

10. Aargang | Februar 1916 | Nr. 2

Indhold: Vegetarismen og Freden. — Fordekspeditionen og danske Vegetarer. — Mich. Larsens vegetariske Børnehjemsfond. — Fra Arbejdsmarken. — Litteratur. — Spredt og samlet. — Fodtur. — Møder og lign. — Annoncer.

Vegetarismen og Freden.

Af Kommunelæge *Michael Larsen*

Aldrig har det været saa svært at være Profet som nu! Det frygtelige Uvejr, der gaar over den civiliserede Verden, maa vel ligesom et Uvejr i Naturen afføde nogen Gavn og ikke være til lutter Ulykke. Bliver det vigtigste af Resultaterne den evige Fred? Eller vil Krigen, som andre mener, lægge Grundvolden til en endnu frygteligere Krig om kortere eller længere Tid? Vil der blandt de talløse Menneskevrag, som er et af Krigens sikre Resultater, fremspire en ny og bedre Samfundstilstand, hvor Frihed, Lighed og Broderskab skal blive til Virkelighed? Eller stiler Verden kun mod et Plutokrati, et Rigmandsvælde, hvor Pengefyrsterne i Kraft af deres Rigdom kan forskaffe sig alle Nutidens mest fuldendte Angrebs- og Forsvarsvaaben og derved holde hele den arbejdende Verden i et Slaveri, hvis Lænker er saa godt som ubrydelige? Ingen kan sige det. Ingen selv af de mest kyndige Nationaløkonomer er i Stand til at forstaa den nuværende Situation, saaledes at de deraf kan beregne, hvorledes den økonomiske Fremtid bliver. Verdenshistorien har jo aldrig set noget, der tilnærmelsesvis ligner det, som foregaar nu.

Og hvorledes vil det gaa den vegetariske Idé? Har den Udsigt til at hæmmes eller fremmes efter Krigen? Vi Vegetarer ved, at den en Gang med Nødvendighed vil blive verdensbeherskende, og da er den evige Fred sikret. Det ligger desværre saa langt ude i Fremtiden, men har den en Gang vundet Sejr, er det for bestandigt. Det er utænkeligt, at Menneskeheden, naar den en Gang er kommen til Sandhedserkendelse angaaende sin rette Plads i Naturen, nogensinde skulde vende tilbage til Slaveri under Nydelsesmidlerne.

Der er dog mere Sandsynlighed for, at den evige Fred og Samarbejdet mellem Menneskene, i Stedet for alles Kamp mod alle, længe før den Tid vil komme til at skyldes den anden af Fremtidens verdensbeherskende Idéer: Socialismen, der vel ikke som Vegetarismen har Udsigt til evigt Herredømme, men, selv om det bliver selve det 1000-aarige Rige, dog en Gang vil afløses af en anden og til den Tid mere passende Samfundsform.

Socialismens og Vegetarismens Idé er utvivlsomt begge blevet fremmet betydeligt under Verdenskrigen. Vi erfarer i denne Tid saa at sige daglig, hvorledes den saa højt priste individuelle Frihed — det vil som oftest sige Frihed til at udfolde sig paa andres Bekostning — bliver indskrænket snart paa den ene, snart paa den anden Maade, idet Staten regulerer Køb og Salg, Ind- og Udførsel og ofte — som i Tyskland — tager Ernæringsspørgsmaalet helt i sin Haand.

Den Lære, som Samfundet saaledes

har faaet under Krigen, vil utvivlsomt faa stor Indflydelse, naar Freden kommer.

I Tyskland, hvor Ernæringsspørgsmaalet har været af allerstørste Betydning under Krigen, har de Videnskabsmænd, der tidligere mente, at det var umuligt, at man kunde undvære Kødernæring, været meget ivrige for — nu da Kødnøden indtraadte — at bevise, at animalsk Næring slet ikke var nødvendig, ja maaske endog uheldig. Selv om dette Omslag var paa Befaling af højere Vedkommende, er det umuligt andet, end at Følgerne vil komme til at spores i Fredstid. Ingen Steder har forøvrigt den vegetariske Idé fundet saa dyb Forstaaelse som i Tyskland. Med deres sædvanlige Grundighed har Tyskerne underbygget de vegetariske Idéer med videnskabelig Grundvold, og der er vundet mange begejstrede Tilhængere, der ogsaa som Soldater i deres Breve til Hjemmet fra de forskellige Krigsskuepladser har givet mange Vidnesbyrd om, hvorledes de konsekvent har undgaaet al Kødspisning, Spiritus og Tobak og trods alle Savn og Lidelser har udholdt frygtelige Strabadser mindst lige saa godt og oftest bedre end de andre.

For 100 Aar siden havde vi her i Danmark strenge Tider. Landet var efter den langvarige Krig gaaet Fallit i 1814, og dets naturlige Rigdomme var — sammenlignet med nu — kun meget lidt udnyttede. Fattigdom var til Huse hos mange tidligere Velhavere, og Befolkningen var da tvungen til den største Tarvelighed i Levemaade. Men dette var i hygiejnisk Henseende kun til Gavn, og der fremvoksede en Slægt, som ikke var forkælet, men vant til Nøjsomhed og Haardførhed.

At dette var heldigt for os under i al Fald hele den første Halvdel af Aarhundredet, er der ingen Tvivl om.

Havde vi da tillige kendt og udnyttet de vegetariske Principper for Ernæring og Opdragelse, vilde Resultatet selvfølgelig have været endnu langt bedre.

Man maa da nu haabe, at overalt, ikke blot i de krigsførende Lande, de under Krigen gjorte Erfaringer om den hygiejniske Nytte af Tarvelighed i Levemaade ikke har været forgæves og først og fremmest maa bringe Lægerne og Ernæringsfysiologerne til at skænke Vegetarismen den skyldige Opmærksomhed, saa de endelig en Gang kan begynde at forstaa Nydelsesmidlernes skæbnesvangre Indflydelse paa Folkesundhed og Folkelykke.

Fordekspeditionen og danske Vegetarer.

Paa Paladshotellet.

