SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

4. Aargang	April 1911	Nr. 6

Hvorledes jeg blev Vegetar.*)

De sidste Aartier har været Vidne til mange mærkelige Forandringer i Opfattelsen af, hvad der i legemlig Henseende baader Mennesket bedst; og medens i tidligere Tid kun den Lærde beskæftigede sig med Fysiologiens vanskelige Problemer, og det væsentlig i den Form, at han med nogen Ængstelse for Udfaldet iagttog den Patient, som havde givet sig ham i Vold, og som han havde ordineret et eller andet malebarisk »Lægemiddel«, saa er der nu om Dage i denne Henseende sket en radikal Ændring. Den Lærdes Opgaver har i nogen Grad antaget andre Former, fordi Lægmand nu ofte med stor kritisk Sans iagttager, ja til Tider kuldkaster de Midler, som den Lærde i Tillid til sin videnskabelige Ballast med flot Overlegenhed prakker ham paa. Denne Lægmandens Trang til Selvundersøgelse og Prøvelse af de Methoder, som udgives for at tjene til at opnaa det legemlige og aandelige Velvære, som kan tilfredsstille Trangen til at nyde Livet frit og uden Ængstelse for pludselige Angreb af Sundhedens Fjender, i hvad Form de saa end maatte vise sig, har bragt adskillig gammel Overtro til at falde og sendt et frisk Pust ind i de støvede Laboratorier, hvor man mente ved Hjælp af Reagensglas og Kaniner at kunne bestemme den menneskelige Organismes Virkekraft.

Den kraftigste og radikaleste af alle disse Methoder er Vegetarismen. Med stor Kækhed har

*) Under denne Fællestitel vil »Solblink« efterhaanden bringe en Række Artikler, i hvilke kendte Vegetarer vil fortælle om, hvorledes de kom ind paa den vegetariske Levemaade, og hvorfor de stadig anser denne Levemaade for den rigtige.

Møder i April (se Side 89-93-94).

den revet al Overtro paa Livs- og Helbredelseskunst ned fra Højsædet og erstattet den med et fornuftigt Forsøg paa at gøre Skridtet fra det kunstledes og usikres gyngende Dynd til det naturliges paalidelige, klippefaste Grund.

Det er den naturlige Logik i Vegetarismen, der først har draget mig, og den paavirkede mig umiddelbart, uden at tvinge mig ind paa langvarige Spekulationer og Undersøgelser om Muligheden af at sulte ihjel, at blive afmagret, underernæret eller hvad andet rædselsfuldt, der sædvanlig tillægges denne Levemaade.

Iøvrigt er Oprindelsen til min vegetariske Levevis noget uklar for mig; naar man gennem mange Aar har indlevet sig i en Sag, gaar det saaledes, at der tilsidst ikke længere er nogen Plads for Overvejelser om, hvorfor eller hvorledes dette eller hint indgik som en fast Bestanddel i ens Tilværelse; der er Artister, som allerede som Børn har begyndt at slaa Krøller paa Rygraden, og som forbavser deres forlængst stivnede Medmennesker ved i den senere Alder stadig at kunne udøve denne samfundsnyttige Gerning; og paa Spørgsmaalet om, hvorledes de dog kan gøre det, lyder Svaret uvægerligt: det ved jeg saamænd ikke, det har jeg kunnet alle mine Dage. Paa en lignende Maade maa jeg svare paa det Spørgsmaal, som ligger gemt i Overskriften herover: »det ved jeg saamænd ikke, det har jeg været, saalænge jeg kan huske. Og Svaret er omtrent rigtigt. Den Tid, da mine Aands- og Legemsevner hentede deres Kraft i Stegegryden og Fiskekedlen, ligger nogle Aar tilbage — men det er dog ikke saameget den lange Tid, der har bevirket, at Glemselen har lagt sig over denne ægyptiske Periode; det er nok saameget, fordi jeg i den forholdsvis unge Alder af 18 Aar ændrede min Levemaade, saaledes at jeg, forinden Overgangsalderen endnu var afsluttet, var inde paa dette nye Levesæt.

