VEGETAREN

#2 SOMMER 2015
vegetarforening.dk
DANSK VEGETARFORENING · SIDEN 1896

VEGETAREN UNDERSØGER

Guide til:

Den Bedste Veganske Burger

I KØBENHAVN



NAVNE-KONKURRENCE
VIND FEDE PRÆMIER

DET FRIE GYMNASIUM ELEVERNE HAR VALGT **VEGANSK KANTINE**

JAKOB KAAE ANDERSEN - MØD DVFs NYE FORMAND

MADMIRAKLET **MIKUNA** I AARHUS



S. 4 Frit valg på alle hylder i grøn kantine
S. 7 Syv skarpe til DVFs nye formand Jacob Kaae Andersen
S. 8 Vegetaren har fundet den bedste veganske burger i København
S. 10 Kort og Grønt - på tur rundt i en grøn verden
S. 12 Sommermad med Sara Hagedorn
S. 14 Boganmeldelse: Syre-base balance i en sund krop
S. 16 Sundhedssiden: Intet problem at få nok proteiner
S. 18 Portræt: Spidsrodens rebelske købmand
S. 20 Cafeanmeldelse: Madmiraklet Mikuna i Aarhus
S. 22 Kunstudstilling: Vegan girl
S. 23 Få billig strøm med DVF og Vindstød
S. 24 Bestyrelsens beretning - rundt om 2015 med DVF
S. 27 Dét skete til DVFs generalforsamling
S. 28 DVF i medierne
S. 28 Navnekonkurrence: Vegetaren skal have nyt navn!
S. 29 Medlemsrabatter - spar penge på at være medlem af DVF
S. 30 Opslagstavlen - vær med på beatet i vores grønne verden

VEGETAREN udkommer
4 gange årligt og udgives af:

Dansk Vegetarforening
Nørregade 41, lokale 401
1165 København K
51 91 89 78
kontakt@vegetarforening.dk
vegetarforening.dk
Facebook: vegetarforening.dk/fb

Redaktør: Kenneth Ibsen
Redaktionssekretær:
Journalist Malene Lærke Kidmose Thorsen
Redaktionsmedlem:
Nanna Thorin
Kontakt:
redaktion@vegetarforening.dk
Korrekturlæsere:
Erik Weihrauch
Annie Jespersen
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. 15.07.15

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.





Det vegetariske fællesskab er vigtigt

I december blev Dansk Vegetarforening kontaktet af Radio-24Syv med henblik på et radiointerview. Radiostationen ønskede at få besøg af en vegetar, der skulle interviewes om vanskelighederne ved at være vegetar. Baggrundshistorien var en amerikansk undersøgelse, der viste, at flertallet af de amerikanere, der skifter til vegetarisk kost, er faldet fra inden for et år, og allerede inden for tre måneder er hele 30 pct. faldet fra. Umiddelbart syntes vi, at dette var en noget negativ vinkel på det at være vegetar, og det lykkedes os at få ændret temaet en anelse til at handle om at være vegetar i julen, og om hvordan man skaber nye traditioner i hjemmet. Nanna Thorin fra Dansk Vegetarforeningen deltog i interviewet og fik givet en balanceret og positiv beretning om det at være vegetar i en kødspisende familie.

Selv om Radio24syv havde valgt at tage en negativ indgangsvinkel til det at være vegetar, må vi sande, at det er en reel problemstilling. Rigtigt mange vegetarer falder fra. Det er i udgangspunktet ikke svært at være vegetar og eksempelvis putte kikærter i sin gryderet i stedet for kyllingestrimler. De mange erstatningsprodukter som soy4you og Quorn kan også fint dulme savnet af kød, hvis man skulle opleve det. Nej, dét der er svært som vegetar, er det sociale aspekt, hvor man ofte oplever at stå alene i et kødspisende fællesskab.

Jeg tror, de fleste af os har prøvet at været inviteret til arrangementer enten hos familien, blandt venner eller på arbejdet, hvor man ikke lige har tænkt over, at der var en vegetar i selskabet, og hvor der ikke er blevet serveret vegetarmad. Så har man været nødt til at sidde med rank ryg og spise tilbehøret, og måske er man ikke rigtigt blevet mæt. Samtidigt er man måske blevet mødt med negative kommentarer som, at man er "besværlig", eller spørgsmål om man ikke bare kan pille kødet ud af salaten eller lignende. Det er i sådanne situationer, hvor man let kan komme til at tvivle på, om det er det hele værd.