Iblandt dem, der indfandt sig ved Modtagelsen af Fordekspeditionen i Paladshotellet den $^{31}/_{12}$ 1915, var ogsaa mødt fire Repræsentanter for Vegetarerne i Danmark, Fruerne *Henr. Guldbjerg*, *Edla Larsen* og *Johanne Ottosen* samt Kommunelærer *Oluf Egerod*. Paa Vegetarernes Vegne takkede Fru *Ottosen* for, at disse Amerikanere og Repræsentanter for forskellige Nationaliteter havde været villige til at ofre deres personlige Interesser for at fremme den Fred, som vi alle, ikke mindst de af Krigen hærgede Lande, sukker efter. „Vi Vegetarer", sagde Fru *Ottosen*, „ønsker ikke mindst, at al Blodsudgydelse og Livsødelæggelse snart maa ophøre, og det for bestandig, og vi ønsker gerne at henlede Fredsekspeditionens Opmærksomhed paa, at den sikreste Vej til at gøre Krigen umulig for al Fremtid er, at alle Mennesker, baade Mænd, Kvinder og Børn, faar den rette Forstaaelse af, at alt Liv er helligt, og det er lige helligt, hvad enten det findes hos en Tysker, en Englænder eller en Russer. Et andet Menneskes Liv hører *ikke* os til; vi har ikke Ret til at tage det, da vi ikke kan give det igen; den rette Ærefrygt for Livet ikke alene hos Mennesket, men ogsaa hos Dyret, fører til, at ingen vil paaføre en anden levende Skabning, ikke engang Dyret, Smerte for at faa Føde, især naar denne Føde tilmed ikke er saa sund og god som Planteføden. Faar vi den rette Forstaaelse af dette Forhold ind i alle Menneskers Bevidsthed, er Krigen for al Fremtid umulig, thi det lader sig ikke gøre at faa Mennesker, fyldte med Bevidstheden herom, til at skyde paa andre Mennesker, ikke engang, naar det sker af Masser og under Trommehvirvel og Kanonbrag. Desuden vil

hele Verdens Befolkning som Plantespisere med Lethed faa den nødvendige Føde og den nødvendige Plads til at leve paa. Der vil derfor ikke være nogen Grund til økonomisk Krig og nogen Grund til Kamp om en Plads i Solen, thi alle vil leve i Solen". Talen vakte megen Bifald og Begejstring hos Fredsvennerne, hvoraf flere selv er Vegetarer.

Til Middag paa »Pomona«.

Onsdag Aften 5. Januar havde Fru *Guldbjerg* saa indbudt en Snes Repræsentanter fra Fordekspeditionen sammen med nogle danske Vegetarer til en Diner paa „Pomona". Her bød Frk. *Gerda Marie Guldbjerg* Ekspeditionen Velkommen med følgende Tale:

Paa min Moders og egne Vegne skal jeg byde Dem alle hjertelig velkommen.

Højstærede Medlemmer af Fredsekspeditionen! De fleste tilstedeværende, som De hilser paa her, er Vegetarer, og da Vegetarerne i særlig Grad er Fredsvenner, vil De forstaa, at det er Meningsfæller, De mødes med. Vi forstaar Bevæggrunden til Deres Færd. De har ikke længer kunnet udholde Sorgen over den Menneskehedens Ulykke, som snart har bredt sig til den hele Jord. De har maattet rejse for at forsøge, om De dog ikke kunde udrette noget for Fredens Genoprettelse, og det Haab, tror vi, vil ingenlunde blive skuffet. Trodsende alle Farer er De her nu, og derfor inderlig Tak. Vi finder en Trøst i Deres Nærværelse, vi, der nu omtrent i halvandet Aar har levet i Frygt og Bæven for, at Verdensbranden skulde naa vor Arne og vi blive husvilde, — videre tør vi ikke føre Tanken.

I vort daglige Liv har vi bestandig det filantropiske Fredsarbejde for Øje. Vi har en vegetarisk Forening med 600—700 Medlemmer. Dens Arbejde bestaar i at afholde Møder med oplysende Foredrag om Vegetarismen, give Kursus i vegetarisk Madlavning og udsprede Smaaskrifter om sund Levevis. Efter Hjerte og ringe Evne gaar vi frem. Vi har aabnet dette Lokale som en vegetarisk Restaurant først og fremmest for at vise alle, hvor godt, billigt og sundt man kan leve uden at spise Kød; dette sidste er ogsaa en Grund, hvorfor De er bedt herhen i Aften, og naar De nu skal nyde en Ret her, vil De — desværre maaske — komme til at sande, at vi er Spartanere i hvert Fald paa Ernæringens Omraade. En Bihensigt har vi imidlertid ogsaa med denne Restaurant, nemlig den, at det eventuelle Overskud skal anvendes til et vegetarisk Børnehjem. Et Grundfond til et saadant Hjem er nylig lagt paa Vegetarlægen Michael Larsens 70-aarige Fødselsdag og kaldet med hans Navn. Nogle Vegetarer har ogsaa stiftet en Loge af I. O. G. T. Selvros er ikke godt, men vi tillader os alligevel at mene, vi er flittige.

Vi kan ikke slutte uden at nævne vore to Vegetarlæger. Den, som først førte Vegetarismen frem her hjemme, var Kommunelæge *Michael Larsen*, som i henved 30 Aar har været Vegetar og har gjort og gør et Førsterangs Pionerarbejde baade i Skrift og Tale, flittig staaet bi af sin Hustru. Den anden er Overlæge *Carl Ottosen*, Skodsborg Badesanatorium, der ogsaa virker energisk i Skrift og Tale; hans Hustru ligeledes.

Endnu maa vi omtale, at før Fredsekspeditionen iværksattes, blev der anført i et Blad, at Mr. *Ford* havde skænket en betydelig Sum til Oprettelse af et Hospital for Kræftpatienter, hvor Behandlingen udelukkende skulde bestaa af vegetarisk Diæt. Dette har glædet os meget at erfare, for det siger os, at Mr. Ford har et aabent Øje for Vegetarismens Betydning.

Maa vi bede Dem efter lykkelig Hjemkomst hilse Mr. Ford fra Vegetarer i Danmark; vort Løsen er: saa mange Mennesker lykkelige som mulig og Fred paa Jorden.

