SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

7. Aargang | September 1913 | Nr. 9

Passer Vegetarismen ikke for de nordiske Lande?

Under denne eller lignende Overskrift er nedenstaaende Artikel gaaet igennem Landets Provinspresse.

Professor Gautier ved Sorbonnen i Paris holdt fornylig en Forelæsning om Fødemidlernes Næringsværdi, hvori han rettede et kraftigt Angreb mod Vegetarismen.

— Vegetarismen, udtalte Professoren, kan umuligt svare til de europæiske Folks Krav og Behov. Paa vore Breddegrader er den ikke alene malplaceret, men ogsaa meget skadelig. Folk bør holde op med at eksperimentere i den Grad med sig selv, som Vegetarianerne gør. Mange henviser til, at de plantespisende Mennesker ser sunde og friske ud, og at de trives meget bedre end før, da de spiste Kød og Fisk. Det er vel nok saaledes, at de enkelte Vegetarianere kan holde den gaaende en Del Aar, men mere end fra fem til ti Aar gaar det sjældent eller aldrig. De faar pludselig et Knæk og er saa helt sammenbrudte. Vegetarismen indvirker skadeligt paa Energien, og den svækker Viljekraften og Beslutningsdygtigheden. I det lange Løb — Praksis viser det — ligger altid Vegetarianerne under. Men dermed er ikke sagt, at Folk ikke bør spise Planteføde; den er baade sund og nærende. Det er kun det, at i de nordlige Lande er den ikke tilstrækkelig nærende.

Professor Gautiers Udtalelser vil kunne gøre Regning paa Interesse ogsaa her i Landet, selv om Vegetarianerne hos os er i Mindretal.

Fra de forskelligste Egne af Landet har vi faaet den tilsendt med Forespørgsel om Indholdets Gyldighed. Vi skal her som Svar fremsætte vort Syn paa Artiklen.

Der siges da bl. a., at Planteføde ikke er nærende *nok* i de nordlige Lande.

Som bekendt er *alle* vore Fødemidler sammensatte af Salte, Kulhydrater, Mel og Sukkerstof, Æggehvide og Fedt.

Hvad kan det nu være, Planteføden mangler? Ikke Salte, som denne Kost er rigest paa. Ejheller Kulhydrater, som, naar Mælkesukkeret undtages, udelukkende faas fra Planteriget. Er der da for faa Æggehvidestoffer? Praksis saavel som grundige Forsøg har jo nu bevist, at den gamle Æggehvidenorm ca. 120 g daglig var altfor høj. Herhjemme har f. Eks. Hindhede i den senere Tid grundigt vist, at der ikke engang behøves det halve. Og Udlandet fremviser mange berømte Navne, f. Eks. Chittenden og Haig, der er kommet til samme Resultat. Naar man ved, hvad det betyder at skulle bearbejde 2—3 el. flere Gange for meget Æggehvidestof, samstemmer man i Udtalelsen om, at der næppe findes større Aarsag til Elendighed end Overtroen paa de 120 g Æggehvide. Ja, der er sandelig Æggehvide nok i Plantekost. Det er jo næsten sværere at sammensætte en Plantekost, der giver for lidt, end en, der giver for meget Æggehvide. Hvis man endelig vilde have de 120 g, kunde man forøvrigt sagtens faa det gennem Plantekost, f. Eks. Nødder og Bønner; men netop paa Grund af disse Fødemidlers store Rigdom paa Æggehvide nyder Vegetarer dem kun med stort Maadehold.

Men saa Fedtet da — ofte er det det, man horer, der er for lidt af i Plantekost i de nordlige Lande. Men ogsaa her er vi godt garderet, gennem Nødder f. Eks., der jo kan være lige saa fedtrige som Flæsk.

