Solblink.

Tidsskrift for naturlig Livsførelse.

3. Aargang. | Februar 1909. | Nr. 11.

Vanens Magt.

Der er ingen skarp Grænse for Anvendelsen af Ordene Vaner og Uvaner. Hvad den ene betragter som en Vane, kalder en anden for en Uvane og omvendt. Hele Livet er jo en uafbrudt Kæde af Vaner eller Uvaner, beroende paa, fra hvilket Standpunkt man iagttager. Man taler ogsaa om gode og daarlige Vaner — ogsaa her er Bestemmelsen svævende, og det er yderst vanskeligt at drage bestemte Linjer for alle herhen hørende Fænomener. Man kommer i de aller fleste Tilfælde i den vildeste Konflikt med gamle nedarvede Forestillinger, hvis man forsøger paa at give en naturbestemt Karakteristik af alle de menneskelige Forhold, som man ganske i Flæng betegner som Vaner eller Uvaner. Den største Vanskelighed ved at sætte et skarpt Skel mellem godt og ondt, sundt og skadeligt, nyttigt og unyttigt er, at det store Flertal af daarlige Vaner almindeligvis florerer i Ly af Masseautoriteten.

Det er dette, som gør, at indgroede Vaner er saa alvorlige Hindringer for al sand Udvikling, ligesaavel som den fremmes ved de gode og naturlige Vaners Magt. Sædvaner og Skikke opstaar jo ved, at Menneskene paavirker hinanden. Deraf opstaar Familie-, Slægts-, Landskabs- og Landsskikke. Og disse ere jo, særlig i ældre Tider, betragtede med saadan Ærefrygt, at Ordsproget »Man skal Lands Skik følge eller Land fly« er opstaaet. Og den, som har vovet at sætte sig op mod en eller anden Gruppe af Vaner — efter hans velbegrundede Overbevisning absolute Uvaner — har virkelig maattet »Landet fly«.

Den, som gør sig til Slave af sine Vaner, som ubetinget giver sig dem i Vold, hæmmer saavel sin aandelige som legemlige Vækst. Den, som føler Ubehag, saasnart han kommer udenfor sine tilvante Ogivelser, den, som ikke kan sove i en fremmed Seng, som ikke kan spise fremmed Mad, ikke kan bevæge sig blandt fremmede Mennesker etc., klemmer sig selv inde i et snævert Bur af Smaaforestillinger, og det værste er, at dette Bur bliver for hvert Aar alt snævrere. Paa den Maade opstaar disse saakaldte Vanemennesker, der som tunge Blokke overalt ligger i Vejen for Udviklingen. Deres Hjernemasse befinder sig stadigt i en saadan Træghedstilstand, at den kun reagerer lige over en meget begrænset Kreds af tilvante Indtryk, og de er i den Anledning uimodtagelige for Fornuftgrunde. Til samme Klasse hører Autoriteterne, som giver Vaneforsnævringerne et Skær af Videnskabelighed og Almengyldighed, indenfor hvilken de fordre blind Underkastelse. Paa den Maade opstaar de autoriserede Læresystemer, som i lange Aarrækker holder Menneskeaanden bunden til skæbnesvangre Misopfattelser af naturlige Forhold. Disse Misopfattelser ere enten Resultatet af mindre skarpe og ufuldkomne Forskningsmetoder eller ogsaa bevidste Falsknerier for at fremme bestemte Særinteresser.

Og da saadanne Vanesystemer gerne holdes levende i hele deres stivnede Form ved Hjælp af en Masse kunstige, unaturlige Midler, som lammer Organismens Kontrol- og Allarmeringsapparater, er det uhyre vanskeligt at bekæmpe dem.

Og her staar vi lige overfor den uhyggelige Kæde af Misforhold, som er en Følge af et vanemæssigt Brug af naturstridige Stimulanser. Ved dem taber Individet sin personlige Frihed og Selvbestemmelsesevne, og naar Flertallet af Individer lever under disse Uvaners Ufrihed, bliver de i Stand til at forvrænge den almindelige Mening i den Grad, at den sunde, uforfalskede Sans hos det ufordærvede Mindretal regnes for Særhed og Forrykthed.

Og da det vanemæssige Brug af kunstige Stimulanser har været en Skødesynd hos Slægt efter Slægt, er efterhaanden de finere Sansefornemmelser i den Grad svækkede, at Misbruget er bleven den anden Natur. Ondet er som et giftigt Serum kommet ind i Blodet, og man er bleven upaavirkelig ligeoverfor Forstaaelsen af det sande Sammenhæng, som er, at

