VEGETAREN

#1 FORÅR 2015
vegetarforening.dk
DANSK VEGETARFORENING · SIDEN 1896



Mød Plantepusherne

VEGANSK CATERING OG KØKKENDRØMME

DVF SÆTTER **GRØN MAD** PÅ DAGSORDENEN I DET OFFENTLIGE

GO GREEN MED DE KENDTE. **FLEXITARER** ER DET NYE SORT

DVF FÅR 70.000 TIL OPLYSNINGSARBEJDE I FOLKESKOLEN

Indhold







s. 4 Kom med til den grønne børneø Bonsai

s. 8 Invitation til generalforsamling

s. 9 Pilotprojekt skal oplyse 2.500 unge i folkeskolen om kød og miljø

s. 10 Vegansk drømmebryllup

s. 12 Flere veganske fødevarer i Coops butikker

s. 12 Astrid och Aporna åbner butik i København

s. 13 Kampagne for grøn mad i storkøkkener

s. 16 Forårsmad med Sara Hagedorn

s. 18 **Boganmeldelse:** Go Green med de kendte

s. 20 Mød forfatteren til Go Green Bibi Stella Kirkegård

s. 21 DVFs regnskab for 2014

s. 22 **Plantepusherne** - et vegansk cateringfirma

s. 24 **Sundhedssiden.**
Bliv klogere på hvad der er godt mod prostatakræft

s. 26 Kom med til DVFs nytårsfrokost

s. 28 DVF i medierne

s. 28 Mød DVFs to nye medarbejdere

s. 29 **Medlemsfordele.**
Her kan du spare penge, når du køber grønt!

s. 30 **Opslagstavlen**
- det er her det sker!

VEGETAREN udkommer
4 gange årligt og udgives af:

Dansk Vegetarforening
Nørregade 41, lokale 401
1165 København K
70 22 40 01
kontakt@vegetarforening.dk
vegetarforening.dk
Facebook: vegetarforening.dk/fb

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

Grafisk tilrettelæggelse: 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. 15.04.15

TIL NYE MEDLEMMER:
Alm.standardmedlemskab: 250 kr/år
Kvartalsmedlemskab: 70 kr/kvartal
Ungdoms-støttemedlemskab (U 18): 25 kr/år
Børnehjems-medlemspakke: 375 kr/år
Husstandsmedlemskab: 350 kr/år
Medlemskab i udlandet: 350 kr/år
Bladet Vegetaren UDEN medlemskab: 275 kr/år

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
ISSN: 1397-7989

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.

Veganere spiser ikke nogen former for kød, fjerkræ, fisk, skaldyr eller produkter fra disse.



PRØVENUMMER kan ses på hjemmesiden **vegetarforening.dk**
FORSIDE FOTO: KARIN ALRØD



I DVF **er der plads til alle**

Velkommen til årets første nummer af Vegetaren i nye klæder. Vi har fået nyt friskt logo til at klæde vores gamle forening på til den øgede vækst, som vi satser på i de kommende par år. Vi vil gerne være en kendt forening i samfundsdebatten, og til det har vi brug for et professionelt logo udadtil. Vi håber, at I kan lide det.

Vi ønsker, at vores forening skal have brede skuldre og rumme alle, der vil reducere kødforbruget. Vi er en forening med plads til den altspisende, der vil inspireres til mere grøn mad, pescetaren, den klassiske vegetar, og veganeren der søger at reducere mest muligt animalsk. Det er en bred håndfuld, men vi er overbeviste om, at vi alle sammen har en fællesnævner.

Der findes mange forskellige ildsjæle og grupper, der alle arbejder med at inspirere til at spise mere plantebaseret. Alle disse initiativer tæller i det store samlede mål om at få flere mennesker oplyst om glæden og fordelene ved at reducere deres animalske forbrug. Samlet set udgør vi dog stadig en minoritet på små fire procent i befolkningen. Hvis vi ønsker at påvirke samfundet og debattens gang i mediestrømmen, er det vigtigt, at vi organiserer os under samme fane. Derfor ønsker vi at samle både vegetarer, veganere, pescetarer og flexitarer her i Dansk Vegetarforening.

Fordi man er vegetar, er det ikke ensbetydende med, at man foretrækker mad med mælkeprodukter og æg. Og fordi man er flexitar, så er det ikke ensbetydende med, at man synes kød er en uundværlig del af kosten. Min pointe er, at vi alle har det tilfælles, at vi ser fornuften i at reducere vores forbrug af animalske produkter uden altid at have et behov for at putte os i en kasse. Vel at mærke uden at dømme om den ene kasse er bedre end den anden. Den bedste kasse at putte sig selv i er den unavngivne kasse, der støtter op om den fælles sag, hvor vi ønsker at reducere dyrs lidelser, spise mindre kød af hensyn til egen sundhed og for at reducere det høje pres som kødproduktion lægger på vores fælles miljø og klima.

Undersøgelser viser, at hvis alle danskere tog en kødfri dag om ugen, ville det spare miljøet for 215.000 tons CO_2. Det svarer næsten til den samlede CO_2-udledning fra flytrafikken i Danmark på et år. Samtidig har andre internationale regnestykker vist, at en vegetar i gennemsnit sparer et dyreliv om dagen. Med andre ord, hvis man som altspisende spiser vegetarisk en dag om ugen, så redder man også et dyreliv om ugen, hvilket er et skridt i den helt rigtige retning, og samtidig er man også med til bidrage til lavere CO_2-udledning.

Der er nogle, der går det fulde skridt og bliver veganere, køber økologisk, støtter fairtrade og skifter læderskoene ud med et par af dyrevenligt materiale. Og så er den gruppe af mennesker for hvem, at det er et stort skridt at få overtalt familien rundt om middagsbordet til at udskifte spaghetti med kødsovs med et vegetarisk alternativ en enkel gang om ugen. For begge grupper er der tale om store forandringer i ens hverdag, og det er vigtigt at støtte alle i denne proces med et skulderklap og smil.

Jeg vil gerne benytte lejligheden til at sige tak til alle medlemmers støtte. Vi ville aldrig have fået råd til medarbejdere, trykning af materiale, nyt kontor og kampagner der påvirker samfundet, hvis ikke det var for alle jer medlemmers værdifulde støtte. Så bliv endelig ved med at støtte os én gang om året. Jeres 250 kroner forsvinder ikke ned i et stort sort hul. De går til værdifulde tiltag for foreningen.

Vi har det seneste år oplevet vokseværk i form af hele 32 pct. medlemsfremgang og har store forventninger til 2015. Vi har nu ansat en projektmedarbejder og praktikant, der begge er flyttet ind i vores nye kontor i en hyggelig tagetage på Nørregade i København. Det lille lokale vil give gode rammer til de mange initiativer, vi skal lave i 2015. Det er et godt, lille begynderkontor, og de to medarbejdere kan være stolte af at være de første til at sidde i vores kontor, som vi forhåbentligvis på sigt kommer til at vokse ud af.

God læselyst!

Mette Kure Hansen
Formand
Dansk Vegetarforening

En lækker, grøn børneø

I Børneøen Bonsai spiser vuggestue- og børnehavebørn sig hver dag gladeligt mætte i lækker grøn mad

AF EVA BORNET AABEL

Mange kan sikkert nikke genkendende til, at det ikke altid er let at indfri ønsket om, at ens barn skal spise vegetarisk eller vegansk i vuggestuen og børnehaven. Men sådan er det ikke i Børneøen Bonsai, en Rudolf Steiner-institution beliggende i Charlottenlund. Her serveres udelukkende vegetarmad til 100 vuggestue- og børnehavebørn.

Omkring 2000 børn går i Steiner-dagtilbud i Danmark fordelt på over 60 børnehaver, vuggestuer og private pasningsordninger. Nogle Steiner-institutioner er privatejede, hvilket giver dem friere tøjler i forhold til at skulle følge de officielle kostråd. Børneøen Bonsais vegetariske kost er blevet testet i Københavns Madhus for den rette fordeling af næringsindhold, så der er ikke noget at komme efter på den front.

Institutionsleder Rikke Rosengren, der selv har været vegetar siden hun var 15 år, fortæller, at de fleste af de danske Steinerinstitutioner hverken serverer mælk til frokost eller kød i det hele taget. Rikke forklarer, at ifølge Rudolf Steiners overbevisning har børn - og mennesker i det hele taget - ikke godt af meget kød og mange mælkeprodukter. Især børn har et stort behov for planternes frugter, der er meget vitaliserende og styrkende. ”Så kan forældrene selv bestemme, om de vil supplere med kød eller mælk derhjemme,” siger Rikke.

/Interview

FOTO: KATRINE FRYDENLUND

Rytmiske grøntsager

I Børneøen Bonsai lægges der vægt på at følge naturens rytmer, dels ved at være i kontakt med naturen - institutionen ligger klos op ad en skov og lige ved Øresund - og dels ved at lade sæsonens råvarer indgå i madlavningen i form af biodynamiske grøntsager. Denne rytme ses også af den ugentlige madplan: mandag er grøddag med årstidens tilbehør på toppen, tirsdag er turdag med smørrebrød, onsdag står på gryderet, torsdag tilberedes den såkaldte *grøntsagskarussel*, hvilket består af grøntsager, tilberedt på fire forskellige måder, og endelig afsluttes ugen med suppe hver fredag.

Ifølge Rikke sætter hverken børn eller forældre spørgsmålstegn ved vegetarmaden eller efterspørger kød. "Børnene er trygge i madsituationerne, fordi de ret hurtigt genkender, at der er en kontinuitet i maden," forklarer hun. Mange af forældrene er selv vegetarer, men det er langt fra alle, forklarer hun. "Jeg oplever en stor glæde fra forældrenes side over, at der er mange grøntsager, at det er meget sundt, og at der bliver tænkt over kosten."

Også plads til veganere

Veganere er der også plads til i institutionen. Sammen med allergikere får de til tider lidt anderledes mad end de andre børn. Reelt bliver kostforskellen dog ikke særlig stor, da brugen af mælkeprodukter og æg i forvejen er forholdsvist begrænset. Til frokost serveres der vand i stedet for mælk. Det sker på baggrund af en opfattelse af, at mange danske børn generelt drikker for meget mælk. På den måde skiller de børn, der ikke drikker mælk, sig heller ikke ud, forklarer Rikke.

I kogebogen *Mad og nærvær*, der er skrevet i et samarbejde mellem Rikke og stedets tidligere kok Nana Lyzet, foreslås flere steder alternativer til mælkeprodukter som komælk - eksempelvis rismælk eller kokosmælk - ligesom kokosfedt foreslås som alternativ til smør. Allergikere skal fremvise en lægeerklæring, da der, ifølge Rikke, kan være en tendens blandt forældre til at eksperimentere og afprøve de nyeste moder inden for kost. Veganere derimod har taget et valg, som man skal respektere, understreger husets nuværende kok Sille Stausholm.

