SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

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

13. Aargang	20. Marts 1919	Nr. 3

Indhold: Krigens Lære. — Beretning fra Vendelbos sociale Fond. — Adressen til Red. J. L. Saxon. — Gerda Marie Guldbjerg. — Fru Professorinde Anna Poulsen. — Det humanistiske Manifest. — Ren Plantemargarine. — Spredt og samlet. — Køkkenet. — Litteratur. — Spørgsmaal og Svar. — Fra Arbejdsmarken. — Møder og lign. — Annoncer.

Krigens Lære.

Efter en Samtale med Dr. *M. Hindhede.*



Mon ret mange forstaar, hvilket Nederlag Krigen har tilføjet den gamle Lære og dens Hovedrepræsentant Gehejmeraad *Rubner*, Prof. ved Berlins Universitet, Direktør saavel for det fysiologiske Institut som for Kejser Wilhelms Instituttets Afdeling for Ernæringsundersøgelser, Denne Mand var Regeringens næsten enevældige Raadgiver. Man stoledе paa ham omtrent som paa Biblen. Næsten ingen vovede at sige ham imod. Det var at anse for det glade Vanvid, at Dr. *Hindhede*, en ganske ukendt udenlandsk Læge, i 1907 vovede at rejse til Berlin og træde op mod Rubner i en Forsamling af tyske Videnskabsmænd. Han opnaaede da ikke andet end at blive udlet. Det var Indledningen til Hindhedes Kampagne mod Rubners Lære.

I 1908 udgav Hindhede sin første Bog i Tyskland. Den vakte ikke ringe Opsigt, og Dr. Hindhede opnaaede, at store tyske Tidsskrifter ikke alene stod ham aabne, men at de endog indtrængende anmodede ham om at skrive. Rubner tav til i Begyndelsen af 1914, men saa blev han nødt til at svare og udgav en hel lille Bog („Over moderne Ernæringsreformer") rettet mod Chittenden og Hindhede. Det var fra Ende til anden kun Haan og Afvisning.

Hindhede blev ikke Svar skyldig, hvilket yderligere forøgede Interessen for hans Ideer.

Saa kom Krigen som den store Voldgiftsdommer, der var som skabt til at dømme Parterne imellem. En Sammenligning mellem Tyskland og Danmark er meget lærerig. Ganske vist, Danmark var ikke i Krig, men det er ikke Krigen i og for sig, der er det afgørende. Det er Blokaden. Danmark blev i 1917 blokeret lige saa effektivt med Hensyn til Fødevarer, som Tyskland blev i 1914. Danmark var i Virkeligheden overfor Blokade værre stillet end Tyskland, hvilket vil fremgaa af følgende Tal for Avl af Brødkorn og Kartofler:

Tyskland 1914

	Ialt	pr. Dag og Person
Rug og Hvede	17 Mill. tons	685 g
Kartofler	45,5 - -	1370 g

Danmark 1913—16

	Ialt	pr. Dag og Person
Rug og Hvede	0,5 Mill. tons	460 g
Kartofler	0,75 - -	680 g

	Tyskland mere %
Rug og Hvede	50
Kartofler	100

Tyskland havde altsaa af Brødkorn og Kartofler henholdsvis (i Forhold til Folkemængde 50 og 100 % mere end Danmark. Forskellen for Kornets Vedkommende udjævnes ganske vist ved Danmarks langt større Bygavl, hvoraf ogsaa en stor Del anvendes til Menneskeføde. Men den dobbelte Kartoffelmængde er jo meget vigtig, og endnu vigtigere er, at Danmark i Forhold til Folkemængde har mellem dobbelt og tredobbelt saa mange Svin og Stykker Hornkvæg som Tyskland (henholdsvis 137 og 180 % flere).

Tyskland 1914:

	Ialt Mill.	pr. 1000 Indb.
Hornkvæg	20,994	309
Svin	25,659	367

Danmark 1914:

	Ialt Mill.	pr. 1000 Indb.
Hornkvæg	2,463	862
Svin	2,497	874

Svarende hertil var vor Indførsel af Mais, Klid og Oliekager 6 Gange saa stor som Tysklands.

Af disse Momenter følger, at hvis en Blokade kunde genere Tyskland, saa maatte den blive aldeles ruinerende for os.

Men saa gaar det lige omvendt. Tyskland sultede i høj Grad, medens vi — efter en nylig foretagen Undersøgelse — med Hensyn til Ernæring under Krigen skulde være det bedst stillede Land i Europa. Hvordan kan dette forklares? Det er simpelt og ligetil. Den store Voldgiftsdommer Krigen siger, at Blokaden skal mødes med Rationering a la Hindhede: Først Mennesker og saa Dyr! Medens Rationering i gammel Stil: Først Dyr og saa Mennesker fører til den sikre Sult for alle Parter.

„Først Dyr" vil sige, at man først maa sørge for at sikre dyriske Produkter nok til Menneskets Behov.

De tyske Soldater drog i Krigen under den Voit-König-Rubnerske Fane: 3/4 Pd. Kød pr. Mand.

	Militær Krigsnorm Gram	Militær Krigsnorm Ægghv.	Kalor.	Civil Krigsnorm — nødtvungen Gram	Civil Krigsnorm — nødtvungen Ægghv.	Kalor.
Kød	375	79	750	36	8	72
Brød	750	60	1995	221	18	588
Kartofler	1500	24	1200	125	2	100
	(eller andre tilsvarende Grønsager)					
Smør				13		104
Mel				43	1	155
Gryn				14	1	49
Sukker				22		88
Kaalrabi				428	4	128
Pro persona				902	37	1284
Pro voxen Mand	163		3945		46	1605
Dyrisk Ægghv.	79				10	

Man havde neppe, da Krigsnormen i sin Tid blev sat, gennemtænkt, hvad det vilde sige, at 5—10 Mill. Mand, hvoraf en meget stor Del (Landboerne) maaske kun var vant til at spise en mindre Kødmængde en Gang om Ugen,

pludseligt skulde have en saa stor Mængde hver Dag. Næsten alt Kødet i Tyskland maatte reserveres Soldaterne, der blev kun en Bagatel til den civile Befolkning. Kødet steg kolossalt i Pris — særligt ad Smugvejene — Kreaturbestanden skulde holdes oppe af Hensyn til Soldaternes Kampkraft.

