VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

26. Årgang | 15. Juni 1932 | Nummer 6

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk Forening.
Redaktion: Stefan Vøldan, Rughaven 8, Roskilde (ansv.) og
St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

Ud vil jeg, ud —!



Udsigt fra Salgaardshøj (Vejby strand).

INDHOLD: Professor Voronoff og hans Laboratorium - af Regine Grønberg-Petersen. — Litteratur. — Forårshaven II - af cand. mag. Thomas E. Spur. — Ny vegetarisk restaurant i London - af Laura Mehrn. — Fra læser til læser. — Program for den VIII. intern. vegetar-kongres i „Eden", Berlin. — Spredt og samlet. — Foreningsmeddelelser. — Medlemsliste.

Årsmødet 1932

afholdes efter indbydelse af Københavns afdelingen i „Skovhuset", Elmevænget 55, Bagsværd

Søndag den 31. juli 1932.

Dagsorden: Valg af dirigent. 2) Beretning fra landsforeningen. 3) Regnskab. 4) Beretning og regnskab for dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond. 5) Beretning og regnskab for uddannelsesfondet. 6) Indkomne forslag. 7) Valg til landsforeningens hovedbestyrelse og børnehjemsfonden. 8) Tid og sted for næste årsmøde. 9) Eventuelt.

Forslag, der ønskes behandlet på årsmødet, må indgives til landsforeningens formand (Usserød pr. Kokkedal) senest den 30. juni.

Bestyrelsesvalg. Det bemærkes, at formanden og kassereren *ikke* tager mod genvalg.

Nærmere meddelelse i juli nr. af V. T.

FORENINGSMEDDELELSER

Møder og lignende. — Københavns afdelingen. (Adresse: Aage Flach, N. J. Fjords Allé 12, 1., V. Telf. nora 4812 u. (helst mandag og fredag kl. 7—9 aften).)

Onsdag den 15. juni kl. 19,45. Stort friluftsmøde i Søndermarken ved foden af kælkebakken ved kilden.

Søndag den 19. juni. Udflugt til Glumsø. Forlang, Glumsø billigbillet kr. 3,80 retur. Afgang fra hovedbanegården kl. 6,22, fra Valby st. kl. 6,35. Hjemkomst til Valby kl. 21,21, til København kl. 21,33. Vi skal være på Glumsø-egnen 10 timer, og i den tid skal vi gå ca. 20 km fra skønhed til skønhed i naturen, Næsbyholm storskov ved Tjustrup sø, Insåen, Mont Blanc m. m., desuden et lille besøg i Ringsted by. Mød i god tid og gå forud i toget. Frokostpakke medbringes. Vi må være mange til denne herlige tur. *A. F.*

Mandag den 20. juni kl. 20,00 prc. Mødested: indgangen til Ørstedsparken ved Nørrevoldgade lige ved teknisk skole. Spadseretur i Ørstedsparken med forklaring af statuerne ved hr. Charles Haugbøll fra foreningen „Bort med tobakken". Efter turen fælles kaffebord i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade. Mød talrigt denne aften. Det er „Alfa", der arrangerer denne tur. *A. F.*

Sct. hansaften, torsdag den 23. juni kl. 20,00 afholdes stor Sct. hansfest hos hr. Vodder, „Skovhuset", Elmevænget 55, Bagsværd. Der vil blive afbrændt bål med forventet tilladelse. Landsforeningens formand, hr. fuldmægtig St. Fink-Jensen, har lovet at holde „båltalen". Vegetarisk ungdoms sangkor synger. Selskabeligt samvær. Vi må alle være med denne aften. Tag venner og bekendte med. Hos hr. Vodder kan forfriskninger af forskellig art fås. *Københavns afdelingen. Vegetarisk ungdom.*

Onsdag den 29. juni kl. 19,45. Stort friluftsmøde ved talerstenen i fælledparken. *A. F.*

Søndag den 3. juli. Udflugt til fru Astrid Lassens kursted „Ulriksdal" ved Fredensborg. Afrejse fra hovebanegården kl. 8,33, Nørreport kl. 8,38, Østerbro kl. 8,43 form., ankommer til Hillerød kl. 9,32 form., eventuelt besøg på Frederiksborg slot, derfra spadseretur til Nøddebo, hvor vi spiser vor medbragte frokost. Sejltur over Esrom sø, derfra pr. fods til „Ulriksdal", hvor vi venter at være kl. ca. 15,00 eftm. Fra Fredensborg kl. 19,03, i København kl. 20,17. Køb returbillet til Hillerød, kr. 2,60. Frokostpakke medbringes. Agitér for stor tilslutning til denne smukke tur. *A. F.*

(Fortsættes på side 50.)

Vi beder

indtrængende de medlemmer, der endnu ikke har betalt kontingent for år 1932 og eventuelt før *omgående* at indbetale beløbet gennem vor nye postkonto nr. 28185, D. V. F. Københavns afdeling, København Ø. — De sparer derved foreningen for en del udgifter, og vi mangler pengene hårdt.

Vi vil i de følgende uger udsende postopkrævninger på medlemskontingentet for 1932 til de *udenfor byen boende* medlemmer af afdelingen, såfremt de ikke selv forinden har indsendt beløbet, og vi beder medlemmerne venligst indløse opkrævningerne ved fremkomsten. Ved selv at indsende beløbet på postgiro nr. 28185 spares opkrævningsgebyret.

Københavns Afdeling.

VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

26. Årgang | 15. Juni 1932 | Nummer 6

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk Forening.
Redaktion: Stefan Voldan, Rughaven 8, Roskilde (ansv.) og
St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

Professor Voronoff og hans Laboratorium.

Af Regine Grønberg-Petersen.

> Med vore Videnskaber og Encyclopædier er vi tilbøjelige til at glemme Guddommeligheden i disse vore Laboratorier. *Carlyle.*

Ethvert retsindigt Menneske maatte med Gru læse den Beskrivelse af Professor Voronoffs Laboratorieforetagender, som findes i „Berlingske Tidende" for 21. Marts.

Ved de Eksperimenter, hvormed Professoren nu beskæftiger sig, vil han løse Kræftens Gaade, og disse Forsøg skulde bestaa i først at gøre unge Aber gamle og saa indpode Kræft paa disse. I sandhed en Idé, som er en Mefisto værdig.

Alle kultiverede Mennesker burde lade denne Eksperimentator vide, at de ikke ønsker at drage sig en saadan Videnskabs Resultater til „Nytte". Thi — som den tyske Forfatter, Manfred Kyber, siger: „Et hæderligt Menneske (og kun et saadant kan kaldes kultiveret) vil lige saa lidt have Dyremishandlinger at takke for sit Helbred, som det vil grunde sin formue paa Tyveri og Mord". Den Udtalelse minder om den berømte engelske Digter, Robert Brownings Ord, at han hellere vilde gennemgaa de sværeste Lidelser, end at nogen Hund eller Kat skulde lide Smerter for hans Skyld. Dette er sande Kulturmenneskers Tale.

Og Kræftens Gaade løses ikke ved at fremkalde Kræft snart hos denne og snart hos en anden Dyreart, snart paa denne taabelige og snart paa en anden taabelig Maade. Den løses umiddelbart ved Iagttagelse af Menneskers Færden og Levevis og erkende, hvor lidt denne stemmer overens med de naturlige, gudgivne Love, der staar skrevne i vor organisme og i vor Samvittighed.

Naar disse grundlæggende Love for materielt og aandeligt sundt Liv krænkes saa groft og paa saa mange Maader, som tilfældet er, kan de alvorligste Følger naturligvis ikke udeblive.

Saalænge mennesker anlægger deres Liv paa trods af disse Love, saalænge vil Sygdommenes Elendighed og menneskeligt Samlivs Uhygge vedblive at eksistere.

Og ved Vivisektionens Forskningsmetode, som er udtryk for en dyb Depravation i Menneskesindet, hentes Midler frem, som blot yderligere degenererer Menneskeslægten.

Det er meget interessant, at Professor Voronoff stempler Vivisektionens Uvidenskabelighed, hvad angaar Eksperimenter med andre Dyr end netop Aber, hos hvilke han mener at være garderet, idet han udtaler, at ved Kræftforsøg paa Mus og Rotter kan man ikke slutte sig til menneskelige Forhold, „dertil er Gnaverfamilien for langt fra os", (i Paran-

tes bemærket, foretager man endogsaa Ernæringsforsøg med Rotter for at bestemme Menneskers naturlige Ernæring), men Professoren kunde meget let have draget sine egne Forsøg med ind i Uvidenskabeligheden, thi Aber er nu en Gang ikke Mennesker. Naturen hævder Arten og frem for alt Individualiteten, saa al *sand* Slutning fra Dyr til Menneske er umulig. Denne Forskning er irrationel, ufysiologisk, derfor uvidenskabelig.

Professor Hans Much i Hamburg betegner de Slutninger, der drages fra Dyr til Menneske, som „En Fejlslutning, der i sig bærer alle Tiders sværeste Vildfarelser og Fantasteri". „Hvad vi kalder medicinsk Videnskab", har han ogsaa udtalt, „Er for det meste intet andet end et ufrugtbart Vigtighedsmageri, en geskæftig Bortødslen af Tid".

