

10. Aargang | Juli 1916 | Nr. 7

Indhold: Raakost og Videnskaben. — Kan en Vegetar bande? — Stor Prisnedsættelse. — Garanteret ren Plantemargarine. — Dansk vegetarisk Forenings Aarsmøde. — Valg af Repræsentanter. — Spørgsmaal og Svar. — Forsinkelse. — Fodtur efter Aarsmødet. — Vegetarcentralen. — Fra Arbejdsmarken. — Litteratur. — Spredt og samlet. — Møder og lign. — Fortegnelse over Dansk vegetarisk Forenings Medlemmer. — Annoncer. —

Raakost og Videnskaben.

Raakosten er saa gammel som det organiske Liv paa Jorden. Alle andre Skabninger udvikler sig ved en Kost, der ikke er omdannet ved Ildens Varme. Bør da Mennesket egentlig danne en Undtagelse?

Opdagelsen og Brugen af Ildens Egenskaber har ogsaa haft sine store Skyggesider. Maaske er det kun en Bevidsthedsrefleks fra Vægten og Omfanget af den Omvæltning, som denne den vældigste af alle Opdagelser fremkaldte, at man endnu den Dag i Dag i de videste Krese anser Fødens Tilberedning ved Ildens Hjælp som et Tegn paa høj Kultur. I det fine Køkken maa flere Retter endog undergaa mange Forandringer over Ilden, saaledes som adskillige Retter af Gryn, Ris, Makaroni osv., der baade bliver kogt og stegt.

Der hævede sig ganske vist allerede i 70erne og 80erne Stemmer imod Kogningen, men det var dog først langt senere, at Züricher-Lægen, Dr. Bircher-Benner, fremkom med det videnskabelige Grundlag for Raakosten. I sin Bog „Grundzüge der Ernährungstherapie" efterviser han den ukogte Fødes Overlegenhed over den sædvanlige tilberedte. En saadan energetisk Kost, som han kalder den, danner i hans Sanatorium — ganske vist med Tilsætning af kogte Grønsager — den daglige Diæt for Patienterne. Indtil 1909 var den gennem 9 Aar blevet prøvet af omkring 1000 Personer. Og han tilskriver denne særlige Kost Æren for den største Del af de usædvanlig gode Resultater, han har haft.

I den omtalte Bog inddeler Dr. Bircher-Benner Næringsmidlerne i 3 Grupper: til den første Gruppe, de bedste Energiakkumulatorer, hører raa Vegetabilier og raa Mælk; til anden Gruppe kogte og stegte Vegetabilier og til tredie Kød, hvad enten det er raat, kogt eller stegt.

Han siger: „De Næringsmidler, der kan nydes i naturlig Tilstand, er den værdifuldeste og gunstigste Føde for Mennesket. Ved denne Ernæring kan Legemet ogsaa nøjes med den ringeste Mængde af Kvælstoffer". „Man vil for Menneskene efter den spæde Alder ikke finde nogen Sammensætning af Næringsmidler, som bedre økonomiserer med Kalorier og Æggehvidetilførslen end de Plantestoffer, der kan nydes og fordøjes i raa Tilstand." „Fødemidlernes aktive Lægekraft stiger med Mængden af utilberedte Næringsstoffer i den daglige Kost."

En anden uheldig Side ved Ødelæggelsen ved Kogning er den Udludning og Fortynding, som Kogevandet foraarsager, og den deraf følgende overdrevne Tilsætning af uorganisk Kogsalt. Natur- eller Raakosten betyder i sig selv allerede en betydelig Modvægt mod dette skadelige Mineral.

Hvad nu angaar de organiske Mineralsalte, som er saa rigeligt tilstede i raa Frugter og Grønsager og i Kornfrugternes Frøskal, saa siger Dr. Bircher-

Benner: „Ved Kogning i Saltvand bliver Vegetabiliernes organisk bundne mineralske Salte drevet ud af deres Forbindelser og tildels opløst i Kogevandet. Derved gaar disse for Opbygningen af det menneskelige Legeme saa vigtige Stoffer tabt. De bliver sædvanligvis kastet bort med Kogevandet. For at undgaa dette Tab har man anbefalet enten at dampe Vegetabilierne eller at anvende Kogevandet. Hvor rationelt dette end kan synes at være, kan det dog ikke nægtes, at de Mineralier, der er i Vandet, ikke længere er de samme som deres oprindelige Forbindelser i de naturlige Næringsmidler før Kogningen. Det er ikke sikkert fastslaaet, at Organismen virkelig har det samme Udbytte af de afkogte Mineralier som af de oprindelige, fuldgyldige Nærsalte.

Af Bunges omhyggelige Forsøg fremgaar det, at Jernet sikrest og rigeligst optages i vort Legeme, naar det stammer fra vor naturlige Ernæring. Næst efter Mælkens Fattigdom paa Jern er der ikke nogen Kendsgerning, der overrasker en saa meget som den Mangel paa Jern, der findes hos de vigtigste vegetabilske Næringsmidler, Kornsorterne, i den Form, i hvilken de sædvanlig bliver nydt, befriet for Frøskallerne, den saakaldte Klid. Ved Sigtningen skilles Jernet fra Melet, idet Kornsorternes Jern findes i Skallerne. Hvedeklid indeholder 5 Gange saa meget Jern som Hvedemel."

Og videre beretter han om en saadan raa, energetisk Nærings Lægekraft: „Selv mavelidende taaler udmærket raa Frugt, naar man giver dem den i fint sønderdelt Tilstand. Antallet af Sygdomstilstande og Tilstande af formindsket Sundhed, som kan føres tilbage til vedvarende energetiske Funktionsforstyrrelser, særlig til en lavt spændt (kogt) Næring, synes mig meget stort." Med Henblik paa den moderne Menneskeheds Svøbe, den altfor træge Tarmvirksomhed, siger han: „Jeg tror, at den i høj Grad er en Følge af kemisk Ligevægtsforstyrrelse og ikke alene hidrører fra manglende mekanisk Pirring af Tarmvæggen." En Bekræftelse paa denne hans Antagelse finder man deri, at meget fint hakket, raa Spinat (tillavet med en syrlig Salatsauce) er et fortræffeligt Middel mod Forstoppelse.

Dr. Bircher-Benner siger videre: „95 % af de Patienter med Forstoppelse, som jeg har behandlet med energetisk (raa) Ernæring, havde faa Dage efter Kostforandringens Begyndelse daglig spontane Afføringer, omendskønt al medicinsk eller anden kunstig Hjælp straks hørte op." Endvidere: „Den helbredende Virkning, som en Kost, der overvejende bestaar af Frugter, har paa Diarré, gør et ligefrem utrolig troldomsagtigt Indtryk."

Og videre: „For Helbredelse af Nervesygdomme er den energetiske (raa) Næring den gunstigste Betingelse. Migræne kan i det store Flertal af Tilfældene helbredes derved."

Ogsaa ved den Basedowske Syge, lettere Tilfælde af Sukkersyge, nervøse Dyspepsier, kronisk og akut Reumatisme, Gigt, St. Veitsdans, Hjertesygdomme, Arteriosklerose, Nyre- og Leverlidelser, Sygdomme i Aandedrætsorganerne og Hudsygdomme konstaterede han Helbredelse ved Forordningen af „levende Næring".

Den energetiske (overvejende raa) Ernæring er efter hans Mening ogsaa et stort Stykke Psychotherapi. Aandelig Nedtrykthed forsvinder. I Forening med Lys-, Luft- og Solbade fremkalder den lidt efter lidt en normal, ja munter Stemning.

Ogsaa hvad angaar Almenbefindendet, saavel som Helbredelsens Forløb, har Dr. Bircher-Benner ved kirurgiske Lidelser fastslaaet en gunstig Indflydelse af den energetiske Kost. Fordomsfri Kirurger har gentagne Gange udtalt deres Forbavselse over det glatte Forløb af og den hurtige Helbredelse efter Operationer, som de har foretaget paa hans Patienter.

