Solblink.

Tidsskrift for naturlig Livsførelse.

Nr. 4. | Oktober. | 1907.

Raakost.

Af Kommunelæge *Mich. Larsen.*

Teoretiske Overvejelser og praktisk Erfaring har i de senere Aar skaffet den allerstørste Sandsynlighed, ja, man kan vel godt sige Vished for, at de Fødemidler, Mennesket anvender, er desto kraftigere og mere nærende, jo mere uforandret de nydes, saaledes som de naturligt forefindes.

Dette gælder i lige Grad for Fødemidler af Plante- og Dyreriget.

De Forandringer, der særligt forringer Næringens Værdi, skyldes: 1) Døden og den dermed følgende Opløsnings- (Forraadnings-) Proces, 2) Varmen (Pasteurisering, Kogning og Stegning), 3) Saltning, Syltning og Røgning, og sidst, men i langt mindre Grad 4) Tørring. Man ser da let, at alt, hvad der hedder Kødspiser, ingen Udsigt har til at komme højt op i Næringsmidlernes Rangforordning; thi som man ved, er det jo Solkræfterne, der er den eneste Kilde til Næring; Solenergien concentreres i Planternes Væv, disse bliver derved Akkumulatorer, Kraftbeholdere, der ved at optages i den dyriske Organisme udlade deres Kraft i denne og derved bliver eneste Aarsag til alle Livsyttringer i Dyret. Men ogsaa selve den organiske Bygning har samme Aarsag, ogsaa denne er en Akkumulator, men selvfølgelig af lavere Grad, da den oprindelige Energimængde forringes ved at indgaa til Dannelsen af Dyrekroppen. Og naar denne da af Mennesket bruges til Føde, forringes dens Energiværdi yderligere derved, at Mennesket ikke, saaledes som de fleste Rovdyr, umiddelbart efter at have dræbt Dyret fortærer dette med alle sine Bestanddele: Kød, Blod, Ben, Hud og Haar,

men kun nyder enkelte Dele: Muskelkødet, Fedtet, forskellig Kjertelsubstans og undertiden Blodet og først nogen Tid efter Dødens Indtræden, saa at Opløsningen (Forraadnelsen) mer eller mindre er begyndt; og endvidere tilberedes »Kødet« ved Kogning eller Stegning, maaske efter at det først har været behandlet med Saltning eller Røgning. Kødet som Næringsmiddel kan da umuligt naa højere i Rang end 4de Klasse.

Den berømte Forsker paa Ernæringsomraadet, *Rubner*, kalder det da ogsaa for det sletteste, mindst energiholdige af alle Menneskets Fødemidler.

Æg og Mælk kan heller ikke for Mennesker komme i 1ste Klasse, dertil indeholder de for meget Æggehvidestof; men bruges de uden Tillavning, kan de sættes i 2den Klasse. For Kalve og Kyllinger er Komælk og Æg jo den naturbestemte Føde og derfor for dem selvfølgelig 1ste Klasses Næring.

Brødstofferne, selv hvor alle Kornets Bestanddele er med, som i Grahamsbrød og lignende, kommer, naar de nydes — som sædvanligt — behandlede med Bagning eller Kogning, kun i 2den Klasse. Uden Varmens Indvirkning er de ganske sikkert værdige til 1ste Klasses Stempel. Det samme gælder vistnok de Grøntsager, der kunne nydes i raa Tilstand, hvilket forøvrigt, naar undtages Kartofler, er Tilfældet med de fleste Sorter, naar de kun ved mekanisk Behandling findeles tilstrækkeligt. Frugt og Nødder i raa Tilstand er selvfølgelig 1ste Klasses Næring.

Der bliver ofte indvendt mod ovenstaaende Betragtninger, at en afplukket Frugt eller en oprykket Gulerod, bælgede Ærter, et afskaaret Kaalhoved eller hvad det nu kan være, ligesaavel er »dræbt« som et slagtet Dyr; men det er en stor Fejltagelse. I saa Henseende er der overordentlig stor Forskel paa Dyr og Planter. Regner man Forraadnelsens Begyndelse som det sikre Tegn til Død, da er det jo bekendt, hvor kort det varer efter Slagtningen under almindelige Forhold, inden de første Forraadnelsestegn melder sig, og intetsomhelst paa Dyret kan da betegnes som levende. Derimod kan f. Eks. et afplukket Æble ligge i Maaneder, inden Dekompositionen begynder, og endda kun pletvis, saa at Resten af Æblet kan betegnes som værende frisk og levende, og hvor i hvert Fald Kærnerne er spillevende og parate til at bevise dette ved at spire, naar

de nedlægges i Jorden. Ved Kornsorterne varer det jo endnu meget længere, inden Døden indtræder. Ophedning til henad Kogepunktet dræber Planten saavel som Dyret.

1ste Klasses Næring vil altsaa sige en saadan, der indeholder Solkræfter i størst Mængde og af en saadan Beskaffenhed, at Organismen med mindst mulig Arbejde kan optage, sønderdele og udnytte den.