Spørgsmaalet »Hvorfor« har altsaa ikke i den Grad beskæftiget mig, at jeg har et Svar paa rede Haand, naar det fremsættes. Et foreløbigt Svar kan vel nok gives; thi ligesom man ofte hører spurgt: »Hvorfor spiser vi?« og svaret: »For at leve«, saaledes kunde jeg paa Spørgsmaalet: »Hvorfor er De Vegetarianer?« svare: »For at leve *godt*«. Og det er vel egentlig ogsaa dér, jeg skal søge Spørgsmaalet besvaret. Det var under Eftersøgningen af »det Bedste«, at Ve-

getarismen ganske tilfældigt eller vel snarere instinktmæssigt kom mig paa Livet. Det er nu netop 9 Aar siden, at jeg tog den afgørende Bestemmelse: Fra nu af er Du Vegetarianer. Jeg kendte dengang ikke Vegetarismens Praksis og af Teorien kun 3 Sider af Indledningen til Fru Anna Poulsens Kogebog, og det var dér kun nogle faa Linier om ren Føde og om Fødemidler af anden Rang, som virkede paa mig med den umiddelbare Erkendelses Kraft. Siden hen blev Dr. Mich. Larsens klare og overbevisende: »Naturhelbredelsen« min Ledetraad, og jeg har stedse søgt at nærme mig den deri opstillede Norm for vegetarisk Levevis: den rene Frugtdiæt — desværre ikke altid saa fuldkomment, som jeg selv ønsker det.

Jeg havde gennem en lang Tid lappet og flikket paa en hypokonder Tilværelse og havde ofret ikke helt smaa Summer paa et fint lille Bibliotek af Recepter, som indeholdt Opskrifter paa mange dejlige Ting. Men da det blev mig klart, at jeg nu maatte forandre Kurs, tog jeg Værkerne med mig op til Dr. Mich. Larsen, som gennemgik dem med Flid og taalmodigt hørte paa Beretningen om alle de Svageligheder, jeg sad inde med; jeg blev saa underkastet et Gennemsyn, grundigt og omhyggeligt — og hørte derefter den mærkeligste Udtalelse, jeg nogensinde har hørt en Læge bruge overfor en Patient: »De fejler ingen Verdens Ting, gaa hjem, hæld Deres Medicin i Vasken og lev, som De nu er begyndt«.

Med disse Ord blev min Receptbunke revet i Stykker og Stumperne puttet i Papirkurven. Jeg har aldrig siden ejet nogen Lægerecept. *Fink-Jensen.*

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

Smaatræk
fra
Livet paa Raastrup.

Da *Raastrup*, saa vidt mig bekendt, er den eneste større Gaard her i Landet, hvor der leves vegetarisk, kunde det maaske interessere en Del af Bladets Læsere at høre lidt om, hvorledes Livet under saadanne Forhold kan forme sig.

Raastrup ligger i Gislev Sogn, ca. 3 Mil fra Svendborg. Den er paa 160 Tdr. Land og ejes af

Kristoffer Rasmussen. De tilstødende Marker er omgivne af Skov, og lige omkring Gaarden ligger den store Have, der stadig udvides ved ny Plantning af Frugttræer og -buske.

Smuk og fredelig virker Omgivelserne, og naar der ofte af de mange, der mellem Aar og Dag gæster Raastrup, klages over, at det ligger for afsides, saa betragter Beboerne det netop som et stort Gode for hele det Liv, der her føres. At det heller ikke hindrer hverken sunde eller syge i at finde Vej her ud, ser man straks, naar man f. Eks. en Formiddag i en af Sommermaanederne aflægger Gaarden et Besøg. Man træffer da for det første i Hr. Rasmussen og hans Hustru en gæstfri Vært og Værtinde, og hvis man saa gennem Spisestuen gaar ud i Haven, lægger man straks Mærke til alle de forskellige Mennesker her færdes. Smaa Børn leger paa Græsplænen, medens der henne i Lysthuset gives Skoleundervisning for nogle større Børn. En Del ældre saavel som yngre Mennesker (mest Kvinder) spaserer omkring eller har samlet sig i smaa Grupper til Læsning eller Samtale, og gaar man længere ned mod Frugt- og Køkkenhaven, træffer man atter andre i Færd med Indsamling af Frugt og Urter samt med Renholdelse af Gange og Bede.

Det almindelige Spørgsmaal fra den Besøgende lyder nu næsten altid: »Men hører da alle disse forskellige Mennesker hjemme her paa Gaarden?« Svaret kan være baade Ja og Nej, thi en Del af dem er Kurgæster, som ganske vist i Øjeblikket bor paa Raastrup, men som dog kun for kortere eller længere Tid har taget Ophold her for ved Vegetarismens Hjælp at vinde deres tabte Sundhed tilbage. De nyder nu rigtig Livet ude i den store Have enten ved Hvile, eller idet de yder en Haandsrækning ved Arbejdet, alt eftersom Lyst og Kræfter er til Stede. Naturligvis er der ogsaa sørget for, at alle kan faa deres Solbad, og i nogle Træhuse kan der søges Ly og Læ, naar det regner og blæser eller er for koldt ude paa Græsplænen.