Endvidere beretter han om et anseligt Antal Tilfælde, hvor han har faaet Kvinder til at leve ved energetisk Kost under Svangerskabet og Diegivningen. Under Svangerskabet mærkedes mindre eller intet til Besværligheder, som man tidligere havde haft. Fødslerne forløb hurtigere og lettere end tidligere. Paa samme Maade foregik Diegivningen paa bedste Maade, selv om Kvinderne ikke tidligere havde været i Stand til at amme deres Børn.

Andre bemærkelsesværdige Forsøg med Raakost er følgende: „I de sidste Aartier," siger Dr. Bircher-Benner, „iagttog man, især i de store Byer, en særlig Sygdom blandt spæde Børn. Ledsaget af heftige Smerter viste der sig Blødninger i Leddene, fra Tarmen

og under Huden. Sygdommen medførte oftest Døden, indtil man opdagede, at man kunde helbrede denne Møller-Barlowske Syge ved Ernæring med frisk, ukogt Mælk, skrabede raa Gulerødder, Apelsinsaft o. lign."

Den parisiske Kliniker Debores anbefaler ved Affedning at anvende „levende Substans" som Kost, d. v. s. raa Vegetabilier. Derved forløber Affedningen bedre end ved en hvilken som helst anden Kost, og Dr. Bircher-Benner bekræfter, at en Kost af Nødder, Frugter og andre friske Vegetabilier er den bedste ved en Afmagringskur.

Til Slut sammenfatter han Raakostens Virkning i disse Ord: „Den syges samlede Evne til Energiydelse vokser ved den energetiske Ernæring. Udholdenheden og den indre Maksimalydelse stiger, Træthedsfornemmelserne bliver mindre i Forhold til det ydede Arbejde. Et meget interessant Lys kastes endvidere over Raakosten ved de Undersøgelser over Vitaminerne, som er anstillet af Casimir Funk ved Institutet for Kræftundersøgelser i London. Disse for Livet uundværlige Stoffer mistede nemlig ved længere Opvarmning til 110—120° deres Virkning. De er altsaa kun i deres fulde Udstrækning og Virkning forhaanden i Raakosten."

(Efter H. Volchert-Lietz i „Vegetarische Warte" ved *O. E.*)

Kan en Vegetar bande?

Ja, som en Slagter!
Men det undrer mig.

For Mennesker, som ikke har andre Idealer end dem, der nogenlunde let naas, f. Eks. at faa deres „Bug fyldt", er det en forholdsvis naturlig Ting at „sylte sin Tale i Eder".

Det er vist den almindelige Anskuelse, at Banden er nødvendig for at hævde sig, for at give Ens Tale Vægt; og man tænker slet ikke paa, at Eder forholder sig til Tanke og Tale ligesom Krydderier og giftige Nydelsesmidler til Organismen.

Man mener at styrke sin Karakter ved at bande, men opnaar selvfølgelig kun at undergrave og svække den.

Jeg tror ikke, der er ret mange Mennesker, som bander i bevidst Ondskab, og for alle andre er det mildest talt taabeligt.

Den, der tror paa Gud og bander, modsiger sig selv, og for hvem, der hverken tror paa Gud eller Djævel, er det topmaalt meningsløst at paakalde snart den ene og snart den anden.

Lad os dog arbejde paa at rendyrke Sproget. For Resten er Tavshed i mange Tilfælde fortrinlig til at indgyde Respekt fremfor nogen Tale, den være sig nok saa tilberedt med „Stimulanser".

Og tænk, hvilken Inderlighed og Kraft der kan lægges i to smaa Ord som „Ja" og „Nej": klare som Dagen, fældende som Lynet!

Renhed, *Sundhed* og *Styrke* i Tanke og Tale! Hvor kan nogen Vegetar foragte de Ting? *Slettebo.*

Stor Prisnedsættelse.

Efter at Landsforeningen har afkøbt Gyldendalske Boghandel hele Restoplaget af Dr. *Mich. Larsens* store Bog

Naturhelbredelsen,

har Bestyrelsen vedtaget at nedsætte Prisen fra Kr. 2,50 til

kun 1½ Kr.

Forhaabentlig vil dette bidrage til, at den udmærkede Bog nu bliver spredt i alle Medlemmers Hjem. Den kan faas gennem de lokale Afdelinger af D. V. F., eller gennem *Vegetarisk Oplysningskontor*, Nørregade 7, Kbhn. (Beløbet + Porto: 5 Øre kan indsendes i Frimærker.)

Køb den!

Garanteret ren Plantemargarine.

Da Vegetarisk Oplysningskontor meget ofte faar Forespørgsler om, hvorvidt man kan stole paa, at denne eller hin Plantemargarine er „ren", har Landsforeningen udsendt en Skrivelse til følgende Margarinefabrikker: Odense Margarinefabrik, H. Steensens do., Frederiksberg do., Hellerup do, Otto Mønsteds do., Faaborg Vegetabil do, Københavns do., Fællesforeningen for Danmarks Brugsforeningers do., Margarinefabrikkerne „Alfa", Vejen, og „Kronen", København, samt „Den danske Marga-

rinefabrik", Slagelse, med en Opfordring til dem om at underskrive nedenstaaende Erklæring, bestemt til Offentliggørelse i „Solblink". Af de Fabrikker, hvis Underskrifter ikke findes nedenfor, har A/s Otto Mønsted meddelt, at de af Princip ikke underskriver den Slags Erklæringer; de øvrige har slet intet Svar sendt. Ved Siden af Underskriverens Firmanavn er i Parentes anført Navnet paa den Margarinesort, Garantien omfatter.

Erklæring.

Vi erklærer herved paa Tro og Love, at den af os under Navnet fabrikerede Plantemargarine ikke indeholder Produkter af døde Dyr. Saafremt der fremtidig maatte indtræde en Forandring i dette Forhold, skal vi ikke undlade straks at give „Dansk vegetarisk Forening" Meddelelse herom.

Marts 1916.

A/s Faaborg Vegetabil-Margarinefabrik („Faaborg Vegetabil")

A/s Frederiksberg Margarinefabrik („Frederiksberg Vegetabil")

A/s Odense Margarinefabrik („Plante")

A/s H. Steensens Margarinefabrik („Vegetaria").

Dansk vegetarisk Forenings Aarsmøde

afholdes i Aalborg Søndag den 30 og Mandag d. 31. Juli med følgende

DAGSORDEN:

1. Valg af Dirigent.
2. Beretning aflægges.
3. Regnskab fremlægges.
4. Virksomheden i det kommende Aar.
5. Beretning og Diskussion om den paatænkte Vegetarcentral.
6. Valg af Hovedbestyrelse og Suppleanter.
7. Valg af Revisorer og Suppleanter.
8. Stedet for næste Aarsmøde.
9. Eventuelt.

Mødet afholdes i *Højskolehjemmet*, Boulevarden 27. Det begynder Søndag Morgen Kl. 8½ præcis og fortsættes til Kl. 3 Em. med en kort Frokostpavse. Kl. 3—4 Middagspavse. Kl 5 offentligt Møde i Anlægget „Slegkilde". Derefter Besøg i en Gruppe Kolonihaver. — Mandag Formiddag fortsættes Forhandlingerne, og der foretages en Udflugt til Ræbild Bakker.

Det tilraades udenbys Deltagere at sikre sig *Natlogi* i Tide. Det kan ske ved at skrive til Formanden for Aalborg Afdeling af D. V. F., Hr. Kasserer *K. Schmidt*, Søndergade 58 B, Aalborg, og opgive, hvad man ønsker. *Hovedbestyrelsen.*

Valg af Repræsentanter.

Hvem har Stemmeret paa Aarsmødet?

Ethvert Medlem af D. V. F., som er til Stede ved Aarsmødet, stemmer for det første for sig selv, men desuden for alle de fraværende Medlemmer, der har bemyndiget Vedkommende dertil ved inden den 8. Juli at indsende hans (eller hendes) Navn til Formanden (Ing. P. Schrøder, Nørregade 7, Kbhvn. K.). For ikke at udsætte sig for at miste sin Stemmeret i Tilfælde af, at den, man helst havde ønsket som sin Repræsentant, skulde faa Forfald, kan man indsende Navnene paa flere (dog højst 4). Skulde saa Nr. 1 paa Listen blive forhindret i at komme til Stede, vil man

blive repræsenteret ved Nr. 2 o.s.v.

