SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

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

13. Aargang	15. Februar 1919	Nr. 2

Indhold: Johan Lindström Saxon. — Om Brændselsøkonomi. — En Forespørgsel. — Til »En Vennekreds«. — Spredt og samlet. — Fra Arbejdsmarken. — Møder og lign. — Annoncer.

Johan Lindström Saxon.

Saxons Navn har en god Klang indenfor den vegetariske Verden, hvor han er en af Nutidens betydeligste Skikkelser, en af dem, der rager op. Det er derfor naturligt, at vi benytter hans 60-Aars Fødselsdag den 17. Februar til at dvæle lidt ved hans Gerning og bringe ham vore Lykønskninger.



Saxon er kendt viden om som en produktiv Forfatter. Hans Arbejder bærer alle tydeligt Præg af hans dybe sociale Forstaaelse. Han gaar til Bunds i Spørgsmaalene og forstaar paa en virkningsfuld Maade at blotte ogsaa de Brøst, som saa mange lader ligge, de, der direkte stammer fra de kunstige Nydelsesmidler som Alkohol, Tobak, Kaffe, Kød o. s. v., uden at det virker paaklistret. Hans sidste Roman „Den nya Dagen" er en værdifuld Repræsentant for denne Side af Saxons Virke, som ogsaa kommer frem i hans betydende Ugeblad „Såningsmannen".

Han var en moden Mand, da han i 1892 traadte ind i Vegetarernes Rækker, og han havde allerede den Gang Aar bag sig med stærkt og godt Arbejde i Afholdsbevægelsens og Folkeoplysningens Tjeneste. Det nye Omraade, han nu kom ind paa, stillede ikke mindre Krav til Arbejdslysten eller Modet; men han havde nok af begge Dele, og han fik Brug derfor. Han saa de store Maal, der laa forude, og med sin sædvanlige Energi gik han fremad og fremad, indtil Resultaterne

begyndte at vise sig. Svenska vegetariska föreningen og dets Tidsskrift „Vegetarianen" stiftede han i 1903, senere Norges og Finlands vegetariske Foreninger.

Hans Arbejde for Vegetarismen i Sverige har stillet ham paa den fremskudte Post som Bevægelsens Fører, og ved sin organisatoriske og agitatoriske Begavelse har han gjort Foreningen dér stærk og skabt et godt og sikkert Grundlag for Arbejdet. Det har tit været slidsomt, og mørkt har det ogsaa set ud; men Saxons Vilje søgte og fandt altid Vej gennem Mørket, — hans Kurs var nemlig den rette: fremad og opad.

For Saxon selv var det en Oplevelse at blive Vegetar. Han siger selv derom, at „derved genvandt jeg ikke blot mit tabte Helbred, men samtidig vandt jeg noget meget større: Visheden om at have fundet Grundvolden for alle humane og sociale Reformer. Nu ved jeg, i Lighed med Profeten Daniel, at man forurener sig legemligt og aandeligt, naar man spiser Dyrelig. Nu ved jeg, at al den Menneskelighedens Raahed og Lastefuldhed, som vore ædleste kæmpede imod i Aartusinder, dybest bunder i det at myrde og spise Dyrene. Det vil aldrig lykkes at gøre Menneskeheden bedre og lykkeligere, om vi ikke begynder med det enkelte Menneske og faar det til at leve rent."

— — —

Det vegetariske Arbejde i Aarhundredets Begyndelse blev ikke altid gjort under de bedste Betingelser; men nu er Jordbunden beredt. For den Tid, der kommer, vil Fortidens Kampe for at give Bevægelsen det sikre Grundlag være Bevægelsens Historie, og i denne Historie vil Saxon staa som en Høvdingeskikkelse, altid forrest i Kampen og altid med den stærke Vilje og den sikre Tro, der bærer Sejren i sig.

Fra danske Vegetarer skal der derfor i Dag lyde et hjerteligt til Lykke og Tak for de svundne Tiders Arbejde, og blandt vore bedste Ønsker for ham skal være dette, at han, naar den Tid en Gang kommer, da han maa lægge sin Pen, maa se den vegetariske Bevægelse her i Nordens Broderlande staa med Kræfter til at trænge igennem alle Lag. Vi ved, at det vil glæde ham, og han fortjener den Glæde.

Wilh. Date og *O. E.*

* * *

Dansk vegetarisk Forening viser *Saxon* sin Paaskønnelse ved for dertil indkomne Bidrag at oversende ham en Adresse i Skindbind. Adressen er efter opgivet Motiv tegnet af Arkitekt *Ejnar Dyrgve* og forestiller et Stamtræ med udvalgte Navne paa Vegetarismens Banebrydere fra den graa Oldtid og til nu. Teksten er forfattet paa Dansk og Esperanto. Bogbinderarbejdet er udført af *Marius Andersen*. Vor Formand, Kommunelærer *Egerod*, var indbudt til at deltage i Festlighederne i Dagens Anledning, men er for optaget til at kunne rejse. Men vore Medlemmer Dr. *C. Ottosen* og Frue og Frk. *Petersen-Norup*, der som Forkæmpere for henholdsvis Sundhed og Fred vil være til Stede, har lovet ogsaa at repræsentere danske Vegetarer. — Saxons Adresse er: „Vegetus", Stocksund, Sverige.

Om Brændselsøkonomi.

