SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

4. Aargang | December 1910 | Nr. 4

Glædeligt Nytaar!

er vel de Par Ord, som i disse Dage lyder oftest i Ord og Skrift mellem Mennesker.

Oftest vanemæssigt, mere eller mindre tankeløst, udkastes disse betydningsfulde Ord. Ser man tilbage paa et udløbet Aar, maa man for det meste indrømme, at de smukke Nytaarshilsener hører ind under Katagorien »de fromme Ønsker«. Der er ikke store Forandringer at se i Verdensudviklingen paa et Aar — i Virkeligheden er de saa smaa, at mange er tilbøjelige til at fornægte Udviklingens Eksistens. Dette gør sig stærkest gældende hos dem, der er stærkt grebne af en bestemt Aandsretning — de kan hensynke i den dybeste Fortvivlelse ved at se, hvor langsomt de for dem eneste fornuftige Meninger breder sig. Til Grund for denne Fortvivlelse ligger imidlertid i de fleste Tilfælde en Selviskhed, som fordrer paatagelige Resultater af — lad være — et kraftigt, ærligt Arbejde paa at lede Livets Strøm ind i skønne, lykkelige Egne. Hvis man ikke vil bukke under for Skuffelsen af ikke straks at se sit Arbejde bære den ønskede Frugt, maa man vænne sig til at se stort paa Livsudviklingen. Kan man maaske ikke se nogen Forskel fra et Aar til et andet, saa maa man betragte et Tital, en Snes Aar, og man skal da af mangt og meget se, at selve Livet er den ustandselige rytmiske Bevægelse fremad. Denne Tanke ægger Arbejdslysten, men da Arbejde er Overvindelse af Modstand, maa man jo afpasse Arbejdskraften efter Modstandens Størrelse, men ikke betragte Modstanden som en uovervindelig Hindring.

Vil vi have Svar paa Spørgsmaalet, om Vegetarismen er gaaet frem eller tilbage i de senere

Aar, behøver man blot at gaa langs en Gade i København eller enhver anden dansk By og se de mange farvestraalende Frugtbutiker. De fandtes ikke for en lille Menneskealder siden, og de opmuntrer os alle til ikke at mistrøstes. Vi arbejder med — ikke imod Naturen; derfor kan vi — uden at byde hinanden blot »et fromt Ønske« — ønske alle arbejdende Meningsfæller et

Glædeligt Nytaar!

Mad og Sygdom.

For nogen Tid siden blev der af et af de yngre Medlemmer af Vegetarisk Forening sagt, at de fleste Foreningsmedlemmer egentlig kun interesserede sig for Spørgsmaalet: Mad og Sygdom.

En anden Gang meddelte et Bestyrelsesmedlem fra en Forening i en svensk Provinsby mig, at dér var det saare vanskeligt at holde sammen paa Medlemmerne, da de ikke kunde vedblive at interessere sig for Maden og dermed sammenhængende Sygdomsfænomener.

Som man sér, to stik modsatte Meninger! Om det nu ogsaa er temmelig indlysende, at ingen af disse to Udtalelser giver et virkeligt sandfærdigt Udtryk for vedkommende Foreningers intellektuelle Standpunkt, saa sætter dog slige Udtalelser en hel Del Tanker i Bevægelse.

Det er desværre en ubestridelig Kendsgerning, at de vegetariske Foreninger Verden over fører en meget beskeden Tilværelse og ingen Steder imponerer ved særlig Størrelse. Hvad mon Grunden kan være til, at en Reformbevægelse, som forskellige Tidsperioders mest fremragende Tænkere har betegnet som den i sine Konsekvenser længst rækkende af alle Kulturbevægelser, formaar at samle forholdsvis saa faa Tilhængere omkring sig, som det ser ud til efter de forskellige vegetariske Foreningers faatallige Medlemslister?

Da en udtømmende Udredning af Spørgsmaalet vilde være omtrent det samme som Vegetarismens Historie, der ikke kan affærdiges i nogle faa Tidsskriftspalter, saa kan Hensigten med denne Artikel kun blive den at sætte Kendsgærningerne under Debat og muligvis faa Kyndige

og Interesserede til at komme med Udtalelser. Derfor foreløbig blot nogle Synspunkter til Overvejelse.

Da enhver, som tænker over Vegetarismens Idé i videste Forstand, nødvendigvis maa komme til den Slutning, at et Liv konsekvent gennemført efter dennes dybeste Idéer, maa blive et kultiveret Naturliv i Lykke, Kraft og Sundhed, i Harmoni med Omgivelserne, med det Storsyn, som Bevidstheden om ubegrænsede Udviklingsmuligheder skaber, saa følger heraf klart, at man ikke kan indsnævre sin Interessekreds til kun at omfatte den fysiske Ernæring. Man vil nemlig snart erfare, at den rene Planteføde besidder den vidunderlig lykkelige Egenskab at løse det tilsyneladende saa vanskelige og indviklede Madspørgsmaal saa let, at det altsammen ganske falder af sig selv. Eller med andre Ord, at det gennem mange Slægtleds Misbrug afstumpede naturlige Instinkt kommer til at virke med sin oprindelige naturlige Kraft, saa at man ganske ubevidst — omtrent som saa mange af vore allervigtigste Organer virker — vælger den naturbestemte Næring i Stedet for at lade sig lede af mere eller mindre spidsfindige Reflektioner, baserede paa saakaldte videnskabelige Kendsgærninger, som i Dag er ubestridelige Aksiomer, men i Morgen stemples som forvirret Hjernespind.