Antallet af Repræsentanter er altsaa ikke fastslaaet i Forvejen. Der var intet i Vejen for, at samtlige Foreningens Medlemmer kunde komme til Stede og deltage i Forhandlinger og Afstemninger. Men de, der maatte være afgjort forhindret heri, vil kunne vise deres Interesse for Foreningens Arbejde ved paa Bagsiden af et Brevkort at skrive saaledes:

STEMMESEDDEL.

1)
2)
3)
4)

(Underskrift.)

og saa udfylde de tomme Rubriker med Navnene paa nogle af dem, der med nogenlunde Sikkerhed kan antages at ville deltage i Aarsmødet (se Fodnoten til Medlemslisten S. 68).

Hovedbestyrelsen.

Spørgsmaal og Svar.

90. Hvorledes kan man blive befriet for Fedtknuder i Hovedet (Sæksvulster, Atheromer) og hvorledes hindre, at saadanne Knuder opstaar og vokser? Kan Fødens Art være af afgørende Betydning for denne Lidelse, eller maa den anses for at være af overvejende lokal Natur?

Svar: Undertiden udtømmes de af sig selv. Ved en ganske ufarlig Operation kan man iøvrigt let befries for dem. Man kan ikke direkte gøre noget for at forhindre saadanne Fedtknuder i at danne sig. Lidelsen er overvejende af lokal Natur, men staar dog, som alt andet, i Forhold til, hvor vidt og hvor længe man har levet et virkelig sundt Liv.

91. Jeg har i længere Tid haft generende Smerte eller Trykken i Issen, især naar jeg læser eller skal tænke meget. Hvad skal jeg gøre for at blive fri derfor? Jeg er Vegetar, tager kold Afvaskning om Morgenen, sover for aabne Vinduer, arbejder daglig flere Timer i Haven, tager Sol- og Strandbade, men er noget nervøs.

I hvilken Alder maa Børn begynde at tage Solbade?

Svar: Den omtalte Trykken i Issen er sandsynligvis Ytring af en Foraarskrise. Jævnlig Veksel-, Haand- og Fodbade foruden lejlighedsvis et Svedebad vil nok klare det. Massage af Hovedet, især Hovedbunden, vil være ret heldig.

Børn kan begynde at faa Solbade, f. Eks. saasnart de selv kan løbe omkring. Men det maa erindres, at Solbadene maa anvendes med Forsigtighed (for ikke at faa Irritation af Huden) og aldrig ret længe ad Gangen. Luftbade kan derimod anvendes saa tit og saa længe, som det er behageligt.

Mich. Larsen.

Forsinkelse.

Paa Grund af Aarsmødet vil næste Nr. af „Solblink" først blive udsendt 1 Uge ind i August.

Fodtur efter Aarsmødet.

I Lighed med de foregaaende Aar vil der efter Aarsmødet blive arrangeret en 6—7 Dages Fodtur, hvortil Mødets Deltagere indbydes. Det bemærkes, at de, der har Lyst til at deltage, men ikke har Tid eller Kræfter til at gøre hele Turen med, kan afbryde hvor som helst.

Mandag den 31. Juli Kl. 4^{28} tager vi med Toget fra Aalborg til Fjerritslev og overnatter der. Tidlig Tirsdag Morgen spaseres til Svinkløv og langs Stranden til Bulbjerg, og om Aftenen returneres til Fjerritslev. Onsdag Morgen spaseres til Løgstør (ca. $2^1/_2$ Mil), hvorfra der gaar Tog til Viborg Kl. 11^{55}. Eftermiddagen tilbringes i Viborg (Domkirken beses) og Omegn, og Torsdag Morgen gaar Turen til Fods over Hald og Dollerup til Karup. Fredag Fodtur fra Karup over Gedhus til Herning. Fra Herning kan man om Lørdagen tage Toget til Silkeborg—Skanderborg, eller for Københavnerne maaske bedst over Brande og Give til Vejle, hvor man eventuelt kan tilbringe Søndagen i den dejlige Omegn; ellers er der med Toget 10^{48} fra Herning Tilslutning til Kø-

benhavnstoget, saa Deltagerne kan være i København Lørdag Aften Kl. 7[36].

Hovedbestyrelsen.

Vegetarcentralen.

Udvalgets Arbejde skrider stadig fremad, men adskillige Forhold maa undersøges nærmere, før Enkeltheder kan offentliggøres. Paa Aarsmødet i Aalborg vil der imidlertid blive afgivet en udførlig Beretning som Indledning til en Diskussion af denne vigtige Sag.

Den nødvendige Kapital maa formentlig rejses gennem et Aktieselskab, og Undertegnede har i Udvalget stillet Forslag om, at dette Selskabs Formaal skal være:

1) i Praksis at paavise det kvægløse Jordbrugs Fortrin i Sammenligning med det sædvanlige Landbrug,
2) at arbejde for Dyrkning, Opbevaring og Anvendelse af Frugt,
3) at samle Vegetarer og vegetariske Institutioner til økonomisk Samvirken,
4) at medvirke ved Tilvejebringelsen af de bedst mulige Betingelser for Udviklingen af en Samfundsordning, som under størst mulig Hensyntagen til den personlige Frihed skaber betryggende Forhold for enhver, der er villig til at udføre sin Del af Samfundsarbejdet.

Forslag til Ændringer og Forbedringer af dette Program modtages med Tak. Og dette gælder i endnu højere Grad Tilbud om Medarbejderskab. Der bliver først og fremmest Brug for praktiske Folk, dels til at lede Arbejdet, dels til at udføre det. Hvor omfattende og mangeartet Virksomheden vil blive, er det ikke muligt at sige i Øjeblikket, men jeg kunde bl. a. tænke mig følgende Afdelinger:

a) Landbrug med Dyrkning af Korn, Kartofler og grovere Grønsager, samt visse Sorter Frø,
b) Havebrug med Dyrkning af Frugt, finere Grønsager, Blomster, samt visse Sorter Frø,
c) Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager,
d) Bagning og anden Fabrikation af Fødevarer,
e) Husholdning,
f) Administration.

Hvem har Lyst til at tage et Arbejde op indenfor en eller flere af disse Afdelinger? Skriv til

P. Schrøder,
Ingeniør, Holte.

Fra Arbejdsmarken.

Fodturen 4/6 langs Kalvebodstrand og Køge Bugt havde samlet en halv Snes Deltagere. Man sluttede hos Lærer *Egerod*, Vanløse.

Ved „Vegeta"s Møde 6/6 talte Gartner *Fr. Madsen* paa sin sædvanlige lune Maade om „Hvorfor Jeppe drikker". Han drikker, fordi han er tørstig, er tørstig fordi han spiser en unaturlig Føde, og den bedste Maade at bekæmpe Alkoholismen paa er da at slutte sig til Vegetarismen. Endvidere sang Fru *Unna* stemningsfuldt. Det er gode Møder, Vegeta holder. Der bør komme flere til Logens aabne Møder.

