1721 5 ... Hyrnedr.

SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

5. Aargang | Maj 1911 | Nr. 1



Foraar.

Sol, nu har du vundet Sejren,
trindt det skønnes Dag for Dag;
der er atter Liv i Lejren,
Knopper brister Slag i Slag.

Alt den lille Anemone
dækker Skovens brune Bund;
gennem bladløs Bøgekrone
Solen kysse kan dens Mund.

Men det varer ikke længe;
Bøgen selv vil snart staa Brud,
og dens tætte Løv vil stænge
Solens Lys fra Skoven ud.

Anemone, stakkels lille,
saa er det med dig forbi!
Du maa krybe ganske stille
ned igen i lune Hi.

Ligge der, til Vaarens Stemmer
kalder paa dig næste Gang,
og du gennem Muld fornemmer
Lys og Varme, Fløjt og Sang.

Men er det ej netop Lykke:
Lys og Skygge veksle maa?
Maatte blot i dette Stykke
Livet fuldt ud vi forstaa!

Hvorledes jeg blev Vegetar.

Som Barn kendte jeg kun Vegetarer fra »Fligende Blätter«, hvor de stod og slikkede sig om Munden udenfor et Spækhoker-Vindue, og at Sagen havde en anden Side end den spøgefulde, faldt mig ikke ind, for jeg engang som 19-aarig læste Tolstoj: Det første Skridt.

Her fremstiller Forfatteren i stærke Ord, hvorledes det første Skridt for et Menneske, der vil leve et alvorligt kristent Liv, maa være at give Afkald paa det sammensatte Nydelsesliv, der leves i Nutidens Samfund, og begynde med Faste og Afholdenhed fra Kod — og han giver derpaa en Skildring af et Besog i Slagtehuset i Tula.

Saadan havde jeg aldrig for hort vort Forhold til Kodspise fremstillet, og et Slagteri havde jeg aldrig set. Mon det virkelig var saa rædselsfuldt som det i Tula?

Ja, det saa jo grimt ud at se et Hønehoved blive hugget af — det vendte man sig fra i Afsky — ganske vist for senere at spise den »styrkende« Suppe inde ved Middagsbordet.

Og saa kunde end ikke Tolstojs stærke Pen give En det fulde Indtryk af Rædslernes Virkelighed — thi det kan overhovedet ikke skildres, kun ses, det fik jeg nogle Maaneder efter erfaret ved at besøge Aarhus Slagtehus.

Først maa jeg sige, at bedre Forhold end dér faar Slagtning aldrig. Det *kan* overhovedet ikke foregaa lettere og hurtigere — men Beundringen for Tidens mekaniske Snille er kun som en Draabe mod det Hav af Modvillie, der strømmer gennem et blot nogenlunde varmtfølende Menneskes Bryst ved Synet af denne brutale Udsletten af Liv, denne Forvandling af levende, tillidsfulde Dyr til døde, kolde Kroppe.

Og der havde jeg hver Dag gaaet forbi disse røde Huse uden at ane, hvilken Rædsel de gemte, thi udenfor saa man jo kun de fromme taalmodige Heste, Okser og Kalve fredelig staa og vente paa deres blodige Skæbne.

Jeg kom ind i Okschallen. En smuk, sortbroget Ko blev lort ind; paa Dørtærskelen standsede den, spilede Næseborene op og udstødte et ængsteligt, skælvende Brøl, da Blodlugten fra den store Hal bølgede imod den. Forstod den, at den endnu kun skulde gaa de ti Skridt til den nærmeste Baas, saa var dens Liv slut?

Slagteren drejede dens Hale rundt, og uvillig, men nødtvungen vandrede den sin sidste Gang, glidende paa det blodglatte Gulv og skottende ængstelig til sin Frænde, som allerede var dræbt og hejst op i Bagbenene. Den blev stillet an i sin Baas, og Masken med den løse Pløk blev lagt paa dens Pande, et Par senede Slagterarme hævede en tung Okse og smeldede med al sin Kraft dens Bagkant mod Jernplokken i Dyrets Pande, og i samme Nu knækkede alle Oksens fire Ben som Tændstikker under dens tunge Krop, og uden en Lyd styrtede den næsegrus i Gulvet.

Rolig, men hurtig, satte Slagteren sig paa dens Hoved, trak sin Kniv og savede Halsaaren over, idet hans Lærling med blodige opsmøgede Ærmer opfangede Blodstraalen i en stor Skaal. Et Par Spjæt og Krampetrækninger — og Dyret laa med brustne Øjne, parat til at lade sit gode varme Skind trække af, Benene save over og Hovedet skille fra Kroppen; i Stedet for en le-

vende Skabning var der nu kun et koldt Lig — Kød.

Jeg forlod Hallen, ikke overvældet af Indtrykket, thi det var *mere* end overvældende; det fik mig til at tage mig sammen straks paa Stedet. Det vældede sig *saa* stærkt ind paa mig, at jeg ikke straks fortumlet sogte bort for at klare mine Tanker, men øjeblikkelig slog fast for mig selv: Dette her kommer Du aldrig udenom. Du *maa* blive Fjende af Kødspisning.

