vegetarforening.dk

Vegetaren

NUMMER 2
SOMMER·2014
105. ÅRGANG



Dansk vegansk eksport til *Japan*



Hvor grøn er undervisningen i hjemmekundskab



Industrien fusker med din mad



Sara Hagedorn – ny madskribent i Vegetaren

VEGETAREN udkommer
4 gange årligt og udgives af:

DANSK VEGETARFORENING
Gribskovvej 21, 2.th.
2100 København Ø
70 22 40 01
kontakt@vegetarforening.dk
vegetarforening.dk
Facebook: vegetarforening.dk/fb

REDAKTØR: Kenneth Ibsen
Redaktionssekretær:
Malene Lærke Kidmose Thorsen
Redaktionsmedlem: Annie Jespersen
Kontakt: redaktion@vegetarforening.dk
Korrekturlæsere: Erik Weihrauch
og Annie Jespersen

GRAFIK OG LAYOUT: Gitte Thrane
Annonceansvarlig: Kenneth Ibsen
Kontakt: kenneth@vegetarforening.dk
vegetarforening.dk/annoncer

REPRO OG TRYK: Litotryk Kbh. AS
OPLAG: 1800 ekspl.
Bladet trykkes på klorfrit papir
fra skove hvor træerne genplantes

DEADLINE NÆSTE NR. 15.08.14

DANSK VEGETARFORENING (DVF)
er stiftet 1896 og drives på idealistisk og primært på frivillig basis. Formålet er - til fordel for både mennesker, dyr klima og resurser - at fremme udbredelsen af vegetarisk levevis, samt inspirere til mindre kødforbrug, både privat og offentligt.

DVF er medlem af
Europæiske Vegetarunion (EVU)
og International Vegetarunion (IVU)

Redaktionen er ikke nødvendigvis enig med de enkelte skribenter, som selv er ansvarlig for egne bidrag. DVF holder sig neutral over for de annoncerede produkter.

En vegetar lever af planteføde:
frugt, grøntsager, korn, bælgfrugter, nødder og frø - med eller uden mælkeprodukter og æg.
Vegetarer spiser ikke nogen former for kød, fjerkræ, fisk, skaldyr eller produkter fra disse.

TIL NYE MEDLEMMER:
Kontingentpriser pr. år:
Alm. medlemskab 200 kr.
Husstand 300 kr.
Udland 300 kr.
Livslangt 3.500 kr.
Abonnement alene 225 kr.

Du bliver medlem ved indbetaling til
Merkurbank 8401 1053216
eller via hjemmesiden

MEDLEMMER kan tilmelde sig PBS med medlemsnummer, som står på medlemskortet sammen med
PBS nr. 04562909
og deb. gr. nr. 00001.

Husk at melde adresseændring til
kontakt@vegetarforening.dk

PRØVENUMMER kan ses på
hjemmesiden vegetarforening.dk

ISSN: 1397-7989

Vegetaren
Indhold

4: DVF undersøger: Undervises elever i grøn madlavning?
6: Foredrag: ”Den enes kød - den andens brød?”
9: Det Vegetabilske Indkøbskooperativ i København er klar til åbning
10: Japansk import af vegansk mad fra Danmark
11: Nice to Meat You
– en amerikaner fortæller om at være vegetar i Danmark
12: Grøn mad med madblogger Sara Hagedorn
14: Boganmeldelse: LCHF brød og kager
16: Sundhedssiden: Spis dig fra en irritabel tyktarm
17: Boganmeldelse: Den hemmelige kok
– fødevareindustrien fusker med din mad
18: Kort og Grønt
– på rundtur i en grøn verden
20: Debat: Kan vegetarer være for dyreforsøg?
22: Boganmeldelse: Verdens bedste brød af Kirsten Skaarup
23: DVF i medierne
24: Nye bestyrelsesmedlemmer – hvad vil de i DVF?
25: Nye medarbejdere i DVF
26: Årsberetning fra formand Mette Kure Hansen
30: Opslagstavlen – se hvad der sker i vores grønne verden
32: Medlemsfordele
– her kan du spare penge med dit medlemskort

TAK TIL KIRSTEN SKAARUP!

Kirsten Skaarup har gennem en lang årrække leveret gedigne og lækre opskrifter og billeder til Vegetaren. Desværre har hun valgt at stoppe og dermed give plads til nye kræfter. Redaktionen på Vegetaren vil gerne sige stor tak til Kirsten Skaarup for den lækre mad, som hun har inspireret os til at sætte på middagsbordet gennem årene. Vi ønsker hende alt det bedste i fremtiden.
Kirsten Skaarup kan fortsat følges på
kodfrifredag.wordpress.com



Mette Kure Hansen,
Formand i DVF

Vi har fået medarbejdere
Kære Læser...

Et nyt bestyrelsesår er skudt i gang. I år var der hele otte pladser på valg, hvilket betød, at vi mere eller mindre fik helt nye kræfter ind i bestyrelsen hos Dansk Vegetarforening (DVF). Da det som bekendt er bestyrelsens aktiviteter der er drivkraft for DVF, så betyder dette fokus på en lang række nye aktiviteter i retning mod at gøre det lettere at være vegetar i Danmark.

Et af de nye tiltag er fokus på, at foreningen skal omfavne en bred målgruppe. Vi ønsker både at have plads til semi-vegetaren og den hardcore veganer. Vi håber via vores aktiviteter at kunne samle vegetarerne til arrangementer, der øger sammenholdet, som er meget vigtigt, når man har med en minoritet at gøre. Desuden vil vi i år øge indsatsen for at blive mere synlige i samfundsdebatten. I kan her i bladet under ”DVF i medierne” læse om en flot mediedækning af en pressemeddelelse, der opfordrer fødevareminister Dan Jørgensen til at udarbejde en strategi for at nedbringe kødforbruget. Med opbakning fra SF og Enhedslistens klimaordfører blev vores opfordring reflekteret i hele tre dagblade. Det er som sådan ikke DVFs holding at lægge sig i et bestemt politisk spor, men vores erfaring siger os, at venstrefløjens partier har større tendens til at bakke op.

Vi har fået ansat fire medarbejdere: Martin, Eva, Mark og Kenneth. Det er fire dygtige medarbejdere, der alle brænder for at trække DVF i retning mod vores mål – nemlig at blive en kendt forening, der bliver lyttet til i samfundsdebatten med landsdækkende aktiviteter, der gør det meget lettere at være vegetar i hele landet. I dette blad kan I møde de fire nye medarbejdere samt de nyvalgte bestyrelsesmedlemmer i et mini-interview.

Hvad gør man lige hvis man er vegetar og skal på hospitalet i provinsen? Kan man mon få et måltid vegetarmad? Det kan man sikkert godt. Det er bare spørgsmålet om det blot består af icebergsalat og et bart stykke rugbrød. Vi får ofte henvendelser fra vegetariske patienter på landets sygehuse, der får serveret kylling i deres mad. Det kan være svært at råbe op, når man i forvejen befinder sig i en svær situation i livet. Hvad gør man når børnehaven forlanger, at lille Viggo skal drikke et glas mælk om dagen, da det kræver kommunen? Og hvad med den ældre dame på plejehjemmet, der spiser øllebrød morgen, middag og aften, da det er det eneste vegetarmåltid køkkenet lige kunne trylle frem grundet uopfindsomhed? Vi kommer alle til at stifte bekendtskab med det offentlige køkken før eller siden i livet – derfor er det vigtigt, at vi sikrer os, at der er et sundt vegetarisk eller vegansk alternativ når, vi får brug for det.

Bor man i København, så kan man på Hvidovre Hospital få vegansk mad uden problemer, og alle daginstitutionerne i Københavns Kommune er forpligtet til at servere et vegetarisk måltid. Men så heldig er man ikke i resten af landet, og selv om Københavns Kommune tilbyder en god service med vegetarmad, så er det stadig en ulige kamp at få mad uden æg og mælk til sine børn. Her kræves lægeerklæring. Derfor har vi lanceret en ny kampagne, der tager hånd om konkrete problemstillinger. Vores nye medarbejder Eva er i gang med at udarbejde materiale, der henvender sig til offentlige køkkener. Dette skal hjælpe køkkenmedarbejderne til at få inspiration og idéer til hvordan man laver vegetarmad. Desuden vil Eva assistere vores medlemmer og tale deres sag i de tilfælde, hvor der ikke tilbydes vegetar- eller veganermad i det ønskede omfang. Jeg vil opfordre alle til at skrive til **bedremad@vegetarforening.dk**, hvis man har et konkret ønske om hjælp.

Fra en forening med masser af nye kræfter og frisk energi ønskes I en grøn læselyst.

Mette Kure Hansen, Formand

5 gode grunde til at melde sig ind i DVF

1. - Vi er en forening for vegetarer, veganere og alle dem, der støtter grøn levevis
2. - Vi taler vegetarers og veganeres sag i pressen
3. - Vi påvirker indflydelsesrige politikere, forskere og fagfolk ved at oplyse
4. dem om fordelene ved vegetarisk levevis

   - Vi udgiver pjecer og brochurer om mad, miljø, sundhed og etik
5. - Vi er en stærkere forening, jo flere medlemmer vi er

Som medlem får du:

- Medlemsbladet Vegetaren
- Medlemskort der giver rabatter hos en lang række restauranter, helse kostforretninger, webshops m.v.
- Indbydelser til fester, fællesspisninger, foredrag, mm.

FØLG VORES ARBEJDE PÅ:

DVF er en non-profit organisation, der primært er baseret på frivillig arbejdskraft.

Bliv medlem af DVF for 200 kr. om året - meld dig ind på:
vegetarforening.dk

DVF undersøger:

Grøn mad HAR SVÆRE KÅR I FOLKESKOLEN?



Tekst og
Journali

Folkeskoleelever skal lære om bæredygtighed i hjemkundskab, men lærerne sætter ikke lighedstegn mellem vegetarisk mad og bæredygtighed. Det viser ny undersøgelse fra DVF

Af Johanna R. F. Eriksen

Formålet med undersøgelsen var primært at undersøge, om hjemkundskabslærere underviser i vegetarisk madlavning, og om de forbinder bæredygtighed i madlavningen med vegetarisme. Det er obligatorisk, at eleverne undervises i bæredygtighed som en del af Undervisningsministeriets bekendtgørelse om formål og slutmål for hjemkundskab.

Svarene giver grund til bekymring.

Cirka 600 hjemkundskabslærere havde mulighed for at svare. 36 valgte at svare, hvilket giver en svarprocent på 6 pct. På grund af skemaets opbygning svarede ikke alle på alle spørgsmål. Svarene fordelte sig over hele landet med flest svar fra Syddanmark og færrest fra Nordjylland.

Lærerne tolker bæredygtighed i madlavningen primært som årstidens grøntsager, dernæst vandforbrug, madspild, elforbrug, og på femtepladsen kommer bæredygtige råvarer. Bæredygtige råvarer kan være alt fra økologiske råvarer - både grønt og kød, over lokale varer, til varer man mener er mere miljøvenlige end andre produkter. Det kan fx også være kylling frem for oksekød eller vegetariske produkter frem for kødprodukter.

Trods femtepladsen forbinder 9 ud af 10 alligevel vegetarisk madlavning med bæredygtighed, når de senere i undersøgelsen bliver spurgt direkte. Godt 8 ud af 10 underviser i vegetariske hovedretter, men kun 3 ud af 10 af alle adspurgte bruger mere end fire lektioner på et skoleår til det. Resten bruger færre eller ingen timer.

Godt halvdelen underviser én - fire lektioner i bæredygtighed (fx. undgå madspild, spar på el) ud af et skoleår, den anden halvdel underviser mere end fire lektioner på et skoleår.

Svarene tyder på, at man gerne vil have eleverne til at tænke på miljøet og sikkert også privatøkonomien i forbindelse med undervisning i madlavning. El- og vandforbrug tæller rigtig højt. Men når mindre end en tredjedel underviser fire eller flere lektioner i vegetarisk madlavning på et skoleår, tyder det på, at man ikke ved, hvor meget vegetarisk madlavning har at gøre med fx et sundt (vand)miljø. Så snart man bruger kødprodukter, støtter man automatisk et meget højt forbrug af vand og el. Derudover hænger privatøkonomi og miljø også rigtig godt sammen med en vegetarisk eller overvejende vegetarisk livsstil.





Formandens kommentarer

Undersøgelsen viser tydeligt, at vi har en opgave foran os. Der har igennem de seneste par år været meget fokus i den offentlige debat omkring madspild og energiforbrug, hvilket afspejles i undervisningsformen.

Det er tydeligt, at klima og miljø fylder en del i undervisningen, og hvis vi som vegetarforening ønsker at påvirke hjemkundskabsundervisningen, er det nok også på disse parametre, at vi bør blande os. Det ville derfor være oplagt at udvikle vegetariske opskrifter og materiale, der tydeligt fortæller de animalske produkters vandforbrug og CO2-udledning.

Undersøgelsen viser, at otte ud af ti hjemkundskabslærere underviser i vegetariske hovedretter, hvilket umiddelbart lyder positivt. Dog tror jeg godt, at man med fordel kunne hjælpe underviserne med inspiration til lækre vegetariske retter, således at vi sikre os, at eleverne vil se frem til at skulle lave vegetarisk mad fremfor at se det som en straf, som man let kunne forestille sig de ville synes.



