

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

12. Aargang | **Februar 1918** | **Nr. 2**

Indhold: Kogsalt er Gift. — Køkkenet er Dødens Forgaard. — Ombytning af Flæskekortene. — Spredt og samlet. — Smaaskrift Nr. 23. — Fra Arbejdsmarken. — Møder og lign. Mærk: Møder 6., 11. og 18. Februar. — Annoncer.

Kogsalt er Gift!

Kogsalt er et Krydderi, som selv blandt Vegetarer er almindelig Genstand for Overtro; kun meget faa Vegetarer har villet erkende dets Skadelighed, skønt denne er aldeles indlysende; dette er f. Eks. af Dr. *Riedlin* i Skriftet: *Das Kochsalz als Gewürz und Krankheitsursache* (Kogsalt som Krydderi og Sygdomsvækker) paavist med al ønskelig Tydelighed. Vegetarerne gør sig paa dette Punkt skyldige i den samme Misforstaaelse som almindelige Godtfolk, idet de forveksler „Kogsalt" med „Salt". De siger, at *Salt* er det nødvendigt at optage, da det hører til i Legemet; men de ved ikke, at „Salt" ikke er Navn paa et enkelt Stof, men paa en Stofgruppe; der er mange Salte, men kun nogle af dem hører til i Legemet, andre, og deriblandt Kogsalt — (Klor-Natrium) — er *Gift* for det. De Salte, som Organismen kræver, findes i de naturlige Næringsplanter, og det netop i den Mængde, hvori de kræves. Herom skrives i „Veg. Warte" af den kendte Vegetar Oberst *Spohr*, der er 90 Aar gammel og i Besiddelse af usvækket Livskraft; han har i de sidste 40 Aar ikke nydt andet Salt end det, han har faaet med i Købet, naar han en sjælden Gang har købt Brød hos Bageren; i hans Hus bliver der ikke anvendt Salt ved Tilberedningen af nogen som helst Spise, heller ikke til Brøddejg. Mange Naturfolk, fortæller han, vrager Mad, der er tilberedt med Salt; og at Salt i det hele taget er en Fjende af det organiske Liv viser Saltørkenerne saavel som de Erfaringer, man har gjort med salt Gødning. En svag Saltopløsning har vist sig tjenlig til at bekæmpe Vinlusene.

At Salt er særlig skadeligt for Urinvejene, fremgaar alene deraf, at Sygdomme i Nyrer og Blærer ofte er bleven helbredede alene ved fuldstændig Afhold fra Salt; heraf vil man kunne forstaa, i hvor høj Grad det maa virke irriterende paa disse Organer.

(Efter »Veg. Warte« ved *A. M.*)

Køkkenet er Dødens Forgaard.

Det civiliserede „fine" Køkken byder Døden, ikke blot for de talløse Dyr, der ofres paa dets Alter, men ogsaa for Menneskene, der spiser disse Dyr og de andre Sager, der fremstilles i dette Sygdommens Arsenal; ja, ogsaa de, der blot arbejder i dette Dødens Laboratorium, faar her en Pind til deres Ligkiste.

Hvor afsindige Menneskene er, naar de tror, at man for at leve behøver at udsætte sig for Farer!

Men det store Livsmaal. *Pikanteriet*, naar man jo paa dobbelt Maade, naar ogsaa de anvendte Midler er pikante; og hvad er vel mere pikant end Faren, end den Tanke, at man udsætter sig for Fare! Selv om det, der udgør Faren, i sig selv er saa lidet tiltalende som en

iltfattig, osfyldt, klam og mørk Luft, der yderligere forpestes ved et stinkende Vaskeafløb og ved den Gas, der siver ud gennem Gasslangerne eller paa anden Maade finder Vej ud i Luften uden at forbrænde.

Og naar man saa baade laver „Maden" og spiser den, saa skal man nok blive syg! (Efter Portugisisk ved *A. M.*)

Ombytningen af Flæskekortene.

Vore fortsatte Forhandlinger med Statistisk Departement førte til det glædelige Resultat, at der paa Grundlag af vore Beregninger nu er tilstillet alle Ansøgere Brød-, Sukker- eller Smørmærker, alt efter, hvad man særlig ønskede. Der er Grund til at takke Departementet for elskværdig Imødekommenhed overfor vort Andragende. Ialt er der nu byttet ca. 400 Flæskekort. *Bytningen foregaar stadig.* Nærmere Oplysning faas i forrige Nr. af Solblink. Blanketter og Vejledning ved Ansøgning kan ogsaa faas hos Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse. Ved næste Rationering bliver Forholdet det samme. De, der har byttet denne Gang, har faaet Vejledning og Blanket tilsendt. Mærk, at det gamle Ltr. og Nr. ikke skal paaføres Ansøgningen. Maaske vi kan vedlægge Blanketter i næste Nr. af Solblink, ellers kan de rekvireres hos Oplysningskontoret.

Det er forresten blevet ordnet saaledes, at *al* Ombytning af Flæskekortene for Vegetarer foregaar gennem Foreningen, hvortil Statistisk Departement henviser alle Ansøgere, Medlemmer og Ikke-Medlemmer.