Senere har jeg, særlig ved Dr. Larsens udmærkede Skrifter, ogsaa lært alle de mange andre gode Grunde til at være Vegetar at kende, Grunde, som hver for sig burde være nok til at gøre Menneskene til Vegetarer; men stærkest flammende staar stadig for mig Myrderierne, som daglig foregaar i Slagterierne her og hele Verden over.

S. P. Wiene.

Det sociale Sekretariat og Bibliotek.

De sociale Spørgsmaal staar paa Dagsordenen i vor Tid. Politikerne soger — med større eller navnlig med mindre Held — at løse dem ad Lovgivningens Vej; vi andre følger gennem Aviser og andre Skrifter vore Foreres Færd og tager maaske ogsaa Del i Arbejdet, for at løse de samme Spørgsmaal ad Handlingens Vej, ofte uden at vi selv rigtig er klar over det. Hvad er nemlig »de sociale Spørgsmaal« andet end Spørgsmaalet om, hvorledes vi Mennesker skal indrette os i vort Forhold til hverandre, for at saa mange som mulig af os — helst vi alle — kan faa det mest mulige ud af vort Liv? Og er det ikke netop dette Spørgsmaal, hvis Løsning der arbejdes paa rundt omkring i mange af vore Foreninger, hvad enten de nu har valgt Kvindesagen, Fredssagen, Afholdssagen eller en anden af de utallige »Sager« som Specialitet.

At ogsaa Ernæringspørgsmaalet maa henregnes til de sociale Spørgsmaal, turde være indlysende. Det kan ikke være Samfundet ligegyldigt, hvad dets enkelte Medlemmer spiser og drikker, thi det har en overordentlig stor Indflydelse ikke alene paa det enkelte Individ, men sandelig ogsaa paa hele Slægten, saavel den nulevende som den kommende. Det spiller bl. a. en uhyre stor Rolle alene derved, at langt den overvejende Del af Menneskene enten direkte eller indirekte er beskæftiget med Fremstilling og Fordeling af Fodemidler, men under den nuværende Samfundsordning, hvor Kampen for »det daglige Brod« er vel kendt for de fleste af os, faar Ernæringsspørgsmaalet til-

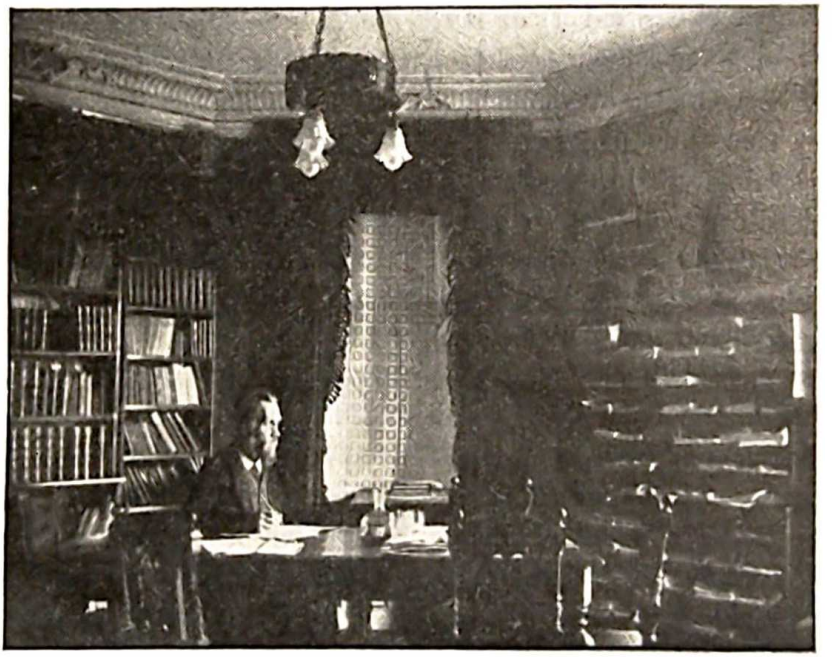
lige en økonomisk Betydning, som ikke bliver mindre, hvis vi henregner de saakaldte Nydelsesmidler herunder. Naar det danske Folk hvert Aar bruger 65 Mill. Kr. til Alkohol, 20 Mill. Kr. til Tobak, 20 Mill. Kr. til Kaffe og 10 Mill. Kr. til The, saa maa enhver kunne indse, skulde man tro, at Spørgsmaalet om, hvorvidt disse mange Millioner gives ud til noget godt eller til noget unyttigt, eller maaske endog til noget skadeligt, maatte være et socialt Spørgsmaal af Rang.

