Solblink.

Tidsskrift for naturlig Livsførelse.

Nr. 3. | September. | 1907.

Indtryk fra Stockholm

under

den internationale Antialkoholkongres

fra 28. Juli til 4. August.

(Af Kommunelæge *Mich. Larsen.*)

Det blev en særdeles interessant Uge! Langt over alle Forventninger.

Min Hustru og jeg indtraf i Stockholm Søndag Formiddag og fandt et sjældent hyggeligt og gæstfrit Hjem i det dejlige Villakvarter Djursholm, ½ Times Kørsel med elektrisk Bane fra Byen.

Søndagens Hovedbegivenhed var det store Demonstrationstog, der begyndte ca. 1½ Fjerdingvej fra Endepunktet »Skansen« i Djurgården og var meget vellykket. Dog forekom det mig mindre imponerende end Demonstrationstoget i København for 3 Aar siden. I komplet Ilmarsch, der nok har bragt mindre kraftige Personer til at forlade Toget for at trække Vejret, naaede vi til »Skansen« og tilbragte her nogle interessante Timer, som desværre afbrødes af Regnskyl, der bragte os til at søge tilbage til vort smukke Hjem.

Mandag Kl. 10 foregik Kongressens højtidelige Aabning i Immanuelskirken. Et udmærket Musikkor introducerede med Lohengrinforspillet, hvorefter Kronprinsens ældste Søn, Gustav Adolph, som Ærespræsident holdt Indledningstalen. Fraset, at det havde været endnu bedre, om det havde været Faderen eller Farfaderen, der optraadte, var det glædeligt at se den eventuelle Tronfølger præsidere ved en saadan Lejlighed; det er en af de Maader, hvorpaa Fyrster endnu kunne gavne Samfundet, idet den store civilisatoriske Bevægelse, som Afholdssagen er, og som er begyndt fra neden — som alt, hvad der er godt — nu ogsaa

besegles af det nuværende Samfunds Overster.

Alle de forskellige Landes Delegerede traadte derefter op og holdt kortere eller længere som oftest ikke synderlig interessante Taler, hvorefter Prof. Tigerstedt (en udmærket finsk Fysiolog) paa fransk hurtigt oplæste et sikkert udmærket Foredrag: »Skolens Indsats i Striden mod Alkoholen«, men som Forsamlingen vel nok var for træt til rigtigt at vurdere.

Med Bethovens Egmontouverture, dejligt spillet, sluttede Festen.

Kl. $4^1/_2$ samledes vi i det til det kgl. Slot hørende skønne Anlæg i det prægtigste Vejr, indbudt af Kongen til at høre Musik af Livgardens Orkester og nyde forskellige Forfriskninger.

Samme Aften overværede jeg i den videnskabelige Sektion et Par Foredrag med efterfølgende Diskussion om »Alkohol og Medicin«. Det var glædeligt at se de Lærde være enige om, at Alkohol ikke duede som Medicin.

Tirsdag Kl. $1^1/_2$ tilfaldt det mig at præsidere i den videnskabelige Sektion, hvorfor vi benyttede Formiddagen til Strejftog i det prægtige og maleriske Midtparti af Byen, hvor Havnegadernes mylrende Liv med Södermalm i Baggrunden, det imponerende kongelige Slot, Rigsdagsbygningen, Operaen, Kungsträdgården, Grand Hotel og Museet danner et Hele, som i Skønhed overgaar, hvad de fleste andre Byer kan præstere. Vejret var da ogsaa saa naadigt at have et sommerligt Præg.

Ved Mødet i den videnskabelige Sektion var Emnerne: »Alkohol og Sindssygdom« (Prof. Gadelius, Stockholm), samt »Alkohol og Tilregnelighed« (Prof. Aschaffenburg, Köln). 8 andre Videnskabsmænd deltog i Diskussionen, der ligesom Foredragene var meget interessante. Om Aftenen holdtes et Møde af de forskellige Landes abstinente Læger med det Formaal at faa dannet en international Forening af saadanne. Dette lykkedes, og der blev nedsat en staaende Komité, ligesom der blev bestemt, at denne Forening fremtidig skal holde Møde hvert andet Aar samtidig med Afholdelsen af den internationale Antialkoholkongres. Det er jo nok muligt, at Foreningen kan komme til at virke ansporende i Retning af at overvinde den Utilbøjelighed, der findes hos Lægestanden Verden over, til at blive aktive Medlemmer i Alkoholfjendernes Hær.

Onsdagen blev en ualmindelig interessant men ogsaa anstræng-

ende Dag. I øsende Regn tog vi til Byen straks om Morgenen, hvor vi kom til Foredragene i ret fugtig Tilstand.

