vegetarforening.dk

Vegetaren

NUMMER 3
EFTERÅR·2014
105. ÅRGANG



Uffe Elbæk og ALTERNATIVET: Grøn mad på den politiske dagsorden



DVF til bords med Coop



Vi har brug for en gave fra dig!



Veganer på TOUR

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. 15.11.14

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

s. 4 **Uffe Elbæk og Alternativet:** Grøn livsstil på den politiske dagorden

s. 8: **Dansk Vegetarforening står til at miste 100.000 kr. om året i offentlig støtte**

s. 10 **Grøn mad:** Ud i det blå efter bær med Sara Hagedorn

s. 12 **Folkekøkkenet Kraftwerket i Valby serverer grøn mad for små penge**

s. 14 **DVF samarbejder med Coop om nyt madmanifest**

s. 15 **DVF undersøger vores grønne indkøbsvaner**

s. 16 **Boganmeldelse:** Det Søde af Lisbeth Tordendahl

s. 18 **Kronik:** Det grønne forestillede fællesskab

s. 21 **Det Vegetabilske Indkøbskooperativ i København indviet**

s. 21 **En læser mener:** Carb the fuck up!

s. 22 **Med veganer og guitarist B-Joe Johansen på tour**

s. 25 **Vegansk undersøgelse:** Målt, vejet og fundet tilpas

s. 26 **Kort og Grønt** – på tur i en grøn verden

s. 28 **DVF i medierne**

s. 29 **Medlemsfordele**

s. 30 **Opslagstavlen** – sæt kryds i kalenderen

Sammen med Coop sætter vi dagsordenen for fremtidens produkter

Kære Læser...



Mette Kure Hansen, Formand, DVF

Tidligt på foråret præsenterede supermarkedskæden Coop en ny strategi. De vil forbedre danskernes madkultur med et såkaldt madmanifest. Coop lover blandt andet flere lokale, sunde og økologiske varer og havde i foråret inviteret den danske madelite i form af større fødevareorganisationer til at give input til dette madmanifest. I Dansk Vegetarforening syntes vi dog ikke om at være overset i denne invitationsrunde og fiskede derfor - både med et åbent brev til Coops fødevaredirektør samt et debatindlæg i Politiken, efter en invitation til at blive hørt. Det skulle vise sig at være effektivt.

I august sad DVF til møde med Coop og præsenterede resultaterne af sommerens DVF-undersøgelse, der pegede på hvilke konkrete vegetariske specialprodukter, som vegetarer savner. Mest alarmerende var nok da tallene for hvor mange vegetariske specialprodukter vegetarerne køber udenfor de danske supermarkeder blev præsenteret. Dette høje tal var interessant for Coop, der ellers kunne fortælle at kødkurven, som har været stigende siden 1960'erne, endelig er knækket. Hurra, Coop fortæller altså med andre ord, at de sælger mindre kød end de hidtil har gjort – det er sød musik i en vegetars ører. Mødet med Coop bød på en række konkrete initiativer og samarbejde med at få nye vegetariske specialprodukter i butikkerne. I dette nummer af Vegetaren kan I læse mere om dette spændende møde med Coop samt se, hvilke produkter DVF anbefalede Coop at sætte på hylderne.

STØTTEKRONER I FARE

Hvert år modtager DVF en større række offentlige støttekroner, som foreningen har haft meget stor glæde af. I år er lovgivningen ændret, og det betyder, at vi selv skal hente en række gavebidrag for at få fat i disse støttekroner. Vi er kun halvvejs med at nå vores 100 årlige gavebidrag, som hver skal lyde på 200 kr. Når vi ikke dette, så mister vi vores offentlige støttekroner – dette ville være som at give foreningens indtægtsside en økonomisk mavepuster af rang. Derfor har vi i denne udgave af Vegetaren lagt ekstra vægt på vigtigheden af, at så mange som muligt indbetaler 200 kr som en gave til foreningen. For 200 kr kan vores aktivitetsudvalg byde på kaffe og have en genkendelig t-shirt på med foreningens farver og logo – men endnu vigtigere, uden de årlige gavebidrag frafalder den offentlige støtte og så bliver der måske slet ikke nogen brochurer at dele ud.

FÅ PLANTEMÆLK PÅ FARTEN

Salget af almindelig mælk er stagnerende i Coops butikker, mens salget af plantemælk er eksploderet de seneste par år. Som vegetar er der frit slag om man er til den ene eller anden slags mælk. Men for dem der vælger plantemælken, har vi gjort det endnu lettere på farten. På vores hjemmeside findes nu en guide over hvilke caféer i landet, der tilbyder sojamælk til kaffen eller teen. Vidste du måske, at Molslinien byder på kaffe med sojamælk på overfarten, eller at du i Københavns Lufthavn har mange muligheder for at nyde en kop kaffe med sojamælk i, når du skal ud og flyve?

God læselyst med denne efterårsudgave af Vegetaren

Mette Kure Hansen



Et lækkert grønt alternativ

Nedsat forbrug af blandt andet kød skal afbøde klimaproblemerne. Uffe Elbæks nye grønne parti vil kæmpe for bæredygtighed på alle fronter





Tekst og foto: Journalist Karin Elrød

Christiansborg, juni:
I orkanens øje - mellem stiftende generalforsamling og forberedelser til Folkemødet på Bornholm og landsmøde - har *Alternativet* sat tid af til Vegetarens udsendte på Borgen. Uffe Elbæk ankommer udefra med cykelhår og viser vej til sit kontor ad de velkendte, imposante trapper og lange korridorer. Vi beundrer undervejs, at der er virkelig højt til loftet - en feature ved Christiansborgs arkitektur, som Elbæk elsker, erklærer han ligefremt.

Alternativets stifter og partiformand er entusiastisk, men samtidig indtrængende og alvorlig, da han svarer på, hvorfor Danmark har behov for et nyt grønt parti.

BEKYMRING FOR KLODEN

"Alternativets værdigrundlag er et opgør med vækstøkonomien. Hen over foråret har mere end 700 mennesker deltaget i at udvikle partiprogrammet gennem 20 forskellige laboratorier, møder og workshops. At det kan lade sig gøre at få så mange til at engagere sig i en tid med voksende politikerlede, er udtryk for, at vi er rigtig mange, der nærer en dyb bekymring for klodens tilstand. Man bliver helt træt af at sige det, for bekymringen er jo ikke ny. For mindst 50 år siden talte man allerede om, at hvis væksten fortsatte, ville

det ende et rigtigt galt sted. Senest har FNs klimapanel fastslået, at det ikke længere er sidste udkald. Vi har faktisk allerede overskredet grænserne af det tilladelige i forhold til den globale opvarmning og CO_2. Så hvad pokker gør vi? Det har vi i en kreds diskuteret gennem længere tid".

MILJØET SOM BUNDLINJE

Flere partier har en grøn profil og gør det også godt. Men Alternativet er det første parti, der har miljøet som afgørende bundlinje, understreger Uffe Elbæk.

"Vi *må* ikke bruge flere af de knappe ressourcer i vores del af verden. Dermed repræsenterer vi et skarpt opgør med neoliberal økonomi og med, at vækstbegrebet er så direkte koblet til materiel vækst. Vi ønsker at definere nogle andre vækstbegreber, som kulturel vækst, social vækst, emotionel vækst… Vækst skal handle om vores evne til at udvikle samfundet til det bedre, om trivsel, livsglæde og mere miljømæssig og økonomisk bæredygtighed. Det er ikke er til diskussion, at det i sidste ende er miljøet og naturen, der definerer rammerne for det liv, vi udfolder her på denne planet. Det er *Alternativet* de første, der tør sige så markant."

Så I sætter miljøet og naturen over mennesker?
"Ja, forstået på den måde, at mennesker og natur er en integreret del af hinanden. Hvis du underminerer naturens diversitet, underminerer du livets forudsætninger. Den menneskelige kultur skal organisere sig på en måde, så det *ikke skader miljøet*."

HØJST 100 G KØD

Bæredygtig produktion og forbrug er en mærkesag for Alternativet, og I ønsker, at vi skal have et mindre forbrug af bl.a. kød. Jeres forslag om, at danskerne i gennemsnit højst skal indtage 100 g om dagen (mod p.t. 240 g) for at reducere kødforbruget har fået megen medieomtale. Hvor realistisk er det i et landbrugsland som Danmark, hvor de fleste har kød på tallerkenen hver dag?

"Ja, man skal ikke tage kødet fra danskerne". Elbæk smiler ironisk over, at netop bøfferne blandt alle Alternativets meget radikale forslag er løbet med medierne dagsorden.

»Når man ser de horrible måder produktionen paces på, bliver man jo trist i hjertet.«

Hvad er biodiversitet?

Biodiversitet er en betegnelse for mængden og variationen af levende organismer fra alle kilder. Fra havet, ferske vande som søer og åer og økosystemer. på landjorden som skove, enge, heder og overdrev. Vi er afhængige af en rig, robust natur, der kan levere fødevarer til mennesker og husdyr, rent vand, frisk luft, energi, materiale til produktion, byggeri, medicin og kosmetik.

Kilde: Danmarks Naturfredningsforening

"*Alternativet* er ikke et vegetarisk parti, selv om nogle af vores medlemmer er vegetarer. Argumenterne for at nedsætte kødforbruget kommer fra flere retninger. Nogle kan se ideen i at spise mindre kød ud fra rent miljømæssige argumenter. Der skal bruges mellem 1.000 og 15.000 liter vand til at producere et kilo kød, så faktuelt er det ikke den bedste måde at få den type energi ind i kroppen på. Andre fokuserer på mere naturvidenskabelige og filosofiske argumenter for, at det er godt at spise mere grønt. Jeg er egentlig lige glad med, om argumenterne kommer fra den ene eller den anden front, når bundlinjen er den samme. Vi kan se, det vil være rigtig godt, hvis vi spiste mere grønt og mindre kød."

Selv om vandforbruget ved kødproduktion gør indtryk, viser erfaringen, at man ikke kommer langt med at slå folk i hovedet med moral, påpeger Elbæk.

