

Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod, Vanløse,
Tlf. Vanløse 127. Postkonto 282,
Udgives af Dansk vegetarisk Forening, Vanløse.

14. Aargang | 8. November 1920 | Nr. 11

Indhold: Vegetarisme og Grønsager. — Spredt og samlet. — Fra Arbejdsmarken. — Fortegnelse over vegetarisk Litteratur. — Møder og lign. — Annoncer.

Vegetarisme og Grønsager.

I en Anmeldelse i „Vegetarianen" af Redaktør *Saxons* nye Bog, „Konsten at bli' gammal, men vara ung", skriver den kendte Læge *Hj. Selldén* bl. a.: „Jeg benytter Lejligheden til indtrængende, energisk og vedholdende at udraabe for hele Verden — men først og sidst til hine brave Mennesker, som annoncerer med „Vegetariske Hvilehjem" — i Himlens Navn, lad os blive fri for Grønsagerne!!! Vegetarisme er ikke „Grønsager" og allermindst latrinstinkende Kaal og Spinat samt Rabarber! Nej, den rette Kost for Vegetarer er „Frugt og Brød" samt nu og da lidt Grønsager til Afveksling, helst Raakost; men absolut ikke udkogte og vitaminberøvede Grønsager, som kun er af det onde. Lad os ogsaa blive fri for Frugtsuppe, især Rabarber- og Æblesuppe med sine udkogte, smagløse Æblestumper! „Nu er Doktoren for streng", indvender man, „det er umuligt at skaffe Frugt til alle Gæsterne!" Godt, men lad saa være med at narre os med den vildledende Annonce: „Vegetarisk Hvilehjem". Jeg tror nemlig, at intet har skadet Vegetarismen saa meget og bortskræmt saa mange Nybegyndere som netop disse forbistrede „Grønsager", som ved ufornuftig Tillavning er bleven berøvet sine Smagsstoffer, sine Næringssalte og Vitaminerne, og som kun foraarsager Kneb og Rumlen i vore stakkels Maver, som gør kraftigt Oprør mod dette ufysiologiske „Mavefyld", som ikke fortjener Navn af Menneskeføde." Og herefter citeres følgende af Saxons Bog: „Planteføden, som skal spises, bør ikke blot være fuldmoden, men ogsaa solmoden — alt, hvad vi spiser, er (eller bør være!) opsamlet Solkraft. — Vor Næring er Frugt, Korn og Nødder. Dette er Menneskeføde. Alt andet, som vi spiser, er Kreaturfoder, eller Surrogat, om man hellere vil."

Ved *F. J.*

Spredt og samlet.

Rationeringen. Husk at indsende Kvittering etc. for Decemberrationeringen i god Tid, helst ikke senere end 10. Dec. Hvad der indkommer senere kan ikke forventes ekspederet før efter Nytaar. Mærk nøje Vejledningens Bestemmelser.

Frugtindkøbet. Cox Orange koster: Extra udsøgt 2,25 kg, udsøgt 2,10 kg, 1. Størrelse 235 Stkr. og mindre pr. Kasse 2,00 kg, 2. Størrelse 252—288 Stkr. pr. Kasse 1,80 kg, 3. Størrelse 306—342 Stkr. pr. Kasse 1,60 kg.

Bestillinger maa indsendes hurtigt.

Desværre var der en Del Bestillere af Cox Pomona, der ikke kunde faa

den ønskede Frugt, fordi Høsten dels havde været meget ringe, og fordi Leverandørerne havde disponeret over Beholdningen, forinden en Del af Bestillingerne indløb. Jeg haaber, den som Erstatning leverede Frugt maa have gjort Fyldest for den manglende. Kartofler og Gulerødder har der kun været ganske faa Forespørgsler om; de kommer derfor ikke i Betragtning i Aar. Husk saa, at Bestillingerne maa indsendes omgaaende; der er nemlig ikke ubegrænsede Beholdninger af Cox Orange, og den, der kommer først, faar først.

Wilh. Date,
Sct. Annægade 47, Kbhvn. C.