Vanen har berøvet os vor oprindelige sunde Dømmekraft. Læg blot Mærke til Drankeren, Rygeren, Kaffedrikkeren og Kødspiseren. Allesammen erklærer de, at de er paa den rette Side, og alle møder de op med samme Argument, nemlig at deres Vaner har Hævd fra Arilds Tid og som Følge deraf maa være gode og rigtige. Og samlede er de Flertal, som i Kraft af dette Flertal og i Kraft af deres, skal vi sige, Uvaner, dikterer Love for de faa sunde og dels lader dem plages af alle de Ulemper, som de hensynsløst breder omkring sig, dels af Frygt for at miste sine indbildte Goder, hæmmer dem i deres Bestræbelser for at sprede almindelig Kundskab om de virkelige Aarsager til alle de mange Ulykker. De, som er farligst og mest hæmmende al virkelig Kundskabsmeddelelse, er disse Maadeholdne, som med farisæisk Selvretfærdighed pege paa sig selv og sige: Se hvor sunde, raske og glade vi er; vi drikker ikke mere end en lille bitte Snaps til Maden og et Glas fin Vin, og vi ryger kun et Par lette Cigarer, kun et Par smaa Kopper ædel Java om Dagen, kun friskt, fint, hvidt Kød og nyslagtet Fisk, alt af bedste Slags; vi befinder os vel ved den udsøgte Nydelse af disse maadeholdne Varer, som skænker Livet Farve, Stemning og Indhold, — det har vore Forfædre gjort, og de ere blevne gamle, og det vil ogsaa vore Børn fortsætte med. Men i Virkeligheden forfalske de Kendsgerningerne for sig selv og Omgivelserne; de er nemlig ikke saa sunde, glade og lykkelige, som det kan se ud — det er alle de smaa fine Vaner, som de maa holde vedlige, ret langsomt forøgende Dosis af Stimulantia for at glemme de ubehagelige Mellemrum af Slappelse og Tomhed, det er Afstivningen af en vaklende Bygning, det er de eneste Midler til at faa de træge Nerver og de trætte Muskler til at fungere, en Træghed og en Træthed, som netop de mangeaarige elskede Vaner har fremkaldt. Det tilsyneladende saa uskyldige og fornuftige Maadehold i Brugen af Opstramningsmidler narrer dem selv for virkelig Sundhed og Livslykke og lokker Omgivelserne ind paa samme Fejlspor. Deres Tænkeevne er ikke saa skarp, at de kunne se det simple Sammenhæng, at en regelmæssig Gentagelse af smaa Fejl og Misbrug ender med en samlet Sum af Lidelser, som Organismen ikke er i Stand til at bære uden at gaa til Grunde.

Naar saa det store Opgør en skønne Dag helt uventet kommer, er det gerne for sent at vende om. Og Omgivelserne er saa suggestionerede af det straalende Glansbillede, som man har betragtet som et ægte Mesterværk, at de kun kan se den stedfundne Eksplosion som et Udslag af en uretfærdig Naturs onde Luner. Og saa er det ikke andet end den simpleste naturligste Retfærdighed.

Er der nu ingen Mulighed for at komme ud af dette Forvildelsernes Uføre? Jo, den ligger lige ved Haanden. Følg det sunde, opadstræbende Instinkt, som trods Forureninger og Aarhundreders Fejlgreb dog ligger som glinsende Guld i ethvert Menneskebryst. Nu kunde det jo se ud, som om dette Guld var i den Grad begravet under Slagger, at det ikke lader sig drage frem mere. Aah nej, Naturens Ødselhed har dog udstyret den menneskelige Organisme saa rigt, at om end mange bukker under, saa er der dog tilbage et Fond af Urkraft, som bryder frem, naar det rette Øjeblik er kommet.

Historien viser, hvordan det ene Samfundslag efter det andet stødes bort og forsvinder, naar det paa Grund af for lang Vedhængen ved naturstridige Vaner, maaske fremkaldte ved ugunstige Livsforhold, forbruger sin Livsenergi. Samtidigt vokser et nyt friskt Lag frem, indtager det gamles Plads, undgaar ubevidst de Fejlgreb, som voldte de førstes Undergang, men falder saa til Gengæld for nye. Dette er Stofskiftet i den samlede Menneskehed, svarende til Individets, hvor Næringen omsættes til Varme, Bevægelse og Nydannelser under Udskillelse af utjenligt Affald. Men jo mer hvert Slægtled kan undgaa de Farer, der bragte det gamle til Undergang, desto højere naar Menneskeslægten som Helhed frem i Udvikling. Og at vi trøstig kan hylde den Livsanskuelse, at fordi Tilværelsen er en Udviklingskæde, hvor Kulminationspunktet endnu langtfra er naaet, det beviser den Kendsgerning, at det svage bukker under, medens det livsdygtige lever videre. Som Følge deraf maa naturnødvendigt hvert nyt Slægtled i sin Helhed staa paa et højere Trin end det foregaaende, noget som ogsaa bestyrkes af Kendsgerningerne. Thi lykkeligvis se vi ogsaa omkring os en Mængde Udøvere af gode og sunde Vaner, og det er disse, som skal fremelskes i højere Grad end hidtil, saa at de kan fortrænge alt det unaturlige. Her har vi Brug for de stærkere, uforknytte

Karakterer, som under en Række heldige Livsforhold har formaaet at bevare sin Natur ufordærvet. De er nok desværre et Mindretal, men de er de eneste, som komker til at staa, naar alt det forkunstlede falder.