Vi skal give et Par Eksempler paa, hvad der kan faas for et Flæskekort. Enten 1) ca. 16 Hvedebrødsmærker (ved Lægeattest) eller 2) 4 Rugbrødsmrk. + 3—4 Hvedebrødsmrk. eller 3) ca. 6 Sukkermrk. eller 4) ca. 6 Smørmrk. eller 5) f. Eks. 2 Rugbrødsmrk. + 2—3 Franskbrødsmrk. + 1 Sukkermrk. + 2 Smørmærker.

Mærk: at man selv beholder Talonen, skriver Navn og Adresse bagpaa Kortene, helst sender *hele* Kort og søger for samme Antal Personer, som der er Kort. 20 Øre i Frimærker til vore Portoudgifter bedes helst vedlagt.

Spredt og samlet.

Der findes en hel Del Vegetarer, der ikke er Medlemmer af Foreningen, idet det næppe er gaaet op for dem, at der er Masser af Opgaver, som vi kun kan løfte i Flok. Det viser sig f. Eks. nu ved Ombytning af Flæskekortene. Uden Foreningen var dette næppe blevet gennemført. En hel Del Vegetarer, der ikke før har haft Forbindelse med Foreningen, er nu søgt til os for at faa byttet. Burde disse Vegetarer ikke støtte Bevægelsen ved at blive Medlemmer? Hvorfor skal de faa trække Læsset, naar der er flere, der kan hjælpe? Jo større Forening, des flere gode Resultater, baade for den enkelte Vegetar, for Bevægelsen og derigennem for Samfundet. Thi Vegetarismen er et socialt Spørgsmaal, ikke et individuelt. Vi haaber, at de forskellige Vegetarer, der ikke er Medlemmer, vil tænke over dette.

Ekstrakontingent. Vi har endvidere haft den Glæde at modtage Bidrag til vort Arbejde fra: „z", Gr. gr., Lærerinderne K. og S. Pedersen, Tommerup, Kr. Rasmussen, Anka, J. Pedersen, Hakkemose, Taastrup, Seegelke, Gentofte, ialt 65 Kroner. Vor bedste Tak for denne Anerkendelse af Betydningen af Arbejdet for Vegetarismen.

Vort nye Smaaskrift, Nr. 23, som er aftrykt i dette Nr. af Solblink, anbefales alle vore Læsere. Anskaf det til Brug ved Agitationen. Betingelser for Køb findes i selve Skriftet.

Indsend Kontingentet. Kontingentet for vore spredtboende og Københavns Afdelings Medlemmer vil blive opkrævet i Løbet af de nærmeste Maaneder. Det vilde være lettest baade for Medlemmerne og Kassererne, om Medlemmerne selv indsendte det, helst med Opgivelse af Nr. paa forrige Aars Kort. Landsforening. Kasserer nu Fru *Maja Schrøder*, p. t. Jagtvej 121 [2], København L., Københavns Afdelingens, Boghandler *H. L. Heniksen*, Istedgade 7, København B. Kontingentet til begge Foreninger kan ogsaa sendes til Formanden, Kommunelærer *Oluf Egerod*, Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

En Julehilsen. Vor gamle Kasserer, Direktør *N. Madsen*, Moskwa, har fra Krim den 1/12 17 sendt Solblinks Læ-

(Fortsættes næstsidste Side.)

Dansk vegetarisk Forenings Smaaskrifter
Nr. 23.

Praktiske Oplysninger
om
Vegetarismen.

Indhold: Oplysninger om Vegetarismen. — Oplysninger om Landsforeningen »Dansk vegetarisk Forening«. — Fortegnelse over vegetarisk Litteratur. — Nærmere Oplysninger om Indholdet af den vegetariske Litteratur: For Husmoderen; Mødre og Børn; Sundhed og Sygdom; Hvorfor er man Vegetar; Vaccinationen; Tobakken; Alkoholen; Kvægløst Landbrug; Vegetarismen som socialt Spørgsmaal. — Betingelser for Køb og Salg af den vegetariske Litteratur: Rabat; Kommission, Kolportører.

Hvad er Vegetarisme?

Vegetarismen er en verdensomfattende Bevægelse, der gaar ud paa:
at udvikle og bevare til den høje Alder den medfødte Sundhed, Livskraft og Livslyst, som i vore Dage kun altfor tidligt gaar tabt for de fleste Mennesker,
at bekæmpe den tiltagende Sygelighed og Degeneration, der truer vor Civilisation med samme Undergang som ældre Tiders, — ved
at gennemføre en Levemaade, der er i Pagt og ikke i Strid med Naturens Love, og ved
at øse rigeligt af Sundhedskilderne: Sollys, frisk Luft, Vand, alsidig Bevægelse, men først og sidst udelukkende **ren Føde.**

Hvorfor spiser Vegetarerne ikke Kød?

Fordi Kød ved sit Indhold af en Mængde Gifte bliver en i høj Grad uren Føde, der
1) **ødelægger** Mæthedssansen, saa Legemet overfyldes, navnlig med Æggehvidestoffer,
2) **ødelægger** den medfødte Uvilje mod og fremmer Trangen til Alkohol og Tobak,
3) **ødelægger** Mave, Lever, Nyrer og Hjerte og foraarsager — direkte eller indirekte — de velkendte Lidelser i disse Organer, foruden Nevelidelser, Gigt, Ischias, Humørsyge o. m. a.

Hvorfor priser Vegetarerne Frugt og Grønsager?

