**Extra-nummer.**

# SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

Redigeres af kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod (ansvh.), tlf. Gothåb 2573, Postkonto 282, og fuldm. St. Fink-Jensen, Usserød, Kokkedal.

Udgives af Dansk vegetarisk forening, Rødkildevej 40, Brønshøj.

**17. årgang** | **26. november 1923** | **Extra-nr.**

**Indhold:** Urafstemning om „Solblink". — Mere om svovlsyrling. — Tvangsvaccination. — Bøger. — Spredt og samlet. — Fra arbejdsmarken. — Annoncer.

## Urafstemning om nyt navn til „Solblink".

Ifølge årsmødebeslutning skal „Solblink" forandre navn fra nytår, men den endelige afgørelse træffes af medlemmerne, idet der skal finde afstemning sted mellem navnene

**„Vegetarisk Tidsskrift"**

og

**„Vegetaren".**

Hovedbestyrelsen og redaktionen er enstemmig for det førstnævnte navn. Samtlige medlemmer opfordres til inden den 5. decbr. d. a. til Vegetarisk oplysningskontor, Rødkildevej 40, Brønshøj, at indsende stemmeseddel, f. ex. blot et par ord på et brevkort om, hvilket navn man foretrækker. Resultatet bliver da offentliggjort i „Solblink"s nr. for 15. decbr.

Når afstemningen først foretages nu, er grunden den, at hovedbestyrelsen på grund af formandens optagethed (examenslæsning) ikke har kunnet samles før 15. novbr.

## Mere om svovlsyrling.

Under min sommerkampagne angående svovlsyrling i hakkebøf, indvendte slagterne altid, at det var jo da lovligt at tilsætte svovlsyrling til gryn og frugt, derfor kunde det vel ikke være så farligt. Vi har fundet grund til at undersøge denne side af sagen og meddeler nedenfor resultaterne.

### Byggrynene

kan vi snart være færdige med, da vi ved en lang række undersøgelser aldrig har fundet svovlsyrling her. Derimod fandt vi, at grynene ofte var mugne, fulde af midder el. lign. Det er forøvrigt en gammel erfaring, at det i København kan være meget vanskeligt at få gode gryn. Det hører jeg altid indvende, når jeg roser bygvandgrød som et af de allerbedste næringsmidler. Derfor, skønt jeg ellers principmæssig ikke anbefaler bestemte firmaer, nødes jeg til at gøre opmærksom på, at da vi i ½ år levede alene ved bygvandgrød og altid fik gode gryn, fik vi dem fra Grynmøllen, Brogade 15. Derfra kan antageligt henvises til udsalg med gode varer.

### Tørrede abrikoser.

Her er det galt fat for alvor. Vi undersøgte 20 prøver, der alle uden undtagelse indeholdt svovlsyrling. Deles i 4

grupper efter tilsætningens kvantitet, har vi:

| | ctgr svovls. pr. kg | pris pr. kg |
|---|---|---|
| 5 prøver fra | 32 til 57 | fra 240 til 400 øre |
| 5 — | - 74 - 99 | - 250 - 330 — |
| 5 — | - 100 - 130 | - 195 - 270 — |
| 5 — | - 131 - 230 | - 180 - 370 — |

Da tilsætning af indtil 125 ctgr er lovlig, var tilsætningen kun i 6 tilfælde strafbar. Straffes det nogen sinde? Men for den, der ved spisning af abrikoser får kvalme og ildebefindende, har det jo mindre interesse, om sagen er lovlig eller ulovlig! Hvorfor er denne tilsætning lovlig? Ja, den af den tyske regering i 1894 nedsatte kommission af 25 videnskabelige eksperter udtalte, at tilsætning af svovlsyrling til frugt under alle omstændigheder skulde forbydes. Men til trods for denne eenstemmige udtalelse blev regeringen nødt til — traktatvanskeligheder med Amerika — at tillade en moderat tilsætning, der er forkastelig, ikke alene af hygiejniske grunde, men også fordi den giver frugten et smukkere udseende, end der svarer til kvaliteten. Tilsvarende bestemmelser er så gledet ind i dansk lovgivning.