Det kan da ikke omtvistes, at der *er* Næringsstoffer nok i Plantekost. Et andet Spørgsmaal er saa, om de udnyttes tilstrækkeligt i Legemet. Her ser vi først paa den Kendsgerning, at den sammenlignende Zoologi har paavist, at Mennesket er bygget som Frugtspiser. Rent logisk kan man da ogsaa konstruere sig til, at der for Mennesket som for enhver anden Skabning i Naturen findes Fødemidler fuldt færdige til at spises. Disse er Frugt og Nødder. Dr. Mich. Larsen har da ogsaa gjort opmærksom paa, at Skandinavien meget betegnende i gamle Dage var bevokset med Nøddebuske, hvis fedtrige Frugter særlig passer for et køligere Klima. — Og selv om Kulturen nu har medført, at de fleste Mennesker foretrækker tilberedt Mad, saa viser Erfaringen dog, at Plantestoffeine udnyttes tilstrækkeligt, og endelig bekræftes dette ved Videnskabens Forsøg. Vi skal blot nævne eet: Hindhedes Paavisning af, at veltyggede Kartofler fordøjes fuldt ud, langt bedre end f. Eks. Brød og Mælk. Lad os da slaa fast, at alt, hvad vi skal bruge til Legemets Opbygning, findes i Plantestoffer. Naar vi spiser Kød, faar vi blot for megen Æggehvide, hvad der tære

paa vore Kræfter, forringer Modstandsdygtigheden mod Indfektion o. lign. og forkorter Livet — uden at gøre det mere lykkeligt.

Det er jo haardt for en Vegetar at læse, at han — uden Naade — vil knække sammen, naar han i højst 10 Aar har levet af det, Naturen har anvist ham. Det er vanskeligt at tænke sig, hvad der ligger til Grund for denne fantastiske Paastand. Maaske det er en fejlagtig Opfattelse af de naturlige Udrensninger, Kriserne. Imidlertid gør det jo godt at se ud over den talrige Skare af naturligt sunde og friske Mennesker, der alt i en længere Aarrække har været Vegetarer, og som jo nærmest Dag for Dag føler Livskraften sprudle stærkere, jo mere de fjerner sig fra de gamle Meninger og Fordomme. Adskillige af dem var jo dødssyge og opgivet af Lægerne ved Omvendelsen, men er netop gennem Vegetarismen vundet tilbage for Livet og kommet i Besiddelse af den Energi og Viljekraft, som Prof. G. vil frakende Vegetarerne — ja, enhver erfaren Vegetar vil jo uvilkaarligt smile ved Professorens Paastand.

Det er sikkert kun Vanens stærke Magt og Ukendskab til Forholdene, der gør, at Kødet endnu er saa udbredt et Næringsmiddel; men det er beklageligt, at den Slags Paastande som Prof. Gautiers altid finder saa villigt Øre hos Publikum.

Oluf Egerod.

Faar De ikke »Solblink«

senest et Par Dage ind i Maaneden, anmodes De indtrængende om først at spørge Deres Postbud eller Postkontor om Grunden. Hjælper det ikke, saa send snarest mulig paa et Brevkort en Klage til Bladets Ekspedition: Emil Wienes Boghandel, Østerbrogade 23, København. — Glem ikke at melde Flytning.

Spørgsmaal og Svar.

34. Hvad forstaas ved gammel Ost? Er almindelig saakaldet lagret Ost usund og giftig Føde for Mennesker?

Svar. Begrebet »gammel« Ost er nærmest en Smagssag. Jo friskere den er, desmindre skadelig.

Ost er altid en meget koncentreret Spise, den hører til de mest æggehviderige af Fødemidler.

Jo ældre den bliver, desmere udvikles der i den skarpe Stoffer, der som alle andre Krydderier bør undgaas.

Ost, især gammel, kan indeholde virkelig Gift, endogsaa meget stærk Gift Det *kan* være vanskeligt at kende paa Forhaand, dog vil sikkert saadan Ost altid have en aparte mer eller mindre ubehagelig Smag.

35 Ofte har jeg hørt fremhæve, at en Vegetar ikke tørster; men naar nu Føden hovedsagelig bestaar af Kartofler, Brød, Grød og kun lidt Frugt, er det da ikke naturligt — særlig for Børn — at tørste, og kan man ikke rolig lade dem slukke deres Tørst i Vand, Mælk eller Frugtsaft?

Svar. Tørst bør *altid* slukkes, ligegyldigt hvad Aarsagen er. Den kan skyldes Nydelse af meget Sukker, Salt eller Krydderier, som Organismen snarest muligt skiller sig af med; men der behøves ikke saa lidt Vædske til at opløse disse Ting, derfra Tørsten. Eller denne kan skyldes acute store Blodtab eller stærk Fordampning fra Huden paa Grund af Varme eller store legemlige Anstrengelser. Det bedste, der kan drikkes

for Tørst, er rent Vand, koldt eller varmt, og maaske med Tilsætning af Citron- eller anden — ikke sød — Frugtsaft.