KOGEBOGEN

Mad og nærvær: Lækker vegetarisk mad i daginstitutionen" er en vegetarisk kogebog henvendt til både daginstitutioner og private. Det afspejles i, at opskrifterne er beregnet til henholdsvis 40 børn og fire personer. Bogen er inddelt i årstider, hvor der samtidig bliver foreslået tilsvarende pædagogiske aktiviteter, hvor børnene kan være med til at indsamle råvarerne. Der findes både vegetariske og veganske opskrifter i kogebogen.

Tekst og opskrifter er et samarbejde mellem Børneøen Bonsais leder Rikke Rosengren og stedets tidligere kok Nana Lyzet.

Udgivet i 2014 på forlaget Frydenlund. Pris: 249 kr. Læs mere: www.frydenlund.dk



En vegetarisk ø…

Rikke og Sille fortæller, at de oplever mange forældre, der spørger efter opskrifter på de vegetarretter, der bliver serveret. Men de hører også, at børnene ikke er helt ligeså vilde med maden derhjemme, som når de spiser den i institutionen. Rammen omkring de fælles måltider i institutionen betyder meget: at børnene spiser det samme - sammen. Andre Steiner-institutioner kan også finde på at spørge til, hvordan en bestemt ret tilberedes.

Både Rikke og Sille giver udtryk for, at det er ærgerligt, at der ikke er flere institutioner, der går op i en mere grøn kost. Ved at tage kødet fra kan børnene tilbydes en bedre kost, da man på den måde får råd til at købe nogle rigtig gode råvarer, forklarer de. Rundt omkring i landets institutioner bliver der brugt mange penge på kød af dårlig kvalitet bl.a. på baggrund af Sundhedsstyrelsen anbefalinger om, at man skal servere kød flere gange ugentligt. Rikke forklarer desuden, at en mere grøn kost kan frigive ressourcer: den er ikke bare billigere, men det er ofte også hurtigere og nemmere at tilberede en vegetarisk gryderet som fx linseretten dahl end at tilberede kød.

…der rækker langt

Man kunne nemt fristes til at tro, at det typisk er såkaldte ressourcestærke forældre eller forældre, der i forvejen kender til Rudolf Steiners pædagogik, der vælger en institution som Børneøen Bonsai til deres børn. Men ifølge Rikke har børnene og forældrene en bred vifte af baggrunde. Hun fortæller begejstret om mange, der får øjnene op for en ny måde at gøre tingene på - og måske endda for en ny livsstil. Det skyldes også, at Steiner-afdelingen på Amager, bestående af en vuggestue, samtidig fungerer som opsamlingssted for en bus, der kører ud til det stråtækte hus ved kysten. På den måde dækker Børneøen både den københavnske stenbro og det nordsjællandske Charlottenlund.

Rikke fortæller, at forældre typisk vælger institutionen på baggrund af både pædagogikken, det nære forhold til naturen og den sunde, vegetariske kost - altså ud fra en helhedsbetragtning. På samme vis skal Børneøen Bonsais vegetariske hverdag ses i en sammenhæng, idet de biodynamiske varer og institutionens generelle holdning til kost både er et valg om bæredygtighed, dyrevelfærd og sundhed.

www.steinerboernehaver.dk
www.frydenlund.dk



FOTO: KATRINE FRYDENLUND

Frokost med Solstuen

Torsdag middag er i Børneøen Bonsai lig med grøntsagskarussel. Derfor står menuen på bulgur med tomat og basilikum, rødbedesalat, coleslaw af gulerod, spidskål og æble, salat med grønne bønner, æg, oliven samt hjemmebagt brød



AF EVA BORNET AABEL

Børnene begynder så småt at stimle sammen om det lange, overdækkede træbord i haven udenfor det gamle stråtækte hus. To pædagoger er ved at anrette portioner af dagens fire retter, mens flere børn ser nysgerrigt til. Det er vigtigt, at de fire retter ikke bliver blandet sammen, da børnene helst vil smage hver ret for sig. Bordet er dækket og de sidste børn bliver kaldt sammen. På Solstuen har de en tradition for at hviske til hinanden, når de spiser for at skabe ro omkring måltidet. Det rolige tempo skulle også hjælpe fordøjelsen på vej, fortæller en pædagog. Barnet overfor mig rækker mig sin hånd og der dannes en kæde omkring bordet. Der takkes i kor for maden på bordet og synges en fællessang. Børnene opdager hurtigt, at rødbedesalaten farver tungen rød og flere viser, nærmest stolte, deres farvede tunger til hinanden. Rødbedesalaten er dagens vinder og mange kan spise endnu en portion. Efter at have smagt på coleslawen siger et barn til sin sidemakker, "Ved du hvad, den her smager af? Lakrids!" En gang imellem brydes stilheden af en begejstret kommentar eller en hurtig bevægelse, men det meste af tiden sidder børnene stille og roligt og spiser, mens de taler lavmælt til hinanden. Da alle efterhånden har fået nok af grøntsagskarusellen, får dem, der har lyst en skive hjemmebagt brød eller to. Børnene fortæller historier på skift imens resten lytter. Denne decemberdag fortælles der ivrigt om alle de drillende nisser, der huserer rundt omkring i de forskellige hjem. Til sidst afleverer børnene deres tallerkener og kan fortsætte legene igen med fornyet energi.

Indkaldelse til Generalforsamling 2015

Hermed indkalder vi til til årets ordinære generalforsamling i Dansk Vegetarforening med gratis fællesspisning

Vi opfordrer alle medlemmer til at deltage i generalforsamlingen. Jo flere der aktivt står bag og bidrager, jo stærkere og mere udbredt kan vegetarismen blive i Danmark. På generalforsamlingen beretter vi om året der gik og vores planer for det kommende år. I år har vi 1 formandspost, 3 bestyrelsesposter og 4 suppleantposter på valg.

Forplejning:

Undervejs vil der blive serveret veganske sandwich leveret af Café Mæt, som er caféen i Valby Kulturhus. Der serveres ydermere veganske chokolade cupcakes, the og kaffe med plantemælk undervejs.

Tilmelding er ikke nødvendig – mød blot op!

Ordinær Generalforsamling: 13.00 – 20.00
(inklusiv spisning og kaffepauser undervejs)

Dagsorden:

- Valg af dirigent
- Valg af referent
- Godkendelse af dagsorden
- Bestyrelsens beretning
- Forelæggelse af revideret regnskab til godkendelse
- Forelæggelse af budget for indeværende år til godkendelse
- Fastlæggelse af kontingent for næste år
- Forslag fra bestyrelsen
- Indkomne forslag
- Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond
- Årsberetning samt revideret regnskab til godkendelse
- Indkomne forslag og ansøgninger til børnehjemsfonden

Valg

Formand Mette Kure Hansen genopstiller ikke
3 bestyrelsesmedlemmer (for 2 år)
4 suppleanter (for 1 år)
1 revisor (for 1 år)
1 revisorsuppleant (for 1 år)
Eventuelt

Forslag:

Forslag fra medlemmer skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen.
Skriv til mette@vegetarforening.dk



Generalforsamling i DVF. sjovere end du tror.

Tid:
Lørdag
d. 25. apr. 2015
kl. 13.00 – 20.00

Sted:
Valby Kulturhus
Valgårdsvej 4-8
2500 Valby

Kun medlemmer der har været medlem i mindst 6 måneder er stemmeberettigede og kan stille op til bestyrelsesposter.
Dagens arrangement er kun for medlemmer.

Den nuværende bestyrelse består af:

Mette Kure Hansen
(formand)
Kenneth Ibsen
(næstformand, redaktør og kasserer)
Joachim Robert (webmaster)
Sune Borkfelt
Tobias Sørensen
Annie Jespersen
Anne Palm-Henriksen

Suppleanter:

Nanna Thorin
Jacob Kaae Andersen
Debbie Christensen
Jeffrey Lins
Thomas Eriksen



FOTO: JO-ANNE MCARTHUR

PILOTPROJEKT SKAL OPLYSE 2.500 UNGE I FOLKESKOLEN OM KØD OG MILJØ

DVF har fået 70.000 kroner fra Kulturstyrelsens Folkeoplysningspulje til delvis finansiering af et projekt, der skal skabe debat blandt folkeskoleelever i de ældste klasser om sammenhængene mellem kødproduktion, kødforbrug og miljøproblematikker.

Projektet vil igennem oplæg, workshops, gruppearbejde og diskussion give ca. 2.500 elever i 6.-9. klasse adgang til oplysning om dette tema og de dilemmaer, der knytter sig til det. Formålet er at fremme mere bæredygtige kostvalg blandt eleverne og forhåbentlig inspirere deres familier til det samme. Samtidig vil projektet gå nuanceret til problemstillingen, således at eleverne kan foretage et oplyst valg.

Vi vil løbende formidle resultater og erfaringer både internt gennem DVFs kommunikationskanaler og eksternt i både landsdækkende og lokale medier.

Skolebesøgene gennemføres af unge studenterambassadører, som primært arbejder frivilligt, men vil få et symbolsk honorar og få dækket transport og frokost. Studenterambassadørerne vil blive udvalgt gennem en officiel ansættelsesproces og blive oplært i at afholde oplæg og facilitere workshops.

Der vil blive udarbejdet professionelt pædagogisk undervisningsmateriale, som andre klasser på skolen kan fortsætte med at bruge efter besøget.

Planen er, at hver workshop vil tage cirka 3-4 timer, men alt efter den enkelte skoles muligheder og ønsker kan besøget også vare kortere.

VI HAR BRUG FOR DIN HJÆLP!

Du kan bidrage til skoleprojektet på flere måder:

GIV ET ØKONOMISK BIDRAG:

Kulturstyrelsen stiller krav om egenfinansiering, således at vi skaffer cirka samme beløb, som de støtter med, fra anden side. Vi forsøger at søge forskellige private fonde, men hvis vi skal være sikre på at nå i mål, har vi brug for din støtte. Giv et bidrag på reg. nr 8401, konto nr 1284258. Husk at mærke dit bidrag 'skole'. Hvis du anfører cpr-nummer, vil dit bidrag blive indberettet til Skat som en gave, der er berettiget til skattefradrag.

SKAF ADGANG TIL EN SKOLE:

Kender du en lærer, rektor eller anden nøgleperson, der er interesseret i at få besøg af en grøn ambassadør, eller som du måske kan overtale? Så vil vi meget gerne høre fra dig på: **skoleprojekt@vegetarforening.dk.**

DELTAG I UDVIKLINGEN AF PROJEKTET:

Er du uddannet professionelt som f.eks. lærer eller indenfor pædagogik eller kommunikation? Eller måske indenfor miljø og ressourcer? Eller kan du på anden vis bidrage til skoleprojektet? Så skriv til **skoleprojekt@vegetarforening.dk.**

Tak for jeres støtte!