ØKOLOGISK *planteavl* KAN BRØDFØDE VERDEN

Tekst og foto: journalist Karin Elrød»

Enhver ekstra veganer er positivt, fastslog antropolog Rune-Christoffer Dragsdahl, hvis foredrag d. 20. februar 2014 for Vegetarforeningens medlemmer var et stort tilløbsstykke.



Rune- Christoffer Dragsdahl, cand.scient.anth. og underviser ved Københavns Universitet

Det blev nødvendigt at skaffe plads til mange flere i den store sal. Så stor var interessen og fremmødet i Det Færøske Hus i København, hvor Dansk Vegetarforening indbød til foredrag en kold februardag. Ikke mindst studerende indtog stolerækkerne for at tage noter af guldkornene fra cand. scient.anth. og underviser ved Københavns Universitet Rune-Christoffer Dragsdahls veloplagte gennemgang af slides. Med den overvældende mængde 'facts and figures' fik det karakter af en egentlig forelæsning, og tilhørerne måtte holde ørerne stive for at følge med.

"Den enes kød - den andens brød?". Sådan kalder Dragsdahl med et fint ordspil sit foredrag om et hedt emne, der løbende giver anledning til masser af møder og bekymrede panderynker hos græsrodsorganisationer, økonomer og politikere i hele verden. På en klode med sultne masser kan vi se frem til en fortsat markant befolkningstilvækst. Flere fattige mennesker, der ikke vil eller kan spises af med krummer og flere rige, som insisterer på også at få mere mad på bordet.

Ja, verden råber på mere kød. Men måske efterspørger vi især, at der kommer mere kød på alle de ord, der skal føre til nødvendig handling og til bæredygtige løsninger.

Bæredygtighed er et af de ord debatterne cirkler om, og som Dragsdahl indledningsvist satte sig for at definere. For alle taler varmt for bæredygtighed, alt imens de mener noget helt forskelligt, afhængigt af deres respektive udgangspunkter. Hvad er det, vi skal opretholde? Er det naturen, miljøet, eller klimaet? Menneskets sundhed, uddannelse, ernæring, velbefindende? Eller økonomien? Hvad med den sociale sammenhængskraft, så vi undgår voldelige konflikter?







Derudover påpegede Dragsdahl en interessant forskel mellem udlægningen i Brundtlandrapporten fra 1987 og landbrugets fortolkning.

"En bæredygtig udvikling er en udvikling, som opfylder de nuværende behov uden at bringe fremtidige generationers muligheder for at opfylde deres behov i fare." står der i Brundtlandrapporten.

Den danske landbrugsorganisation Bæredygtigt Landbrug lægger vægt på det økonomiske aspekt i sin strategi, dokumenterede Dragsdahl: "Gennem en aktiv indsats med faglig og saglig argumentation, påpegning af urimeligheder og begrænsninger i produktionsforhold, at forbedre et bæredygtigt Dansk Landbrugs indtjening."

120 MIA. PRODUKTIONSDYR

Bæredygtigt eller ej: Udsigterne for udviklingen frem til år 2050 er ikke ligefrem lovende. På trods af et-barnspolitikken, som blev indført 40 år tilbage, vokser Kinas befolkning stadig. Alligevel vil Indiens befolkning om 30 år have overhalet Kinas. Samlet set vil Verdens antal munde, der skal mættes, forventes at stige yderligere fra de nuværende 7 mia. til 11 mia. mennesker.

Men ét er, hvor mange mennesker vi bliver. Noget andet er, hvad vi vil spise! Indernes ernæring indeholder i dag blot mikroskopiske mængder kød. Men hvad med i morgen? I samme periode som verdens menneskemængde stiger med 36% vil antallet af produktionsdyr globalt fordobles fra de nuværende 60 mia. til 120 mia.

For at lette forståelsen af de enorme tal og proportioner kan vi forestille os hele Verdens befolkning samlet på Lolland. I det scenarie vil alle produktionsdyrene fylde et areal svarende til hele Danmark. Oveni dette kommer så arealer til at dyrke al den mad, som mennesker og (især) dyr spiser. Vi lader Dragsdahls malende billede stå et øjeblik.

Men selv disse enorme mængder af kød vil ikke forslå til at tilfredsstille efterspørgslen. Ydermere udgør produktionsdyrenes aftryk allerede nu et massivt problem i sig selv. For ligesom menneskedyret, bruger køerne, svinene, kyllingerne, kalkunerne og de øvrige produktionsdyr massevis af ressourcer, når de spiser, drikker, forurener, transporteres, optager plads og medicineres. Dertil kommer husdyrenes negative effekt på andre dyrearters livsbetingelser. Hvor menneskenes produktionsdyr rykker frem, må de vilde dyr vige pga. pladsmangel, utilstrækkelig adgang til føde samt forurening. Det gælder fx for Verdensnaturfondens symbol, den store panda i det centrale Kina.

En nærliggende løsning kunne være at intensivere fangsten af fisk og andre "havets frugter"? Men faktum er, at dem kan der ikke fanges flere af, end vi gør i forvejen. Men hvad så med dambrug, de kan da skaffe vækst? Ja, men helt bortset fra, at dambrugene etableres i

følsomme mangrove- og sumpområder, er der yderligere et problem. Foderet til dambrugsfiskene skal produceres på landjorden.

HUSDYR SPISER HALVDELEN

Kan det overhovedet lade sig gøre at brødføde verden fremover? Ja, mener Dragsdahl. Men vi må indse, at kødproduktion er og bliver en kostbar affære, og at vi ikke har råd til at lade en stor del af vores føde passere gennem dyrene med et betydeligt madspild til følge. Halvdelen af de afgrøder, der dyrkes i Verden, bliver i dag anvendt til foder til produktionsdyr. Til eksempel kan Danmarks areal brødføde 11 mio. mennesker med en kost bestående af 30% kød og 70% vegetabilier. Fravælger vi helt kødproduktionen for i stedet at producere ren plantekost, rækker det samme areal til 80 mio. mennesker. Tallene fik Vegetarens udsendte til at reflektere over Landbrug og Fødevarers reklamer, som hævder, at "vores 2,7 mio. ha. landbrugsjord trods alt ikke kan brødføde verdens befolkning". Javel, men så kunne samme organisation måske overveje, at en produktionsomlægning trods alt kunne gøre os til en væsentlig større bidragyder til kampen mod sulten?

STØRRE UDBYTTE MED ØKOLOGI

Men hvad så med økologien? Kan et landbrug uden pesticider også klare den store opgave det er at skabe mæthed over hele kloden? Det mener FN's landbrugs- og fødevareorganisation FAO, som Dragsdahl flittigt støtter sig til. Allerede i 2007 blev det påpeget, at man med effektiv økologisk produktion kan skaffe mad til hele Verdens befolkning de næste 50 år. Den største forhindring vil være husdyrproduktionen, der lægger beslag på et kæmpestort landbrugsareal. Det høje kødforbrug er altså den primære grund, hvis vi ikke formår at producere den mest optimale mad til alle mennesker, konkluderer Dragsdahl.

Potentialet er der, fastslår foredragsholderen. For selv om udbyttet i et land som Danmark falder ved økologisk dyrkning, så giver dyrkning uden pesticider i områder med kunstvanding lige så stort udbytte som konventionelt landbrug. Og i regnområder er det faktisk større.

Økologien har desuden den fordel, at den spreder risikoen for fejlslagen høst. Dertil kommer, at småbønder udnytter vand, lys og jord mere effektivt, og at små jordbrug holder flere mennesker beskæftiget end store jordbrug gør. Men når produktionsdyrene afskaffes, hvor kommer den nødvendige naturgødning da fra? Jo, til erstatning for komposten fra husdyrgødningen, skal tang og alger fra verdenshavene bringes i spil.

KUNSTIGT KØD FRA FOSTRE

Et nyt fødevareprodukt, som forskere og industri investerer i, er såkaldt kunstigt kød, dyrket på basis af celler udtaget af kalvefostre. Til dette tiltag spørger Dragsdahl med et citat fra professor i bioetik Peter Sandøe: Hvorfor ikke bare spise tofu?

Nogle beregninger peger på, at den ultimative bæredygtige løsning på klodens fødevareforsyning måske kan være et lavt kødforbrug og ikke den totale afskaffelse af animalske produkter. Denne udvej ville i givet fald være baseret på at producere og holde husdyr, der kan leve af de biprodukter fra planteproduktionen, som ikke kan spises af mennesker.

Men dét vælger Vegetarens skribent på forsamlingen og foreningens vegne bevidst at se bort fra. Lad os i stedet holde fast i antropologens anden konklusion: Som verden er i dag, er enhver ekstra veganer positivt!

Rune-Christoffer Dragsdal afholdt den 23. april det samme foredrag i Aarhus.




David og Aurelia fra VIK

VIK er klar til grønne indkøb

Det vegetabilske indkøbskooperativ har fået CVR nummer, og køl og frys var på plads til åbningen 3. juni i år

da-dk.facebook.com/Vegetabilskmad



Tekst og fotos:
Journalist Karin Elrød

I foråret 2013 skrev Vegetaren om VIK, det Vegetabilske Indkøbs Kooperativ i København. Det nye indkøbsfællesskab for grønne specialiteter blev stiftet formelt 13. marts 2013. Dette forår er David Pedersens og Aurelia Boelsbjergs idé om at skabe et indkøbskooperativ for alle med interesse for grønne fødevarer tæt på at være en realitet.

"Som vi lagde op til sidste år, har vi ikke haft travlt. VIK drejer sig ikke bare om at købe ind og tilbyde medlemmerne et godt udvalg af fødevarer til fornuftige priser. Det handler lige så meget om at skabe et socialt netværk med plads til alle, som er nysgerrige på grønne fødevarer. Derfor har vi brugt meget tid på at få alle idéer på bordet, nedsætte arbejdsgrupper og holde mange møder for at fastlægge de nærmere detaljer. Det er vigtigt, at flere tager initiativ, og at bestyrelsen har ejerskab for virksomheden. I den forbindelse har vi valgt at være ni i bestyrelsen i stedet for de fem, som man kan nøjes med at være. Nu er vi så vidt, at der er efterspørgsel på handling, siger de to initiativtagere.

CENTRAL PLACERING

VIK valgte at etablere sig som et A.M.B.A. (Andelsselskab med begrænset ansvar, red.), en selskabsform, som efterfølgende er blevet nedlagt. Det fik tildelingen af virksomhedsnummer til at trække i langdrag. Men nu er VIKs CVR i hus.

Det samme er køleskabet og fryseren i køkkenet på Vesterbroadressen Gasværksvej 10, centralt placeret for såvel københavnere som for pendlere. Her kan kooperativets medlemmer afhente deres forudbestillinger på vegetariske og veganske frost- og kølevarer, som VIK videresælger med en minimal grossistfortjeneste. Produkterne vil i første omgang blive udtaget fra sortimenterne hos svenske Astrid och Aporna og fra danske Vegedan.

Prisen for medlemskab er fastsat til kr. 300 én gang for alle. Derudover forventes det, at medlemmerne lægger en arbejdsindsats i driften. Der er lagt op til at lade indkøbskooperativet vokse sig stort i ro og mag. David og Aurelia forestiller sig, at VIK det første år vil samle 100-300 medlemmer.

DOBBELT MEDLEMSKAB

Der opereres samtidig med muligheden for at tegne et dobbeltmedlemsskab. VIK er nemlig flyttet ind i samme lejlighed som den 25 år gamle økologiske indkøbsforening MBI, der også drives af frivillige medlemmer. MBI har en del makrobiotiske varer men også bl.a. mandler, brune ris, hirse og krydderier i løs vægt. MBI holder åbent hver tirsdag og torsdag eftermiddag.

JAPAN GÅR *vegansk*

Japanske Yuisui og Hiroco Igarishi vil hjælpe deres landsmænd tilbage til den grønne livstil med import af veganske kvalitetsprodukter fra Skandinavien



Tekst og fotos:
Journalist Karin Elrød

At København skulle være et vegansk paradis er måske svært at forstå. I hvert fald for de efterhånden mange, der dagligt må drøne fra supermarked til helsekost til pizzeria til burgerbar til restaurant i jagten på de rigtige, dyrefri produkter. Men for Yusui Igarashi og hans kone Hiroco var det netop den danske hovedstads veganske feeling, der imponerede, da de i sommeren 2013 lagde vejen forbi. Så meget, at de allerede i starten af 2014 var tilbage i København, denne gang med det erklærede mål at møde lokale leverandører af veganske produkter med henblik på import til Japan.

”Det, at folk overhovedet vidste, hvad vi talte om, når vi nævnte ordet vegansk, gjorde et stort indtryk. Det er vi slet ikke vant til fra Tokyo, hvor vi bor. Vi fandt også, at det var overraskende let at finde og få serveret vegansk mad og i det hele taget at komme i kontakt med folk, der ligesom os er interesseret i den grønne livsstil, fremhæver Yusui Igarishi.

At parrets oplevelse af det tætte vegetarmiljø ikke er helt forkert, understreges af, hvordan denne artikel kom i stand: En af dem, der ledte parret på vej i København, var Eco Egos Bryan Traum. Han foreslog et møde med Vegetarens skribent, som igen formidlede kontakt til Aurelia Boelsbjerg og David Pedersen fra VIK (omtalt andetsteds i bladet). De to mødtes med parret på den veganske restaurant Botaniq, i øvrigt sammen med Tanja Ottesen, ligeledes veganer, og som Yusui i forvejen kendte, da begge er certificerede Jivamukti yoga-instruktører.

