Solblink.

Tidsskrift for naturlig Livsførelse.

2. Aargang. | Juni 1908. | Nr. 3.

Midsommer.

Aarets skønneste Tid er inde. Naturen udfolder sig i den mest betagende, svulmende friske Pragt. Særlig dette Aars megen Fugtighed har tilladt Træer, Buske og Urter at udvikle sig i en overvældende Yppighed. Tag en Solskinsdag en Tur ud ad Strandvejen mellem København og Helsingør, og du vil finde et af de skønneste Eksempler i Norden paa, hvilke Herligheder der kommer ud af et kærligt Samarbejde mellem Mennesket og Naturen. Saasnart vi har forladt Københavns overhedede Stenovn, slynger Strandvejen sig som en pragtfuld Parkvej igennem en sammenhængende Have, skiftende Karakter og rig paa Afveksling ved den forskelligartede Smag, som alle de mange, der bygger og bor langs Vejen, har udviklet. Man finder vel ikke her den overdaadige Luksusudfoldelse, som karakteriserer Udlandets Vejstrækninger af samme Art, som f. Eks. Velpervej fra Arnheim i Holland eller den storartede Ringvej, som løber omkring Ausser-Alster i Hamborg, eller Villavejene ud ad Potsdam, omkring Paris, London, Frankfurt am Main og Stuttgart, Steder, hvor en næsten altfor raffineret Havekunst i Forbindelse med Pengemagnaternes ubegrænsede Midler har skabt storstilede Mesterværker af mere paradeagtig, kold og fornem Skønhed. Ej heller skal man vente sig den Naturens ødsle Pragtudfoldelse, som virker saa bedaarende nede ved Revieraen, f. Eks. mellem Rapallo og Genua, eller Monte Carlo og Nizza, eller ud ad Possilipo ved Napoli, men længe skal man lede efter en saa lang Vejstrækning som den sjællandske Strandvej med dens Virkning af jævn, elskelig Hyggelighed, hvor Menneskene i fin og dyb For-

staaelse ved nænsom Indskriden har formaaet netop at fremhæve hver enkelt Plets karakteristiske Landskabspræg. Herved er skabt en sjælden tiltalende Harmoni mellem de fordringsløse Sommerboliger, som saa venligt smiler mellem blomstrende Syrener og Guldregn imod en Baggrund af Dyrehavens, af Rungsted-Lunds, af Laveskovens, af Egebæksvangs frodige Bøge, med Enge af alenhøjt blomstrende Græs, gyldne af skinnende Smorblomster, med enkelte aabne Strejfsyn ud over Sundets blaa Spejl, altsammen badet i Solglød, mildnet af den let disede Luft, som breder en særegen andagtsfuld Stemning over de skønne Billeder ved en Rigdom af sarte, blaagraa Toner, som totalt savnes i Sydens Farveskala, hvor de skarpe høje Lystoner og de lige skarpe Skygger giver Landskabet sit Særpræg — Nordens vemodsfulde Suk over Skønhedens Kortvarighed mod Sydens sorgløse, urefleksterede, umiddelbare Glæde over dens Bestandighed.

Idyllen naar sit Højdepunkt op ad Helsingør omkring Espergærde, Skotterup og Snekkersten. Paa hele den 5 Mile lange Vej er der snart ikke mange Steder mere, som ikke er tagne i Besiddelse, hist og her findes de dog, særlig mellem Rungsted og Espergærde. For dem, som maaske har i Sinde selv at skabe sig en lille Stump Idyl her ude, men endnu ikke har rigtig Kendskab til, hvad det er for Planteformer, som giver disse Villahaver deres særegne Skønhed, skal vi forsøge at give nogle praktiske Vink, hentede fra en Tur henad den dejlige Vej. Der er nemlig endnu en uvurderlig Fordel ved denne Vej, nemlig at alt ligger saa velsignet frit og ugenert aabent for Beskueren. De fleste Ejendomme er indrammede af lave levende Hegn af Tjørn, Syrener, Naur, Ligustrum; mange Steder er de helt aabne ud imod Vejen eller kun skærmede ved nogle gennemsigtige Smaabusketter; yderst faa Steder finder man absolut stængende Mure. Den, som har færdedes paa Landet i Nærheden af de italienske Byer, erindrer med Gru de evindelige irriterende fire, fem Alen høje Mure, oventil garnerede med indmurede skarpkantede Flaskeskaar og de smalle, forsvarligt tillaasede, tætte Egetræsdøre. Her har ingen uvedkommende Blikke Adgang, kun hist og her har en respektstridig Rosenbusk sendt et Væld af straalende Blomster ud over de ækle Glasstumper, ligesom for drillende at fortælle om, hvad

der skjules for Skatte herinde, som kun er forbeholdt nogle enkelte blaserte Ojne — Selvviskhedens priviligerede Indelukke. Eller man erindrer de grimme, høje Plankeværker med den afskyelige Pigtraad, som mange Steder begynder at faa Indpas omkring hollandske og tyske Haver.