Og da videre denne Næring skaber Sundhed, Kraft og Velvære, vil man faa Begrebet Sygdom skubbet bort i en saa fjærn Afstand, at man har ligesaa lidt Interesse ved at beskæftige sig med Spekulationer derover som med Hottentotternes indre Anliggender.

Heraf følger altsaa, at det ikke kan forholde sig saa, som den unge Mand mente, at Flertallet af Foreningens Medlemmer interesserer sig kun for Mad og Sygdom. En anden Sag derimod er, at der naturligvis findes en hel Del Mennesker, som halvt eller helt ruinerede af en unaturlig Levevis, tilsidst griber til Vegetarismen som den druknende til Halmstraaet, og saa i deres Svækkelsestilstand benytter deres sidste Rester af Energi udelukkende paa Spekulationer over Mad- og Sygdomsproblemer. Disse Individer, som tror, at de er Vegetarismens bedste Venner, er i Virkeligheden dens værste Fjender. Det er nemlig ganske ejendommeligt, at medens Folk i Almindelighed aldrig falder paa at skyde Skylden for de aller-

fleste Sygdomme paa den eneste virkelige Grund, nemlig en fejlagtig unaturlig Ernæring, saa er samme Godtfolk øjeblikkelig paa det rene med, at den, som fortæller, at efter at han er gaaet i Gang med sin simple, usammensatte Plantekost, begynder han at føle de flygtende Livsaander vende tilbage, han maa *naturligvis* se saa elendig bleg og mager ud som han gør, fordi han har været saa enfoldig at give Afkald paa sin gamle vante, kraftige Kost. At den kraftige Kødkost var Aarsag til Elendigheden, at en ren, sund Kost i maaske blot et Par Maaneders Tid ikke kan genoprette, hvad lange Aars Misbrug har nedbrudt, dette kan de Mennesker ikke fatte, som lever efter sædvanlig Slendrian, og som tror sig saa sunde og stærke, saa længe Ungdomskraften endnu ikke er brugt op. Derfor bliver i deres Forestilling Vegetaren identisk med en blodløs Skygge, Typen paa Svaghed og Arbejdsudygtighed. Og møder de en Vegetar med kraftige muskuløse Former, med Spænstighed i Gang og Holdning, med røde Kinder og røde Læber og Glans i Øjet — ja da ryster de paa Hovedet og er aldeles forvissede om, at dette straalende Udseende kan *umuligt* have sin Aarsag i Vegetarismen, men maa *selvfølgelig* bero paa, at Vedkommende en Gang imellem styrker sig med en Bøf og en Bajer — »ellers kunde han ikke se saa godt ud«.

Nu skal vi imidlertid ikke glemme, at Vegetarismen ingenlunde er en ny moderne Bevægelse, der, som saa mange andre Døgnbevægelser, opagiteres med en Masse Kunstgreb, der gribes øjeblikkelig som en pirrende Nyhed for snart — naar den første Begejstringsrus er forbi — at forsvinde i evig Glemsel. En Mængde samstemmende Omstændigheder — hvormed vi forøvrigt mange Gange indgaaende har beskæftiget os her i Tidsskriftet — beviser tværtimod, at Vegetarismen er knyttet til Folkeslagenes Urtidsliv i de tropiske Zoner. Det er først, naar Mennesket har taget Bopæl i de kolde Bælters endnu ukultiverede Egne, at den haarde Nød har drevet ham til at gribe til den naturstridige Næring. I de Egne, hvor Jorden uden synderlig Kultur formaar at give en tilstrækkelig Plantenæring, holder den oprindelige Befolkning sig endnu til denne. Og saasnart man gennem Erfaringen — ledet af et oprindelig iboende sundt Instinkt — har lært sig Kunsten at overvinde klimatiske Vanskeligheder

og i tilstrækkelig Mængde at fremelske velsmagende Planteprodukter, bliver disse Produkter mere og mere Befolkningnns Hovedernæring. Vegetarismen er altsaa en naturlig evolutionistisk Bevægelse, et naturligt Led i Jordens og dens Bebyggeres Udvikling, et Led, som ikke lader sig forcere frem med kunstige Midler, og som heller ikke lader sig standse i sin Fremtrængen af nok saa megen Modstand fra de i den almindelige Udviklingsgang Tilbageblevne.