En ny vegetarisk Koloni af international Karakter er dannet i Paraguay. Oplysninger gennem Mr. D. Al. Alcock, 166, Sydenham Road, Sydenham, London, S. E. 26.

Tysk vegetarisk Forening beder os hjælpe sig over de trange Tider. Bidrag modtages gerne af Oplysningskontoret, Postkonto 282.

Den nye Nobelpristager Prof. *Aug. Krogh* har i Interview til flere Blade udtalt, at han har paavist, at Kulhydrater (Melstofferne) har 10 % større Nyttevirkning for Muskelarbejdet end Fedtstoffer. De, der har strængt legemligt Arbejde, bør altsaa spise rigeligt med Brød og Kartofler, mindre Smør, Margarine, Flæsk, Fedt. Melstoffer er det billigste og bedste Brændsel for Legemet.

Dette er jo ikke noget nyt for Vegetarerne. Men det er interessant at se, hvor vore Erfaringer stadig bekræftes ved de videnskabelige Undersøgelser.

Hr. Vodders Sparesmør har staaet godt omtalt i den kbhvn. Presse i Oktober. Opskriften bliver optaget i vor nye Udgave af Vegetarisk Paalæg og Salater, der kommer i en nær Fremtid.

I Provinspressen har der staaet en Skrøne om „Spiritus-Tobak-Kød", der beskylder os for paa den internationale Antitobakskongres i Sommer at have talt for Forbud mod Kød. Det kunde jo ikke falde os ind. Historien er fabrikeret for at skræmme Publikum væk fra de ideale Bestræbelser, vi repræsenterer. Formanden for vor Afd. i Aalborg sendte os et Udklip af Artiklen i Aalb. Stiftstid., der saa optog et Gensvar fra os. Hvorfor har vore Læsere fra andre Kanter af Landet ikke sendt os Udklip, saa vi kunde have imødegaaet Historien der ogsaa!

Ny Frugtforretning. Vort kendte Medlem, *Alb. Johansen,* (Frugtteen!) aabner $^{12}/_{11}$ 20 en Frugthandel i Ad. Steensallé 12. Anbefales Medlemmer. Se Annoncen!

I Annoncen om Linkes Sauceextrakt var Adr., St. Pederstræde 34, sidste Gang galt anført. Foruden der og i Sanafer faas Extrakten paa „Agitatoren"s Kontor, Frederiksberggade 19 ^{2}. B.

Hvor skal vi spise? Ifølge Anmodning fra Medlemmer har Formanden forespurgt Kvindernes alkoholfrie Restauranter, om de ikke vilde føre vegetariske Retter. Bestyrelsen har nu svaret, at man ikke kunde efterkomme Anmodningen, da man for det første havde saa travlt, for det andet vilde ingen spise den Mad etc. Vi henviser igen vore Læsere til Kvindelig Læseforening og især *Veg. Restaurant, Løvstræde 8* ^{1}, som vi paa det bedste anbefaler. Endvidere kan Vegetarerne jo ofte spise den ene Ret i Folkekøkkenerne og saa desuden faa Kartofler med Smør eller Sauce til Formadspris. Vi spiste selv saadan en splendid Middag forleden for 70 Øre og fortrød det ikke.

Forresten kan det maaske interessere, at en Dame nu i 2½ Aar forgæves har søgt Lejlighed, hvor hun kunde drive veg. Pensionat. Hvem hjælper hende til en Lejlighed? Opl.kontoret modtager Meddelelse.

Vor Litteraturliste i revideret Stand findes i dette Nr. af „Solblink". Vi beder vore Læsere underkaste den et nøje Studium og foretage Indkøb. Der er flere nye Numre. Vi gentager: Det er en Livsbetingelse for Foreningen at sælge megen Litteratur. Medlemskontingentet forslaar hverken halvt eller helt til „Solblink" engang, langt mindre til vore øvrige Udgifter (Porto-, Papirprisforhøjelse etc.) Vore 3 Smaaskrifter Nr. 12, 18, 21, der i disse Dage udkommer i nye Oplag sluger et Par Tusind Kroner. De maa hjælpe os at sælge Bøgerne (brug dem som Gaver), for at vi kan faa det til at løbe rundt — og faa arbejdet for Sagen.