### Tørrede ferskener.

Her undersøgtes 9 prøver. Kun een prøve, der var skimlet og muggen, var fri for svovlsyrling I de andre prøver fandtes fra 31 til 72 ctgr. pr. kg.

### Svesker og tørrede æbler.

I 12 prøver, 6 af hver slags, ingen svovlsyrling.

Herefter ved husmødrene, at når de køber abrikoser og ferskener, får de med omtrent matematisk sikkerhed en dosis svovlsyrling i tilgift. Men da man jo akkurat lige så godt kan holde sig til svesker og æbler, er det meget let at undgå dette utiltalende konserveringsmiddel. Alene tanken vil være nok til at ødelægge min appetit til abrikosgrød.

Kontoret for ernæringsundersøgelser, 20. november 1923

*M. Hindhede.*
(Nationaltidende).

# Tvangsvaccination.

Der er næppe tvivl om, at flertallet af dette blads læsere har fuld forståelse af, at vaccination mod kopper er en naturstridig, uhygiejnisk og uvidenskabelig uhyrlighed; men når man betænker, at vi ved lov er *tvungen* til at påføre vore børn denne sygdom, hvis rækkevidde og følger ingen kan overskue, bør vi da ikke gøre alt, hvad der står i vor magt for at få dette forhold ændret?

Vi vil gerne endnu engang henlede vore læseres opmærksomhed på det møde mod den tvungne vaccination, som afholdes på torsdag, *den 29. ds. kl. 8 i K. F. U. K.s store sal, St. Kannikestræde 19.*

Husk, at det har betydning, at der som protest kommer så mange som muligt tilstede, hvorfor vi indtrængende henstiller til vore læsere at virke for tilslutning til mødet. (Se omst. annonce).

# Bøger.

*M. Hindhede:* 17. Beretning: Kosten paa 4 Landbrugsskoler og 4 Gaardmandsfamilier. Kbhvn 1923 (Jac. Lund).

Når man spørger gamle vestjyder, hvad de levede af som børn, får man et svar, som får en moderne kostforagter til at blegne af rædsel og frygt for at dø en tidlig død af underernæring; ikke destomindre viste krigstidsrationeringen, at den tarvelige grovbrødgrød- og kartoffelkost bragte dødeligheden ned i en aldeles påfaldende grad. I denne beretning gøres der nu rede for, hvilke sørgelige følger rationeringens ophør har bragt; folk, også de jyske bønder, er vendt tilbage til kødfintbrød-kaffekosten, og straks er sygeligheden og dødeligheden stegen. Det ser åbenbart værst ud for gårdmændene efter beretningen at dømme, og dr. Hindhede råder da også de unge landmænd til at søge landbrugsskolerne, ikke alene for at lære at fodre svin, men også for at lære af den „tarvelige" kost, som endnu bydes der, hvorledes man fodrer sig selv.

*M. Hindhede* 18. Beretning: To Julemærkeplejehjem. Kbhvn. 1923 (Jac.Lund).

Også denne beretning giver bevis for, at den såkaldte „tarvelige" kost til syvende og sidst er sundest. Sundhedstilstanden på sanatoriet ved Svendborg, hvor børnene levede „finest" og dyrest, var nemlig ikke nær så god som på sanatoriet ved Juelsminde, hvor børnene levede tarveligere og billigere. Et punkt

af særlig interesse gør dr. Hindhede opmærksom på, i anledning af den stadige agitation for brugen af sødmælk og smør (A-vitaminer). Børnene på Juelsminde fik nemlig kun 1/3 så meget sødmælk som Svendborgbørnene, der imidlertid til gengæld fik grønkål med store mængder af gulerødder, en af de mest A-vitaminrige retter man kender og fuldt tilstrækkelig — sammen med brød — som eneret.

Vi må som sædvanlig paa det bedste anbefale vore interesserede læsere at stifte nærmere bekendtskab med dr. Hindhedes altid interessante og lærerige beretninger.