I Dansk Vegetarforening mener vi, at det er essentielt, at man som ny vegetar bliver en del af det vegetariske miljø. Personligt husker jeg tydeligt første gang, jeg var til en fællesspisning med Dansk Vegetarforening og den befriende følelse af ikke at føle sig mærkelig, fordi jeg ikke spiser kød.
I Dansk Vegetarforening tror vi, det er vigtigt at føle, at man ikke står mutters alene med sine nye spisevalg. Derfor har Dansk Vegetarforening i mange år arrangeret spiseklubber og fester. I takt med at der kommer flere vegetarer, er det vores håb, at der vil komme flere spiseklubber rundt omkring i landet, hvor nye og gamle vegetarer kan mødes og få nogle gode oplevelser sammen. På denne måde kan man møde ligesindede og få en perlerække af gode oplevelser. Vi vil derfor opfordre alle til at deltage i vores arrangementer. Hvis du bor et sted, hvor der ikke er arrangementer, vil vi gerne høre fra dig, så vi sammen kan opstarte noget i dit område. Ligeledes vil vi opfordre jer til at opsøge det vegetariske miljø online. Vegetarforeningens facebookside kan være et godt sted at starte.

Den 25. april havde vi generalforsamling i Dansk Vegetarforening. I den forbindelse vil jeg gerne sige tak til Sune Borkfelt, Lars Jungsberg, Annie Riber Jespersen, Thomas Eriksen og Mette Kure Hansen for deres arbejde i Dansk Vegetarforening. Sune, Lars og Annie forlod bestyrelsesarbejdet helt, mens Mette stoppede som formand og fortsætter som menigt bestyrelsesmedlem. Samtidig siger vi velkommen til nye medlemmer i bestyrelsen, hvilket du kan læse mere om på side 27. I fremtiden vil Dansk Vegetarforening fortsætte det gode arbejde, både i forhold til at fastholde nye vegetarer og i arbejdet med at sprede vegetarisk levevis i Danmark.

Grønne hilsner,
Jacob K Andersen
Jacob Kaae Andersen
Nyvalgt Formand.



På Det Frie Gymnasium på Nørrebro i København findes der noget, som de fleste vegetarer og veganere kun kan drømme om - en vegansk kantine! *Vegetaren* var forbi for at få en snak med køkkenchefen og eleverne om, hvordan det er at have en vegansk kantine.





På Det Frie kan alle spise med

AF EVA BORNET AABEL

Ifølge køkkenchefen Thomas Andersen har kantinen været vegansk i 15-20 år. Det var nogle af hans gamle venner fra det politiske miljø omkring Ungdomshuset, der startede på Det Frie dengang og bragte forslaget om en vegansk kantine op på skolemødet, hvilket der viste sig at være opbakning til. Lige siden har kantinen været baseret på overvejende veganske, lokale og økologiske madvarer. Da kantinen blev veganiseret, lagde skolens veganere mest vægt på dyrevelfærd, fortæller Thomas. Siden er der også kommet fokus på bæredygtighed og sundhed. Ifølge Thomas er der færre vegetarer og veganere på skolen nu, men til gengæld er det generelt blevet mere populært at spise vegansk og vegetarisk, blandt andet fordi det er sundere.

Kantinen er overvejende vegansk, da der er én ugentlig køddag og mulighed for lidt mælkeprodukter til det hjemmebagte morgenbrød. Når der serveres ost, smør eller kød er det altid adskilt fra det veganske mad, og på den ugentlige køddag bliver der skiltet tydeligt ved kødretten – og der er altid en tilsvarende vegansk varm ret.

Flere grøntsager - mindre kød

Thomas er ikke selv veganer eller vegetar, men spiser kun kød én til to gange ugentligt. For Thomas falder det naturligt at lave vegansk mad, for i hans omgangskreds er de fleste vegetarer eller veganere. Blandt resten af køkkenpersonalet er der én veganer og to, der oprindeligt kommer fra Kina, som spiser kød, ”Men slet ikke på samme måde, som en gennemsnitlig dansker gør det”, bemærker Thomas. Efter hans mening har danskerne et alt for højt kødforbrug, og det vil han gerne prøve at få folk til at lave om på.

Vegansk inkluderer

Thomas estimerer, at der er ca. fem-seks veganere og omkring 20 vegetarer ud af skolens 700 elever og 100 ansatte, hvilket er få i forhold til, hvordan det var tidligere, da forslaget om en vegansk kantine blev stemt igennem. Sammen med elever og lærere deltager Thomas i skolens køkkenudvalg, hvor der bliver holdt møder tre-fire gange om året. Ifølge Thomas har spørgsmålet ikke været oppe at vende på et skolemøde igen, og han tror heller ikke, at det ville blive stemt igennem, hvis det skulle ske. Den veganske mad betyder ikke kun, at der bliver taget hensyn til veganere og vegetarer, for ”Alle kan være med; buddhister, muslimer, jøder, kristne – alle kan spise det!”, påpeger Thomas, der også lægger vægt på, at det også er et politisk valg at inkludere alle.

