



No Porto, em 1909,
é publicado o primeiro número da revista
“O VEGETARIANO”.

Dirigido pelo Dr. Amílcar de Sousa, esteve
mensalmente nas bancas até 1935.

Em 1911 é fundada, também no Porto,
a **Sociedade Vegetariana de Portugal**
pelo comité que publicava a revista.



In 1905

“THE VEGETARIAN”

*magazine was launched and it was in circulation
until 1935. Its main publisher was Dr. Amilcar de
Sousa.*

*In 1911, also in Porto, the **Portuguese Vegetarian
Society** is founded by the magazine's original
pioneers.*



"The Vegetarian" reached **3.814** subscribers
in Portugal and other portuguese spoken countries
such us Brazil,Angola and Moçambique and several
european countries.



**"THE VEGETARIAN
- Monthly Naturist Illustrated"**

*was a voice for the vegetarians and
naturists of our country, with foreign
representatives providing articles originally
written in English and French.*



DR. AMILCAR DE SOUZA (*)

PRESIDENTE

DA

«SOCIEDADE VEGETARIANA DE PORTUGAL»

Médecin, publiciste et conférencier. Végétarien depuis 5 années et frugivore depuis 6 mois.

Médico, publicista e conferente. Vegetariano ha 5 annos e frugivoro ha 6 mezes.

(Edade, 35 annos. Pezo, 72 kilos. Altura, 1,64)

(*)

AMÍLCAR DE SOUSA

*Chairman of the
PORTUGUESE VEGETARIAN SOCIETY*

Physician, publisher and speaker.

For five years vegetarian and fruitarian for six months.



*Des enfants frugivores
de Lisbonne*

O IDEAL VEGETARIANO

*Some frugivorous children
of Lisbon*



Socios efectivos

DA
"Sociedade Vegetariana de Portugal,"

Crianças frugivoras lisboenses

Membros actiús

DE LA
"Société Végétarienne du Portugal,"

SALVO PELOS FRUCTOS CURE FRUITARIENNE

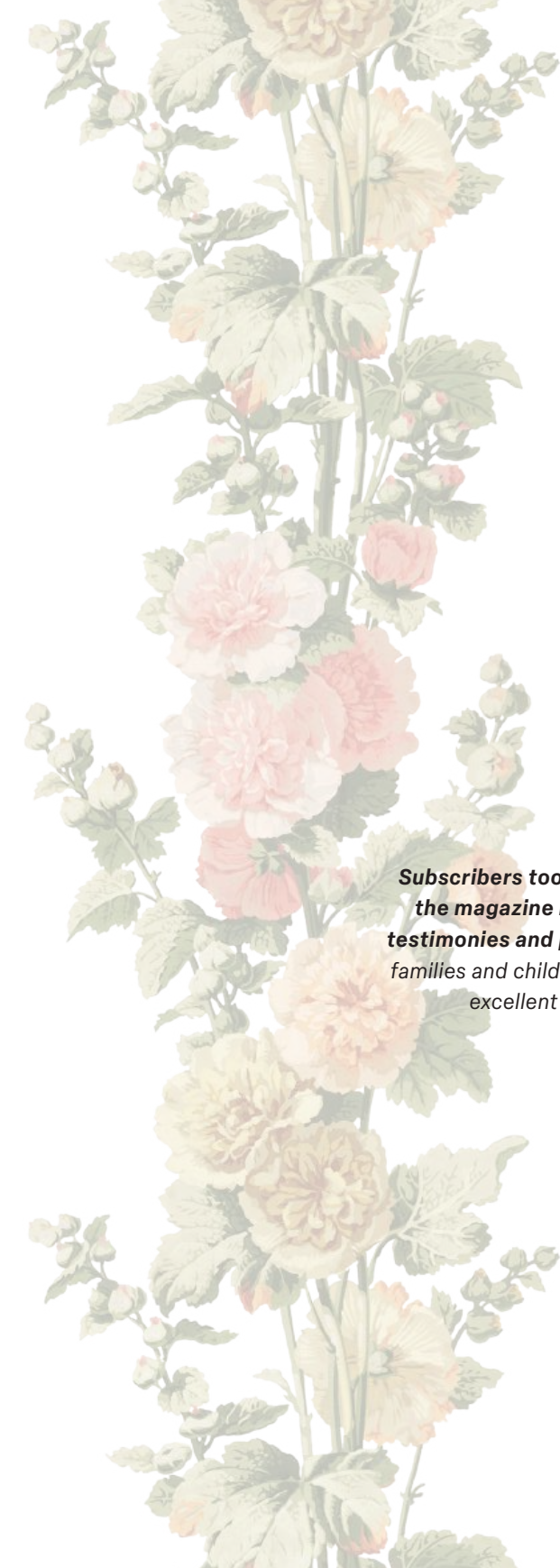


B. WIBORG

Antes de começar a alimentar-se exclusivamente de frutos:
Peso, 45 kg. — Altura, 1,60 m.

Depois de começar a alimentar-se exclusivamente de frutos, naturalmente semestralmente:
Peso, 65 kg. — Altura, 1,70 m.

Os leitores participavam
activamente com testemunhos
e fotografias de crianças
saudáveis e de famílias inteiras
mostrando o seu bem-estar físico.