"Når vi vil have danskerne til at erstatte 100 g kød om ugen med mere grønt, og når vi vil have indført en kødfri dag om ugen i alle offentlige kantiner, er der tale om et værdimæssigt initiativ, et forsøg på at mainstreame en anden kulinarisk oplevelse. Der er kød på bordet, ja. Men der skal også være et vegetarisk alternativ. Et *lækkert* alternativ. Man skal ikke undervurdere betydningen af, at man får noget, der er rigtig, rigtig delikat, mere end at det er sundt eller politisk korrekt. Det skal være nemt, lækkert og tiltrækkende at spise grønt, ikke mindst for de unge. Derfor er det meget vigtigt, at vi får ind i vores skoler og uddannelsessteder, hvordan man laver god, vegetarisk mad".

100 PCT. ØKOLOGI

I jeres program omtaler I "dyrevelfærden, som der i mange tilfælde bliver gået på kompromis med"? Hvad vil I gøre for dyrene - og hvordan overbeviser I landmændene om, at det er en god ide at producere mindre kød?

"Alternativet er ikke mod dyrehold. Men vi retter en kritik mod det industrielle landbrug og den måde, vi har produceret på indtil nu. Når man ser de horrible måder, produktionen paces på, bliver man jo trist i hjertet! Når man holder og spiser dyr, skal det ske under ordentlige forudsætninger, og dyrene skal have et godt liv, så længe de lever. Vi ønsker en langt bedre kvalitet af de madvarer, vi producerer, uanset om det er grønt eller kød, og vi ved, at gode produktionsforhold har indflydelse på kvaliteten. Derfor er vores mål, at landbruget skal omlægges til 100 pct. økologi inden 2040. Det er et ambitiøst mål - langt højere end regeringens."

"Det er vigtigt at sige, at vi ikke går efter landmændene. Der vil være tale om en styret overgangsproces, og i programmet kommer vi også med forslag til, hvordan omlægningen til økologi kan understøttes med forskellige virkemidler - skatteskruen, moms mv. Samtidig handler det om at inspirere og tiltrække nye generationer af landmænd med talent til at udvikle morgendagens landbrug. Jeg er overbevist om, at der er nogle landmænd, der ikke er stolte af det, de laver nu, og som godt kunne tænke sig noget andet."

FLERE NATUROMRÅDER

De vilde dyr og planter er også på Alternativets agenda i form af flere sammenhængende naturområder. Gør vi ikke nok for naturen allerede?

Naturen har det absolut ikke godt i Danmark, viser målinger. Vi er meget bekymrede for biodiversiteten, som er gået ned i 2000 og igen i 2014, viser målinger. Alternativet ønsker en natur præget af mangfoldighed og liv, og derfor vil vi arbejde for større arealer af sammenhængende naturområder. For at citere en forsker, jeg talte med: "Når vi har en klima- og en energipolitik, er det for at redde vores egen røv som art. Hvis du har en naturpolitik, har du en holdning til forudsætningerne for liv og dermed også til andre arter ud over mennesket. Altså: Hvis du forringer grundlaget for livet som sådan, så forringer du også grundlaget for dig og mig. Derfor er det så afgørende at have en ambitiøs naturpolitik og dermed biodiversitets-politik."

Og ulvene og andre dyre- og plantearter, der kommer til landet med de nye naturområder - må de så være her?

"Ja - de skal nemlig være her!"

Dansk Vegetarforening står til at miste 100.000 kr om året i offentlig støtte

En ny lovændring gør, at det bliver sværere for DVF at opnå en række offentlige tilskud på i alt 100.000 kr. Den gode nyhed er, at du som medlem kan hjælpe os hjemme fra sofaen. Med blot få klik med musen og en gavmild donation fra pengepungen er du godt på vej til at hjælpe os.

Af Mette Kure Hansen, formand DVF



Fra 2014 skal Dansk Vegetarforening modtage et bidrag på 200 kroner fra mindst 100 forskellige personer. Man behøver ikke være medlem af foreningen for at give et bidrag, og skulle man have lyst til at indsætte et højere beløb end de 200 kr, så er man meget velkommen til det. Vi er med de nuværende 48 bidrag næsten halvvejs mod målet. Dog er der stadig et stykke vej, og konsekvenserne er store for vores forening, hvis vi mister de årlige støttekroner, så derfor opfordrer vi alle til at hjælpe os med at nå vores mål ved at støtte os med 200 kr.

Hvis vi mister de 100.000 kr i årlig støtte, som vi hidtil har beregnet, kan det betyde, at vi må skille os af med vores studentermedhjælpere, som laver et kæmpe stykke arbejde for os. Alternativt kan det betyde, at vi kun lader bladet udkomme færre gange årligt, eller at vi må skære ned på vores aktiviteter og trykke færre eller ingen brochurer. Med andre ord, så er de offentlige støttekroner meget vigtige for Dansk Vegetarforenings fremtidige aktiviteter og vækst.

Alle donationer hjælper

Vi får ofte henvendelser fra medlemmer, der spørger, hvor langt deres donation på et par tusinde kroner rækker. Mange tror fejlagtigt, at deres penge blot er en dråbe i vandet. Alle donationer, store som små, betyder meget for foreningen og de aktiviteter, vi kan lave. Nedenfor er givet en række illustrationer af, hvor langt forskellige beløb rækker.

SÅ LANGT RÆKKER EN DONATION PÅ 200 KR FOR DVF

For 200 kr kan vores aktivitetsudvalg indkøbe 6 stk vegetariske tuber smørepålæg eller 40 sojapølser, som vi kan servere for nysgerrige forbipasserende til den årlige Dansk Vegetardag, hvor vi står klar med en stor bod fyldt med smagsprøver og brochurer.

SÅ LANGT RÆKKER EN DONATION PÅ 5.000 KR FOR DVF

For 5.000 kr kan vi indkøbe 30 nye flotte t-shirts med foreningens logo. T-shirts kan bruges til at synliggøre os i gadebilledet til folderuddelinger. De kan også gives bort i gaver til foredragsholdere og andre der yder et godt stykke frivilligt arbejde.

For 5.000 kr kan vi få trykt postkort med DVF-reklame på 100 københavnske caféer i 14 dage. Sidst vi gjorde dette i april 2013 havde vi en lækker lilla smoothie til at pryde postkortet, som var meget populært rundt på caféerne. Postkortene havde en vigtig rolle i at sprede budskabet om foreningens eksistens.

SÅ LANGT RÆKKER EN DONATION PÅ 10.000 KR FOR DVF

For 10.000 kr kan vi genoptrykke 8000 stk af vores flotte, populære blogbrochure. Hvert år skal flere af foreningens fem brochurer genoptrykkes, da det forrige oplag er ved at være delt ud. Vores informationsudvalg arbejder løbende på at skrive og trykke nye informative brochurer om vegetarisk livsstil. Ofte bliver brochureprojekter bremset grundet manglende budget til nyt oplag.

For 10.000 kr kan vi leje et lokale i København og afholde en stor julefrokost for alle uden, at det behøver koste deltagergebyr. I dag betaler hver deltager 100 kr for at deltage til et julearrangement, hvilket kan få nogle deltagere med færre penge til rådighed til at melde fra – et beløb, der udelukkende går til at dække lokaleleje og oprydning.

SÅ LANGT RÆKKER EN DONATION PÅ 50.000 KR FOR DVF

For 50.000 kr om året kan DVF ansætte en studentermedhjælp på 10 timer ugentligt. DVF har tre studentermedhjælpere. To medarbejdere på 10 timer ugentligt og én på 5 timer ugentligt. Uden vores tre medarbejdere Eva, Kenneth og Martin kunne vi ikke have så flot en hjemmeside, køre kampagnen om mad i det offentlige eller blande os så meget i samfundsdebatten, som vi gør i dag. Hvis vi fik råd til endnu en medarbejder, så ville vi kunne få aflastet de frivillige på andre konkrete, kritiske poster som ville kunne hjælpe DVF til at vokse sig til en større og mere indflydelsesrig forening.

For 50.000 kr kunne DVF få en landsdækkende spørgeundersøgelse med et anerkendt analysefirma, der kunne kortlægge andelen af vegetarer i den danske befolkning. Resultaterne er vigtige i vores deltagelse i samfundsdebatten samt til at promovere foreningen udadtil. Den seneste landsdækkende undersøgelse blev foretaget i 2010.

Sådan hjælper du os med at nå vores mål ved at bidrage med 200 kr:

Gå ind på **www.vegetarforening.dk** og find knappen **"Støt os"**. Her kan du både betale med dankort og indbetale til vores konto i
Merkur Bank reg.: 8401
Kontonr.:176 0307.
En donation behøver ikke nødvendigvis at gå til et konkret formål, men hvis du ønsker at øremærke din gave, så skriv det som en meddelelse til os. Husk også, at bidraget er berettiget til skattefradrag efter ligningslovens paragraf 8a, hvis du oplyser dit cpr-nr til os.



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 dem om fordelene ved vegetarisk levevis
4. 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, helsekostforretninger, webshops m.v.
- Indbydelser til fester, fællesspisninger, foredrag, mm.

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

FØLG VORES ARBEJDE PÅ:

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





BANANMAD.BLOGSPOT.DK

Af Sara Hagedorn

Om efteråret er der rig mulighed for at komme omkring i de danske skove og strandområder, hvor man kan finde flotte hyben og saftige skovbær. I disse opskrifter er pluk-selv ingredienser i centrum, men frugterne kan også købes eller blot erstattes af nogle andre

Bær fra naturen

HYBENCHUTNEY MED CHILI

300 g rensede hyben.
De kan erstattes af cherrytomater eller mangostykker.
1 dl sukker
1 løg
¼ rød chilipeber
eller ½ tsk chilipasta
1½ dl vand
½ dl hvidvinseddike
Peberkorn
Salt
Evt. 1 tsk. agar agar pulver for bedre konsistens

Skær løg i ringe og kom de halverede hyben, løg, hakket chilipeber og væske i en gryde. Tilsæt peberkorn efter smag og lad det det koge op. Rør rundt og lad simre under låg i ca. 40 min. Tjek om der er nok væske hvert 10. minut, så chutneyen ikke brænder på. Smag til med salt. Hvis du bruger agar agar tilsættes dette de sidste 8 min. Sammen med ca. ½ dl ekstra vand. Hæld chutneyen på et skoldet glas med tæt låg og lad det køle helt af før brug.