Saadan Føde vil da ogsaa være den, som i Sygdomstilfælde vil gøre størst Nytte, forudsat naturligvis, at Organismen ikke staar sig allerbedst ved fuldkommen Faste, hvilket — naar Maskineriet er i Orden — tilkendegives ved Madlede.

Hvis man nu altid kunde skaffe sig god frisk Frugt i rigt Udvalg, saa var det jo en let Sag at sammensætte en tilstrækkelig energiholdig Sygekost, men efter kolde Somre som denne bliver Frugten sikkert dyr.

Hvorledes da sammensætte en 1ste Klasses Næring, altsaa Raakost, der smager godt og ikke er for dyr?

Herpaa har blandt andre Dr. Bircker-Benner i sit fortrinlige Værk: »Ernahrungstherapi auf Grundlage der energischen Spannung der Nahrung« givet Svar, og han meddeler flere Opskrifter paa en saadan »Diætspeise«.

Efter min Mening behoves der kun én Opskrift som Eksempel, og man kan da selv variere den paa forskellig Maade efter Smag og Raad, naar man blot ved, at alt, hvad der af Planteriget er spiseligt (dog ikke Svampe) og ikke behøver anden Tilberedning end mekanisk Sønderdeling, kan bruges.

Opskriften lyder saaledes, beregnet til 1 Portion:

1) 2 à 3 Æbler, revne med Skal og Kærnehus paa et emailleret Rivejern,
2) 1 middelstor Gulerod, ligeledes revet,
3) 2 Spiseskefulde knuste Havregryn eller Grahamsmel (opblødt i 12 à 14 Timer i koldt Vand),
4) 8 à 10 knuste (for daarlige Tænder malede) Hasselnødder,
5) 1 Spiseskefuld Honning

rores sammen til en Grød og spises efter yderst omhyggelig Tygning.

Æblerne kan være simple, sure og umodne og smager dog godt paa denne Maade. Alle Slags raa Frugter kan bruges, ogsaa tørrede (men opblødte) som Æbler, Svedsker, Figen, Dadler, disse sidste kan da træde i Stedet for

Honning, som jo ofte er dyr, særligt vistnok efter en kold Sommer som i Aar. Almindelig Fabrikssukker bør ikke tilsættes, saa hellere Sirup eller allermørkeste St. Croix Sukker.

I Dr. Bircker-Benners Opskrifter er der tillige noget kondenseret Mælk; hvorfor er mig ikke klart, da han selv regner Mælk for kun 2den Klasses Føde. Nødder som Tilsætning er bedre, ikke blot fordi de er 1ste Klasses Næring, men ogsaa fordi de i høj Grad opfordrer til omhyggelig Tygning; derfor bør de helst være kun knuste, ikke malede. Hvis Tænderne ikke kan magte dem, er det fornuftigst at spise Brød til, ligeledes for stadigt at opfordre sig selv til Tygning.

I kolde Dage er der intetsomhelst til Hinder for at lunkne denne Spise, naar man bare undgaar Temperatur over 40° R.

Haveskole.

Et Forslag til en radikal Skolereform.

Af *John Bökelund.*

II.

Foraarstiden og Sommeren kræver en Smule Skyndsomhed af os. Vi maa benytte de belejlige Øjeblikke for ikke at komme bagefter — men i de lange, lyse Dage er det en ren Vellyst at være ude og rode i den sorte, grødefyldte Muld, med Stære- og Lærkekvidder som Opmuntringsmusik. Stuerne føles i den Tid som Fængsler, og det er kun den bydende Pligt, som tvinger særlig de Unge paa den Tid at holde sig inde. Samtidig med, at vi med Liv og Lyst lægger alt til Rette for en rig Høst, indsamler vi Materiale i Form af Iagttagelser til senere Bearbejdelser, og vi maa kanske til Tider kun indskrænke os til de Spørgsmaal og Samtaler, som staar i direkte Forbindelse med Arbejdet. Men snart er det væsentligste fra Haanden, der kommer Regn- og Ruskdage, som umuliggør Udearbejdet, og det indsamlede Materiale tages frem under Behandling, sorteres og ordnes. Nu bliver der Lejlighed til at indøve en hel Del nødvendige elementære Færdigheder, som Skrivning, Læsning, Regning, Tegning o. lign., men disse Fag, som under sædvanlige Forhold har kostet Millioner af Børn uanede Sjælekvaler at sætte sig ind i, viser sig her som Led i den sammenhængende Kæde, som vi allerede har set bugte sig igennem det hele derude i Haven. Barnet har en

