

10. Aargang | September 1916 | Nr. 9

Indhold: Ernæringsspørgsmaalet og Krigen. — Spørgsmaal og Svar. — Spredt og samlet. — Fra Arbejdsmarken. — Møder og lign. — Tilbud. — Litteratur. — Annoncer.

Ernæringsspørgsmaalet og Krigen.

Af *Mich. Larsen.*

I Tyskland som i Danmark, og forøvrigt alle andre Steder, sidder den store Majoritet af Lægerne stadig fast i den Sump, som kaldes Overvurdering af Æggehvidenæringen, og som er en direkte Følge af de Liebig-Voitske Teorier. Uagtet nyere Undersøgelser, fremfor alt Chittendens og Hindhedes, har vist, at det nødvendige Minimum af Æggehvide i Føden kan nedsættes til ca. $^1/_4$ af den Voitske Fordring, forordner de fleste Læger den Dag i Dag „styrkende", det vil sige stimulerende, Diæt som Kur for en Mængde Sygdomme, i Særdeleshed Nervesvækkelse (et Begreb, der indbefatter mange forskelligartede sygelige Tilstande) og en hel Del andre kroniske Sygdomme, f. Eks. Tuberkulose. Det er nu meget interessant at se den Holdning, disse Læger i Tyskland bliver nødsaget af Krigstilstanden og den dermed følgende Knaphed af Fødemidler til at antage.

Det maa ikke være saa let, paa Befaling fra oven, at skulle sige en hel anden Besked til deres Patienter end tidligere, og at forsikre dem om, at Kød og andre animalske Æggehvidestoffer slet ikke er saa nødvendige, men at man kan trives mindst lige saa godt paa Plantekost.

Officielt paastaas det jo, at Befolkningen ikke lider virkelig Nød, og det er meget muligt, at det er rigtigt. Fra et vegetarisk Synspunkt er det sandsynligt, at den nødtvungne, højst tarvelige Levemaade kun kan være til Gavn, hvis blot de Fødemidler, der findes, er af nogenlunde tilfredsstillende Beskaffenhed.

Men dernæst maa det heller ikke være let for en Læge, der tidligere har ordineret en Diæt „saa kraftig som muligt" til nogle af sine Patienter, at skulle holde igen, naar disse, efter at der var udstedt de bekendte Næringsmiddelkort, kom og forlangte, at Lægen skulde udstede Attest paa, at deres Tilstand gjorde en Overskridelse af Næringsmiddelkortet nødvendig. Saadanne Overskridelser tillades imidlertid slet ikke med Hensyn til Hvedemel og Hvedebrød, saa der nyttede jo ingen Attest; og med Hensyn til Fløde, Smør eller Fedtstoffer i det hele taget, bliver hver enkelt Ordination prøvet af et Lægeraad, om det nu ogsaa er strengt nødvendigt.

Det har nu vist sig, at Lægerne gennemgaaende har holdt stærkt igen og kun i yderste Nødstilfælde har insisteret paa Overskridelse. Publikum har ogsaa nu forstaaet Situationen, og Fordring paa ekstra Nydelse er meget aftaget.

Som en almindelig Lægeerfaring mener man da at kunne fastslaa, at en Knaphed af Fødemidler i den Forstand, at Befolkningens Sundhedstilstand skulde være truet, ikke findes.

Foranstaaende er Uddrag af en Ar-

tikel i „Archiv für physikalisch-diätetische Therapi" Juni 1916. I samme videnskabelige Lægetidsskrift findes ogsaa en særdeles læseværdig Artikel med Overskrift „Det ny Vaaben" af Marineoverstabslæge Otto Buchinger, som tilhører det Mindretal af Læger i Tyskland, der hylder Naturlægevidenskaben og Vegetarismen.