Der udstedtes Forbud mod Slagtning af Kalve og Køer under 7 Aar og Svin under 60 kg, men intet Forbud mod Fodring med Korn. Følgen var, at efter 4 Maaneders Krig var ikke alene det gamle Forraad, men $^1/_2$ af den ny Kornavl opbrugt. Saa kom 4. Novbr. Fodringsforbud for Rug og Hvede, hvorfra der dog gaves talrige Dispensationer. Men til Gengæld opfordredes der meget energisk til at fodre med Kartofler. Men Kornet blev hos Bønderne, og de fodrede stadigt med Korn paa Trods af Forbud og fulgte meget villig Opfordringen med Hensyn til Kartofler. Følgen var, at der hen paa Vinteren maatte institueres Sultekost saavel for Mennesker som for Dyr. Siden har Ordningen været præget af en skæbnesvanger Vaklen — til hvilken Side hveranden Gang. De fleste Videnskabsmænd blev nu klare over den kolossale Fejltagelse. *Rubner* gør nærmest en ynkelig Figur, idet han ikke aabent slaar Retræte, men søger at redde Æren. Som en ny Dumhed arbejder han mod det grove Brød, holder paa, at Kliden skal gives til Husdyrene. Hindhede har nu den Tilfredsstillelse, at Berlins ledende lægevidenskabelige Tidsskrift — „Berliner klinische Wochenschrift" —, hvori Rubner plejer at have Ordet, henvender sig til ham og stiller ubegrænset Plads til hans Disposition. H. skriver saa en lang Afhandling strækkende sig over 4 Numre, hvori han søger at paavise Rubners Fejltagelser og anbefaler Rationeringsprincipper, som vi senere i det væsentlige har fulgt herhjemme. Til Videnskabens og Administrationens Vaklen kom Landboernes Kamp for at opretholde deres Besætninger for at være parat efter Krigen. Følgen var, at man i 1917 havde væsentlig lige saa mange Svin og Kreaturer som i 1915*). Men hvad var det for Dyr? Herpaa kan man ikke svare bedre end ved at citere den bekendte Berliner-Statistiker, Prof. Ballod, der skriver (vistnok i 1917):

„Vi kunde paa rationel Maade ernære og fede $^8/_{10}$ af vort Kvæg og Halvdelen af vore Svin (regnet efter Fredsbestand). I Stedet har vi under Indtrykket af et Vanvid, begrundet i private egoistiske Formaal, støttet af næsten hele Pressen, faaet den forvildede Idé, at vi skal opretholde hele vor Kreaturbestand. Vi tænker ikke paa, at naar vi fordeler det til Raadighed værende Foder imellem et saa stort Antal Dyr, saa maa Dyrene bruge en stor Del af Foderet til Vedligeholdelse og kan kun danne Kød og Mælk af Overskuddet. Men mangler Overskuddet, ansættes intet Kød. — Saaledes oplever vi den bedrøvelige Kendsgerning, at vi selv er vore værste Fjender, at vi selv indskrænker vor Næringsration langt mere intensivt end Englænderne nogensinde havde formaaet"*).

En anden tysk Videnskabsmand, Prof. *Junge*, Berlin, har 1917 skrevet en Bog „Næringsmiddellære", med Forord af Prof. *Eltzbacher*, der var Formand i den ved Krigens Begyndelse nedsatte Rationeringskommission. Han sender Hindhede Bogen, ledsaget af et Brev, hvori der staar:

„Deres Anskuelser om det ringe Æggehvidebehov har vel ikke længere mange Modstandere. Krigen har vist, at De har Ret. — — Jeg gaar endog et Skridt videre end De og tror, at man ogsaa kan undvære Fedtet. Selv har jeg nu i Maaneder levet næsten uden alle æggehviderige Fødemidler og næsten uden Fedt."

Bogen stiller sig ganske paa Hindhedes Standpunkt og kunde akkurat lige saa godt være skreven af ham.

At ogsaa de ledende blandt de tyske Landmænd nu er paa ret Køl, fremgaar af, at Sekretæren i det tyske Landhusholdningsselskab skriver til Dr. H.:

„Jeg beklager meget stærkt, at Deres Anskuelser ikke var bleven Almeneje nogle Aar før Krigen. I saa Fald kunde vi have sparet utal-

*) Folkemængden i 1915 tvang til Reduktion med $^1/_3$ og $^2/_3$ à $^3/_4$ af vor Svinebestand.

*) Dette minder om, at Hindhede i 1915 sluttede en Artikel i det tyske Tidsskrift »Kosmos« med følgende Ord (i Oversættelse):
»Tyskland er klar over, at det kæmper mod 3 Stormagter, men det er næppe fuldt saa klar over, at det ogsaa kæmper mod en fjerde, der maaske er farligere end alle de andre — nemlig mod de tyske Svin.«

lige Besværligheder og Vanskeligheder."

Men det nytter kun lidt, at Videnskabsmændene nu sadler om og agiterer med Hindhedes Kartoffel-Madsen. De har før Krigen grundigt indpodet i Folket de stik modsatte Anskuelser. Folk tror derfor, at det blot „er noget, de siger for at trøste os".

Det var Tyskland, men nu Danmark.

Da Udvalget af 4. April blev sat til at rationere for Danmark, var det en ikke ringe Fordel, at det vidste:

1) At det ved Hindhedes Forsøg var godtgjort, at voksne kraftige Mænd synes i aarevis at kunne leve

a) Ved Kartofler, Margarine og Vand.
b) Ved groft Brød, Margarine og Vand.
c) Ved Bygvandgrød, Sukker og Margarine.
d) Ved Brød, Kartofler og Grønsager uden Fedtstof.

Udvalget nærede ingen Tvivl om Forsøgenes Tilforladelighed.

2) At de tyske Erfaringer havde vist den gamle Læres Fiasko.

Hindhede beregnede, at vi alene gennem Brødkorn + 1/4 af vort Byg, Kartofler + Smør kunde faa Næring nok. Ja, at vi endog helt kunde stryge saavel Brødkorn som Kartofler og alene klare os med Byggrød, Smør, Sukker og 1/8 af vor Centrifugemælk.

Naar vi saa erindrer alle vore andre Næringsmidler, vilde det være det glade Vanvid, om vi skulde komme til at sulte.

Det, det gjaldt om, var blot at værge vor Rug, vort Byg og vore Kartofler mod Svinenes (og Kvægets) Efterstræbelser. Mennesket maa her tage først uden Hensyn til Kreaturerne.

Man var klar over, at Landmændene ikke vilde synes om alle de her nødvendige Tvangsforholdsregler, og at heller ikke Byboerne vilde synes om den følgende Reduktion af dyriske Næringsmidler. Men var lige saa klar over, at det her kunde være Livet om at gøre at gaa frem med *fast Haand uden Vaklen*.

Og man vil kunne forstaa, at det er en overordentlig Tilfredsstillelse for dem, der som Hindhede har været med til Hovedplanlæggelsen at høre, at efter Udlændinges Dom er

Danmark det gunstigst stillede Land i Europa.

Det er ogsaa en stor Tilfredsstillelse, at Hindhedes værste Modstander indenfor Lægestanden, den Mand, der altid angriber ham (Overlæge *Scheel*) i samme Aandedræt, som han angriber Regeringen for, at Hindhede og ikke en mere kvalificeret Mand (Universitets-Professor) blev valgt som Raadgiver, skriver („Ugeskrift for Læger" Nr. 5. 1918):

„Den Vejledning, han (Hindhede) indenfor Kom. af 4. April har ydet m. H. t. Befolkningens Ernæring, er der ikke noget at sige til, det er det samme, som enhver, der kender noget til disse Forhold, vilde have sagt — — —."

