingent, hvilket flere burde gøre, men Stemningen var ellers imod Kontingentforhøjelse. *Egerod* paalagde da Medlemmerne at søge solgt saa megen Litteratur som muligt, for Penge skulde der til.

Alb. Johansen søgte nu at vinde Stemning for et Annonceomslag til „Solblink", idet Annonceindtægten saa maaske kunde sættes op. Man vilde nok gaa med til at forsøge at skaffe flere Annoncer og anerkendte Alb. Johansens Arbejde herfor, men af Skønheds- og Agitationshensyn anbefalede man at blive ved den gamle Ordning.

Der holdtes nu Middagspause paa det nye Kursted, hvor man fik et forelø-

bigt Indtryk baade af det smukke Hjem og dets gode Køkken.

Efter Middagen fortsattes Mødet i Kurstedets herlige Dagligstue. *Johansen* lyste efter Spisesedler i „Solblink". *Egerod* mente, at da der var saa lidt Plads i Bladet, og man havde saa mange vegetariske Kogebøger, maatte dette Stof vige for andet. Fru *Schrøder* valgtes til at forestaa en saadan Rubrik i „Solblink", hvis der blev Plads.

Dernæst spurgte Ing. *Schrøder* om, hvilke Erfaringer man havde gjort med Hensyn til Brødkortene. Udtalelserne gik ud paa, at selvfølgelig var det kedeligt, at man ikke kunde faa Grahamsbrød paa Rugbrødskort, men ellers havde man af Hensyn til den vanskelige Situation lempet sig og klaret sig med Rugbrød.

Endelig mente *Johansen*, at der burde nedsættes et Centraludvalg til at holde Øje med, hvad der fra Husmoderforeninger, Autoriteter o. s. v. bliver gjort under Dyrtiden og saa eventuelt henlede Afdelingernes Opmærksomhed derpaa, hvis der var noget at gøre. Sagen henvistes direkte til Lokalafdelingerne.

Med et velmotiveret Leve for den vegetariske Bevægelse sluttede Lærer *Egerod* derefter Aarsmødet.

Men end var der meget tilbage.

Indvielsen af Raastrup Kursted.

Kl. 2 besaa man under Ledelse af Bestyrerinden, Frk. *Anna Nielsen Ullerup* det ualmindelig smukt og hyggeligt indrettede Kursted, som vi imidlertid senere skal omtale. Derefter samledes det meget talrige Selskab, bestaaende af Kurgæsterne, Aarsmødets Deltagere, Haandværkerne og andre særlig indbudte, i den store Dagligstue, hvor selve Indvielsen foregik ved en meget smuk Højtidelighed, som længe vil mindes af de tilstedeværende. Dette, at Vegetarismen nu er saa stærk, at den kan rejse et saadant Hjem, og den Offervillighed og Kærlighed, der bærer det hele gennem *Kristoffer Rasmussens, Kathrine Rasmussens* og *Anna Nielsen Ullerups* store Arbejde, skabte en egen Stemning. Proprietær *Kristoffer Rasmussen*, der er den egentlige Ejer af Kurstedet, ønskede gennem en bevæget lille Tale alt godt for det Arbejde, der her skulde gøres for at føre lidende og syge tilbage til Helbredet. Han ønskede, idet han gik ud fra et smukt Vers, der staar over en gammel Gaard i Svendborg, Herrens Velsignelse over dette Hus og dets Formaal, og læste saa et Brev fra Dr. *Mich. Larsen*, hvori denne slog fast, hvad Naturhelbredelsen er og betyder, og tolkede sin Glæde over dette Arnested for den Lære, han har viet sit Livs Arbejde til.

Grebet af den løfterige Stemning holdt derefter Lærer *Egerod* paa vegetarisk Forenings Vegne den anden Indvielsestale, hvori han gennemgik hele det Arbejde for Vegetarismen og Naturhelbredelsen, der indlededes med, at Fru *K. Rasmussen* for 23 Aar siden, syg til Døden, blev reddet ved at følge Dr. Mich. Larsens Anvisninger. Han sluttede med en varm Tak til Hr. og Fru Rasmussen og Frk. Anna Nielsen Ullerup for deres Arbejde og med at foreslaa at sende Dr. Larsen et Hyldesttelegram, hvilket vedtoges.

Selskabet blev derefter fotograferet, og man gik som Kurstedets Gæster atter til Bords for at nyde den herlige vegetariske Kost, som man jo har et særligt godt Tag paa at fremstille paa Raastrup Kursted. Ved Bordet taltes godt og smukt af mange. Billedhugger *R. Bøgebjerg* rettede en Tak til Ingeniør *Schrøder* for hans fortjenstfulde Arbejde for Vegetarismen, Sløjdskoleforstander *Vodder* glædede sig som den ældre over Ungdommens Indsats i vort Arbejde, Fru *K. Møller* talte for Vegetarismens Fremgang paa Fyn, *Egerod* hyldede Fru *Rasmussen*, Frk. *Jagd*, Svendborg, takkede den gamle Formand, Ing. *Schrøder*, og lykønskede den nye, Lærer *Egerod*, samt ønskede alt godt for det smukke Kursted, Ing. *Schrøder* takkede to af sine arbejdsivrigste Medarbejdere, Lærer *Egerod* og Frk. *Louise Høst*, samt meddelte, at man havde bedt ham oplyse, at en Velynder vilde skænke Kurstedet en Gibsafstøbning af *Bøgebjergs* Buste af Dr. *Mich. Larsen* Frk. *Anna Nielsen Ullerup* takkede kønt for alt; hun gik med de bedste Forhaabninger til sit Arbejde.

Det vedtoges endelig at sende Odense Afdelingen en Tak for dens Arbejde ved Aarsmødet, og Fru *Ottosen* en Hilsen, idet man mindedes hendes Gerning i Vegetarismens Tjeneste og haabede, at hun snart maatte blive rask igen.

Hermed sluttede denne Mærkedag i Vegetarismens Historie. Længe vil dette Aarsmøde mindes og længe Virkningerne af dets Impulser spores.

Fra Arbejdsmarken.

Kursus i Henkogning af Frugt og Fremstilling af vegetarisk Smørrebrød afholdtes under stor Tilslutning paa Raastrup Kursted, Svendborg, 12. og 26. Juli under Ledelse af Fru *Anna Johansen*, Holmdrup, og Frk. *Anna Nielsen Ullerup*. Fru *Alma Johansen* og Lærer *Egerod* solgte i Tilknytning til et Foredrag af denne en Mængde vegetarisk Litteratur.

I. I. O. G. T.s Loger i Svendborg talte Lærer *Egerod* 11., 16. og 25. Juli om Vegetarismen og solgte en Del Litteratur.

Paa Taasinge har den for sin Øs aandelige Trivsel saa utrættelige Gaardejer *Søren Lolk* paa sin Gaard ladet afholde 6 Højskoledage hver Tirsdag Eftm. fra $^{19}/_{6}$ til $^{24}/_{7}$ for Omegnens Malkepiger. Fru *Kathrine Rasmussen*, Raastrup, har her talt de 4 Gange om vegetarisk Madlavning, Fru *Anna Johansen*, Holmdrup, 1 Gang om Henkogning, og Lærer *Egerod* 1 Gang, $^{17}/_{7}$, om Vegetarismen, foruden at *Søren Lolk* selv har underholdt Eleverne med Oplæsning.