Trang — og denne Trang vokser i Forhold, som Slægt efter Slægt udvikles, til at faa Besked om, hvorfor den eller den Handling skal udføres. Uvidende Opdragere har dræbt Tusindtal af rige Udviklingsspirer ved ikke at give Svar paa dette »hvorfor«, men i Stedet fordre blind Underkastelse under Kendsgerninger, som for Barnet endnu ikke er andet end dunkle Formodninger. I vor Haveskole kommer alt til at staa i et følgerigtigt Aarsags- og Virkningsforhold; vi lærer at skrive for at kunne sætte Navn og Dato paa Pindene ude i Bedene og ved Planter, Buske og Træer, og for siden at kunne føre Dagbog over alt, hvad vi oplever, hvordan Vejr og Vind er og antegne alle de Iagttagelser, vi gør, naar vi ser paa Planter og Dyr. Og vi lærer at regne, for i en hastig Vending at kunne bestemme, hvor mange Ærter og Bønner og andre Frø, vi behøver til vore Bede, — at læse og skrive hænger sammen, det er vi ikke længe om at opdage. Vi mærker ogsaa snart, at alt hvad man lærer, kan saa dejlig bruges derude, og at jo klogere vi bliver jo smukkere bliver Haven —, og saa er vi foreløbig mere end tilfreds med Svaret paa vort Spørgsmaal. Det bliver hverken kedeligt eller besværligt at sidde inde i Stuen og prænte Bogstaver og læse eller lære den lille Tabel. Det begynder at dæmre ligesom en Mening i Tilværelsen, i det unge Sind, man føler sig som Del af et Hele, hvori der er godt at være.

Imedens gror det og vokser derude omkring os, saa det næsten høres, og Tiden gaar, uden at man ret ved, hvor den bliver af — alle Tider er der noget fornøjeligt at bestille, Blomsterne, som staar og svajer for Vinden, skal bindes op, næsvise Snyltere skal fjærnes, slemme Fjender holdes borte, fint, pænt og pillent skal der holdes, Bedene luges, Gangene skuffes og rives. Og alligevel bliver der Tid til Sang og Leg, til Bad i Stranden, hvor vi ogsaa lærer at svømme, til Sol- og Luftbad, til Sport- og Legemsøvelser, dem synes vi næsten vi har saa dejlig rigelig af, naar vi gaar med Hakke, Spade og Rive, men Ryggen trænger vi nu alligevel til at rette, strække og bøje alle Muskler, saa langt som det er muligt, saa at vi aldrig kommer til at se ud som nogle krumryggede, skævbenede og krogfingrede Arbejdstrælle.

Inden vi rigtig ved et Ord deraf, kommer Frugterne saa sagtelig

anstigende, Jordbær, Hindbær, Ribs og Solbær m. m. i en uafbrudt Række, som ikke tager Slut førend det sidste Æble er faldet for Efteraarsstormen. Her er nok at tage vare paa, nok at nyde af, saa man føler den rene Sundhed risle gennem hele Legemet.

Pigerne gaar i Køkkenet og lærer at tilberede Maden og gemme alle de dejlige Sager til Vinterbrug, og Drengene maa ogsaa lære disse Sager, — hvad Mening er der i, at de skal mangle Kendskab til disse nyttige Kunster, det er bare gammel Fordom fra Tider, da man mente at en rask Dreng skulde være en grov Slagsbroder —, nu forlanger vi, at alle skal udvikles til harmoniske Mennesker. Det er meningsløst at tale om kvindeligt Haandarbejde, Drengene har lige saa stor Nytte af at kunne strikke sit Undertøj og sømme en Fold som Pigerne, det er bare Indskrænkethed at kalde det nedværdigende for en rask Dreng.

Fritid er der ogsaa, da man faar Lov at leve sit eget Liv, tænke og undres over alle de Mærkeligheder, Naturen byder os. I Fritiden maa vi pusle i det lille Stykke Jord, som hver Elev har for sig selv, det kan man indrette efter sin egen Smag, der kan man gøre Forsøg for sig selv om man har Lyst, men pænt, rent og ordentligt skal det ogsaa være der, det har man forresten størst Fornøjelse af selv. Man behøver ikke at straffes for Sjuskeri og Forsømmelse, det straffer sig selv.

Længere og længere bliver Aftener og Morgener, det bliver saa dejligt rart at tage rigtigt fat paa Indendørssysler. I de lange hyggelige Aftener antager Fagene mere og mere ordnet videnskabelig Form; her behøver vi ingenlunde staa tilbage for den gamle allerlærdeste Skole, det er bare den Forskel, at Fagene staar i indbyrdes intimt Sambaand med hinanden, munde ud i samme Formaal, ikke staa meningsløst isolerede, omhyggeligt indlaasede i Skuffer, hvortil kun Faglæreren ejer Nøglen.

Rundtom Haveskolens levende Hegn, ligger den store vide Verden, og den maa vi lære at kende, Kort maa vi forstaa og Billeder maa give os en Forestilling om forskellige Egne, indtil vi i en modnere Alder kan komme ud og dømme af Selvsyn. Men indtil da, foretager Skolen mange Fællesudflugter til nærmere og fjernere Omegn, hvor noget nyt og interessant er at finde. Om saadanne Udflugter skriver man Beretninger, for at prente Billederne skarpere i Erin-

dringen og derved give dem en varig Værdi. Stile om noget ikke selvlagttaget er en Uting, kun en ganske betydningsløs Efterplapren.