EN DAG I KÆRLIGHEDENS TEGN
- PÅ ALLE MÅDER



AF CHANETTE PARBO

Efter 18 år som vegetar og sidenhen to år som veganer var det oplagt, at mit bryllup 26. juli 2014, skulle være vegetarisk. Og efter yderligere overvejelser stod det endnu mere klart, at det selvfølgelig skulle være vegansk. Jeg ønskede en dag, hvor jeg kunne spise alt fra buffeten og ikke skulle sidde med en speciallavet ret som så ofte før. Det måtte være mit privilegium som brud. Min kæreste Jesper, der ellers er altspisende, var hurtigt med på idéen om et vegansk bryllup, da maden for ham ikke betød det store og desuden ønskede, at det også skulle være en perfekt dag for mig.

Til at begynde med tænkte vi, at det med vores valgte fokus var nemmest at leje et lokale og få mad leveret, men efter lidt e-mail-korrespondance med Den Gamle By, opdagede vi, at de var mere end villige til at give os det bryllup, som vi ønskede os. De ville tage det som en god udfordring, da de aldrig før havde lavet vegansk mad i dette omfang. Vi mødtes med kokken og fortalte ham, hvad vi ønskede os, hvilket jo i sidste ende blot var, at al maden var vegansk. De havde derfor meget frie hænder, hvilket i sidste ende viste sig at være en klog beslutning.

Det sværeste var at finde en bager, der ville lave en vegansk bryllupskage. Selvom jeg foreslog de mange bagerier jeg kontaktede, at de bare kunne skifte komælken ud med plantemælk og smør med plantemargarine, var det åbenbart ikke noget, de ønskede at gøre sig i. Heldigvis faldt vi tilfældigvis over kagebloggen *"vegalishious"* og fik skribenten Mia Staack til at lave en vegansk bryllupskage.





Bryllupsdagen oprandt, og vi blev viet i Århus Domkirke. Herefter mødtes vi med vores 50 gæster i en af festsalene i Den Gamle By, hvor vi spiste bryllupskagen, der til alles store fornøjelse smagte helt fantastisk. Den Gamle by havde hertil lavet gulerods- og pastinaksnacks såvel som saltede mandler.

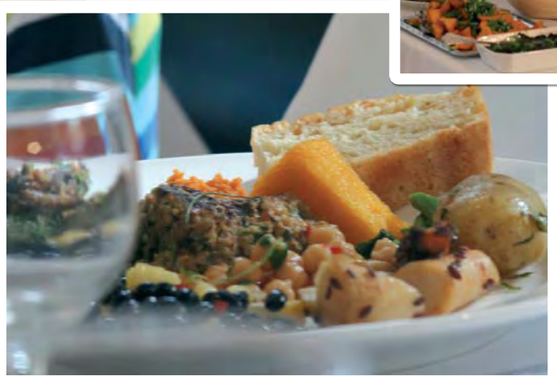
Én af gæsterne spurgte jokende Jesper, inden vi satte os til bords, om bryllupsmenuen var vegetarisk, hvortil han svarede: "Nej… Den er vegansk!" Det var et overraskende svar, da langt størstedelen af gæsterne var altspisende.

Buffeten kom på bordet og indeholdt bl.a. svampepostej, ristet polenta, kikærtesalat med feldtsalat, tangsalat med sesam, frikadeller, nye kartofler med løvstikke, bagte grøntsager og friteret grønkål. Det hele smagte virkelig godt, og det var dejligt med nye, gode smagsoplevelser. Gæsternes gennemgående reaktioner på maden var, at det var virkelig lækkert – på trods af at kødet "manglede". Der var dog intet, der manglede i mine øjne – og slet ikke kødet på de andres tallerkener, som man som veganer såvel som vegetar som oftest skal se på, mens man spiser sin egen mad. Vi sluttede af med brownies og jordbær med chokolade, der smagte skønt.

Alt i alt var det skønt at opdage villigheden til at lave vegansk mad, at kunne give andre mennesker et indblik i hvor lækkert vegansk mad kan være og ikke mindst bare nyde kærligheden og hvert enkelt øjeblik af sit bryllup, der ikke manglede noget som helst.









Flere veganske fødevarer i Coops butikker

Coop holder, hvad de lover. Coop lovede i august 2014, at der ville komme flere veganske varer i deres butikker. Med opbakning fra DVF er der nu kommet veganske fødevarer i 18 SuperBrugsen butikker

Af Mette Kure Hansen, formand



Dansk Vegetarforening havde et møde med Coops direktør for ansvarlighed og direktør for fødevarer i august 2014. Resultatet af mødet blev et samarbejde om at få flere veganske varer ud på hylderne i Coops butikker. DVF fortalte Coop om hvilke varer som vegetarer og veganere ønsker sig, og lavede dermed en konkret liste til Coop over varer butikkerne burde have i deres sortiment. Resultatet blev, at Superbrugsen butikkerne landet over fik mulighed for at indkøbe egne varer via engrosfirmaet Solhjulet. Dermed kunne butikkerne selv bestemme over muligheden for at indføre veganske varer.

De første to butikker der tog varerne hjem var Superbrugsen på Nørrebro og Vesterbro i København, efterfulgt af Superbrugsen på Vesterbros Torv i Aarhus. Derefter kontaktede DVF i alt 70 butikker og opfordrede dem alle til at tage veganske varer hjem. I dag fører i alt 18 Superbrugsen butikker landet over de veganske varer. Da Superbrugsen i Brøndby syd for København fjernede varerne fra hylderne i januar grundet lav efterspørgsel, kontaktede DVF butikken for at høre om de ikke ville give produkterne en chance til mod, at DVF lavede reklame på de sociale medier. Det fik butikken til at sætte varerne på hylderne igen.

Oversigten over de 18 butikker kan ses på www.vegetarforening.dk under vores oversigt »Indkøbssteder«, som viser de landsdækkende muligheder for at indkøbe vegetariske og veganske varer.



Følg DVF på Instagram

DVF er at finde på Instagram under profilen dk_veg, hvor I kan følge os. Vi bruger også hashtagget **#dkveg**

Brug hashtagget **#dkveg** til dine billeder, når du er ude at spise vegetarisk, selv har tryllet i køkkenet eller deltager i nogle af vores arrangementer.



Astrid och Aporna åbner butik på Frederiksberg

I begyndelsen af januar blev det nemmere at handle for københavnske vegetarer og veganere. Den svenske butik Astrid och Aporna slog nemlig dørene op til en nyåbnet filial på Frederiksberg

Ejeren Bezz Mortazawi fortæller, at hun gerne ville have åbnet butikken inden jul, men at de havde lidt ballade med at få lokalerne klar til åbningsdato. Til sidst besluttede hun at lade rod være rod og åbnede således butikken den 13. januar trods delvist manglende vareudvalg. De kunne simpelthen ikke vente længere! Og butikken er virkelig blevet taget godt imod –efter fire dage efter åbningen, var flere af butikshylderne fuldstændig ribbet for indhold. De bør dog være fyldt igen, og der kommer hele tiden flere varer i butikken.

Astrid och Aporna.
Christian Winthers Vej 2, 1860 Frederiksberg.
www.facebook.com/AstridOchApornaCph



KAMPAGNEN FOR BEDRE vegetarmad I STORKØKKENERNE

DVF tager efter opfordring kontakt til offentlige hospitaler, plejehjem, kantiner og børneinstitutioner, som kan trænge til et skub i den grønne retning med kampagnen: »Bedre mad i storkøkkener.« DVF forsøger at inspirere køkkenerne til at lave nem og lækker vegetarmad. Vi tager vores erfaringer fra tidligere sager med os og bliver dermed bedre og bedre til at hjælpe endnu flere på vej mod bedre vegetarmad i de offentlige storkøkkener. Mød her fire medlemmer som fik hjælp.

KAMPAGNEN FOR BEDRE vegetarmad I STORKØKKENERNE





AF EVA BORNET AABEL

Käthe Ravnkilde

Efter Käthe Ravnkilde kom på plejehjemmet Solgården i Virum i maj 2013, har det ikke været let for hende at være vegetar. Käthe har spist vegetarisk igennem 35 år og været vant til at lave mad af høj kvalitet med friske råvarer. Køkkenet på Solgården kunne ikke lave vegetarmad og Käthe følte sig presset til at spise fisk og kylling en gang imellem for at få nok næring. Käthe forsøgte at inspirere køkkenet med vegetaropskrifter men uden held. Efterfølgende indledte Käthe en dialog med Lyngby-Taarbæk Kommune, der bl.a. førte til adskillige kontrolbesøg i køkkenet. Kommunens konklusion var dog, at hvis ikke Käthe var tilfreds med vegetarmaden fra Solgården, måtte hun selv finde et cateringfirma, der kunne levere mad til hende. I begyndelsen af april 2014 henvendte Käthe sig til DVF's kampagne for bedre vegetarmad i storkøkkener. DVF indledte en dialog med køkkenchefen og forsøgte at mægle og inspirere med opskrifter. Derefter udformede DVF et underskrevet dokument i samarbejde med Käthe, hvor ønskede og ikke-ønskede fødevarer fremgik. Køkkenchefen, der umiddelbart havde virket samarbejdsvillig, var desværre efterhånden blevet meget træt af sagen, så umiddelbart kom der ikke resultater ud af dette tiltag. I stedet hjalp DVF Käthe med at finde et cateringfirma, der kunne levere vegetarmad til hende. Udbuddet af cateringfirmaer, der leverer vegetarisk mad dagligt til enkeltpersoner er desværre meget begrænset, så der var kun én mulighed at finde. Nu får Käthe leveret frokost lidt sent, så hun desværre ikke kan nå at spise samtidig med de andre beboere. Ifølge Käthe er maden bedre end den, hun fik fra Solgårdens køkken – men den lever stadig ikke op til hendes forventninger.

Gitte Møller

Efter at have taget en beslutning om, at hendes vuggestuebarn på 1,5 år skulle spise vegetarisk ligesom resten af familien, henvendte Gitte Møller fra Kastrup på Amager sig til DVF's kampagne for bedre vegetarmad i storkøkkenerne. Familien har taget et valg om at leve vegetarisk ud fra et sundhedsmæssigt perspektiv, da flere af dem har oplevet sygdom efter vaccinationer og efterfølgende oplevet en stor bedring med vegetarisk mad. På den baggrund forsøger de så vidt muligt også at undgå mælk og æg. Gitte søgte derfor vejledning i forhold til, hvordan hun skulle gribe kontakten med køkkenmedarbejderen, pædagogerne og lederen an. De fleste institutioner kræver en lægeerklæring ved ønske om såkaldt specialkost, hvilket vegetarisk og vegansk kost ofte bliver opfattet som. Da Gitte og hendes familie er vegetarer på vej mod veganisme, rådede DVF hende til ikke at kræve for mange specifikke fødevarer udelukket - jo mere simpelt, jo bedre. DVF rådede hende også til at vurdere, hvilke krav hun kunne stille til køkkenmedhjælperen ud fra hvilke forhold, der gjorde sig gældende i det pågældende køkken. Disse kan nemlig variere rigtig meget fra sted til sted. Derudover tilbød DVF, at Tobias Sørensen fra bestyrelsen og Eva Bornet Aabel, der står for kampagnen, kunne stille op til et møde i institutionen med



Mathilde Riis-Vestergård

Käthe Ravnkilde

Gitte Møller og hendes familie



det formål at informere om vegansk kost til småbørn. Den mulighed nåede heldigvis ikke at blive taget i brug, for efter et møde i institutionen kom Gitte og køkkenmedarbejderen frem til et kompromis, som alle var tilfredse med: Æg og mælkeprodukter meget sjældent og intet kød. To dage om ugen serveres der rugbrød med kødpålæg, hvor Gitte har fået lov til selv at levere en madpakke med vegetariske rugbrødsmadder.