Professor Voronoff fremkommer med den mærkelige Udtalelse, at Vivisektionens Fjender er inkonsekvente. Vivisektionens virkelige Fjender gaar aldrig paa nogen Akkord, taaler intet Vivisektionsforsøg. Derimod forskertser de saakaldte Dyrevenner, som forhandler med Vivisektorer og derved anerkender deres Gerningers Tilladelighed, ikke blot Retten til at kalde Vivisektionsmodstandere, men selve deres Dyrevenlighed kompromitteres herved i Bund og Grund.

Professor Voronoff beklager med Rette de 22 Patienter, som maatte lide Døden ved en Kirurgs Forsøgsoperationer. Men der er dog den store Forskel mellem saadanne Operationer paa Mennesker — at Patienterne har givet deres fulde Samtykke til Operationens Udførelse betragtes som en Selvfølge — og disse Eksperimenter paa Dyr, at Dyrene er fuldkomment prisgivne Menneskenes Forgodtbefindende, og de er tilmed ganske og aldeles *sagesløse* med Hensyn til Menneskers Lidelser, hvorimod Menneskene selv er Part i Sagen.

Vivisektionen er og bliver det mest uretfærdige Dyremisbrug, nedværdigende saavel for Eksperimentatorer som for alle, der vil drage „Fordel" af den. Ser man ikke dette, maa man være stivnet i dyb Egoisme og videnskabelig Autoritetstro.

Litteratur.

„*Raakost til Fest og Hverdag*" af Grete Scharling — 64 sider, Gyldendal.

En ypperlig lille bog.

Dr. Hammer, Thisted, har skrevet forord, og fru Astrid Lassen en udmærket orienterende indledning i korte, klare afsnit. Dr. Hammer skriver i sit forord bl. a.:

„Tilbage til levende føde, det må være løsenet nu. Johs. V. Jensen siger et sted, at præsident Wilson døde af væmmelse over menneskenes lavhed, jeg kunde fristes til at sige, at enhver læge burde dø af væmmelse ved at se, hvor forkert menneskene spiser og lever."

Efter forord og indledning følger et afsnit om „Raakost til smaa Børn" af Fru Ingrid Hartmann. Dette afsnit, som indeholder nøjagtig angivelse af næringens art, kvantum og på hvilken tid af dagen, får en særlig interesse derved, at det er baseret på fruens erfaringer med sine egne børn. For at være på den sikre side har fru H. skrevet til dr. Bircher-Benner om sin drengs kost, vægt og udvikling og har fået et meget anerkendende svar m. h. t. kostens sammensætning og iøvrigt meddelelse om, at alt hos drengen var, som det skulde være.

Derefter følger så frk. Grete Scharlings opskrifter. Det bør her anføres, at frk. S. er køkkenchef på råkost-kurstedet Ulriksdal. Om bogen som helhed kan det siges, at vi sjeldent har set en så gennemført orden og overskuelighed af stoffet. Dette gælder i særdeleshed også opskrifterne. Der begyndes med kålen, — først i rækkefølge adskillige tilberednings- og smagsvariationer af hvidkål — så rødkål — så blomkål, grønkål o. s. v. Derefter rodurterne på samme måde. Ny tiltalende anvendelse af friske asparges, bønner og ærter. Opskrifterne spænder fra de billigste til de dyrere ting, både indenfor grøntsager og frugter — tilberedninger fra det enkle til det mere sammensatte og bliver derfor, hvad bogens titel angiver: Råkost til hverdag og fest.

Også for de forskellige måltiders sammensætning gives der vejledning, f. eks. 5 daglige middage, 4 søndagsmiddage og 4 selskabsmiddage.

Tilsidst findes en indholdsfortegnelse, hvorefter man let ser og hurtigt finder hver eneste opskrift.

Forlaget har givet bogen et nydeligt udstyr og et passende format. *Stefan Voldan.*

Forårshaven II.

Af cand. mag. Thomas E. Spur.

Tilsåningen.

Det vigtige gødningsspørgsmål omtaltes i sidste artikel.

Som hovedresultat kan fastslåes:

Den bedste gødning er bladene af træer og buske samt specielt halmen af bælgfrugter.

Man behøver ikke at frygte for, at bakterielivet skal dø ved efterårsspadningen. Kvælstofbakterierne lever i en vis dybde, og har kun godt af udluftningen, der sker ved gravning. Særligt forøger forårsgrebningen deres livsbetingelser.

Man bør derfor ikke lade det blive ved grebningen, men bør efter tilblandingen af bladene og kunstgødningen foretage en grundig kultivering eller „Hegling" af jorden. Dette foregår lettest ved håndkultivator eller på større arealer med en markkultivator.

Ved den tilrådede begrænsning af kunstgødningen bliver dens virkning noget svagere, men bedre i det lange løb. Den bør særligt anvendes under hensyn til stedlig mangel af specielle stoffer.

Kalkmangel, kalimangel eller fosformangel erstattes f. eks. ved gødningskalk, 37 % kali og benmel eller superfosfat. Ved tilblandingen af kalk ses en forøget findeling af jorden, og kunstgødningen spiller tillige en rolle ved at sætte en stærkere forvitring i gang af de øvrige jorddele. Dog skal man vogte sig for at anvende store mængder, da disse kan virke forgiftende på jord eller planter.

Kvælstoffet fås bedst ved nedgravning af ærtehalm, lupinblade eller ved udsæd af bælgfrugter, der selv forbedrer jorden.

Efter gødningen må der ingen færdsel ske på jordstykket uden for ganske smalle gange, der tillader rensningen at finde sted. Jorden kan da holde sig fin og porøs hele sommeren.

For at nå det størst mulige udbytte af et foreliggende jordstykke kan man anvende blandet drift.

I midten af et bed såes høje bønner, ærter, solsikker, majs eller andre høje urter. Derefter såes et par rækker middelhøje planter og i udkanten af bedet såes en række rodfrugter. Når man lægger bedene med længderetning nord—syd, vil de høje planter ikke tage lyset fra de lavere. Planterne generer ikke hinanden. Når man ser en sund bevoksning i naturen finder man al tid planterne stående så tæt, som bladfylden tillader. Rødderne kan ofte krydses uden at skade hinanden.

Dette skyldes, at en rod foruden vandet med dets opløste salte ikke tager næring fra andet end de direkte omgivende jordpartikler, der delvist forvitrer ved berøringen med rodhårene. Det eneste sted to rødder tager næring fra samme jorddele, er det ganske lille punkt, hvor de krydser hinanden. Derimod hjælper de hinanden både med at gennembore og omdanne jorden, hvor de vokser, så de tværtimod at skade gavner hinanden, når deres vækst passer indbyrdes sammen, så den ene ikke tager alt lys fra den anden. Ved en sådan tæt bevoksning af jorden formindskes ukrudtsmængden. Dernæst holdes jorden fugtigt og fordamper meget mindre, da den er beskygget af bladene. Nogen fordampning sker der vel fra disse, men samtidig holdes ved røddernes virksomhed og hårrørskraften meget mere vand tilbage i jorden end en sparsom bevoksning, hvor jorden er mindre porøs.

Vil man samtidig gøde jorden, sår man nogle rækker kvælstofsamlende bælgplanter mellem næringsbehøvende rodfrugter og andre planter.

Kanten af et ærte- eller bønnebed kan altid med fordel benyttes til en udsæd af en række radiser eller ræddiker; de bliver da særligt veludviklede og kraftige.

Denne tilsåningsmetode er ikke alene økonomisk værdifuld, men den tager sig særdeles smuk ud, og man vil opdage, at planter, der på selvstændigt bed kan nå en højde på en kvarter meget let i samvækst med andre kan nå den tredobbelte højde og kraft.

Ny vegetarisk restaurant i London.

Nu ferien står for døren, og England heldigvis endnu er blandt de lande en dansk kan besøge uden at tabe for meget på sin valuta, vil jeg gerne henvende alle vegetarers opmærksomhed på en ganske udmærket ny vegetarisk restaurant i London, nemlig: „The Vitamin Café", 419 Oxford Street, oprettet i slutningen af 1930 af mr. Saxon — ikke vor udmærkede svenske vegetar, redaktør Saxon i Stockholm, men en lader det til, også udmærket engelsk forkæmper for sagen, mr. Edgar J. Saxon, (forhen mr. Savage), redaktør af det brillante, vegetariske månedshæfte „Healthy Life", der for 6 pence bringer 136 sider interessant stof, foruden adresser og reklamer for alt, der kommer ind under vegeterisk liv i England. Køber man blot eet sådant hæfte under sit englandsophold, har man rede paa alt vegetar-liv og færden på de britiske øer.

„The Vitamin Café" ligger centralt i Londons hjerte lige overfor „Selfridge"s store flagpyntede varehus — hvor det f. r. undrede mig, blandt alle nationers flag, ikke at kunne opdage det danske — og optager flere store rum paa en første sal, til restaurationen, som til et velassorteret udsalg af de forskellige fødemidler og vegetariske præparater. Der holdes aabent fra 9 morgen til 9 aften, lørdag dog kun til kl. 2 og søndag lukket.

