SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

6. Aargang | Juli 1912 | Nr. 7

Vegetarismen og Næringsinstinkterne.

Det er ikke sjældent, at Vegetarer, naar der er gaaet nogle Aar, klage over, at de ikke har naaet saa megen Bedring af deres Sundhedstilstand, som de syntes, de havde Ret til at vente. Aarsagen hertil er som oftest, at de har taget Vegetarismens Begreb for snævert og ikke for deres eget Vedkommende ladet det faa den Udstrækning, som er udtrykt i de tyske Vegetarers Definition: *Vegetarismen er den bevidste Opfyldelse af vore Livsbetingelser.*

Det gælder da om ikke blot at opgive Kødspiser, men at lade Ernæringsmaaden være — saa vidt det af økonomiske eller andre Grunde lader sig gøre — den af Naturen selv for Mennesket angivne, nemlig Frugternæring, og at opgive alle kunstige Nydelsesmidler og Krydderier og samtidig stræbe efter at udnytte alle Muligheder for at faa frisk Luft, tilbørlig Sol og passende Forhold mellem Hvile og Bevægelse.

Men Ernæringen er og bliver den vigtigste, og paa dette Omraade begaas — ogsaa af saakaldte Vegetarer — store og indgribende Fejltagelser. En Del af disse nyder vel ikke Kødspiser til daglig Brug, men kommer de ud, tager de for sig af, hvad der bydes; andre vedbliver med Nydelsen af Tobak, Spirituosa, Krydderier, Kaffe, The o. s v., et Bevis paa, hvor langt disse Vegetarer endnu er fra det Næringsideal, der maa tilstræbes, hvis Mennesket skal kunne generobre sine Næringsinstinkter, som det — tvungne af Forholdene — har mistet under Kampen for Kulturen.

For rigtig at forstaa, hvad disse Næringsinstinkter er og deres Betydning for det sunde Menneskeliv, maa vi begynde med at betragte den ovenfor omtalte Definition af Vegetarismen, at det er den *bevidste* Opfyldelse af Livsbetingelserne.

At et levende Væsens Sundhed staar i ligefremt Forhold til den Nøjagtighed, hvormed Livsbetingelserne opfyldes, er en Selvfølge, men det kan altsaa ske bevidst eller ubevidst; det første hos Mennesket, det andet hos alle andre levende Skabninger.

Hvad er nu det bedste, bevidst eller ubevidst? hvilket atter falder sammen med Begreberne *Fornuft* eller *Instinkt*. Vi har vist alle som Børn lært, at Hovedforskellen mellem Mennesket og Dyret er den, at Mennesket har Fornuft, hvor Dyret har Instinkt, og at derfor det første maa være langt bedre end det sidste.

Nu er imidlertid alle kyndige blevne enige om, at Mennesket ikke er ene om at have Fornuft, det har Dyrene ogsaa, thi Fornuft vil sige Evnen til at kunne skelne Aarsag og Virkning, og der er mangfoldige Eksempler, i al Fald fra de højere Dyrs Liv, paa at de i mange Tilfælde handler med Fornuft.

Men dernæst udfører alle levende Væsener en Mængde Handlinger, der er mere eller mindre ubevidste, og de udfører dem desto bedre, jo mere ubevidste de er. Og næsten alt, hvad der foregaar i Organismens vegetative Liv: Vækst, Ernæring, Fordøjelse, Kredsløb, kort sagt alle Stofskiftefunktioner, er ganske uafhængige af Bevidstheden og foregaar rent mekanisk. Vi foretager os i det daglige Liv mange Handlinger, der fra Begyndelsen er bevidste, men efterhaanden bliver ubevidste, vanemæssige.

Den, der f. Eks. skal lære at køre paa Cykle, foretager i Begyndelsen fuldt bevidst de forskellige Benbevægelser og Balanceøvelser, men kører da ogsaa tilsvarende daarligt, først gradvis kommer ved Øvelsen Bevægelserne til at foregaa, uden at man tænker over, hvilke Bevægelser man gør, og først da kan man køre ordentligt.

Det samme er Tilfældet med alt andet, man skal lære; hele Opdragelsen er beregnet paa at lade oprindeligt bevidste og derfor mangelfulde Bevægelser gaa over til at blive ubevidste men godt udførte. Det at en Handling bliver en Vane vil sige, at den bliver ubevidst, og det hører med til en god Opdragelse, at der gøres opmærksom paa daarlige Vaner, som undertrykkes (f. Eks. Biden Negle, Pillen sig i Næsen, daarlig Holdning, Grimasser o.s.v.), medens de gode fremmes.

Det vi kalder *Instinkt* er ogsaa en Vane, men en Vane, der er gentagen i Slægten saa ofte, at den har trykket et uudsletteligt Mærke paa Nervesystemet, saaledes at Vanen ikke mere behøver at indøves hos hvert enkelt Individ, men er medfødt. Instinkt er det saaledes, naar det nyfødte Barn straks kan foretage de til Patningen nødvendige Sugebevægelser, eller at en Ælling lige efter at være kommen ud af Ægget kan svømme.

De vigtigste af alle Instinkter er de, der vedrører Ernæringen; de er 4: *Sult*, der driver til at søge Føde, *Lugt* og *Smag*, der garanterer for, at Føden har netop den Kvalitet, som Naturen har bestemt, og endelig *Mæthedsfølelsen*, der forhindrer Overfyldning og saaledes sikrer den rigtige Kvantitet. Disse 4 Instinkter findes hos alle vildtlevende Dyr, men Mennesket har dem kun i meget forkrøblet Tilstand; dog ogsaa hos det nyfødte Barn er de til Stede i deres fulde Renhed, men undertrykkes meget snart, i al Fald saasnart Barnet skal tages fra Moderens Bryst og have fast Føde; thi da faar det saa godt som aldrig den af Naturen

bestemte Føde: Frugt, men Komælk (Føde for Kalve), Æg (Føde forKyllinger), Brød og andre Kornpræparater (af Naturen bestemt til Føde for Fugle), Kød (Føde for Rovdyr), desuden af Krydderier i det mindste Salt og Sukker. Den omhyggelige Moder frygter desuden for, at hendes Barn ikke skal faa tilstrækkeligt, og hvis det viser den mindste Ulyst til at fortære, hvad Moderen synes er nødvendigt, gøres der alt for med det gode eller onde at bevæge Barnet til at overvinde sin Modlede. Næringsinstinkterne har da ikke kunnet faa den ringeste Indflydelse paa Barnets Valg af Føde; de sløves derfor hurtigt eller bliver ganske misvisende.