I sommer fik DVF en henvendelse omkring en vegetar, der havde været indlagt på Roskilde Regionshospital og havde oplevet, at det var meget problematisk at få serveret vegetarisk mad. Blandt det serverede var æggekage med bacon, pølsesalat, minestronesuppe lavet på oksebouillon med kødboller og tomatsuppe på animalsk bouillon med kødboller. Hun fik at vide, at det tager 4-5 dage at få såkaldt specialkost. Dette fik DVF til at sende en klage til hospitalet. En uge efter lød svaret fra ledelsen, at vegetarkosten kan bestilles fra dag til dag sammen med den øvrige kost. Ifølge vicedirektøren vil de informere om problemstillingen på et Ernæringskoordinatormøde i forbindelse med udsendelsen af et nyhedsbrev fra deres Ernæringsudvalg og generelt skærpe opmærksomheden om de gældende kosttilbud og bestillingsmuligheder. Derudover blev det oplyst, at Roskilde Regionshospital har forskellige typer vegetarkost, fx vegansk, vegetarisk med æg og mælkeprodukter og den såkaldte "Vegetarkost med æg, mælkeprodukter, fisk og fjerkræ". Den sidste kategori fik DVF til at påpege det fejlagtige i at kalde denne kost for vegetarisk og de problemstillinger, der kunne opstå . Dette kunne vicedirektøren godt se det problematiske i og svarede, at de vil tage det op på det næste møde i Ernæringsudvalget for at se, om de kan finde en mere passende betegnelse til denne kostform.

Mathilde Riis-Vestergård

En lignende situation tegnede sig på Randers Regionshospital, hvor Mathilde Riis-Vestergård havde været indlagt og ligeledes havde fået serveret kødretter. Derudover fik Mathilde at vide, at hun skulle have bestilt vegetarmaden i det øjeblik hun blev indlagt, hvilket typisk ikke er det første man tænker på, når man bliver indlagt på hospitalet. Efter Mathilde havde henvendt sig til kampagnen for bedre vegetarmad i storkøkkenerne, sendte DVF en klage til hospitalet. Cheføkonomaen svarede, at de har fuld forståelse for, at det er krænkende for en vegetar at få serveret kød og at de gør meget ud af at tilberede både vegansk og vegetarisk mad af høj kvalitet med ingredienser som quinoa, tofu, nødder og bælgfrugter. I dette tilfælde var den såkaldte kategori: "Vegetarkost med æg, mælkeprodukter, fisk og fjerkræ" en genganger og har højst sandsynligt været kilden til misforståelsen. Dette påpegede DVF igen det problematiske i. Cheføkonomaen lovede at øge informationen til plejepersonalet på afdelingerne for at sikre, at patienterne bliver spurgt hvad de spiser, så den rigtige kostform fremover bliver bestilt til vegetarer på Randers Regionshospital.

> *Efter at have taget en beslutning om, at hendes vuggestuebarn på 1,5 år skulle spise vegetarisk ligesom resten af familien, henvendte Gitte Møller fra Kastrup på Amager sig til DVF's kampagne for bedre vegetarmad i storkøkkenerne.*



MAD!

MED SARA HAGEDORN

Bagt Mac 'n' cheese med persille



BANANMAD.BLOGSPOT.DK

AF SARA HAGEDORN

Denne bagte mac'n'cheese indeholder hverken macaroni eller ost – derimod er den lavet med en vegansk ostesovs og almindelige, lettilgængelige pasta penne! For et frisk pust tilsættes en håndfuld persille og bom: bagt Mac'n'cheese med snært af krydderurt!

Grøntsagssovs:

1 stort løg
2-3 fed hvidløg
200 gram hakkede champignon
2 dl soy4you opblødt i 500 ml. bouillonvand (eller anden form for tørret sojagranulat)
1 lille dåse tomatpuré
2 tsk. karry
100 gram hakket frisk spinat
1 stang bladselleri
1 tsk. røget paprika
Salt og peber
Evt. en skiveskåret, vegansk sojapølse
350 gram pasta penne

»Ostesovs«:

250 ml. neutral sojamælk
2 spsk. Maizena majsmel
2-3 spsk gærflager (kan udelades)
1-2 fed hvidløg
Et bundt persille
1 spsk. sennep
½ tsk muskatnød
Salt og peber
*2 dl revet vegansk ost**

* Kan findes i helsekostbutikker, større Superbrugsen, Astrid och Aporna på Frederiksberg m.v.

Pastaen koges efter anvisningen på pakken. Imens steges løg, hvidløg, tomatpuré, karry, paprika, champignon og hakket bladselleri i lidt olie. Efter 5-10 minutter tilføjes soy4you, hakket spinat og evt. vegansk pølse. Lad det simre ved lav varme indtil spinaten er faldet godt sammen og smag til med salt og peber.

Tænd ovnen på 180 grader varmluft

Dryp pastaen af i en sigte, når det er kogt færdig. Blend alle ingredienserne, bortset fra persille og vegansk ost, sammen i en blender. Kog op i en kasserolle og pisk indtil det hele får en tyk og cremet konsistens. Tilsæt revet ost, og lad det smelte. Til sidst tilsættes hakket persille.

Bland grøntsagssovs og pasta sammen. Hæld halvdelen af blandingen i et højt ovnfast fad og top med halvdelen af »ostesovsen«. Gentag og drys evt. mere vegansk revet ost. Bag retten i ovnen i ca. 30 minutter.

Servér med salat og godt brød.





Spidskålssalat med perlespelt og sennep-dilddressing

Knasende spidskål bliver fint og lækkert i denne salat med en cremet dressing. Det er den perfekte måde at udnytte frisk dild, som mange ellers ikke ved, hvad de skal bruge til!

Salat:

1,5 dl perlespelt
1/3 spidskålshoved
En håndfuld rosiner

Dressing:

2 spsk. sirup
2,5 spsk. alm. sennep
2 spsk. økologisk rapsolie
1 spsk. citronsaft
½ tsk. urtesalt
1 tsk. løgpulver
Friskkværnet peber
½ bundt dild finthakket

Kog perlespelten efter instruktionerne på pakken. Vask spidskålshovedet og hak det meget fint. Lad perlespelten køle af i en sigte.

Bland alle ingredienser til dressingen og smag til med salt. Du kan tilføje mere dild, hvis du ønsker. Jeg bruger nogle gange et helt bundt, men det kommer an på størrelsen.

Vend spidskål og dressing godt sammen. Det skal være masseret godt ind i hinanden. Tilsæt den afkølede perlespelt og rosinerne. Salaten har godt af at marinere i køleskabet nogle timer. Servér salaten som den er eller som tilbehør til fx linsedeller og brød.

Kartoffel-porresuppe med persille

Ingredienser til 4 portioner forret eller 2 portioner hovedret

500 gram kartofler (gerne med skræl, men dette kan fjernes for en lysere suppe)
1 porre
Grøntsagsbouillon (ca. 1 liter)
Laurbærblade
2 fed hvidløg
1 tsk. muskatnød
2 spsk. citronsaft
Salt og friskkværnet peber
½ bundt persille

Skær kartofler i store tern og placér dem i en gryde med laurbærblade og bouillonvand så det dækker. Kog kartoflerne med låg på i ca. 15 minutter. Tilsæt derefter presset hvidløg og porren i skiver. Kog videre i ca. 10 minutter, eller til kartoflerne er godt møre. Blend suppen og tilsæt muskatnød, citronsaft, salt og peber. Hak persillen fint og kog halvdelen af det med i suppen i 5 minutter. Servér suppen med resten af persillen og evt. sojaristede kerner på toppen.

Go Green

MED DE KENDTE

I debatbogen Go Green kan man møde ni markante danske berømtheder, der lever helt eller delvist uden kød. I bogen fortæller de om deres tilvalg af et grønt liv

Når jeg bliver spurgt: »Hvorfor er du vegetar?«, så mener jeg, at bevisbyrden er omvendt: »Hvorfor spiser du kød? Hvad fanden er egentlig grunden til det?« Det er simpelthen så ikke-indlysende at tiltage sig den ret at udsætte andre væsner for unyttig smerte, lidelse og død for at tilfredsstille det, vi må kalde for et luksusbehov.



AF JOURNALIST
MALENE LÆRKE THORSEN

Ordene kommer fra Mickey Gjerris, lektor i bioetik, teolog, medlem af Det Etiske Råd siden 2011 og vegetar. Han er én af de ni kendte danskere, som i den nye debatbog *Go Green* skrevet af Bibi Stella Kirkegaard og Gitte Carolina Yde slår et slag for en grøn livsstil og kommer med argumenter til den tvivlende kødspiser.

Bogen er inddelt i interviews og opskrifter fra de medvirkende, som blandt andet tæller Ole Henriksen, Sys Bjerre, Mads Bo og Bjørn Lomborg. Der bliver livligt delt ud af holdninger om at leve et liv med grøntsager og uden kød, og om at det handler om at springe ud af vegetarskabet og stå ved sin livsstil. At man skal være stolt. Der bliver sagt det, som mange vegetarer nok er lidt bange for at sige ved et middagsselskab, når man endnu engang bliver spurgt, hvorfor man ikke spiser kød. Det er skønt med en hel bog med mennesker, som er stolte af at leve grønt, og som siger deres meninger uden at pakke dem ind i gavepapir med rød sløjfe. Det er ganske enkelt befriende.

Hvis man er mangeårig vegetar er bogen dog lette kalorier og almen viden. Det bliver et komfortabelt ekkokammer, hvor man kan nikke anerkendende til de fremførte synspunkter og føle sig i godt selskab sammen med folk, man deler holdninger med. Men dette ændrer ikke noget udenfor den grønne verden. Mit spørgsmål er om kødspisere vil komme i gang med at læse bogen og tage dens budskaber til sig? Det tror jeg næppe.

