SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

4. Aargang	Marts 1911	Nr. 5

Til Læserne.

Af omstaaende Referat fra den nylig afholdte Generalforsamling vil man se, at der er sket en Forandring i Bestyrelsens Sammensætning. Dette i Forbindelse med, at den hidtilværende Redaktør af »Solblink«, Hr. John Bökelund, er fratraadt denne Post, betyder et *Systemskifte* saavel for Foreningens som for Bladets Vedkommende. Dette vil dog ikke, som mange af Foreningens besindige Medlemmer maaske kunde befrygte, vise sig ved, at der nu skal vendes op og ned paa al Ting, men det vil medføre, at »Dansk vegetarisk Forening« i stærkere Grad end hidtil vil *arbejde* for at sprede Kendskab til Vegetarismen ud over hele Landet.

I dette Arbejde skulde »Solblink« gerne være et af vore vigtigste Hjælpemidler, samtidig med at det dannede et Bindeled mellem vore Medlemmer og bragte dem Meddelelser om den vegetariske Bevægelses Fremgang ude og hjemme. Hvorvidt Bladet fremtidig vil være i Stand til at løse denne Opgave, afhænger i høj Grad af, om det lykkes os at finde den rette Mand eller Kvinde til Redaktørposten. Vi tillader os herved at efterlyse Vedkommende og beder vore Venner og Meningsfæller om at hjælpe os med at finde ham eller hende. Da Udsendelsen af Bladet imidlertid ikke kan standses, har Boghandler *Wiene* midlertidig paataget sig at redigere det, dog saaledes at Undertegnede paa Grund af Hr. Wienes øjeblikkelige Travlhed har overtaget Ansvaret for nærværende Nummer.

Næste Nummer — det sidste af 4. Aargang — vil komme i Løbet af April. 5. Aargang vil blive afsluttet med Udgangen af December 1911 og kommer altsaa kun til at strække sig over 8 Maaneder, men i dette Tids-

rum vil Bladet udkomme saa hyppigt, at Abonnenterne vil faa samme Stofmængde som hidtil i Løbet af et helt Aar.

Maatte da den Forandring, der hermed indledes, blive til Gavn og Fremgang for den vegetariske Idé! *P. Schrøder.*

En livlig Generalforsamling.

Den 20. Februar afholdt »Dansk vegetarisk Forening« sin aarlige Generalforsamling. Formanden, Dr. *Mich. Larsen,* aflagde en kort Beretning, oplæste Regnskabet og meddelte, at der bl. a. forelaa et Forslag om en Forandring i Redaktionen af »Solblink«. Efter at Dr. Larsen havde udtalt sin store personlige Tilfredshed med Hr. Bökelunds Redaktionsvirksomhed, udtalt mange Lovord over Hr. B. som en ualmindelig kundskabsrig, belæst og ideelt anlagt Mand og erklæret sig fuldt ud solidarisk med ham i denne Sag, opfordrede han Oppositionens Ordfører, Ingeniør Schrøder, til at begrunde Ønsket om den omtalte Forandring.

Efter at Hr. cand. jur. Blom var udpeget som Dirigent, fik Hr. *Schrøder* Ordet. Han begyndte med at takke Hr. Bökelund for det Arbejde, han havde nedlagt i Bladet i de forløbne 4 Aar. Bladet havde været overordentlig interessant, og Taleren havde ofte glædet sig ved at kunne give de fremsatte Tanker sin personlige Tilslutning; men det, der i Øjeblikket krævedes var et Blad, der kunde benyttes som Agitationsmiddel, idet der indenfor Foreningen fandtes en stor Kreds, som mente, at vi havde en Forpligtelse til at lade vor Viden om den vegetariske Levemaades Fortrin spredes ud i vort Folk i langt større Udstrækning, end det hidtil havde været Tilfældet. I sin nuværende Skikkelse egnede »Solblink« sig imidlertid slet ikke dertil, hvilket Taleren nærmere paaviste ved Eksempler.

Billedhugger *Bøgebjerg* skulde ikke udtale sig nærmere om »Solblink«, men vi maatte for enhver Pris bevare Dr. Larsen for Foreningen, og Taleren foreslog derfor et Kompromis gaaende ud paa, at baade Hr. Bökelund og Hr. Schrøder blev sat ud af Bestyrelsen.

Grosserer *Stiim* vilde nødig undvære »Solblink« — endnu mere nødig Hr. Bökelund og aldeles ikke Dr. Larsen.

Hr. *Bökelund* tog nu Ordet for at forsvare »Solblink«, idet han

dels fremhævede Dr. Larsens store Dygtighed og noble Personlighed, dels henledte Opmærksomheden paa, at de originale Artikler i »Solblink« stadig blev aftrykt saavel i inden- som udenlandske Blade. Det var heller ikke rigtigt, naar Hr. Schrøder havde sagt, at der ikke blev agiteret. Taleren havde sammen med sin Hustru afholdt mange Foredrag og Kursus baade her i Landet og i Sverige.