Ved Skildringen af de forskellige Landes Naturforhold bliver der Lejlighed til at dvæle ved Kulturudviklingen —, Menneskeslægtens Udviklingshistorie dreven saa langt i Detaljer, som man kan magte, bliver her Hovedsagen, da vi herved lærer at kende den Grundvold, hvorpaa vor egen Tid hviler — en Mængde af de saakaldte »store« historiske Begivenheder kan forbigaaes i Tavshed, da de i Virkeligheden ikke har levnet Spor efter sig, eller ogsaa kan de omtales som de kulturfjendtlige Magter, de har været, og som saadanne ses som Udslag af lavere Udviklingstrin. Herved risikerer man ikke, at de vedligeholder i Børnesindet længst forsvundne Tiders lavere Instinkter og ægger til ulykkelige Gentagelser. Vort eget Legemes Bygning maa vi nøje lære at kende, Betingelserne for Sundhed ligeledes, lære at skatte de uvurderlige Sundhedskilder vi ejer i Sol, Lys, frisk Luft og Vand, samt leve det daglige Liv, saa at de unge Legemer udvikles skønt og harmonisk. Afhold fra alle Slags Stimulanser forudsættes som en Selvfølge, det friske Liv i intim Omgang med den levende Natur frister ikke til kunstige Nydelser, intet daarligt Eksempel fra de Voksne lokker til Efterabning, det daglige Liv stiller saa fornøjelige Krav til alle, at Lysten til unaturlige og sundhedsskadelige Fornøjelser aldrig opstaar.

Indenfor Kemien og Sundhedslæren er der forøvrigt rig Lejlighed til grundigt at paavise Alkoholens, Tobakkens og slige Sagers nedbrydende Virkning paa Aand og Legeme.

Ogsaa Sprogundervisningen faar sin velbegrundede Plads i Systemet. Trangen til at udvide den fysiske Horisont, ved en Gang at drage ud i fremmede Lande, og Glæden ved at højne den aandelige Synskreds, ved Bekendskab med fremmede Landes Literatur virker som Impulser til Sprogundervisningen. Først tager vi fat paa tysk og engelsk, maaske der bliver Tid og Lejlighed til flere Sprog. — Erfarne Sprogmænds Mening gaar for Tiden ud paa, at man ved at benytte Fonetikens og den sammenlignende Sprogforsknings Metoder er i Stand til at komme ind i flere Sprog samtidig og naa sikrere Resultater, end ved at terpe et Sprog ind ad Gangen, betragtet som en isoleret Fremtoning. — Et af de

internationale Kunstsprog, f. Eks. Esperanto, vil maaske snart vinde en saa stor Udbredelse, at vi af rent praktiske Grunde ikke kan forsvare at lukke vor Dor i derfor, og vi gør maaske klogest i allerede i Barneskolen at tilrettelægge Tilegnelsen deraf.

Stadig gaar imidlertid teoretisk og praktisk Arbejde Haand i Haand, og herved udfyldes den meningsløse Kloft imellem forskelligt Arbejdes Anseelse.

I Efteraarstidens friske korte Dage med den klare gennemsigtige lette Luft bliver der travlt med at samle ind og opbevare Arbejdets Frugter; — ogsaa her gælder det om at iagttage Snarraadighed, Paapasselighed og Omsigt, saa at det kommer friskt og sundt i Hus. Den korte Dag er snart forbi, og vi maa sikkert en Gang imellem ogsaa holde ud i Dage med haardt Vejr, men det kuer os ikke — Friluftslivet har hærdet vor Kraft og staalsat vor Vilje — vi behøver ikke straks at krybe indendørs, fordi der stryger en hvas Nordenvind gennem Haven. Den byder os at tænke paa Vinterens Komme, maner os at berede et skærmende Dække for vore kære Venner, saa at de uforstyrret kan fortsætte deres stille, hemmelighedsfulde Arbejde for at være færdige til at følge Foraarssolens Kaldelse: atter at pryde Jorden med Skønhed. —

Naar alle disse Pligter er opfyldte, er det dejligt at gaa ind til Vinterens rolige Indendørsliv. Nu skal Redskaber repareres og maaske nylaves, der bliver ved Sløjdarbejde, helst af mange Slags, rig Lejlighed til at stifte Bekendtskab med mange Haandværk. — Igen melder sig en ny haandgribelig Nytte af Matematik, Regning og Tegning. Skier og Slæder forfærdiges til Vintersporten, Prydelser til Stuerne laves, Bøger indbindes, nu er der Lyst og Ro til at fordybe sig i Fagene, da der ikke er saa mange dragende Kræfter derude, og Aftenerne gaar med Oplæsning, Sang og Musik.

