

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

13. Aargang	15. December 1919	Nr. 12

Indhold: Mere om Frugtdiæt. — Køkkenet. — Spredt og samlet. — Spørgsmaal og Svar. — Vor Forhandlingsrubrik. — Fra Arbejdsmarken. — Møder og lign. — Annoncer.

Mere om Frugtdiæt.

Et Indlæg mod og et Svar fra O. Olvik.

Om Frugtdiæt findes der i „Solblink"s November Nr. en Artikel, der indeholder saa mange vitterlig urigtige Paastande, at en Imødegaaelse skulde være unødvendig.

Men da den anbringes uden Kommentarer fra den ærede Redaktørs Side, turde maaske et Par Bemærkninger om den være paa sin Plads.

Betragtningerne om Fødens mere eller mindre „sammenbindende" Kraft er en Fysiolog fra det 16.—17. Aarh. værdig.

Endvidere kaldes raa Frugt kraftig Næring, og senere faar man at vide, at den ærede Forfatter af Artiklen bl. a. tænker paa Bærfrugter, Æbler, Tomater, Annanas, Appelsiner osv. Disses fornemste Indhold er imidlertid Vand (Æbler f. Eks. fra 88—92 %) saa man faar unægtelig en dunkel Mistanke om, at det maaske er dette „koncentrerede" Næringsmiddel, der tænkes paa, ogsaa naar det ydermere bemærkes, at man behøver „svært lidt for at komme i Ligevægt".

Begreberne om let og tungt fordøjelig Mad er mildt sindssvage — og hvad er det for et svævende Udtryk om, at Legemet bestaar „for en stor Del af sygelige Stoffer" og saa „lidt sundt og normalt Legemsmateriale."

Det er ligefrem Kød og Fedt der menes, thi der skrives senere at „Legemets *Fyldighed udskilles* som usunde Sager ved en Frugtdiæt — man bliver tynd.

Dette er en pragtfuld Forestilling om den Forbrænding af overflødigt Fedt, der finder Sted ved en Afmagringskur, men man bliver ogsaa svækket, naturligvis, for ved mangelfuld Tilførsel maa man tære paa sit eget Kød — der gaar Slid paa Organismen.

Hvis man imidlertid holder ud med Sultekuren, loves der, at man senere lægger paa igen og altsaa faar „sundt Legemsmateriale" — men hvoraf bestaar det?

Der er Folk i varme Lande, der ubestrideligt lever af Frugt, og oven i Købet særdeles godt; men der er Tale om Fødemidler som Nødder, Kokosnødder, Bananer, Figner, Dadler osv.

Tørrede Frugter er naturligvis betydelig mere koncentrerede Næringsmidler end friske Bær, Æbler, Pærer osv., men det er jo ikke Vegetarernes tip-top-Føde.

De indeholder meget Sukker, men synes jo ogsaa at være vitaminfrie.

Forsøg med Ernæring af Æbler og Nødder har været foretaget paa Dr. Hindhedes Laboratorium for Ernæringsundersøgelser i ca. 20 Dage, men Forsøgsindividerne tabte rivende i Vægt,

samtidig med at de gik rundt i en stadig Sult; og de var renlivede Vegetarer.

Det er heller ikke vanskeligt at forstaa, hvis man f. Eks. gør sig den Ulejlighed at se de Tabeller igennem, der findes i Dr. Hindhedes 5. Beretning. Her er Næringsindhold og Kalorieværdi angivet for de fleste almindelige Fødemidler.

Har man en Svaghed for Udlandets Autoriteter, kan man slaa op i den tyske Kemiker Professor Kønigs Tabeller, hvor Kalorieværdien imidlertid ikke er anført.

Den foreliggende Artikel er ikke en detailleret, saglig Imødegaaelse værd. Ved nærmere Undersøgelse ser man straks, at Rækkefølgen af Fødemidlers Næringsværdi, som stilles op til sidst, er hen i det blaa.

Hvem kan tage det alvorligt, naar f. Eks. Bær med ca. 10 % Tørstof kan kaldes mere nærende end Melspiser eller Grønsager?

Men kan man ogsaa gaa ud fra, at „Solblinks"s Redaktør er lige saa „godt" underrettet som Artiklens Forfatter Hr. O. Olvik, eller hvad er Meningen med en kritikløs Indlemmelse af den Slags forvirrende Stof?

Det er uforsvarligt at bilde Folk ind, at de kan leve af Bær og Æbler, og det skaffer en Sag færre Tilhængere, naar der paa den Slags Experimenter lides uhjælpelig Skibbrud.

Bernhard Spur,
cand. polyt.

Vi sendte ovenstaaende til Hr. *Olviks* Erklæring. Han svarer:

Hr. Redaktør!

At imødegaa ovenstaaende Artikels mange Angreb paa mig eller min Artikel om Frugtdiæt, finder jeg lidet hensigtsmæssig, da Forfatteren og jeg øser vor Viden af saa vidt forskellige Kilder. Kun skal jeg fremkomme med følgende:

Det har ikke været min Mening at tilraade Folk at fortsætte at leve af Bær og Æbler i længere Tid. Jeg har kun sagt, at Folk med Fordøjelsessygdomme, og som har Erfaring for, at de ikke taaler Frugt, bør udelade Brød og Nødder indtil videre og helst bare holde sig til Appelsiner, Æbler, Bananer, Svedsker, Rosiner, Annanas, Oliven, Tomater og kogte Kartofler. Senere hen siges i min Artikel, at „Bær, Frugt og Nødder er det mest nærende, man kan faa". Der anbefaler jeg jo ogsaa Nødder. Længere oppe i Artiklen anbefaler jeg at indskyde 2 à 3 Dage i Ugen med Grønsager og Melspiser. Jeg vil her gerne tilføje, at dette sidste vistnok ikke er absolut nødvendigt for Ernæringens Skyld, hvis man lever paa Frugt, Nødder og Kartofler. At levere fyldestgørende, videnskabelige Beviser for, at dette er en rigtig Ernæringsmaade, kan jeg vel næppe, og det kan nok heller ikke min Modpart levere for sine. Men en Ting kan jeg, som jeg ikke tror, Hr. Spur kan: Jeg kan levere *praktiske* Beviser for, at den af mig beskrevne Ernæringsform giver udmærkede Resultater.