1) **Fordi** Frugt og Nødder er Menneskets naturbestemte Føde.
2) **Fordi** de ligesom Brød, Kartofler, Æg og Mælk ikke indeholder de ovenfor nævnte Gifte og derfor kan betegnes som **ren Føde.**
3) **Fordi de er langt rigere end Kød paa alle de Næringsstoffer, vi har Brug for,** særlig Vitaminer og Mineralier (Fosfor, Jern og Kalk, henholdsvis til Nerverne, Blodet og Skelettet).
4) **Fordi** en saadan naturbestemt **ren Føde** betinger den absolute **Sundhed,** der er ét med ukuelig Livskraft og **Livsglæde.**

Hvad koster det at leve saaledes?

Det afhænger af, hvad man spiser, og hvor fornuftigt man gør sine Indkøb. Smør og Æg er dyr Føde; derimod er Nødder, Mel, Gryn, Kartofler og Plantesmør billig Føde; Mælk, Grønsager og Frugt ligger her imellem. For adskillige af disse Fødevarers Vedkommende svinger Prisen med Aarstiden og Stedet. Den

meget udbredte Mening, at det er dyrt at leve vegetarisk, er gammel Overtro. Den vegetariske Kost er ikke alene **bedre**, men kan ogsaa blive **billigere** end enhver anden.

Hvorledes tilberedes de vegetariske Retter?

Herom faas Oplysning bl. a. i de af D. V. F. udgivne smaa Kogebøger. Se Litteraturlisten!

Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse, Telf. Vanløse 127, giver gratis Svar paa alle Forespørgsler vedrørende Vegetarismen og Foreningen (Foredrag, Litteratur, Kursus i Madlavning o. s. v.). Skriv efter Fortegnelse over vegetarisk Litteratur, f. Eks. Kogebøger fra 25 Øre. Se nærmere inde i Skriftet!

Dansk vegetarisk Forening

har til Formaal at udbrede Kendskab til **vegetarisk Levevis** og modarbejde Brugen af skadelige Nydelsesmidler.

Enhver, der har **Interesse** for dette Formaal, kan blive Medlem.

Der kræves **Ikke** Afhold fra Kød; der afgives **intet Løfte.**

Man kan efter eget Ønske blive optaget i en lokal Afdeling eller blandt Landsforeningens spredtboende Medlemmer. (Se nedenfor!)

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 i »Solblink«).

Æres-Formand: Kommunelæge *Mich. Larsen*, St. Kongensgade 25.

Formand for *Landsforeningen*: Kommunelærer, cand. phil. *Oluf Egerod*, Dannebrogsallé 27 [1], Vanløse, Telf. Vanløse 127, (modtager Indmeldelser af spredtboende Medlemmer. Aarsbidrag 1½ Kr.; dog kun 2 Kr. for et Ægtepar, 1 Kr. for unge Mennesker under 20 Aar; Indskud 50 Øre).

Københavns Afdeling: Adr.: Forlagsboghandler *H. L. Henriksen*, Istedgade 7, Kbh. B. Telf. Vester 3509. (Aarsbidrag 3 Kr.; dog kun 4 Kr. for et Ægtepar, 2 Kr. for unge Mennesker under 20 Aar; Indskud 50 Øre).

Odense Afdeling: Adr.: *Lysbadeanstalten*, Jernbanegade 14, Odense.

Sydfyns Afdeling: Adr.: *Raastrup Kursted*, Christiansminde, Svendborg. (Aarsbidrag og Indskud som i Landsforeningen).

Aarhus Afdeling: Adr.: Fuldmægtig *A. Lorentzen*, Tietgensplads 4 [3], Aarhus. (Aarsbidrag 1½ Kr.; dog kun 2 Kr. 25 Øre for et Ægtepar, 75 Øre for unge Mennesker under 20 Aar; Indskud 50 Øre).

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

Aalborg Afdeling: Adr.: Kasserer *K. Schmidt*, Østerbro 14, Aalborg.

Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse, modtager Indmeldelse i samtlige Afdelinger. Udfyld og indsend et Brevkort som nedenstaaende:

Undertegnede indmelder sig herved i „Dansk vegetarisk Forening".

Navn:

Stilling:

Bopæl:

Jeg ønsker mig optaget { blandt de spredtboende Medlemmer. / i . . . . . Afdeling.

Vegetarisk Bibliotek
Regler for Udlaan
og andre Oplysninger faas hos
Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse

Nærværende Smaaskrift faas til Uddeling ved Henvendelse til **Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.**
Pris: 1 Stk. 10 Øre — 100 Stkr. 4 Kr., 500 Stkr. 15 Kr. — 1000 Stkr. 20 Kr.

Vegetarisk Litteratur.