Natmanøvre. De ivrige „Futurister" (paa dansk: Fodturister), som hele Vinteren igennem mindst een Søndag hver Maaned har gjort Københavns Omegn usikker, havde forleden faaet en ny Idé. De samledes nemlig Lørdag den 17. Kl. 11 om Aftenen i et Antal af 10 ved Stationen i Holte, og herfra paabegyndte

de en Fodtur, som de ikke saa snart vil glemme. I den dejlige Sommernat gik Turen ad Landevejen til Høsterkøb, norden om Sjæls Sø til Bloustrød og videre til Hillerød, som man naaede ved 7-Tiden Søndag Morgen. Og saa var de endda ikke mere trætte, end at de fleste af dem fortsatte Samværet hele Resten af Søndagen. — Herligt Maaneskin, et Par smaa Regnbyger, Studier paa Kortet ved Skæret fra brændende Tændstikker, pragtfuld Udsigt over Sundet til Helsingørs røde og grønne Fyr og Helsingborgs blændende Lysrækker, Mosekonens hvide Bryg, Nattergalens skønne Sang, Solens Kamp med Morgentaagen og dens sejrige Gennembrud under Udfoldelsen af en storslaaet Farvepragt, Morgenmaaltid Kl. 4 i Bloustrød Krohave, mens Kromanden selv sov de retfærdiges Søvn, Plyndring af Bageriet sammesteds for en hel lille Vognladning af friskbagt Wienerbrød, alt dette er kun fattige Ord, som dog hos Deltagerne vil fremkalde rige Minder om en Tur, der ikke alene var en af de fornøjeligste, men desuden vel nok den mest stemningsfulde, vi hidtil har haft

Sct. Hansfesten i Vegetarkolonien „Sundvirke" d. $^{23}/_{6}$ var overmaade vellykket. Ca. 30 Deltagere, stort Blus, Tombola med Bortlodning af et Hus med Jord (det var ganske vist et Penalhus) og megen anden Lystighed og dertil et straalende Vejr.

Tak! Vi har i den senere Tid gentagne Gange faaet tilsendt Blade og Avisudklip, som viser, at adskillige af vore Medlemmer ikke er bange for at tage en Dyst op, naar Vegetarismen angribes i Bladene. Saaledes skal det være! Vi siger Tak for dette Medarbejderskab, men benytter Lejligheden til at indskærpe, at Værdien af tilsendte Udklip forøges i meget høj Grad, naar Bladets Navn og Datoen er anført derpaa.

I Næstved agiteres kraftig af en af D. V. F.'s Veteraner, Fru *Thrine Nielsen*. Et Kursus i vegetarisk Madlavning paatænkes afholdt til Efteraaret.

Litteratur.

Krydderplanter, Dyrkning og Anvendelse af *Hanne Knudsen*. Hagerup. 1,50. Der er noget ved denne Bog, som vi godt kan lide, nemlig at den slaar til Lyd for at bruge danske Planter i Stedet for indførte. Og i mange Tilfælde kan Vegetarer lære noget af Anvisningerne. Men i det store og hele er jo Krydderi uvegetarisk, og da der i Bogen tales baade om Alkohol og Eddike, er det kun med Forbehold, vi henleder Opmærksomheden paa den.

Kan vi forkorte Krigen? *Nogle Ord til Overvejelse. Paa Danks ved Henny Diderichsen.* Steen Hasselbalcks Forlag. 25 Øre. Paa et teosofisk Grundlag et Forslag til at „anvende kollektiv, koncentreret og organiseret Tankekraft" til at fremskynde Afslutningen af Krigens Rædsler. Pjecen er et Studium værd.

Oluf Egerod: **Sommerdrikke og andre Drikke-Opskrifter.** Kamlas Boghandel. 25 Øre. Uden at være alt for ubeskeden tør vi vel nok sige, at Bogen er brugbar og udfylder, om ikke et „dybfølt", saa dog et lille Savn og forhaabentlig vil hævde sin Plads blandt Kamlas øvrige bekendte Haandbøger.

„Ris paa 150 Maader". Den sidste af Gyldendalske Boghandels „Maader", er, til Trods for at der findes en Del Retter med Kød, at anbefale, da Ris i sig selv er en udmærket Spise og lidt Variation altid er interessant. Bogen koster 85 Øre.

M. A.

Fru Maja Schrøder: **Hjemmebagning.** Kamlas Boghandel, 25 Øre. Fru Schrøders forskellige Kogebøger o. lign. plejer jo at gaa af som varmt Brød, hvilket denne Kagebog vel skulde have særlige Betingelser for ogsaa at kunne gøre.

Spredt og samlet.

Redaktørens Adresse er under hans Indkaldelse til Sikringsstyrken: Nr. 2495/1912 *Egerod*, Dragørfortet, Dragør.

Danmarks Frugtavlerforening er Navnet paa en ny Forening, som søges dannet med det Formaal at forbedre de bestaaende Frugthaver, at anlægge nye og gode Frugthaver og at organisere Frugtafsætningen saaledes, at Vejen fra Frugtavleren til Forbrugeren bliver saa kort som mulig. Nærmere Oplysning ved Henvendelse til Konsulent *A. Dalskov*, Gentofte.

Møder og lign.

Sydlyns Afdelingen holder Møde i Villa „Anka"s Have ved Christiansminde Søndag d. 16. Juli Kl. 4.

Alle vore Medlemmer indbydes til at være vore Gæster til Aftensbordet (vegetarisk Smørrebrød).

Specielt indbudt er: Hr. Forstander *Clausen* med Frue, Skaarup Landbrugsskole, samt Lærere og Elever ved Skolen.

Fodtur. Søndag d. 9/7 med Slangerupbanen Kl. 9[01] til Farum. Spaseretur rundt om Farumsø. Madpakke medbringes. Vejlængde ca. 16 km.

Ingeborg Gjerløv. *Maja Schrøder.*

Fortegnelse

over

Dansk vegetarisk Forenings Medlemmer.*)

Juni 1916.

Æresmedlemmer:

Larsen, Mich., Kommunelæge, St. Kongens 25.
Saxon, J. L., Redaktør, Stockholm.
Selboe, O. J., Revisionssekretær, Kristiania.
Ottosen, Carl, Overlæge, Skodsborg.

Københavns Afdeling (219 Medl.)
(Intet Bynavn = København).

Alstrup, Frk., Jonstrups Allé 6.
Andersen, Ingeniør, Schlegels Allé 1.
Andersen, Marius, Bogbinder, Cityg. 21.
Andersen, Thorny, Fru, do.
Andersen, Pouline, Frk., Bülowsvej 44.
Andersen, Valdemar, Grosserer, Rømersgade 7.
Andersen, Fru, do.
Arnhof, Edvard, Kgl. Hoffabrikant, Sølvgade 30.
Arnhof, Emmy A., Fru, do.
Ballin, Fru, Enighedsvej, Charlottenlund.
Benedictsen, Olav, Læge, Forchhammersvej 26.
Bengtsson, Ingeborg, Tegnerske, Carl Bernhardtsvej 15 A.
Behrens, Astrid, Fru, Ny Toldbodg. 55.
Betz, A., Revisor, Carl Plougsvej 3.
Betz, Fru, do.
Bille-Top, H., Læge, Rolighedsvej 7.
Blom, Ejnar, cand. jur., Kontorchef, Herluf Trollesgade 4.
Blom, Olga, Fru, do.
Blom, Ellen, Frk., do.
Blom, Otto, Jernbaneassistent, Nørresøgade 49.
Blom, Karin, Fru, do.
Budtz-Jørgensen, Tandlæge, Tordenskjoldsgade 5.
Busck, G., Grosserer, Steen Blichersvej 10.
Busck, Fru, do.
Bøgebjerg, R., Billedhugger, Jahnsensvej 13, Gentofte.
Bøgebjerg, Fru, do.
Christensen, A., Partikulier, Søndermarksvej 10, Valby.
Christensen, J., Inkassator, Lipkesg. 12.
Christoffersen, C., Møllebygmester, Thorsgade 1.
Christy, Alfred, Prokurist, Sct. Thomas Allé 2.
Christy, Fru, do.
Clausen, J., Bogbinder, Ballerup.
Clausen, Cora, Fru, do.
Creutz, Fru, Ved Linden 9.
Dalsgaard, O., Korkskærer, Valdemarsgade 65.
Daugaard, Th., Frk., Rosenvej 3.
Deichmann, Johanne, Fru, Nordborgg. 8.
Dietrichson, Th., Frk., Blegdamsv. 134.
*Egerod, Oluf, Kommunelærer, cand. phil., Dannebrogsallé 27, Vanløse.
Egerod, Ellen, Fru, do.
Emanuelsen, E., Herstedvester pr. Taastrup.
Figgé, V., Redaktør, Frederiksbergg. 19.
Fink-Jensen, St., Assistent, Usserød pr. Hørsholm.
Fink-Jensen, J., Fru, do.
Forselles, Axel E. af, Student, Johannevej 6, Hellerup.
Framery, Dagmar, Frk., V. Boulevard 47.
Frandsen, H., Boghandler, Nørregade 2.
Friis-Møller, Læge, Rigshospitalet.
Friis-Petersen, Karen, Frk., Forhaabningsholms Allé 7, Havehuset.
Gall, Adam E., Installatør, Martensens Allé 16.
Gall, Fru, do.
Gandrup, Johannes, Lærer, Godthaabsvej 28.