„Ja, naar alle Sagkyndige vilde have sagt, at en voksen Mand i Byerne i 1917 kunde klare sig paa en Kost til 52 Øre om Dagen, bestaaende af Brød, Kartofler, Sukker, 1 Pægl Mælk (væsentlig skummet), 70 g Flæsk (intet Smør*)), lidt Ost og Grønsager, en Kost, der kun indeholder 65 g Æggehvide, saa forlanger jeg ikke mere, saa er dermed mine Idéer anerkendte," siger Dr. *Hindhede* og fortsætter:

„Tænk, om Tyskland i 1914 havde gjort som vi, havde sikret sig Korn og Kartofler og slaaet 2/3 af Svinene ned. Der havde saa ikke været Tale om Sult. Hele denne forfærdelige Sultekrig havde saa ikke været. Folk, der er ved at sulte ihjel, bliver desperate og griber til alle Midler Den frygtelige Undervandskrig var sikkert Sultens Konsekvens. Uden Sult var Krigen bleven forholdsvis „fredelig". Der var ikke opstaaet nær saa stort Had. Fredsslutning vilde have været meget lettere. Man siger ofte, at Ernæringsundersøgelser er uden praktisk Betydning. Mon?"

Og vi maa svare: Nej, Praksis viser det modsatte, bl. a. fordi Undersøgelserne Skridt for Skridt giver Vegetarismen Ret.

Beretning
fra Vendelbos sociale Fond.

Fondet er stiftet den 1/1 1917, men naaede dog knapt nok at komme i Virksomhed i 1917. Heller ikke i 1918 er alle disponible Midler blevet brugt.

*) I Stedet for dette kan nemt sættes f. Eks. lidt Nødder. *Red.*

Adressen til Red. J. L. Saxon.



Vi bringer her en stærkt formindsket Gengivelse af den Adresse til Svenska Vegetariska Föreningens Formand, Red. *J. L. Saxon*, som vi omtalte i forrige Nr. I „Stamtræet" vil man finde nogle faa af Bevægelsens berømte Aner. Stolte Navne*), som giver Vegetarismen en god historisk Grund at bygge paa. 2 af vore Hovedsætninger, af Milton og Baltzer, fastslaar vort Arbejdsprograms Retningslinier. Teksten er ogsaa givet paa Esperanto for at fastslaa vor Bevægelses internationale almenmenneskelige Karakter. — Ved den store Fest i Stockholm, hvori deltog Vegetarer, Fredsvenner, Afholdsfolk, Dyrevenner o. s. v. som Repræsentanter for de Bevægelser, der skylder Saxon Tak for godt Arbejde, overrakte Fru *Joh. Ottosen* paa vor Forenings Vegne Adressen, som vakte Beundring og Anerkendelse baade for sin Idé og Udførelse. Endvidere overraktes der Saxon bl. meget andet fra Skodsborg Sanatorium en Frugtskaal af Sølv, fra den danske Fredsforening „Pax" dennes Mærke i Guld, fra danske Fredsvenner en Adresse, fra Norges vegetariske Forening en Adresse, fra Svenska vegetariska Föreningen bl. a. en Opsats af Sølv og 3300 Kr. til Vegetarismens Fremme. Endvidere Masser af forskellige Opmærksomheder fra Dyrevenner, Good-Templarloger og Bladet „Såningsmannen".

Fondet er endnu ret ukendt, hvilket formentlig er Grunden til, at der ikke har foreligget saa mange Anmodninger om Støtte til Formaal, som ligger indenfor Fondets Virkefelt. Dette er begrænset ved Statuterne, i hvilke det bl. a. hedder: „Fondets Formaal er at støtte Bestræbelserne for at udvikle Menneskesamfundet til stadig større og større Fuldkommenhed, særlig i Retning af legemlig og aandelig Sundhed (Vegetarisme), gensidig Forstaaelse, Fordragelighed og Hjælpsomhed (sand Kristendom), og retfærdig Samfundsstyre med lige Ret for alle og Anerkendelse af det Princip, at enhver, der er villig til at udføre sin Del af Samfundsarbejdet, ogsaa har Krav paa sin Del af Samfundsgoderne (Socialisme).

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

I Aarene 1917 og 1918 har der været til Raadighed ialt 3853 Kr., hvori er indbefattet 1985 Kr. der er modta-

*) Buddha, Kungfutse, Zarathustra, Hippokrates, Sokrates, Pythagoras, Diogenes, Plato, Chrysostomus, Frans af Assisi, Giordano Bruno, G. v. Struwe, Edv. Baltzer, W. Booth, B. Franklin, Cuvier, Tolstoi.

get som Gaver fra forskellig Side. Heraf er brugt 705 Kr., der fordeler sig saaledes:

Vegetarisk Madlavningsdemonstration for arbejdsløse Kvinder 50 Kr., Dansk vegetarisk Forening til „Lægernes Vildfarelser" 50 Kr., Dansk vegetarisk Forening til Annoncering 100 Kr., Frisindet Folkeblad (Gave, Annoncer, Abonnement) 126 Kr., Centra Dana Esperantista Ligo til et Propagandaskrift 300 Kr., Foreningen for eksperimental Pædagogik (Medlemsbidrag), 8 Kr., „Solblink" (Annoncer) 18 Kr., Esperanto-Raporto (Abonnement) 5 Kr., Bøger til Fondets Bogsamling 12 Kr., Administration 35 Kr.

Fondets Bestyrelse bestaar for Tiden af Kommunelærer cand. phil. *Oluf Egerod*, Bogtrykker *Emil Kristensen*, (Kasserer, Bopæl: Nørregade 30, Kbhvn. K.) og Ingeniør *P. Schrøder* (Formand). Den kunde ønske at supplere sig med endnu 2 Medlemmer, helst Kvinder, og vil sætte Pris paa, om saadanne vil melde sig til Tjeneste.

P. Schrøder.



Gerda Marie Guldbjerg.

Mandag 17. Februar erobrede vor fra sine Triumfer i Amerika hjemvendte Meningsfælle, Solodanserinde Frk. *Gerda Gulda* (som Amerikanerne kaldte hende) sin Fødeby. Casino var fyldt til sidste Plads. Man var mødt i Forventningen om noget stort og oplevede en Aften, fyldt med enestaaende Præstationer. Der var en Ynde, en Gratie, en Sikkerhed og ikke mindst en saa aldeles fænomenal Kraftudfoldelse i denne Aftens Ydelser, at Publikum bogstavelig talt var ude af sig selv af Begejstring. Dacaponumrene og Fremkaldelserne var nærmest talløse, lige ved at være for meget af det gode. Pressen fastslog enstemmigt Sukces'en og forudsagde en glimrende Løbebane. Vi er stolte over, at Vegetarismen tæller saa eminente Dyrkere blandt sine Tilhængere. Frk. *Guldbjerg* er nu engageret til at optræde som Gæst i „Geisha", naar den i en nær Fremtid skal op paa Casino. Til Sommer rejser hun til London. Verden ligger hende aaben.