Det vil maaske være de fleste af „Solblink"s Læsere bekendt gennem Dagbladene, at jeg har eksperimenteret lidt med Kakkelovnsfyring. Da det for 3 Aar siden blev oplyst, at Aske kunde brænde, fik jeg Lyst til at undersøge, hvad der blev tilbage af Koksene som ubrændbart.

I Fjor fik jeg det Indtryk, at det hele vistnok kunde brænde, thi da Foraaret kom, havde jeg kun nogle faa Spande Aske og Slagger tilbage.

I Aar er det ikke gaaet saa godt. Om Koksene er mindre gode i Aar, ved jeg ikke, men der bliver mere tilbage end i Fjor, hvad Grunden saa kan være. Den endelige Opgørelse kan jeg først fremsætte, naar Vinteren er forbi.

En Ting er imidlertid sikker, at det, der bæres ned i Skarnkassen, har en meget stor Varmemængde i sig, vistnok større end den, Koksene har givet; thi det brænder Dag efter Dag under en stærk Varmeudvikling. Der skal dog først være et stærkt og klart Koksfyr, før Askens Forbrændingstemperatur er naaet, og jeg tror nok, at den helst maa gøres fugtig først.

Hvorledes Forholdet er med de andre Brændselsarter, ved jeg ikke, men det var nok værd at faa undersøgt, da det drejer sig om Besparelse af store Beløb.

N. A. Vodder.

En Forespørgsel.

Fra et kendt Medlem af Foreningen har vi modtaget følgende:

Hvordan gaar det med *Dr. Mich. Larsens Børnehjem?* Lever Bestyrelsen eller overrasker den os en skønne Dag med et fiks og færdigt Børnehjem? Hvad om Pengene ellers blev anvendt til at støtte et allerede bestaaende, f. Eks. Vald. Blochs i Dalmose. Ja, det var kun en Forespørgsel, men vi Bidragydere længes snart efter at høre, hvad der bliver udrettet.

x+y.

Til „En Vennekres".

Anonymt har jeg modtaget en Skrivelse, som jeg vil besvare her i „Solblink", da jeg regner med, at den vil blive læst af rette Vedkommende.

Jeg ved godt, dels som Medlem af Hovedbestyrelsen, dels som privat, at der gaar en Strøm af Ønsker fra alle de enlig stillede Vegetarer om at faa et nyt vegetarisk Spisested, som naturligvis skal have alle mulige gode Dyder. Men jeg ved ogsaa, at for Tiden er det umuligt at opdrive passende Lokaler; der findes nemlig Mennesker, som stadig er paa Jagt efter Lokale for at kunne begynde en vegetarisk Restaurant; indtil Dato har det været Vedkommende umuligt at finde Lokale, derfor maa vi benytte det, der er.

Man foreslaar at oprette en vegetarisk Afdeling i „Kvindelig Læseforening". Dertil maa jeg svare: det er der jo allerede nu og har været længe; der er altid noget vegetarisk paa Spisekortet, somme Dage baade 4 og 5 forskellige veltillavede Retter, hyggeligt og rart sidder man der, ingen Tobaksrøg, flink Betjening — hvad kan man egentlig ønske sig mere? Og selvfølgelig, jo mere Efterspørgsel der bliver derinde efter de vegetariske Retter, desto mere vil der blive taget Hensyn dertil.

Dette til Efterretning for de anonyme og andre, som gerne vil sidde hyggeligt og godt og for en rimelig Betaling faa det, de ønsker.

Maja Schrøder.

Spredt og samlet.

De frivillige Bidrag. Foruden de lovede aarlige Bidrag, som nu begynder at indkomme, har vi haft den Glæde siden sidste Meddelelse at modtage i Bidrag een Gang for alle: Bødker V. Andersen (II) 4,00, Maskinm. E. J. Andersen 5,00, N. Nielsen, Fr.-havn, 6,00; Lærer *E. Hansen* (II) 1,00; Fru M. Sørensen, Fredericia, 3,00; Jørg. Sørensen, Blands, 2,00. Endvidere fra Lærer B. P. Østerby en Aktie i A/S „Vegetarismens Fremme". Vor bedste Tak!

Kværnene. Vi leverer nu Kværne til følgende Priser: 10,45 (ganske lille); 19,50; 26,00; 40,00. Nærmere ved Henvendelse til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Et »Svineheld«! Paa Planteavlsudstillingen paa Ladelund har Dr. *Hindhede* talt om sine Forsøg, og sagde bl. a.:

> Krigen har været et Svineheld for mig; thi den har vist det fornuftige i Rationering efter mit System. Tyskland har indrømmet det, men forsent. De tyske Landmænd mente, at det gjaldt at holde Besætningerne oppe, og heri fik de Støtte af Størsteparten af Pressen. Planteproduktionen gik derfor i Dyrene, og Resultatet blev, at baade Folk og Fæ kom til at sulte. Naa, vi har intet at lade Tyskerne høre; vore Landmænd har baaret sig ad paa lignende Maade.

Ja, den Krig har været et Svineheld for adskilligt flere end Dr. Hindhede! Mon det ikke vil vise sig, naar Regnskabet skal gøres rigtigt op, at den „frygtelige Krigskost" slet ikke har været saa gal endda, og at det næppe er de knappe Rationer og Kostens Art, som har været saa nedbrydende for Sundheden. Forresten ser adskillige af de „Tommyer" og „Poilu'er", som passerer Danmark, slet ikke saa ilde ud!

(F. J.)