Mr. Saxons „Program", der står fremme paa hvert bord, indeholder 15 punkter (spørgsmaal og svar), hvoraf jeg skal anføre følgende: „Hvorfor „Vitamin" café?" „Fordi ordet *Vitamin* er forbundet med livsnødvendige fødemidler, og fordi sådanne kun bruges her". — „Hvorfor „Café"?" „Fordi dette ord anslår, synes jeg, noget mere lyst og opmuntrende end „Restaurant". „Hvorfor intet hvidt eller krystalliseret sukker?" „Fordi udtrækket af det „fine" sukker fra sukkerrørets rige saft, berøver dette rigdomme af salte og vitaminer, som er så nødvendige for helbred og skønhed. Vi bruger kun uraffineret Barbados sukker, sirup og honning. Det bedste sukker findes i moden frugt — frisk eller soltørret. (Derfor serverer vi ikke syltetøj, hvor bestandelen er 50% hvidt sukker. Men vi serverer orange-marmelade, fremstillet med Barbados sukker." „Hvorfor intet kød?" „Fordi vi ikke kan se nogen fornuft i at fortsætte en uciviliseret skik, naar næringsstofferne i kødet erstattes af næringsstofferne (proteinerne) i ost, æg, soya, linser, bønner og nødder. Vore fødevarer har den fordel, at de er fri for liggift." „Hvorfor ikke almindeligt salt?" „Fordi ægte, upolerede fødemidler giver tilstrækkeligt med organisk kogsalt (saavel som jern, kalk og potaske). Som et kompromis sætter vi sellerisalt på bordet; men ser dog hen til et køkken, hvor *slet ingen* salt bruges." „Hvorfor ingen eddike?" „Fordi en udpresset citron — en førstehånds saft — er et lige så godt krydderi og meget sundere." „Hvorfor er vegetariske retter ofte ufordøjelige?" På grund af utilstrækkelig omtanke ved fremstillingen. Hver af vore opskrifter er resultat af viden, erfaring og undersøgelse. (Ved disken kan købes: „Vejen til en sund og tiltrækkende Fødereform" — for en pris af 7 sh. 6 d. — med 400 opskrifter og et væld af praktiske råd til brug for hjemmet.)

Til slut kun dette: alt drikkevand er „softened" (destilleret efter moderne princip) og ønsker man en „softener" til daglig brug i hjemmet, kan en sådan købes på stedet til en pris af 15 sh.

Sikkert vil en dansk vegetar befinde sig vel i „The Vitamin Café", og håber jeg mange vil besøge den, om de før eller senere gæster verdensstaden. *Laura Mehrn.*

Fra læser til læser.

Hr. Redaktør!

Tillad mig at udtale min begejstring for de herlige udflugter, som Vegetarisk forening afholder med hr. lærer Holger Madsen som fører. Hvis disse udflugter blev bragt til medlemmernes kundskab på en mere effektiv måde, vilde de sikkert få langt større tilslutning.

Udflugterne bliver arrangeret på den mest praktiske og billigste måde, så ingen behøver at holde sig tilbage. Der er ingen forberedelser, ingen indtegning og ingen udgifter udover jernbanebilletten. Enhver køber sin billet og går ud til den forreste vogn i toget, hvor hr. Madsen byder dem velkommen og samler og tæller deltagerne.

Ved 8—9 tiden er vi gerne ved rejsens mål. Så begynder en herlig vandring i den fri natur, over høje og dale, gennem grønne skove, hvor sangerskaren byder os velkommen, forbi blinkende søer og klukkende bække til kæmpehøje, stendysser og slotsruiner, af og til gør vi holdt, og hr. madsen holder et orienterende foredrag om seværdighederne.

Frokosten indtages altid i det grønne, idet vi mindes Chr. Winthers skønne vers:

Jeg vil saa nødig bænkes
i stuen under tag,
der drikkes, og der skænkes
i døsig ro og mag.
Nej, heller vil jeg brede
min dug bag ved en tjørn
på lyngbegroede hede
i selskab med en bjørn.

Og hvad er vel herligere end at spise sin frokost med en sund, naturlig appetit ude i den frie natur og i godt selskab.

Efter måltidet bliver der sunget, læst digte og anden underholdning. De ældre strækker sig i græsset og nyder hvilen. De unge vandrer i skoven arm i arm. En får kikkerten frem og tæller kirketårne. Amatørfotograferne har her en rig lejlighed til at forøge deres samling.

Om eftermiddagen gøres holdt ved et traktørsted, hvor der serveres læskedrikke. Mangt et godt og varigt bekendskab indledes på disse udflugter. Har man først været med en gang, er man stadig gæst.

Om aftenen kommer man hjem til storbyen med bevidstheden om at have tilbragt en herlig dag i gode venners selskab og beriget på sjæl og legeme.

Den næste tur går til Glumsø og Ringsted den 19. juni (se annoncen). Det er en af de prægtigste ture i sommer og der ventes stor deltagelse. *En begejstret deltager.*

Program for den VIII. intern. vegetarkongres i „Eden", Berlin.

d. 9.—14. juli 1932.

Lørdag d. 9.

Kl. 19 bydes deltagerne velkommen af Berlins veget. forening i hotel „Nordischer Hof" ved Stettiner banegård.

Søndag d. 10.

Kl. 7 morgengymnastik. Kl. 10 bydes kongressen velkommen til „Eden". Udstillingen „Neureform" åbnes. Kl. 12 fællesspisning. Kl. 15 opføres festspillet „Appolonius fra Tyana" på Edens friluftsscene. Kl. 16 vegetarisk folkefest: „Markedet i Plundersweilen", folkedanse, sang, „Mester Jakel", sanglege, gymnastikopvisning, boder o. l. Kl. 20: Festbal.

Mandag d. 11.

Kl. 7 morgengymnastik. Kl. 9: Foredrag af *prof. Ude:* „Vegetarismus als Schutzdam gegen das hereinbrechende Wirtschaftschaos." *Valentin Bulgakow:* „Tolstoi und der Vegetarismus", „Die Bedeutung der Duchoborzen". Kl. 12 fællesspisning. Kl. 1: *Verner Zimmermann:* Vegetarismus als Weltreform und Einstellung der fernøstlichen Völker (Japan, China, Indien) und Amerikas zum Vegetarismus." — Diskussion om alle 3 foredrag. Kl. 20: Edens historie og udvikling", lysbilledforedrag af *K. Bartes.*

Tirsdag d. 12.

Kl. 7 morgengymnastik. Kl. 9 Generalforsamling i I. V. U. Dampskibstur for ikkedeltagere. Kl. 12 fællesspisning. Kl. 14 beretning af de delegerede. Kl. 21 opføres de sidste scener af II del af „Faust" på Edens teater. Derefter afskedsfest under medvirkning af Edens musikforening.

Onsdag d. 13.

Kl. 6 gymnastik. Kl. 7 autofart til Potsdam (fællesspisning). Videre til Priessnitzhospitalet i Mahlow med foredrag af Paul Schirrmeister og dr. Alfred Brauchle. Kaffe. Kl. 20 „Mester Jakel" revue. Blandet sangkor.

Torsdag d. 14.

Rejse til Hamburg, velkomst i Hamburgs veget. forening, havnerundfart og besøg i Hamburgs reformindustri.

NB. Gør alt hvad De kan for at deltage i kongressen. Hvis De vil nyde godt af de goder, som bydes med hensyn til rejse, billigt ophold etc., da må De senest d. 25. juni melde Dem skriftligt til frk. Hertha Lykke, Fanøgade 10[1], København Str., telf. Ryvang 1094 u. Se iøvrigt V. T. for april måned.

Priser: Adgangskort Rm. 1 — festkort (til skuespil, udflugten etc.) Rm. 5 — soveplads: enkeltseng Rm. 1 — desuden billigere fællessoverum og fripladser. Det må nøje angives, hvad man ønsker. Teltejere kan medbringe telt. Måltider: morgen 50 Pf. Middag 80 Pf. Aften 60 Pf. Forøvrigt kan man selv sørge for sin forplejning.

Anmeldelse forud og betaling for adgangs- og festkort *forud* er tvingende nødvendig.

Spredt og samlet.

Midsommerfest. Søndag den 24. juli afholder foreningerne: „Teosofisk Samfund", „Bort med Tobakken", „Vegetarisk Ungdom" og D. V. F.s Københavns afdeling i fællesskab en midsommerfest i Bagsværd hos hr. N. A. Vodder i „Skovhuset". Nærmere oplysninger kommer i Juli nr. af „Veg. Tidsskrift"; men nærværende for at man i tide kan reservere sig dagen. *A. F.*

Fru Regner Andersen indbyder til selskabelig sammenkomst med foredrag og diskussion tirsdag den 21. juni i Antoniegårdens restauration kl. 8. Gratis adgang og forfriskning. Alle ernæringsreforminteresserede er velkomne. Indtegning sker i „Reform", Pilestræde 19 og telf. 10769.

Vore delegerede ved den internationale vegetarkongres bliver medlem af Københavns afdelings bestyrelse, formand for V. U. Orla Olsen samt landsforeningens formand.