MANGLER KVALITET

Umiddelbart skulle man tro, at Tokyo var fyldt med ikke mindst de soja-erstatningsprodukter, som mange ikke-kødspisere finder attraktive; men de indenlandske produkter er langt fra altid på højde med den kvalitet, som Skandinavien er kendt for, beretter Yusui og Hiroco med beklagelse.

Som cafeejere og indehavere af den nystartede virksomhed Veganic Japan Inc. er parret derfor interesseret i at finde producenter og leverandører af veganske pølser, oste mm. En tur over sundet til den svenske veganer-himmel Malmø, blev det også til under opholdet i februar. Københavnerveganernes yndling, Astrid och Aporna, er blandt de leverandører, japanerne har i kikkerten til at hjælpe deres vildledte landsmænd tilbage på tidligere generationers grønne sti. Den enkle, sunde livsstil, som det travle, moderne flertal har forladt for en vestligt influeret levevis med mere kød og fedt og mindre grønt.

På længere sigt satser Yusui og Hiroco på at sende høj kvalitet tilbage til Danmark som eksportører af udsøgt soya, miso og kombu *(kelp)*.



Væksthuset i Botanisk Have var en grøn og varm oase i vinterkulden for Yusui og Hiroco Igarishi samt sønnen Tasuke



I Tokyo driver det japanske par en vegansk café og den nystartede virksomhed Veganic Japan Inc.

NICE TO MEAT YOU



Af Becky Steckhahn-Strohmer
Oversat af Annie Jespersen

Selvom jeg har boet i Danmark i mere end fem år, er det stadig svært for mig at spise på restaurant eller hos venner. Det er ikke fordi jeg er sky eller asocial. Det er fordi jeg er vegetar. Når jeg fortæller danskere det, reagerer de ofte chokeret med et udsagn i stil med ”Hvordan kan du overleve uden at spise kød?”. Faktisk er det slet ikke nemt at klare sig i Danmark. Hvis du leder efter et stykke pizza på vej hjem efter en bytur, så må du lede længe, for alt hvad der er tilgængeligt er forbagt og tilberedt med kød. Hvis du ønsker en vegetarisk pizza, er du nødt til at vente 30 min, mens de tilbereder din pizza. Den eneste vegetariske mulighed, især sent om natten, er falafel, og jeg har endda været ude for at blive spurgt af sælgeren: ”Du ved godt, det er vegetarisk, ikke?” Øhh, jo. Det var derfor jeg bestilte det. Det var som om de var chokerede over, at nogen frivilligt vil købe et måltid uden kød.

Hvad med at spise på restaurant, spørger du? Jeg har været på restauranter i Danmark, hvor der vitterligt ikke fandtes en eneste ret på menuen uden kød i.. Okay, jeg overdriver selvfølgelig. Drikkevarerne var uden kød. Men ja, selv salaterne, ALLE salaterne havde køddrys på toppen. Jeg blev derfor tvunget til at bede om at få lavet en særret, der ikke var på menuen, og vi ved jo alle sammen hvor meget tjenere elsker den slags. En gang besluttede jeg mig for at være modig og tage ud at spise brunch sammen med min kone og nogle venner i det naive håb, at brunch ville være et nemt måltid for vegetarholdet at score point på. Jeg tror, I har gættet hvad der så skete. Jeg var nødt til at bede om en særlig ret: brunchtallerken uden kød. Tjeneren kiggede på mig som om der var ved at gro et ekstra hoved på mig og forsøgte at forklare, at jeg da på ingen måde ville kunne blive mæt uden bacon og pølser, som var en del af menuen. Suk. Til sidst fik jeg dog afgivet min bestilling og var, overraskende nok, mæt efter at have spist op.

Okay, hvis jeg er nødt til at udelukke de fleste restauranter, så kan jeg da i det mindste besøge en ven og spise med. Selvom jeg har nogle fantastiske venner, der sørger for at finde opskrifter og gør noget særligt ud af maden, når jeg er på besøg, kan jeg mærke, at det er besværligt, når jeg takker ja til en invitation. Nogle gange ender jeg med at give detaljerede forslag om, hvad der kan serveres, inklusiv en email med opskrifter, eller jeg tilbyder at tage ”erstatningskød” med til mig selv. Dette er normalt noget jeg gør omkring juletid, fordi julemaden er meget traditionel, og jeg kan godt lide de retter der serveres ud over kødet. Jeg tager mit eget ”erstatningskød” med, og min kone laver vegetarisk sovs til mig, så jeg kan nyde en lækker dansk julemenu uden at skulle have en død fugl i min mund.

Dansk kultur er besat af kød, og idet svin er en af Danmarks største eksportvarer, kan jeg godt forstå vigtigheden. Men jeg håber imidlertid, at der i fremtiden kommer flere vegetarvenlige muligheder. Jeg har eksempelvis lagt mærke til, at to-go butikker ved tankstationer og togstationer har i det mindste én vegetarvenlig salat eller sandwich. Det er da en begyndelse!

Becky Steckhahn-Strohmer er en amerikansk kvinde bosat i Odense. Hun er iværksætter og er, sammen med sin danske kone, kvinden bag NGO’en Q-Factor (www.qfactor.dk) og arbejder for at promovere LGBT inklusion på arbejdspladser. Hendes personlige blog kan findes på www.queer-app.com/blog/

Artiklen er taget fra blog.expatindenmark.com/2014/02/24/nice-to-meat-you/



BANANMAD.BLOGSPOT.DK

Kære læser,

Jeg hedder Sara Hagedorn og er ny fast madskribent på Vegetaren. Jeg er 19 år og veganer. Jeg har været veganer af etiske årsager siden midten af 2011. Via bloggen bananmad.blogspot.dk har jeg i lidt mere end to år postet veganske opskrifter. Mit ønske er at vise omverdenen, at vegansk mad er meget mere end grøn salat og klidkiks og at inspirere alle til at lave et mere dyrevenligt liv:
Ét måltid ad gangen!

Grøn mad





Overnattet havregrød

Inspireret af de amerikanske 'overnight oats' er her en rigtig lækker opskrift på morgenmad, der kan forberedes aftenen før og hurtigt kan spises næste morgen. Den kan også varmes lidt op, hvis man foretrækker det, eller den kan spises på vej til arbejdet.

Til 1 person
1½ dl havregryn
1½ dl soja-, ris- eller mandelmælk
Æblemos af ét æble (kan også købes på glas og svarer til 1 dl)
½ tsk. kanel
½ tsk. kardemomme
1 knivspids salt
*1 spsk. chiafrø**
1 tsk. daddelpasta eller sirup
TOPPING
Halve vindruer, ristede kokosflager, valnødder..

Bland alle ingredienser, på nær topping, rigtig godt. Lad havregrøden stå i køleskabet i en lukket beholder i min. 5 timer. Tag gerne grøden ud 5 min. inden spisning, så den når at få en bedre temperatur. Rør rundt og servér med den ønskede topping.

* chiafrø kan købes hos bl.a. Føtex og Helsekostbutikker. De kan udelades, men de giver grøden en tykkere og blødere konsistens.

Sommerrisotto med asparges

Risotto er en lækker italiensk ret, der både kan spises som forret, hovedret og som tilbehør. Jeg spiser gerne risotto som hovedret serveret med andre småretter. Denne risotto er enkel og let at lave, og så smager den bare rigtig godt med den sommerlige smag af grønne asparges og ærter. Her har jeg benyttet mig af ærter fra frost, men når sæsonen bliver til det, vil jeg helt sikkert anbefale friske ærter!

4 personer
450 gram risottoris, fx arborio ris
1 dl hvidvin
1 l grøntsagsbouillon
2 store løg - hakkede
3-4 fed hvidløg – finhakkede
1 tsk. revet muskatnød
1½ dl fine ærter
Skrællen fra en halv økologisk citron
1 stort bundt grønne asparges
Evt. 2 spsk. gærflager (findes hos Matas)
Evt. finhakket persille (frisk eller frossen)
Salt og peber
Olie

Svits løg og hvidløg i olien i 3-4 minutter indtil de begynder at blive bløde. Tilsæt hvidvinen og kog ind. Derefter tilsættes ris, som svitses med under konstant omrøring i 3 minutter. Langsomt tilsættes bouillonen ½ dl ad gangen. Mens risene suger til sig, skrues varmen ned og efter ca. 20 min. bør al bouillon være opslugt, og risene bør være klar. Tilsæt muskatnød, ærter, citronskræl og evt. gærflager og persille. Risottoen gennemvarmes og smages til med godt med friskkværnet peber og en smule salt.

Knæk den hårde ende af hver asparges og skær dem hver i 3-4 skiver. De kan enten steges i lidt olie eller koges i 4-5 minutter i letsaltet vand. Servér risottoen i dybe tallerkner og pynt med asparges. Retten smager dejligt med lidt groft brød til.

Boganmeldelse

Brød og kager

HELT UDEN MEL, GLUTEN, SUKKER OG GÆR



Af Susan Adler Jensen

LCHF = low carb high fat, som er udgangspunktet i Jane Faebers nye bog *LCHF Brød & Kager,* er noget jeg slet ikke har forstand på eller erfaring med. Derfor er mit udgangspunkt nysgerrighed og glæde over, at et andet medmenneske, som har lidt af hovedpine, ballonmave og fordøjelsesbesvær, har fundet sin vej i den moderne madjungle, som vi alle ved bugner af tilbud.

Da jeg kiggede opskrifterne igennem tænkte jeg »holy moly« dette må smage super, for ingredienserne består hovedsageligt af nødder, nøddemel og kerner kombineret med smør, kokosolie, fløde og æg, sødet med sukrin eller yaconsirup og straks efter tænkte jeg »no bikini/tankini« denne sommer! Så læste jeg forordet, og da der ikke er nogen før og efter billeder eller lægelige udtalelser af forfatterens almene helbredstilstand, hjertefunktion eller blodårenes sundhedstilstand, så tager jeg forfatterens ord for, hvordan det har været for hende at skifte til denne diæt. Og det er meget opløftende at læse hvordan forfatteren efter hun skiftede til denne diæt føler sig mere mæt, har fået mere energi, sover bedre og er sluppet af med en konstant sukkertrang, samtidig med at humøret steg og vægten regulerede sig ... NEDAD! Fantastisk! Det afføder selvfølgelig nogle spørgsmål i relation til hvad der sker i og med kroppen på lang sigt. Og sker der ingenting, så vil jeg gerne bede Sundhedsstyrelsen via cc af denne anmeldelse, om at ændre anbefalingerne på deres hjemmeside.

Ja, helt ærligt - er det ikke ærgerligt at have spist masser af frisk frugt naturel som dessert, hvis man havde kunnet frådse ved at tilsætte fløde, nødder og smørcreme og så tabe sig samtidigt?

Tilbage til den lækre bog, hvor opskrifterne gav mig stor lyst til at kaste mig ud i at få noget praktisk smageerfaring - og lige dér var jeg taknemmelig for at opskrifterne ikke oplyser om næringsindhold, fedtprocenter mv. Jeg valgte at afprøve snaskede ostebrød med hvidløg. De var supernemme at lave. Det gode tip med at rulle dejen mellem to stykker bagepapir fungerede rigtig godt. Da de kom varme ud af ovnen, synes jeg ikke så meget om smagen (lidt kålpruttede i smagen), men da de var helt afkølede, så smagte de fantastisk godt og var meget lækre at servere sammen med en velkomstdrik. Endnu et plus er, at når de smager bedst afkølede, kan de laves i god tid.

Som en del af påskens desserttallerken, forelskede jeg mig i de små chokoladetærter på nøddebund med appelsinsalat. De var også dejligt nemme at gå til - og da vi spiste dem, sang vi alle af »LækkerLykke« ved bordet (mmm) og udover at passe til appelsinsalaten, kan jeg oplyse at de også passer fint til vanilleis, arh... det er ikke helt sandt - de var vidunderlige til isen.

OPSUMMERING: Hvis man er til LCHF-konceptet eller blot vil forkæle sig en dag, er dette er en lille perle. Den er lettilgængelig, dejligt ordknap og samtidig fyldt med relevant og kompakt information for at kunne lave delikatesserne. Bogen indeholder både lidt om hvad LCHF indebærer, og at bogens brød og kager er til særlige lejligheder, netop fordi de er bagt med højt fedtindhold (så der er altså grænser for hvor meget fedtindhold der må indtages på denne diæt ... øv). Herefter følger et opslag med ingredienserne, og så et opslag med gode bagetips, før bogen går direkte over til masser af spændende opskrifter med alt fra morgenbrød til pølsehorn og burgerboller til lækre kager og andre gode sager. Jeg synes, at bogen er godt tænkt og mægtigt kreativ. Rigtig god fornøjelse!

LCHF BRØD & KAGER
af Jane Faerber
139 sider - Politikens forlag
Kr. 176 kroner,- hos Saxo.com



Små chokoladetærter på nøddebund med appelsinsalat

Lækker og delikat chokoladedessert med syrlig appelsinsalat.
Til 6 stk.

NØDDEBUND
3 æggehvider
200 g hakkede blandede nødder efter eget valg
CHOKOLADEFYLD
2½ dl fløde
1 spsk yaconsirup
200 g mørk chokolade
25 g smør
1 æggeblomme
½ tsk vaniljepulver
skal af 1 øko-appelsin

Opvarm ovnen til 170 °C. Pisk æggehviderne stive og vend nødderne i. Fordel massen i bunden af muffinforme af silikone. Sæt formene på en bageplade og bag dem ca. 15-16 minutter, til de er faste.
Tag dem ud af ovnen og lad dem afkøle i formene.