Med Udtrykket „Det ny Vaaben" mener han, at Tyskland ved at gaa over til en kødfri Næring for sin Hær vil opnaa flere Ting: for det første en betydelig økonomisk Fordel, dernæst en enorm Lettelse med Hensyn til Feltarméens Proviantforsyning, for det tredie en langt større Bevægelsesfrihed og Marschevne for Hæren, og endelig for de enkelte Soldater en stærkt forøget Modstandsevne saavel mod Sygdomme som Sult. Han støtter sig her til de udmærkede Resultater, de vegetariske Sportsmænd i Tyskland som andetsteds har naaet i de sidste 10—20 Aar, og dernæst til de forskellige videnskabelige Forsøg (Fisher og Chittenden i Nordamerika, Joteyko i Bryssel, Baeltz i Stuttgart, Hindhede o. s. v.).

Han foreslaar derfor, at der skal anstilles Masseforsøg i Hæren med unge Soldater, Dannelse af Vegetarkompagnier og Marsch- og Udholdenhedsprøver mellem disse og andre Afdelinger, der lever paa den gamle Maade.

Han skildrer, hvorledes japanske og arabiske Soldater med henholdsvis Risføde og Dadler kan tilbagelægge enorme Vejlængder og udholde kolossale Anstrengelser paa denne Kost. Og tillige, hvorledes de som saarede udviser en Saarheling saa vidunderlig, som man ellers ikke kender det i Arméer med Kødernæring; og hvorledes de kan døje Sult og Tørst længere, end man tidligere havde anset for muligt. Forfatteren gaar derefter over til at omtale nogle overordentlig interessante Forsøg, som en Professor Schlossmann, der særligt har beskæftiget sig med Sultens Fysiologi, har anstillet, særligt paa Pattebørn, fordi han med Rette mener, at sunde Pattebørn ved Modermælken faar en Ernæring, som man kan være sikker paa mere end nogen anden stemmer overens med den naturlige (saafremt da Moderen blot er nogenlunde sund og lever fornuftigt under Diegivningen).

Den Indvending, at man med Hensyn til Legemsanstrengelser ikke kan sammenligne Pattebørn og Soldater i Virksomhed, imødegaar han paa følgende højst interessante Maade: Størrelsen af Energiomsætningen i det menneskelige Legeme maales ved Mængden af den gennem Aandedrættet forbrugte Ilt og den samtidigt dannede Kulsyre. For Voksne kender man tilstrækkeligt saadanne Tal saavel i Hviletilstand som ved moderat og ved stærk Anstrengelse.

Prof. S. bestemte nu disse Tal for Pattebørn og kom til et Resultat, der er meget overraskende.

F. Eks. fandt han for et Pattebarn, der skriger i Timevis og samtidig fægter vildt med Arme og Ben, en Arbejdsydelse af 1000 Meterkilogram (pr. Kilogram Muskulatur og pr. Time). Derimod præsterede en kraftig og trænet Mand ved Bjergbestigning kun 729 Meterkilogram. Det vil med andre Ord sige, *at Pattebarnet havde en Energiomsætning af omtrent 1/4 mere end Bjergbestigeren.*

Forklaringen ligger deri, at Barnet udfører sine Bevægelser „ucoordineret", det vil sige uhensigtsmæssig (uden at der er Orden i Bevægelserne), og forbruger derfor relativt mere Energi end den trænede og øvede Mand.

Hvad nu Prof. S.s Undersøgelser med Hensyn til Sult angaar, da er der for det første den mærkelige Iagttagelse, at Pattebarnet aabenbart ikke føler noget Ubehag, fordi det ikke faar Næring, naar man blot paa den sædvanlige Tid, hvor Barnet bliver lagt til Brystet, giver det en Flaske med varmt Vand, hvortil der er sat en Smule Saccharin og 3 pro mille Kogsalt. Barnet vedbliver da at være meget fornøjet, og først i Forløbet af 3die Fastedag bliver Bevægelserne noget mattere, men Stemningen er stadig udmærket; og da i de første 2—3 Fastedage Stofskiftets Størrelse bliver den samme (Mængden af det Stof, der omsættes) og ligeledes Arten af det Stof, der omsættes, Glycogen (den Sukkeravl, som Organismen danner af de tilførte Kulhydrater), er der heller ikke særlig Grund til, at Almenbefindendet skulde være forstyrret.