Paa vor Spaseretur er vi naaet gennem Haven ned til Skoven og kan nu gennem Alléen se op til Gaarden. Det er imidlertid blevet Middag, og fra Skov og Mark strømmer en Flok friske, solbrændte Arbejdsfolk hjem. Saa lyder da i Reglen den Besøgendes Spørgsmaal: »Men hvorfra faar De nu Deres Folk, og hvorledes finder de sig i denne Forandring i Kosten? Kan der virke-

lig arbejdes strængt paa den vegetariske Kost?

Paa det første Spørgsmaal maa Svaret lyde, at de kommer af sig selv; thi der kommer vel næppe en, uden at det er som Ven eller Frænde af tidligere Tyende eller andet godt Bekendtskab, og Følgen heraf er naturligvis altid gode Folk. Paa de to andre Spørgsmaal er Folkenes Udseende, deres gode Humør og Appetit, hele deres Færd og det Arbejde, de udfører, det bedste Svar.

Som ogsaa en af Kurgæsterne en Gang udtalte: »Ja, en Ting er jeg da bleven klar over ved at betragte Livet her, at naar de efter en lang anstrængende Arbejdsdag i Høhøsten kan lege og danse nok saa muntert her ude i Haven om Aftenen, saa maa der være Kræfter, for ellers foretrak de nok Sengen for Legen«.

Ja, hvem af os, der har været paa Raastrup, mindes ikke de dejlige Aftener, naar vi efter endt Dagsgerning alle samledes til Sang eller Leg eller de to Aftener om Ugen til Gymnastik nede under det store Valnøddetræ, hvor baade unge og gamle var med og efter bedste Evne fulgte Trop. Og et saadant Friluftsliv er ikke blot sundt, men det bidrager ogsaa i høj Grad til Fremme af et godt Kammeratskab, for slet ikke at tale om Glæden i Øjeblikket.

Sommeren er paa Raastrup — som alle andre Steder — den bedste Tid; men ogsaa de andre Aarstider har deres Glæder. Hvor herligt er det ikke om Efteraaret at kunne samle ind af sin Have til Vinterforraad, Lønnen for Sommerens Arbejde, og hvor fornøjeligt kan ikke saadan en Aften gaa, naar der skal skæres Frugt til Tørring, naar alle Mand er samlede om Kurve og Baljer, flittig brugende Kniven, medens Kristoffer Rasmussen spiller eller læser højt for os. — lad der saa ogsaa heri blandes et Stænk af Vemod ved Tanken om den flygtende Sommer.

»I Følgeskab til Arbejde som til Fest«, dette Ord, føler man, har hjemme her, og derfor hersker der blandt alle en Tryghedsfølelse, saa det hele gør Indtryk af at være én Familie. Den bramfri Maade, hvorpaa Hr. Rasmussen og hans opofrende Hustru færdes iblandt os, skaber dette Tillidsforhold, saa at enhver gør sit bedste for at udfylde sin Plads i den daglige Gerning. Og ikke mindre Betydning har det vel for mangen forkommen Stakkel, der søger Hjælp paa Raastrup og ofte kan staa saa fremmed overfor Naturhelbredelsestanken, men som

til Trods derfor ofte i Løbet af kort Tid kan faa et godt Skub fremad, samtidig med at der naturligvis efter bedste Evne gives Vedkommende Forstaaelse af, hvad Sygdom er, hvorledes den maa behandles, og hvorledes Behandlingen senere kan fortsættes i ethvert Hjem, naar blot der er lidt god Vilje til Stede. Først da kan der jo ventes et virkeligt Resultat.

Mange Mennesker er da ogsaa rejst fra Raastrup med fornyet Livsmod til at tage Kampen op og med en Pose fuld af gode Raad samt med Dr. Mich. Larsens Adresse, hvis det skulde knibe under Krisetilstandene. Ham tilkommer da ogsaa Æren for de gode Raad, der gives Kurgæsterne med paa Vej fra Raastrup, og jeg føler derfor Trang til at sige ham Tak for al den Hjælp og Bistand, han har ydet os.

Den Virksomhed, der udfoldes paa Raastrup, forekommer mig forøvrigt at være en af de bedste Maader at virkeliggøre og sprede Kendskab til Vegetarismens Idéer paa. Jeg tør da sikkert paa manges Vegne ønske Hr. Rasmussen og Hustru Held og Lykke til at fortsætte den Gerning, de har taget op derovre.