CHOKOLADEFYLD
Varm fløden med yaconsirup op til kogepunktet. Skru ned for varmen. Bræk chokoladen og kom den i den varme fløde sammen med smør, æggeblomme, appelsinskal og vaniljepulver. Rør rundt til chokoladen er smeltet.

Fordel chokolademassen ovenpå nøddebundene og sæt hele herligheden i køleskabet i 4-5 timer.
Inden servering vipper du chokoladetærterne ud af formene og anretter dem med appelsinsalaten ved siden af.

APPELSINSALAT
2 appelsiner
2 spsk granatæblekerner
1 spsk finthakket mynte

Skær skrællen af appelsinerne med en kniv. Skær appelsinerne i helt tynde både og vend dem rundt sammen med granatæblekerner og finthakket mynte.

Snaskede ostebrød med hvidløg

Disse brød er både gode som appetizer og som mættende tilbehør.

12-14 stk.

300 g blomkål
2 dl spinatblade
1 dl finthakket persille
100 g revet parmesan
1 stort æg
2 fed hvidløg
2 spsk loppefrøskaller
1 tsk tørret oregano
salt & friskkværnet peber

DRYS
100 g revet parmesan

TILBEHØR
evt. lidt pesto

Riv blomkålen på foodprocessoren og blend derefter alle ingredienserne til en grøn dej i foodprocessoren. Saml dejen og del den i to stykker, som du spreder ud i et tyndt lag på et stykke bagepapir.

Opvarm ovnen til 250 °C og bag brødet i ca. 13-14 minutter. Tag det ud, lad det afkøle og løsn det fra bagepapiret. Drys med ekstra parmesan og kom det tilbage i ovnen og bag videre i 5 minutter.

Lad brødet afkøle helt, inden du skærer det i trekanter. Dryp evt. brødene med pesto inden servering.





Sundhedsiden

FØRSTHJÆLP *til en irritabel tarm*

Irritabel tarm er en lidelse, som rammer rigtig mange danskere – vegetarer som ikke-vegetarer. Der findes endnu ikke en forklaring på, hvorfor lidelsen opstår



Af Maria Kubert Porter

Irritabel tarm (IBS) skønnes at ramme cirka halvdelen af den danske befolkning i mindst én periode i livet. Lidelsen er især udbredt blandt kvinder; for hver mand, som får IBS, er der tilsvarende 2-3 kvinder.

IBS er en kronisk tarmlidelse, der forbindes med symptomer som mave-tarmsmerter, forstoppelse, diarré og en kombination af disse. Symptomer kan give anledning til en meget stor forringelse i livskvaliteten. Hos nogle mennesker er symptomerne så slemme, at de isolerer sig socialt og derved mister venskaber og livsmod. Årsagen til IBS er stadig ukendt, og der forskes stadig for at finde årsag og behandling af sygdommen.

Low FODMAP-diæten (LFD) er baseret på den nyeste viden på området, der viser, at kost med et lavt indhold af fermentérbare kulhydrater, (bakteriel nedbrydning i tarmen), hjælper tre ud af fire personer med IBS af med deres smerter, diarré og forstoppelse. Dette er med til at højne deres livskvalitet og give dem deres sociale liv tilbage.

Diæten går ud på at begrænse eller helt undgå gruppen af kulhydrater, som er kendt for at give problemer, hvis man har IBS. LFD er udviklet af den australske diætist Susan Shepherd og blev oprindeligt udviklet til patienter med glutenallergi. Det viste sig, at LFD diæten havde en god indvirkning på patienter med IBS, og i dag anvendes den både i Australien, USA og England.

I forbindelse med min afgangsopgave som klinisk diætist fra UCSJ Sorø spurgte jeg mennesker med IBS, som havde et forudgående kendskab til LFD, hvorfor de valgte at følge denne komplekse diæt, og her er nogle af de mest interessante svar, som bl.a. også beskriver deres symptomer:

”Jeg har været på LFD i små to år og har fået vendt min dagligdag fra et liv med smerter og store problemer socialt og fagligt til en almindelig dagligdag, med en del planlægning.”

”Mange års problemer med smerter i maven, især om eftermiddagen, lave blodprocenter og konstant forkølelse og efter utallige undersøgelser og en endelig dumpning i »irriteret tyktarm«-kategorien kom en diætist med et udkast til LFD. I stedet for at forværre mine symptomer blev de minimeret efter at være gået over til denne diæt.”

”Når jeg ikke spiser efter diæten har jeg skiftevis diarré og hård mave. Jeg har meget ondt, bliver svimmel/feber/utilpas og har det som om, der er en kniv, der bliver stukket ind i maven. Jeg er også oppustet, men det er næsten det mindste af det.”

LFD diæten er en metode til at finde frem til, hvad den enkelte kan tåle af de forskellige FODMAPs. Ikke to personer med IBS kan tåle den samme mængde FODMAPs. Derfor er det vigtigt at gå systematisk til diæten og føre kostdagbog. Først udelukker man alle typer af FODMAPs og senere begynder man at genintroducere en gruppe ad gangen i små mængder.

En god bog at læse om emnet er den danske bog *“Irritabel Tarm LOW FODMAP DIET giver ro i maven”* af Stine Junge Albrechtsen mfl. **www.muusmann-forlag.dk.** Bogen koster 299,95 kr.

Har du spørgsmål til, hvordan du finder mere information om LFD eller kost og sundhed generelt, så skriv til mig på: **mku.porter@gmail.com**

Boganmeldelse

Med fødevarefabrikanterne i laboratoriet



Af Malene Lærke Thorsen



OM FORFATTEREN

Mats-Eric Nilsson er madskribent på Svenska Dagbladet og Chefredaktør på madmagsinet Hunger. I Danmark har han desuden flere gange optrådt i dansk tv som ekspert i fødevarefusk. Den hemmelige kok er hans første bog og er skrevet på baggrund af mange års undersøgelser af de industrielt forarbejdede madprodukter, vi spiser og producenterne bag dem.

Forarbejdet mad er propfyldt med stabilisatorer, emulgatorer, aromaer og farvestoffer i et forsøg på at få udpint mad til at smage som frisk og hjemmelavet. Bogen *”Den hemmelige kok”* giver et godt indblik i, hvordan fødevarefabrikanterne fusker med vores mad og giver dig viden til at undgå fælderne.

Gad vide hvor mange kilo tilsætningsstoffer en gennemsnitlig forbruger spiser om året? Svaret er 6 -7 kilo. Det er netop dem journalist Mats-Eric Nilsson i den svenske bestseller *”Den hemmelige kok”*, som udkom i Danmark i april, sætter under lup. 6-7 kilo er en betragtelig mængde, da stofferne er så kraftige, at der kun skal en lille dosis til. Men der er mange af dem i vores mad. I eksempelvis fabriksbagt brød kan der være op til 16 kemikalier, for at brødet kan holde sig friskt og ligge længe på hylden i supermarkedet.

Mats-Eric Nilsson går bag om varedeklarationerne og viser hvad der i virkeligheden er i den færdiglavede mad, som mange forbrugere sætter på spisebordet. Og han gør det godt. Han lægger sig i kølvandet på bestsellere som Fastfood Nation af Eric Schlosser fra 2001, hvor læsere fik indsigt i fastfoodkædernes produktionsmetoder og indvirkning på samfundet.

Fødevarefusk er ikke en nyhed. Nyheden er, at før i tiden blev de skyldige straffet. I dag lader vi stå til og finder os i det. Mats-Eric Nilsson giver et indblik i den konstante fødevareforringelse der har fundet sted, og hvordan forbrugeren er blevet vænnet til at spise underlødig mad. Det er imponerende at læse hvor mange kræfter fødevareindustrien bruger på at lave mad, som skal fremstå friskt og hjemmelavet uden på nogen måde at være det, og man kan stille sig selv spørgsmålet hvorfor de ikke bruger kræfterne på at lave god og nærende mad i stedet. Svaret er profit. Der er flere penge i at fylde folk med tilsætningsstoffer end med rigtig mad.

Et eksempel på en meget profitabel forretning er light-produkter. Fedt af høj kvalitet er dyrt. For at lave et light-produkt tilsættes ingredienser, der er billigere end fedt, og producenten tager så lige så meget eller mere for produktet, eftersom det nu kan hævdes at være sundere. For at maden kan holde konsistensen tilsættes i mange tilfælde modificeret stivelse, sukker skiftes ud med kunstige sødemidler, og siden smagen sidder i fedtet bliver der tilført kunstige aromaer. Og nu kommer det sjove. Modificeret stivelse har ikke blot en lav næringsværdi - det er også i de fleste tilfælde kalorierigt! Derudover er der eksempelvis i light-yoghurt tilsat gelatine for at få massen til at hænge sammen.

For vegetarer er der en anden vigtig oplysning. For at forkorte et fabriksbrøds hævetid tilsættes enzymer, som ikke kræves at fremgå af varedeklarationen. Det betyder, at man som vegetar ikke har mulighed for at finde ud af, om brødet er blevet bagt ved hjælp af enzymet fosfolipase, der udvindes af grises bugspytkirtel.

Bogen indeholder et kapitel, hvor de mest almindelige fødevarer bliver gennemgået og hvilke faldgruber man skal passe på. Derudover er der en E-nummerguide med de 300 tilsætningsstoffer der er godkendt i EU.

Bogen er lidt af en gyser, og det bliver ikke det samme at gå ud og købe ind efter den er læst. Varedeklarationer og E-numre skal tjekkes. Men en god tommefingerregel er: Jo kortere varedeklaration og jo færre e-numre, des bedre. Endnu bedre er det at lave så meget mad fra bunden, som man overhovedet orker.



Den hemmelige kok
af Mats-Eric Nilsson
Omfang: 256 sider
Udkom 29. april 2014
Pris: Kr. 200



Kort & grønt
ved Louise Godt



En portion bønner, ærter eller linser om dagen kan sænke dit kolesteroltal

En ny undersøgelse fra Canada viser, at et dagligt indtag af bønner, ærter og linser kan reducere kolesterol med 5% og dermed også sænke risikoen for blodpropper. Bønner, ærter og linser har et lavt GI, hvilket vil sige, at de sikrer en lang mæthedsfornemmelse og holder blodsukkeret stabilt. Portionen skal dog være på 130 g eller derover for at have en beviselig gavnlig effekt på kolesterol, hvilket er cirka dobbelt så meget som den gennemsnitlige nordamerikaner spiser om dagen.
Canadian Medical Association Journal



Ombytning af vegetarisk kød med rigtigt kød skaber debat i USA

Den amerikanske supermarkedskæde Whole Foods kom sidste år til at bytte om på nogle ingredienser i deres færdigblandede kyllingesalater. De havde to versioner af kyllingesalaten, én med almindelig kylling og én med en vegetarisk version af kylling. Ved en fejl blev mærkaterne byttet om, så den vegetariske version blev solgt som kødholdig, og den med kyllingekød blev solgt som vegetarisk. Ingen forbrugere kunne smage forskel, forlyder det. New York Times fortæller hvordan episoden viser, at udviklingen af falsk kød nu er kommet så langt, at undskyldningerne for at spise kød er blevet færre.
Hvilken debat det må have skabt, at vegetarer blev udsat for rigtigt kyllingekød, melder historien ikke noget om. *New York Times*



WildLeaks: Ny hjemmeside skal afsløre krybskytteri

I februar blev WildLeaks lanceret, en hjemmeside hvor almindelige borgere anonymt kan rapportere om overgreb begået mod naturen eller mod vilde dyr.

»Vi dækker hele verden og vi modtager tips og informationer fra alle sider og om mange forskellige emner, fra elfenben til krybskytteri af tigere til ulovlig skovning og handel med truede dyr«, fortæller en af folkene bag WildLeaks.

Man kan via noget særligt software indsende fotos, film og dokumenter til hjemmesiden helt anonymt. Bag siden står en række naturfredningsorganisationer, miljøforeninger og journalistgrupper.
Huffington Post og www.wildleaks.org/

Veganske zombier bag madlavningsvideoer

Har du mod på udførlige "how to"-videoer om vegansk madlavning tilsat en sjat zombiefilm, så skal du tjekke The Vegan Zombie ud. Den veganske zombie huserer på hjemmesiden theveganzombie.com og har sin egen YouTube kanal fyldt med madlavningsinstruktioner. Fanskaren er støt voksende og tæller kendisser som Ellen DeGeneres, hvis yndlingsopskrift skulle være zombiernes cremede grønkålssalat. *theveganzombie.com*

Berømt musiker: Derfor blev jeg veganer

I musikbladet *Rolling Stone* forklarer den amerikanske sanger og musiker Moby, hvorfor han de sidste 29 år har levet som veganer. Da han var dreng havde han en kat, som han elskede meget højt. En dag kom han til at tænke på, hvorfor han spiste dyr, når han for alt i verden ikke ville gøre katten noget ondt, og siden den dag har han ikke spist dyr eller dyreprodukter. Når folk spørger ham, hvorfor han er veganer, svarer han: "Bortset fra emner som helbred, klimaforandringer, sygdomme, antibiotikaresistens, impotens og ødelæggelse af miljøet, stiller jeg det simple spørgsmål: Kunne du kigge en kalv i øjnene og sige til den "Min appetit er større end dine lidelser"?
Rolling Stones



Samuel L. Jackson i superhelteform

Den populære Hollywood-skuespiller kendt fra bl.a Pulp Fiction spiller med i en række superheltefilm for tiden, baseret på Marvels tegneserier. For at komme i form til rollen har han droppet kød og mejeriprodukter fra sin diæt. "Prøver bare at leve for evigt", fortæller den 65-årige skuespiller til journalister, "Prøver at opfylde min kontrakt med Marvel". Den nye og dyrevenlige mad har givet ham superheltekræfter til at medvirke i i alt seks superheltefilm. www.VegNews.com



Rundt om avocadoen

- Der er 11 g fibre i en avocado af gennemsnitsstørrelse. Det er næsten halvdelen af den anbefalede daglige dosis
- En avocado har lige så mange kalorier som 2 bananer, ca. 190 g.
- Den er også proteinrig: avocadoen indeholder 4 g protein per 100 g. Avocadoen indeholder 12 ud af 13 vitaminer, bl.a. E, K, A, B, D og C.