Det viser sig ikke desto mindre, at Erkendelsen heraf end ikke er vaagnet hos dem, der dog ellers burde have den bedste Forstand paa dette Omraade, hos dem, der styrer Land og Rige. Man har i de senere Aar, efter at de danske Afholdsforeningers Medlemstal var kommen op over det første Hundrede Tusinde, ikke godt kunnet undgaa af offentlige Midler at yde en karrig Pengeunderstøttelse til Afholdssagens videre Fremme, men nogen egentlig Forstaaelse har Regering og Rigsdag ikke vist hverken af Alkoholspørgsmaalets Betydning eller — endnu mindre — af Ernæringsspørgsmaalets. For ikke at være uretfærdig, skal jeg dog nævne, at vore udmærkede Lovgivere har ofret Masser af Penge paa at faa Spørgsmaalet om Ernæringen af vore Heste, Køer og Svin grundig undersøgt, medens de samtidig har betragtet den menneskelige Organisme som et Støvleskaft, hvori man kunde putte alt mulig.

Nu er det jo netop Ernæringsspørgsmaalet, der har ganske særlig Interesse for os Vegetarer, og umuligt er det vel ikke, at der iblandt os kunde være nogle enkelte, som i den rigtige Løsning af dette Spørgsmaal ser et Universalmiddel mod alle Samfundets Skavanker. Men de fleste af os er dog sikkert klar over, at hvor nødvendigt det end er for Udviklingen af et lykkeligere Samfund, at vi kommer bort fra Kødet og de andre skadelige Nydelselsesmidler, saa er der dog meget andet, der ogsaa maa forandres, før Maalet naas. De fleste Mennesker, hvad enten de er Vegetarer eller ej, vil vel endog kunne blive enige i det væsentlige, saa længe Talen er om, *hvad* der er galt ved de bestaaende Forhold; men saa snart der spørges om, *hvorledes* Fejlene skal rettes, er det forbi med Enigheden, og den Strid opstaar, som bl. a. giver sig Udslag i Dannelsen af forskellige politiske Partier, der hver for sig søger at vinde Tilhængere, navnlig ved Agitation gennem Aviserne.

Nu læser vel de fleste Mennesker deres Avis hver Dag — de burde i hvert Fald gøre det —,

men de læser i Reglen ogsaa kun een, og de undgaar da vanskelig at faa deres Syn paa Samfundet og dets Fejl præget af den Opfattelse, som vedkommende Blad er Talsmand for; men dette er uheldigt, thi for at naa til Sandheds Erkendelse, maa man altid se det foreliggende Spørgsmaal belyst fra alle Sider, og det gælder ikke mindst de store Samfundsspørgsmaal, der hvert for sig kan være omfattende nok, og saa oven i Købet griber ind i hinanden, ofte paa en ret indviklet Maade.



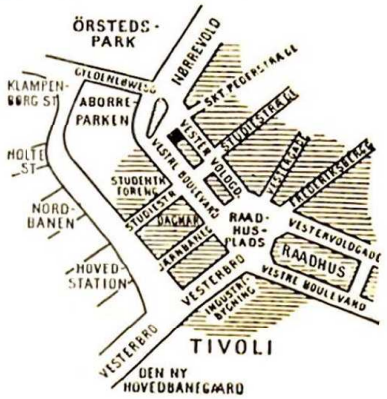
Netop fordi det kan være forbundet med lidt Besvær at trænge ind i dem, skyder mange Mennesker disse Spørgsmaal fra sig; men det har man ikke Lov til! Der er visse Menneskerettigheder, som enhver af os kan og bør kræve respekteret; til Gengæld har vi da ogsaa Forpligtelser overfor det Samfund, vi tilhører, bl. a. den Forpligtelse hver efter sin Evne at arbejde med paa Udviklingen af Samfundet i den rigtige Retning.

Men det Kendskab til Samfundets Indretning, som vi da nødvendigvis maa have, det upartiske Overblik over de sociale Spørgsmaal, som vi da ikke kan undvære, hvor faar vi det fra? Ja, det faar vi ikke let noget Sted paa en lettere og bekvemmere Maade end i *Det sociale Sekretariat og Bibliotek*. Denne Institution kan nærmest betegnes som et Oplysningsselskab, idet dens Formaal er: uafhængig af de politiske Partier at virke for Fremme

af social Fred ved at udbrede almen Oplysning om 1) Forholdet mellem det aandelige Liv og de sociale Tilstande i Fortid og Nutid, 2) de forskellige sociale Idéer i Ind- og Udland, 3) Fremskridtene i Retning af Idéernes praktiske Udformning og Gennemførelse saavel gennem de fri Sammenslutninger som i Kommune og Stat.

Selskabet virker ved 1) et Bibliotek, 2) et socialpolitisk Tidsskrift (»Samfundets Krav«), 3) Foranstatning af Møder med Foredrag og Forhandlinger, 4) Undervisning i Samfundslære, 5) Besvarelse af Spørgsmaal om sociale Fremtoninger.

