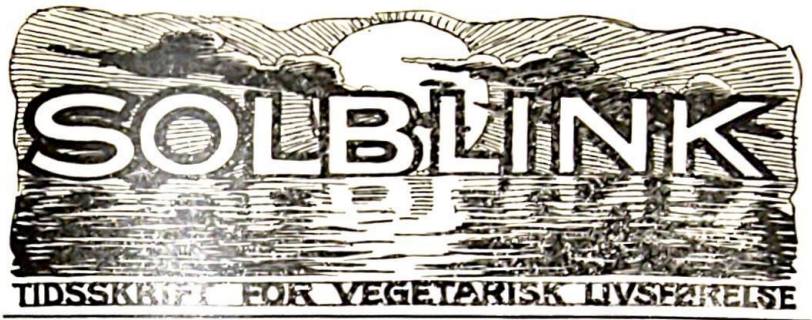

10. Aargang | Maj 1916 | Nr. 5

Indhold: Vegetarcentral. — Spredt og samlet. — Litteratur. — Spørgsmaal og Svar. — Vort Virke. — Møder og lign. — Fodtur. — Annoncer.

Forslag til Dannelse af en Vegetarcentral.

Det er interessant at lægge Mærke til, at Dansk vegetarisk Forenings Virksomhed altid har været af udpræget praktisk Art. Medens f. Eks. vore udmærkede tyske Meningsfæller er meget tilbøjelige til at henfalde til filosofiske Betragtninger, hvad der selvfølgelig ogsaa har sin store Berettigelse, saa beskæftiger vi os her hjemme — i hvert Fald i vor Optræden overfor Offentligheden — meget mindre med denne Side af Sagen. Saavel i vort Blad som i vore Foredrag undlader vi ganske vist ikke at omtale, at Vegetarismen har baade en etisk og æstetisk Side, at der er Grund til at antage, at Menneskeslægten ved at leve vegetarisk gennem flere Generationer lettere vil naa til at faa Bugt med sine lavere Drifter og slette Tilbøjeligheder, at det bedste og ædleste i Mennesket ved vegetarisk Levemaade faar bedre Betingelser for at udvikle sig, at Vegetarismens Sejr i hvert Fald vil fjerne den Plet, som Opdrætning af Husdyr med paafølgende Slagtning er for det nuværende Samfund, at et Bord dækket med vegetariske Retter og særlig med Frugt faar et ganske anderledes skønt og festligt Udseende end Kødspisernes Bord, som netop for at dække over den Uhygge, der klæber ved de af dræbte Dyr tilberedte Retter, maa tage deres Tilflugt til en Udsmykning med Blomster, Grønt og Frugt, og at endelig ogsaa selve Mennesket ved en Levemaade i Overensstemmelse med Naturens Love vil blive smukkere i sit Ydre, mere kraftig og harmonisk bygget og fri for alle de Misdannelser, som i de allerfleste Tilfælde vil kunne føres tilbage til egne eller Forfædres urigtige Levevis.

Men skønt vi altsaa ikke glemmer alt dette, ja vel endog i vort stille Sind tillægger det den allerstørste Betydning, saa plejer vi som sagt i vor Agitation udadtil ikke at fremhæve det saa stærkt, og vistnok med Rette, thi Mennesker, der ikke i Forvejen har nogen Forstaaelse af Vegetarismens Grundprincipper, vil have svært ved at indse det; de vil maaske endog le deraf, og saa bærer Agitationen ikke Frugt. Nej, vil vi have udenforstaaende i Tale, saa maa vi lægge Hovedvægten paa den hygiejniske og den økonomiske Side af Vegetarismen. Kan man ved at leve vegetarisk blive rask, hvis man i Forvejen er syg? Kan man bedre bevare sin Sundhed ved vegetarisk Levemaade? Er det billigere at leve vegetarisk? Kan man faa Næring nok gennem vegetarisk Kost? Bliver den ikke altfor ensformig? Det er saadanne Spørgsmaal, de fleste Mennesker ønsker at faa Svar paa, naar Talen er om deres Tilslutning til Vegetarismen.