/Spis Bedre

Flere og flere svenske vegetarer

En spørgeundersøgelse lavet af Animal Rights Sweden viser, at der de seneste fem år er sket en stigning i antal af vegetarer fra 6% til i dag at udgøre 10% af den svenske befolkning. Undersøgelsen viser også, at de fleste vegetarer bor i Stockholm eller i Skåne, og at den typiske vegetar er mellem 15 og 34 år gammel. *VegNews.com*



Burger fra Mikuna

To nye grønne cafeer i Aarhus

I april måned åbnede to nye cafeer i Aarhus midtby for vegetarer og veganere.

MIKUNA på Frederiks Alle er Aarhus´ nye veganske sandwichbar, hygge-suppe-hus, hand-out og billig-kaffe-spot. Stedet har masser af glutenfri muligheder og bager selv deres eget øko-brød.

I Borggade ligger veganske og vegetariske **CAFE GANEFRYD**. Her serveres økologiske, vegetariske og glutenfri retter til fornuftige penge og med en masse charme og velsmag.

Astrid og Aporna til København

Fredag d 2. maj blev København et lille vegansk spisested rigere. Astrid och Apornas spiseri åbnede i et lille lokale på Jægersborggade 39 på Nørrebro i København. Priserne er absolut i den billige ende, med wraps til 29 kr. og den dyreste burger med ost til 69 kr.
Der er endnu ingen hjemmeside, men se fx AOK: aok.dk/restaurant-og-cafe/astrid-og-aberne-aabner-i-jaegersborgade

Ny undersøgelse: vegetarer er mere syge end kødspisere

Flere medier har i foråret bragt en historie om, at vegetarer ikke er lige så sunde, som de/vi går og tror. En undersøgelse foretaget af Medical University of Graz i Østrig viser, at vegetarer er mere syge end kødspisere. En forsker udtaler til The Independent: "Vores forskning har vist, at østrigske voksne som følger en vegetarisk diæt er mindre sunde (i forhold til kræft, allergier og psykiske lidelser), har en lavere livskvalitet og har desuden brug for mere medicinsk behandling". Undersøgelsen er dog blevet mødt af kritik fra mange sider, bl.a. har forskernes definition af vegetarisk kost inkluderet fisk. Der er desuden også mistanke om, at vegetarers påståede højere sygdomsfrekvens netop skyldes, at alvorlig sygdom eller allergiske reaktioner får folk til at skifte til vegetarisk kost, og altså ikke, at vegetarisk kost er skyld i sygdommen. /The Independent og www.vegsoc.org



Forlæng livet på dine friske krydderurter

Hvis du er kommet til at forkøbe dig i afklippede bundter af friske krydderurter, kan du forlænge deres holdbarhed ved et par enkle tricks.

BASILIKUM: Afklippet basilikum er sårbar og skal behandles med kærlighed. Put dem i et syltetøjsglas med et par centimeter vand. Træk en løs plastikpose over dem og opbevar ved stuetemperatur.
KORIANDER: Koriander trives bedst under mere kølige forhold. Put de friskklippede stængler i et glas med nok vand til at dække stænglerne. Betræk dem med en løs plastikpose, stil dem i køleskabet og skift vandet en gang om dagen.
PERSILLE: Persille er mere hårdhudet end så mange andre friske krydderurter og kan tåle temperaturskift og fugt. Behandl dem ligesom frisk koriander for at forlænge levetiden.
ROSMARIN: Frisk rosmarin bliver hurtigt slatten og tør. For at bevare deres fugt og kraft skal de skylles i koldt vand og pakkes ind i fugtig køkkenrulle, inden de puttes i en pose i køleskabet. *backyardfarmer.ca*

Debat

Kan man gå ind for forsøgsdyr i medicinalindustrien og være vegetar?



Kenneth Ibsen er 40 år er civilingeniør og er vegetar af hensyn til kropslig sundhed, miljøhensyn og dyreetik

Johanna Rosalil Fie Eriksen er 41 år og vegetar af personlige og dyreetiske grunde. Hun skriver jævnligt for Vegetaren

KENNETHS INDLÆG

Da jeg boede på kollegium under min studietid, begyndte jeg at interessere mig for problemerne vedrørende anvendelsen af forsøgsdyr. Jeg var blandt andet medlem af Landsforeningen Forsøgsdyrenes Værn, og derfor modtag jeg deres blad, hvori der ofte var nogle virkeligt ubehagelige billeder af dyr, der havde været udsat for forsøg. Billeder jeg nok aldrig vil kunne glemme. Det var eksempelvis kaniner, der havde fået sprøjtet kemikalier i øjnene eller påført på huden med ætsninger eller sår som resultat. I en kort periode satte jeg disse billeder op på ydersiden af min gangdør for at gøre opmærksom på problemerne, men da det var stærkt provokerende for flere, pillede jeg dem ned hurtigt ned igen for husfredens skyld.

Siden da har jeg haft et særligt fokus på forsøgsdyr. På en måde synes jeg næsten det er værre at pine dyr, mens de er i live og ved bevidsthed, end det er at slå dem ihjel. Det sidste giver dem i det mindste en ende på deres lidelser. Og lad os slå fast med det samme: Dyr har bevidsthed, og de kan mærke og opleve den lidelse vi mennesker påfører dem. Det er måske en anden og mindre reflekterende bevidsthed end den mennesker oplever, men det er bevidsthed, og de ved godt, når noget gør ondt på dem.

Derfor er jeg faktisk imod enhver form for dyreforsøg, og jeg er også af den overbevisning, at vi godt kan undvære dem. Vi mennesker bruger dyr til forsøg, hvor vi tester produkter, som vi vil være sikre på ikke har nogen skadelige effekter på os. Oftest er det fordi vi anvender nye kemiske produkter i enten kosmetikindustrien, fødevareindustrien eller medicinalindustrien. Det er dog – efter min opfattelse – fordi vi som menneskehed mere og mere fjerner os fra det naturlige og basale og derfor hele tiden opfinder flere og flere kunstige kemikalier, som vores kroppe på ingen måde evolutionsmæssigt er tilvænnet igennem millioner af år, og ofte er direkte skadelige ved længere tids brug.

Jeg tænker derfor, at vi i stedet for hele tiden at opfinde mere og mere komplekse kemikalier burde fokusere mere på naturlige stoffer og måske ligefrem droppe og forbyde stoffer, som vi ikke umiddelbart er sikre på, er uskadelige for mennesker. Også når det gælder medicin, selvom det for mange er en provokerende tanke. Og måske bør vi her ligefrem fokusere mere på årsagerne til vores sygdomme i stedet for at bruge en stor del af vores forskningskroner på at opfinde kunstig medicin, som skal lindre symptomerne på dem.

JOHANNAS SVAR TIL KENNETH

Der er ingen tvivl om, at hvis vi, os med sklerose og sikkert alle andre med alvorlig sygdom, kunne få en behandling som var naturlig og bivirkningsfri, så ville vi gerne det, og det prøver man også på at finde i mange tilfælde, men indtil da er mange glade for muligheden for kemisk behandling. Jeg tror, at mange mennesker slet ikke begriber, hvor meget der ville være umuligt i dag hvis ikke vi havde forsket med dyreforsøg, for med dyr forsker man bare hurtigere: måske narkose, bedøvelse hos tandlægen, antibiotika, poliovaccine, smertestillende midler, HIV-medicin der gør, at man kan leve mere normalt og uden at smitte osv. Men jeg er enig i, at forebyggelse, mere naturlig medicin og så få dyreforsøg som muligt er vejen frem. Men inden vi forbander medicinalindustrien for deres dyreforsøg, så overvej lige om den ikke også fortjener en lille tak.



JOHANNAS INDLÆG

Forsøgsdyr er et myndighedskrav i forbindelse med udvikling af lægemidler. Forsøgsdyr er nødvendige for at undersøge, hvordan et stof påvirker en hel organisme og hvordan et lægemiddel optages og bliver nedbrudt i kroppen. Dyrene anvendes for det meste i starten af og slutningen af forskningsprocessen. Dette er bl.a. for at studere bivirkninger og effektivitet af et stof, førend man afprøver det på mennesker. Det vil også sige, at man ikke kan få nogen som helst lægemidler i dag, der ikke er testet på dyr.

Jeg lever dagligt med dissimineret sklerose (DS), en lidelse i centralnervesystemet. For 25 år siden fandtes der stort set ingen behandling. Men på grund af forskning med dyreforsøg har man kunnet forske hurtigere end uden dyreforsøg. Det betyder, at mange i dag kan få medicinsk behandling, der mindsker lammelser og risikoen for hjerneskade. Og derudover ved man, at medicinen kan give fosterskader uden at gravide kvinder har skullet lægge krop til forsøg. Derfor får man heller ikke medicin for DS under graviditet.

Heldigvis er der strenge retningslinjer for, hvordan dyreforsøg skal foregå over det meste af verden, selvom det stadig varierer fra land til land. Alle medicinalfirmaer, som fx Novo Nordisk, benytter sig af 3R-princippet. 3 R-princippet, som står for *Replace*, *Reduce, Refine*, der foreskriver at man skal udelade dyr, hvor det kan lade sig gøre, reducere antallet af dyr man bruger i hvert enkelt forsøg og hvor ofte man bruger det samme dyr, og forbedre dyreforsøgene så dyrene bliver mindst muligt påvirket. Selvom industrien har ry for at være pengegrisk og måske med rette, så er der grund til at tro, at mange af firmaerne ikke er ude på at påføre dyrene unødig skade.

Der er ingen tvivl om, at en del af dyrene lider under nogle af forsøgene, men idealisme er en ting - realisme er en anden. Vi har brug for dyreforsøg af flere grunde, blandt andet fordi det i mine øjne alligevel er mindre barbarisk at gøre skade på en mus end på mennesker. Derudover kan jeg ikke acceptere, at det formodentlig ville blive de fattige der ville ende som 'forsøgsdyr', så jeg kan få glæde af et lægemiddel.



Der findes ingen eksakte opgørelser, men ifølge Politiken (02. maj 2014) er det vurderet, at der bruges mindst 100 millioner forsøgsdyr om året på verdensplan til forskning og test af medicin og kemikalier.

Ifølge den seneste opgørelse fra Fødevareministeriets dyreforsøgstilsyn er antallet af forsøgsdyr i Danmark faldet med 100.000 de sidste ti år til omkring en 250.000 i 2012. Det skyldes blandt andet, at medicinalindustrien arbejder på at nedsætte deres forbrug af forsøgsdyr.

KENNETHS SVAR TIL JOHANNA

Selv om der tages mange tiltag for at forbedre forholdene for forsøgsdyr, så er der stadig for mange dyr, der lider i laboratorierne verden over. Jeg tror ikke på, at forskerne har tilstrækkelig medfølelse til at ville forhindre dyrenes lidelser. Det er derfor nødvendigt med lovgivning om stop for alle dyreforsøg, før vi kan gøre dyrene helt fri. I praksis tænker jeg, at det skal ske over en passende årrække, således at medicinalindustrien kan få tid til at udtænke nye produkter og testmetoder. For jeg er helt med på, at vi i Verden i dag har en stor udfordring med mange sygdomme, som vi endnu ikke er i stand til enten at forebygge eller har en kur for. Men hvor der er vilje er der vej, og hvis vi presser medicinalindustrien tilstrækkeligt, er jeg overbevist om at det kan lade sig gøre at udfase dyreforsøg.



Boganmeldelse

Brød i gryde

med mange variationer

Verdens bedste brød - det ældtefri grydebrød
Forfatter Kirsten Skaarup. Kr. 50,-
Findes i de fleste supermarkeder og Arnold Busck

Mange kogebogsforfattere har efterhånden begået en bagebog siden det blev hipt at bage sit eget brød og boller. Kogebogsforfatter Kirsten Skaarup har begået en bagebog med fokus på brød bagt i en gryde i ovn. Alle bageopskrifterne tager udgangspunkt i en grundopskrift på langtidshævet grydebrød som kan laves uden at man får fedtede dejfingre. Med afsæt i grundopskriften er der opskrifter på speltbrød med valnødder, rødbedebrød med dildfrø og safranbrød med nigellafrø – blandt mange andre. Opskrifterne er nemme at gå til for den urutinerede brødbager og med denne bog kan man bage det brød man altid har drømt om med et minimum af tålmodighed. Rør gæren ud i vandet og tilsæt salt og sukker. Vær sikker på, at gæren er helt opløst.