Maja Angelo: *Vegetariske Opskrifter,* 5. Udg. (Smaaskrift Nr. 12); *75 Kartoffelopskrifter,* 3. Udg. (Nr. 18) og *Vegetariske Paalæg og Salater,* 2. Udg.

(Nr. 21) foreligger om kort Tid i en paa Grund af de særlige Forhold noget ændret Skikkelse. Prisen bliver ca. 60 Øre pr. Stk. Køb og spred dem.

3. Udgave er *Oluf Egerods* Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager nu udkommet i. (60 Øre), Samtidig er *Maja Schrøders* 100 veg. Middage udkommet i 2. Oplag (50 Øre). Begge Bøger fra Kamlas Boghandel. De faas gennem Veg. Oplysningskontor, Vanløse.

Fra Dansk Bogforlag har vi faaet tilsendt flg. 2 Bøger: *L. Muderspach:* I Ly af Sundhedens Love. Praktisk Sundhedsbog for de tusinde Hjem. 224 Sider, 5 og 4,50 Kr. og *Julia Suckdorff:* Kærlighed og Lykke. 136 Sider. 3,75 og 3,25 Kr. Den første er en Sundhedslære paa vegetarisk Grundlag, den anden behandler smukt Forholdet mellem Ægtefæller etc, paa kristeligt Grundlag. Faas begge gennem Veg. Opl.kontor, Vanløse.

Fra Jespersens Forlag har vi modtaget Lavr. Jørgensen: Frugthaven, 41 S., 25 Øre — L. Hansen: Køkkenhaven, 27 S., 50 Øre — L. Hansen: Stuegartneren, 24 S., 25 Øre. Faas gennem os.

El. Hansens fortræffelige *Vegetariske Kogebog*, 2. Udg., 120 Sider, har vi købt et større Oplag af og sælger den til — mærk Prisen — 1 50 Kr. frit tilsendt, naar Beløbet indsendes med Bestillingen. Da Bogen med de øjeblikkelige Priser er 4,00 værd og som Kogebog betragtet er anbefalelsesværdig, haaber vi paa et hurtigt Salg.

Følgende 4 Skrifter slaar vi paa ny til Lyd for, da de er en stor Udbredelse værd: *Saxon*, Konsten at bli gammal, men vara ung, 3,00; Dr. med. *Keller Hoerschellmann*, Raakost, 0,70 og *Vegetariske Krigstidsopskrifter* I og II fra Kbh. Afd.s Demonstrationsmøder, à 0,25. Faas gennem vort Kontor.

Saxons nye Bog anmeldes saaledes i Afholds-Dagbladet af den faste Anmelder: „„Konsten at bli gammal, men vara ung" er et i spøgefuld og underholdende Form fremsat Indlæg for Vegetarismen. Altsaa ikke en tør Prædiken Du skal — og Du skal ikke. Men en Samling Smaahistorier, Lignelser og Anekdoter, som man tænker over, morer sig over — og husker! Det er altsaa en morsom Bog, og det er en nyttig Bog. Thi Kød er dyrt, og vil man ikke blive ren Vegetar, vilde man dog kunne lære at spise meget mindre af det og forstaa, at der gives nok saa naturlige Levnedsmidler end som det. Grethe Mill."

Bogen koster 3,50 + Porto og faas fra Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse, Postkonto Nr. 282.

Benno Buerdorffs to fortrinlige Smaabøger: „De statsøkonomiske og verdenspolitiske Følger af Kødspisning" og „Vejen til Lykke" har vi købt et større Oplag af i Haab om at faa de fortrinlige Tanker, der er nedlagt i dem, spredt i vide Kredse. Køb dem strax! (à 30 Øre. Katalognummer 46 og 47.)