Det, der er det bestemmende ved Næringsinstinkternes Udvikling, er de Lyst- og Ulystfølelser, der er fælles for alt levende, lige fra de allerlaveste Organismer. Et levende Væsen opsøger kun den Føde, hvis Lugt eller Smag fremtvinger en Lystfølelse hos det, og skyer alt, hvad der fremkalder Ulyst, og det vedbliver at tage Næring til sig, saalænge der dermed er forbunden Lystfølelse. Mæthedsfølelsens Indtræden tilkendegiver, at det tilstrækkelige Kvantum Føde er indtaget.

Næringsinstinkterne hører til de finest mærkende Ytringer af Nervesystemet, og de regulerer som sagt hos alle vildtlevende Dyr Ernæringen fuldstændigt, saavel med Hensyn til Kvalitet som Kvantitet.

Hos Mennesket er disse Instinkter som sagt dels undertrykte, dels ganske misvisende. Sultfølelsen ytrer sig ganske vist, men som oftest er den et højst upaalideligt Bevis for, at Mennesket virkelig trænger til Føde; den er som oftest sygelig hidset, ja der er Mennesker, der kan spise næsten til enhver Tid, ja endog lige efter et rigeligt Maaltid, og Sultfølelsen kan dog være saa stærk, at det kan være vanskeligt at overbevise Vedkommende om, at man i saadant Tilfælde umulig kan trænge til mere Føde. Lugten og Smagen vildledes ved Kogekunsten, især ved Tilsætning af Krydderier; det er sjældent de egentlige Fødeemner, man smager og lugter; tænk f. Eks. paa Kaffe, The og Chokolade, der utillavet smager stærkt bittert og ikke kan have noget tiltrækkende for en ufordærvet Smag; men ved Tilsætning af Sukker, Fløde, Vanille, Citronsaft o. s. v. faar de en hel anden Lugt og Smag, og saaledes bedrages disse Sanser stadig ved Kogekunsten.

Da Sultfølelsen næsten altid er hidset, følger deraf en tilsvarende Lamning af Mæthedsfølelsen. Følgen deraf bliver Overernæring, der for det første beslaglægger en betydelig Mængde Energi for at bortfjerne eller uskadeliggøre den overflødige Næring, en Energi, der burde kunne faa en langt bedre Anvendelse, og dernæst efterhaanden foraarsager en Slappelse af Stofskifteorganerne, saa at disse tilsidst ikke med bedste Vilje kan udføre de Funktioner, der paahviler dem. Følgen deraf bliver en Ophobning i Legemet af Stoffer, der skulde have været fjernede, og derfor kommer til at virke som Fremmedstoffer og mere eller mindre svække Legemets Væv saa meget, at Organismen mister den Modstandsevne mod Bakterier, som den i sund

Tilstand har. At det alligevel lykkes Organismen i lange Tider at modstaa disse Fjender og bevare en forholdsvis Sundhed, skyldes den mærkelige Række af ubevidste Processer i Legemets Væv, som vi kalder Naturhelbredelsesevnen, og som i bedste Tilfælde resulterer i en Udrensning af det ophobede Fremmedstof.

Saaledes bliver i Virkeligheden Tabet af vore Ernæringsinstinkter paa Grund af unaturlig Næring fra den spæde Barndom af eneste og sidste Aarsag til al menneskelig Sygdom.

Det vil hjælpe i høj Grad til Forstaaelsen af disse Forhold at gennemgaa, hvad vi ved om Menneskets Ernæringshistorie.

Saalænge man endnu mente, at Mennesket naturhistorisk set dannede et særligt Rige, ophøjet over Dyreverdenen, var det umuligt at komme til nogen virkelig Forstaaelse. Først ved den berømte Videnskabsmand Cuvier's banebrydende Undersøgelser, hvorved han grundlagde den sammenlignende Zoologi i Slutningen af det 18. Aarhundrede, blev der givet Mulighed for at forstaa Menneskets tidligste Ernærings historie, og hertil bidrog Darwin yderligere, da han et halvt Aarhundrede efter stillede Mennesket paa sin rettePlads i Naturen som en Del af alt andet levende og samme Love undergivne. Nu er det muligt at læse denne den allertidligste Historie saa tydeligt, som om den var prændet sort paa hvidt. Vi ved da med Sikkerhed, at engang i Fortiden, Hundredtusinder, ja maaske Millioner af Aar tilbage, fremtraadte Mennesket paa Jorden, gradvis udviklet fra en abelignende Skabning, der ligesom Aberne maa have levet i Træerne og søgt sin Føde af Frugt alene. Thi dette viser den anatomiske Bygning med største Tydelighed. Mennesket maa derfor have levet i Lande, der frembragte tilstrækkelig Frugt. De Instinkter, der var nedarvet gennem mange Aartusinder fra de dyriske Forfædre, sikrede Mennesket mod Fejl i Ernæringen ligesaa fuldkomment, som alle vilde Dyr den Dag i Dag sikres af sine Ernæringsinstinkter.

Der er intet i Vejen for at tænke sig, at hele Evropa den Gang har haft et saadant Klima, at Jordbunden kunde frembringe tilstrækkelig Frugt af forskellig Slags.

