SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

5. Aargang | Juli 1911 | Nr. 3

Vor Pinseudflugt

blev en Begivenhed, som sikkert sent vil glemmes af dem, der deltog i den. Det vidunderlige Sommervejr, den skønne Natur og ikke mindst den Hjertelighed og Gæstfrihed, der modte os fra vore fynske Meningsfællers Side, bidrog i Forening til at skabe en Stemning, der hurtig rystede os alle sammen til een stor Familie. Desværre havde kun et meget ringe Antal Medlemmer af »Dansk vegetarisk Forening«s gamle Stamme givet Møde, men til Gengæld mødte »Sydfyns Afdeling« i stort Tal, og som omstaaende Billede ogsaa viser, var det derfor en stor Forsamling, Fru *Rasmussen* bød til Bords i *Raastrups* festlig udsmykkede Gymnastiksal. Efter et fornøjeligt Maaltid, under hvilket der navnlig fra Gaardejer *Soren Lolks* Side blev skoset livlig til de »talrige« Københavnere, der havde givet Møde, spredtes man i Have, Mark og Skov for at faa et Indblik i det her i Landet kun altfor sjeldent optrædende Fænomen: en stor Bondegaard, hvor alle lever vegetarisk. Og man maa sige til Hr. *Kristoffer Rasmussens* Ros, at *Raastrup* kan staa som Mønster for, hvorledes en Gaard og et Landbrug skal drives, saalænge Forholdene ikke tillader at gaa uden om Kvægavlen; det eneste, man savner her i Modsætning til de fleste andre Steder, er — Ukrudt.

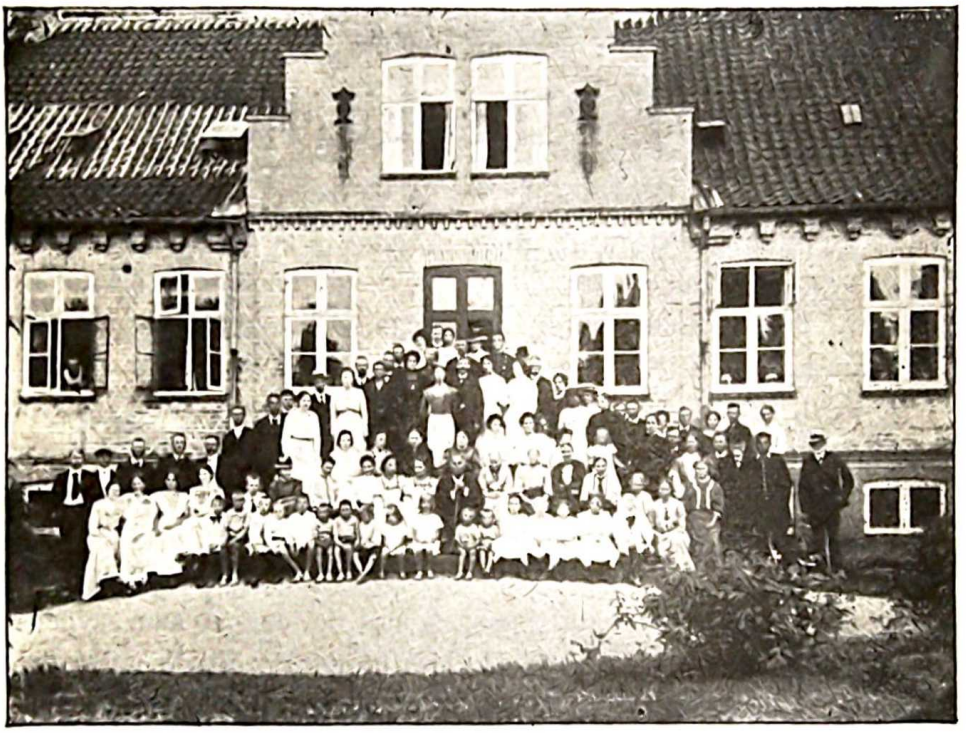
Men hele Tiden blev forøvrigt ikke anvendt til at studere Landbrug. Efterhaanden samledes Selskabet igen til en lille Underholdning, under hvilken Sang, Musik og Tale vekslede i broget Blanding, og uden at man rigtig forstod, hvor Tiden blev af, gled Aftenen frem, og man skiltes foreløbig, idet Svendborgerne tog hjem, medens vi, der var komne langvejs fra, med Glæde modtog Hr. og Fru Rasmussens venlige

Indbydelse til at overnatte paa Gaarden.

Den næste Morgen straalede Solen paany, og det blev da ikke ret langt op paa Dagen, før de fleste af Deltagerne i GaarsdagensSammenkomst igen var samlede i Svendborg. Her overtog Formanden for »Sydfyns Afdeling«, Hr. Montør

ninger de sidste Numre af »Solblink« har givet Læserne et godt Indblik i; at Opskrifterne ogsaa lader sig udføre i Praksis paa en overordentlig tilfredsstillende Maade, gav Husbestyrerinde Frk. *Mikkelsen* os ved denne Lejlighed gode Beviser for.