Og Dansk vegetarisk Forening har fra Begyndelsen søgt at besvare disse Spørgsmaal praktisk. Naar vor Forening om 5 Aar fejrer sin 25-aarige Tilværelse, vil dens Historie forhaabentlig foreligge skrevet, og det vil da fremgaa deraf, at der allerede fra Begyndelsen

blev lagt Vægt paa at skaffe Spisesteder for unge Mennesker, der ønskede at leve vegetarisk, og Kogebøger for Husmødre, der vilde prøve de vegetariske Retter. Samtidig gennemførte Vegetarismens Banebryder herhjemme, Dr. *Mich. Larsen*, Naturhelbredelsens Principper i Praksis med det Resultat, at mange Mennesker, som allerede havde opgivet nogensinde at blive rask, genvandt deres Helbred og fik nyt Mod paa Livet. At disse Mennesker blev begejstrede Tilhængere af Vegetarismen, siger sig selv, og det var da ogsaa væsentligst dem, der dannede Kærnen i „D. V. F." i den første Aarrække.

Efterhaanden fik Vegetarismen imidlertid ogsaa Tag i yngre Kræfter, som maaske nok saa meget følte sig tiltrukket af Vegetarismens mere ideelle Sider, den etiske og den æstetiske, men som dog heldigvis viste sig at være praktiske Idealister med en stærk Trang til at gøre saa mange Mennesker som muligt delagtige i Vegetarismens Goder, men samtidig med Øjet aabent for, at Agitationen maatte bygges paa et praktisk Grundlag, idet der maatte lægges særlig Vægt paa den økonomiske og den sundhedsmæssige Side og ganske særlig paa Madspørgsmaalet.

En Følge heraf blev Foreningens Omorganisation i 1911, og hermed begynder et nyt Afsnit af den vegetariske Bevægelse herhjemme. Det kendetegnes ved Udgivelsen af en Række billige Smaaskrifter, Afholdelsen af Kursus i billig vegetarisk Madlavning, Afholdelsen af Foredrag rundt omkring i andre Foreninger, Dannelsen af Afdelinger ude i Landet og paa mangfoldige andre Maader, saaledes som „Solblink" jo stadig har bragt Bud derom.

Men for adskillige af vore Medlemmer var dette ikke nok. De ønskede ikke alene at hjælpe deres Medmennesker frem til det samme Standpunkt, som de selv havde naaet; de vilde samtidig et Skridt videre fremad for deres eget Vedkommende. De fleste af dem boede i den store By og havde deres Gerning der, men de havde en Følelse af, at Betingelserne for en rationelt gennemført vegetarisk Levevis ikke var gode under disse Forhold. De længtes ud mod Landet med den renere Luft; nogle af dem følte ogsaa en Trang til at dyrke Jorden for paa den Maade at skaffe sig de nødvendige Fødemidler fra første Haand.

Saaledes fødtes Tanken om at danne en saakaldt „Frugtavlskoloni", og Indbydelse til at drøfte dette Spørgsmaal nærmere fremkom i „Solblink" for August 1912. Man tænkte sig noget i Lighed med den bekendte Obstbau-Koloni „Eden" i Uranienburg i Nærheden af Berlin, og nogle af de interesserede aflagde et Besøg i denne Koloni. Der viste sig stor Stemning for at faa et saadant Foretagende paabegyndt, men nogle af de interesserede var lidt utaalmodige og ønskede at faa begyndt snarest muligt, selv om der skulde begyndes smaat, medens andre mente, at der burde tilvejebringes en større Kapital først, saaledes at der fra Begyndelsen kunde købes et større Stykke Jord, hvorved der blev Mulighed for en videre Udvikling, efterhaanden som Trangen dertil forøgedes. Resultatet blev, at de mindre taalmodige begyndte for sig selv, medens de andre for deres Vedkommende stillede Sagen i Bero.

Men gemt er ikke glemt! Atter og atter er der blevet talt om denne Sag indenfor en snævrere Kres, og ved Hovedbestyrelsens Møder har undertegnede særlig i det sidste Aars Tid Gang efter Gang bragt Spørgsmaalet frem, og Interessen derfor har stadig vist sig at være levende, selv om man ikke har været klar over, hvorledes det skulde gennemføres. Da jeg imidlertid tror, at Tiden netop nu er moden dertil, skal jeg tillade mig med Hovedbestyrelsens Samtykke og Tilslutning at fremkomme med nedenstaaende Forslag.