Enkefru Math. Rasmussen, Tonysvej, Charlottenlund, har sammen med sin lille datterdatter Kirsten tilbragt ca. 3 ugers sommerferie på villa „Lynghøj", Hundested, hos fru Marie Jensen og fejrede der tillige sin 66-årige fødselsdag. Fødselsdagsbarnet blev om morgenen modtaget med sang, musik og taler samt fælles kaffebord. Senere på dagen serverede fru Rasmussen dejlig råkostsalat til alle gæsterne. Vi siger hjertelig tak til fru Rasmussen for trofast virksomt arbejde i vegetarismens tjeneste og ønsker hende hjertelig til lykke og alt godt i fremtiden. *A. F.*

Foreningsmeddelelser. (Fortsat fra omslagets 2. side).

Vi mangler adressen på 1 af vore medlemmer, nemlig frk. E. Christensen, Olfert Fischersgade 8. Hvem kan oplyse os om den pågældendes nye adresse? Meddelelse bedes sendt til kassereren, frk. H. Lykke, Fanøgade 10, 1. Telf. ryvang 1094 u.

„Vegetarisk ungdom". (Adresse: Orla Olsen, Caroline Amalie Vej 31, Kg. Lyngby.)

Torsdag den 23. juni kl. 20,00 i „Skovhuset". Sct. hansfest i fællesskab med Københavns afdelingen. Sct. hansblus og sang m. m. Tog fra Slangerupbanens station kl. 19,33. Køb returbillet til bagsværd.

Søndag den 3. juli tager vi med Københavns afdelingen til „Ulriksdal". Se under Københavns afdelingen.

Søndag den 10. juli kl. 7,15 ved Hillerød station. Fodtur i Gribskov. Tog fra hovedbanegården kl. 6,01. Køb billigbillet til Hillerød.

Hver Onsdag aften kl. 20,00 i „Skovhuset", Elmevænget 55, Bagsværd: Kammeratligt samvær med folkedans, sang, musik og idræt m. m.

Hver fredag aften kl. 20,00—21,00 hos frk. Hertha Lykke, Fanøgade 10, 1. *Undervisning i tysk kun 4 kr. pr. måned.* *Orla.*

Fra arbejdsmarken. — Københavns afdelingen.

Udflugten til Kirke Saaby søndag den 22. maj havde samlet 16 deltagere, og kl. 7,24 form. steg vi ud af toget på Kirke Saaby st. Vejret var smukt og med behagelig temperatur; ikke langt fra stationen passerede vi en dysse fra stenalderen og en mængde høje beplantet med store træer fra broncealderen, og desuden en herlig vid udsigt over land og vand. Vi besø Sonnerup kirke og kirkegården. Kirken er bygget af grå tråsten, også kaldet kilkekalk, som er brudt 1 km vest derfor ved Vintremøller, og den anses for en af de smukkeste kirker af den art. Senere spadserede vi gennem den lille ejendommelige landsby Englerup, der ligger så smukt lige ved vandet — en middelalderlig landsbyidyl — alle husene var hvidkalkede med stråtag. I Rye strandskov holdt vi hvil og spiste dér vor medbragte frokost — en forbiløbende bæk leverede klart, koldt drikkevand. Deltagerne var dernæst ude omkring selve Bramsnæs, og holdt derefter igen kort hvil ved traktørstedet. Kort derfra ligger et lille boelssted, hvor digteren Chr. Winther boede 2 somre og skrev en del af sit smukke digt „Hjortens flugt". Fra Dejlighedens store bakke havde vi en henrivende udsigt over vand og skov. Vi spadserede derfra ind i Dyrehaven, hvor vi igen holdt ca. 1 times hvil, sang nogle af vore sange og drøftede vegetariske problemer. Fra dyrehaven kunde vi se vidt omkring, blandt andet „Vejrhøj" et meget højt punkt, der ligger 30 km borte, derfra passerede vi Sakshøje — Ryegaard — gennem Enghaveskoven — og så igen flere dysser. Det blev en dejlig dag, passende vejlængde og hvil, og mange smukke oplevelser i naturens skønhed. — Mange flere af foreningens medlemmer burde være med på disse herlige ture — tag næste gang venner og bekendte med. *A. F.*

Folkedanseundervisningen i V. U. holdt afslutningsfest i „Borups højskole" søndag den 29. maj. Der var mødt ca. 112 deltagere. Det blev en fornøjelig aften, hvor både voksne og ungdommen svingede sig i muntert samvær til tonerne fra V. U.s egne musikalske kræfter. Der serveredes frugt og velsmagende læskedrikke fra sundhedsforretningen „Sanafer", St. Kongensgade. Festen afsluttedes ved 11½ tiden, og aftenen var forløbet på fornøjeligste måde. Hr. Bergstrøm har vist sig at være den rette leder af folkedanseundervisningen. *A. F.*

Landsforeningen
Dansk vegetarisk forenings medlemmer.
1932.

(ialt 567 medlemmer)

Æresmedlemmer:

Saxon, J. L., redaktør, Stockholm.
Ottosen, Carl, overlæge, og frue, St. Kongensgade 36—38.
Rasmussen, Kristof., grd., og frue, Ringe.

Københavns afdeling (312 medl.):

Aabirk, Svend, forretningsfører, St. Kongensgade 36—38.
Aagesen, H., frue, barber, Ryesgade 42, st.
Aastrup, frk., journalist, Løvstræde 9.
Ackermann, Albert, Laurits Sørensensvej 16, st. *V. U.*
Ackermann, Kurt, Laurits Sørensensvej 16, st. *V. U.*
Alstrup, Mathilde, frue, Damstien 30, Vanl.
Andersen, Elna Regner, frue, Tjørnegaardsvej 17, Gentofte.
Andersen, Gudrun, frk., Skomagerstiftelsen, Tuborgvej, Hell.
Andersen, Just, billedhugger, og frue, Bregentveds Allé 19, Gentofte.
Andersen, Niels, gross., Onsgaardsv. 39, Hell.
Andersen, Ove, Nyvanghøj pr. Vedbæk. *V.U.*
Angelo, Maja, frue, Usserød pr. Kokkedal.
Arboe, Marie, frk., Sortedamsdoss. 63 A, st.
Aschenberg, Henning, Tranegaardsv. 5, Hell.
Asinoffski, S., og frue, H. C. Andersensg. 7[1].
Aurelius, J., overassist., Thorshavnsg. 10[2].
Bagger, Holger, maskinmester, og frue, Aalholmsvej 70, Vanløse.
Begtrup, Inger, frue, Hovgaardsgade 7[4].
Benedictsen, Olav, læge, P. G. Rams Allé 23[2].
Bennike, Dagny, frk., kommunelærerinde, Bredegade 18.
Bentzon, frk., Vodroffsvej 21 B[1].
Bernhardt, Siegfried, og frue, Johannevej 21, Charl.
Berg, A., bogh., Nakskovv. 15, Valby. *V. U.*
Bergstrøm, Emil, og frue, Musvaagev. 7[4]. *V.U.*
Bjørner, Trine, frue, Fjordhuset, Femhøj.
Bollerup Christensen, E., frk., Vesterbrogade 186[4].
Bonnichsen, A., frue, Vanløse skole, Vanl.
Boringvad, Johan A., ernæringsfysiolog, Niels Hemmingsensgade 4.