Dernæst hilste Kommunelærer *Oluf Egerod* Ekspeditionen fra de danske Vegetarer med følgende Ord:

„Europa over er der Krig. Den stakkels Menneskehed lider. Man hører et Skrig: et Skrig fra Forældre, et Skrig fra Børn, et Skrig om Lidelser, et Skrig af Sult, et Skrig om Barmhjertighed, *et Skrig om Fred*. I det hele et Skrig af Uforstaaelighed, et Skrig, som siger: „Hvorfor", „Hvorfor" og „Hvorfor" igen. Ja, hvorfor, hvad er Aarsagen? Der er mange. Jeg skal ikke tale til Dem om dem alle. De har hørt dem før: Kapitalismen, Imperialismen, Overproduktionen af Industrivarer, Over-

befolkningen etc., etc. Men jeg vil sige et Par Ord om den tilgrundliggende Aarsag: De falske Nydelsesmidler. Hvis vi levede af Frugt og Grønsager, som er den eneste naturlige Føde for Menneskene, vilde der være Plads nok til Hundrede Gange flere Mennesker i Verden, og der vilde ikke blive Tale om Overproduktion, Overbefolkning, Imperialisme etc. Og desuden: Kødet, Alkoholen, Tobakken, Kaffen etc., gør Menneskene grusomme. Al Vold mod Naturen faar sin Straf. Følgerne af Nydelsen af alle disse Gifte er: De forskellige Sygdomme, Lidelser og elendige Tilstande, som hærger Menneskeheden. Og endnu eet: Alt dette forandrer vore Følelser, det gør os haarde, ubarmhjertige, krigeriske. Og derfor har jeg Ret, naar jeg siger, at den unaturlige Levemaade gør os til grusomme Væsener. Jeg haaber, at De nu forstaar, hvorfor vi Vegetarer tør sige, at Vegetarismen er det bedste og sikreste Grundlag for Opnaaelsen og Bevarelsen af en evigtvarende Fred. En Vegetar kan ikke, vil ikke dræbe et Dyr, endnu mindre et Menneske. En Menneskehed af Vegetarer vil være en Menneskehed af Fredsvenner. Vi danske Vegetarer er derfor Fredsvenner og hilser Dem da hjertelig velkommen til Danmark og haaber det bedste om Udfaldet af Deres Ekspedition. Maaske er De i Stand til at stifte Fred. Vi ønsker det. Vore hjerteligste Ønsker følger Dem paa Deres Vej. Hils *Mr. Ford* fra os, den store Idealist, for hvem vi nærer den største Beundring, og sig ham, hvad vi ønsker ret af Hjærtet: Stands denne Krig, og vie Dem derpaa til det bedste Arbejde i Verden, Arbejdet for en evig Fred, d. v. s. Arbejdet for Vegetarismen. Med disse faa Ord byder jeg Dem paa danske Vegetarers Vegne hjertelig velkommen her imellem os. Held følge Dem paa deres videre Vej!"

Begge Taler høstede forstaaende Bifald, ligesom Fru *Edla Larsens* og Hr. Boghandler *H. L. Henriksens* Udtalelser i Tilknytning hertil.

Mrs. *May Wright Sewall* takkede paa Gæsternes Vegne Fru *Guldbjerg* for den smukke Aften. Maden gav hun følgende velfortjente Kompliment, at det var første Gang i hendes Liv, at hun havde mere Lyst til at spise end til at tale. Dernæst udtalte hun, at Mænd med saa klare Hjerner, som Menneskeheden vilde faa, naar den engang lagde Kød, Alkohol og Tobak bort, vilde ikke kunne slaas. Mrs. *Alice Park* pegede paa, at Arbejdet for Freden maatte begynde allerede blandt Børnene, hvis fysiske Opdragelse burde lægges helt om i Overensstemmelse med Vegetarismens Grundsætninger, saa løstes de andre store Spørgsmaal af sig selv. Bifald lønnede ogsaa disse to konsekvente Fredsvenner. Pomonas Gæster var iøvrigt interesserede Tilhørere til dette gode praktiske Stykke vegetariske Fredsarbejde. Vi skylder Hr. og Fru *Guldbjerg* megen Tak for, at det kom i Stand.

Hos Dr. Ottosens.

Torsdag den 6. Januar var en Del af Fredsekspeditionens Medlemmer indbudt af Fru *Ottosen* i St. Kongensgade 36-38 til et lille selskabeligt Aftensamvær. Fru *Ottosen* bød dem velkommen med følgende Udtalelse:

„Jeg har ikke indbudt Dem, fordi jeg har noget stort eller flot at byde paa, men fordi jeg er Kvinde og har et varmt bankende Hjerte for den store Ide, som Fordekspeditionen er Udtryk for. Jeg vil *for det første* bringe Dem en Tak som Borger af de forenede Stater. Da min Fader for over 45 Aar siden ikke kunde faa Lov at følge sin Samvittigheds Overbevisning, men var Genstand for en delvis Forfølgelse fra den norske Statskirkes Side, aabnede de forenede Stater sine Porte for ham og for hans Familie og en Mængde andre Udvandrere, som han skaffede Billetter til. Jeg kom derfor som meget ung til de forenede Stater og lærte at holde af det store smukke Land. Tak for det gode, udmærkede Fristed, som Deres Land har skaffet mange Udvandrere fra de nordiske Folk.

For det andet læste jeg i et af Deres Skifter, hvad jeg ogsaa før vidste, at Mr. *Ford* er en varm Tilhænger af den enkle Livsførelse, ja, jeg ved ogsaa, at flere af Ekspeditionens Medlemmer baade med Mund og Pen anbefaler „The simple life"; jeg ønsker derfor at sige Dem, at ogsaa paa denne Maade arbejder De for Fredssagen, en ukunstlet Livsførelse formindsker Livsfornødenhedernes Antal og bidrager mægtigt til at gøre Folk sundere og lykkeligere, og naar Menneskene kan

være lykkelige ved at nøjes med mindre, er det et Baand paa Begærligheden, saa man mindre let kommer til at forbryde sig paa andres Ejendom og paa andre Folks Lande. Nutidens ødsle Livsførelse, der nødvendiggør Drabet af Dyr og meget Dyrplageri, bidrager til at gøre Mord og Drab, hvad enten det forøves enkeltvis eller i Masse, mindre afskyelige i vor Opfattelse, end de burde være; derigennem sløves Børnenes Sans for, at alt Liv er helligt, der findes jo næsten ikke det Dyr, hverken i Luften, paa Jorden eller i Vandet, som vi ikke jager, enten for vor Fornøjelse eller for at tilfredsstille vor Forfængelighed, Fuglepynt eller vor forvænte Smag.

I vore Hjem og Skoler taler vi om Venlighed mod Dyrene, men i vore Butiksvinduer, saavel i Slagterbutikkerne som i Vinduer med Modepynt, ser vi, at vor Venlighed er ægte. Faar vi Øjnene aabne for denne Inkonsekvens og indretter os paa „The simple life", saa vil vi derigennem modarbejde Krigen.

Jeg ønsker Fordekspeditionens Tanker Fremgang, jeg kunde ønske, at Mr. *Ford* kunde sende store fordske Biler til enhver By med Udstillingsmateriale, Tavler, kort sagt alt, hvorved en sund Livsførelse kunde demonstreres, thi faar vi den indført overalt, gør vi ikke alene uhyre meget for Sundhed og Folkelykke, men vi vil ogsaa bidrage mægtigt til Opnaaelsen af en varig Fred".