Saadan omtrent kan Livet og Arbejdet i Haveskolen til en Begyndelse forme sig. Den Omstændighed, at vi hele Tiden arbejder med et bestemt Formaal for Øje, stadig søger at udvikle de Færdigheder, som kan fremme dette Formaal, og benytter alle til Buds staaende Midler og indvundne Erfaringer, kommer uvilkaarlig til at sætte sit Stempel paa Karakteren og give Sindet en harmonisk Udvikling.

(Sluttes.)

Forbrugernes Ret.

I »Solblink«, Tidsskrift for naturlig Livsførelse for Maj 1907, beder Redaktionen om et klart og fyldigt Svar paa det Spørgsmaal, som ofte forelægges Vegetarianen: *hvad skal der blive af Dyrene* — ifald nu alle Mennesker blev Vegetarer? Spørgsmaalet vidner om et stort Hjerte for de stakkels Dyr, som saaledes synes at have den triste Udsigt *ikke* at blive opædte (!); men det fortjener ogsaa en alvorlig Besvarelse, hvorved der kastes Lys over et samfundsøkonomisk Spørgsmaal af største Rækkevidde: Forbrugernes Ret! Og da ingen andre har Svaret, melder jeg mig gerne:

Den, der sporger om vore Slagtedyrs Skæbne under Overgangen til Vegetarismen, kan nemlig kortelig svares: Dyrene vil slet ikke komme til Verden, de vil ikke blive »lagte til« af Producenterne (Landmændene), efterhaanden som Efterspørgselen aftager med Forbrugerne. Det er ikke Producenterne, der bestemmer, hvilke Varer (her altsaa Slagtedyr) der skal tilvirkes eller opdrættes, men det er lykkeligvis Forbrugerne, som fremkalder »nyt Tillæg« ved at forbruge, altsaa idet de forlanger Kødet hos Restauratøren, denne hos Slagteren, denne hos Kommissionæren og denne hos Landmanden. Det er saaledes i Forbrugerens Haand, det ligger — Afgørelsen af, i hvilken Retning Produktionen skal gaa, om der skal avles Svin eller Frugter, Kalve eller Nødder. Og den vidunderlige uskrevne, men evig virkende Naturlov, som besørger Reguleringen, naar først Forbrugeren har udtalt sit Onske, er *den økonomiske Prislov!*

Lad os tage et Eksempel: Slagtesvins-Opdrættet! Vi forudsætter da, at den store Forbruger af dansk Andelsflæsk, nemlig den typiske engelske Arbejder, begynder at blive først Afholdsmand og dernæst Vegetarianer. Hans Kone i Sheffield gaar Slagteren forbi og ind i Frugtboden — og straks er Revolutionen sket! Slagteren faar jo nemlig saa ikke udsolgt som sædvanlig — bestiller saa meget mindre Flæsk hos »Grocer«, og dennes Agent i London telegraferer samme Aften til Andelsslagteriernes Fælleskontor i København: »Flæskemarkedet flovt. Faldende Priser«. Næste Morgen, naar danske Bønder med Grisevognene kommer til Slagteriet, læser de paa Plakaten f.

Eks.: »Prisfald 2 Øre pr. Pd.« Fortsætter Konerne i Sheffield med at gaa Slagterboden forbi, saa fortsættes Pris-Nedgangen paa Plakaten i Slagteriet. Og Andelsbonden begynder da straks at efterregne, om det fremdeles kan betale sig at lægge Smaagrise til og opdrætte dem. Dette Spørgsmaal vil han efterhaanden stærkere besvare benægtende — al Landbrugsregnskab og Teknik gaar i vore Dage ud paa dette ene: praktisk at besvare Spørgsmaalet om, hvilken Driftsform der betaler sig bedst. Fodringsforsøg, Laboratorier og Kontrolassistenter kredser om dette ene. Og Forbrugernes store Klasse bestemmer Hovedretningen Er Englands Begær efter Flæsk i Aftagende, fast og konsekvent som Forudsætningen (Vegetarismens tiltagen derover) er, saa vil af sig selv *Produktionen af danske Svin aftage*, jævnt og roligt ad naturlig Vej. Husdyrenes Parring er jo ikke nogen fri og naturlig Akt, men kunstmæssig og beregnet, som Opfodring og Pasning. Den vil ophøre, naar Prisen falder tilstrækkeligt. Og der vil slet ingen Smaagrise være at ynkes over, de kommer slet ikke til Verden! Thi der er da ingen *Forbrugere*, der har kaldt paa dem!

Eksemplet med Svinene kan overføres paa alle andre Slagtedyr. Den naturlige Prislov afgør Sagen, naar først den almægtige *Forbruger* har talt.