Men saasnart Forraadet af Glycogen er ved at være opbrugt, forandres Billedet. Thi nu er det Legemets faste Substanser, der angribes, omsættes og forbruges, og dermed plejer der altid at komme noget Ildebefindende (Træthed, Svimmelhed, f. Eks. under Fasten hos Voksne).

Det næste mærkelige Resultat af Un-

dersøgelsen er det, at Æggehvideomsætningen (som bestemmes efter Urinens Indhold af Kvælstof) er forskellig hos det naturligt ernærede Barn, *Brystbarnet*, og hos det unaturlig ernærede, *Flaskebarnet*.

Hos Brystbarnet stiger Kvælstofudskillelsen vel noget — sammenlignet med, hvad den var før Fasten —, medens den falder hos Flaskebarnet.

Men — og det er det vigtigste — det absolute Tab af Kvælstof er betydelig mindre hos Brystbarnet end hos Flaskebarnet, hvilket altsaa vil sige, at hos *Brystbarnet forbruges der mindre af Legemets Organæggehvide end hos Flaskebarnet*. Aarsagen hertil kan kun være den, at Modermælken, som vi trygt kan gaa ud fra er den ideelle Næring for Menneskebarnet, er meget æggehvidefattig, sammenlignet med den Komælk, som Flaskebarnet faar. Under Faste bliver der nemlig udskilt desto mere Kvælstof, jo mere Ernæringen før Fasten var æggehviderig.

Hvis vi altsaa trænerer os paa en æggehviderig Kost, da vænner vi os til at omsætte en stor Mængde Æggehvidesubstans, og derfor vil under Fasten et langt stærkere Æggehvidetab finde Sted, end hos de Mennesker, der har ernæret sig med saa smaa Æggehvidemængder, at de netop var tilstrækkelige til at dække Legemets Behov.

Resultatet af Undersøgelsen er da det: Den Soldat, der til Stadighed indtager for meget Æggehvidestof, vil, saasnart der indtræder nødtvungne Fastetider i Felten, blive mere nødlidende, mere medtagen end den, der er vant til „tarvelig" Føde.*)

Prof. S. siger endvidere: Det kan ikke nægtes, at en vis Overlegenhed i sportslig Henseende hos det Menneske, der lever vegetarisk, kan forklares ved en større og lettere udløselig Beholdning af Glycogen (altsaa Arbejdsstoffet). Et saadant Menneske besidder aabenbart en større Ydeevne, der skyldes dels den Mængde Glycogen, der stadig er tilrede, og tillige det mindre Forbrug af Organæggehvide ved nødtvungen Faste og ved større og langvarige Strabadser.

Men ikke nok hermed; af Prof. S.s Forsøg fremgaar endvidere, at parallelt med Forbruget af Organæggehvide kommer der en Opfyldning af Blodet med skadelige Stofskifteprodukter (Selvgifte). Det er især syreholdige Produkter (navnlig Aceton). Blodets Syremængde stiger altsaa. Men forlængst har Videnskaben oplyst om Vigtigheden af, at Blodet har den modsatte Egenskab: er alkalisk, og paavist, hvor skadelig Syreholdigheden er.

Særligt under Organismens Kamp mod Sygdomskim, mange Gifte, Forkølelsestilstande m. m. spiller denne Blodets „Alkalescens" en meget vigtig Rolle, og et Menneskes Ydedygtighed (i Sportssproget hedder det „at være i Form") afhænger i høj Grad heraf.

Vi kender denne Tilstand: ikke at „være i Form", være uoplagt, fra enhver Krise, hvor Blodet indeholder mere end sædvanligt af Selvgifte.