Man samledes derefter om det lækreste vegetariske Smørrebrødsbord og tilbragte saa Resten af Aftenen dels med Samtale og dels betaget lyttende til Sang af Frk. *Gronert*, akkompagneret af Frk. *Beata Novi*. Endelig sang man Dr. *Ottosens* nye Vegetarmarsch med et Par i Dagens Anledning af Fru *Ottosen* forfattede engelske Vers. Hr. og Fru *Ottosen* fortjente den Tak, der udtaltes til dem for den smukke Aften.

Mr. *Henry Ford*, der jo er en meget stor Idealist, og som udfører sine Idéer i Praxis, saa vidt han kan, betalte ikke Ekspeditionens Forbrug af Alkohol og Tobak. I Amerika har han grundlagt et Kræfthospital, hvor Patienterne faar vegetarisk Behandling.

Om et af Ekspeditionens Medlemmer, Mrs. *Alice Park*, kan vi meddele, at hun foruden at arbejde for Vegetarismen havde følgende Sager paa sit Program: Kvindevalgret, Georgeismen, Kvindens økonomiske Uafhængighed af Manden, lovbefalet Maksimalarbejdsdag paa 4 Timer, Friluftsgymnastik, smaa Bogstaver, simplificeret Retskrivning, Afvæbning og Dyrebeskyttelse.

Til Pressen blev der gennem R. B. udsendt Beretning om vort Samkvem med Ekspeditionen. Pressen har gennemgaaende stillet sig uforstaaende overfor, „at de vegetariske Principper er det sikreste Grundlag, hvorpaa Bestræbelserne for Tilvejebringelse af en varig Fred kan bygges". Værst har selvfølgelig „Ekstrabladet" og — horribile dictu — „Kristeligt Dagblad" stillet sig. Dette taler om „det barnagtigste vegetariske Vrøvl". Vi maa undskylde Overfladiskhedens Mangel paa Begreb. Med saa faa Ord, som et Telegramreferat giver, forklares jo ikke den dybere Forbindelse mellem Fredsspørgsmaalet og Vegetarismen. Godt var det alligevel, at Sagen blev berørt, „thi alle gode Tanker, de kan slet ikke dø, før endnu bedre Tanker er spiret af deres Frø". Der er ved denne Lejlighed givet Publikum noget at tænke over, og det er saare vigtigt for en Sag. Hellere Hovedrysten end Stilhed.

Mich. Larsens vegetariske Børnehjemsfond.

Til Bidragyderne!

Undertegnede foreløbige Forretningsudvalg for „Dr. Mich. Larsens vegetariske Børnehjemsfond" har haft den Glæde at modtage Bidrag fra følgende:

Læge Frk. Regine Grønberg-Petersen. Frk. Ingeborg Gjerløv. Grosserer G. Busck og Hustru. Hr. S. F. Tegner. Fru Karen Friis-Petersen. Hr. Restauratør Anton Petersen. Hr. Boghandler Jul. Gjellerup. Fru Gjerulf-Mortensen. Hr. og Fru Anders Petersen, Brørup. Ydun og Karl Larsen, Egebjerg. Hr. Carl Dahlbom, Svendborg. Hr. M. Bjerregaard. Frk. Henny Diderichsen, Gøteborg. Fru K. Møller, Svendborg. Frk. I. M. Sidenius, Marstal. Frk. Gertrud Marie Ørum. Hr. Revisor A.

Betz og Hustru. Fru Ida Ballin. Hr. Bogtrykker Emil Kristensen. Frk. Anna Nielsen, Svendborg. Fru Normann, Kristianssand. Baadsmand A. E. Persson. Hr. E. Thomsen, Odense. Hr. Martin Karlsen, Raastrup. Hr. Otto Viking, Nakskov. Hr. Chr. Rasmussen, Sæby. Frk. Louise Voigt, Birkerød. Frk. A. Schneekloth. Hr. Alfred Kruse. Godsforvalter S. Berthelsen. Fru Marie Petersen. Fru Ingeborg Jørgensen, Vedbæk. Hr. R. Bønlykke, Skaarup. Hr. Søren Kr. Kristiansen, Aasted. Fru Agnes Thomsen. Hr. Opdagelsesbetjent Østrup. Hr. Fr. Pedersen, Skoustrup. Frk. Katrine Kristensen, Ruds Vedby. Hr. Tømrermester Th. P. Stillinge. Hr. Justitsraad O. C. Olsen, Gentofte. Hr. Grosserer W. Ø. Larsen. Frk. Dagmar Framer. Frkn. Pouline og Kirstine Pedersen. Esbjerg. Frk. Sofie Branner, Vrold Mark. Hr. Herredsfuldmægtig Rud. Møller, Fjerritslev. Hr. Prokurist A. Christy. Hr. Johs. Gandrup og Frue. Frk. Louise Høst. Frk. Lauritzen, Valby. Fru Krøyer-Christensen, Gentofte. Frk. C. Nobel. Hr. Jens Jensen, Ubberup. Hr. I. P. Olsen og Hustru. Hr. H. L. Henriksen. Fru Anna Larsen. Hr. Nielsen-Nordal, Holte. Hr. Lærer H. Hansen Dall, Sondrup. Hr. Axel Petersen, Valby. Frk. O. Pedersen. Frk. Louise Bjørner, Hjortholm. Hr. Vald. Bloch, Lille Egede. Frk. I. Rudolph Frk. I. Langevad. Hr. Chr. Neest, Gentofte. Fru Karen Hansen og Husmand P. I. Hansen, Gyderup Mark. Hr. I. E. Heilmann, Sølt Skole. Hr. Overretssagfører Charles Lund. Frk. E. Kock-Petersen. Hr. Fabrikant V. Wegener, Vejle. Hr. Peter Hovmand, Oure Mark. Hr. Læge Th. N. Krabbe. Frk. Andrea Kjærsgaard, Strandby. Hr. Lærer P. N. Hansen og Hustru, Sorø. Hr. cand. mag. Thomas E. Spur. Hr. Bankfuldmægtig H. E. Ritzau. Hr. P. Severinsen, Islemark. Fru A. Terslev. Hr. Tømmerhandler V. Høst og Frue. Hr. Proprietær Chr. Rasmussen og Hustru, Raastrup. Fru Th. Stamer, Gentofte. Hr. cand. polyt. A. Lindahl. Frk. Emma Axelsen, Odder. Hr. P. I. Akselbo, Randers. Hr. L. Sørensen, Fredericia. Hr. Carl Aller, Valby. Hr. Overretssagfører G. Hartmann. Hr. Ingeniør P. Schrøder og Frue. Hr. Lærer B. P. Østerby, Grønfeld Skole. Herrer Skuespillere Johannes Poulsen og Adam Poulsen. Frk. Louise Jensen, Branderup, Sønderjylland. Fru Dorthea Jepsen, Branderup, Sønderjylland. Fru Marie Sørensen, Fredericia. Fru Professorinde A. Poulsen. Fru Hennings. Hr. og Fru C. Seegelke, Gentofte. Hr. A. Lorentzen, Aarhus. Hr. Jensen Malle, Aarhus. Hr. A. Andersen, Taasinge. Fru I. Lund, Vejle. Billedhugger R. Bøgebjerg og Hustru, Gentofte. Vegetarkolonien Sundvirke, Hareskov. Hr. cand. phil. Guldbjerg og Frue. Hr. Redaktør Sven Poulsen. Fru Astrid Behrens, f. Poulsen. Hr. Albert Johansen. Frk. C. Frederiksen. Hr. Redaktør V. Figgé. Hr. C. og I. Nielsen. Kgl. Hoffotograf Julie Laurberg. Hr. N. A. Vodder. Kgl. Translatrice Frk. Klara Vodder. Hr. Emil Vodder. Fru Dagmar Siim. Hr. Bogholder K. Schmidt, Aalborg. Hr. Kommunelærer Oluf Egerod. Hr. Kommunelæge Mich. Larsen. Hr. V. Thygesen. Hr. og Fru Boghandler Wiene. Hr. G. Patursson, Færøerne. Frkn. C. og H. Melchior, Gentofte-Hellerup. Frk. Dietrichson. Frk. Sophie Alberti. Fru Langhorn, Horsens. Fru Annette Rode, f. Ploug, Snekkersten. Fru Marie Nandal. Hr. le Tort og Frue, Charlottenlund.