Subscribers took an active part in the magazine by sharing written testimonies and pictures of healthy families and children displaying their excellent physical condition.



Separata "O VEGETARIANO," - Porto

A GERAÇÃO FUTURA



A menina Irene Mota
(20 kilos, 4 anos, altura 0,80)



O menino Agostinho Mota
(22 kilos, 7 anos, altura 1,12)

De FIÃES (Vila da Pedra)

Com 3 anos de Naturismo

SEPARATA
"O Vegetariano,,
PORTO



José Adelino L. Lobo
de 12 anos

Fernando Henrique L. Lobo
de 10 anos

Joaquim Alfredo L. Lobo
de 6 anos

SEMPRE VEGETARIANOS



Nos vários números da revista encontrámos receitas vegetarianas e tabelas nutricionais de diferentes alimentos de origem vegetal.

Como um guia, são dados a conhecer diversos produtos e serviços de alojamento e alimentação adequados à vida naturista, dentro e fora do país, mas também de prestação de cuidados médicos, incluindo consultas por correspondência.

Anunciava-se sabonetes sem gordura animal, café sem cafeína, vinho sem álcool e terapias de sol.



In the various issues of the magazine we could find vegetarian recipes and nutrition tables for various vegetable based food types.

Similar to a guide, *we are introduced to food and even housing products and services adapted to a naturist way of living, both in our country and abroad. Those included medical care and even remote appointments by written letters.*

Groundbreaking products were presented, such as animal fat-free soap, caffeine-free coffee beans, non-alcoholic wine and sunlight therapies.

Em 1913, foi inaugurado o primeiro
estabelecimento hoteleiro dedicado à comunidade vegetariana -
o Hotel Vegetariano - Pensão Naturista,
na Rua dos Caldeireiros nº26, no Porto.

No mesmo ano, abria na cidade invicta o **Restaurante**
Fruti-Vegetariano na Rua Sá da Bandeira, e, mais tarde, a
Padaria Cunha, precursora da Confeitaria Cunha,
onde encontrávamos pão sem glúten.



In 1913
The Vegetarian Naturist Hotel,
opened its doors to the oporto vegetarian community.
The hotel was located at Rua dos Caldeireiros nº 26.
In the same year other establishments opened as
the “Fruti-vegetarian Restaurant” at Rua Sá da Bandeira
and, later the “Cunha Bakery”, known today as “Confeitaria Cunha”,
where gluten-free bread was sold.

NOMES REGISTRADOS

PENSÃO HOTEL VEGETARIANO NATURISTA

PROPRIETARIO:

Agostinho Anibal de Oliveira

RUA DOS CALDEIREIROS, 26 — PORTO

Primeira casa fundada em Portugal
Iniciadora da Cozinha Vegetariana

Este Hotel fica situado próximo da Estação Central — S. Bento — no centro da cidade, ventilado por 25 janelas de frente e 25 de fundo, sala de jantar no 1.º andar com muita luz, e decorada com gosto e belas paizagens. Luz eléctrica e campainhas em todos os quartos. Diária desde 1\$000 a 1\$500 réis.

Recebem-se comensais (sem quarto), mensalidades de 13\$000, 15\$000, 18\$000 e 20\$000 rs. Regimens dietéticos segundo as fórmulas dos Drs. Labbé, Huchard, Hayg, Kuhne e Collière, (Lacteo, Farinácio e Leguminoso). A cozinha é dirigida pela esposa do proprietário.

CASA FRUTI-VEGETARIANA anexa ao hotel com bom e fino sortido de frutas verdes e secas, de todas as regiões. Farinhas diversas, pão integral e normal. *Mel purificado* do Douro, especialidade da casa. *Azeite* sem acidez. *Café* sistema Kneipp e *Café Maltado*, preparado com Aveia, (preparado exclusivo da casa — *Marca Corrador*), este café ilude o melhor conhecedor de café. Vinho Espumante de Frutas, garrafa 70 e 120 réis e *Simplex*, os dois sem álcool.

Camisas, camisolas e coças para naturistas. Panelas a vapor "*Hygie*".

PEDIR CATALOGOS E PROSPECTOS

Em 1914, realizou-se
“o primeiro casamento frugívoro do Mundo”
entre
Julieta Ribeiro e Jerónimo Caetano Ribeiro
e em cujo copo-de-água
a única comida que houve foi fruta.





In 1914

the “world's first frugivore wedding” took place.

Julieta Ribeiro married Jeronimo Caetano Ribeiro

and fruit was the only food
available at the ceremony.



Julieta A. M. R. Ribeiro

Culinária Vegetariana
VEGETALINA
e Menús Frugívoros

Em 1916, Julieta Ribeiro publica, através da Sociedade Vegetariana de Portugal, **o primeiro livro de receitas português** intitulado **“Culinária Vegetariana, Vegetalina e Menus Frugívoros”,** contendo **1200 receitas e 79 fotografias.**

A obra esgotou rapidamente tendo chegado mesmo à quarta edição.

In 1916

Julieta Ribeiro

*publishes, through the Portuguese Vegetarian Society, **the first portuguese vegetarian recipes book.***

Titled “Vegetarian and 'Vegetalist' Cuisine and Fruitarian Menus” it contained 1200 recipes and 79 pictures.

It quickly sold out and reached its 4th edition.