En bæredygtig kantine

Et andet politisk valg handler om bæredygtighed, da køkkenet, udover at købe økologisk, også går meget op i det energiregnskab, der ligger bag fødevareproduktionen. For det første vejer kødproduktionen utroligt tungt i dette energiregnskab, så det, at næsten al maden i kantinen er vegansk, gør at der spares en del på den konto. Tidligere købte køkkenet kun danske varer for at minimere transporten, men Thomas lægger også meget vægt på variationen af grøntsagerne for at kunne tilbyde mere spændende og varieret mad. Derfor køber han økologisk grønt, der maksimalt er transporteret fra andre lande i Europa. ”Hvis man transporterer noget med lastvogn fra Nordjylland eller med et godstog fra Syditalien, så er energiregnskabet nogenlunde det samme”, påpeger Thomas. Der er dog stadig en hovedvægt på den danske sæsons grønt.

Sund mad - for mennesker og marker

Også sundhed betyder meget i kantinens madlavning, hvorfor Thomas stræber efter at begrænse brugen af stærkt forarbejdede varer og halvfabrikata som tofu og tørrede sojaprodukter. Studier tyder på, at der er større næringsværdi i frisk, økologisk mad, og så undgår man også pesticiderester, forklarer Thomas. Derudover er økologisk produktion



FOTO: KATRINE FRYDENLUND

også med til at skabe en større biodiversitet på markerne, ”Så der er jo rigtig mange elementer i at have en vegansk, økologisk kantine – og det er overvejelser, man har gjort sig fra starten”, fortæller Thomas.

Prisen i bund

Budgetmæssigt svarer det at køre en vegansk, økologisk kantine til at køre en mere klassisk kantine, der serverer konventionelt produceret kød, men hvis man kørte en kantine med økologisk kød, ville det være langt dyrere end en vegansk, vurderer Thomas. Da kantinen ikke skal skabe profit, gør det også, at priserne kan holdes nede. Et frokostmåltid, der består af en varm ret med ris, kartofler eller pasta til og to salater – en grøn, let salat af fx kål eller salat og en tungere af fx bønner, blomkål eller pasta - koster 20 kr. og hvis der er kød, koster det 5 kr. ekstra. Hver morgen er der koldthævede friskbagte boller til 3 kr. med to-tre slags syltetøj, hjemmelavet vegansk cholokadespread, peanutbutter, ost, smør og magarine, der hver koster 1 kr. som tilbehør til bollen. Ifølge Thomas, er det også et politisk valg fra skolens side, at folk har mulighed for at få noget sundt og godt at spise. Alle undersøgelser viser, at eleverne er mere engagerede og kan koncentrere sig bedre, hvis skolen har et godt frokostalternativ til pizzaer og burgere, understreger han.

Stor tilfredshed

Både elever og lærere er tilsyneladende vilde med den sunde, økologiske, veganske mad. En elevtrivselsundersøgelse fra 2013-14 viser, at ca. 84 pct. af de adspurgte elever erklærede sig enige i, at skolens kantine er god. Thomas, der er uddannet kok og kommer fra en meget anderledes arbejdsplads, hvor han lavede mad til seks personer på daglig basis, fortæller, at han aldrig har haft et job, hvor han er blevet rost så meget. ”Her er det bare helt overvældende! Så folk er rigtig glade – men det er også lækker mad, de får”, siger Thomas, der også roser sine ufaglærte kolleger i køkkenet, der efter hans mening er rigtig dygtige til at lave mad.

Elever: Alle skal kunne være med

Vegetaren vil dog gerne høre elevernes meninger om kantinen, når de bliver spurgt direkte. Derfor går jeg hen til en større gruppe elever, der lige har spist og sidder sammen om et rundt bord. De er enige om, at maden generelt er lækker, men et par stykker af dem synes, at det en gang i mellem kan blive lidt kedeligt. Ingen af dem er vegetarer, men de savner ikke kød – en enkelt glæder sig dog til den ugentlige kød-dag. Da jeg spørger, hvorfor kantinen er vegansk, svarer de, at på den måde kan flest muligt spise maden; ”Så kan alle lege med”.

