


TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod, Vanløse, Tlf. Vanløse 127.
Udgives af Dansk vegetarisk Forening, Nørregade 7, 1., Kbhvn.

10. Aargang | December 1916 | Nr. 12

**Indhold:** En Kritik af Kalorieteorien. — Vegetarhjemmet »Anka«. — Børnehjemsfondet. — En stor Opdagelse. — Spredt og samlet. — Julemiddag. — Litteratur. — Spørgsmaal og Svar. — Fra Arbejdsmarken. — Fodtur. — Møder og lign. — Annoncer.

# En Kritik af Kalorieteorien.

I „Vegetarische Warte" findes en Opsats af Marg. Ehrlich, Berlin, hvori den gældende Beregningsmaade af Næringsstoffer kritiseres. Man plejer at gaa ud fra, at Fordøjelsen er en Forbrændingsproces og beregner saa Næringsstofferne efter deres Brændværdi. Men Fordøjelsen er andet end en Forbrænding, og de Stoffer, der har den højeste Brændværdi, har ikke altid den største Næringsværdi. Fuldkomne Næringsstoffer skal tilføre Legemet en passende Blanding og Mængde af Æggehvide, Stivelsesstof, Fedt og Næringssalte. Brød af usigtet Mel opfylder denne Betingelse. Dette kommer ikke til Udtryk gennem Kalorieteorien. Brød er kun halvt saa kolorierigt som Fedt og Sukker. Et Menneske kan leve i lang Tid alene af „Fuldkornsbrød", men ikke af Fedt og Sukker alene, trods det store Kalorieindhold. Sukker forbrænder hurtigt og fuldstændigt og kan i en Fart tilføre Legemet Kraft, men det ernærer ikke Legemet som Æggehvide og Mel.

Alkohol har jo ogsaa et højt Kalorietal, men er absolut ubrugeligt til Legemets Ernæring, idet det jo nedbryder i Stedet for at bygge op.

Grønsager og Frugt har et ret ringe Kalorieindhold, men indeholder de for Legemet absolut uundværlige Næringssalte, hvis Værdi man jo faar Øjet mere og mere op for. Nu maa man ligefrem lære Publikum at bruge disse Fødemidler, fordi de har været ringeagtet paa Grund af den ringe Brændværdi.

Lægfolk bør derfor efter Ehrlichs Mening ikke se saa meget paa Kalorieindholdet, som paa det rette Forhold mellem Æggehvide, Melstoffer, Fedt og Næringssalte, og her maa vi Vegetarer jo huske, at den gamle Omsorg for ikke at faa for lidt Æggehvide bør vendes om til Bestræbelse for at faa lidt nok, hvad der jo næsten er umuligt, naar man ikke ligefrem lever af Frugt og Brød alene (hvad der jo vilde være det bedste), og at den hidtidige Ligegyldighed med Næringssalte og Vitaminer maa erstattes med levende Omsorg for at faa saa mange som muligt med deraf i naturlig Tilstand, hvad der atter vil sige, at man bør tilberede sin Kost saa lidt som muligt, da Næringssalte og Vitaminer delvis forsvinder under Tilberedelsen, og man bør tage sine Fødeemner fra Planteriget, da disse Stoffer først og fremmest findes her.

Ved *O. E.*

---

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

## Vegetarhjemmet „Anka"

er Sydfyns Afdelings „Central". Frk. *Anna Nielsen* har i Sommer haft fuldt Hus, og mange Anmodninger om Ophold er blevet afslaaet paa Grund af Pladsmangel, saa det er glædeligt, at et nyt og større Rekreationshjem er under Opførelse. Det ligger højt og frit med dejlig Udsigt til Sundet og de omliggende Skove. Selve Bygningen bliver indrettet saaledes, at det, som er Frk. Nielsens Hjælpekilder: Sol, Luft og Vand, kan udnyttes i fuldt Maal. At „Anka"s Hygge og den Hjemfølelse, som alle Patienterne har, følger med til det nye Hjem, er en Selvfølge, naar det er Frk. Nielsen, som ogsaa dér staar for Styret. Hun udfylder sin Plads og gør en stor Gerning paa sin stille, bramfri Maade. Til Slut skal bemærkes, at der bliver 18 Soveværelser i det nye Hjem med 1 å 2 Senge.