*) En Stjerne ved Navnet betyder, at Vedkommende efter al Sandsynlighed vil overvære Aarsmødet. For Aalborg Afdelings Vedkommende gaar man ud fra, at alle Medlemmer saa vidt muligt vil komme til Stede.

Gandrup, Grethe, Fru, Skovgaardsg. 24.
Gerner, Enkefru, Grønnegade 32.
Gjellerup, Boghandler, Sølvgade 87.
Gjellerup, Fru, do.
Gjerløv, Ingeborg, Frk., Mariendalsv. 36, Havenæset.
Gjerulff, Fru, Østerbrogade 106.
Grønberg-Petersen, Regine, Frk., Læge, Sagasvej 8.
Guldbjerg, Chr., cand. phil., Aaboulevard 14.
*Guldbjerg, H., Fru, do.
Hansen, A. B. C., Ingeniør, Trekronersvej 74, Valby.
Hansen, Fru, do.
Hansen, C. C., Grosserer, Skinderg. 28.
Hansen, Carl, Urtekræmmer, Sundevedsgade 2.
Hansen, Sofie, Fru, do.
Hansen, Emma, Enkefru, Vester Allé 7, Valby.
Hansen, H. I, Blikkenslager, Nannasgade 17.
Hansen, Fru, do.
Hansen, Inge, Frk., cand. phil., Lærerinde, Guldbergsgade 103.
Hansen, Junias, Forretningsfører, Skindergade 28.
Hansen, Theodora, Fru, Vodrofsvej 17.
Hartmann, G., Overretssagfører, Vesterboulevard 36.
Harz, Anna, Fru, Adolf Steensallé 2.
Hee, Alvilda, Frk., Hospitalsvej 3.
Hee, Sofie, Frk., do.
Helleraas, O. T., cand. phil., Margretevej 5.
Helleraas, Ellen, Fru, do.
Hempel, Agnes, Vesterboulevard 17.
Henningsen, L., Fru, Vesterbrogade 108.
Henriksen, Carl Johan Frederik, Bülowsvej 26.
*Henriksen, H. L., Forlagsboghdlr., do.
Henriksen, M., Fru, do.
Herss, Victor, 503 W. Summit Street, Marquette, Mich., U. S. A.
Hjorth, Frk., Helgesvej 8.
Høse, Bruno, Sproglærer, Dronningens Tværvej 3.
*Høst, Louise, Frk., Lipkesgade 2.
Ingerslev, Fru, Stenstrups Allé 5.
Jensen, Chr., Skrædermester, Slagelsegade 12.
Jensen, Ejnar, Billedhugger, Sofievej 4.
Jensen, Henriette, Frk., Lykkesholms Allé 7.
Jensen, Lydia, Frk., Bogholderske, Allégade 25 C.
Johansen, Albert, Fabrikant, Godthaabsvej 62.
Johansen, Mary, Fru, do.
Johansen, G., Fru, Nordre Fasanvej 36.
Johansen, Ingrid, Frk., Vigerslev, Valby.
Johansen, Fru, Blegdamsvej 50.
Jørgensen, Christian, Fabrikant, Arkonagade 12, Stuen.
Jørgensen, Fru, do.
Jørling, Snedkermester, Hvidovre.
Jørling, Fru, do.
Kjærsgaard-Hansen, Anna, Frk., Herluf Trollesvej 5.
Knudsen, Peter, Gartner, Tranegaardsvej 51, Hellerup.
Knudsen, Fru, do.
Kock-Petersen, Frk., Tordenskjoldsg. 9.
Kornerup, Jørgen, Direktør, Bülowsv. 44.
Kornerup, Emma, Enkefru, Gothersgade 135.
Kornerup, Laura, Fru, do.
Krabbe, Th. N., Læge, Dr. Elisabeths Allé 7.
Krabbe, Fru, do.
Kristensen, Emil, Bogtrykker, Nørreg. 30.
Kristensen, Anna, Fru, do.
Kruse, Alfred, Assistent, Kompagnistr. 2.
Larsen, A., Lærerinde, Wiedeweltsg. 7.
Larsen, Anna, Fru, Grundtvigsvej 3.
Larsen, Betty Kristiane, Frk., Slangerupsgade 2.
Larsen, Hans, Instrumentmager, Nørrebrogade 150.
Larsen, Ketty, Frk., do.
Larsen, Michael, Kommunelæge, Store Kongensgade 25.
Larsen, Edla, Fru, do.
Larsen, Svenning, Overretssagfører, Vanløse.
Larsen, Ellen, Fru, do.
Larsen, W. Ø., Tobaksfabrikant, Amagertorv 9.
Laurberg, Julie, Fotograf, Kongens Nytorv 13.
Lauritzen, Frk., Søndre Fasanvej 44.
le Tort, N., Rentier, Strandvej 138 A, Hellerup.
le Tort, Fru, do.
Liebmann, Kgl. Skuespiller, Thorvaldsensvej 5.
Linddahl, Ad., cand. polyt., Jagtvej 11.
*Lindelof, C., Farveriejer, H. C. Ørstedsvej 66.
Lund, Charles, Overretssagfører, Kronprinsensgade 24.
Madsen, Fr., Gartner, Sct. Thomas Allé 7.
Madsen, Flora, Fru, Svanholmsvej 7.
Madsen, Direktør, St. Kongensg. 36–38.
Madsen, Ida, Fru, do.
Madsen, Holger, Stenograf, Dronningensvej 6.
Melchior, Charlotte, Frk., Jernbanev. 4 A, Gentofte.