Hvorledes Virkningen vil blive for Landbruget som Helhed, hvorledes Produktionen af sig selv vil vende sig til andre Former, og hvorledes Følgerne, en eventuel lavere Forrentningsevne, vil falde ikke paa Landboerne, men paa Rentetagerne, altsaa Kapitalmagten, — det bliver nok for vidtløftigt her at komme ind paa.

Hovedsagen er at fastslaa: enhver Bekymring for Slagtedyrenes Skæbne under Vegetarismen er lige saa ufornøden som Bekymringen for Bryggerikornet og Spritkartoflen under Totalafholdsregimentet — Dyrene fødes ikke, og Alkoholen, gærer ikke en Dag længere, end det betaler sig, og det er — *længere end Forbrugerne vil det!*

Lykkeligvis er det saaledes! Uden det var al aandelig Kamp imod Drikkeriet og Æderiet omsonst. Naar den typiske Arbejdsmand staar med sin fortjente Løn i Haanden og kan vælge mellem Kroen, Slagterbutikken og Frugtboden — da har han hele Verdensproduktionens Ledelse i sin Haand: Han bestemmer, hvad

der skal tilvirkes — Alkohol, Slagtedyr eller Frugt — det beror paa, hvilken Dør han gaar ind ad — og køber! Det er Forbrugerens hellige Ret, naar Lønnen skal omsættes til Varer, at bestemme Tilvirkningen. Men derfor ogsaa en Pligt til at vælge det Rette! I Valget for sig selv — vælges for hele Verden! Saa viseligt — saa ansvarsfuldt — saa retfærdig er netop Tilværelsen, naar vi se de økonomiske Naturlove, som styrer Omsætningen.

Og jeg tror, at alle de, som kæmpe for naturlig Livsførelse, vil gøre vel i ogsaa at inddrage hine økonomiske Naturlove under deres Overvejelser.

Høng, 6. Sept. 1907.

Berthelsen.

Vegetarismen og Sporten.

Der kommer stadig ny Vidnesbyrd om den vegetariske Diæts store Energiindhold i Sammenligning med den sædvanlige; senest er det den store Væddegang »rundt om Berlin« d. 20. Juli, der bringer Bud om vegetariske Sejre. Det gjaldt om, hvem der hurtigst kunde tilbagebagelægge 220 Kilometer i Gang, og af de 6 Sejrherrer var de 4 første og den 6te Vegetarer og kom ind i god Forfatning uden at være overanstrængte, hvorimod Nr. 5, der var Kødspiser, kom ind med alle Tegn paa stærk Overanstrængelse.

Deltagerne var underkastede meget indgaaende Lægekontrol saavel før som efter Valget, og Resultatet af Undersøgelserne vil senere blive offentliggjort.

I Amerika ved Yale Universitetet (Connecticut) er der af Prof. Irving Fisher foretaget et nyt større videnskabeligt Forsøg med 49 Personer for at erfare, hvilken Levemaade, der gav mest Udholdenhed. Personerne var delte i 3 Grupper; den første indbefattede Mennesker, der var vante til gymnastiske Øvelser og var saa stærkt kødspisende, som Amerikanere i Reglen plejer at være; den anden Gruppe bestod af Vegetarer, som tillige var vante til Legemsøvelser, og den tredje Gruppe af Vegetarer, der plejede at føre et stillesiddende Liv og ikke var vant til Gymnastik.

Udholdenhedsøvelserne var 3 Slags: 1) Vandret Udstrækning af Armene og Forsøg paa at holde dem saalænge som muligt i denne Stilling, 2) dybe Knæbøjninger, stadigt gentagne, og 3) fra liggende Stilling Hævning af Be-

nene til de danne en ret Vinkel med Legemet, og stadig Gentagelse af denne Øvelse.

Resultatet var overordentlig interessant, men Pladsen tillader ikke udførligt Referat. Men Hovedsagen var, at det viste sig, *at alle Vegetarerne, endogsaa de, som ikke var vante til Legemsøvelser, var Kødspiserne i høj Grad overlegne i Udholdenhed.*

For hvem, der ønsker nøjere Underretning, meddeles, at der i »Vegetar Warte« Nr. 15 og 16 for 1907 samt i »Sundhedsbladet« Nr. 8 for 1907 findes ret udførlig Beretning.

„Glædens Bo".

I idylliske Omgivelser, fjernt fra de moderne Badesteders overkultiverede Liv, nyder nogle smaa »Badegæster« en herlig Tilværelse i Sommerferien paa Stranden ved Sønderho.