Kunde disse Linjer dernæst bidrage til, at man andre Steder paa Landet, hvor man hidtil har holdt igen af Frygt for Vanskeligheder ved Folkeholdet, vilde gøre Skridtet fuldt ud, saa vilde det uden Tvivl blive til gensidig Glæde. Hvor mange unge Piger og Karle gaar ikke rundt og fører en ynkelig Tilværelse, idet de hverken føler sig syge eller raske; de kan blot ikke taale Mad og ikke holde ud at arbejde. Paa Raastrup har det Gang efter Gang vist sig, at naar saadanne Mennesker kom paa vegetarisk Kost og fik udendørs Arbejde, blot ikke for strengt i Begyndelsen, saa blev de i forbavsende kort Tid fuldt arbejdsdygtige og kunde slet ikke forstaa, hvor alle deres tidligere smaa Svagheder var henne.

Anna Nielsen.

„Moderne Mirakler".

En interessant Aften i Holte.

Halvandet Hundrede Mennesker beværtes festligt for ialt 17 Kr.

Ingeniør, cand. polyt. *P. Schrøder*, en af Vegetarismens begejstrede Forkæmpere, har ved sit Foredrag i Holte Foredragsforening forleden Aften bragt Ernæringsspørgsmaalet frem til livlig Diskussion blandt den smukke Villabys Befolkning, og han har

samtidig bragt Uro i mange Husmødres Sind. Thi naar Ingeniør Schrøder, assisteret af sin elskværdige Hustru, præsterede det Kunststykke i Forbindelse med hans Foredrag om »bedre og billigere Mad« at servere en festlig *Souper* for de halvandet Hundrede Mennesker, der overværede Foredraget, for en samlet Udgift paa sytten Kroner, vil det staa for de fleste Husmødre som intet mindre end et Mirakel. *Menuen* lød paa fyldt Hvidkaalshoved, Smørrebrød med tolv forskellige Slags Paalæg og endelig som Dessert: Risrand med Frugtsauce, tillavet af Abrikoser og Svedsker. Alle spiste og blev mætte, ja, det gik som ved Bespisningen af de 5000 i Ørkenen, at der blev Masser af Mad tilovers, saa at ikke alene de Tilstedeværende kunde faa Portioner med hjem til Slægt og Venner, men næste Dag levede Børnene i de to Kommuneskoler højt paa Levningerne. Og Maden, som serveredes af unge skønne Kvinder som i Muhamedanernes Paradis, smagte fortrinligt. Og, som sagt, den samlede pekuniære Udgift var sytten Kroner. Vi iler med at henstille til enhver af Villakommunens Foreninger, som har Foredragssagen paa sit Program, at indbyde Ingeniør *Schrøder* og Frue til at give en lignende Aften. Vi garanterer, at det ikke vil komme til at skorte paa Publikum. Saa meget mere, som ethvert sanitært Spørgsmaal altid vil kunne paaregne speciel Interesse hos Villabyernes Befolkning, der jo netop af sanitære Hensyn er flyttede bort fra den store By.

Ingeniør *Schrøders* Foredrag var i det hele taget et stærkt agitatorisk Indlæg for strengt gennemført vegetarisk Levemaade, i hvilken Forbindelse han banlyste ikke alene Spiritus og Tobak, men tillige Kaffe, The og Chokolade. Sluttelig fremviste Foredragsholderen en Række overmaade smukke Lysbilleder fra en af ham foretaget otte Dages Rejse i Tysklands Bjergegne. Som Vegetar havde han kunnet gennemføre denne Rejse for ialt 67 Kr.

Sanitas.

*

Ovenstaaende Referat i »Politiken«s Distriktsblad for $^{16}/_{2}$ 11 fremkaldte i et følgende Nummer af Bladet en Forespørgsel fra »Flere Beboere i Skodsborg«, som ikke kunde forstaa, at Mad til den Pris virkelig kunde være spiselig, og som i hvert Fald nok kunde ønske at vide, hvilke Ingredienser, der var medgaaet til Maden, og Prisen paa dem. Denne Forespørgsel blev besvaret i

samme Blad for 9. Marts, og da Svaret maaske kan have Interesse i videre Kredse, gengives den væsentligste Del deraf i det følgende:

Efter det omtalte Foredrag i Holte Foredragsforening blev der ganske rigtigt serveret fyldt Hvidkaal, en Portion Smørrebrød og Risrand med Frugtsauce; men naar Prisen for samtlige Raaprodukter i Referatet er opgivet til 17 Kr., er dette for saa vidt en Overdrivelse, som den i Virkeligheden kun var 14 Kr. 72 Øre.