Heraf findes paa Strandvejen endnu næsten intet; hvor en eller anden har gjort et Forsøg med at anbringe Pigtraad, har Publikum svaret med at pille den væk uden at gøre ringeste andet Hærværk, bare udfærdiget en bestemt Erklæring om, at her er den Slags raa Stængsler absolut overflødige.

Derfor kan man saa inderlig let, samtidig med Skønhedsnydelsen, skaffe sig en Masse god praktisk Belæring ved en Vandring langs disse aabne Haver. Og skulde man standse i Beundring over et særlig smukt Anlæg, kan det let hænde, at Ejeren ganske gemytligt træder frem fra en Smule Buskgruppe og indbyder os at træde indenfor, glad over at faa Lov til at vise nogle interesserede sit eget elskede Værk — thi de mest karakteristiske, stærkest personligt prægede Haver er altid Dilettantarbejde. Naar Ejeren selv ikke har Tid eller Lyst til at ordne sin Have, er den kanske nok finere og elegantere holdt, byder kanske paa kostbarere Sager, men faar dog et fagmæssigt, noget udvisket Gennemsnitspræg.

Lad os saa se lidt nærmere efter! Syrener og Guldregn synes overalt at være Yndlinge, de giver ogsaa et prægtig Syn; den almindelige Guldregn — desværre er den jo giftig, saa man maa ikke tankeløst putte dens Blade og Blomster i Munden — er jo af uforlignelig Virkning, naar den som et straalende Fyrværkeri hæver sig op over sine mindre pralende Omgivelser. Der findes en mærkelig Varietet, den saakaldte *Cyticus Adami*, som bærer gule og røde Blomsterklase paa samme Stængel — det er en botanisk Mærkværdighed af egen fantastisk Skønhedsvirkning. Syrenen er en artrig Familie, fra de prægtigt renhvide gennem bleggraa — de persiske ikke de skønneste — til de storblomstrede mørkviolette — hvoraf Varieteter med stærkt fyldte Blomster; — at de findes baade i den fattigste og den rigeste, den mindste og den største Have, beror vel ogsaa paa den herlige Duft, de breder over Haven i stille Sommeraftener. Da de alle blomstrer villigt, naar de faar

Lov at vokse i ubeskaaren Frihed, passer de bedst i Busketternes Baggrund. En yndefuld Forgrundsbusk er *Prunus triloba* med sine lyserøde rosenlignende Smaablomster i tætte Rækker langs alle Grene, samt Arter af *Forsytia* med sine kokette gule Blomster paa bar Kvist. Naar disse tilligemed den ødselt blomstrende *Ribes atrosangvineum* er forbi, kommer *Veigelia* med sit saftigtgrønne smukke Løv og sine stærkt varierende hvide, lyserøde op til dybt skarlagensrøde Bægerblomster, den dejlige *Spiræa van Houtti*, saa tæt fyldt med kridthvide Blomster, som var den overpudret med nyfalden Sne. Sneboltebusken, som jo ikke med Urette har faaet sit Navn, staar ogsaa for Tiden i sit skønneste Flor. Af prægtig brydende Virkning i det grønne er en ligesom tilfældigt henkastet Blodbøg, Blodahorn, rød Hassel eller den finbladede *Prunus Pissardi*, ligesom den storbladede graa Sølvpoppel, Klintepilen, de brogetbladede Ahornarter og *Eleagnus argentea*. Rønnen med sit fine Løv, sin opadstræbende Vækst og sine tunge Blomsterduske staar saa pyntelig ud mod Vejen, ligesaa Akselrønnen med de kraftige matgrønne Blade, med den graafiltede Underside — dette Træ, som i hele sin Skabning er typisk for den sunde Nordbos Modstandsdygtighed lige overfor et barsk Klima, bliver heldigvis nu almindeligere ud ad Strandvejen. Nogle beundringsværdigt smukke, gamle Eksemplarer af dette stolte Træ ser man paa en lille Høj paa Strandsiden af Vejen, lige inden man kommer til Rungsted. Paa mange Steder i Nordsjælland har man taget det fornuftige Parti at benytte Akselrønnen som Allétræ i Stedet for Canadapoppelen og Balsampoppelen — de alt bekendte Riskoste, som i lange Tider har været en Mispryd for vore Landeveje. Foran Busk- og Trægrupperne lyser Stauderabatterne op med sin brogede Farvepragt. Lykkeligvis for de Haveelskere, som ikke ejer en meget fyldt Pung, gaar Retningen fra Forkunstning og snurrige Paafund — som snørklede Tæppebede og sligt — hen imod simple Anlæg med den fri Natur som Mønster. Denne Retning har atter ført Stauderne — eller de mangeaarige Blomsterplanter — tilbage til Frilands-Villahaverne, hvorfra de en Gang som simple og tarvelige var forjagede af en barok Smag for de enaarige Sommerplanter, som hvert Aar med stort Besvær skal opelskes fra Mistbænke, udplan-

tes, staa halvvisne og hænge med Næbbet en længere Tid for henad Eftersommeren at udvikle et mere eller mindre kummerligt Flor.