Visselig er det ikke let at gaa mod de en Gang vedtagne Forestillingers stærke Strøm, men det lykkes dog for dem, der besidder Mod og Vilje. Og den, som først har fattet hvilke Kæmpekræfter det sunde, naturlige Liv skænker, han vender aldrig tilbage til alle de Uvaner, som husere som Spøgelser fra ældre, lavere Kulturperioder. Men dette at vende tilbage til Naturen betyder ingenlunde som mange indskrænkede Aander mener, at vi skal gaa ned paa et lavt vegetativt ørkesløst, dyrisk Liv. Det vilde være ligefrem umuligt; vi kan ikke med vor bedste Vilje udrydde Sporene af tidligere Perioders Udviklingsarbejde, og det vilde ogsaa være Vanvid, men hvad det gælder om for enhver fremskuende Aand er at ikke slæbe med sig ind i en ny Tid en ældre Tids Fejltagelser.

Naar Mennesket kommer til en skarpere Naturerkendelse, faar man Øjnene op for Enheden og Samhørigheden i Universet, og man forstaar, at al Isolation er absolut mod Naturens Orden. De største menneskelige Ulykker er netop opstaaede af Mangel paa Forstaaelse af denne Samhørighedens Grundlov. Kunde den Tanke blive klar og almengyldig, at den enkeltes Lykke ikke er mulig uden alles, da vilde Livets Værdi paa en Gang blive større. I Tider da Menneskene levede i smaa Samfund, spredte, hist og her begrænsede af Naturforhold, som de ikke kunde komme ud over, da kunde en saadan lille Gruppe leve sit eget Liv paa sin egen Vis, klogt eller uklogt, uden at gøre nogen Skade udadtil. Men i en anden Tid, som karaktiseres ved, at Menneskesnillet forstaar at bruge Naturkræfterne bl. a. til at indskrænke alle Afstande paa Jorden til det mindst mulige, da kan ikke det enkelte Menneske leve sit Særliv i Strid mod alle Naturlove, uden at det mærkes paa Omgivelserne. Og end mindre lader det sig gøre for Samtundene. Telefon- og Telegraftraade samt Jernbanelinjer er for Tiden det samlede Samfundslegemes Nervesystem — en alvorlig Forstyrrelse paa et Sted mærkes øjeblikkelig i hele Legemet. Skikke og Sædvaner udviskes og beslægtede Smaagrupper smelter sammen til større Enheder. Kun de Skikke, som bunder

i naturbestemte Regler, holde sig som levedygtige, og her finder vi Redningen for saavel Individ som Samfund. Og Løsenet kommer til at lyde ikke tilbage, men »fremad mod Naturen«. Misforstaaelse og Uvaner kan heller ikke saa let trives i Smug og Mørke; takket være de udmærkede Meddelelsesmidler staar hver enkelt Gruppe Mennesker under det Heles umiddelbare Kontrol. Naar denne store Fællestanke udvikles til fuld Almengyldighed, da vil Menneskene kunde paavirke hinanden i maalbevidst klar Retning, saa at ikke store Masser af Mennesker behøver at gennemleve meningsløse Kvaler, fordi de ikke er i Stand til at skille Irlærer fra Sandhed.

Og denne højeste Grad af intellektuel Kraft vil en Gang naaes, naar man ikke i blind Hovmodighed stiller sig over Naturen og tror, at man ustraffet kan bryde dens Love — de eneste Love, som have evig og uforanderlig Gyldighed — men indordner sig paa den rette Plads i Verdensbygningen, som derved opnaar den fuldkomne Harmoni, som ikke kunde opnaaes paa tidligere Stadier. Jo intensivere vi arbejder med denne Tanke for Øje, jo frimodigere vi ryster af os alle de smaa elendige tilvante Skinglæder, des hurtigere kommer vi op paa de solbeskinnede Vidder hvor Fremtidens sunde, kraftige og skønne Mennesker kan leve et friskt og frit Liv.

Huskvarna, Februar 1909.

John Bøkelund.

Godningsspørgsmaalet.

En Mand fra Jyllands Vestkyst skriver os til og siger, at Gødningsspørgsmaalet kan Vegetarismen i Længden ikke komme uden om. Han fortæller, at han, som er bleven Vegetar af ideelle Grunde, har forandret Dyrkningen af en Ejendom paa 10 Tdr. Land derhen, at han har afskaffet Køer, Geder, Faar og Svin og kun holder en Hest for at vedligeholde Forbindelsen med Byen, men at han er kommen til kort med Gødningen; — han siger: »Det er aldeles umuligt at avle noget her uden Gødning.« Han har prøvet Kunstgødning og erklærer, at han kan bevise, at den ikke duer. — Ja, det ser jo unægtelig noget sørgeligt ud for, om man saa maa sige, et vegetarisk Landbrug. Men lykkeligvis er det ikke saa galt, som det ser ud. Vi har nemlig noget, som man heroppe i Norden i altfor høj Grad forbiser, og det er *Grøngødningen*, d. v. s. An-