For dette Beløb blev der leveret saa meget af den første og sidste Ret, at enhver af de 150 Tilhørere kunde faa en lille Smagsprøve deraf, og desuden 250 Portioner Smørrebrød. Hver af disse Portioner bestod af 6 Snitter, svarende til $1^1/_2$ Skive Rugbrød af en saadan Tykkelse, at der faas 50 Skiver eller 200 Snitter af et 4 Pd.s Brød til 30 Øre. Til samtlige 1500 Snitter medgik følgelig $7^1/_2$ Rugbrød, som kostede Kr. 2,25, endvidere 4 Pd. Plantemargarine, som kostede 2,60, og endelig Paalæg. Af dette var der 12 forskellige Slags. Som Eksempel kan nævnes Kartoffelfrikadeller efter følgende Opskrift:

6 (russiske) Æg	Kr. 0,40
35 Kvint Palmin	— 0,20
50 Kvint Flormel	— 0,05
4 Pd. Kartofler	— 0,14
Salt og Løg	— 0,05
Ialt	Kr. 0,84

Heraf fremstod 42 Frikadeller, hvoraf 25 blev brugt til 125 Snitter, d. v. s. for 50 Øre Paalæg. Af de øvrige 11 Slags Paalæg var de gennemskaarne kogte Gulerødder meget billigere, Sirupskagen derimod lidt dyrere, men i Gennemsnit kan Prisen for Paalæg nok regnes til 50 Øre pr. 125 Snitter, hvilket for samtlige 1500 Snitter bliver 6 Kr. Alle 250 Portioner Smørrebrød har følgelig kostet 2,25 + 2,60 + 6,00 = Kr. 10,85 eller knap $^3/_4$ Øre pr. Snitte.

Til den fyldte Hvidkaal medgik:

2 Hvidkaalshoveder	Kr. 0,30
1 Pd. Linser og Bønner	— 0,30
5 Æg	— 0,38
Tvebak	— 0,20
Palmin	— 0,06
Mel	— 0,03
Salt og Løg	— 0,05
Ialt	Kr. 1,27

Til Risranden medgik:

2 Pd. Ris	Kr. 0,34
1 Pd. Kokusmel	— 0,70
1 Pd. Abrikoser	— 0,70
1 Pd. Svedsker	— 0,40
Fløde	— 0,62
Sukker	— 0,04
Ialt	Kr. 2,80

Den samlede Udgift fordeler sig altsaa saaledes:

Fyldt Hvidkaal	Kr. 1,27
Smørrebrød	— 10,85
Risrand	— 2,80
Ialt	Kr. 14,92

Da det hele i Virkeligheden kun kostede Kr. 14,72, ser man heraf, at den ovenfor benyttede Gennemsnitspris for Paalæg til Smørrebrød er en lille Smule for høj.

Hvad nu Næringsværdien angaar, saa viser en tilnærmet Regning, at hver Tilhører for ca. 7 Øre har faaet ca. 400 Kalorier eller omtrent en Sjettedel af det, som en voksen Mand med middelstærk Legemsudvikling og do. Arbejde skal have

i Løbet af en Dag. Om Tilhørerne er blevne mætte heraf, kommer an paa, hvor sultne de har været i Forvejen, men Meningen var jo forøvrigt aldeles ikke at mætte de Tilstedeværende, men blot at give dem »Blod paa Tanden«, saa at de kunde faa Lyst til at gøre Forsøg med de vegetariske Retter i den hjemlige Husholdning.

„Solblink"s Fremtid

svæver stadig i det uvisse, idet Bestyrelsen endnu ikke har fundet en fast Redaktør, men følgende kan dog allerede nu betragtes som nogenlunde fastslaaet.

Med næste Nummer, som vil blive udsendt d. 1. Maj,, begynder »Solblink« paa sin 5. Aargang og vil i den Anledning møde med et nyt »Hoved«, til hvilket Tegningen er bleven skænket os af en af Bladets Venner.

Desuden vil Papiret blive af en bedre Kvalitet end hidtil, og Bladet vil sikkert derved vinde betydelig i sit Ydre. Vore Udgifter til »Solblink« vil ganske vist samtidig forøges lidt; men til Gengæld agter vi saa at spare de ret store Omkostninger, der har været forbundet med Udsendelsen af Brevkort, hver Gang Vegetarisk Forening holdt Møde. Meddelelse om Møder o. lign. vil fremtidig findes i Bladet, og vore Medlemmer bedes venligst gøre det til en ufravigelig Regel at blade »Solblink« igennem, straks naar det kommer ind ad Døren, og bl. a. undersøge og opnotere, hvad der maatte være af Møder i den kommende Maaned.

Og saa tillader Red. sig sluttelig at rette en indtrængende Opfordring ttl Medlemmerne om, at de vil betragte sig som Medarbejdere ved »Solblink« og indsende smaa Artikler og Oplysninger, fremkomme med Kritik og Imødegaaelse, naar de maatte finde Anledning dertil, og i det hele taget bidrage hver efter sin Evne til, at vort Blad kan blive interessant og lærerigt.

Stort Agitationsmøde

paa Tirsdag.