Kl. 9 holdt den berømte Schweizerlæge Forel et udmærket Foredrag: »Alkoholen og det seksuelle Spørgsmaal«. Diskussionen var overordentlig livlig og sluttede først saa sent, at der var meget knap Tid til at spise, da jeg Kl. $1^1/_2$ maatte møde i den videnskabelige Sektion, hvor mit Foredrag: »Vegetarismen contra Alkoholismen« var indordnet under Hovedemnet: »Alkohol som Næringsmiddel«. Om dette Emne holdtes først 2 Foredrag af Prof. Landouzy, Paris, og Prof. Tigerstedt, Helsingfors. Den første var dog ved Sygdom forhindret fra at møde selv, men hans Foredrag, der blev oplæst af en anden fransk Læge, vakte næsten en Storm af Forbittrelse blandt Tilhørerne, thi Landouzy, der har et ret bekendt videnskabeligt Navn, var kommen til den Anskuelse, at Alkohol, nydt »maadeholdent« (det var dog ret store Mængder), var et udmærket og uundværligt Nydelses- og Styrkningsmiddel for den arbejdende Befolkning.

I Diskussionen blev det anført, blandt andet af Dr. Legrain, Paris, der er meget anset, at man selvfølgelig maa hævde Videnskabens Frihed saaledes, at den enkelte Videnskabsmand maa have Lov til at udtale sig, som hans Overbevisning byder. Men det er for galt, at noget saadant kommer frem paa en Kongres, hvis Formaal udtrykkelig er Kamp mod Alkoholen. Hvis en Videnskabsmand kommer til lignende Anskuelse som nu Landouzy, kan han selvfølgelig offentliggøre alt, hvad han vil i den Retning, men paa Kongressen burde han ikke gøre det, thi ganske utvivlsomt vil alle Afholdsfjender benytte sig deraf, og fra Spiritus-, Vin- og Ølfabrikanter vil der lyde et Henrykkelsenskor til Ære for Landouzy. Sikkert er det ogsaa, at netop denne Kongres har bragt højst interessante, dog endnu ikke afsluttede, videnskabelige Undersøgelser, særligt af Prof. Laitinen (finsk) og Prof. Tigerstedt, der viser, at selv overordentlig smaa Doser af Spiritus — saa smaa, at selv den mest maadeholdne Spiritusdrikker vilde forsmaa saa lidet — kan bevises at virke forstyrrende paa Nervesystemet.

Derefter holdt jeg selv paa Tysk mit Foredrag, og det har i hvert Fald den Fortjeneste at have bidraget til, at Vegetarismen er anerkendt som egnet til

at fremføres i den videnskabelige Diskussion.

Paa Grund af den store Interesse og Indignation, som Landouzy's Foredrag havde vakt og som kaldte mange Talere frem, blev der ikke Tid til en egentlig Diskussion om »Vegetarismen contra Alkoholismen«, men jeg havde dog den Glæde, at 2 tyske Læger traadte i Skranken og støttede mig.

Kl. 5 begyndte en Køretur af alle udenlandske Medlemmer, ca. 450, til den skønne Haga Park. Vejret var nærmest efteraarsagtigt, men Turen blev for vort Vedkommende dog særlig vellykket, da de 2 fremmede, som vi kom i Vogn sammen med, var 2 Polakker, hvoraf især den ene — Medlem af det tyske Parlament — var en ildfuld, højst tiltalende Skikkelse, som det var den største Glæde at tale med.

Vognene satte os af ved Immanuelskirken, hvor der var Symfonikoncert, hvis Hovednummer var Symfoni af Alfvén, meget lang, men højst interessant; ogsaa spillet her i København.

Kl. 9 satte vi os i det elektriske Tog, der førte os ud til det skønne, rolige Djursholm.

Om Torsdagen var Vejret lige skrækkeligt. Denne Dag besluttede vi at øfre til Museer og private Besøg, da Forhandlingsemnerne ved Kongressen for os havde mindre Interesse. Der holdtes hver Dag paa samme Tid flere Møder, saa selv om Kræfterne havde slaaet til, kunde man med bedste Vilje ikke overkomme mere end ca. $^1/_3$ af Møderne. Det ses heraf, hvor righoldig Kongressen var, og man maa trøste sig med, at man senere faar tilsendt en udførlig Gengivelse af alle Foredrag og Forhandlinger; det bliver en tyk Bog!

Om Fredagen var Vejret begyndt at gaa i sig selv og blive smukt sommerligt. Denne Dag blev helt og holdent helliget Vegetarismen, idet vi deltog i den svenske vegetariske Forenings Aarsmøde. Jeg holdt der Foredrag om »Vegetarismens videnskabelige Grundvold«. Om Eftermiddagen Kl. $5^1/_2$ mødtes ca. 100 Vegetarer fra alle Lande ude paa »Skansen« i et sjældent skønt Rum, der fører Navn af Højeloftssalen og findes i et af de mange Almueshuse paa »Skansen«, som enten helt ere de oprindelige, indflyttede fra Landets forskellige Egne, eller efterlignede. Her var det en solid Bjælkebygning med Græstørv paa Taget, indeholdende paa første Sal den festlige Gildeshal i gammel Bondestil med grønne Guir-

lander mellem Loftets Bjælkeværk.