*K. Møller.*

## Børnehjemsfondet.

Der er efter den sidste Liste i Marts 1916 indkommet Bidrag fra følgende:

Fru Thrine Nielsen, Næstved, Overretssagfører Holten-Bechtolsheim, „M. S.", Fink-Jensen, Usserød, Trine Olien, Strandlyst, Oberstinde Mehrn, „Lille Per", „X", Gartner K. M. Hove, Amerika, Direktør N. le Tort og Frue, „C. S.", Fru Johansen, Nordre Fasanvej, Indsamling paa „Pomona" m. m.

Der er herefter ialt indkommet Kr. 2566,57, og Udgifterne har til Dato været 70,33, saaledes at Fondet i Øjeblikket ejer en kontant Beholdning, indestaaende paa Sparekassebøger, af Kr. 2496,24. Bidrag modtages fremdeles af Fondets Kasserer, Overretssagfører *G. Hartmann*, Vestre Boulevard 36, København B.

## Spredt og samlet.

**Julegaverne.** Et Udvalg af vor vegetariske Litteratur (se omstaaende Litteraturliste) vil ofte være en kærkommen Gave. *Mich. Larsen*: Naturhelbredelsen faas nu indb. for 3 Kr. Paa vore egne Smaaskrifter giver vi 20 % Rabat, naar der købes for mindst 2 Kr.

Et Ark af *„Pomona"s* Spisebilletter egner sig udmærket som Gave. Et Ark lyder paa 6 Kr. og koster 5,50 Kr.

Endelig turde et Medlemskort til D. V. F. for Aaret 1917 eller blot et Aarsabonnement paa „Solblink" ofte være paa sin Plads paa Gavebordet.

Glem saa ikke i Julen vort Børnehjemsfond og Indsamlingen til et Klaver paa „Pomona".

**Kværnen.** *En Rettelse.* Den svenske Kværn koster 18 Kr. + Told og Fragt, ikke 10 Kr., som paa Grund af en Trykfejl meddelt i sidste Nr. Den mindre danske koster nu 8,50. Begge bestilles paa *Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7, 1., K.*

Under Stregen.

## En stor Opdagelse.

Funks Opdagelse af Vitaminerne var den moderne Tidsalders største Opdagelse.

De fleste store Opdagelser tjener til at forkorte det menneskelige Liv i Stedet for at forlænge det.

Opdagelsen af Vitaminerne vil sikkert gøre mere til at redde og forlænge Menneskeliv end en hvilkensomhelst anden Opdagelse i Nutiden.

Vitaminer frembringes kun af Planter og findes i alle naturlige Fødemidler

Vitaminerne er nødvendige for Ernæringen — for Væksten — for Livet.

Beri-Beri, Skørbug, engelsk Syge, Pellagra, Underernæring, ufuldstændig Udvikling — alle kan skyldes Manglen paa Vitaminer.

Poleret Ris, Brød af fint Mel, de fleste Børnenæringsmidler, fedt Flæsk, Sukker, henkogt Kød og Grønsager, kondenseret og stiriliseret Mælk, Bomuldsfrøolie, Margarine, tørret Frugt, alt mangler Vitaminer.

Næringsmidler med alle Kornets Bestanddele, altsaa usigtet Mel, er rige paa Vitaminer. Ligeledes friske Frugter og Grønsager, Kartofler, sød Mælk, Smør, Æg — alle naturlige Fødemidler indeholder Vitaminer i Overflod.

Brug fortrinsvis Næringsmidler, der er rige paa Vitaminer.

Efter *J. H. Kellogg* (Good Health.)

ved *O. E.*

**Boggave.** Biblioteket har af Hr. Dresseur *Max Renard* faaet skænket et tysk Værk paa 4 Bind om Martin Luther. Vor bedste Tak!

**De hjælpende Kræfter.** Frk. *Ingrid Johansen*, Vigerslev, har velvilligt i de sidste Par Maaneder stillet sin Arbejdskraft til Raadighed for Oplysningskontoret, ved hjemmefra at udsende adskillige Hundrede Agitationstryksager. Vi siger hermed vor bedste Tak for det udførte Arbejde. Hvem har Lyst til at fortsætte?