Ved Dansk Kvindesamfunds Madlavningskursus i Ejby, Fyn, 19.—21. Juli talte Fru *Kathrine Rasmussen*, Raastrup, den 21. om, hvorledes man lettest kan opbevare og benytte Urter og Frugt hele Aaret rundt. Godt Litteratursalg.

Ved en Sangerfest paa Raastrup Kursted $^{22}/_{7}$ talte Lærer *Egerod* og Proprietær *Kr. Rasmussen* om Vegetarismen. Dette i Forbindelse med det ualmindelig lækre Smørrebrødsbord bevirkede god Interesse og stort Litteratursalg.

Litteratur.

Religiøse Betragtninger. Af en Lægmand. Jensen-Tusch's Forlag, Rudkøbing.

Vi henleder Opmærksomheden paa dette lille Skrift, hvis Emne ellers ligger uden for Bladets Rammer, ikke alene fordi den anonyme Forfatter er os bekendt som en god Vegetar, men tillige fordi der jo sikkert ogsaa blandt vore Læsere findes adskillige, som paa det religiøse Omraade søger uden rigtig at kunne finde. Til dem kan Bogen anbefales paa det varmeste.

P. Schrøder.

Postkort. Et Medlem har sendt os nogle agitatoriske Postkort til Anmeldelse. De to viser os et dejligt lille Vegetarbarn og har en forklarende Tekst. Fem viser Alkoholtrafikens sørgelige Følger og slaar til Lyd for Forbudsloven. Pris 5 Øre pr. Stk. Partier Rabat. Skriv til „Beda", Faxe.

Møder og lign.

Københavns Afd. indbyder til:

Cycletur. Søndag d. 5. August. Start Kl. 10 fra St. Hanstorv ad Bernstorffsvejen, Dyrehaven, Hjortekær, Ørholm, Nærum, Skodsborg, hvor der serveres Kaffe à 25 Øre. Vegetarisk interesserede indbydes.

Henkogningskursus paa „Pomona" afholdes Onsdag d. 15. August Kl. $8^{1}/_{2}$. Der vil blive lagt Vægt paa en særlig nem og billig Metode. Adgang 50 Øre. Agitér for Tilslutning.

Fodtur. Søndag d. 19. August. Start Kl. 10 fra Linie 3's Endepunkt ved Frederiksholm (Omstigning paa Enghaveplads). Arbejderne ved Kalvebod Dæmning besés. Langs Stranden til Avedøre Holme. Gennem Landet til Damhussøen. Afslutning med selskabelig Samvær hos Lærer *Egerod*, Vanløse. Madpakke til hele Dagen medbringes. Vegetarer med Venner og Bekendte indbydes.

Friluftsmøde. Onsdag d. 22. August Kl. 7 samles vi hos Fabrikant *Albert Johansen* i Femmandskolonien, Jagtvej 21 (bag Bygningen). Musik, Taler og Sang. Madkurve medbringes. Æblete serveres. Medlemmer og Bekendte indbydes. *Københavns Afd. Bestyrelse.*

Sydfyns Afdeling. Henkogningskursusset fortsættes paa Raastrup Kursted en eller flere Gange i August. Se nærmere de lokale Blade.

1-2 Værelser,

helst mod Solsiden (umøbleret), ønskes af en Herre, og eventuelt med vegetarisk Pension. Billet med Pris mrk. N. sendes til Solblink, Vanløse.

Værelse til Kontor.

Hvem skaffer til Sept. eller Oktbr. Veg. Forening et Værelse i København med Plads til nogle Kontormøbler, Tryksager, Litteratur o. s. v. Helst med Adgang til Telefon. Bedst hos Vegetarer. Billige Betingelser. Henvendelse til Kommunelærer *Oluf Egerod*, Vegetarisk Oplysningskontor, Dannebrogsalle 27 1, Vanløse. Telefon Vanløse 127.

Møbel-Udstyr.

Smagfulde Spisestue-, Dagligstue-, Herre- og Soveværelse-Møblementer.

Solidt Arbejde. Billige Priser.

Ratebetaling indrømmes.
Reparationer udføres.

Frederik Jensen
Willemoesgade 23.
Telefon Øbro 2727.

Køb Vagtholms Fodtøj.

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

Fra Medlem til Medlem.

Frugt & Grønt, Æg & Honning modtages i Kommission direkte til Forbrugere. Hurtig Salg og god Afregning hver Mandag.

Dansk vegetarisk Kommissions Bureau.
Albert Johansen,
Godthaabsvej 62, København F.
Køb og Salg bedst fra
Telefon Godthaab 670 x.

Ung vegetarisk Pige

søger Plads til 1. November, helst paa Fyn.
Olga Knudsen.
Sandager. Fjellerup.

Ung Pige, 21 Aar, søger Plads 1. September. Billet mrkt. „F. J." sendes til Solblink, Vanløse.

En Husbestyrerinde,

der er kendt med vegetarisk Levemaade søges nu eller senere til en mindre Gaard mellem København og Roskilde. Lønfordring og øvrige Oplysninger bedes sendt til
J. Pedersen.
Hakkemose Teglgaard
pr. Taastrup.

Billedet fra Aarsmødet

faas hos Fotograf **Fr. Tornøe,** Ryslinge. Pris 1,50 Kr.

Henkogningsglas og Saftflasker

udsælges fra „Pomona".

analytisk-kemisk
V. Steins 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 K.
Telefon Vester 3509.

Urte-Krydder-Posen

giver Sundhed og Velvære.
50 Øre pr. Pakke.

Pk. Nr. 1. Indhold: 4 smaa Poser.
Pk. Nr. 2. Indhold: 1 stor Pose.
til
Omslag og Badebrug.
Kan benyttes 15 à 20 Gange og er tilstrækkelig til 75 Liter Badevand.

Stor Krydder-Urte-Pose, 1 Kr. Stk.

Urte-Krydder-Posen „Urtemod".
Extra stor Pakning i 2 Poser, Pris 2½ Kr., heri Urter til 1000 Liter Vand.

De kendte Hømod-Urter, som omtales i Pastor S. Kneipps, Prof. F. E. Bilz og Prof. M. Platens kendte Bøger, anbefales:

Hømod-Urter,	Hømod-Stilke,
til Omslag og Badebrug, 50 Øre pr. Pakke.	til Fod- og Veksel-Bade, 35 Øre pr. Pakke.

Større Forbrugere, Kliniker, Sygehuse og Sanatorier kan købe disse Urte-Poser med 20 % Rabat ved Køb af ialt for 5 Kr., franco leveret, naar 4 Kr. indsendes.

Dansk Frugt- & Urte-Te Comp.
Godthaabsvej 62. København F.
Telefon: Godthaab 670 x.
2 Pakker franco. Frimærker modtages.
Brugsanvisning i hver Pakke.

Raastrup nye Kursted

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

Drik kold Æble-Te!

Fineste Sommerdrik.
1 stort Glas tillaves for 1 Øre.
Citron-Saft forhøjer Velsmagen.
Brug kold Æble-Te til Jordbærserveringen.
Fin pikant Smag, sund og billig.
Pris 25 Ø. pr. Pakke, heraf 75 Kopper Te.
Dansk Frugt- & Urte-Te Comp.
Godthaabsvej 62, København F.
Telf. Godthaab 670 x.
4 Pk. sendes franco. Frimærker modtages.

