Støt vore annoncører
— støt vort blad.

„Vegetarisk køkken"
ODENSE
er flyttet til Kongensgade 39 [2]
og anbefaler sig fremdeles med god, sund vegetarisk mad.
Anna Svanefjord.

Frydenstrand badesanatorium.
Læge: Ejnar Eriksen
Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

LÆS
„Sol og Sundhed"
— forlang det i kiosken.
Vi går ind for råkost, vegetarisme, forbedret hygiejne m. m.
Skriv efter gratis prøvenummer til
„Sol og Sundhed", Randers.

"OKKULTISTEN"
Uafhængigt tidsskrift for moderne okkultisme og idealistiske bevægelser. — Aktuelt - frisindet - alsidigt. — Abonnementspris 3 kr. pr. halvår. — Forlang gratis prøvenummer.
Adr.: Postbox 9, Rudkøbing.

LÆR det internationale verdenssprog
Esperanto,
der tales af millioner og har en rig litteratur, benyttes ved internationale kongresser, kursus og rejser og er fag i skolen i mange lande.
Alle oplysninger gennem
Dansk Esperanto Bureau,
Østergade 20, Rudkøbing.

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)
Modtager gæster til ferie, hvile og behandling.
ANNA ULLERUP HAAHR - Tlf. Svendborg 755

Til sundhedens fremme
styrke og arbejdsevne, spiser man næringsrigest, sundest, bedst og absolut økonomisk i
Vegetarisk restaurant
Frederiksberggade 28, Central 7827.

KIROPRAKTIK


Adresserne på danske kiropraktorer findes i Kraks vejvisers og telefonhåndbøgernes fagregister.

Sana Godthaabsvej 62 A
Tlf. Gothåb 4290.
Sundhedsfødevarer — Kolonial.
Bringes overalt.

SKODSBORG
BADESANATORIUM
Fysisk-diætetisk kuranstalt
med medicinsk klinik.
Behandling af rheumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.
Forlang prospekt. Tlf. Skodsborg 200.

date's tryk, københavn v.

Hr N Nielsen
Gentoftegade 56 C St tv
Gentofte

237

Vegetarisk Tidsskrift

Københavnsafdelingen

afholder, hvis forholdene tillader det,

offentligt møde

i Kvindelig Læseforening, Gl. Mønt 1.
onsdag d. 9. december kl. 19,30 pr.

Læge, fru Kirstine Nolfi vil indlede om emnet „Levende føde". Adgang 50 øre.
Efter foredraget frit samvær, servering af frugt og æblemost.
Alle er velkomne.

Dr. Nolfis bog, „Raakostens Betydning for Sundhed og Sygdom", har skabt stor interesse for dette spørgsmål, om hvilket meningerne er ret delte, og vi håber, at det denne gang vil blive muligt at høre fruens personlige udtalelser.

Bestyrelsen.

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

37. årgang
nummer 12
1. december 1943

Fængselsmad.

På D. v. f.s årsmøde blev der bl. a. talt om kosten i vore fængsler, og der var enighed om, at her er et område, hvor der i høj grad trænges til reformer.

Et af de områder, hvor samfundet straffer dobbelt, er, hvor det drejer sig om forbrydernes sundhedstilstand. Det indelukkede liv, som de fleste af vore fængsler tvinger deres pensionærer ind i, er i sig selv en abnormitet, som samfundet ikke kan være bekendt. Det kan være hvad det er, at huslejligheden ikke er flot udstyret; men det er middelalderligt barbari, at man indespærrer fangerne i små, måske dårligt ventillerede celler uden fornuftige hygiejniske indretninger og med en opvartning, der i mange tilfælde er uappetitlig. Det er ikke så mange år siden, en fange beklagede sig over, at han ved morgentoilettet fik en kam overrakt, der havde været i brug hos adskillige andre fanger og var fuld af hår og skæl.

Det stillesiddende liv, der for manges vedkommende kun afbrydes af en eller to gårdture, har en meget uheldig indflydelse på fangernes fysiske velbefindende; de får for lidt motion, og deres stofskifte præges i alt for høj grad af dette bevægelsesfattige liv.