Først skal jeg dog minde om, at i Tidsrummet mellem 1912 og 1916 har Udviklingen ikke staaet stille hverken indenfor Vegetarernes Kres eller ude i den store Verden. Dansk vegetarisk Forening har fortsat sit Arbejde med at udbrede Kendskab til de vegetariske Principper og deres Gennemførelse i Praksis. Den mest iøjnefaldende Frugt af dette Arbejde er den vegetariske Restaurant „Pomona" i København. Den ejes ganske vist af et særligt Selskab; men det var „D. V. F.", der tog Initiativet til dens Oprettelse i Slutningen af 1912, og der er stadig det mest intime Samarbejde mellem de to Institutioner til overordentlig stor Gavn for begge Parter. Og nu for nylig har „D. V. F." haft en væsentlig Andel i Dannelsen af „Dr. Michael Larsens Børnehjemsfond", som det forhaabentlig inden længe vil

lykkes at rejse det første danske, vegetariske Børnehjem.

Men at gennemføre alt dette har ikke alene kostet Tid og Kræfter, det har ogsaa kostet Penge. Da „D. V. F." har holdt sit Medlemsbidrag meget lavt for at faa saa mange som mulig med, og da den heller ikke har modtaget nogetsomhelst Tilskud fra det offentlige og kun i beskedent Omfang Gaver fra private, har den været henvist til selv at tjene det nødvendige til Driftens Opretholdelse. Det har været ikke saa lidt af en Kunst at klare det, men det er lykkedes.

For „Pomona"s Vedkommende har Driften i de første Par Aar givet et betydeligt Underskud; men Salget har været stadig stigende og er nu ca. 4 Gange saa stort som ved Startningen for 3 Aar siden. Der er da ogsaa de bedste Udsigter til, at indeværende Aar vil give et pænt Overskud, og naar først Gælden er afviklet, vil langt den største Del af de fremtidige Overskud komme Vegetarismen tilgode.

Med det som Baggrund, der hidtil er udrettet, vil jeg da vende tilbage til mit Forslag, som gaar ud paa at oprette, hvad jeg vil kalde en Vegetarcentral. Vi har paa en Maade i de sidste Aar haft en Slags Central for den vegetariske Bevægelse her i Landet i det Kontor, som „D. V. F." har haft i Forbindelse med „Pomona", og den maa vi ogsaa bibeholde. Men vilde det ikke være det naturligste, om Vegetarernes Hovedcentral laa paa Landet?

Jeg tænker mig, at man danner et Andelsselskab, som søger at komme i Besiddelse af mellem 50 og 100 Tdr. Land enten som Gave, ved Køb, i Forpagtning paa langt Aaremaal eller maaske allersnarest i offentligt Fæste. Af Jorden kan Selskabet saa atter udleje eller bortfæste Parceller til Vegetarer, som maatte ønske at faa noget for sig selv. Der kan her enten blive Tale om mindre Parceller for saadanne Familier, der maatte ønske at bo paa Landet, men som er nødt til at bibeholde deres Erhverv i Byen, eller om større Parceller for Folk, der vil tjene deres Udkomme ved Jordens Dyrkning. Disse kan saa igen enten være Familier, som vil have deres eget Hus, eller enlige Personer, for hvem der da ved Selskabets Foranstaltning kan indrettes en Fælleshusholdning, hvorfra ogsaa Familierne, hvis de maatte ønske det, kan faa Kosten.

Den Jord, der ikke overdrages andre til Brug, dyrkes for Selskabets Regning. En væsentlig Del deraf beplantes efterhaanden med Frugttræer og -buske, men iøvrigt kunde jeg tænke mig, at denne Central i visse Henseender kunde blive en Forsøgsstation, f. Eks. paa den Maade, at Parceller af passende Størrelse blev drevet som Husmandsbrug, men selvfølgelig uden Kreaturer. Der kunde drives Frøavl og Planteskole. Jeg kunde tænke mig, at der her kunde blive en Central for Udplantning af Frugttræer langs Landevejene og paa Jernbaneskraaningerne.