Fotograf *Strenge* havde som Medlem af Bestyrelsen navnlig følt sig ilde berørt af, at der fuldstændig savnedes Harmoni indenfor denne; heri maatte der ske en Forandring.

Hr. *Alb. Johansen* kunde ikke undvære Dr. Larsen, men mente paa den anden Side, at vi trængte til at faa mere Fart i Arbejdet. Artiklerne i »Solblink« er for lange, Bladet kommer næsten altid en Maaned for sent, og saa bør det komme 12 Gange om Aaret.

Installatør *Gall* præsenterede sig som ganske nyt Medlem af Foreningen; han sluttede sig til Dr. Larsen og vovede sig samtidig lidt langt ud i sine Angreb paa Hr. Schrøder, idet han mente, at dennes Kritik maatte skyldes rent personlige Grunde (stærk Tilslutning fra en Dame i Salens Baggrund).

Hr. *Schrøder* protesterede bestemt mod denne Beskyldning, som han vilde have været tilbøjelig til at tage sig ret nær, hvis den ikke var kommen dels fra et nyt Medlem, som aldeles intet kendte hverken til Foreningen eller til Taleren, dels fra en Dame, hvis Sædvane det var at fremsætte sin Kritik i Form af Afbrydelser, og som heller ikke ved denne Lejlighed havde Mod til at fremkomme med den fra Talerstolen under fuldt Ansvar.

Efter at de forskellige Deltagere i Diskussionen havde haft Ordet gentagne Gange, satte Dirigenten det Spørgsmaal under Afstemning, om man vedblivende ønskede Hr. Bökelund som Redaktør eller ikke. Der blev afgivet 10 Stemmer *for* Hr. B. og 12 Stemmer *imod*.

Det paafølgende Valg af ny Bestyrelse gav atter Anledning til en kort Diskussion, som endte med, at man først under almindelig Tilslutning valgte Dr. *Larsen* til Æresformand, hvilket skal betyde, at Dr. L. ikke fremtidig ønsker at tage aktiv Del i det egentlige Foreningsarbejde, men iøvrigt ganske som hidtil er villig til at støtte os med sit Navn, sin Autoritet og sine omfattende Kundskaber paa Vegetarismens og Naturhelbredelsens Omraade. Derefter valgtes yderligere til

Bestyrelsen Fru *Guldbjerg* (i Stedet for Hr. Bökelund) og de 3 afgaaende: D'Hrr. *Strenge*, *Wiene* og *Schrøder*. Til Suppleanter valgtes Fru *Johansen* og Hr. *Gall*. Revisorerne genvalgtes.

Efter at Generalforsamlingen var sluttet, opvartede Hr. og Fru Bökelund med udsøgte Æbler fra deres egen Plantage og Kæmpeappelsiner, som Ægteparret selv havde bragt hjem fra Jaffa.

„Dansk vegetarisk Forening" kræver ikke Afhold af sine Medlemmer. Intet Løfte. Enhver, der har Interesse for Vegetarismen, kan blive Medlem.

Den ny Bestyrelse

har fordelt Arbejdet mellem sine Medlemmer paa følgende Maade:

Formand: Kommunelæge *Mich. Larsen*.

Næstform.: Ingeniør *P. Schrøder*, Skovridergaardsvej, Holte. Tlf. Holte 222 (leder Agitatonen og Oplysningskontoret).

Kasserer: Fru *Guldbjerg*, Aaboulevard 14.

Sekretær og Bibliotekar: Fotograf *Strenge*, Nørrevoldg. 64. Tlf. Byen 3619.

Midlertidig Redaktør: Boghandler *Wiene*, Østerbrogade 23. Tlf. Central 5029 (besørger ogsaa Ekspeditionen af »Solblink«).

Afveksling.

Sparsommelighed og Økonomi er Ord, der for Øjeblikket svirrer i Luften som Myggesværme en Sommeraften; der skal spinkes og spares og knibes i alle Ender og Kanter; mange Taarer og flere Bønner skal med paataget Haardhed vises tilbage. Daleren vendes og drejes, før den forlader Ensomheden i sit tarveligt udstyrede Gæsteværelse i Husfaderens Lomme; og alle Anstrængelser til Trods fremkalder Regnskabet dog ved Maanedens Slutning et Fysiognomi, der mest af alt minder om en vis illustreret Annonce, der handler om sure Agurker.

Og intet Under; Indtægterne holdt ikke paa langt nær Trit med de voksende Priser — og de voksende Fordringer. Og navnlig disse sidste, ak ja, netop disse sidste, hvor er de ikke stegne i en utrolig Grad. Undskyldningen herfor lyder ganske simpelt: Nødvendighed. Jeg kan for min Forretnings Skyld ikke indskrænke mig, eller: mit Embede kræver denne Levefod af mig, det er Melodien, der ustandselig klinger om os. Til Afveksling kvædes, navnlig fra Samfundets videnskabeligt dannede

Medlemmer, om Afvekslingens absolute Nødvendighed, saavel for dem som ogsaa for de andre, for hvem Nutidens Specialisering af alle Arbejdsgrene gør Tilværelsen saa utrolig ensformig, at alt Initiativ maatte standse, om ikke Adspredelsen gjorde sin helbringende Indflydelse gældende; og hvilken herlig Undskyldning for enhver, som sidder fanget i Nettet og hverken har Mod eller Lyst til at sprænge det, men tværtimod med synlige Tegn paa Velbefindende blideligt og med Lempe spræller i det.