**Opmærksomheden henledes** paa Opfordringen til vegetariske Husmødre i forrige Nr. om at deltage i en Kostundersøgelse fra Dr. Hindhedes Laboratorium.

**Husk** at sende Sygeberetninger til Oplysningskontoret! Se forrige Nr.!

**Svensk Vegetarisk Forening** foranstalter i denne Tid en Indsamling til at afholde Madlavningskursus for, idet man vil smede, mens Jærnet er varmt. Der er indkommet 1000 Kr. kontant og tegnet en hel Del foruden.

## Julemiddag.

Urtesuppe med bagte Boller.
Bønnesteg med Rødkaal, Kartofler og brun Sauce.
Jordbærfromage.

*Bønnesteg.*

1/4 kg hvide Bønner koges møre og males igennem Hakkemaskinen, røres derefter med 1/4 kg kogte, mosede Kartofler, 2 Spiseskefulde Tomatpuré, 2 do. Rasp, 1 revet Løg samt 2 Æg og lidt Salt. En Form smøres og bestrøs, det halve af Farsen lægges i, derpaa lægges et Lag stenløse kogte Svesker og Æblestykker, Resten af Farsen lægges over og bestrøs med Rasp. Bages ca. 1 Time i Ovnen.

*Jordbærfromage.*

1/2 kg henkogte Jordbær gives et Opkog og jævnes med Maizena. Naar det er koldt, røres 1 1/2 dl Piskefløde i.

## Litteratur.

*O. Olvik:* **Barnepleien efter naturlægemetoden.** Ubemidledes helseværns forlag. Stord, Norge. 25 Øre. Et godt praktisk lille Hefte af den bekendte norske Naturlæge.

*O. Olvik*: **Poteteskosthold.** „Naturlægens" forlag. Stord, Norge. 20 Øre. Af de 44 Opskrifter kendes en Del fra Fru Maja Schrøders „75 Kartoffelopskrifter", men der bydes ogsaa paa nyt.

*P. Olvik*: **Min hjemmekur efter naturlægemetoden.** 3. Oplag. Lunde og Co.s forlag. Bergen. 2,50 Kr. „Enhver sin egen Læge" bør være Ledemotiv for os Vegetarer. Dr. Mich. Larsens „Naturhelbredelsen" er da for det første uundværlig for os, den giver Teorien. I Dr. Olviks Bog finder vi det praktiske. Det er en Bog, som vi absolut alle burde eje som en naturlig og uundværlig Fortsættelse af „Naturhelbredelsen", naar vi vil følge ovenstaaende Sætning. Bogen er praktisk anlagt og omtaler indgaaende de forskellige Pakninger, Bade, Lerbehandlinger, Massager, Diæter og de enkelte Sygdomme.

**Bevar din Sundhed** af Fruerne *Bøkelund* og *Blechingberg*. 1,60 Kr., II 1,00 Kr. Jens Møllers Forlag. Helsingør. Et Par ældre, gode vegetariske Kogebøger med Tillæg om Børns Ernæring af *Mich. Larsen*, om Henkogning, Hudpleje, Strikning af Nettøj. 2den Del behandler særlig den finere Madlavning.

*Danmarks Afholdsforenings Aarbog*, 1916. Ved Adolf Hansen. D. A. F.s Kontor, Aalborg. 176 Sider. Bogen giver som sædvanlig alsidig og god Oplysning, især om D. A. F., men ogsaa om den øvrige Afholdsbevægelse. Af mægtig Interesse er en Artikel af Dr. polit. Matti Helenius: **Alkoholforbudet i Rusland og Finland**

**Idar Handagard:** *Frugt og Saft.* **Lunde og Co.s Forlag. Bergen. 115 Sider, 17 Illustrationer. 1 Kr.**

Den bekendte norske Læge, Digter og Afholdsmand Idar Handagard har her forøget den vegetariske Litteratur med et ypperligt Værk om Frugters sundhedsmæssige Behandling.

Samme Forlag har ogsaa sendt os: **Johannes Lavik:** *Vaaken Ungdom.* **1 Kr.** En Række Artikler paa kristeligt Grundlag.