Et svagt punkt i bogen er antallet af flexitarer, som tæller seks af de medvirkende. Vegetarerne Sys Bjerre, Mickey Gjerris og Bjørn Lomborg står ganske enkelt stærkere i bogen på grund af deres totale fravalg af kød. Der er ingen bagdør at gå ud af. Der er kun vejen frem. I mine øjne bliver en flexitar nemt en sludder for en sladder, hvor der mangler vægt og troværdighed bag ordene. På den anden side repræsenterer flexitaren et lettere alternativ, som det for den mindre grønne læser nok er nemmere at gå til og forstå.

Missionen i Go Green er at lægge op til kødfri dage og ikke en vegetarisk livsstil. Bagerst i bogen er der en guide til at indføre kødfrie dage samt et kapitel med selvudvikling, hvor man kan stille sig selv nogle fundamentale spørgsmål, før man giver sig i kast med en grønnere livsstil. Derudover er der også et kapitel, der punkterer myter om vegetarisme. Det skal Go Green have ros for.



Go Green
Af Bibi Stella Kirkegaard
og Gitte Caroliina Yde
/168 sider
Pris: Kr. 168,-


MICKEY GJERRIS


SYS BJERRE


MADS BO


KRISTIAN VON HORNSLETH


SELINA JUUL


OLE HENRIKSEN


BIBI STELLA KIRKEGAARD


CHRIS MACDONALD

Jeg lægger ikke op til diskussion, og hvis folk accepterer, at jeg takker nej til kød, fordi jeg er vegetar, slipper jeg den der. Selv hvis folk tager den videre og spørger, »hvorfor er du det?«, svarer jeg, »det er fordi jeg ikke dræber dyr,« og giver dermed folk endnu en mulighed for at slippe ud, men hvis de så fortsætter med, »jamen, er det så ikke også synd for gulerødderne,« så tager vi diskussionen, og de slipper ikke ud. Ikke før de har sagt »ja, jeg er villig til at snitte halsen over på hvad som helst, der er levende inkl. mine kæledyr« eller »I'm sorry. Undskyld.«


BJØRN LOMBORG

Bjørn Lomborg, vegetar blandt meget andet



En lille knold i fint selskab

Sådan laver verdensmesterkok Rasmus Kofoed jordskokker! Tørrede jordskokker og stegte løg med hasselnødder og syltede hyldeblomster.

Bagte jordskokker

Ingredienser (4 pers.)

1 kg vaskede, uskrællede jordskokker
50 g hasselnøddeolie
16 pillede små løg
30 g smør
2 dl grøntsagsbouillon
100 g hasselnødder
100 g hyldeblomster
syltet i hyldeblomsteddike
timiankviste
fint salt

Jordskokkerne vendes med hasselnøddeolie, lidt salt og bages møre og gyldenbrune i ovnen i 30 minutter ved 150 grader. Ovnen skrues ned til 70 grader og jordskokkerne tørres i 2 timer (dette kan gøres dagen i forvejen).

Løgene flækkes og steges gyldne på en pande med smør og krydres med salt. Hasselnødderne ristes gyldne i ovnen i ca. 15 minutter ved 150 grader. Jordskokker og løg varmes op i bouillonen, 1 tsk. hakket timian, hasselnødder og syltede hyldeblomster tilsættes.

PS. Sådan sylter du hyldeblomster: Køb en hyldeblomsteddike og hæld den kogende over hyldeblomsterne. Lad den stå i mindst 14 dage.

Forfatter Bibi Stella Kirkegård fortalte til DVFs nytårsfrokost lørdag den 31. januar om sin interviewbog »Go Green«. Bibi har været vegetar igennem mange år og har i dag egen praksis, hvor hun hjælper folk med at få bedre vaner til forøge deres energiniveau gennem fokus på sovevaner, mad og meditation.

Ud på den grønne vej som flexitar

Vejen til at blive vegetar eller veganer går ikke altid den lige vej. Det var hovedbudskabet i Bibi Stella Kirkegårds foredrag ved DVFs nytårsfrokost. Det er en proces at blive vegetar og veganer, og det er vigtigt at møde hinanden, hvor vi er, uanset om vi spiser kød, er vegetarer eller veganere. Første skridt er dog at få folk til at tage stilling til om det er ok at spise kød!

Da Bibi Stella Kirkegård gik i gang med at skrive sin bog opdagede hun, at der ikke fandtes ti kendte vegetarer eller veganere i Danmark. Derfor tog hun også kontakt til folk, der hovedsageligt spiser grønt, men også kød en gang imellem. Gradvis gik det op for hende, at denne gruppe er meget stor i Danmark, og det gav mening at navngive gruppen: flexitarer.

Navnet flexitarer skyldes bl.a., at de selv ser sig som flexible, da de kun spiser kød en gang imellem; ofte når de er gæster hos venner osv., men spiser grønt, når de er hjemme. Flere af de interviewede blev glade for at kunne identificere sig med denne gruppe, da de selv har følt sig lukket ude af det grønne fællesskab. Som én af dem udtrykte: *"Jeg troede ellers, det var en lukket fest"*

.

Bibi mener, at det er vigtigt at imødekomme gruppen af flexitarer, hvis den grønne bølge skal vokse endnu mere, men at man samtidig skal være bevidst om at kende sit eget ståsted som vegetar eller veganer. Skyld og skam er ikke faktorer, der ændrer noget for folks vaner, tværtimod, så kan det virke lammende. Positivitet er inspirerende, og det er vigtigt at tage udgangspunkt i glæde, for som hun sagde: *"Det mest inspirerende er glade mennesker"*.

En undersøgelse viser, at følgende rangordnede faktorer er dem som får folk til at ændre kostvaner:

Sundhed
Miljø
Dyreetik
Økonomi

Bibi Stella Kirkegård fortalte ligeledes, at specielt etik er vigtig for at fastholde sine vaner. Er man først på sporet af at spise grønt ud fra et dyreetisk perspektiv, er der tendens til, at folk holder mere fast, da det er svært at gradbøje etik. Enten er man mod dyrs lidelser eller ikke. Det svinger som regel ikke fra dag til dag. Derimod kan flere have tendens til at gradbøje sundhed og eksempelvis tænke: *"I dag kan jeg godt spise kød til mine vens fest, men holder mig fra det i morgen for min sundheds skyld"*



Dansk Vegetarforenings årsregnskab 2014

	Regnskab 2013	Regnskab 2014	Budget 2014	Budget 2015
DRIFT				
Indtægter				
Medlemskontingenter	214.090	254.160	260.000	386.250
Gaver	27.183	91.610	22.500	70.000
Annoncer	16.126	9.182	20.000	12.000
Adm.gebyr fra fond (ML)	4.000	0	2.500	2.500
Legater og fonde	0	65.000	0	130.000
Tipsmidler, konkrete formål	43.105	39.035	19.000	20.000
Tipsmidler, driftsstøtte (§8A)	58.877	58.295	60.000	62.000
Momskompensation	0	12.025	0	20.000
Portotilskud	6.856	6.507	7.000	7.000
Kulturstyrelsens Folkeoplysningspulje	0	0	0	70.000
Overskud ved salg af varer	0	0	0	2.000
Anden indtægt	0	3.705	0	0
Indtægter ialt	**370.237**	**539.518**	**391.000**	**781.750**
Udgifter				
Porto & fragt	10.833	22.582	20.000	18.000
Lager i Aarhus	4.752	4.849	4.500	4.850
Kontorhold, revision	19.464	35.644	8.500	20.000
Medlemskort	12.045	26.494	15.000	10.000
Telefon, IT, Nyhedsbrev	6.491	12.313	7.500	13.600
Bank- & girogebyrer	6.386	12.718	1.000	12.000
Arrangementer (AU)	7.837	17.157	20.000	25.000
Lokaludvalg (LU)	0	13.828	10.000	10.000
Generalforsamling og møder	18.782	25.723	15.000	15.000
Medlemsblad, layout, sekretær	86.753	93.359	120.000	96.000
Porto, blad	44.022	50.557	40.000	55.000
Udgift Informationsudvalg (IU)	57.737	32.820	30.000	30.000
Forsikringer	0	0	0	3.000
Lokale	0	4.500	0	54.000
Løn ansat (ikke specificeret)	29779	162.745	125000	290000
Rejsepenge	5.594	6.129	6.000	6.000
Afskrivninger / Hensættelser	49.400	0	0	0
Gaver til andre foreninger	4.875	11.900	12.500	8.000
Merchandise	0	14.467	0	0
Skoleprojekt	0	0	0	150.000
Tilbageførsel fra hovedkonto til ekstern konto	0	1.160	0	0
Udgifter ialt	**364.750**	**548.945**	**435.000**	**820.450**
Resultat før renter	**5.487**	**-9.427**	**-44.000**	**-38.700**
Bank- & girorente	0	15	0	0
Renter af båndlagt kapital	23.130	7.549	20.000	kr 12.000
Renteindtægt ialt	**23.130**	**7.565**	**20.000**	**kr 12.000**
Kasseforskel	0	76	0	0
Årets resultat	**28.617**	**-1.786**	**-24.000**	**-26.700**

