Solblink.

Tidsskrift for naturlig Livsførelse.

Nr. 2. | Juni. | 1907.

Om Madlyst og Madlede.

Af Kommunelæge *Mich. Larsen.*

Ligesom man ofte kan være nødt til at paaminde Afholdsfolk om, at fordi man ikke nyder Spiritus, har man derfor ikke Ret til at stimulere sig saa meget mere med Tobak, Kaffe o. s. v., saaledes er det ogsaa i høj Grad nødvendigt at gøre Vegetarer opmærksom paa, at det ikke er nok at lade være med at spise »Kød«; det alene bringer sjældent de naturlige Instinkter saaledes i Lave, at man kan stole paa dem. Appetitten, det Instinkt, der skal sørge for, at Organismen faar tilstrækkelig Føde, er maaske ved mange Aars Kødspisning og Brug eller Misbrug af Krydderier og Stimulanser bleven saa abnorm, at den stadig virker forkert, det vil sige er til Stede, uagtet Organismen har faaet mer end tilstrækkelig Føde, og til Gengæld er Madleden, Mæthedsfølelsen, der skal regulere Tilførslen af Føde, mer eller mindre slappet, altsaa heller ikke til at stole paa. Min Erfaring som Læge har imidlertid lært mig, at Mæthedsfølelsen saa godt som altid er rigtig paa den Maade, at den viser, at Organismen har faaet nok — ja maaske meget mere end tilstrækkeligt, — men den viser i hvert Fald rigtigt, naar den vil afbryde Maaltidet, og man kan ikke gøre noget dummere end at trodse den og ved Spiritus eller Krydderier pirre dens Modsætning: Madlysten

Til Gengæld er Appetitten aldrig til at stole paa, undtagen hvor der leves radikalt, ɔ: kun af Frugt og Nødder. Men det er det, som er saa vanskeligt at gøre sine Medmennesker begribeligt; Madlyst er en Følelse de allerfleste ikke kan modstaa, ja, selv om den indfinder sig kort efter et rigeligt Maaltid, er

man snarest tilbøjelig til at tro, at det tyder paa kraftig Konstitution, som trænger til særlig megen Føde; de færreste forstaar af sig selv, at det er et sygeligt Symptom, og selv om det bliver nok saa hyppigt forklaret, er det vanskeligt at modstaa Følelsen, naar den indfinder sig.

Vegetarismens* Forkæmpere maa derfor med Glæde byde enhver Metode velkommen, der hjælper ud over denne Vanskelighed, og den Fletscherske Tyggemetode er netop en saadan Hjælp (omtalt i første Nummer af »Solblink« under Artiklen Bramsen »Livets Manna«). Ved den yderst omhyggelige Tygning indtræder en meget naturlig Tilfredsstillelse, altsaa Sult- og Mæthedsinstinktet korrigeres. Min Erfaring som Læge berettiger mig derfor til at give det Raad: aldrig at spise, naar der er Madlede tilstede — selv om den varer i Dage, ja selv om den varer ugevis, — men til Gengæld være forsigtig med Appetitten ved at holde igen og saameget som muligt bruge den Fletscherske Opfindelse.

I det overciviliserede Samfund findes der egentlig kun to Klasser Mennesker: 1ste Klasse gaar til Grunde af Nydelse, 2den af Ydelse.

Morke Nutidssyner — lyse Fremtidsudsigter.

Foredrag paa Samfundsugens Beskyttelsesdag af Fru *Birgitte Sørensen* fra Kristiania.

Det falder vist intetsteds vanskeligere at tale om Sundhedsbestræbelser — om Livsbeskyttelse — end her i Dr. Larsens og Dr. Hindhedes Land. Vi læser om et Storværk hernedefra for at rejse og bygge en sund, kraftig, dristig og virksom Nation; et Folk, der skal lære at forstaa sine Svagheder og overvinde dem ved sund og fornuftig Levevis.

— Vi træller under Slægtens Synd, Fordomme og gamle Vaner; vi lider under saa mange selvforskyldte Plager, Indbildninger og Sygdomme — vi og den Slægt, som vokser op omkring os. Vi forsøger at arbejde os ud af dem; vi nyder ikke stærke Drikke, ryger ikke Tobak, klæder os fornuftigt, vi spiser ikke Kød — men det bringer os lige langt. — Troen paa Medicinen og Doktoren som Undergører, som Heksemester, er saa indgroet, at der maa arbejdes mange Aar, før vi faar vendt Folks Tanke til at lukke sig saavidt op, at de vil forstaa, at alle

disse Plager vil de selv have, de har valgt dem og dyrker dem.

Hos os er det fint at være syg, at have Huslægen paa Visit hver Dag og spørge efter Familiens Befindende; men hos andre er Sygdom Straf fra en god Gud, der har gjort alting saa ondt saa ondt for os her i Jammerdalen for at vise os Vejen andetsteds hen.

Og vi, som sidder og beundrer Skabningen, beundrer Fuldkommenheden i alt det skabte og ønsker, at alle kunde se Livets uendelige Rigdom og Værd — forstaa at Livet skal leves her —, os kalder de egenretfærdige og ugudelige.