Anderledes med Stauderne! Ved et forstandigt Valg af Slægter og Arter kan man have en Blomsterpragt i sin Have fra Februar til henimod Jul uden anden Ulejlighed end en Smule almindelig Pasning og Renholdning. I Reglen er fra Begyndelsen af en Smule Rodstump nok for ens Forsyning for Livet. I en næste Artikel skal vi udarbejde en nøjagtig Liste over de smukkeste af disse haardføre, nøjsomme og trofaste Plantevenner med Angivelse af deres Blomstringstid. I denne Sammenhæng maa vi kun nævne dem, som for Tiden kan fryde vort Øje. Der er først og fremmest den fyrige ildrøde *Papaver orientale*, som liver saa prægtigt op midt iblandt alt det Forsommerhvide. Saa er der Lupinernes artrige Slægt, som gør en ypperlig Virkning med deres mange Nuancer af blaat og violet i de strunke, lange, pyramidale Blomsterstande. Læg Mærke til det dejlige Løv, der af Bladfligene danner en cirkelrund Skaal, hvor Regnen aldrig formaar at fugte de fede Bladplader, men samler sig som en glinsende, kuglerund, ægte Perle i Midten! Videre Aklejerne, som en Gang indførte i Haven formerer sig rigeligt ved Selvsaaning og forsyner os med en utallig Mængde af morsomme Krydsningsformer, frembragte ved flittige langsnablede Insekters Bistand.

Til Havens pragtfuldeste Midsommerpryd hører Pæongruppen. Paa Grund af taabelig Ringeagt for Landet, fik de engang Navn af Bønderoser, eftersom de i gamle Dage kun lyste op i Bøndernes Urtegaard. En stigende sund Sans har nu gjort dem almenyndede og givet dem en fremskudt Plads i de fineste Haver. Den gamle velkendte mørk-violette kraftige Stamfader har nu ogsaa faaet Selskab af en Mængde yderst sirlige Slægtninge med de sarteste Former, Farver og Duft. Særlig maa anbefales de træagtige, som med sine halvfyldte Rosablomster imod det matgrønne, nydeligt udskaarne Løv paa et frit Sted i Haven danner en af de aller fornemste Prydelser.

Irisfamilien optræder jo ogsaa med en Mangfoldighed af smukke Former. Slægten *Centaurea* — Kornblomst — giver os ogsaa nogle ypperlige Stauder med store frynsede Blomster: *C. alba* hvid, *montana*, blaa, og *microcephala*, guldgul. Af ejendomme-

lig Virkning er *Cephalaria tatarica*, hørende til Kardeborrefamilien. Den bærer sine gule, kokardeagtige Blomster paa 3 à 4 Alen lange, tynde, svajende Stængler, saa at de paa Afstand tage sig ud som matgyldne Kugler, frit svævende i Luften. Den er yderst villig til at give spiredygtigt Frø, hvorfor man maa afskære de afblomstrede Stængler for ikke at faa for stor Rigdom af dem.

Rhododendron og *Azalea* hører jo til de mere kostbare Planter, de kræve meget lun Vokseplads paa helst tørveagtig Jord og er slemt tilbøjelige til i den unge Alder at bukke under for strænge Vintre, men danner jo herlige Grupper med deres livlige Farver og smukke Vækst — de have en lidt fremmedartet Karakter, ere ogsaa temmelig unge Gæster i Landet, hvorfor de tager sig bedst ud i selvstændige Grupper uden Indblanding af andre mere hjemlige Former.

Med Benyttelse af de her nævnte forholdsvis faa almindeligste Planter, vil man ved at sammenstille dem efter en fin Farvesans opaaa de fornøjeligste Virkninger, og der er en Mængde Haver langs Strandvejen, som kan tjene som absolute Mønstre i den Retning. Selvfølgelig har vi ikke her kunnet give en udtømmende Liste over alt, hvad der findes i Naturens rige og skønne Skatkammer, men kun villet give en Antydning af, hvad den iagttagende Haveven særlig bør rette sin Opmærksomhed paa.

En Vandring langs Strandvejen — ikke en ilsom Fart i en susende Bil eller paa Cykle — vil paa en Gang byde en glimrende Række Skønhedsbilleder og rig Belæring for dem, som tænker paa selv at skabe en lille Skønhedsverden omkring sig. — Og her tør vi vel formode, at vore vegetariske Venner vil møde med de bedste Forudsætninger for Forstaaelse og det skarpeste Blik for alle de uendelig fine Enkeltheder, som skaber det indtagende, harmoniske Helhedsbillede.