Enhver Mand og Kvinde kan optages som Medlem mod at yde et Aarskontingent af 2 Kr. Desuden kan Foreninger sikre deres Medlemmer *fri Adgang til Læsesal og Bibliotek* mod et ringe aarligt Bidrag, og heraf har Dansk vegetarisk Forening benyttet sig til at skaffe sine Medlemmer en Fordel, som de sikkert vil paaskønne, naar de først bliver rigtig klar over, hvad den betyder. Men herom kan de ikke forvisse sig paa nogen bedre Maade end ved at aflægge et Besøg i Selskabets Lokaler, som de ikke vil have svært ved at finde ved Hjælp af hosstaaende lille Skitse, paa hvilken Bygningen er vist som en sort Plet. Det er *Vester Boulevard 5,* ogsaa kaldet »Ny Rosenborg«, beliggende 1 Minuts Gang fra Raadhuspladsen. Her



vil man paa 1. Sal finde de rummelige Biblioteks- og Ekspeditionslokaler samt en hyggelig Læsestue med en prægtig Udsigt over Aborreparken og Ørstedsparken. I Læsestuen findes fremlagt til fri Afbenyttelse de fleste københavnske Dagblade, et righoldigt Udvalg af Provinsblade og et Utal af Tidsskrifter af enhver Art. Desuden findes der et stort Haandbibliotek, og ved Henvendelse til Sekretæren kan man faa udlaant en hvilkensomhelst Bog fra Hovedbiblioteket, som tæller henimod 10000 Numre; man kan benytte den paa Stedet eller tage den med sig hjem efter Behag.

Til alle disse Herligheder har Dansk vegetarisk Forenings Medlemmer fuldstændig *gratis Adgang* paa de sædvanlige Aabningstider, nemlig hver Søgnedag Kl. 11—2 samt Onsdag Kl. 4—6 og de øvrige Hverdage Kl. 7—10 Aften.

Forøvrigt vil det sandsynligvis blive ordnet saaledes, at den Samling af vegetarisk Literatur, som

»D. V. F.« har begyndt at tilvejebringe, vil blive anbragt som en særlig Afdeling i det sociale Sekretariats Læsestue. Paa den Maade vil ikke alene vore egne Medlemmer kunne faa bekvem Adgang dertil, men det vil ogsaa kunne komme til at virke som et ypperligt Agitationsmiddel blandt de mange andre Mennesker, der søger Oplysning her.

Det er da Bestyrelsens Haab, at Samarbejdet med det sociale Sekretariat og Bibliotek baade maa blive til Gavn og Glæde for vore Medlemmer og bidrage til yderligere Udbredelse af Kendskabet til Vegetarismen.

Det store Møde
i Grundtvigs Hus.

Tirsdag den 4. April afholdtes i Grundtvigs Hus D. V. F.s store Foraarsagitationsmøde under Feltraabet »Billig Mad«.

Ved en Forsinkelse fra Postvæsenets Side havde Medlemmerne desværre først faaet »Solblink« samme Dag, hvad der vel nok havde forhindret mange i at komme til Mødet og agitere for Tilslutning blandt Venner og Bekendte; saa meget glædeligere var det da, at den store Sal alligevel Kl. 8 var fyldt af ca. 400 Mennesker, hvilket bedst viser, hvor dette Spørgsmaal saa at sige ligger i Luften: Hvorledes faas den bedste og billigste Mad?

Fru Berg-Nielsen havde, som »Solblink«s Læsere ved, besvaret det med »Oksehoved«, et Svar, der var faldet ogsaa mange »Ikke-Vegetarer« for Brystet og havde fremkaldt Protester fra Husmødre, der fandt denne Ret baade besværlig og uappetitlig at tillave.

Ingeniør *Schröder* aabnede Mødet ved at byde Velkommen og gik derpaa over til at holde et langt og instruktivt Foredrag om, hvad der forstaas ved vegetarisk Levevis, paaviste derigennem, hvilken Føde, der er sundest for Mennesket, og kom derfra ind paa den økonomiske Side af Spørgsmaalet, idet han gennem Tal og Tabeller paapegede, hvorledes man, naar man udelod Kødet af Spisesedlen, fik de største Næringsværdier for de mindste Penge.

Særlig Fru Berg-Nielsens Oksehoved ivrede han imod som et velment, men yderst utiltalende Forsøg paa at lære Folk »Billig Mad« — idet han samtidig med varme Ord anerkendte Fruens store Arbejde for at sprede Oplysning om økonomisk Husholdning i den store Befolkning.

Efter Afslutningen af dette lange og livlige Foredrag, som støttedes af nogle fornøjelige Lysbilleder, var det Meningen, at Tilhørerne skulde have smagt paa det vegetariske Smørrebrød samt

Linsecroketter med Rødbedesalat og Risrand, som Fru *Ludovica Nilsson* og Frk. *Anna Nielsen* havde tillavet og holdt i Beredskab i et tilstødende Lokale, men Fru B.-N. bad om at faa Ordet med det samme, og Forsamlingen var saa interesseret i Diskussionen om det foreliggende Emne, at den med fuld Opmærksomhed endnu ca. $^1/_2$ Time paahørte Fru B.-N.s Forsvar for Oksehovedet.