Under munter Spøg, Musik og



Chr. Beyer, Førerskabet, og i et Par Timer pløjede man nu Bølgerne i det dejlige Svendborg Sund ved Hjælp af en stor Motorbaad, indtil man tilsidst gjorde Landgang paa Taasinges Kyst udfor Vejlegaarden, som ejes af Hr. *Søren Lolk* (ham med de $^1/_4$" tykke Pandekager). Ogsaa her leves der saa godt som udelukkende paa vegetarisk Kost, hvis Ejendommelighed i mange Ret-

Sang, Badning i Stranden og hvad man nu ellers kunde finde paa, løb ogsaa denne Eftermiddag kun altfor hurtig. Og saa gik Turen ad Søvejen tilbage til Svendborg, hvorfra der dog for nogle af Deltagernes Vedkommende blev Tid til en lille Afstikker til Christiansminde, hvor den fynske Gæstfrihed endnu en Gang fik Lejlighed til at udfolde sig, inden Københavnstoget krævede sit Bytte.

Nu gaar vi igen hver især ved vort Arbejde, men af og til dukker Mindet om de to smukke Dage frem og med dem en varm Følelse af Taknemlighed mod enhver, som bidrog til at gøre Samværet rigt paa Glæde og Udbytte for alle Deltagerne. *R.*

Fra Taasinge.

II.

Retternes Tilberedning.

Plantefars.

$^3/_4$ Pd. brune Bønner, $^3/_4$ Pd. gule Ærter med eller uden Skal, 1 Pd. kogte Kartofler eller Levning af Grøntsager, $^1/_4$ Pd. frisk Porre og for 12 Øre Tvebakker males igennem en Kødhakkemaskine. Det blandes med 1 Pægl Bønnevand, 3 Æg og 5 Kv. Salt og æltes godt. Til Stegning af denne Portion Fars medgaar $^1/_2$ Pd. Palmin. Farsen, færdig til at komme paa Panden, koster 18 Øre Pd.

Frikadeller

skaaret som Paalæg vil maaske forekomme mange for tørt; derfor anbefales det at koge en lille Portion af Farsen i en Buddingform ca. $^3/_4$ Time. Denne Fars bør være lidt mindre fast. Formen skal løbes over med smeltet Fedt, for at Farsen kan slippe. Denne Planteostej, synes vi, siger Spar To til alt, hvad der hedder Postej!

Sauce.

20 Kv. Palmin bages op med 25 Kv. Mel og spædes med ca. 2 Potter Mælk. $1^1/_2$ Teskefuld Salt, 1 Teskefuld Sukker, lidt hakket Persille.

Frugtsuppe

tillaves ikke for sød.

Kompot.

Hvis vi er paa en Aarstid, hvor frisk Frugt ikke kan faas, anbefales tørret Frugt til Kompot. $^1/_2$ Pd tørret Frugt skylles, udblødes i Vand og koges møre i Udblødningsvandet. For at give Smag tilsættes $1^1/_2$ Spiseskefuld Ribssaft og lidt Sukker. Jævnes med en Spiseskefuld Sagomel. Svedsker tilsættes ikke Sukker. $^1/_2$ Pd. tørret Frugt giver ca. 2 Pd. Kompot, der kan deles til 7—8 Personer.

Naar Rabarber kan sælges fra Friland, anbefales disse, men de kræver betydelig mere Sukker.

Palmin,

anvendt som Fedt til at smøre paa Brød. 3 Æbler og 2 Løg, skaaret i Skiver, koges i $^1/_4$ Pd. Palmin under Laag ved svag Varme, da Palminen ellers fordamper for meget. Æbler og Løg sies fra. I det smeltede Fedt æltes 1 Pd. Palmin og lidt Salt. Fedtet skal rores af og til, mens det staar til Afkøling, for at blive mindre stift.

Kaal.

Alle Arter Kaal, kogt i rent Vand med lidt Salt, egner sig til at spise med Sauce til tørt Brød og Plantefrikadeller. Vandet skal være kogende, naar Kaalen kommes i. Det samme gælder alle Grøntsager. Større Hvidkaalshoveder flækkes først i 4 Dele for lettere at gennemkoge. Grønkaal hældes op i et Dørslag, sammentrykkes, og Massen gennemskæres nogle Gange før den vendes paa Fad.

Rødder og Knolde.

Porre, Pastinak, Rodpersille, Gulerødder, Selleri, Kaalrabi o. lign. koges møre i Vand med lidt Salt og spises med Sauce, tørt Brød og Plantefrikadeller eller til smurt Brød. Pastinak og Gulerødder er bedst, naar de koges med Skindet paa og pilles varme. Levninger af kogte Rødder og Knolde — panerede — er delikate til smurt Brød.

Pandekager.

Tykke Pandekager laves af Kærnemælk, Mel, Levninger af Grød og Vælling, Ollebrød, Ærtesuppe o. l., 1—2 Æg (til 8 Personer). Blandingen maa røres særlig godt. Pandekagerne bages $^1/_4$ Tm. tykke og bages godt igennem. Der anvendes mindst mulig Fedt. Den varme Pande overhældes med en Skefuld smeltet Palmin, hvoraf det overflødige hældes tilbage i Fedtskaalen, og saaledes igen, naar Kagen vendes. Anvendelse af mere Fedt gør Pandekage mindre sund og mere stoppende.