En stor Kunstner er den, som forstaar i Samklang med Naturen og af dens rige Hjælpemidler at skabe en skøn Ramme om sin Livsgerning, i Bund og Grund større, dog mindre værdsat end den, som med Farve og Pensel paa et Stykke fladt Lærred giver et Billede af Planterigets Mesterværker — hvor uendeligt svagt er ikke dette Billede, om det end er nok saa godt udført, mod det levende Forbillede, som vokser og udvikles, viser sig i skiftende Skikkelser fra Trin til

Trin, fra Dag til Dag, som taales at ses paa aller nærmeste Hold, som undersøgt i sine mindste Detaljer viser sig at være opbygget af Tusinder af Smaadele, der hver for sig er et uefterligneligt Kunstværk. — Hvor meget daarligere Værktøj at anskueliggøre denne Skønhed er da ikke Tryksværte og Papir — der kan heller ikke skabes et Billede, kun gives et Fingerpeg til dem, som vandrer om i Byernes hede Goldhed, hvor de kan gaa hen for at skaffe sig en ædel Nydelse.

Desværre er det forment en saa stor Mængde Mennesker at blive delagtig i denne Nydelse. — Inde i de mørke, triste, tilrøgede Fabrikskvarterer henlever Tusinder af smaa og store deres slidsomme Liv uden at faa Tid til at leve mere end nogle stakkede Timer i og med Naturen. I denne herlige, lyse, skønhedsmættede Midsommertid lever Tutindtal af unge Mennesker i en uafbrudt Eksamensspænding, som gør dem blinde og døve for Naturens Herligheder og manende Røst, som de heller ikke tør følge, om de ogsaa skulde høre den, af Frygt for ikke at kunne holde Orden paa alt det mestendels betydningsløse Hukommelseskram, som de snart skal lægge frem paa Eksamensbordet. — Lærere og Lærerinder lider under den samme Vanskæbne. Forretningsfolk ligesaa — deres er de fleste af de yndige Boliger derude ved Sundet, men de har ikke megen Tid eller Ro at nyde godt deraf — hver Dag maa de ind for at surre rundt i det larmende Maskineri, som maa holdes i ustandselig Gang for at bjærge Livet — overanstrængte af Anspændelse for at faa det mest mulige ud af Forretningen, vender de tilbage til Landstedet med Hjærnen saa overtræt af dette Højtryksarbejde, at de kun formaar som i et Taagebillede at paavirkes af de naturfriske Omgivelser herude og ikke faar Tid til at fordybe sig i dens Stilhed og Fred, førend de paany skal ind til det hidsende Kapløb.

Forgæves kalder Naturen paa os, vi evner ikke at følge dens Bud, de fleste har saa længe levet altfor fjærnt fra dens sunde Livskilder, at de aldrig mere kan finde den Vej, som fører tilbage. De søger Livslykken alle Steder, hvor den ikke er til at finde. Hele deres Følelsesliv skrumper ind under Tyngden af de golde Stenmasser, hvori deres daglige Liv henleves.

Kunde vi blot komme til fuld og almindelig Erkendelse af Sandheden i den Sætning, at hvis vi

hentede vor aandelige og legemlige Næring uden Omsvøb lige fra Naturens gavmilde Haand, vilde ikke den ene Del af Menneskeslægten gaa til Grunde af Underernæring, den anden af Overernæring, da vilde vi kunne haabe paa en snarlig Helbredelse fra de smertefulde Sygdomme, som vor urolige Samtid lider af. Lyt en Gang opmærksomt til den manende Røst, som lyder derude fra det skønne Land i den lyse Skærsommertid, og du skal høre, at der er Sandhedsklang i dens mægtige rene Stemme!

Vegetaren paa Rejse.

II.

Holland.

Større Kontrast kan næppe tænkes end mellem Italien og Holland. Medens man, som Læseren nok erindrer, i Italien ikke finder en eneste vegetarisk Restauration, er disse i Hollands større Byer af allerbedste Slags. Og kommer man til en By, hvor der tilfældigvis ikke findes noget vegetarisk Spisehus, kan man alligevel klare sig udmærket, da der nemlig paa næsten alle hollandske Hoteller er den fortræffelige Skik, at Dagens første Maaltid, paa hollandsk »ontbijt«, er iberegnet i Prisen paa Værelset. Og denne ontbijt er et uhyre solidt Maaltid, bestaaende af Cacao, The eller Kaffe, kogt Mælk, udmærket Brød, Smør, Ost, Æg, Honningkager, endvidere nogen Kompot, alt i rigelig Mængde, fint og smagfuldt serveret. Man kan her lægge et saa solidt Grundlag, at man kan staa sig udmærket til langt ud paa Eftermiddagen. I flere større og mindre Byer findes imidlertid ganske udmærkede vegetariske Spisehuse og Hoteller, og i Sanatorier efter Naturlægemetoden kan man i Almindelighed faa Ophold uden at indskrives som Patient. En fuldstændig Fortegnelse af samtlige nu eksisterende Sanatorier, findes i Slutningen af denne Artikel; jeg har ikke besøgt dem alle, da flere er indrettede efter vort sidste Besøg i Holland, men de ny er sikkert lige saa udmærkede som de gamle, da dels det vegetariske Publikum i Holland stiller meget store Fordringer, dels mange af dem oprettes af vegetariske Familier af ideelle Grunde, og endelig den vegetariske Forening, støtter dem med Raad og Daad. Der fandtes i Rotterdam og Amsterdam et Par meget

daarlige Spisehuse, oprettede paa Spekulation af Ikke-Vegetarer, men jeg har hørt, at de er forsvundne af Mangel paa Tilslutning.