1/2 tsk gær
1/2 l vand
3 tsk salt
1/2 tsk råsukker
Ca. 650 g hvedemel
(Halvdelen kan erstattes af groft mel)
+ lidt ekstra til samling af dejen
Olie til hæveformen

Grundopskrift på grydebrød

Tilsæt melet og rør dejen sammen. Vurdér hvor meget mel, der skal i. Dejen skal være blød men ikke flydende.

- Når du har bagt brødet en enkelt gang, ved du hvordan konsistensen skal være.
- Dæk skålen med et klæde eller husholdningsfilm og lad dejen hæve mindst 12 timer – gerne længere. Lad dejen stå ved stuetemperatur. Det er vigtigt ikke at sætte den i køleskabet
- Hæld dejen ud på et godt meldrysset bord og fold den sammen fire-fem gange fra hver side. Brug en spatel. Dejen bliver mere flydende under hævningen, og hvis den er for lind, tilsættes lidt mere hvedemel.
- Smør hævefadet med olie og læg dejen i igen.
- Dæk fadet eller skålen med et bageklæde og lad dejen efterhæve ca. 2 timer, evt. længere.
- Sæt den valgte gryde eller form plus låget i ovnen og tænd på 250 grader. Når temperaturen er nået, så lad ovnen stå endnu nogle minutter, så du er helt sikker på, at ovnen og formen er gennemvarme.
- Tag gryden eller formen ud af ovnen og drys lidt mel i bunden. Hæld dejen over i formen, læg låget på og sæt hurtigt gryden/formen i ovnen igen. Hvis du bager i en form uden låg, så læg stanniol over formen og bind den omkring formen med snor, der kan tåle den høje temperatur.
- Bag brødet 30 minutter. Skru ned til 225 grader og fjern låget eller stanniolen fra gryden/formen. I de følgende opskrifter er der varierende bagetider afhængig af portionens størrelse.
- Bag brødet færdigt endnu 15-20 minutter, eller til overfladen er smukt gylden. Vip brødet ud af formen og lad det afkøle på en rist. 12. Skær ikke af brødet, før det er helt afkølet.

DVF i medierne

MARTS 2014

HELE FIRE LÆSERBREVE FRA DANSK VEGETARFORENING kunne findes i landsdækkende aviser i marts. DVF's daværende næstformand Jacob Kaae Andersen opfordrede med læserbrevene "Grøntsager kan give renere luft" i Jyllands-Posten og "Lad os dog spise noget mindre kød" i Politiken til at sænke vores kødforbrug. Ifølge en omfattende forskningsrapport fra Aarhus Universitet skyldes halvdelen af luftforureningen i Danmark den animalske produktion i landbruget. "Den måde, vi producerer kød på, er ikke længere holdbar, når vi ser den massive forurening, som landbruget skaber, og som altså også er skyld i, at folk dør for tidligt", forklarer Jacob Kaae Andersen avisens læsere.

DEN TIDLIGERE NÆSTFORMAND langer desuden ud efter fødevareminister Dan Jørgensens (S) og miljøminister Kirsten Brosbøls (S) intentioner om, at dyrevelfærd bedst lykkes gennem at få danskerne til at købe økologisk kød og reducere madaffaldet. "Dansk Vegetarforening foreslår derfor de to ministre, at de skal slå på tromme og promovere en kødfri dag om ugen, som man gør i en lang række lande. Ja, selv i lande, hvor kødforbruget endda er markant lavere end her til lands. Se, dét ville være innovativt og batte noget i forhold til både dyrevelfærd og bæredygtig adfærd - og det endda uden at koste statskassen en krone, tværtimod ville der på sigt blive sparet på udgifterne til sundhedssektoren." opfordrer Jacob Kaae Andersen.



Clairvoyance
& spirituel vejledning via telefon
200 kr. pr. 15 minutter.

Kontakt Helle Hewau på
T: 60 46 12 56 eller
hellehewau.com



> Vi ved, at produktionen af kød er ansvarlig for en stor del af den globale udledning af drivhusgasser. Derfor er det oplagt, at Danmark tager den grønne førertrøje på og nedbringer forbruget af kød.
>
> **Mette Kure Hansen**
> formand, Dansk Vegetarforening
> – til Information

Lørdagsbøffen koster

Mens politikerne drøfter, hvordan de mindsker udslippet af de farlige drivhusgasser ved at få folk til at tage toget, køre mindre i bil eller skrue ned for varmen, kommer Dansk Vegetarforening med en ny løsning: Kvit kødet



DVF'S KOMMUNIKATIONSKONSULENT MARTIN XAVER DOVER, langer med sine to læserbreve "Få styr på prioriteterne" i Jyllands-Posten" og "Dyreaflivning og dobbeltmoral" ud efter danskernes moral ved middagstallerknen i kølvandet på aflivningen af fire løver og en giraf i Københavns Zoo "Man kan derfor godt efterlyse mere refleksion hos danskerne. Hvorfor bekymre sig mere om aflivningen af nogle få eksotiske dyr end slagtningen af dyrene på tallerkenen?" spørger Martin Xaver Dover.

APRIL 2014

Dansk Vegetarforening udsendte pressemeddelelsen "Kvit kødet og klar klimaet", i kølvandet på en ny FN-rapport, der slår fast, at klimaforandringer udgør en større trussel end hidtil forventet. Pressemeddelelsen foreslår, at fødevareministeren udarbejder en strategi for at nedbringe danskernes forbrug af kød, hvilket blev bakket op af SFs klimaordfører Steen Gade og Enhedslistens klimaordfører Per Clausen.

Hele tre aviser valgte at reflektere på pressemeddelelsen. I Dagbladet Information kunne man læse artiklen "Lørdagsbøffen koster". Landbrugsavisen valgte at trykke artiklen "Lørdagsbøffen koster kassen på klimakontoen" og Jyllands-Posten valgte at citere DVFs formand Mette Kure Hansen under Sagt & Skrevet: "Vi ved, at produktionen af kød er ansvarlig for en stor del af den globale udledning af drivhusgasser. Derfor er det oplagt, at Danmark tager den grønne førertrøje på og nedbringer forbruget af kød".

Nye bestyrelsesmedlemmer i DVF



Joachim Robert

Hvad er din baggrund?
Jeg er 27 år gammel og har en kandidatgrad i matematik-økonomi (cand. scient.oecon) fra Syddansk Universitet. Jeg arbejder i dag som IT-konsulent. Jeg droppede både kød, mælk og æg med ét i februar 2013, da jeg fik øjnene op for den etiske hensyntagen, dyr også fortjener, som de bevidste væsener de er.

Hvorfor vil du gerne være i bestyrelsen for DVF?
Frivilligt arbejde har altid ligget dybt i mig. Jeg ønsker at bruge min tid på at hjælpe til at gøre verden til et bedre sted. Mit fokus er på landbrugsdyrenes vilkår, da jeg vurderer deres skæbne som vores største moralske problem i dag.

Hvad er dit fokusområde inden for arbejdet med at udbrede vegetarismen?
Jeg har primært fokus på at sætte en tradition med mere regelmæssig folderuddeling i gang hos DVF. Det opfylder tre formål: 1) Det giver en nem mulighed for frivillige til at være aktivister og hjælpe dyrene. 2) Det skaffer flere medlemmer til DVF. 3) Det er en effektiv måde at overbevise folk om at spise planter fremfor dyr.



Tobias Sørensen

Hvad er din baggrund?
Jeg er 24 somre og vokset op i den jyske muld, med lugten af gris fra mit vindue. Nu bosat på Nørrebro, hvor jeg prøver at læse nok tykke bøger til engang at blive færdig med medicinstudiet.

Hvorfor vil du gerne være i bestyrelsen for DVF?
Det er vitalt for menneskeheden at vi lægger kødspisning på hylden, både for vores miljø, vores sundhed og ikke mindst vores status som etiske individer. DVF er talerør for de af os der ønsker en anden vej - jeg vil gerne bidrage til at sprede de gode tanker. På sigt er min målsætning, at DVF bliver i stand til at få både politikere og andre offentlige spillere i tale.

Hvad er dit fokusområde inden for arbejdet med at udbrede vegetarismen?
For at nå målsætningen må vi have en stor og stærk forening. Jeg vil arbejde for flere aktiviteter, så vi stadigt oftere kan mødes i trygge rammer blandt ligesindede. Derudover håber jeg at kunne udvide DVFs udvalg af informationsmateriale, samt engagere flere unge i vores forening. Et stærkt, samlet og synligt vegetarmiljø gør det nemmere at forbedre eksisterende vilkår og for andre at bryde vanen!

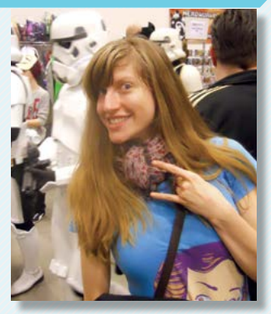


Anne Palm-Henriksen

Hvad er din baggrund?
Jeg hedder Anne, er i slut 30'erne og bor på Amager. Jeg er uddannet social- og sundhedshjælper. Jeg har været vegetar siden jeg var 13 år - en beslutning som jeg ikke siden har fortrudt.

Hvorfor vil du gerne være i bestyrelsen for DVF?
Jeg kan godt lide at engagere mig i det samfund, som jeg er en del af, og det føler jeg at jeg kan gennem bestyrelsesarbejdet i DVF. Jeg vil gerne være med til at gøre en forskel og savner specielt ligeværdighed i forhold til det at leve plantebaseret.

Hvad er dit fokusområde inden for arbejdet med at udbrede vegetarismen?
Mit fokusområde er lokaludvalget, som har til opgave at få DVF udbredt udenfor hovedstadsområdet. På længere sigt kunne jeg godt tænke mig et fælles nordisk samarbejde, men lige nu er det et grønt, vege- og miljøvenligt Danmark der er mit fokusområde.



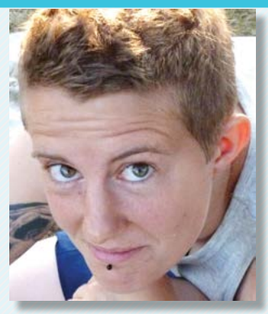
Annie Jespersen

Hvad er din baggrund?
Jeg er 29 år gammel og veganer siden sommeren 2011. Derudover er jeg PhD studerende ved Københavns Universitet, hvor jeg forsker i epigenetik og strukturel biologi.

Hvorfor vil du gerne være i bestyrelsen for DVF?
Jeg synes, DVF gør et enormt arbejde for at italesætte vegetarisme og sætte grøn mad på dagsordnen. Da jeg selv flyttede tilbage til Danmark efter et studieophold og havde brug for at kende danske vegetarer, var det gennem DVFs arrangementer, at jeg lærte nogle fantastiske mennesker at kende.

Hvad er dit fokusområde inden for arbejdet med at udbrede vegetarismen?
Jeg tror på, at det vigtigste at gøre i forhold til at udbrede vegetarisme, er at tale om det. Det er også grunden til, at jeg vil være med til at udarbejde nye foldere, så det kan blive nemmere at dele vores viden med ikke-vegetarerne. Jeg vil gerne være med til at nedbryde fordomme om, at vegetarer er besværlige og fanatiske.

Nye medarbejdere i DVF



Eva Bornet Aabel
(Projektmedarbejder)

Hvad er din baggrund?
Jeg er 25 år, bor på Nørrebro i København og læser antropologi på Københavns Universitet på første år. Derudover arbejder også som køkkenassistent på børneinstitutionen Marthahjemmet.

Hvad er dit forhold til vegetarisme?
Jeg blev vegetar for 10 år siden, primært af dyretiske og bæredygtighedsmæssige årsager. Siden er jeg også blevet opmærksom på de sundhedsmæssige aspekter, da vegetarisk mad generelt giver mig velvære.

Er du vegetar?
Jeg er flexitar, da jeg primært spiser vegansk, men derudover er jeg altspisende. For mig giver det mening at spise på den måde, da jeg på den måde også kan spise det mad, som jeg selv laver i forbindelse med mit arbejde som køkkenmedhjælper og som andre laver til mig.

Hvorfor vil du gerne arbejde for DVF?
Jeg ser det som en gevinst for mig at være med til at sprede det grønne budskab sammen med DVF. Det er rigtig fedt at lave et stykke meget konkret arbejde for forbedringer i kampagnen for bedre vegetarmad i det offentlige.



Mark René Røge
(Fundraising)

Hvad er din baggrund?
Jeg har studeret idéhistorie/filosofi og nu medie- og informationsvidenskab.

Hvad er dit forhold til vegetarisme?
Jeg mener, at udbredelsen af vegetarisme kan være med til at løse miljø- og klimaproblemer. Fra alle etiske positioner og synsvinkler er så lidt kødforbrug som muligt det mest hensigtsmæssige.

Er du vegetar?
Jeg har både været lakto-ovo-vegetar, veganer, kødsspiser, fiskespiser og har ikke et fanatisk forhold til vegetarianisme som en levestil. Er dog endt med kun at spise fødevarer jeg etisk kan stå inde for (dvs. ingen fødevarer fra konventionelt landbrugsdrift og ikke GMO-mad samt industri/halvfabrikeret mad).

Hvorfor vil du gerne arbejde for DVF?
Jeg foretrækker et arbejde med et godt formål, hvilket motiverer bedre end en fed løncheck.