Melchior, Helga, Frk., Gardes Allé 22, Hellerup.
Munk-Jensen, Grosserer, Rømersgade 3.
Munk-Jensen, Fru, do.
Møller, Augusta, Enkefru, Gothersg. 135.
Møller, Johannes, Tilskærer, Langelandsvej 5.
Møller, Fru, do.
Møller, Peter, Skomagersvend, Sct. Jørgens Allé 8.
Nandal, Marie, Fru, H. C. Ørstedsv. 39.
Nielsen, Algot, Arkitekt, Grønnegade 25.
Nielsen, Anne Joh. Kirstine, Frk., Sct. Knudsvej 3.
Nielsen, B., Bogtrykker, Vestervoldg. 7-9.
Nielsen, Else, Novellist, Strandboulev. 93.
Nielsen, Hans, Tømrerm., Madvigs Allé 3.
Nielsen, Anna, Fru, do.
Nielsen, H. I., Ingeniør, Enighedsvej 9.
Nielsen, Inger, Oversætterinde, Frk., Strandboulevard 93.
Nielsen, Johanne, Frk., Nøjsomhedsv. 5.
Nielsen, Kirstine, Frk., do.
Nielsen, Ludovica, Fru, Prinsesse Alexandrines Allé 10.
Nielsen, Ragnhild, Frk., Thorasvej 18.
Nielsen, Thrine, Fru, Hovmandsvej, Næstved.
Nobel, Caroline, Frk., Mynstersvej 1.
Nobel, Laura, Frk., do.
Offersen, Niels, Urmager, Sværtegade 6.
Olsen, I. P., Bogbinder, Nansensgade 70.
Olsen, Fru, do.
Olsen, Gaardejer, Svestrup pr. Ølstykke.
Olsen, Fru, do.
Ottosen, Carl, Overlæge, Skodsborg.
*Ottosen, Johanne, Fru, do.
Persson, Baadsmand, Hjertensfrydsg. 15.
Petersen, Anton, Direktør, Restaurant Wivel.
Petersen, Fru, do.
Petersen, A. Krogh, Maler, Nansensg. 72.
Petersen, Fru, do.
Petersen, Axel, Bogholder, Vester Allé 7, Valby.
Petersen, Birthe Marie, Enkefru, Helgesvej 22.
Petersen, Christiane, Frk., Linnésg. 28.
Petersen, Hermann, cand. pharm., Frederiksborggade 35 A.
Petersen, Johanne Marie, Fru, Nørrebrogade 150.
Pedersen, Oline, Frk., Bogholderske, Holte.
Poulsen, Anna, Professorinde, St. Kongensgade 83.
Poulsen, Adam, Direktør, Klampenborg.
Poulsen, Fru, do.
Poulsen, Johannes, Kgl. Skuespiller, St. Kongensgade 83.
Rammeskov, Caroline, Fru, Tesdorfsvej 98.
Ritzau, H. E., Bankassistent, Segelckevej 6.
Scharnowsky-Petersen, Fru, Frederiksborggade 35.
Schiøtt, Anna, Frk., Blegdamsvej 134.
Schneekloth, A., Frk., Kong Georgsv. 24.
*Schrøder, P., Ingeniør, Skovridergaardsvej, Holte.
Schrøder, Maja, Fru, do.
Schønberg, Agnete, Frk., Teglgaardsstræde 3.
Seegelke, C., Ingeniør, Høeghs Allé 2, Gentofte.
Seegelke, Elfride, Fru, do.
Seidelin, Ida, Fru, Hartmansvej 5, Hellerup.
Sigurdsson, Sofie, Malerinde, Chr. Svendsensgade 8.
Simmelhag, Fru, Palægade 6.
Sivertsen, Ellen, Frk., Brandholme Allé, Rødovre.
Solkær, Postbud, Egegade 14.
Solkær, Fru, do.
Spur, Ths. E., cand. mag., Borups Allé 148.
Stannow, I. Chr., Direktør, Skovridergaardens Villaby, Holte.
Stannow, Fru, do.
Stillinge, Tømrermester, Adolf Steens Allé 7.
Strenge, Thorvald, Fotograf, Nørrevoldgade 64.
Strenge, Fru, do.
Tegner, L. F., Kontorchef, Arendalsg. 1.
Terslev, Fru, Rosenvængets Allé 6.
Thew, Thora, Mrs., Surry, England.
Thostrup, Fru, Skjalm Hvidesgade 11.
Thygesen, V., Postekspedient, Kochsvej 9 A.
Tutein Willerup, Frk., Norasvej 14, Charlottenlund.
Vagtholm, C., Skomager, Nygaardsvej, Rødovre.
*Vestergaard, B., Sagfører, Leifsgade 6.
Vodder, Sløjdskoleforstander, Ingerslevsgade 112.
Vodder, Emil, do.
Voigt, Frk., Esthersvej 12, Hellerup.
Wiene, S. P., Boghandler, Østerbrog. 23.
Wiene, Gerda, Fru, do.
Ørum, Gertrud Marie, Sygeplejerske, Classensgade 55.
Østrup, P., Opdagelsesbetjent, Nørrevoldgade 15.

Sydfyns Afdeling (62 Medl.)
(Intet Bynavn = Svendborg).

Andersen, A., Gaardbestyrer, Vejlegaarden, Taasinge.
Andersen, Fru, do.

Andersen, Holger, Brogade 33.
Beyer, Chr., Montør, Lindegaardsvej 4.
Beyer, Fru, do.
Bønlykke, R., Lysbjerggaard pr. Skaarup.
Bønlykke, Fru, do.
Gundersen, Callie, Frk., „Anka", Christiansminde.
Hansen, Chr., Lysbadeanstalten, Odense.
Hansen, I. T., Købmand, Vestergade 103.
Hansen, Fru, do.
Hansen, Karetmager, Voldtofte pr. Flemløse.
Hansen, Fru, do.
Heilman, I., Lærer, Sølt Skole pr. Ørbæk.
Heilman, Fru, do.
Henriksen, Marie, Fru, Marstal.
Houman, P., Forpagter, Oure Mark pr. Oure.
Houman, Fru, do.
Holm, Købmand, Bagergade.
Holm, Fru, do.
Huus, Mathilde, Frk., Lærerinde.
Jakobsen Elinborg, Frk., Skolen. Pjentemøllestræde.
Jagd, Frk., Kommunelærerinde, Strandvej 8.
Johansen, Oluf, Maler, Egenappevej.
Johansen, Fru, do.
Johansen, Frederik, Farvermester, Belvedere.
Johansen, Fru, do.
Jørgensen, Holger, Gartner, Møllergade.
Karlsen, Martin, Raastrup pr. Ørbæk.
Kristensen, Sofie, Frk., Skovagergaard pr. Ørbæk.
Kristensen, Carldine, Sneverkildegaard, Frørup St.
Kristoffersen, Hans, Vantinge pr. Ringe.
Lolk, Søren, Vejlegaarden, Taasinge.
Larsen, Grosserer, Faaborg.
Larsen, Fru, do.
*Møller, Enkefru, Sct. Knudsvej 5.
Nielsen, Anna, Frk., Villa „Anka".
Nissen, Lærer, Strandvejen.
Nissen, Fru, do.
Norman, Fru, Villa „Anka".
Norman, Kaj, do.
Pedersen, J., Gartner, Dalslund pr. Kværndrup.
Pedersen, Fru, do.
Petersen, Adsar, Gartner, Gerritsgade.
Pedersen, Kr., Træskomand, Fjellerup.
Pedersen, Fru, do.
Povlsen, H. P., Murermester, Priorensgade 23, Faaborg.
Povlsen, Fru, do.
Rasmussen, K., Proprietær, Raastrup pr. Ørbæk.
Rasmussen, Fru, do.
Ravn, Else Marie, Aagaard, Kolding.
Redder, Anna, Frk., Lærerinde.
Rasmussen, N., Gartner, Sodinge, Ringe.
Rasmussen, Fru, do.
*Sidenius, Frk., Lærerinde, Marstal.
Skjerning, Enkefru, Eriksholm, Kværndrup.
Skjerning, M., Frk., do.
Svendsen, John, Købmand, Gerritsgade.
Thomsen, Edv., Damhusvej 15, Odense.
Thomsen, Fru, do.
Thomsen, Knud, do.
Vest, Gartner, Øxenbjergvej.

Aarhus Afdeling (60 Medl.)
(Intet Bynavn = Aarhus.)

Aabirk, Sv., Handelsrejsende, Havrebjerg.
Aabirk, Fru, do.
Aashejm, S., Gartner, Hou St.
Aashejm, Fru, do.
Akselbo, P. J., Lærer, Vestergade 39, Randers.
Axelsen, Emma, Frk., Roseng. 6, Odder.
Bech, Hans Bennet, Sygeplejer, Aarhus Lysbadeanstalt.
Borup, Martin, Telefoncentralen, Esbjerg.
Brauner, Sofie, Fru, Vrold Mark pr. Skanderborg.
Christensen, Anton, Bager, Hadsten.
Christensen, Fru, do.
Dall, Lærer, Sondrup pr. Hundslund.
Danielsen, Fru, Odder.
Deding, Ella, Frk., Brogesgade 16
Dupont, Fotograf, Gl. Torv 9.
Dupont, Fru, do.
Grønlund, Chr., Lærer, Guldbergsg. 117.
*Hansen, L. P., Aarhus Lysbadeanstalt.
*Hansen, Fru, do.
Hansen, H. J., Skomager, Fr. Alle 92.
*Jensen, Malle, Kbmd., Fredensgade 41.
Jensen, Anna, Gartner, Christiansgade 27.
Jensen, Jens, Maler, Søvind.
Jensen, Jens Peter, Træskohdlr., Vesterbrogade 90.
Kiihlerich, A., Øjenlæge, St. Torv 5.
Klougart, Forstander, Havebrugsskolen, Beder.
Klougart, Fru, do.
Knudsen, Maler, Glud pr. Horsens.
Langhorn, Gerda, Fru, Christiansminde pr. Horsens.
Lind, Janus A., Kbmd., Nørregade 42.
*Lorentzen, A., Fuldmægtig, Jægergaardsvej 138.
*Lorentzen, Fru, do.
Lund, Jensine, Frk. Fotograf, Sønderg. 8.
Martens, R. C., Jernbaneassistent, Horsensgade 3.
Martens, Fru, do.
Møller, Edv. Bandagist, Guldsmedg. 36.