Til Slutning siger da Prof. S.: Den Soldat, der lever „tarveligt", ikke faar mere Æggehvide end netop nødvendigt til at dække Forbruget, og som ved Lejlighed bliver nødt til at faste 2 à 3 Dage, maa absolut være den overlegen, der plejer at leve „kraftigt".

Dette er, hvad Vegetarerne i saa lang Tid har sagt, men det er altid meget interessant at faa det bekræftet ved Laboratorieforsøg.

Og hvis Autoriteterne i et Land virkelig skulde naa til at forstaa dette Faktum og saa handle derefter, er der ingen Tvivl om, at dette Lands Soldater vilde være alle de Landes overlegne, hvis Autoriteter manglede Forstaaelse af den tarvelige Ernæring, og havde derved virkelig faaet „et nyt Vaaben" af større Betydning end noget andet.

Men det er højst usandsynligt, at Tyskland skulde blive ene om dette Vaaben; langt snarere vil det, da Vegetarismen synes at have faaet god Vind i Sejlene under Verdenskrigen, i en ikke for fjern Fremtid blive Menneskehedens fælles Vaaben — og det bedste af alle — mod Sygdom og derved indirekte ogsaa mod de 3 andre af Menneskeslægtens ældgamle Plager: Fattigdom, Forbrydelse og Krig.

*) Desværre har Ordet »tarvelig« paa dansk faaet Betydning af daarlig. I Virkeligheden er det et udmærket Ord i denne Sammensætning, idet »tarvelig Føde« vil sige Føde, der svarer til Organismens Tarv.

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

Spørgsmaal og Svar.

93. Jeg har en lille Pige paa ca. 3 Aar og ønsker selvfølgelig, at hun saa vidt muligt skal holde sig til Frugtkost; hun faar imidlertid en Del røde Udslet paa Kroppen, og Lægen siger, at de stammer fra Frugten, i Særdeleshed fra Æbler, baade raa og kogte, og det samme har han forøvrigt udtalt til en anden Familie, hvor det samme Forhold gør sig gældende.

Da dette absolut strider mod mine egne Erfaringer om Plantekosten, og i Særdeleshed om Æbler, som jeg personlig anser for overordentlig sunde i enhver Henseende, vilde jeg som ovenanført være den ærede Forening særdeles forbunden for en Udtalelse med Hensyn til denne Sag. Det er jo kedeligt, om en Læge paa den Maade skulde kunne skræmme Folk fra Frugten.

Svar: Den omtalte Læge har Ret i, at Udslettet rimeligvis skyldes Frugten, i Særdeleshed Æblerne, men har i høj Grad Uret i, at saa skal Barnet undgaa Frugt; tværtimod, lad det spise endnu mere Frugt, thi derved hører Udslettet hurtigt op. Forklaringen er den, at ved Frugtnæring, som ved alt andet, der hører med til de naturlige Sundhedsbetingelser, fremkaldes „Kriser", Udrensninger, idet Naturhelbredelsesapparatet sættes i Gang, og Hududslet hører netop til den Slags Udrensninger, som erfaringsmæssigt virker bedst. Men dette kender den Lægevidenskab, der doceres for Tiden ved Universiteterne, ikke noget til. *Mich. Larsen.*

Spredt og samlet.

Margarinen. Hr. *Andr. Møller* tager i sidste Nr. af „Solblink" en ældre Notits i Bladet om, at der til Margarine *kan* sættes Sælhundespæk o. lign., noget for alvorligt. Man faar det Indtryk, at han tror, at der altid bruges saadanne Stoffer i Fabrikationen. Det fremgik af Notitsen, at det var Undtagelser. Man kan da sige, at denne Undtagelse kan træffe enhver. Men vi har jo nu her i Bladet faaet en Erklæring fra 4 Fabrikker om, at deres Produkt er garanteret rent. Man bør derfor ikke skære alle Sorter over én Kam.