Da jeg for nogle Aar siden var saa nedbrudt — af Modgang og Sygdomme, at jeg omtrent intet kunde foretage mere — da jeg saa ud som et Skelet, efter at have prøvet alt muligt af *nærende*, *kogt* Mad og var afkræftet til det yderste, da ved jeg, at det var raa Frugt-Mad, som i Løbet af nogle Maaneder gav mig mit Helbred, Legemskraft og normale Huld tilbage, og den samme Erfaring har jeg gjort med snesevis af mine Kurgæster.

Ud fra dette er jeg svært tilbøjelig til at tro, at den eller de videnskabelige Kilder, Hr. Spur øser af, ikke kan være saa aldeles paalidelige i dette Stykke, ligesom jeg ogsaa føler mig berettiget til at tro, at han heller ikke sidder inde med saa mange praktiske Erfaringer som jeg i dette Spørgsmaal.

Jeg tror saa inderlig gerne, at en Mand, som uden videre i hele 20 Dage sattes paa raa Frugt-Mad paa Dr. Hindhedes Forsøgsanstalt, blev afmagret, slap og utilpas. Mangeaarig Erfaring har lært mig, at saaledes gaar det omtrent bestandigt, og jeg vil endda sige, at i mange Tilfælde er dette ikke noget heldigt Eksperiment. Som Regel har jeg 2—4 Raakost (Frugt)-dage pr. Uge til en Begyndelse for saa, naar Patienterne har vænnet sig til Kosten, at lade dem gaa over til hel Frugtdiæt i en længere Tid. Og jeg kan fortælle, at i de allerfleste Tilfælde føler Patienterne sig saa vel ved denne Kost, at de nødig vil gaa over til kogt Mad.

De fleste tager som Regel af i Førstningen for senere at tage paa, ligesom de føler sig *kraftigere* og spænstigere, end de nogensinde før har gjort. Dette er de praktiske Erfaringer, jeg har gjort i en Række Aar. Men naar de praktiske Resultater er disse, saa kan kanske den materielle Videnskab mulig engang længere frem i Tiden komme efter, hvorpaa dette beror. Naar den ikke nu kan det, saa antager jeg, at det maa bero paa en Mangel hos vor nuværende Videnskab paa Ernæringsfysiologiens Omraade.

Til Slut dette lille Raad til den store Videnskab: Tag og prøv mine Anvisninger i en længere Tid, og gaa saa løs paa mig med Skænd og Smæld bagefter, hvis jeg har narret dem.

Furuly Helseheim, Stord, Ski i Norge, $^{28}/_{11}$, *O. Olvik.*

Køkkenet.

Julemiddag:
Sellerisuppe.
Rosenkaalsrand.
Fyldt Linsebudding.
Æblekage.

Sellerisuppe.

1 Par Sellerier rengøres, skæres i mindre Stykker og koges sammen med en Suppevisk i ca. 2 Liter Vand. Naar Selleristykkerne er møre, gnides de gennem Sigten. Det hele gives et Opkog. 1 Skefuld Plantemargarine, Salt og Sukker efter Smag tilsættes. 2 Æggeblommer piskes i Terrinen, og Suppen hældes over under Omrøren. Brødterninger gives til. I Stedet for Æggeblommer kan man tilsætte Suppen lidt Flormelsjævning.

Rosenkaalsrand.

100 g Mel, 50 g Plantemargarine, $^1/_2$ Liter Mælk koges sammen til Dejg, afsvales og røres med 3 Æggeblommer, Salt og de piskede Æggehvider. I denne Dejg blandes $^1/_2$ kg — knap mørkogt — Rosenkaal. I en smurt og bestrøet Randform kommer man Dejgen, og denne koges ca. $^3/_4$ Time. Smeltet Smør gives til.

Fyldt Linsebudding.

$^1/_4$ kg udblødte og kogte Linser moses igennem Kødmaskinen tilligemed 1 Løg, 50 g Tvebakker og $^1/_2$ kg kogte Kartofler. Denne Masse rører man nu med 100 g smeltet Plantemargarine, 4 Æggeblommer, de piskede Hvider og Salt. En Form smøres og bestrøes; heri lægges Halvdelen af Farsen. Et Lag halvkogte Svesker og Æbler lægges over, derefter Resten af Farsen, Rasp strøes over, og Buddingen bages ca. 5 Kvarter. Den serveres med Kartofler, Rødkaal og brun Sauce.

Maja Angelo.

En god og billig Marcipan.

Dette ved Juletid selv at lave sin Marcipan er et overordentlig morsomt Arbejde, der rigtig kan udvikle Opfindsomheden og glæde Børnene at være med til.

Et Par Pund Flormelis, 4—5 kolde, revne, meget melede Kartofler, forskellige Essenser og Farve.

Noget af de revne Kartofler og nogle Draaber Mandelessens blandes med Flormelis til en passende Masse. En Del forbliver hvidt, en Del blandes med nogle Draaber Hindbær- eller Annanasessens og lidt rød Frugtfarve, en Del blandes med Citrondraaber og Smørfarve — en Del med Appelsinessens og grøn Frugtfarve, og en Del blandes med Kakao. Derefter formes det som Æbler, Pærer, Gulerødder o. s. v. Man kan rulle forskellige Farver sammen i Pølser og udskære dem i passende Stykker. — Man kan komme hakkede Nødder i og pynte Sykkerne med Nødder, rulle Marcipan uden om hakket Figen, tage Stenene ud af Dadler og komme Marcipan istedet, rulle dem i Sukker og saa fremdeles. Ligeledes overtrække noget med Chokolade — $^1/_4$ Pund Overtrækschokolade skæres i Stykker og kommes i en Skaal, som sættes i en Gryde med kogende Vand. Naar det er opløst, tilsættes 2—3 Kv. Cacaosmør (Apotheket). Stykkerne dyppes deri; sættes paa Pergamentpapir og tørres.