Dog har Drukkenskaben hærget os saa længe og saa vel, at dens Følger har mærket os haardt nok trods vore Bønner om Naade, saa nu gaar det an at pege paa Ulemper og Ulykker ved Tobak, ved Snorliv, ved usundt og urent Dagligliv, men det næste Skridt, paavise Ulemper ved Kødnydelser, vil holde haardt endnu en Tid fremover.

Hos os var der nylig en Arbejderkone, der tog sit lille Spædbarn, som laa ved Brystet, og kastede det ud af Vinduet fra 4. Etage, fordi hun ikke havde Raad til at spise Kød mere end hver Søndag — en eneste Dag i Ugen var der Mad i Huset — de andre Dage indbildte hun sig, at hun sultede.

*

Overfor Dyrenes Liv og Lidelser er vi endnu saa tankeløse, at det udarter til Brutalitet som Dyrplageri og Slagteri, til Bestialisme og Vivisektion.

Er vi da endnu døde for Naturens Røst, eller kender vi den ikke?

Naar vi ser disse levende Væsener, saa kunstfærdige, saa fuldkomne i hele sin Skabning (Organisme), saa forekommer det os, at vor Intelligens, vor Dommekraft maa være absolut forstyrret, vor Opdragelse vanvittig, vore Hoveder forskruede af overtroisk Frygt eller falske Grundsætninger — naar vi værdsætter et Dyrs Liv, Lidelser og Død saa ringe, at vi tør paastaa, at det er af i n t e t og gaar tilbage til i n t e t?

Et Dyr, en Fugl, et Kryb — hvor glad og levelystent ser vi det ikke? Og dog dræber vi det ved Letsindighed, Hovmod eller Tankeløshed. — Tør jeg virkelig for Alvor tro, at dette forsvinder af Tilværelsen, fordi jeg handler som et Bæst?

Er mine Medskabningers Liv en Tilfældighed, er mit det ogsaa, og da er det min Pligt at

værne det saa godt jeg kan. Det er jo om at gøre for os at lære Livet at kende, lære Lovene for Livet, lære Livets Sammenhæng og leve derefter for os selv og den Slægt som følger.

Hvor vanskeligt, naar vi vil forsøge at forklare Folk om alle de Sygdomme, vi paafører os ved Nydelsen af sygt Kød, og vi faar aldrig andet end sygt Kød — det Kød, vi køber som ungt og nyt, er baade gammelt og skralt! Naar en Ko har født 7 Kalve, er hun udslidt og kunde fortjene en hæderlig Begravelse; men da bliver hun spist, skønt Kødværdien er saare ringe. Dette forstaar man, forstaar, at dette gamle tro Husdyr baade er kirtelsygt, har Gigt, Underlivstilfælde, Baciller og Tuberkler i sit Kød og i sine Indvolde, men alligevel spiser vi hende.

Vi er opdraget i den Tro, at vi trænger til at spise m e g e t, spise a l t, og vi gør det at spise til en Nydelse; men at analysere det, vi spiser, det gider vi ikke.

Ude i den store Verden er der jo saa mange, der holder paa den ublodige Kost og er overbevist om, at den er Fremtidens; den Udvikling, Menneskene hidtil har gennemgaaet, synes at godtgøre det; men vi sidder og mener, at i vor Levetid bliver ingen Forandring, og saa plager vi os ikke med noget nyt.

Vilde vi straks forsøge den ny Levevis, fik vi jo selv tilhøre den ny Tid, men vi vil ikke af med vore Uvaner, selv om de staar i Vejen for bedre Vaner.

Arbejdet for Vegetarismen er jo Totalafholdsarbejdet fortsat; vi ved jo, at Kød og Alkohol udslider os, gør os gamle og slove for Tiden, svækker vor Tankeevne og forkorter Livet, og en bevidst Forkortelse af Livet ved en unaturlig Levevis er jo Selvmord. — Man giver os Ret i saadant Ræsonement, men de svarer: Nuvel, Livet vilde blive saa kedeligt, om vi gik omkring med alle disse Hensyn, — vi sætter hellere Livet ind for at kunne leve kort og glad.

— Vi, der har forsøgt den ny Levevis, har følt hvordan den frigør os, vi føler os forvisset om, at de, der kommer efter os, vil leve længere og gladere end vi, fordi de har mindre at frigøre sig for, mere at glæde sig over. Der er maaske ikke saa langt til den Tid, da der ikke er Krig, ikke Blodsudgydelse, ikke Dyremord, ikke Kødspiser — den Guldalderstid, der er varslet Verden over.

Vegetarismens fornuftige Levevis aabner os lyse Fremtidsud-

sigter; vi ser, at Menneskene bliver mere og mere menneskelige. Livet paa Jorden forenkles og forædles, — den Tid kommer, da Menneskene lever i Fred med hinanden, hver under sit Figentræ og sin Vinstok: hos os under Æble- og Pæretræer.

Vegetaren paa Rejse.