Jævnsides med dette uheldige forhold kommer selve ernæringen, der ret beset må siges at være uforsvarlig, selv om der fra fængselsmyndighedernes side gøres alt, for at reglementernes bestemmelser ikke tilsidesættes. Efter en almindelig bedømmelse er maden sikkert ikke dårligere, måske endog bedre, end den, de fattigste krese i vort folk lever af; men fordi der er alt for mange mennesker uden for fængslerne, der ikke lever bedre, bliver det jo ikke mere forsvarligt at byde fangerne en ernæring, der i forbindelse med den manglende bevægelse skaffer dem fordøjelsesbesværligheder, så det bliver nødvendigt at fylde dem med afføringsmidler, for at der ikke skal opstå altfor voldsomme selvforgiftninger.

En anden side af ernæringsspørgsmålet i fængslerne er, at der overhovedet ikke tages hensyn til vegetarisk levende mennesker; grønsager og frugt er så godt som ukendte bestanddele i ernæringen, og naar der endelig serveres minimale mængder af disse livsvigtige fødeemner, er det i en så dødkogt tilstand, at de nærmest er værdiløse, hvis de ikke er direkte skadelige, eller i form af supper, fremstillet af dårlige kunstpræparater.

En vegetar, der er så uheldig at komme i berøring med det indre af et fængsel, enten fordi han er forbryder, eller fordi han har en personlig mening, er næsten tvungen til at sulte-strejke. Han kan spise brød til han får forstoppelse; af middagsmaden kan han spise grynsupper, vælling, grød og kartofler. For et menneske, der har sin fulde bevægelsesfrihed, vil det måske være tilstrækkeligt; men for den indespærrede vegetar, der føler afsky ved at skulle spise fedtebrød, og hvis smørration måske ikke er tilstrækkelig for institutionen, er det en jammerlighed at skulle leve på en sådan kost, næsten helt fri for de næringsmidler, der for os er nødvendige: friske grønsager og frugter.

Mangler vore fængselsautoriteter god vilje, eller er det blot forståelsen, der svigter? Der er sikkert ingen tvivl om, at det ikke er økonomiske hensyn, der gør sig gældende. Selv om en fange ikke skal fyldes med lækkerier og festmad, er der dog så mange næringsmidler tilbage i den billige prisklasse, at man uden besvær kan præstere en spiseseddel, der giver enhver, også vegetarer, den fornødne næring uden at tilsidesætte fornuftige økonomiske hensyn.

Man kan også gå ud fra, at det ikke er ond vilje, der præger fængselsmyndighedernes handlinger. De har jo ingen interesse i at lægge fangernes personlige værdier øde.

Derimod synes der ikke at være tilstrækkelig forståelse hos disse autoriteter, der er sat til at råde over andre menneskers liv og velfærd. Ernæringsspørgsmålet existerer kun for dem som et spørgsmål om overholdelse af et reglement, der er udformet uden hensyn til, hvad der er naturligt. Man giver fangerne „kraftig" kost, som de ikke kan fordøje, hvorimod man slet ikke tænker på, hvilken betydning det vilde have, om der blev givet de indespærrede blot et friskt æble hver dag.

Det kan ogsaa times en vegetar at blive indespærret i et fængsel. For ham vil det være en højst alvorlig sag, når fængselsreglementet ikke er så smidigt, at han kan få anden mad end den, der findes i den sædvanlige turnus.

Vi henstiller til fængselsvæsenet, at der reformeres på dette vigtige område, så de kødspisende fanger får en mere naturlig og sundhedsmæssig ernæring, og vegetarer ikke skal straffes dobbelt ved enten at blive tvungen til at spise mad, der er unaturlig for dem, eller sulte — det er uværdigt for samfundet at opretholde tilstande, der kan føre til sådanne muligheder.

Wilh. Date.

Foreningsmeddelelser.

Agitationen for nye medlemmer har bl. a. resulteret i, at et ægtepar har indmeldt sig som „livsvarige medlemmer". Kassereren påskønner overordentligt disse 100 kr. på denne tid af året.

De „grønne blade", der var indheftet i novembernumret, er trykt i et større oplag, og hvem der mener at kunne anvende extra exemplarer for hvervning af nye medlemmer, eller som agitationsmateriale, bedes rekvirere sådanne hos undertegnede. Vi må alle stræbe efter et større medlemsantal i foreningen, det er af betydning, hvor mange medborgere foreningen repræsenterer.

N. Nielsen.

Dansk eller udenlandsk hvede?