Disse Par Ord fremkommer bl. a., fordi enkelte Familier forskrækkede er holdt op med at bruge endog et af de garanteret rene Produkter. Hvis man ikke principielt er imod kunstigt udvundne isolerede Fedtstoffer og derfor nyder Fedt i naturlige Forbindelser, hvad Andr. Møller foreslaar, og vi bifalder, behøver man næppe at gaa saa vidt, men kan godt holde sig til et af de garanterede Mærker.

Redaktionens Adresse er nu atter: Kommunelærer *Oluf Egerod*, Dannebrogsallé 27 [1], Vanløse. Tlf. Vanløse 127.

„Bort med Tobakken" afholdt Aarsmøde i København 27. August. Til Formand valgtes: Detailhandler *Anton Schmidt*, Baldersgade 4, Kbh. L. Aarsmødet henstillede, at Hovedbestyrelsen indledte Forhandling med Dansk vegetarisk Forening om et eventuelt Samarbejde. Forresten synes flere af Lederne at mangle Forstaaelse af, at „B. m. T." ikke finder bedre Forbundsfæller end Vegetarerne.

Den tyske Mesterflyver, Løjtnant *Immelmann*, der nu er falden i Krigen, var Vegetar og Afholdsmand. Hans Fader døde af Lungetuberkulose, og Børnene var meget svage som smaa. Det var en almindelig Antagelse, at de ikke vilde leve længe, og en Børnelæge raadede Moderen til at lade den yngre Broder leve „kraftigt". Men heldigvis henvendte Moderen sig til den bekendte Dr. *Lahmann*, og han raadede hende til at lade Børnene leve vegetarisk. „Fra da af trivedes de udmærket", siger Moderen. „Min Søn vilde næppe kunne opfylde sin Pligt i den ansvarsfulde Stilling, hvis hans Legeme ikke netop paa Grund af hans individuelle og strenge Ernæring var blevet et saa føjeligt Instrument for hans klare og skarpe Vilje."

Blanchering af Grønsager. Man har hidtil i Almindelighed holdt det for nødvendigt at „blanchere" Grønsager inden Henkogningen, d. v. s. først neddyppe dem en eller flere Gange i kogende Vand eller ligefrem koge dem og bortkaste Kogevandet. Herved gaar jo en Række værdifulde Bestanddele tabt, f. Eks. Næringssalte, Sukker og Æggehvidestoffer. Tyske Undersøgelser synes nu at have godtgjort, at Blancheringen er overflødig. Det er tilstrækkeligt at tilsætte Vand og saa henkoge. Den naturlige Smag holder sig saa ogsaa bedre.

Fedt og Sæbe af Vindruekærner. Krigen har jo gjort opfindsom, naar det gjaldt om at finde Erstatningsmidler. I Østrig fremstiller man Olie af Vindruekærner. Den kan bruges baade som Taffelolie og til Fremstilling af Sæbe. I Amerika begyndte man allerede i 1914 paa denne Fabrikation, og i 1915 har man udvundet over 1/2 Million Pund Olie.

Opbevaring af Citroner. Naar Citronerne er billige, burde man hengemme disse fortrinlige Frugter til den dyre Tid. En god Metode er følgende: Fuldstændig friske og saftige Frugter omvikles med et tæt Lag Silkepapir og lægges i en ny Stenkrukke paa et fingertykt Sandlag. Frugterne maa ikke røre hverandre. Efterhaanden som man lægger nye Lag ned, maa man passe godt paa at udfylde alle Aabninger med Sand. Sandet maa først være fuldstændig renvasket, saa Vand ikke kan medføre mere Snavs fra det, og derefter tørres godt i Ovn eller i Luften, og saa først bruges, naar det er afkølet. Øverst i Krukken lægges et Lag Sand paa ca. 10 cm. Krukken opbevares paa et luftigt eller tørt Sted. Naar man tager Citroner af Krukken, maa man sørge for at dække de andre godt til, for at Luften ikke kan naa ned, da de ellers skrumper ind eller bliver plettede eller mugne.