Koforstand. Koen vil ikke have Vand, medens den tygger Drøv, selv om den i nogen Tid har maattet undvære. Fornuftige Bosse! Hvis Vandet er koldt, drikker den kun nogle faa Slurke, men vil ikke lade sig føre bort fra Vandingen, og saa efter en Stund drikker den endnu nogle Slurke, i al Ro og Mag. Om nogle af os gælder det, at

om vi havde fire Ben og Horn, vilde vi være forstandigere i vor Drikkemaade.

(Efter Good Health ved C. J.)

Serum mod Skarlagensfeber. Det er uforstaaeligt, at man endnu ikke har kunnet indse, at „Hjælpen" ved saadanne Midler er højst problematisk, idet Sygdommen ved denne Fremgangsmaade nok tilsyneladende afværges, men andre saa tillige fremkaldes. Vi burde snart være saa fremskredne, saa vi kunde fries for saadanne Tvangsaktioner. *G—K.*

Frugtspisning. Den engelske Løjtnant, Dr. Oldfield, der har været Leder af en Ambulance i Frankrig, har — ligesom flere af hans Undergivne — under hele sit Ophold ved Fronten levet udelukkende af Frugt og befundet sig udmærket vel derved. Han havde ikke en eneste Sygedag.

(Efter »Vegetarian Messenger« ved c—n.)

Enhver, der holder op med at spise Kød, hjælper til at befri nogle for at myrde og andre for at blive myrdet.

(J. Howard Moore, Forf. til »The univers. Kinship«.)

Natarbejde Under Folketingets Forhandlinger om Loven om Forbudet mod Natarbejde i Bagerierne sagde Bagermester Pitzner (ifølge „Politiken"):

„Kravet om Afskaffelse af Natarbejde er kun et Dogme. Vil man endelig forbyde Natarbejdet, ja saa bør man virkelig begynde med Bladene, der jo ogsaa har Natarbejde. Det er fuldt saa vigtigt, at man faar sin legemlige Føde, som at man faar sin aandelige Føde i frisk Tilstand om Morgenen...".

Nej, det er ikke vigtigt, at man faar Brødet frisk om Morgenen; det vilde være meget bedre, hvis man ikke kunde faa det frisk om Morgenen, men om Eftermiddagen, saa at det kunde ligge til næste Morgen og blive godt. Paa den Maade vilde der opnaas mange Fordele, foruden at Brødet ikke blev spist i varm Tilstand: Afskaffelse af Natarbejdet i Bagerierne, Brødkuskene behøvede ikke at staa op midt om Natten, og Brødforretningerne behøvede ikke at lukke op, før andre Butiker gør det, altsaa ca. Kl. 8 Det betyder særlig meget om Vinteren. At man fra et naturligt Standpunkt ogsaa maa kæmpe for, at Aviserne ikke udkommer om Morgenen, men om Eftermiddagen, er en anden Sag. *Sk.*

Tør Mælk. Forleden læste jeg om en ny Mælkeindustri, som gaar ud paa at indtørre Mælken til et tørt Mel, som let kan forsendes og holde sig længe frisk. Det lyder jo meget godt, men nu er Spørgsmaalet blot, om Mælken ved den nødvendige Inddampning, eller hvad der nu ellers bliver foretaget med den, ikke taber i Næringsværdien, idet f. Eks. Vitaminerne bliver ødelagt. Det skulde dog først undersøges, før man gaar til en Udvidelse af den nye Industri. *Sk.*

En mægtig Udvidelse af København mod Vest. 600 Tdr. Land omkring og Syd for Damhussøen bebygges næsten udelukkende med Villaer. Saaledes kunde man for kort Tid siden læse i „Politiken". Det lyder jo meget godt, men lad os se lidt nærmere paa Sagen.

Af disse 8400000 Kvadratalen skal der bruges 1600000 til Veje, medens Resten, 6800000, skal anvendes til Bebyggelse og til Haver. Man regner med, at der bliver bygget til 50,000 Mennesker. Naar man nu ansætter en Familie til 5 Personer, saa bliver det altsaa 10,000 Familier. Enhver Familie vil gennemsnitlig kunne faa 680 Kvadratalen, vel at mærke for Hus og Have. Hvad bliver der saa tilovers til Haven? Næsten ingenting. I en Tid, hvor der rundt om i Verden bliver talt om Decentralisation eller Fordelingen af de store Byers Befolkning, virker en saadan Fremgangsmaade lidt mærkelig. Nej, ikke 400 eller 500, men mindst 2000 Kvadratalen Have burde hvert Hus have! At Befolkningen saa maatte fordeles videre i de store Byers Omegn er jo en Selvfølge, men det spiller i vor Tid ingen stor Rolle, da man blot behøver at udvide Trafikmidlerne tilsvarende, idet man anlægger nye Jernbaner, hvis de gamle Strækninger ikke kan overkomme Trafiken. Først og fremmest maatte dog Kyst- og Nordbanen forandres til elektrisk Drift, og der maatte indføres en meget hyppigere Toggang, end der nu er. Ogsaa Strækningerne til Roskilde og Køge maatte indbefattes i denne Forandring. Her er virkelig store Opgaver for Staten og Kommunerne, Opgaver, hvis Udførelse ikke blot for de næste Aar, men ogsaa for Fremtiden vil formindske Arbejdsløsheden eller dens Følger i betydelig Grad, da alle de Mennesker, som ejer en stor Have,

kan spare en Del Penge, naturligvis under den Forudsætning, at de ikke har betalt Jorden for dyr. *Sk.*