Paa de Steder, hvor Befolkningen intensivt dyrker Jorden og direkte lever af dens Produkter er alle ganske ubevidst Medlemmer af en naturlig vegetarisk Forening, og de bidrager allesammen til dens Vækst og Trivsel. Men de enkelte Individer som ad Refleksionens Vej i de nordlige Lande i Løbet af de sidste Halvhundrede Aar er gaaet over fra animal til vegetabil Kost, har i samme Forhold som de følte sig noget usikre og uvante paa den nybetraadte Vej følt Trang til at opsøge og slutte sig Sammen med Ligetænkende. Denne Sammenslutning gaar for sig i Byerne. Dér — særlig i de store Byer — har man ingen Lejlighed til selv at dyrke Jorden, man er henvist til at købe sine Fornødenheder i mere eller mindre gode Kvaliteter og til mere eller mindre høje Priser; man har her vanskeligt ved at hævde sin personlige, selvstændige Mening, da man i Almindelighed lever mere eller mindre bunden af en Mængde unaturlige selskabelige Vaner eller i socialt Afhængighedsforhold af Personer, som man ikke tør opponere imod, om man ogsaa i sit inderste Hjerte finder, at deres Meninger og hele Livsførelse er stik imod Natur og sund Fornuft.

De færreste har Mod til enkeltvis at optræde imod eller isolere sig fra den saakaldte almindelige Mening eller de fra Fædrene nedarvede selskabelige Former; men da Mennesket nu engang af Naturen er et »Selskabsdyr«, saa opsøger man Ligesindede og slutter sig sammen med dem i Foreninger med det Maal for Øje at leve et sundt og naturligt Liv i indbyrdes Forstaaelse.

At de fleste af disse Foreninger sjældent formaar at samle et større Medlemsantal end de oprindelige Stiftere kunde, og at de i Reglen fører en meget tilbagetrukken Tilværelse, beror vel især paa det Faktum, at de kun deri skiller sig fra alle andre selskabelige Foreninger, at Medlemmerne ikke spiser Kød.

Den flygtigste Hentydning til det Liv, som nu om Stunder leves i Storbyerne, skal vise os, hvor uhyre vanskeligt det er at faa samlet et større Antal Tilhængere om en bestemt Idé, forsaavidt den ikke munder ud i et bestemt konkret, helst økonomisk Formaal. Blot dette, at der i en Storby eksisterer et saadant Utal af Foreninger, at den, der vil være aktivt Medlem af kun et Minimum af dem, maa være borte fra sit Hjem næsten hver eneste af Vinterens Aftener og afsé ganske betydelige Summer af sine Indtægter til Medlemskontingenter, er nok til at standse Tilgangen til Foreninger, som ikke gør sin Eksistensberettigelse skarpt gældende. Videre: Arbejdstempoet er i den Grad sat op, den individuelle Selvhævdelse gør sig — trods mange Sammenslutninger med smukke Formaal — i den Grad gældende, de sociale Modsætninger er faktisk saa tilspidsede og de forskellige Menneskers vitale Interesser og Livsvilkaar i den Grad forskelligartede, at det støder paa næsten uovervindelige Vanskeligheder at faa samlet en større Flok om en ideel naturlig Livsførelse, stik imod den brutale Realitet, hvori de fleste lever et Kunstliv saa langt fra Naturen som vel muligt.

De første Stiftere af vegetariske Foreninger var Idealister af reneste Vand, som klart saa', hvilken enorm Betydning en rationel Ernæringsreform vilde faa for hele Samfundet. Og de vilde indrette den nystiftede Forening som et Forbillede for de Samfundsformer, der vilde opstaa, naar alle levede i fuld Overensstemmelse med Naturens Lovbud. Derfor skulde Livet indenfor Foreningen leves under saa fri og ubundne Former som muligt, kun med det ene Maal for Øje at skabe den størst mulige Forstaaelse af de vegetariske Idéers omfattende Betydning. Stifterne blev ogsaa selvskrevne Ledere i Kraft af deres Erfaring og nøje Kendskab til alle herhen hørende Spørgsmaal. Omkring disse Læremestre samledes en Del Lærlinge, som paa en eller anden Maade var komne indenfor de vegetariske Idéers Rækkevidde, men som ikke havde nogen større Kendskab til Sagen og heller ikke besad tilstrækkelig Kraft til ganske paa egen Haand, stik imod de almindelige Meninger, at gennemføre de Idéer, som de inderst inde følte var de rigtige. Her kom til en Begyndelse selvfølgelig Madspørgsmaalet til at staa i allerførste Række, og da mange kom udelukkende for ved en forandret Levemaade at gen-

vinde en tabt Sundhed, blev Sygdomsproblemerne lige saa selvfølgeligt ogsaa en Hovedinteresse. Her blev et stort Arbejde nedlagt paa at sprede Kundskab og Oplysning. De Svage og vaklende kunde konsekvent gennemføre de vegetariske Idéer; direkte og indirekte vandt Bevægelsen herved Udbredelse.