Fra Arbejdsmarken.

Fodturen efter Aarsmødet var fornøjelig. Man sover godt paa Høloft ude ved Svinkløv, og det er herligt at leve under saa primitive Forhold som paa en vegetarisk Tur. Kosten bestaar af Brød, Margarine, Frugt og Grønsager; den er nem at tilberede og yderst billig. Græsmarker og Skovskrænter osv. er ogsaa langt mere tiltalende Spisesteder end Hotelværelser. Svinkløv er en bedaarende Oase i Klitterne, Bulbjerg en storslaaet Klint, Hederne herlige at vandre i, Udsigten fra Himmelbjerget skøn at skue. Intet Under, at Tilværelsen i saadanne Omgivelser og med godt Kammeratskab mellem Deltagerne bliver lys og lykkelig. Vi havde blot gerne delt den med endnu flere. Men vi samles igen og flere med os næste Aar paa Fyn.

Forresten har vore maanedlige Fodture i Københavns Omegn faaet rosende Omtale i det svenske „Vegetarianen". Der er heller ingen Tvivl om, at det er et godt vegetarisk Arbejde at gaa Fodture. Forsøg det rundt omkring ved Afdelingerne.

Sydfyns Afd.s Sommermøde den 6/7 forløb udmærket. Foreningen havde indbudt Hr. Forstander *Clausen*, Skaarup Landbrugsskole, med Frue, Lærere og Lærerinder ved Skolen, samt Eleverne til en Sammenkomst paa „Anka". Kl. 6 serveredes skaaret Smørrebrød, og alle de unge forbavsedes sikkert over det flotte Syn, som Bordet frembød med dets mange Sorter af vegetarisk Paalæg. Desserten var Jordbær, som for Størstedelen var givet af Hr. *Oluf Johansen* og Frue, som vi herigennem sender en varm Tak for deres Betænksomhed. Efter Bordet blev de forskellige Slags Paalæg gennemgaaet og forklaret for Eleverne af Frk. *Anna Nielsen*. Saa vekslede Taler og Sang Aftenen igennem, og jeg tror, at vi naaede vor Hensigt: at udbrede Kendskab til vegetarisk Mad paa en god og fornøjelig Maade for de 75 Deltagere. Det vil sikkert sætte sine Spor, naar alle de unge vordende Husmødre snart spredes over alle Danmarks Egne.

Paa Dragørfort afholdt Lærer *Egerod* inden sin Hjemsendelse 28/8 et Foredrag for Fortets Besætning om Vegetarismen. Paa Grund af stigende Nysgerrighed og Undren ved Foredragsholderens daglige Levevis og som Følge af stadige Diskussioner var man mødt næsten fuldtallig og paahørte med megen Interesse det indgaaende Foredrag. Paa Opfordring fortsattes 30/8 med et Foredrag om Naturhelbredelse.

Møder og lign.

Til Fodtur førstkommende Søndag d. 3. Septbr. samles vi ved den røde Port ved Klampenborg Kl. 8[45] (Tog fra København Kl. 8[10]) og gaar nordpaa, dels gennem Skoven og dels ad Strandvejen. Den medbragte Frokost indtages paa Lokeshøj mellem Skodsborg og Vedbæk.

Sydfyns Afdeling er indbudt til at besøge Hr. *Bønlykke* og Frue i Holmdrup Søndag den 10. Septbr. Kl. 3. Cykle- eller Spaseretur.

Studiekresen afholder Møde i „Pomona" *Tirsdag d. 12. Septbr. Kl. 8½*

Hr. Kemiker *Otto Schumacher* vil tale paa Tysk. Emne: „Über die Regionenlehre in der Augendiagnose". Diskussionen føres paa Dansk. Kun Adgang for Medlemmer af D. V. F.

Tilbud.