Paa alle de nedennævnte Steder er Retterne i Hovedsagen de samme; gennemgaaende serveres Aarstidens Grøntsager »au naturel« uden Stuvning eller Opbagning. Som Sauce til Kartofler, Blomkaal, kogte Bønner og sligt benyttes en udmærket fin Arachidolje, koldpresset Olje af Jordnødder — svagt brunet med Rasp. Priserne er omtrent de samme overalt meget rimelige og Portionerne saa store, at to Personer udmærmærket kan nøjes med en tilsammen. De almindeligste Retter betales med 8 à 10 Cents per Portion (1 Cent = $1\frac{1}{2}$ Øre, 1 Gylden = Kr. 1,50). Værelse med Frokost koster 1,80 Gylden og denne Frokost er noget af det bedste i sin Slags Foruden de sædvanlige Sager, som forekommer paa det hollandske Morgenbord, er her en Mængde Frugtkompotter, Appelsiner, Figner, Nødder, Jordnødder, Rosiner og Mandler, saa man næsten kan have nok for hele Dagen.

De eleganteste og mest besøgte er »Pomona«, Nieuwstraat 24 i Haag, og »Ceres«, Breetstraat 95, Lejden, begge i Forbindelse med Hotel, udstyrede med den mest gennemførte hollandske Sirlighed og Renlighed.

I »Ceres« i Leyden er det imidlertid uhyre vanskeligt at faa Plads baade i Hotellet og Restaurationen, da alt næsten er optaget af Byens Studenter, som synes at sætte megen Pris paa det stilfulde, billige og stille Etablissement, i Modsætning til deres eget skumle, tilrøgede ølduftende Studenterhus længere nede i Gaden, hvor vilde Drikkelag fejres hver Nat, saa ingen i Omegnen kan faa en Blund i Øjnene.

De hollandske Huse i Byerne har alle en meget lille Gadefacade, i Bredden kun en smal Korridor og et Værelse, i Længden 3 Værelser, hvoraf det mellemste er halvmørkt; Køkkenet er et smalt Rum i Korridorens Forlængelse og Stuen til Gaarden er ligefrem en stor prægtig Havestue, da den lille Gaardsplads optages af en blomsterrig Have med Slyngplanter skjulende Nabomurene. I de nysnævnte vegetariske Restaurationer, er de tre Værelser slaaet sammen til ét. I Væggen til Gaden er ét eneste Vindue, til Gaardshaven ligesaa — her foran staar en mægtig Buffet, som bugner af smagfuldt arrangerede store Frugtopsatser;

herfra overser Værtinden det hele i Spisetiderne. Alle de mange Borde er prydede med daglig friske Blomster, Krystalkarafler med friskt Vand, hvide Duge og det nydeligste Service. Møblerne er hvidlakerede, Væggene holdte i fine lyse Farver, prydede med Friser og dekorerede med Blomster- og Frugtmotiver. Hjørnet mod Gaden er som en lille Dagligstue med Skrivebord og Reoler, der indeholder en Mængde vegetariske Skrifter. Serveringen udføres hurtigt og propert af unge Piger, som ikke modtager Drikkepenge. At Rygning ikke taales, er en Selvfølge.

Særlig i Haag mødes man af Vært og Værtinde med den mest velvillige Elskværdighed, som giver sig Udslag i den mest paapasselige Omhu for Gæsternes baade legemlige og aandelige Velbefindende; et sandt vegetarisk Væsen, lyser af begge disse Menneskers hele Væren og Færden, en herlig Kontrast mod den sledske krybende Tjenstvillighed, som almindeligvis karakteriserer de store Hotellers Tjenerpersonale, og som staar i ligefrem Forhold til Udsigterne til klingende Erstatning. Desværre har Haagerhotellet en Fejl, og det er den, at det ligger midt i Centrum af den mest befærdede Del af Byen. Nattero er der ingen af — den Robusthed, som udmærker Hollænderne, giver sig alt andet end behagelige Udslag i et højst støjende Gadeliv om Natten i Storbyerne. For ikke ved urolige Nætter og manglende Søvn at sætte til, hvad man indvinder ved den fortræffelige Spiseorden, maa man absolut tilbringe Nætterne ude i de stille Landsbyer i Storbyernes Nærhed. Her finder man ogsaa udmærket, smaa, fordringsløse, men altid propre og fint udstyrede Hoteller, hvilket som bekendt ikke er Tilfældet i Italien. Man skal dog vogte sig for at bo altfor nær Jernbanestationen, da de hollandske Lomotiver, imens de staar stille paa en Station, laver et afskyeligt stønnende Spektakel, som jeg ikke har hørt Mage til i noget andet Land.