Forholdene er i alle Henseender primitive. Sønderho er som et sovende Tornerose-Slot, hvor alt er gaaet istaa for lange Tider siden. Men er Forholdene smaa, saa har Naturen med rund og rig Haand ødslet Skønhed paa Sønderho. Den brede, hvide Strandbred er vidunderlig dejlig i alle Belysninger, den harmoniske Stilhed paa de udstrakte blomstersmykkede Heder, afbrydes kun ved Lærkernes Triller og de forbifarende Maagers Skrig; — ja, dejligt er der i Sønderho, og de smaa »Badegæster«, der nyder den vidunderligste Ferie, der kan tænkes for Børn, er de 34 smaa Gæster i Feriehjemmet »Glædens Bo«, der ganske svarer til Navnet. —

Hvad er det da for smaa Gæster? — Nogle fattige, til dels forsømte og udsultede Børn, der bor her i 5 Uger, og vender hjem til de snævre Gader og fattige Hjem, med runde, brune Kinder, straalende Øjne, og rene, glade Barnesind. For det er netop det, at den skønne Natur paa dette isolerede Sted, faar dem til at glemme Gadelivets Uvornheder.

For tredje Aar aabnede »Glædens Bo« sine Døre for de længselsfuldt ventende Børn. Krigsministeriets Senge-Inventar kan man altid faa at leje mod en Afgift, som Intendanterne nu anser for passende, Sønderho-Afholdsforening laaner Borde og Bænke til Afbenyttelse, og saaledes er Stuerne snart monteret — naturligvis meget primitivt, men Opholdet er ogsaa baseret paa at være Friluftsliv.

Badedirektionerne stiller Bade-

vogne gratis til Brug for Børnene, og det var en Fryd at se alle de 34 Børn nyde det dejlige forfriskende Bad, det var Dagens »clou«, Børnenes lykkeligste Øjeblik.

Dagene svandt som en lys og lykkelig Drøm — kun altfor hurtig. Kl. 7 om Morgenen stod de op, hver ordnede sin Seng, de store Piger gjorde Værelserne rene, vadskede Gulverne etc.; en 13 Aars Pige lavede Havregrød, og Kl. 9 samledes vi alle i Spisestuen. Maden smagte herligt, $3^1/_2$ Pd. Havregryn kogtes hver Dag, dertil 13 Potter Mælk.

Efter Maaltidet, en ganske kort Morgenandagt paa ca. et Kvarter, derefter vadskede de større Piger op, og nu gik Turen til Stranden. Denne vidunderlige Strandbred, som stadig frembød nye Glæder; snart ledte vi efter Rav, snart soppede Børnene ud, saa fandt de nydelige Skaller og Stene, og endelig, det store Øjeblik, naar den gamle Mand »Bademanden«, kørte dem ud til Badet, saa var der vild Jubel over hele Linien. Efter Badet, hjem til Middagsmaden, som spistes med god Appetit. Her maa det anføres, at vi levede saa godt som udelukkende af vegetariske Retter. Og mærkelig nok, de Børn der var vant til Kød, Flæsk etc., trivedes aldeles udmærket. Nogle tog 10 Pd. paa, andre 8—$7^1/_2$—6—5—$5^1/_2$, under det havde vi ingen, og de fik kun Kød én eneste Gang — til en Fødselsdag, hvor Fødselsdagsbarnet valgte stegt Lever, (de fik nemlig Lov at vælge Middagsmad paa deres Fødselsdag.). Det var den eneste Gang, vi havde Kød i de 5 Uger, vi var der.

Efter Middagen laa Børnene ude i Haven, kun de store var i Aktivitet. Kl. 4 Banankaffe eller Kakao, undertiden ogsaa Mælk, hertil Honningmad eller Hvedebrød, Kl. 7 Aftensmad: Rismelsgrød eller Majsflagegrød, undertiden et Stykke Franskbrød med Marmelade bagefter. Kl. 9 sang vi en lille Aftensang, og hermed gik hver til sin Soldatermadrats, og slumrede snart ind.

Mærkelig nok savnede Børnene aldeles ikke den hjemlige Kost, de vilde langt hellere have Frugt- eller Grønt- og Ægretter, end de hjemlige Kødspiser.

Vi kendte ikke til Sygdom eller Ildebefindende, skønt flere af Børnene var meget svage, ja, enkelte endog ligefrem forkomne af Mangel paa en for Børn passende Ernæring. Banankaffen smagte dem udmærket, The fik de aldrig, og Mødrene har været uendelig glade og tilfredse med

at faa de blege, magre Børn, rødmussede og raske hjem. Vinteren bliver mulig streng nok for de fleste af dem. Maatte det kun gaa mere og mere op for den almindelige Bevidsthed, at det er *Barnets Ret* at faa Lov til at leve et sundt og fornøjeligt Barndomsliv. —

Vi er desværre, for Arbejderstandens Børns Vedkommende, komne for langt bort derfra. — Halvdagsskolen, som vi har den her i Byen, disponerer kun over Børnenes Tid 4—5 Timer om Dagen, — disse Timer ligger samlede, saa Børnene kan have Pladser den halve Dag.

Da Arbejder-Befolkningen er fuldtalligere end Overklasserne, kommer i det følgende Slægtled sikkert mange af Arbejdernes Børn til at beklæde indflydelsesrige Stillinger; det gælder derfor om at opdrage dem saa godt som muligt, at de kan fyldestgøre Livets Krav.