Brun, N., og frue, Nyelandsvej 43[2].
Brundin, M., frue, Nyelandsvej 55[2].
Bruun, Carl, ing., og frue Tora Christiani-koncertsangerinde, Krathusv. 10, Ordrup,
Brydi, S. H., ing., og frue, villa „Birke-lund", Gelsted, Fyn.
Bunk, frk., Vennemindevej 46, st.
Børgesen, frue, Helgasvej 27[1].
Christensen, E., frk., Frederikssundsv. 96 A[4].
Christensen, E., frk., Olfert Fischersg. 8.
Christensen, P., frk., Fensmarksgade 3.
Clausen, Inge Christiani, Krathusv. 10, Ordr.
Dalsjø, C. W., Blaabærvej 2, Brh.
Date, W., bogtrykker, og frue, Godthaabsvej 322 B.
Dehn, Emil, cand. polyt., redaktør, Kastelsvej 21[1]. *V. U.*
Dige, J. A., konstruktør, Bentzonsv. 11[4].
Dybdal-Petersen, Helle, frk., Caroline Amalievej 46, Lyngby. *V. U.*
Dybdal-Petersen, Palle, Caroline Amalievej 46, Lyngby. *V. U*
Egerod, Oluf, cand. phil., viceskoleinsp., og frue, Rødkildevej 40, Brh.
Egerod, Tove, frk., Rødkildevej 40, Brh.
Engberg, Thorborg, forstanderinde, Jul. Thomsensgade 16, st.
Fjeldborg, R., fuldm., Søtoften 22, Gentofte.
Figgé, V., redaktør, Frederiksberggade 14[1].
Fink-Jensen, St., fuldmægtig, og frue, Usserød pr. Kokkedal. *V. U.*
Fink-Jensen, Esther, frk., Usserød pr. Kokkedal. *V. U.*
Fink-Jensen, Martha, frk., Usserød pr. Kokkedal. *V. U.*
Flach, A., afdelingschef, N. J. Fjords Allé 12[1]. *V. U.*
Foltmann, Elisabeth, frk., Strandparksvej 34, Hell.
Foltmann, Marie, frk., Strandparksv. 34, Hell.
Frederiksen, Nanny, frk., Himmerldsv. 2 B[2].
Friese, Chr. Marcher, toldmedhjælper, Herluf Trollesvej 4, Slagelse.
Gabel-Høyer, Ingeborg, frue, Gl. Holte pr. Holte.
Gemsøe, S., frue, Møllegade 40[1].
Gjerløv, Ingeborg, frk., Nyelandsvej 32[1].
Glass, Agnes, frue, Bregnev. 13, Gentofte.
Glass, Frode, Bregnevej 13, Gentofte.
Gregersen, Olga, frk., retoucheuse, Lykkesholms Allé 7 B[1].
Grønberg-Petersen, Regine, frk., læge, Gardes Allé 22[2], Hell.
Gundersen, L., karetmager, og frue Poppelgade 14, st.
Guldbjerg, Henriette, frue, villa „Nøjsomhed", Fredensvej, Espergærde.
Hansen, Aage Pagh, og frue, Zinnsg. 9[2].
Hansen, Anna, frue, Klingseyvej 18, Vanløse.
Hansen, Axel Poul, Taarbæk Strandvej 59, Klampenborg. *V. U.*
Hansen, C. C., gross., og frue, smalleg. 15.
Hansen, Christine, frk., Smallegade 15.
Hansen, Hans, garderobeforvalter, og frue, Mimersgade 113[1].
Hansen, H. A., Strandvej 77, Skodsborg.
Hansen, Johanne, frk., Nyhavn 42 A[5].
Hansen, Junius, gross., Azaleavej 6, Valby.
Hansen, frue, Joakim Larsensvej 25[1].
Hansen, Kath., frk., Husbestyrerinde, Fjeldstrup, Sønderjylland.
Hansen, Kristine, frue, Sofievej 73, Hell.
Hansen, Lydia, frue, Stavanger Kurbad, Stavanger, Norge.
Hansen, Marie, frue, Trekonerg. 129, Valby.
Hansen, P. A., og frue, Trørød, Vedbæk.
Hansen, Povl, dyrlæge, veterinærinspektør, Gl. Kongevej 137.
Hartmann, J., overretssagf., V. Boulevard 36.
Hartvigsen, Aage, repræsentant, Hellerupvej 43 A, Hell.
Hassing, V., læge, Sct. Pedersvej 1, Hell.
Heilskov, Chr., bibliotekar, kommunebiblioteket, Hell.
Heimann, Bernhard, Krystalgade 12[4]. *V. U.*
Henriksen, H. L., forlagsboghandler, og frue, Istedgade 7, st. *V. U.*
Henriksen, Cathrine, frk., Istedgade 7, st.
Henriksen, Jens David, Istedgade 7, st.
Henriksen, Rich., Hundige, Taastrup.
Herløv, Aage, arkitekt, Hallinsgade 35[1].
Hermansen, Vald., red., Søbakken 29, Chl.
Hillebrandt, H. E., pianofortearbejder, Griffenfeldtsgade 31 A[3].
Hoffman, E., frugthandler, Vinkelvej 18.
Holten-Bechtolsheim, højesteretssagfører, Gruts Allé 10, Hell.
Holtved, Karen, frue, Enghavevej 72[2].
Høst, Louise, frk., Egelundshuset. Femhøj.
Irminger, professorinde, Uraniavej 11.
Jacobsen, Minna, frk., Aagade 134[2].
Jacobsen, Johs., gårdejer, Jarlstensgaard pr. Harpelunde, Lolland.
Jard, Ada, frk., Glassensgade 40.
Jensen, C. F., smedemester, Hjortekjærsvej 178, Klampenborg.
Jensen, Fr., møbelhdl., og frue, Willemoesgade 23.
Jensen, Hans, ingeniør, K. F. U. M., Struer.
Jensen, Ingeborg, frk., Skotterupgade 13[3].
Jensen, Milton, E., lærer, Genforeningsplads 50[2], Brh.
Jensen, Meta, frk., Toftagervej 7, Husum.
Jensen, Petra, frue, Toftagervej 7, Husum.
Jensen, Theodor Eduvard, Wergelands Allé 18[1], Søborg.
Jeppesen, Hildur, Skovvej 7, Gentofte. *V. U.*
Jersin, A. M., frue, Ellinorsvej 37, Charl.
Johansen, Albert, fabrikant, Eskjærsv. 4, Vanl.
Johansen, Gertrud, frue, „Kvindernes Hus" Esbjerg.
Johansen, J., mekaniker, Nyelandsvej 7[2].
Johansen, Mathilde, frk., Vesterbrogade 41[2].
Juhl, Signe, frue, Mariendalsvej 94.
Junker-Andersen, Th., og frue, Vældegaardsvej 39, Gentofte.
Juul, Marie, Ordrupvej 127[1].
Jørgensen, Edith, frk., „Nyvanghøj", Nyvang, Vedbæk, *V. U.*
Jørgensen, Ingeborg, frue, „Nyvanghøj", Nyvang, Vedbæk.
Jørgensen, H., red., og frue, H. C. Ørstedsv. 46.
Jørgensen, Svend, „Nyvanghøj", Nyvang Vedbæk, *V. U.*

Kahnberg, Dagmar, frue, Birkerød.
Kjøller, Manna, frk., Under Elmene 16[1].
Klintø, K., forf., og frue, Langøgade 17[3].
Knudsen, C., frk., A. F. Beyersvej 15, Brh.
Krabbe, Th. N., læge, Geysers Allé 2, st.
Kristensen, Emil, bogtrykker, og frue, Sct. Pederstræde 27.
Kristensen, Rosa, frue, Zinnsgade 9[2].
Kristjansen, Kr., anlægsgartner, „Skansen", Schioldansvej 10, Charl.
Kruse, E., frk., overlærer, Mariendalsv. 74.
Kyhn, J. Valeur, malerinde, Wibrandtsv. 20.
Larsen, Alf. Munkehøj-, landskabsmaler, og frue, Guldborgvej 20.
Larsen, Edla, frue, Jacob Erlandsensg. 2[3].
Lexon, Frants, sproglærer og translatør, Juelsminde kursted.
Lindorff-Larsen, Marie, frue, damefrisørinde, Gl. Kongevej 149[1].
Læssing, Dagmar, frue, Skyttegade 35[2].
Lykke, Hertha, frk., korrespondent, Fanøgade 10[1].
Lützhøft, Hans, cand. theol., redaktør, og frue, Jægersborg Allé 108, Charl.
Madsen, Fr., gartner og assistent, Sommerstedgade 28[3].
Madsen, Holger, stenografilærer, Stenografisk institut, Rosengaarden 11[2].
Magtengaard, frue, Carl Laugesv. 15, Valby.
Mathiesen, Ruth, frue, Skydebanegade 7.
Mehrn, Laura, frk., Korsgade 56[1].
Melchior, Helga, frk., Gardes Allé 22[2], Hell.
Meldola, Carlo, Slotsgade 30. *V. U.*
Meulengracht-Madsen, driftsbestyrer, og frue, Jagtvej 191[4].
Mikkelsen, Asta Dam-, frue, Henrik Rungsgade 5[4].
Mikkelsen, K., frk., N. Farimagsgade 21[4].
Mikkelsen, O. C., forstander, Korsgade 8[1].
Mortensen, Mathilde, frk., Holbergsg. 12[2].
Mosegaard, bøssemager, Humlebækg. 20, st.
Mosegaard, Hans, havebrugskonsulent, Aagade 114[2].
Munk-Jensen, frue, Rømersgade 3.
Møller, frue, Rosengaarden 14[4].
Müller, Chr., ingeniør, villa „Mowgli", Gudrunsvej 22, Charl.
Nielsen, Anne Joh. Kirstine, frk., Lindenborgvej 3, Vanløse.
Nielsen, B., bogtrykker, V. Voldgade 7—9.
Nielsen-Bredmose, N. P., lærer, Aalholmsvej 6, st., Valby.
Nielsen, C., grosserer, og frue, Værnedamsvej 15, Mezz.
Nielsen, Gyring, og frue, Borups Allé 188[2], Brh.
Nielsen, Jens, købm., Nærumgade 29 A[1], Nærum.
Nielsen, Kirstine, frk., Marstalsgade 28, st.
Nielsen, Mary, frue, Ringholmvej 2[1], Brh.
Nielsen, N., telegrafist, Gentoftegade 56 C., Gentofte.
Nielsen, Thorvald, koncertsanger, Meinungsgade 14 A[1].
Nielsen, Valborg, frk., Hovgaardsg. 7[4]. *V.U.*
Nielsen, Verner Regild, Bernstorff Slotsgartneri, Gentofte. *V. U.*
Nielsson, Ludovica, frue, Prinsesse Alexandrines Allé 10[2].
Noll, Margrethe, frk., Fredericiagade 6.
Nørlem, A., Aaboulevard 14.
Offersen, Niels, urmager, Sværtegade 6.
Olesen, Anette, frue, Trørød, Vedbæk.
Olesen, J., malermester, Ungarnsgade 56.
Olesen, Joh., frk., Vrendsted st., Vendsyssel.
Olsen, Cath., malerinde, Gammeltoftsg. 24[4].
Olsen, Karen, frue, Statskovgaard, Svedstrup pr. Ølstykke.
Olsen, Orla, og frue, Caroline Amalie Vej 31, Lyngby. *V. U.*
Ottosen, Carl, overlæge, og frue, St. Kongensgade 36—38.
Pacht, E., frk., Halmtorvet 4[4].
Pedersen, Hermann, cand. pharm., og frue, Rustenborgvej 2 B, Lyngby.
Pedersen, L., inkassator, Havnegade 33[2].
Petersen, Birte Marie, enkefrue, Helgesv. 22.
Petersen, Ida, frue, Hartmannsv. 21, Hell.
Petersen, Julie, frk., translatrice, Forhaabningsholms Allé 17 E, st.
Petersen, Julius, skotøjsreparation, Frederikssundsvej 222, Brh.
Petersen, Kaj, ingeniør, og frue, villa „Vestborg", Lyngby.
Petersen, Karen, frk., lysbadeanstalten, Assensvej, Middelfart.
Petersen, Marie, frue, frugtforretningen „Prima", Læderstræde 13.
Petersen, O. M., bogh., Meinungsgade 10[4].
Petersen, Poul Christian Broch, Bredg. 34.
Petersen, Valdemar, bogholder, og frue, Syrensti 10, Brh.
Pille, Axel, redaktør, St. Kannikestræde 5[2].
Post, Viggo, Gl. Holte pr. Holte. *V. U.*
Poulsen, Adam, direktør, Rosbæksvej 16.
Poulsen, Anna, professorinde, St. Kongensgade 83[2].
Poulsen, Ejnar, kørelærer, og frue, Lykkesholms Allé 38.
Poulsen, Johannes, kgl. skuespiller, og frue, Strandpromenaden 39.
Poulsen, Sven, redaktør, og frue, Gl. Vartovvej 9, Hell.
Raae, E., enkefrue, Jerichausgade 4[1].
Ragoczy, Valerius, grosserer, og frue, Smidstrupøre, Rungsted.
Rasmussen, Mathilde, frue, Tonysvej 1, Charl.
Rasmussen, P., restauratør, og frue, Frederiksberggade 28.
Rasmussen, Sejr, klaverstemmer, Dosseringen 72[4].
Reidl, Ida, frk., Nørrevoldgade 34[3].
Riisbro, Sigrid, frue, Kompagnistræde 7, st.
Rimstad, Ellen, frue, Urbansgade 3[4].
Ring, C., bankassistent, Evalds Allé 9, Glostrup.
Ritzau-Olsen, frue, tandl., Blaagaardsg. 29.
Sander, Anton Carl, bademester, Søbakken 29, Charl.
Sarder, Christian, Langgade 202, st., Valby.
Schnackenburg, V., købmand, „Sana", Skindergade 27.
Schneekloth, A., frue, Hornbækgade 7.