vendelsen af de kvælstofsamlende Bælgplanter. Red. har lige fornylig været saa heldig at tale med en Landmand midt oppe i Småland, som foretog Opdyrkning af en Jordlod, bestaaende af den beryglede magre, tørre, sandede og stenede smålandske Jord. Han gjorde et rationelt Forsøg: tilsaaede om Foraaret tæt med gule Lupiner, pløjede dem ned om Efteraaret og saaede saa Rug i Stykket; ved Siden af saaede han Rug i en ganske ugødet Strimmel, og ligeledes i en Strimmel, som fik Staldgødning. Resultatet blev glimrende; kraftig, storakset og fuldkornet Rug efter Lupinen; i Forhold dertil temmelig svag og middelmaadig efter Staldgødningen og paa den ugødede kun hist og her et elendigt Straa. Vi talte om samme Sag med en Skaaning, som var ved at omdanne en sandet Kyststrimmel til Have. Han saaede almindelige høje Grønærter i Sandet, de udviklede en kraftig Bladmasse og Rigdom af Blomster, men Bælgene blev ikke rigtig udviklede; naar de var paa det højeste, gravede han dem ned, og Aaret efter høstede han her de fortræffeligste Agurker og Rodfrugter. En anden Mand oppe paa Grænsen mellem Småland og Skaane saaede Lupiner paa en tung og uvillig Lerjord, og Aaret efter viste den sig let og porøs, behagelig at bearbejde og gav en fortræffelig Afgrøde af almindelige Rodfrugter. Sikkert vil mere end én dansk Landmand og Havemand kunne konstatere lignende Resultater af Grøngødningsforsøg. Og et Faktum er jo, at man i saadanne Lande som f. Eks. Würtemberg, Baden og enkelte Dele af Bayern, hvor man paa Grund af den tætte Befolkning ikke kan holde Storkvæg, udelukkende benytter Grøngødning og hvert Aar erholder en fortræffelig Høst af baade Havesager og Korn. Hvad Frugttræerne angaar, begaar man jo altfor almindeligt den Fejl at give dem altfor megen kvælstofholdig Gødning, opnaar derved nok en tilsyneladende kraftig Vækst, men Skuddene har svært ved at blive modne, Frugtbarheden aftager, og de faa Frugter, som kommer, bliver oppustede og mindre aromatiske. Kyndige Frugtdyrkere anbefaler en vel gennembrændt Kompot af Tang og Kalk og af Kunstgødning Thomasmel, som tilfører Træerne de nødvendige Salte uden at besidde de rene kemiske Fabriksprodukters uheldige Egenskaber. At Frugttrædyrkningen og Gødningsspørgsmaalet har bragt en hel Del Uro og Forvirring ind i mange Hjerner, beror

for en stor Del paa, at Planteskolerne, for at tilfredsstille Nutidsmenneskernes ulyksalige Jagen efter Nyheder og Finesser, har hidført en Mængde udenlandske sarte Frugtsorter, som ikke formaa at tilpasse sig efter vore Forhold. Dels kræver de en længere og varmere Udviklingsperiode, end vi kan byde dem, dels er mange af dem et rent og skært Kunstprodukt, som endog paa selve »Fabrikationspladsen« fører en kummerlig Tilværelse og aldrig nogensinde opfylder alle de gyldne Løfter, som de flotte Planteskolekataloger og de elegante Navne udbasuner.

Disse fremmede Vantrivninger er lige ved at bringe hele vor Frugtavl i Vanry, og man spilder Tid, Kraft, Penge og Jord paa at pleje disse utaknemlige Frembringelser, medens man foragter og skyder bort vore gamle hæderlige indenlandske Sorter, som stod i de gammeldags Abildgaarde omkring Bøndergaardene, passede sig selv og gav rigelig Høst af veludviklede og velsmagende Frugter, i det højeste kun fordrede den Smule Røgt og Pleje som kærlige kvindelige Hænder med Forstand og Omtanke gav dem. Hvis man ogsaa her vendte en Smule fornuftigt tilbage til Naturen i Stedet for at give sig hen i al den Forkunstling, som overnervøse og overkultiverede Mennesker raaber saa højt paa, vilde man sikkert faa en større baade virkelig Fornøjelse og Udbytte af sine Havedyrkningsforsøg og sikkerlig lettere komme uden om Staldgødningsspørgsmaalet. Det var ikke godt om den, som af ideale Grunde giver sig Vegetarismen i Vold, skulde strande paa dette Skær. Interessant vilde det imidlertid være, for at faa Sagen yderligere belyst, om vore vegetariske Havedyrkere vilde meddele os deres Erfaringer indenfor dette, som det synes, meget brændende Omraade.