Fra 1. December 1915 til 19. Januar 1916 er der indkommet kontant 1800 Kr., 200 aarlig i 4 Aar til og 400 Kr. aarlig fra Foretagendets Begyndelse.

Samtidig med, at vi bringer vor hjerteligste Tak for disse Gaver, tillader vi os at fremkomme med nedenstaaende foreløbige Forslag til Statuter for Fondet, idet vi dog straks maa tilføje, at Forslaget kun har til Formaal, 1) at tjene som Grundlag for det første Valg af Bestyrelse, hvorefter det vil blive denne Bestyrelses Opgave med fornøden juridisk Medhjælp at give Statuterne den endelige Form, 2) at give Bidragyderne Anledning til at udtale sig om den fremtidige Ordning og fremkomme med Forslag om Ændringer, hvis saadanne maatte ønskes.

Foreløbigt Forslag til Statuter
for
Dr. Mich. Larsens vegetariske Børnehjemsfond.

1.

Fondet er stiftet i Anledning af Kommunelæge Mich. Larsens 70-aarige Fødselsdag den 29. December 1915 og bærer

Navnet „Dr. Mich. Larsens vegetariske Børnehjemsfond".

2.

Fondets Formaal er at oprette et eller flere Børnehjem, efterhaanden som de dertil nødvendige Midler kan tilvejebringes, og drive dem efter Dr. Mich. Larsens diætetiske og hygiejniske Principper.

3.

Fondets Formue maa ikke anvendes til Hjemmenes Drift, men skal anbringes paa sikker Maade. Dog kan indtil 2/5 af Formuen anbringes i fast Ejendom eller Inventar tilhørende Hjemmene, ligesom der ogsaa kan ydes Hjemmene midlertidige Driftslaan til et Beløb af indtil 2/5 af Formuen.

5.

Til Fondets Formue henlægges Gaver bestaaende af Penge, Værdipapirer, fast Ejendom, Inventar o. lign., som skænkes Fondet uden noget dertil knyttet Ønske om en bestemt Anvendelse. Til Driften anvendes Bidrag bestaaende af Naturalier eller af Penge, naar de har Karakteren af aarligt tilbagevendende Tilskud, og der ikke til dem knyttes Ønsket om en bestemt Anvendelse. Driftsoverskud henlægges til et Reservefond, som bl. a. kan tjene til Dækning af Driftsunderskud, til Nyanskaffelser, Udvidelser o. s. v.

5.

Fondet administreres af en Bestyrelse bestaaende af 5 Medlemmer, som fra Begyndelsen vælges saaledes: 2 ved skriftlig Afstemning blandt samtlige Bidragydere uden Hensyn til Størrelsen af disses Bidrag, 2 af Landsforeningen „Dansk vegetarisk Forening"s Hovedbestyrelse og 1 af Bestyrelsen for A/S „Vegetarismens Fremme".

6.

Bestyrelsen vælger selv Formand (se dog Paragaf 7), Næstformand, Kasserer og Sekretær.

7.

Bestyrelsen tiltrædes af Kommunelæge Michael Larsen som livsvarigt 6. Medlem og Formand.

8.

Af Bestyrelsens ordinære Medlemmer fratræder de 3 af „D. V. F." og af A/S „V. F." valgte i Februar Maaned i alle Aar med lige Aartal, de 2 andre afgaar i 1919 og derefter i alle Aar med ulige Aarstal, og Nyvalg foretages af „Dansk vegetarisk Forening"s Aarsmøde. Hver af de nævnte Institutioner vælger tillige en Suppleant.

9.

Bestyrelsen er ansvarlig overfor „Dansk vegetarisk Forening"s Aarsmøde. Paa dette aflægges hvert Aar en Beretning og et Regnskab med Status, revideret af 2 af det foregaaende Aarsmøde valgte Revisorer.

10.

Bestyrelsen er ulønnet.

I Henhold til ovenstaaende tillader vi os da at anmode de ærede Bidragydere om senest d. 15. Februar at indsende under Adressen „Hr. Kommunelæge Mich. Larsen, St. Kongensgade 25, København K" dels Forslag til 2 Bestyrelsesmedlemmer, dels Ændringsforslag til Statuterne.

I det foreløbige Forretningsudvalg:

R. Bøgebjerg, Billedhugger,
Jahnsensvej 13, Gentofte,
Kasserer.

Oluf Egerod, Kommunelærer.

Henriette Guldbjerg,
Frue.

Mich. Larsen, Kommunelæge,
St. Kongensgd. 25, Kbh., K.,
Formand.

Anna Poulsen, *P. Schrøder.*
Professorinde. *Ingeniør.*

Fra Arbejdsmarken.