Nu er der selvfølgelig noget om det, men ogsaa kun noget. Nødvendigheden er der virkelig, men den bliver beskuet nærved og med Forstørrelsesglas, saa den Skikkelse, hvori den fremtræder, nærmest minder om et Fabeldyrs. Men hvad om vi ganske stille fjærnede Mikroskopet og betragtede det lille Uhyre med et Par nøgterne Øjne, mon det rette Billede da ikke vilde tage sig noget anderledes ud?

Vi kan selvfølgelig ikke spare Udgifter til Skolepenge, Klæder, Husleje og Tjenestefolk, vi maa læse Bøger og Blade, vi skal være Medlemmer af snart sagt Alverdens Foreninger, lidt Selskaber maa vi dog ogsaa holde og helt give Afkald paa vore fattige Fornøjelser det kan vi dog heller ikke — og til daglig skal vi da virkelig ogsaa leve.

Men er det ikke netop i dette sidste, at Skoen trykker; de andre Udgifter er dog i nogen Grad periodiske, og vi regulerer dem tildels selv; men Udgifterne til Mad og Drikke, de melder sig trofast hver Morgen paany, dem kommer vi ikke uden om. Sæt vi nu tog Tyren ved Hornene, sæt vi nu her ihukom det klassiske: hic Rhodos, hic salta og ganske roligt sagde: Her vil jeg tjene de 20—30 %, som er nødvendige til at skaffe Balance paa Budgettet.

Men er det forsvarligt? 1) Kan vi for vor Sundheds Skyld slaa af paa den vante kraftige Kost og 2) vil vore Nerver kunne svare til den Mangel paa Afveksling, den Ensformighed, som en Reform af Ernæringen antagelig maa medføre.

ad 1) Her er et af de faa Punkter, hvor Lægmand med virkeligt Udbytte har kunnet beskæftige sig haandgribeligt med de videnskabelige Undersøgelsers Resultater, tilegne sig dem i Praksis og for en Gangs Skyld være henrykt for Videnskaben; her er det bleven klarlagt, saa enhver kan fatte det, at den dyre Kost, som sædvanlig bærer Betegnelsen

»kraftig«, i dette Punkt sejler under falsk Flag, og at til Gengæld den Kost, som virkelig er sund og kraftig, netop ogsaa er forbløffende billig.

ad 2) Den gængse Anskuelse om Afveksling i Kosten er fabelagtig overdreven. For det første kan den sunde og billige Kost udmærket godt gøres afvekslende, men for det andet trænger Begreberne om Afveksling i det Hele til at korrigeres. Den Paastand, at aandeligt Arbejde ikke kan udføres paa ensformig Kost, er ikke korrekt. Det er en Kendsgerning, at et stort Antal af Verdens Lærde lever eller levede endog overmaade tarveligt og enkelt; det er endvidere en Kendsgerning, at adskillige katolske Munkeordener under virkelig tarvelige Kaar har ydet og stadig yder et fortrinligt videnskabeligt Arbejde, og endelig er et oprindelig saare enkelt-levende Folk som Japanerne heller ingenlunde Sinker paa det aandelige Arbejdes Omraade.

For det legemlige Arbejdes Vedkommende er det ikke nødvendigt at anføre Negre og Polakker som Eksempler; den danske, jævne Landbefolkning i sin daglige Levevis for 20—30 Aar siden var et lysende Eksempel, sandelig værdigt til Efterfølgelse.

Et praktisk, velgennemtænkt Forsøg i Retning af en saadan økonomisk Ernæring vilde sikkert i mange Henseender være værdifuldt.

San.

Kontingentet er for indenbys Medlemmer 3 Kr. aarlig — for et Ægtepar 4 Kr. — „Solblink" gratis.

Ny Afdeling af „D. V. F.".

Den første Afdeling af »Dansk vegetarisk Forening« udenfor København stiftedes Søndag d. 19. Februar i *Svendborg* og fik Navnet »*D. V. F. Sydfyns Afdeling*«. Allerede i adskillige Aar har der været Vegetarer i Svendborg og Omegn, men nogen Organisation har man ikke haft; Stødet til Dannelsen af en saadan skulde komme udefra.