Fru B.-N. vandt straks Stemningen for sig *personlig* ved først at fremstille, hvorledes hendes Arbejde for at lære Husmødrene Økonomi først og fremmest var dikteret af at se, hvor vanskeligt Arbejder-Hustruerne havde ved at skaffe Familien ordentlig Mad for de smaa Ugepenge, de fik, men *overbevisende* virkede hendes Forsvar for Oksehovedets Anvendelighed dertil absolut ikke, og navnlig naar man saa hen til det overordentlige Arbejde, der er forbunden med Tilberedningen, voksede Ens Tvivl, om nogen Arbejder-Hustru med mange Børn og daarlige Køkkenforhold overhovedet vilde indlade sig paa Forsøget. Man kom uvilkaarligt til at tænke, om ikke det vilde bringe anderledes Velsignelse at lære dem nogle af de mange billige og let tilberedte vegetariske Retter, som der jo eksisterer i Hundredevis af.

Paa ét Punkt vandt Fru B.-N. absolut Tilslutning, nemlig da hun udsatte 20 Præmier à 5 Kr. for de bedste Husholdningsregnskaber (med Indkøbenes Vægt og Pris nøjagtig opført), der blev afleveret til hende for April, Maj eller Juni Maaned. Nøjagtig Regnskabs Betydning anerkendes jo af alle, og vegetariske Husmødre vil kunne gavne Sagen ved at indsende saadanne.

Først Kl. halv elleve kunde Bespisningen begynde, og det var en Fornøjelse at se, med hvilken Appetit alle de Tilstedeværende gik i Lag med deres 6 Snitter af det lækre (men billige) Smørrebrød, og ligeledes de 2 kolde Retter (hvortil Folk selv havde medbragt Underkop og Theske) forsvandt saa hurtigt, at det var en Lyst at se.

Medens Forsamlingen endnu var i Færd med Risranden, fortsattes Diskussionen, og denne fulgtes stadig med Interesse og med Stemningen overvejende paa vegetarisk Side, hvilket kulminerede, da Hr. Schrøder som sidste Lysbillede viste én af Fru B.-N.s egne Tabeller over en almindelig Husholdning, hvortil Hr. S. havde føjet Kalorie-Mængden, som man fik af hver Ret, hvoraf det fremgik, at alle de vegetariske Retter stod først i Rækken; som *Nr. 7* kom Kødet, og til allersidst Indmad og Æg, hvilket altsaa i Virkeligheden var den allerdyreste Mad at spise.

Da var Kl. halv tolv, og først

paa dette sene Tidspunkt forlod et ivrigt samtalende og diskuterende Publikum Grundtvigs Hus.

Enhver, der var med til dette Møde, fik sikkert Indtryk af, at det var en Agitation, der »slog an«, og at D. V. F. her er inde paa en Vej, ad hvilken den kan faa det brede Publikum i Tale og lære stadig større og større Kredse af vort Folk, hvorledes man kan leve sundt og dog billigt. *Pelle.*

Siden sidst.

»Hvad kan der vel være passeret *paa Fyn* siden sidste Nr. af Solblink udkom?« vil en og anden maaske spørge, og det er jo meget naturligt, at vore Venner og Meningsfæller i København hører lidt fra Afdelingen her, og tager Del med os i vore Skuffelser og Glæder; thi begge Dele følger jo al Begyndelse.

En af vore første Skuffelser var et Frafald af en Familie, som længe havde været Vegetarer, og i hvem vi havde ventet en god Støtte; lad os haabe, at de kommer med igen.

For en 4 Uger siden fik vi en Artikel optaget i *Byens Aviser*, idet vi mente ad den Vej at komme Offentligheden nærmere og faa vakt nogen Interesse for vor Idé. Det lykkedes ogsaa tilsyneladende helt godt; vi har i al Fald siden da haft mange Forespørgsler om forskellige Ting vedrørende vegetarisk Levevis.

Tillige har vi haft en mere direkte Forbindelse med en Afholdsorganisation her, idet jeg ved et Møde Lørdag den 8. April holdt et kort *Foredrag* for ca. 50 Mennesker. Min Tanke var ved at drage Sammenligninger mellem Alkoholspørgsmaalet og det vegetariske Spørgsmaal at vise Afholdsfolkene, hvor langt virksommere Afholdenheden blev, naar et Menneske var Vegetar, idet da alle Nydelsesmidler og Stimulanser ganske naturlig vilde miste deres Herredømme over os.

Ligeledes blev Sagens moralske og økonomiske Side fremholdt, og jeg forsøgte, saa godt jeg kunde, at belyse disse Ting.

Mødet forløb meget godt, og de Tilstedeværende syntes interesserede; megen Diskussion blev der dog ikke.

Den 18. April havde Foreningen sit ordinære *Medlemsmøde*, hvor Formanden først i Korthed berettede, hvad der var sket siden sidste Møde og derefter gav Ordet til Hr. *Christoffer Rasmussen*, Raastrup, som paa en livlig og tilforladelig Maade fremsatte Grunden, hvorfor han var bleven og endnu er overbevist Vegetar.

Hr. Rasmussen viste ved Eksempler, hvorledes Anerkendelsen af det fornuftige i denne Levevis vandt mere og mere Ter-

ræn, og hvorledes Læger, som tidligere havde været de stærkeste Modstandere, nu selv anbefalede syge Mennesker — naturligvis som sidste Middel — at prøve den vegetariske Levemaade som Kur.