Ærtesuppe.

1 Pd. gule Ærter udvandes i 24 Timer, koges møre og moses, spædes passende tynd med Suppe kogt paa 4 Pd. Kartofler, 2 store Pastinakker, 4 Gulerødder og en Visk, bestaaende af 4 Porrer og 4 Persillerødder. Salt, Kartofler og Rødder kommes i Suppen efter Behag. Gulerødder skal helst koges for sig selv for ikke at ødelægge Smagen ved de andre Grøntsager.

Valsede Byggryn

egner sig særlig godt til Byggrynssaftsuppe. Samme Sort Gryn giver en dejlig Vandgrød og i Blanding sammen med Havregryn en fortræffelig Blandingsgrød (dansk)

Æblesteg.

4 Pd. simpleste Æbler ($^1/_2$ Pd. Personen) skylles og befries kun for Kærnehuset, steges under Laag i 20 Kv. Palmin ved svag Ild, om man ynder det, lidt Løg i. Er Æblerne dyre, kan man tage halvt saa meget Æble og en halv Gang mere Fedt.

Rabarber kan anvendes paa samme Maade, men kræver betydelig mere Sukker tilsat.

Kartoffelgrød.

Magnum bonum skrælles, skæres i Stykker, koges godt møre i saltet Vand, Vandet hældes fra. Kartoflerne moses med en stor Grydeske, irøres nymalket Mælk og hakket Persille, Smørhul, Mælk til.

Ollebrød

saa tyk som Grød. Rugbrød skæres i Tærninger og udblødes 1/2 Dag forud i en Blanding af 4/5 Vand og 1/5 Øl. Væden maa ikke staa over Brødet. Koges under Laag. Gryden maa tages af, saa snart den kommer i Kog, og henstaa ved Varmen 1/2—1 Time, før Ollebrødet skal spises. Det skal være en porøs, skør Masse, som let »slipper Gryden«.

Gammelt Brød

kan blive som nyt ved at dampes 1/2 Time i en Grubekedel. I denne kommes et Par Spande Vand og nedlægges et Par Sten eller en Trefod til at lægge Brødet paa. Vandet maa under Fyringen ikke naa Brødet.

Pebernødder.

10 Pd. hævet Graham- eller Rugdejg, 1 Pd. Kokusmel, 1/2 Pd. Palmin, 3/4 Pd. Sukker, 1 1/2 Pd. Hvedemel skal ældes godt sammen. Dejgen formes lettest som Pebernødder ved at lade den gaa gennem Kødhakkemaskinen, hvori man i Stedet for den almindelige Kageplade har indsat en solid Jernskive med et fingertykt Hul i. Idet Kniven i Maskinen arbejder mod denne Plade, kan den afskære Dejgen i passende Størrelser, som er til at skille ad ved at rulles i rigeligt Mel, hvis Dejgen da er tilstrækkelig fast. Pebernødderne bages paa Plader eller Sold og bliver mest skøre ved saa høj Varme, at de bages paa 3—5 Minutter, altsaa sættes ind samtidig med Rugbrødsdejgen.

Ostepind

bestaar af et Stykke smurt Brød med Ost paa. Osten kan være Kærnemælksost til 12 Øre Pd.

Marinerbrød

er en billig Form for Wienerbrød, hvor man faar et lige saa stort Stykke for 2 Øre som ellers for 5 Øre. Det bages i lange, brede Strimler.

Tilføjelser.

Morgenretter her paa Gaarden er — efter at vi har arbejdet en god Times Tid i Staldene — enten Pandekage med Sirup og Kompot eller Æblesteg til tørt Brød eller Havregrød med Kompot. Som Efterret: Smurt Brød, Ost, Frugt. Brødet er af Grahamsmel (malet Hvede med Skal). Vi gør os den størst mulige Umage for at have et Stykke godt hjemmebagt Brød. En god Bagerovn er en af de nyttigste Indretninger i et Bondehjem, men er desværre gaaet af Mode.

Da der til vor Husstand hører Mennesker, der ikke er helt ud Vegetarer, spises her i Ny og Næ Kød, f. Eks. Hønsesteg eller Fisk. Det sker vel gennemsnitlig 1 Gang om Ugen, dog kan der ogsaa gaa 14 Dage imellem. Vi har da ingen Frugt paa Bordet, hvilket vi føler som et stort Savn, men skønner derved saa meget mere paa vor sædvanlige Plante- og Frugtkost. Jeg tror, det er rigtigt, at denne Kost hæmmer Trangen til Nydelsesmidler som Spiritus, Kaffe, The, Øl og Tobak; det maa derfor kaldes bagvendt Orden, naar selv Frugtavlere sælger deres sundhedsbringende Frugt for ringe Penge og køber sundhedsnedbrydende, dyre Ting for dem.

At sælge 2 Skpr. Graapærer, som man godt selv kunde spise, og købe gammelt Oksekød for Pengene for at faa Suppe til Middag et Par Gange, syntes jeg allerede som Dreng var forkasteligt.