I den senere Tid har Hr. *Albert Johansen* virket i Svendborg som Repræsentant for »Nordisk Sundheds Forlag«, og i de mange Samtaler, han i den Anledning har haft med Byens Folk og ikke mindst med Husmødrene, har han forstaaet at meddele dem noget af sin egen Begejstring for de vegetariske Idéer, saa det var en stærk interesseret Kreds, der

den omtalte Søndag Aften efter særlig Indbydelse mødte for at drøfte Betimeligheden af en lokal vegetarisk Forenings Dannelse. I Forsamlingen saas af kendte Vegetarer bl. a. Lærerinde Frk. *Jagd* (fhv. Formand for Dansk KvindesamfundsSvendborgKreds), Gaardejer *Søren Lolk* fra Taasinge, Husbestyrerinde Frk. *Anne Mikkelsen* og Fru *Holm*, medens vore udmærkede Meningsfæller fra *Raastrup* desværre havde været nødt til at melde Forfald.

Efter at Hr. *Johansen* havde budt Velkommen, gjorde Ingeniør *Schrøder* ganske kort Rede for Betydningen af, at der rundt omkring i Landet dannedes lokale Kredse til gensidig Støtte og Belæring for Medlemmerne og til videre Udbredelse af de vegetariske Idéer. En Haandsopræk-ning viste, at der var afgjort Stemning for at faa skabt en saadan Afdeling for Sydfyn, og i Løbet af en Time var der vedtaget Love, indmeldt ca. 30 Medlemmer og valgt en Bestyrelse, bestaaende af Fru *Holm*, Frk. *Jensen* og Hr. Montør *Beyer*. Kontingentet blev fastsat til Kr. 1,50 for et enkelt Medlem og 2 Kr. for et Ægtepar; heri er indbefattet Betaling for »Solblink«.

Under Slutningen af Forhandlingen herom begyndte der pludselig at myldre en Mængde Mennesker ind i Salen. Det var et Tegn paa, at Tiden nærmede sig, da *det offentlige Møde* skulde begynde, til hvilket Hr. Johansen havde indbudt hele Byen, og Kl. $8^1/_4$ var alle Siddepladser besat. For denne store Forsamling holdt nu Ingeniør Schrøder et af Lysbilleder ledsaget Foredrag om Vegetarismen, og derefter lulgte en lille Diskussion, under hvilken det navnlig fra forskellig Side blev stærkt fremhævet, hvorledes mange syge Mennesker havde fundet Bedring og ofte fuldstændig Helbredelse ved at gaa over til den vegetariske Levemaade. Ingeniør Schrøder sluttede saa Mødet med at betone, at vi dog endelig ikke maatte glemme, at Vegetarismen ikke *alene* var noget for de syge Mennesker, men fremfor alt fortjente Tilslutning fra de sunde, da det netop var gennem den, man blev i Stand til at *bevare* sin Sundhed og holde sig frisk, munter og livsglad lige til det sidste.

Det vellykkede Møde var hermed officielt sluttet, men det varede endnu en Stund, før de mange smaa private Diskussioner var forbi og de sidste Ønsker om Lykke og Fremgang for den ny Forening udvekslede.

Referent.

Vegetarisk Fællesspisning

afholdes *Fredag den 17. Marts Kl. 8* i Rantzausgade 58. Som det maaske vil erindres, fandt der sidste Vinter en festlig Sammenkomst med Spisning Sted mellem Medlemmer af »D. V. F.«, »Arbejderens Lykke« (Afdl. af Afholdssamfundet) og nogle flere Afholdsforeninger, og nu har »Arbejderens Lykke« fremsat Onsket om en Gentagelse heraf. Der vil dog denne Gang ikke blive serveret kolde Retter, men Smørrebrød, lidt Frugt og Budding. Fru *Guldbjerg* har paataget sig at sørge for Maden og vil desuden indlede Aftenen med et kort Foredrag. Lidt musikalsk Underholdning bydes der naturligvis ogsaa paa.

Billetter à 85 Ore faas hos Boghandler *Wiene* og hos Fotograf *Strenge*. Der sælges kun et begrænset Antal Billetter.

Pinseudflugt.

Maaske er det den milde Vinter, der er Skyld deri, — en Kendsgerning er det i hvert Fald, at man indenfor Bestyrelsen allerede har begyndt at lægge Planer for en *Sommerudflugt*, og det er jo da heller ingen Skade til at tænke over den Slags i Tide. Ved allerede nu at fremsætte Tanken haaber vi at kunne faa Medlemmerne til i Bladets næste Nummer at udtale sig om Enkelthederne derved.

Som det sikkert vil være mange af Læserne bekendt, findes der ovre paa Fyn — mellem Nyborg og Svendborg — en stor Gaard ved Navn *Raastrup*, hvor den vegetariske Levemaade er helt gennemført og det med saa stort Held, at denne Gaard maa betegnes som en overordentlig værdifuld Banebryder for Vegetarismen herhjemme. Herom haaber vi i næste Nr. af »Solblink« at kunde bringe en mere udførlig Artikel, som sikkert vil fremkalde Lysten hos alle vore Medlemmer til at besøge dette ejendommelige Sted. Bestyrelsen har derfor tænkt paa at ordne en 2- Dages Tur, saaledes at den første Dags Eftermiddag tilbringes paa Raastrup, hvor vi har Gaardejer *Kristoffer Rasmussen* og Hustrus Ord for, at vi vil være hjertelig velkomne, medens Natten og den følgende Dag tilbringes i Svendborg. Denne By er ikke alene berømt for sin skønne Omegn, men den danner ogsaa et Centrum for en udstrakt Frugtavl, og naar hertil kommer, at der, som omtalt andetsteds i Bladet, nylig er dannet en Afdeling af »Dansk vegetarisk For-

ening« med over 30 Medlemmer i Byen og dens Nabolag, saa vil vi sikkert ogsaa kunne have baade Udbytte og Fornøjelse af et Besøg der.

