STATSBIBLIOTEKET
AARHUS

Solblink.

Tidskrift for naturlig Livsførelse.

Nr. 1. | Maj. | 1907.



Kommunelæge Mich. Larsen.

Bedre kan vi næppe begynde Arbejdet paa at sprede lidt Oplysning om Fordelene ved at forme Livet i Overensstemmelse med Naturens simple Love, end ved at præsentere Læserne Billedet af den Mand, som først — og i mange Aar ensom — blandt danske Læger slog til Lyd for Betydningen af disse Love. — *Michael Larsen* er det, som har nedlagt det spiredygtige Frø i en i Begyndelsen saa godt som ganske kold og gold Jordbund.

Det er snart en Snes Aar siden, at han tog Kampen op imod en naturstridig Ernæringsteori og en naturstridig Lægemetode. — Med Spot modtoges de ny Idéer af hans Kollegaer, og med uforstaaende Ligegyldighed mødtes de af Lægfolk. Men takket være hans urokkelige Overbevisning og lyse tillidsfulde Livssyn lod han sig ikke kue og ikke drive et Skridt tilbage fra den engang betraadte Vej. Nu er der mange, som kækt og ungdommeligt vandrer frem paa den Vej, som han stille og roligt, men med sejg

Udholdenhed har banet gennem Fordommenes og Uvidenhedens Vildnis. Lige saa retlinjet og klar, som han saa denne Vej ligge dér for hans indre Syn, lige saa klar og retlinjet er Manden selv. Midt i en Tid, som præges af de vaklende Karakterers Tumlen frem og tilbage, gaar han sejrsbevidst lige mod sit Maal: Menneskets Forædling ved Naturen. Tillidsvækkende er hans Person, klare og overbevisende hans Tanker og Tale, beskedent og bramfrit er hans Væsen, aldrig har Ærgærrighed eller Trang til offentlig Anerkendelse været Drivfjeder for hans Handlinger. Han tilgiver mig vel nok, at jeg uden at tage ham med paa Raad ganske egenmægtig sætter hans lyse Billede paa den første Plads i det unge »Solblink«.

John Bökelund.

Til Emil Poulsen

d. 16. April 1907.

Som Solen staar op af Havets Spejl
I fornem og stolt Majestæt,
Saa gled din Skude for fulde Sejl,
Som var du af Skjoldungeæt.

Din Kunst jo lyser som klaren Dag
Og fylder vort Hjærte med Fryd, —
Og Sjælen nyder i fulde Drag
Din Stemmes fuldtonende Lyd.

Du løfter fra Jordlivets Tynge og Savn
Os op i din sollyse Borg.
I Kunstens, den ægte, fortryllende Havn
Er Glemsel for Menneskets Sorg.

Filbert Bökelund.

Den, Freden vil nyde,
maa selv den ej bryde.

Vegetarisk Forening i København vedtog paa sit Møde i Februar i dette Foraar at paabegynde Udgivelsen af et nyt Tidskrift som Organ for den vegetariske Bevægelse i Danmark.

Vegetarismen er jo ikke, som mange maaske tror, blot Afhold fra Kød og Fisk — det er selvfølgelig nok dens Fundamentalsætning — men ud fra denne Grundsætning stræber Bevægelsen imod en i alle Henseender harmonisk Livsførelse i Overensstemmelse med Naturen.

Det er en vidtrækkende Bevægelse, og Tidskriftet vil efter bedste Evne betragte den fra saa mange Synspunkter som muligt, og Indholdet vil derfor faa en meget alsidig Karakter.

Her en Antydning af Planen:

Lægevidenskabelige og fysiologiske Artikler.

Udtog af Lægfolks praktiske Erfaringer.

Lægeraad indenfor Naturhelbredelsens Omraade.

Afholdssagen fra vegetarisk Synspunkt.

Vegetariske Retter.

Vegetarisk Husførelse i al Almindelighed.

De vegetariske Princippers Forhold til Samfundsproblemerne — Menneskebeskyttelse — Dyrebeskyttelse — Fredsbestræbelserne.

Da det er af den største Betydning, at den praktiske Erfaring i herhen hørende Emner, som en Mængde Mennesker for Tiden sidder inde med, bliver saa almenbekendt som muligt, anmoder Red. venligst enhver af Bladets Læsere, som sidder inde med slig Viden, om til Redaktionen at indsende længere eller kortere Meddelelser, som vil blive indrykkede i Tidskriftet enten i Original eller i Udtog.

For at de Idéer, som Tidskriftet gør sig til Talsmand for, skal vinde den størst mulige Udbredelse, bliver Prisen sat til **1 Kr.** pr. Aarg. (otte 16-sidede Hefter) + Postbefordringsafgift 20 Øre.

— Redaktion: *John Bökelund*, Humlebæk, Hovedredaktør. — Kommunelæge *Michael Larsen*. — *S. Fink-Jensen*, Redaktionssekretær.