Men hvad vi ogsaa med Sikkerhed ved er, at der engang i Fortiden, maaske Hundredtusinder af Aar tilbage, uvist af hvilken Grund, er indtraadt en Forandring af Klimaet, saa at der i Tusinder af Aar herskede en saa streng Kulde, at Nordevropa lige til Midten af Tyskland var dækket af Gletscheris ligesom nu Grønland. Saadanne Kuldeperioder gentog sig endog flere Gange. Følgen maatte da blive, eftersom al Plantevækst standsede, at der skete en Udvandring til andre Steder med mildere Klima, og denne første store Folkevandring menes at være sket dels mod Syd til Nordafrika, hvor Saharaørkenen dengang var en eller flere store Søer, omgivet af frugtbare Lande, dels mod Vest til Asien. Det er tildels gennem Sprogforskninger, at man mener nogenlunde at kunne bestemme disse Folkevandringer, som senere foretoges i modsat Retning, da Isen endelig trak sig tilbage

fra Evropa. Fra Afrika skete Vandringerne til Middelhavslandene, *Ibererne*, og Udgravninger have vist, hvor høj Kultur disse Folk besad.

Fra Asien kom først de Folkestammer, der havde haft Bolig i Centralasiens milde Klima, de dannede rimeligvis i Evropa Stenalderfolkene; senere kom fra det sydlige Asien *Arierne*, der efterhaanden fortrængte saavel Stenaldersfolkene som Ibererne. Ariernes Kultur har vistnok været ringere end Iberernes, og Arierne menes at have været saavel Kødspisere som ogsaa at have medbragt Kundskaben om gærede Drikke. Man kan da tænke sig, at Asiens Klima har været for koldt til at frembringe fornøden Frugt, og at derved Menneskene blev tvungne af Sulten til at blive Kødspisere, og da Instinktet først var fordærvet ogsaa til at blive Spiritusnydere (Øl og Vin). Arierne har dog sikkert ogsaa lært at dyrke Korn og medbragt denne Kundskab til de undertvungne Folkeslag.

Hvorledes disse Folkevandringer i det enkelte er foregaaet, er dog mere eller mindre Gisninger, men saa meget er sikkert, at tvungne af den haarde Nød havde Menneskene vendt sig til Kød- og Kornspiser, og fra nu af lige til den nyeste Tid var det kun Vismænd, f. Eks. i det gamle Grækenland Pythagoras ca. 500 Aar f. Chr., der selv levede uden Kødspiser og dannede et vegetarisk Samfund.

I det 16. Aarhundrede foraarsagede Opdagelsen af Amerika og Søvejen til Ostindien, at Nydelsesmidlerne Kaffe, The, Chokolade, Tobak og Krydderier efterhaanden trængte igennem og blev almindelige. Lige til første Halvdel af forrige Aarhundrede faldt det slet ingen ind at tvivle paa, at Mennesket var bestemt til at leve af blandet Kost, var altædende ligesom Svinet. Men saa begyndte Videnskaben at tage sig paa at undersøge Menneskets Ernæring; thi efter berømte Videnskabsmænds Udsagn var man ganske uvidende om, hvad der var Menneskets egentlige Næring. Vistnok kendte man den sammenlignende Zoologis Resultater, der viste, at Mennesket var bygget ganske som Aberne, men det faldt ikke de lærde Herrer ind heraf at drage den simple og uigendrivelige Slutning, at saa maatte det være Frugtnæring, som var Menneskets naturlige Føde. Men dette stred altfor meget mod de Erfaringer, som enhver havde om, at saavel en selv som Forfædrene havde levet baade af Kødspiser og Brød og Grøntsager og altid benyttet Kogekunsten; Frugt var der jo ingen Næring i; det kunde være meget behageligt at faa noget Frugt efter et godt solidt Maaltid, men som eneste Næring var det ganske utænkeligt.

Det var den saakaldte eksakte Videnskab, der her tog fat, det vil sige, den, der ved de nojagtigste Laboratorieundersøgelser af Mennesker og Dyr og deres Føde søgte at udgranske Fordøjelsens Hemmeligheder og Sammensætninger af menneskelig Føde.

Blandt dem, der ofrede sig for disse Undersøgelser, træffer vi et af Videnskabens berømteste Navne, Liebig.

De Resultater, han kom til, var desværre i den Grad misvisende

at man trygt kan sige, at der aldrig er begaaet en for Menneskeheden mere skæbnesvanger Fejltagelse, og kunde det udregnes, hvad den har kostet i Menneskeliv og Penge, vilde man komme til svimlende Tal.

Liebig delte Fødemidlerne i 2 Hovedklasser. Den ene Klasse indbefattede *Kulhydrater* (Sukker, Mel o. s. v.) og *Fedt*, hvis Formaal angaves at være Frembringelsen af den dyriske Varme, medens det var den anden Klasse, *Æggehvidestofferne*, der var Kilden til al Energi, legemlig som sjælelig. Han angav det nødvendige daglige Minimum af Æggehvide for en voksen Mand til 125 Gram, der mest hensigtsmæssigt erhvervedes som dyrisk Æggehvide i Form af Kød, Fisk, Mælk, Ost og Æg.

Liebigs Theori slog an som ingen anden hverken før eller senere; Videnskabsmænd, Læger og Lægfolk var lige begejstrede for Kødevangeliet og forstod det snart saaledes, at jo mere man kunde fortære af Æggehvide, desto mere Energi kom man i Besiddelse af. Det blev da ligefrem en Pligt mod sig selv at holde mange og »kraftige« Kødmaaltider og hjælpe paa Appetit og Fordøjelse med Snaps, Øl, Vin, Kaffe, The o. s. v. Fraadseriet blev sat i System, allermest naar det gjaldt tærende Sygdomme som Tuberkulose eller Sukkersyge, eller naar Patienterne slappe og ødelagte, som de mente at være som Følge af de Fordringer, en travl og enerverende Tid stiller til Nervesystemet, kom til Lægen; da hed det og hedder tildels endnu: spis blot rigelig kraftigt, spis saa meget som muligt, saa kommer Energien og Helbredelsen.