Opholdet i den frie Natur har en god Indflydelse paa Børnene, den sunde efter Børn tilpassede Kost ligeledes.

De smaa Feriebørn fra »Glædens Bo« tæller allerede Ugerne til næste Sommerferie — en lille Pige, som trænger meget til at komme paa Landet, sagde forleden Dag: »Nu er der kun 50 Uger til næste Sommerferie, maa jeg saa komme med til »Glædens Bo«?« *Julie Rudolph.*

Bøger.

»Det store Brændeoffer« af Jens M. Borup. Albert Bayers Forlag, Aarhus. 48 Sider. Forf., som er bosiddende i London, gør paa disse faa Sider et kraftigt Indhug paa den lovbefalede Vaccination, konstateter med en Mængde Tal fra England, hvormange Ulykker der er opstaaet af dette »Forebyggelsesmiddel«. Der anføres, at engelske statistiske Tabelværker viser en Kendsgærning, som Forfatteren udtrykker med Ordene: »jo mindre med Kopper jo mere med Død og omvendt«. Han drager deraf den Slutning, at Kopper, Mæslinger og Skarlagensfeber ikke er isolerede Fænomener, men sammenhængende Ytringer af den samme epidemiske Lov, og kommer deraf til det Resultat, at Samfundet ikke er interesseret i Koppernes Fortrængen. Dette er vel ogsaa de fleste Vegetarers Anskuelse, idet de mener, at det under alle Omstændigheder er en risikabel Forebyggelse at indpode et bestemt Sygdomsstof, som i mange Tilfælde har andre i Følge, i sunde Legemer. Den lille læseværdige Afhandling slutter med en livlig Fremstilling af den energiske Maade, hvorpaa man overalt i England har protesteret imod den obligatoriske Vaccination.

En aarhusiansk Læge, Dr. Frisch, som fik Bogen tilsendt fra en Avis med Anmodning om en Sagkyndigs Udtalelse, siger, at han mangler Materiale til eventuel Kritik af de fremførte, mærkelige Paastande, men han kommer til Slut med

følgende aabenhjertige, glædelige Udtalelse: »Gid vi Læger kunde undværes og det er sikkert og vist, at hvis Menneskenes Børn vilde til det yderste udnytte, hvad der bydes dem gennem Lys, frisk Luft, koldt Vand, ved fornuftig Levemaade samt Legemsøvelser, idet de samtidigt strøg Alkohol, Tobak, Kaffe o. s. v., saa kunde Halvdelen af os godt pakke sammen«.

Gid der var mange Kollegaer af denne Læge som havde Mod og Fordomsfrihed nok til at sætte det almindelige Vel over indsnævrede Standsinteresser!

Fysik for Realklasser (I & II) af Th. Sunddorph. Det Schuboteske Forlag. 29 Sider. 39 Sider. Det han maaske se ejendommeligt ud at anmelde et Par Skolebøger i et Tidskrift som vort, men da Forlaget har sendt os Bøgerne har det vel ment, at ogsaa Skoleforhold hører med under en sund Livsførelse, hvilket det jo selvfølgelig ogsaa gør. Det er os en Fornøjelse at henlede Opmærksomheden paa disse moderne Skolebøger, som er skrevne af en praktisk erfaren Skolemand. Den korte, klare Fremstilling og Ordning af Stoffet er en tydelig Frugt af et vel tilrettelagt Arbejde i Skolestuen. Det er glædeligt at et Fag som »Elektroteknik« nu har faaet Plads i den lærde Skole som et praktisk Arbejdsfag —; naar de unge allerede i Skolen gøres fortrolige med en Række Fænomener, som inden ret længe kommer til grundigt at omforme vore Samfundsforhold, behøver vi sikkert ikke vente saa længe paa de Velsignelser, som følger af, at videnskabelige Opdagelser træde ud i det paktiske Livs Tjeneste. Det maa være en ren Glæde for en Skoledreng at gaa i Lag med saadan en lille, nem, fiks Bog, hvor han faar klar Besked om det nyeste Nyt, han saa ude paa Gaden, istedet for de horrible Volumer, hvoraf man i gamle Dage mejsommelig skulde trække op nogle simple Sandheder ud af den videnskabelige Opblæsthed Hængedynd.

Dansk Vegetarianerforening.

Medlemmerne anmodes om at anmelde Flytning. Kontingenterne for Juli og Oktober Kvartal bliver opkrævet i Løbet af Oktober Maaned.

Bestyrelsen.

Undertegnede bestiller herved Tidsskriftet **„Solblink“.**

Navn *Stilling*

Adresse

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

Vegetariansk Restaurant,
Løvstræde 8, København.
L. Jørgensen Kirkelykke.



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.

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



KØKKEN-UDSTYR
til vegetarisk Husholdning.
Bøgelund-Jensen,
Raadhusplads 2.
Telef. 3772. København.

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.

Annoncer til »Solblink« sendes til:
V. Figgé & E. Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30, København K.

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

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