Solblink udkommer den 1. i hver Maaned i 13—1500 Eksempl.

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

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.
A. Lorenzen, Jægergaardsv. 138, Aarhus.

Frugt og Grønsager.
Alb. Johansen, Køb og Salg pr. Tlf. Gth. 670 x. Bestill. paa Frugt til Syltning modt.

Frugtte og Urtete.
Alb. Johansen. Se Annoncen.

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

Ingeniører.
P. Schrøder, Holte. Se Annoncen.

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.
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.

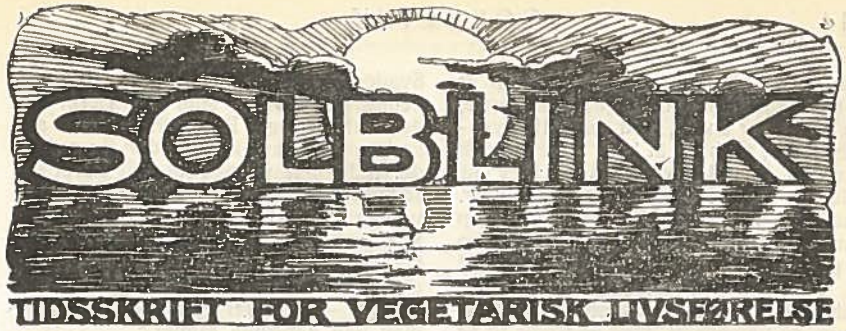
For Vegetarer anbefales Honning fra P. A. E. Müller (Københavns Honninghus), Graabrødretorv 4. Telf. Byen 3685
Motto: Enhver, som daglig Honning nyder, den dobbelt til sin Sundhed yder.



VEGETARISK RESTAURANT
POMONA
NØRREGADE 7, 1. SAL
LIGE OVERFOR FRUE KIRKE
Alm. Kaffe, The, Chokolade og alkoholfrit Øl serveres.
Hyggelige Lokaler! Ingen Drikkepenge!
Ingen Tobaksrygning!
Rabatbilletter! Stort Bladhold!
——— Telefon Central 8767. ———

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.



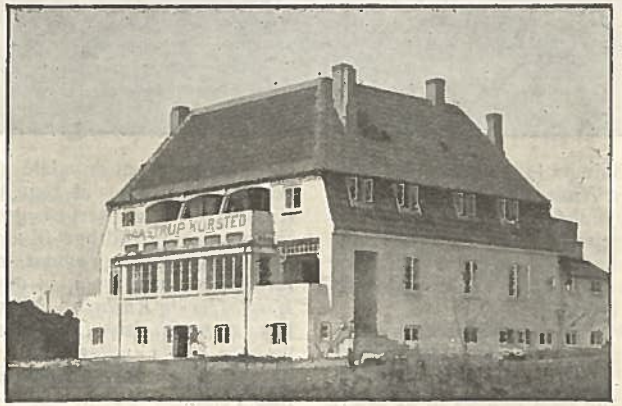
Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod, Vanløse, Tlf. Vanløse 127.
Udgives af Dansk vegetarisk Forening, Vanløse.

11. Aargang | **September 1917** | **Nr. 9**

Indhold: Raastrup Kursted (med Billeder). — Uddrag af Statuterne for Vendelbos sociale Fond. — Spredt og samlet. — Sammendrag af »D. V. F.s« Regnskab for 1916—17. — Litteratur. — Spørgsmaal og Svar. — Fra Arbejdsmarken. — Møder og lign. — Annoncer.

Raastrup Kursted.

Det var en Mærkedag i Vegetarismens Historie i Danmark, maaske en af de betydeligste, da vort Aarsmøde 9. Juli overværede Indvielsen af det vegetariske Kursted i Christiansminde, Svendborg. Der bliver herfra udført et saa betydeligt Arbejde for den rene Vegetarisme og Naturhelbredelse, at det vel næppe har sit Sidestykke herhjemme. Det er en Glæde, en Opmuntring i vort Arbejde, at vor Bevægelse er kommet saa vidt, at den har kunnet fostre et saadant Arnested for sine Idéer, og at vi har Medlemmer, der ikke er bange for at ofre og arbejde for at give dette Værk en solid Grundvold at staa paa.

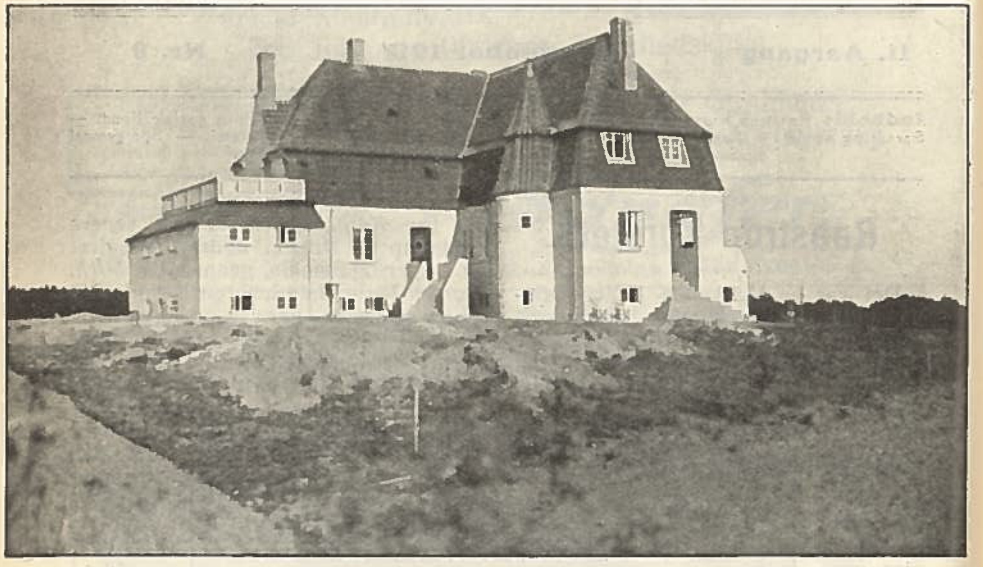


Oprindelsen til dette Kursted gaar saa langt tilbage som for 23 Aar siden, da Fru *Kathrine Rasmussen*, senere Raastrup pr. Ørbæk, dødssyg, opgivet af Læger og Familie, gennem Dr. *Mich. Larsen* lærte Naturhelbredelsesprincipperne at kende og ved at følge dem fik sin Førlighed og store Arbejdsevne igen. Vegetarismen blev nu fra at være et Middel et Maal baade for Fru *Rasmussen* og hendesMand, Proprietær *Kristoffer Rasmussen*. Det blev deres Opgave at sprede Kendskab til og Oplysning om den naturlige Levevis og Helbredelsesmaade blandt lidende og syge, og da der efterhaanden foruden en stor Flok Plejebørn ogsaa modtoges et stigende Antal Kurgæster, blev Virksomheden for disse sidstes Vedkommende tilsidst flyttet til Troense og senere til Svendborg, hvor Vegetarhjemmet „Anka“ oprettedes. Lederen blev Frk. *Anna Nielsen Ullerup*, der selv paa Raastrup har

genvundet sit Helbred. Frk. Ullerup er som Rasmussens et prægtigt Menneske, en Slider for andre, med det rette Sygeplejersind, skabt til at lede et vegetarisk Kursted. Intet Under, at Anka blev for lille, og resolut byggede Proprietær *Kr. Rasmussen* da det nye Hus, Raastrup Kursted, et herligt Hus at skue og at bo i, praktisk og smukt indrettet som det er, beliggende henrivende smukt med Udsigt over Svendborgsund til Taasinge, Turø og Langeland. Der er Plads til en ca. 20 Gæster, Prisen er overkommelig.