Det er et gammelt Ord, at man lærer af sine Fejltagelser, men saa dyre Lærepenge, som Menneskeslægten har betalt og stadig betaler paa Grund af denne den største af alle videnskabelige Fejltagelser, det overgaar al Beregning, og det vil fordre et kolossalt Arbejde atter at bringe Slægten ud af den i Løbet af et Par Menneskealdre stadig tiltagne Degenerationstilstand, der bl. a. kan maales tilnærmelsesvis ved de elendige Tænder, som den opvoksende Ungdom nu til Dags har; der er ved Undersøgelse i Skoler fundet, at kun nogle faa pCt. har fejlfri Tandsæt, medens det i vore Besteforældres Tid ikke var ualmindeligt, at selv gamle Folk havde gode Tænder.

Det er som før sagt Overernæringen, særlig med Æggehvide, der frembringer en Svækkelsestilstand ved Ophobning af Affaldsstoffer, som Organismen ikke har Kraft til at udskille.

Saa tidligt som i 1865 kom den første alvorlige Protest mod den Liebigske Æggehvideteori. Det var en Videnskabsmand, Fysiologen Fick, der viste, at et saa kolossalt Energiforbrug, som Bestigningen af et af de højeste Bjerge i Schweiz fordrer, kunde bestrides ved en Kost som var ganske fri for Æggehvide. Det blev dog foreløbig som et Raab i Ørkenen, men efterhaanden optog andre Fysiologer Undersøgelsen af Stofskiftet, og lige i Begyndelsen af vort Aarhundrede fremkom det ene videnskabelige Modbevis efter det andet. Det nødvendige Æggehvideminium i Føden har vist sig ved nøjere

Undersøgelser kun at være $^1/_4$ af det, Liebig havde angivet, saa at i Stedet for, at det tidligere var vanskeligt at faa tilstrækkelig æggehvideholdig Føde, blev det nu Opgaven at finde en Føde, der samtidig med at være tilstrækkelig afvekslende og tiltrækkende, tillige var æggehvidefattig nok, hvis man da ikke søgte til den udelukkende Frugtnæring, hvis Indhold af energigivende og varmegivende Stoffer er, som det skal være.

Den moderne Sport gav tillige praktisk Bevis for, at den størst mulige Energi kunde udvikles ved Frugtnæring alene.

Og en berømt tysk Videnskabsmand Rübner viste, at der ikke, som man troede, ved Overfedning oplejredes Æggehvide til fremtidig Brug i Legemet, men at Organismen altid kun modtager netop det ringe Kvantum, der er nødvendigt til at erstatte Slid paa Vævene.

Fra Lægfolks og ganske enkelte Lægers Side var der allerede i Midten af forrige Aarhundrede rejst en Reaktion mod Kødspisningen, idet der i England — det mest kødspisende Land — i 1847 blev stiftet den første vegetariske Forening, der snart efterfulgtes af mange lignende i de forskellige Lande. Et af de mærkeligste Bidrag til Studiet af Ernæringen leveredes af en Lægmand Horace Fletscher, der ganske selvstændig for nogle og tyve Aar siden begyndte at anstille Forsøg paa sig selv og uddannede et Ernæringssystem, der kendes under Navn af *Tyggemetoden*. Fletscher helbredede sig selv for forskellige kroniske alvorlige Lidelser ved, at han vænnede sig til at tygge sin Føde saa længe, at den ikke blot blev ganske tyndtflydende som Vand, men tillige mistede al Smag. Han opdagede da, at han ved denne Spisemaade indtog et langt ringere Kvantum Føde, uagtet han tilfredsstillede sin Appetit fuldtud, men dernæst, at han fik langt større Nydelse af sine Maaltider end forhen. Ved sin Metode taalte han næsten al Slags Føde, men han mærkede, at især simple, usammensatte Fødemidler som Brød, Smør, Æg, Kartofler og Frugter fik en forøget Velsmag, hvilket derimod ikke var Tilfældet med Kødspiser af forskellig Slags. Dernæst gjorde han den Erfaring, at hans Almenbefindende ikke blot blev bedre, men blev fuldkommen godt; han mistede i Løbet af 3 Maaneder ca. 40 kg i Vægt, men blev samtidig befriet for sine Sygdomme.

Fletschers Opdagelse eller Opfindelse er ligefrem genial. Han viste, at det var muligt paa denne Maade at naa til stort Maadehold i Spise og Drikke, uden at der samtidig behøvedes at stilles Fordring om at afholde sig fra, hvad man tidligere holdt af i Retning af Mad. Og da ogsaa de flydende Næringsmidler og Nydelsesmidler Mælk, The, Kaffe, Kød o. s. v., skal nydes paa lignende Maade med kun ganske smaa Slurke ad Gangen, der skal holdes længe i Munden, saa at Spyttet tilblandes omhyggeligt, saa kommer der ogsaa her nødvendigvis et stort Maadehold, og Erfaringen synes at vise, at Tilbøjeligheden for alt stærkt og pirrende — ogsaa for Tobak — gradvis taber sig.

Fletschers Opdagelse er absolut original. Han har dog vistnok haft en Forgænger i den venetianske Adelsmand Cornaro i det 16. Aarhundrede, der helbredede sig selv ved kun at indtage et utrolig ringe Kvantum Føde til daglig, men dog netop tilstrækkeligt, eftersom han blev over 100 Aar gammel. Men om Hemmeligheden ved, at denne ringe Mængde Føde forslog saa godt, laa deri, at han ogsaa brugte en lignende Tyggemaade, det fortæller han selv intet om i sine Skrifter.

Fletscher tror selv, at hans Metode skal blive en Frelse for Menneskeslægten, idet han forventer, at alle Mennesker skal kunne bringes til at lære Tyggemetoden.