Spørgsmaalet bliver da først og fremmest, hvilket Tidspunkt der vil være det gunstigste for en saadan Tur. Af Hensyn til de mange, som ikke kan faa fri en Hverdag, har man tænkt sig, at de 2 Pinsedage kunde være heldige, men herom beder vi vore Medlemmer udtale sig nærmere.

Bestyrelsen.

Vegetarisk Bibliotek.

Det bringes herved i Erindring for »Solblink«s Læsere, at flere Bøger kunne tiltrænges til *Vegetarisk Bibliotek*, for at Udlaan snarest kan begynde.

Jeg beder derfor dem, der har Interesse for Sagen, og som er i Besiddelse af Bøger, Tidsskrifter o. lign., som kunne indlemmes i i Biblioteket, om velvilligst at indsende disse.

Tanken om et »Vegetarisk Bibliotek« er bleven mødt med Forstaaelse fra flere Sider, f. Eks. er der fra Norge tilsendt os en god Bog »Sundhed—Skønhed—Styrke af Hr. H. Lund.

Det var jo ogsaa ønskeligt efterhaanden at samle den stadig voksende vegetariske Literatur i et Bibliotek, der kunde have sin store Interesse og Betydning, naar det var let tilgængeligt for Foreningens Medlemmer.

Meddelelser om Bøger bedes sendt til

Thorvald Strenge,
Nørrevold 64.
Telefon Byen 3619.

Kontingentet er for udenbys Medlemmer Kr. 1,50 aarlig — for et Ægtepar 2 Kr. — „Solblink" gratis.

Eddike.

Saalænge en Husmoder ikke har faaet rigtig fat i Grundprincipperne for den vegetariske Levemaade, vil det i Reglen være vanskeligt at faa hende til at indse det uheldige i Brugen af de sædvanlige Krydderier. »Det er jo kun en Bagatel, der sættes til for at give Smag«. Det kan da maaske have sin Interesse at se, hvad Oberst Spohr skriver om *Eddike* i »Vegetarische Warte«. Det følgende er en Oversættelse af et Afsnit af en længere Afhandling om »De vegetariske Fødemidler, deres Udnyttelse og deres Odelæggelse«.

Eddike er en Vædske, sammensat af en temmelig ringe Mængde *Eddikesyre* ($C_2 H_4 O_2$) og en stor

Mængde Vand; den har kun ætsende og giftige Virkninger.

Jeg havde nær glemt at nævne den, da jeg, saavidt jeg ved, ikke i mange Aar har nydt den. I min Drengetid blev i vor Familie *Linser* og *hvide Bønner* i Reglen nydt sammen med en Teskefuld Eddike. Det var altid bedste Vineddike (se nedenfor), altsaa den mildeste Form. Efter Maaltidet klagede altid en eller anden, ofte hele Familien, over »*Mundvand*«, d. v. s. en Sammenløbning af meget surt Spyt i den forreste Del af Underkæben.

Saa hed det først, at »man havde spist for mange af de tungtfordøjelige Bælgfrugter«. Men gule og graa Ærter, som dog virkelig ikke var lettere fordøjelige, gav aldrig Anledning til Mundvand. Der blev anstillet Forsøg baade paa den ene og paa den anden Maade; tilsidst blev Eddiken ogsaa udeladt, naar der blev spist Linser og Bønner, og se — Mundvandet forsvandt for stedse!

Hvad var der da i Vejen? *Sur Mavesaft*, fremkaldt ved Eddikens ætsende Virkning paa den naturlige Mavesaft og Slimhinderne.

Allerede det, at almindelig Eddike kun maa indeholde omtrent 4 % *Eddikesyre* til 96 % Vand, skulde gøre os opmærksom paa dette Krydderis meget giftige Egenskaber. Eddikesyren opløser selv i denne Fortynding alle Metaller: Kobber, Tin, Zink, Jern o. s. v. Da Emaljen i vore Kogekar af Jern *ofte* og Glasuren paa Skaale og Tallerkener *i Reglen* indeholder *Bly*, saa er det farligt at lade Retter, som er tilberedt med Eddike, staa i længere Tid i saadanne Kar; det kan føre til svære Forgiftningstilfælde.