— Redaktionens Postadresse: Humlebæk.

Vegetarismen
og
den „eksakte“ Videnskab.

Vegetaren er jo et Menneske, der ikke nyder noget Fødemiddel, som hidrører fra dræbte Dyr. Dette er fælles Kendemærke for alle Vegetarer, selv om ogsaa Vegetarismen nu er kommen til at betyde langt mere end det rent negative ikke at spise »Kød.«

Den dybere Grund til denne Fornægtelse af »Kødet«, den, om man saa maa sige, videnskabelige Begrundelse af Vegetarismen er simpelthen den, at det er *unaturligt*, ɔ: imod vor Organismes hele Bygning at spise »Kød«.

For de »eksakte« Videnskabsmænd har denne Grund altid været for ligefrem og simpel, og derfor tidligere stadig Genstand for Angreb, ja for Haan og Spot.

Den »eksakte« Videnskab er nemlig Eksperimentet, den regner ikke et videnskabeligt Bevis

for noget, som ikke er bleven ført ved Hjælp af Eksperimenter.

For Fysikens og Kemiens Vedkommende er dette jo ogsaa rigtig nok; disse Videnskabers uhyre Fremgang skyldes alene Eksperimenter.

Men Biologien, Læren om Livet er af anden Natur; den tager vistnok ogsaa i høj Grad Eksperimentet til Hjælp, men netop fordi Livets Fænomener er saa uhyre sammensatte, er man da ogsaa ganske anderledes let udsat for at begaa Fejltagelser og at ledes vild ved Eksperimentet istedetfor at vejledes. Men Biologien har ogsaa andre Veje, f. Eks. Sammenligningsmetoden, og den skylder den ofte sine vigtigste Resultater.

Netop med Hensyn til at fastslaa Menneskets rigtige Ernæring, maa det være det bedste, ligesom det ogsaa er det simpleste at anvende den sammenlignende Metode. Den sammenlignende Zoologi leverer alt fornødent, den viser med fuldkommen Tydelighed, at Menneskets Bygning helt igennem henviser os til Planteføde, specielt Frugter og Nødder.

Men som sagt Eksperimentalvidenskaben erklærede dette for ganske utilstrækkeligt, og ved Forsøg paa Mennesker og Dyr beviste beromte Videnskabsmænd som Liebig og Voit, at Mennesket er altædende og maa være det, da den ikke i Frugtnæring kan finde saa tilstrækkeligt af Æggehvidestof, som de mente ved deres Eksperimenter at have fundet var nødvendigt for Mennesket.

Men Eksperimentalvidenskaben kom her sørgeligt tilkort; den troede at kunde behandle de levende Fænomener ligesaa let som de fysiske og kemiske, men Resultatet blev rigtignok kun en kolossal Fejlregning, der ved at opstille ganske forkerte Ernæringsfordringer, kom til at udøve det største Attentat paa menneskelig Sundhed, som Historien har kendt, og hvis Virkninger vil spores i lange Tider.

Det følger jo imidlertid af sig selv, at hvis den før fremsatte videnskabelige Basis for Vegetarismen er rigtig, saa *maa* ogsaa Eksperimentalvidenskaben, naar Eksperimenterne anstilles fejlfrit, komme til samme Resultat, og det er netop det, der i de seneste Aar er sket.

Forsøg saavel med Dyr som Mennesker har vist, at det nødvendige Minimum af Æggehvide i Næringen er saa ringe, at netop Frugtnæringen er den

mest ideale, idet man ved den hverken er udsat for at faa for meget eller for lidt.

Og Erfaringen fra Sygesengen (Dr. Haig) viser nøjagtig i samme Retning, ligesom ogsaa saavel praktiske Erfaringer fra Sportens Verden som ogsaa videnskabelige Forsøg med Udholdenhed under fysiske og aandelige Anstrængelser. (Prof. Chittenden o. a).

Vegetarerne kan altsaa slaa sig fuldkommen til Ro. Det at opgive »Kød«spiser er vel ikke det samme som at leve fuldstændig rigtigt med Hensyn til Ernæringen, men det er det første og vigtigste Skridt i den rigtige Retning. Den videnskabelige Basis, hvorpaa Vegetarismen hviler, er urokkelig, da endog den værste Modstander, den »eksakte« Videnskab, har været nødsaget til at sige Pas.

Michael Larsen.

Mennesker paa et lavt Kulturtrin spiser, hvad de k a n, paa et højere, hvad der s m a g e r dem, paa det højeste, hvad der er s u n d e s t.

»Og den Tid skal komme, da de skulle omsmede deres Sværd til Hakker og deres Spyd til Haveknive; et Folk skal ikke løfte Sværd imod et andet, og de skulle ikke ydermere øve sig i Krig«

staar der skrevet hos Esaias Kap. 2, V. 3. — Jeg saa et Solglimt, som varslede derom, i Milano i Foraaret 1906.