A. M. R.

Russisk Marmelade.

Gode Madæbler skrælles, skæres i smaa Stykker og koges i ubetydeligt Vand og drives gennem Sigten. I Pund Melis til hvert Pund Æblemos koges sammen i 10 Minutter. En Del farves med rød Farve, en Del med grøn Frugtmeladen bredes i en Fingers Tykkelse paa Fade og stilles til Tørring til næste Dag. Da udstikkes smaa Ringe, Halvmaaner, Firkanter o. s. v., der alle dyppfarve, og en Del forbliver ufarvet. Marpes i Thesukker. Figurerne tørres atter. Gemmes i Æsker med Pergament imellem.

A. M. R.

Glædelig Jul
og et godt Nytaar

ønsker vi alle vore Læsere. Idet vi ser tilbage paa de forløbne Krigsaars Betydning for Vegetarismen, minder vi om, at det er ved Sammenhold og ikke ved Frafald, at Vegetarerne nu skal bygge videre paa den lagte Grundvold. Vi takker derfor alle, der har sluttet sig til vor Forening og beder alle Vegetarer, der endnu er udenfor, om at træde ind i vore Rækker. Fremtiden er vor. Vil De ikke have Del i det Privilegium, det er at arbejde for Vegetarismen?

En Smørerstatning.

Det kan vel nok antages, at de fleste her til Lands har faaet deres Indtægter saa højt op, at Husholdningsøkonomi er bleven et forældet Begreb. Dog er der vel nogle, som endnu har Brug for lidt af den Sparsommelighed, som Krigstiden tvang os alle ind paa. For dem hidsætter jeg en Variant af de „Smøropskrifter", som vi fik opgivet, da der var knap Tid paa Fedtstoffer, og som jeg har haft megen Glæde af:

250 g Plantemargarine, ca. 150 g Flormel (3-4 toppede Spisesker) 1/2 l Vand, 1 toppet Teskefuld Salt, 1 eller helst 2 Smørfarver. Melet koges til Jævning i Vandet, og naar den er næsten kold, røres Margarinen, Salt og Farven sammen dermed, indtil det bliver en jævn smør- eller kremlignende Masse. Men Margarinen maa først gøres godt lind ved at ligge nogle Timer i et varmt Værelse eller ca. 1/2 Time i en Høkasse, naar den varme Gryde er taget op. Denne Smørerstatning giver Brødet en Velsmag, saa Paalæg næsten er overflødigt, og saa er det jo morsomt, naar man kan spille Dyrtiden et Puds og klare sig ligesaa godt og ligesaa billigt med Fedtstoffer som før Krigen.

N. A. Vodder.

Spredt og samlet.

Gaver til vegetariske Formaal. Til *Foreningen* modtaget af cand. phil. *Inge Hansen* 7,00, af *Søren Kr. Kristiansen* 7,00 og af *Dalsjø* 2,00 og lovet ved Forstanderinde *G. Schneekloth*, Vejstrup, 10,00. — Til *Uddannelsesfondet* er modtaget af Frk. *J. Alstrup* 40,00, 1 G. f. alle, Forlagsboghandler *H. L. Henriksen* 10,00, 1 G f. alle, Frk. *K. Kristensen*, Hejninge 5,00, 1 G. f. alle og Købmand *Dueholm*, Ribe, 10,00 aarligt. — Hr. H. L. Henriksen har yderligere lovet 25,00 aarligt.

Vi mangler endnu ca. 200 Kr. aarligt el. ca. 1500 Kr. 1 G. f. alle. Vi anmoder indtrængende vore Læsere om at skaffe os dem som Julegave.

Julegaverne. En god Form for Julegaver er den vegetariske Litteratur. Gaa Fortegnelsen i September-Nr. igennem, og De skal se, der er noget, mange af Deres Venner vil have baade Gavn og Glæde af at læse.

Og for Foreningen vil et stort Litteratursalg være en kærkommen Julegave. Kontingentet forslaar saa lidt. Det er Gaver og Litteratursalgets Overskud vi skal arbejde for.

Flæskekortene. Kun November- og ældre Flæskemærker kan endnu ombyttes til Sukkermærker (el. Rugbrødsmærker). December- og Januar-Mærkerne kan ikke ombyttes, da der ikke længere er Statstilskud til Flæsket, og der kan faas Sukker uden Mærker. De i København udstedte Flæskerabatmærker er vi henvist til paa forskellig Maade at se at faa udnyttet som Sukkerrabatmærker. Vi er gerne Mellemmand her.

Vore Postkonti. Den fra 1/1 1920 indførte Postgiro betyder en overordentlig Lettelse i Pengeomsætningen. Vore Kontis-Nr. er:

Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse: Postkonto *Nr. 282.*

Vegetarisk Forenings Hovedkasserer, Hr. Date, Sct. Annægade 47 I, Kbhvn. C.: Postkonto *Nr. 953.*

Let Arbejdet for Dem selv og os ved at benytte disse Postkontonumre.

Husholdningskværnene. Det tidligere omtalte Parti à Kr. 11,00 er nu udsolgt, men vi har fremskaffet et andet lignende til samme Pris. *Det er billigt!* Endvidere har vi endnu en af de kendte større til Kr. 40,00 paa Haanden. Den faas for Kr. 35,00.

Kværne betales ved Bestillingen.

Vegetarisk Oplysningskontor,
Vanløse.

Vore Udklip. Hvem vil paatage sig at ordne og indklæbe vore Avisudklip?