Af andre Indtægtskilder for en saadan Vegetarcentral skal jeg nævne et vegetarisk Pensionat, et Rekreationshjem og en Husholdningsskole. Og efterhaanden som Frugtavlen antager større Omfang, kan der knyttes et Frugteri dertil, saaledes at den Frugt, der ikke straks sælges eller bruges, bliver enten kogt hen eller tørret. Ogsaa paa dette Omraade vil der være en Forsøgsmark at opdyrke, thi selv om det maa betegnes som et stort Fremskridt at gaa fra den gammeldags „Syltning" til den mere moderne „Henkogning" af Frugter med en ganske ringe Mængde Sukker, saa vil dog utvivlsomt „Tørring" være endnu bedre; men her er saa vidt mig bekendt de bedste Metoder endnu ikke udfundet.

Som man vil forstaa af det foregaaende, tænker jeg mig denne Central beliggende i en ikke altfor stor Afstand fra København. Hvor lang Afstanden tør være, maa rette sig efter Jernbaneforbindelsen. Der maa gerne være ½, men ikke 1 Times Kørsel med Jernbane. Dette er en Betingelse for, at Centralen kan vente Tilslutning fra Folk, der har deres Erhverv i Byen, og det vil ogsaa i andre Henseender være af Betydning baade for Centralen selv og for Arbejdet for Vegetarismen i det hele taget. Jeg tænker mig nemlig ogsaa det paatænkte Børnehjem anbragt paa Centralens Grund; og det skal nødvendigvis være nogenlunde nær ved København, for at det kan nyde godt af Dr. *Mich. Larsens* stadige Tilsyn.

Og endelig tænker jeg mig ogsaa Centralen som Leverandør af Frugt og Grønsager til „Pomona". Den Tid nærmer sig stærkt, da „Pomona"

kan bruge for ca. 10,000 Kr. aarlig af disse Ting. En saadan fast Kunde vilde det være rart for Centralen at have, og paa den anden Side vilde det ogsaa blive en stor Fordel for „Pomona" at faa sine Varer fra „et Medlem af Familien". Der kunde maaske ogsaa i Forbindelse med „Pomona" og den foreslaaede Central foretages Fællesindkøb af adskillige af de Varer, som Vegetarer bruger i større Mængde.

Jeg skal hermed afslutte denne foreløbige Udvikling af Planen om en Vegetarcentral. De mange Enkeltheder kan blive drøftet paa det Møde, som Hovedbestyrelsen andet Steds i Bladet indbyder til. Jeg skal endnu kun tilføje, at selvfølgelig skal der mange gode Kræfter til af forskellig Art for at paabegynde dette Foretagende, og ikke mindst vil der kræves Personer med Lyst og praktisk Kendskab til Jordbrug og særlig til Frugtavl. At disse Personer findes, nærer jeg ingen Tvivl om; det gælder nu kun om at samle dem til fælles Virken. Jeg opfordrer derfor dem og alle andre, som maatte have Interesse for det her skitserede Foretagende, til at komme til Stede ved det omtalte Møde. Hvis de er forhindret deri, vil jeg være taknemlig for at modtage et Par Ord fra dem inden Mødet under Adressen:

P. Schrøder,
Ingeniør. Holte.

Spredt og samlet.

Den første social-vegetariske Kongres afholdtes 19.—22. April i Monte Verita i Schweitz.

Desværre kom Indbydelsen til Deltagelse os saa sent i Hænde, at vi ikke kunde foretage os noget, men der maa vel senere fremkomme en Beretning, som vi kan referere. Indbydelsen var forresten ikke uden Interesse. Vi anfører: Grundaarsagen til den nuværende Krig er Materialismen i sin kapitalistiske, stærkt udviklede Form. Alle andre Grunde er Skingrunde, der foregøgles Mængden af dem, der er interesseret i Krigen. Den nuværende Krig er intet afgrænset Onde, men danner den logiske Følge af den sociale Udviklings fejlagtige Retning, og dens Rædsler er kun Ytringer af de Instinkter, som det kapitalistiske System har uddannet hos Menneskene. Krigen er kun en Krise, den frembrydende Raaddenskab fra det menneskelige Samfunds bundfordærvede Grundlag. Kongressen vilde derfor belyse Værdien af en radikal Reform af vor Levemaade, Vegetarismen, som alle store Aander siden Pythagoras og Platon har interesseret sig for. Vegetarismen er ikke blot et Mavespørgsmaal, men et filosofisk System, der vil danne et moralsk, hygiejnisk, økonomisk og æstetisk Grundlag for hele vor Maade at ernære, bosætte og klæde os paa. Vegetarismen normaliserer Kønslivet, der er Aarsag til saa megen Sygdom og Sorg, og regulerer Forholdene mellem Menneskene, idet den ved Tilfredsstillelsen af det moralske, intellektuelle og materielle Behov erstatter den kapitalistiske Konkurrence med retfærdige og rationelle Kooperationer. Kongressens dobbelte Maal var 1) at forene alle, som virkelig interesserede sig for denne Reform, men som, spredt i de kapitalistiske Samfund, ikke var i Stand til at følge deres Overbevisning, for at danne kooperative vegetariske Kolonier, der kunde forsyne sig selv, og 2) at udbrede social-vegetariske Idéer.