I dette stemningsfulde Rum indtoges en udmærket vegetarisk Middag, hvor snart den ene Tale afløste den anden paa Svensk, Norsk, Dansk, Tysk, Fransk og Engelsk. Ikke mindre end 6 vegetariske Læger var til Stede, 1 fra Sverig, 3 fra Danmark og 2 fra Tyskland. Vejret var herligt, og det kunde have været fristende at blive derude i den smukke Natur, men der var noget endnu mere tiltrækkende, der vinkede os ind til Byen, nemlig et Foredrag af den berømte belgiske Socialdemokrat Vanderwelde. I strygende Fart — man kører bedre i Stockholm end her — førte Drosken os til det ret langt fra Skansen værende Lärowärk, hvor de fleste af Foredragene holdtes, og heldigvis kom vi tidsnok til at høre den ildfulde Taler skildre, hvorledes Alkohol og Fattigdom gensidig virker fremmende paa hinanden. Ved at høre Vanderwelde forstod man, at denne Mand er skabt til Fører; veltalende som faa andre maa han kunne lede Masserne frem mod det nye Samfund. Han lønnedes med, at hele Forsamlingen bagefter sang Marsaillaisen.

Lørdagen, Kongressens sidste Dag, gav til at begynde med Bygevejr, men senere prægtigt Solskin. Atter var vi til Møde i vegetarisk Forening, hvor først Dr. Benedictsen talte om »Vegetarismen og Livet«, et meget godt anlagt Foredrag med gode praktiske Anvisninger. Derefter talte den svenske vegetariske Læge, Dr. Seldén, om den berømte Oldtidsfilosof Pythagoras, omtrent 600 Aar før vor Tidsregning, der stiftede et vegetarisk Samfund, som holdt sig i 500 Aar.

Vi begav os saa til Kongressens Slutningsmøde Kl. 2, hvor Repræsentanter for forskellige Nationer og Sprog havde Ordet; de fransktalende havde denne Gang Overvægten — de fleste af dem er fødte Talere, men lidt for snakkesalige — ellers har Tysk været det Sprog, som hørtes mest.

Størst Virkning gjorde den norske Læge, Dr. Scharfenberg, med en ganske fortrinlig formet og med Ild fremført kort Tale, der tog hele Forsamlingen med Storm. Jeg kan ikke nægte mig selv den Glæde at anføre af den, hvad jeg kan huske. Han talte om, hvor det vilde tage sig ud for den, der i et Slags Fugleperspektiv kunde overskue Nordens Lande en mørk Nat, hvis der brændte Lys i alle Vinduer, hvor Afholdsfolk havde til Huse. »Punkt ved Punkt vilde flokke sig til en mæg-

tig Stjernehær. I England og Amerika var Afholdstanken kommen frem, men ingen Steds havde den slaaet Rod som i de nordiske Lande, og muligt var det, at det blev Sverig, Norge, Danmark og Finland, som først kom til at løse Afholdsspørgsmaalet, og da vilde vor Indsats i Kulturen i Sandhed ikke kunne kaldes ringe. Men da vilde ogsaa Lysene fra Afholdsfolkenes Hjem danne en Lysbue! Nej, en *Lysbro* mellem Nordens Folk.«

Bifaldet var ligefrem stormende; bedre kunde der ikke være talt, thi det var ikke saa let i disse Dage for Nordmænd at træde offentlig frem i Stockholm. Saa blev der sunget 2 af de skønne svenske Nationalsange og Kongressen erklæredes for sluttet.

Jeg er overbevist om, at den har været meget vellykket og vil have vidtrækkende Virkning.

Kl. 5½ samledes alle Deltagerne ved 3 Dampskibe udenfor Grand Hotel, og i det mest pragtfulde Sommervejr gik Turen ud i Skærgården til *Saltsjøbaden*. Fra Bredderne af de skovklædte Klippeøer viftedes med Flag og hilstes med Hurraraab. Kun kort var vort Ophold her, da vi nødigt vilde altfor sent hjem til Djursholm, og vi tog derfor tilbage til Stockholm med Toget.

Men Hjemturen paa Skibene skal have været overordentlig festlig, da Illumination og Fyrværkeri paa Bredderne lyste for dem i den skønne Sommeraften.

Ogsaa Søndagen gav det pragtfuldeste Sommervejr, som vi benyttede til Gripsholmtur, hvor den skønne Sejltur og det behageligste Selskab forenede sig om at gøre denne Dag til en værdig Afslutning paa vor Sverigstur.

Samme Aften foregik Afrejsen.