Medarbejdere søges. Er der nogle af vore Læsere, der kunde interessere sig for at bearbejde fremmede Tidsskrifter, Avisudklip (ogsaa danske) etc. til „Solblink", bedes de henvende sig til Red.

Medlemsmærkerne koster nu 1,15 + Porto. Faas gennem Veg. Oplysningskontor, Vanløse. Postkonto Nr. 282. De bør bæres af alle. Kan bruges som Slipsnaal.

Fra Arbejdsmarken.

Ved Husmandsudstillingen i Slagelse 25. Sept, repræsenteredes vor Forening af Insp. *Bloch* og Landm. *Jac. Hansen*, der fremviste og solgte vor Litteratur og iøvrigt agiterede for Sagen.

I Holsteinborg Afholdsforening talte Insp. *Bloch*, Dalmose, 28/9 om Vegetarismen, efterfulgt af en udbytterig Diskussion og et godt Litteratursalg. Hr. B. fortsætter i andre af Egnens Afholdsforeninger. *Hvem gaar hen og gør ligesaa!*

Aarhus Afdeling har igen afholdt to Kursus. Fru Frida Hansen demonstrerede den 21. Septb. Henkogning af Grønsager og andre Opbevaringsmetoder for en større interesseret Forsamling i Mødesalen, Nørre Allé 30, og Litteratur solgtes.

Endvidere i Tilslutning til Gartnerforeningens Landsudstilling af Frugt holdt Fru Hansen et Kursus i Fremstilling af vegetariske Retter og Konservering af Frugt. Interessen var udmærket. Samtidig benyttede man Lejligheden til at udstille Litteratur og Prøver af henkogt Frugt.

Den righoldige Udstilling fra hele

(Fortsættes Side 105).

Vegetarisk Litteratur.

Som Gaver til Jul, Fødselsdage o. s. v. anbefales det at anvende et passende Udvalg af Dansk vegetarisk Forenings Smaaskrifter o. s. v. Man vil paa denne Maade i høj Grad forene det nyttige med det behagelige, støtte Vegetarisk Forening og udbrede Kendskab til Vegetarismen. Da Udgivelsen af „Solblink" sluger mere end hele Medlemskontingentet, maa Foreningen til Løsningen af sine Opgaver skaffe sig Indtægter ad anden Vej. En af Hovedindtægtskilderne er Salget af vegetarisk Litteratur. Ved Bestilling er det tilstrækkeligt at opgive Bogens Nr. Det er lettest at indsende Beløbet — + Porto — paa Indbetalingskort til vor Postkonto 282, og saa paa Kuponen notere Bøgernes Numre.

Vegetarisk Oplysningskontor.
Vanløse.
Telf. Vanløse 127.
Postkonto Nr. 282.

Bogfortegnelse:

Nr. 2.	*Mich. Larsen*: Sygdom og Helbredelse ved Naturens Hjælp . .	0,50
- 22.	*Oluf Egerod*: Lægernes Vildfarelser (D. v. F.s Smaaskrift Nr. 22)	0,75
- 3.	*Anna Fischer-Dückelmann*: Husmoderen, Hjemmets Læge . .	22,00
- 4.	*Carl Ottosen*: Vejen til Sundhed	6,50, 6,00 og 5,00
- 5.	— *Hærdning* for Sundhed, Livskraft og Evnerigdom	5,00 og 4,00
- 6.	— Vort Undertøj	0,75
- 8.	*O Olvik:* Min Hjemmekur	4,25
- 9.	— Kjønslivet og dets Sygdomme	3,75
- 10.	— Barneplejen efter Naturlægemetoden	0,40
- 30.	— Vaksinationens Farer. Koppernes naturlige Aarsager, samt naturlige Beskyttelses- og Helbredelsesmidler	1,50
- 31.	— Kampen mod Tuberkulosen	1,25
- 32.	— Vore almindeligste Bad og deres Virkninger	0,40
- 33.	*L. Kuhne*: Den nye Helbredslære	7,50
- 67.	*L. Muderspach*: I Ly af Sundhedens Love	4,50 og 5,00
- 68.	*Julia Sucksdorff*: Kærlighed og Lykke.	3,25 og 3,75
- 34.	*Matti Helenius*: Alkoholspørgsmaalet	5,00
- 35.	*Larsen-Ledet*: Haandbog i Alkoholspørgsmaalet	1,00
- 57.	**K. Kristensen*: Vil Bibelen ikke have Forbud mod Spiritus . .	1,00
- 36.	**„Bort med Tobakken"*: Tobakkens Bekæmpelse	0,50
- 37.	**J. M. Borup*: Det store Brændoffer (Mod Vaccinationen) . . .	0,25
- 38.	*V. Vallberg*: Vad var och en bör veta om ögondiagnosen . . .	1,50
- 39.	*O. Olvik*: Naturlægens Kogebog	5,50
- 40.	*Joh. Ottosen*: Rationel Ernæring og Madlavning . . . 14,00 og	12,50
- 41.	*Carl Ottosen*: Frugt og Nødder	0,50
- 42.	*Marie Lindberg:* Vegetarisk Kogebog. 2. Udg.	4,50
- 64.	**El. Hansen*: Vegetarisk Kogebog, 2. Udg..	1,50
- 43.	*Lodovica Nilsson*: Hvad skal vi spise	0,75
- 44.	**Anna Ullerup*: Vegetariske Vink	1,00
- 45.	*Mary Johansen*: 50 vegetariske Retter	0,50
-55-56.	*Maja Schrøder*: 100 Middage 2. Udg.	0,50
- 60.	— Hjemmebagning	0,25
- 62.	*Oluf Egerod*: Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager. 3. Udg.	0,60
- 59.	— Sommerdrikke og andre Drikkeopskrifter	0,25
- 58.	*Hoerschellmann*: Råkost	0,70
-65-66.	Vegetarisk Forenings Demonstrationsopskrifter à.	0,25
- 46.	**Benno Buerdorff*: De statsøkonomiske og verdenspolitiske Følger af Kødspisning	0,30
- 47.	* — Vejen til Lykke	0,30

Nr. 48.	*„C“: Videnskabens Vidnesbyrd mod Kødiæt	0,10
- 49.	*Sigurd Svensson*: Kreaturlöst jordbruk	0,50
- 50.	*Ludvig Ankenbrand*: Fruktträdens skadebringare och deres bekämpande	1,00
- 69.	*L. Hansen*: Køkkenhaven	0,50
- 70.	— Stuegartneren	0,25
- 71.	*Laur. Jørgensen*: Frugthaven	0,25
- 51.	*„*Dansk vegetarisk Forening*“ *Kbh. Afd.*: Vore Sange	0,25
- 52.	**J. L Saxon*: Vort Fremtidsmaal. Vegetarernes Opsang. Med Noder for Klaver	0,10
- 61.	— Kunsten att bli gammal, men vara ung	3,50
- 63.	*Andr. Møller* En ny Verdensorden	0,75
- 72.	— — Et jævnt og muntert Liv	0,75
- 53.	**Ingeborg Andersen*: Historier om lille Georg (for Børn)	0,10
- 54.	Medlemsemblem	1,15

Dansk vegetarisk Forenings Smaaskrifter:

Nr. 12.	**Maja Angelo*: Vegetariske Opskrifter. 5. Udg. **)	ca. 0,60
- 18.	* — 75 Kartoffelopskrifter. 3. Udg. **)	ca. 0,50
- 19.	**N. Klougart*: Jordbrug uden Kreaturhold	0,25
- 21.	**Maja Angelo*: Vegetarisk Paalæg og Salater **)	ca. 0,50
- 11.	**Saxon*: Hollands lykkeligste Mand	0,10
- 13.	**Mich. Larsen*: Vegetarismen og Næringsinstinkterne	0,10
- 14.	**Benno Buerdorff*: Næringsværdien af Frugt	0,10
- 15.	**Maja Schrøder*: Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager	0,10
- 16.	**Mich. Larsen*: Badebehandling i Hjemmet	0,10
- 17.	— — Hvad er den bedste Kost for Moderen under Svangerskab og Diegivning samt for Smaabørn under og efter Afvænningen?	0,10
- 20.	* — — Børnesygdomme	0,10
„Solblink“ pr. Aargang (+ Postpenge)		2,50
Enkelte Numre af „Solblink“		0,25

Paa de med * mærkede Bøger gives 20 % Rabat, naar man køber mindst 5 Ekspl. af hver eller for mindst 5 Kr.