Martin Xaver Dover
Kommunikationmedarbejder

Hvad er din baggrund?
Til daglig studerer jeg sociologi. Før jeg søgte stillingen hos DVF, arbejdede jeg ved Sex & Samfund. Derudover har jeg fungeret som kampagneleder for en af kandidaterne ved efterårets kommunalvalg, været aktiv i politik igennem mange år og været frivillig for Operation Dagsværk og Unicef.

Hvad er dit forhold til vegetarisme?
Den vegetariske sag er på mange måder en del af løsningen på alle de problemer, som min generation oplever. Det handler om dyrevelfærd, klimaforandringer, fremtidens fødevaresikkerhed og folkesundheden. Derfor er der masser at vinde – intet at tabe – ved at få den vegetariske sag højt på dagsordenen.

Er du vegetar?
Her må jeg være ærlig og sige, at jeg er pescetar – men jeg har stor sympati for både vegetarer og veganere.

Hvorfor vil du gerne arbejde for DVF?
Fordi jeg ser et kæmpe potentiale i Dansk Vegetarforening. Foreningen er i fremgang. Der er masser af budskaber på hylderne. Og jeg vil bare gerne have, at folk køber de budskaber. Det hænger sammen med, at hvis folk kvitter kødet, så kan vi skabe et bedre samfund.



Kenneth Green
Webudvikler

Hvad er din baggrund?
Jeg er 27 år, bor i yderkanten af Roskilde og læser i Multimediedesigner på Campus Køge på første år, derudover arbejder jeg også i Tøjeksperten som tilkalder.

Hvad er dit forhold til vegetarisme?
Jeg har fået et større indblik i hvad det vil sige at være vegetar, da jeg har levet sammen med én i 2 år. Jeg syntes det var spændende og var slet ikke klar over hvor lækkert mad man kunne lave, som også var proteinrigt. Ydermere kunne jeg lettere forstå hvorfor folk vælger at blive/være vegetar.

Er du vegetar?
Nej det er jeg ikke, men som sagt har jeg levet med én og derved lært en masse omkring det at være vegetar.

Hvorfor vil du gerne arbejde for DVF?
Som multimediedesigner er et job som DVF kan tilbyde mig meget relevant, dels får jeg kendskab til Drupal, men samtidig synes jeg det er godt, at DVF skaber fokus på dyrevelfærd samt de etiske aspekter.

Bestyrelsens *beretning* 2013-14

Endnu et bestyrelsesår er gået, og det er tid til en beretning om det forgangne bestyrelsesår 2013-14. Så læn dig godt tilbage og glæd dig til en beretning, der emmer af masser af aktiviteter, som sætter vegetarisk livsstil på Danmarkskortet - DVF har med andre ord haft et fantastisk år!



1: Intro + Blog · 2: Dansk Vegetardag · 3: DVFs formand i TV2 News
4: Folderuddeling i Valby

FLOT STØTTE FRA KULTURSTYRELSEN – 4 NYE MEDARBEJDERE

Vi starter med den vigtigste begivenhed for DVF. Takket være en flot støtte fra Kulturstyrelsen i slutningen af sidste år lykkedes det DVF at få et højt ønske opfyldt – nemlig muligheden for at ansætte hele 4 studentermedhjælpere. I marts ansatte vi Martin Xaver Dover som kommunikationsmedarbejder 10 timer ugentligt, Kenneth Green som webmastermedhjælp 10 timer ugentligt, Mark René Røge som fundraiser 5 timer ugentligt og Eva Aabel som medarbejder til oplysning om vegetarmad i offentlige institutioner på tidsbegrænset kontrakt. Disse ansættelser er et kvantespring i den rigtige retning for DVF, der forhåbentlig kommer til at vokse proportionelt med arbejdsindsatsen herfra.

DVFS NYE STRATEGI

Bestyrelsen lavede i efteråret en visionsworkshop for DVFs fremtidige strategi. Bestyrelsen satte et mål om, at vi om 10 år har et kontor med ansatte. For at opnå dette bliver vi nødt til at have flere økonomiske midler, hvilket vi regner med at få gennem den øgede tilslutning af medlemmer og fra fondsmidler. Målet med dette vokseværk er at gøre DVF endnu mere landsdækkende, blande sig mere i samfundsdebatten og blive en anerkendt forening. Ovenstående ansættelser af medarbejdere skulle gerne hjælpe DVF i retning mod dette mål.

DVFS STORE EFTERÅRSUNDERSØGELSE

I efteråret valgte DVF at stikke en føler ud i vegetarmiljøet både blandt medlemmer og ikke-medlemmer via en stor online spørgeskemaundersøgelse. Vi fik i alt 1178 besvarelser, hvoraf cirka en tredjedel af disse var medlemmer. Vi fik påny defineret vores målgruppe, som viste sig at være meget bredere end hidtil antaget. Hele 23% af vores medlemmer viste sig at spise kød og fisk, hvilket kom som en stor og glædelig overraskelse for os. Det var en overraskelse, da vi troede, at de fleste af vores medlemmer var vegetarer eller veganere. Der kom en lang række konkrete idéer at arbejde videre med fra undersøgelsens resultater. Blandt andet kommer DVF til at fokusere mere på at blive landsdækkende og appellere til en bred målgruppe, der inkluderer flexitarer og kødspisere.

Resultatet fra undersøgelsen viste, at DVF skulle blive bedre til at fortælle hvad foreningen står for. Det resulterede i, at vi lavede "De fem gode grunde til at melde sig ind i DVF". De fem gode grunde vil blive trykt i hver udgave af Vegetaren samt stå på bagsiden af vores nye blogbrochure og på hjemmesiden. Derudover skulle dette budskab kommunikeres regelmæssigt på foreningens facebookside. Hvis du vil læse om de fem gode grunde, så finder du dem også i denne udgave af Vegetaren.

VELKOMMEN TIL INTROBROCHUREN OG BLOGBROCHUREN

I januar kunne vi byde velkommen til hele to nye brochurer: Introbrochuren og Blogbrochuren. Vi havde længe savnet en introduktionsbrochure til nye vegetarer, og denne havde været på tegnebrættet i flere år. Endelig blev den færdiggjort og kom i trykken. Samtidig fik vi trykt en blogbrochure indeholdende ni vegetariske bloggeres bedste opskrifter samt link til deres madblogs. Vi håber, at denne brochure kan være med til at inspirere de mange kødspisende danskere til at lave mere vegetarmad. Begge brochurer er blevet taget godt imod – både ved folderuddeling og via bestilling på vores hjemmeside.

FOLDERUDDELING TIL MASSERNE

Trods årstiden har DVF været flittig med at arrangere folderuddelinger i årets kolde vintermåneder. DVF deltog på årets Sustain Festival i København i november og uddelte bæredygtighedsbrochuren Kød og Klima. I januar fik vi uddelt 500 foldere på Valby Station i København. På Rådhuspladsen i Odense fik vi i februar uddelt 650 brochurer.

DVF FLITTIGT I MEDIERNE

DVF udsendte fem pressemeddelser i 2013, hvilket resulterede i, at DVFs formand i maj deltog i DR2 Dagen med en opfordring til både politikere og den almene dansker om at skære ned på kødforbruget. I forbindelse med verdens første laboratoriefremstillede bøf deltog DVFs formand i august i et interview på TV2 News. I august kunne man yderligere læse om DVFs formand i et interview i Femina. DVF deltog i september i et interview i BUPLs fagblad om vegetarmad i daginstitutionerne.

Yderlige blev DVF kontaktet i forbindelse med at finde en vegetar til DR2 tema, samt en vegetar til et interview hos TV2 Østjylland, hvilket vi naturligvis var behjælpelige med. I oktober blandede DVF sig i samfundsdebatten med læserbrevet "Lad grisen være i fred" i Politiken. I marts 2014 udarbejdede DVF hele fire læserbreve til landets største aviser.

NY DANKORTLØSNING PÅ HJEMMESIDEN

Over sommeren kunne vi med stolthed præsentere vores dankortløsning på hjemmesiden. Løsningen, der havde været undervejs i et godt stykke tid betød, at nye medlemmer kunne melde sig ind i foreningen direkte på hjemmesiden med betaling med dankort. Ikke blot betød det en lettelse i kassererens arbejdsgang, men det gjorde det også lettere for nye medlemmer at melde sig ind. Hele 203 medlemmer har tilmeldt sig foreningen siden den nye dankortløsning blev introduceret i sommer.

HJEMMESIDE MED REKORDMANGE BESØG

Vores hjemmeside har fået nyt design og er i løbende udvikling. I januar opnåede hjemmesiden en ny rekord med 14.571 besøgende (mod 9.600 besøgende i januar sidste år). Specielt vores opskriftsamling er meget besøgt, og desuden har vi lagt Vegetaren online, hvilket også kan være med til øge interessen.

DANMARKS NYE VEGETARDAG: DANSK VEGETARDAG

Som noget helt nyt har vi opfundet arrangementet *Dansk Vegetardag*. Arrangementet var tiltænkt at erstatte den Internationale Vegetardag, der med sin beliggenhed i oktober, plejede at være en kold fornøjelse. Vi afholdt dermed vores første Dansk Vegetardag lørdag den 25. august 2013 på Højbro Plads i København. I selskab med Go Vegan, Anima, Dyrenes Alliance, VIK, Friske Spirer, Ambrosias Have og Omnivegan blev der delt masser af smagsprøver og brochurer ud. På International Vegetardag den 1. oktober var DVF også at finde i gadebilledet i et mindre omfang med smagsprøver og brochurer.









Referat af Dansk Vegetarforenings generalforsamling 2014

Generalforsamlingen blev afholdt 5. april 2014 på Støberiet, Blågårds Plads, København N. Omkring 30 personer var mødt op og deltog i de livlige snakke. Referatet ses på foreningens hjemmeside:

vegetarforening.dk/bestyrelsen

1: Gulerod løb marathon for DVF. Foto Michael Holsts · 2: Klimafolder · 3: Nytårsfrokost 2014 · 4: Grillfest i Fælledparken · 5: DVFs bestyrelse 2013-14 · 6: Sommerfest 2013

NYTÅRSFROKOSTEN 2014

Årets Nytårsfrokost blev afholdt i Det færøske Hus i København med et flot fremmøde af 135 deltagere. Dette arrangement er vokset i deltagerantal de seneste par år. I år havde vi sørget for et par gode foredrag som trækplastre. Her kom Mickey Gjerris fra Etisk Råd og fortalte om Etik og vegetarisme samt Miriam Sommer fra Friske Spirer fortalte om hvordan man kan komme i gang med spiring. Derudover kom Luna Krause og Thomas Eriksen fra foreningen Mad med Medfølelse og lavede tre retter mad.

MEDLEMSRABATTER I FREMGANG

DVF har øget indsatsen med at skaffe medlemsrabatter og tilbyder nu rabat til medlemmerne 27 forskellige steder. Vi er stolte af at kunne tilbyde rabatter forskellige steder i provinsen, således at medlemmer i hele landet kan nyde godt af rabatterne. Vi har blandt andet fået den populære landsdækkende helsekostkæde Helsemin til at give rabatter samt en række kendte vegetariske caféer og rawfoodsteder i København og Aarhus.

GULEROD LØB COPENHAGEN MARATHON

Mens størstedelen af de 11.000 løbere til Copenhagen Marathon 2013 havde valgt at iføre sig shorts og t-shirt, så havde 20-årige vegetariske Stefan Weinschenck valgt at løbe marathondistancen i et gulerodskostume med Dansk Vegetarforenings logo. Guleroden fik masser af opbakning fra publikum, og DVF håber, at det har været med til punktere myten om at vegetarer og sport ikke går hånd i hånd.

FLOTTE FREECARD POSTKORT PÅ 100 KØBENHAVNSKE CAFÉER

I maj fik vi udbredt DVFs navn i gadebilledet ved at udarbejde et Freecard postkort, som kunne tages gratis med på 100 forskellige københavnske caféer. Valget faldt på en lokkende lyserød brombærsmootie med en kort tekst om foreningen på bagsiden. Hitraten var høj, og 85% af alle kort på caféerne blev taget.

POPULÆR BÆREDYGTIGHEDSBROCHURE GENOPTRYKT

Vores populære brochure ”Kød og Klima” fik i efteråret en opfrisker hos grafikeren og blev genoptrykt i 25.000 eksemplarer.

DVF SAMLER VEGETARERNE

Traditionen tro blev der afholdt Sommerfest i København. Arrangementet, der fandt sted i Det færøske Hus i København havde 85 deltagere, der hver havde medbragt en ret til fællesbuffeten. Som noget nyt blev der budt på underholdning i form af cello og guitar duet, fælles-zumba samt præmieuddeling til den flotteste ret.

I løbet af sommeren afholdt DVF en grillfest i Fælledparken i København med 30 deltagere. Er der noget vegetarer kan savne, så er det at kunne spise alt godt fra grillen. DVF havde derfor indkøbt ”kød” til grillen, og deltagerne skulle medbringe en ret hver. For første gang afprøvede vi en prisdifferentiering i entrépriserne til fordel for medlemmerne. Dette resulterede i en række nye medlemmer til DVF.

Ingen jul uden julefrokost, og igen i år kunne DVF slå dørene op til en overdådig julebuffet sammensat af 115 deltageres medbragte retter. Her var rig mulighed for spise sig mæt i vegetarisk julemad. Gæsterne blev underholdt af musikquiz og kunne senere på aftenen svinge danseskoene til tonerne fra den lejede DJ.
I marts afholdt DVF en fastelavnsfest i København i flotte naturrige omgivelser i den smukke Frederiksberg Have. Der blev arrangeret tøndeslagning og serveret kakaomælk sponsoreret af Naturli samt fastelavnsboller.