Vi medbragte til Danmark de smukkeste Minder paa alle Omraader, By, Natur, Kunst, Videnskab og sidst men ikke mindst: Bekendtskaber blev indgaaet og Venskab sluttet, som vel kan vare Livet ud.

Haveskole.

Et Forslag til en radikal Skolereform.

Af *John Bökelund.*

I.

En af de fornemste Aarsager til de moderne Menneskers Trængsler og Lidelser er, at man lever uendelig fjernet fra Naturen. Særlig gælder jo dette Bymennesket, og de Midler, man griber til for at raade Bod paa

Ulykken, er som Regel kun en fattig Nødhjælp. Her skal en radikal Forandring i Levevis for at genvinde den tabte aandelige og legemlige Sundhed. For de fleste Voksnes Vedkommende, er det forbundet med uhyre Vanskelighed at gennemføre en varigvirkende Forandring, men der kunde maaske være Udsigt for den opvoksende Slægt til at leve Livet under lysere Forhold end Forældrene har gjort. Skulde vi ikke lægge Grunden hertil allerede i Skolen, eller skulde vi ikke allerhelst ganske omdanne Skolen fra en Tvangsarbejdsanstalt inden fire Vægge til en Festplads ude i den fri Natur. Vi har nok Børnehaver og Skolehaver, men skulde vi ikke tage Skridtet fuldt ud og gøre et Forsøg med *Haveskoler:* Børneskoler, hvor Haven var det centrale, den Tap, hvorom det hele drejede sig.

Hos de fleste Mennesker er Misfornøjelsen med den bestaaende Samfundsorden stor og stadig voksende, de fleste lever undertrykkede af den sociale Spænding, som Tid efter anden giver sig Udslag i mer eller mindre voldsomme Eksplosioner, idet man endnu ikke har naaet til at finde en jævn Udløsning, hvorunder alle de slumrende Kræfter kan tages i Brug til et fredeligt opbyggende Arbejde. Vi gaar derfor ud fra, at en saadan Haveskole vilde være en Begyndelse til en saadan attraaet social Nydannelse. Vi begynder lidt smaat og beskedent, bygger ikke et straalende Fremtidsluftslot, men søger at grundlægge et Stykke paatagelig Virkelighed. Det er jo som bekendt det første Skridt der er det vanskeligste, men da vi regner med lidt Begejstring hos dem, der vil tage det første Skridt, kan Vanskelighederne nok overvindes. Forsøget kan tænkes udført paa omtrent følgende Maade:

En intelligent Familie paa Landet med almindelige gode Kundskaber og praktisk Kendskab til Havedyrkning, og i Besiddelse af et ikke for lille Stykke Jord, som endnu ikke er Have, og et godt Beboelseshus, ønsker at samle en Flok Børn omkring sig og lede en slig Skole. Men da de selv ikke er i Besiddelse af Specialkundskaber i alle mulige Fag, finder de nogle unge Mænd og kanske Kvinder med Læreruddannelse, som vil tage Del i Arbejdet, for at leve et sundt, harmonisk Liv ude i Landet

Børn kan optages i en Alder fra 7 til 10 Aar, baade Drenge og Piger, og faar sit hele Ophold

paa Skolen; disse kan altsaa nærmest tænkes komme fra Hjem, som nu sender deres Børn i Kostskoler, der kan ogsaa tænkes optaget s. k. forsømte Børn. Da man uden Vanskelighed kan bibringe dem det Minimum af Kundskaber, som Skoleloven kræver af Børn i skolepligtig Alder, slipper man let ud over Tilsynsspørgsmaalet — og efter det sidste Skolemødes energiske Protest mod det gejstlige Overvælde kan man vel haabe, at dets Dage snart er talte, saa at man ikke behøver at frygte at støde paa Hindringer fra den Side.

Arbejdet begynder i det tidlige Foraar, saasnart Jorden er bekvem. Vi forudsætter imidlertid, at en hel Del forberedende Arbejder er besørgede, saasom Efteraarsgravning, Plantning af en lille Grundstamme af Frugttræer og Buske, Jordbærstykke anlagt og deslige — der er jo forresten intet til Hinder for at man kan begynde ganske fra bar Bund, med tidlig Foraarstilplantning af det hele; sker det omsigtsfuldt, kan man allerede den første Sommer vente sig et ret vakkert Resultat. —