Oplysningskontoret modtager ogsaa Bestilling paa al anden vegetarisk Litteratur.

En Del af de ovennævnte Skrifter vil tillige kunne faas hos Formændene for de lokale Afdelinger af D. V. F. og paa Foreningens Møder. Alle Bøgerne faas hos Nordisk Sundhedsforlag, Istedgade 7, Kbh. B.

**) Den endelige Pris fastsættes, naar de nye Oplag i Slutningen af 1920 er færdigtrykte. Af de tidligere Udgaver haves endnu nogle ganske enkelte Exempl. tilbage.

Landet varede fire Dage fra 7.—10. Oktober og blev besøgt af mange frugtinteresserede Mennesker. Afdelingens Sekretær, Hr. *Thomsen*, solgte godt af vor udstillede Litteratur.

Ved Havebrugsudstillingen i Aakirkeby 25.—26. Sept. var Vegetarismen repræsenteret af vor energiske Forkæmper, Fru *Mary Petersen*, der udstillede og solgte vor Litteratur samt vegetarisk Smørrebrød. Aviserne giver hende en rosende Omtale, og vi stemmer i med en Tak for det gode Arbejde.

Aalborg Afdeling var repræsenteret paa paa den lokale Kolonihave-Udstilling 15., 16. og 17. Oktbr. med en særdeles smuk og stadig skiftende Samling vegetariske Retter tillavede af Fru Bönsdorff, Fru Ida Jensen, Frk. Christensen og Fru Møller. Da Damerne paa Udstillingens sidste Dag henad Aften begyndte at lave det hele i Smørrebrød og sælge det, var Trængslen lige ved at blive faretruende. Litteratursalget indbragte godt 100 Kr. Et Par nye Medlemmer indmeldtes, og Z. H. Lauridsen holdt et Par korte Foredrag, naar der var mange indenfor Hørevidde. Pressen var velvillig rosende.

Yogi Zilads.

Sportsmanden og Vegetaren Hr. *S. M. Brechwoldt* gjorde stor Lykke med sit interessante Foredrag i Københavns Afdl. den 4. Oktbr. om sin Kamp mod Sygdom og Alderdom. Salen var stuvende fuld af interesserede Tilhørere.

En interessant Diskussion paafulgte Foredraget. *H.*

Københavns Afdl.s Møde d. 18. Oktb. var godt besøgt. Hr. Assistent *Fr. Madsen* talte som vanligt muntert om sine Erfaringer, og da der blev givet Forsamlingen Lejlighed til at stille Spørgsmaal, fik Foredragsholderen travlt med at besvare samme. *H.*

Møder og lign.

I Ordrup taler Lærer *Egerod* Søndag 14. Novb. Kl. 4, Ordrupvej 79 (N. I. O. G. T.s Kresmøde) om Dyrtiden.

Københavns Afdelingen. *Mandag d. 15. Novbr. Kl. 8.* Hr. *Aa. Psilander* taler i Rosengaarden 14 [1] om, *„Hvorledes man undgaar kroniske Sygdomme".*

Mandag d. 29. Novbr. Kl. 8. Overlæge *Carl Ottosen,* Skodsborg, taler i Rosengaargen 14 [1] om *„Ernæringen i vore offentlige Anstalter."*

Mandag d. 13. Decbr. Kl. 8. Hr. Sekretær *Werner Blædel* taler i Rosengaarden 14 [1] om *„Sindsbevægelse".*

Aalborg Afdeling afholder Medlemsmøde 2. Tirsdag i hver Maaned i Skipper Clementsgade 5.