At denne Forventning vil blive uopfyldt, er selvfølgelig. For syge Mennesker, der forgæves har søgt Hjælp paa anden Maade, vil Metoden rimeligvis blive et udmærket Middel til Helbredelse, hvis da en saadan overhovedet er mulig, og hvis Patienten ikke foretrækker en fornuftig vegetarisk Levemaade. Men man faar kun rent undtagelsesvis Folk til at indtage deres Maaltider i Ensomhed, og dette er ganske nødvendigt for at gennemføre Tygningen i den fordrede Grad, thi at tale samtidig med en saadan Tygning er ligesaa umuligt som at tale med Munden fuld af Vand. Og sine Børn faar man aldrig til at tygge saaledes, det skal der en vis Grad af Intelligens til, som kun vil findes hos større Børn. Metoden skal derfor af hvert ungt Individ læres paany og kan da ved stadig Udholdenhed og Agtpaagivenhed blive en personlig Vane, men det vil aldrig blive en arvelig Vane, det vil sige medfødt Instinkt; dertil vil i heldigste Tilfælde fordres Tusinder af Aar.

Derimod kan man med Sikkerhed gøre Regning paa, at Frugtspisning vil blive mere og mere almindelig, fordi det efterhaanden vil erkendes af alle Videnskabsmænd og Lægfolk, at Frugt er vor naturlige Føde, og at vi derved naar til at faa vort naturlige Instinkt tilbage, hvorved der sættes Bom for alle kunstige Nydelsesmidler og dermed for Overernæring af Selvforgiftning. Men Vegetarer, der ikke er helt frugtspisende — og det er jo kun endnu et meget ringe Mindretal —, vil have den allerstørste Nytte af Tyggemetoden for derved at overvinde den ofte yderst fast indgroede Vane at spise for meget. Thi dette er ganske sikkert Hovedaarsagen til at saa mange Vegetarer har Følelsen af, at de ikke er saa raske, som de burde være. Men den Uvane at indtage et betydeligt større Kvantum Føde end nødvendigt, som hidrører fra Kødspiserdogmen, bliver ogsaa ofte holdt vedlige ved den hos begyndende Vegetarer værende Fornemmelse af »Sult«, der ikke er virkelig Trang til Føde, men hidrører fra, at de i Kødspiserne værende hidsende Gifte ikke længere indtages.

Paa forskellig Maade konstateres det ved Nutidens videnskabelige Undersøgelser, at den Kaloriemængde (en Kalorie = den Varmemængde, som — ved Fødemidlers Forbrænding — kan opvarme 1 Kubikcentimeter Vand 1° Celsius), der er nødvendig til det daglige Forbrug, er beregnet altfor højt; saavel den, der

alene lever af Frugt, som ogsaa en Fletscherianer kommer ud af det med mindre end Halvdelen af de Kalorier, der tidligere ansaas for nødvendige.

Den engelske Læge Dr. Haigs Undersøgelser over Urinsyren viser ligeledes hen til en kødfri Diæt som nødvendig for at modvirke Sygdom. I det hele taget kan Vegetarerne kun være tilfreds med de moderne Ernæringsstudier, thi næsten alt, hvad der her fremkommer, leder mere og mere til den Slutning, at Frugt netop er Menneskets ideale Næring, saaledes som det allerede ud fra den sammenlignende Zoologis Resultater kunde siges med Sikkerhed paa Forhaand.

Kødspisningens Periode nærmer sig sin Afslutning, og hvor megen Skade den end har tilføjet Menneskeslægten, har den dog historisk set haft sin store Mission; uden den var Kulturen ikke erobret. Brødspisningens Periode vil ogsaa engang komme til Ende, thi vel indeholder Kornet ikke direkte Giftstoffer saaledes som Kød, men de altfor rigelige Kalksalte er næppe heldige og kan sikkert i mange Tilfælde give Anledning til Forkalkning af Pulsaarerne og Stendannelse i Nyrer og Blære.

I Frugterne findes alle de nødvendige Stoffer til vort Legemes Fremvækst og Ernæring, og de findes netop i det rette Forhold. Under Frugtspisning har vore dengang dyriske Forfædre for Millioner af Aar siden faaet deres Næringsinstinkter udviklede, og ved udelukkende Frugtspisning vil disse atter vaagne i den fulde Styrke, og atter vil Mennesket som alle andre levende Skabninger have en sikker Vagt mod alle Sygdomme. Mennesket, der har erobret Civilisationen paa Bekostning af sin Sundhed og sin fulde Levetid, har nu i høj Grad gjort sig til Herre over Naturen og opdager nu, at hans Rigdom er saa at sige grænseløs; alt hvad man giver til Jorden som Arbejde, giver den mangefold igen. Er der blot Sol og Vand, kan hvilken som helst Jordbund gøres frugtbar. og selv under koldere Klima kan elektrisk Lys og kunstig Varme erstatte Solen til at drive Planter og Frugter frem.

Alle materielle Betingelser er til Stede for at Mennesket kan frigøre sig fra Kødet og Nydelsesmidlerne og tilbageerobre sine Næringsinstinkter.

Dette vil blive Menneskehedens nærmestliggende Opgave, derimod ikke, som nogle kortsynede Videnskabsmænd har spaaet, at sammensætte kunstige koncentrerede Levnedsmidler. Aldrig kommer Mennesket til at kunne konkurrere med Solen i at danne Fødemidler. Videnskaben kan sønderdele den af Solen dannede Føde i sine enkelte Bestanddele, men sammensætte dem igen, saa Føden kommer til at indeholde Energi som ved Optagelsen i Organismen kan frigøres, det kan kun Solen.

Kun ved at adlyde Naturens Love behersker Mennesket Naturen.

Midh. Larsen.

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

Fornyelsen.

Mel.: »Hvad synger Du om«.

Hvem tæller de Suk,
der opstiger fra Jord
blandt alle, som aander,
fra dem, der sig vaander
i Smerte stor,
— mens Jorden sig slynger
om straalende Sol,
som intet den tynger
fra Pol til Pol!