I hvert Fald er der nok for Børnene at tage fat paa — de Voksne tager ogsaa deres Part af Arbejdet. Det er altid en Glæde for Børn at være de Voksnes Medarbejdere, anderledes morsomt end at arbejde under en Tilsynsmand, som selv ingenting bestiller, men bare gaar omkring og ser til. Det behøver vel næppe paapeges, hvilken Afveksling sligt Foraarsarbejde byder, hvilken Rigdom af ny og friske Indtryk, der tilføres Barnesindet, hvilken Fylde af Iagttagelser, som kan gøres for at skærpe Aandsevnerne, hvilken herlig Friluftsgymnastik i frisk Vind og klar Sol. Og saa dertil at vide, at naar Dagværket er endt, saa arbejder Naturen videre, de smaa Frø, som er puttet i Jorden af flittige smaa Fingre, tager straks fat, for om nogle Dage at vise sine grønne Spirer. Børnene vil snart mærke, at jo bedre Arbejdet bliver gjort, jo herligere kommer Resultatet, Lønnen kommer tilsyneladende af sig selv, men man bliver fri for den gamle krasse Tvangsforanstaltning, hvor man kun naar sit Maal ved at indskærpe Frygten for Straf eller give Løfte om Belønning.

Vi kan ikke her udvikle en detailleret Arbejdsmetode — det bliver senere Artiklers Opgave — foreløbig kun nøje os med Antydninger. Den kyndige Leder af et sligt Arbejde vil uden stor Vanskelighed kunne planlægge

det, saa at det kommer til at svare til de bedste pædagogiske Fordringer. Alt, hvad man i Arbejdstimerne foretager sig, giver Anledning til Samtaler enten før eller efter Tiden, og først og sidst faar man jo her den bedste Lejlighed til at vække Elevernes Selviagttagelse — man bliver her fri for den fortvivlede Hukommelsesdressur, som er næsten Hovedsagen i den gamle Eksamensskole og kommer i Stedet til at arbejde med Barnets Forstand, Tænkning og Skarpsindighed.

Nu er det jo ikke vanskeligt at indse, at omkring dette praktiske Havearbejde vil alle de kendte Skolefag gruppere sig som Led i et organisk Hele. Og Anskuelighedsmaterialet ligger derude, levende, udviklingsdygtigt eller færdigdannes ved Lærernes og Børnenes forenede Hjælp. Botaniken er der jo som den første i Rækken, og i Aarenes Løb vil man jo have anlagt en fuldstændig botanisk Have i lille Stil, og man vil sikkert have gjort mangen en lagttagelse af vidtrækkende praktisk Betydning. Man kommer til at leve i intim Beroring med Planternes Liv, ser dem vokse frem af den ubetydelige Spire, lærer at kende deres Fordringer til Trivsel, deres rige Udviklingsmuligheder og mere sligt, samt er fri for kun at operere med de botaniske Havers afskaarne Blomster, eller de endnu triviellere Høsamlinger, som kaldes videnskabelige Herbarier. Til en livlig Zoologiundervisning giver Haven os ligeledes et rigeligt Materiale, vi lærer at beskytte vore Venner blandt Dyrene og holde Fjenderne bort, Husdyrholdet vænner os til at omgaaes Dyr med forstaaende Kærlighed, og Udflugter i Skov og Mark udvider vort Kendskab til det mangeartede Dyreliv, som rører sig i vort Land.

Planteverdenens Afhængighedsforhold til Vejr og Vind leder os ind paa et grundigt Studium af disse vigtige Forhold, og vi staar her ved Begyndelsen til Klimatologi og Meteorologi. — Den Jord, som vi dyrker, frister til nærmere Kendskab, og vi føres herved ind paa Jordbundslære, Geologi og Mineralogi. Her maa vi ogsaa have fat i Kemien, og fra Kemien kommer vi snart ind paa Fysiken. Og i Fysiken bliver der Brug for Regning og Matematik, men den sidste har vi allerede stiftet Bekendtskab med, naar vi anlagde vore Havebede, da jo alle de simpleste matematiske Grundstørrelser ligesom meldte sig af sig selv

og gjorde os til smaa Opfindere, naar vi hittede paa de snildeste Maader at give Bedene deres hensigtsmæssige Form paa. Fagene kommer opmarscherende som en Række velvillige Hjælpere til at gøre vor Have saa smuk og indbringende som muligt.