Fru Professorinde Anna Poulsen

fyldte 70 Aar den 8. Marts og hyldedes i den Anledning med Blomster, Breve og Telegrammer i overvældende Mængde, et Bevis paa, hvor afholdt hun er i vide Krese.

Det kan vist snart bilve 25 Aar, siden Fru Poulsen sluttede sig til Vegetarismen, som hun straks omfattede med den hende egne Iver og Interesse. For Vegetarismen, der den Gang var ret ukendt her i Landet, betød det uendelig meget, at en Familie som den Poulsenske for hele sin Husstands Vedkommende sluttede sig til den og højlydt forkyndte dette.

Jeg husker Mødeaftenerne i de første Aar, efter at Vegetarisk Forening var dannet, naar Prof. Emil Poulsen og Fru Poulsen kom til Stede, og jeg ser endnu for mig det kloge og iagttagende Blik, hvormed Emil Poulsen lyttede, naar andre, der ogsaa var blevet Vegetarer,

forklarede, hvorfor de netop var blevet dette. Vi var jo kun en lille Kreds af Medlemmer den Gang, saa at den personlige Vekselvirkning imellem de forskellige kunde faa megen Betydning og støtte de syge og svage, der ventede sig øjeblikkelig Lindring og Helbredelse og ofte maatte resignere eller taalmodigt maatte vente, til de syge Organer havde rettet sig.

Det var Kuhnes Helbredelseslære, der havde fanget Fru Poulsens Interesse i saa høj Grad, at hun derved kom ind paa Vegetarismen. Efter en kort Kur paa Skodsborg Sanatorium, det første Aar det var aabnet, tog Prof. E. Poulsen, Fru Poulsen og en ung Datter, der var ret haardt angrebet, ned til Kuhne i Leipzig og brugte hans Kur, hvorefter de rejste til Sicilien, hvor Naturen, mere ødselt end herhjemme, udøser sine Betingelser for Naturhelbredelse i Form af intenst Lys, straalende Solskin og Frugter i Overdaadighed. Efter længere Tids Ophold dèr kom Familien atter hjem, den unge Datter fuldt helbredet, imedens Prof. Poulsens Sygdom var for vidt fremskreden til, at den kunde standses. Fru Poulsen er en glimrende Agitator; hører hun Tale om, eller ser hun en syg, giver hun sig ikke Ro, før hun faar talt med den syge eller dennes nærmeste for at søge at faa dem ind paa Naturhelbredelsens Vis. Med sin Pen og som Foredragsholder er Fru P. ogsaa utrættelig: ingen kalder forgæves paa hende, og hun er altid rede til at støtte enhver ideel Sag med sin personlige Indsats.

Fru Poulsen har nu bl. a. den Glæde, at hendes Børnebørn er ægte uforfalskede Vegetarer.

Man kunde blive ved at fortælle om Fru P. som Moder, som en meget dygtig Husmoder, der har udgivet en vegetarisk Kogebog, der er kommen i flere Oplag; men Pladsen tillader ikke mere.

Maatte de unge Vegetarer, d. v. s. de, som er nye i Bevægelsen, igennem ovenstaaende faa et Begreb om, hvad de skylder en Foregangsmand som Fru Poulsen.

Edla Larsen.

Det humanistiske Manifest.

Fra en Kres af socialt interesserede Mænd og Kvinder i Sverige er der udsendt et Manifest, hvori der opstilles det ikke nye, men hidtil ret stedmoderligt behandlede Krav, at Samfundslivet skal tage Sigte paa at skabe de bedst mulige Betingelser for Udøvelsen af Individets Ret. Manifestet er et Udslag af Tidens aandelige og sociale Rørelser, der bl. a. ogsaa herhjemme har ført til Bestræbelser for at lede vort politiske Liv ind paa andre Baner, end de hidtil benyttede partipolitiske.

Det humanistiske Manifest kræver,

at Jorden og dens Rigdomme skal tilhøre alle,

at Produktionens Formaal er, at Individet fuldtud faar, hvad der tilkommer det, efter at Samfundet har faaet sit,

at der ingen Samfundskultur kan bygges uden paa Individernes Kultur, og at alle derfor har Ret til den bedste Opdragelse og Uddannelse,

at Respekten for Menneskelivet maa være et Axiom, og Dødsstraffens Afskaffelse en Kulturnødvendighed, Beskyttelse for de svage, Mindretallenes Ret overfor Flertalsvælde, Sagen for Personerne og Partierne, Realdemokrati for Formaldemokrati.

Manifestet slutter med at indbyde interesserede til at deltage i en Bevægelse for gennem samtidig økonomisk Omdannelse og Sjælenes Kultivering at forvandle alle Mennesker til en broderlig Menneskelighed uden Klassemodsætninger.

Manifestet, der er underskrevet af Mænd og Kvinder fra alle politiske Partier — bl. a. af Borgmester Lindhagen og Red. J. L. Saxon —, vil sandsynligvis i nær Fremtid blive efterfulgt af et dansk, og da Vegetarismen er en absolut humanistisk Bevægelse, tagende Sigte, som den gør, paa at skabe de bedst mulige Betingelser for Menneskenes aandelige og økonomiske Frigørelse, vil jeg bede Læserne af „Solblink" have Opmærksomheden henvendt paa denne interessante Nyskabelse i det politiske Liv.

Et Antal af det svenske Manifest udleveres gratis mod Indsendelse af frankeret Svarkonvolut til Hr. R. Ankjær. Toldbodgade 18, Silkeborg, eller til undertegnede.

Wilh. Date,
Sct. Annægade 47 C, Kbhvn. C.

Ren Plantemargarine
til de Vegetarer, der faar byttet Flæskekortene.

Straks da Margarineordningen blev bekendtgjort, søgte vi paa Foreningens Vegne om Tilladelse til at ombytte Margarinemærkerne med Smørmærker gennem Oplysningskontoret for de Vegetarer, der faar byttet Flæskekortene, idet den nu fremstillede Margarine indeholder mindst 25 % Dyretælle o. lign. Vort Andragende kunde af forskellige Grunde ikke imødekommes, men vi henvistes til at lade fremstille en ren Vegetabilmargarine. Efter forskellige Forhandlinger med et Par Fabrikker og Fordelingskontoret er det lykkedes os at faa en Ordning i Stand med Københavns Margarinefabrik, der har faaet Tilladelse til at fremstille et rent Planteprodukt til os. Den vil kunne fabrikeres omkring den 20. ds., men forinden maa man som allerede meddelt pr. Brevkort iagttage følgende:

Forhandlingen er overtaget af de 3 vegetariske Forretninger i København; *Sana*, Skindergade 28, K., *Sana*, Smallegade 17, F., *Sanafer*, St. Kongensgade 36—38, K. *Til en af disse Forretninger indleveres eller indsendes alle Margarinemærkerne for Marts (ogsaa fra Provinserne) aldeles omgaaende. Husk at vedlægge nøjagtig Adresse og at angive, at det skal være den rene Margarine.* Margarinen vil saa antagelig kunne hentes i Slutningen af Ugen. For Provinsens Vedkommende vil Margarinen blive tilsendt pr. Post pr. Opkrævning med Tillæg af Portoudgifter. Prisen bliver noget højere end for den almindelige Margarine, nemlig 3 Kr. pr. kg, men Produktet skulde jo ogsaa blive væsentlig bedre.