Henvendelse til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Adr. paa vegetariske Kursteder, Pensionater etc. i Sverige og Norge udbedes venligst til Brug ved en Fortegnelse.

Veg. Oplysningskontor, Vanløse.

De udmeldte. Vor Notits til de udmeldte i forr. Nr. har haft til Følge, at eet Medlem har meldt sig ud, da han ikke vilde være med til „at sparke til dem, der gaar." Naar man har en saa livlig Fantasi, at man kan læse dette i vore Bemærkninger, er det ikke underligt, at man kan benytte en Opfordring til at styrke Sammenholdet mellem Vegetarer til at svække det. Forøvrigt er der andre Læsere, der har meldt sig ind i Foreningen paa Grund af Notitsen. Tak for det! Man gør med Rette gældende, at den økonomiske Gevinst, vegetariske Familier under Krigen gennem de tilbyttede Korts Rabatværdi har haft, er mindst lige saa mange Kroner, som vort Kontingent er Ører. Da det nu kniber for os paa Grund af Dyrtiden, er det ikke pænt at forlade os. Det Argument kan vi bedre forstaa.

Et rent Plantesmør. Paa Initiativ af vort Medlem, Frk. Dr. *Regine Grønberg-Petersen* har Margarinefabriken „Kronen" fremstillet et Vegetabilmargarineprodukt, der kun indeholder Plantestoffer, altsaa ikke som de alm. Plantemargariner ogsaa Mælk, Æg el. Smør. Hovedbestyrelsen og enkelte andre Vegetarer har haft Lejlighed til at prøve det nye Plantesmør og kan udtale, at det har en tiltalende ren, neutral Smag. Det egner sig udmærket til at smøre paa Brød og til Madlavning. Som Grundstof til det med Æbler, Løg og Timian fremstillede vegetariske Fedt er det storartet.

Der er sikkert mange Vegetarer, der gerne vil prøve et saadant rent Produkt, og vi henviser derfor til omstaaende Annonce.

Om Fabrikens almindelige Produkt „Krone Vegetabil" foreligger Erklæring, at det foruden Plantestoffer kun indeholder Mælk og Æg.

Vegetarers Børn. „Har De nogen Erfaring for, hvorledes Børn, der har været vegetarisk opdraget, stiller sig til Kød; jeg vilde gerne vide, om de er ligegyldige, velvillige eller afvisende, men det kommer vel meget an paa Individualiteten. „Rovdyr" plejer jo at sige, at Vegetarbørn gerne vil „snyde", naar de kommer ud, mon det er rigtigt," skriver et Medlem til os. De, der har Erfaringer, bedes venligst meddele os det.

Nytaarsfest.

Bemærk under „Møder" Programmet for Nytaarsfesten. Dette er saa godt, at vi alle med Venner og Bekendte maa med. Husk, det er den

15. Januar 1920.

Fællesindkøbet af Frugt er nu afsluttet for i Aar. Det har mødt stor Tilslutning trods det sene Tidspunkt, og der har paa en eneste Undtagelse nær kun været Tilfredshed med Varerne og Prisen. — Der er blevet rejst en Smule Kritik mod Forsøget fra et af vore kendte Provinsmedlemmer, der mener, at Fællesindkøbet har faaet et højst uheldigt Udfald, idet Priserne er altfor høje. Dertil er at bemærke, at naar en Husmoder selv køber sin Frugt direkte fra Frugtavlere, — hvilket er vanskeligt for mange, — eller paa Torvet, vil den altid kunne faas til smaa Priser; men Fællesindkøbet kan vanskeligt bygge paa det Grundlag, og allermindst i Aar, da der for første Gang er taget en Opgave op blandt Veg. F.s Medlemmer, der selvsagt kun gennem lange Aars Erfaringer vil kunne hamle op med Privates billige Lejlighedsindkøb.

Jeg haaber til næste Aar at faa endnu bedre Resultater end i Aar, og hvis de Medlemmer, der har Kendskab til Frugt og Frugtindkøb, vil staa mig bi med Raad og Daad, naar vi nok engang det bedste.

Der er i Aar bestilt ca. 1300—1400 kg Frugt, og der er opnaaet en Rabat, der efter Fradrag af forskellige Udgifter har givet et lille Overskud paa ca. 50 Kr., som jeg har fordelt mellem Vegetarisk Uddannelsesfond og Dansk humanistisk Forbund. Jeg maa tilsidst takke for den Interesse, der er vist. Til næste Aar prøver vi igen, og saa venter jeg endnu større Tilslutning og bedre Held.

Wilh. Date, Sct. Annægade 47, Kbh. C.

Hindhedes 12. Beretning er en Undersøgelse af engelske Landarbejderes Ernæringsforhold. Disse Beretningers almene Interesse hviler væsentlig paa de Slutninger, H. drager af de velunderbyggede Undersøgelser; og i denne Beretning er det da særlig Spørgsmaalet

tyk eller tynd, der tages op til Behandling. At Resultatet bliver til Gunst for de tilpas tynde, kan ikke forundre os Vegetarer — det vidste vi jo i Forvejen; men det er dog ganske morsomt at faa det paavist saa eftertrykkeligt, som det sker her. En enkelt Sætning, som alle Dage har staaet lysende for enhver, der har Vegetarismen til Rettesnor, skal her for sin umaadelige Betydnings Skyld citeres: „Alt, hvad der tenderer mod Overernæring (Fedning) opslider Organerne og nedsætter Livsvarigheden."

Beretningen omtaler ogsaa kort Rationeringen under Krigen, og det paavises, at Dødeligheden i Danmark, hvor Befolkningens Forbrug af Kød og Spiritus var væsentlig formindsket, faldt til det laveste Tal, som overhovedet kendes for alle Lande til alle Tider.