Svenska vegetariska Sommerpensionatet, Kolmården, paa Stambanen Nyköping-Norrköping via Krokek, aabnes 1. Juni —31. August. Prisen bliver kun 3 Kr. om Dagen for mindst 8 Dage. Pensionatet har to Formaal: at tilfredsstille Gæsterne og at betrygge sin Fremtid. Det er ingen Forretning. Bestyrerinden, Frk. *Harriet Hofving*, modtager Indmeldelser, Adr. til 31. Maj Kungstensgatan 62, Stockholm, derefter Kolmården.

Aarsmødet. D. V. F.s 5. Aarsmøde afholdes i *Aalborg*, efter al Sandsynlighed *Søndag den 6. August*. Nærmere i de følgende Nr. af Bladet.

Vore Udklip. Som bekendt samler D. V. F. paa alle Udtalelser om Bevægelsen i Pressen. Selv om vore Medlemmer ikke er altfor flittige til at sende os, hvad de træffer paa, har vi dog faaet samlet et antageligt Udvalg, som det efterhaanden var blevet vanskeligt at finde Rede i. Nu har imidlertid en af vore hjælpende Kræfter, Fru *Grethe Gandrup*, bragt Orden og Systematik i Samlingen ved at fremstille den nydeligste Scrapbook med løse udtagelige Blade. Vi takker for det store Arbejde.

Litteratur.

Inderstyre. *Veje og Midler for Herredømme over de indre Kræfter og for sjæleligt Fremarbejde,* ved Dr. juris. og Højesteretssagfører *Ernst Møller.* 1. Del. Pios Boghandel. 9 Kr.

Dette er et særdeles betydeligt Arbejde, en rig Bog med et meget vægtigt Indhold, der fremhæves af et originalt Ordvalg og en selvstændig Orddannelse. Under Løsenet: „Mennesket er tankestyret Energi", og med Front *mod „den indre Tyrk"* (Determinismen) viser Forfatteren Tankens og Fantasiens eller Forestillingens Magt som grundlæggende for forskellige Systemer og Praksis til *Selvherredømme* (Yoga, Buddhisme, den nye Lystro) og for *Helbredelse ad sjælelig Vej* og i det hele for *Aandens Magt over Legeme og Sjæl.* Han udvikler nærmere *Principper og Praksis i saa Henseende (sjælebyggende Forebildning, Suggestion),* overalt anskueliggjort ved oplysende Eksempler og vejledende Anvisninger.

Enhver vil kunne finde noget for sig selv i denne Bog. Særlig de af vore Læsere, der er kommet til Vegetarismen ad Filosofiens Vej eller gennem Vegetarismen har faaet Øjet opladt for Livets aandelige Side og for de store Livsproblemer, vil gennem behagelige Genklange og interessante Nyklange føle sig i Samklang med Bogen.

Larsen-Ledet: **Haandbog i Alkoholspørgsmaalet.** 3. Oplag. 1 Kr. I. O. G. T.s Forlag. Aarhus.

Bogen er en forbedret, forøget Udgave af sine Forgængere og anbefales enhver, der ønsker alsidige paalidelige Oplysninger om Alkoholspørgsmaalet. Efter en glimrende Disposition er der paa de 124 Sider samlet en uhyre Masse Oplysninger, der taler deres interessante Sprog om Alkoholens Rædselsregimente og Kampen derimod.

Frugt-Retter af Hanne Knudsen. Hagerup. 60 Øre Alene det nydelige Omslag virker tiltalende paa en Vegetar. Og da man ved, at Fru Hanne Knudsen er en meget dygtig og samvittighedsfuld Dame, kan Bogens Opskrifter paa det bedste anbefales de Husmødre, som vil have Frugt som dagligt *Mad.*

M. S.

Spørgsmaal og Svar.