Sygdomstilfælde — ja, ofte tilsyneladende haabløse — som har været under Behandling. Beliggenheden er saa god, som tænkes kan, og den Sygepleje, der hidtil har været ydet, har været saa samvittighedsfuld og i alle Maader saa udmærket, at jeg trygt kan anbefale Raastrup Kursted til enhver, som har faaet den Overbevisning, at ikke Medicinen og Overfodring skaffer Sundheden tilbage — hvis det endnu er muligt — men kun naturlige Midler."

Vi tror at burde lægge vore Medlem-



Alle Oplysninger faas ved Henvendelse til Frk. *Anna Nielsen Ullerup*, Raastrup Kursted, Svendborg. Behandlingen bestaar af vegetarisk Diæt og Sol-, Luft- og Vandbehandling paa en jævn og naturlig Maade, som man let kan fortsætte med hjemme.

Dr. *Mich. Larsen* skriver om Kurstedet: „De Aar, „Anka" har været i Virksomhed, har vist udmærkede Resultater, særlig naar henses til de svære

mer paa Sinde at anbefale alle syge og lidende, der kan, at tage til Raastrup Kursted. De vil herved gøre disse en Velgerning og bidrage til at fremme det store Arbejde for Vegetarismen og Naturhelbredelsen, som vi alle bør være *Kristoffer* og *Kathrine Rasmussen* samt Frk. *Anna Nielsen Ullerup* saa taknemlige for bliver udført der, og som vi herved giver vore bedste Ønsker med paa Vejen.

Dansk vegetarisk Forening

byder sine Medlemmer følgende Fordele:

1) Medlemsbladet „Solblink" (udgaar hver Maaned). 2) Adgang til Medlemsmøder med oplysende Foredrag, Diskussioner og Samtaler. 3) Ret til at laane Bøger fra Vegetarisk Bibliotek. 4) Rabat paa Indkøb af Varer i forskellige Forretninger (se Listen blandt Annoncerne).

Indsend Adresser

paa Venner og Bekendte, som maa antages at være interesserede for Vegetarismen, til Vegetarisk Oplysningskontor, Dannebrogsallé 27[1], Vanløse, Tlf. Vanløse 127. Vedkommende vil da faa tilsendt forskellige Tryksager.

Uddrag af Statuterne
for
Vendelbos sociale Fond.

Som omtalt i forrige Nr. under Referatet af Aarsmødet er der af et Medlem af Foreningen stiftet et Fond med ovenstaaende Navn. Vi hidsætter her et Uddrag af Statuterne.

2. Fondets Formaal er at støtte Bestræbelserne for at udvikle Menneskesamfundet til stadig større og større Fuldkommenhed, særlig i Retning af legemlig og aandelig Sundhed, gensidig Forstaaelse, Fordragelighed og Hjælpsomhed, og retfærdig Samfundsstyre med lige Ret for alle og Anerkendelse af det Princip, at enhver, der er villig til at udføre sin Del af Samfundsarbejdet, ogsaa har Krav paa sin Del af Samfundsgoderne.

3. Da de nye Tanker, som ligger til Grund for adskillige af de nævnte Bestræbelser, ofte har svært ved at kæmpe sig frem, fordi de kun finder Forstaaelse hos en lille Kres af Mennesker, men Modstand hos de store Masser og maaske størst Modstand hos dem, der vilde vinde mest ved deres Gennemførelse, og da Vanskelighederne ofte er af økonomisk Art, vil det blive en af Fondets Hovedopgaver at yde økonomisk Støtte i saadanne Tilfælde. Men det maa stilles som en uafviselig Betingelse, at de Personer, som ønsker at sprede dem gennem Tale og Skrift, selv lever i Overensstemmelse med dem eller i hvert Fald stræber alvorlig derefter.

4. Fondet kan bl. a. yde sin Støtte i Form af Gaver eller Laan eller ved at tage Aktier eller Andele i Foretagender, som har den praktiske Gennemførelse af de nye Tanker til Formaal. Det maa dog altid stilles som en Betingelse, at saadanne Foretagender paabegyndes og drives paa et sundt økonomisk Grundlag, og at de ikke har noget filantropisk Præg.

5. Fondet stiftes med en Begyndelseskapital paa 20,000 Kr. . . .

6. Fondets Kapital kan forøges ved Gaver . . .

12. Stifteren ønsker at være anonym overfor Offentligheden.

Fondets Kasserer er Bogtrykker *Emil Kristensen*, Nørregade 30. Kbhvn. K.

Vi kan ikke kraftigt nok foreslaa vore Læsere at lægge godt Mærke til § 6 og sætte sig i Forbindelse med Kassereren.

Spredt og samlet.

Bemærk: Landsforeningen m. m, skifter Adresse. Da „Pomona" har faaet Brug for vort hidtidige Kontorlokale til andet, er *vort Kontor, Nørregade 7[1], Kbhvn., ophævet.* Dansk vegetarisk Forenings Hovedadresse er da nu: *Kommunelærer, cand. phil.* **Oluf Egerod**, *Dannebrogsallé 27[1], Vanløse, Tlf. Vanløse 127*, der med de nedennævnte Undtagelser overtager alle de Forretninger, der hidtil er ordnet gennem Kontoret i Kbh. Til Vanløse sendes nu Spørgsmaal, Adresser, Avisudklip o. s. v. til Oplysningskontoret, alt (ogsaa Penge og lign.) til Solblink, Indmeldelser, Litteraturbestillinger, Bestilling af Kværne, Forespørgsler om Fremskaffelse af Foredragsholdere, Ordning af Kursus o. s. v. *Kassererens Adresse er Fru Maja Schrøder*, Skovridergaardsvej, Holte. Udlaan fra *Biblioteket*, der stadig findes paa „Pomona", sker ved skriftlig Henvendelse til Postbud *E. Solkær*, Nørrebrogade 8 St. Kbh. N. Solblinks Ekspedition (kun Fordelingen, ikke Annoncerne) ordnes af Bogholderske, Frk. *Oline Pedersen*, Esthersvej, Holte.

Foreningens Møder holdes stadig i „Pomona", Bestyrelsesmøderne dog hos Forlagsboghandler *H. L. Henriksen*, Istedgade 7, Kbhvn. B., der ligeledes med vanlig Beredvillighed har lovet at huse de af vore Sager, Hylder, Litteraturpakker o. s. v., som ikke kan forblive paa „Pomona" eller flyttes til Vanløse.

Medlemmerne skal ikke paa Grund af denne Decentralisation frygte for at give Bestyrelsen noget at bestille. Den haaber — gennem et livligt Samarbejde med Medlemmer og interesserede — at faa Lejlighed til at vise, at det *kan* gaa ligesaa godt under de nye Forhold som før.