Gennem **Vegetarisk Oplysningskontor**, Vanløse, Tlf. Vanløse 127, kan til enhver Tid faas:

**Mich. Larsen*: Naturhelbredelsen	3,00 og 1,50
**Mich. Larsen*: Sygdom og Helbredelse ved Naturens Hjælp	0,50
**Oluf Egerod*: Lægernes Vildfarelser (Smaaskrift Nr. 22)	0,75
Anna Fischer-Dückelmann: Husmoderen, Hjemmets Læge	20,00
Carl Ottosen: Vejen til Sundhed	5,00 og 4,00
— *Hærdning* for Sundhed, Livskraft og Evnerigdom	2,00 og 1,25
— Vort Undertøj	0,75
O. Olvik: Min Hjemmekur	2,75
— Kjønslivet og dets Sygdomme	2,75
— Barneplejen efter Naturlægemetoden	0,30
Henrik Berg: Vandbehandling	0,25
Matti Helenius: Alkoholspørgsmaalet	5,00
Larsen-Ledet: Haandbog i Alkoholspørgsmaalet	1,00
„Bort med Tobakken“: Tobakkens Bekæmpelse	0,75
J. M. Borup: Det store Brændoffer (Mod Vaccinationen)	0,10
V. Vallberg: Västerländsk Baalsdyrkan	1,25
— Böra vi tvingas att vaccinera våra barn?	0,80
— Vaccinationstyranniet	0,40
— En offentlig Utmaning till diskussion	0,20
J. L. Saxon: Vaccination som sjukdoms- och dödsorsak	0,25
Ossian Holmquist: Uttalanden i Vaccinationsfrågan	0.40
Hj. Helleday: Vaccinationstvånget	1,25
— Fakta i vaccinationsfrågan	0,75
Elna Tenow: Barnförlamningens orsaker	0,50
H. Wiston: Vaccinationen contra folkhälsan	0,50
En Vaccinationsepidemi	0,50

Husk altid

at gøre Deres Indkøb i

Skindergade 28. „SANA" Skindergade 28.

Specialitet:

Alt til vegetarisk Husholdning.

For Tiden anbefales særlig

vor

Marmelade „Standard“,

fortrinlig og **billig**.

Bringes og forsendes overalt.

SANA **Skindergade 28.**

Telf. 5650 Telf.

Smittkoppsepidemien i Stockholm 1913 0,50
160 läkares och medicine professorers utsagor om vaccinationen 0,25
S. M. Breckwoldt: Et Bevis 0,25
O. Olvik: Naturlægens Kogebog 4,50
Joh. Ottosen: Rationel Ernæring og Madlavning . . . . . 6,25, 6,00 og 5,00
Carl Ottosen: Frugt og Nødder 0,50
Marie Lindberg: Vegetarisk Kogebog. 2. Udg. . . . . ca. 3,00
— Sund økonomisk Madlavning 0,50
Ludovica Nilsson: Hvad skal vi spise 0,75
Mary Johansen: 50 vegetariske Retter 0,50
Maja Schrøder: 100 Middage 0,50
— Hjemmebagning 0,25
Oluf Egerod: Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager 0,25
— Sommmerdrikke og andre Drikkeopskrifter 0,25
Benno Buerdorff: De statsøkonomiske og verdenspolitiske Følger af Kødspisning 0,30
— Vejen til Lykke 0,30
„C.": Videnskabens Vidnesbyrd mod Køddiæt 0,10
Sigurd Svensson: Kreaturslöst jordbruk 0,50
„Dansk vegetarisk Forening", Kbh. Afd.: Vore Sange. 0,25
**J. L. Saxon*: Vort Fremtidsmaal. Vegetarernes Opsang. Med Noder for Klaver 0,10

Dansk vegetarisk Forenings Smaaskrifter à 25 Øre:

*Nr. 12. *Maja Schrøder*: Vegetariske Opskrifter.
* - 18. — — 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.

Af

hele Kornet

i grov Formaling uden Frasigtning

bager vi

Af Hvede;

Maltet Grahamsbrød } (syrefrit.)
Maltet Hvedekærnebrød }
Maltsyrnet groft Hvedebrød (letsyrnet)

Af Rug: (For Tiden med de lovbefalede Iblandinger)

Maltet groft Rugbrød (syrefrit)
Maltsyrnet groft Rugbrød (syrnet.)

Schulstad & Ludvigsen

Ryesgade 27, N. Telefon 3012

(D. V. F s Smaaskrifter à 10 Øre fortsat:)

*Nr. 14. *Benno Buerdorff*: Næringsværdien af Frugt.
* - 15. *Maja Schrøder*: Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager.
* - 16. *Mich. Larsen*: Badebehandling i Hjemmet.
* - 17. — — Hvad er den bedste Kost for Moderen under Svangerskab og Diegivning samt for Smaabørn under og efter Afvænningen?
* - 20. — — Børnesygdomme.
* - 23. Praktiske Oplysninger om Vegetarismen.

„Solblink" pr. Aargang (+ Postpenge) 2,00
Enkelte Numre af „Solblink" 0,20

Paa de med * mærkede Bøger gives Rabat efter Reglerne, angivet andetsteds her i Skriftet.

Oplysningskontoret modtager ogsaa Bestilling paa al anden vegetarisk Litteratur.

En Del af de ovennævnte Skrifter vil tillige kunne faas hos Formændene for de lokale Afdelinger af D. V. F. og paa Foreningens Møder.

Vegetarisk Restauration

Frokost: fra 7—12
Middag: fra 12—7

Maden sundhedsmæssigt — — tilberedt — —

Løvstræde 8,1

Er De Medlem af Kvindernes Fredsforbund?

Fredens Kræfter bør organisere sig mod al Krig og Krigsvæsen.

Medlemskontingentet er 1 Kr. aarligt + 25 Øre i Indmeldelsesgebyr.

K. F.'s Adresse er:
Kastelsvej 21 1. t. v. København Ø.

Nærmere Oplysninger om Indholdet af den vegetariske Litteratur.