Det første forlanges af ivrige „Dansk Arbejde"-agitatorer, men Dansk Grossist-Tidende, der varetager importørinteresser, fremhæver nogle omfattende dyrkningsforsøg, foretaget af „Fyens patriotiske Selskab" og „Munke Mølle", der viser, at den fremragende bageevne hos visse udenlandske hvedesortér ikke er afhængig af klima og jordbundsforhold, men hidrører fra sortsegenskaber, som hveden formodentlig vil bevare under fortsat dyrkning i Danmark. De oversøiske hvedesorters foldudbytte er imidlertid utilfredsstillende efter danske forhold, hvorfor bladet slår til lyd for importen.

Melets bageevne (hævekraft) er afhængig af æggehvideinholdets mængde og kvalitet. Den beror på evnen til ved hjælp af gær at kunne udvikle den fornødne mængde kulsyregas og på gastilbageholdelsesevnen.

Da hveden jo mest anvendes som brød, og den æggehviderige hvede giver det bedste brød, må denne vel foretrækkes og importeres, når den ikke dyrkes her i landet. Men er det utænkeligt, at man skulde komme så vidt, at man dyrker den bedre kvalitet, selv om den giver mindre udbytte, altså bliver dyrere? Dette gælder jo ikke blot hvede, men alt andet. Der er frugtsorter og grønsagsstammer, der er langt bedre end andre, hvad næringsværdi og vitaminindhold angår, men da de „skæpper" mindre, dyrkes de ikke som salgsvare.

Hvis indgående undersøgelser på dette område og fyldige oplysninger om resultaterne kom ud til det store publikum, så dette blev klar over, hvilke sorter der er de bedste — og derfor i virkeligheden de billigste —, da vilde det, med vegetarerne i spidsen, forlange disse sorter; de vilde da blive dyrkede — og blive billigere.

Men virkelig oplysning skal der til — ikke blot reklame!

N. Nielsen.

Har kvinden opfundet havebruget.

„Gartner-Tidende" bringer om dette emne en artikel af havebrugskonsulent H. Mosegaard, der påviser, at det sandsynligvis er kvinden, der på de primitive tiders samlerstadium først påbegyndte plantedyrkning omkring den hule, hvori man for lidt længere tid havde slået sig ned.

Det var jo kvinden, hvem det først og fremmest påhvilede at skaffe føde til mand og afkom — mandens „søndagsjægeri" strakte kun til festmåltiderne — og hun startede derfor det første „havebrug", måske endda med blomsterdyrkning for bedre at kunne pynte sig for den beundrede jæger — den tids Kaj Munk.

„Haven" har lokket dyrene til, og den snu, men magelige mand har yderligere indfanget lokkedyr for ikke at være nødt til at støve så langt omkring efter de vilde hjorder. Kvindens have blev udnyttet til græsning for disse lokkedyr, og således opstod alle tiders største misgreb: landbruget. Kvinden har sikkert med vemod set, at den møjsommeligt opdyrkede jord blev anvendt til produkter, der ved den „forædlende" omvej gennem dyrene mistede 80 pct. af værdien. Men hun er blevet så kujoneret af dette bedrag, at hendes ellers intelligente medsøster i dag i radioen kan udtale:

„Det er marken og dens afgrøde, vi skal leve af, derfor skal den passes, når tiden er, og kan der så blive tid til overs til haven, så bliver den passet, ellers ikke!"

Manden har ved sit initiativ ført os til en verden fuld af mord og brand. Tør vi mon sætte vort håb til kvindens initiativ, til hendes trang til fredelig syssel, der førte til alle tiders største opfindelse: havebruget?

N. Nielsen.

Omkring en boganmeldelse.

Boghunden glammer. og litteraturanmelderne er ved at segne af træthed, hvis de da ikke overlader arbejdet til en neger!

I sidste nummer af „V. T." har bogtrykkeren påtaget sig at vurdere en ny bog om ernæringen, og efter referatet at dømme er forfatterens vurdering af fedtproblemet ikke så helt ved siden af, hvad bogtrykkeren derimod mener, idet han sabler alle andre synspunkter ned med følgende bemærkning: da der ikke findes tilstrækkelige mængder af nødder, mandler og andre fede frugtkærner, må en naturlig fordøjelse derfor forudsætte, at legemet er i en sådan tilstand, at det kan omdanne næringsmidlerne således, at det til forbrændingen nødvendige fedt kan tilvejebringes.