87. Hvorledes bør Kosten sammensættes for at undgaa Fedme eller for paa sund og naturlig Maade at blive befriet for allerede for stærk Fedtsamling?

Svar: En vegetarisk Kost, der nærmer sig den rene Frugtdiæt saa meget som de økonomiske Forhold og lignende tillader.

Men forøvrigt tilbørlig Bevægelse i frisk Luft og Bade, særligt Svedebade og Luftbade.

88. Hvor findes en Beskrivelse af Behandling af Saar o. s. v. med Ler?

Svar I „Solblink" Jan. 1915 og i Rudolf Just: Der Kampf um die Wahrheit! Die naturgemässe Lebensweise (Erde und Lehm) vor Gericht. Kan laanes i Vegetarisk Bibliotek, Nørregade 7, Kbhvn.

89. Kan det anbefales Folk, som ikke vil „nøjes" med „Skodsborg-Kaffe", Caramel-Cereal eller Banan-Kaffe, at bruge „Malt-Kaffe", er den uskadelig?

Svar: Nej, kun hvis det virkelig er brændt Malt alene; men sædvanlig er det Malt tilsat med virkelig Kaffe. Der er dog Forretninger, der reklamerer med Malt tilsat koffeinfri Kaffe.

Vort Virke.

Aalborg Afdeling afholdt Generalforsamling d. 24. Marts. Formanden, Bogholder *K. Schmidt,* afgav Beretning og omtalte særlig det vellykkede Kursus i vegetarisk Madlavning, som blev afholdt i Efteraaret. Medlemstallet er nu 30. Kasseren, Bogholder *Petersen,* aflagde Regnskabet og opfordrede til at virke ihærdigt for Udbredelse af Foreningens Smaaskrifter. Til Bestyrelsen genvalgtes Fru *Jensen* og Fru *Møller,* til Revisor Hr. Bager *Møller.* Derefter fejredes Afdelingens 2-aarige Fødselsdag i selskabeligt Samvær.

Fodturen $^2/_4$ var særdeles vellykket. Henved en Snes Deltagere frydede sig i det mere end herlige Vejr over Amagerlands uanede Skønheder.

I Københavnsafdelingen talte Dr. *Mich. Larsen* $^6/_4$ om „Livsglæde og Civilisation". Livsglæden er Glæden over intet og over alt, den er det bedste vi har. Der er en ægte og en falsk Livsglæde

Den sidste fremkaldes ved Nydelsesgiftene. Den ægte finder vi hos de vilde Dyr. Der er næppe eet Menneske, der er i Besiddelse af den fulde Harmoni af Livskræfter, der betinger en Livsglæde som Dyrenes. Man har derfor kaldt Civilisation Sygdom og har talt om Kure mod den. I al Fald hærger 4 Onder Menneskeheden: Sygdom, Fattigdom, Forbrydelse og Krig. De to sidste afhænger af de to første. Kampen mod dem er Kampen mod alle falske Nydelsesmidler, en Kamp for Sundheden, der desværre i Øjeblikket er en Kamp mod Lægerne. — Mødet var velbesøgt.

Efter det gode Foredrag samledes man om Frugt- og Kaffebordene og sang flere af vore Sange.

I Logen „Redningsankeret" under I. O. G. T. talte Kommunelærer *Oluf Egerod* 11. April om „Sygdoms Aarsag og Helbredelse" ud fra Naturhelbredelsesprincipperne. Foredraget paahørtes med stor Interesse og Forstaaelse.

I Nørrebros Afholdsforening, Rantzausgade 58, talte Postbud *E. Solkær* den 18. April over Emnet „Naturhelbredelse". Foredraget paahørtes med Interesse og efterfulgtes af en livlig Diskussion.

Møde om Vegetarcentralen.

I Tilslutning til Artiklen andet Steds i Bladet indbydes alle interesserede til et Møde i „Pomona" Lørdag den 6. Maj Kl. 8½ Aften.

Hovedbestyrelsen.

Andre Møder.