Naar man som jeg vil, at den nordiske Ager skal kunne føde sin Mand, saa kan det ikke skjules, at paa et Punkt er »Ledet af Lave«, for at man fuldt ud kan leve vegetarisk. Vi formaar endnu ikke ad mekanisk Vej at indvinde billigt Fedtstof af den nordiske Planteverden. Maaske her er for lidt Sol til, at fedtholdige Planter kan trives. Svinet og Koen er her traadt Nordboen til Hjælp som Fedtfabrikanter. Stiller man ikke denne nordisk nationale Fordring om, at »bide paa sin egen Mark«, da er det let at gennemføre en fuldt ud vegetarisk Levevis, og det er nærmest Overtro eller Uvidenhed, at vi ikke fra Planteverdenen alene kan faa al Næringsbehov og naturlig Nydelsestrang tilfredsstillet.

Hindhede bøjer jeg mig dybt for; jeg vil, som han, slaa til Lyd for Almuens gamle vegetariske Melspiser, og ved Siden deraf ønsker jeg fremmet et større Indhug paa vort rige Bord af herlige Grøntsager og Frugt samt Troen styrket paa Planteæggehviden.

Søren Lolk.

*

Gaardejer Søren Lolks Artikel i Nr. 2 synes at have vakt et vist Røre, idet Redaktionen har modtaget saavel mundtlige som skriftlige Udtalelser i den Anledning, bl. a. efterfølgende Artikel af Gartner Olsen. Red. skal selv indskrænke sig til at bemærke, at »Solblink«s Spalter i saa stor Udstrækning som Pladsen tillader det, staar aabne for Indlæg, der vedrører den vegetariske Levemaade, uden Hensyn til om Forfatterne følger de gamle slagne Landeveje, eller om de finder Anledning til at betræde nye, hidtil ukendte Stier.

Red.

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

Et par spørgsmål.

Billig mad! sund og nærende kost! er ikke det løsenet, hvormed vi vegetarer må vinde frem og gavne vore medmennesker? »Billig mad«, herom læste jeg, med fornøjelse, i majhæftet af »Solblink«. Billig mad, synes og-Søren Lolk at ville slå til lyd for i vort blads juninr. Anbefaler hertil anvendelse af havesager; men kan der, efter de fra Svendborg torv opgivne priser på forskellige ting, af disse grøntsager laves billig mad? Her står jeg som tvivler, og mange med mig. Når undtages den gærdestavtykke porre, har jeg, i de mange år jeg har været køkkengartner her i Fredericia, gerne, endog ved midvintertid, villet sælge til det halve af de anførte svendborgpriser; endda har jeg ikke anset sagerne for at være anbefalelsesværdige til en økonomisk husholdning, fordi jeg tror, at de endnu er for dyre i forhold til næringsværdien, de indeholder.

Det sker om eftersommeren, at havesager er så billige, at jeg anbefaler dem til småkårsfolk, mig selv med; ellers får jeg, skønt selv producent, kun såre lidt af disse ting. Kan der ikke også leves sundt uden grøntsager?

Når jeg omtaler min vegetariske levevis, som jeg af helbredshensyn kom ind på for godt fire år siden, får jeg tit at vide, at jeg sagtens kan være vegetar, da jeg selv avler grøntsagerne. Jeg svarer: jeg lever vegetarisk uden grøntsager. Men hvad får De da? De ser også noget tynd og tør ud, bemærkes der videre. —

Se ikke på mig med en over tyve år gammel svaghed, men se på mine mange, kraftige, sunde børn, siger jeg. Jeg sælger mine sager og køber landbrugsprodukter, hvoraf vi kan få en, efter min mening, god, kraftig kærnekost. Kærnekost er kraftig kost!

Selvfølgelig ser jeg gerne, at havesagers anvendelse søges indarbejdet i sådanne husholdninger, hvor der bruges for 30 à 40 Øre og derover daglig til at mætte sig for; men kan dette kaldes billig mad?

Det har meget forbavset mig, at man, endog på Fyen, i Danmarks have, har i vinter haft så høje priser på disse ting, endda vi har ingen vinter haft.

Man skal købe store selleriknolde for 7 à 8 øre pr. stk., hvidkål, gulerødder og kålroer $1^1/_2$ à 2 øre pr. pd. selv ved midvintertide. Det gør praktiske købere her. Til disse priser har man i de senere år kunnet gøre indkøb mange steder i vort land.

Jeg ser i »Solblink« et par madbenævnelser og spørger, fordi de er mig usmagelige: »Gråællinger«, hvordan lyder en saadan benævnelse i andre vegetarører?

mig forekommer den lidt dyrisk. »Ostepind« stødte jeg paa engang i vinter. Jeg spurgte: hvad er det? Man forklarede mig, at det er smurt brød med ost på. Jeg spørger: hvorfra har en så hånende benævnelse om et stykke veltillavet mad sin egentlige oprindelse? Anses en sådan brug af vort kære modersmål ikke for uværdig for ædruelige vegetarer? Mig forekommer en sådan benævnelse meningsløs, idet jeg ikke kan finde lighed mellem et sådant stykke mad og en pind. Stammer den mon ikke fra visse væsener fra »Gaden«?