Eddikens Dannelse og Fabrikation er i mere end en Henseende interessant. Frugtsalt, hvori der ved længere Tids Henstaaen i Luften opstaar alkoholisk Gæring, bedækkes ved en Temperatur af 10—35 ° C. med et Lag *Skimmelsvamp* (Mycoderma vini), den saakaldte *Skimmel*. Denne trækker Ilt til sig fra Luften, hvorved der under Skimmellaget ved Medvirkning af en Bakterie (Eddikebakterien, bacterium aceti) danner sig et Lag Eddike, som stadig trækker mere Ilt til fra Luften og det i saa stærk en Grad, at der f. Eks. af 100 kg Alkohol kan faas 130 kg Eddikesyre. Eddikelaget og Skimmellaget hjælper hinanden gensidig, idet Skimmellaget opløser Frugtvinens naturlige Syre og derved sætter Eddikelaget i Stand til yderligere at optage Ilt fra Luften.

Det er vigtigt at lægge Mærke

til, at det er Skimmellagets Ødelæggelse af den *naturlige Frugtsyre,* som bevirker og fremskynder Dannelsen af *den giftige Eddikesyre;* denne virker ogsaa sur paa vore Smagsorganer, men i langt højere Grad end Frugtsyren. Allerede dette viser, at den eddikesure Gæring er en Ødelæggelses-, en *Forraadnelsesproces.* Men alle Slutningsprodukter af en saadan Proces er giftige!

Men hvor kommer nu Eddikebakterien fra? Ja, Bakteriologerne fra den Koch'ske Skole har straks Svaret paa rede Haand: »*Fra Luften*«. Utvivlsomt findes den ogsaa i Luften i Kældere og paa Steder, hvor Gæringsprocessen, Eddikegæringen, gaar for sig, og søger herfra over i de Vædsker, som den kommer i Berøring med, og som indeholder de Næringsstoffer, den behover. Herpaa beror jo til Dels den moderne *Snar-eddikefabrikation.* Men hvorfra kommer denne Bakterie, naar de gærende Vædsker opbevares paa frit og højt beliggende Steder? Og hvorfra kom den overhovedet fra Begyndelsen af? Det er det Spørgsmaal, paa hvilket den Kochske Skole bliver Svar skyldig.

For mig staar det klart, at paa samme Maade som Prof. Wigand har paavist det for Forraadnelsesbakteriens (bacterium termo) Vedkommende, saaledes opstaar ogsaa Eddikebakterien *ved selve Garingsprocessen* af Stoffer i vedkommende Vædske. Bagefter er den saa ligesom Forraadnelsesbakterien ganske vist *Aarsag* til fortsat Gæring, men Gæringen opstaar ogsaa til at begynde med *uden den,* om end langsommere, og *frembringer* den ligesom Forraadnelsesbakterien. Denne fremkalder vel, hvor den er til Stede, Forraadnelse i organiske Stoffer og fremskynder den; men Forraadnelse opstaar ogsaa under absolut Udelukkelse af den atmosfæriske Luft, f. Eks. i tilsmeltede Glasrør, og den frembringer da Forraadnelsesbakterien.

Hvad bruges nu Eddike til? Den bruges ligesom Alkohol til *Konservering* af mange Stoffer, som ellers let vilde være udsat for at fordærves. Man har *Eddikeagurker, Eddikeswampe,* ja endog *Eddikekirsebær!* Og dog ligger det nær at antage, at baade Agurker og Kirsebær, som af Naturen er søde, langt bedre og naturligere maatte kunne konserveres med Sukker. Hvad angaar Svampene, som jo er meget æggehvidestofholdige og har stor Tilbøjelighed til at gaa i Forraadnelse, saa tvivler jeg om, at Sukker er egnet til Konservering af dem, men jeg anser det forøv-

rigt slet ikke for Umagen værd at opbevare dem.

Endvidere bruges Eddiken ogsaa til Fremstilling af særlige Slags »*Kryddereddike*«. Den er særlig tilbøjelig til at danne Forbindelser med æteriske Olier og egner sig derfor ogsaa godt til at uddrage saadanne af Krydderiplanterne. Derved opnaar man at faa en herlig Blanding af *to* fine Gifte. Hvor er Menneskene dog opfindsomme, naar det gælder det, som kan skade dem!

At der ogsaa for Eddikens Vedkommende maa skelnes mellem forskellige Grader af Giftighed, at den Eddike, som er opstaaet ad naturlig Vej ved Gæring af Druesaft, Æblesaft, Kirsebærsaft o. s. v., er mindre giftig end f. Eks. den, der fremstilles af Træspaaner og Alkohol, skal ikke benægtes, men — den *virkelige* Vegetar nyder ingen af dem, thi de er ikke Opbygnings-, men Nedbrydningsmidler.

Mærkeligt er det alligevel, at der ogsaa i Eddiken, denne giftige Substans, kan trives levende Væsener: *Eddikeormene*. Jeg har intet kunnet finde om, hvorledes de egentlig opstaar, men har i tidligere Tid saa ofte set dem med blotte Øje. Mere end 12 % Alkohol i Eddiken skal de dog ikke kunne taale; de er altsaa, skønt man skulde tro dem særlig hærdede ved det stadige Ophold i Eddiken, mere følsomme overfor Alkohol end vi Mennesker, der »taaler« 20, 30 — ja, endog 40 % Alkohol!