Da jeg spørger to elever, der er ved at være færdige med at spise, hvad de synes om maden, svarer de hurtigt og overbevisende ”Det er altid godt!”. De synes, det er imponerende, at de i køkkenet hele tiden kan blive ved med at finde på noget nyt; ”Det er sjældent det samme, der bliver serveret”, siger de. Den ene er ikke vegetar, den anden spiser vegetarisk periodevis – men da jeg spørger, om de savner kød i kantinen, lyder der et rungende ”Nej, slet ikke!”. De to elever fortæller, at kantinen er vegansk, fordi det er solidarisk overfor skolens vegetarer og veganere. Det blev besluttet på et skolemøde engang for længe siden, forklarer de.



Det Frie Gymnasium adskiller sig fra de fleste andre gymnasier i landet. Det blev grundlagt i 1970 af elever og lærere, som en reaktion på, hvad de opfattede som et udemokratisk uddannelsessystem, hvor eleverne ikke havde nogen indflydelse på deres uddannelser. Meget er sket siden, men Det Frie er stadig det eneste gymnasium i landet, der fungerer basisdemokratisk, hvilket vil sige, at alle på skolen - elever, lærere og rektor - har én stemme, der vægtes ligeligt. I praksis udmønter det sig i et ugentligt skolemøde, hvor alle større beslutninger om skolens drift, struktur, udvikling og indhold tages op. Derudover nedsættes der diverse udvalg, der tager sig af mere specifikke opgaver som eksempelvis køkkenudvalget.



7 skarpe til DVFs nye formand





AF MALENE LÆRKE THORSEN

Jacob Kaae Andersen blev ved generalforsamlingen valgt som ny formand. Den 36-årige københavner er uddannet civilingeniør og arbejder til dagligt i et medicinalfirma, der producerer og udvikler udstyr til cancerdiagnostik. Jacob har været vegetar i knap syv år og har været medlem af foreningen i seks år. Hans livretter er vegetarburger, mexicanske bønneretter og vegetarsushi, og derudover er han glad for frugt og friske salater.

- Hvorfor vil du gerne være formand for DVF?

Jeg vil gerne være formand for DVF, da jeg mener, at jeg kan hjælpe og understøtte foreningen i den positive udvikling, som vi har set de sidste par år, hvor vi har oplevet medlemsfremgang og et mere synligt DVF i den offentlige debat.

- Hvorfor er det lige præcis i DVF, at du har valgt at lægge din energi?

For mig er vegetarisk levevis løsningen på mange af de udfordringer, vi har i Danmark i dag. Det kan være i forhold til dyrevelfærd, miljøproblemer og sundhedstilstanden i befolkningen. Her spiller DVF en nøglerolle i at gøre det omkringliggende samfund opmærksom på, at vi kan leve mere bæredygtigt, sundere og mere dyrevenligt ved at skære ned på kødforbruget og tilvælge den smagfulde vegetarmad.

- Hvad er dine målsætninger som formand?

Jeg synes, at vi har oplevet en rigtig god udvikling i DVF de sidste par år. Jeg er endvidere meget tilfreds med den nyvalgte bestyrelse, alle de dedikerede frivillige og vores dygtige ansatte. Sammen med dem er det min målsætning, at DVF skal vokse i medlemstal, så vi kan øge vores indtægter, som så skal bruges på at hjælpe vegetarer og veganere til at fastholde deres kostvalg ved at skabe fællesskab i form af spiseklubber, foredrag og fester. Derudover skal vi bruge vores kræfter på at udbrede vegetarisk levevis i samfundet via de sociale medier, læserbreve i aviserne, uddeling af foldere samt initiativer som vores skoleprojekt, hvor vi tager ud på skoler og holder temadage om bæredygtighed og mad.

- Hvad skal eller kan DVF blive bedre til?

Der er brug for, at DVF bliver en mere professionel og effektiv forening. Vi har begrænsede ressourcer, så det er vigtigt, at vi satser på de ting, der giver mest mulig effekt. Vi skal endvidere blive mere landsdækkende og hjælpe med at opbygge netværk ude i de mindre byer, da det er svært at være ene vegetar i et kødspisende fællesskab.

- Hvordan kan DVF blive endnu bedre til at udbrede det grønne budskab?

Jeg tror, det er vigtigt at møde folk, hvor de er. Mange, især yngre mennesker, bruger de sociale medier som facebook meget. Vi er derfor stærkt til stede på facebook, hvor vi har over 7.000 følgere. Fokus på de sociale medier vil fortsætte, og vi har i fremtiden planer om at begynde at lave youtube videoer med en vegetarisk vinkel.
Til efteråret starter vores skoleprojekt, hvor vi tager ud til skoler og holder temadag om bæ- redygtighed og mad. I København arbejder vi på at arrangere et foredrag med en ekspert i bæredygtighed, hvor vi efterfølgende byder på bæredygtig økologisk vegetarmad til deltagerne. Disse to sidste projekter, som jeg har nævnt, er netop den type projekter, som vi ønsker flere af, og som vi aktivt søger penge til fra fonde for at realisere.