Man behøver ikke at være Millionær for at kunne gøre en Udenlandsrejse i vore Dage. De fleste mener dog, at man maa have en meget velfyldt Pung for at kunne tillade sig denne Luksus. At rejse betragtes jo nemlig ret almindeligt som en Luksus — med en vis Berettigelse maaske, naar man tænker paa Velhaverens Rejse, der, som Julius Lange en Gang i en Universitetsforelæsning udtrykte sig, kun var en Omvej til Hjemmet gennem nogle Storbyers Hoteller og Forlystelsesanstalter. For den Slags Rejsende er disse Anstalters vanvittige Luksus beregnede, men en ærlig Naturven skyr jo sligt som Pesten; han drager ud med smaa Resurser, men rig Trang til at lære ny Forhold at kende, og den mest uafhængige af alle er den konsekvente Vegetar.

Lad os se, hvordan vi kan klare os derude i den store vide Verden — det er kanske ikke alle, som ved, hvor let det gaar. Hvor skal vi drage hen? Til Italiens gamle Kultur og unge Natur staar de flestes Hu. Velan! Saa afsted! Ikke med Luksustog, hvor man keder sig ihjel iblandt overforfinede Rigmandsfamilier, som af Blaserthed ikke gider se ud igennem Vinduerne, og hvor man sover sig igennem Evropas skønneste Egne.

Man kommer hurtigt nok afsted ved at rejse om Dagen og holde stille om Natten. Aand som Legeme holder sig derved spændig og modtagelig. Overalt i Tyskland rejser man godt paa 3. Klasse, og her træffer man altid de naturligste og elskværdigste Mennesker. Saa lidt Bagage som muligt forøger ens Uafhængighed. Den, som ved ren Føde, ren Luft og rent Vand har skaffet sig et sundt Legeme, risikerer jo ikke at miste sit Helbred ved en Smule Regnskylle eller lidt Kulde, behøver derfor ikke at belemre sig med en Masse Overtøj, Paraplyer, Plaids, Rejsetæpper, Galoscher m. m. Et let vandtæt Regnslag — Damernes med Hætte — er udmærket. Bruger man aabenmasket Netundertøj af Bomuld, er man udmærket

stillet, og er man saa lykkelig at rejse med sin Kone, saa tager hun med sig sine Strikkepinde og et Par Nogler Garn, og paa nogle Timers Jernbanerejse har hun et Sæt Undertøj færdigt; det kan man vaske i sit Vandfad om Aftenen og hænge det ud til Tørring udenfor Vinduet om Natten. Vil man ikke have den Ulejlighed, forærer man Tingesten bort til Hotellets tjenende Aander, og Fruens flinke Finge har snart et nyt færdigt. Man behøver saa ikke at fylde op med saa meget i den lille Haandkoffert, som man lettelig selv bærer med sig paa Fodturene. Vi maa stadig gaa ud fra, at vi saa meget som mulig vil frigøre os fra trykkende konventionelle Baand og for en Stund nyde Livet som frie, muntre Fugle. Ingen kan lettere naa dette Maal end Frugtspiseren, og intet Steds gaar det lettere end i Italien. Hvilken Aarstid man end vælger for sit Ophold dernede, altid kan man have en rig Afveksling af prægtige Frugter. Appelsiner og Figen om Vinteren, Fersken, Aprikoser fra tidlig Foraar til langt hen paa Sommeren, Meloner og Vindruer om Efteraaret, Kastanier, Mandler og mange Slags Nødder næsten hele Aaret rundt. For en meget billig Penge kan man faa alle disse gode Sager paa Torvene, i faste Udsalgssteder udenfor Husene i næsten hver Gade, hos Gadeforhandlerne. — ude paa Landet faar man selvfølgelig de bedste Sager i selve Haverne.

Man kan ogsaa klare sig udmærket, selv om man ikke vil leve som ren Frugtspiser. Derom efter at vi først har talt lidt om Bopælen. Om man nok saa meget elsker den skønne fri Natur, kan man dog ikke undgaa at føle sig dragen af de gamle italienske Kulturcentrer, disse Friluftsmuseer med hver sin særlige Karakter, originale og uensartede, rummende inden sine Mure uanede Kunstskatte fra alle Tidsaldre. Dette gælder ikke blot saadanne Hovedcentrer som Rom, Firenze, Venedig, Napoli, Palermo, men alle Smaabyer, ja Landsbyer — der er altid noget for Kunstvennen at glæde sig over. Men at bo i Storbyerne er ikke lige glædeligt. Vil man beholde særlig sine Nerver i nogenlunde god Kondition, skal man helst søge sig en Bolig i en lille Landsby der udenfor og tage ind med den elektriske Sporvogn som til en Arbejdsplads