Enhver, der har mindste Sans for Ernæringsspørgsmaal, bør læse denne og forøvrigt alle H.s Beretninger. Og for os har de særlig Interesse, fordi saa godt som hver eneste af dem saa paa det ene og saa paa det andet Punkt bekræfter vor Opfattelse overfor Almenheden. *F—J.*

„Idealogi," af cand. theol. *H. P. Skaarup*, med Undertitel: Menneskets Ideal (Ægtefælle) matematisk udregnet.

Det er Forsøg paa, udfra en Række Forskeres Undersøgelser, at paavise Regler, hvorefter Kønnene mødes, eller burde mødes, for at Forholdet kan blive ideelt, og en Undersødelse af det Resultat, som Forbindelserne formodes at give.

Det hele hviler paa Arvelighedsforskningens omstridte og usikre Grund, og den praktiske Betydning af denne mærkelige Bog er vist mere end tvivlsom.

Bogen er foræret til vort Bibliotek i Anledning af Dr. *Andersens* Foredrag om Racehygiejne. *F. J.*

Grønsagernes Betydning for Ernæringen. Mange er tilbøjelige til kun at maale Grønsagernes Værdi for Ernæringen efter deres Indhold af Kulhydrater, Fedt og Æggehvide, men dette er dog ikke ganske rigtigt; især naar vi spiser Bladene af Kaal, Salat o. lign., faar vi ogsaa betydelige Mængder af værdifulde organiske Salte, som vi ellers faar for lidt af. Og i de sidste Aar er man desuden bleven mere klar over Betydningen af de sundhedsbevarende *Vitaminer*, som findes i levende Planteceller, men som delvis ødelægges ved Kogningen. Mange Mennesker betragter Salat som bare Luksus. De tager fejl. Saadanne Planteprodukter som Salat og Frugt, der spises i raa Tilstand, bidrager mere til Sundheden end næsten nogen anden Slags Føde. Vi lever nemlig ikke af Kalorier alene. Vitaminerne, som findes i de levende Planter, virker som forebyggende Lægemidler, som beskytter os mod flere slemme Fordøjelsessygdomme. Hvor godt man end ellers forsyner sig med Næringsstoffer til at holde vort Legeme vedlige og producere Varme med, saa bliver man dog daarligt ernæret, hvis disse Stoffer mangler.

Spis derfor regelmæssig Salat og Frugt! Kogte Grønsager indeholder mindre, men dog en Del Vitaminer. Modne tørre Ærter og Bønner indeholder ingen Vitaminer; men de kommer igen, naar Ærterne eller Bønnerne lægges i Vand i et Par Døgn inden de koges; de bliver da ogsaa mere velsmagende og fordøjelige. Vandet skal helst skiftes 1 a 2 Gange.

(»Norsk Havetidende«)

Sommerhuse. Et af vore Medlemmer skriver i Anledning af Tanken om et vegetarisk Sommerpensionat paa Sjælland:

„Hvis det ikke bliver til noget — og der skal jo ikke saa lidt til at bære det — tror De saa ikke, det bedre kunde lade sig gøre med et lille Sommerhus, det vilde da være mere overkommeligt, f. Ex. som Aktieforetagende, og mon der ikke vilde være god Brug for det. Blev det lavet til 2 Familier, maatte det vel, med faste Møbler og Senge, kunne udlejes 14 Dage ad Gangen for et vel ikke stort Beløb — højst 50 Kr." — Vi henstiller Tanken til interesseredes nærmere Overvejelse.

Forbudstanken har nu grebet Sindene og „Den personlige Friheds Værn" gør sit til, at Venner af Forbud gør sig bevidst, at der nu maa kæmpes med Kraft og Energi, for at ikke uvederhæftige Vanedrikkere (og Spiritusfabrikanterne!) helt skal forplumre Begreberne. Det synes, som om Forbudstanken hos den nuværende Indenrigsminister finder Sympathi; i alt Fald har han i „Afholdssamfundet" holdt en meget afholdsvenlig Tale, der er udsendt i Særtryk.

Det Rygte, at Islænderne vil hæve Forbudet, beror selvfølgelig paa en falsk Meddelelse. End ikke Tanken om en

1500 Kr.

een Gang for alle, eller 200 Kr. aarligt, beder vi venligst vore Læsere tilsige os inden Nytaar til Uddannelsesfondet. Se nærmere i Septembernumret. Vi stoler paa, at man baade vil og kan.

---

fornyet Folkeafstemning om Spørgsmaalet har faaet Flertal. *F. J.*

„Kbhvn. Amts Social Demokrat" skrev i Oktober:

„**Frugt.** Lodsejerne langs Anemonevejs sydlige Ende har i disse Dage plukket den dem tilhørende Frugt ned af Træerne paa Vejen ud for deres Ejendom. Træerne bugnede af Frugt, navnlig Pærer, og de respektive Ejere har gjort en rig Høst.

Hvorlænge mon det skal vare, inden Vejudvalget i Kommunen faar Øje paa Fordelen af at plante Frugttræer langs Vejene?"

Og vi tilføjer: Og saa samtlige Landets Udvalg da!

Vegetarisk Studiekres agter Farvermester *Lindelof* at oprette i sin nye Ejendom, Abrikosvej 2, der udelukkende beboes af Vegetarer. Nærmere Meddelelse senere.

Frydenstrand Havebrugsskole er Navnet paa en nyoprettet vegetarisk Havebrugsskole med kortere og længere Kursus. Prospektet er overordentlig tiltalende. Det faas ved Henvendelse til den tidligere Formand for vor Aarhus Afd., Havebrugskonsulent *S. P. Olesen*, Frydenstrand Havebrugsskole, Frederikshavn. Samme Adr. har nu Havebrugets Oplysningskontor, tidligere Aarhus.

Spørgsmaal og Svar.

☛ NB. (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.)

135. Min Nabos Søn fik for 1½ Aar siden et Krampeanfald (Epilepsi?) og trods det, at der er søgt Lægehjælp, faar han et Anfald hver Maaned. Mener man, at han kan blive rask, og hvad bør der gøres?