Hr. Rasmussen besvarede meget grundigt flere Forespørgsler angaaende Brugen af Vand, Luft og Sol i den daglige Tilværelse.

Efter at forskellige Spørgsmaal var behandlede, bl. a. Pinseudflugten, foreviste Hr. *Johansen* forskellige vegetariske Raaprodukter og Frugtkonserves i Glas fra Hr. Gerner Rasmussen, Odense; det sidste fik vi Lov til at smage paa, og det virkede dejlig forfriskende efter den lange Aften.

Alt i alt blev Aftenen en fornøjelig og lærerig Begivenhed i Foreningens Tilværelse. Kl. var 11½, før vi kunde bekvemme os til afbryde det hyggelige Samvær.

C. B.

Billig Mad.

Tid er Penge! siger Fru *Birgitte Berg-Nielsen* i »Social-Demokraten« for 27. Februar.*) Ja, men alene af den Grund kan jeg ikke tro, at ret mange Husmødre vil følge Fru B.-N.s Anvisning og anvende det meste af et Døgn paa at gøre et Oksehoved i Stand og koge det. Thi selv om en Husmoder ikke ligefrem har Lønarbejde, saa har hun dog i Reglen ikke alene sin Mand og sit Hjem, men ogsaa en Flok Børn at passe, og det kan vist give hende nok at bestille, naar hun er alene om det.

Der kan imidlertid ogsaa være flere andre Grunde for en Husmoder til at lade Slagteren beholde sit Oksehoved. Jeg kan for det første ikke tro andet, end at naar jeg, der dog er et Mandfolk (og de faar jo Skyld for at være mindre fintfølende end Kvinderne), kan blive helt uhyggelig til Mode ved at læse Fru B.-N.s Skildring af, hvorledes Øjnene skal tages ud af Oksehovedet, dette flækkes, Tænderne hugges af osv. osv., saa maa dog vist ogsaa de fleste Kvinder føle sig ilde berørt ved en saadan Behandling af et Væsen, som kort i Forvejen har været en levende Skabning, ligesaa fint og kunstfærdig bygget, som de selv er det. Jeg véd ganske vist meget godt, at kun altfor mange Kvinder allerede i en ung Alder faar deres naturlige Følelsesliv afstumpet bl. a. derved, at de tvinges til i Køkkenet at dræbe og flænse i Dyr, og derfor er jeg klar over, at adskillige vil kalde denne Indvending mod Oksehovedet (og den gælder for Resten mod Kød i det hele taget) for upraktisk

*) se »Solblink« for April, Side 89.

Føleri, som man ikke kan tage Hensyn til, naar det gælder om at skaffe Smaafolk en billig Føde; der er ganske simpelt ikke Raad til slig Blødagtighed. Men Sagen er jo netop den, at man kan faa ligesaa billig, ja, endnu mere billig Mad, som samtidig er meget bedre, uden at dræbe noget Dyr og med en Brøkdel af det Arbejde, som Oksehovedet kræver.

Jeg skal bilægge denne Paastand med bestemte Tal, idet jeg dog straks vil fremhæve, at den Middag, jeg her omtaler, er en særdeles flot Middag (der er brugt baade Æg, Smør og Mælk, lutter dyre Fødemidler), men jeg har valgt den saaledes for at vise, hvad man kan faa for de samme Penge, som Fru B.-N. angiver som Gennemsnitspris for de 7 »billige« Middage, i hvilke Oksehovedet indgaar som en væsentlig Bestanddel.

Her er min Spiseseddel:

Formad: Bygvandgrød med Mælk til og Smør at dyppe i.

Eftermad: Kartoffelfrikadeller med Persillesovs og Kartofler til.

Følgende Tabel giver en Oversigt over Sammensætningen og Næringsindholdet, idet kg betyder Kilogram og g Gram (1 kg = 1000 g = 2 Pund, altsaa 5 g = 1 Kvint). Udtrykket Kalorier (eller Varmeenheder) bruges som tilnærmet Maal for Næringsværdien. En voksen Mand med ret strængt Arbejde regnes i Reglen at skulle have ca. 3000 Kalorier daglig, heraf knap Halvdelen gennem Middagen, naar der kun spises 3 Maaltider daglig.

	Øre	Kalorier
300 g Byggryn	6	1050
50 g Smør	10	350
1½ kg skummet Mælk . .	12	600
Hele Formaden:	28	2000
3 (russiske) Æg	20	230
70 g Palmin	9	650
120 g Flormel	3	420
1 kg Kartofler	6	900
Salt og Løg	2	
20 Frikadeller:	40	2200
40 g Palmin	5	370
50 g Mel	1	180
Salt, Persille, Kartoffelvand	2	
Sovs:	8	550
1½ kg Kartofler	9	1350

Dette bliver ialt 6100 Kalorier for 85 Øre. Regnes hele Familien, som bestaar af Mand, Kone og 6 Børn, lig med 4½ voksen Mand, saa bliver det 1350 Kalorier pr. voksen Mand for 19 Øre.