Aarhus Afdeling samles sidste Tirsdag i hver Maaned paa Lysbadeanstalten Kl. 8.

ANNONCER

Vegetarisk Enepige

søges til et herskabeligt Hus. Ikke megen Selskabelighed. Løn efter Overenskomst. God Frihed.

Fru Holtermann,
Østbanegade 17.
Telf. Øbro 721 (Bedst Formiddag).

Plads søges

som Elev i Frugthavedyrkning og Frugtdrivning. (Vegetarisk Kost ønskes), er 28 Aar; kendt med almind. Havebrug; Anbefaling haves.

Marius Mortensen,
Bølling By, v. Skjern.

En ung dannet Dame

søges til at spadsere og læse Lektier med en lille svagelig Pige i Tiden mellem 2—6, ikke Onsdag og Søndag.

Tora Christiani-Bruun,
Øster Farimagsgade Nr. 77 [1].

Gemmefrugt.

Spiseæbler . . . 45—65 Øre pr. ½ kg.
Madæbler . . . 40—60 - - - -
kun 1. Klasses holdbar Frugt. 2. Sortering billigere.
Omhyggelig Emballage i Træuld.
Tlf. 814. O. Falkø „La Reine", Svendborg.

Albert Johansen

aabner
Fredag den 12. November
en for Vegetarer tiltalende
Frugt- og Grønthal
Adolf Steens Allé Nr. 12,
Hj. af Sofievej. Aaben Kl. 9—5.
Telefon Nora 3629 v.
Bestillinger til Vinterforbrug modtages gerne straks.

Fysisk Kuranstalt

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge Carl Ottosen:
St. Kongensg. 36-38. Kbhvn. K.
Telf. 9656.
Forlang Prospekt.

INDREGISTRERET L. S.E. VAREMÆRKE.
Linke's Sauce Ekstrakt
Anvendes af de af Overlæge Carl Ottosen (Skodsborg) ledede Sanatorier, Klinikker og Kuranstalter
Hovedopl. hos: **„Sanafer"**, St. Kongensg. 36 og **Harry Sabroe**, St. Pederstr. 34

Strømper, Undertøj, Forfødninger.

Jydsk Trikotageudsalg & Maskinstrikkeri
Skindergade 15, G. Björck.

Kemisk Tøjrensning.

C. Lindelof, H. C. Ørstedsvej 66
10% til Medlemmer.

Nyt Missionshotel, Aarhus.

Frederiksgade 77. Veg. Kost faas.

Frydenstrand Sanatorium.

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Fodtøj.

Vagtholms Fodtøj, Gl. Kongevej 173.
Tlf. Vester 2282 y.

Telefoner Central 96 56 96 57 96 58

A/S Sanafer

Telefoner Central 96 56 96 57 96 58

St. Kongensgade 36-38

I. **Kolonialafdeling:** Kolonial, Konserves, Sundhedsfødevarer, diætetiske Præparater m. m.

II. **Afdeling for Hygiejnisk Underbeklædning og Sundhedsplejeartikler** af enhver Art.

Medlemmer Rabat.

Husholdningskonsulent: *Fru Johanne Ottosen.*
Hygiejnisk Konsulent: *Overlæge Carl Ottosen.*



Altid friske Specialiteter
for Vegetarer,
Sukkersyge
og Afholdsfolk.

— Medlemmer Rabat. —

Udsøgte Kolonialvarer til Dagspris.

— Aaben hele Ugen. —

Specialforretningen „SANA“, Skindergade 28. — Kbhvn. — Telefon 5650.

Nyt illustreret Katalog

over

Blomsterløg, Frugtbuske og Træer

samt øvrige Planteskoleartikler tilsendes paa Forlangende gratis og franko. D. V. F.s Medlemmer Rabat.

Ullerød Planteskole og Frøhandel

Giro-Konto 6368. pr. Hillerød. Telefon Nr. 390.