Og man vogte sig vel for at bo ved Torve eller Hovedgader. Torvet er Italienernes fælles Dagligstue eller rettere Natstue, thi

en varm Sommerdag ser man ingen Italiener hverken paa Torv eller Gade. Men efter Mørkets Frembrud samles man paa Torvet for at passiare, spille Kort, danse, synge, spille paa Mandolin m. m. under det muligst højrøstede Spektakel, som ikke tillader et Øjebliks Søvn i Nabolaget. Det er nok interessant at være Beskuer af dette brogede Gadeliv, men den fremmede er jo ogsaa nødt til at benytte Dagen. I de forholdsvis stille Gader i Byernes Udkanter kan man for længere Ophold finde udmærkede Værelser hos Private til en Pris af 5 à 6 Lira (1 Lira = 72 Øre) pr. Uge efter Størrelse og Beliggenhed. Man kan ofte for samme Betaling eller for et ubetydeligt Tillæg faa Adgang til Køkken og Køkkenredskaber, og saa kan Familien, som ønsker lidt varm Mad, lettelig og billigt føre sin egen Husholdning. Man gør sine Indkøb i Nabolaget af udmærket Brød, friskt, meget lidt saltet Smør, god Ost, herlig Olje, Makaroni, Ris og Æg — den italienske Værtinde lærer os snart at tilberede en hel Mængde forskellige Retter af disse Sager — og saa Frugten naturligvis ikke at forglemme. Indretter man sig paa denne Maade, kan man hvor som helst i Italien leve billigere end hjemme. Har man ikke Tid eller Lyst til at føre sin egen Husholdning, kan man man nyde en Kop Cacao og et Stykke udmærket Franskbrød for 15 cm. om Morgenen i en af de mange staaende Kaféer paa Hovedstrøgene, nogle læskende Frugter ved Middagstiden og om Aftenen i en god Osteria en Portion Makaroni eller Risotto. Vi levede paa denne Maade i ugevis og befandt os udmærket ved denne ensartede Levevis, altid godt oplagte til Studiearbejde og uden i ringeste Grad at generes af Heden eller af de pludselige Temperatursænkninger, som karakteriserer særlig Klimaet i Rom.

Skulde man komme til Rom i Sæsonen, d. v. s. fra Halvdelen af Februar til Slutningen af April, kan det til Tider være vanskeligt at opdrive en ordentlig Privatbolig i den behageligste Del af Byen, de højtliggende Kvarterer omkring Monte Pincio. Sæsonglæderne i Rom ere imidlertid ikke andre end i Alverdens Storbyer, d. v. s. at trænges paa Gaderne med udhalede Overklassemennesker fra England og Amerika, at besøge overfyldte Teatre og Varietéer til forhøjede Priser, at betale Hotelophold og Maaltider paa Kaféer og Restaurationer

med tredobbelte Priser end ellers — i det Hele at hvirvles rundt i den Malstrøm, hvori Samfundets Spidser viljeløst drives rundt i Jagen efter Nydelse; derfor maa Mennesker med beskedne Midler men store Fordringer til at høste virkeligt Udbytte af et Ophold i det fremmede Land helst vælge en anden Aarstid, helst Forsommeren. Da er den evige Stad sig selv, Indbyggerne menneskelige og medgørlige, Naturen udfoldet i Sydens fulde yppige Pragt i Parker og Haver, hele Byens Karakter mere sand, ægte og oprindelig. Da kan man i hvert andet Hus oppe i de højtliggende luftige Stadsdele finde udmærkede Lejligheder til meget rimelige Priser. Hvor Værelser er tilleje, hænger man ud ved Gadedøren et Stykke Pap, hvor der kun staar »1a, 2a etc. Piano« — d. v. s. Etageangivelsen — eller man klistrer et hvidt Stykke Papir i et Vindue i den paagældende Lejlighed; — denne kortfattede Maade for Bekendtgørelsen beror paa, at den italienske Stat kræver en Stempelskat af 5 centm. for nøjagtigere Oplysninger med Prisangivelse o. desl. Denne Stempelskat hader Italieneren af sit fulde varme Hjerte, omgaar Loven med den ubeskrevne Lap, som ingen Statsmagt kan beskatte og naar sin Hensigt, da alle og enhver ved, hvad saadan en lille uskyldig Lap Papir paa Vinduet betyder.

Ja, indretter man sig nogenlunde i Overensstemmelse med disse smaa Vink, som grunder sig paa egen praktisk Erfaring, saa kan man med overkommelige Midler foretage en italiensk Rejse, og man faar et anderledes solidt Udbytte af sin Rejse end de konventionelle Notabiliteter, som benytter $^2/_5$ af sin Tid til at gennemæde Hotellernes alenlange Spisesedler, $^2/_5$ til at fordøje denne Masseindsamling og $^1/_5$ til at se paa Teater- og Varietéforestillinger, som de lige saa godt kunde se i København.

J. B—d.

Frugt i London.

Paa samme Tid som London vel er det Sted i Europa, hvor der spises de fleste ufordøjelige Sager, hvilket blot han ses af det Forhold, at Afføringspiller er en af de Ting, der averteres mest med, er det vel nok det Sted i den nordlige Halvdel af vor Verdensdel, hvor man kan faa Frugt billigst og i størst Afveksling.

Vegetarer maa i London kunne

have et helt Eldorado, naar de kan føre egen Husholdning og ikke er nødt til at besøge Restaurationer.

