

# Kokkonst 1910-1913 - samling av trycksaker - 1

*Vardagstryck*



National Library  
of Sweden

*Nedanstående är ett urklipp ur en tidskrift, vari vederbörande omedvetet bekräftar riktigheten av mina påståenden angående diet.*

---

“En 26-årig, blomstrande ung man med röda kinder, som tillhör det vegetarianska lägret, har frivilligt meddelat Red. sin matsedel, som ser ut så här:

*Frukost:* Havregröt (med eller utan mjölk).

*Middag:* I. Potatis, rå morot, grahambröd och II fikon, risgryn och fruktkompott. Varierar i det oändliga. Däri ingår ibland även ägg.

*Afton:* Ett äpple. En apelsin. Vindruvor.

---

Den unge mannen levde en gång 8 månader å rad på s. k. “rå kost“ och mådde utmärkt. — Han påstår att han med ovanstående diet obrutet håller den sexuella driften i tygeln, så att han *ej ens besvärar av frestelser eller nattliga pollutioner.* — —  
Dieten är oerhört billig.

---