Det var fra den store internationale Udstilling i denne By, som dannede Slutledet i det kæmpemæssige Fredsarbejde, som kaldes Simplontunellen.

Naar vi vandrede gennem Agerbrugshallens uendelige Labyrinter, studsede vi ved omtrent midt i Hallen, som paa den fornemste Hædersplads at se et mægtigt Skilt med Ordene: »*Istruzione agraria militare*«, d. e. ordret oversat: Militærundervisning i Agerbrug! Lyder ikke allerede disse Ord som en Paradoks af Rang? — Og under dette Skilt bredte sig i smagfulde Montrer en veritabel Ager- og Havebrugsudstilling: Pragtfulde Frøprøver, bugnende Kornneg, lækre Grønsager, herlige Konserves, Kort og Regnskabsbøger, Stabler af Landbrugsskrifter og et Utal af Billeder af Soldater, beskæftigede med Plov, Hakke,

Spade, Rive, med at saa og høste og plante og beskære. Rundtom alle disse fredsommelige Herligheder spankulerede Soldater, Menige og Officerer, uden Vaaben og nød med synligt Velbehag Publikums undrende Forbauselse over denne Løvens skinbarlige Forvandling til Lam.

En elskværdig Officer, — hans Navn var forresten *Guiseppe Cocchi*, og hans velklingende Titel: Tenante Contabile Legione C C R R Milano Cavagliere di corona Italia — det er udlagt Løjtnant ved 'anden Cavalleriekskadron og Ridder af den italienske Kroneorden. Og denne betitlede og decorerede og uniformerede Herre tilbød sig i Egenskab af Arrangør af denne mærkelige militære Fredsudstilling nærmere at forklare Fænomenet.

Indenfor alle Vaabenarter i den store italienske Landarmé drives siden Aar 1899, en frivillig rationel Undervisning i praktisk og teoretisk Agerbrug, Havebrug og dertil knyttede Bierhverv. Italien har 215 Garnisonsbyer, og i alle disse drives denne Undervisning. I de større Byer har man Eksperimentalmarker i de store Kasernegaarde, i de mindre benyttede man Jord, stillet til Disposition af Byraadene eller af omkringboende Godsejere eller Landbrugsskolers og tekniske Skolers Forsøgsmarker. Her maa indskydes den Bemærkning, at medens de italienske Folkeskoler og fleste Elementarskoler er under al Kritik elendige, saa er alle praktiske Fagskoler rene Mønsteranstalter, som ikke findes bedre i andre Lande.

Lærerne er enten Garnisonens egne Officerer med Agraruddannelse eller, naar saadanne ikke findes i tilstrækkeligt Antal, nærliggende Fagskolers Professorer, eller de mange Landboforeningers dygtige Vandrelærere. Undervisningsmateriel og Redskaber faaes i Regelen fra disse Skoler eller skænkes af Kommunen eller Private, som ikke har været længe om at opdage, hvilken uvurderlig Nytte de faar af denne Soldaterundervisning. Det kaster anderledes af sig end den Kunst at pudse Knapper! Det er ret mærkeligt at høre, at i Byen Maddalena paa Sardinien har en Familie *Canzio Garibaldi* stillet Okser til Disposition.

Undervisningen er fuldstændig frivillig og foregaar hovedsagelig i Fritiden fra den rene Militærtjeneste, men der melder sig Aar for Aar et stigende Antal Soldater til disse Kurser. En

stor Fordel er, at det hele er saa rationelt ordnet, at det fuldstændigt betaler sig selv, saa at Krigsministeriets Budget ikke har det ringeste med disse Regnskaber at gøre. Under de praktiske Ovelser i de store Forsøgsmarker dyrkes der nemlig, ved intensive, moderne Kulturer og Benyttelse af de nyeste Redskaber, aller første Klasses Saasæd af alle Slags, som begærligt købes af Landboerne rundt om Garnisonsbyerne. Indtægten heraf i Forbindelse med de kommunale Autoriteters Imødekommenhed og baade de civile og militære Læreres Interesse og Offervillighed har gjort, at Kurserne helt og holdent kan betale sig selv, uden at figurere i de officielle Regnskaber. Herved har ikke den stokkonservative højeste Militærledelse faaet Lejlighed til at forpurre den fortræffelige Sag, som ganske stille og roligt har udviklet sig til en urokkelig Kendsgerning. Og saa en Aarsag til. Kanske ikke den mindst betydende. Det siges, at den nuværende italienske Konge som Kronprins undfangede Ideen til denne særegne Form for Krigstjeneste, og fik den bragt til Udførelse. Frøet til Ideen er vel nok at søge i det gamle Romerrige, hvor man jo ofte var nødsaget til at benytte Soldaterne i Agerdyrkningens Tjeneste.