Schreiber, H., kapelmester, og frue, Nærum.
Schreiber, Edith, frk., Nærum.
Schreiber, Hans, Nærum.
Schrøder, Kirstine, frue, Kongeleddet 9, Charl.
Schumacher, M., frue, Charlottenlundsvej 2, Hell.
Seegelke, C., ingeniør, og frue, Sandbjergvej, Nyvang pr. Trørød. *V. U.*
Seegelke, Elisabeth, frk., Sandbjergvej, Nyvang pr. Trørød.
Seegelke, Wolfgang, Sandbjergvej, Nyvang pr. Trørød.
Serritslev, Chr. M., handskefabrikant, og frue, Søvej 6, Holte.
Siesby, A. K., overretssgf., N. Søgade 25 A.
Sigurdson, Sofia, malerinde, Lindenborgvej 3, Vanløse.
Sivertsen, Peter, handelsgartner, og frue, Lyngby Strand, Kirke Hyllinge.
Skibsted, G. de Fine, frue, Gjørlingsv. 14, Hell.
Solkær, E., konsulent og fuldmægtig, og frue, Sortedamsgade 1 [1].
Sonne, Fred. M., tandlæge, og frue, Nørrebrogade 168 [2].
Spur, Olaf, cand. polit., Classensgade 56 [4].
Spur, Ths. E., fysiolog, Torveg. 1, Nyborg.
Stamer, Therese, frue, Skovvej 7, Gentofte.
Stemmerik, K. W., Godthaabsvej 351, Vanl.
Steinert, Agnete, frue, Aarhusgade 6 [4].
Stevens, Carl, Pr. Charlottegade 31 [1].
Stillinge, T. P., tømrermester, Sejrøgade 15.
Storr, Anna Marie, Genforeningspl. 49 [2], Brh.
Strømberg, Marie, frk., Vendersgade 23 [4].
Stub, Jacob, bankassistent, og frue, Guldborgvej 5.
Svendsen, M. C., sekretær, „Solskrænten", Skodsborg.
Svensson, John, væver, Bellmansgade 42 [2]. *V. U.*
Svensson, Jutta, frue, Howitzvej 17 [3].
Sverrild, H. O., kommunelærer, Dalgas Boulevard 27 [3].
Sørensen, Edith, frk., Nyelandsvej 21 B.
Sørensen, Hansigne, frk., Frederiksbergg. 28.
Thomsen, M. P., værkmester, og frue, Njalsgade 1 [2].
Thovarensen, J., ingeniør, Løvspringsvej 20. Charl.
Thovarensen, Sofie, Løvspringsvej 20.
Thunbo, frk., bibliotekar, Aaboulevard 13 [4].
Thygesen, Signe, frk., Strandboulev. 10 [5].
Thygesen, V., konsul, villa „Arnen", Ahlmanns Allé 18, Hell.
Ubbesen, Johs., antikvarbogh., Ø. Farimagsgade 18.
Ubbesen, Lea, frk., Skovvej 7, Gentofte. *V. U.*
Uma, Else, frue, cand. phil., Forhaabningsholms Allé 9 [1].
Wennborg, skrædder, Frejasgade 12.
Wiene S. P., boghdlr., Østerbrogade 23.
Winther, K., frk., lærerinde, Mariendalsvej 34 B [4].
Vodder Emil, dr., og frue, 44, Rue d'Antibes, Cannes A. M., Frankrig.
Vodder, N. A., sløjdskoleforstander, Elmevænget 55, Skovhuset, Bagsværd.
Vodder, Clara, frk., translatrice, Elmevænget 55, Skovhuset, Bagsværd.
Voigt, Laura, frue, mejeriet, „Elektra", Roskildevej, Rødovre, Valby.
Voigt, Louise, frk., mejeriet „Elektra", Roskildevej, Rødovre, Valby.
Vøldan, Stephan, redaktør, Rughaven 8, Roskilde.
Ørnstrup, Alfred, afdelingschef, Tibirkeg. 12 [2].
Ørstrup, H., dameskrædder, Elmegade 23 [2].

V. U. betyder Medlemmer af Vegetarisk ungdom.

Aarhus afdeling (29 medl.)

(Intet bynavn = Aarhus.)

Aasheim, A., gartner, og frue, Silkeborg.
Andersen. O. M., arbm., Amaliegade 19.
Ankjær, lærer, Odder.
Brauner, S., frue, Vrold Vestergaard, Skanderborg.
Christensen, Marie, frk., kondit., Bispet.
Deleuran, S., elektriker, St. Torv 5.
Fredslund, Rasmus, gårdejer, og frue, Enslev, Hasselager.
Grønlund, Høeg, frue, lærer, Guldberggade 117.
Halling, C. C., Sydney, Australien.
Hansen, L. P., direkt., og frue, lysbadeanstalten, Nørre Allé 30.
Hansen, Meraneta, frk., villa „Egebo", Østre Skovvej, Riis Skov.
Hinnerskov, Chr. Harald, Skovbyesgade 3.
Jensen, J., malermester, Søvind.
Jørgensen, P., frk., Vrold Vestergaard, Skanderborg.
Knudsen, Vig., Jægergaardsgade 81.
Lorentzen, A., handelsgartner, Tietgensplads 4.
Madsen, Rasmus, gårdejer, Ingerslev Vestergaard, Hasselager St.
Madsev, J. M., frk., Frederiksgade 6.
Michelsen, frk., Odder.
Nielsen-Nordentoft, Th., laboratorieass., Nyborggade 4.
Nielsen, H., fabrikant, og frue, Skjern.
Nygaard, Marie, frk., Hans Brogesgade 16.
Sørensen, M., frk., Vrold pr. Skanderborg.
Østerby, lærer, Følle Rønde.
Østergaard, N. P., red., og frue, Brabrand.

Odense afdeling (26 medl.)

(Intet bynavn = Odense.)

Alm. dansk gartnerforening, Hunderupv. 161.
Andersen, N. C., og frue, Bellinge St.
Biern, fabrikant, frue, St. Glasvej 1.
Christoffersen, arkitekt, og frue, Sadolinsgade 7.
Gotzwald, bager, og frue, Hjallesev. 111.
Hansen, Lysbadeejer, og frue, Vestre Stationsvej 3.
Hansen, entreprenør, Pjentedamsgade 49.
Heilmann, lærer, Klaregade 33.
Hemper, ingeniør, og frue, Carsten Haugsvænget 4.
Kristiansen, Kisse, massøse, Vestre Stationsvej 3.