Den ærede Indsenders øvrige Spørgsmaal kræver en saa indgaaende Behandling, at vi maa vente dermed til næste Nummer.

Vegetarisk Kost paa Fjeldet.

En bekendt norsk Vegetar, Ingeniør *Henr. Lund* i Kristiania, er saa elskværdig at sende os følgende nøjagtige Meddelelse om, hvad han brugte under et 175 Dages Arbejdsophold paa Fjeldet i Sommertiden, med den Motivering, at det kan have sin store Interesse at faa samlet slige vegetariske Kostfortegnelser. Vi

haaber at flere af »Solblinks« Læsere maa følge det gode Eksempel og give os lignende Meddelser.

38 Kg. Hasselnødder.
3 » Makaroni.
28 » Tvebakker, Knækkebrød, Fladbrød af Rug og Hvede.
2½ » Glutenmel.
2½ » Plantefedt.
2½ » Ris.
2½ » Tørrede Æbler.
75 » Tørret Frugt (30 Kg. Dadler, 25 Kg Figen, 10 Kg. Rosiner 10 Kg. Svedsker).
1 Kasse Appelsiner (200 Stk.)
20 Liter Kartofler
1 Kg. Sukker.
2 Glas Lahmans »Natursalz«.
1 Liter Olivenolje
4 Fl. sød Hindbærsaft.

Drik: Vand, dels friskt, dels afkogt af den spiste Ris og Kartoflerne med lidt Saft i.

Ingenioren, som er gift og er 41 Aar har en Legemsvægt paa ca. 70 Kg., saaledes som det synes en fuldt normal Legemsudvikling. Hans Arbejde var Landmaaling i ofte meget besværligt Terræn paa Fjeldet i det nordlige Norge.

Ved vegetarisk Forenings Generalforsamling

genvalgtes Dr. *Mich. Larsen* til Formand, Inspektør *Bøkelund* til Sekretær og i Stedet for Hr. *Fink-Jensen*, som af Mangel paa Tid ikke længere kunde fungere som Kasserer, Boghandler *Wiene*. Som ny Medlemmer af Bestyrelsen valgtes cand. polyt. Ingeniør *P. Schrøder* og cand. polyt. *Lindahl*.

Fra Arbejdsmarken.

Vegetarisk Kursus i Lund. Da det rygtedes i Lund, at de 2 Kursus i Landskrona havde vundet almindelig Bifald, fik Lunds ikke saa faa Vegetarer Lyst til ogsaa at faa et Kursus i Gang. Her var det Auditør Nils af Ekenstam og hans Frue, begge meget ivrige og virksomme Vegetarer og Støtter for Lunds vegetariske Forening, som med prisværdig Iver tog sig af Forberedelserne og modtog Indmeldelser. Hr. Nils af Ekenstam, som er Kommunalembedsmand, lykkedes det at bevæge »Drätselkammaren — Stadens Finansdepartement — til gratis at overlade Kursus et sine centralt beliggende Lokaler, som tilfældigt stod ledige. Det var oprindelig en Privatlejlighed, som siden forandredes til et større

Banklokale. Men vor Tids Storbanker vokser jo; snart blev Lokalerne for smaa, og Banken drog ind i sit eget moderne Mønsterpalads, og saa vilde Skæbnen, at Vegetarismen skulde drage ind i de tomme, forladte, for Pengehandelen for smaa Lokaler. Maatte den ogsaa vokse sig saa stor og stærk, at den nødes til at kræve ny store, lyse, tidssvarende Haller. — Imedens maa den tage til Takke med de Sale, hvori Nutidens 3die Statsmagt ikke kunde rummes — men en Gang kommer nok den Tid. — Køkkenafdelingen var nu saa indskrænket, at der maatte anbringes et Par Gasovne, men til dem maatte ogsaa indlægges en hel ny, lang Gasledning. Og nu var Staden, takket være vor Vens — den vegetariske »Drätselkammarombudsmannen« — energiske og elskværdige Maade at tage sine høje Foresatte paa, saa forekommende at stille sit Forraad af Gasrør til Raadighed, og Gasværket sprang for en Gangs Skyld over en uhyre langstrakt Masse bureaukratiske Formaliteter; et større Gas- og Vandfirma laante os et Par udmærkede moderne Ovne, tog kun en rimelig Betaling for selve Arbejdet med Indlægningen, og saa kunde Undervisningen begynde paa bestemt Klokkeslet d. 8. Febr.