For den, som ikke kender noget til Landet, kan det maaske have sin Interesse at faa nogle Vink om de mest interessante Partier deraf. Landet er jo ikke stort; paa et Par Ugers Tid kan det i Ro og Mag gennemkrydses i sin Helhed, og man vil fra en saadan Rundrejse føre hjem en Samling brogede Billeder fra et ejendommeligt Land, med en rig og mangesidig Kultur. Har man ikke saa god Tid til sin Raadig-

hed, bør man selvfølgelig vælge de mest fornøjelige Egne af Landet — og det er Vest-Landet, som lever sit inderlige Samliv med det store Hav derudenfor. Men man maa lidt ud i Afkrogene, hvor Folket endnu har beholdt meget af sit Særpræg fra den store Kunsttids Dage. Man maa bort fra Storbyerne, uagtet disse her, paa Grund af deres stærkt udprægede, ejendommelige Udseende og Folkeliv, byder langt større Interesse end de fleste af Kontinentets Kæmpebyer, med deres krampagtige, urolige Liv og overfladiske forlorne Pragtudfoldelse. Og Elskere af Naturen, maa en Gang imellem søge ud i de enkelte Steder, af den ensomme storladne Havstok, hvor Menneskene ikke har behøvet at tæmme den oprindelige Natur; thi der gives intet Land i Europa, med Undtagelse af Belgien, hvor Menneskene i den Grad har kultiveret og omformet Naturen som Holland.

Et tæt Jernbanenet og en Mængde elektriske Linjer imellem Byer og Landsbyer skaffer billig og bekvem Adgang overalt. Afstanden fra København til Amsterdam er heller ikke særlig lang, $20^1/_4$ Time. Med Eksprestoget fra København Kl. 12,30, i Amsterdam næste Morgen Kl. 8,47, koster 27 Kr. paa 3. Kl. Der findes meget billige Rundrejser i Landet, gældende saavel for Jernbanerne som for de elektriske Baner under en Tid af en Maaned. De kan let sammensættes efter et anskueligt Oversigtskort med Angivelse af Afstandene, som faas paa alle større Jernbanestationer. En Rejse paa f. Eks. 600 Km. koster paa 3. Kl. 9 Gylden. Man kan ogsaa købe saakaldte Kilometerhæfter paa 500 eller 1000 Km. og rejse efter Behag, hvorhen man ønsker uden forud fastslaaet Plan. Disse Hæfter, som ogsaa kan benyttes af to Personer, er meget bekvemme, men noget dyrere end Rundrejserne.

Det er givet, at man vel besøger de store Byer Amsterdam og Haag for der at nyde af den ypperlige gamle nederlandske Kunst, som man intet Steds finder bedre repræsenteret end i begge disse Byers Musæer. Særlig vil man fængsles af den lille udsøgte Samling i »Mauritshuis« i Haag, hvor næsten hvert eneste Billede er et Mesterværk.

I umiddelbar Nærhed af Haag finder man det friskeste Ophold ude i Scheveningen, hvor man ind ad den gamle Fiskerby finder mange smaa gode og billige Hoteller, medens det mondæne Bade-

sted byder til Skue en vanvittig overdaadig Luksus, som staar i skærende Modsætning til Landskabets simple, storslaaede Skønhed og virker helt uhyggelig paa sunde Naturmennesker.

Vil man have en Forestilling om, til hvilken Højde en specialiseret Gartnerkunst kan naa, skal man tage en Tur gennem Vestlandet ud til Hook van Holland og besøge Gartnerierne i Loosduinen Poldijk og andre af de Smaabyer, som ligger herude, omgivne af de mest storartede Grønsags- og Frugthaver. Her findes Tusinder Kilometer Glashuse, hvor bl. a. dyrkes de pragtfuldeste blaa Druer, som forsendes videnom.

Udenfor Amsterdam finder man et roligt og hyggeligt Ophold enten i Bussum eller Blaricum. Fra Amsterdam kan man gøre den interessanteste Rundrejse op gennem Nordholland, hvor man træffer det mest typiske af alt hollandsk. Har man Tid, bør man færdes med Damperen paa det Utal af Kanaler, som gennemskærer Halvøen. Fra Kanaldamperens Dæk ser man en Række Billeder saa ejendommelige, baade med Hensyn til Landskab og Folkeliv, at man næppe finder Mage dertil mange Steder i Evropa. Ruten kan passende lægges paa følgende Maade: Amsterdam, Zaandam, Brook, en Marken, Edam, Volendam Hoorn, Enkhuizen; herfra helst til Fods gennem Landets frugtbareste, rigeste og mest karakteristiske Egn tilbage til Hoorn, derfra til Alkmaar, hvor man bør indrette sig paa at komme en Fredag for at nyde det særegne Skuespil, som Ostemarkedet frembyder, videre til Helder — ikke for Byens Skyld, thi den er den kedeligste og mest skønhedsforladte By, man kan se, — men for at komme over til Oen Texel, hvor man helst bør give sig rigelig god Tid for at nyde af dens friske Ejendommelighed iblandt Mennesker, som endnu har bevaret en hel Del uvurderlige Dyder, der forlængst er uddøde i Storbyernes Tummel. Hvis man paa Tilbagevejen kan holde sig saa tæt ud til Havet med dets her mest storartede Klitlandskab, vil man erhverve en uanet Rigdom af skiftende Indtryk, fra den mest gribende, overmægtige Haveensomhed til Idyller af brogede Landsbyer og Fiskerlejer og Smaapletter af højt opdreven Landkultur, hvor Plantevæksten staar Maal med den rigeste i Sydtysklands lune Bjergdale. Man kommer saa til Haarlem, hvor man ikke skal glemme et Besøg i det udmærkede Kolonialmuseum.