Der har for nylig i »Social-Demokraten« været ført en lille Diskussion om Spørgsmaalet »Billig Mad«. I nævnte Blad for $^{21}/_{2}$ 11 fremkom Fru *Birgitte Berg Nielsen* med nogle »Oplysninger for Husmødre«, som i det væsentlige var meget fornuftige og nærmest maatte betegnes som en udmærket Reklame for den vegetariske Kost. At dette dog næppe har været Fruens Mening, fremgaar tilstrækkelig tydelig af en ny Artikel i samme Blad for $^{27}/_{2}$, i hvilken Fru B. N. meget

udførlig gør Rede for, hvorledes et Oksehoved skal behandles og udnyttes som væsentlig Bestanddel af Middagsmaden en hel Uge igennem i en Familie bestaaende af Mand, Hustru og 6 Børn. Her skal gengives et Par Brudstykker af Fru B. N.'s Artikler.

»Slagteren maa tage Øjnene ud af Oksehovedet, flække det i 2 Halvdele og hugge Tænderne af; hvert halve Hoved flækkes derefter med 3—5 Hug, hvoraf 1 gaar gennem Øjehulen«. »Naar Husmoderen faar det saaledes parterede Oksehoved hjem, skærer hun først de udvendige Kindmuskler af; der er 2—2½ Pd. Kød . . .«. »Dette Kød lægges til Side, mens Hovedet renses. Hovedet lægges i en Balje koldt Vand og vaskes i flere Hold Vand, til det ikke er videre blodigt«.

Herefter beskrives nu en vidtløftig Rensning med paafølgende Udblødning i 2—4 Timer, fornyet Rensning og Børstning, Skoldning og Kogning i 3 Timer, til Kødet er mørt.

»Saa sier man Suppen, piller Kødet af Knoglerne og sætter disse paa igen med frisk Vand og lader dem koge 12—18 Timer ganske smaat og under Laag. Slutter Laaget ganske tæt, saa Vandet ikke damper bort, vil der til denne Kogning kun bruges Gas for ½ Øre i Timen. Naar Knoglerne udkoges paa denne Maade, vil Suppen indeholde lige saa megen Næringsstof som 2 Pd. skært Kød«.

Efter saaledes at have tumlet med det stakkels Oksehoved i flere Døgn mener Fru B. N. nu ogsaa at have Suppe til flere Dage, Peberrodskød, Labskovs, Frikadeller, Kødboller og Boller i brun skarp Sauce, alt til en Familie af ovennævnte Størrelse og fordelt over en hel Uge. En Del af Kødet bliver altsaa efterhaanden ca. 14 Dage gammelt, og det er derfor ganske naturligt, at der kan blive Brug for en skarp Sauce den sidste Dag; men ellers har det vist sig, at Fru B. N.'s Beregninger ikke vækker almindelig Tiltro blandt de Husmødre, for hvilke Herlighederne nærmest var bestemt. »Social-Demokraten« har nemlig modtaget et stort Antal Protester fra sine Læsere og har offentliggjort nogle Brudstykker af dem d. ⅔, og det fremgaar heraf, at man ikke alene betragter Arbejdet ved Tilberedningen af et saadant Oksehoved som uoverkommeligt, men ogsaa tvivler stærkt om Rigtigheden af det angivne Gasforbrug, Næringsindholdet og Prisen.

Vi Vegetarer ser naturligvis paa en saadan Sag med vore

egne Øjne. Det løber os koldt ned ad Ryggen, naar vi læser om de Forberedelser, der gaar forud for Maaltider af denne Art, og dersom vi saa oven i Købet er klar over, at man kan faa lige saa billig og meget bedre Mad paa en langt lettere og bekvemmere Maade, uden at dræbe noget Dyr, og uden at noget Menneske behøver at udføre det uhyggelige og demoraliserende Tilberedningsarbejde, som ovenfor er skildret, saa føler vi en Trang til at protestere mod et Oplysningsarbejde, som det Fru B. N. her — utvivlsomt i den bedste Mening — har indladt sig paa.