Resultaterne af dette Kulturarbejde indenfor en kulturfjendtlig Ramme viser sig Aar for Aar, idet de hjemvendte Soldater spreder viden om Land alle de gode Kundskaber, de har erhvervet i den lange Tjenestetid i Kasernen.

I Selskab med Løjtnant Cocchi besøgte vi Forsøgsmarken i en Kasernegaard i Milano. En Kasernegaard er jo i Reglen Indbegrebet af al Tristhed — her var det et forfriskende Syn at se derinde prægtige Hvedemarker, stolte Majsplantager, velplejede Frugttræer, yndige Blomsterbede og frodige Bede med herlige Køkkenurter, altsammen passet og plejet, renset og luget af, som man godt kunde se, kærlige Hænder, de samme Hænder som Timen forud blev øvet i at skyde til Maals mod sin Medbroders Hjærte.

Vi fik med os som Minde nogle ganske dejlige Majskolber, som var høstede indenfor disse høje røde Kasernemure. De var med deres livlige Farver som Symboler paa Solen og Livet midt iblandt Dødens Haandværk, som den unge Officer skulde kommandere de unge Mennesker

at øve, der stod omkring os og med Sydboens umiddelbare Aabenhed glædede sig over den Beundring, deres dejlige Fredsarbejde vakte hos de fremmede.

Vi fik tillige en interessant trykt Redegørelse for det højst mærkelige Arbejdes Gang fra Aar 1899. Her er anført Deltagernes Antal, Forsøgsmarkernes Størrelse — den største er i Neapel paa 33,100 Kvadratmeter — de dyrkede Planteformer, Lærernes Navne, Litteraturangivelser og kort Fremstilling af de benyttede Arbejdsmetoder og Redskabsfortegnelser. Den, som interesserer sig for disse Detailoplysninger kan sikkert faa et Eksemplar af denne Redegørelse ved Henvendelse til vor elskværdige Løjtnant. — »Men I retter jo Vaabnene mod Eders eget Bryst som Krigere« — sagde jeg ved Afskeden; han svarede med et forstaaende Smil og en betegnende Gestus, men intet Ord; han var jo i aktiv Tjeneste, i stram Uniform — ingen Sabel havde han ved Siden — men hvor en blank Spade paa Skulderen vilde have klædt ham!

Paa Diplomerne, som Soldaterne faar, naar de har gennemgaaet disse militære Agrar-Kurser, ser man virkelig Soldaten, dejligt bevæbnet med alle Jordbrugsredskaber midt i en frodig Kornmark — et Varsel om, at dette kanske snarlig vil blive Fremtidens Slagmark.

Dagen efter dette mindeværdige Besøg i Udstillingens originaleste Afdeling saa jeg Ideens Ophavsmand — den italienske Konge køre gennem Milanos Gader i strakt Karriere omgiven af en Sværm af tre Alen høje Kyrasserer med dragne Sabler og blinkende old-romerske Hjælme, foran Vognen en Eskadron Kavalleri, bagved et Kompagni cyklende Gendarmer, langs Husrækkerne Espalier af Husarer, Infanteri, Bypoliti, Municipalgardister og Gendarmer i trekantede Hatte og med Revolvere i Bæltet. Han skulde ud at bese, blandt Andet, hvordan hans Ungdomsidé havde baaret de skønneste Frugter i den rige italienske Jordbund. Hvornaar skal vel Skriftens Ord gaa i Opfyldelse?

John Bökelund.

Et Menneske, som altid fylder sig med Mad, ligner en altid fuld Kornbeholder: paa den første gnaver Sygdomme, paa den sidste Rotterne. *Diogenes.*

Fra vor hjemlige Arbejdsmark.

Aarets vigtigste Begivenhed er Agitationen imod Frugttolden. Paa et Møde den 8. November 1906 indvarslet af dansk veget. Forening i København opfordrede Formanden, Dr. *Michael Larsen* til energisk Kamp mod den urimelige Told paa Frugt, som Toldlovforslaget opfører. Mødet var talrigt besøgt af Læger, aktive Politikere og mange for Sagen interesserede. Lægerne og Politikerne erklærede sig enstemmigt som Kampfæller, og der nedsattes et Udvalg for straks at tage fat paa Agitationen.

Resultatet af Udvalgets Arbejde har i Korthed været følgende: Alm. dansk Lægeforening, Kobenhavns Lægeforening og Danske Lægers Afholdsforening lovede allerede paa det første Møde ved Formændene at foranledige Adresser indsendte til Rigsdagen. Disse tre Adresser, som meget hurtigt — før Jul — indsendtes, er af uhyre Betydning, idet de for første Gang enstemmigt fastslaar den danske Lægestands Opfattelse af Frugt, inden- som udenlandsk, som et fremragende sundt *Næringsmiddel*, der ikke bør savnes paa nogens Bord og derfor absolut ikke maa fordyres ved Toldpaalæg. Paa Udvalgets Opfordring har siden Danmarks Afholdsforening, Sundhedsforeningen, en Mængde Afholdsforeninger, Dansk Kvindesamfund, Kommunelærerindeforeningen m. fl. indsendt Adresser med bestemt formulerede Forlangender om Toldfrihed paa Frugt.