I »Vegetarische Warte« omtales et lille Skrift, der giver Anvisning paa at forbinde Spadsereture med Legems- og Aandingsøvelser. Skriftet faas mod Indsendelse af 1,60 Mark til C. Haase, Kassel, Wilhelmshøhe, Langestrasse. *(—l—).*

Dr Pedly, Rangoon anbefaler ved Tilberedning af Ærter og Bønner at lade dem opbløde i Vand i en Dag eller to, derefter hælde Vandet fra, dække dem med et Klæde og lade dem ligge, indtil der er kommet Spirer paa et Par cm. *(—l—).*

Krigserfaring. Hans Prull, Næstformand i „Badischer Landesverbandes des Krigsausschusses für Konsumenteninteressen" siger bl. a. i sit Værk: Kriegserfahrungen und Ernährungswissenschaft: At alene de ca. 20 Millioner Svin, som gennemsnitlig opdrættes i Tyskland, forbruger lige saa mange æggehvide- og fedtholdige Stoffer som Landets Befolkning, ca. 65 Millioner Mennesker, hvad næppe mange har tænkt sig. Og han har Ret, naar han siger: I det 4. Krigsaar maa vi tilstaa, at Vegetarismen ikke alene er Idealet for Fanatikeren; men den har hvervet ny Tilhængere i Hundrede Tusinder. De, som Krigen har aabnet Øjnene for Ernæringsspørgsmaalet paa, vurderer Vegetarismen og har faaet Forstaaelsen af den moralske Side af Spørgsmaalet; ja, Forfatteren siger: Overgangen til Vegetarismen betyder et af de største Kulturfremskridt, betyder et Brud med Menneskets dyriske Fortid, betyder en humanere og ædlere Menneskeslægt.

V. J.

Skolebespisningsspørgsmaalet bør have vor levende Interesse; det kan jo ikke være os ligegyldigt, hvorledes den unge Slægt ernæres i Skolerne, som adskillige Steder ogsaa har faaet denne Side af Opdragelsen paa sin Samvittighed. Gid Spørgsmaalet overalt blev taget saa fornuftigt som en Indsender i „Venstrebladet" i Kolding, Lærer Karl S. Svanum, der skriver følgende:

„Hvis Børnene daglig faar en rigelig Portion Byggrynsvandgrød i Skolen, skal de nok lære at sætte Pris paa denne Spise.

For Kommunen er det en billig og bekvem Maade at løse Skolebespisnings-Spørgsmaalet paa, og for Hjemmene vil det være en stor Besparelse, at de ikke behøver at give Børnene Skolemad med. Men allermest vil det gavne Børnene. De bliver vænnede til en god, sund og billig Spise, faar deres Smag uddannet i den rigtige Retning og faar deres Ernæring bygget op paa saa sundt et Grundlag, at der næppe vil blive Tale om Underernæring.

Og Skolens Eksempel skal nok sætte Frugt i Hjemmene, saa de følger efter."

Ja! — og saa et Æble til!

(F. J.)

Fra Lægernes Overdrev. Af vor Post citerer vi: 1) „Da min Læge har forbudt mig at være Vegetar — —". 2) „Jeg er nu Sygeplejeelev, og paa Hospitalets Kontor fordres, at jeg leverer Flæskekort trods det, at jeg er Vegetar". (Vedkommende vilde ellers gerne have byttet til mere menneskelige Ernæringsmærker). — Der er lang Vej frem!

Om Socialisterne og Vegetarerne bringer „Horsens Social.-Dem." et Indlæg, hvori der med heldig Haand gribes om et ømt Punkt: Vegetarernes særlige Syn paa Ambitionen i Modsætning til den Holdning, man indenfor andre Reformbevægelser indtager overfor denne.

Artiklens Forfatter, Hr. S. Knudsen, har noget af det rette Syn paa Beskaffenheden af den Idealitet, der præger Social-Demokratiet, og som er en *forloren Idealitet*, idet dette Partis Formaal i det væsentlige ikke er andet end det samme, der alle Dage har været ærgerrige Smaafolks fornemste Maal: at komme til at ligne de store. Denne Beundring for det, der nu engang anses for stort og fint og den slaviske Efterlignelsestrang overfor dette er maaske en af de største Hindringer for virkeligt Fremskridt her i Verden, især derved, at det netop er de smaa i Samfundet og dem, som føler Trang til Fremskridt, der herved faar deres Idealer forfalskede. Vi staar her overfor det tragikomiske Paradox, at de, hvis Løsen det er at revolutionere Samfundet, i særlig Grad er aandelig stavnsbundne i Traditionens Lænker og mindst skeptiske overfor de bestaaende Anskuelsers Gyldighed. Anvendelsen af Grinet som Vaaben er jo ogsaa karakteristisk for den forlorne Idealitet eller

rettere for Manglen paa Idealitet; og ogsaa paa dette Omraade efterligner Socialisterne de fede, blaserte og hovne Storborgere, der i selvsikker Bevidsthed om deres Magt til at knuse ethvert Oprør, overlegent møder enhver Opposition, ja enhver anderledes tænkende, med Spotterens brede Grin og Haanlatter.

Hr. Knudsen har Ret i, at Overbærenhed vil være ilde anbragt overfor den Slags Modstandere.

Andr. Møller.

Verden tvinges til Bekendelse. Den interallierede-videnskabelige Ernæringskommission har afgivet følgende Udtalelse til de allierede Regeringer: Det er unødvendigt at fastsætte et bestemt Minimum ved Kødrationering, da der intet absolut fysiologisk Behov af Kød eksisterer.