SKOVBÆRTÆRTE

Kiksebund:
150 g digestivekiks
75 g plantemargarine eller kokosolie
3 tsk. sukker
½ tsk. kanel
½ tsk. salt

Vaniljecreme:
1 pakke pulverkagecreme,
fx Dr. Oetker eller Maizena
3 dl sojamælk
(eller anden plantemælk)
1 tsk. vaniljesukker

Skovbær:
ca. 300 gram rensede og skyllede skovbær (fx blåbær, ribs og brombær)

Gelé:
3 dl solbærsaftevand
eller æblejuice
2 tsk. agar agar-pulver

Tænd ovnen på 180 grader.
Blend kiksene i en foodprocessor til de er pænt knuste. Smelt plantemargarinen/kokosolien i enten vandbad eller gryde. Bland alle ingredienser til bunden sammen og mas dejen ned i formen. Bag bunden i ovnen i 12-15 min. Pisk kagecremepulver sammen med sojamælk og vaniljesukker. Det er vigtigt ikke at bruge mere væske end her angivet. Stil cremen på køl i 20 min. Mens bund og kagecreme afkøles, laves geléen. Strø agar agar ud i væsken mens du koger det op. Pisk ofte i 8-10 min mens geléen koges ind. Sluk for varmen, men lad gryden stå på pladen. Nu skal det hele samles: Kagecremen piskes lige en ekstra gang og så hældes den på tærtebunden. Bærrene placeres på kagecremen og den varme gelé hældes over. Nu skal kage stå på køl i ca. 20 min til geléen er stivnet. Nydes som den er eller sammen med lidt Tofuline vaniljeis.

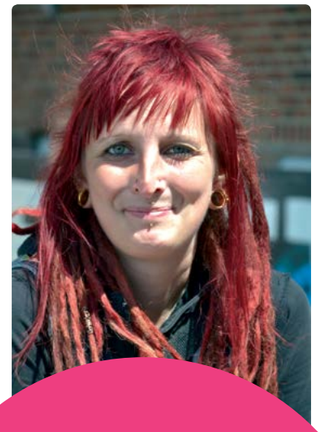
Agar agar kan købes i helsekostbutikker og asiatiske grønthandlere. Det virker som husblas. Det er vigtigt ikke at bruge mere end der står i opskrifterne, da det stivner meget når det først er under 37 grader.

En tiger på Kraft-werket

I spidsen for en stab af frivillige serverer Mette Poulsen hver tirsdag vegansk folkekøkken i Valby



Tekst og foto: journalist Karin Elrød



Sådan kommer du med

Kraftwerket er Københavns Kommunes projektværksted for unge. Hver tirsdag kl. 19 er der vegansk folkekøkken til kr. 20 for to retter. Drikkevarer koster fra kr. 8. Postevand, brød og kryddermargarine er gratis. Adressen er Valgårdsvej 2, 2500 Valby. Bus 4A og 1A går til døren, mens der er fem minutters gang fra Valby Station. Følg med i menuen og events i facebookgruppen Kraftwerket Folkekøkken (Kbh.)









Pistacienødder er dyre. De store poser, Sara pakker ud, er bestilt over nettet for længe siden, forklarer hun. Men ellers er der ikke meget plads til lagervarer i køkkenet. Det meste er købt ind til lejligheden som de store, røde tomater, vi tager fat på. De er til paninierne og skal skæres i tynde skiver, ligesom rødløgene, Gunder allerede har pillet. Er det en god ide at bruge mandolinjernet? Nej, han vælger kniven.

Ved komfuret begynder Ida at forberede koldskålen. En stor, tung jernpande bliver fyldt med havregryn og hasselnødder. Kernerne får forinden et par gok med en kasserolle uden på plasticposen, enkelt og effektivt. Den søde, lidt brændte duft fra panden får konkurrence af saftige appelsiner, der pilles ved bordet i midten. Pludselig er rummet fyldt af en lille hær, der renser spinat, åbner pakker med tofu, skyller jordbær og skærer peberfrugt i frivilligt fællesskab.

TO RETTER 20 KRONER

120 gæster kokkereres der til i aften. Det er lidt flere end normalt, men det er også sidste tirsdag inden sommerferien, Kraftwerket i Valby, der har eksisteret i mere end 10 år, disker op med sin lækre, grønne mad. Prisen er favorabel: en rund 20'er for to retter. Folkekøkkenet får ingen støtte; men når huslejen og arbejdskraften er gratis, rækker pengene rigtig langt.

Ude og inde har *Panthera Tigris*, alias Mette Poulsen, et øje på hver finger og både ører og hænder med i madlavningen. Den latinske betegnelse for tiger er i øvrigt den personprofil, Mette måtte oprette ved etableringen af en facebookside for folkekøkkenet. Hvordan det kom op at stå, fortæller hun Vegetarens nysgerrige udsending:

"Jeg arbejdede i forvejen som aktivist og sørgede for at bestille mad til de mange forskellige bands på UnderWerket - Kraftwerkets spillested og eventrum. Dengang var det pizza og andre slags take-away, der blev serveret. Men da UnderWerket blev brugerstyret for to et halvt år siden, fik jeg øje på, at der var et køkken og et rum med en vask, der måtte kunne bruges til noget. Musikerne fortjener at få ordentlig mad, når de er på tour".

NATURLIGT VEGANSK

Det er ikke tilfældigt, at alle råvarer i folkekøkkenet tilhører planteriget. Mette er selv veganer, og da mange af dem, der kommer på de små spillesteder minimum er vegetarer, er det et naturligt valg, at maden er vegansk. Så kan alle spise med, som hun fastslår. Det er ikke tilfældet på Hotel- og Restaurantskolens kokkeuddannelse, som Mette kvittede, da hun blev konfronteret med et krav om at smage på kødet. I stedet har hun valgt at uddanne sig til ernæringsteknolog på professionshøjskolen Metropol, der "har respekt for andres holdninger og overbevisninger" pointerer hun.

ALLE ER VELKOMNE

De mange, der roser maden på Kraftwerket, er ikke nødvendigvis selv vegetarer. Alle er velkomne, også den hjemløse, der tjener til sin portion mad ved at gøre borde rent. Dagens menu tilpasses arrangementet, og er der fx kødspisere blandt musikerne, bliver der taget ekstra højde for konsistensen og skruet godt op for umami'en med krydderier som paprika, soja, tomat og løg.

I reglen er det Mette selv, der tilrettelægger opskrifterne, som de frivillige får udleveret; men det er ikke hende, der bestemmer, understreger hun:
"Alle kan foreslå retter og komme med deres egne opskrifter. Så hjælper jeg til med at beregne, hvor meget vi skal købe ind af de forskellige ingredienser. Alle er også velkomne i køkkenet, og man skal ikke "kunne noget" for at være med. Man melder sig bare på Facebook, gerne i god tid, så jeg ved, hvor mange hænder, jeg kan regne med."

Det er en varm aften, og de to panini-griller står klar på arealet ud mod Toftegårds Plads. Der kan laves fire ad gangen. Men så slår vejret om. Et voldsomt haglvejr får alle inden for, men det sætter ikke en stopper for anretningen. 92 portioner bliver der solgt, lidt færre end Mette havde kalkuleret med; men når gæsterne ikke skal melde sig til på forhånd, kan det ikke altid lykkes at ramme plet. Til gengæld sørger Mændenes Hjem i Istedgade for, at intet går til spilde.

Dansk Vegetarforening i samarbejde med Coop om madmanifest



Af Mette Kure Hansen.
Formand DVF

Supermarkedskoncernen Coop vil forbedre vores madkultur. Dette skal ske via en helt ny strategi, som Coop præsenterede i juni 2014 i form af et såkaldt madmanifest. Her lover Coop, at koncernens butikker fremover vil have mange flere forskellige – og lokale – varer at vælge imellem samt flere varer der lever op til høje krav om økologi, sundhed og dyrevelfærd.

I Dansk Vegetarforening hilste vi manifestet velkomment, men vi syntes, at Coop manglede en vegetarisk vision. I modsætning til vores nabolande er vegetarer og veganere henvist til et meget lille udvalg af produkter. DVF valgte derfor over sommeren at lave et åbent brev til Coops fødevaredirektør samt et læserbrev til Politiken. Det resulterede i, at DVF blev inviteret til møde hos Coops fødevaredirektør Jens Visholm og direktør for ansvarlighed Thomas Roland. Mødet fandt sted i august på Coops hovedkontor i Albertslund. Forud for mødet havde DVF stukket en finger i jorden hos medlemmerne ved at udsende et spørgeskema, der spurgte ind til vegetarernes og veganernes indkøbsvaner. Undersøgelsen omhandlede det vegetariske og veganske udvalg af specialprodukter i Coops egne butikker Fakta, SuperBrugsen, LokalBrugsen, Dagli'Brugsen, Irma og Kvickly. Dertil blev respondenterne bedt om at svare på, hvor de yderligere købte deres vegetariske og veganske specialiteter udenfor supermarkederne, samt hvor stort et beløb de mente at bruge årligt.

Resultaterne af undersøgelsen blev præsenteret for Coop, der viste stor interesse. Selv ser Coop vegetarisme som en megatrend, og mener selv, at DVF kun repræsenterede toppen af isbjerget. Vegetarer er ifølge Coop en interessant forbrugertype, der bliver opfattet som en kritisk forbruger med omtanke for sundhed, miljø og dyrevelfærd – en målgruppe, der udover at passe godt ind i madmanifestet - i øvrigt prioriterer at bruge flere penge på mad end den gennemsnitlige danske forbruger.