I Begyndelsen af April vil der antagelig kunne fremstilles ren Plantemargarine fra de forskellige Fabrikker som før Krigen, ellers fortsættes denne Ordning.

P. B. V.
Oluf Egerod.

Grundet paa overvældende Travlhed i Trykkeriet og Vanskelighed ved at faa ledig Arbejdskraft er „Solblink"s Udsendelse forsinket i ca. 5 Dage.

Spredt og samlet.

De frivillige Bidrag. Foruden de tidligere lovede Bidrag er endvidere indkommet: Fru Axelsen, Odder, 2,00; Overretssagf. Hartmann 10,00; Alb. Johansen (IV) 20,00. Vi kvitterer med Tak!

Kværnene er faldet i Pris, nogle med over 100 pCt. til omkring en halv Snes Kroner. Nærmere ved Henvendelse til Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Spørgeskemaerne om den spanske Syge udsendes først i April sammen med Ernæringskortene. De, der ikke paa den Maade faar dem, bedes rekvirere det nødvendige Antal, 1 til hver Person, gennem Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse. *Det er af afgørende Betydning for Besvarelsernes Værdi, at alle Vegetarer deltager.*

De valske Bønner. Handelsgartner Larsen Ullerød, Hillerød, meddeler, at han har disse i forrige og dette Nr. omtalte sjældne Bønner til Udsæd. Se Annoncen!

Vegetarisk Husholdningsskole. Paa Raastrup Kursted ved Svendborg agtes i September oprettet et Kursus i vegetarisk Madlavning paa 3—4 Uger, især for saadanne unge Piger, der kan lidt Madlavning i Forvejen. — Her kan man i Sandhed sige, at der afhjælpes et længe dybtfølt Savn. Der er for faa unge Piger, der tilbyder deres Hjælp i vegetariske Hjem. Det vil formentlig være paa sin Plads, om Vegetarerne ikke alene viste Sagen deres Interesse, men ogsaa deres Støtte, dels ved at sørge for, at Kursus'et bliver godt besøgt, men ogsaa i Form af direkte Tilskud, f. Eks. til Oprettelse af hele eller delvise Fripladser. I Hovedbestyrelsen er der Planer oppe om noget i den Retning, og man venter paa Udtalelser fra interesserede. Nærmere i „Solblink" efterhaanden.

Læge Frk. R. Grønberg-Petersen, en af de meget faa Læger, der praktiserer paa Grundlag af Naturhelbredelsesteorierne, er flyttet til *Pileallé 43*. Se iøvrigt omstaaende Annonce.

Det vegetariske Børnehjem i Dalmose, der ledes af Hr. *Vald. Bloch og Frue*, staar parat til at at modtage de Børn, man vil kunne betro dem. Vi kan trygt

anbefale Hjemmet, idet vi anser Hr. og Fru Bloch for særdeles vel egnede til Posten som Ledere af Børnehjem, især et vegetarisk. Se Annoncen.

Ombytningen af Flæskekort. Hvis man nøje vilde følge de paa den røde Vejledning givne Regler, vilde vi spares for mange Bryderier. Følgende maa især indskærpes:

1) *Send Kortene, samme Dag, de afhentes hos Kommunen.*
2) **Lad baade Brevet til Oplysningskontoret og den indlagte Konvolut** til Tilsendelse af de tilbyttede Mærker **anbefale** (15 Øre ekstra). Der forsvinder hver Gang uanbefalede Breve!
3) *Indlæg stor Svarkonvolut!*

Dette sidste vilde spare os for mange Timers Arbejde. Konvolutter af „Solblink"s Størrelse vil være passende. Det er af særlig Betydning denne Gang, da Skemaer angaaende den spanske Syge sandsynligvis vil blive udsendt sammen med Ernæringskortene.

4) Angiv nøjagtigt, hvad De ønsker for Flæskekortene.
5) Kvitteringen kan man indsende ved næste Ombytning igen.

NB. *Da jeg er fri for Skolearbejde 29.—31. Marts, vil det være af Betydning at faa Kortene ind til den Tid.*

Vegetarisk Oplysningskontor,
Vanløse, 15/3 1919.
Oluf Egerod.

Køkkenet.

Valske Bønner. Bønnerne anvendes kun til Gemyse, medens de endnu er grønne. Bælgene, der minder om fløjlsforede Etuier, fjernes og bortkastes. Hver enkelt Bønne befries for Kimspiren, vaskes, dampes (koges) fuldstændigt med noget Salt og lidt Vand. Mel brankes gult i Smør, blandes i Bønnerne, som saa maa „trække" (dampe) i nogle Minutter. Bedst smager valske Bønner med *megen* Persille; derfor sættes Persille, finthakket, i rigelig Mængde til de færdige Bønner, samt Saften fra én eller flere Citroner og dampes dermed i nogle Minutter.

Anmærkning: Nogle valske Bønner kan undertiden have en skarp Smag, maaske stammende fra Jordbunden. Fra saadanne maa det første Hold Kogevand bortkastes. Spises med Kartofler eller Brød. Endnu bedre end Persille vil for de flestes Smag være Sar (Bønneurt) Satureja hortensis eller S. montana, da denne Urt mildner Smagen bedre end Persillen. Er Bønnerne meget udvoksede, svagt paa Vej til begyndende Modning, afskalles ogsaa selve Bønnefrøene.

Analyse: Æggehvide 5½ %, Kulhydrater 7¾ %, Salte ¾ %, Træstof 2 %, Vand 84 %.

Valske Bønner med Smør. Bønnerne, befriede for Bælge og Kim, dampes i lidt Vand med noget Salt. Vandet anvendes ikke. Bønnerne kommes over i smeltet Smør, hvor de maa dampe i kort Tid deri; der tilsættes vasket, finthakket Persille i passende Mængde, hvorefter det endnu maa trække nogle Minutter og saa anrettes med kogte Kartofler.

Valskbønne-Suppe. Bønner, afkimede, vaskede, mørkoges fuldstændigt i Vandet med passende Saltmængde, gnides gennem Si eller Dørslag. Man sætter gulstegt Smør dertil samt finthakket Persille og lader Suppen koge endnu nogle Minutter.