Inden vi gaar videre maa vi imidlertid indskyde den Bemærkning, at det hele skal baseres paa, at Skolens Have skal dyrkes, saa at den kan give alle sine Dyrkere Hovedparten af deres Fødemidler. Vi forudsætter derfor, at Føden tages direkte fra Planteverdenen, tilberedes saa lidt indviklet som muligt — man vil snart erfare, at man herved er inde paa en sikker og retlinjet Vej, hvor vi ikke risikerer at fare vild paa Grund af økonomiske Vanskeligheder, og hvor vi har den største Udsigt til altid at arbejde med et sundt, muntert og udholdende Personale. Og Arbejderne, smaa som store, vil snart mærke, at jo større Omhu og Kærlighed der er nedlagt, jo skønnere bliver Frugterne — intet Arbejde bliver for ringe, intet for lavt, intet foragteligt eller nedværdigende, alt munder ud i samme Maal. Til at begynde med maa man jo hente sine Fornødenheder udefra, men efterhaanden som Tiden skrider frem, bliver Uafhængigheden større og den indre Sikkerhed større. Men et velordnet planmæsssigt Arbejde maa der til, og det er just dette Arbejde, som skal være Drivkraften, Grundledet i Udviklingen. Ved de mange Deltagere vil Arbejdet aldrig føles som en knugende Byrde; ligesom det maa lægges til Rette som en Leg for de mindste, maa det udvikle sig til at føles som en Fest for de store. Og foruden den rent paaviselige Nytte, som giver sig tilkende ved, at vi ser os i Stand til godt og billigt at tilfredsstille vort Legemes Trang til Næring, vil de unge Arbejdere snart mærke, at det ogsaa bliver god Tid til ved Blomsternes Pragt at skabe en herlig Ramme om Arbejdsmarken, saa at man kan føle Glæden ved at leve og virke i et Skønhedsrige. — Lad os saa i næste Afsnit videre se, hvordan det hele harmonisk udvikler sig.

(Fortsættes.)

Det er bedre at gøre en god Gerning i Dag end at drømme om ti, som man vil gøre i Morgen. *Ruskin.*

Engelske Retter.

Under et Ophold i London i Maj Maaned 1907, hvor vi (min Mand og jeg) var nødt til hovedsagelig at leve paa Restaurationsmad, havde vi Lejlighed til at gøre os bekendt med en Del forskellige Retter. Der findes aabenbart en stor Rigdom paa Retter paa de londonske Restaurationer, og en af Aarsagerne til denne rige Afveksling maa uden Tvivl søges i den Omstændighed, at talrige Restaurationer indehaves af Italienere, Tyskere, Østrigere osv., som har omplantet hjemlige Retter paa engelsk Bund. Her skal imidlertid kun de vegetariske Retter omtales. Overalt paa almindelige Restaurationer serveres talrige vegetabilske Spiser, og egentlige vegetariske Spisehuse bliver derfor forsaavidt overflødige; de er heller ikke talrige, i hvert Fald fandt vi kun 10, hvoraf den ene endda var ret tarvelig. Paa en anden var der en stor Variation i Spisesedlens Sammensætning, og alt var propert og net, ret som det sømmer sig et vegetarisk Spisehjem. En Fejl havde Retterne dog, de var for stærkt krydrede, og paa Bordet fandtes ydermere Platdemenager med Peber, Sennop osv. De i det følgende omtalte Retter er dels iagttagne dér, dels paa almindelige Restaurationer.

1. Forloren Fuglerede med Tomatsauce.

En meget velsmagende Ret, som tillige havde et nydeligt Udseende. Den bestod af Kartoffelmos, som var serveret i smaa Klumper paa 3 Tom. Højde, og deri var stukket et helt haarkogt Æg. Kartoffelmosen og Ægget var pyntet med hakket Persille, og det hele svømmede i Tomatsauce. Tomaterne var hulede ud i en Gryde, saaledes at Indmad og Saft sammen havde faaet et Opkog og saa hældt omkring.

2. Af Supper spiste vi mest Tomatsuppe, men al Tid var de stærkt krydrede, en Gang endog saa stærkt, at vi umuligt kunde spise op, hvad der var serveret for os. Linsesuppe, der blev spist paa den vegetariske Restauration, var meget velsmagende, saavidt vi kunde skønne var der baade Ærter og Linser (røde?) anvendt dertil.

3. Som Tomatpie blev der serveret for os en Pie, hvis Skal var som Pie-Skorpens sædvanlig er, og hvis Indmad bestod af store hvide Bønner med Tomatsauce.

4. Stuvet Ost.

Dette blev serveret i en lille, flad, firkantet emailleret Skaal og der blev nydt ristet Brød dertil. Retten bestod af reven Ost, stuvet i Mælk. Den lille Form var smurt med Smør, og Massen lagt deri. Det var en meget velsmagende Spise, men den er temmelig fed og vistnok tungt fordøjelig.

5. »Poached eggs on toast«, d. v. s. forlorne Æg paa ristet Brød. Et halvt haardkogt Æg tages ud af Skallen og lægges paa et Stykke varmt ristet Brød. Det er en smuk, velsmagende og tillige sund Spise, som kan bruges saavel paa et Frokost- som paa et Aftensbord.

6. Champignoner spises meget i England, og en stor Mængde af dem, der anvendes, er dyrkede i England. De smager udmærket saavel i stegt, som i stuvet Tilstand. Tilberedt paa førstnævnte Maade halvkoges de først, lægges derpaa paa Panden efter at være skaaret i Skiver og brunes i Smør. Som stuvede bliver de ligeledes først kogt halvt, dernæst brunede og derpaa hældes en ganske ligefrem Jævning over dem.