Fredericia, Pinsedag 1911.

Johan Olsen.

Et vegetarisk Husholdningsregnskab.

Den første Betingelse for, at man kan indføre fornuftige Besparelser i sin Husholdning, er et Aarsregnskab, som viser, hvorledes man har brugt sine Penge hidtil. Og faar man nu ved Hjælp af et saadant en Mistanke om, at der gaar for meget med til Maden, saa vil det have sin store Betydning, om Husmoderen er i Stand til at fremlægge et særligt Regnskab for de anvendte Fødevarer og helst saaledes, at man ikke alene faar at vide, hvor mange Penge der er givet ud til Føden, men ogsaa hvilke Værdier i Form af Næring man har faaet til Gengæld. At føre et nøjagtigt Pengeregnskab er den simpleste Sag af Verden, naar man blot er i Besiddelse af almindelig Ordenssans; derimod støder Beregningen af den nøjagtige Næringsværdi paa den store Vanskelighed, at Ernæringsvidenskaben endnu langt fra er klar over Betydningen af de forskellige Faktorer, som her spiller ind.

Man ved dog, at vort Legeme til sin Vækst og Vedligeholdelse og til Opretholdelse af vor aandelige og legemlige Arbejdsevne kræver en nogenlunde stadig Tilførsel af Stoffer, som man efter deres kemiske Sammensætning og Egenskaber deler i Æggehvidestoffer, Fedtstoffer, Kulhydrater, samt Luft (Ilt), Vand og visse Salte, d. v. s. kemiske Forbindelser af Jern, Fosfor, Kalk o. m. m., og da man ved Analysering af Fødemidlerne kan finde, hvor meget de indeholder af disse forskellige Stoffer, saa kunde det se ud, som om det hele var ganske simpelt, naar man blot vidste bestemt, hvor meget, det enkelte Menneske skal have af hver Slags. Dette er nu imidlertid ikke saa let at fastslaa, da det

Mælk	
Smør	
Æg	
Ost	
Brød	
Mel og Gryn	
Vega	
Sukker og Ho	
Tørre Bælgfru	
Nødder og Ma	
Kartofler og R	
Kaal og Urter	
Makaroni	
Tørret Frugt	
Frisk Frugt	
Sum (d. v. s. for Arbejdsfolk	

hvilket giv

retter sig efter Alder, Køn, Beskæftigelse og mange andre Forhold, men endnu vanskeligere bliver Sagen derved, at det ogsaa spiller en Rolle, i hvilken Form de forskellige Næringsstoffer indføres i Organismen, hvorledes Maden tilberedes, hvorledes den bliver tygget o. s. v.

Rent bortset fra, at Videnskaben endnu i høj Grad mangler Klarhed i disse Spørgsmaal, vilde det selvfølgelig blive uoverkommeligt for en almindelig Husmoder at opstille vidtløftige Beregninger over alt dette. Nogen Vejledning med Hensyn til Bedømmelsen af Kostens Sammensætning og Tilstrækkelighed vil imidlertid altid kunne faas ved en simpel Udregning af dens Indhold af Æggehvidestof, Fedtstof og Kulhydrat, idet man kan gaa ud fra, at en voksen Mand med normal Legemsudvikling og middelstærkt Arbejde højst behøver 40 g (Gram) Æggehvidestof, 60 g Fedtstof og 500 g Kulhydrat daglig. Og en saadan Udregning er let at udføre, naar man blot har en Tabel over Fødemidlernes Næringsindhold*). Hvorledes det kan gøres ses f. Eks. af hosstaaende Sammendrag af et Regnskab for 1910, som et af Dansk vegetarisk Forenings Medlemmer har været saa venlig at tilsende Red. sammen med lignende Regnskaber for de 5 nærmest forudgaaende

*) En Tabel i Form af en farvelagt Tavle er udarbejdet af Hr. John Bøkelund under Medvirkning af Dr. Mich. Larsen og faas i Boghandelen. Pris 1,50.

Vægt i Kilogram												Indhold af						Pris Kr.
Marts	April	Maj	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dec.	ialt	Æggehvidestof		Fedtstof		Kulhydrater		
											%	Gram	%	Gram	%	Gram	
19	25	25	23	30	19	32	25	19	16	272	3,1	8432	0,5	1360	4,8	13056	31
4	6	6	4	7	5	7	7	4	5	62	0,5	310	84,0	52080	0,5	310	137
5	8	4	4	3	2	1	3	3	2	40	14,0	5600	16,0	6400			42
1	2	1	1	2			1		1	11	26,2	2882	29,5	3245	3,4	374	24
37	45	39	36	40	36	42	50	11	13	381	7,0	26670	0,5	1905	56,6	215646	115
2	4	3	5	6	3	8	9	23	25	126	11,2	14112	3,4	4284	68,7	86562	39
2	3	3	2	2	2	1	3	1	4	30			100,0	30000			34
3	3	6	6	12	13	8	19	4	8	87					95,0	82650	48
1				1	1			1		5	25,9	1295	1,9	95	52,8	2640	2
								5	1	12	23,5	2820	53,1	6372	7,8	936	12
27	26	35	12	19	22	18	30	25	64	337	1,8	6066	0,2	674	12,3	41451	28
5	3	23	9	21	18	8	5	8	16	121	4,5	5445	0,4	484	12,2	14762	25
1			2							4	9,0	360	0,3	12	76,8	3072	2
5	9	7	1	5	5		13	4	9	71	12,5	8875			53,7	38127	45
141	66	19	45	107	67	22	52	57	154	850	0,5	4250	0,8	6800	10,0	85000	340
1 Aar af Mand, Kone, 2 Børn (1 Voksen), forsk. regnet til ialt 1516 Kostdage)												87117		113711		584586	924
eller pr. Dag pr. Voksen:												56		75		378	0,60
sættes til Kalorier ved Multiplikation med:												4,1		9,3		4,1	
rier pr. Dag pr. Voksen, fordelt saaledes:												230		700		1550	