*Landmandsalmanakken 1917. Udg. af J. Gr. Pinholt.* 160 Sider. 75 Øre, indb. 1 Kr. Har særlig Interesse for os ved sit Bidrag af M. Hindhede: Overtro i det 20. Aarhundrede (Medicinovertro).

## Spørgsmaal og Svar.

94. En ung Mand paa 16 Aar har i 9 Aar med Undtagelse af 1 Aar levet vegetarisk. Han har været lille og forsømt og er nu stor og kraftig, men noget lav. Han lider til Tider af Vandladning i Sengen, særlig naar han om Sommeren spiser Frugt. Han blev behandlet af Læge i 3 Maaneder for et Par Aar siden. Han fik da Medicin og maatte ikke nyde Frugt eller noget flydende fra Kl. 4 Efterm. Det var da godt i ¾ Aar. Nu i Sommer kom det igen, da Frugten kom. Frugt er da ellers ikke skadelig. Hvorledes forklares det? Og hvad kan der gøres?

Svar: At den unge Mand lider af ufrivillig Urinladning, viser med Sikkerhed, at han, trods det, at han er „stor og kraftig", endnu har et svagt Nervesystem, som dog nok i hans unge Alder vil komme sig fuldstændigt, hvis han vedbliver at leve vegetarisk (NB. paa rigtig Maade). At han efter „Medicinbehandling" i nogen Tid var tilsyneladende rask, kan let forklares derved, at Medicinen i dette som i alle andre Tilfælde stanser Naturhelbredelsesapparatets Virksomhed, saa at det sygelige Nervesystem ikke faar Lejlighed til at udrenses (gennem de sygelige Symptomer). Frugtnydelsen derimod fremmer Naturhelbredelsen; Symptomerne faar Lov at udfolde sig, og derfor viser den ufrivillige Urinladning sig igen en Tid, inden den — forhaabentlig for bestandigt — hører op.

95. Mon Kviksølvet i Tandplomber kan virke skadeligt paa Tænderne og fremkalde Betændelser?

Svar: Nej, det er meget usandsynligt.

96. Det er mig umuligt at faa lavet Brød af det Mel, som jeg selv maler. Jeg har saa fundet paa at koge det til en stiv Grød i Stedet for. Kan det fra et Sundhedsstandpunkt set ikke være det samme, da hele Kornet er i Grøden. Det eneste, der kunde indvendes, var maaske, at man ikke faar brugt sine Tænder, men saa kan man jo tage lidt Gulerødder at tygge paa.

Svar: Grøden kan forsaavidt være lige saa god, naar den blot spises tør (ikke med Mælk eller anden Dyppelse), og der samtidig spises noget, der absolut maa tygges (Nødder, Brødskorper o. lign.).

97. Jeg har i min Barndom lidt meget af en ret haardnakket engelsk Syge med Krampetilfælde. Lever nu strængt vegetarisk og har et godt Helbred; men de nederste Ribben er noget udstaaende, særlig naar jeg staar ret, ligesom ogsaa Brysthulen er noget for dyb. Jeg føler ingen Gene deraf. 1) Har den synlige Misdannelse intet at betyde, eller 2) kan den muligvis forringe min Levedygtighed og Livslængde?

Svar: 1) Nej. 2) Nej.

98. Vil det være heldigt for ovennævnte at gøre Gymnastik 3—4 Gange daglig efter en temmelig anstrengende Timetabel? Kan Gymnastik i det hele let overdrives?

Svar: Gymnastik kan selvfølgelig overdrives. For Mennesker, der har aandeligt indendørs Arbejde, kan anbefales: Hjemmegymnastik — efter J. P. Müllers System — om Morgenen med tilhørende Luft- og Vandbad, og om Aftenen ved Sengetid: Hudgnidningsøvelser uden Vandbad, men med tør Afgnidning (Børstegnidning f. Eks.) til Slut.

Hvis der tillige en eller et Par Gange om Ugen drives almindelig Selskabsgymnastik, kan paa saadanne Dage Hjemmegymnastiken bortfalde.