7. Af Kaalretter spiste vi en Del, men man er i England ikke saa flotte som hjemme, hvor der bruges smeltet eller rørt Smør dertil. Spinat har de et udmærket Greb paa at stuve, idet de bruger det Vand, Bladene er kogte i og ikke, som Tilfældet almindeligvis er herhjemme, Mælk. *Henriette Lange.*

Fra udenlandske Tidsskrifter.

De vegetarische Bode, Organ for Hollands vegetariske Forening, giver i sit Februarnummer en Fremstilling af det Møde, som afholdtes i København i Vinter i K. F. U. M.s Festsal og omtaler meget rosende de 100 Frugtretter, som serveredes af unge nydelige Piger. Efter at have meddelt, at en Resolution mod Frugttolden enstemmigt blev vedtagen, slutter den korte Notits med den sensationelle Meddelelse, at *Ministeren samme Aften tog sit Lovforslag tilbage*, Bladet, som ellers er meget velunderrettet, ønsker de danske Vegetarer til Lykke og roser os for den Kraft, hvormed vi kan inponere Øvrigheden. Desværre har Red. allerede maattet bringe vor hollandske Kollega ud af den Illusion, at en dansk Minister saa-

dan i en Haandevending tager Hensyn til Folkets berettigede Krav. I Paradisets Have var der kun en forbuden Frugt — her frygter vi for, at der bliver mange.

Medical Times and Hospital Gazette publicerede fornylig et Par Artikler om Kræft af en meget berømt engelsk Specialist i denne Sygdom, Dr. *Robet Bell.* Denne Læge mener, at Menneskets hele Fordøjelsesapparat oprindelig er indrettet for udelukkende Plantefôde, men i Tidernes Løb er bleven forkvaklet. I Fremtiden maa vi fortære mere ukogt Føde end vi nu gør, da ved Kogningen en Mængde værdifulde Bestandele gaar til Spilde. Han drager ikke i Betænkning at paastaa, at hvis man kommer til at gøre rigelig Brug af *ukogt Plantefode*, vil Kræftsygdommen snart komme til at tilhøre Historien.

Et meget udbredt engelsk Tidsskrift *The Herald of the Golden Age*, (Den gyldne Tids Herold), beskæftiger sig meget indtrængende med Spørgsmaalet om Helbredelsen af Kræft, og om Grunden til denne frygtelige Sygdoms Opstaaen. En Mængde engelske Læger udtaler enstemmigt, at det visselig endnu ikke er absolut bevist, men derimod yderst sandsynligt, at Kødspisning er Hovedaarsagen. Det er statistisk bevist, at Sygdommen er sjælden eller næsten ukendt i Lande, hvor Plantenæring er den overvejende, som i Indien, Persien, Central- og Øst-Afrika, Tyrkiet, Ægypten, Tunis, Algier, Birma, Siam og Samoaøerne, medens den hærger frygteligt i stærkt kødspisende Lande, som New-Zeeland, England og de nordlige Dele af Irland. (0,1 pr. Mill. af Dødsfald i Bombay i Indien mod 28 pr. Mill. i England.) I Tilslutning til det Faktum, at de fattigere vestlige og mellemste Distrikter af Irland, hvor man næsten udelukkende lever af Mælk, Grønsager, Ris og Kartofler, udtaler Tidsskriftet, at det er ganske mærkeligt, at den stakkels foragtede Kartoffel synes at være det ypperste Forebyggelsesmiddel mod Kræft.

En Læge i Paris Dr. Verneuil og Dr. Reaux i Lausanne har udtalt, at det var deres bestemte Overbevisning, at stærk Flæskespisen var en fremragende Aarsag til Sygdommen, og Dr. Verneuil siger desuden, at regelmæssig Brug af Kødføde efter hans praktiske Erfaring var den hyppigste Aarsag til Kræft.

Fuglemord i stor Skala. I det italienske Fagblad »Avicultura« (Fugleavl) skrives, at i Aaret 1906 dræbtes i Omegnen af Byen Foggia ikke mindre end 250,000 Lærker, medens omtrent 3 Gange saa mange fangedes i Næt og Fælder, ialt saaledes over en Million af disse stakkels Fugle kun i Omegnen af denne lille By. Disse Fuglemassemord foregaar i endnu større Stil rundtom Storbyerne, i hvis Butikker de siden sælges for en »Soldo« (3½ Ore.) Stykket. Mer end mærkværdigt, at vi dog faar høre en eller anden Lærketrille over vore Marker! Hvornaar mon Italien vil afvaske denne Skamplet paa sin Kultur?

Rabarberkage.

For 25 Ore Tvebakker stødes og blandes med ¼ Pd. Sukker, dette bages lysebrunt paa Panden i rigelig Palmin; medens det er varmt lægges det bagte Brød lagvis paa et Fad sammen med en god Rabarberkompot, i Midten et Lag Hindbær eller Jordbærsyltetøj; det øverste Lag maa være Brød, det trykkes godt fast sammen og pyntes med Flødeskum og Gelé.