Fra Arbejdsmarken.

I *Holte Foredragsforening* talte Ingeniør *Schrøder* d. 10. Februar om Emnet: »*Hvorledes kan vor Kost blive baade bedre og billigere?*« Efter Foredraget havde Tilhørerne Lejlighed til at smage paa et Par vegetariske Retter og do. Smørrebrød. »Begivenheden« er bleven udførlig refereret i de lokale Blade og har forøvrigt ogsaa haft videregående Følger; men herom nærmere i næste Nr. af »Solblink«.

Samme Foredragsholder havde d. 1. Marts Lejlighed til at tale for *de Arbejdsløse* om »*Vore bedste og billigste Fødemidler*« og fik her bl. a. Anledning til at kritisere den Anvisning paa »Billig Mad«, som Fru *Birgitte Berg-Nielsen* et Par Dage i Forvejen havde givet i »Socialdemokraten«. Men ogsaa dette Spørgsmaal skal vi senere vende tilbage til.

Vegetarisk Middag.

Gulerodsuppe.

1 kg Gulerødder renses, skæres i Skiver og koges i $2^1/_2$ l Vand sammen med en Visk, 2 Porrer, 1 Løg og lidt Salt. Naar Rødderne er møre, gnides de igennem Dørslag eller Sigte. Den gennemstrøgne Gulerodssuppe kommes atter i Gryden og gives et Opkog paa et Kvarter med 75 g Mel, udrørt i lidt Vand, samt 50 g Plantemargarine.

Spises med ristet Brød.

Hvidkaalsbudding.

30 g Plantemargarine, 60 g Mel koges sammen med 3 dl skummet Mælk til en Dejg. Efterat Dejgen er afsvalet, røres den med 2 Æggeblommer og lidt Salt. 300 g halvkogt, finthakket Hvidkaal kommes i, tilsidst de piskede Æggehvider. Bages i en smurt Form ca. 1 Time.

Spises med smeltet Smør og Kartofler.

1 kg (Kilogram) = 2 Pund.
1 g (Gram) = $^1/_{1000}$ kg = $^1/_5$ Kvint.
1 l (Liter) = 1 Pot.
1 dl (Deciliter) = $^1/_{10}$ l.

For unge Mennesker under 20 Aar er Kontingentet 2 Kr. i København og nærmeste Omegn og 1 Kr. i Provinsen. „Solblink" gratis.

Vegetarisk Oplysningskontor

(Adr. **Ingenier P. Schrøder, Holte. Telf. Holte 222.**)

giver *gratis* Svar paa *Forespørgsler* vedrørende Vegetarismen og modtager Anmodninger om Afholdelse af *Madlavningskursus, Foredrag* (med eller uden Lysbilleder), *Forevisning* af vegetariske Retter o. s. v. overalt i Landet. Endvidere modtages med Tak *Avisudklip* vedrørende Vegetarismen, og i saadanne Tilfælde, hvor en Imødegaaelse af disses Indhold maatte være ønskelig, vil der saavidt muligt blive sørget derfor.

Hoteller, Restauranter, Pensionater og Sanatorier,

i hvilke der ikke serves Kød og spirituose Drikke, og hvor Tobaksrygning ikke er tilladt.

(Optagelse i denne Fortegnelse er gratis; Henvendelse til Red.)

Skodsborg Badesanatorium, Skodsborg. *Frydenstrand Kuranstalt*, Frederikshavn. *Vegetarisk Hotel*, Vesterbrogade 79, København. *Vegetarisk Restaurant*, Løvstræde 8, København. *Vegetarisk Pensionat*, Johnstrups Allé 6, Frederiksberg.

Spisehuse, Pensionater og Sanatorier*)

med vegetarisk Diæt. (Efter »Vegetarische Warte« for 18. Februar 1911).

C-Café, G-Gæstgiveri, H-Sanatorium, M-Middag, N-Natlogis, P-Pensionat, S-Spisehus, Z-møbl. Værelse.

Aachen. Harzkampstr. 74. **M S Z.**

Alpnach-Dorf a. Vierwaldstädter See. *Trautheim.* **M P.**

Amden a. Walensee. *Klingner.* **P.**

Antwerpen. 47 rue Jacobs. **M P.**

Arnhem. Willemsplein 6. **G S.**

Arosa, Schweitz. *Daheim.* **P.**

Ascona am Lago maggiore. *Villa Helios.* **N P Z.** *Semiramis.* **G H M P S Z.** *Monte Verità.* **S P.**

Augsburg. Hj. af Grottenau-Fuggerstr. **C S.**

Baden-Baden. *Dr. Sels og Frue,* Markgrafenstr. **P.** *Binswanger,* Lichtental. **H P S.**

Bad Nauheim. Fürstenstr. 26. **C M S.**

Basel. Steinenvorstadt 11. **S.**

Berlin. Friedrichstr. 21—151—160—125. Holzmarktstr. 73. Kirchstr. 5. Kronenstr. 47. Dresdenerstr. 29. Chausseestr. 117. Wallstr. 81. Kottbuserstr. 15. Potsdamerstr. 32. Kommandantenstr. 41. Prinz Louis-Ferdinandstr. 2. Neue Schönhauserstr. 10. Prinzenstr. 83. Paulstr 2. Königstr. 29. Mauerstr. 66. Seydelstr. 29.