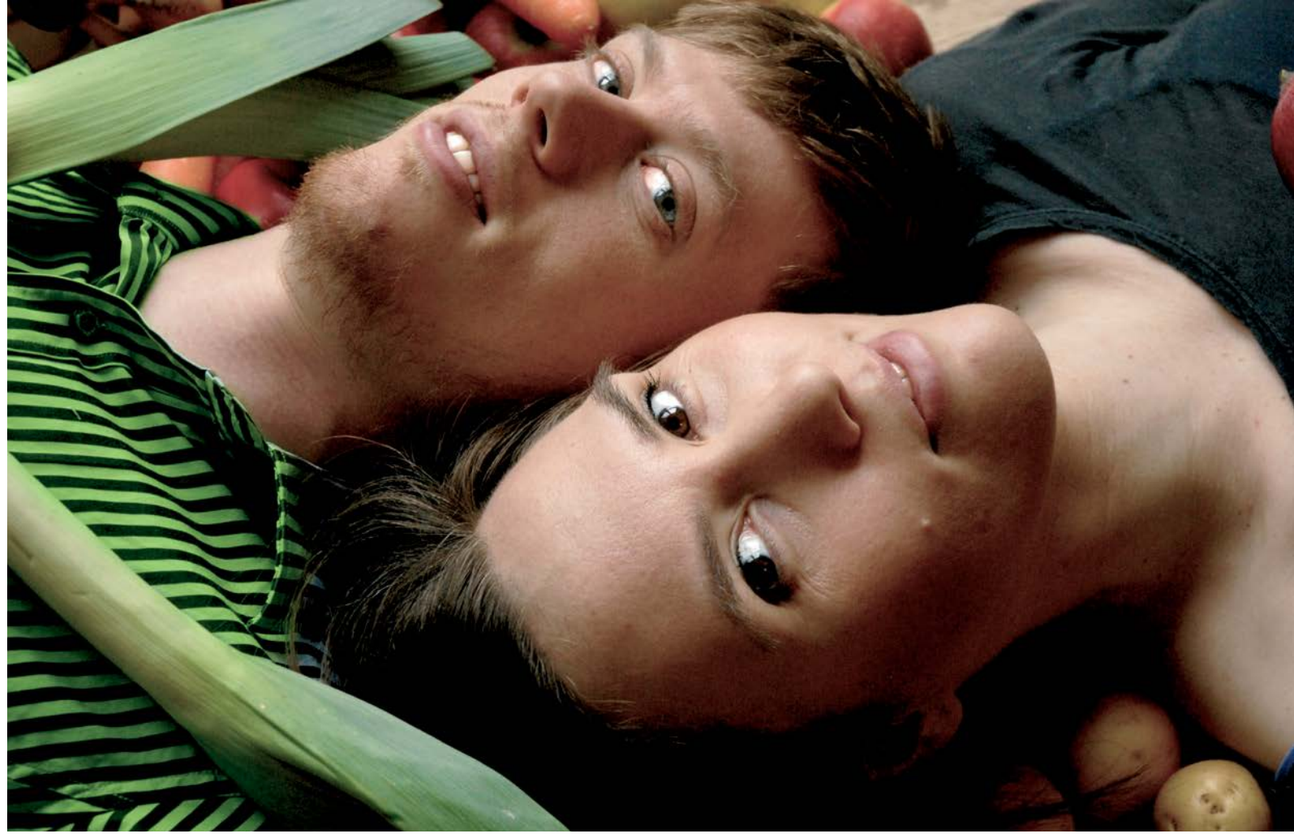
STATUS	**2013**	**2014**	**STATUS**	**2013**	**2014**
Aktiver			**Passiver**		
Fysisk pengekasse	4.175	3.684	Kreditorer	21.706	26.096
DB Giro 5 02 56 56	2.627	0	Nytårsfrokost	0	6.000
Merkur Bank	73.361	118.539	Båndlagte gaver	0	10627,16
Nordea foreningskonto	23.609	30.378	Hensættelser IU	48.400	28.000
Likvide midler	**103.772**	**152.601**	**Fremmedkapital**	**70.106**	**69.723**
Debitorer	1.830	2.808	Egenkapital primo	84.355	112.972
Debitorer, legater	61.377	0	Årets resultat	28.617	-1.786
Nordea Depot	277.400	277.400	**Egenkapital ultimo**	112.972	111.186
Båndlagt obl., køb/salg	16.099	0 D	Nordea Depot, primo	277.400	277.400
Depositum af lokale	0	25.500	Kursregulering	0	0
		-	**Depot, Nordea, ultimo**	277.400	277.400
Andre aktiver	356.706	305.708			
Aktiver ialt	**460.478**	**458.309**	**Passiver ialt**	**460.478**	**458.309**

VEGANSKE KØKKENDRØMME PÅ AMAGER

Plantepusherne er madblog og catering med grøn saft og kraft



TEKST: JOURNALIST KARIN ELRØD · FOTO: NINA OLOFSSON OG KARIN ELRØD



Nina Olofsson og Mathias Eilenberg står bag Plantepusherne

Danske vegetarer har længe kunnet svælge i lækker mad på print og på nettet. Tag bare *Kirsten Skaarup*, der gennem mange år har vist vejen med et hav af farvestrålende kogebøger og senest bloggen *Kødfri fredag på kirstenskaarup.dk.* Men hvordan laver man tærter, frikadeller og ikke mindst de uundværlige kager, hvis man ud over kød også siger nej til æg, mælk og ost? Det vil et voksende antal veganere virkelig gerne vide.

Men det lysner for de sultne og søgende, som leder efter helt dyrefri og hjemmelavet næring og nydelse. For snart hver anden dag dukker nye veganerbloggere op med masser af gode råd og opskrifter. Flere er båret frem af entusiasmen mere end af kendskab til kogekunstens kedelige grundprincipper, hvor der lægges vægt på præcise mål og metoder. En af dem, der ud over at levere cool inspiration til lækker mad også kommer an med en professionel tilgang, er kvinden bag *Plantepusherne*, Nina Olofsson.

”Som blogger har man et ansvar for at formidle opskriften, så folk ikke fejler. Man skal bl.a. tage højde for, at folk ikke læser den ordentligt, og at det altså ikke er altid, de så lige kan regne ud, hvad de skal gøre,” fastslår hun med et smil.

Fra vegetar til veganer

Rundet af en familie, hvor madlavning betød at opvarme risengrød eller boller i karry fra Irma, havde Nina ikke de bedste forudsætninger for at excellere i køkkenet. Uden tvivl har hendes medfødte nysgerrighed været en hjælp til at blive gastronomisk mønsterbryder, mener hun. Fordelene ved den plantebaserede kost fik hun øje på, da hun af helbredsmæssige årsager søgte alternativer til lægernes løsninger. Det kastede hende ud i den omfattende research, der synes karakteristisk for alt, hvad hun går i gang med. En overgang levede Nina af en overvejende vegetarisk udgave af ”Kernesund” kost, inden hun gradvist overgik til 100 pct. planter.

”Efter at jeg fik sat mig grundigt ind i de etiske aspekter ved produktionen, besluttede jeg i sommeren 2011 at udfase de resterende animalske produkter”.

Ninas engagement fik interessen for det grønne køkken til at spire hos hendes mand, Mathias Eilenberg. Efter at parret sammen så dokumentaren *Forks over Knives* i december samme år, gik også han all-in som veganer med alle de etiske fravalg, livsstilen indebærer ud over selve kostomlægningen.

Hverken Nina eller Mathias har fundet overgangen vanskelig, for ”man ser verden på en anden måde”, er de enige om.

”Vi udfaser efterhånden de ting, vi har, som indeholder animalske produkter - fx vores sofa med stof af uld. Men vi er ikke i forvejen de store forbrugere. Ikke at vi er asketiske, men frem for at købe nyt finder vi hellere noget i genbrugsbutikker og på loppemarkeder”, forklarer Mathias, og Nina nikker. Hun har fx bevidst undladt at købe nyt tøj i hele to år.

Frække deller

De første skridt på veganervejen inspirerede Nina til at intensivere sin research og gav hende mod på at kaste sig ud i madlavningsprojekter, som ofte er måneder undervejs. Resultatet af eksperimenterne blev lagt op på Facebooks veganerfora til inspiration for andre. Men så, i sommeren 2014, åbnede hun på manges opfordring sin blog Plantepusherne.dk, der har til formål at lære alle interesserede at lave god vegansk mad, fra frække deller til burmesisk kikærtetofu og himmelske bounty’er.

”Bloggen afspejler de nye døre, der åbnede sig for mig, da jeg blev veganer og skulle finde nye måder at lave mad på. Mit medfødte problemløsergen påbød, at jeg måtte finde værktøjskassen frem og arbejde målrettet for at afdække hvilke behov, veganere har, hvad de mangler for at kunne lave den mad, de har lyst til og brug for, og hvad de er bange for at kaste sig ud i. Jeg henvender mig til alle dem, der gerne vil holdes i hånden, og som ikke vil være i tvivl om, hvad der egentlig menes i opskriften”.

Bloggen på Plantepusherne.dk udmærker sig ved at tage læseren seriøst, men også ved sin underholdende, personlige og forfriskende stil - et veloplagt mix af pædagogisk og humoristisk vejledning, der understreger, at nok er vegansk madlavning en alvorlig sag; men der skal også være plads til at se muligheder og grine af fadæserne. Et af de sjove, alternative tiltag er i den forbindelse, at Nina ikke nøjes med at udpensle ingredienser og fremgangsmåde til sine retter. Hun advarer også lystigt om potentielle faldgruber og anviser redningsplanker til køkkenskrivere, som af individualistisk overmod eller manglende overblik kommer på glatis ved at gøre tingene på deres måde.

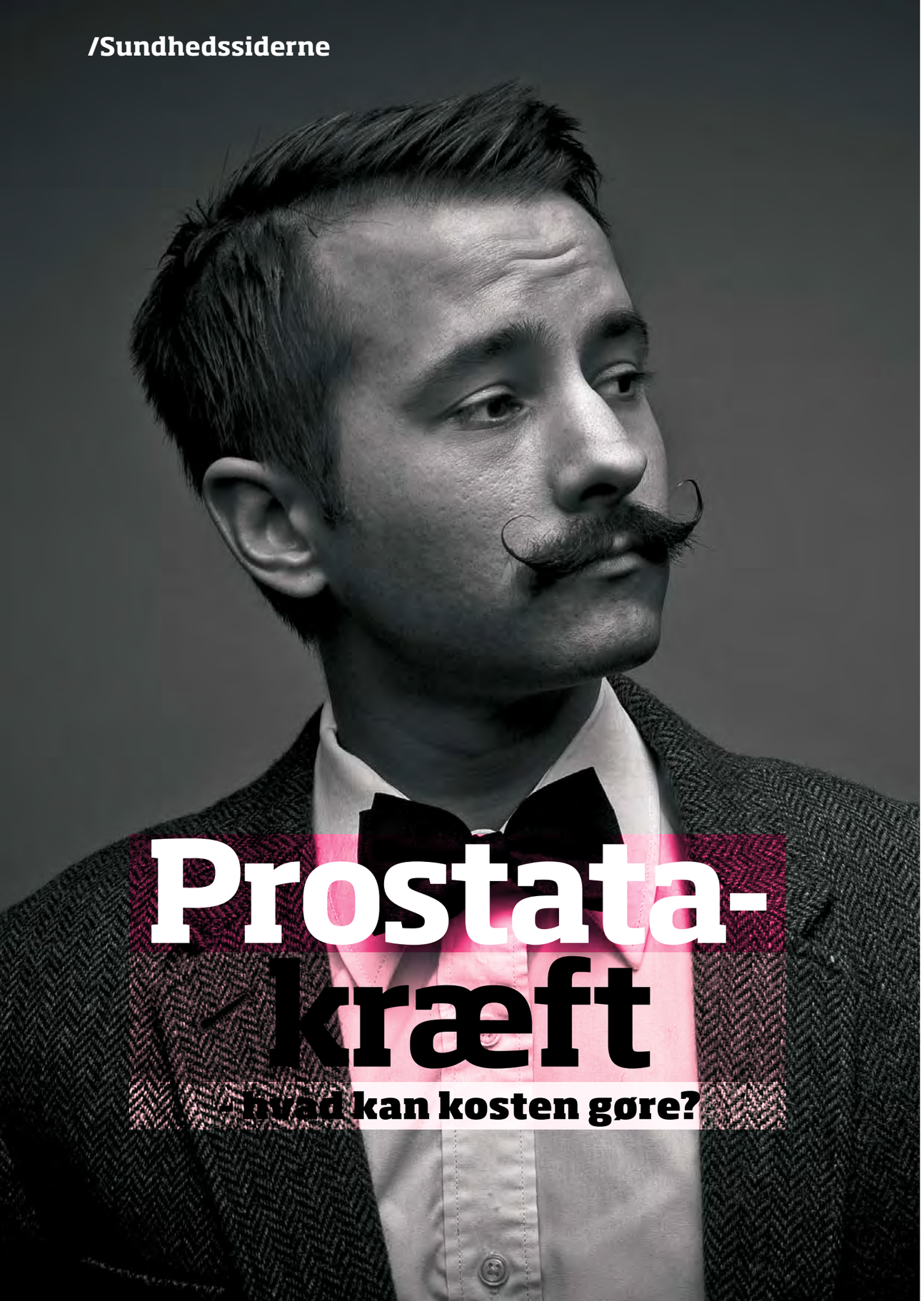
Mad til fest

Med en professionsbachelor i ernæring og sundhed i ryggen er Mathias drivkraften bag den praktiske del af Plantepushernes veganske virksomhed. Den består af en madskole, hvor veganere og andre interesserede kan få undervisning i det plantebaserede køkken. Dertil kommer catering af mad til hverdag og fest. Det sidste har fx gæsterne hos et veganerbrudepar samt deltagerne i Vegetarforeningens seneste jule- og nytårsarrangementer haft glæde af.