Møller, Fru, Bandagist, Guldsmedg. 36.
Nielsen, Jens, Kbmd., Randers.
Nielsen, Christine, Fru, Husbestyrerinde, Norsgade 20.
Nielsen, Fabrikant, Skern.
Nielsen, Fru, do.
Olesen, Erik, Frugthandler, Paulsplads.
*Olesen, S. P., Gartneribestyrer, Østergade 5.
Pedersen, Husejer, Vester Palæ.
Rasmussen, M., Snedker, Valdemarsgade 22.
Rasmussen, Frk., fhv. Lærerinde, Dalgas Avenue 5.
Rodkjær, Jenny, Frk., Østergade 5.
Schmidt, Sophie, Frk., Husbestyrerinde, Marselisborg Allé 36.
Schwartzkopf, Frk., Kallundborg.
Sørensen, Anna, Frk., Musæumsg. 14.
Thomsen, Th. Kr., Trælandler, Banegaardsvej 7.
Werling, Aage, Planteavlskonsulent, Samsøgade 40.
West, Johs., Forretningsfører, Gl. Torv.
Wetlesen, Wessel, Stenograf, Ankerhus.
Wormarch, Kristine, Frk., Christiansg. 26.
Østerby, B. P., Lærer, Grønfeldt Skole pr. Rønde.
Østergaard, N. P., Redaktør, Frederiksgade 1.
Østergaard, Fru, do.
Ørstrup, V., Vestergade 81.
Ørstrup, Fru, do.

Vejle Afdeling (17 Medl.)
(Intet Bynavn = Vejle).

Bang, Forstander, Petersdal, Ribevej.
Bang, Fru, do.
Bentzen, Niels, Købmand, Torvegade.
Bentzen, Fru, do.
*Boldsen, Julie, Frk., Flegmade.
Brieghel-Müller, Fru, Skyttehusgade 17.
Frederiksen, A., Frk., Pensionatet, Kirkegade.
Jantzen, Frk., Telegrafist, Flegmade.
Lorentzen, E. W., Redaktionssekretær, Nyboesgade.
Lund, Amtsfuldmægtig, Flegborg 2.
Lund, Fru, do.
Nielsen, Frk., Frugthandel, Torvegade.
Petersen, Ingeniør, Havnepladsen
Petersen, Fru, do.
Poulsen, Kobbersmed, Søndergade.
Wegener, Fabrikant, Flegborggade.
Wegener, Fru, do.

Aalborg Afdeling (30 Medl.)
(Intet Bynavn = Aalborg).

Andersen, J. P., Ekspedient, Villa „Katrine", Østergade, Vejgaard.
Behrendt, Fru, Jyllandsgade 17.
Christiansen, A. G., Missionær.
Christiansen, Fru, do.
Gunge, Lærer, Villa „Astra", N. Trandersvej, Vejgaard.
Jacobsen, Valborg, Frk., Reberbaneg. 41.
Jensen, Hans, Modehandler, Reberbanegade 41.
Jensen, Fru, do.
*Jensen, Jens, Skørbæk, Vægger St.
Jensen, M., Urmager, Bredegade 8.
Jordahl, A., Massør, Algade 56.
Jordahl, Fru, Massøse, do.
Lasson, Frk., Skolebestyrerinde, Gl. Kærvej.
Lund, Emma, Frk., Husbestyrerinde, Danmarksgade 43.
Madsen, A., Frugthandler, Urbansg. 6.
Madsen, Fru, do.
Møller, C., Bagermester, St. Elichersg. 4.
Møller, Fru, do.
Nielsen, J. M., Skræddermester, Vejgaard.
Nielsen, Fru, do.
Nyborg, J., Skipper, Hadsundvej 21, Vejgaard.
Nyborg, Fru, do.
Pedersen, Chr., Bogholder, Løkkeg. 2.
Pedersen, Fru, do.
Schmidt, K., Kasserer, Søndergade 58.
Schmidt, Fru, do.
Svendsen, I. A., Direktør, Frydenstrand Sanatorium, Frederikshavn.
Svendsen, Fru, do.
Wiene, Mathilde, Frk., Lærerinde, Jyllandsgade 17.
Zinck, K., Skrædermester, Vesteraag. 2.

Spredtboende Medlemmer (ialt 147).

Aasum, Agnes, Frk., Lærerinde, Gørding.
Ahlefeldt-Laurvig, S., Grevinde, Hjortholm pr. Humble.
Albech, Ane, Frk., Nølev Skole, Assedrup St.
Almindelig dansk Gartnerforening, Puggaardsgade 11, Københavns.
Bay, Viggo, Lærer, Folkets Allé 8, Københavns.
Bendix, C, Fru, Ebeltoft.
Bendixen, Vald., Gaardejer, Humble.
Bendixen, Marie, Fru, do.
Bernigau, A., Detailhandlerske, Carolinevej 24, Hellerup.
Berthelsen, S., Godsforvalter, Høng.
Bjerre, K., Højskoleforst., Kerteminde.
Bjerre, Elise Møller, Fru, do.
Bjørner, Louise, Hjortholm, Humble.
Bjørner, Gudrun, Frk., Valdemar Holmersgade 21, Københavns.

Blauenfeldt, Præst, Jersie Præstegaard, Lille Skjensved.
Blauenfeldt, Fru, do.
Bloch, Vald., Lærer, Lille Egede pr. Korsør.
Bloch, Fru, do.
Burcharth, Georg, Fotograf, Kolding.
Burcharth, Fru, do.
Buss, J. Rasmussen, Klaverstemmer, Lyngby.
Buss, Rasmussen, Fru, do.
Cohen, Henry, Prokurist, Holbæk.
Cohen, Fru, do.
Crone-Jensen, J. S., Cand. mag., Realskolelærer, Præstøvej 29, Næstved.
Dehn, E., Cand. polit., Kastelsvej 21.
Enevoldsen, Edv., Gartner, Holte.
Enevoldsen, Fru, do.
Eriksen, Chr., Cigarhandler, Lemvig.
Eriksen, Eline, Fru, Sorø.
Faaborg Vegetabil Margarinefabrik, Faab.
Flade, Vilh. E., Bogholder, Bredeg. 28, Kbhvn.
Foss, O., Købmand, Kolding.
Frederiksen, Cathr., Frk., Bestyrerinde, Nørregade 7, Kbhvn.
Gadmar, A., Forstander, Hillerød.
Gadmar, Fru, do.
*Gandrup, P. S., Førstelærer, Fjerritslev.
Hagstrøm, Chr., Snedker, Vesterallé 19, Valby.
Hagstrøm, Mathilde, Fru, do.
Hansen, Frederikke, Frk., Aakirkeby.
Hansen, Herluf, Cand. jur., Vestre Alléanvej, Randers.
Hansen, Hersleb, Købmand, Nr. Alslev.
Hansen, Karen, Frk., Gryderup Mark, Korsør.
Hansen, P. N., Lærer, Sorø.
Hansen, Fru, do.
Haugaard, Erik, Gaardejer, Skovshoved, Skive.
Hermansen, Hilda, Fru, Skolekøkkenlærerinde, Sorø.
Hermansen, Vald., Redaktør, Strandvej 167, Hellerup.
Holtz, Emilie, Fru, Asylgade 12, Kbhvn.
Hyldahl, Hans, Vartofta, Sverige.
Højer, Th., Gartner, Bregnerød, Farum.
Jensen, Anna, Frk., Branderup, Nordslesvig.
Jensen, Louise, Frk., Branderup, Nordslesvig.
Jensen, Marie, Frk., Sanatoriet, Nærum.
Jensen, Jens, Billumgaard, Billum.
Jensen, Anna, Frk., do.
Jensen, S., Maskinarbejder, Vildersg. 56, Kbhvn.
Jensen, Jens, Partikulier, Ubberup Kapellanbolig, Kallundborg.
Jensen, Karen Nøhr, Fru, Borre.
Jensen, Johs., St. Kongensgade 36—38.
Jepsen, Dorthea, Fru, Bovlund, Nordslesvig.
Johansen, Premierløjtnant, Ole Nielsensvej 5.
Johansen, Fru, do.
Juul, M., Frk., Fjellerad, Vaarst.
Jørgensen, Gerda, Nørrebrogade 54.
Jørgensen, Ingeborg, Fru, Villa Rosenborg, Kohave Allé, Hørsholm.
Jørgensen, Hans, Gaardejer, Ølstykke.
Jørgensen, Fru, do.
Kirk, Yde, Lærer, Lemvig.
Kirk, Yde, Fru, do.
Kjærsgaard, Fru, Strandby, Farsø.
*Klintø, Karl, Forfatter, Brøndershev.
*Klintø, Anine, Fotograf, do.
Kristensen, Hulfrid, Frk., Hauge, Kjellerup.
Kristensen, Katrine, Lærerinde, Ruds Vedby Friskole, Ruds Vedby St.
Kristiansen, Engelbrecht, Landinspektør, Terndrup.
Kristiansen, Søren, Husmand, Aasted, Nr. Nebel.
Langevad, Juliane, Frk., Carolinevej 24, Hellerup.
Larsen, Maler, Egebjerg.
Larsen, Ydun, Fru, do.
Larsen, Chr., Bæksgaard, Give.
Lundbech, Ida, Fru, Kronprinsensg. 56, Odense.
Martin, Redaktør, Sorø.
Martin, Fru, do.
Martin, Nora, Frk., do.
Mogensen, Elise, Enkefru, Faaborg, Varde.
Møller, John, fhv. Jernstøberibestyrer, Kerteminde.
Møller, Fru, do.
Møller, Carl, Fotograf, Kerteminde.
Møller, Fru, do.
Møller, Andreas, Adolf Steens Allé 3, København.
Møller, Maren, Fru, „Alderslyst" pr. Silkeborg.
Møller, Rudolf, Herredsfuldmægtig, Fjerritslev.
Nielsen, Hans, Maskinhandler, Brundby, Koldby, Samsø.
Nielsen, Jens, Villa „Nordal", Holte.
Nielsen, C., Frk., Inspektrice, Carolinevej 24, Hellerup.
Nielsen, H. P., Møller, Kallehave Mølle pr. Kallehave.
Nielsen, Fru, do.
Oldager, J. N C. I., Sagfører, Varde.
Olsen, Rigmor, Frk., Erdrup, Boeslunde, Skelskør.