Deres Meddeler, som med sin Hustru i Maj Maaned har besøgt London, har gjort god Brug af den billige Frugt, selv om vi ikke har levet paa den ideelleste Maade: som rene Frugtspisere. Den lave Temperatur Maaneden igennem gjorde, at vi nødvendigvis maatte have varm Mad hver Dag; men ret hyppig maatte vi nøjes med den Drikke, som man kan faa til alle Tider og paa alle Steder, nemlig Te. Teen laves, som enhver Englandsrejsende vil have erfaret, i en saadan Styrkegrad, at kun faa Danske vil kunne drikke den, og det er ikke nogen Overdrivelse at der af en Pot Te til to, som den der serveres i London, vilde kunne laves en Portion til 8—10 Personer af den Styrkegrad, som sædvanlig serveres i København.

— Men vi vender tilbage til Frugten, og meddeler her kort nogle Iagttagelser over Prisen paa Frugt her i London, sammenlignet med de københavnske Priser.

Bananer. Prisen varierer meget stærkt, ligesom Frugtens Størrelse. Saa store og smukke Jamaica Bananer, som man ser her, træffer man aldrig hjemme; Prisen paa disse er fra 1—1½ Penny, i Danmark 8—10 Øre pr. Stk., Prisforskellen altsaa = 0, men Kvaliteten i London er bedre end i København. Anderledes er Forskellen, naar Talen bliver om Teneriffa Bananer (canariske B.), hvor Prisen her er ⅓—¾ Penny pr. Stk., medens Prisen herhjemme meget nærmer sig Prisen paa Jamaicafrugt. — Overmodne Teneriffa Bananer, som nogle betragter for det allerbedste, sælges endog for ¼ Penny pr. Stk. Er Bananerne et fremtrædende Moment i den københavnske Gadehandel, er de det i en endnu højere Grad i den londonske. Udenfor Liverpoolstreet Station har vi en Eftermiddag set en Række Trækvogne paa mindst 40 Stk. alle ganske fulde af Bananer, og det er kun sjældent, at man behøver at gaa ret langt for at faa fat i denne dejlige Frugt.

Æbler kan vanskelig sammenlignes, da Prisen paa disse er saa umaadelig variabel. — Fra Trækvogne sælges Æbler til 3 Pence pr. Pd.

Appelsiner sælges for ⅓—1 Penny pr. Stk., og de til en ½ Penny pr. Stk., kan i Kvalitet fuldt staa Maal med dem, der

medio April i København solgtes til en Pris af en Kr. pr. Dusin.

Figen. Man ser næsten udelukkende Smyrna Figen. De tørre Sevilla Frugter, som saa hyppigt ses i København, træffes ikke her. Prisen er 4—10 Pence pr. Pd. Den Kvalitet, som sælges til 4 Pence, svarer vel nok til vor 40 Ores Kvalitet.

Dadler. Det er tydeligvis ikke Dadel-Sæsonen nu. Kvaliteten synes ringere, men Prisen er ogsaa lav, s: 2 Pence pr. Pd.

Nødder. Her er Forskellen paa dansk og engelsk Pris uhyre øjnefaldende. De Nødder, der sælges her eller i Begyndelsen af Maj var at faa til Købs koster 6—8 Pence pr. Pd. De svarer til de Nødder med Has, som ved Juletid sælges i København og da koster 80—100 Ore pr. Pd. Afskallede Nødder, som ser godt ud, sælges til 1 Sh. pr. Pd.

De brasilianske Nødder (Paranødder, trekantede Nødder) udmærker sig ved en endnu billigere Pris, idet de sælges for 5—8 Pence pr. Pd.. Der er næsten ingen Forskel i Kvaliteten paa dem, der sælges til 6, og dem der sælges til 8 Pence pr. Pd., de er saa friske, som man aldrig faar dem i København, man kunde godt indbilde sig, at de lige var plukket fra Træerne.

Prisen i København plejer vist at være 60—80 Ore pr Pd.

Der udbydes her i London nogle ristede nødagtige Frugter (uden Skaller), som kaldes *Cashen-nuts*, og som jeg ikke ved af har været paa Markedet hjemme. De er ganske velsmagende, men vil dog maaske være bedre til Madlavning end til at spise i utilberedt Tilstand. Endvidere sælges her Kærner af *Piniefrugten;* disse er dog ikke særlig velsmagende. men kan maaske finde Anvendelse i Madlavningen. Begge de sidstnævte Frugter sælges for 1 Sh. pr. Pd.

Adgangen til fin Frugt, som *Vindruer, Fersken, friske Figen, sukrede Blommer, Jordbær* o. s. v. er lettere end i København, men Prisen er dog saadan, at almindelig situerede Mennnesker ikke kan tænke paa at anvende dem i den daglige Kost. *Friske Figen* har vi set udbudt til 2 Sh. 6 d. for 6 Stk.

Axel Lange.

Hvad taber ikke Menneskeslægten ved, at en Part lider af aandelig og legemlig Overernæring, Resten af aandelig og legemlig Underernæring.

Liv og Død.