Aar. Desværre tillader Pladsen os ikke at optage dem alle, men de er forøvrigt nogenlunde ens, hvad der kan tyde paa, at Familien har befundet sig vel ved den valgte Levemaade.

I Tabellen er Vægtmængderne af Næringsstofferne til Slutning omsat til Kalorier (Varmeenheder), idet der er regnet, at 1 g Æggehvidestof svarer til 4,1 Kalorie, 1 g Fedtstof til 9,3 og 1 g Kulhydrat til 4,1 Kalorie (den ovenfor angivne Norm for en voksen Mand svarer til 2770 Kalorier dgl.)

Naar Prisen i Tabellen er udregnet til 60 Ore pr. Dag pr. Voksen, maa hertil dog udtrykkelig bemærkes, at der i det fuldstændige Regnskab, af hvilket Tabellen er sammendraget, yderligere findes flg. Udgiftsposter: Kaffe og The 18 Kr., Kager og Fløde 88 Kr., Forskelligt 34 Kr., ialt 140 Kr.

Den samlede Udgift til Fødevarer (og Nydelsesmidler) bliver da 924 + 140 = 1064 Kr. eller 69 Øre pr. Dag pr. Voksen.

Et saadant Regnskab er godt at faa Forstand af ikke alene for dem, hvis Husholdning det gælder, men ogsaa for os andre. Det vilde være i høj Grad ønskeligt, om flere vegetariske Husmødre vilde følge det gode Eksempel. Er nogen i Tvivl om, hvorledes Regnskabet bedst føres fra Dag til Dag, saa er *Vegetarisk Oplysningskontor* med Fornøjelse rede til at yde den fornødne Vejledning.

Hvorledes jeg blev Vegetar.

Ja, det er nok ikke så snart fortalt, for det gik ikke fort. Først i 20 års alderen gjorde jeg nærmere bekendtskab med vegetarismen gjennem en kollega, (velsignet være hans minde), men opvokset som jeg var på kjødmat, hang jeg fast ved denne, skønt jeg fandt tanken meget tiltalende, men ikke »praktisk« her langt mot nord. Jeg var jæger, og om høsten slagtet vi en okse og levet høit på kjød og fisk i det nordlige Norge.

Men så blev jeg sykelig. Fik det med svimmelhet og »blodmangel«. Sökte mange læger uten hjælp. Jeg flyttet til det sydlige Norge, om klimaforandringen skulde hjælpe. Efter en tantes råd tok jeg mig en lunch til mine vante 3 måltid; dårligere end da har jeg aldrig været. Der kom kronisk katarrh i næse og ører til, jeg blev tunghørt. For at »trine mig op« tok jeg en tur til Siam, dér fik jeg klimatfeber. Levet naturligvis likeså tåbelig som andre europæere på hermetik og den fra norden tilvante mat, så det var ikke så underlig, at jeg blev et let bytte for feberen. Men i Siam fik jeg se kinesiske kulier, som praktisk talt var vegetarer. Hvor de kunde arbeide, og hvor friske de var!

Min gamle vegetarven randt mig ofte isinde, han havde jo fundet helbredelse for et vanskeligt onde ved vegetarisk diæt. Jeg begyndte at prøve, og se – jeg blev bedre! Men jeg var ikke så snart overbevist. Ja tak, tænkte jeg, engang maa du dog blive bedre, det er en tilfældighet; lat mig prøve den gamle gode kost igjen. Men da blev jeg værre, og efter et par forsøk blev jeg grundig overbevist om vegetarkostens overlegenhet for mit vedkommende. Nogen ulempe av overgangen havde jeg ikke. På den gamle kost blev jeg så svak, at jeg tok sporvognen til kontoret (20 min. vej). Nu kan jeg gaa hele dagen, om det kniber uden mad sågar. Svimmelheden er blevet borte, men hørselen har rigtignok ikke bedret sig, jeg tog forsent fat. Livsmodet er kommet tilbage, og istedetfor at se en tidlig død imøde, håber jeg at kunne hale dens ankomst temmelig længe ud og i den gjenværende tid gøre noget nytte for menneskeheden.

Se det var i korthed min historie. Der kunde skrives meget mere derom, men jeg vil ikke trætte læseren med mine mange forsøk. Nu har jeg været vegetar i ca. 10 år og længter aldrig tilbage til »kjødgryderne«. Jagten har jeg forlængst banlyst.