Hvem siger nu, at der ikke er tilstrækkeligt af de ovenfor nævnte fede sager? Den omstændighed, at der p. t. ikke er tilstrækkeligt i bogtrykkerens nærmeste butik, er ikke tilstrækkelig grund til at antage, at så kan vi alle lige så godt selv oparbejde fedtstoffer.

Vi vegetarer har i de sidste par år plejet så megen omgang med zoologer af fag, at vi ved en smule om hvor menneskehedens vugge må antages at have stået, og at der i disse egne også findes netop så mange olieholdige frugter som homo sapiens har brug for.

At det samme vise menneske så er gået på vandring bl. a. til grønland skyldes vel sagtens, at han har forstået at bemægtige sig olie- og fedtholdige dyr, hvis høje brændværdi han har udnyttet i sit fyrsted.

Vi, der er strandet på halvvejen, må enten se at finde tilbage til den anden side af middelhavet, eller på en eller anden måde søge at fremskaffe det brændsel, som fyrstedet kan rumme tilstrækkelligt af, og i øvrigt vogte os for løbesod!

H. Mosegaard.

Jeg har ved gennemlæsing af min omtale af Johs. Bjerres fortræffelige bog forgæves søgt at finde, hvor jeg, som hr. Mosegaard hævder, har sablet alle andre synspunkter ned. Jeg anerkender, at hr. Bjerre har givet en objektiv fremstilling af, hvad videnskaben er nået til, men fornuftigvis har ladet alt det ligge, som den ikke har beskæftiget sig med eller ikke er trængt til bunds i.

Jeg har for min del fremhævet, af der er sandsynlighed for, at vi gennem degeneration helt eller delvis har mistet evnen til at omdanne de næringsmidler, vi anser for at være naturlige, så vi derigennem selv kan fremstille de fedtmængder, vort legeme har brug for; men den mening må jeg vel have lov at have uden at blive beskyldt for at sable andres synspunkter ned.

Det er muligt, at hr. Mosegaard har ret i, at der er tilstrækkeligt af fede sager; de findes bare ikke i den butik, der ligger nærmest ved bogtrykkerens opholdssted — for det er vel det, hr. Mosegaard mener med „bogtrykkerens nærmeste butik" — og jeg har heller ikke kunnet finde dem i meget fjærne butikker, selv under normale forhold; men lad det være min fejl. Det er jo slet ikke den formodede eller virkelige mangel eller tilstedeværelse af disse varer, der skal være grunden til, at vi alle lige så godt selv kan oplagre fedtstofferne. Hvis vor manglende evne til at mestre denne funktion er en degenerationsfejl, så er det bl. a. en opgave for vegetarer at påpege dette og arbejde for, at menneskeheden kan genvinde sine naturlige funktionsevner, f. ex. til helt at udnytte de næringsstoffer, vi har bedst adgang til.

Det er inden for vide vegetarkrese en udbredt antagelse, at grønne blade og saftige urter og frugter burde være vore hovednæringsmidler, og det er vel endnu tilladt at mene, at der gennem disse naturprodukter kan tilføres legemet alle de brændsels- og omsætningsstoffer, der er nødvendige når legemet fungerer naturligt. Muligvis skyldes denne antagelse en vildfarelse; men den er i hvert fald endnu lige så lovlig som den, at vi

kal kave næringsstofferne tilført i koncentreret form, og så længe det er ilfældet synes jeg ikke, man skal fare ud med et bjæf, fordi der findes formastelige bogtrykkere, der ikke absolut skal have begrebet „fed“ kædet sammen med madspørgsmålet.

Wilh. Daie.

Johs. Bjerres bog „Vor Føde“ fås kun fra „Det danske Forlag“ og udleveres kun i brugsforeningerne, hvor dog også ikke-brugsforeningsmedlemmer — ved at afgive bestilling i en af butikkerne — kan købe den. Henvendelser til D. v. f. er derfor overflødige, da vi ikke kan fremskaffe bogen.

Lidt om ernæringsstoffer.

Nervestyrkende ernæringsstoffer.
Frugt, nødder og korn er særlig nervestyrkende, hævdede afdøde overlæge Ottesen. Samme ernæringsstoffer er også let fordøjelige, noget der spiller en stor rolle. Fosforrige er: vinterhvede, rug, ris, majs, valnødder o. fl.

Bladgrønsager er rige på mineralsalte, og disse er betydningsfulde for blodets sundhed og nervesystemet. Mange holder for, at mennesker med dårlige nerver skal fedes. Det er sikkert også godt for nervøse mennesker at få en god næring, uden at der derfor behøver at blive tale om overvægt.