Almindelig Valskbønne-Stuvning for 6 Personer: 1 l Bønnekærner, 2 Gulerødder, 2 l Vand, Salt, 1½ Spsk. Smør, 3 Spsk. Mel, 3 Kopper Mælk, Salt, Sukker, 2 Spsk. hakket Persille eller Sar. Bønnerne afbælges, Kimene fjernes, kommes i saltet kogende Vand, koges, tilsættes de skyllede, skrabede og tyndt udskivede Gulerødder. Naar alt er kogt, lades det afløbe i Dørslag. Smør og Mel sammenbrankes, 2 Kopper af Suppen og 3 Kopper Mælk tilspædes og lades koge i 10 Minutter. Bønnerne og Gulerødderne kommes i, den hakkede Persille eller Sar tilsættes, og Stuvningen afsmages med Salt og Sukker. — Denne Tilberedning vil sikkert blive den mest foretrukne. *Johs. U.*

Vi bringer paa Opfordring disse Opskrifter nu, at man kan se, hvad der kan laves af disse Bønner, inden man eventuelt lægger dem nu i Foraaret.

Red.

Litteratur.

Krigens Lære om Ernæringen. (Tysk og dansk Ernæring i Krigstiden). Hvor-

for slog den tyske Rationering fejl? Af *M. Hindhede*. Særtryk af Ugeskrift for Læger Nr. 1 1919. Et epokegørende Skrift. Se iøvrigt nærmere vort Interview med Dr. Hindhede om de i Skriftet omtalte Erfaringer, Forsøg og Synspunkter.

Hälsa genom sunt Förnuft. Af *Jack Lindblad*, 2,25 Kr. Faas gennem Svenska Förbundet mot Vaccinationstvånget, Göteborg. Denne paa vegetarisk Grundlag godt opbyggede Bog fortjener mange danske Læsere.

Vegetariske Vink af Frk. *Anna Ullerup*, Raastrup Kursted, Christiansminde pr. Svendborg. Trykt som Manuskript. Pris 75 Øre. Faas gennem Forfatteren eller gennem Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

I denne Bog er samlet Frk. *Ullerups* skattede Vink angaaende vegetarisk Husførelse. Gæsternes Efterspørgsel Aar for Aar efter „Anna Ullerups Kogebog" har gjort, at den *maatte* frem. Den bliver nok snart udsolgt. Vi anbefaler den dertil.

En lille Bog for Børnene, Forældre, Lærere o. s. v. er:

Historier om lille Georg af *Ingeborg Andersen*. Udgivet med Støtte af Vendelbos sociale Fond. 10 Øre. Faas gennem vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Den udmærkede Teosof og Vegetar Frk. *Ingeborg Andersen*, har her udsendt et Par Smaahistorier for Børn om „Hvorledes Georg fandt sin Sjæl" og „Hvorledes Georg blev Vegetar". Historierne er ypperligt fortalt og vil fornuftigt gennemgaaet, tage Børnene — og de Voksne med. — Rekvirer den, helst i Partier, del den ud, og arbejd for den.

Betænkning afgivet af Den personlige Friheds Værns Alkoholkommission. 1. Forslag til Ændringer i Lov om Beværtning o. s. v. af 12. Maj 1912.

Vi nævner dette Værk som et Kuriosum, et af de Skalkeskjul, under hvilket man fra en vis Side under Skin af at ville modarbejde Misbrug af Alkohol, gør sit bedste for at bevare Adgangen til denne Folkegift, denne Kulturødelægger, denne Forbandelse for Menneskeheden. Naa, Alkoholen synger nu paa sit sidste Vers. Vi vil notere omtalte Værk som *eet* af de interessanteste Vidnesbyrd om dens sidste Krampetrækninger.

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.)

132. Vegetarisk Raad udbedes mod Hæmorrhoider. Diæt og Behandling.

Svar: Sørg for rigelig Afføring, især ved at nyde megen Frugtdiæt og anvende intensiv Tygning ved hvert Maaltid. Vandbehandling skal være godt foruden daglig Haandklædebad eller Vantegnidning, en Gang ugentlig Svedebad og hver Nat Neptunbælte. Ved Smerter er hede Sædebade udmærket, og om Dagen Brugen af „Takkesalve".

133. Er det raadeligt at gentage Lavementet, naar Vandet ingen Virkning gør og ej heller kommer igen. Det hænder af og til med en lille Pige. Er der andet at gøre?

Svar; Ja, Lavementet kan meget vel gentages, men det skal være hver Dag. „Om der er andet at gøre", er ganske umuligt at besvare uden nærmere at kende Tilfældet.

134. Hvad kan der gøres ved Betændelse i en diegivende Moders Brystkirtler?

Svar: Omslag med hedt Vand eller Grød (af Hørfrøskaller — faas paa Apoteket) er den bedste Maade at behandle en saadan Betændelse paa.

Mich. Larsen.

Fra Arbejdsmarken.

Kursus i vegetarisk Madlavning afholdtes 11.—16. Februar i Odense. Byraadet havde bevilget 25 Kr. samt Lokale, Lys og Varme, Leder var Fru *Maja Schrøder*. Sidste Dag afholdtes Afslutning. Landsforeningens Formand, Kommunelærer *Oluf Egerod* talte, hvorefter der serveredes Smørrebrød og Æblete. Baade Deltageree og Pressen var særdeles veltilfredse.

I det hele taget forbereder den ny Bestyrelse med Hr. *W. Iversen* i Spidsen et energisk Fremstød. Vi venter at høre godt derovre fra.

Københavns Afdeling afholdt Generalforsamling i Nordisk Sundhedsforlags Lokaler, Istedgade 7 d. 24. Februar 1919. Af Beretningen fremgik, at der havde

været 18 Møder, 2 selskabelige Sammenkomster, 1 Koncert og 8 Bestyrelsesmøder i 1918.

Samarbejdet med Landsforeningen havde været særlig godt, idet Oplysningskontoret havde bidraget væsentligt, til Fremgangen i Medlemstal fra 234 til 506, hvorfor der ogsaa var indbetalt Ekstrabidrag til Hovedkassen paa 265,50 Kr. — Regnskabet balancerede med 2491,58 Kr. Vi nævner: *Indtægt*: Kasse 463,25, Kontingent 1381,70 Møderne 58,25, Koncerten 563,70, Renter 24,68. — *Udgift*: Møderne 568,57, Landsforeningen 671,00, Aarsmødet 16,00, Administration 103,78, Inventar 30,00, Litteratur og Emblemer i Komm. 28,60, Koncerten 533,03, Kasse d. 31. December 1918: 540,60. Til et Klaver er indsamlet 53,84. —