Æblekage m. Havregrød.

Et Lag Havregrød, et Lag Æblekompot, et Lag Havregrød, et Lag udblødte Figen, igen et Lag Havregrød, hvorover drysses stødte Tvebakker og lidt Palmin.

Bages ¾ Time ved jævn Varme, serveres med Strøsukker.

Panerede Kaalrabi.

Kaalrabi skrælles, sættes paa Ilden i koldt Vand med lidt Salt, koges knapt møre, tages op og skæres i fingertykke Skiver, paneres og steges lysebrune i Palmin, spises med Kartofler, Kartoffelmos eller stuvet Blomkaal.

Solbærsaft

blandet med kogende Vand og et Par Stykker Sukker er en sund og oplivende Drik.

Bøger.

»Planteverdenen i Menneskets Tjeneste« af A. Mentz og C. H. Ostenfeldt. Gyldendalske Boghandel, 382 Sider.

Ved Gennemlæsning af dette indholdsrige Arbejde faar man en levende Forestilling om Planteverdenens kolossale Rigdom paa Slægter og Arter, og tillige den Kendsgerning fastslaaet, at Mennesket kan hente alle sine Fornødenheder direkte

fra Planterne, uden at behøve at ty til Dyrene. Vi behøver blot minde om saa slaaende Eksempler som vegetabilsk Elfenben, Krølhaar, Silke og lignende. Om ogsaa Dyrebestanden skulde tyndes ud, behøver vi ikke at være ængstelige; alt er næsten fikst og færdigt fabrikeret i Naturens første Værksted. I Bogen er alle mulige baade nyttige og skadelige Planter behandlede i en Slags meget instruktiv historisk-geografisk Fremstilling af et Par dygtige Videnskabsmænd, som er hjemme i deres Sager. 335 aldeles fortræffelige Illustrationer øger Bogens Værdi, og et Register gør den til en udmærket Opslagsbog. Det vigtigste er, at den giver Lyst og Interesse for Planteverdens fængslende Mangfoldighed, og den vil sikkert lokke mange til at stifte nærmere Bekendtskab med de levende Originaler.

»Mit System« af I. P. Müller. 88 Sider, Tillges Boghandel.

Systemet har jo gaaet en ualmindelig Sejrsgang igennem Verden, og det er vel nok, fordi det er godt; men her turde det være paa sin Plads at minde om, at en rationel Hudpleje er en saa vigtig Del af den vegetariske Levevis, at vi maa være Forfatteren særlig takskyldig, baade fordi han saa aabent og uforbeholdent gaar i Rette med alle Synderne, og fordi han giver os et saa klart og simpelt Middel til at generobre og vedligeholde den tabte Sundhed. At han kalder »en passende Diæt« for en af de »smaa Sundhedskilder« beror vel paa en lille Forveksling af Aarsag og Virkning eller rettere en Undervurdering af Diætens Betydning i Forhold til den udvendige Side af Systemet. En konsekvent Radikalisme med Hensyn til Tobak og Sprit vilde unægtelig have givet det hele et mere harmonisk Helhedspræg.

»Vink om Sundhedsrøgt og Idræt« af samme Forfatter og paa samme Forlag, 286 Sider. Disse Vink er nærmest at betragte som en Samling ældre Avisartikler — de fleste fornuftige og indholdsrige, rammende mange Arter af Uvidenhed — Sports og Idrætsartiklerne er absolut de bedste, ligeledes er alt hvad han skriver om frisk Luft, Lys og Sol ganske fortræffeligt, men naar han anbefaler at bortgymnastisere Julefraadseriet, saa begaar Systematikeren en saa grov Forsyndelse imod sit eget System, at det vistnok nærmest maa opfattes som en lidt kaad ungdommelig Julespøg, der helst burde stryges af Samlingen. Hovedafhandlingerne om de forskellige Grene af Sport vil læses med stor Udbytte, særlig af de Unge, som her faar en Mængde værdifulde Oplysninger til Efterlevelse.

Til vore Meningsfæller!

Snart er de lange Afteners Tid inde! Glem da ikke at sende Jert Bidrag til vort Arbejde. Jo flere Indlæg vi faar, jo almindeligere vore Ideer bliver kendte og udbredte, des hurtigere vil vi naa frem imod vort Maal. Meningsudbytte bringer Klarhed i mangt og meget, som dukker op i Sindet i Form af dunkle Formodninger, og mange samlede smaa Erfaringer skaber et skarpt Helhedsbillede. Kom derfor saa hurtig som muligt, saa at vi kan faa noget ind allerede i Oktobernummeret!

Undertegnede bestiller herved Tidsskriftet „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.

Undgaa Mellemhandlere!

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

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



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.

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.