Når man så ellers vælger en sund føde, sørger for tilstrækkelig legemsbevægelse, kommer så meget som muligt ud i frisk luft, samt holder sine udsondringsorganer i god orden, så lægger man en god grund for opbyggelsen og bevarelsen af stærke nerver.

Forskønnende ernæringsstoffer.
Agurker og gulerødder er rige på fosfor og på A-, B-, og C-vitaminer.

Afsondrende og afmagrende ernæringsstoffer.
Friske, syrlige frugter, alle slags bær, grøn salat, surmælk og kærnemælk.

Ernæringsstoffer for blodmangel.
Spinat er jærnholdig og virker uddrivende for giftophobninger i organismen.

Nervestyrkende og blodrensende ernæringsstoffer.
Æbler, pærer, kirsebær, vindruer, appelsiner, annanas, citron, honning og friske grønsalater.

Ernæringsstoffer mod kronisk fordøjelsesbesvær.
Katrineblommer, figener, rosiner og dadler. Oliven har ndmærket virkning ved tarmkatar. Blomkål har den højeste procent fosfor af alle grønsager; børn, som er blegsottige, burde spise meget deraf i opvæxten.

Kiselrige stoffer i føden.
Silicium (kisel) er basedannende og frembringer ligevægt mellem syrer og baser. De højner cellevævenes modstandskraft og elasticitet og er nødvendige for negle, hår, bindevæv, hinder og øjne.
Kisel findes i frugt, grønsager. knækbrød, fuldkornsbrød og kornflager.

Syredannende jod findes i
figener, løg, mælk, agurker, sydfrugter, fuldkornsbrød, tang og elm.
Jod er nødvendig for regulering af de indre kirtlers sekretvirksomhed.

I lægekunsten
har kløvernes blomsterhoveder været anvendt som tè mod hvid flod, samt efter Linnè som middel mod gigt.
I medicinen drikkes té af de tørrede blomster som middel mod blegsot.

Ved S. A.

Vegetarkost på hospitalerne.

Dette spørgsmål drøftedes på årsmødet, hvor vi blev enige om, at vegetarer, der blev indlagt på sygehus, ved en anmodning derom til overlæge eller økonoma fra den syge eller dennes pårørende som regel uden vanskeligheder kunde få den lacto-vegetabilske diæt (mælke og grønsagsretter). En henvendelse direkte til sygehusene fra foreningen i dette spørgsmål anså vi ikke for klog — fordi de enkelte vegetarer stiller så vidt forskellige krav til den mad, de ønsker, specielt i sygdomstilfælde.

Rigtigheden af vort standpunkt blev bekræftet i en samtale med sundhedsstyrelsens formand, dr. med. Johs. Frandsen, der fremhæver de enkelte hospitalers selvstændighed — og umuligheden af fra sundhedsstyrelsens side at give hospitalernes ledelse direktiver med hensyn til besplsningen af vegetarer.

Så længe vi ikke er flere, må vi vist trøste os med, at der også blandt overlægerne er voxende forståelse for vegetarernes standpunkt, at man kan leve, og man kan leve godt, uden at være „ådselæder“.

N. Nielsen.

„Faste og sundhed.“
Højesterelsadvokat Eivind Eckbos foredrag ved vort årsmøde på Skodsborg badesanatorium er blevet trykt i Oslo, og interesserede vil ved henvendelse til dr. J. D. Henriksen på sanatoriet kunne få et exemplar tilsendt mod indsendelse af porto, så længe de fra Oslo modtagne numre rækker. Muligvis vil foredraget komme i handelen.

N. Nielsen.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark.
København: Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28.
Skodsborg badesanatorium, Skodsborg.
Frederikshavn: Frydenstrand badesanatorium.
Odense: Vegetarisk køkken, Kongensgade 39.
Svendborg: Råstrup kursted, Christiansminde.
Vejle: Vegetarisk spisesalon, Nørregade 6.

Dansk vegetarisk forening.

Foreningens adresse er: Gentoftegade 56 C, st. tv., Gentofte. Tlf. Gentofte 1782 y. Postkonto 25656.
Samme adresse: Foreningens og Københavnsafdelingens formand og kasserer, repr. N. Nielsen, samt Vegetarisk tidsskrifts expedition.