Foreningernes Medlemstal voksede imidlertid ikke i Forhold til den bevislige Udbredelse, som Idéerne vandt. Man træffer for hver Dag flere og flere Mennesker, som erklærer at være Vegetarer, men som ikke er i nogen Forening. Den Forandring til det bedre er sket, at man nu, hvad man vanskeligere kunde for en eller et Par Menneskealdre siden, kan leve sit Liv mere uhindret efter sin egen Overbevisning — og denne Overbevisning former sig hos alt flere og flere i Overensstemmelse med de almindelige vegetariske Idéer. Dette beror dels paa Vegetarforeningernes Oplysningsarbejde, dels paa den naturlige Udvikling, idet Landets egen stærkt forøgede Produktion af udmærkede Vegetabilier, dels Masseindførselen af Sydens lækre Frugter ligesom vækker længe slumrende paradisiske Instinkter og lokker alt flere og flere til at anvende dem som Hovedbestanddelen af den daglige Kost.

Der opstaar flere og flere »fødte« Vegetarer; de unge faar Blikket mere og mere aabnet for Friluftslivets Glæder, de faar en stærkere Trang til umiddelbart at nyde af Sundhedens herlige Velvære end at henfalde i selvplagende Betragtninger over Sygdommens Elendighed, og saa vil de ikke spærres inde i, som de synes, doktrinære Foreninger, som med sine pertentlige Love, sin højtidelige Bestyrelse, sine Generalforsamlinger, hvor Ærgerrighederne stræber efter at komme frem og blive de ledende, ikke skiller sig en Smule fra alle andre Foreninger i Verden. Det kan nemlig ikke nægtes, at adskillige vegetariske Foreninger har slaaet ind paa andre Baner, end de oprindelige Stiftere tænkte at betræde. Der er kommet velmenende Folk, som ikke har haft Taalmodighed til at følge den naturlige Udviklings Gang, men har troet at skulle fremskynde den og give Foreningen Vækst ved at give den akkurat samme Former som alle andre Foreninger, hvor imidlertid disse strenge Former er betingede af deres specifike enten økonomiske eller rent praktiske Formaal.

Grunden til, at alle vegetariske

Foreninger i Verden lever et Skyggeliv, er vistnok at søge i den Omstændighed, at man i Almindelighed synes, at de ikke opfylder de Krav, som paahviler dem ifølge Vegetarismens dybeste Idé. De fleste ved, at Vegetarerne sætter sit Maal højt, de ved, at Vegetarismen i videste Forstand er et Liv i frisk Luft, Lys og Sol, med Glæde og Tilfredshed, med simple naturlige Nydelser, at den betyder Totalafholdenhed fra alle kunstige Stimulanser og den absoluteste Dyrevenlighed, Fred og Harmoni i og med Naturen, Frigørelse fra de økonomiske Bekymringer, som nu hindrer Menneskeaandens Flugt imod højere og ædlere Maal — de fleste kender dette Vegetarismens vidtomfattende Program, og de stiller ganske naturligt den Fordring at se disse Idéer ført ud i Livet i de vegetariske Sammenslutninger. Men denne Fordring kan de vegetariske Foreninger ikke opfylde indenfor sine nuværende snævre Rammer — dertil kræves en intimere, mere personlig Sammenslutning under friere Former med et videre Virkefelt — dertil fordres et *vegetarisk Samfund* — men derom forhaabentlig mere en anden Gang.

John Bökelund.

Vor første Feriekoloni.

Som det sikkert vil være Medlemmerne bekendt, sendte Dansk vegetarisk Forening i Sommer en Feriekoloni af københavnske Drenge over til Vejle. Om dette Foretagende har jeg aflagt en udførlig Beretning i det Foredrag, som jeg holdt i Foreningen den 10. Oktober, og ved den Lejlighed omtalte jeg tillige en vegetarisk Koloni, som Foreningen »Bort med Tobakken« havde udsendt til Sigerslev (ved Storehedinge) i Sommeren 1908. Her skal jeg indskrænke mig til at fremlægge det reviderede Regnskab og opgive nogle andre Tal, som formentlig vil kunne have Interesse. — Regnskabet ser ud som vist paa Side 57.

Jeg maa hertil knytte den Bemærkning, at paa Udgiftsiden er overalt regnet med Butiksprisen for de forbrugte Varer. I de Tilfælde, hvor vi har faaet noget enten helt gratis (f. Eks. Mælk, Ost, Gas) eller til nedsat Pris (f. Eks. Plantemargarine, Brød, Grøntsager m. m.), er Besparelsen opført paa Indtægtsiden som »Bidrag i Naturalier«. Kun paa den Maade faar man rigtig Besked om, hvad en saadan Koloni koster. I Posten »Bidrag i Penge« er

medregnet et Beløb paa 44 Kr., som Hr. Kommunelærer *Chr. Jensen* stillede til Raadighed for os som Honorar til den ene af Koloniens Ledere. Til Udgiftsiden er føjet nogle Procenttal, der viser Fordelingen af Udgifterne paa de forskellige Poster, ikke alene for vor egen, men ogsaa for B. m. T.s Koloni i 1908.