Han er 14 Aar. Er en Undersøgelse nødvendig?

Her er ogsaa en Karl paa 28 Aar, som i en Aarrække har lidt af saadanne maanedlige Anfald (Epilepsi). Kan han tænkes at blive rask, og hvorledes bør han behandles? *V. B.*

Svar: Der er megen Sandsynlighed for at begge de omtalte Patienter kan helbredes, men *kun* gennem Naturlægebehandling. Selvfølgelig er en Undersøgelse nødvendig, men hvis Patienterne ikke kan rejse til København straks, kan en Kur godt *begyndes* gennem skriftlig Meddelelse, naar De først giver fuldstændig Oplysning om den hele Tilstand og Sygdommens Forløb.

Mich. Larsen.

136. Er det gavnligt eller skadeligt for Damer at gaa med Pelskrave? Vil det eventuelt være gavnligt for en Dame, hvis Hals er lidt sensibel, at benytte en saadan. *P. R.*

Svar: At bruge Pelskrave er ganske forkasteligt. Den mangler Porøsitet og tilbageholder derfor skadelige Stofskifteprodukter. Den „forkæler" Huden, idet denne efterhaanden ikke bliver i Stand til at reagere i rette Tid og paa rette Maade for Temperaturforskelle.

En „sensibel" Hals, d. v. s. en Hals, der lider af en lettere kronisk Katarrh, beskyttes i koldt og køligt Vejr bedst ved en Kravat eller et Tørklæde af porøst Bomuldsstof (som kan bæres under Overtøjet). Men Katarrhen bør behandles, og Huden efterhaanden hærdes, saa at der ikke behøves noget Halsdække.

Regine Grønberg Petersen.

Vor Forhandlingsrubrik.

(Ansvaret for navngivne Artikler er Indsenderens). (Under denne Rubrik kan Medlemmerne diskutere Emner vedrørende Vegetarismen og Foreningen mod at afholde Trykningsomkostningerne p. t. ca. 15 Øre pr. Linie.)

Om Repræsentationen paa Aarsmødet.

Overalt i det offentlige og somme Tider desværre ogsaa i det private Liv er det saadan, at den enes Raaderet over den anden afføder mange og til Tider bitre Brydninger. I en Forening som D. v. F. skulde saadanne kunne undgaas, og tilsigtende dette stilles følgende Forslag:

Betingelsen for Stemmerettens Udøvelse paa D. v. F.s Aarsmøde til-

vejebringes derved, at Hovedbestyrelsen betids tilsender hvert enkelt Medlem en trykt Formular til Stemmeafgivning over de paa forestaaende Aarsmøde vigtigste Spørgsmaal.

Bramdrup pr. Kolding $^{28}/_{10}$ 10
Fr. Pedersen.

Om Brændselsøkonomi.

Naar man gennem en længere Aarrække har haft Lejlighed til at beskæftige sig indgaaende med baade den teoretiske og den praktiske Side af Forbrændingsspørgsmaalet, og naar man endvidere har den Opfattelse, at Tekniken først faar sin rette Betydning for Menneskeslægten, ved at dens Forskningsresultater i størst mulig Omfang bliver hver Mands Eje, saa føler man det som en Pligt at fremkomme med en Advarsel overfor den sikkert velmente, men ganske misvisende „Vejledning i Brændselsøkonomi", som Hr. N. A. Vodder giver gennem Foredrag og Artikler, bl. a. i „Solblink"s sidste Nummer.

Formaalet med den Forbrænding, her er Tale om, er at udvikle saa megen Varme som muligt. Varmemængder maales i Varmeenheder (Kalorier). Ved Laboratorieforsøg kan man uden Vanskelighed bestemme, hvor mange Kalorier, der i det højeste kan faas ved Forbrænding af 1 kg Brændsel. Dette Tal kaldes Brændværdien, og den er meget forskellig for de forskellige Slags Brændsel. Den afhænger bl. a. af deres Fugtighedsindhold. Jeg gad se det voksne Menneske, der ikke ved, at tørre Tørv giver mere Varme end vaade Tørv, eller som ikke ved, at der skal Varme til for at faa Vand omdannet til Damp (bragt i Kog). Men mellem disse to Ting er der en nøje Sammenhæng. Vandet koger ved 100° Celsius, og inde i Kakkelovnen betydelig højere. Altsaa naar Tørvene er vaade, medgaar en Del af den Varme, der udvikles ved Forbrændingen af de brændbare Dele i Tørvene, ganske simpelt til at fordampe Vandet, og der bliver altsaa ikke saa megen Varme til Raadighed til Stuens Opvarmning.

Hr. Vodder ønsker nu at slaa til Lyd for Udnyttelsen af den Aske og de Slagger, der fremkommer ved Forbrænding af Koks i en Kakkelovn. I Koks vil der altid være noget, der ikke kan brænde; det kalder Teknikeren Aske og Slagger. Men Hr. Vodder benytter denne Betegnelse for det Affald, som man opsamler i Askeskuffen eller rager ud af den udbrændte Kakkelovn, og idet jeg nu i det følgende tager disse Ord i samme Betydning som Hr. Vodder, skal jeg straks villig indrømme, at der i „Aske og Slagger" fra en Kakkelovn som oftest findes en stor Del uforbrændte Bestanddele. Det meste heraf er smaa Koksstumper, som er faldet gennem Risten, eller maaske større Stykker Koks, som endnu ikke er brændt, naar Kakkelovnen gaar ud. Det har ofte ærgret mig at se alt dette blive kastet i Skarnbøtten, og enhver, der modarbejder slig Tankeløshed, gør en god samfundsøkonomisk Gerning.