Dog slæber paa Byrder
saa tunge som Bly,
dog sulter og fryser,
dog skælver og gyser
for Dagen ny
utallige Skarer
i Skabningens Hær.
Det vrimler af Marer
fjern og nær.

Hvor kan her da være
saa vidunderskønt
med Solblink paa Voven,
med Lysstrejf i Skoven
saa gyldengrønt;
med jublende Sange
i fredsæle Lund,
i Marker og Vange
i allen Stund!

Se Jorden i Lyshavets
straalende Favn!
En Paradishave
som Himmelens Gave,
en Lykkens Have
for Guddommens Ymper!
— Dertil var den skabt. —
I Sjælen det krymper:
hvad er der dog tabt?

I Frænder af Kain,
hvad har I dog ødt
og hidført af Farer
for talløse Skarer,
som ikke var født,
som stønnende bærer
Jer tungeste Arv:
Uvaner, der tærer
al Kraft og Marv!

Betyngede Slægter,
gid dog I forstod:
Saalænge I dræber,
saalænge der klæber
uskyldigt Blod
ved Føden, I spiser,
ved Pynten, I bær',
I Lykken forviser
med Flammesværd. —

Der kriges for Lykken
med Knive og Bly.
Men Glæden sig svinger
paa mægtige Vinger
saa højt over Sky,
der mørkere tynger
ved Dampe af Blod,
og Lynet udslynger
mod Ondets Rod.

O, vidste I blot
i det grufulde Spil,
hvor Glæden kan tindre
fra Renhedens Indre,
der ej smudses til
af Blod — og af Gifte
for Sfærernes Kor —
I fluks vilde skifte
jert Farespor.

Sothærgede Brødre!
Bryd af og fat Mod!
— Med Vaarbruddets Vælde
fra Renhedens Fjelde
der strømmer en Flod
af Solkræfter stærke
med jublende Brus. —
Al Jorden skal mærke
dens Sejers Sus!

Morten Stokholm

Afdelings-Møder.

Aarhus Afdelingen afholdt Møde i I. O. G. T.s Logebygning, Grænsen 4. Ca. 30 Medlemmer og Gæster mødte. Formanden mindede Medlemmerne om saa vidt muligt at komme til Aarsmødet i Vejle den 10. og 11. August eller i Tilfælde af Fraværelse lade sig repræsentere ved et andet Medlem samt snarest opgive mulige Forslag til Drøftelse.

Det vedtoges at arrangere en Sommerudflugt Søndag den 14. Juli Kl. 8 Morgen pr. Damper (Tur og Retur Kr. 1,25 ÷ 25 Øre, hvis 30 deltager) til Knebel, hvorfra spadseres i Ro og Mag gennem de skønne Molsbjerge (ca. 2 Mil). Undervejs spises den medbragte Proviant paa passende Tid og Steder. Afrejse fra Knebel Kl. 8, i Aarhus Kl. 10. Alle Medlemmer og Meningsfæller bør snarest melde Deltagelse til Formanden.

Derefter talte Hr. *Albert Johansen* fra København om den nye Ernæringslære og fremviste mange interessante Raaprodukter, hvoriblandt Jordbærthe, som blev serveret efter Mødet og lovprist af alle. En Del »Vegetariske Opskrifter« solgtes.

Alvin Lorentzen.

Sydfyns Afdl.: Sammenkomst i Karoline-Amalielund Søndag den 7. Juli Kl. 4½ Eftm.

Bestyrelsen.

Fra Arbejdsmarken.

I *„Politiken"s* Distriktsblad for Villabyerne nord for København vil der fremtidig ved Vegetarisk Oplysningskontors Foranstaltning hver Uge findes en vegetarisk Spiseseddel for hele Ugen sammen med Opskrifter paa de mere ukendte Retter. Vore Medlemmer rundt omkring i Landet kunde gøre Sagen en stor Tjeneste ved paa lignende Maade at skaffe os Indpas i andre Blades Spalter. Vegetarisk Oplysningskontor er altid rede til at skaffe Opskrifterne uden andet Vederlag end et Friabonnement paa Bladet og Godtgørelse af Porto.

En ny Afdeling af D. V. F.

stiftedes den 6. Juni i *Skodsborg* ved et Møde i Sanatoriets Gymnastiksal. Efter at Red. *Saxon*, Fru *Johanne Ottosen* og Ingeniør *Schrøder* havde haft Ordet for hver paa sin Vis at begrunde Dannelsen af en saadan Forening, valgtes en midlertidig Bestyrelse. som kom til at bestaa af Frk. *Marie Jensen* (Nærum Sanatorrum), Fru *Nelson*, Fru *Ottosen* og Pensionatsbestyrer *Aagaard* (Formand). Da der alene paa Skodsborg Sanatorium findes ca. 150 Funktionærer, som er Vegetarer, er der de bedste Betingelser for, at den ny Afdeling snart kan vokse sig stor og stærk.

Fodtur.

Vi opfordrer herved Medlemmer af D. V. F. og Bekendte til at deltage i en Fodtur *Søndag den 7. Juli.* Den begynder ved Hareskov Station Kl. 11 Form. (Slangerupbanen; Tog fra Kbhvn. Kl. 10^{25}), gaar forbi Søndersø Vandværk til de prægtige Skov- og Bakkepartier i Gandløse Ore og videre gennem Ravnsholt til Lillerød, ialt ca. 20 km. I Vassingerød (13 km fra Hareskov) kan om ønskes faas Forbindelse med et Tog til Kbhvn. Kl. 5^{23}. Man maa selv medbringe Madkurv. Er Vejret meget daarligt, udsættes Turen til den følgende Søndag.