Mælk bør ikke bruges til at slukke Tørst med, undtagen hvis den tillige bruges som Næringsmiddel, altsaa ved de regulære Maaltider. Imellem disse maa man hellere holde sig til Vand, der aldrig frister til at drikke mere end nødvendigt.

36. Hvorledes bør en Vegetar stille sig til Brugen af Sennesbælge?

Svar. Hvis det er nødvendigt til Tider at bruge Afføringsmiddel og mekaniske Midler (Vandlavement og Underlivsmassage) ikke er tilstrækkelige, er der ikke noget i Vejen for at bruge Sennesbælge.

37. Har Yogurth den udmærkede Virkning paa Fordøjelsen, som den almindelig har Ry for?

Svar. Det er forskelligt; hos nogle gør den god Virkning, men ikke hos andre, er i hvert Fald uskadelig.

38 Er det sundt at spise Skallen af alle vore hjemlige Frugter?

Svar. Naar Fordøjelsen er god, er der næppe noget i Vejen for at spise Frugtskallerne, vel at mærke, naar de tygges særdeles omhyggeligt.

39 Indeholder Stikkelsbærskallen Garvesyre, og er den derfor skadelig?

Svar. Stikkelsbærskallen er kun skadelig, hvis der er Svamp paa den (»Stikkelsbærdræberen«). *Mich. Larsen.*

40. Hvorledes opbevarer man bedst Citroner eller Saften af dem?

Svar. Saftige Citroner presses godt og Saften sies, hvorefter den staar utildækket i 12 Timer. Den skummes og fyldes paa rene, tørre Flasker, Bundfaldet skal man ikke tage med. Flaskerne fyldes helt, tilproppes og lakkes. De sættes i en Gryde med koldt Vand, Vandet bringes i Kog og koger *langsomt* i 1 Time. Naar Vandet atter er koldt, tages Flaskerne op og opbevares paa et tørt Sted. Saften kan holde sig i aarevis, naar der ikke er taget Hul paa Flasken. *H.*

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

Te som Aarsag til Kræft.

Det engelske Selskab til Forebyggelse og Bekæmpelse af Kræftsygdomme har nylig offentliggjort en Advarsel imod Tedrikning, idet Lægerne er kommne til den Overbevisning, at den spiller en stor Rolle ved Fremkaldelsen af Kræftsygdomme.

Det hedder heri bl. a.:

Den sammensnerpende Te fremkalder sammen med uheldige Fødemidler en mere eller mindre haardnakket Forstoppelse, hvorunder Tarmindholdet undergaar stærkere Forraadnelse, og de herved opsamlede Gifte gør Blodet usundt og fremkalder en Slags Selvforgiftning, der i høj Grad fremmer Opstaaelsen af Kræft og andre mindre slemme Sygdomme.

Der citeres endvidere en Udtalelse af den berømte Forsker, *R. Rolle Russell,* der nøjere har undersøgt Sagen, og som har fundet, at af 30 Lande, hvor Befolkningen drikker meget Te og Kaffe, har 25 en meget høj Kræftdødelighed, hvorimod der i 41 Lande, hvor der ikke drikkes ret meget, kun er en lav Kræftdødelighed.

For spredtboende Medlemmer af Dansk vegetarisk Forening, d. v. s. saadanne, som ikke tilhører nogen Lokalafdeling, 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 Medlemsbladet.

Samstyre Kongressen

i Kbhvn. 3—4—5 Oktbr. savner »Solblink« Plads til at omtale

saa udførligt, som de mange nye Idéer og Reformer kræver, men da D. V. F. jo allerede har optaget en lille Del af Samstyret, nemlig den fri Valgret, om end i lidt uheldig Form, vilde det være heldigt, om nogle Vegetarer vilde deltage i Kongressen og derefter lade D. V. F. faa Gavn af den Kundskab, de derved maatte høste. Pengebidraget — stort eller lille — er efter hver enkelts eget Skøn. Hermed være Samstyre Kongressen anbefalet paa det bedste; se iøvrigt omstaaende Annonce. *A. L.*

Indsend Adresser

paa Venner og Bekendte, som maa antages at være interesserede for Vegetarismen, til Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7. Ved kommende vil da faa tilsendt forskellige Tryksager.

Litteratur.