For begge de omtalte Kolonier er ogsaa opstillet et Ernæringsregnskab (se Side 58).

Ved Bedømmelsen af Ernæringsregnskabet maa der tages Hensyn til, at man har været nødt til paa Grund af de smaa Pengemidler, der stod til Raadighed, at lægge stor Vægt paa Billigheden. Dette har bl. a. bevirket, at Kosten særlig i D. v. F.s Koloni er bleven meget mere æggehvidestofholdig end ønskelig, idet baade Mælk og Ost har kunnet faas gratis. Forbruget af frisk Frugt har derimod maattet indskrænkes, fordi Frugten var dyr; dog maa det bemærkes, at Drengene har plukket og spist en Del Frugt udenfor de regelmæssige Maaltider, dels i Skoven og dels i Haver, hvis Ejere har været saa venlige at give Tilladelse dertil.

Af de to ovenstaaende Regnskaber er nu endelig beregnet 3 Tal, som har ganske særlig Interesse, nemlig *den samlede Udgift pr. Dag for hver Dreng*, som har deltaget i Kolonien, *Antallet af Kalorier pr. Dag* og

Indtægt.

Bidrag i Penge		Kr. 310,00
Bidrag i Naturalier:		
Plantemargarine (H. Steensen) .	18,60	
Mælk (Godsejer Niels Skou) . .	13,91	
Ost (Hr. og Fru S.)	9,58	
Grøntsager (Fuglekjærgaard) . .	6,00	
Wienerbrød (Murm. Christoffersen)	4,00	
Rugbrød (Arb. Bageri, Strandgade)	3,65	
Sigtebrød (— —)	2,99	
Frugt	1,55 »	60,28
Gas (Vejle Kommune)	»	12,00
Salg af Fotografier	»	2,05
	Kr. . .	384,33

Udgift.

			pCt. af den samlede Udgift D. v. F. B. m. T.
Fødevarer	Kr.	188,06	51,7 52,4
Sengeinventar	»	56,46	15,5 15,3
Rejseudgifter	»	17,05	4,7 6,5
Fragt	»	13,92	3,8 8,2
Administration	»	7,85	2,2 1,8
Rengøring og Medhjælp . . .	»	11,76	3,2
Forskelligt	»	12,67	3,5 10,8
Honorar til den ene Leder .	»	44,00	12,1
Brændsel (efter Skøn) . . .	»	12,00	3,3 5,0
	Kr. . .	363,77	
Overskud	»	20,56	
	Kr. . .	384,33	

Ovenstaaende Regnskab er gennemset og indstilles til Godkendelse.

p. T. København, d. 13. Oktober 1910. *St. Fink-Jensen* (Iegn.)

	D. V. F.					B. m. T.				
	Næringsværdi		Pris		Kalorier for 1 Øre	Næringsværdi		Pris		Kalorier for 1 Øre
	Kalorier	%	Kr.	%		Kalorier	%	Kr.	%	
Rugbrød	306760	21,0	18,75	10,0	164	229530	28,0	13,71	15,1	167
Plantesmør	289530	19,8	43,76	23,3	66	132200	16,2	13,40	14,8	99
Andet Brød	257200	17,6	22,99	12,2	112	58470	7,1	5,41	6,0	108
Mel	137010	9,3	10,48	5,6	131	80260	9,8	6,71	7,4	119
Sukker (B. m. T. ogsaa Honning)	111800	7,6	12,98	6,9	86	103700	12,6	14,11	15,7	73
Gryn	97860	6,7	8,54	4,5	115	74030	9,1	7,65	8,5	97
Mælk	94140	6,4	15,64	8,3	60	33190	4,0	4,30	4,8	77
Kartofler	76670	5,2	8,00	4,2	96	33370	4,1	2,75	3,0	121
Ost	30590	2,1	9,58	5,1	32					
Tørret Frugt	18130	1,2	5,00	2,7	36	28870	3,5	4,76	5,3	61
Frisk Frugt og Rabarber	13130	0,9	14,94	8,0	9	3860	0,5	2,02	2,2	19
Bælgfrugter	10380	0,7	1,58	0,8	66	21580	2,6	3,14	3,4	69
Kaal og Rødder	8030	0,5	4,75	2,5	17	6190	0,7	2,04	2,2	30
Æg	7150	0,5	5,65	3,0	13	6220	0,8	3,21	3,5	19
Forskelligt	7010	0,5	2,45	1,3				2,73	2,9	
Smagsstoffer			2,97	1,6				1,15	1,2	
Nødder						8670	1,0	3,70	4,0	23
	1465390	100,0	188,06	100,0		820240	100,0	90,79	100,0	

Udgiften til Føden alene pr. Dag. Det første Tal faas ved at dividere den samlede Udgift med Antallet af Dage og med Antallet af Drenge; men ved Beregningen af de 2 andre Tal maa man selvfølgelig medregne alle dem, der har deltaget i Maaltiderne, og man kan da godt regne, at Voksne og Børn har spist lige meget. I D. v. F.s Koloni deltog 19 Drenge og 2 voksne Ledere til Stadighed i Maaltiderne; men desuden var der det meste af Tiden en Medhjælperske, og da der lejlighedsvis ogsaa var andre, som spiste med, vil det være rigtigst at regne med 22 Personer ialt. Kolonien var ude i 21 Dage. De tilsvarende Tal for B. m. T.s Koloni findes i nedenstaaende Tabel, som iøvrigt for begge Kolonier giver en Oversigt over Udgiften, Kaloriemængden og dennes Fordeling paa Æggehvidestoffer, Fedtstoffer og Kulhydrater.