Hvor kommer vel den Sygdom fra, som vi omkring os ser?
Én siger: »Ak, det er vist den stærke Blæst, jeg ikke taaler mer'«;
En Anden siger: »Taagen tæt, som over By sig sænker,
Den knuger mig til Jorden ned og mig til Lejet lænker«;
En Tredje mener, han af Solens Glød faar Hovedvé og Smerte,
En Fjerde tror, den haarde Frost gaar ham til Haand og Hjerte.
Saa enten det er Vinter, Vaar, hvad eller Høst og Sommer,
Faar altid Vejret Skyld for al den Sygdom, som der kommer,
Og spurgt har vel saa mangen Gang, de som af Sygdom bindes,
Hvad skal vi gøre — sig engang, hvor dog vel Sundhed findes?
Men sjælden har vel Nogen tænkt, at hvad vi daglig nyder
Maa bære Skylden for vor Vé; det kun i Nuet fryder. —
Hvor kan af Død vi fordre Liv? — kun Liv kan Livet give,
Og den, som kun vil nyde Liv, helt sund og stærk vil blive. —
Det døde Dyr, sænk det i Jorden ned, ej Liv deraf vil komme,
Men læg en liden Kærne ned, og Liv vil spire op, før Aar er omme.
Hvor kan af Død vi fordre Liv? — hvad Død er, dødt maa blive!
Nej, nyd den smukke, sunde Frugt, som kalder Liv tillive!

Helga Breckwoldt.

Fra vor hjemlige Arbejdsmark.

Vendsyssel. Fru Britta Kæmpegaard har i Hjørring talt vor Sag. Det er saare glædeligt at se den Interesse, der for Tiden vises de vegetariske Bestræbelser; ved denne Lejlighed var Egnens bedste Mænd og Kvinder traadt frem og med Iver og Forstaaelse deltaget i den Diskussion, som det indledende Foredrag affodte, og hvor Tanken om et vegetarisk Kogekursus var stærkt fremme; bl. a. deltog Redaktøren af »Vendsyssel Tidende« i Ordskiftet og bragte næste Dag i sit Blad et udførligt, yderst forstaaende og velvilligt Referat af Fruens Foredrag.

Paa vegetarisk Forenings Møde i København d. 1. Maj, gav Fornikler Breckwoldt nogle Meddelelser om Vegetarismens Forhold til Sporten, og gav den interessante Oplysning, at de fleste Sejrherrer i Sportskampene var Vegetarer; men at man i Almindelighed ikke vidste megen Besked herom beroede paa, at

d'Hrr. Sejrvindere betragtede den Levemaade, de skyldte Sejren, som en Faghemmelighed, det gjaldt om, at Konkurrenterne paa ingen mulig Maade fik Nys om. Nu kan man imidlertid ikke længer skjule dette for Vegetarismens Fremgang saa betydningsfulde Forhold, og Foredragsholderen, som selv er ivrig Sportsmand, var i Lag med at organiserer et saa fuldstændigt Oplysningsarbejde, som muligt ligeoverfor alle herhen hørende Spørgsmaal.

Formanden meddelte, at en af de mægtigste af vor Tids Autoriteter, nemlig den prøjsiske Generalstab, havde begyndt at faa Øjnene op for Vegetarismens uhyre Betydning for det unge Mandskabs Udholdenhed og Sundhed. Fik vi en Bundsforvandt i en slig Myndighed, da kan vi være sikre paa en rivende og hurtig Udvikling af de Ideer, som endnu kun staar klart for forholdsvis faa.

Michael Larsen i Portugal! Ja, ikke saadant at forstaa, at vi nu skal søge vor gode Doktor dernede, men hans Ideer er omplantede paa portugisisk Jordbund, idet en ivrig, i Portugal bosiddende dansk Vegetar Hr. Viborg, har oversat Naturhelbredelsen paa portugisisk, og den er udkommen i Lissabon. Det er jo en glædelig Begivenhed, saa meget mere som kun faa Nutidsforfattere fra Danmark finder Vej til dette ret fremmede Land. Der er ingen Tvivl om, at Udlandets Literatur maa føle sig i høj Grad beriget af dette klare, indholdsrige og overbevisende Værk om et af de vigtigste Nutidsspørgsmaal. Maaske Bogen ad denne ret ualmindelige Omvej vil finde Vej til Kultursprogene. I hvert Tilfælde vil vi her hjemme gøre klogt i, at benytte Lejligheden og sprede Kendskab i videre Kredse til et Arbejde, som har været grundlæggende og banebrydende for de Sundhedsbestræbelser, der i de senere Aar har tilført vor Ungdom et ubetaleligt Fond af rige og friske Livsværdier.