*Mich. Larsen.*

## Fra Arbejdsmarken.

I Troense fremviste Formanden for Sydfyns Afdelingen Fru *K. Møller*, d. 26/10 Smørrebrød med vegetarisk Paalæg. Lærerinde Frk. *Marie Møller*, havde velvilligt stillet sit Hjem til Disposition. — Der var samlet 40 Damer, som roste Maden baade for dens Udseende og dens Velsmag. Samtidig serveredes Maltkaffe og Jordbærte, og en Del af Damerne indfører det i deres Husholdninger. Prisen var 35 Øre pr. Deltager, og alle var enige om at beundre, hvad der kan præsteres for den Pris.

*K. M.*

Den 8/11 talte Fabrikant *Albert Johansen* i Københavns Afdeling om „Vor Dyrtid og Vegetarismen". Foredraget støttedes ved Fremvisning af en Mængde Tavler, Billeder, Flasker med forskellige Slags Fødemidler med Angivelse af

Næringsindhold, samt et større Udvalg af Grønsager in natura. Ved Omtalen af disse gav Hr. Johansen mange praktiske Vink med Hensyn til Anvendelsen af de Dele, som man ellers plejer at kaste bort. Kort sagt, det var et Stykke praktisk Vegetarisme, der udvikledes ved denne Lejlighed, og de tilstedeværende paaskønnede ved et stærkt Bifald det store Arbejde, som fra Hr. Johansens Side var nedlagt i Forberedelserne.

**„Politiken"s Tesalons** Øverste, Fru *Admiralinde Emma Gad*, havde d. 9. Novbr. bevæget Fru Professorinde *Anna Poulsen* til at arrangere en vegetarisk Smagedag for Husmødre. Efter en lille Tale til Vegetarismens Pris serverede Fru *Anna Poulsen* Urtesuppe og Græskar, Fru *Henriette Guldbjerg* Frikadeller og Budding og Fru *Ida Madsen* Smørrebrød. Hver forklarede sin Mads Sammensætning og Pris. De halvt eller helt Hundrede Smageprøver af hver Slags blev under mange Lovord revne bort, saa Demonstrationen nok vil blive et smukt Led i Propagandaen for Vegetarismen.

**Femaarig Stiftelsesfest.** *Aarhus Afdelingen* mindedes sin 5aarige Bestaaen ved en festlig Sammenkomst den 14. Novbr. i Havebrugets Oplysningskontor. Hr. *Olesen* omtalte Vegetarismens Betydning for Aandslivet, og Fru *Jacobsen* oplæste lødige Digte, hvorefter Samtale ved fælles (Æble)-Te-Bord. Der foresloges undersøgt Mulighed for Dannelse af en I. O. G. T. Loge i Lighed med „Vegeta", hvor Tobaksrygning forbydes, og Vegetarismen støttes.

**Ved Københavns Afdelings Møde** $^{22}/_{11}$ talte Fru *Joh. Ottosen* paa en særdeles vindende Maade om Vegetarismens Fortrin. Ingeniør *P. Schrøder* havde maattet melde Forfald paa Grund af Sygdom.

**Vandrekøkkenet.** Takket være Vejleafdelingens energiske Formand, Frk. *Julie Boldsen*, er det lykkedes Vegetarisk Forening at komme til at arbejde indenfor Dansk Kvindesamfunds hidtil stængede Dør, idet Frk. B. havde faaet D. K. S. i Kolding interesseret for Sagen. Et vellykket Kursus i vegetarisk Madlavning med Fru *Maja Schrøder* som Leder, blev afholdt der i Byen i sidste Maaned med fuldt Hus, stort Litteratursalg og et pænt Overskud. Pressen har skænket Kursus'et en særdeles velvillig Omtale.

## Fodtur.

**Søndag d. 3. Decbr.** med Toget fra Holtebanegaarden $9_{48}$ til Gentofte. Spaseretur gennem Ordrup Krat, Dyrehaven o. s. v. Madpakke til hele Dagen medbringes. *Udvalget.*

## Møder og lign.

**I K. F. U. M.**, Nordvestkvarteret, Brohusgade, Kbh., taler Kommunelærer *Egerod* $^{3}/_{12}$ Kl. $7^{3}/_{4}$ om Vegetarismen.