*O. Olvik:* Kurvejleder. Naturlægens forlag. Stord 1921. *O. Olvik:* 50 Potetesmat. Ubemidledes forlag. Stord 1917.

Den udmærkede norske naturlæge, O. Olvik, udfolder et alsidigt forfatterskab indenfor naturlægekunsten og vegetarismens rammer. Kurvejlederen giver korte og klare anvisninger på anvendelsen af de forskellige former for bade og afvaskninger o. s. v. Tillige findes opskrifter for diætmad, urtethe m. m. Den er særlig bestemt for de patienter, som har fået behandling på Furuly Helseheim.

„50 Potetesmat" er også en udmærket lille bog; selv om vi herhjemme er godt hjulpne med fru Maja Angelos „75 kartoffelopskrifter", findes der dog alligevel adskilligt i det norske skrift, som har interesse også for os.

Konsulent *P. Chr. Andersen:* Læplantningsbogen. Udg. af Hjørring Amts Havebrugsudvalg. Hjørring 1922.

Vi får i disse dage kraftigt at mærke, hvad vestenstorm vil sige langs vore udsatte kyster og selv ikke-fagfolk får tanker, der går i retning af læ for vind og vejr. At skabe et sådant ly, at dansk jordbrug har mulighed også i vore mest udsatte egne, har selvsagt stor økonomisk og kulturel betydning. Denne lille bog giver god og grundig besked om de herhen hørende forhold, som illustreres smukt af en række karakteristiske billeder.

*F. B. Meyer:* Kærlighed, Forlovelse og Ægteskab. — Nordens Broderskabs Forlag, Odense.

Vor tid, som kan opvise et uhyggeligt antal ulykkelige ægteskaber, har god brug for enhver vejledning til en bedring af sådanne skæbnesvangre forhold. Man kan jo nok forstå, at den verdenskendte præst, F. B. Meyer, har et og andet at sige, som det vil være klogt at lægge øre til; og om mange *før* forlovelse og senere ægteskab havde taget sig bogens mange gode ord til hjerte, vilde fremtidige hjem blive adskilligt bedre voksesteder for fremtidens slægt. *F.—J.*

# Spredt og samlet.

**Er vaccination farlig?** står der udenpå en konvolut, som vi har fået tilsendt fra hr. ingeniør Henrik Lund, Lysaker i Norge. Indeni konvolutten ligger et udmærket flyveskrift, som på en klar, overskuelig og let forståelig måde gør folk begribelige, at vaccination er noget rigtigt griseri, „en over hundredårig vildfarelse, som stammer fra en skiddenfærdig tid, fuld af overtro".

**Et udmærket groft hvedebrød** fremstilles på følgende måde: Hveden males på den kværn, som fås tilkøbs i Nordisk sundhedsforlag, Istedgade 7, Kbhvn. B. (10 kr. frit leveret); man tilsætter lunkent vand, salt, sukker og lidt spiseolie og ælter det til en stiv dejg, som tildækkes med et rent klæde og hensættes på et lunt, trækfrit sted i 6 timer; så ældes den godt igennem igen, sålænge til den bliver kautsjukagtig sejg og bages derefter i godt smurte forme og ved passende varme 3—4 timer; den langsomme bagning er en betingelse for et godt resultat.

**Hvis De ikke** bruger det i forrige nr. indlagte indbetalingskort nu, så gem det til brug ved indbetaling af kontingent først i 1923.

**Gaver.** Til *foreningen:* C. Nielsen, Værnedamsvej, 3,00, V. Bendixen 2,00. *„Solblink":* Foltmann 5,00, Myre 10,00. *Tyske vegetarer:* „e" 1,00. *Børnehjemsfondet:* Lindahl 7,00. *Tak!*

**Hovedbestyrelsen** har nu konstitueret sig og besat andre poster udenfor hovedbestyrelsen som følger: *Oluf Egerod,* formand, kasserer, leder af oplysningskontoret, redaktør af „Solblink" (sammen med *Fink-Jensen*), expeditør af „Solblink" (sammen med *N. A. Vodder*); fru *Henriksen,* næstformand, leder af kursus; fru *I. Jørgensen,* protokolfører; *Jens Nielsen,* annonceakkvisitør; *Emil Vodder,* bibliotekar. I bestyrelsen mangler endnu et medlem og en suppleant.