Dagens Nyheter læses: Kødet synes nok for de fleste at være en Nødvendighedsartikel, men samtidig ved vi, at hvis det kniber allerværst, *kan* vi undvære det. Efter Vegetarianen.

Ikke desto mindre er der fremdeles Folk, der kan staa med Kendsgerningerne for Øje og fornægte disse. Tager Slagtningen lidt af en Uge, skriger Hovedstadsbladene op, at nu skal Befolkningen udsultes o. s. v. Hvor gladelig giver ikke mange Husmødre den halve Ugeløn ud hos Slagteren, men kvider sig og gør Vrøvl, om det gælder at købe for mere end en halv Snes Øre Log og Suppeurter hos den arme Grønthandler ved Siden af. Og kan der tilfældigvis ikke faas Kød, hvad skal jeg da med Hvidkaal og Porrer? spørger hun. — Ja, lær Folk det?

Johs. U.

Valske Bønner eller Bondebønner *(Vicia faba)*. Nu er det snart ved Tiden, at Havefrøet bør bestilles. Enhver Vegetar bør i størst mulig Udstrækning være Selvdyrker. Men hvor Pladsen er indskrænket til kun at være en Kolonieller Parcelhave, kan der være Grund til at mindske noget med de Urter og Rodfrugter, som er billige og let tilgængelige i Handelen, saasom Rødbeder, sildige Kartofler, Roer, Hvidkaal o. l., til Fordel for mere næringsrige Planter, særlig saadanne, der ikke kan købes. Handelshavebruget er saa lidt som den landlige Kaalgaardsdrift anlagt efter vegetariske Idealer. Vi maa forlange en større Variation, især paa de fire Gruppers Omraade, man kan betegne som Salaterne, Karserne, Løgarterne og Spinaterne (et lille Forslag herom senere), og vi maa selv til at dyrke vore Krydderurter eller — endnu bedre — krydrede Næringsplanter. Fremfor alt gælder det at udvinde den største Næringsmængde af det lille Areal; hertil hjælper *Leguminoserne* (Bælgvæksterne) os bedst. Af disse skal her gøres opmærksom paa den mest velsmagende, næringsrigeste, men mindst kendte Sort: den valske Bønne. I Handelen sès den aldrig, og Frøet er sjældent til Købs; men det er en Gemyse, Folk maa blive kendt med. Bestil mindst 100 g Frø (udsøgt; men af første Udsæd kan man avle Frø for næste Aar); de saas enkeltvis og dybt paa 30×30 cm, saa tidligt som Haven kan bearbejdes. Køb dertil for en Snes Øre Frø af *Sar* (Bønneurt), som saas i Maj. Vi skal ved Lejlighed omtale Tilberedningen. Ingen vil fortryde Forsøget.

Johs. U.

»Vegetarianen« for April 1918 skriver: Hasselnødder som Fødeæmne: Vi ved alle, hvilken værdifuld Bestanddel Hasselnødder er af den vegetariske Kost. Skulde det derfor ikke være Umagen værd at arbejde for, at disse ikke, som for Øjeblikket, bliver en Luksusartikel paa Grund af den umotiverede høje Pris, men en Hovedbestanddel i den svenske vegetariske Kost. Indsenderen, som gerne indrømmer, at han er helt fremmed paa dette Omraade, anmoder dette Blads Læsere om velvilligt at udtale sig med Hensyn til Oprettelsen af et skandinavisk Hasselnødplantageaktieselskab, som skulde have til Maal i Byer, hvor Jorden er billig, at drive Hasselnødplantager under kyndig Ledelse. Foreningens Medlemmer skulde have første Ret til Produktet og til billig Pris. Det vilde derfor være ønskeligt, at Foreningens Medlemmer blev Aktionærer i Foretagendet. „Var ikke mit Forslag værd at drøfte?“ spørger Indsenderen. Vi lader hans Spørgsmaal gaa videre til den danske Forening.

Th. Sv.

En nem, praktisk Maade at faa varm Grød, som ikke er kogt: Man tager det kogende Vand af Ilden og kommer saa mange Gryn i, at al Vandet opsuges. Dog kan kun *valsede* Gryn (Byg, Havre) bruges paa den Maade. En væsentlig Fordel ved denne „Koge“-Metode turde

det være, at Grøden ikke hænger paa Gryden eller Tallerkenen; den bliver ikke slimet. *Andr. Møller.*

Fra Malmö meddeles til Vegetarianen, at saasnart normale Tilstande paa Fødevaremarkedet blot nogenlunde er genoprettede, skal Malmö Afdeling af S. V. F.s Pensionat atter træde i Funktion. *Johs. U.*

Kornet forødes! I en Beretning til Senatets Landbrugs Komitè udtaler de Forenede Staters Levnedsmiddel-Kontrollør, Mr. Herbert C. Hoover (tidligere Formand for den amerikanske Hjælpekommission i Belgien), at en Blanding af Byg og Hvede giver et lige saa fint Brød som Hvede alene. Han konstaterer endvidere, at man ved at ophøre med at bruge Byg til Ølbrygning vil indvinde 50 à 60 Mill. Bushels (ca. 85000 Tons). Mr. Hoover anslaar efter de i Amerika foretagne Undersøgelser, at af hver 100 Tons Korn, der gaar til Bryggerierne, bliver der 53 Tons Alkohol, Kulsyre og uanvendeligt giftigt Affald, medens 30 Tons forvandles til et middelmaadigt Kvægfoder og kun 17 Tons kommer Øldrikkerne tilgode som Næringstof i Øllet.