NY TOFU I COOP-BUTIKKERNE

Mødet med Coop resulterede i en række konkrete tiltag. Først og fremmest viste resultaterne fra undersøgelsen, at kun 7 pct. af respondenterne var tilfredse med Kvickly og SuperBrugsens udvalg af tofu. Hos Irma var tallet 14 pct. DVF blev derfor sat på opgaven at komme med en anbefaling til et nyt tofumærke. Ved at stille spørgsmålet om forslag til ny tofu inde på foreningens facebookside faldt anbefalingen på det tyske mærke Nagel som nyt tofualternativ hos Coop.

Dertil bad Coop DVF at sende en top-5 liste over de vegetariske og veganske specialprodukter, som undersøgelsen identificerede som værende de mest savnede i Coop-butikkerne. DVF valgte at anbefale produkterne: vegansk ost, vegansk æggeerstatning, vegansk pålæg, veganske erstatninger til kød og veganske alternativer til færdige hovedretter. DVF valgte at bruge foreningens facebookside samt internetforummet Vegetarkontakt til at få input fra vegetarmiljøet på konkrete produkter.

DANSKE PRODUCENTER HALTER BAGEFTER I UDVIKLINGEN AF VEGETARISKE SPECIALPRODUKTER

Coop identificerede selv en kløft mellem supermarkedskæderne og de danske producenter, der ifølge Coop ikke formår at udvikle og tilbyde vegetariske og veganske varer. For at støtte og opfordre danske producenter til at udvikle disse specialprodukter, vil DVF og Coop indgå et samarbejde om et projekt, der skal klæde producenterne bedre på til at forstå og lave veganske og vegetariske produkter. I første omgang kræver dette, at DVF skaffer fondsstøtte til projektet.

DVF præsenterede idéen om en vegetarisk/vegansk mærkningsordning for Coop, der viste stor interesse for idéen. En lignende mærkningsordning på madvarer findes allerede i en række andre europæiske lande. Fremadrettet skal vi sammen diskutere, hvorledes man praktisk kan gribe denne mulighed an. Yderligere er der en række konkrete projekter på tegnebrættet med Coop, som DVF glæder sig til at arbejde videre på.



Resultater fra DVFs undersøgelse over vegetarer og veganeres indkøbsvaner

Af Mette Kure Hansen

62 pct. af alle respondenter handler mere end 5-8 gange årligt hos Fakta. Her fandt vi nogle af de laveste tilfredsheder med udvalget af vegetariske og veganske specialprodukter. Hele 85 pct. af respondenterne savnede vegetarisk/vegansk pålæg. Det samme gjorde sig gældende for vegetarisk/vegansk alternativ til kød.

I de velassortede supermarkeder som Irma, Kvickly og SuperBrugsen var ønsket om at finde vegansk ost den helt store topscorer. Hele 69 pct. af respondenterne savnede vegansk ost hos Kvickly. Hos SuperBrugsen er tallet 68 pct. Hos Irma lød tallet på 65 pct., der savnede vegansk ost.

På andenpladsen af mest savnede produkter var vegansk æggeerstatning. Hele 56 pct. af respondenterne, der regelmæssigt handler hos Kvickly, savner vegansk æggeerstatning. Hos SuperBrugsen er tallet 55 pct. og hos Irma ligger tallet på 50 pct.

På tredjepladsen savnede henholdsvis 60 pct. og 63 pct. af respondenterne vegetarisk/vegansk pålæg hos Kvickly og SuperBrugsen. Hos Irma lød tallet kun på 38 pct. 31 pct. af respondenter meddelte, at de hos Kvickly kan finde pålægget men savner et større udvalg. For SuperBrugsen savner 28 pct. et større udvalg end det nuværende. I Irma er der dog en større tilfredshed, da kun 38 pct. slet ikke finder det efterspurgte pålæg, hvor 48 pct. godt kan finde pålæg, men savner et større udvalg.

VEGETARER KØBER PRIMÆRT DERES SPECIALPRODUKTER I HELSEKOSTBUTIKKERNE.

58 pct. af de adspurgte køber jævnligt vegetariske og veganske madvarer andre steder end supermarkeder. Eksempelvis hos danske og udenlandske hjemmesider, udlandet, helsekostbutikker og indkøbskooperativer. Heraf køber 94 pct. jævnligt vegetariske og veganske madvarer hos helsekostbutikker. Af samme gruppe køber 60 pct. jævnligt deres vegetariske og veganske madvarer i udlandet. Henholdsvis 59 pct. og 54 pct. af den ovennævnte gruppe køber jævnligt deres vegetariske og veganske varer i udenlandske- og danske netbutikker, der ikke er supermarkedernes egne.

Ud fra den seneste landsdækkende undersøgelse af vegetarer i Danmark, hvor 3,8 pct. af alle danskere opfatter sig selv som vegetarer, anslår DVF, at de danske supermarkeder mister markedsandele på 149 mio kroner årligt.



Det næsten sunde SØDE liv

Af Susan Adler Jensen

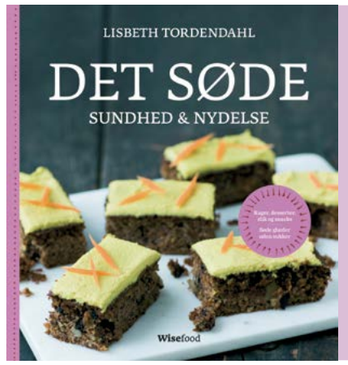
Dette er en meget relevant bog, for dig som gerne vil leve det SØDE liv på et sundere grundlag uden at der går »klidmoster« i den, og det dermed bliver lidt lige meget . Bogen tilbyder alternativer til det SØDE køkken, som tager udgangspunkt i både smag og kvalitet, fordi Lisbeth Tordendahl er overbevist om, at vejen ud af for højt sukkerforbrug ikke er at bekæmpe trangen til sødt, men derimod at imødekomme den og forvandle den, så vi i stedet rækker ud efter noget sundere, der virker positivt på vores krop og sind. Kort sagt, hvordan du skifter en dårlig vane ud med en bedre og øger din trivsel.

Som udgangspunkt kan jeg godt lide Lisbeth Tordendahls ærlige, enkle og nede-på-jorden måde at formidle viden og skrive på. Her er ikke nogen unødvendige lange omstændelige eller dobbelte forklaringer, så man får mistanke om at forfatteren bliver betalt per ord eller ikke er »klar i spyttet«, og samtidigt lærer jeg altid noget. Denne gang lærte jeg mere om sukkerstoffer, de bedst anvendelige for kroppen, hvordan de påvirker blodsukkeret og hjernen og dermed nogle af vores hormoner. I bogen vises også vejen frem mod større balance og sukkerharmoni og i øvrigt hvor meget du skal være opmærksom på dit kaffeindtag i den forbindelse.

Mest af alt er bogen sprængfyldt med opskrifter på: Små og store kager, cremer og frosting foruden is, lidt saft, kugler og barer, sylt og granola og ikke mindst et julehjørne med bl.a. brunkager og konfekt, så her er glad fuldkornsinspiration til hele året. Alle opskrifter er mærket med tre ikoner: ét så du hurtigt kan se, om opskriften kan laves udelukkende med frugtsødme, ét som viser om den er med gluten uden alternativ og sidst et ikon som markerer, om opskriften er vegansk eller kan laves vegansk. Så det er meget overskueligt, hvis man får gæster som fx ikke tåler gluten.

Da jeg læste bogen og skulle vælge en opskrift, som jeg havde lyst til at afprøve på alles vegne, var jeg fristet af lagkagen med Mocca-valnøddecreme og granatæble, eller jordbærkagen som også har et vegansk alternativ. Men valget faldt på pærer med ingefær. Jeg kan melde, at opskriften var supernem at lave, målene passede perfekt og smagen er i den grad godkendt. Næste gang jeg får et sødt anfald vil jeg kaste mig ud i citrus-nødde småkagerne og citronkagen med quinoa ... som en hyldest til citronsmagen.

DET SØDE er en ualmindelig kreativ, godt gennemarbejdet og »velsmagende« bog, som i mit liv har haft den synergieffekt, at den har givet ny inspiration til min egen kreativitet. Meget bedre bliver det vel ikke.



DET SØDE
SUNDHED & NYDELSE
af Lisbeth Tordendahl
på forlaget Wisefood
214 sider
Kr. 237,-
LISBETHTORDENDAHLWEBSHOP.DK/

OPSKRIFT FRA DET SØDE – SUNDHED & NYDELSE

PÆRER MED INGEFÆR

Pærer (Conference) 6-7 stk
Frisk ingefær ca. 20 g
Vaniljepulver
Mandler 4 spsk
Græskarkerner 5 spsk
Havregryn (gerne grove) 5 spsk
Salt
Kokosolie 3 spsk
Evt. hvid creme
Evt. limeskal
Evt. mørk chokolade 70-85 %

Brug pærer der ikke er for hårde. Skræl dem og skær kernehuset ud. Del dem i kvarte og læg dem tæt i et ildfast fad. Riv ingefær fint, tag det i hånden og pres saften ud over pærerne. Drys lidt vanilje. Hak mandlerne groft og bland dem med græskarkerner, havregryn og en knivspids salt med kokosolie. Fordel det over pærerne. Bag ved 180˚ varme 20-25 min.

Servér lun eller afkølet evt. med enten flødeskum, skyr, yoghurt, mandel- kokos- eller anden creme, pyntet med revet limeskal og drys af revet mørk chokolade.

Det grønne forestillede fællesskab og mit daglige valg som forbruger

Det personlige ansvar for klimaet set ud fra et antropologisk perspektiv



Modelfoto

Af Nanna Thorin, stud.scient.anth, Aarhus Universitet



Mange vegetarer og veganere spiser grønt også af hensyn til miljøet, og det er der god grund til. Ifølge beregninger foretaget af repræsentanter fra Verdensbanken estimeres det, at ca. 50 pct. af verdens samlede drivhusgasser kan tilskrives den animalske produktion, hvilket må siges at være en hel del.

Det er altså en stor magt og mulighed som forbrugeren står med, men det er også et kæmpe ansvar at skulle have som individ. Dem som vælger at tage opgaven på sig, bliver typisk betegnet som "Grønne forbrugere" og karakteristisk ved dem er, at de er meget bevidste om deres forbrug og det aftryk de sætter på jorden. Sådan har jeg det også selv, men jeg oplever også at ansvaret kan blive *for* stort.