Olsen, T., Enkefru, Brønshøj, Fredericia.
Orla-Nielsen, Fred., Lærer, Dragstrup pr. Esrom.
Orla-Nielsen, Anna, Fru, do.
Overgaard, A., Skotøjshandler, Randers.
Overgaard, Fru, do.
Paturson, Gazet, Kirkjubø, Thorshavn, Færøerne.
Pedersen, Fr., Gaardejer, Elmelund, Odense.
Pedersen, Peder, Chr., Humble.
Petersen, Anders, Proprietær, Klevangsgaarden, Brørup.
Petersen, Pouline, Frk., Lærerinde, Finlandsgade 62, Esbjerg.
Petersen, Kristine, Frk., Lærerinde, Finlandsgade 62, Esbjerg.
Petersen, Anton, Gaardejer, Brøstrupgaard, Rødding, Nordslesvig.
Petersen, F. C., Gartner, „Sølyst", Mørkhøj, Herløv.
Petersen, Lærer, Lintrup pr. Holsted.
Petersen-Norup, Joh., Frk., Bankassistent, Linnésgade 20, Kbhvn.
Plrups-Hvarre, P. J., Ingeniør, Amerika.
Pyndt, H. P., Cigarhdlr., Slotsgade 80, Nykøbing F.
Rasmussen, Chr., Ørtoft, Sæby.
Rasmussen, Fr., Parcellist, Nørrebrog. 16, København.
Renard, Max, Dressør, Haderslevgade 27, København.
Renard, Anna, Fru, do.
Riis, Axel, Kommuneingeniør, Holte.
Riis, Fru, do,
Rudolph, Julie, Kommunelærerinde, Langøgade 2, Kbhvn.
Rørbech-Petersen, Margrethe, Frk., Kontorist, Abildgaardsgade 30, Kbhvn.
Schlie, J,, Musiklærerinde, Carolinevej 24, Hellerup.
Schmidt, Jacob, Skyggedalsgaard, Holsted.
Severinsen, P., Gartner, Isle Mark, Husum.
Severinsen, Fru, do.
Sidenius. H., Fru, Sct. Jakobsgade 11, Kbhvn.
Stamer-Michelsen, Therese, Fru, Skovvej 7, Gentofte.
Stokholm, M., Lærer, Ishøj, Taastrup.
Stokholm, Margrethe, Fru, do.
Sørensen, Else, Frk., Købmagergade 14, Fredericia.
Sørensen, Drejermester, Gothersgade 8, Fredericia.
Sørensen, Fru, do.
Sørensen, R., Købmand, Hornsyld.
Sørensen, Thomas, Landbruger, Østtorp, Strellev, Ølgod.
Thomsen, Mariane, Frk., Skolegade 25, Hjørring.
Thomsen, Agnes, Fru, Njalsgade 1, Kbhvn.
Thomsen, Signe, Frk., Aars.
Tvermoes, C. F. C., Jægermester, Søllerødgaard, Holte.
Udsen, Carl, Musiker, Aaboulevard 23, Kbhvn.
Westhausen, Anna, Fru, Ebeltoft.
Viking, Otto, Elektricitetsværkbestyrer, Nakskov.
Viking, Fru, do.
Volkert, H., Fabrikant, Dyringhus, Kolding.

Ialt 535 Medlemmer.

Er der noget i Vejen med Deres

da henvend Dem til



Niels Offersen,

6, Sværtegade 6,

og faa det gjort i Stand.

Telefon Byen 155.

Eget Reparationsværksted.

Brilleglas indslibes efter Lægerecept.



En Husbestyrerinde,

glad ved Børn, kan efter Aftale faa Plads paa en Gaard 1/2 Mil fra Odense. En yngre Karl kan faa Plads 1. Novbr.

Fr. Pedersen.
Elmehøj pr. Odense.

Voxdugs-Badekabinet til Brug i Hjemmet til Salg.

Alvin Lorentzen,
Jægergaardsvej 138.
Aarhus. Telf. 4142.

„Pomona" søger

en ikke altfor ung Dame til en mere betroet Post som Inspektrice, samt en pæn ung Pige som Medhjælp ved Serveringen. Henvendelse til Bestyrerinden, Nørregade 7 I, Kbhvn. K.

„Landet".

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

---

3 Ugers **Vegetarisk Kursus** fra 20. August

paa Skaarups Husholdningsskole,
Skaarup St. (ved Svendborg).

Cl. Clausen.

Vegetarhjemmet „ANKA"

ved Kristiansminde, Svendborg,
modtager Kurgæster. Pris fra 2—3 Kr. pr. Dag.
Nærmereved Henvendelse til
Anna Nielsen.

Vejledning i maskintekniske Spørgsmaal gives af

P. Schrøder,
Cand. polyt., Maskiningeniør,
Nørregade 7 I, Kbhvn. Tlf. 8767.
Projektering af Nyanlæg.
Tilsyn og Kontrol med ældre Anlæg.
Undersøgelse af Driftsøkonomi.

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. Røllike.

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«, Frdbg. Afdl., Smallegade 17
»Pomona«, Nørregade 7, I. Kbhvn.
»Det hvide Hus«, Slagelsegade 14.
Emil Hansen, Nordre Frihavnsgade 20.
J. M. Pfefferkorn, Nørrebrogade 44.
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 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, 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, 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 1910.

P. Schrøder. Formand for Dansk veget. Forening.

Forudbestilling paa Frugtsafter, Konserves og Marmelader
modtages nu indtil 1. August.
Prisliste gratis og franco.
„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.

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.

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