**Udmeldelsesfristen** for 1924 udløber den 15. decbr. 1923.

**Litteratur i kommission.** Er der ingen af vore læsere, der vil forsøge at afsætte vor litteratur. God provision gives. Vi har en masse, der gerne skulde spredes til gavn for vore medmennesker og til fordel for vor slunkne kasse. Henvendelse til *Nordisk Sundhedsforlag*, Istedgade 7, st., Kbhvn. B.

**Avisudklip.** Vore læsere bedes sende os udklip af deres blade om alt vegetarismen vedrørende. Husk at notere bladets navn og dato. *Vegetarisk oplysningskontor*, Rødkildevej 40, Brh.

**Annoncer.** Hvem vil hjælpe os at tegne annoncer til vort medlemsblad. Henvendelse til oplysningskontoret.

**Dette extra-nr.** forvolder os ikke extra udgift, idet december-nr. også kun bliver på 4 sider.

**Vor økonomiske situation.** Vi har penge i kassen til „Solblink" året ud, men i øjeblikket ikke til anmeldelse til postvæsenet for 1924, ca. 350 kr., der skal forudbetales inden første nr. 1924 udsendes, og ejheller til trykning af det første nr. 1924.

**Nu håber vi, at de i november-numret indlagte indbetalingskort må blive flittigt benyttet.** Hvis hvert medlem blot købte for 1 kr. litteratur, var vi oven vande igen. Vi håber da, at få et væld af indbetalinger. Vi har allerede — med tak — fået nogle enkelte litteraturbestillinger og et par forudbetalinger af kontingent for 1924.

## Fra arbejdsmarken.

**I husholdningsforeningen** „Hjemmets Tarv" i København afholdt fru *M. Henriksen* d. 8. oktbr. en demonstration af vegetarisk madlavning. Både smørrebrødet og middagsretterne gjorde stor lykke blandt husmødrene, som sikkert nok har skrevet sig de mange gode råd om vegetarisk mad og levevis bag øret.

**Annoncer.**

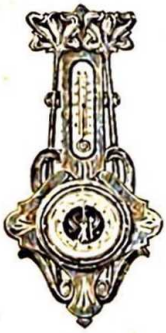
**Modstandere af den tvangsmæssige vaccination**

indbyder til et offentligt møde *torsdag den. 29. novbr. kl. 8* i *K. F. U. K.s* store sal, *St. Kannikestræde 19*, hvor dr. *Grønberg-Petersen*, København, vil holde et oplysende foredrag.

**Kværnene.**

Vi har ikke ret mange tilbage, så vi råder interesserede til hurtigst at købe. Henvendelse „Nord. Sundhedsforlag", Istedgade 7, Kbhvn. B., eller beløbet forudbetales til postkonto 282. Prisen er 10 kr., frit leveret.

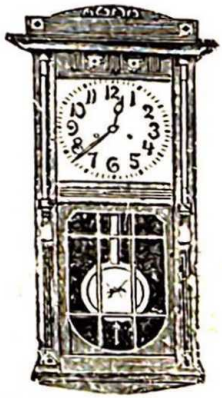
**Er der noget i Vejen med Deres**
da henvend Dem til



**Niels Offersen,**
**6, Sværtegade 6,**
og faa det gjort i Stand.
**Telefon Byen 155**

Eget Repara-
tionsværksted.

**Brilleglas indslibes efter Lægerecept.**



**Annoncepris:** 30 øre pr. 1-spaltet petitlinje eller 36 kr. pr. side. **Rabat:** 15 pct. for 3 gange, 25 pct. for 6 gange, 33⅓ pct. for 12 gange
**Abonnementspris:** 4 kr. årlig. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt hos redaktionen.

Emil Kristensens bogtrykkeri, Sankt Pederstræde 27. Kbhvn.