Henr. Lund.

Kære „Solblink".

Jeg holder af dig, — som jeg holder af den Sol, hvorfra du fik dit Navn, — og jeg ønsker oprigtig, at du maa komme til at udsende rigtig mange »Blink« i de kommende Dage — Blink med glitrende, skærende Straaler, saa de træge og søvnige maa vækkes derved — Blink, som fra et Banner i Spidsen for et Tog, saa at de, der følger, ildnes og drages fremad. Og jeg vilde saa gerne sige dig noget, som kunde gøre dig glad, faa din Fanespids til at »lyne«; men du kender mig jo knapt, véd ikke, hvem den ensomme er, der nylig traadte ind i de sidste Geledder, véd ikke, før Prøven er endt, om Skjoldet er blankt og Viljen hærdet, og derfor har jeg kun det at sige dig: »Jeg er glad ved at være med i Toget«. Hvor Pladsen bliver, om i Fortroppen, Avantgarden eller Reserven, ligemeget, under dit Mærke kæmper jeg, og Kampens Maal:

Ren Føde, rene Tanker, rent Legeme, ren Sjæl — det er ogsaa mit Ideal, mit Haab. Og at du i lang Tid vil være vort Samlingsmærke i denne Kamp, det er mit Ønske, min Hilsen til dig.

At Tiden nu er inde til, at du skal rejse din Fane, det er sikkert nok. Kaster vi Blikket tilbage og omkring os, da ser vi Skare fra Mennesker tilhørende

en oplyst og kultiveret Slægt, hvis sidste Leveaar blev en Bekræftelse af det gamle Ord: »Hvad et Menneske har saaet, det skal han og høste«. Ungdommen var Fraadseri og Umaadelighed, saa maatte Alderdommen blive Lidelse og Savn, saaledes er den uskrevne Lov. Derfor venter vi nu af dig, kære »Solblink«, at du til vore Børn og vore Unge og til alle dem, der endnu ikke er for »gamle« til at tage imod Fornuft, vil sige et Alvorsord; du har jo Retten paa din Side, derfor maa du blive hørt. Og ser vi fremad, ja, da er der ingen Tvivl om, at du har en stor Opgave at løse; tror vi, at Guldalderen maa komme — ikke vort Barndoms Slaraffenland med de stegte Duer og Sukkerkringler paa Træerne — nej, men et Land i Fred, et Folk i Kraft, en Verden i Harmoni, ja, da kan alt dette ikke komme, uden at din Sag vinder frem, bliver Folkets Sag. Om det varer kort eller længe, om *med* os, som i Dag staar om din Fanestang, eller *uden* os, det véd jeg ikke; men uden om Spørgsmaalet: »Naturlig Levevis« kommer intet Folk, som vil frem.

Med Hilsen din Ven

C. B.

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

Dr. med. Alfred B. Olsen:

Sundhed for Alle.

»Sundhed for Alle« hedder en ny Bog, som er udkommen paa Dansk Bogforlag. Den giver mange gode Oplysninger, som enhver af os har Brug for, og skønt den gaar i Detailler, er den dog ingen tør videnskabelig Bog, tvertimod, ved Hjælp af gode Illustrationer og den livlige Stil, hvori den er skrevet, uddyber den Læserens Viden paa en underholdende og tiltalende Maade.

Det har ligget Forfatteren paa Hjærtet at faa sagt os det, vi behøver at vide for at bevare og udvikle Sundheden, og han gaar grundig til Værks, idet han kommer ind paa alle Omraader af Hygiejnen. Uden at trætte fortæller han om Hjærtets Funktioner, om Blodet og om Lungernes Pleje, om hvorledes vi fordøjer Føden, om Lever og Nyrer og iøvrigt alle de andre Organer og Funktioner i det menneskelige Legeme. Han skriver om Naturens Lægemidler, om Ægteskab og Børn, om Hjemmet og Fødemidlerne, ivrer imod skadelige Nydelsesmidler og slutter med et Kapitel om den første Hjælp ved Ulykkestilfælde. Bogen bliver derved en nyttig og god Haandbog, som er værd at eje i ethvert Hjem, hvor Interessen for Sundheden er vaagen. *Th. S.*

Spørgsmaal og Svar.

4· Hvorledes tillaves og opbevares Agurker uden Eddike?

Svar. De kan henkoges i Glas. De raa, skrællede Agurker stoppes ned i Glassene uden Vand, Salt eller anden Tilsætning og koges i 20—30 Minutter.

✿

5. Hvilke Oplysninger kan gives om Fordøjeligheden af ukogte Kornfrugter, f. Eks. pressede Byggryn? Kan man uden Skade spise dem opblødt i Vand et Døgn, som nogle anbefaler, eller er ukogte Kornsorter ufordøjelige og skadelige, som andre mener?

Svar. Der er vist almindelig Enighed om, at de ukogte Gryn, selv om de er opblødte, ikke paavirkes af Spyttet; det er derimod sandsynligt, at Mavesaften er i Stand til at omdanne deres Indhold af Stivelse, men helt sikker derpaa er man endnu ikke. Iøvrigt henvises til en Artikel om Raakost (af Dr. Mich. Larsen) i »Solblink« for Oktober 1907.