(Se Priserne i Litteraturfortegnelsen.)

For Husmoderen.

I disse dyre Tider kan en Husmoder *spare mange Penge* og samtidig fremstille en *sundere*, mere *velsmagende* og mere *afvekslende Kost* ved at benytte følgende

Mindre Vejledninger i vegetarisk Madlavning:

Maja Schrøder: „Vegetariske Opskrifter" (4. Oplag), *samme*: „75 Kartoffelopskrifter", *samme*: „Vegetarisk Paalæg og Salater", *samme*: „100 Middage", *Marie Lindberg*: „Sund, økonomisk Madlavning", *Mary Johansen*: „50 vegetariske Retter", *Ludovica Nilsson*: „Hvad skal vi spise?" eller følgende

Større vegetariske Kogebøger:

Marie Lindberg: „Vegetarisk Kogebog", *Joh. Ottosen*: „Rationel Ernæring og Madlavning", *O. Olvik*: „Naturlægens Kogebog".

Pressen siger om *Maja Schrøders* Bøger:

„Disse Smaahefter maa siges at være aktuelle nu, da alt er saa dyrt, idet de viser Husmoderen nye Maader at variere Kosten paa, mens denne samtidig gøres saa billig og saa tiltalende som muligt".

„*Vegetariske Opskrifter*" indeholder ca. 100 Opskrifter paa Retter, lavet af Frugter, Grønsager, Bønner o. s. v. baade som Suppe, Steg, Dessert m. m. Brødopskrifter findes ogsaa og Anvisninger paa Retternes Sammensætning og paa, hvorledes enligstillede Personer kan holde sig selv med Kost med mindst mulig Ulejlighed. Endelig findes en nyttig Tabel over Fødemidlernes Næringsindhold".

„Kartoflen er jo nu endelig, takket været Dr. Hindhedes grundige Undersøgelser kommet frem i første Række blandt vore Næringsmidler. Dr. Hindhede kalder den saaledes selv i For-

ordet til „*75 Kartoffelopskrifter*“ et af vore allerbilligste, allerkraftigste og allersundeste Næringsmidler. Men selv om man nu er en stor Ynder af Kartofler, er det ikke mange, der synes om stadig at faa dem serveret paa samme Maade. At dette heller ikke er nødvendigt, fremgaar af disse Opskrifter. Det er ligefrem overraskende at se, hvad Kartoflen egentlig kan bruges til: Suppe og Grød, de mest forskellige Efterretter som Omeletter, Budding, Koteletter, fyldte Kartofler, Gratin

Vipperød Planteskoler

Storkultur og alle Planter til Have - Mark og Skov -

Ca. 150,000 Frugttræer under Kultur i Planteskolerne

Vipperød

Telf. 2 og 8

osv., ja selv til Kager og Dessert, Salater og Sauce“.

„*Paalægsbogen*“ giver først Anvisninger paa *Hjemmebagning* af forskellige Sorter groft Brød, som jo skal være det sundeste. F. Eks. findes Opskrifter baade med Tilsætning af Kartofler og Frugt. Dernæst findes en hel Del *Erstatninger for Smør og Margarine*. Mange af de forskellige Slags *Paalæg*, der saa nævnes, er lige at gaa til, ingen er særlig indviklede, og alle synes at være baade velsmagende og tillokkende. Ved Udarbejdelsen af dette Hefte har Kommunelærer *Oluf Egerod* ydet sin Medvirkning“.

En Betryggelse for ethvert Hjem

er det at have Fru Dr. med. *Fischer-Dückelmanns anerkendte Lægebog*:

Husmoderen, Hjemmets Læge.

Denne Bog, der har opnaaet en enestaaende Verdensberømmelse, giver en tilforladelig Vejledning for en sund Livsførelse efter vegetariske Principper fra Vuggen til Graven. Den giver Raad og Vejledning for **enhver Sygdom**, og den er forsynet med et overordentlig rigt Billedstof. **Pris 20 Kr. Ratebetaling 22 Kr.** Kan bestilles gennem **Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.**

Om *Joh. Ottosens* Bog hedder det: „Mangen en Husmoder vil sende Fru Ottosen en venlig Tanke, naar hun er plaget af Fordringen om at finde paa noget Nyt, lidt afvekslende i Spisesedlen; thi der er nemlig en utrolig Masse nye Retter i Fru Ottosens Kogebog?“

„Naturlægens Kogebog“ af *O. Olvik* faar følgende Omtale:

. . . . noget i Retning af det bedste i sin Slags, særdeles alsidig og med en 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.“

Om Bagning

af særligt sunde Brødsorter findes et interessant Afsnit i *Maja Schrøder*: „Vegetarisk Paalæg og Salater“. Se endvidere sammes „Hjemmebagning“ og *Henrik Berg*: „Vandbehandling“, hvori der er et Tillæg om „Kneipbrød“.

Nedenstaaende Bog og Pjece sætter Krigen paa sin rette Plads i Forhold til Kristendommen.

J. BARR (skotsk Præst)

Kristendom og Krig

Pris: 1 Kr. 25 Øre.

E. DEHN:

Kristne overfor Krig

Pris: 25 Øre.

Faas i Bogladerne fra *J. Frimodt's* Boghandel, Kultorvet, København.