Her faar man en glimrende Prøve paa Produkter fra de Kolonier, hvorfra de intelligente Hollændere har erhvervet Størstedelen af deres Rigdomme, samt Raadhuset med Franz Hals berømte Portrætter af de livsglade Skyttegildebrødre. Ophold i det nærliggende Bloemendal, en henrivende Plet, som i et og alt svarer til sit Navn og hvor der findes et aldeles udmærket vegetarisk Pensionat »Pomona«, ledet af Frk. Overhoff. Landet mellem Haarlem og Leyden er en eneste stor Have, verdensberømt for sin Løgdyrkning — her er bedst i Tiden i April og Begyndelsen af Maj. Leyden er en overmaade malerisk, interessant gammel By med udmærkede videnskabelige Samlinger og en herlig botanisk Have. Ude ved Kysten ligger Katwijk, et Glanspunkt, særlig fængslende ved de storartede Sluseanlæg, som bringer Rhinens Vandmasser ud i Havet. Vi kommer saa atter til Haag og benytter Lejligheden til at tage med Dampsporvognen ud til Rijsvijk, hvor vi aflægger et interessant Besøg hos en af mange Danske bekendt Dame Frk. Margrethe Meijboom, som taler flydende dansk, har oversat en Mængde moderne dansk Literatur til hollandsk, og af Kærlighed til Danmark har kaldt den lille Koloni, som hun og nogle Meningsfæller her har oprettet for at leve et frit og sundt Liv uden at plages af alle Storbyens Onder, »Vesterbro«.

For imidlertid ikke at fristes til vidløftige Enkeltskildringer, hvortil alle disse Steder indbyder, maa jeg fatte mig i største Korthed, men absolut raade den Rejsende til ikke at gøre det samme, men give sig saa god Tid som muligt og gøre saa mange Ophold og Afstikkere som muligt, thi man skal altid finde noget nyt og afvekslende i et Land, hvor dels de tætte Befolkningsforhold, dels de meget forskelligartede Naturforhold har tvunget til en meget vidtdreven Specialisering af Beskæftigelserne. Altsaa kortelig: Fra Rijsvijk over Delft, Schiedam til Rotterdam — det hollandske Forretningslivs urologste Myretue — derfra med et Kanalskib til den ualmindelig maleriske By Dordrecht, derfra med Jernbane lige ud til Sydhollands interessanteste Ø Walcheren, dér man helst skal tage et saa langvarig Standkvarter som muligt, — helst i Domburg, — for ikke at gaa Glip af noget af dens mangeartede Billeder. Her er Landets mest storstilede Digeanlæg ved Westkapelle lige over-

for et Hav af overmægtig Vælde; her er en middelalderlig By med frodig Arkitektur fra de bedste Tider — Middelburg — en anden ældre Veere, hvor Livet pludselig har staaet stille for et Par Hundreder Aar tilbage og ingen har taget mindste Notits af, hvad der foregaar udenfor de gamle Mure, indenfor hvilke dens smaa sirlige Huse ligger gemte iblandt straalende Blomsterbede — her er Overfartsstedet til England, Vlissingen, hvor det moderneste Liv pulserer i al sin Travlhed. Her er mange stolte Herresæder med kostbare Parker og Haver i Ly af flere Klitrækker. Hjemturen tilbage over Dortrecht, Utrecht, Arnhejm, i en herlig, mere indenlandsk Egn, hvorfra en Udflugt til Landbrugs- og Havebrugsskolen i Wageningen, Mønsteranstalter i sit Slags, til Apeldoorn, den mest ideale By, hvor Gaderne er dobbelte Alléer, Torvene ere Parker og Husene ligger frit i hver sin Have. I umiddelbar Nærhed het' Loo, det kgl. Sommerslot med et Parkanlæg, som søger sin Lige. Ved Henvendelse til Slotsintendanturen kan man faa Adgang til Dronningens private Have, som er et rent Vidunder af Havekunst, særlig udmærket ved sin enestaaende Samling af sjældne Naaletræer og blomstrende Frilandsplanter. Ingen vil fortryde at følge den her anføre Rute, da man her faar det bedste Indtryk af det hollandske Land og Folks Særpræg, men den intelligente Rejsende, som har god Tid, vil naturligvis finde en Mængde andre interessante Egne, f. Eks i Frisland og nede i det sydøstlige Hjørne.

Vegetariske Spisehuse og Hoteller.