(Efter »Vegetarian Messenger« ved A. M.)

I **„Weg. Warte"** klagedes der over, at Tyskland under Krigen opkøbte hele Tyrkiets og Bulgariens Tobakshøst. „Vi er ikke fattige nok endnu," skriver Bladet, og disse Ord kunde være paa deres Plads ogsaa andre Steder, baade med Hensyn til Tobakken og adskillige andre mildest talt værdiløse Ting.

(Ved *A. M.*).

Vi bruger i det daglige Liv mange Ting — smaa Ting maaske, saasom Tændstikker, Aviser etc., og vi tænker næppe paa, hvilke Lidelser, Sygdom og for tidlig Død, de Arbejdere er udsat for, som staar i de Fabrikker, hvor disse Genstande laves.

I en svensk lille Bog: „Ved Mesteren Fødder", skrevet af en Indier — og af disse Mennesker kunne vi, Vestens Folk, lære meget baade om Vegetarisme og ophøjet Livsfilosofi —, staar der, at der findes tre Synder, som afstedkommer mere ondt i Verden end alt andet, og at man derfor for enhver Pris maa søge at undgaa dem: *Sladder, Grusomhed* og *Overtro.*

De to sidstnævnte begaas daglig af dem, som spiser Kød, Grusomhed mod Dyrene paa Grund af den dumme Overtro, at Mennesket skulde behøve Kød af Dyr til Føde. *H. N.*

At flytte Ansvaret. Som et Bevis paa, hvor raat og grusomt det føles at dræbe Dyrene for at anvende dem til Føde, tjener det Faktum, at de færreste selv vilde foretage Drabet. Naar man selv bliver stillet der overfor, viger man tilbage i Følelsen af, at noget godt samtidig vilde dræbes i en. Men bliver Ansvaret mindre, fordi man lader en anden begaa den uetiske Handling?

„Hjemmegrisen" har bragt mange ind paa Livet af Spørgsmaalet. Se f. Eks. Vittighedsbladene. Men Spørgsmaalet er vel desværre ofte blevet skubbet til Side. Det fortælles ogsaa om en kendt Kunstnerinde, at hun havde en Karpe svømmende i sit Badekar. Da Dagen kom, nænnede hun ikke at dræbe den, men satte den ud i Ørstedsparken. Men hvorfor saa en anden Dag spise Fisk, ved hvis Drab andre Mennesker har maatte begaa Vold imod Naturen!

Fra Arbejdsmarken.

Kbh. Afd.s Demonstrationsmøde i vegetarisk Madlavning $^{20}/_{1}$ var særdeles godt besøgt, og Publikum var meget begejstret for de lækre Retter, Frk. *Lindberg* serverede.

Dr. Nelsons Foredrag om Straalebehandling $^{27}/_{1}$ var særdeles instruktivt og Diskussionen interessant. Det blev slaaet fast, at Solens Lys, direkte og indirekte gennem de andre Lyskilder og andre Straaler, er bedre end Medicin og Operation.

Odense Afd. holdt Generalforsamling $^{12}/_{1}$. Formanden, Dir. *Chr. Hansen*, Lysbadeanstalten, pegede i sin Beretning paa den store Tilgang af Medlemmer og paa de to Kursus, der er afholdt. Byraadet har nu ydet Tilskud til et nyt. Til Formand valgtes Fru *P. Rasmussen*, Kasserer Bogholder *W. Iversen*, andre Medlemmer Dir. *Chr. Hansen* og Fru *Svanefjord*. Efter Generalforsamlingen holdt en ung Mediciner Foredrag om Fordøjelseskanalen. Desværre har en Del Vegetarer af manglende Forstaaelse af Vegetarismens sociale Opgaver forladt Foreningen. Det er vort Haab snart at se dem som Medlemmer igen.

Sydfyns Afd. holdt den 26. Jan. 1919 Møde i Logen „Ørkild" i Svendborg.

Gaardejer *Bendixen*, Langeland, der fortalte og holdt Foredrag over H. C. Andersens Eventyr *Klokken*, fik smukt frem de dybe Toner, Forfatteren har lagt i dette Arbejde. Foredragsholderen betonede, hvorledes de unge kan standses af det forskellige i sig selv uskyldige. Ulykken er at komme til at hænge fast, saa de kommer paa Højen og faar Solglansen at se.

Det smukke Foredrag blev fulgt med stor Opmærksomhed. *A. J.*

Dr. Mich. Larsens Foredrag om Den spanske Syge i Ansgarsalen 10/2 19 paahørtes af en talrig og stærkt interesseret Tilhørerkreds, der førtes ind paa en indgaaende Udredning af Naturhelbredelsen udfra Doktorens store Erfaring.

Møder og lign.

Program for Københavns Afdl.s Møder.

Mandag 17. Febr. Kl. 8½ stort *Demonstrationsmøde* i Madlavning i „Hallen", Vesterbrogade 17, ved Frk. *Marie Lindberg*, Skodsborg, m. fl.

Mandag 24. Febr. Kl. 8 afholdes **den aarlige ordinære Generalforsamling** i Nordisk Sundhedsforlags Lokaler, Istedgade 7 (ved Personbanegaarden), med den sædvanlige Dagsorden: Formandens Beretning, Fremlæggelse af Regnskab, Valg af Bestyrelse m. m. og Eventuelt. Man bedes møde talrigt.