1000 Kr. har afdøde Etatsraad *Lembcke* testamenteret *Vegetarisk Forening*. Denne Gave har jo sin fornemste Betydning som en reél Anerkendelse fra en virksom og varmhjertet Dyreven af Vegetarismen, som den konsekventeste af al Dyrebeskyttelse. Det virker næsten parodisk at se Dyrevennerne ved festlige Lejligheder bænke sig om Borde

overlæssede med Resterne af nedslagtede, nedskudte, sygeligt overfedede Dyr, og saa se de samme Mennesker som nylig fra Talerstolen med taarekvalt Stemme anbefalede Mildhed mod vore Medskabninger, uden mindste Skrupler sætte Tænder i disse samme Medskabningers sørgelige Efterladenskaber. Kunne denne Pengegave lukke Dyrevennernes Øjne op for Grelheden i denne Inkonsekvens, vilde baade Dyrebeskyttelsen og Vegetarismen faa vidtrækkende Gavn deraf; og det er sikkert denne Tanke, der har bestemt Testator til at støtte et Arbejde, som — endnu ikke — ellers plejer at glæde sig over nogen høj Grad af Offervilllghed.

Et Tidens Tegn.

Ved Fredsmødet i Helsingborg optraadte 6 Talere som alle var *Vegetarer*. Disse var Øresunds Postens Redaktør: *Axel Svendsen*, den bekendte Foredragsagitator *K. P. Arnoldson*, Statsrevisor *N. J. Sørensen*, ivrig Fredsven og kraftig Forkæmper for den nordiske Enhedstanke, grundet paa rent folkelig Basis, hans Frue *Birgitte Sørensen*, Sekretær for den vegetariske Forening i Kristiania og den varmeste Agitator for nordiske Kvinders Stemmeret, Frk. *Ellen Læstadius*, Folkeskolelærerinde og virksom Udbreder af veget. Idéer i Helsingborg samt endelig Solblinks Redaktør. Den sidstnævnte satte Fredstanken i direkte Forbindelse med Vegetarismen. Naar Budet, »Du skal ikke dræbe« kommer til at gælde almindeligt for Dyrene, vil det ogsaa naturnødvendigt gælde for Menneskene, saa at enhver kommer til klart at se Krig som, hvad det er, kun et afskyeligt vanvittigt Massemord, som det vil være en Skam for kultiverede Mennesker at tage Del i. Naar Menneskene Dag for Dag lærer sig alt bedre og bedre Dyrkningsmetoder, og naar Jorden bliver retfærdigere fordelt mellem alle, vil den med sin ubegrænsede Yderevne kunne frembringe saa store Livsfornødenheder, at ingen behøver at erhverve dem ved Rov og Vold. Man behøver ikke at føre Krig om de fede Lande, naar alle Lande er komne ind under samme høje Kultur, og da en højere og mere almindelig udbredt Oplysning vil hindre saadanne Taabeligheder, som at føre Krig om religiose Tvistigheder, om Kvinder eller om Flagfarver og Vaabenskjolde, saa vil Krigsførelse

blive en Umulighed og den humane almenmenneskelige Tankegang, som er et Karaktermærke for Vegetarismen, vil kræve fredelig Retfærdighed mellem Nationerne saavel som mellem de enkelte Personer.

Den talrige Forsamling, som bestod af Eliten af Helsingborgs Arbejdere — Mænd og Kvinder — modtog disse Udtalelser med sympatetisk Forstaaelse.

Dr. M. Hindhede: Ernæringsforsøg.
do. **Økonomisk Kogebog.**

(Anmeldt af Kommunelæge *Mich. Larsen.*)

Nogen egentlig Anmeldelse i Betydning af at gøre Publikum opmærksom paa disse 2 Bøger, er jo forsaavidt overflødigt.

Alle kender i hvert Fald Kogebogen, og de 12 Oplag, denne har opnaaet, anbefaler den bedre end nogen Anmeldelse. At jeg, som enhver anden Vegetar, er glad for den store Succes er let forstaaeligt, thi vi arbejder jo i samme Retning, det vil sige imod Overernæring, omend Udgangspunktet er forskelligt. Vegetarismens Princip er Rousseaus: vend tilbage til Naturen, og dens videnskabelige Basis er Menneskets Frugtædernatur.

Dr. Hindhede er kommen til sit Standpunkt gennem eksakte Forsøg med sig selv og andre paa Ernæringsomraadet, og da han har fundet sin Formodning bestyrket, nemlig, at civiliserede Mennesker, der har blot nogenlunde Raad til at skaffe sig Føden, altid i deres Kost faar for megen Æggehvide, især efter at Lægerne, forledte af Liebigs og Voits fejlagtige Undersøgelser, havde troet at burde anbefale systematisk Fraadseri, saa blev det for ham Opgaven at finde en Kost, der netop var tilstrækkelig nærende og samtidig saa billig som muligt. Han former sit Program aldeles udmærket saaledes, at han vil lære den, der har 10,000 Kr., at leve sundere, den, der har 3000 Kr. at leve billigere, og den, der kun har 1000 Kr., at han ikke behøver at sulte.

Det er umuligt andet end at sympatisere med dette Program, men da Dr. Hindhede ikke principielt antager Rousseaus Feltraab om at vende tilbage til Naturen, saa kommer han nødvendigvis i sin Sammensætning af Fødemidler og Retter undertiden til at vække Anstød hos Disciple af Rousseau.