Protestmøder har været afholdt paa flere Steder i Landet og resulteret i enstemmigt vedtagne Resolutioner, ligeledes med Forlangende om fuld Toldfrihed paa Frugt.

Udvalget har udgivet en Pjese, forfattet af Dr. Ottosen: *Frugt og Nødder,* hvori gives en udtømmende Fremstilling af disse Næringsmidlers fremragende Egenskaber. Den smukt udstyrede Bog prydes paa Omslaget af et friskt, af Dr. Larsen udført Farvebillede af de Frugter, som Ovrigheden har i Sinde at fordyre for Folket.

Et stort Protestmøde afholdtes i Februar i Odd-Fellow-Palæets store Sal, hvor Læger, Politikere og Husmødre fremstillede klare Grunde, hvorfor det maatte betragtes som aldeles utilladeligt at lægge Told paa Frugt. Mødet blev udforligt og sympathetisk

refereret i Dagspressen, hvorfor vi her kun behøver at erindre derom. Protestadresser med Masseunderskrifter cirkulerer for Tiden rundt i Landet, og Udvalget, som endnu fungerer, agter til Efteraaret at genoptage Kampen med friske Kræfter.

Nu er det jo imidlertid saa mærkeligt indrettet i vort komplicerede Samfundsmaskineri, at den høje Øvrighed uden videre Omstændigheder ganske kan lade være med at tage ringeste Hensyn til, hvad en Mængde aldeles kompetente Personer siger om en folkevigtig Sag, og som om ingenting var sagt af Vægt i Sagen, blot følge sin egen Mening, der desværre ikke kan beskyldes for at staa paa Højde med Tidens Udvikling. Det mystiske Begreb »Politik« former sig som et forslugent Uhyre, der maa stille sin glubende Appetit paa alle mulige Maader, om det ogsaa skal ske paa Bekostning af hele det arbejdende Folks Sundhed og Velvære.

Det ser ud som om vi i første Omgang havde lidt et absolut Nederlag og maatte vende om fra Udviklingens klart markerede Hovedvej og ind paa Sidevejenes tunge Uføre; thi den forhadte Frugttold hænger endnu truende over vore Hoveder — men i Længden kan Politiken ikke forblive tunghør lige over for den mægtige Folkestemning, som allerede er rejst, og som paa Grund af Udviklingens ubøjelige Lov i rivende Fart vil antage kæmpemæssige Dimensioner. Og skulde man til syvende og sidst lade haant om Folkets klart udtalte Onske, da er allerede tusinder af Hænder beredt til udaf vor egen moderlige Jord at hente de Skatte, som nu ligger der og venter paa at hæves. Bliver vi tvungne til at forsage lidt af Sydens gyldne Frugter, skal vi nok vide at gøre »Danas Have« saa skøn og velplejet, at den giver os rigelig Erstatning. — Og saa er der alligevel kommet et Resultat ud af den kraftige Agitation.

— *Den første vegetariske Provinsforening* dannedes i Næstved i Foraaret med Fabrikant *L. P. Petersen* som Formand.

— *Vegetarisk Forening* stiftedes i Efteraaret i *Vordingborg* med Frøken *Johanne Hansen* som Formand.

Mere om disse Foreninger i næste Hæfte.

Et gammelt svensk Ordsprog siger:

Flit er lyckans högra hand,
Och sparsamhet dens venstra.

Fra udenlandske Tidskrifter.

»Vegetarische Warte«. I et af Aarets første Hæfter drager Dr. Heinrich Pudor til Felts mod vore uhygiejniske Boliger. Han fordømmer alt, hvad der hedder polstrede Møbler; Gardiner og Tæpper er ikke andet end Støvbeholdere. Om Plüsch siges det: Plüsch har Djævelen opfundet for at gøre Menneskene tuberkuløse. Den tyske Doktor vil have de plüsch-betrukne, polstrede Møbler erstattede med Træbænke- og Stole belagte med løse Puder, som kan tages ud og bankes rene i fri Luft. Han anbefaler sine Landsmænd at følge Svenskernes og Nordmændenes Eksempel, som aldrig har andet end Træbænke med løse Puder! Den gode Dr. maa have set en eller anden gammel Bondegaard i Skaane, men ikke en almindelig moderne Lejlighed, som i disse Lande i endnu højere Grad end andetsteds ere overfyldte med polstrede Møbler, tunge dobbelte Gardiner og tykke Tæpper — ikke at tale om de tilklistrede dobbelte Vinduer om Vinteren. Forfatteren nærer en vel overdreven Frygt for Mikroberne i Støvet, men ellers har han nok Ret i, at vi altfor omhyggeligt magasinerer den »lune« fordærvede Stueluft, at vi er altfor bange for at slippe frisk Luft, Sol og Lys ind i vore Værelser, at større Renlighed skulde gennemføres i Køkkener og Sovekamre, og at Folk i Almindelighed har altfor lidt Kendskab til de simpleste Sundhedsregler. — Hvad her er sagt om Tyskerne, gælder desværre ogsaa for os.