Når jeg står ved kopimaskinen på universitet, kan jeg læse på en seddel, at jeg skal printe på begge sider af papiret af hensyn til træerne. Jeg tænker lidt ved mig selv, at universitet ikke skal diktere, hvad jeg skal gøre, jeg betaler selv for det antal print, jeg bruger. På den anden side, har jeg jo lært gennem hele min opvækst, at jeg skal spare på naturens ressourcer. Det er min opgave som individ at lade være med at overforbruge. Jeg skal slukke for vandet og lyset, jeg skal plante træer i skolen og jeg skal sende papir til genbrug.

For mit indre øje kan jeg allerede se skovene blive ryddet i det øjeblik, jeg trykker på printknappen. Dog fortæller noget andet mig samtidig, at skovene ikke vil lide voldsom overlast ved, at jeg vælger at printe én side mere. Træerne skal nok overleve af den grund. Jeg bliver altså påduttet at skulle tænke over skove og miljø gennem mine valg, men jeg kan samtidig ikke helt se, hvordan jeg som enkeltperson skulle kunne gøre en forskel.
Jeg kunne spørge, hvorfor jeg som enkeltperson og individ skal holdes ansvarlig for træerne, vandet og temperaturstigninger, som jo er globale fænomener? Hvorfor er det ikke universitetet, som skal sørge for at have strukturer, som nedsætter mængden af print, og hvorfor er det ikke staten som skal lave reguleringer, som gør, at firmaer producerer med mindst mulig CO_2-udledning? Det ville være langt mere effektivt, hvis de klimakorrekte beslutninger blev taget på et højere statsligt niveau og ikke mens jeg står ved printeren på universitetet eller nede ved køledisken og skal beslutte om jeg skal have en dansk rodfrugt eller en spansk tomat.

Før 1980'erne var svaret på forurening og miljøproblemet i høj grad tilskrevet dem som var de egentlige syndere: Industrien og landbruget. Det var derfor også statens rolle at gå ind og lave reguleringer og love, som skulle forhindre en klimakrise. Op igennem 1980'erne skete der dog et skifte i samfundets opfattelse af individets rolle, og dette medførte samtidig, at det også var forbrugeren som blev betragtet som ansvarlig for klimakrisen. Forbrugeren bliver nu opfattet som et individ med frie valg og disse frie valg har direkte konsekvenser



Det gronne forestillede fællesskab og mit daglige valg som forbruger

for naturen. Noget tyder på, at det ansvar som engang var henvist til at være politikernes og dermed statens, nu i højere grad er blevet tilskrevet individet. Mennesket er nu personligt ansvarlig for, at jorden overlever.

Det store ansvar som individet er blevet pålagt, kan både føles helt uoverskueligt og nytteløst. Mit lille bidrag ved at slukke komfuret fire minutter før, gør absolut ingen forskel i det samlede billede. Alligevel gør jeg det - hvorfor? En forklaring kunne være, at jeg forstår mig selv og mine handlinger som en del af en bevægelse eller ligefrem et fællesskab. Det fællesskab kunne betegnes som: "Det grønne forestillede fællesskab," med inspiration fra Benedict Anderson og bogen "Imagined Communities". Hvorfor et *forestillet* fællesskab? Det handler hovedsagligt om, at jeg hverken kan *se* eller *erfare* fællesskabet. Fællesskabet er funderet i mit hoved, og når jeg står og sorterer mit skrald, så forestiller jeg mig, at mange andre forbrugere gør det samme som mig, og at vi derfor sammen kommer til at gøre en forskel for jorden. Jeg behøver ikke at have en relation eller kendskab til de andre som er med i fællesskabet, det er nok at jeg har et mentalt billede af de andre. Mine miljøbevidste handlinger giver altså kun mening for mig, hvis jeg regner med, at mange andre gør lige som mig. Det mentale billede af et fællesskab giver mig kraft og tro på forandring. På samme måde fungerer det med vegetarisme og veganisme. Jeg ser for mig, hvordan mange andre putter grønsager på deres tallerken, men jeg ved det reelt ikke, da jeg kun spiser sammen med min familie.

Det er det, som er hagen ved "Det grønne forestillede fællesskab", for selvom det kan bidrage til en tro og et incitament til at gøre noget for miljøet, så kommer fællesskabet alligevel til at bestå af en masse enkelte individer som i det daglige kæmper hver deres kamp. Det er derfor også et skrøbeligt fællesskab - netop fordi det kun eksisterer i mit hoved.

Det viser sig dog også, at følelsen af et fællesskab kan blive stærkere, hvis de grønne forbrugere mødes til lokalpolitiske aktiviteter – i Dansk Vegetarforenings regi ville det betyde fællesspisninger, foredrag og andre sociale sammenkomster. På den måde bliver "Det grønne forestillede fællesskab" styrket ved at det bliver synligt. Det kan få forbrugerens grønne handlinger til at give mening, hvorfor jeg også i høj grad bakker op om en forening som Dansk Vegetarforening.

Selvfølgelig skal man spørge, om det ikke kun er ret og rimeligt, at jeg som forbruger også tager del i klimakampen og gør mit? Jo, selvfølgelig skal jeg være klar over, at mine handlinger og valg har konsekvenser. Det problematiske er ikke, at jeg bliver bevidst om mine valg, problemet består i, at ansvaret for jordens fremtid simpelthen kan være for stor en byrde for mig som enkelt individ. Der er en klar tendens til frustration blandt de grønne forbrugere. For mange bliver det simpelthen uoverskueligt og føles som en umulig opgave at stå med. For det er vitterligt en umulig opgave at skulle redde klimaet ved at spise lokale grøntsager i stedet for dem som er fløjet ind fra Spanien. "Det grønne forestillede fællesskab" står ikke klart nok for forbrugeren, og det bevirker at ens handlinger igen virker nytteløse. De grønne forbrugere kan hurtigt komme til at miste troen på, at de handlinger, de udfører, virkelig har en gennemslagskraft. Dette sker fordi de typisk ikke ser andre grønne forbrugere gøre det samme som dem i det daglige, de har blot en forestilling om, at der er andre rundt om i Danmark eller verden som også gør gode grønne gerninger.

Tidens fokus på grønt forbrug har dog også positive konsekvenser for individet. I vor tid er individets valg og skabelse af egen identitet blevet ekstremt vigtig. Nu er det op til mig at skabe mit eget billede af mig selv ud fra de valg jeg træffer. Ikke at forstå, at vi har alle muligheder i verden, eller det er ligegyldigt hvad vores ophav er, blot at denne individualisering i højere grad sker end for fx 60 år siden. Det klimakorrekte forbrug bliver derfor en oplagt mulighed for mig som individ til at skabe en fortælling om hvem jeg er og hvad jeg står for. Så når jeg vælger at købe de danske gulerødder styrker jeg den fortælling jeg har om mig selv, og når jeg cykler rundt i byen, viser jeg mine omgivelser, hvilken type menneske jeg er.

Det er et stort ansvar, som individet kommer til at stå med, når vi konstant bliver mindet om, at vi er med til at rydde regnskoven, hvis vi vælger at printe for mange sider. Løsningen kunne være at vi i mindre grad blev gjort opmærksom på problemet, men at vi i stedet får strukturer, som sørger for et klimavenligt forbrug. Dette kunne ske gennem love og reguleringer af firmaers produktion, så en forbruger altid ville forbruge grønt - blot uden at tage stilling til det. En del af ansvaret kunne igen gå tilbage til staten og de internationale organisationer. På den måde skal jeg som forbruger og individ ikke altid mindes om, at jeg er ved at rydde regnskoven, når jeg står og egentligt bare skal have printet min opgave på universitet eller vil have noget at spise i en fart.

Kronikken bygger på Nanna Thorins bacheloropgave i antropologi: "Den grønne forbruger og den fælles klode"

VIK butikken i København er åben





Der var stort fremmøde, da Det Vegetabilske Indkøbsko-operativ, VIK, blev indviet en dejlig regnvejrsdag i juni. Køleskabet, som Kari Mørkøre-Yde her viser frem, var fyldt med veganske lækkerier fra Astrid och Aporna i Sverige, og ude i gården blev der snakket og grinet og grillet og spist folkekøkken-take-away fra Kraftwerket. VIK er en medlemsdrevet non-profit virksomhed, der vil skabe nem adgang til bæredygtige, plantebaserede produkter. Medlemskab koster 300 kr, og man melder sig ind ved at møde op i butikken, Gasværksvej 10B, 1656 København V.
Ring på hvor der står »VIK«.



Læserbrev



Carb the fuck up!

Indsendt af Helle Nørgaard Lykkebo

Det kom som et chok, at Vegetaren i sidste nummer bragte en boganmeldelse om LCHF-kuren. I artiklen bliver komodermælk, hønseæg og ikke-vegetarisk osteløbe forherliget som sunde, når de så akkurat ikke er det. Animalsk fedt og protein bliver gang på gang kædet sammen med forskellige sygdomme. Sundhedsstyrelsen siger ikke noget, fordi de skal holde hånden over de økonomiske interesserer i landbruget.

Selvom mange mennesker i dag tror, at de lever efter den autentiske stenalder kost (som om de bor i huler og kaster med køller), så viser forskning, at den virkelige paleo kost designet til mennesket er fyldt med frugt og stivelse. Det er nemlig ikke kulhydrater, der gør, at mennesket bliver fed, men det er derimod en dårlig kombination af kulhydrater og fedt. Hvis man spiser for meget fedt sammen med kulhydrater, vil fedtet blokere for, at sukkeret kommer ind i cellerne.
For et år siden blev jeg lykkeligt overvældet af kostretningen, der ændrede mit liv: 801010 High Carb Low Fat. Det var bl.a. YouTube-stjernen *Freelee The Banana Girl*, der med sin sprudlende energi fik mig overbevist. Nu spiser jeg så meget frugt og stivelse, som jeg lyst til. Jeg begrænser mig ikke. Min acne er forsvundet, og befriende er det, at jeg ikke længere har cravings efter chokolade og alkohol.