„Pomona" fortsætter. Som Svar paa mange Spørgsmaal om, hvorvidt „Pomona" kunde komme over Krisetiden med Dyrtid, Varemangel o. s. v. kan vi meddele, at „Pomona" trods Modgang og Genvordigheder ganske rolig fortsætter sin vante Tilværelse og beder

Sammendrag af „D. V. F.s“ Regnskab
for 1916—1917.

INDTÆGT

Kassebeholdning d. 30/6 1916		398,05
Medlemsbidrag:		
Spredtb. } Aarsbidr.	124,70	
Medlemm. } Indskud .	7,00	
Kbhvns. Afdl	132,30	
Sydfyns —	36,50	
Aarhus —	34,20	
Odense —	17,30	
Vejle —	10,80	
		362,20
»*Solblink*«		
Annoncer	280,40	
Abonnement	57,17	
Salg til Agitationsbrug	90,00	
Salg af Enkeltnumre .	2,20	
Portogodtgørelse	12,30	
		442,15
Forlag:		
Salg af Litteratur	470,21	
Fortjen. paa Kværne.	23,42	
		493,63
Kursus:		
Leje af Vandrekøkken		20,00
Emblemer		3,75
Gaver		12,25
Renter		8,03
Balance...		1740,66

UDGIFT

»*Solblink*«:		
Trykning	698,40	
Porto	76,10	
Forskelligt	21,09	
		795,59
Forlag:		
Køb af Restoplaget af Mich. Larsens »Naturhelbredelsen« ...	100,00	
Andre Indkøb	90,88	
Indbinding	14,00	
		204,88
Kursus		5,00
Biblioteket		3,39
Anden Agitation:		
Tryksager	4,50	
Konvolutter	47,50	
Porto	84,72	
Forskelligt	2,60	
		139,32
Aarsmødet:		
Rejseudgifter	74,25	
Lokaleleje	12,00	
		86,25
Administration:		
Kontorleje	50,00	
Telefon	31,30	
Porto	6,06	
Brevpapir	12,75	
Forskelligt	9,02	
		109,13
Emblemer		9,00
Forskelligt		5,72
Kassebeholdning den 30/6 1917		382,38
Balance...		1740,66

Status.

Aktiver.

Kassebeholdning	382,38
14 Aktier i »Pomona«	1400,00
Biblioteket	203,39
Inventar	50,00
Litteratur i Behold	1378,63
— i Kommission	885,83
Emblemer i Behold	8,40
Tilgode hos Aalborg Afdeling	8,40
Balance...	4317,03

Passiver.

Diverse Kreditorer	13,39
Netto Formue	4303,64
Balance...	4317,03

Regnskabet er revideret og fundet rigtigt af Montør *Chr. Beyer*, Svendborg, og Fuldmægtig *A. Lorentzen*, Aarhus.

vore Medlemmer hjælpe til at skaffe et endnu større Besøg, der vilde gøre dens Betydning for Vegetarismen endnu mere værdifuld. Aflæg et Besøg og tag en Bekendt med.

Udbred den vegetariske Litteratur! Kolportører søges af Forlagsboghandler *H. L. Henriksen*, Istedgade 7, Kbhvn. B. til Forhandling af vort nye Smaaskrift Nr. 22: Lægernes Vildfarelser (der bør spredes i vide Krese) samt eventuelt større vegetariske Værker. God Fortjeneste kan opnaas.

Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse, gør opmærksom paa, at ethvert Medlem burde tage en Del af vore Smaaskrifter i Kommission til Forhandling efterhaanden. Der gives Rabat af det solgte, og det ikke afsatte tages tilbage. D. V. F. mangler Penge, men kunde hurtigt erhverve en Masse, hvis Medlemmerne vilde sælge vor Litteratur. Det er et let og taknemligt Hverv. Skriv med det samme efter Oplysninger!

Kursusleder søges. Der er rundt i Landet Trang til Afholdelse af Kursus i vegetarisk Madlavning. Vor hidtilværende Leder, Fru *Maja Schrøder*, har foreløbig ikke Tid. Hvem kan forestaa saadanne Kursus? Lederen faar Rejsegodtgørelse o. s. v. Henvendelse til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Til Dækning af Udgifterne ved Udgivelsen af *„Lægernes Vildfarelser“*: Vændelbos sociale Fond 50 Kr. Bidrag modtages med Tak af Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Regnskab for Dr. Mich. Larsens vegetariske Børnehjemsfond 1916. Indtægt: Bidrag 2773,00, Renter 61,50, ialt 2834,50. Udgift: Papir, Porto og Trykning 58,33, Beholdning 2776,17, ialt 2834,50. I 1917 er indgaaet gennem 5 større Bidrag og en Del mindre til vort Kontor ialt 307,95 Kr. Regnskabet er revideret af Forretningsfører *Edv. Thomsen*, Odense og Forlagsboghandler *H. L. Henriksen*, Kbhvn. Fondets Kasserer, Overretssagfører *G. Hartmann*, V. Boulevard 36, Kbhvn. B., modtager Bidrag.

Forlænget Ferie. Du har holdt Ferie et Par Uger. Nu er du hjemme igen. Gaar du lige ind i de gamle Spor igen? Hvorfor ikke blive ved at have Ferie? Hør, hvorledes du kan gøre det. — Bliv ikke længere end nødvendigt paa Kontoret eller i Forretningen. Saml altid dine Tanker og hold dem stadig rettet mod det Arbejde, Du udfører; fordyb dig i dit Arbejde, saalænge du er ved det, slip det helt af dine Tanker, naar du er færdig, saaledes vinder du Tid til Udendørsliv. Arbejde slider ikke paa en eller skader. Det er Bekymringer, Stueluft, Mangel paa Bevægelse, Søvn fremfor alt, og daarlige Vaner, der skader Nerver og Legeme. Laster maa kastes til Side, store som smaa. Kast alle Lænker af, der tærer paa din Energi. Lev tarveligt. Tag kold Afvaskning hver Morgen. Sørg for daglig rigelig Udtømmelse! det skal være en Samvittighedssag. Forsøm det, og du vil lide derunder. Klidbrød og Olivenolie til hvert Maaltid fremmer god Moral. Rør dig hver Dag saa meget, at du kommer i Sved. Tyg omhyggelig hver Bid, du spiser. Sov for aabent Vindue. Begynd straks — og bliv ved.

(Prof. Kellogg ved Th. D.)

Ølnød. At der overhovedet eksisterer et saadant Ord er — vi havde nær sagt latterligt, lad os sige sørgeligt. Øl„nød“ og Kød„nød“ er noget af det gode, Krigen har bragt os. Bedre er det, at Publikum har lært, hvor godt det gaar foruden Øl og Kød. Tænk, „Politiken“ er endog naaet til at anbefale Lemonsquash for Bajersk Øl og i det hele fremhæve Citronen som den billigste Frugt i Øjeblikket, brugbar til Suppe, Fromage, Is, The russe o. s. v. Der er Masser af Citroner, og de er billige. Lad os glæde os over Øl„nøden“.

Krisetanker. Kaffen har været ved at slippe op — heldigvis, og Publikum sørger over Mangel paa Stimulans! Der er nu kommet en ny Sending til Landet — desværre, men Glæden er stor, thi nu kan man atter forgifte sig.