I Dagene mellem Jul og Nytaar afholdt Danmarks Afholdsforenings Lærerforbund Kursus i Sundheds- og Alkohollære paa Skodsborg Badesanatorium; der var denne Gang mødt ca. 60 Deltagere. Med stor Interesse fulgte man Undervisningen, ogsaa naar denne strejfede ind paa Vegetarismens Omraade. Bestyrelsen for Kursuset havde selv ønsket, at Fru *Johanne Ottosen* skulde give et Par Undervisningstimer om den bedste Kost og dens Tilbered-

ning; denne Undervisning gaves naturligvis i Overensstemmelse med Vegetarismens Grundsætninger. I flere senere Spørgetimer fremkom endnu mange Spørgsmaal angaaende Maden og Ernæringen. Samtidig med Lærerkursuset modtog Lærernes Hustruer og en hel Del andre Deltagere Undervisning i praktisk vegetarisk Kogekunst i Sanatoriets Køkken.

Den sidste Aften var Kursusdeltagerne sammen med Sanatoriets Bestyrelse indbudt til Overlæge *Ottosens* private Hjem paa Solskrænten. Her glædede Pianistinden Fru *Augusta Schiøler* Deltagerne med nogle glimrende Præstationer paa Flygelet, medens Sang og Taler afvekslede. Efter en begejstret Tale af Fru *Ottosen* om vore fire vigtigste Næringsgrupper, traadte fire unge Damer smykkede henholdsvis med Frugter, Nødder, Kornaks og Grønsager ind og opvartede Gæsterne henholdsvis med Retter, tillavede af de samme Fødevarer, et Tableau, som vakte megen Begejstring.

Uden Tvivl saaedes der ogsaa ved dette Kursus mangt et Frø, som senere vil bære Frugt til Fremme for vor gode Sag. *J. C.*

Sydfyns Afdeling festede paa „Anka" den $^{2}/_{1}$ 1916. Frk. *Anna Nielsen* havde sørget udmærket for de kulinariske Nydelser, og det smukt dækkede Aftensbord forhøjede Stemningen. Aftenen forløb fornøjelig med Sang, lidt Oplæsning og Lotterispil, ikke om fede Gæs og Ænder, men bl. a. om prægtige Grønsager, givet af et af vore Medlemmer. *K. M.*

Dr. Ottosens Foredrag 12. Januar om Hærdning havde samlet en stor og stærkt interesseret Tilhørerkres. Hærdning er ikke alene at gøre sin Hud modstandsdygtig, men at bringe *alle* Organer op til deres normale Ydeevne. Begynd med det samme at hærde Dem. Noget af det bedste er det daglige kolde Bad i Form af Vantegnidning. Udført i et varmt Værelse taales det af alle. Solbad og et dagligt Luftbad bør ogsaa bruges langt mere. Efter Foredraget fulgte en lang interessant Spørgetime. *L. H.*

I Logen „Tempelherren" under I. O. G. T. talte Kommunelærer *Oluf Egerod* 12. Januar om: „Er Vakcinationen berettiget". Foredraget paahørtes med stor Interesse, og der viste sig under Diskussionen en ikke ringe Forstaaelse af, at Vakcination er et sørgeligt Overgreb.

I Socialdemokratisk Kvindeforening talte Fru *Johanne Ottosen* igen Torsdag den $^{13}/_{1}$ om Ernæringsspørgsmaalet. Hun paaviste, hvor dyrt Kød er i Forhold til vore Kornsorter, Kartofler, Frugt og Grønsager. Kød er tillige en usund Spise, der indeholder Liggifte og Purinstoffer, som foraarsager Gigt og andre Sygdomme. Japanere, Kinesere, Serbere og Bulgarer er Folkeslag, der overvejende lever vegetarisk og er bekendt for deres store Udholdenhed.

Efter Foredraget udspandt der sig en livlig Diskussion. Fru *Falk* gav et fortrinligt Indlæg for Vegetarismen og Socialismen, som hun mente havde meget til fælles, og som derfor gensidig kunde gavne hinanden. Folketingskandidat Fru *Andrea Brochmann* var begejstret for Vegetarismen. Hr. *Breckvoldt* talte fra et radikalt vegetarisk Standpunkt og angreb Lægerne, der stod i Vejen for Bevægelsen. Omtalte Lægernes Angst for den raa Frugt, medens de samtidig tillod Patienterne at spise det giftige Kød. Fru *Ottosen* mente, at man ikke skulde angribe Lægerne, anbefalede Foreningen at foranstalte store Madmøder med Demonstration af selve Tillavningen og Sammensætningen af Maden. Hr. *Solkær* udtalte, at Vegetarismen ikke alene var et Madspørgsmaal, men tillige et Sundhedsspørgsmaal; han havde selv genvundet sit tabte Helbred ved Vegetarismens Hjælp. Saa godt som alle Dr. Hindhedes Forsøgsindivider var Vegetarer, f. Eks. Frederik Madsen, der kunde præstere et saa kolossalt Arbejde paa en tarvelig Kartoffel- og Brødkost, fordi han var mangeaarig Vegetar. Naar Lægerne ikke vilde bøje sig for Vegetarismens Sandhed, var Grunden den, at de var Vanemennesker ligesom andre og hverken havde indgaaende Kendskab til eller Forstaaelse af Spørgsmaalet, fordi de intet havde lært derom. *E. S.*

Logen „Vegeta" bød ved sit offentlige Møde den 18. Januar paa et fortrinligt Program, som desværre altfor faa af vore Medlemmer havde ulejliget sig hen for at høre udført. Det var virkelig en Nydelse at høre cand. mag. *Thomas Spur* spille Violin, Frk. *Rasmussen* synge og cand. mag. *H. I. Ben-*

nick læse op. Lærer *Harald Thomsen* sluttede med et Foredrag, der kraftigt manede til Deltagelse i Afholdsarbejdet.

Fru Math. Rasmussens Madlavningskursus havde Torsdag den 29/1 samlet cirka 25 Deltagere. Fru *Stamer* talte om Bælgfrugterne, Fru *Edla Larsen* gav nogle Oplysninger om sine Erfaringer som Vegetar, og Frk. *Kock-Petersen* gav Vink og Vejledning om forskellige Retters Tillavning. Fru *Falk* talte om de elendige Samfundsforhold og mente, de kunde hæves ved Socialismens og Vegetarismens Hjælp, samt udtalte Ønsket om et Samarbejde mellem „Vegetarisk Forening" og „Socialdemokratisk Kvindeforening". Hr. Billedhugger *E. Jensen* talte om Dr. Hindhedes banebrydende Arbejde for en æggehvidefattig Kost. Mødet sluttede med Musik og Sang af Hr. Billedhugger *Jensen*.