Rationel Ernæring og Madlavning af Fru *Johanne Ottosen*, Skodsborg.

Tredie meget forbedrede Udgave med Opskrifter paa over 1100 forskellige Retter samt et særegent Afsnit om Børneernæring, Svangerskabsdiæt, Diegivningsdiæt, Sygediæt for Mavekatarrh, Sukkersyge, Gigt o. s. v. af Overlæge *Carl Ottosen*. Over 600 Sider. Rigt illustreret. Pris 14 Kr. indb.

50 vegetariske Retter til Frokost, Middag og Aften af Fru *Mary Johansen*. Pris 50 Øre.

Vejen til Sundhed af Overlæge *Carl Ottosen*. Anden meget forbedrede Udgave. Henved 400 Sider. Rigt illustreret. Pris heftet 5 Kr. — indb. 6 Kr.

Vort Undertøj af Overlæge *Carl Ottosen*. Pris 75 Øre.

De seksuelle Spørgsmaal i Hjem og Skole, en Vejledning for Mødre og Lærerinder. Pris heftet Kr. 2,75.

Vore Drenges og Ynglinges seksuelle Opdragelse, en Vejledning for Forældre og Lærere. Pris heftet Kr. 2,75.

Begge de ovennævnte Bøger er skrevne af Kommunelærerinde *Elna Panduro* og gennemset af Læge *Olav Benedichtsen*, Dr. med. Frk. *H. Reinhard* og cand. theol. & mag. *V. Balslev*.

Lægernes Vildfarelser af Kommunelærer, cand. phil. *O. Egerod*. Dansk vegetarisk Forenings Smaaskrifter Nr. 22. Pris 75 Øre.

Nordisk Sundhedsforlag,
Istedgade 7, København B.

Vegetar (specielt Plantesmør) og
Krone Vegetabil Margarine
leveres altid friskkærnet direkte fra Fabriken.
Bringes overalt i Byen. Forsendes over hele Landet.
„Kronen",
Godthaabsvej 416. Tlf. Vanløse 85.
Udsalg: **Vesterbrogade 136.**
Tlf. Vester 7355.

„Sana" Specialitet: **Sundhedsfødevarer.**
Medlemmer Rabat.
Graa Linser faas atter.
Smallegade 17. Kbh. F.
Telefon Cth. 682 x.

Skodsborg Badesanatorium
(ikke Tuberkulose).
Største Helaars Kursted i Norden
De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.
Forlang ill. Prospekt.

Raastrup Kursted samt Vegetarhjemmet „Anka"
(ved Christiansminde, Svendborg)
Vegetarisk Kost og Behandling.
Moderate Priser.
Anna Nielsen Ullerup.
Tlf. Svendborg 755.
Lukket i Vintermaanederne.

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

Vegetarisk Oplysningskontor.
Dannebrogsallé 27[1], Vanløse. Tlf. Vanløse 127

Æble-Te og Urte-Te I. og II. 50 Øre Pk.
Drik dansk Sundheds-Te!
Forsøg Æble- eller Jordbær-Te.
En ødelagt Mave bragt i Orden
ved Urte-Te-Drik af Nr. 1 eller Nr. 2.
Ødelagte Nerver ligesaa.
Nælde- Kamille- og Hylde-Te,
Perikon- Malurt- og Røllike-Te.
40 Øre pr. Pakke. 3 Pakker Franco,
Albert Johansen,
Dansk Frugt- og Urte-Te Comp.
Adolf Steens Allé 12. - Telf. Nora 3629 v.
Æble-Te og Urte-Te I. og II. 50 Øre Pk.

Annoncepris: 30 Øre pr. 1-spaltet Petitlinje eller 36 Kr. pr. Side.
Rabat: 15 pCt. for 3 Gange, 25 pCt. for 6 Gange, 33⅓ pCt. for 12 Gange

Abonnementspris: 2,50 Kr. aarlig plus Postpenge. Kan bestilles paa alle Postkontorer og hos Landpostbudene.

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.