Samtidig klages over Tonnagemangel. Er der mon virkelig Mangel, naar man har Skibe til baade Alkohol, Kaffe, Krydderier og Tobak? Strengt nødvendige er disse Stoffer dog ikke. Er der Mangel paa Tonnage eller Mangel paa Alvor og Omtanke hos dem, der har Ansvaret? Selv om Publikum forlanger Ødelæggelse gennem disse Stoffer, skulde Autoriteterne dog vel nok turde tage Ansvaret for i en Tid som denne helt at tilsidesætte Stoffer som disse til Fordel for f. Eks. Korn, Kul og Petroleum for ikke at tale om Frugt.

Endvidere: vi skal *udnytte hver Plet Jord*, og alligevel har vi Plads til at dyrke skadelige og overflødige Planter som Tobak og Humle f. Eks.

Vi lærer af Krigen — jvfr. Indskrænkningerne i Alkoholfremstillingen — men vi lærer langsomt.

Vi Vegetarer ønsker ikke at forcere Udviklingen. Men lad os ved at fremsætte vore Ideer dog gøre Forsøg paa at fremhjælpe den.

Krigen har lært os meget. Paa Ernæringsomraadet er vi bragt et umaadeligt Skridt fremad. Vor hidtil saa oversete Lære er ved at komme til Højbords. Den nylig offentliggjorte Ernæringsplan for den kommende Vinter slaar saaledes den store Sandhed fast, at der spildes en umaadelig Masse Tid, Penge og Kræfter ved, at man lader Dyrene æde Landbrugsprodukterne og saa siden spiser Dyrene selv, idet Tabet af Ernæringsenheder ved Omdannelsen er meget stort. Og saa faar man tilmed Næringsmidler af anden, for ikke at sige syvende eller ottende Klasse. Vi kan saa udmærket brødføde os selv, ja vi kan paa den fuldkomneste Maade gøre det, naar vi afskaffer Køer, Svin etc. og saa planter Frugttræer paa Markerne, saar Sæd og dyrker Urter. Og hvilken herlig Tilværelse at være Landmand uden at have Griseriet og Besværet med Husdyrene, og hvilket Fremskridt etisk og moralsk, naar vor Tilværelse ikke delvis er bygget paa først at *elske* vore Medskabninger under Opdrætningen og saa døve alle gode Følelser ved at *dræbe* dem under mere eller mindre barbariske Pinsler.

Krigen aabner Folks Øjne for alt dette. Mange Spørgsmaal rejser sig i den Anledning. Se herom nærmere i: Klougart: Jordbrug uden Kreaturhold, 25 Øre, eller Sigurd Svensson: Kreaturslöst jordbruk, 50 Øre. Forskaffes gennem Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Om Blindtarmsbetændelsens Aarsager har den finske Læge, Dr. Backmann, Helsingfors, skrevet en Afhandling paa Grundlag af et rigt Materiale.

Blindtarmsbetændelsen synes at høre til de Sygdomsformer, som er en Følge af Kulturen. Moderne Læger, som i en Aarrække har virket blandt forskellige Naturfolk, har yderst sjældent iagttaget Tilfælde af Blindtarmsbetændelse blandt dem. De fleste mener, at dette har sin Aarsag i den vegetabilske Kost. Ligeledes er Sygdommen hyppigere hos Byend hos Landboere og hyppigere hos de bedrestillede end hos Legemsarbejdere. Aarsagen søges i de diætetiske Forskelligheder. Blandt den rumænske Landbefolkning optræder Sygdommen med 1 Tilfælde blandt 22,000 Sygdomstilfælde, i Bukarest med 1 blandt 234, men Bønderne lever ogsaa overvejende vegetarisk, i Byen spises meget Kød. Sygdommen er endvidere sjælden i Klostre og Fængsler, hvor man hovedsageligt lever vegetarisk. Almindeligst er Sygdommen i Nordamerika, England og Nordtyskland, hvor man spiser relativt meget Kød.

Synets og Lugtens Betydning for Næringsinstinktet. Det er især Synet og Lugten, der leder Dyrene til at finde den rette Føde; Smagen kommer først i anden Række, den er den sidste Vagtpost. Naar Rovdyret ser eller lugter Vildtet, funkler dets Øjne, og det styrter løs paa Byttet og slikker graadig det fremsprudlende Blod. Græsæderne og Frugtæderne gaar rolig ved Siden af andre Dyr; de kan saare eller dræbe en Angriber eller den, der kommer dem i Vejen, men det falder dem aldrig ind at suge Offerets Blod eller fortære dets Kød, da disse Ting ikke øver nogen Tiltrækning hverken paa Synet eller Lugten, de øver tværtimod en stærk Frastødning, saaledes at Dyret f. Eks. ikke rører det Græs eller de Frugter, der er tilsølet med Blod.

Hvorledes forholder nu Menneskets Syn og Lugt sig overfor Dyrenes Legemer? Tilskynder de dem nogensinde til at dræbe et Dyr, det være sig Okse, Lam eller Kylling, til at bide i dets Kød eller suge Blodet af dets levende Legeme? — Tænker Barnet, som endnu ikke har hørt Tale om Slagtning, naar det ser en fed Okse: „Hvilken dejlig Mad, der kan blive af den!" Nej, selv om det maaske allerede har spist af mangen en Okseteg, kan det aldrig tænke saaledes. Det er først efter at være *belært* om Forbindelsen mellem det levende Dyr og det, der serveres ved Bordet, at en saadan Ideassociation kan opstaa. Naturen leder os ingenlunde til at betragte Dyrene som egnede til Fortæring, tværtimod, baade ved Synet og Lugten frastødes vi af et dræbt Dyr, baade Synet og Lugten af Blodet er vor Natur i høj Grad imod, for mange endog ganske utaalelige.

Hvorfor bygger man Slagtehusene *udenfor* Byerne? Hvorfor skal Slagtningen foregaa i indelukkede Rum, som der ikke kan faas Adgang til? Og hvorfor er det næsten alle Vegne forbudt at bære Kødet utildækket paa Gaden?

Men heller ikke for Smagen er det raa Kød tiltalende; det er først i kogt og tillavet Tilstand, at man kan vænne sig til at finde Behag i det. Men er alt dette ikke tilstrækkeligt til at vise, at Nydelsen af denne Føde er i Strid med Naturen og vil være skadelig for Sundheden? Tillavningen er i Stand til at narre Sanserne, men den kan aldrig ophæve Skadeligheden af de Stoffer, som vore sunde Sanser indgiver os en umiddelbar Afsky for.

Duften af Frugterne — heri indbefattet Kornet, der jo ogsaa er Frugt — er tiltrækkende for os, og Synet af dem faar „Tænderne til at løbe i Vand".

(Efter »Bulletin de la société végétarienne de France« ved *A. M.*)

Ved Vaccination og Serumindsprøjtning overføres dyriske Celler direkte i det menneskelige Blod, og det oven i Købet *syge* Dyreceller; herved svækkes selvfølgelig Organismen, saaledes at den mulige Beskyttelse mod den enkelte Sygdom kun vindes paa Bekostning af en saa meget større Modtagelighed for alle andre Sygdomme.