Fru *Math. Rasmussen* og Frk. *Kock-Petersen* fortjener en varm og oprigtig Tak for deres store uegennyttige Arbejde for at oplyse Arbejderhustruerne om sund og billig Madlavning. Desværre maa dette filantropiske Arbejde nu indstilles, hvis ikke varmhjertede Vegetarer støtter Foretagendet. Jeg vil derfor indtrængende opfordre Medlemmerne til at støtte Sagen.

„Solblink" modtager Bidrag.

E. Solkær.

I Kværndrup Husmandsforening talte Fru *K. Møller*, Svendborg, den 23. Januar. Det var et varmhjertet og dygtigt Foredrag om Krigens Rædsler, Alkoholens, Tobakkens og Kødets nedbrydende Egenskaber, den vegetariske Kosts Fortrinlighed og den naturlige Helbredelsesmaades Nødvendighed. Endvidere Oplæsning af Artiklen om „Kreaturløst Landbrug" og gode Smaafortællinger.

i. p.

Søndag den 23de Januar holdt Billedhugger *R. Bøgebjerg* et gratis Foredrag i Afholdslogen „Det gode Værk" af T. O. om Vegetarismens Forhold til Afholdsbevægelsen. Foredraget paahørtes med megen Interesse af den ret talrige Forsamling.

Litteratur.

Vegetarisk Paalæg og Salater, D. V. F s Smaaskrift Nr. 21 af Fru *Maja Schrøder* under Medvirkning af Kommunelærer *Oluf Egerod,* er nu udkommet og faas paa Oplysningskontoret, Pris 25 Øre. Det indeholder først en Del Opskrifter paa Brød af usigtet Mel, nogle Smørerstatninger og saa en hel Del Opskrifter paa Paalæg og Salater. Bogen „udfylder et dybtfølt Savn" og, synes det mig, gør det saaledes, at den bør gaa af, ikke „som varmt Brød", men som godt Grahamsbrød.

V. O.

Kamlas Boghandel har tilsendt os følgende nye Haandbøger: Nr. 50, Dr. med. *K. A. Heiberg,* Sukkersygekost, 25 Øre. Nr. 51, *Edw. Fleischer,* Præstesygens Forebyggelse og Helbredelse, 25 Øre, Nr. 52, *E. B.,* Ledetraad i god Tone, 25 Øre, Nr. 53—54, Fru **Maja Schrøder,** *100 vegetariske Middage med Opskrifter,* 50 Øre.

Af disse Smaabøger er altsaa nu udkommet det første halvthundrede Bind. Dr. *Heibergs* Bog er ikke vegetarisk, men betegner dog et Fremskridt, idet der lægges stærkt Vægt paa Grønsager. Trods mange gode Ting kan vi altsaa ikke anbefale den uden følgende Forbehold: Skær alt Kød og Fisk væk, samt Kaffe, The og Kakao. Omgaas varsomt med Æg. Kom saa nær som muligt til ren Frugtdiæt. Brug syrlige Frugter, Nødder (tyg godt!), Salater af Grønsager med Smør eller Olivenolie, samt Havreretter. Drik Vand med Frugtsaft.

Som en værdig foreløbig Afslutning paa Serien staar Fru *Schrøders* vegetariske Opskrifter. Baade Forfatternavn og Titel taler jo saaledes for sig selv, at yderligere Omtale er overflødig.

Spredt og samlet.

Paa Hadsten Højskole bliver der til Sommer vegetarisk Spisebord, da der er indmeldt en Vegetar som Elev, og der maaske er flere, som kunde ønske at leve vegetarisk.

Se efter i Deres Avis, om De kan finde en Anmeldelse af vore to Smaaskrifter: „Vegetariske Opskrifter" og „Vegetarisk Paalæg og Salater". De bliver udsendt til 250 Blade til Anmeldelse. Send i paakommende Tilfælde, som overhovedet, naar der staar noget om Vegetarismen, Bladet til Vegetarisk Oplysningskontor, Nørreg. 7 1, Kbhvn.

„Solblink"s normale Størrelse er desværre kun 8 Sider, ved særlige, sjældne Lejligheder 12. Masser af udmærket Stof maa vi derfor med Sorg forholde vore Læsere. Sagen kan bedres, naar der, som ved dette Nr., gives direkte Tilskud til „Solblink"s Udvidelse enten i al Almindelighed eller med Ønske om Fremme af noget bestemt, hvad der ogsaa nok undertiden kan ske, naar det ellers falder saa nogenlunde i Bladets Plan, som i dette Tilfælde med Fredssagen. Vi henstiller til formaaende Velyndere blandt vore Læsere at tænke over dette.

Opskrifter paa Sommerdrikke modtages meget gerne i en nær Fremtid af

Vegetarisk Oplysningskontor,
Nørregade 7, 1. Kbhvn. K.

Fodtur.

Søndag den 6. Februar 1916 Kl. 8,33 fra Nordbanegaarden til Holte. Turen gaar gennem Rudeskov til Høsterkøb, norden om Sjælsø til Blovstrød og Birkerød. Frokostpakke medbringes.

Ingeborg Gjerløv. *Maja Schrøder.*
Oluf Egerod.

Møder og lign.

Studiekresen holder Møde paa „Pomona" Tirsdag 8. Febr. Kl. 8½. Hr. Postbud *E. Solkær* vil indlede Diskussion om „Socialisme og Vegetarisme". Alle Medlemmer af D. V. F. er velkomne.

Københavns Afdeling afholder *Generalforsamling* i „Pomona" Mandag 14. Februar Kl. 8½ med følgende Dagsorden: Beretning, Regnskab, Valg, Eventuelt. Regnskabet er fremlagt Ugen før i „Pomona". Den nye Sangbog indøves. Musik og Sang af Hr. Kommunelærer *Johs. Gundrup.* Fælles Frugt- og Kaffebord.

Sydfyns Afdeling afholder Medlemsmøde hos Formanden *K. Møller,* Sct. Knudsvej 5, Svendborg, Søndag den 20. Februar 1916 Kl. 7. Frk. *Anna Nielsen* indleder en Diskussion om „Kriser". Derefter Oplæsning.

Aarhus Afdelingen afholder *Generalforsamling* i Havebrugets Oplysningskontor, Østergade 5, Mandag den 21. Februar Kl. 8 Aften. Dagsorden: Beretning, Regnskab og Valg.

Generalforsamling i A/S „Vegetarismens Fremme" afholdes Tirsdag d. 22. Februar Kl. 8½ i „Pomona". Interesserede Medlemmer af D. V. F. vil i begrænset Antal kunne faa Adgang, naar Adgangskort bestilles senest Dagen før ved Henvendelse til Buffeten eller Kontoret, Nørregade 7.