Erindrer man nu, at det daglige Krav af Næringsstof for en voksen Mand med middelstærk Legemsudvikling og do. Arbejde kan regnes til højst 40 g (Gram) Æ., 60 g F. og 500 g K. eller ialt 2770 Kalorier, saa ser man straks, at disse 10—13 Aars Børn er bleven stærkt overernærede,

og særlig i D. v. F.s Koloni. Endvidere ser man, at denne Koloni har været betydelig dyrere end B. m. T.s. Begge Dele skyldes de store Gaver af æggehvidestofholdige Fødemidler samt den Omstændighed, at Plantesmørret er steget fra 40 Ore til 62 Ore pr. Pd. i Løbet af de 2 Aar.

At ogsaa flere af de andre Fødemidler har været dyrere for D. v. F. fremgaar af Kolonnen »Kalorier for 1 Ore« (jo flere Kalorier man kan faa for 1 Ore, desto billigere er jo vedkommende Fødemiddel). Alligevel forekommer det mig, at de 2 Koloniers Regnskaber afgiver et slaaende Bevis for, hvor overordentlig billig man kan leve som Vegetar (og der er forresten intet i Vejen for, at man kan komme endnu meget længere ned). Kosten har været rigelig til en voksen Mand, og selv om den paa Grund af den forholdsvis ringe Mængde frisk Frugt har staaet Vegetarens Ideal — den rene Frugtdiæt — temmelig fjern, saa har den dog været mange Gange bedre end den Kost, de fleste Mennesker faar, og som selv Smaafolk betaler 2 à 3 Gange saa dyrt.

Det var i høj Grad ønskeligt, om dette kunde blive bekendt i videre Kredse, og et Middel dertil vilde være Udsendelsen af flere vegetariske Kolonier, ikke alene for Børn, men ogsaa for Voksne. Der har jo netop i de senere Aar været en Bevægelse oppe blandt Haandens Arbejdere for at faa gennemført en Ferie hver Sommer. Den skulde naturligvis benyttes til Ophold udenfor den store By, men da det vel kun er de færreste, der kan rejse til Familie eller har Raad til at leje sig ind i Hoteller eller Pensionater, saa vilde der her være Anledning til at søge gennemført en Slags Feriekolonier

		D. V. F.	B. m. T.
Samlet Udgift	Kr.	363,77	148,94
Antal Dage		21	19
Antal Drenge		19	13
Samlet Udgift pr. Dag pr. Dreng	**Øre**	**91**	**61**
Udgift til Fødevarer	Kr.	188,06	90,79
Antal Personer		22	17
Udgift til Føden pr. Dag pr. Person	**Øre**	**41**	**28**
Samlet Kaloriemængde		1465390	820240
Kalorier pr. Dag pr. Person		3170	2540
Heraf gennem Æggehvidestoffer	Kalorier	375	260
	Gram	92	64
— Fedtstoffer	Kalorier	760	560
	Gram	82	60
— Kulhydrater	Kalorier	2035	1720
	Gram	496	420

med Fælleshusholdning, og den vilde i Henhold til det foregaaende kunne blive baade bedst og billigst, naar den vegetariske Levemaade gennemførtes.

Kunde der udrettes noget ad denne Vej, har vor Koloni i Sommer alene af den Grund haft Betydning; men ogsaa paa anden Vis har den gavnet vor Forening, idet den er bleven omtalt i Provinsbladene Landet over og derved har mindet Folk om, at der er noget, der hedder Vegetarisme og Dansk vegetarisk Forening.

Og ikke mindst Betydning har den haft derved, at den har skaffet 19 Drenge 3 Ugers fornøjeligt og sundt Ophold under Forhold, der var vidt forskellige fra dem, de er vant til at leve uuder. Disse Drenge vil sikkert altid mindes denne Sommer med Følelse af Glæde og Taknemlighed, og jeg vil slutte disse Meddelelser med en hjertelig Tak saavel fra Børnene som fra Foreningen til alle dem, der har bidraget enten paa den ene eller paa den anden Maade til, at Kolonien kunde udsendes, og ikke mindst til Vejle Kommune og dens Borgere for den store Gæstfrihed og Velvilje, vi mødte derovre, til Koloniens 2 Ledere, Hr. Seminarist *Bramsen* og Fru Skolekøkkenlærerinde *Maja Schrøder*, for det store Arbejde, de udførte ved denne Lejlighed, samt til d'Hrr. Journalist *Lorentzen*, Vejle, og Assistent *Fink-Jensen*, som hver paa sin Vis ydede Foreningen en højst værdifuld Hjælp.