Syltning uden Sukker.

Henkogning, Tørring og lign. Metoder er lettere, sundere og billigere end almindelig Syltning. Se herom *Maja Schrøder:* „Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager" og *Oluf Egerod*: „Om Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager". Man vil heri bl. a. finde *en særlig nem og billig Maade for Henkogning.*

Frugt

er vort bedste Næringsmiddel. Se *Benno Buerdorff*: „Næringsværdien af Frugt" og *Carl Ottosen*: „Frugt og Nødder".

Mødre og Børn.

Mødres Opmærksomhed henledes særlig paa *Mich. Larsen*: „Hvad er den bedste Kost for Moderen under Svangerskabet og Diegivning samt for Smaabørn under og efter Afvænningen?" og sammes „Børnesygdomme".

Er Børnesygdomme en Velsignelse, et udrensende Gode?

Se herom ovennævnte Bog. Endvidere anbefales *O. Olvik:* „Barneplejen efter Naturlægemetoden".

Sundhed — Degeneration — Sygdom — Helbredelse.

Hvad er Sundhed? Hvorfor bliver man syg? Hvem bliver syg? Er Sygdom et Onde? Kan Medicin helbrede? Hvad er egentlig Helbredelse? Hvem opnaar de bedste Resultater ved Sygdomsbehandlingen, Vegetarer eller Ikke-Vegetarer?

Vil De vide Besked herom, da læs følgende Bøger: *Mich Larsen*: „Naturhelbredelsen", (en fuldstændig Fremstilling af Vegetarismen og Naturhelbredelsen). *Samme:* „Sygdom og Helbredelse ved Naturens Hjælp", „Vegetarismen og Næringsinstinkterne", „Badebehandling i Hjemmet", „Børnesygdomme". *Henrik Berg*: „Vandbehandling". *Carl Ottosen*: „Vejen til Sundhed" og „Hærdning for Sundhed, Livskraft og Evnerigdom". *O Olvik*: „Min Hjemmekur" og *Anna Fischer-Dückelmann*: „Husmoderen, Hjemmets Læge".

Endelig behandles hele Spørgsmaalet i *Oluf Egerod*: „Lægernes Vildfarelse", hvor om Pressen skriver:

„. . . Titlen er opsigtsvækkende og Indholdet forresten ogsaa. Bogen angiver at have til Opgave af vise, som Svar paa Lægernes Angreb paa Vegetarismen, *at* Lægestanden ikke gaar i Spidsen for Arbejdet for sundere Levevis, og *hvorfor* det er saaledes. Forfatteren retter et kraftigt Angreb paa Anvendelsen af Medicin, Serum, Vaccine o. lign. Naturen alene kan helbrede, understøttet al de naturlige Hjælpemidler: Sol, Luft, Vand, ren Føde o. s. v. I høj Grad interessante er en Række Sygehistorier, som bl. a. omhandler Tilfælde, hvor Patienter har været opgivne af Lægerne og derefter ved en Kur efter Naturhelbredelsens Principper er blevet raske. Ogsaa paa mange andre Omraader søges Vegetarismens absolutte Overlegenhed bevist. Bemærkelsesværdig er f. Eks. en lang Fortegnelse over Berømtheder, der har været Vegetarer. . . ."

Rationel Ernæring og Madlavning af Fru *Johanne Ottesen*, Skodsborg. Anden forbedrede Udgave med Opskrifter paa over 1100 forskellige Retter samt et særegent Afsnit om Børneernæring, Svangerskabsdiæt, Diegivningsdiæt, Sygediæt for Mavekatarrh, Sukkersyge, Gigt o. s. v. af Overlæge *Carl Ottosen*. Over 600 Sider. Rigt illustreret. Pris heftet 5 Kr., indb. 6 Kr. og 6,25.

50 vegetariske Retter til Frokost, Middag og Aften af Fru *Mary Johansen*. Pris 50 Øre

Vejen til Sundhed af Overlæge *Carl Ottosen*. Anden meget forbedrede Udgave. Henved 400 Sider. Rigt illustreret. Pris heftet 4 Kr. — indb. 5 Kr.

Hærdning for Sundhed — Livskraft — Evnerigdom af Overlæge *Carl Ottosen*. 35 Billeder. Over 75 Sider. Pris heftet Kr. 1,25 — indb. Kr. 2,00.

Vort Undertøj af Overlæge *Carl Ottosen*. Pris 75 Øre.

Dr. polit. **Matti Helenius**: Alkoholspørgsmaalet. — Indb. 5 Kr.

Lægernes Vildfarelser af Kommunelærer, cand. phil. *O. Egerod*. Dansk vegetarisk Forenings Smaaskrifter Nr. 22. Pris 75 Øre.

Nordisk Sundhedsforlag,
Istedgade 7, København B.

Mal selv Melet!

Haandkværne af forskellig Størrelse skaffes gennem **Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.**

Hvorfor er man Vegetar, og hvorledes befinder man sig som Vegetar.

Foruden i en Del af de foran nævnte Bøger, finder man Svar herpaa i *Benno Buerdorff*: „Vejen til Lykke", *J. L. Saxon*: „Hollands lykkeligste Mand" og *Breckwoldt*: „Et Bevis".

Vaccinationen en Vildfarelse.

Er Vaccinationen overflødig, ja skadelig, »det 20de Aarhundredes største Skamplet?»