I Afholdssamfundets Nørrebroafdeling taler Postbud *E. Solkær* 23/2 om Naturhelbredelse. Det er Indledningen til en Kampagne mellem Afholdsfolkene, som d'Hrr. *Solkær* og Billedhugger *E. Jensen* har tænkt at gennemføre.

Cand. mag. H. I. Bennick og Kommunelærer Oluf Egerod taler ved et offentligt Møde, afholdt af Logen „Vegeta", paa „Pomona" *Tirsdag 29. Febr. Kl. 8½* om „Simple life". Endvidere Sang og fælles Frugt- og Kaffebord. *Alle „Solblink"s Læsere indbydes.*

„Landet".

Vort bedste og billigste Ugeblad. Danmarks mest udbredte vegetarisk. venlige Ugeblad. Stærkt stigende Oplag. Interessante Artikler. Fængslende Fortællinger. Gode Billeder. Bestilles overalt hos Postvæsenet. Kun 75 Øre Kvartalet.

Fra Beder Gartner- og Havebrugsskole
pr. Beder

leveres nedenstaaende Varer pr. Efterkrav.

Ved Køb for mindst 10 Kr. fragtfrit, for mindst 25 Kr. 5 % Rabat.

Frisk Frugt. *Bordfrugt 40—55 Øre pr. kg, Madæbler 25—45 Øre pr. kg.*

Henkogt Frugt paa 1/1 og 1/2 kg Glas af *Æbler, Pærer, Blommer, Kirsebær, Abricos* (danske), *Alliance.*

Fineste Safter. *Ribs* 80 Øre 1/1 Fl., 45 1/2 Fl. *Solbær* 100 Øre 1/1 Fl., 55 1/2 Fl. *Hindbær* 120 Øre 1/1 Fl., 65 Øre 1/2 Fl. *Bl. Frugtsaft* 65 Øre 1/1 Fl., 35 Øre 1/2 Fl. *Rabarber* 55 Øre 1/1 Fl., 30 Øre 1/2 Fl.

Restauranter, Pensionater o. l.

hvor der serveres vegetarisk Kost.

(Optagelse sker mod Tegning af en anden Annonce til 4 Kr. aarlig eller Betaling af 2 Kr. aarligt for 2 Liniers Plads).

Vegetarisk Restaurant „Pomona", Nørregade 7½, København. *Vegetarisk Restaurant*, Løvstræde 8, 1, Kbhvn. *Frydenstrand Badesanatorium pr. Frederikshavn*, Prospekt gratis og franco. *Vegetarhjemmet „Anka"* ved Christiansminde, Svendborg. *Vegetarisk Pensionat*, Østergade 5, Aarhus. *Nyt Missionshotel*, Frederiksgade 77, Aarhus. *Vegetariska Pensionatet*, Rundelsgatan 12, Malmø. *Vegetariska Pensionatet*, S. Förstadsgatan 34, Malmø.

Forretninger, hvor Medlemmer af D. V. F. faar Rabat.

(Optagelsesbetingelser som ovenfor).

Sanafer*), St. Kongensgade 36-38, Afd. A 10 %. Afd. B 5 %.

Sana, Skindergade 28 og Smallegade 17. 5 %.

C. Lindelof, H. C. Ørstedsvej 66, Farvning og kemisk Rensning. 10 %.

J. Claussens Bogbinderi, Søndre Allé 31, Valby. 10 %.

*) Paa enkelte Varer gives ingen Rabat.

En Pige,

som vil deltage i indvendig Gerning og vegetarisk Madlavning, kan faa Plads til 1. Maj.

Nærmere ved Henvendelse til

Anna Jørgensen,
Kildegaard,
Ølstykke By pr. Ølstykke St.

„Pomona" søger

straks eller senere 1 Kogejomfru, 1 Kokkepige (særlig Kendskab til vegetarisk Madlavning ikke nødvendig), 2 Serveringsdamer (den ene kun en Del af Dagen), 1 Kassererske (kun en Del af Dagen).

God Løn bydes. Ingen Drikkepenge.

Henvendelse Nørregade 7, 1. Sal.

Drik

Dansk Frugt- & Urte-Te

og De vil ret hurtigt opdage, hvad det betyder

For Deres Sundhed.

Jordbær. Hindbær. Brombær. Morbær. Solbær. Blaabær. Kirsebær. Æble. Hyben. Valnød.

Nælde. Burre. Viol. Løvetand. Kørringsrok. Enebær. Kamille. Hyld. Mal-urt. Røllike.

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

»Sanafer«, St. Kongensgade 38.
»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.
S. M. Pfefferkorn, Nørrebrogade 44.
N. Hoy Petersen, Skovshoved.
Edm. Petersen, »Hjørnet«, Lyngby.
Aug. Andersen, Fiskertorvet, Slagelse.
Chr. Sørensen, Jernbanegade 4, Odense.
Joh. Svendsen, Gjerritsgade, Svendborg.
Aug. Worms Eftf., Boulev., Aalborg.
P. A. Buchtrup, Søndergade, Aarhus.
James Lind, Nørregade, Aarhus.
Joh. Hansen, Gothersgade, Fredericia.
Th. Henriksen, Strømgade, Hjørring.
Jens Nielsens Eftf., C. Molich, Randers.
Spangs Eftf., Torvegade, Vejle.
Ernst Lauritzen, Store Torv, Viborg.

En gros:

Albert Johansen, Godthaabsvej 62
4 Pk. franko, naar 1 Kr. tilsendes.

Vegetarisk Restauration,
Løvstræde 8, 1.

Frokost fra 7—12, Middag fra 12—7.
Maden sundhedsmæssig tilberedt.

Alle moderne Forsikringer

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

A. Lorentzen,
Dalgas Avenue 21, Aarhus.

Vegetarhjemmet „ANKA"

ved Kristiansminde, Svendborg,

modtager Kurgæster. Pris fra 2–3 Kr. pr. Dag.

Nærmere ved Henvendelse til

Anna Nielsen.

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

LINSER røde og graa hjemkomne.
„SANA“ Skindergade 28. Tlf. 5650.
Smallegade 17. Tlf. Godth. 682 x.

Alle Varer til vegetarisk Levemaade som:

Frugt- og Grøntkonserves,
Fineste Kolonialvarer,
Skodsborg Sundhedskaffe.

Franko for 5 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 Oplysningskontor,
Nørregade 7, 1, Kbhvn. Tlf. 8767,
giver Oplysninger om alt vedrørende Vegetarismen, Foreningen og dsl.

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.

Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. *Oluf Egerod,* Vanløse. Telf. Vanl. 127
Udgives af Dansk vegetarisk Forening
Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30, Kbhvn