**Aarhus Afdelingen.** Medlemmerne tilligemed interesserede Venner og Bekendte indbydes til Drøftelse af Muligheden for Dannelsen af en Afholdsloge under I. O. G. T. ud fra de vegetariske Grundprincipper, hvorefter Tobaksrygning, Dans og Spil ikke tillades. Mødet afholdes Østergade 5 [1], Mandag d. 4. Decbr. Kl. 8 Aften.

*Bestyrelsen.*

**I Studiekresen** taler Hr. *Nielsen-Nordal*, Holte, Onsdag $^{6}/_{12}$ Kl. $8^{1}/_{2}$ om „Livsspørgsmaal". Alle Medlemmer af D. V. F. har Adgang. Mødet holdes i „Pomona".

**Nytaarsfest** afholdes i Logen „Vegeta" Tirsdag 2. Jan. 1917. Aabent for Ikke-Medlemmer fra $9^{1}/_{4}$. Alle er velkomne. Foredrag af Dr. *O. Benedictsen*, Musik ved cand. mag. *Th. Spur*, eventuelt Oplæsning og Sang. Fælles Kaffe- og Frugtbord til Slut.

## Adresser.

**Landsforeningen:** Form.: Ingeniør *P. Schrøder*, Holte. — Kassererkontor: „Pomona", Nørregade 7 [1], Kbhvn.

**Københavns Afdeling:** Fru *Henriette Guldbjerg*, Frederikkevej 1 [3], Hellerup og Fru *Joh. Ottosen*, Skodsborg.

**Sydfyns Afdeling:** Fru *K. Møller*, Skt. Knudsvej 5, Svendborg.

**Odense Afdeling:** Gaardejer *Fr. Pedersen*, Elmelund, Odense.

**Vejle Afdeling:** Frk. *Julie Boldsen*, Flegmade.

**Aarhus Afdeling:** Fuldmægtig *A. Lorentzen*, Jægergaardsvej 138 [1].

**Aalborg Afdeling:** Bogholder *K. Schmidt*, Søndergade 58 B.

**Tegn Deres Livsforsikring**
og andre Forsikringer
hos
Kommunelærer OLUF EGEROD
Vanløse, Tlf. Vanløse 127 og 8767.

**Køkkenchef søges**
til „Pomona" til 1. Januar 1917. Vedkommende maa være i Besiddelse af økonomisk Sans, grundigt Kendskab til Madlavning og Evne til at omgaas et større Personale. Nærmere ved *skriftlig* Henvendelse til Ingeniør *P. Schrøder*, Skovridergaardsvej, Holte.

**Fineste ægte fynsk Honning**
tilbydes fritblivende:
pr. ½ kg. 160 Øre incl. Glas ab Faaborg
„ 1 „ 300 „ „ „ „ „
Ærede Ordrer effektueres pr. Efterkrav.
*J. J. Larsen*, Faaborg.

**Vegetarhjemmet „Anka",**
Kristiansminde, Svendborg, lukkes foreløbig paa Grund af Udvidelse.
Nærmere ved Henvendelse til
*Anna Nielsen.*

**Lærerplads søges.**
En ung, ivrig vegetarisk Seminarist søger Plads straks som Vikar, Hjælpe- eller Huslærer.
K. N. Andersen,
Seminarist,
Hunborg pr. Sjørring.

**Et ungt interesseret Menneske**
kan til Foraaret — helst til April — faa Plads paa en mindre Bondegaard, hvor der drives kvægløst Jordbrug. Her dyrkes en Del Frugt og Havesager. Vegetarisk Levevis.
Valdemar Bendixen,
Humble, Langeland.

**En Haandkværn,**
kun lidt brugt, af de større danske (fra ny ca. 8½ Kr.), er indleveret til Salg fra Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7 I, K.

Husk Deres lovpligtige
**Ulykkesforsikring**
af Medhjælpere, Piger, Drenge, Vaske- og Rengøringskoner tegnes, ligesom al anden Assurance, hos *A. Lorentzen*, Aarhus, Tlf. 4142, Jægergaardsvej 138 I.