P. Schrøder.

Vegetarisk Bibliotek.

For at søge Støtte i mit Arbejde for Oprettelsen af et Bibliotek til vor Forening henvender jeg mig herigennem til Medlemmer af Dansk vegetarisk Forening og øvrige Læsere af »Solblink«, idet jeg beder Dem om, hvis De er i Besiddelse af Bøger, Tidskrifter o. lign., som kunne indlemmes i et saadant Bibliotek, og som De velvilligt vil afstaa enten gratis eller for et mindre Vederlag, da at sende mig Meddelelse derom.

En lille Samling er allerede tilstede, og jeg haaber i Løbet af Vinteren at faa den kompletteret tilstrækkeligt til, at Katalog kan udarbejdes, og Udlaan til Medlemmer af D. V. F. kan finde Sted.

Jeg har tænkt mig Biblioteket omfatte først og fremmest alt, hvad der direkte omhandler Vegetarismen, samt vegetariske Kogebøger, dernæst hygiejnisk Litera-

tur, Vejledning i praktisk Havebrug og andre dermed beslægtede Bøger, som kunne tjene til Støtte og Vejledning i Arbejdet for at praktisere vegetarisk Levevis.

Th. Strenge,
Nørrevoldgade 64.
Tlf. Byen 3619.

Fra Arbejdsmarken.

Nu begynder ogsaa Foredragsforeningerne i Landsbyerne at faa Øjet op for Vegetarismens Betydning. Den Forening, som for nogle Aar siden stiftedes i Slettens Fiskerleje, og som dér, under Skolelærer *Madsens* Ledelse, har udrettet et meget betydningsfuldt Arbejde blandt en oprindelig noget tung Befolkning, anmodede dette Efteraar »Solblink«s Redaktør om at holde et Foredrag om Vegetarismen. Samtidig bad han Fruerne *Bökelund* og *Blichenberg* om at illustrere Foredraget med en Middag af vegetariske Retter. Vi tvivlede om, at der vilde blive nogen Tilslutning, da vor vegetariske Levevis i de ca. 10 Aar, vi har boet paa Egnen, ikke synes at have fremkaldt andet end en forundret Mistro. Saa meget større blev vor Overraskelse, da der i Løbet af nogle Dage tegnedes 50 Deltagere, saa mange som kunde deltage i Spisningen, der maatte foregaa i vort private Hjem, da noget passende offenligt Lokale ikke kunde faas.

Man maatte gaa med Haandlygte og var nær ved at blive stikkende i de opblødte Veje, som ingen fra Byen vilde vove sig ud paa midt paa Dagen endsige en bælgmørk Aften — men heraf lod man sig ikke afskrække, nu vilde man engang for Alvor smage vegetarisk Mad.

Spiseseddelen bød paa Urtesuppe, fyldt Hvidkaalshoved, Æblekage og bagefter Caramel cereal. Gæsterne bestod af Fiskere, Husmænd, Landarbejdere og Gaardmænd med Hustruer og Døtre, og alle erklærede de, at Maden smagte godt og kraftigt.

Sammenkomsten formede sig som en Spørgetime, hvor alle mulige vegetariske Forhold kom paa Tale, og Fru *Bökelund* maatte i alle Enkeltheder gennemgaa Retternes Tilberedning og Næringsindhold. Til et projekteret Kursus til Foraaret meldte sig øjeblikkelig næsten alle Damerne, og Mændene lovede at komme og spise.

Tobakken

er et Samfundsonde, som enhver Vegetar bør bekæmpe med de skarpeste Midler. Den er som en ond lille Nisse, der trænger ind overalt og forpester alle de Steder, hvor han er og har været. Og naar han tager Ophold i en Menneskehjerne, gør han øjeblikkelig Vedkommende absolut hensynsløs lige overfor sine Omgivelser. — Interessante er nogle Udtalelser herom af nogle kendte Mænd; det er Tidsskriftet »Frisk Luft«, der har samlet dem:

Tobaksrygning gør Mennesket dumt, sætter os ude af Stand til at tænke og digte. Den er kun Tidsfordriv for Lediggængere, for Folk, der keder sig, som sover en Trediedel af deres Liv bort. For saadanne dovne Tyrkere er deres kærlighedsfulde Omgang med Tobakspiben og Betragtninger af de Røgskyer, som de blæser op i Luften, en aandelig Underholdning, hvormed de kan fordrive Tiden. *Goethe.*

Lægerne har ofte erklæret, at Tobaksrygning ikke blot er Svineri, men ogsaa skadelig for Legeme og Sjæl. Tobakspiben er som en Kamin: den fører Røg ud i Stuen, og gør derved Luften uren og sløver Sanserne. Danskerne har Ord for at være slemme Rygere, og de danske Lærere staar heri ikke tilbage for deres Landsmænd. Læreren ryger altid; bare han springer ud i Frikvarteret, ser man ham med Pibe eller Cigar i Munden. Dette burde ikke være saa. En Lærer bør lade være at bruge Tobak, og derved, som i alle andre Henseender, staa som et lysende Eksempel for Eleverne.