Derfor blev der ogsaa paa Foranledning af »Vegetarisk Oplysningskontor« tilstillet »Social-Demokraten« et Svar paa Fru B. N.'s Artikel. Det blev optaget den 6/3 og skal blive gengivet i næste Nr. af »Solblink«. Men hermed afsluttede »S.-D.« Diskussionen, og Fru B. N. maatte derfor søge ad anden Vej at forsvare sig. Desværre valgte Fruen her en Vej, som hun ikke burde være slaaet ind paa. Fru B. N. er nemlig Bestyrer af »*Dansk Kvindesamfund«s* Husholdningskursus og har benyttet sig heraf til at arrangere et *gratis* Kursus i Anvendelse af Oksehoved, Svinehoved, Blod og Indmad. Dette Kursus strækker sig over 6 Gange (ialt 15 Timer), det afholdes paa Fruens Husholdningsskole, og at det er gratis betyder, at »Dansk Kvindesamfund« afholder Udgifterne derved, for en væsentlig Del af sit Statstilskud (4000 Kr.). Da Bevillingsmyndighederne formentlig ikke har ydet dette Tilskud for at ubemidlede Husmødre kan lære at lave Mad, som selv i en Kødspisers Øjne bærer et ret uappetitligt Præg, har »D. V. F.« henvendt sig til »Dansk Kvindesamfund« og forespurgt, om man vilde lade afholde et tilsvarende Kursus i Tilberedning af billig Mad efter vegetariske Principper. Herpaa har »D. K.« givet Afslag, og følgelig maa vi hjælpe os selv.

I den Anledning lader da »Dansk vegetarisk Forening« afholde et stort Møde i Grundtvigs Hus Tirsdag d. 4. April. Ved denne Lejlighed vil Ingeniør Schrøder holde et Foredrag om »Hvorledes faar vi den bedste Kost for den billige Pris?« Det bliver med Lysbilleder, og efter Foredraget vil der blive serveret Smagsprøver af et Par kolde vegetariske Retter samt Smørrebrød med 12 forskellige Slags Paalæg. Ved denne Lejlighed vil vi søge at vække Opmærksomhed for den billige vegetariske Kost, og saa haaber vi bag-

efter at kunne oprette nogle Kursus for de Husmødre, der for Alvor vil prøve at føre de ny og bedre Ernæringsprincipper ud i Livet. Saafremt nogle af Foreningens Damer maatte være villige til at hjælpe lidt til ved saadanne Kursus, bedes de tilstille Ingeniør Schrøder Meddelelse herom. Da der ved det ovenfor omtalte Møde skal serveres 500 Portioner Mad, vil der ligeledes Tirsdag Eftermiddag og Aften blive Brug for velvillig Hjælp ved Tilberedning af Smørrebrød og Servering. Tilbud herom modtages ogsaa med Tak.

Anmeldelse.

Marie Lindberg: **Vegetarisk Kogebog.** Paa Dansk Bogforlag, Margrethevej 5, er udkommen en god vegetarisk Kogebog af Marie Lindberg. Den indeholder over 400 Opskrifter, der spænder over alle de Omraader, en vegetarisk Husmoder søger Oplysning paa. Forfatterindens store Erfaring har her givet sig Udslag i en udmærket Haandbog, tjenlig i enhver Husholdning.

Som Indledning til Bogen fremsætter Dr. *N. P. Nelson* i en klar sammentrængt Form de Grunde, hvorfor vi bør leve vegetarisk.

Th. S.

Det sociale Sekretariat og Bibliotek.

D. V. F.s Medlemmer har fra 1. April fri Adgang til det sociale Bibliotek, i det D. V. F. har indmeldt sig som Korporation i nævnte Selskab. En nærmere Redegørelse for Sekretariatets Virksomhed vil følge i næste Nr. af »Solblink«.

Biblioteket og Læsestuen er aaben Onsdag Kl. 11—2 og 4—6, de øvrige Hverdage Kl. 11—2 og 7—10.

Vegetarisk Fællesspisning.

Medlemmer af »D. V. F.« og Afholdslogen »Arbejderens Lykke» var den 17. Marts samlede til en vegetarisk Fællesspisning i Afholdshjemmet, Rantzausgade 58.

Fru *Guldbjerg* havde paataget sig det store Arbejde med Madens Tilberedelse og Anretning, assisteret af Damer fra begge Foreninger.

Efter at Hr. Boghandler *Wiene* havde budt Velkommen, holdt Fru Guldbjerg et Foredrag om Vegetarismen og paaviste deri, hvorledes en ny og bedre Erkendelse af Hygiejnens Betydning paa mange Omraader brød igennem i vor Tid. Ved mere gennem-

ført Renlighed, ved Afhold fra skadelige Nydelsesmidler, især Alkohol, og endelig ved at leve vegetarisk, altsaa undlade Kødet i Ernæringen, da det maa betragtes som uskikket til Menneskeføde, opnaaedes mange Fordele, større Modstandsdygtighed mod Sygdomme, bedre Arbejdsevne, mindre Træthedsfølelse og som Følge heraf et lysere Livssyn.

Efter Foredraget serveredes Smørrebrød med 10 Slags Paalæg og Frugt samt til Dessert en delikat Sagobudding.

Under Maaltidet musiserede en ung Dame. Deltagerne nød med Velbehag det serverede Smørrebrød; fra flere Sider rettedes Spørgsmaal om Madens Sammensætning, og disse blev beredvillig besvarede af Fru Guldbjerg, som derved oplyste om, at den vegetabilske Kost foruden at være mere nærende ogsaa var billigere end den animalske.