Det allermeste af den Brændværdi, der er tilbage i Asken og Slaggerne, kan imidlertid indvindes ved at lade Affaldet gaa gennem en Sigte med passende smaa Aabninger og derefter med Haanden sortere det, der bliver tilbage i Sigten. Det er ikke svært at se Forskel paa de uforbrændte Koksstykker og de mere eller mindre forkrøblede Slaggestumper. Og er man i Tvivl, kan man jo lade det tvivlsomme gaa med ind i Kakkelovnen en Gang til.

Endnu mere økonomisk er det at putte ogsaa det, der er gaaet igennem Sigten og de knuste Slagger, i Ovnen endnu en Gang, thi der er mange brændbare Smaakorn deri. Men det, som man fremfor alt ikke maa gøre, hvis man ikke vil modarbejde sin egen gode Hensigt, er at komme Vand paa forinden. Vandet kan selvfølgelig gøre den Nytte at dæmpe Støvet, som ellers let opstaar ved Fyring med Aske, men denne Nytte er saa dyrt betalt, at man saa i Virkeligheden staar sig bedst ved at kaste Asken bort straks. Forholdet er ganske simpelt dette, at der kræves over 600 Kalorier til at opvarme 1 Liter Vand til Kogepunktet og fordampe det, d. v. s. saa megen Varme, som kan faas ved Forbrænding af $^1/_{10}$ kg. jævnt gode Stenkul.

Naar Hr. Vodder altsaa skriver, „at tør Aske er kun daarligt Brændsel, medens vaad Aske er Vidunderbrændsel", saa er dette saa ravruskende galt, som noget overhovedet kan være.

At den meget udbredte Opfattelse, at Koks brænder bedre, naar de fugtes, ogsaa er gal, følger af ovenstaaende. Det er gammel Overtro, som formo-

dentlig stammer fra, at Koksene knitrer mere, naar de er vaade. Men det gør Optændingsbrændet ogsaa, og alligevel er der da ingen fornuftige Mennesker, der hælder Vand paa Brændet, inden de sætter Tændstikken til.

Dersom nogen maatte ønske at studere dette grundigere, kan dette bl. a. ske gennem min Bog: „Teknisk Varmelære" (i Komm. hos P. Michelsens Eftf., Nørrevoldgade 62, Kbhvn. K.; Pris: Kr. 2,75 uindb.), men der kræves dog hertil en Del Kendskab til Matematik, Fysik og Kemi.

P. Schrøder.

Fra Arbejdsmarken

Dr. Andersens Foredrag 19/11 om Racehygiejne havde samlet fuldt Hus. Dr.s interessante Oplysninger gav Anledning til en frugtbringende Diskussion.

Gartner Fr. Madsens Foredrag i Kbh. Afd. 4. Dcbr. blev som sædvanligt en Oplevelse. Madsen er saa lun og vittig, at man sidder i godt Humør hele Tiden, og Ikke-Vegetarerne faar gennem hans Foredrag et godt Indblik i vore Ideers Rækkevidde. Vi tror, det ligesom glider lettere ned paa den Maade, Hr. *Madsen* tager det.

Møder og lign.

Aalborg Afdeling afholder Medlemsmøde 2. Tirsdag i hver Maaned i Skipper Clementsgade 5.

Aarhus Afdeling samles 1. og 3. Lørdag i hver Maaned paa Lysbadeanstalten. Kl. 7.

Nytaarsfest. *Torsdag den 15. Jan. 1920,* Kl. 7 afholder Kbh. Afd. selskabelig Sammenkomst for Medlemmer med Venner i Rosengaarden 14 1. Landsforeningens Formand, Hr. Kommunelærer cand. phil. *Oluf Egerod,* vil holde et kort Foredrag, og den mangeaarige Vegetar, Hr. *K. M. Hove,* der lige er hjemkommen fra Amerika, vil fortælle lidt om amerikanske Forhold. Der vil blive Sang og Musik, hvor Operasangerinde Frk. *Jeanne d'Orsay,* Koncertsangerinde Frk. *Inger Petersen,* Hr. *Godtfred Björk,* Hr. *Th. Nielsen* og Hr. Ingeniør *C. Seegelke* vil medvirke. Enhver, der ønsker det, kan faa serveret en Kop Frugtté med 2 Stykker Brød for 75 Øre eller en Kop Chocolade med do for Kr. 1,25. Dette Møde vil kun blive averteret her. Man bedes agitere for stor Tilslutning. Adgang fri! *Best.*

Adresser.

Landsforeningens Kontor, Dannebrogsallé 27 1, Vanløse, Tlf. Vanløse 127, er Postadresse for *Formanden, Vegetarisk Oplysningskontor,* Tidskriftet *„Solblink"s Redaktion* (Kommunelærer, cand. phil. *Oluf Egerod*).

Tidsskriftet *„Solblink"s Ekspedition,* Adr.: Korttegner *E. Vodder,* Ingerslevsgade 112 4, Kbh., B., Tlf. Vester 6128 y.

Vegetarisk Bibliotek, Adresse som „Solblink"s Ekspedition. —

Landsforeningens Kasserer: Typograf *W. Date,* Sct. Annægade 47 4 C. Tlf. Vester 4582.

Afdelingernes Adresser er: *København:* Forlagsboghandler *H. L. Henriksen,* Istedg. 7, Kbh. B. (Tlf. Vester 3509). *Sydfyn:* Gartner *Oluf Johansen,* Egenappevej 35, Svendborg. *Odense:* Bogholder *W. Iversen,* „Mikow", Fruens Bøge. *Aarhus:* Gartner *S. P. Olesen,* Vennelyst Barakkerne 35. *Vejle:* Frk. *Julie Boldsen,* Ørstedsgade 23. *Aalborg:* Fru *Ida Jensen,* St. Vestergade 39.

ANNONCER.

Lejlighed søges.

Unge Folk, uden Børn, *og som lever vegetarisk,* ønsker 2 eller 3-Værelsers Lejlighed helst paa Frederiksberg. Billet mrkt. „P. N." bedes indlagt paa „Solblink"s Kontor.