- Hvad gør dig stolt af at sige, at du er formand for DVF?

DVF er en forening med en fantastisk historie! Foreningen blev startet helt tilbage i 1896 og har snart 120 års jubilæum. Igennem tiden har DVF haft mange ansigter, og her i 2015 begynder vi at se en moderne professionel forening med gode traditioner, der varetager vegetarernes interesser og sørger for, at vores stemme bliver hørt i den offentlige debat.

- Hvor ser du DVF henne i fremtiden?

Jeg ser et større og stærkere DVF. Vi skal samle vegetarer, veganere og flexitarer i en stærk interesseorganisation, der kan påvirke samfundsudviklingen i en mere grøn retning.

Vegetaren har taget turen rundt i hovedstaden for at finde den bedste burger på menukortet!



AF: LOUISE BRO DAVIDSEN

VEGETAREN UNDERSØGER

Guide til: Den Bedste Veganske Burger I KØBENHAVN



Astrid och Aporna ♥♥♡♡♡

Det er en blæsende dag, da jeg går ned til Astrid och Aporna, som ligger i Jægerborgsgade. Det lille spiseri minder lidt om en amerikansk diner med høje smalle borde ind mod væggene og barstole. Det virker ikke så hyggeligt, og jeg er den eneste derinde, da jeg kommer fredag kl. 15. Jeg bestiller en burger uden pomfritter, da de skal bestilles separat. Burgeren er hurtigt færdig, og jeg sætter mig på en af barstolene, som jeg er lidt ked af, ikke kan komme højt nok op til, at jeg kan sidde behageligt og spise. Burgeren skal pakkes ud og spises lettest med fingrene. Bollen smager desværre ikke af noget, og det samme gælder bøffen. Chilien er det mest gennemtrængende ved burgeren, og det virker ikke som om, der er kælet for måltidet. Da jeg er færdig med burgeren, fortryder jeg, at jeg ikke fik pomfritter til, for mæt blev jeg ikke.

Pris 59 kr. / Jægerborgsgade 39, 220 København N



simpleRAW ♥♥♥♥♡

Simpelt og råt, så enkelt kan simpleRAW beskrives. Inventaret i den lille café er bygget i lyst træ, væggene er rå mursten, og i stedet for at sidde ved to- eller tremandsborde sidder man på bænke ved borde i forskellige kantede former. Der er noget hyggeligt ved simpleRAW. Jeg har bestilt en vegansk burger og en juice.

Burgeren kommer i en mørk bolle, som jeg synes passer godt til simpleRAWs stil. Deres bøf er rigtig god, men dét jeg allerbedst kan lide er de syltede rødløg og den syrlige kålsalat, jeg får ved siden af. Det smager virkelig godt. Inden jeg er færdig med burgeren, kan jeg mærke mætheden komme snigende. Det er en tilfredsstillende mæthed, som stille minder mig om, at intet dyr har lidt for, at jeg kan nyde maden.

Pris: 125 kr. / Oehlenschlægersgade 12 - 1663 København V



Halifax ♥♥♥♡♡

På Halifax er der kun én ting du kan få, og det er burger. Men til gengæld kan du designe den helt som du vil. Betjeningen er god, og tjeneren, en ung fyr som styrter op og ned af trapperne, fortæller mig hvordan konceptet hos Halifax fungerer. Der er meget at vælge imellem, men jeg ved allerede hvad jeg skal have, så min burger er hurtigt bestilt. En København uden aioli med lys bolle, ærtebøf, fritter og salsa.

Den unge tjener kommer hoppende ned fra 1. sal og serverer en kæmpe burger med fritter sammen med et "Velbekomme". Jeg er ikke i tvivl om, at jeg nok skal blive mæt. Bøffen, som er en ærtebøf, smager desværre ikke af så meget, og jeg savner noget cremet konsistens i burgeren, som er meget traditionel med pickles, grøn salat og tomat.
Jeg bliver ikke wow'et, selvom det hele smager og ser godt ud.

Pris 99 kr (frokosttilbud. Normalpris 120 kr.)
Frederiksborggade 35, 1360 København K



Kalaset ♥♥♥♥♡

Kalaset ligger i en slags kælder, og ikke to møbler er ens. Jeg sidder ved et gammelt symaskinebord med pedal under. Jeg bestiller min burger i baren og sætter mig tilbage til det unikke bord med et gratis glas vand. Stemningen på caféen er god, og der er masser af unge mennesker, som sidder og snakker. Min burger bliver serveret med råstegte kartofler. I Kalasets burger er der, i stedet for klassisk iceberg, brugt rucola og milde mynteblade. Det spiller rigtig godt sammen med den cremede tahin, som den hjemmelavede bolle er smurt med. Kikærtebøffen har masser af smag og så smulderer den ikke. Jeg går derfra med en følelse af, at det ikke er sidste gang jeg kommer der.