I oktober sidste år meldte Plantepusherne ud, at de var leveringsdygtige i veganske anretninger til de kommende julefrokoster og julemiddage. Bestillingerne oversteg alle forventninger og satte Mathias og hans hjælpere på hårdt arbejde. Alene den 23. og 24. blev 60 kuverter ekspederet ud ad døren i det lejede industrikøkken i Valby.

Den begejstrede modtagelse hos den voksende veganerkreds har sat fart på fremtidsplanerne hos Nina og Mathias. De to plantepushere drømmer om at bytte lejligheden på Amager ud med et større sted, hvor Mathias kan indrette sin helt egen arbejdsplads, så den passer til netop hans behov. Et hjemme-storkøkken vil give mulighed for at kombinere arbejds- og fritid på en mere fleksibel måde til gavn for hele familien, der ud over hr. og fru Plantepusher også tæller det lille ”Plantepus”, alias Røskva på næsten fem år. Samtidig, kalkulerer parret, vil det gøre også mindre cateringjobs rentable, at man ikke skal cykle langt og betale køkkenleje for at tilberede nogle få kuverter.

Læs mere på www. plantepusherne.dk



Prostata-kræft

– hvad kan kosten gøre?

/Sundhedssiderne



AF MARIA FELDING

I den seneste udgave af Vegetaren handlede Sundhedssiden om kostens indvirkning på brystkræft. En venlig læser sendte mig efterfølgende en mail og fremhævede, at det jo for mænds vedkommende ville være relevant også at læse om kostens betydning for prostatakræft, som er den hyppigste kræftform blandt mænd. Og det kunne jeg kun være enig i.

Prostata – også kaldet blærehalskirtlen - er den lille kirtel, der sidder lige under urinblæren, og har urinrøret løbende igennem sig. Den kan volde problemer ved at blive forstørret (oftest godartet) og trykke på urinrøret, eller ved at der udvikles kræftceller, der sidder bag på den.

I 2012 levede knapt 29.000 danske mænd med prostatakræft, og hvert år får 4.400 mænd stillet diagnosen. Forekomsten er højere i Vesten, hvilket giver grobund for at se på mulige forebyggelsestiltag gennem vores kost og livsstil. Livsstilsændringer kan have utrolige virkninger på kræftcellers evne til at udvikle sig, så det er bestemt værd at give kosten et grundigt eftersyn, hvis man vil mindske sin risiko for prostatakræft. Mens visse plantefødevarer indeholder stoffer, der kan virke beskyttende, er de raffinerede kornprodukter (hvid pasta, hvidt brød, kage m.v.) samt mælk og kød forbundet med øget risiko for sygdommen.

Her kan du læse lidt om, hvordan nogle udvalgte fødevarer kan have indflydelse på prostatakræft.

Tomater og lycopen

Lycopen er et plantekemikalie og findes i høj grad i tomater, men også i pink grapefrugt, abrikoser og vandmelon. Højere blodkoncentrationer af dette stof er forbundet med nedsat risiko for prostatakræft og laboratoriestudier har vist, at lycopen kan nedsætte kræftcellernes deling. Vores optagelse af lycopen øges ved varmetilberedning, så der er fordele ved at spise tomatsauce, tomatpuré eller ovnbagte tomater i stedet for rå.

Lignaner

Lignaner er en type planteøstrogen, der naturligt forekommer i flere forskellige planter. Når vi indtager lignaner i kosten, vil det i vores mavetarmkanal omdannes til et andet stof kaldet enterolacton, og nogle studier viser, at dette stof kan beskytte mod udvikling af prostatakræft. Enterolacton kan undertrykke væksten af kræftceller ved at inducere celledød. Derudover har stoffet vist at hæmme en særlig vækstfaktor (IGF-1), der menes at være kritisk for både vækst og udvikling af prostatakræftceller. Lignaner omdannes altså til et stof, der kan øge kræftcellers død samtidigt med, at det kan undertrykke et andet stof, som ellers ville have kunnet øge deres vækst og udvikling.

Fødevarer med højt indhold af lignaner inkluderer særligt hørfrø og sesamfrø, men også frugt, grønt, bælgfrugter og kornprodukter.

Grøn te

Te fra grønne teblade (ikke urtete, sort te m.v.) har muligvis også en forebyggende effekt. Tebladene indeholder særlige plantestoffer kaldet catechiner, der har en stærk antioxidativ effekt, som menes at kunne virke beskyttende mod prostatakræft. Effekten af grøn te har vist at være øget, hvis man også får meget lycopen (tomater etc.) i kosten.

Mælk

Mange observationsstudier peger på en sammenhæng mellem et højt indtag af mælk og øget risiko for udviklingen af prostatakræft – senest en stor metaanalyse fra 2014, hvor en gruppe norske forskere analyserede en lang række studier om emnet og kom til samme konklusion.

Mælks indhold af calcium har længe været den formodede årsag, da calcium kan nedregulere dannelsen af vores aktive vitamin D, og dette kan føre til øget celledeling. Men den seneste metaanalyse fandt ikke øget risiko ved calcium fra andre fødevarer – kun den calcium som var fra mælk. Derfor mener forskerne nu, at der (også) må være andre faktorer. En af disse menes af være mælks evne til at øge blodets indhold af den førnævnte vækstfaktor (IGF-1). Denne øgning er forbundet med øget risiko for prostatakræft, da det bl.a. fremmer celledeling og hæmmer celledød. I en sammenfatning af 12 forskellige studier fandt man, at høje IGF-1 koncentrationer i blodet øgede risikoen for prostatakræft med 38 pct .

Overvægt og kolesterol

Udover at spise en sund kost skal man også sørge for, at det samlede kalorieindtag ikke bliver for højt. Overvægt og fedme er relateret til øget risiko for aggressiv prostatakræft samt dødelighed af prostatakræft. Derudover er overvægt stærkt forbundet med forhøjet kolesterol, og netop kolesterol kan øge risikoen for prostatakræft. Dette ses blandt andet ved, at de prostatakræftpatienter, der tager kolesterolsænkende medicin (statiner) har nedsat risiko for at dø af kræften. Statiner anbefales dog ikke som behandling.

Mange fødevarer har vist at have specifikke beskyttende egenskaber heriblandt også soyabønner og granatæblejuice. Men det er vigtigt også at bide mærke i de fødevarer, der trækker i den anden retning. Mælk, rødt og forarbejdet kød, raffinerede kornprodukter og for meget fedt i kosten har alle vist at have uhensigtsmæssige egenskaber i forbindelse med udvikling af prostatakræft. Så når man ønsker en sundere kost, skal man også tænke på de fødevarer, man med fordel kunne skære ned på. Hvid pasta med en rød bøf vil ikke blive sundt lige gyldigt hvor meget tomatsauce, der hældes ovenpå.

Maria Felding er autoriseret klinisk diætist fra professionshøjskolen Metropol og har derudover en kandidat i Klinisk Ernæring fra Københavns Universitet. Hun arbejder som privatpraktiserende diætist med klinik i Rungsted, hvor hun bl.a. behandler personer med overvægt, tarmsygdomme, diabetes, PCOS, spiseforstyrrelser, gigt m.v.

www.diaetist-felding.dk

Dansk Vegetarforenings nytårsfrokost 2014

AF KENNETH IBSEN · FOTO: RHONDA BRENDSTRUP

140 forventningsfulde personer - flexitarer, vegetarer og veganere, og andre der støtter den hastigt fremvoksende, grønne livsstil - mødte den 31. januar 2014 op til Dansk Vegetarforenings nytårsfrokost 2014 i de lidt rå lokaler i Idrætsfabrikken på Vesterbro i København.

Først bød formand Mette Kure Hansen velkommen ved en kort introduktion til dagens program med mad og foredrag (læs om foredraget med Bibi Stella Kirkegård på side 20 og foredraget med Lina Lind Kristensen på side 27). Ligeledes fortalte Mette om foreningens mange medbragte brochurer samt nye Instagram-profil **#dkveg**, som hun opfordrede deltagerne til at uploade deres stemningsbilleder fra nytårsfrokosten til.

Efter Mettes introduktion præsenterede Plantepusherne den delikate forret med hvidvinsdampede artiskokker.

Hovedretten fra Plantepusherne bestod af en buffet med linsedeller, gazpacho, grøn og hvid salat, ovnbagte kartofler og hjemmebagt brød. Det var en meget velkomponeret buffet med mange smagsnuancer og flotte varierede farver.

Den skønne dessert var kreeret af madskribent i Vegetaren Sara Hagedorn og bestod af en lækker raw brownie med appelsin-myntesalat samt pisket kokosskum.

Alt i alt en dejlig dag med lækker mad, gode foredrag og hyggelig musik i baggrunden.



Der skal arbejdes hurtigt og præcist, når der skal serveres mad til 140 mennesker.



De frivillige tager opvasken i fin stil – selv med hundredvis af tallerkener



Mathias præsenterer den lækre treretters menu



Lina Lind Kristensen fortæller levende om sit arbejde med burhønsene

Sæt burhønsene fri

Lina Lind Kristensen fra Frie Vinger, Animas redningstjeneste, kom og fortalte om sit arbejde, der fokuserer på at give høns fra landbruget et nyt og værdigt liv.