# Sygeforsikring.

Som Repræsentant for Sygeforsikrings-Aktieselskabet „Nutiden" tillader jeg mig at anbefale nedenstaaende Forsikring:

**(Afdeling A).**

Den Forsikrede har Ret til at vælge, hvilken Læge han vil. Selskabet betaler for:

| | | |
|---|---|---|
| En Konsultation | Kr. | 2 |
| Et Sygebesøg indenfor Bygrænsen | „ | 2 |
| Et Sygebesøg udenfor Bygrænsen indtil | „ | 8 |
| Operationer indtil | „ | 25 |
| Lægehjælp ved abnorme Fødsler | „ | 25 |

Medicin leveret iflg. Recepter ÷ 10%.
Ophold paa Sygehus, Hospital, Sanatorium med indtil 2 Kr. pr. Dag.
Selskabet yder Kaution paa Sygehus, Hospital eller Sanatorium.

Præmierne er ganske smaa, forlang Tilbud hos

Kommunelærer **Oluf Egerod,** Vanløse. Tlf. Vanløse 127.

Agenter antages ved Henvendelse til Hovedkontoret Gl. Kongevej 19, skriftlig stilet til Generalagenten.

## Vegetarisk Litteratur.

*Mich. Larsen*: Naturhelbredelsen. 1,50
do. do. indb. 3,00
*Mich. Larsen*: Sygdom og Helbredelse ved Naturens Hjælp. 0,50
*Marie Lindberg*: Veg. Kogebog. 2,25
*Ludovica Nilsson*: Hvad skal vi spise? 0,75
*Maja Schrøder*: 100 vegetariske Middage 0,50
„ „ Hjemmebagning 0,25
*Oluf Egerod*: Sommerdrikke 0,25
„ „ Om Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager 0,25

**Dansk vegetarisk Forenings Smaaskrifter à 25 Øre:**

Nr. 12. *Maja Schrøder*: Veg. Opskrifter.
- 18. *Maja Schrøder*: 75 Kartoffelopskrifter.
- 19. *N. Klougart*: Jordbrug uden Kreaturhold.
- 21. *Maja Schrøder*: Vegetarisk Paalæg og Salater.

**Dansk vegetarisk Forenings Smaaskrifter à 10 Øre:**

Nr. 11. *Saxon*: Hollands lykkeligste Mand.
- 13. *Mich. Larsen*: Vegetarismen og Næringsinstinkterne.
- 14. *Benno Buerdorff*: Næringsværdien af Frugt.
- 15. *Maja Schrøder*: Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager.
- 16. *Mich. Larsen*: Badebehandling i Hjemmet.
- 17. *Mich. Larsen*: Hvad er den bedste Kost for Moderen under Svangerskab og Diegivning samt for Smaabørn under og efter Afvænningen?
- 20. *Mich. Larsen*: Børnesygdomme.

Enkelte Numre af »Solblink« 0,10

Bestilling modtages ogsaa paa al anden vegetarisk Litteratur.

Ovennævnte Skrifter vil kunne faas hos Afdelingerne, paa Møderne og gennem Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7, [1], Kbhvn. Ved skriftlig Bestilling kan Beløbet (+ Porto) vedlægges i Frimærker.

## Vegetarisk Oplysningskontor,

**Nørregade 7, [1], Kbhvn. Tlf. 8767,**
giver Oplysninger om alt vedrørende Vegetarismen, Foreningen og dsl.


**Drik Dansk**

## Frugt-, Urte- & Blomster-Te,

tilberedt af tørrede Blade,
og De vil ret hurtigt opdage, hvad det betyder

**For Deres Sundhed.**

Prøv Dem frem, til De finder den Te, der passer Dem i Smag.

Vælg mellem

*Æble. Jordbær. Hindbær. Brombær. Solbær. Tyttebær. Blaabær. Kirsebær. Hyben. Valnød*

*Nælde. Burre. Viol. Enebær. Kærringsrok. Lyng. Kamille. Hyld. Mal-urt. Rollike.*

**Pris 25 Ø. pr. Pakke, heraf 75 Kopper Te.**

Mange andre Frugt- og Urteblade faas ved direkte Henvendelse til

**Dansk Frugt- & Urte-Te Comp.**

Godthaabsvej 62, København F.

Telf. Godthaab 670 x.