Vi har modtaget:

„Tag mig med i Haven“, *en Ledsager i Kolonihaven* af *M. Balle.* (Eget Forlag: Munkholm, Jelling. 15 Øre).

Heftet er afpasset efter smaa Forhold for Kolonihaver op til 1000 □ Meter og giver gode Raad og Vink om de mange forskellige Ting, der især for en Begynder er at iagttage under Havearbejdet. *O. E.*

Lærebog i huslig Økonomi for Begyndere af *Karen Blicher* og *Sofie Rasmussen.* (Gyldendal).

Bogen er som Lærebog udmærket i sit Anlæg. Den er ikke vegetarisk — den Tid er jo ikke kommet, da der skrives vegetariske Lærebøger til Skolekøkkenet — men den synes at give Vegetarismen omtrent alt det, man med Billighed kunde vente fra anden Side af en Bog i 1913. Det skæmmer, at den taler om et Æggehvidemaksimum paa 60–100 g, og at den f. Eks. ikke siger *hele* Sandheden om Kødsuppe, eller taler for tilbageholdende om Kaffe, Te, Chokolade, men en Del gode Bemærkninger om Kød, Krydderi, Frugt o. s. v. bøder herpaa.

Bogen følger altsaa nærmest den gyldne Middelvej, men har dog Anlæg til at føre lidt mere dybtlænkende ud paa det klare Standpunkt mod en Del af det, der skæmmer vor Tids Ernæringsmaade: Kød, Krydderier og en Del af de saakaldte Nydelsesmidler. Forfatterne vilde indlægge sig Fortjeneste, hvis de i en ny Udgave fremhævede denne Side noget mere. *O. E.*

En Femtedel af alt det Kød, der forbruges, stammer fra Dyr, der er dræbte i en Tilstand af ondartet eller kronisk Sygdom.

Professor Gamgee.

Vaccination og Tuberkulose.

I Tyskland med 3 à 4 Gange flere Vaccinationer end England forefalder 3 Gange saa mange Tilfælde af Tuberkulose, skriver Dr. Emille Legrain, den franske Militærlæge. I de engelske Byer, hvor Vaccinationen er almindelig, forefalder mange Gange flere Tilfælde af Tuberkulose blandt Skolebørn end i de næsten uvaccinerede Byer f. Eks. Leicester.

Ethvert Stof, baade mineralsk og organisk, der er nødvendigt for Ernæringen, findes i Planteriget *Edward Smith*

Fra Arbejdsmarken.

I Afholdssamfundets Afdeling »Odin« holdt Egerod d. 28/8 under Titlen »Kunsten at leve længe« et vegetarisk Foredrag, der modtoges særdeles velvilligt af Tilhørerne, for hvem mange af de fremførte Synspunkter var fuldstændig nye. Bagefter blev vore Idéer ivrigt drøftede, netop som Foredragsholderen ønskede det. *O.*

Sydfyns Afdeling.

Søndag den 7. September Kl. 2½ Spaseretur fra Vindeby til »Vegetarhjemmet« i Troense. Billig Aftensmad kan faas der. *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 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 »
J. Clausens Bogbinderi, Søndre Allé 31, Valby		10 »
„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		5 »
Gartnernes Frugtudsalg, Pilestræde 40.		5 »
Carl Petersen, Sølvtorvet 84. Køkkenudstyr.		5 »
Sorø Andelsfrugteri ****)		10 »
Erik Olesens Frugt- og Grønthandel, Clemenstorv, Aarhus		5 »
Th. Andersens Frugt- og Grønthandel, Guldsmedg. 7, Aarhus.		5 »

*) 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.

Adresser.

Landsforeningen. Form.: Ingeniør *P. Schrøder,* Holte. — Kasserer: Direktør *Madsen,* St. Kongensgade 36—38, København.

Københavns Afdeling. Formand: Fru *Johanne Ottosen,* St. Kongensg 36. Kasserer: Fru *Guldbjerg,* Aaboulevard 14.

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

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

Vejle Afdeling. Formand: Fhv. Havneingeniør *E. Petersen,* Vejle.