Midt i den lange Sal staar endnu Bankens Disk og deler Rummet i to smalle Halvdele. I den ene er Demonstrationsborde, prydede med Blomster, Frugter, Skaale, Fade og Køkkensager, som de fleste af Kursusdeltagerne — 30 Stk. — med den største Beredvillighed har bragt sammen. De sidder nu paa Stolerader foran Bordet og lytter til Fru Bøkelund, som lempelig indvier dem i det vegetariske Køkkens herlige Mysterier. Det er et improviseret Skolekøkken af fornøjeligste Slags, og naar Damerne begynder at tage fat med den praktiske Tilberedelse af Middagen, fylder en munter Summen de gamle Banklokaler, og en livlig Duft af friske Urter spreder sig — et helt andet Interiør end tyste Kontorfolks Kradsen med Penne i tunge Folianter, Pengestykkernes Klirren mod Disken og Sedlernes Knitren. Saa bæres de tilberedte Retter ud i Køkkenet og gøres færdige under Fru Blechingbergs Ledelse; imens dækkes lange Borde med snehvide Duge, og snart strømmer Gæsterne til og indtager deres Pladser. Her kommer gamle forgældede »Kyrkoherdar« — forgældede er de fleste, thi Studiebanen er lang og tung, og dyrt er det at leve i den gamle Universitetsby, og den unge Student,

som jo standsmæssigt er forhindret i at leve ved hæderligt praktisk Arbejde ved Siden af Studierne, begynder tidligt at anskaffe sig en Ransel med Gældbyrde, som han maa slæbe omkring med paa Nakken i hele sit Liv og som bliver tungere, jo længere det lakker mod Enden — og nu kommer de her, de gamle Herrer, og bliver næsten maalløse af Forbavselse over at se de gamle, dystre Lokaler, hvorhen de har vandret saa mangen tung Gang for at faa den besværlige Byrde gjort maaske en Smule lettere, saa fulde af Liv, Munterhed og Solglimt i friske Øjne og se Markens Urter og Frugter bæres rundt i velsmagende Anretninger i Stedet for Pengeinstitutets golde, isnende Øde. Og Anretningerne nydes med dobbelt Appetit i den glade Bevidsthed, at Stenene — eller rettere Metalbrikkerne — er forvandlede til Brød.

Saa gaar Ugens Dage under en saa ejendommelig konstant Interesse, at Lokalerne altid er fulde — mellem 70 og 80 bespises daglig. — Da alle Lærdomsstadens Aftener er fuldt udfyldte med Koncerter, »Studenterspex« (Teaterforestillinger af Studenter), Foredrag og Møder, maa »Solblink«s Redaktør holde sine Foredrag om Vegetarismens Principper, Maal og Midler i Pavserne mellem Retterne ved Bordet i en saa absolut koncentreret Form, at det nærmest er at betragte som Vegetarisme i homoøpatiske Doser.

Bankens Kassehvælving, kold og velventileret, maa gøre Tjeneste som Spisekammer, og de samme tredobbelte, staalpansrede Døre med de kunstige, dirkefri Laase, som gerrigt bevogtede Skatte af Guld og Sølv og skyldbetyngede Medborgeres Gældsbeviser, gemmer nu Havernes ædle Produkter, som skal skænke ny Slægter nye og sunde Livsværdier.

Men udenfor paa det store, gammeldags Torv møder hver Morgen op en skrækindjagende Masse af store rullende Salgsboder med hele og parterede Dyrelig, som skal styrke Lærdomsbyens unge og gamle Aanders ædle Flugt imod Idealernes og den fineste Kulturs solbeskinnede Højder. Mon det er et Varsel om Dæmringen af en Tid med et andet Udsyn oppe paa disse Højder, at en lille Flok sidder heroppe og ser med begyndende Afsky paa disse Ligvogne og lytter til en anden Lære end den, der doceres i de gamle autoriserede Læresale i Højskolen Efter

det egentlige Kursus fulgte en Dags Undervisning i Tillavning af varme og kolde Retter til Supé — paa svensk Sexa — som saa dækkedes op paa den høje, smalle Bankdisk og spistes paa svensk Maner staaende og til Dels ved Smaaborde. Det var et festligt Skue at se alle disse farverige Smaaretter fikst anrettede i Krystalskaale og smukt Porcelæn og malerisk arrangerede blandt Blomster og Grønt. Det vakte almindelig Beundring blandt Svenskerne — som vistnok er de eneste Folk i Verden, der taktfuldt og fint forstaa at gøre sig tilgode ved en saadan Fællesopdækning, uden at det hele faar Karakteren af vild Plyndring —, at det vegetariske Køkken kunde byde en saadan Afveksling i det fra Fædrene — eller sikrest fra Russerne — nedarvede »Smørgåsbord«. Endelig blev der, for at give en Del mindre bemidlede Lejlighed til at stifte Bekendtskab med den nu praktiserede Kostorden, arrangeret et koncentreret Kursus paa tre Dage for en Pris af 2 Kr., Spisning iberegnet. Her meldte sig straks lige saa mange som til det foregaaende, og Spisegæsternes Antal var ogsaa i disse Dage saa mange, som Salen kunde rumme. Det er godt, at Interessen begynder at vaagne ogsaa i de nedre Lag — faar man først dér den rette Forstaaelse, saa er et stort Arbejdsfelt vundet for Kulturen.