Københavns Afdeling. *Tirsdag d. 9. Maj Kl.* 8¼ gives i „Pomona" en Demonstration (med Smagsprøver) i *Hjemmebagning af groft Hvedebrød* med et kort Foredrag om Brød af Kommunelærer *Oluf Egerod.* Samtidig paabegyndes et *Kursus i vegetarisk Madlavning,* som fortsættes de følgende Mandage og Torsdage, ialt 6 Gange. Den første Aften er *Adgangen fri;* for Resten betales 3 Kr. Kursusleder: Fru *Maja Schrøder.*

Mandag den 29. Maj Kl. 8½ Møde i „Pomona" med Foredrag af Overlæge *Carl Ottosen* om *Sommerhærdning til Vintersundhed.* — Derefter fælles Kaffe- og Frugtbord.

„Vegeta"s Bortlodning finder Sted ved et aabent Logemøde *Tirsdag d. 16. Maj Kl.* 9¼ i „Pomona". Alle har Adgang. Der arrangeres en lille fin Aftenunderholdning med Violintrio og Herrekor samt Oplæsning. Genstandene er jo en Porcellænsfigur fra „den kgl." til 100 Kr. og et Regulatorur til 45 Kr. Lodsedler faas hos Medlemmerne og Fru *Henr. Guldbjerg,* Aaboulevard 14, N., Telf. Nora 1503 x.

Fodtur.

Fodtur afholdes 14. Maj. Nærmere Oplysninger paa „Pomona". Tlf. 8767.

Alle moderne Forsikringer
i Brand, Liv, Syge og Ulykke. 1. Kl Selskaber. Faste Præmier. Forlang Tilbud. *A. Lorentzen,*
Dalgas Avenue 21, Aarhus.

En Vegetar — Herre eller Dame —
med Realeksamen eller tilsvarende Uddannelse i Matematik og med Anlæg for Tegning og Taloperationer kan faa Plads straks.
E. Kristiansen, Landinspektør.
Adr: Terndrup.

Kem. Tøjrensnings Etabl.
Garderobefarveri & Pelsværksfarveri.
H. C. Ørstedsvej 66, v. Aaboulevard.
Telefon Nora 1682 v. **C. Lindelof.** Telefon Nora 1682 v.
Tøjet hentes og bringes. Udenbys franko mod franko.
Medlemmer 10 % Rabat.

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 71, 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 %.

*) Paa enkelte Varer gives ingen Rabat.

Vejledning i maskintekniske Spørgsmaal gives af
P. Schrøder,
Cand. polyt., Maskiningeniør,
Nørregade 7½, Kbhvn. Tlf. 8767.
Projektering af Nyanlæg
Tilsyn og Kontrol med ældre Anlæg.
Undersøgelse af Driftsøkonomi.

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

Vegetarhjemmet „ANKA"
ved Kristiansminde, Svendborg,
modtager Kurgæster. Pris fra 2—3 Kr. pr. Dag.
Nærmere ved Henvendelse til
Anna Nielsen.

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. Rølfike.

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.

»Sanafer«, St. Kongensgade 38.
»Sana«, By-Afdl., Skindergade 28.
»Sana«, Frdlsg. Afdl., Smallegade 17.
»Pomona«, Nørregade 7½, Kbhvn.
»Det hvide Hus«, Slagelsegade 14.
Emil Hansen Nordre Frihavnsgade 20
J. M. Pfefferkorn, Nørrebrogade 41.
Frd. Brædder, Strandborg 108, Hellerup.
N. Høy Petersen, Skovshoved.
Bianco Hansen, Ordrupvej 100, Ordrup.
Edm. Petersen, »Hjørnet«, Lyngby.
Holte Brugsforening, Holte
Einar Olsen, Stengade 58, Helsingør.
Emil Mattlüssen, 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, Hjørring.
Aug. Worms Eftf., Boulev., Aalborg.
Jens Nielsens Eftf., C. Molich, Randers.
P. A. Buchtrup, Søndergade, Aarhus.
James Lind, Nørregade, Aarhus.
Ernst Lauritzen, Store Torv, Viborg.
Spangs Eftf., Torvegade, Vejle.
Joh. Hansen, Gothersgade, Fredericia.
»Sana«, Torvegade 3, Kolding.
Købmand Chr. Christensen, Skelund.
L. Stoklund, Byfum, 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 1910
P. Schrøder Formand for Dansk veget. Forening.

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 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.

„Pomona“ søger

en pæn ung Pige, som vil hjælpe med ved Servering. Fast Løn; ingen Drikkepenge. Henvendelse til Bestyrerinden.

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