Herom handler *J. M. Borup*: „Det store Brændoffer", *J. L. Saxon*: „Vaccinationen som sjukdoms- och dödsorsak" og de forskellige svenske Bøger af *V. Vallberg, Hj. Helleday, Elna Tenow, H. Wiston* og *Ossian Holmquist*, der findes opført i Litteraturfortegnelsen, samt „Smittkoppsepidemien i Stockholm 1913 och dess lärdomar", utgifven af „Svenska Förbundet mot Vaccinationstvånget", Göteborg.

Af Anmeldelserne af *Vallbergs* Bøger noterer vi: „Det er hver Mors, Fars, hver Lærers, hver Fædrelandsvens Pligt at købe og læse „Västerländsk Baalsdyrkan", — et fortræffeligt Udslag af grundig Belæsthed og overbevisende Logik. (J. L. Saxon i „Vegetarianen").

Tobakken.

„Tobaksspørgsmaalet", udgivet af Landsforeningen „Bort med Tobakken", behandler alsidigt Tobaksspørgsmaalet. Bogen indeholder Artikler af: Skoleinspektør *Holger Biering*, Læge *H. Bille-Top*, Lærer *Hans Birkelund*, Apoteker *Axel Holm*, Folketingsmand *Holger Kristiansen*, Kommunelæge *Mich. Larsen*, Redaktør *Anton Schmidt*.

Alene Ansvarsfølelsen overfor Børnene burde være nok til at afholde Dem fra Tobaksnydelsen. Har De tænkt over det? Læs Bogen!

Alkoholen.

Vil De have et godt Grundlag for Forstaaelsen af hele Alkoholspørgsmaalet, da læs:

Larsen-Ledet: „Haandbog i Alkoholspørgsmaalet".

Dr. polit. *Matti Helenius*: „Alkoholspørgsmaalet".

Kvægløst Landbrug.

Hvorledes vil det gaa med Landbruget, efterhaanden som Vegetarismen vinder Fremgang?

Se herom:

N Klougart: „Jordbrug uden Kreaturhold" og *Sigurd Svensson*: „Kreaturslöst jordbruk".

Heri vises, at det vil være lettere, fordelagtigere, mere økonomisk, renere, sundere, mere etisk og mere moralsk at være Landmand, naar Kvægbruget er afskaffet, og der vil kunne leve mange Gange flere Mennesker paa samme Stykke Jord.

Om *Klougarts* Bog siges i Anmeldelserne:

„Dette for alle Landmænd saare aktuelle og interessante lille Skrift viser, hvor økonomisk det vilde være at indføre Landbrug uden Kreaturhold, og at der teknisk set intet er til Hinder derfor, idet den bedste Kultivering af Jorden opnaas gennem Grøngødning, Kompost, Kunstgødning og Latrin. Det paavises endvidere, at Smørproduktionen giver Underskud i agerdyrkende Lande, og at Overskudet maa tages fra Landbrugets agerdyrkende Side. Ligeledes vises gennem Statistik, hvorledes og hvorfor de smør- og kødproducerende Landes Gæld til Udlandet stadig stiger.

I det hele en Bog, som enhver driftig Landmand bør eje."

Vegetarismen som socialt Spørgsmaal.

En af Aarsagerne til Krigene er Menneskets unaturlige Levemaade, der f. Eks. er medvirkende Aarsag til Jagten efter Kolonier. En nærmere Udredning af dette Spørgsmaal findes i *Benno Buerdorff*: „De statsøkonomiske og verdenspolitiske Følger af Kødspisning".

Køb og spred den vegetariske Litteratur!

Rabat.

Ved Køb af for mindst 5 Kr. eller ved Køb af mindst 5 Ekspl. af samme Bog, gives 20 % Rabat paa de i Litteraturlisten med * mærkede Bøger.

Kommission.

De samme Bøger kan faas i Kommission med 20 % Rabat. Afregning 2 Gange om Aaret. Det ikke solgte tages tilbage, naar det er i uskadt Stand.

Kolportører.

Større Rabat gives paa visse Bøger for Kolportører ved Henvendelse til Forlagsboghandler *H. L. Henriksen*, Nordisk Sundhedsforlag, Istedgade 7, Kbhvn. B. Især søges *Oluf Egerod*: „Lægernes Vildfarelser" udbredt.

Spred Oplysning om Vegetarismen!

Skulde De ønske at være os behjælpelig med at sprede vore forskellige Tryksager i interesserede Krese, da henvend Dem til

Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Emil Kristensen, København

sere en Julehilsen, som vi først har modtaget den $^{25}/_{1}$. Det glæder os at erfare, at Direktør Madsen er i god Behold.

Fra Arbejdsmarken.

Sagfører S. Berthelsens Foredrag i Københavns Afd. den $^{9}/_{1}$ blev et af de bedste, vi endnu har hørt. Skade blot, at kun et relativt Mindretal af Foreningens Medlemmer overværede det. Det var Kravet om Jord til alle, om Retten for alle til at faa et Sted at bo og bygge paa, der her blev baaret frem saa ualmindeligt godt og overbevisende paa Grundlag af det vældige Fond af Oplysninger og Kendsgerninger, Sagføreren har samlet. Det var Retfærdighedens Røst, der manede til Arbejde for at give Jorden tilbage til Folket, hvem den er taget fra. — Jordreformen er en nødvendig Forudsætning for Vegetarismens Gennemførelse. Ud af Byerne maa vi for at leve sundt. Derfor var det i fuldeste Maal et vegetarisk Foredrag.