Hoteller, Restauranter, Pensionater og Sanatorier,

i hvilke der serveres vegetarisk Kost:

Skodsborg Badesanatorium, Skodsborg. *Frydenstrand Kuranstalt,* Frederikshavn. *Vegetarisk Restaurant »Pomona",* Nørregade 7, København. *Vegetarisk Hotel,* Vesterbrogade 79, København *Vegetarisk Restaurant,* Løvstræde 8, København. *Vegetarisk Pensionat,* Johnstrups Allé 6, Frederiksberg *Nærum Sanatorium,* Nærum. *Aagaards Pensionat,* Skodsborg. *Vegetarhjemmet paa Taasinge,* Skovvej, Troense. *Vegetarisk Pensionat,* Vesterbro 10, Aalborg. *Vejle Afholdshotel,* Dæmningen 3, Vejle. *NyMissionshotel,* Frederiksg. 77, Aarhus.

Paa Grund af Dødsfald i Hr. *Spurs* Familie udkommer »Solblink« endnu denne Gang under den gamle Redaktion, men forhaabentlig vil Hr. Spur kunne overtage Bladet fra næste Maaned.

Samstyre-Kongres

afholdes i Kbhvn. den 3., 4. og 5. Oktbr.

Samstyrets Metoder (fri Valgret, Kvalitetsmetoden etc.) anvendes og drøftes sammen med Principperne for samme, pro & contra, og af Forhandlingerne tages stenografisk Referat, der tilsendes enhver, der selv eller ved Repræsentant deltager i Kongressen.

Brevkort sendes — **snarest muligt** om, hvilke Vegetarer, der ønskes indbudte til at deltage i Kongressen og om Tilskud til Dækning af Udgifterne ved dens Forberedelse og Afholdelse og **senest inden 5. Septembe**r om Tilsendelse af Repræsentantliste, Valgseddel etc — til Formanden for undertegnede S.—S., Hr. Johan Pedersen, Trøjborgvej 34, 3 Aarhus.

Det universale Samstyre Samfund



Vegetarisk Restaurant

Pomona

Nørregade 7, 1. Sal.

Lige overfor Frue Kirke.

Telefon Byen 3383

Maanedsabonnement for fuld Kost eller for et eller flere daglige Maaltider.

Rabatbilletter! Ingen Drikkepenge
Ingen Tobaksrygning!
Hyggelige Lokaler! Stort Bladhold!

Vegetarisk Oplysningskontor

(Adr. Nørregade 7, København.
Telf. Byen 3383.)

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.

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

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.

En flink Pige,

som har Lyst til at være i et vegetarisk Hjem, kan til 1ste November faa Plads hos

Gmd. R. Bønlykke, Holmdrup,
Skaarup St, Sydfyn.

Alle moderne Forsikringer

i Brand, Liv, Syge, og Ulykke. 1. Kl. Selskaber. Faste Præmier. Forlang Tilbud. *A. Lorentzen*,

Odensegade 18, Aarhus

Det sociale Sekretariat og Bibliotek

Vestre Boulevard 5, Kbhvn., ved Aborreparken) er aabent hver Søgnedag Kl. 12—4½ samt Tirsd og Fred. 7—9 Aft.

Medlemmer af Dansk vegetarisk Forening har *gratis Adgang* til Læsestuen og til at laane Bøger.

En Haandkværn

til Maling af Hvedekorn faas gennem Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7, København, Telf. Byen 3383, for 14 Kr. + Told (70 Øre) og Fragt. Den bliver tilsendt Bestilleren direkte fra Fabrikken mod Efterkrav.

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

JFN
DET HVIDE HUS
Telf. 5052

Æble-The i Pakker 0,50 og 1,00.
Koffeinfri Kaffe, helbrændt, i Pakker à 0,60, 0,75 og 0,85.
Plantekødet **Carno**, pr. Pd. 0,75.

Alle den sanitære Fødevarefabriks Fabrikata i friske Varer.

Alkoholfri Druevin
1/1 Fl. 1,60, 2,00, 2,25 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.

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

Henkogning

af **Frugt** (Stikkelsbær, Jordbær o. l. i Glas) og **Grøntsager** (Ærter, Bønner i Daaser) udføres til billigste Priser. Forlang Henkogningspriserne.

Karen Nøhr,
Telf. 172. **Sorø Andelsfrugteri.**



Alt til vegetarisk og sundhedsmæssig Levemaade samt til Sygediæter 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 28. (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 Frk. *Louise Høst,* Lipkesgade 2, København Ø.

Emil Kristensens Bogtryki,ker Nørregade 30. Kbhvn.