Af Diskussionen fremhæves *Egerods* Forslag om en Henvendelse til Folkekøkkenerne gaaende ud paa, at Vegetarer maa kunne faa det af Middagene, de kan spise, serveret særskilt; det vedtoges at fremme Henvendelsen. Farvermester *Lindelof* angreb Landsforeningens Repræsentationsmaade, stærkt imødegaaet af *Egerod*. Bestyrelsen høstede Tak for sit gode Arbejde. Man opfordrede især til en Gentagelse af Madlavningsforevisningerne og af Koncerten paa Grundlag af de ved den sidstes Afholdelse vundne Erfaringer. — Til Formand genvalgtes Forlagsboghandler *H. L. Henriksen*. Genvalgt blev endvidere Frk. *Cath. Henriksen* (Kasserer) og Ingeniør *C. Seegelke* (Sekretær). Nyvalgte blev; Koncertsangerinde Fru *Thora Christiani-Bruun* og Repræsentant *Psilander*. Suppleanter blev Fru *Math. Rasmussen* og Lærer *N. A. Vodder*. Revisorer Direktør *O. M. Petersen* og Sagfører *B. Westergaard*. —

P. S. Trykte Regnskaber for 1918 kan faas fra Nordisk Sundhedsforlag, Istedgade 7, og fra Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Demonstrationsmødet i „Hallen" i Kbhvn.afd. den 17. Februar var mere end almindeligt godt besøgt. Det vegetariske Smørrebrød vakte udelt Bifald, og der solgtes en Del Litteratur. Pressen har omtalt disse Kursus rosende.

Aarhus Afdeling afholdt Generalforsamling d. 25. Febr. paa Lysbadeanstalten. Medlemsantallet sidste Aar er steget med 25. Mindet om Fodturene bragte Glæde i Sindene, man vedtog at gentage dem til Sommer

Bestyrelsen blev følgende: Formand: *S. P. Olesen*, Kasserer: Hr. *Jensen Malle*, Medlemmer: Hr. *Fontenay*, Hr. *L. P. Hansen*, Fru *Barfoed*. Bestyrelsessuppleanter: Frk. *Hedvig Jensen*, Hr. *K. Thomsen*. Revisorer Hr. *N. Jensen*, Hr. *Erik Olsen*.

Sydfyns Afdl. afholdt Generalforsamling paa „Anka" d. 2. Marts. I 1918 har været afholdt 6 gode Møder og Udflugter. Medlemsantallet er steget fra 58 til 70. Regnskabet staar godt. Der nedsattes et Udvalg bestaaende af Frk. *Jagd*, Fru *Anna Johansen*, Frk. *Ullerup* til at organisere Kursus i vegetarisk Madlavning, baade i større Stil og rundt i Hjemmene. Fru *K. Møllers* specielle Arbejde paa dette Omraade var standset paa Grund af Rationeringen og Influenzaen, men vilde blive genoptaget. *Anna Ullerup* bebudede Oprettelsen af en vegetarisk Husholdningsskole til Efteraaret. *Egerod* aflagde en særlig Beretning for Landsforeningens Arbejde. Bestyrelsesvalg: Gartner *O. Johansen* (Formand, Genvalg), Gartner *H. Norborg*, (Genvalg), Fru *A. Johansen*, Frk. *Ullerup* og Gaardejer *Jens Jensen*. Revisor Fru *K. Møller* og Overmontor *Beyer*. Senere afholdt Kommunelærer *Egerod* et Foredrag, særligt for Vegetarer, om Grunden til at være Vegetar og Overgangsvanskelighederne. Foredraget fulgtes med dyb Interesse og affødte en interessant Udveksling af Synspunkter. Til Slut samledes man om Frk. *Ullerups* gæstfri Bord. *O. J.*

Aalborg Afdeling afholdt d. 9. Marts Stiftelsesfest og Generalforsamling.

Den særdeles vellykkede Fest begyndte Kl. 6 Aften med en vegetarisk Festmiddag, hvortil var forfærdiget et nydeligt Menukort af Hr. *Bønsdorff*.

Der var 30 Deltagere, mange Taler og flere for Lejligheden forfattede Sange afløste hverandre i det mest festlige Virvar.

Fru *Bønsdorff*, der havde paataget sig Madlavningen, fik med de Assisterende deres velfortjente Ros for den dejlige Mad, og det festlige Arrangement.

Derefter afholdtes Generalforsamlingen, hvor Formanden, Fru *Ida Jensen*, henviste til, at Afdelingen nu talte 40 Medlemmer imod 27 for 4 Maaneder siden, hvorfor der var godt Haab for Fremtiden. Fru *Ida Jensen* blev en-

stemmigt genvalgt til Formand. Til Bestyrelsen valgtes: Fru Malermester *Bønsdorff*, Fru Landinspektør *Kristiansen*, Tømrermester *Møller* og Bogholder *Pedersen*. Suppleanter blev Elektriker *Lauridzen* og Frue. Til Revisorer valgtes: Landinspektør *Kristiansen* og Modehandler *Hans Jensen*.

Ved det festligt dækkede Kaffe- og Chokeladebord fortsattes Talerne, hvori der atter og atter gentoges Lovord over udmærkede Formand.

Festen sluttede Kl. 11 med 3 korte og det lange Hurra for Festkomitéen, der bestod af Fruerne *Jensen*, *Bønsdorff*, *Møller* og *Behrens*.

Det blev en minderig Aften, der varsler godt for Fremtiden.

Den stedlige Soc.-Dem. bragte et langt velvilligt Referat. *C. P.*

Ved Mødet i Kbh. Afd. 10. ds. havde vi den sjældne Ære og Glæde at høre Red. *J. L. Saxon* fra Sverige tale. Hans Emne var *Vegetarisme—Humanisme*. I et overordentligt fængslende og livligt Foredrag kom Saxon ind paa Forholdet mellem Bevægelser som Dyrebeskyttelse og Fredssag og paaviste, hvor inkonsekvent man var, naar man vilde arbejde for disse Ideer uden om Vegetarismen. Hvad Mening er der i dens Handlemaade, der det ene Øjeblik anmelder en Kusk for at have slaaet en Hest, naar han det næste maaske spiser en Fugl, der er pint til Døde i en Snare o. s. v. Der er Udsigt til, at vi kan faa Red. Saxon at høre endnu engang, inden han rejser. Se derfor godt efter vore Annoncer i Dagspressen

Hr. Vodder kom i sit Foredrag 17. ds. indgaaende ind paa Fordelene ved vegetarisk Husførelse, bilagt med egne Regnskaber og Erfaringer. Endvidere omtaltes Besparelser i Gas- og Elektricitetsforbruget samt Fyring med Kakkelovnsaffald. Der udspandt sig herom en interessant Diskussion, hvor særlig Ingeniør *P. Schrøder* som Forbrændingstekniker gav gode Oplysninger.

Møder og lign.

Program for Københavns Afdl.s Møder.

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

Mandag 31. 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 8 [1]. Emnet bekendtgøres senere.