»Sanafer«, St. Kongensgade 36.
»Sana«, By-Afdl., Skindergade 28.
»Sana«, Frdbg.-Afdl., Smallegade 17.
»Pomona«, Nørregade 7, [1]. Kbhvn.
»Det hvide Hus«, Slagelsegade 14.
Emil Hansen, Nordre Frihavnsgade 20.
J. M. Pfefferkorn, Nørrebrogade 44.
Frd. Brædder, Strandborg 112, Hellerup.
N. Hoy Petersen, Strandvej Skovshoved.
Bianco Hansen, Ordrupvej 100, Ordrup.
Edm. Petersen, »Hjørnet«, Lyngby.
Holte Brugsforening, Holte
Einar Olsen, Stengade 58, Helsingør.
Emil Matthissen, Algade 12, Roskilde.
C. Nandrup, Axeltorvet, Næstved.
W. Rasmussen, Bredegade, Slagelse.
Købmand O. M. Thrane, Kallundborg.
Chr. Sørensen, Vestergade 30, Odense.
Joh. Svendsen, Gjerritsgade, Svendborg.
Skagens Brugsforening, Skagen.
E. Wellejus „Taarnborg", Frederikshavn.
Th. Henriksen, Strømgade 4, Hjørring.
Aug. Worms Eftf., Boulev., Aalborg.
Jens Nielsens Eftf., C. Molich, Randers.
P. A. Buchtrup, Søndergade, Aarhus.
Janus Lind, Nørregade, Aarhus.
Ernst Lauritzen, Store Torv, Viborg.
Spangs Eftf., Torvegade 7, Vejle.
Joh. Hansen, Gothersgade, Fredericia.
»Sana«, Torvegade 3, Kolding.
Købmand Chr. Christensen, Skelund.
L. Stoklund, Byrum, Læsø.

**Dansk Frugt-, Urte- & Blomster-Te**

drikkes nu overalt af Folk i alle Klasser som en værdifuld Te-Drik for Sundheden (i Stedet for den nervesvækkende indførte Te).

4 Pk. sendes franco. Frimærker modtages

**Afgivet Erklæring.**

De af Hr. *Albert Johansen* tilberedte Frugt-, Urte- og Blomster-Tesorter kan jeg ud fra et sundhedsmæssigt Synspunkt paa det varmeste anbefale som en udmærket Erstatning for den almindelig anvendte Te og Kaffe, hvis Indhold af Giftstoffer vistnok gør mere Fortræd, end de fleste er tilbøjelige til at regne med. Ikke mindst Æble-Teen har tiltalt mig ved sin smukke, gyldne Farve og milde, friske Velsmag, som dog kun kommer rigtig til sin Ret, naar Teen laves *meget tynd.*

*København, den 7. April 1916.*

*P. Schrøder*. Formand for Dansk veget. Forening.

**Alle Sundheds-Fødevarer**

specielt for Vegetarer.

**„SANA“** Skindergade 28. Tlf. 5650.
Smallegade 17. Tlf. Godth. 682 x.

**Alle Varer til vegetarisk Levemaade som:**

Frugt- og Grøntkonserves,
Fineste Kolonialvarer,
Fru Johanne Ottosens Sundhedskaffe.

Franko for 10 Kr. med 5—10 % Rabat.

Lægevidenskabelig Konsulent
Overlæge *Carl Ottosen.*
Konsulent i Husholdningsspørgsmaal
Fru *Johanne Ottosen*

Telefoner 9656, 9657, 9658.
Telegramadresse »Sanafer«.
Prisliste gratis og franco.

Speciel Afdeling for Sundheds-Underbeklædning.

**Ns Sanafer**

**St. Kongensgade 36-38, Kbhvn. K.**

**Vegetarisk Restauration,**
Løvstræde 8, 1.
Frokost fra 7—12, Middag fra 12—7.
Maden sundhedsmæssig tilberedt.

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.

**VEGETARISK RESTAURANT**

**POMONA**

**NØRREGADE 7, 1. SAL**

LIGE OVERFOR FRUE KIRKE

TELEFON CENTRAL 8767

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

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

**Abonnementspris:** 1,50 Kr. aarlig plus Postpenge. Kan bestilles paa alle Postkontorer og hos Landpostbudene.


Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.