Bern. Grabenpromenade-Kornhausplatz

Blankenburg a. H. Heinrichsweg 6. **P.**

Bonn. Gangolfstr 3, **C M S.** Am Hof 7. **M.**

Bremen. Am Brill 5. **C M S.**

Breslau. Albrechtstr. 44. **C S.** An der Magdalenenkirche 6. **C S.** Altbüsserstr. 59. **C S.**

Brünn. Ferdinandsg. 22. **G S.**

Brüssel. 8 rue de l'Esplanade. **S Z.** 3 Avenue de la Chevalerie. **C S Z.**

Budapest. Király-utcza 35.

Cassel. Grüner Weg 14. **S.**

Cernusco-Merate. H.

Charlottenburg. Bismarckstr. 8. **S.** Berlinerstr. 119. **S.**

Chemnitz. Annabergerstr. 27. **C S.**

Crefeld. St. Antonstr. 91.

Degersheim (Schweitz). *Sennrüti.* **H.**

Dresden. Grunaerstr. 3. **C S.** Wettinerstr. 5. **C S P.** Moritzstr. 14. **S.** Ferdinandstr. 18. **C. S.**

Düsseldorf. Kaiser Wilhelmstr. 44 a. **P S Z.** Hj. af Ost- og Grupelostr. **C G M N P S Z.**

Eberswalde. Drachenkopf. **H.**

Elberfeld. Herzogstr. 25. **C S.**

*) Denne Fortegnelse vil blive fortsat og afsluttet i et følgende Nummer af »Solblink«, hvorefter Særtryk af den samlede Liste vil kunne faas (à 25 Øre) ved Henvendelse til »Vegetarisk Oplysningskontor«.

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

Vore Fødemidlers procentiske Sammensætning.

Af *John Bökelund.*

(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.

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.**

H. Steensens
„VEGETARIA“
indregistreret Varemærke
Margarine

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



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

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

Broderimagasin og Tegnekontoret,

Telefon: **Frederiksborggade 39, 1.** Byen 5199 y.

Kostumer og Selskabsdragter paategnes hurtigt og billigt. Moderne og originale Mønstre. Stort Udvalg af alle paategnede Artikler til billigste Priser.

Ingen stor Butiksleje, derfor smaa Priser.

Husk 1. Sal! **Husk 1. Sal!**

Adam E. Gall's elektriske Etablissement

for Svagstrøms-Anlæg.
Martensens Allé 16. Telefon 7934.

Specialitet: **Elektriske Ringeapparater og moderne Hustelefoni .·.**

Pasning og Vedligeholdelse af gamle Ringeledningsanlæg mod aarlig Betaling.

Overslag og Tilbud gratis og franko.

Specialforretningen

SANA

Alt til vegetarisk, afholds- og sundhedsmæssig Husholdning. — Egen Fabrik for Kogning af ægte Frugtsaft, Marmelade, Gelé og Maltsaft m. m.

Husk SANAs Kvalitet Plantemargarine.

Fabriks-Udsalg: Skindergade 28 (Tlf. 5650), Smallegade 17 (Tlf. Godth. 682 x).

Vesterbros Badeanstalt.

Vesterbrogade 36. **Telf. Vester 148 x.**

Bringes i alle Vegetarers og Sundhedselskendes Erindring.

Kolde Styrteb. m. el. u. Damp (Bruse-, Straale-, Sæde- og Skeletb.) 0,25, Abm. 0,18.
Temp. Styrteb. m. el. u. Damp (Bruse-, Straale-, Sæde- og Skeletb.) 0,30, Abm. 0.25.
Varme Karbade, Afsæbningsbade med Styrtebade (2 Haandklæder) 0,60, Abm. 0,45.
Kreuznacher-, Fyrrenaals-, Gran-, Klid-, Malt-, Havsalt og Soda-Bade.
Transportable Bade (Hjemmebade) leveres overalt i Byen 2,50, Abm. 2,00.

Husk Anstaltens 1. Kl. Frisørsalon og Fodklinik.

ELEGANTE VISITKORT

MED OG UDEN ÆSKE LEVERES BILLIGST
EMIL KRISTENSENS BOGTRYKKERI
TELEFON 4345. NØRREGADE 30, 3. o. G. KØBENHAVN K.

Udgivet af *Dansk vegetarisk Forening.*
Redaktør og Ansvarshavende: Ingeniør *P. Schrøder,* Holte.

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.