NY REDAKTØR PÅ VEGETAREN

I sommeren sidste år fik DVF ny redaktør, Kenneth Ibsen, på Vegetaren. Kenneth overtog posten fra Malene Lærke Thorsen, der stadig er journalist på bladet. Kenneth og Malenes fremtidige samarbejde tegner godt for Vegetaren, der konstant er i positiv udvikling.

SPISEKLUBBER MED SUCCES

I København har vi i år indført spiseklubber fordelt på 3 aldersgrupper. Den ene spisegruppe henvender sig vegetarer under 40 år og har stor succes med 20-30 deltagere per gang hver måned. Mellemgruppen, som henvender sig til aldersgruppen 40-60 år, mødes også fast hver måned med 10-20 deltagere. Vores seniorgruppe, som primært er for aldersgruppen over 60 år, mødes i dagtimerne – ofte til brunch og har 6-10 deltagere per gang. I Aarhus og Odense har DVF slået sig sammen med frivillige fra gruppen Mad med Medfølelse om at arrangere spisegrupperne sammen en gang om måneden. Desuden støtter DVF en lang række andre spiseklubber landet over via oplysning i Vegetaren og via hjemmesiden.

IRONMAN PÅ GULERØDDER I SØNDERBORG OG AARHUS

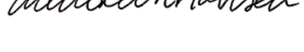
På baggrund af resultatet af efterårets store medlemsundersøgelse havde DVF besluttet sig at komme mere ud provinsen. Valget faldt på at arrangere foredrag og fællesspisning på Café Ib Rehne Cairo i Sønderborg i januar. Diætist og Ironman Jan Ohrt Nissen holdt foredrag for 50 deltagere i Sønderborg med titlen ”Ironman På Gulerødder”. Arrangementet i Sønderborg blev en succes, og måneden efter kunne DVF præsentere det samme foredrag på Café Bamboo i Aarhus med 30 deltagere.

I løbet af året har DVF stået for en række andre foredrag i København med blandt andet antropolog Rune-Christoffer Dragsdahl og Miriam Sommer fra Friske Spirer.

DVF HAR VOKSEVÆRK

Hele 13% medlemsstigning er det blevet til i bestyrelsesåret 2013-14. Vi er nu 1083 medlemmer. Vores mål for 2014 er at blive 1300 medlemmer. Foreningens facebookside tæller nu 3400 likes (mod 2100 samme tidspunkt sidste år). Vores nyhedsbrev udkommer seks gange om året til 330 medier samt 2900 private modtagere.

Mette Kure Hansen
Formand



Opslagstavle

Spiseklub i Århus

Dansk Vegetarforening har i samarbejde med Luna (Månebarn) Krause fra foreningen Mad Med Medfølelse overtaget ansvaret for spiseklubben i Århus. Spiseklubben foregår den første torsdag i måneden.

Tilmelding kan ske ved at skrive til Luna på **lunakrause@gmail.com**

Spiseklub i Svendborg:

Vi har så stor succes, så derfor skal du tilmeldes. Det er den 2. onsdag i måned kl.18.30: **Birthe Juul 26908091** eller mail **birthejuel@hotmail.com** og **Lis Steincke 40413014** – så får du nærmere oplysninger om sted og vejbeskrivelse.

DVF-SPISEKLUB 40+

Vi mødes den anden tirsdag i måneden.

Den 9.7.2014. Kl.18.30 i Café N, Blågårdsgade 17, 2200 København N. Se gerne menu på www.cafe-n-2200.dk . Det var meget vellykket sidste gang vi var der.

Søndag den 17.8.2014 kl.11.00 til Brunch i Bio Mio - Danmarks Største Økologiske Spisehus, Halmtorvet 19, 1700 København V, (”Boschbygningen”).

Tirsdag den 9.9.2014 kl.18.30 i Maharaya Indisk restaurant, Gammel Kongevej 86, 1610 Frederiksberg. www.restaurantmaharaja.dk/ Maharaja restaurant med høj kvalitet. Mulighed både for vegetariske og veganske retter.

Tilmelding tre dage før hos debbie@vegetarforening.dk eller mobil 21954839. Sig gerne dit tlf.nr om der er overtegnet så jeg kan kontakte dig.

Meld dig gerne ind i Facebookgruppen DVF-Spiseklub40+, hvor du ligeledes kan tilmelde dig. https://www.facebook.com/events/517242108349129/?ref=22

Du kan ligeledes tilmelde dig på DVF-facebook på https://da-dk.facebook.com/pages/Dansk...DVF/138978072648

Spiseklub for unge/voksne i København

”Vegetarisk/vegansk spiseklub for unge/voksne i København:
Spiseklub for folk i alderen 16 – 40 år. Vi spiser sammen på et udvalgt sted i København den anden fredag i hver måned kl.18.00. Vi kommunikerer via vores facebookgruppe og finder sammen frem til det næste sted vi spiser. Find os på facebook: **facebook.com/groups/UngVegkbhSpiseklub/**

DVF gruppe i Sønderborg

DVF vil være landsdækkende – vores første stop er Sønderborg. Bor du i Sønderborg eller omegn og er du vegetar, veganer, pescetar eller har du blot interesse for vegetarisk levevis, så meld dig til vores lokale DVF gruppe i Sønderborg.
Vores plan med den lokale DVF gruppe i Sønderborg er at arrangere foredrag, fællesspisninger og folderuddeling.

Hvis du har gode idéer til restauranter eller butikker, hvor DVF burde have medlemsrabatter i Sønderborg, så meld dig gerne i gruppen og kom med dine forslag.
Vær med til at gøre Sønderborg grønnere – meld dig ind i Facebook gruppen ”DVF Lokalgruppe Sønderborg” **facebokke.com/groups/1423468014534459/**

SPISEKLUB I AALBORG:

I Vegetarisk Aalborg spiser vi vegetarisk, vegansk o.l. Alle er velkomne til at være med, uanset om man er vegetar eller kødspiser.

Vi mødes ofte over en vegetarisk buffet på Husets Cafe i Hasserisgade 10.
Det foregår på alle hverdage fra kl.12.30-14.00 eller kl.17.30-19.00.
Få mere info, se da **facebook.com/groups/9899850973/**

Dansk Vegetarforening & Vegetarbo arrangerer løbende foredrag.

Næste foredragsserie er i efteråret 2014 den 25/9, 23/10. og 20/11.
Disse tre foredrag er i Det Færøske Hus, Vesterbrogade 17 A, 1 sal, 1620 København V. Ring på der hvor der står Energihjulet, 1.sal.

Foredrag starter kl.19 og varer til 21.30. Ikke-medlemmer betaler 25,00 kr. i entre.

Der serveres kaffe/te og vegetariske/veganske/glutenfri småkager.

TILMELDING TIL
debbie@vegetarforeningen.dk
eller sms på mobil **21954839**
gerne senest aftenen før.
For emnet til foredrag, se i kalenderen på DVFs hjemmeside eller DVFs facebookside - vi poster lige så snart vi har fået foredragsholder og emne på plads.

Senior-spiseklub i København 50+

Vi mødes følgende onsdage: den 2.7., den 6.8. og den 3.9.
Disse tre sommermåneder kan vi kl.13 nyde haven i **Morgenstedet.dk**
Fabrikssområdet 134 på Christiania
Evt. tilmelding Tlf. 70 22 40 01 eller
erik@vegetarforening.dk

Grillaftner i Fælledparken

Sæt kryds 11/7 og 8/8

Sommeren er på vej, og DVF tænder op i grillen!
Vi står for ”fake meat”, grillspyd, pølser og andet grillgodt.
Alle medbringer en form for fælles salat/brød/tilbehør
TID: kl.16
STED: Fælledparken, ved springvandet
PRIS: DVF-medlemmer: gratis, ikke-medlemmer: 25 kr.
(Der er mulighed for indmeldelse på dagen)
Forhåndstilmelding: Facebook, se event på DVFs side.
Tel: 38743404 Mob: 61333874

Spiseklub ved Egense i Himmerland:

Vegetarisk mad og hygge på Strandgården i Egense, den anden torsdag i måneden fra kl.17.30 – 19.

Velsmagende og økologisk mad. Max. antal 8 personer.

Tilmelding og mere info send sms til 41367548 eller mail **egense2@hotmail.dk**

SPISEKLUB I ESBJERG:

Grønt på gaflen
-Kødfrie fredage

Velkommen i Esbjergs grønne spiseklub, der er et hyggeligt socialt forum omkring vegetarisk madlavning. Få nærmere oplysninger på vores facebookgruppe: **facebook.com/groups/154518408076782/?fref=ts.**

Kostpris ca. 50-75 kr.
Kontakt Nønne Lønne
på Tlf.22169693 el. nlv@votborg.dk

DVF på YouTube

Dansk Vegetarforening har sin egen YouTube-kanal. Gå ind på youtube.com, søg på foreningens navn og se vores videospots.

Husk! DVF er også på Facebook.
Find os på **vegetarforening.dk/fb**

Fresh Food Festival

Igen i år afholdes den store danske raw food festival ved navn Fresh Food Festivalen, og det sker den 17.-20. juli i Osted lidt uden for Roskilde. Det er fire dage med internationale foredragsholdere, sportsaktiviteter, sociale aktiviteter, overnatning og masser af sund og 100% vegansk mad baseret på raw food. Se mere her: **freshfoodfestival.com/**

Medlemsfordele
Forår 2014

Dansk Vegetarforening samarbejder med en række restauranter og andre virksomheder om medlemsfordele særligt for Dansk Vegetarforenings medlemmer.
Læs mere om vores medlemsfordele på hjemmesiden

Vis dit medlemskort og få rabat

KØBENHAVN

10 % rabat hos Chilimili**: Rådhuspladsen – Islands Brygge — Grønnegade (Nær Strøget)**

NY: 10 % rabat hos Ukrudt Helsekost, Fælledvej (Nørrebro)

NY: RABAT % 15 % rabat hos RawSum: Rosenvængets Alle (Østerbro)

10 % rabat hos Cafe Nordlys: Melchiors Plads (Østerbro)

10 % rabat hos suppe- og cocktailbaren **SoupaNatural:** Guldbergsgade (Nørrebro) og Sankt Peder Stræde (Nær Strøget)

20 % rabat hos de marokanske restauranter The á la Menthe og Café Maroc – Rådhusstræde og Kompagnistræde (Nær Strøget)

15 % rabat hos SimpleRaw: Oehlenschlægergade (Vesterbro)

10 % rabat hos sandwichbaren HAPS: Fiolstræde (Nørreport Station)

10 % rabat hos juice- og sandwichbaren 2Fresh: Nygårdsvej (Østerbro)

10 % rabat hos Helsehuset: Gammel Kongevej (Vesterbro)

10 % rabat på den veganske restaurant Botaniq: Frederiksborggade (Ved Nørreport Station)

10 % rabat på den vegetariske/veganske Café N: Blågårdsgade (Nørrebro)

10 % rabat på alt hos Govinda Vegetar-Takeaway : Åboulevard (Ved Søerne)

10 % rabat på aftenbuffeten for 2 personer på den vegetariske restaurant Ambrosias Have: Nordre Fasanvej (Ydre Nørrebro)

10 % rabat på alt hos MIN Helsekost: Islands Brygge (Ved Havnebadet)

10 % rabat på alle behandlinger hos den økologisk frisør Jargon: Jægersborggade (Nørrebro)

Helsemin, Gratis bonuskort (værdi 99 kr) – Fields, Grønnegade, Vesterbrogade, Store Kongensgade, Nørreport Station

SJÆLLAND

10 % rabat hos Helsebutikken: Algade (Nykøbing Sjælland)

Helsemin i Lyngby Storcenter, Gratis bonuskort (værdi 99 kr)

Helsemin i Rødovre Centrum, Gratis bonuskort (værdi 99 kr)

AARHUS

NY: 10 % rabat hos den veganske café **Mikuna**: Frederiks Alle.

Frokostpriser hele dagen hos Den vegetariske/veganske **Café Bamboo:** Frederiksgade

10 % rabat hos den økoloiske Café Glad: Frederiks Alle

10 % rabat hos den økologiske vegetariske/veganske Café Gaya: Vestergade

Helsemin, Gratis bonuskort (værdi 99 kr) - M.P. Bruuns Gade

ØVRIGE JYLLAND

10 % rabat hos Sæby Hudpleje, Vestergade (Sæby)

Helsemin i Vejle, Gratis bonuskort (værdi 99 kr) - Grønnegade

ODENSE

Helsemin, Gratis bonuskort (værdi 99 kr) - Mageløs

WEBSHOPS

SKRIV TIL: medlemsfordele@vegetarforening.dk, FOR AT FÅ OPLYST RABATKODERNE.

NY: 10% rabat på Vegan & Snacks**:** veganandsnacks.dk/

Ny: 10% rabat på økologisk og dyrevenlige hudplejeprodukter My Green Body**:** mygreenbody.dk/

NY: 10 % rabat hos Helsekost.dk – vitaminer, ansigtspleje og fødevarer online, www.helsekost.dk

10% rabat på PKU-GLU: Vegansk- og glutenfri webshop pku-glu.com/da/

15% rabat på børnebogen »Grisen der ikke ville slagtes« og ungdomsbogen: "V" – v for vegetar" samt **10% rabat** på alle andre bøger: www.kahlburg.dk.

lev og lad leve