Under en af Middagene sidder Deres Meddeler lige overfor en ung Mand, som præsenterer sig som ivrig Tilhænger af Vegetarismen. Han spørger ligesom i forbigaaende, om vi ikke kunde have Lyst til at rejse op til Huskvarna og holde et Foredrag. — Huskvarna! Jeg vidste fra Geografien, at dette Sted laa oppe ved Vettern i Nærheden af Jønkøping, at der fandtes et Vandfald, som drev en Fabrik for Symaskiner, Jagtgeværer og Kødkværne — just ikke vegetariske Sager. Hvorfor netop derop? Jo, den unge Mand, som hedder Nathanael Isberg — vi skal snart se, at hans Navn nok er værd at kendes — var fra Huskvarna, og han fortalte, at det var et fremmeligt Samfund paa cirka 5000 Indbyggere, og at der fandtes en vegetarisk Familie, som ingen Ting hellere ønskede end at faa et Kursus i Gang iblandt de intelligente Arbejderfamiler. Han vilde straks skrive og forhøre, om der var Stemning herfor og han vilde berette om Kursus'erne i Lund; — vi lovede eventuelt at komme. Han maa have fremsat sin Henstilling med Varme,

thi i Løbet af 3 Dage, kom der Svar, at det store Fabriksselskabs Direktør — Brukspatron Tham — efter Forelæggelse af Sagen gennem den ovennævnte vegetariske Familie — Kontorchef C. Ljungstrøm og Frue — havde tilbudt at betale $^2/_3$ af Udgiften for Fabriksarbejdernes Hustruer og Døtre, at gode og rummelige Lokaler var sikrede, at 68 Deltagere havde meldt sig i Løbet af 3 Timer og at vi helst skulde komme straks. Det var jo næsten en lille vegetaristisk Eksplosion af uventet Kraft. Vi fulgte Opfordringen med saa megen større Lyst, som vi her egentlig for første Gang skulde faa Lejlighed til at gøre Vegetarismen kendt indenfor en større Arbejderkreds.

Den 19. Februar begav vi os afsted op igennem det smaalandske Højland, som en hensynsløs Skovrydning paa de fleste Steder har givet Landet et trist, tungt og øde Præg. Sne og Is over de langstrakte Aase, som smaa tynde Birke, forblæste Fyrretræer og magre Enebuske ikke synes at skulle skabe Mod til at prædike de saftige Frugters og Urters Evangelium. Men der findes som bekendt Oaser i Odemarken, og en saadan er i mange Henseender Huskvarna, men derom nærmere næste Gang.

Vegetariske Opskrifter.

Kastaniesteg.

$^1/_4$ Pd. brune Bønner sættes i Blød mindst 12 Timer, koges møre i det samme Vand, som maa være næsten kogt væk, inden de tages op; de blandes med et $^1/_4$ Pd. kogte Kastanier uden Skal, der er gaaet gennem Maskinen og kogt 10 Minutter sammen med $^1/_4$ Pd. raa revne Kartofler, noget Tomatekstrakt, rigelig Palmin, Persille og lidt Salt, 2 Æg og hakkede Oliven. Alt dette røres til en stiv Farce, der dannes som en Steg og lægges i en Bragepande eller stort Bagefad med rigelig Palmin og steges i $1^1/_4$ Time. Spises med Kartofler og Sauce.

Levninger skæres i Stykker og opvarmes i Sellerisauce.

Nem Risengrødskage, som ikke bages.

1 Pot sød Mælk koges, heri kommes $^1/_2$ Pd. gode, skoldede Risengryn, en lille Haandfuld skyllede Rosiner og senere $^1/_2$ Stang Vanille flækket og skaaret i Smaastykker. Dette koger til Risene svulmer over meget svagt Blus (den meste Tid i Høkassen), saa at Grynene kan blive møre uden mere Væde og Grøden me-

get tyk. Derpaa røres den op med 1 Skefuld Smør og 2 hele Æg, der er piskede med 2 gode Spiseskefulde Sukker. Gryden sættes over meget svag Ild, til Grøden paany er meget stiv. Da kommes den i en smurt og strøet Kageform; det ser godt ud, naar man paa Bunden kommer hakkede Mandler. Vendes og spises med Saftsauce.

Gelee af Frugtsaft.

1 Pot blandet Frugtsaft — frisk Saft er endnu bedre — og $^1/_2$ Pot Vand stives med 4 Kvint Agar, som er opløst i $^1/_2$ Pot kogende Vand efter at have staaet ca. $^1/_2$ Time i Blød. Hvis det ikke er fuldstændig opløst, maa det koges sammen med Saften, for at det kan blive jævnt. Spises med Cream.

Sveskekage.