Vegetarisk tidsskrifts redaktion: Skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahøj skole, Svenskelejren 18—20, Brønshøj. Tlf. Bella 2282 og 2782 (privat). — Postkonto 282 til dr. Mich. Larsens børnehjemsfond.

Fyns stifts afdeling. Formand og kasserer: Georg Clausen, Rødegaardsvej 106, Odense.

Kontingent incl. abonnement på Vegetarisk tidsskrift og bidrag til lokalforeningen: Enkeltmedlemmer kr. 5,00, ægtepar kr. 7,00, medlemmer under 20 år kr. 3,00.

Abonnement på bladet kr. 4,00. Bladet kan bestilles hos postvæsenet samt hos redaktionen og expeditionen. Enkeltnumre 35 øre.

Ved frugtavl og kreaturløst jordbrug

er en god og lærerig plads ledig 1. marts eller senere for en interesseret ung landmand. Bedrift 25 td. ld., deraf 12 med frugtplantage.

Frode Bendixen, Humble.

„Vegetarisk køkken"
ODENSE

er flyttet til Kongensgade 39 [2]
og anbefaler sig fremdeles med god, sund vegetarisk mad.

Anna Svanefjord.

Frydenstrand badesanatorium.

Læge: Ejnar Eriksen

Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

LÆS
„Sol og Sundhed"
— forlang det i kiosken.
Vi går ind for råkost, vegetarisme, forbedret hygiejne m. m.
Skriv efter gratis prøvenummer til
„Sol og Sundhed", Randers.

"OKKULTISTEN"
Uafhængigt tidsskrift for moderne okkultisme og idealistiske bevægelser. — Aktuelt - frisindet - alsidigt. — Abonnementspris 3 kr. pr. halvår. — Forlang gratis prøvenummer.
Joh. Kellersvej 63, København. V.

LÆR det internationale verdenssprog
Esperanto,
der tales af millioner og har en rig litteratur, benyttes ved internationale kongresser, kursus og rejser og er fag i skolen i mange lande.
Alle oplysninger gennem
Dansk Esperanto Bureau,
Østergade 20, Rudkøbing.

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)

Modtager gæster til ferie, hvile og behandling.

ANNA ULLERUP HAAHR - Tlf. Svendborg 755

Til sundhedens fremme
styrke og arbejdsevne, spiser man næringsrigest, sundest, bedst og absolut økonomisk i
Vegetarisk restaurant
Frederiksberggade 28, Central 7827.



Adresserne på **danske kiropraktorer** findes i Kraks vejvisers og telefonhåndbøgernes fagregister.

Sana Godthaabsvej 62 A
Tlf. Gothåb 4290.
Sundhedsfødevarer — Kolonial.
Bringes overalt.

SKODSBORG
BADESANATORIUM
Fysisk-dietetisk kuranstalt med medicinsk klinik.
Behandling af rheumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.
Forlang prospekt. Tlf. Skodsborg 200.

date's tryk, københavn v.

Mr N Nielsen
Gentoftegade 56 C St tv
Gentofte
927

Vegetarisk Tidsskrift

Københavnsafdelingen
afholder
nytårssammenkomst

søndag den 23. januar kl. 14 i Husassistenternes fagskole, Fensmarksgade 67 (ved Nørrebros runddel).

Kl. 14,00. Læge, fru Kirstine Nolfi vil fortælle om „Levende føde".
Nytårstale af læge J. D. Henriksen.
Munter Underholdning.
Kl. 17,00. Nytårsmiddag à kr. 3,00.
Menu: „Levende føde" (som frk. Nolfi laver den til sin mor). - „Mandekål" med brune kartofler.
Æbledessert.
Deltagelse i middagen må anmeldes (bindende) til formanden, Gentofte 1782 y, eller fru Mosegaard, Gothåb 1163 u, senest torsdag den 20. ds. kl. 19.
Stor tilslutning forventes.

Bestyrelsen.

En nytårsfest i lighed med foregående år tillader tiderne ikke, men vi kan dog byde vore medlemmer det ofte opsatte foredrag af fru Nolfi. Der bliver tilmed lejlighed til at stifte bekendtskab med den af hende anbefalede mad, ligesom der serveres „Mandekål" for dem, der vil have andet end levende føde. Lokalerne er udmærkede, og fagskolens forstanderinde har vist forståelse for vore madønsker, så vi træffes alle søndag d. 23. kl. 14.

N. Nielsen, formand.

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

38. årgang
nummer 1
15. januar 1944