Th. Strenge. *P. Schrøder.*

En vegetarisk Udstilling.

paatænkes afholdt i Vejle i Forbindelse med Aarsmødet, dersom Tanken vinder tilstrækkelig Tilslutning hos dem, hvis Medvirkning er nødvendig. En saadan Udstilling, som naturligvis ogsaa skulde være tilgængelig for Offentligheden, vilde ikke alene være af stor Interesse for Mødets Deltagere, men maatte ogsaa kunne faa Betydning for Udbredelsen af Kendskabet til Vegetarismen i den By, hvor Mødet holdes.

I de nærmeste Dage udsendes der et stort Antal Indbydelser til Institutioner og Forretninger, som antages at være interesserede i denne Sag. Skulde andre af Bladets Læsere ønske nærmere Oplysninger herom, bedes man henvende sig til *Vegetarisk Oplysningskontor*, Holte.

Dansk vegetarisk Forenings Aarsmøde

afholdes i Vejle *Lørdag den 10. August* i Afholdshotellet paa Dæmningen. Mødet begynder Kl. 10 Form. præcis.

Dagsorden:

1. Valg af Dirigent.
2. Beretning aflægges.
3. Regnskab fremlægges.
4. Forhandling om Virksomheden i det kommende Aar.
5. Dannelse af en »Nordisk vegetarisk Union«.
6. Forslag om Ændringer i Lovene.
7. Andre Forslag.
8. Valg af Hovedbestyrelse.
9. » - Suppleanter.
10. » - Revisorer.
11. Bestemmelse af Stedet for næste Aarsmøde.
12. Eventuelt.

Middagspavse Kl. $12^1/_2$—$1^1/_2$.

Søndag den 11. vil der blive foranstaltet Udflugter og afholdt et offentligt Møde.

Forslag,

som ønskes behandlet paa Aarsmødet, bedes *snarest* indsendt til

Formanden, Ingeniør *P. Schrøder*, Holte.

Glem ikke

at indsende en Stemmeseddel inden d. 8. Juli, dersom De ikke personlig kan overvære Aarsmødet i Vejle. Nærmere Oplysninger om Valg af Repræsentanter findes i »Solblink«s Juni-Nr.

Hovedbestyrelsen.

Fjerde nordiska vegetariska kongressen

hålles i I. O. G. T.s lokal, Tunnelgatan 19, Stockholm, lördagen den 31. Aug. 1912 kl. 11 f. m., och inbjudas till deltagande i densamma alla nordens vegetarianer.

Dagordning:

1) Mötets öppnande.
2) Val av funktionärer.
3) Rapporter från de fyra nordiska landsföreningarna.
4) Utsedda komiterades förslag till organisation av samarbetet mellan de nordiska vegetariska föreningarna.
5) Utsedda komiterades utlåtande rörande vegetarismen och djurskyddsarbetet.

— — —

Svenska vegetariska föreningens expedition anskaffer rum (ensamt rum från 1 kr. 50 öre), om anmälan därom sker i god tid.

Vegetarisk spisning i Rydells vegetariska matsalon, Drottningsgatan 94. (Frukost 75 öre, middag 1 kr., supé 75 öre).

En gemensam middag kommer att anordnas, vorom närmare vid kongressen.

Mötets byrå är öppen från kl. 6 e. m. dagen före kongressen.

Vi uttrycka våra förhoppningar om ett talrikt deltagande.

J. L. Saxon,
Svenska vegetariska föreningens ordförande.

P. Schrøder,
Formand for Dansk vegetarisk Forening.

Johannes Klodhen,
ordf. i Finlands vegetariska förening.

O. J. Selboe,
Form. for Norges vegetariske Forening.

Fabrikation af Plantemargarine.

For de Vegetarer, der af en eller anden Grund, f. Eks. af Mangel paa tilstrækkelig gode Tænder, ikke spiser Nødder til de daglige Maaltider, er Plantemargarinen den vigtigste Kilde til det uundværlige Fedtstof. I gamle Dage spiste man Palmin, enten ren eller blandet med Kærnemælk og maaske Gulerodssaft for at gøre den blødere og mere smørlignende; men efter at Plantemargarinen er kommen i Handelen, er den trængt stærkt igennem til Bordbrug, ikke alene hos Vegetarer, men ogsaa i de almindelige Husholdninger. Dette skyldes vel ikke mindst den Omstændighed, at den kun koster omkring ved Halvdelen af, hvad det bedste Kosmør koster, medens Næringsværdien er lige saa stor.

Naturligvis er det nu af stor Betyd-

ning for os Vegetarer, at dette vigtige Produkt ikke alene er fri for Tilsætning af dyriske Stoffer, men ogsaa, at det under Fabrikationen bliver behandlet med den størst mulige Properhed, hvilket jo bedst opnaas, naar hele Fabrikationen foregaar paa Maskine, uden at Menneskehænder kommer i direkte Berøring med Stoffet.

Vi har netop for kort Tid siden haft Lejlighed til at bese en saadan moderne Margarinefabrik, idet Hr. *Anton Christensen* havde indbudt os til et Besøg i Hejmdalsgade, hvor „*Kok*"-Margarinen bliver fremstillet efter de nyeste Metoder. Saare simpelt er det hele forøvrigt at se til. Raastofferne — Kokosfedt, Jordnødolie og Sesamolie — sammensmeltes i en Beholder, hvorfra det løber ned i en stor, liggende Tromle. Efter Tilsætning af frisk Kærnemælk fra Trifolium sættes Tromlen i omdrejende Bevægelse ved Hjælp af en Elektromotor, og Kærningen foregaar nu i Løbet af en lille halv Time. Derefter udføres Æltningen i den samme Tromle, idet denne indeholder 2 Sæt Valser, som nu sættes i Bevægelse og klemmer Stoffet imellem sig Gang efter Gang, medens samtidig Mælkesyre og Ostestof udvaskes ved Hjælp af en Vandstrøm. Naar ogsaa denne Proces er forbi, aabnes et Dæksel paa Tromlens Side, og den færdige Plantemargarine ligger da paa en indvendig Hylde og mangler kun at blive salt'et og nedpakket.