For at have energi til at udleve sine drømme, er man nødt til at *carb the fuck up*. Ikke nok med at vi bliver mere levende af at spise HCLF, så gør vi ikke andre sansende væsner ondt.

Go fruit or root yourself
Go vegan

Redaktørens svar:

Redaktionen meget er glad for læsernes respons på Vegetarens artikler. Det vidner om stor entusiasme og skaber god debat. Så mange tak for det.

DVF er en forening, der gerne vil rumme alle læsere der gerne vil spise mere grønt, og det skal Vegetaren også afspejle. Derfor skal der være artikler til alle, både veganere og vegetarer, og derfor vil der også være artikler om mælk og æg i bladet.

Jeg skal dog beklage, at vi viste en opskrift med parmasanost, som indeholder animalsk osteløbe. Jeg blev som redaktør først opmærksom på osteløbe-problematikken for sent i bladprocessen, og derfor nåede opskriften at komme med i bladet.

Kenneth Ibsen, Redaktør

Rockmusiker sulten på scenen

Kontrakten siger vegansk mad; men virkeligheden var ofte en anden på sommerens tour, hvor B-Joe Johansen og Michael Hardinger Band spillede over det danske festivalland.





Af journalist Karin Elrød

At lydfolkene pralede af kokken, satte ikke forventningerne i vejret hos B-Joe Johansen. Så Tivoli Friheden i Aarhus overraskede ham vildt ved at præstere et udvalg på ikke mindre end tre superlækre retter, alle sammen helt uden animalske produkter. Køkkenet på Jelling Festivalen klarede også opgaven og diskede blandt andet op med en mættende, indisk risret.

Men ofte måtte B-Joe gå sulten på scenen. For selv om det står i bandets *rider*, at der skal være henholdsvis vegetarisk og vegansk mad til to, formår spillestederne allerhøjst at diske op med en lille skål salatblade med et par strimler rød peber. Ikke noget en voksen rockmusiker kan leve af, især ikke når weekendens tre-fire foregående gigs har været lige så luftige, og når man ikke som de andre i bandet lige kan snuppe en snack på tanken.

”Der er ingenting at komme efter for en veganer. I Danmark er der animalske produkter i alt. Selv salaterne indeholder ost eller æg eller tun, eller også har de et drys bacon på toppen. Kødindustrien og mælkeproducenterne har virkelig gjort deres arbejde godt”, konstaterer B-Joe.

BEGREBERNE ER UDVANDEDE

Mange i Danmark ved slet ikke, hvad begreberne står for, mener rock-veteranen. Et eksempel er Mols-Liniens medarbejder, der opgivende meldte pas til hans forespørgsel om et vegansk valg på buffeten: *”Alle jer vegetarer. Det betyder jo noget forskelligt. Nogle spiser mælk og ost, andre fisk og lyst kød!”*

”Jeg var sulten og sur, men han var forvirret”, smiler B-Joe ærgerligt. Han sammenligner med erfaringer fra udlandet, hvor han har rejst som vegetar.

”I mange andre lande, fx England og USA, er der styr på, hvad der menes, når man bestiller vegetarisk og vegansk mad. Men herhjemme er begreberne udvandede. Så der ligger en opgave for Vegetarforeningen i at gøre det helt klart for alle, hvad det præcis dækker over.”

ØVELSE I RUMMELIGHED

B-Joe angiver etiske årsager til, at han har været ovo-lakto-vegetar, siden han var 16-17 år. For trekvart år siden tog han skridtet til at leve sine etiske holdninger helt ud i kosten som veganer. Et skifte, han finder lige så svært, som da han blev vegetar, og det skyldes ikke bare vanskelighederne med at få sulten stillet *on the road.*

”Det ligger dybt i mig, som i de fleste, at jeg helst ikke vil være til besvær eller skille mig ud. Jeg vil gerne leve sammen med resten af verden. Da jeg blev vegetar, var det svært. Familien grinede af det og mente, at, det nok gik over. Men min lillebror, Thomas, lod sig inspirere og blev siden vegetar, og det samme blev min kæreste faktisk. Livet blev lettere, da jeg flyttede i hippiekollektiv, hvor de andre også var vegetarer. I dag er jeg gift med Andrea, der lige som jeg havde været vegetar længe, da vi mødtes. Vores søn, Jonathan på





13 har aldrig spist kød. Min beslutning om at spise vegansk kan indimellem konflikte med, at de er glade for ost, som altid har fyldt meget i vores mad - vi har kørt langt for at finde produkter uden animalsk osteløbe. Men det er heldigvis let at lave en vegansk pastaret, hvor osten er tilbehør. Samtidig er det en øvelse for mig i at være rummelig".

ELSKER SINE LÆDERBUKSER

"Det er sluppet gennem mine parader, at man piner kyllingerne og køerne mere, end jeg bildte mig ind. Desværre - for det gør mit liv besværligt. Og heldigvis! erklærer Joe.

Viden forpligter, og ingen dyr vil lide for, at han kan få mad eller tøj på kroppen. Han ved imidlertid også, at han endnu kun er på vej til at blive veganer.

"Jeg elsker stadig min gamle skindjakke og mine læderbukser, som jeg optræder i. Og min gamle guitarrem, hvor jeg pludselig fik øje på et stykke læder. Jeg ønsker ikke at smide nogen af delene væk, for det bliver dyrene ikke levende af. Men samtidig er jeg bevidst om, at jeg som rollemodel kan sende signaler fra scenen om, at læder er sejt. Jeg vil nødig inspirere nogen til at anskaffe nye læderbukser".

INGEN FORSKEL PÅ DYR

Det har aldrig været et offer for B-Joe at undvære kød. Så når Michael Hardinger nyder en stor bøf og spørger, om han ikke er misundelig, er svaret et ærligt nej. Han kritiserer ikke vennens kostvaner.

"I mange år havde jeg en hund, som var min bedste ven. Den nægtede simpelthen at spise andet end kød. Fyldte jeg ærter i dens leverpostej, lå de renslikkede tilbage. For mig er mennesker og andre dyr ikke forskellige. Derfor kan jeg ikke tillade mig at gøre forskel på min hund, der spiste kød, og min bedste menneskeven, der gør det samme. Vi er mennesker midt i verden med hver vores mærkesager. Eksempelvis synes min kone, det er utrolig synd at ride på heste eller bruge dem som trækdyr. Det fandt jeg i begyndelsen underligt. Selv havde jeg dejlige minder om at køre i hestevogn i Dyrehaven hvert forår. Når jeg i dag ser de ludende heste, som er helt smadrede, ser jeg også, at de er slaver, som min kone siger. Alligevel har jeg stadig en drøm om at ride og føle samhørigheden med hesten".

KAN IKKE FORDØMME

Jeg kan ikke fordømme eller kaste den første sten. På nogle områder er jeg selv en stor synder. Jeg flyver 2-3 gange om året til USA og tør slet ikke tænke på, hvor mange dyr, der kvases på forruden af den store jumbojet. Og når jeg nu som veganer på Facebook konfronteres med stærke billeder og informationer om æg- og mælkeindustrien, kan jeg kun spørge mig selv: Hvordan har jeg kunnet være med til det - samtidig med, at jeg har følt mig halvhellig, fordi jeg var vegetar?

Om at blive målt, vejet og **fundet tilpas**



Af Annie Jespersen, cand.scient. pharm., ph.d. studerende ved Institut for Lægemiddeldesign og Farmakologi, Københavns Universitet

I november 2013 indledte ph.d. studerende Tue Haldor Hansen undersøgelser af frivillige veganske forsøgspersoner. Som tidligere omtalt i foråret her i Vegetaren er forskningsgruppen interesseret i effekten af vegansk kost på den menneskelige metabolisme.

Jeg tog til undersøgelse den 25. april, hvor der ventede den sædvanlige måle-vejeprocedure til BMI udregning, taljeomfangsmåling og ret mange blodprøveudtagninger til undersøgelse af forskellige stoffer i blodet.

Efter undersøgelsen bød teamet på morgenmad, og jeg blev sendt hjem med en lille vægt, et udførligt skema og grej til at indsamle en afføringsprøve. Gennem fire døgn skulle jeg veje og notere al min kost og så slutte af med at sende en prøve til dem.

Jeg var meget spændt på, om mine prøver gav et 'normalt' resultat. Om jeg var sund og rask. Det giver selvsagt mere tyngde i argumentationen, når jeg taler med ikke-vegetarer, at jeg kan vise dem dokumentation for, at mit helbred er godt, og jeg ikke mangler nogle næringsstoffer. Desværre holder mange fordomme om underernærede, anæmiske veganere med proteinmangel stædigt fast i folk, selv i 2014.

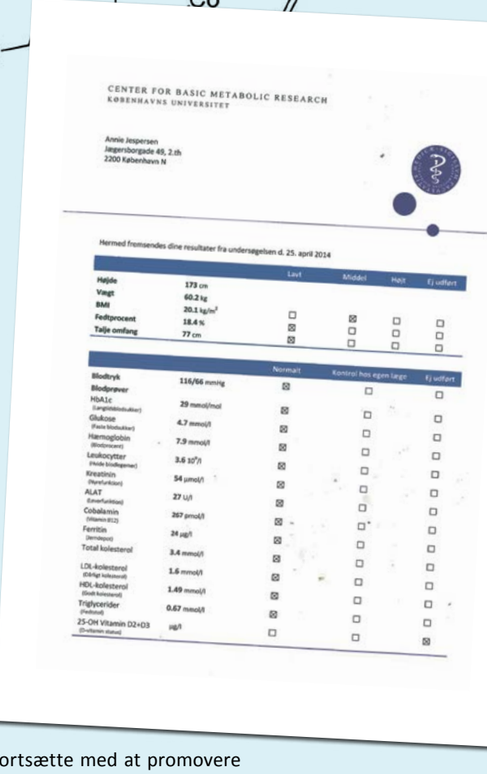
Jeg må indrømme, at jeg ikke interesserer mig specielt meget for sundhed i min hverdag, mit valg af levevis er baseret udelukkende på etiske overvejelser. Til gengæld sørger jeg for at tage et dagligt mulitvitamintilskud særligt beregnet til veganere. Det er det eneste jeg gør, og det er enkelt nok til, at jeg får det gjort. Generelt spiser jeg vist ret almindeligt, hvad det så end betyder, når man er en del af en minoritet.