(Efter »Bulletin« ved *A. M.*)

Den sammenlignende Anatomi lærer os, at Mennesket helt igennem i sin Bygning stemmer overens med de frugtædende Dyr og er grundforskellig fra Rovdyrene. *Cuvier.*

(Efter »Bulletin« ved *A. M.*)

Et bemærkelsesværdigt Vidnesbyrd. Det er altid en Fornøjelse at se de vegetariske Idéer blive godkendte i ikke-vegetariske Blade, og det vil sikkert interessere vore Læsere at se følgende af 13 britiske Læger aflagde Vidnesbyrd, offentliggjort i „Daily Express", London:

„— — Vi fastslaar det herved som vor bestemte Overbevisning, at Vegetarismen ikke alene hviler paa solid videnskabelig Grund, men at den ogsaa virkelig leder til Opnaaelsen af de bedste fysiske Livsbetingelser." „Den vegetariske Diæt forskaffer alle de til det menneskelige Legemes Opbyggelse nødvendige Bestanddele; og disse er lige saa fordøjelige og assimilerbare som de tilsvarende Stoffer, der faas fra Dyreriget; dette er bevist ikke alene ved Laboratoriernes ofte misvisende Resultater men gennem de Erfaringer, som er gjort af talrige Mennesker, der under lige Livsvilkaar med andre praktiserer en vegetarisk Livsførelse."

(Efter »Life and Health« ved *A. M.*)

Litteratur.

Lægernes Vildfarelser af *Oluf Egerod.* Dansk vegetarisk Forenings Smaaskrifter Nr. 22. I Kommission hos Nordisk Sundhedsforlag ved *H. L. Henriksen*, Istedgade 7, Kbh. B. 75 Øre.

En særlig Anmeldelse vil fremkomme fra anden Side. Vi skal om Bogen blot oplyse, at den er skrevet paa Opfordring af Dansk vegetarisk Forenings Hovedbestyrelse, gennemset og godkendt af Ingeniør *P. Schrøder* og Dr. *Mich. Larsen* m. fl. kendte Vegetarer. Anledningen til Bogens Fremkomst er Lægers stadige Angreb paa Vegetarismen f. Eks. i Dansk Sundhedstidende. Den former sig som en Redegørelse for Vegetarismens og Naturhelbredelsens Teori i Modsætning til den almindelige Levemaades og Helbredelseslæres Misforstaaelser. Interessante er en lang Række Sygehistorier, indsamlede blandt danske Vegetarer, der viser Naturhelbredelsens Overlegenhed. Ligeledes findes en Fortegnelse over Berømtheder fra Oldtid til Nutid, der har været Vegetarer. Sporten helliges et særligt indgaaende Kapitel o. s. v.

Det har kostet Foreningen betydelige Ofre at udgive Bogen, hvorfor vi anmoder ethvert Medlem om at anskaffe sig et Par Eksemplarer, da den er særdeles brugbar i Agitationen for Vegetarismen. I Partier Rabat. Kan ogsaa faas i Kommission til Forhandling. Henvendelse til Boghandler *Henriksen* eller Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Bogen er sendt til Anmeldelse i hele Pressen. Send os endelig *alle* de Anmeldelser, De maatte se eller kan skaffe.

Rationel Ernæring og Madlavning af Fru *Joh. Ottosen.* Med et særligt Afsnit om Børneernæring, Svangerskabsdiæt, Diegivningsdiæt, Sygediæt for Mavekatarr, Sukkersyge, Gigt o. s. v. af Overlæge *Carl Ottosen.* 2den forbedrede Udgave. 624 S. Talrige Illustrationer, Tabeller og over 1100 Opskrifter m. m. m. Pris 5—6—6,25 Kr. Nordisk Sundhedsforlag.

Bogen er paa sit Omraade et Standardværk, som bidrager meget til Udbredelse af Kendskabet til sund Levevis. Vi kan godt medgive Bogen vor *bedste* Anbefaling, naar vi blot beklager Siderne 531—36, der burde været udeladte, idet de trods den skarpe Afstand, der rundt om tages fra Kød og Fisk, dog behandler disse skadelige Nydelsesmidlers Tilberedning. Men paa Baggrund af Helheden er det dog saa lidt, at vi tør sige, at Bogen burde ejes og kendes af enhver vegetarisk Husmoder. Enhver kan lære sit af den.

Rasmus Madsen: **Lykkelige Tider**, Samfundsspørgsmaal, ny forbedret Udgave, og **Religionsudviklingen**, 9. gennemsete Oplag. Eget Forlag. Jordløse, Fyn.

Bøgerne er forfattet, sat, trykt og indbundet af R. Madsen selv. Et særegent „Husflidsarbejde" (som han kalder det), der vidner om, at denne ejendommeligt levende Vegetar og Eneboer ude paa Jordløse Mark er i Besiddelse af en fin, selvstændig, skarp Tænkemaade og Opfattelse af Tidens store Spørgsmaal.

Danmarks spiselige Svampe af *C. Mundt.* Med Opskrifter af J. Freitag. 3. Udg. 32 Ill., tegnede af Forf. Gyldendal. Et Indlæg i Arbejdet for at udbrede større Kendskab til Svampene og forøge deres Anvendelse. Særdeles nyttig og praktisk for alle Svampeelskere og -samlere.

W. Johansen: **Arvelighed** i historisk og experimental Belysning. 2. Opl. 52 Ill. 294 S. Gyldendal. Et meget interessant Arbejde, hvis Opgave er at øge Interessen for og skærpe Forstaaelsen af Arvelighedsspørgsmaalet. Det er et uhyre dygtigt Værk, som det i høj Grad er værd at studere. Ganske vist, naar man ser socialt paa Alkoholspørgsmaalet, kan man ikke godkende alle de fremførte Betragtninger over dette Spørgsmaal, men det udelukker jo ikke, at man kan beriges og belæres ved Studiet af Bogen.

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.)

110. En lille Pige, der er knapt 3 Aar og ellers sund og stærk, har i ca. ½ Aar haft en tør, periodisk Hoste, der dog som Regel ikke mærkes saa meget om Dagen som om Natten, hvor hun ofte maa hoste en 3—4 Timer i Træk. Kan det være en Udrensning, eller kan det være en Arv efter Faderen, der har lidt Bronchitis, dog uden Hoste? Kan der gøres andet end at give hende varmt Omslag om Natten og Vat paa Brystet om Dagen?

Svar Det er sandsynligvis en Udrensning, men en Undersøgelse af Barnet var jo at anbefale.

Hun skal i al Fald behandles med passende Diæt, Tarmene maa udrenses, og hun skal hver Aften have en Kroppakning (fra Armhulerne til Hoften) med Vand af almindelig Temperatur, uldent udenom og intet Voksdug. Vat om Dagen unødvendig.

Mich. Larsen.

Fra Arbejdsmarken.

Dr. Hindhede talte 14/8 ved et Møde, Arbejdernes Læseselskab afholdt paa Grønttorvet, og gjorde som altid et glimrende Forarbejde for Vegetarismen, og Folketingsmand *A. C. Meyer* gav ham sin fulde Tilslutning.