Det fremgaar heraf, at Familien gennem denne Middag har faaet særdeles rigelig Næring til samme Pris, som Fru B.-N. opgiver, men efter min Mening har den desuden faaet en mere menneskelig Føde. Forøvrigt har Fru B.-N. ikke oplyst nærmere, hvor mange Kalorier der er tilført Familiens Medlemmer gennem Oksehovedet m. m. Fruen slutter ganske vist med den Paastand, at de 7 Middages Næ-

ringsindhold vil være fuldt ud paa Højde med Næringsindholdet af den Mad, der spises i Middelstandshjem, men herfor kunde jeg ønske at se et Bevis. En Udtalelse, Fru B. N. bruger et andet Sted i sin Artikel, nemlig at den af Oksehovedets Knogler udkogte Suppe indeholder lige saa meget Næringsstof som 2 Pund skært Kød, er i hvert Fald saa misvisende, at den ikke paa Forhaand styrker min Tillid til Fruens øvrige Beregninger.

Jeg vil da i Tilslutning til ovenstaaende Redegørelse paa det varmeste anbefale alle dem, der maatte ønske at faa den bedst mulige Kost for den billigst mulige Pris, at lade Oksen beholde baade sit Hoved og sine øvrige Legemsdele, og jeg vil tilraade dem at vænne sig til i Stedet derfor at bruge de billige og sunde Fødemidler, vi har i Mel, Gryn, Brød, Kartofler, Plantesmør, Rødder og Sukker med passende Tilsætning af de lidt dyrere Produkter af levende Dyr, f. Eks. Mælk, Ost og Honning, og saa forøvrigt at erstatte Alkohol, Tobak, Kaffe og Te med Frugt. Ad den Vej kan man ikke alene skaffe sig Kræfter og Sundhed, men det er tillige den *billigste* Vej, ad hvilken disse uvurderlige Goder overhovedet kan faas.

P. Schrøder.

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

Pinseturen.

For denne er der nu lagt følgende *Program*:

Deltagere fra Kobenhavn og Omegn afrejser *1. Pinsedag* med Toget Kl. 8^{20} fra Hovedbanegaarden. Ankomst til Ellested (paa Nyborg—Ringe Banen) Kl. 12^{50}. Herfra med Vogn til *Raastrup*)*, hvor Resten af Dagen tilbringes. Om Aftenen med Toget til Svendborg, hvor der overnattes. *2. Pinsedag* anvendes til Udflugter i *Svendborgs herlige Omegn* under vore derværende Meningsfællers Vejledning. Hvis Tiden tillader det, aflægges Besog hos Gaardejer *Søren Lolk*, Taasinge. Afrejse fra Svendborg Kl. 3 Em. (Ankomst til Kbhvn. 8^{35} Aften) eller senere, hvis man har Tid til at blive længere.

Medlemmer af »D. V. F.«, som ønsker at deltage i denne Udflugt, behøver strengt taget ikke at melde sig forud, men ved Anmeldelse til Ingeniør Schrøder, Holte, *senest d. 22. Maj*, vil de alligevel gøre dem, der skal ordne Turen, en stor Tjeneste og desuden opnaa

*) se Artiklen i »Solblink« for April S. 83.

den Fordel, at der, hvis de ønsker det, bliver sikret dem godt Logis Natten mellem Søndag og Mandag for en billig Penge, og at de faar Fortrinsret til at nyde godt af de Begunstigelser, vi muligvis vil kunne opnaa for et begrænset Antal af Deltagerne, ligesom man naturligvis ogsaa kun ved at melde sig i Forvejen kan være sikker paa at komme til at køre fra Ellested til Raastrup (ca. 8 Kilometer).

Enhver sørger selv for sin Jernbanebillet. Den vil for en Kobenhavner komme til at koste ca. $4^1/_2$ Kr. i hver Retning. Forøvrigt vilde det være morsomt, om vi ved denne Lejlighed kunde træffe sammen med en Del af de ikke saa ganske faa Medlemmer af »D. V. F.«, som bor udenfor Hovedstaden. Det vilde dog være ganske særlig ønskeligt, at Provinsboere melder sig inden ovennævnte Frist, for at nærmere Aftale kan træffes om Kørsel til Raastrup fra nærmeste Station.

Næste Nummer af »Solblink«, som udsendes d. 1. Juni, vil indeholde sidste Nyt vedrørende Turen, men rettidig anmeldte Deltagere vil desuden pr. Brevkort faa tilsendt Meddelelse, saafremt der i sidste Øjeblik skulde ske Ændringer i Rejseplanen.

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

Fra Arbejdsmarken.

Den 4. April holdt Fru *Guldbjerg* paa Opfordring Foredrag om Vegetarismen for tre Afholdsloger paa Norrebro. Forsamlingen var meget interesseret, og Foredraget efterfulgtes derfor af en livlig Diskussion.

*

Lige for Paaske har D. V. F. ladet afholde 2 smaa *Kursus i vegetarisk Madlavning* for en Del af Tilhorerne fra det store Mode i Grundtvigs Hus. Hvert Kursus var paa 2 Gange 2 Timer; det ene lededes af Fru *Ludovica Nilsson*, det andet af Frk. *Elisabeth Hansen*. Deltagernes Antal var ca. 50, heraf et Par Herrer. Der var livlig Stemning begge Steder og almindelig Tilfredshed med de forskellige Retter, som først blev tillavet i Overværelse af Deltagerne og derefter — spist!