Pris 115 kr. / Vendersgade 16, 1363 København K



Café N ♥♥♥♡♡

I et aflangt lokale i Blågårdsgade ligger Café N. En café som har et bohémeagtigt udtryk med vævede tæpper på væggene og puder i forskellige farver. Jeg bestiller en burger ved kassen og kigger rundt i lokalet. De har en lavalampe, og jeg bliver med det samme kastet tilbage til min barndom, hvor jeg kunne bruge timer på at se på "lavaen" bevæge sig op og ned. Min burger bliver serveret i en trekantet bolle, som ikke kan være andet end hjemmelavet, og inden i er den fyldt med kål i flotte farver. Bøffen er super sprød udenpå og smager virkelig godt sammen med den hjemmelavede spread. Til burgeren er der, i stedet for pommes frittes, bagte rodfrugter. De var ret lækre til mayoen, selvom de måske havde fået lidt for lang tid i ovnen.

Café N er virkelig hyggelig, og jeg kommer helt sikkert tilbage for at smage andre lækre ting hos dem.

Pris 99 kr. / Blågårdsgade 17, 2200 København N



Kort & Grønt

AF METTE SKAANING

Spis din by

En kæmpe økologisk taghave i femte sals højde ligger på toppen af et gammelt bilauktionshus på Østerbro. Foreningen bag hedder ØsterGro, og de 90 tons jord, der er fordelt på 600 m2, er formet i omhyggelige højbede og et eksempel på, hvordan fremtidens storbyhaver også kan rykke op på tagene og blive til frugtbare og frodige bylandbrug.
Kilde: www.kobenhavnergron.dk



86 millioner til flere urbane byhaver

Foråret står i fuldt flor, og det kribler og krabler i mange storbyfingre for at komme ud og mærke mulden mellem hænderne. Snart kan landets byboere se frem til endnu flere fælleshaver og andre grønne områder som et pusterum væk fra byernes bilos, larm og mennesker. Nordea-fonden har for nyligt bemidlet 86 millioner kroner til 13 projekter til at anlægge og fremme 'grønne byprojekter', herunder flere fælleshaver i byerne. Der er mange gode grunde til at dyrke byerne. Sidegevinsterne ved dyrkning er bl.a. øget livskvalitet via fysisk aktivitet og udeliv, fokus på sund og grøn mad, øget viden om natur og bæredygtighed og ved at skabe flere fælles oplevelser på tværs af alder, køn, kulturelle forskelle og opvækst, dermed også danne grobund for et stærke lokalt fællesskab.
Kilde: politiken.dk, stiften.dk, byhaver.dk

Skolebørn spiser flere grøntsager efter en pause

En undersøgelse viser, at skoleelever, der holder pause inden de spiser frokost, indtager 54 procent mere frugt og grønt sammenlignet med skoleelever, der spiser frokost inden de holder pause.

Forskerne i USA har undersøgt folkeskoler i Utah ved at holde øje med skraldespande ved frokosttid og registrere hvad eleverne spiste, og hvad de smed væk. Det blev til optælling af mere end 22.000 frokostbakker. Optællinger skete i kontrolperioder, hvor pausen var placeret henholdsvis før og frokosten.

Forskerne bemærkede også, at de skoleelever, der havde pause først ikke havde samme trang til at spise hurtigt, som dem der havde pause efter frokost. Måske skyldes det, at skoleeleverne er mere afslappede efter at have leget udenfor inden frokost. ***Science Direct***





En avocado om dagen hjælper muligvis til at sænke dårligt LDL kolesterol

Forskere ved Pennsylvania State University har undersøgt, om et dagligt indtag af avocado kan sænke blodets kolesterolindhold. 45 frivillige forsøgspersoner- der var enten sunde, overvægtige eller kraftigt overvægtige - deltog. Først spiste alle forsøgsdeltagerne en gennemsnitlig amerikansk kost i to uger. Derefter blev de tilfældigt inddelt i tre grupper, der hver fik forskellig kost. Den første gruppe spiste fedtfattig mad uden avocado, den anden gruppe spiste moderat fedtholdig mad uden avocado, og den sidste gruppe spiste moderat fedtholdig inklusiv en avocado om dagen. Forsøget varede fem uger, og selvom alle grupper oplevede et fald i LDL kolesterol, var faldet markant større i gruppen af avocadospisende forsøgspersoner.