Bjørnstjerne Bjørnson.

Betegnende er, at *Bjørnstjerne Bjørnson* kaldte Rygeværelset paa Aulestad for — *Svinehuset.*

Tobaksrygningen gør hverken Manden mandigere, Kvinden kvindeligere, nogen af de to menneskeligere eller Luften renere. Og hvis den indeholder en ikke ufarlig Gift, saa er det endnu dyberegaaende Hensyn end Renlighedshensyn, der taler imod den, i alt Fald mod Overdrivelse af den. Véd iøvrigt nogen, hvor megen Gift han kan taale uden at blive ødelagt? *Herman Trier.*

Alle Vegetarer
bør være Medlemmer af
„Dansk Vegetarianerforening".
Kontingent 3 Kr. om Aaret.
(Et Ægtepar 4 Kr.)
Foreningens Adr.:
St. Kongensgade 25, 2. Sal.
Medlemmerne faar „Solblink" frit tilsendt.

Helsebot,

populært Tidsskrift for Ernæringsspørgsmaal, Sundheds-, Skønheds- og Barnepleje, er Titlen paa et Tidsskrift, som udkommer med 4 Hefter om Aaret i Kristiania under Redaktion af *Henrik Lund*. Tidsskriftet er strængt vegetarisk, behandler Vegetarismens Grundprincipper, dels i meget populære Artikler dels i mere videnskabelige; en skarp Modstander af al Serumbehandling og Vaccination, afgjort Tilhænger af Naturhelbredelseslæren i dens Enkeltheder — et, som det ses, meget tiltalende Program, der følges med sædvanlig norsk Kækhed.

Vegetarisk Kursted

ved Holmenkollen, Norge. · Midtstue-Sanatorium,

200 Meter over Havet,

anbefaler sig saavel for syge som friske.

Fast Læge. Badebehandling og Massage. Moderne indrettet.

Sundt Sted. Vintersport.

Moderate Priser. **Forlang Prospektus.**

Dansk Vegetarisk Forening

har til Formaal at udbrede Kendskab til vegetarisk Levevis og modarbejde Brugen af skadelige Nydelsesmidler.

Enhver, der har Interesse for dette Formaal, kan blive Medlem. Der afgives intet Løfte!

Kontingentet: 3 Kr. aarlig (et Ægtepar 4 Kr.) i København, Medlemmer under 20 Aar 2 Kr. Udenfor København er Kontingentet det halve. Heri er indbefattet Betaling for Medlemsbladet.

Formand: Kommunelæge **Mich. Larsen**, Store Kongensgade 25. Kasserer: Boghandler **Wiene**, Østerbrogade 23, modtager Indmeldelser. Sekretær: Redaktør **J. Bøkelund**, Humlebæk, modtager Henvendelser om Afholdelse af Foredrag og praktiske Kursus i veget. Madlavning.

Undertegnede indmelder sig herved i »Dansk Vegetarisk Forening«

Navn ..... *Stilling* .....

Adresse .....

„Solblink"s udkommer foreløbig kun med 6 Numre om Aaret.

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 i enhver Boghandel eller ved Indsendelse af **Kr. 1 50** til »Solblink«s Eksp.: Wiene, Østerbrogade 23, Kbhvn. Ø. Telf. 5029.

Klager over Uregelmæssigheder ved »Solblink«s Omdeling bedes først rettede til det Postkontor, gennem hvilket Bladet faas; hjælper dette ikke, rettes Klagen skriftlig til Ekspeditionen, Østerbrog. 23.

Bopælsforandringer bedes snarest anmeldt.

Vegetarisk Pensionat

Nær Skov og Strand kan faas hyggelig Pension. Gode Værelser og god Kost. Nærmere Oplysninger hos Fru *Deichmann*, Østerbrogade 9, I. (Telef. Øbro 1657 y) eller direkte hos Frøken *Sick*, Fakse Ladeplads.

„Solblink"

koster 1 Kr. pr. Aargang + Postpenge. Abonnement kan tegnes paa alle Postkontorer, Bogladerne, i Redaktionen, Humlebæk, samt i Ekspeditionen: Wiene, Østerbrogade 23, Kbhvn. Ø. Telef. 5029.

Vegetar. Pension ønskes.

I Nærheden af Sølvtorvet ønskes fuld Pension (med ell. uden Værelse) for en ung Mand. Bill. modtager Wiene, Østerbrogade 23.



Bøgelund-Jensen,
Raadhuspladsen 2.

KØKKEN-UDSTYR
til vegetarisk Husholdning.

Telefon H. 863.

Vegetariansk Restaurant,
Løvstræde 8, København.
L. JØRGENSEN KIRKELYKKE.

Annoncer til »Solblink« sendes til:
Boghandler Emil Wiene, Østerbrogade 23, København Ø. Telefon 5029.

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

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.