Enhver, der ønsker at lære de skitserede Tanker nærmere at kende, vil sikkert ved Henvendelse til Hr. Sagfører *S. Berthelsen*, Frydendalsvej 3, faa Anvisning til nærmere Studium. Mest Opmærksomhed vakte Omtalen af en *glemt Lov*, en endnu gældende Lov om

Retten til fri Jord,

idet der ved en Forordning af 5. Maj 1848, senere Lov af 4. Juli 1850 „gives ethvert Sogneraad Ret til *at ekspropriere fornøden Jord* til derpaa at opføre Huse til saadanne Personer, som bliver trængende til Husly i det Sogn, hvori de ernærer sig, og som ikke for sædvanlig Betaling kan skaffe sig Hus".

Et lille Skrift „*Krigen og Jordspørgsmaalet*", der handler herom, vil sikkert kunne faas hos Sagfører Berthelsen.

Møder o. lign.

Københavns Afdeling indbyder til:

1) **Møde Onsdag den 6. Februar** Kl. 8 i **Grundtvigs Hus**, Studiestræde, Sidesalen i Kælderen t. v. Folketingsmand, cand. mag. **Vilh. Rasmussen** vil tale om »**Rationel Næringsproduktion i Danmark**", et Emne, som Folketingsmanden særlig har gjort til Genstand for Studium. Vi bør fylde Salen den Aften. Medlemskort for 1917 eller 1918 forevises. Ikke-Medlemmer betaler 25 Øre.

2) **Generalforsamling Mandag d. 11. Febr.** Kl. $7^{1}/_{2}$ i Nordisk Sundhedsforlags Lokaler, Istedgade 7 (ved Banegaarden). Af Hensyn til Formandsskiftet og Bestyrelsesvalget bedes man møde talrigt. Vor største Afdeling kan udrette meget, naar der blot tages fat.

I **Afholdssamfundet** »**Odin**«, Nørrebrogade 148 o. G. taler Kommunelærer *Oluf Egerod* Mandag den 18. Februar Kl. 8 om „Ernæringsspørgsmaalet før og under Krigen. Har der herhjemme hidtil været nogen virkelig Varenød?" Alle er velkomne.

Billigt Havefrø.

Nyt Frø, gamle Portionspriser. Meget **høj Provision** ydes Personer, der vil indsamle Bestillinger. **NB.** Kun absolut I. Kl. **Frøsorter** føres. Skriv efter Betingelser og Prisliste.

Larsen-Ullerøds Gartneri & Frøhandel,
Frederiksværkvejen, Hillerød.

En Pige, som kan være glad ved at være i et troende, vegetarisk Hjem, søges til 1. Maj eller helst 1. April. Løn efter Overenskomst. Man bedes henvende sig til Pastor **Blauenfeldt**, Jersie Præstegaard pr. Lille Skensved St.

En flink Stuepige

kan faa Plads til April eller Maj. **Anna N. Ullerup**, Raastrup Kursted, Svendborg.

En Husbestyrerinde

eller ung Pige, der er kendt med vegetarisk Levemaade, søges til en mindre Gaard mellem København og Roskilde. Lønfordring og øvrige Oplysninger bedes sendt i Billet mrkt. „Vegetar 2.18" til Vegetarisk Oplysningskont., Vanløse.

Hjem

søges straks i København for en ung blind Mand hos forstaaende, dannede Mennesker, som vil tage sig kærligt af ham. 90 Kr. kan gives. Vester 5803 x. Form. 9—12.

Haandkværnene. Den svenske Kværn koster nu 21 Kr., leveret i København. Bestilling modtager Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

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

Forlang overalt
FAABORG VEGETABIL
MARGARINE
Danmarks fineste Plantemargarine

Raastrup nye Kursted
(ved Christiansminde, Svendborg)
aabnes til April.
Anna Nielsen Ullerup,
(forhen Vegetarhjemmet »Anka«)

Vegetarisk Pensionat,
Johnstrups Allé 6, St. t. h., V.
Kun faste Pensionærer og Middagsgæster. *J. Alstrup.*

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

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.
35 Øre pr. Pakke. 3 Pakker 1 Kr. Franco.
Æble-Teen foreløbig 50 Øre pr. Pakke.
Dansk Frugt- og Urte-Te Comp.
Godthaabsvej 62, Kbh. F. Tlf. Godth. 670 x.

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

Telefoner Central 9656 9657 9658
A/S Sanafer
Telefoner Central 9656 9657 9658
St. Kongensgade 36-38
I. **Kolonialafdeling:** Kolonial, Konserves, Sundhedsfødevarer, diætetiske Præparater m. m.
II. **Afdeling for Hygiejnisk Underbeklædning og Sundhedsplejeartikler** af enhver Art.
Husholdningskonsulent: *Fru Johanne Ottosen.*
Hygiejnisk Konsulent: *Overlæge Carl Ottosen.*

Solblink udkommer den 1. i hver Maaned i mindst 1500 Eksemplarer.

Annoncepris: 15 Øre pr. 1-spaltet Petitlinje eller 18 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.