Mandag 3. Marts Kl 8 afholder den nyvalgte Bestyrelse sit første Møde i Nordisk Sundhedsforlags Lokaler, Istedgade 7.

Mandag 10. Marts Kl. 8 taler Overlæge *Carl Ottosen*, Skodsborg, i „Ansgarsalen", Gothersgade 115. *„Vegetarismens Betydning for Held og Fremgang i Livet".*

Mandag 17. Marts Kl. 8 taler Sløjdskoleforstander *Vodder* i Vegetarisk Restaurant, Løvstræde 8¹, om *„Vor Ernæring og huslige Økonomi"*. Servering af Te og selskabeligt Samvær bagefter.

Mandag 24. Marts Kl. 8 taler Dr. *Andersen*, Skodsborg, i Vegetarisk Restaurant, Løvstræde 8, 1, om *„Racehygiejne og dens Betydning.*

Mandag 21 Marts Kl. 8 afholdes Bestyrelsesmøde i Nordisk Sundhedsforlags Lokaler, Istedgade 7.

Mandag 7. April Kl. 8 taler Hr. Olav Benedictsen i Valgmenighedens Sal, Forhaabningsholms Allé 18-20, om *„Gensidig Hjælp"*.

Mandag 28. April Kl. 8 taler Hr. Sekretær Werner Blædel i Vegetarisk Restaurant, Løvstræde 8¹. Emnet bekendtgøres senere.

Der er ogsaa Planer oppe om et Møde i Maj Maaned, om Friluftsmøder i Sommertiden og om Frugthenkogningsmøder, naar Jordbær og Stikkelsbær modnes.

Aalborg Afdeling afholder Medlemsmøde den anden Tirsdag i hver Maaned Kl. 8 Aften i Afholdsforeningens Lokaler, Skipper Clementsgade 5.

Sydfyens Afdeling afholder ordinær Generalforsamling Søndag d. 2. Marts Kl. 3 pr. paa „Villa Anka", Christiansminde. Dagsordenen vil blive oplæst paa Mødet. Da Landsforeningens Formand, Kommunelærer *Oluf Egerod* har lovet at komme til Stede, bedes alle give Møde. *Bestyrelsen.*

Rationel Ernæring og Madlavning af Fru *Johanne Ottosen*, Skodsborg. Anden forbedrede Udgave med Opskrifter paa over 1100 forskellige Retter samt et særegnet 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*. Prls 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.

A|S Vegetarismens Fremme

afholder Generalforsamling Fredag den 28. Februar Kl. 8½ præcis hos Hr. Bogtrykker *Emil Kristensen*, Nørregade 30. Dagsorden efter Lovene; dog bemærkes, at da Virksomheden har ligget stille i det forløbne Aar, er der hverken Beretning eller Regnskab, og Forslag til Behandling foreligger heller ikke.

Bestyrelsen.

En ung Pige,

der kan Madlavning, søges til 1. Maj. Der holdes Hjælp til det grove.

Billet mrkt. „B—g." sendes til Bladet.

En ung Pige

søges til 1. April. Lods *Ronnenberg*, Udbyhøj pr. Ørsted.

Husassistent,

En ikke for ung Pige, som med Interesse og Økonomi vil forestaa Husførelsen for to enlige Damer, kan faa en god Plads til Marts. Eget Værelse med smuk Udsigt, megen Frihed. Kommunelærerinde Frk. *Helsted, Østerbrogade 19, 3.* Telefon Øbro 2041 x.

Enepige,

proper og flink, med Interesse for Vegetarisme, søges straks eller senere. Henvendelse til Fru Kunstmaler *Brandt, Lyngby.*

En Pige

kan faa Plads i Ullits Skole straks. Nærmere ved Lærer *Svendsen.*

Ung Pige søges

eventuelt til 1. Marts til blandet Arbejde dels i Hjemmet og dels paa Vegetarisk Oplysningskontor. Forkundskab til Kontorarbejde ikke nødvendig. God Løn. Familiær Stilling. Henvendelse til Kommunelærer *Oluf Egerod*, Vanløse. Tlf. Vanløse 127.

En sund og flink 16½ aarig Pige

ønsker Plads i et vegetarisk (helst Sabbats) Hjem, hvor hun under en dygtig Husmoders Vejledning kan lære grundig vegetarisk Madlavning.

En 14 aarig Pige

ønsker Plads, passende for hendes Alder.

En kraftig 15 aarig Dreng

ønskes i Lære som Bager, Gartner eller ved anden Beskæftigelse.

Henvendelse til *H. Chr. Andersen*, Solevad pr. Fangel.

Ved Køb af Klaver

ydes gratis Assistance samt Stemning det første Aar.

Obs! Prisforhøjelse af Pianoer 1. Marts.

Th. Nielsen, Bianco Lunos Allé 7. København V.

Sygekassernes Sundhedsblad,

redigeret af Kontorchef i Sundhedsstyrelsen, Fysikus *Johansen*, bringer Artikler om Sundhed og Sygdom, Samfundshygiejne o. s. v.

Bladet, der kun koster *60 Øre* om *Aaret*, kan bestilles paa Posthusene.

Alle i Aarets Løb udkomne Numre leveres.

Den spanske Syge.

En Bog om *vegetarisk Helbredelse af Influenzaen* er Dr. med. *Henr. Berg*: „Spanska Sjukan och dess Botande". 75 Øre. Faas gennem Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Vegetariske Brevkort.