Undertegnede skal holde Foredrag i Skive Mandagene d. 2., 9. og 16. Oktober. I Forbindelse hermed kan jeg tilbyde Afdelinger af D. V. F. eller andre interesserede at afholde *Foredrag om Vegetarismen* i Byer, der ikke ligger for langt af Vejen, enten en af de 3 Søndage eller en af de 2 første Tirsdage. Der bliver ikke Tale om noget Honorar, men kun om Dækning af mine forøgede Udgifter til Rejse og Ophold. Nærmere Aftale ved Henvendelse inden d. 17. September til

Ingeniør *P. Schrøder*,
Holte.

Litteratur.

Oluf Egerod: **Om Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager.** Praktisk Vejledning for Husmødre. F. Kamlas Boghandel, Kbhvn. 25 Øre.

Forlæggeren har her i ét Hefte samlet 2 Afhandlinger om det i Øjeblikket aktuelle Spørgsmaal, Opbevaringen af Frugt og Grønsager. Det lille Hefte giver god Besked samtidig med, at det slaar kraftigt til Lyd for at bruge mere og mere af vore naturlige Næringsmidler. Anbefales alle Husmødre til eget Brug og til Agitation.

Vejledning i maskintekniske Spørgsmaal gives af

P. Schrøder,

Cand. polyt., Maskiningeniør,
Nørregade 7[1], Kbhvn. Tlf. 8767.
Projektering af Nyanlæg
Tilsyn og Kontrol med ældre Anlæg.
Undersøgelse af Driftsøkonomi.

„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.

Vegetarisk Litteratur.

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

Dansk vegetarisk Forenings Smaaskrifter à 25 Øre:

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

Dansk vegetarisk Forenings Smaaskrifter à 10 Øre:

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

Enkelte Numre af »Solblink« 0,10

Bestilling modtages ogsaa paa al anden vegetarisk Litteratur.

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

Vegetarisk Oplysningskontor,

Nørregade 7, [1], Kbhvn. Tlf. 8767,

giver Oplysninger om alt vedrørende Vegetarismen, Foreningen og dsl.

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 7[1], 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. *Vegetarisk Pensionat*, Søren Møllersgade 10, Randers. *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.

Alle moderne Forsikringer

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

Højeste Pris

gives for gode brugte Herre-, Dame- og Børneklæder, Fodtøj, Linned, Sengklæder m. m.

Carl Hansen,
Gormsgade 3[1]. Havehuset.

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. Rollike.

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

Mange andre Frugt- og Urteblade faas ved direkte Henvendelse til

Dansk Frugt- & Urte-Te Comp.
Godthaabsvej 62, København F.

»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.
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.

Alle Sundheds-Fødevarer

specielt for Vegetarer.

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

Alle Varer til vegetarisk Levemaade som:

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

Franko for 10 Kr. med 5—10% Rabat.

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

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

Speciel Afdeling for Sundheds-Underbeklædning.

NS Sanafer

St. Kongensgade 36-38, Kbhvn K.

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

For Vegetarer anbefales Honning fra P. A. E. Müller (Københavns Honninghus), Graabrødretorv 4. Telf. Byen 3685
Motto: Enhver, som daglig Honning nyder den dobbelt til sin Sundhed yder.

VEGETARISK RESTAURANT
POMONA
NØRREGADE 7, 1. SAL
LIGE OVERFOR FRUE KIRKE
TELEFON CENTRAL 8767
Rabatbilletter!
Ingen Drikkepenge!
Ingen Tobaksrygning!
Hyggelige Lokaler!
Stort Bladhold!

Annoncepris: 10 Øre pr. 1-spaltet Petitlinje eller 12 Kr. pr. Side. **Rabat:** 10 pCt. for mindst 3 Gange, 25 pCt. for 12 Gange.
Abonnementspris: 1,50 Kr. aarlig plus Postpenge. Kan bestilles paa alle Postkontorer og hos Landpostbudene.

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