Naturvidenskab.

En Kvinde, som virkelig for Alvor vil ofre sit Liv paa at trænge til Bunds i Naturens Hemmeligheder, kan antages som Elev og Medarbejder.

Fotografi med selvskrevne Oplysninger modtager Bladets Kontor under Billet mrkt. O.

Akkompagnement.

Hvem har Lyst til at *akkompagnere* ved vor *Nytaarsfest den 15. Januar?* Man bedes henvende sig til C. Seegelke, Gentofte, Høeghs Allé 2 eller Telef. Vester 3106 (fra 9—5).

Et flinkt, ungt Menneske

til *Frilandsgartneri,* samt en ung Pige til Husgerning kan faa gode Pladser til Februar eller senere i et vegetarisk Hjem. Oplysninger, med event. Anbefalinger og Lønfordring bedes sendt til Handelsgartner Aashejm, Baggesensvej, Silkeborg.

En Pige

søges til 1. Januar. Lærer Svend Emborg, Silkeborg.

Solid Vinterstøvle.

Amerikansk Militærstøvle. (Paastemplet Garanti for Læder). Direkte Import. Brune. God Pasform. Fiks Facon. 31 Kr. Sendes portofrit ved Indsendelse af Beløbet til *E. Solkær,* Nørrebrogade 8, St. Kbhvn. N. Opgiv Nr. Reference, Landsforeningens Formand, Oluf Egerod, Vanløse.

Vegetar (specielt Plantesmør) og
Krone Vegetabil Margarine
leveres altid friskkærnet
direkte fra Fabriken.
Bringes overalt i Byen. Forsendes over hele Landet.
„Kronen",
Godthaabsvej 416. Tlf. Vanløse 85.
Udsalg: **Vesterbrogade 136.**
Tlf. Vester 7355.

Fodtøj.

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

Kemisk Tøjrensning.

C. Lindelof, H. C. Ørstedsvej 66. 10% til Medlemmer.

Frydenstrand Sanatorium.

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Ugebladet »Landet«, Aarhus.

Vegetarisk interesseret. 1 Kr. Kvartalet.

Vegetarisk Pensionat

ved *J. Alstrup,* Johnstrups Allé 6, St. th. Kbhvn.

Nyt Missionshotel, Aarhus.

Frederiksgade 77. Veg. Kost faas.

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. Frimodts* Boghandel, Kultorvet, Kbhvn.

Fredens Kræfter

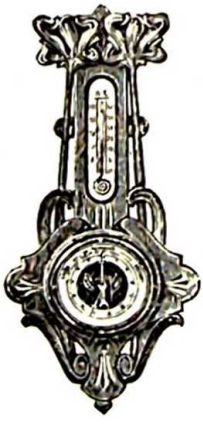
bør organisere sig mod al Krig og Krigsvæsen.

Er De Medlem af
Kvindernes Fredsforbund?

Medlemskontingent: 1 Kr. aarligt + 25 Øre i Indskud.

K. F.s Adresse er:
Kastelsvej 21, 1 t. v. Kbhvn. Ø.

Er der noget i Vejen med Deres
da henvend Dem til



Niels Offersen,

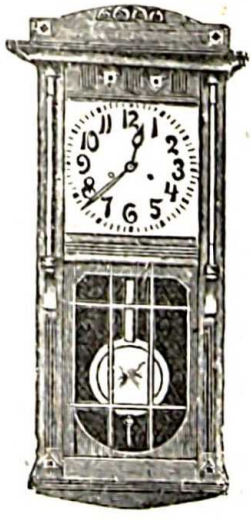
6, Sværtegade 6,

og faa det gjort i Stand.

Telefon Byen 155

Eget Reparationsværksted.

Brilleglas indslibes efter Lægerecept.



Rationel Ernæring og Madlavning af Fru *Johanne Ottosen*, Skodsborg.

Første og anden Udgave er nu totalt udsolgt, og et nyt 3die, stort og meget forbedret Oplag vil snart være færdig fra Pressen.

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.

Fysisk Kuranstalt

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge Carl Ottosen:

St. Kongensg. 36-38. Kbhvn. K.

Telf. 9656.

—— Forlang Prospekt. ——

2000 Frugttræer

af alle de bedste Sorter udsælges billigst nu. Desuden haves store Ribs-, Solbær- og andre Frugtbuske samt iøvrigt alle gængse Planteskoleartikler.

Katalog med Afbildninger og Beskrivelser af Sorternes Ejendommeligheder og Jordbundsfordringer gratis.

Handelsgartner Larsen-Ullerød,
Frederiksværksvejen, Hillerød.

A/S Fyens Konservesfabrik.

København
Tlf. 9587.

Odense
Tlf. 1470.

Kompotfrugter.

Frugtsafter. **Grøntkonserves.**

Alle Sundheds-Fødevarer

specielt for Vegetarer.

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

Drik dansk Frugt-Te!

Forsøg Æble- eller Jordbær-Te.

35 Øre Pakken. En ødelagt Mave bragt i Orden ved Urte-Te-Drik af Nr. 1 eller Nr. 2. Ødelagte Nerver ligesaa. 35 Øre Pakken.

Nælde- Kamille- og Hylde-Te.
Perikon- Malurt- og Rølllike-Te.
35 Øre pr. Pakke. 3 Pakker Franco,
Dansk Frugt- og Urte-Te Comp.
Godthaabsvej 62, Kbh. F. Tlf. Godth. 670 x.
Fabrik, Kontor og Lager: Oleavej 4.

Skodsborg Badesanatorium

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



Raastrup Kursted samt Vegetarhjemmet „Anka“
(ved Christiansminde, Svendborg)
er lukket i Vintermaanederne.
Anna Nielsen Ullerup.
Tlf. Svendborg 755.

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

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

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.*

Annoncepris: 20 Øre pr. 1-spaltet Petitlinje eller 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.