Forsøget er publiceret i Journal of the American Heart Association
www.sciencedaily.com/releases/2015/01/150107204818.htm



Indisk stat forbyder indtag af oksekød

Et lovforslag om et forbud mod slagtning, salg, forbrug og besiddelse af oksekød er en realitet nu, eftersom det i år blev godkendt af den indiske præsident Pranab Mukherjee. Lovovertrædelse kan medføre en fængselsstraf på op til fem år i Indiens næststørste stat. Maharashtra er en af de rigeste og mest udviklede stater i Indien, hvor 20 millioner mennesker alene bor i hovedstaden i Mumbai (formelt Bombay). I Indien er køerne betragtet som hellige i den hinduistiske religion, men oksekødindustrien er typisk drevet af muslimer.



McDonald's salg styrtdykker

McDonald's halve århundredes regeringstid som verdens mest dominerende fastfoodkæde kan være nær sin ende. Kvartalsoverskudet er svindende, fx i februar alene er det amerikanske salg faldet 4 pct. og det globale salg med 1,7 pct. McDonald's er ved at undersøge metoder til at vende den negative udvikling, og vicepræsidenten Paul Shapiro fra The Humane Society i USA foreslår en løsning om at tilføje veganske muligheder til menuen. Som det ser ud nu, halter McDonald's bagefter på veganske muligheder.

Skulle McDonald's imidlertid implementere flere grønne salater og veggie-burgere, forbliver et vigtigt spørgsmål at stille sig selv, om man af den grund har lyst til at støtte firmaet, der fortsat får hjulene til at dreje under et maskineri, der udgør den billigst mulige og uetiske kødproduktion verden over. Har vi overhovedet lyst til at lade McDonald's blive endnu en større og mere magtfuld spiller på det globale marked, som derved fortsat højst sandsynligt vil bidrage til fastholdelsen og udbredelsen af lidelse blandt verdens produktionsdyr?



Redaktionen tester - veganervenlige Spanien

Feriesæsonen er skudt i gang. Så kalder din næste udlandsferie på Europa, kan redaktionen varmt anbefale dig Spanien. På trods af, at Spanien ligesom Danmark er kendt for at være et skinke- og osteelskende land, bliver man ofte overrasket positivt som turist, når de lokale specialiteter som fx tapas og pinxtos (pindemadder) flere steder også tilbydes som både vegetariske eller veganske udgaver. Det er en stigende trend i Spanien, som spanske Eva Pérez, ejeren af Green Break, kun kan bekræfte. I 2013 åbnede hendes veganske take-away restaurant i den gamle bydel i San Sebastián. Hendes lille hyggelige hjørnerestaurant på to etager kan på flere områder sammenlignes med svenske Astrid och Aporna på Jægersborggade i København, blot med flere muligheder for selv at sammensætte sin helt egen menu, der blandt andet tilbyder raw spaghetti, en kæmpestor hotdog, humus, falafel, vegansk sushi og meget mere.

Andre veganervenlige byer, som også varmt kan anbefales, er storbyerne Madrid og Barcelona samt Bilbao i Nordspanien. Og selvfølgelig er app'en 'HappyCow', der guider én til de officielle og populære vegetariske og veganske spisesteder en god og prisværdig investering, hvis man alligevel har en smartphone med.



Det er in at være imod pels

Flere og flere mener, at pels er utidssvarende, uacceptabelt og uetisk mode. Skilte som dette ses nu også i dørene i forretninger samt på natklubber. Håber du også at se flere af disse i det offentlige byrum?

For nyligt har 230 danske Aldi butikker indført en pelsfri politik, der betyder, at virksomheden fremover ikke vil forhandle tøj eller andre produkter indeholdende dyrepels. Og hele koncernens i alt 4820 butikker vil fremover være helt fri for ægte pels. ***Kilde: Anima.dk***



Den gode gæstemiddag



AF SARA HAGEDORN

Spinat- og løgtærte

Tærte er rigtig festmad, som sagtens kan laves timer før og så bare sættes i ovnen. Det er super smart, og så smager det godt!

TÆRTEBUND:
1 dl fuldkornshvedemel
eller grahamsmel
2 dl hvedemel
½ dl olivenolie
1 dl koldt vand
1 tsk fint salt

FYLD:
250 g frossen, hakket spinat
3 mellemstore løg
2 fed hvidløg

TÆRTELÅG:
2 mellemstore kogte kartofler
50 g solsikkekerner
250 ml vand
1 spsk sennep
½ tsk karry
1 tsk løgpulver
Salt og peber
Evt. 2 spsk gærflager

Tænd ovnen på 180 grader.