Jeg var især spændt på at få svar på mit B_{12}-niveau, fordi der er så store individuelle forskelle i hvor godt vi optager B_{12}. Hos nogle mennesker er det kun ca. 1 pct. af oral dosis, der rent faktisk optages, og man kan ikke vide på forhånd, hvor godt man optager vitaminet. Én grund til de store individuelle forskelle er, at absorption af B_{12} er ret kompliceret. Der er mange forskellige processer og transportmolekyler involveret, så hvis bare et enkelt trin er hæmmet, bliver hele optaget påvirket.

Men eftersom B_{12} er vandopløseligt, er der absolut ingen fare ved overdosering, det overskydende B_{12} bliver udskilt med urinen. Dette udnyttes ved at dosere B_{12} i kosttilskud langt højere end den anbefalede daglige dosis.

Heldigvis lå mit B_{12}-niveau (og alle de øvrige målte stoffer) indenfor normalværdierne, og jeg kan derfor fortsætte med at promovere vegansk levevis til min kødspisende omgangskreds – nu med lægens ord for, at jeg med mit valg af fødevarer tager fint vare på mit helbred.

Undersøgelsen af veganeres kost på metabolisme forventes færdiggjort i løbet af 2016. Undervejs vil forskerne publicere deres resultater i internationale tidsskrifter, efter resultaterne har gennemgået grundig peer review – den sikreste måde at garantere, at resultaterne er reelle og statistisk holdbare.



CENTER FOR BASIC METABOLIC RESEARCH
KØBENHAVNS UNIVERSITET

Annie Jespersen
Jagersborgade 49, 2.th
2200 København N

Hermed fremsendes dine resultater fra undersøgelsen d. 25. april 2014

		Lavt	Middel	Højt	Ej udført
Højde	173 cm				
Vægt	60.2 kg				
BMI	20.1 kg/m²				
Fedtprocent	18.4 %				
Talje omfang	77 cm				

		Normalt	Kontrol hos egen læge	Ej udført
Blodtryk	116/66 mmHg			
Blodprøver				
HbA1c (Langtidssukker)	29 mmol/mol			
Glukose (Faste blodsukker)	4.7 mmol/l			
Hæmoglobin (Blodprocent)	7.9 mmol/l			
Leukocytter (Hvide blodlegemer)	3.6 10⁹/l			
Kreatinin (Nyrefunktion)	54 µmol/l			
ALAT (Leverfunktion)	27 U/l			
Cobalamin (Vitamin B12)	267 pmol/l			
Ferritin (Jernlager)	24 µg/l			
Total kolesterol	3.4 mmol/l			
LDL-kolesterol (Dårligt kolesterol)	1.6 mmol/l			
HDL-kolesterol (Godt kolesterol)	1.49 mmol/l			
Triglycerider (Fedtstof)	0.67 mmol/l			
25-OH Vitamin D2+D3 (D-vitamin status)	µg/l			

Fakta om B12:

B_{12} er en fælles betegnelse for en gruppe af de største og mest komplekse af alle vitaminer. Fælles for dem alle er, at de er bygget op omkring et coboltatom.

De fleste kosttilskud med B_{12} indeholder cyanocobalamin (billede), fordi denne type B_{12} i kroppen kan omdannes til alle de øvrige typer af B_{12}.

LÆS MERE OM B_{12}:
http://www.vegetarforening.dk/content/b12-vitamin-cyanocobalamin



Kort & grønt

ved Louise Godt



DE GAMLE EGYPTERE VAR VEGETARER

Forskere fra Lyon Universitet har undersøgt egyptiske mumier fra mellem 3500 f.Kr. og 600 e.Kr. for at finde ud af, hvad de spiste. Forskerne har for nyligt fundet ud af, at datidens egyptere har spist nogenlunde som nutidens vegetarer. I kulstofatomer fra mumierne har man fundet ud af, at de primært levede af grøntsager, korn og byg. Det kommer bag på forskerne, fordi man antog, at de gamle ægyptere også spiste masser af fisk. *Dailymail.co.uk*

PETA BETALER DIN VANDREGNING, HVIS DU BLIVER VEGANER

I en ny reklamekampagne tilbyder PETA at betale for 10 Detroit-indbyggeres vandregning, hvis de sværger at leve vegansk i en måned. Tilbuddet kommer i kølvandet på, at tusindvis af borgere i Detroit har fået lukket for deres vand, fordi de havde gamle, ubetalte vandregninger. "Alle som prøver en velsmagende og varieret vegansk kost, stopper med at bidrage til det enorme forbrug af vand i fremstillingen af kød og mælkeprodukter", udtaler PETAs formand. For at få betalt sin vandregning skal man som Detroit-indbygger skrive en ansøgning til PETA og indsende vandregningen. ***Detroitnews.com***



KØB DANSK ELLER ØKOLOGISK

Hvis du vil have så få giftrester i din salat som muligt, skal du købe danske eller økologiske grøntsager. En rapport fra DTU Fødevareinstituttet viser, at pesticidrester især findes i udenlandsk frugt og grønt. Køber du eksempelvis en agurk fra Spanien, får du 12 gange så mange pesticidrester som i en dansk agurk. Køber du tyske bønner, får du 73 gange flere pesticidrester end hvis du køber de danske. Nogle eksperter mener, at selv små mængder af pesticidrester kan være farligt, mens andre maner til besindighed. En af forskerne bag undersøgelsen siger til Politiken: "Hvis man eksempelvis køber slikærter fra Kenya i supermarkedet, betyder det ikke noget i det store billede, så længe man ikke spiser mere end et halvt kilo om dagen hver dag hele livet, hvilket ingen gør".
DTU Fødevareinstituttet og Politiken

VEGANSKE GODBIDDER HOS SUBWAY

Den veganske fastfoodtrend fortsætter i USA. Subway tester i øjeblikket to veganske sandwich, som – hvis de bliver populære – kan blive fast inventar på Subways over 35.000 restauranter verden over. Den ene er med grillede grøntsager og cremet tomatsauce, mens den anden består af en bøf af brune bønner og ris med søde kartofler og karrysauce. Hvis du vil smage, skal du i dag besøge udvalgte Subway restauranter i Los Angeles. *VegNews.com*



MIDDELHAVSMAD ER SLANKEMAD

En ny europæisk undersøgelse viser, at børn, der spiser middelhavsmad, har lettere ved at bevare den slanke linje i forhold til børn, der spiser traditionel kost med masser af kød og mælkeprodukter. Forskere fra otte EU-lande har spurgt forældre, hvilken mad, de serverer for deres børn. Børn, der følger en middelhavskost, har 15% lavere sandsynlighed for at være overvægtige. En middelhavskost er af forskerne vurderet til at bestå af grøntsager, frugt, nødder og fisk.
ScienceDaily.com

NY VEGETARISK CAFÉ I SILKEBORG

Silkeborg har fået sin egen vegetariske café. Caféen ligger i forlængelse af den populære helsekostbutik Heksekosten og serverer frokostretter og suppe, kager og boller, alt sammen økologisk. *heksekosten.dk*



DE 10 BEDSTE VEGETARISKE REJSEDESTINATIONER

Hvis du mangler inspiration til den næste rejse, kan denne top 10 sikkert inspirere dig. CNN har samlet en anbefaling af 10 byer, som har noget ekstra at tilbyde for den vegetariske turist:

PORTLAND, USA – fordi de bl.a. har et vegansk indkøbscenter og et stort, vegetarisk fællesskab
NEW YORK, USA – fordi de ekstravagante og nyskabende restauranter findes her
CHENNAI, INDIEN – Sydøstlig storby (som tidligere hed Madras), hvor størstedelen af befolkningen er vegetarer
CHIANG MAI, THAILAND – takket være en stor buddhistisk befolkningsgruppe er der over 80 vegetariske restauranter i Thailands næststørste by
GLASGOW, SKOTLAND – blev af PETA udnævnt som den mest veganervenlige by i Storbritannien i 2013 på grund af sine mange grønne restauranter
LONDON, ENGLAND – ligesom New York har London et utal af gourmetrestauranter, som udelukkende tilbyder grøntsagsbaseret mad
SEOUL, SYDKOREA – fordi det koreanske køkken har et stort udvalg af vegetarmad
VANCOUVER, CANADA – huser flere nyåbnede vegetarrestauranter, flere af dem prisvindende
JORDAN – overalt i landet bugner det med vegetariske lækkerier som tabouleh, hummus og falafler
KUALA LUMPUR, MALAYSIA – en smeltedigel af verdenskøkkener og over 80 vegetarvenlige restauranter.
cnn.com



PLANTEBASERET MÆLK HITTER I STORBRITANNIEN

Mælk er ikke længere et spørgsmål om enten sød- eller skummet-; mælk findes som bekendt også i mange vegetabilske udgaver. Det har man også fundet ud af i Storbritannien. Her er salget af plantebaseret mælk steget med 155% over de sidste to år. En analyse viser, at cirka hver femte husholdning engang i mellem køber alternativer til komælk, enten på grund af helbredsårsager eller som et livsstilsvalg. Den mest populære plantemælk er ifølge undersøgelsen sojamælk. Den store stigning i salg af plantemælk kan måske være, at briternes tennishåb Andrew Murray har udtalt, at han op til Wimbledon dropper mælkeprodukter for at være i den bedst mulige form. *foodnavigator.com*



NY KAMPAGNE I FRANKRIG VIL GØRE GRIMME GRØNTSAGER LÆKRE

En krum gulerod eller en deform appelsin. Smagen er der ikke noget i vejen med, men alligevel ender knap så flotte grøntsager og frugt alt for ofte med at blive smidt ud, inden de når forbrugeren. Det er madspild, som måske kunne undgås. Supermarkedskæden Intermarché i Frankrig har i hvert fald taget kampen op og forsvarer i en ny kampagne den såkaldt grimme grøntsag. Under slogans som "en grim gulerod er en smuk suppe" forsøger de at sætte fokus på frugt og grønt, som ikke lever op til standardstørrelser og æstetik. De grimme grøntsager er desuden 30% billigere end de almindelige.
treehugger.com

MCDONALD'S BYTTER KØD UD MED TOFU

Efter en kødskandale, hvor McDonald's blev afsløret i at bruge for gammelt kød i deres nuggets, har fastfoodkæden sat tofu på menuen i Japan. Her kan man købe Tofu McNuggets, som foruden tofu består af grøntsager og en fiskepasta. ***VegNews.com***

REJSELYSTEN?