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

Vegetarisk Forening for Sydfyn.

Medlemsmøde *Tirsdag d. 16. Maj Kl. 8* i Borgerforeningen. Samtale om *Den moralske Side af det vegetariske Spørgsmaal*. Formanden indleder. Gæster er velkomne. *Bestyrelsen.*

Spørgsmaal og Svar.

1. Kan jeg leve af Brød (usyret Rugbrød), Smør og Mælk alene? Jeg vejer 110 Pd. og er 22 Aar; har altid været tynd.

Svar. Ja, særdeles godt. Dog vil en lidt mindre ensformig Kost, som f. Eks. Afveksling med Grød, Kartofler og andre Grøntsager eller Frugter være endnu bedre.

*

2. Hvad skal jeg give min 6-aarige Datter for Skrofulose? Kirtlerne paa begge Sider af Halsen nedenfor Ørene er nylig bleven stærkt hævede. Intet Udslet; Øjne og Øren fejler intet. Lægen mener, Sygdommen er $^1/_2$ Aar gammel og tilraader Levertran (fosforholdig), ellers intet. Hverken hun eller Drengene har Polyper, men store Mandler og Tilbøjelighed til at gaa med aaben Mund. Er der noget derved at gøre? Findes der ikke et mere naturligt Middel mod Polyper end Operation?

Svar. Skrofulosen plejer at svinde ret hurtigt ved streng vegetarisk Kost, og især naar samtidig anvendes Behandling med Bade og Indpakninger. Aabne Vinduer i Sovekammeret om Natten og saa meget som mulig Ophold i frisk Luft [illegible] er langt virksommere end [illegible] og anden medicinsk Behandling.

Ogsaa Polyper og Granulationer i Halsen kan svinde fuldstændigt ved ovenstaaende Behandling, men ved forsømte Tilfælde, hvor Svælgets Opfyldning med Granulationer har naaet en særlig høj Grad, kan Helbredelsen fremskyndes ved, at der foretages en Udskrabning.

*

3. Er Mælkesukker godt?

Svar. Mælkesukker har kun en svag sødlig Smag og er ogsaa ret dyrt, og egner sig derfor ikke til Næringsmiddel, undtagen i dets naturlige Forbindelse med andre Næringsstoffer, altsaa som Mælk. *Mich. Larsen.*

Vegetarisk Oplysningskontor

(Adr. **Ingenior 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.

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

Arbejde søges

ved hvadsomhelst af en rask Mand. Henvendelse til Vegetarisk Oplysningskontor, Holte. Telefon Holte 222.

Hoteller, Restauranter, Pensionater og Sanatorier,

i hvilke der ikke serveres Kød og spirituøse 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, Kobenhavn. *Vegetarisk Restaurant*, Løvstræde 8, København. *Vegetarisk Pensionat*, Johnstrups Allé 6, Frederiksberg.

H. Steensens
„VEGETARIA"
Indregistreret Varemærke
Margarine

En dannet ung Pige ønsker Plads 1. Maj ved indvendig Husgerning i et vegetarisk Hjem.

Familiær Stilling ønskes.

Gjertrud Petersen,
Dronningholmsvej 4. Svendborg.

Kontor eller Forretning.

En ung Pige med en god Handelseksamen og 4 Aars praktisk Øvelse i Bogføring ønsker Plads 1. Maj.

Prima Anbefalinger haves.

Marie Petersen,
Brogade 25. Svendborg.



Bøgelund-Jensen,
Raadhuspladsen 2.

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

Vegetar-Hotel og Restaurant til Afstaaelse.

Københavns største og ældste Vegetar-Restaurant kan faas til Afstaaelse paa rimelige Betingelser. Forretningen har været drevet med Held i 12 Aar, deraf 7 Aar af Undertegnede. Nærmere ved personlig eller skriftlig Henvendelse. Kun virkelig interesserede bedes henvende sig til

L. JØRGENSEN KIRKEBY.
Vegetarisk Restauration, Løvstræde 8, København.

Jeg anbefaler herved min Forretning til Medlemmernes Velvillie!
Ærbødigst

C. Lindelof,
Kemisk Tøjrensningsetablissement & Dampfarveri,
v. Aaboulevard. H. C. Ørstedsvej 66. Tlf. Nora 1682 v.
Forretningsprincip: Hurtig Ekspedition. 1. Kls Arbejde. Billige Priser.
Telefonér eller skriv et 3-Øres Brevkort. Tøjet hentes og bringes overalt i Byen.

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 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.

Marmite, ren Planteekstrakt

til Suppe, Sauce og Bouillon.

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

Th. Fabricius, Aarhus.

„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.

Udgivet af *Dansk vegetarisk Forening.*
Redaktør og Ansvarshavende: Ingeniør *P. Schrøder,* Holte.
Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30, Kbhvn.