Ideen om at befri burhøns fra deres kummerlige liv kom til Lina Lind Kristensen, da hun fik hus på landet, hvor der var plads til at holde dyr. Derfor tog hun kontakt til en æggeproducent, og fik lov til at hente seks høns, som hun kunne adoptere. Æggeproducenten syntes, det var temmelig mærkeligt, for som han sagde: *"Hvad vil du dog bruges vores affald til?"* Dette første besøg hos en æggeproducent var chokerende, da Lina ved selvsyn så, hvor sørgeligt hønsene havde det. Mange manglede fjer, da de var blevet plukket af de andre høns; noget som æggeproducenterne i øvrigt offentligt påstår kun sker i sjældne tilfælde.

Hos Lina begyndte hønsene efter relativ kort tid at se normale ud og opføre sig som høns, og Lina viste ved foredraget ved hjælp af før- og efterbilleder, hvordan hønsene havde udviklet sig helt fantastisk. Blandt andet var der hønen Ghita, som led frygteligt af æggelederbetændelse, men som kom sig helt efter adoptionen. Ligeledes var der hønen Thilde der efter en forsigtig start, nu elsker at blive nusset af børn i de mange skoleklasser, som kommer forbi og besøger stedet.

Linas hovedpointe i foredraget var, at høns - som alle andre levende væsner - er selvstændige individer, men at de i industrien bliver behandlet som en ansigtsløs masse, hvilket mentalt desværre betyder, at vi som forbrugere ikke påvirkes af – eller måske ligefrem fortrænger - de forhold de lever under.

Der kan læses mere om *Frie Vinger* på
www.frievinger.dk





Formand Mette Kure Hansen giver takkegave til foredragsholder Bibi Stella Kirkegaard. (Bogen »KØD« af Mickey Gjerris)



Der blev taget godt imod den lækre anretning med artiskok



DVF i medierne

I oktober bragte Politiken debatindlægget: »Danskernes syn på dyr er irrationelt og uholdbart«, skrevet af **næstformand i DVF, Kenneth Ibsen**. Artiklen var skrevet i kølvandet på sagen om shetlandsponyen, der blev slagtet af kogekonen Camilla Plums søn en sommerdag på stranden i Tisvilde. Mediedækningen af ponyslagtningen fik DVF til at reagere og pointere, at mens mange danskere bekymrer sig om en ponys skæbne, så bekymrer danskerne sig i mindre grad om landbrugsdyrenes leveforhold og skæbne. »Det synes vi i Dansk Vegetarforening er en skam, da landbrugsdyr har lige så meget ret til gode liv som hunde, katte og heste og er fuldt ud lige så meget i stand til at føle smerte, stress og andet ubehag,« argumenterer Kenneth.

I november skrev Kenneth Ibsen debatindlægget: »Forældet krav om mælk« til Jyllands-Posten, der handlede om forældres kamp om at fravælge mælk på vegne af deres børn. I børnehaver er det praksis, at børn skal drikke komælk. Hvis det enkelte barn skal fritages, kræves der en lægeerklæring, der dokumenterer at barnet har mælkeallergi. »Hvis forældre alligevel insisterer på en kost i børnehaven uden mælk, er konsekvensen i yderste tilfælde, at børnehaven indberetter forældrene til de sociale myndigheder,« forklarer **Kenneth Ibsen.**

Han refererer i sit debatindlæg til en større svensk undersøgelse, der påviser sammenhængen mellem tidlig død og øget risiko for knogleskørhed, især hos kvinder, der drikker mælk. Set i dette lys mener Dansk Vegetarforening, at forældre bør have den fulde ret til at bestemme hvorvidt deres børn skal drikke komælk i børnehaven eller ej.

Danskernes syn på dyr er irrationelt og uholdbart

Landbrugsdyr har lige så meget ret til gode liv som nuttede dyr.

32



Nyt kontor og nye medarbejdere

Dansk Vegetarforening har fået nyt kontor på Nørregade i København samt to nye medarbejdere. I kan læse om Nanna og Louise her.



Nanna Elisabeth Mørkegaard
Jeg er 28 år og bor på Frederiksberg. Jeg har en kandidat i kommunikation og socialvidenskab fra RUC. Jeg har tidligere arbejdet med kommunikation og lobbyarbejde i både større og mindre NGO'er, bl.a. Amnesty og Folkekirkens Nødhjælp.



Louise Bro Davidsen
Jeg er 25 år og læser statskundskab på København Universitet. Jeg har tidligere været meget aktiv i NGO-arbejde og ansøgte i forbindelse med min kandidatuddannelse om at blive praktikant i Dansk Vegetarforening.



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

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

VIS DIT MEDLEMSKORT OG FÅ RABAT

Medlemsfordele
Forår 2015

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

KØBENHAVN

★ NYHED! 10% rabat på catering hos Neel Engholm. Neel er vegansk kok og har tidligere arbejdet hos Café N og Simple Raw. Neel kan kontaktes via facebook.

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

15 % rabat hos RawSum: Rosenvængets Alle (Østerbro)

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

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

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

15 % rabat hos SimpleRaw: Oehlenschlægersgade (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 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 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% på alle vegetarvarer (mad fra køleskabet, bælgprodukter, linser, smørrepålæg): Taastrup Helsekost, Taastrup Hovedgade 82, 2630 Taastrup

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

★ NYHED! 10 % rabat på tøj, mad og drikke hos Soul Kitchen & Soul Shine: Graven 24, baggården

10% rabat hos den veganske café Ganefryd - OBS nu også 10% i deres butik: Borggade 16

10 % rabat hos den veganske café Mikuna: Frederiks Alle

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

★ NU HELE 15% RABAT! hos veganske- og økologiske Café Gaia-art. Harrestrupvej 14, Holstebro. Åbent efter aftale eller når flaget er ude.

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.

★ NU HELE 20% RABAT! Vegan Copenhagen - Moderigtige tasker, punge og sko. www.vegancopenhagen.dk - Hver ordre donerer 10 kr til DVFs arbejde!

15% rabat - My Green Body: vegansk make up, solcreme madvarer og mærkerne Honeybee Gardens, Bodyline - Lovely Bubbly og Coola samt veganske madvarer: chokoladekiks, tyggegummi, no egg mm. www.mygreenbody.dk

20% rabat på kogebogen »Grønne Proteiner«. Gælder både bogen og e-bogen, men dækker ikke fragt. www.lisbethtordendahlwebshop.dk

10% rabat på Vegan & Snacks: Vegansk vingummi, chokolade, skumfiduser, julekalendre mm. veganandsnacks.dk/

10 % rabat hos Helsekost.dk - Fødevarer, Plejeprodukter, Vitamainer - mærkerne Weleda, Dr. Hauschka, Lavera, Natracare, Omnimin, Urtekram, Rømer mm. 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.

Opslagstavle

Skribent søges!

Vegetaren søger ny skribent til vores Kort & Grønt sider. Skriv et par linjer til redaktion@vegetarforening.dk om hvem du er, og hvad din idé er med siderne. Arbejdet er frivilligt. Vi ser frem til at høre fra dig.

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/

Spiseklub i Aarhus HOLDER PAUSE

Vi efterlyser en ny der kan overtage den efter Luna Grønhøj-Krause.Kontakt gerne Luna på **lunakrause@gmail.com**

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**

Spiseklub i Svendborg:

Vi har så stor succes, så derfor skal du nu tilmeldes.

Det er en gang om måneden, altid den 2. onsdag i måneden kl. 18.30.
Kontakt: **Birthe Juel 26908091** eller **Birthejuel@hotmail.com,** eller **Lis Steincke 40413014** – så får du nærmere oplysninger om dag, sted og vejbeskrivelse.

DVF-Spiseklub 40+

Vi mødes den anden tirsdag i måneden.

- Den 14.04.2015. Kl. 18.30 på Botaniq Food & Juice, Frederiksborggade 26, 1360 København K.
- Den 12.05.2015. Kl. 18.30 på Govinda, Åboulevarden 7, st. th, 1635 Kbh V.
- Den 9.06.2015. Kl. 18.30 på Cafe-N, Blågårdsgade 17, 2200 Kbh N. Vegetarisk og vegansk restaurant-cafe. **cafe-n-2200.dk**

Tilmelding tre dage før til **debbie@vegetarforening.dk** eller sms til mobil **21954839.**

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**

Nye medlemskort

Mangler du det nye medlemskort, eller har du fået et forkert tilsendt? Skriv en mail til **allan@vegetarforening.dk** ***med dit navn og adresse og gerne medlemsnummer, så eftersender vi det***

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

Spiseklub i Aalborg:

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

Vi mødes ofte over en vegetarisk buffet på Huset's 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 facebookgruppen: "Vegetarisk Aalborg" (kan findes ved en søgning), eller: facebook.com/groups/9899850973/

Spisestuecafe i Egense i Himmerland:

Vegetarisk mad og lørdagshygge på Strandgården i Egense. Økologisk mad af råvarer fra lokale producenter/ Økologisk Supermarked. Service er fra Biobab.

Udover spisestuecafeen tilbyder jeg nu også catering til max. 20 kuverter i Aalborgområdet.
Mere info på: egense2@hotmail.dk

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.

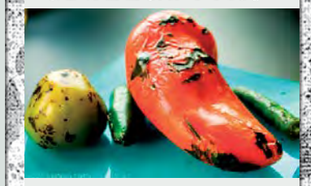
Hvis du har gode idéer til restauranter eller butikker, hvor DVF burde have medlemsrabatter i Sønderborg, så meld dig gerne i gruppen og kom med dine forslag.

Vær med til at gøre Sønderborg grønnere – meld dig ind i Facebook gruppen "DVF Lokalgruppe Sønderborg" facebook.com/groups/1423468014534459/

Dansk Vegetarforening arrangerer løbende foredrag.

Vi poster det i kalenderen på DVFs hjemmeside **vegetarforening.dk** eller DVF Facebook **vegetarforening.dk/fb**, ligeså snart vi har fået foredragsholder og emnet i orden.

Grillaften:



Vi holder grillaften en eller to gange i løbet af sommeren. Der kommer mere information senere på vores facebook-side og i kalenderen på **www.vegetarforening.dk.**



Sommerfest:

Vi afholder sommerfest i slutningen af maj eller starten af juni. Der kommer mere information senere på vores facebook-side og i kalenderen på **www.vegetarforening.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:
Spiseklubben Grønt På Gaflen
(kan findes ved en søgning) eller:
facebook.com/groups /154518408076782/?fref=ts.

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

NYHED

NATURE GOURMET

Lækkert. Vegetarisk. Hurtigt.

En nydelse for alle, der kan lide god mad og indimellem også vælger at spise vegetarisk.



Vegetarisk

Spis vegetarisk lidt oftere med Nature Gourmet
Færdig på 10 minutter



Veganske Nuggets



Vegetarisk Schnitzel med Ost og Spinat



Vegansk Fars



Veganske Boller



Fyldt pasta med tomat og mozzarella



Fyldt pasta med ricotta og spinat



Glutenfri og Laktosefri

Glutenfri og Laktosefri fra Nature Gourmet
Klar på 4 minutter

Forhandles hos:
Irma