Søndag 11. Maj Kl. 3 Eftm. afholdes selskabelig Sammenkomst hos Hr Ingeniør C Seegelke og Frue, Høeghs Allé 2, Gentofte. Foredrag, Sang og Musik. Man anmelder sin Ankomst forinden den 9. Maj.

Søndag 25. Maj samles Medlemmerne i „Dansk Frugt- og Urtete Comp."s nye Fabrik, Ofeavej 4. Se derom andet Steds i Bladet.

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

Till
Dansk Vegetarisk Forening.

För de vänliga ord ni på min 60-årsdag riktade till mig i er könstnärliga adress, ber jag att få framföra mitt varma tack. Vegetarianernas skandinavism är like gammel som den skandinaviska vegetarismen, och eder vänlighet mot mig öker min förpliktelse att så långt jag förmår stödja dessa båda strävanden.

J. L. Saxon,
ordförande i Svenska vegetariska föreningen.

Fodtur.

Søndag d. 23. Marts med Toget fra Hovedbanegaarden Kl. 9,32 til Klampenborg. Frokost medbringes.

Indbydelse.

Albert Johansen indbyder herved Medlemmerne af Vegetarisk Forening til at bese hans ny Fabrik for Tilvirkning af „Dansk Te" Søndag den 25. Maj. Fabrikken er beliggende paa Ofeavej Nr. 4 (ved Godthaabsvej 139), København.

Hvert Medlem kan medtage en Gæst.

Johansen er kommen under Vejr med, at mange Vegetarer ikke staar i Foreningen, og synes man gerne skulde have Tag i dem. Med dette for Øje

udsættes — alt under Forudsætning af Fabrikkens Bestaaende — 3 Præmier — fordelt efter Forhold — til de 3 Medlemmer, der den nævnte Dag til Hr. Egerod paa Stedet kan fremlægge Beviser for at have fremskaffet flest nye Medlemmer til Foreningen.

1. Præmie: 1 Pk. Æble-Te pr. Maaned saalænge vedkommende er i Live — som Medlem. 2 Præmie: 1 Pk. Te pr, Maaned i 5 Aar. 3. Præmie: 1 Pk. pr. Maaned i 1 Aar.

Program:

Søndag den 25. Maj Kl. 3. Samling. Kl. $3^1/_2$—$4^1/_2$ beses Fabrikken i Virksomhed. Kl. 5 Servering af Dansk Te. Herefter et Par Ord om Fabrikkens Kaar under Krigen. Kl. ca 6. Servering af Frugt og Frugt-Drikke. Kl. 7 takkes af.

De teosofiske Børnesammenkomster finder Sted hver Torsdag 4.—5., Vodrofsvej 9, St. Alle Børn mellem 7—14 Aar velkomne. Ledere: *Ingeborg Andersen* og Fru *Borch-Hansen.*

Sommerophold

for svagelige Børn — veg. Kost og forsk. Bade — kan faas hos undertegnede. Samme Sted er til Maj Plads for en Pige, der ønsker at lære veget. Husholdning og har Lyst til Havearbejde.

Vald. Bloch,
Dalmose.

Kolonialkommis.

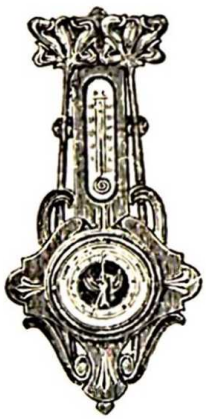
Ung Mand (18 Aar) søger Plads i en Forretning, helst paa Landet i Jylland eller paa Fyen til 1. Maj.

Viggo Sørensen,
Strømkær
pr. Hornsyld St.

24-årig bildad svenska,

som varit i England och talar ledigt dess språk, i Sverige genomgått 1-årig kurs i massage och gymnastik, öfning från ordentligt hem i hvarjehanda husliga arbeten, önskar plats som familjemedlem hos ensliga eller familj. Fineste rekom. och betyg. Svar till „Teosof" denna tidnings kontor.

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.



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.

– LANDBRUGSELEV –

En ung kultiveret Mand, som ikke tidligere har været ved Landbruget, men dog har en Del Kendskab til samme, ønsker sig Plads som Landbrugselev snarest, helst paa en Gaard, hvor der leves vegetarisk. Billet mrkt. „Energi" til Bladets Kont., ledsaget af Vilkaar etc.

Læge Regine Grønberg-Petersen,

Pileallé 43.

Konsultation 12—2.

Stofskiftesygdomme, Nervøsitet, Aandedrætsgymnastik ogsaa i sundhedsmæssige Øjemed. Desuden Behandling med Sygegymnastik og Massage.

En dygtig Pige,

der holder af og forstaar at omgaas Børn, kan faa Plads paa Landet til April eller Maj. Billet mrkt. H. V. bedes tilsendt „Solblink"s Red.

Vegetarisk Kost

ønskes hos en privat Familie i den indre By eller Kristianshavn. Svar med Opgivelse af Pris sendes til N. Hansen, Fiolstræde 7, 4. K.

Villa

med ca. 3 Tdr. Land Frugthave

paa et henrivende Sted i Nordsjælland kan købes af en Vegetar, som dér vil kunne opnaa en udmærket Levevej som Gartner. Udhus, Redskaber til Gartneri, Hest m. m. kan medfølge. — Den ene af Villaens 2 Lejligheder kan udlejes for Sommeren. — Nærmere ved Henvendelse til Red. af „Solblink".

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*, Havnegade. *Aalborg:* Fru *Ida Jensen*, St. Vestergade 39.

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.

Rationel Ernæring og Madlavning

af Fru *Johanne Ottosen*, 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*. 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,

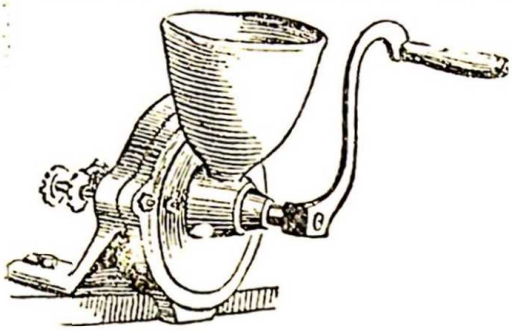
Vort Undertøj af Overlæge *Carl Ottosen*. Pris 75 Øre.

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.

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:

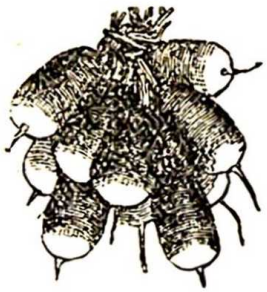
St. Kongensg. 36-38. Kbhvn. K.

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.



Billige Potteplanter.

De stuetiltrukne Potteplanter holder sig som Regel bedre end de, der kommer lige fra Drivhuset. Vi leverer, naar De bestiller i Tide, Frø af

12 forskellige prægtige Potteplanter

for ialt **3 Kr.** franco med Kulturanvisning.

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

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.
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 Rølfike-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)
aabnes først i April.
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 Samarfer

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.