Efterslet fra Pinseturen.

Fra Formanden for »Sydfyns Afdeling«, Hr. *Chr. Beyer*, har »Solblink« modtaget et begejstret Referat fra Turen, men det kom saa sent, at den Beretning fra vor flyvende Korrespondent, som findes i Spidsen af Bladet, allerede var gaaet i Trykken. Redaktionen beklager det meget!

✿

Det Fotografi, som omstaaende Billede af Hovedbygningen paa *Raastrup* er reproduceret efter, kan bestilles hos vor Meningsfælle, Hr. Fotograf *Carl Møller*, Kerteminde.

✿

En af Deltagerne, som var ganske overvældet af de mange Variationer, Fru *Rasmussens* Bord bød paa, føler sig endogsaa overbevist om at have faaet »henkogte Konditorkager« ved denne Lejlighed. Mon det dog ikke er en lille Misforstaaelse?

✿

Under Opholdet paa Raastrup blev der bl. a. foredraget gamle Folkeviser af Hr. og Fru *Aagaard* fra Ryslinge.

✿

Ved Ankomsten til Taasinge 2. Pinsedag blev Selskabet modtaget med en Velkomsthilsen paa Valdhorn fra Toppen af et stort Træ. Det var naturligvis *Soren Lolk*, der var paa Spil igen!

Sydfyns Afdeling.

Medlemmerne bedes møde ved den »gamle Vandmølle« i Christiansminde Tirsdag den 11. Juli $8^1/_2$ Aften.

Forhandling om en eventuel Udflugt sidst i Juli.

Bestyrelsen

Rabat.

Ved kontant Betaling og mod Forevisning af Medlemskort for indeværende Aar kan Medlemmer af Dansk vegetarisk Forening faa Rabat paa Indkøb i følgende Forretninger:

Vegetarisk Hotel, Vesterbrogade 79		10 %
Bøgelund-Jensen, Raadhuspladsen 2*)		10 »
„Sanafer“, St Kongensgade 36-38, Afdeling A **)		10 »
„Sanafer“, St. Kongensgade 36-38, Afdeling B ***)		5 »
„Sana“, Skindergade 28 og Smallegade 17		5 »
„Dana“, Gl. Kongevej 121	Frugt- og Grønthandel.	5 »
I. V. Jacobsen, Slagelsegade 18		5 »
Jørgen Jensen, Nørrebrogade 18 B		5 »
C. Lindelof, H. C. Ørstedsvej 66, Farvning og kemisk Rensning		10 »

De Medlemmer, der har betalt for 1911, vil faa tilsendt Medlemskort; de, der først fornylig har betalt for 1910, bedes indsende Kontingent for 1911 til Fru Guldbjerg, Aaboulevard 14, København, hvorefter Medlemskort vil blive dem tilstillet.

*) Rabat gives kun paa Henkogningsglas, og kun naar der købes mindst 25.

**) omfatter Underbeklædning, Toilet-Artikler m. m. paa enkelte Varer gives ingen Rabat.

***) omfatter diætetiske Præparater, m. m.; paa enkelte Varer gives ingen Rabat.

Bestyrelsen.

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

Det sociale Sekretariat og Bibliotek.

Fra 15. Juni til 15. August er Lokalerne kun aabne hver Søgnedag Kl. 11.—2. Medlemmer af »D. V. F.« har gratis Adgang til Læsestuen og til at laane Bøger.

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.

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, København. *Vegetarisk Restaurant,* Løvstræde 8, København. *Vegetarisk Pensionat,* Johnstrups Allé 6, Frederiksberg.

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

MAGASIN DU NORD

Glas og Porcellæn,
Elektriske Kroner og Lamper,
Elektriske
Koge- og Varme-Apparater,
Køkken-Udstyr,
Knive,
Elektro-Plet og Nikkel.

MAGASIN DU NORD

Et à 2 Værelser og Køkken

søges af en yngre, retskaffen Kvinde, om mulig hos en Gartner, hvor Huslejen kan arbejdes af ved Havearbejde eller ved Husgærning. Billet mrk. »Vegetar« bedes indlagt hos Hr. Boghandler Wiene, Østerbrogade 23, København Ø.

En yngre Karl og Pige fra et Landbohjem, der har bestemt sig for og har Lyst til at blive ved Landbruget, kan fra 1. Novbr. — den ene event. straks — faa Plads hos os. Lærerigt Arbejde og vegetarisk Husførelse.

Forpagter Fr. Pedersen,
Gastrup Damgaard pr. Nørre Aaby.

H. Steensens
„VEGETARIA"
Indregistreret Varemærke
Margarine



Bøgelund-Jensen,
Raadhuspladsen 2.

KØKKEN-UDSTYR
til vegetarisk Husholdning.

Telefon H. 863.

Marmite, ren Planteekstrakt til Suppe, Sauce og Bouillon.
Billig, drøj og velsmagende. 1 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.

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.

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. Kl s Arbejde. Billige Priser.
Telefonér eller skriv et 3-Øres Brevkort. Tøjet hentes og bringes overalt i Byen.

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

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