Lauritzen, frue, Skovalléen 7.
Linde, frue, Vestergade 88.
Mortensen, frk. lærer, Nørre Lyndelse pr. Aarslev St.
Møller, Marie, frk., Kastanievej 33.
Nerup, bestyrerinde, frk., Alderdomshjemmet, Sdr. Boulevard 23.
Nielsen, hr. og frue, Hjallesvej 111.
Petersen, Fr., Lundeborg, Gudme.
Rasmussen, A., bogholder, og frue, Østre Stationsvej 44.
Sørensen, P., arbejdsmand, Lunde Mark, Beldringe.
Thykjær, bogh., Munke Mølles klædeudsalg.

Vejle afdeling (13 medl.)

(Intet bynavn = Vejle.)

Bording, frue, Nordre Villavej.
Bording, frk., Nordre Villavej.
Bentzen, købm., Nordre Villavej.
Bentzen, frue, Nordre Villavej.
Fredriksen, massør, og frue, lysbadeanstalten.
Hassing, pastor, Kollerup, Jellinge.
Jørgensen, gartner, og frue, Grejsdalen.
Mouning, glarm., og frue, Nørregade.
Søndergaard, red., og frue.

Sydfyens afdeling (44 medl.)

(Inter bynavn = Svendborg.)

Andersen, A., gartner, og frue, Hunslev Mark pr. Kolstrup.
Andersen, J., blomsterforr. „Iris", Torvet.
Andersen, T. H., tapetserer, og frue, Nordre Havnegade 9.
Beyer, Chr., overmontør, og frue, Lindegaardsvej 4.
Bøgeskov, A., købmand, Møllergade.
Bøgh-Sørensen, margarinefabrikant, Vestergade, Ringe.
Bønnelykke, R., grd., og frue, Lysbjerggaard, Holmdrup.
Carlsen, M., Vestergade, Ringe.
Christensen, J., tømrerm., og frue, Øxenbjergvej.
Grønbjerg, H. J. Michaelsen, grd., og frue, Tangaa møllegård, Øxendrup.
Hansen, Jac., frøavler, Hundslev pr. Rynkeby.
Hansen, H. Brandt, grd., Maglehøj, Vejstrup.
Hansen, H. P., grd., og frue, Sødinge, Ringe.
Hansen, Kirsten, frk., Lundevej 20.
Hansen, Ulrich, frue, Gerritsgade 42.
Johansen, Fr., driftsbestyrer, Kbhvn.
Johansen, Oluf, gartn., og frue, Egenappevej.
Larsen, A., lærerinde, Nyborgvej 6, Ringe.
Larsen, Rørdam, frue, Vedelsborg, Ejby.
Møller, K., frue, Skt. Knudsvej, æresmdl.
Møller, R., og frue, „Aalykke", Gangesbro, Næstved.
Møller, S., grd., Sønderagergrd., Næsbjerg.
Rasmussen, Kristoffer P., gårdejer, og frue Kathrine, Vestergade, Ringe.
Rasmussen, N., gartner, De gamles hjem, Ringe.
Rasmussen, frue, Revninge pr. Revninge.
Rye, Th., telegrafkontrollør, og frue, Fruestuevej 30.
Sedenius, frk., lærerinde, Grønneg., Troense.
Sloth, J., og frue, villa „Fred", Tvedvej.
Torbensen, Th. V., farvehandler, Brogade.
Ullerup, A., frk., Raastrup kursted.
West, R. J., handelsgartner, og frue, Fruestuevej 40.

Spredtboende medlemmer (ialt 143)

Andersen, A., lærer, Dauding skole, Brædstrup.
Andersen, H. C., overkontrollør, Københavnsvej 10, Roskilde.
Andersen, Ingeborg, frk., Torpegaard, Eskebjerg.
Andersen, N., lærer, og frue, Dagny, Kæret, Frøstrup.
Andersen, Niels, grosserer, Onsgaardsvej 39, Hellerup.
Andersen, Severin, fhv. højskoleforstander, „Solfang", Kerteminde.
Andreasen, J., bogtrykker, „Maries Minde", Elmevej, Ny Holmstrup, Slagelse.
Askfelt, postassistent, Assens.
Bahr, Anna, frk., Strandlinje, Dragør.
Bangsgaard, I. P., amtsinspektør, Dr. Louisegade 14, Thisted.
Bendixen, Vald., gårdejer, og frue, Humble.
Bendixen, Frode, landmand, og frue, Humble.
Bennike, Dagny, frk., kommunelærerinde, Bredegade 15, Kbhvn. F.
Bertelsen, M., lærer, og frue, Starup, Gørding.
Bjørn, Gudrun, frk., Rughaven 8, Roskilde.
Blauenfeldt, præst og frue, Jersie præstegård, Skensved.
Blauenfeldt, Joh., cand. theol., Knippelsbrogade 3 I, Kbhvn. K.
Bloch, inspektør og frue, Lundforlund, Slagelse.
Carlsen, Peter, bestyrer, Sønderup brugsforening, Støvring.
Christiansen, Johs., forretningsfører, Kongensgade 7 B, Esbjerg.
Christiansen, M., frk., Ore asyl, Masnedsund.
Christensen, J., og frue, Højbo Bangsbo, Frederikshavn.
Christensen, Carl, bestyrer, Skaarup.
Christensen, M., fotograf, Ballerup.
Clausen, frue, Graaes mølle, Svendborg.
Diederiksen, H., frk., Upsalag. 12, Kbhvn. Ø.
Dixen, Jacob, og frue, Sorring pr. Toustrup.
Elsass, Rose, frk., Søpassagen 9 I, Kbhvn. Ø.
Eriksen, Chr., cigarhandler, Lemvig.
Esbensen, Hans, tømrer, Helnæs, Ebberup.
Fink-Jensen, Hans Jørgen, Blangstedgaard, Odense. *V. U.*
Frederiksen, C., malermester, Ny Vindingevej 1, Roskilde.
Frederiksen, V., malermester, Ny Himmelev, Roskilde.
Fokdal, H., lærer, og frue, Kampstrupskole, Hygum.
Friese, C. M., Toldkamret, Slagelse.
Gartnerforeningen, Alm. dansk, Puggaardsgade 11, Kbhvn. V.
Gravesen, G. H., adjunkt, Randers.