Man laver en passende Blanding af revet (gammelt) Rugbrød stødte Krydertvebakker og lyst Puddersukker. Denne Rasp lægges lagvis med Sveskegrød. 1 Pd. Svesker uden Stene sættes i Blød Aftenen i Forvejen; de koges ca. $^1/_2$ Time, saa de danner en Grød og sødes ganske lidt. Tilsidst dækkes det hele med en Creme. $^1/_2$ Pot Mælk koges med lidt Vanille, der sættes en rigelig Jævning paa af Maizenamel, ganske lidt Salt kommes i og tilsidst 2 Æggeblommer, som piskes hvide med stødt Melis; lidt af den kogende Mælk kommes i dem, de piskes stadig, lidt mere kommes i, piskes, og endelig kommes det i Gryden med Mælk, man rører hele Tiden, til det begynder at perle i Kanten, da løftes den af. Cremen lægges ikke over Kagen, før den er lidt afkølet.

Risrand med Ananas.

$^3/_4$ Pd. Ris koges i $1^1/_2$ Pot Vand med lidt Salt, reven Citronskal og Vanille. Efter 10 Minutters Kogning røres 1 Pægl Fløde og $^1/_8$ Pd. Sukker deri. Naar det paany har kogt til Risene er møre, kommes et Par piskede Æggehvider i (der er jo ofte saadanne tilovers f. Eks. fra Majonaise eller »pisket Æg«, ellers behøves det ikke). Det kommes saa i 1 eller 2 Randforme, vædet med meget hedt Vand, og vendes kort efter paa et varmt Fad. I Midten lægges Ananas; man aabner en hermetisk Daase, helst med firkantede Stykker, og helder det hele ud i Midten af Randen.

Nøddesteg.

1 Pot Majsflager, 1 Pægl Nøddekærner, $^1/_2$ Pægl Fløde, Urtesuppe, ganske lidt Salt, Nasturtiumblade,

3 Æg, Saft af ½ Citron. Nøddekærnerne hakkes eller males paa Nøddemølle. De blandes med Majsflagerne, Fløden, Æggeblommerne, en Smule Saft og nogle hakkede Nasturtiumblade, Citronsaft og saa megen Urtesuppe, at det danner en fast Dejg. Den æltes godt; tilsidt kommes de stift piskede Hvider i, og det dannes af Form som en Steg, der lægges paa den velsmurte Plade eller i en smurt Gratinform, som det jo ikke behøver at tildannes efter; det kan være højere og smallere. Det er ganske rart at have det liggende i et Bagefad, da det skal smøres med Fløde og dryppes af og til med Urtesuppe under Stegningen, som varer 1—1¼ Time. Spises med Kartofler og Sauce til, eller stuvede Urter f. Eks. Blomkaal. I Saucen smager det godt at komme Oliven. Dette er en god Ret.

Æblebudding.

1 Pd. skrællede Æbler koges i Vand (med Citronsaft i) og passeres gennem et fint Dørslag. Lidt Sukker kommes i Grøden. 4 Æggeblommer røres med 4 Hvedeknopper, ⅛ Pd. Smør, nogle bitre Mandler, Salt og 1 Pægl Mælk. Naar dette er godt rørt, kommes Æblegrøden i og tilsidst de 4 piskede Hvider. Hældes i en smurt Form og koges 1½ Time. Spises med Cream eller med Strøsukker.

„Solblink"s Ekspedition er overtaget af Hr. Boghandler E. Wiene, Østerbrogade 23, København Ø.

Bestillingsseddel.

Undertegnede bestiller herved Tidsskriftet **„Solblink".**
(Pris 1 Kr. 25 Øre.)

Navn *Stilling*

Adresse

Kan indleveres paa alle Postkontorer, hos Boghandlerne, Redaktionen: Humlebæk samt i Ekspeditionen: Østerbrogade 23, København Ø.

Vore Fødemidlers procentiske Sammensætning.

Af *John Bøkelund.*

(Forlagt af G. E. C. Gads Universitetsboghandel.)

Denne fortrinlige, klare og letfattelige grafiske Vægtavle (med Vejledning) kan faas til Kobs ved Indsendelse af **Kr. 1 50** til »Solblink«s Ekspedition, Usserød pr. Hørsholm.

Abonnenterne anmodes indtrængende om,

saafremt de ikke modtager „Solblink" regelmæssigt, at klage til Postvæsenet, og hvis dette ikke hjælper, sende skriftlig Klage til:

Ekspeditionen, Østerbrogade 23, København Ø.



Bøgelund-Jensen,
Raadhuspladsen 2.

KØKKEN-UDSTYR
til vegetarisk Husholdning.
Telefon H. 863.

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

Gartnerlærlinge. To voksne mandlige og to kvindelige kan faa Plads i mit Frugt- og Grøntgartneri. Løn efter Alder og Evner. Her leves vegetarisk.
Johan Olsen, Solbakken, Fredericia.

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

Undgaa Mellemhandlere!
Fra **Plantagen »Bøgelund«** tilsendes almindelige **Grønsager** billig til **Forbrugere.** Bestillinger bedes sendt til
Gartner **Fr. Madsen,** Humlebæk.

Vegetarisk Hjem. Et godt Værelse med vegetarisk Kost er til Leje i Gentofte, Ibsensvej 19. Beliggenhed Syd og Øst.

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 & E. Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30.