Cycleturen 5/8, **Fodturen** 19/8 med Afslutning hos Lærer *Egerod*, Vanløse, og **Friluftsmødet** hos *Alb. Johansen* 22/8 forløb alle udmærket med god Tilslutning. Men det er jo ogsaa saa forfriskende, sundt og fornøjeligt at rive sig ud af Hverdagslivets Trivialitet, gaa ud i Naturen og være sammen med gode Meningsfæller, som vi Vegetarer jo endnu desværre ikke løber paa saa ofte. *Se Programmet for denne Maaned!*

Henkogningskursus afholdtes under stor Tilslutning paa „Pomona" 15. og 21. Aug. under Ledelse af Frk. *Ingeb. Gjerløv* og Lærer *Egerod*, assisteret af *Alb. Johansen* m. fl. De interesserede Husmødre lod særdeles tilfredse og købte en Del Litterarur. Om Gentagelse se under „Møder".

Paa Raastrup Kursted, Svendborg, fortsattes Kursus i Henkogning 6. og 23. Aug. under Ledelse af Fruerne *Anna og Alma Johansen, Kathrine Rasmussen, K. Møller* og Frk. *Anna Ullerup* samt (d. 6.) Lærer *Egerod*. Stadig stor Tilslutning og godt Litteratursalg. Der gøres i det hele taget af Sydfyns Afdeling og Raastrup Kursted et Arbejde for Vegetarismen, hvortil man herhjemme længe skal lede om Magen. I Sommerferien er der derfra f. Eks. solgt for over 150 Kr. Litteratur. Hvem slaar den Rekord?

I Logen „Vegeta", Johannevej 3, Kbh., talte Lærer *Egerod* 23/8 om „Lægernes Vildfarelser". Der var interesseret Tilslutning og godt Litteratursalg.

Hovedbestyrelsen har konstitueret sig saaledes: Formand, Leder af Oplysningskontoret samt Redaktør af „Solblink": Kommunelærer, cand. phil. *Oluf Egerod*, Vanløse; Næstformand: Kemiker *O. Schumacher*; Kasserer: Fru *Maja Schrøder*, Holte; Protokolfører: Fru *Ingeb. Jørgensen*, Hørsholm; Bibliotekar: Postbud *E. Solkær*, Kbh. N.; af Suppleanterne Frk. *Kock-Petersen* og Forlagsboghandler *H. L. Henriksen* fik den første overdraget Ordningen af Foreningens righoldige Udklipssamling m. m.

Københavns Afdelingens Bestyrelse har, da Lærer *Egerod* som Formand for Hovedbestyrelsen ikke formelt kan vedblive at være Formand for Afdelingen, bedt denne fungere Valgperioden ud som Suppleant og saa valgt Forlagsboghandler *H. L. Henriksen* til Næstformand.

Møder og lign.

Københavns Afd. indbyder til:

Henkogningskursus paa „Pomona" Onsdag 5. Sept. Kl. 8½. En særlig nem og billig Metode demonstreres, ligesom der forevises Tilberedning af Tomatpuré. Adgang 50 Øre. Agitér for Tilslutning! Kursus gentages maaske. Nærmere ved Henvendelse til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse, Tlf. Vanløse 127.

Friluftsmøde Søndag 9. Sept. Kl. 2½ hos Ingeniør *C. Seegelke*, Høeghs Allé 2, Gentofte. Linie 15. (I Tilfælde af ugunstigt Vejr under Tag). Foredrag af Hr. *Seegelke* om „Eget Hjem". Musikalsk og anden Underholdning. Medlemmer og Bekendte indbydes. Madpakke medbringes.

Fodtur forinden ovennævnte Friluftsmøde. Med Sporvogn Linie 14 eller Tog fra Klampenborgstation Kl. 9⁵⁰ til Klampenborg. Mødested: Den røde Port nær Stationen ved Indgangen til Skoven Kl. 10²⁰ prc. Gennem Skoven til Gentofte. Madpakke til hele Dagen medbringes.

Udflugt til Slangerup og videre. Søndag 16. Sept. *Fod- og Cykletur.* Fodgængerne med Slangerupbanen 9³⁰ til Farum (Ank. 10¹⁰), Spaseretur gennem Ganløse Ore, Ganløse Eged og videre gennem Skovene til Slangerup. Cyklisterne starter fra St. Hans Torv Kl. 8, kører over Bagsværd til Farum, er ved Stationen Kl. 10¹⁰ og slutter sig til Fodgængerne. Hjemrejse fra Frederikssund, Ølstykke eller Slangerup med et af Aftentogene. Medlemmer af D. V. F. med Bekendte indbydes. Madpakke til hele Dagen medbringes.

Friluftsmøde paa en af Københavns offentlige Pladser tænkes afholdt Søndag 23. Sept. Kl. 4. Nærmere ved Henvendelse til Fabrikant *Alb. Johansen*, Godthaabsvej 62, Kbh. F. Tlf Gth. 670 x.

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.

Vegetarisk Litteratur.

Mich. Larsen: Naturhelbredelsen. 1,50
do. do. indb. 3,00
Mich. Larsen: Sygdom og Helbredelse ved Naturens Hjælp. 0,50
Marie Lindberg: Veg. Kogebog. 2,25
Ludovica Nilsson: Hvad skal vi spise? 0,75
Maja Schrøder: 100 vegetariske Middage 0,50
„ „ Hjemmebagning 0,25
Oluf Egerod: Sommerdrikke 0,25
„ „ Om Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager 0,25
„ „ Lægernes Vildfarelser (Smaaskr. Nr. 22) 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. *Maja Schrøder:* 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« 0,15

Bestilling modtages ogsaa paa al anden vegetarisk Litteratur.

Ovennævnte Skrifter vil kunne faas hos Afdelingerne, paa Møderne og gennem Vegetarisk Oplysningskontor, Dannebrogsallé 27, 1, Vanløse, Tlf. Vanløse 127. I Partier og Kommission Rabat. Ved skriftlig Bestilling kan Beløbet (+ Porto) vedlægges i Frimærker.

Vegetarisk Oplysningskontor,

Dannebrogsallé 27 1, Vanløse. Tlf. Vanløse 127

Køb Vagtholms Fodtøj.

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

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.

Stor Urte-Krydder Pose

med Anvisning til Brug ved
Mavesmerter og Gigtsvagheder, Ømhed, Træthed og Nervøsitet.
1 Kr. pr. Stk.
Kan benyttes 20 Gange.
Frit leveret. Frimærker modtages.
Albert Johansen,
Godthaabsvej 62. Tlf. Godthaab 670 x.

En ung Pige,

som vil hjælpe os med alt forefaldende Arbejde i Hus og Have, søges straks. Der holdes 1 Pige foruden. Vegetarisk Levemaade.

Fru *Blauenfeldt,*
Jersie Præstegaard
pr. Lille Skjensved St.

Raastrup nye Kursted

(ved Christiansminde, Svendborg) aabent hele Aaret. Moderate Priser.

Anna Nielsen Ullerup,
(forhen Vegetarhjemmet »Anka«).

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

Solblink udkommer den 1. i hver Maaned i 13—1700 Eksempl.

Skodsborg Badesanatorium

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



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.
A. Lorenzen, Jægergaardsv. 138, Aarhus.

Frugt og Grønsager.
Alb. Johansen, Køb og Salg pr. Tlf. Gth. 670 x. Bestill. paa Frugt til Syltning modt.

Frugtte og Urtete.
Alb. Johansen. Se Annoncen.

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

Ingeniører.
P. Schrøder, Holte.

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 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.
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.
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 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 vegetarisk-venlige 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 *Toroscaeum* 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-