Ud i det fri!

Er du træt af Bylivets Larm,
Søg ud i Naturens Skød.
Løft dens Skatte og styrk din Arm,
Og bad dig i Sollysets Glød.

Der er Hvile for Sjælens Ve,
Der aabenbarer sig Gud;
I hver Spire du der faar at se
Opfyldes et Kærlighedsbud.

F. F. B.

For Haven.

Tomatplantens Behandling. Man hører ofte private Havedyrkere klage over, at de ikke kan faa deres Tomater modne. Dette beror i Regelen paa en mangelfuld Beskæring. Man lader for mange

Sideskud, Blade og Frugtklaser udvikle sig. Her en kort Anvisning til deres Behandling. Frøet saas i Varmebed sidst i Marts eller først i April. Planterne omprikles, naar de er et Par Tommer høje og udplantes sidst i Maj paa en solrig Plads, helst i let vel gødet Jord, med Læ mod Nord. Afstanden mellem Planterne 18 Tommer, mellem Rækkerne 1½ Alen. Umiddelbart efter første Frugtansættelse begynder man at beskære. Kun 3 Hovedskud beholdes og disse opbindes til en solid Stok. Alle Sideskud i Bladhjørnerne under Frugtklaserne fjernes. Af Frugtklaser beholdes kun to eller højst tre, — i Klaserne fjernes de yderste smaa Frugter — Hovedskuddene studses et Led over den øverste Klase, Bladene over Frugterne fjernes eller indstudses, saa at disse bliver fuldt udsatte for Sol og Luft. Naar Planterne henad Eftersommeren er komne godt i Vækst, maa de jævnlig efterses og beskæres, da de vokse fænomenalt frodigt. Vanding med Gødningsvand i Modningstiden er at anbefale. De øverste Klaser, som ikke naar at blive modne inden Nattefrosten kommer, indlægges i en solrig Vindueskarm til Eftermodning. Passer man sine Tomater paa denne Maade, kan man i de fleste Somre faa veludviklede modne Frugter. — Sorten »dansk Eksport« er den, som i Reglen lykkes bedst. —

Alfr. Bramsen: Livets Manna.

(Anmeldt af Kommunelæge *Mich. Larsen*).

En læseværdig Bog. Som alt hvad Hr. Bramsen skriver sætter den Tanker i Bevægelse, men det er ikke nogen god Bog; dertil er den en altfor løjerlig Blanding af sund Fornuft og Naivitet, af god kritisk Sans lige overfor nogle af Bakteriologernes og Physiologernes Paastande og samtidig blottet for Kritik med Hensyn til andre, f. Eks. Paastanden om, at Sukkeret omdannes til Alkohol i Organismen, før det afgiver sin Energi. Denne Buchners »betydningsfulde« Opdagelse er enten misforstaaet af Opdageren selv eller af Hr. Bramsen; jeg kender den ikke i Enkelthederne, men det kan jeg i alfald forsikre Hr. Bramsen om, at det er fuldstændig galt, hvis han tror, at den af Sukkeret dannede Alkohol virker ved at stimulere. Thi er der noget, som er sikkert i Videnskaben, saa er det den Kendsgerning, at Alkohol ikke er et stimulerende, men et narkotisk Middel. Af Mennesker, som er vante til at nyde Alkohol, selv nok saa moderat, føles denne Virkning fejlagtig som stimulerende, og kun Individer, som i lang Tid har været fuldstændig frigjort fra Alkohol, føler den narkotiske Virkning.

Jeg selv, som i 18 Aar ikke har smagt en Draabe Alkohol, kan tale med derom, thi blot Nydelsen af et Snapseglas Hvidtøl,

som dog ellers regnes for en højst uskyldig Drik, kan jeg mærke som en tydelig, om end naturligvis svag, Søvnighedsfornemmelse. Jeg tror derfor, at Paastanden om Alkoholdannelsen i Organismen er absolut forkert, thi jeg sporer ikke selv den svageste narkotiske Fornemmelse ved at nyde Sukker,

Denne Alkoholens narkotiske Virkning er en ren Giftvirkning paa Hjernen og har intet at gøre med dens senere Forbrænding i Organismen. Og at Sukkeret iøvrigt skulde, for at blive af med sit Energiindhold, gaa den meningsløse Omvej først at forandres til Alkohol, lyder i højeste Grad usandsynligt.