Svenske med og uden Tekst 10 Øre pr. Stk. Brug dem i Agitationen.

Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Kem. Tøjrensnings Etabl.

Garderobe- og Pelsværksfarveri.

H. C. Ørstedsvej 66, v. Aaboulevard.

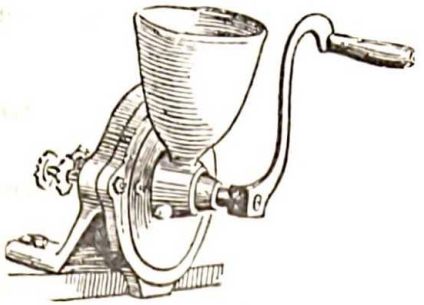
Tlf. Nora 283. oo C. LINDELOF. oo Tlf. Nora 283.

En Jakkeklædning oppresses 3 Kr.

Tøjet hentes og bringes. Udenbys franko mod franko.

Medlemmer 10% Rabat.

Anskaf en Husholdningskværn!



Mal selv Melet!

Det giver det bedste og billigste Brød.

Kværnen kan male Korn, Ærter, Bønner o. s. v. Den kan indstilles til at formale i forskellige Finheder fra Skraa til finere Mel. Den skrues fast paa Køkkenbordet.

Nærmere Oplysninger gennem
Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

FYSISK KURANSTALT

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge Carl Ottosen:

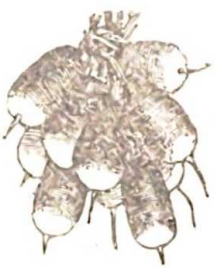
St. Kongensg. 36-38. Kbhvn. K.

Telf. 9656.

—— Forlang Prospekt. ——

Øjendiagnose.

Læs: „Vad var och en bör veta om ögondiagnosen", av *V. Vallberg*, med förord av medicine doktor *Hj. Selldén*. Et epokegørende Skrift. Pris 1,50.
Faas gennem Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.



Kun for Medlemmer.

25 % Rabat i denne Maaned paa alle Frøportioner og 10 % Rabat paa Gramvægte gives D. V. F.'s Medlemmer, som bestiller **Havefrø** hos mig.

- Forlang Prisliste og Bestillingssedler nu. -

Handelsgartner LARSEN-ULLERØD. Frøavl og Frøhandel.
Frederiksværksvejen, Hillerød. Telef. 390.

A/S Fyens Konservesfabrik.

København
Tlf. 9587.

Odense
Tlf. 1470.

Kompotfrugter.

Frugtsafter. Grøntkonserves.

Nordens Ungdoms-Blad:
Nordens Broderskab.
Redaktør og Udgiver: Eigil Sølve, Odense.

Ungdommens, Fredsvennernes, Afholdsfolkenes og Broderskabsforkæmpernes » » » » flammende Fakkel! « « « «
3 Kr. pr. 1/1 Aar. — Ca. 15 Nr. pr. Aar.

Ny Artikelserie fra Nytaar:
„De store Idéers Ildsjæle".

Mange første Klasses Illustrationer!

Vegetariske Brevkort.
18 forskellige svenske med og uden Tekst pr. Stk. 10 Øre I Partier Rabat.
Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

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



Bær Medlemsmærket!
80 Øre pr. Stk.
+ Porto.
Vegetarisk Oplysningskontor Vanløse.

Kampen mod Vaccinationstyranniet.
Har De læst:
O. Olvik: Vakcinationens Farer 1,50.
J. V. Borup: Det store Brændoffer 0,10 (før 0.50).
Faas gennem
Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Søg Deres Forretningsforbindelser blandt vore Medlemmer.

Optagelse sker enten mod Tegning af en anden Annonce til mindst 9 Kr. aarlig eller Betaling af 4 Kr. aarlig pr. 2 Linier. *) og **) betyder, at der gives Medlemmer af D. V. F. henholdsvis 5 og 10 % Rabat paa nogle eller alle Varer.

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

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

Frugtte og Urtete.
**) *Alb. Johansen.* Se Annoncen.

Havefrø.
**) Handelsg. *Larsen-Ullerød*, Hillerød.

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

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

Margarine.
Forlang *Faaborg Vegetabil*-Margarine.

Nordisk Sundhedsforlag.
**) Istedgade 7, B. Se Annnoncen.

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

Ugeblade.
„Landet". Red. *N. P. Østergaard.* Vegetarisk interesseret. 1 Kr. 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 Restauranter og Pensionater.
Løvstræde 81. Kbh. *H. Overgaard.*
J. Alstrup, Johnstrups Allé 6, St. th. Fuld Kost 42 Kr., Middag 20 Kr. om Maaneden.
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.

Drik dansk Frugt-Te!

Forsøg Æble- eller Jordbær-Te.
En ødelagt Mave bragt i Orden
ved Urte-Te-Drik af Nr. 1 eller Nr. 2.
Ødelagte Nerver ligesaa.
Nælde- Kamille- og Hylde-Te,
Perikon- Malurt- og Rellike-Te.
35 Øre pr. Pakke. 3 Pakker Franco.
Æble-Teen 40 Øre pr. Pakke.
Dansk Frugt- og Urte-Te Comp.
Godthaabsvej 62, Kbh. F. Tlf. Godth. 670 x.
Fabrik, Kontor og Lager: Ofeavej 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 27¹, 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: 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.