Dertil hører for det første, at han ikke stryger »Kødet« helt, uagtet det spiller saa forsvindende lille Rolle i hans System; men muligvis er det denne lille Smule »Kød« som bevirker, at Folk saa let følger Dr. Hindhede. Thi alt hvad der smager af Radikalisme, bliver uundgaaeligt stemplet som Fanatisme, uagtet det radikale Standpunkt altid er det mest praktiske. Det er f. Eks. lettere at være afholdende fra Spiritus og Tobak, end det er at være maadeholdende, thi i sidste Tilfælde holder der sig bestandig Lyst til disse Ting, og man maa stadigt leve i en vis Kamp med sine Drifter paa dette Omraade, i Stedet for, at Totalafholdet efter kort Tids Forløb medfører først Ligegyldighed og dernæst afgjort Ulyst til disse Nydelser. Og for et Menneske, der stadig har Længsel efter Kødgryderne, maa det være ret haardt at nøjes med $^1/_7$ af en Kylling, som Forfatteren siger at han selv er tilfreds med.

Og derfor er jeg bange for, at den store Succes med Kogebogen skal efter-

følges af en Reaktion, saa at en stor Del af de begejstrede Tilhængere smider den økonomiske Kogebog paa Loftet og vender tilbage til det gamle.

Dernæst spiller ogsaa Carry, Peber og Eddike en Rolle i Kogebogen, som ingen Vegetar kan sympatisere med: thi vi ved at disse Ting saa udmærket kunne undværes, og vi har gode teoretiske Grunde for, at de bør undværes.

Thi ligesaa sikkert det er, at de naturlige Krydderier (d: de Lugte- og Smagstoffer, som naturligt hører til Fødemidlerne) har en stor Betydning for Fødemidlets Fordøjelse og Udnyttelse ved at betinge det rigtige Maal af Fordøjelsesvædskernes Afsondring, lige saa vist er det, at Krydderier, der vilkaarligt tilsættes Fødemidlerne, dels kommer til at gribe ind i Fordøjelsesmekanismen paa en uheldig Maade, dels hidser Appetitten, det naturlige Instinkt, som sikrer Tilførsel af Føde (hvis Modsætning Mæthedsinstinktet sikrer imod Overmaal af Tilførsel), saaledes at der tilføres mere end Organismen har Brug for, altsaa virker i Retning af Overernæring, hvad Dr. Hindhede jo netop kæmper imod.

Jeg har imidlertid nylig læst en lille Artikel af Dr. Hindhede i Dansk Sundhedstidende, som hedder »Dr. H.'s Kostrationer«, og her har Forfatteren saa nøje sluttet sig til den vegetariske videnskabelige Basis, at Mennesket er Frugtæder, saa der næppe er Tvivl om, at denne Basis ogsaa efterhaanden for Dr. Hindhede vil blive en Hovedhjørnesten. Og da vil han maaske undres over, at han en Gang har kunnet skrive om Mælk følgende »Ingen kan nægte, at vi her har et naturligt Næringsmiddel. Det er vel egentlig det eneste, om hvilket vi med absolut Sikkerhed kan bruge Ordet »naturligt«.« At Mælk er et naturligt Næringsmiddel vil ingen nægte, men det er det kun for det ganske unge Dyr i hver enkelt Dyreart. Komælk er derfor kun naturligt Fødemiddel for Kalve, ligesom Menneskemælk for Børn. Og i Japan f. Eks. betragtes det som ganske unaturligt, ja modbydeligt for Mennesker at nyde Komælk. For enhver Dyreart er selvfølgeligt altid de Næringsmidler naturlige, for hvilke deres Organisme er indrettet. For Mennesker er derfor — foruden Modermælken i det første Leveaar — Frugt og Nødder det absolut naturligste at bruge som Næringsmiddel.

Men disse Smaaindvendinger forhindrer ikke, at jeg er meget glad over disse 2 Skrifter, som tilmed, ligesom alt, hvad Forfatteren har udgivet, er letlæselige, nærmest af den Grund, at han har den store Evne at kunne skrive ganske som han taler.

Jeg vil ønske for Dr. Hindhede at han selv stadigt maa blive radikalere og at han ligesom hidtil kan faa Publikum med sig. Naar saa hele Publikum er gaaet over, kommer nok tilsidst Lægestanden med.

Undertegnede bestiller herved Tidsskriftet „Solblink".

Navn *Stilling*

Adresse

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

Næste Nummer af „Solblink“
udkommer den 1ste September.

Deltagere til Kursus i
Vegetarisk Madlavning m. m.
modtages fra 15. Juli.
Blechingberg, *Bökelund,*
Humlebæk.


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“.

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.

Undgaa Mellemhandlere!
Fra **Frugtplantagen Bøgelund** tilsendes **udsøgt Frugt og Bær** billig til **Forbrugere.** Bestillinger bedes sendt til Gartner **Fr. Madsen,** Humlebæk.

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

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

Udgivet af *Dansk Vegetarianerforening.*
Redaktør og Ansvarshavende: *John Bökelund,* Humlebæk.

V. Figgé og E. Kristensens Bogtrykkeri Nørregade 30. København. Telefon 29715 x.