Efter Maaltidet holdtes en lille rask Auktion over den tiloversblevne Mad. Her viste Formanden for »Arbejderens Lykke«, Brandmand *Peters*, sig som en glimrende Auktionarius, der ved sit gode Humør hurtig fik Maden afsat.

Aftenen forløb i det hele taget paa en meget hyggelig Maade; det havde blot været ønskeligt, om flere Medlemmer af »D. V. F.« havde været til Stede.

Th. S.

Medlemsmøde.

Fredag den 28. April Kl. 8 afholdes Møde i Hotel »Hafnia«, Vestervoldgade. Fru *Johanne Meyer* vil tale om: »Hemmeligheden ved at bevare Ungdomsfriskheden op i Aarene«. Gæster er velkomne.

Fra Provinsen.

Den nye vegetariske Forening for Sydfyn har afholdt *konstituerende Generalforsamling* i Svendborg d. 8. Marts. Hr. Montør *Chr. Beyer* valgtes til Formand. Iøvrigt forløb Mødet paa en fornøjelig Maade med Samtale mellem Damerne om det brændende Madspørgsmaal og sluttede med lidt Oplæsning.

Foreningens Mødeaften bliver den 3. Tirsdag i hver Maaned, undtagen de 4 Sommermaaneder.

•

Ogsaa ovre i *Jylland* er der noget i Gære; det skal blive interessant at se, om den næste nye Afdeling af »D. V. F.« kommer frem i Vejle eller i Aarhus.

•

Vegetarisk Forening for Sydfyn.

Medlemsmøde *Tirsdag d. 18. April Kl. 8* i Borgerforeningen (Indgang fra Teaterpassagen). *Christoffer Rasmussen*, Raastrup, kommer til Stede og fortæller om vegetarisk Husførelse.

Mød alle! Tag en interesseret med! *Bestyrelsen.*

Ugens Spiseseddel.

Søndag. Urtesuppe med bagte Boller. Makaronibudding med Aprikoskompot.

Mandag. Risengrød med Saft, blandet med Vand. Paneret Selleri med Kartofler og Citronsauce.

Tirsdag. Urtesuppe (opvarmet). Risengrødsklatter med Syltetøj.

Onsdag. Nøddefrikadeller med stuvede Gulerødder. Byggrynssødsuppe.

Torsdag. Fyldte Løg med Kartofler og smeltet Smør. Æblegrød.

Fredag. Kartoffelmosrand med stuvede Rosenkaal. Kirsebærsuppe med Tvebakker.

Lørdag. Brødsuppe. Kartofler med Løgsauce og syltede Rødbeder.

Følgende Opskrifter er beregnet til 4 Personer:

Makaronibudding.

60 g Makaroni koges mør i 1/2 Liter skummet Mælk, hældes op i et Fad, røres med 30 g Plantemargarine, 30 g Sukker og lidt Kardemomme. Naar det er afsvalet, kommes 3 Æggeblommer og tilsidst de piskede Hvider deri. Bages i en smurt og bestrøet Form ca. 1 Time.

Nøddefars.

100 g Ris koges til Grød i 7 Deciliter Vand (en Levning af en eller anden Slags Grød kan udmærket anvendes). 200 g Nøddekærner findeles i en Mandel- eller Nøddekværn og blandes i Grøden sammen med for 5 Øre stødt Tvebak, 1 Æg og lidt Salt. Portionen deles i 2 Dele. Af den ene steges Frikadeller paa sædvanlig Maade. Den anden Portion bruges til de fyldte Løg.

Hertil anvendes 6 spanske Løg. Et Laag skæres af hvert Løg; dette udhules og fyldes med Nøddefarsen. Laaget lægges paa og bindes med Traad. Løgene koges møre i Vand med lidt Salt i ca. 1 1/2 Time.

1 Kilogram (kg) = 1000 Gram (g) = 2 Pund, altsaa 5 g = 1 Kvint. 1 Liter = 1 Pot = 10 Deciliter.

Vegetarisk Oplysningskontor

(Adr. Ingeniør 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.

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



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

H. Steensens
„VEGETARIA"
Margarine

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.

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

Broderimagasin og Tegnekontoret,

Telefon: **Frederiksborggade 39, I.** 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 Ringeledningss-Anlæg 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.

Marmite,

ren Planteekstrakt til Suppe, Sauce og Bouillon.

Billig, drøj og velsmagende. 1 Krukker fra 45 Øre hos Urtekræmmerne. Prøver gratis.

Th. Fabricius, Aarhus.

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

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.