Amsterdam: Rembrandsplejn 20.
Hotel Restaurant Pomona Weteringschans 312.
Pension L. M. Beekman, Kejzersgracht 653.
Apeldoorn: Pension »Sanitas«.
Arnhejm: Hotel Restaurant »Ponoma«. Willemsplejn 6.
Blaricum: Pension Luitjes.
Pension N. G. Enzlin.
Pension C. Kokje-Visser.
Haag: Hotel Restaurant Pomona. Nieuwstraat 24.
Leiden: Hotel Restaurant. Ceres Breetstraat 95.
Nordveijk: Dr. Oldenbooms Sanatorium.
Nijmegen: Pension og Sanatorium »Sana Vita«.
Utrecht: Pension Fru Munk. Maliebaan 19.

J. B.-d

Diæt for Vegetarer under Sygdom.

Det er ikke sjældent, at Vegetarer spørger, hvilken Diæt der skal holdes under Ildebefindende. I al Almindelighed kan der jo nok gives enkelte Regler i saa Henseende, men selvfølgelig gælder det for enhver Sygdom, at da det er Mennesker, der skal behandles og disse jo er saa vidt forskellige, maa der først og fremmest tages Hensyn til disse Forskelligheder, og Diæten maa rette sig derefter. Vegetarer, der har været det saalænge, og levet saa fornuftigt, at de har erhvervet sig de naturlige Instinkter tilbage, behøver slet ikke at faa Raad om Sygediæten, den giver sig af sig selv. Under et Ildebefindende (en »Krise«) vil der næppe findes nogen Madlyst eller, i al Fald i det højeste: Trang til at nyde lidt syrlig Frugt; men hvor Næringsinstinkterne ikke er til at stole paa, gælder det, at man vel kan stole paa, at Madledefornemmelsen er rigtig, derimod ikke Madlysten.

Man kan som Regel gaa ud fra, at det er bedst at holde mer og mindre Faste saalænge Krisen varer — selv om den trækker nok saa længe ud — men da det erfaringsmæssigt er meget vanskeligt at faa selv ellers fornuftige Folk bort fra den Forestilling, at man bør spise, naar man er sulten, saa maa Lægen ordinere en Diæt, men den bør da altid være saa lidet substantsiel i gammel Forstand o: æggehvideholdig som muligt og helst udelukkende bestaa af Frugt.

Tørsten kan man derimod tilfredsstille efter Behag, med Vand eller Frugtsaft. Instinktet er sandsynligvis i alle Tilfælde rigtigt.

Ja, mer kan der ikke — i al Almindelighed — siges om den Ting! *Mich. Larsen.*

Vegetar og Kødspiser.

Den 25. ds. paabegyndtes en interessant Kamp mellem en Vegetar af alvorlig Overbevisning og en Kødspiser. Den bekendte Sportsmand og mangeaarige Vegetar *S. M. Breckwoldt*, der nu er i en Alder af ca. 43 Aar, opfordrede gennem Dagbladet »Politiken« en Kødspiser til at kappes med ham i et Løb Sjælland rundt 2 Gange, en Strækning af ca. 104 Mil. En ung Kødspiser, Kommis *Carl Hector*, tog mod Udfordringen, og begge startede den 25. ds. om Aftenen og løb gennem hele København sydpaa under mægtig Tilslutning fra Befolkningen. Naar de[r] foreligger Resultat af Kampen, [skal] vi paany vende tilbage til den.

Fra Arbejdsmarken.

I det forløbne Foraar har der været afholdt Foredrag om Vegetarisme af Fru *Johanne Deichmann* i Aarhus, Vejle og Nyborg og af Ingeniør *P. Schrøder* i Søborg Villaby ved København.

Senere har der været afholdt Kursus i vegetarisk Madlavning af Fru *Maja Schrøder* i samme Byer. Der har været stor Tilslutning og megen Interesse alle Steder. I Vejle var der saaledes modt ca. 300 Mennesker til Foredraget. Kursusdeltagernes Antal har ialt været henved 150.

M. S.

Fra Forretningsverdenen.

»**Vegetaria**« er et nyt fint og højst velsmagende vegetabilsk Fabrikat, som paa Grund af dets Udseende og Øjemed er underkastet Lovgivningen for Fabrikation og Handel med Margarine«. »Vegetaria« er derfor vegetabilsk Margarine, tilberedt udelukkende af rene Plantestoffer. Det er bragt i Handelen en gros og en detail af den bekendte Afholds- og Sundhedsforretning »SANA«, Skindergade 28, hvor det kan ses og smages gratis.

En ung Pige søger Plads til 1. Aug. i et Hjem, hvor der udelukkende leves efter vegetarisk Metode (helst i København). Billet mrk. »Haab« bedes indlagt paa »Solblink«s Trykkeri, Nørregade 30, København K.

„VEGETARIA“
(ɔ: Vegetabilsk Margarine).
Velsmagende fint dansk Produkt.
Sælges detail for 65 Øre pr. Pund.
Rabat til Forhandlere.

„SANA“, Hoved-Depot: **Skindergade 28.** Telefon 5650.

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

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



Bøgelund-Jensen,
Raadhuspladsen 2.
KØKKEN-UDSTYR
til vegetarisk Husholdning.
Telefon H. 863.

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

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.