Dernæst kommer saa Forfatterens naive Tro paa, at ren Sukkernæring skulde være Idealet, og hans Glæde over den store Mængde, som nu produceres omkring i Verden, og han synes ikke at have Anelse om den fundamentale physiologiske Forskel der er paa Nydelsen af Fabrikssukker, især jo renere det er, og det naturlige Sukker, der forekommer i Planterne. Thi her er det blandet med de andre for Ernæringen nødvendige Stoffer (Salte og Æggehvide) i passende Forhold, medens Fabrikssukkeret er mer eller mindre kemisk rent og derfor et daarligt Næringsmiddel i alfald til stadigt Brug, da Organismens Trang især til Saltene, Jern, Kali, Kalk og Natron derved forbliver utilfredsstillet. Desuden er der ingen Tvivl om, at Plantenæringsstofferne tabe i Spændkraft ved Omdannelsen til Fabrikssukker.

Som et stimulerende Middel ved enkelte Lejligheder, især hvor der fordres stor pludselig Energiudfoldelse, f. Eks. Bjergsport, kan det være praktisk. Men at anbefale rigelig Nydelse deraf til daglig Brug saavel for Mennesker som Dyr er meningsløst.

Men dette hænger sammen med Forfatterens Mangel paa Respekt for Naturen. Et godt Paafund som f. Eks. Fletschers »vidunderlige« Opdagelse af Tygningens store Betydning, staar for ham langt over den fundamentalt vigtige Paavisning af Menneskets naturlige Levevis, som skyldes Studiet af den sammenlignende Zoologi.

Hr. Fletschers Opdagelse er nemlig kun et Surrogat for den naturlige Levemaade; den, der lever som ren Frugtspiser, behøver nemlig slet ikke at anstrænge sig for at lære Tyggemetoden; thi ved Tungens og Ganens Berøring med de os af Naturen bestemte Fødemidler, kommer Tyggemekanismen af sig selv i Gang, det normale Instinkt vaagner. Det ses jo simpelthen af, at selv den mest forslugne Grovæder ikke et Øjeblik falder paa at sluge Nødder; hvis han nogensinde giver sig af med at spise dem, tygger han dem formodentlig lige saa grundigt som hans abelignende Forfædre i Urskoven for hundredtusinder af Aar siden.

Men for dem, der ikke helt er Frugtspisere, men desuden nyder Brød og anden tilberedt Mad, skal det villigt indrømmes, at en tillært omhyggelig Tygning er af den allerstørste hygiejniske Betydning, og som Fletscher, Bramsen og adskillige andre paapeger, kan den føre netop til det Resultat, som tilsigtes: Stofskiftets Regulering.

Og nu er der jo en hel Del Mennesker, som ikke kan tænke sig at skulle undvære Civilisationens Køkkenprodukter eller kunstige stimulerende Midler, og for dem er det en sand Lykke, at der da gives et Middel som den ny Spisemetode, der ogsaa kan føre til Sundhed, men jeg frygter blot for, at det er altfor vanskeligt at faa sine Medmennesker til at trænere sig saa længe, at denne Vane bliver en anden Natur.

Radikalismen, helst den rene Frugtspisning, er det simpleste, behageligste og bedste; den største Hindring er jo endnu, at Frugten er for dyr, men der er jo da godt Haab om, at en nær Fremtid vil skaffe Betingelser for, at den ogsaa økonomisk bliver overkommelig.

Forfatterens enfoldige Bemærkning, at Afholdsfolk og Vegetarer gennemgaaende er tarvelige Menneskemaskiner, som i misforstaaet »Selvopofrelse« har meldt sig ud af Laget, tilkendegiver ham tydelig saa langt fra fri, som han selv tror, at han tvertimod endnu er altfor afhængig af saavel Alkohol som Kød. Thi Afholdsfolk opofrer sig virkelig ikke det mindste ved ikke at nyde Spiritus saa lidt som Vegetarer ved ikke at nyde Kød. Begge disse Ting har ikke det mindste at gøre med Askese, som Hr. Bramsen aabenbart tror.

Men disse negative Ting: ikke at nyde Kød eller Alkohol er sikkert endnu ikke det samme som at have naaet Næringsidealet, men det er henholdsvis et stort og et mindre Skridt i Retning derimod. Den Spisemetode, som Hr. Bramsen har den store Fortjeneste at have gjort sig til en veltalende Talsmand for, er saa værdifuld om den end er kun et Surrogat for Skridtet i den rigtige Retning.

Men jeg slutter som jeg begyndte, at Bogen om Livets Manna trods sine mange Svagheder er særdeles læseværdig og kan anbefales alle, der interesserer sig for Sundhed.