Det ser som sagt yderst simpelt ud, og dog skal der ogsaa her Erfaring til, bl. a. for at sammensætte Raastofferne i det rette Forhold, vekslende med Aarstiden, saaledes at det færdige Produkt ikke bliver for haardt om Vinteren eller for blødt om Sommeren.

V. O.

Den vegetariske Kost er ikke alene bedre, men kan ogsaa blive billigere end enhver anden.

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 i København:

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	5 »
I. V. Jacobsen, Slagelsegade 18	5 »
Jørgen Jensen, Nørrebrogade 18 B	5 »
Frugt- og Grønthandel.	
C. Lindelof, H. C. Ørstedsvej 66, Farvning og kemisk Rensning	10 »
Gartnernes Frugtudsalg, Pilestræde 40.	5 »
Sorø Andelsfrugteri ****)	10 »

*) 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.
****) naar der købes for mindst 10 Kr.

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.

Vegetarisk Litteratur.

Gennem **vegetarisk Oplysningskontor**, Holte, kan til enhver Tid faas:

Marie Lindberg: Veg. Kogebog. 2,25
Ludovica Nilsson: Hvad skal vi spise? 0,75
Maja Schrøder: Veg. Opskrifter. 0,25
Saxon: Hollands lykkeligste Mand. 0,10
Buerdorff: De statsøkonomiske og verdenspolitiske Følger af Kødspisning. 0,30
do. Om Næringsværdien af Frugt. 0,20
Fortegnelse over vegetariske Restauranter m. m. i Udlandet 0,25
Enkelte Numre af »Solblink« 0,10

Oplysningkontoret modtager ogsaa Bestilling paa al anden vegetarisk Litteratur.

Adresser.

Landsforeningen. Form.: Ingeniør *P. Schrøder*, Holte. — Kasserer: Lærer *M. Stokholm*, Ishøj pr. Taastrup.

Københavns Afdeling. Formand: Fru *Johanne Ottosen*, St. Kongensg 36.

Sydfyns Afdeling. Form: Montør *Chr. Beyer*, Lindegaardsv. 4, Svendborg.

Aarhus Afd. Formand: Fuldmægtig *A. Lorentzen*, Odensegade 18, Aarhus.

Skodsborg Afdeling. Formand: Pensionatsbestyrer *Aagaard*, Skodsborg.

JFN
DET HVIDE HUS
Telf. 5052

Æble-The i Pakker 0,50 og 1,00.
Koffeinfri Kaffe, helbrændt, 1 Pd. 2,00.
Upolerede Ris 1 Pd. 0,24, pr. 5 Pd à 0,22.
Riste-Ris til at brune med Salt 1 Pd. 1,10.
1 Pd. af disse Ris fylder som 1½ Pd. almindelige Ris.
Alkoholfri Druevin 1/1 Fl. 1,60 og 2,50.
do. Æblevin 1/1 Fl. 0,75, 1/2 Fl. 0,40.

J. F. Nielsen, „Det hvide Hus",
Slagelsegade 14. Bredgade 77.

For spredtboende Medlemmer af Dansk vegetarisk Forening, d. v. s. saadanne, som ikke tilhører nogen lokal Afdeling, er Aarsbidraget 1½ Kr., dog for et Ægtepar kun 2 Kr. og for unge Mennesker under 20 Aar kun 1 Kr. Heri er indbefattet Betaling for Medlemsbl.

Hoteller, Restauranter, Pensionater og Sanatorier,

i hvilke der ikke serveres Kød og spirituøse Drikke, og hvor Tobaksrygning ikke er tilladt:

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

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

Det sociale Sekretariat og Bibliotek

(Vestre Boulevard 5, Kbhvn, ved Aborreparken) er aabent hver Søgnedag Kl. 11—2 samt Tirsdag og Fredag Kl. 7—10 Aften. Medlemmer af Dansk vegetarisk Forening har *gratis Adgang* til Læsestuen og til at laane Bøger.

For Vegetarer anbefales **Honning** fra P. A. E. Müller (Københavns Honninghus), Graabrødretorv 4. Telf. Byen 3685.

Motto: Enhver, som daglig Honning nyder, den dobbelt til sin Sundhed yder.

Afrikanske Kranse-Figen
(de af Vegetarer mest yndede).
Prima Dadler, begge Sorter 5 Pd 1 Kr.
NB. Al Frugt til daglig og til Syltning. Prima Varer. Billigste Priser. Bringes overalt i By og Land.
Svend Hansen, Elmegade 2.
Telefon Nora 225. Medlem af D. V. F.

Solblink udkommer den 1. i hver Maaned i ca. 1000 Eksemplarer.

FAABORG VEGETABIL
MARGARINE
ER DEN FINESTE OG BEDSTE





Bøgelund-Jensen,
Raadhuspladsen 2.

KØKKEN-UDSTYR
til vegetarisk Husholdning.

Telefon H. 863.

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

Alt til vegetarisk og sundhedsmæssig Levemaade samt til Sygedieter føres, specielt til Sukkersygediæt. **Sanafer Vegetarkød** er et fortrinligt Erstatningsmiddel for Kød. Billigt! Let at tilberede! Velsmagende!

Forlang Kataloger og Prislister.

A/S Sanafer

St. Kongensgade 36/38, København K.
Telefoner: 9656, 9657, 9658.

Specialforretningen
SANA

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

Husk SANAs Kvalitet Plantemargarine.

Fabriks-Udsalg: Skindergade 2 (Tlf. 5650), Smallegade 17 (Tlf. Godth. 682 x).

Annoncepris: 10 Øre pr. 1-spaltet Petitlinje eller 12 Kr. pr. Side.
Rabat: 10 pCt. for mindst 3 Gange, 25 pCt. for 12 Gange.

Udgives af *Dansk vegetarisk Forening.*
Redigeres af *E. W. Lorentzen,* Vedelsborg, Vejle.

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.