- **Husk at sige til flyselskabet, at du er vegetar/veganer, så sørger de for mad til dig (hvis det er inklusiv i prisen)**
- **HappyCow's app er uundværlig, når du skal finde nærmeste vegetar-venlige spisested på udebane. For 18 kr får du adgang til oplysninger om restauranter i (næsten) hele verden, inklusiv brugeranmeldelser og rutebeskrivelse**

DVF i medierne

I maj var Dansk Vegetarforening i Politikens debatspalter. Under overskriften "Sæt afgifter på kød – og gør danskerne sundere" opfordrer formand Mette Kure Hansen politikerne til at lægge større afgifter på kød. Formålet er, at prisen på kød skal afspejle de store sundhedsomkostninger, som er knyttet hertil. Slutningsvist spørger Mette Kure Hansen: "Når politikerne har taget cigaretterne fra rygerne, hvorfor er de så bange for at snuppe nogle af lørdagsbøfferne?". Derudover havde næstformand Kenneth Ibsen også et indlæg i Jyllands-Posten, hvor vi roste Uffe Elbæk og Alternativet for at have rejst "dén vegetariske dagsorden, som politikere på både højrefløjen og venstrefløjen har negligeret i mange år."

Dansk Vegetarforening var i juni i medierne med en kritik af Coops manglende vegetariske vision i deres nye madmanifest. I en artikel på food-culture.dk forklarede vores formand, at det ville "klæde Coop at komme på banen med nogle initiativer, som kan inspirere danskerne til at få mere grønt på gaflen og mindre kød i maven". På baggrund af vores kritik blev DVF inviteret til møde med Coop for at fremlægge vores synspunkter. Denne dagsorden førte vi videre i Politiken under overskriften "Vegetarretterne mangler på supermarkedernes hylder". I dette indlæg opfordrer vi den samlede fødevarebranche til at få flere vegetariske og veganske produkter på hylderne, fordi de ellers går glip af et voksende marked. Senere i juni foreslog Lars Løkke Rasmussen, at man øgede den danske svineproduktion for at skabe flere arbejdspladser. Det fik endnu engang vores formand til tasterne, og i et debatindlæg i Information skrev hun, at "det ville klæde oppositionslederen, hvis hans arbejdspladser ikke blev skabt på bekostning af dyrevelfærd, miljø, klima og folkesundhed."

Jyllands-Posten bragte i starten af juli et indlæg af vores næstformand. Kenneth Ibsen forklarede i dette indlæg, hvordan det store forbrug af antibiotika i svineproduktionen har skabt de resistente MRSA-bakterier, som indtil videre har slået fire mennesker ihjel. Slutningsvist spørger han, om ikke det er på tide at "trække stikket til den svineproduktion, som udgør en så voldsom sundhedsrisiko for vores samfund."



Dansk Vegetarforening opfordrer i et åbent brev Coop til at give mere plads til vegetariske retter i supermarkederne

Dansk Vegetarforening: Coop mangler en vegetarisk vision

Dansk Vegetarforening har sendt et åbent brev til Coop, som de kritiserer for ikke at tænke vegetarisk i deres madmanifest. Coop vil arbejde for at gøre frugt og grønt mere tilgængeligt og lækkert.



Vegetarretterne mangler på supermarkedernes hylder

Supermarkeder går glip af et voksende marked, når de mangler en vegetarisk vision.

35

TEGNING. Mette Dreyer



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

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



There's a special place for people who hurt animals!

Medlemsfordele
Efterår 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

Opslagstavle

Spiseklub i Aarhus

Dansk Vegetarforening har i samarbejde med Luna Grønhøj-Krause fra foreningen Mad Med Medfølelse overtager ansvaret for spiseklubben i Aarhus. Spiseklubben foregår den første torsdag i måneden.
Tilmelding kan ske ved at skrive til Luna på:
lunakrause@gmail.com



International Vegetardag den 1.oktober 2014 og International Veganerdag den 1.november 2014
vil begge blive fejret om eftermiddagen med materialeuddeling ved Nørreport Station og Kultorvet og efterfølgende ved DØPs pølsevogn ved Rundetårn, hvor vi slutter af med en vegansk hotdog. Følg med i kalenderen på DVF hjemmeside **www.danskvegetarforening.dk**
eller DVF Facebook:
facebook.com/pages/Dansk-vegetarforening-DVF/13897807648fref=ts

DVF på YouTube

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

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 mail: Birthejuel@hormail.com**
og **Lis Steincke 40413014** – så får du nærmere oplysninger om sted og vejbeskrivelse.

DVF-Spiseklub 40+

Vi mødes den anden tirsdag i måned.

Den 8.10.2014. Kl.18.30 i SimpleRAW cafe,
Ochlenschlægerstræde 12, 1663 København V.
http://simpleraw.com
Den 11.11.2014. Kl.18.30 i Govindas Køkken,
Åboulevarden 7, st.th. 1635 København V.
www.govinda.dk/vegetar-menu.html.
Den 9.12.2014. Kl.18.00 til 20.00 i Raw & Rustic,
Gl. Kongevej 113, 1850 Frederiksberg C.
www.urtehuset.dk

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:
www.facebook.com/events/517242108349129/?ref=22
Du kan ligeledes tilmelde dig på DVF-facebook på:
www.facebook.com/pages/Dansk-vegetarforening-DVF/138978072648?fref=ts

Deltag i undersøgelse om livskvalitet og bæredygtighed.

Formålet med undersøgelsen er at finde ud af, hvordan det er muligt at kombinere en høj grad af livskvalitet med en høj grad af bæredygtighed med henblik på at lære, hvordan samfundet kan omstille til bæredygtig levevis, uden at det sker på bekostning af livskvalitet. Da vegetarer og veganere spiser mere bæredygtigt end gennemsnitsdanskeren, og på samme tid antageligt ikke føler sig synderligt ramt på livskvaliteten (måske tvært imod), er det vigtigt at have en stor gruppe vegetarer og veganere med i undersøgelsen. Link:
www.survey-xact.dk/LinkCollector?key=XT3KYWFEC216

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

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:
www.facebook.com/groups/UngVegkbhSpiseklub/

Spiseklub i Aalborg:

I Vegetarisk Aalborg spiser vi vegetarisk, vegansk o.l. Alle er velkommne 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 **www.facebook.com/groups/9899850973/**

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.
Tlmelding og mere info☺
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:
www.facebook.com/groups/154518408076782/?fref=ts .
Kostpris ca. 50-75 kr.
Kontakt Nønne Lønne på Tlf.22169693
el. nlv@votborg.dk

MAZDAZNAN FEST!

Søndag, den 26/10.2014 kl.10-17
Sted: Antroposoffernes Hus, Rachsacksvej 30, Frederiksberg
Dagen byder på alt det der sker i Mazdaznan.
Mazdaznan er noget med en ældgammel persisk livsvisdomlære med rødder hos Ayiniahita og Zarasthustra. Også med megen neturhelbredelses filosofi og vegetarisme. Derfor også en VEGETARISK/VEGANSK FROKOSTBUFFET på dagen kl.12-13 dansk vintertid (som det lige er blevet der).
Lene Ravn- festivalkommitéen, tlf.60611860

DVF har ligeledes en facebook for frivillige til vores aktiviteter. Se på: www.facebook.com/groups/DVFaktivitetsfrivillige/

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 blot har 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 folderuddelinger.

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" **www.facebokke.com/groups/1423468014534459/**

Dansk Vegetarforening & Vegetarbo arranger løbende foredrag. Vi poster det i kalenderen på DVFs hjemmeside:
www.danskvegetarforening.dk
eller DVF- Facebook
www.facebook.com/pages/Dansk-vegetarforening-DV-F/138978072648?fref=ts
ligeså snart vi har fået foredragsholder og emne i orden.

DVF's julefrokost 2014

Dansk vegetarforening og vegetarkontakts Julefrokost bliver afholdt **den 29. november 2014 i Karen Minde Kulturshus, www.kmkulturhus.dk Wagnersvej 19, 2450 København SV.**
Nærmere oplysninger om klokkeslæt kommer senere.

Nytårsfrokosten

bliver den **31.01.2015 i Karen Minde Kulturhus, www.kmkulturhus.dk/ Wagnersvej 19, 2450 København.SV.**
Kik efter invitation i næste blad,
i kalenderen på DVF hjemmeside:
www.danskvegetarforening.dk
eller DVF Facebook:
www.facebook.com/pages/Dansk-vegetarforening-DVF/13897807648?fref=ts

Meatfree

DALOON®



Nemt og lækkert
To spændende varianter

GIV DIG SELV NYE SMAGSOPLEVELSER

Nu byder Daloon også på to spændende Meatfree oplevelser for smagsløgene: De let spicy Nacho bøffer med ris, løg, cheddar ost, rød peber, kartoffel og chili-pasta. Og de velsmagende Grøntsagsbøffer med gule-rødder, løg, ærter, kartoffel, porre, majs og gurkemeje. Hver bøf er på 90 g, skabt af gode råvarer, rørt og formet med udvalgte olier og krydderier.

Lige til en god burger, en delikat "pariserbøf", eller hvad fantasien ellers kan diske op med.





Kig ind hos Daloon på Facebook og få mere inspiration.
facebook.com/daloonas eller på meatfree.dk.