Om alle Mennesker blev Vegetarer, hvordan vilde det saa gaa med Dyrene? er det Spørgsmaal, som næsten altid fremkommer fra dem, som begynder at føle sig overbeviste om de vegetariske Princippers Rigtighed. Naar vi ikke æder Dyrene, vil de æde os, siger man. — Hvordan skal vi berolige disse ængstelige Sjæle, — hvem vil komme med et klart og fyldigt Svar paa dette Spørgsmaal?

Under Pavernes Ophold i Avignon gav en Pave Karthusianermunkene, hvis Ordensregler forbyder Kødspisning, Tilladelse til at nyde Kød i Sygdomstilfælde, da han nemlig troede, at de strænge Ordensregler var sundhedsfarlige. En Deputation af 28 Munke, hvoraf den yngste var 88 og den ældste 95 Aar, stillede imidlertid hos Paven og anmodede ham om ikke at forandre Ordensreglerne i dette Punkt. Dette veltalende levende Argument virkede, og endnu den Dag i Dag er denne kraftige og intelligente Munkeordens Medlemmer Fuldblodsvegetarer.

Middagsretter.

Søndag:	Tomatsuppe med Makaroni. Risrand med brunede Roer. Frugtfromage med Crèmesauce.
Mandag:	Risvandgrød med Æbler. Frikadeller (Brødfars) med Æbler.
Tirsdag:	Fyldt Hvidkaal. Indbagte Frugter.
Onsdag:	Sellerisuppe med ristet Brød. Russisk Pandekage.
Torsdag:	Gule Ærter. Tomatpie.
Fredag:	Kastanjesuppe. Stegte Pastinakker med Caperssauce og Kartofler.
Lørdag:	Linsesteg med Rødkaal og brunede Kartofler. Frugtgrød.

„Bevar din Sundhed“,

vegetarisk Kogebog, 1ste Del 35 Øre, 2den Del 50 Øre.

Næste Nummer af „Solblink“

udkommer først i Juni.

Dansk Vegetarianerforening

opfordrer alle Vegetarer og andre Venner af Vegetarismen til at indmelde sig i Foreningen. — Medlemmerne faar Tidskriftet »Solblink« frit tilsendt. Kontingentet er 1 Kr. Kvartalet. Formanden, Kommunelæge Michael Larsen, St. Kongensgade 25, 2. Sal, modtager Indmeldelser.

Annoncer til „Solblink“ sendes til:
V. Figgé & E. Kristensen, Nørregade 30. Kbhvn. K.

Undertegnede bestiller herved Tidskriftet „Solblink“.

Navn ..... *Stilling* .....

Adresse .....

Kan indleveres paa alle Postkontorer, hos Boghandlerne, Redaktionen: Humlebæk samt i Ekspeditionen: Usserød pr. Hørsholm.

Vegetar og Ikke- **Vegetar.**
Min Forretning, H. C. Ørstedsvej
46
anbefales med alt Vegetarisk.
Absolut billigste Indkøbssted.
Mine tilberedte Retter saavel Fars som Paalæg og Frokostretter.
Altid Variation og nylavet.
Albert Johansen,
»Vegetariansk Varehus«,
H. C. Ørstedsvej 46. Tlf. 5291.


Vegetabilsk Paalæg til Smørrebrød.

Eget Fabrikat **Frokost-** & Eget Fabrikat
Middagsretter.
Hermetisk henkogt.
Beskrivelse gratis og franko.
Kompotfrugter & Frugtsafter; Orangemarmelade.
Alkoholfri Drue-Safter.
Alt for vegetarisk Husholdning.
Specialforretningen
„SANA",
Skindergade 28.
Telefon 5650 og Reservetelefon.

Bestil til Deres Venner og Bekendte en Prøve-Aargang af „Solblink".

Vegetarisk Restaurant & Kur-Hotel, 79, Vesterbrogade 79.

14 Dages Kursus

i „vegetarisk Levemaade" afholdes i vor Ejendom i Nordsjællands smukke Egn **Humlebæk,** 3/4 Time ad Kystbanen fra København.

Disse Kursus omfatter Vejledning i vegetarisk Madlavning, Henkogning, Dyrkning af Frugt, Grønsager og Blomster, praktisk og teoretisk.

Adgang til Strandbad og Solbad.

For Ophold, Kost og Undervisning betales ialt 30 Kr.

Feriekursus i Pinseugen Pris 15 Kr.

Indmeldelser til dette Kursus og til Kursus fra den 1ste Juni, modtages af Lederne:

Fru Blechingberg, Insp. Bökelund.
Adr.: Humlebæk.
Reference: Dr. *Michael Larsen,*
St. Kongensgade 25. København K.

Udgivet af *Vegetarisk Forening.*
Redaktør og Ansvarshavende: *John Bökelund,* Humlebæk.

V. Figgé og E. Kristensens Bogtrykkeri Nørregade 30. København. Telefon 2971 5 x.