Grubb, Emma, frk., malerinde, Strandlinje, Dragør.
Gyldenkærne, Ane, husejerinde, Gl. Vindingevej 42, Roskilde.
Götsche, M., fhv. adjunkt, Aarup, Fyn.
Haldrup, Axel Olsen, maler, Snoghøj, Fredericia.
Halling, Inger, frk., sygepl., Rigshospitalet, Kbhvn. Ø.
Hammer, N., læge, Thisted.
Hansen, Fanny, frk., Skovbovængets Allé 10[1], Roskilde.
Hansen, Johan, fotograf, og frue, Nr. Alslev.
Hansen, Martha, frk., Grasten skole, Thurø.
Hansen, M. Myelund, frue, Bassingade 8, Hjørring.
Hansen, O., hotelforpagter, Højskolehjemmet, Roskilde.
Hansen, P. N., førstelær,, og frue, Østerlars.
Hassing, frk., Estrupvej 2[1], Aalborg.
Haugaard, Erik, gårdej., Skovshoved, Skive.
Hejslet, Niels, gårdejer, Ø. Vraa.
Henriksen, J. M., ing., Ahlmannsv. 4, Odense.
Hermansen, Hilda, frue, Heisevej 2, Sorø.
Høegh, O. N., uddeler, Ulstrup st.
Isen, lærer, og frue, Løgager skole, Funder.
Jastrup, Herluf, dommerfuldmægtig, civildommerkontoret, Kolding.
Jensen, C. M., lærer, Nors Havreland, Mors.
Jensen, Jørgen, skomagermester, Provstevænget, Roskilde.
Jensen, Søren P., murer, Lille Nygade 8, Horsens.
Johannessen, Sverre, bademester, Frydenstrand, Frederikshavn.
Johansen, Esther, frk., „Granbo", Slagballe.
Johansen, insp., Stc. Hans hosp., Roskilde.
Jøker, H. Nissen, og frue, Frisendal, Lunderskov.
Jørgensen, Margr., frk., sygepl., sindssygeafd., Nyborg.
Karlsen, direktør, lysbadeanstalten, Hestetorvet 1, Roskilde.
Knudsen, M., frue, Sdr. Næraa, Aarslev.
Krarup, M., frk., „Pax", Højbjerg, Aarhus.
Kristensen, Karen, frk., Mogensensvej 10, Odense.
Kristensen, Karen, frue, Erdrup, Enghave, Boeslunde.
Kæmpegaard, Britta, frue, Skanderborg.
Larsen, Mar., gartner, Anderup, Søhus.
Larsen, Niels, lærer, Hammelev.
Madsen, Rasmus, Mogensensvej 2, Odense.
Madsen, Sofie, frk., Frederiksborgvej, Roskilde.
Magtengaard, frue, Carl Langesv. 15, Valby.
Mathiesen, tapets., Vesterbro 106, Odense.
Mogensen, Elise, frue, Lyhne, Ølgod.
Moos, frk., bestyrerinde, børnehjemmet, Lyshøj, Sønderborg.
Müller, Tonny, frk., malerinde, Gadstrup.
Neesgaard, Helge, Tein, Bornholm. *V. U.*
Nicolaisen, N. M., cand. pharm., Fruegade 48[1], Slagelse.
Nielsen, A. C., frue, Ruthsvej 6, Hell.
Nielsen, Orla, lærer, Dragstrup, Firhøj.
Nielsen, Ane, frue, skotøjshuset, Ahlgade 30, Roskilde.
Nielsen, Anna, enkefrue, Ahlgade 24, Roskilde.
Nielsen, J., snedker, Jødevej 124, Nakskov.
Nielsen, Jens, husejer, Rughaven 8, Roskilde.
Nielsen, Rigmor, frk., højskolehj., Jernbanegade 19, Hjørring.
Nielsen, Thrine, frue, Houmannsvej 7, Næstved.
Nissen, H. S., trafikassistent, og frue Ragnhild, Dalmose.
Olsen, T., enkefrue, Rønnebærhuset, Viaduktvej, Fredericia.
Paturson, Gazet, Kirkjubø, Færøerne.
Pedersen, K. og P., frknr., lærerinder, Solheim, Tommerup.
Petersen, Edmund, kunstmaler, og frue, Caroline Amalievej 46, Lyngby.
Petersen, Kamilla, frk., Lumbsaas pr. Nykøbing S.
Portum, revisor, Trianglen 2, Kbhvn. Ø.
Rasmussen, Frode, gartner, og frue, Aagaard, Gravens.
Reiths, O., banemester, og frue, Rosmus, Balle.
Rosbach, Johs., forstander, Egelundshuset, Femhøj.
Schmidt, Jakob, Skyggedalgaard, Holsted.
Stokholm, M., lærer, Ragebøl, Jylland.
Skov, Karl, lærer, Haarlev.
Storch, Martha, frk., A. F. Beyersvej 20, L. 90, Brh.
Strømberg, Marie, frk., Fælledv. 9[2], Kbhvn. N.
Sund, frue, Søndermarken, Roskilde.
Sørensen, købm., Strandhuse, Juelsminde.
Sørensen, Methea, frk., Solhjem, Villinge, Ringkøbing.
Tegner, L. F., kontorchef, Linnésgade 24, Kbhvn. K.
Thomsen, Th., skræddermester, Sjørring.
Thygesen, I. P., førstelærer, og frue, Fredensgade 4, Hobro.
Uller, H. S., postmester, Fuglebjerg.
Vagtberg, B. Nielsen, møller, Særslev mølle, Snertinge.
Vang, Johanne, frk., friskolen, Hørve.
Vett, Carl, dir., Stockholmsg. 57, Kbhvn. Ø.
Viking, elektricitetsværksbestyrer, Nakskov.
Volkert, fabrikant, og frue, Bakkehuset, Kolding.
Werner, Nielsen, repræsentant, Nørre Allé 35[4], Aarhus.
Zinck, skræddermester, og frue, Gravensgade 5, Aalborg.
Ørnsholt, Einar, arkitekt, og frue, Nakskov.
Østergaard, Jens, Bramminge mark, Bramminge.
Østrup, P., Farum.

Fru Regner Andersens

Ernæringsreform-Kursus

afholdes herefter i Reform-Restaurationens Diætkøkken, Pilestræde 26. Torsdag den 16. og Fredag den 17. Kl. 8—10: Kursus i Raakostretter, ny-vegetarisk Kost og Diætretter.

Pris 5 Kr. **Indmeldelse: Tlf. 10769.**

Bestilling modtages

paa fineste dansk Bihonning. Billigste Dagspris. *Valdemar Bendixen,* Humble.

Sommerferieophold

ønskes paa Sjælland, helst nær Strand, i 5 Uger. Billet mrk. „Sol" modt. Bladets Kontor.

Antoniegaardens Køkken,
Pilestræde 26, vis à vis „Reform",

fører fra 15. Maj, foruden alm. Kost, Ny-vegetarisk Kost, Raakostsalater, Raakost-Smørrebrød, Raakostdrikke og Diætretter efter de nye Ernæringsprincipper, til billige Priser. Aabent Hverdage 7-7, Søndage 9-1.

Raastrup Kursted

(ved Christiansminde, Svendborg)

Vegetarisk Kost Fysikalsk Behandling og Massage. Patienterne tilses af Dr. Backer. Priserne er fra Kr. 4,50 til Kr. 7 pr. Dag. Aabent hele Aaret.

ANNA ULLERUP
Telefon Svendborg 755

Middelfart Kuranstalt,

Assensvej pr. Middelfart.
Telf. 182.

Modtager Kursøgende, Rekonvalescenter og Feriegæster. — Vegetarisk Kost (ogsaa Raakost) — Stille og rolige Omgivelser. — Herlig Udsigt over Middelfart By med dens enestaaende naturskønne Omegn ved Lillebælt.

Bestil Værelser i god Tid.

POLYGRAF

udfører:

Duplikering, Afskrivning, Brevreklamer, Festsange og iøvrigt ethvert skriftligt Arbejde.

DALFØRET 10, KBH. S.

Forlang Prisliste. TLF. Amager 1234 v.

Billige Bøger

Mimi Carlsen: **Min Mad.** 125 Opskr. paa Salater, Grøntretter, Supper, Frugtretter 0,35
Raakosten i Praksis..... 0,25
Ved Indsendelse af 60 Øre i Frimærker sendes Bøgerne portofrit.

Date's Forlag, Gl. Kongevej 13, Kbh. V.

RAAKOST-FROKOST

bringes overalt til Kontorer og i Hjemmene. 10 Kr. 2 Uger. Afvekslende og delikat Tilberedning.

Telefon Palæ 1100.

SIGRID RIISBRO - KOMPAGNISTRÆDE 7
FORH. AMAGERTORV



Adresserne paa de **Kiropraktiske Kliniker** findes bl. a. i Rigstelefonkatalogets Fagregister.

SANA Sundhedsfødevarer

Skindergade 27, København
Telefon 5650

Medlemmer Rabat - Aaben hele Ugen
Ingen Filialer

Vegetarisk Servering

med Raakost. I eller ud af Huset. Hel eller delvis Pension. — Telf. Vester 3509.

Fru M. Henriksen, Istedgade 7, Stuen.

Frydenstrand Sanatorium

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

FRUGTLAGER

Palæ 1727 **VITA** Palæ 1727

Nikolajgade 19

Alle friske Frugter og Grøntsager

Bringes overalt i Byen til Dagens Torvepriser

Naturføden i Praksis.

Udførlig Vejledning med Hensyn til Naturhelbredelsen!

Pris 50 Øre i Frimærker (tilsendes portofrit).

Natur-Forlaget, Dronningensg. 21, Odense.

Jordstof

indeholder alle livsvigtige Mineralstoffer i *naturlig* Form og Mængde.

— *For sunde og syge.* —

Fremmer enhver saltfattig Diætkur. Forlang „Jordstof" paa Apotekerne. Pris pr. Pakke: Kr. 2.65. Skriv efter Naglers Brochure om „Jordstof".

Eneforhandler for Skandinavien:

E Stangerup, Italiensvej Nr. 10, København S.
Telf. Amager 8255.

Møbeludstyr.

1. Kl. Arbejde. Altid 25 Møblementer paa Lager fra egne Værksteder. Reparationer udføres. Ratebetaling indrømmes saavel i København som i Provinsen.

FREDERIK JENSEN, Willemoesgade 23.
København Ø. **Telf. Øbro 2727.**

Vegetarisk Restaurant

Frederiksberggade 28, Kbhvn. K. Tlf. 7827

Sundeste, bedste og økonomiske Ernæringskilde.

Rgl. vegetarisk Kost. Raakost. Frugtlunsch. Morgenservering, Havregrød, Sundhedskaffe og Teanretninger. Frokost, Middag og Aftenservering.

Smørrebrød og **Frokostpakker.**

Husholdningskursus. Litteratursalg.

En Annonce

i „Vegetarisk Tidsskrift"
er altid virkningsfuld.

Annoncér selv og skaf os andre Annoncer.

FYSISK KURANSTALT

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge *Carl Ottosen*:

St. Kongensgade 36-38

Kbh. K. - Telf. 9656

Forlang Prospekt

Vi bør støtte vore annoncører
. . . de støtter os.

Raakostkurstedet „Ulriksdal",

Fredensborg,

modtager Gæster hele Aaret. Centralvarme. Smuk, hyggelig Beliggenhed nær Slot og St. - 6 à 7 Kr.

Skodsborg Badesanatorium

(Ikke Tuberkulose)

Største Helaarskursted i Norden

De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat

Forlang ill. Prospekt

„Sana"

Specialitet: Sundhedsfødevarer

Alt til Raakost - Medlemmer Rabat

Smalleg. 15, Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

VEGETARISK KOST

herunder Raakost -- faas billigst hos Fru M. Klintø, Langøgade 17, Kbh. Str.

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: 4 kr. årlig. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt redaktionen.

Emil Kristensen, København