Bland de to typer mel sammen med salt og pisk en blanding af olie og vand sammen i melblandingen. Ælt dejen sammen og rul den ud og få det til at passe i tærteformen. Sæt bunden i ovnen og lad den forbage i 10-15 minutter. Imens sættes solsikkekernerne i blød.

Steg løgringe, finthakket hvidløg og spinat sammen på en pande indtil spinaten er optøet og løgene er blødе. Sæt blandingen til side. Hæld vandet fra solsikkekernerne fra. Blend alle ingredienserne til låget sammen med en stavblender til konsistensen er helt jævn og cremet. Den færdige bund fyldes først med spinatfyldet og derefter den flydende masse, der udgør tærtens låg. Brug evt. en spatel til at smøre låget helt ud på fyldet og bag tærten på øverste rille i ovnen i ca. 15 minutter. Servér med salat, ovnbagte tomater, en let kartoffelsalat, bagte rodfrugter eller som en del af en blandet buffet. Velbekomme!

Kærlig kikærtegryde!

Lune, varme, snaskede, rare, kærlige og grøntsagsfyldte gryderetter. Perfekte til alt og i særdeleshed til en gæstemiddag, da retten står og klarer sig selv, så du kan bruge mere tid med dine gæster. Servér kærlig kikærtegryde til dine kærlige gæster.

Til 4 personer:
200 g tørrede kikærter
½ courgette
1 stort løg
½ gul peberfrugt
70 g tomatpuré
En boks hakkede,
flåede tomater, 400 g
½ dåse fuldfed kokosmælk
1 tsk stødt chili
1 tsk stødt gurkemeje
1 tsk stødt spidskommen
200 g broccolibuketter
1 bakke champignon,200 g
1 stor gulerod
2-3 fed revet hvidløg
1 spsk frisk citronsaft
Evt. laurbærblade
Salt og peber

TILBEHØR: ris eller brød

Kikærter sættes i blød i 12 timer. Efter 12 timer: Kog kikærterne i 45 minutter i letsaltet vand. Imens hakkes løg, peberfrugt og svampe i grove stykker. Courgetten skæres i halve på langs og hakkes derefter i ½ cm brede skiver. Guleroden skæres i ½ cm tykke skiver, og broccoli deles i mundrette stykker.

Når kikærterne er færdige, sættes de til side, og vandet hældes ud. Steg nu løg, hvidløg og gulerod ved høj varme i olie sammen med tomatpuré i ca. 4 minutter. Tilsæt champignon og steg videre ved middelvarme indtil de begynder at væske. Tilsæt krydderier og rør godt sammen. Tilsæt resten at ingredienserne bortset fra broccoli. Lad retten koge ved svag varme under låg i 40 minutter. Imens ordnes tilbehøret. Når retten har simret tilsættes broccoli, som kun må koge med i ca. 6 minutter. Smag til med salt og peber og servér!





Svampet moccakage

INGREDIENSER:
120 g hvedemel
80 g agavesirup
25 g økologisk kakaopulver
1 tsk vaniljesukker
¼ tsk salt
1 tsk bagepulver
30 g smagsneutral olie
1 dl sojamælk
½ dl stærkbrygget
øko-kaffe
1 moden banan
25 g hakkede valnødder
2 plader økologisk
pålægschokolade

Tænd ovnen på 180 grader Bland de tørre ingredienser sammen i en skål. Mos bananen og rør den sammen med sirup, kaffe, olie og sojamælk. Bland det våde med det tørre og tilsæt de hakkede valnødder. Få kagedejen i en ovnfast form og bag den i ovnen i ca 25 minutter. Kagen afkøles på en rist, og efter 10 minutter lægges chokoladen på toppen. Den begynder at smelte og kan nu smøres ud med en spatel. Kagen skal stå på køl og holder i 5-6 dage.

Syre-base balance **i en sund krop**



AF SUSAN JENSEN

Bogen er skrevet i samarbejde mellem gudmor Vix og guddatter Tash med det formål at inspirere til sund og lækker mad, hvilket her betyder økologisk og overvejende vegansk - de har et par opskrifter, hvor de udover lidt æg også bruger ost fra geder.

At spise velafbalanceret betyder ifølge bogen at have den rette fordeling mellem de tre store fødevaregrupper: kulhydrater, proteiner og fedt i deres reneste og mest naturlige former for på den måde at kunne styre syre-base-balancen til at være på den rette side af det basiske kompas.

Hvad definerer, om noget er syre- eller basedannende? Det gør, om den mad du spiser, tilfører eller forbruger af kroppens basiske mineraler, såsom kalium, magnesium, kalcium, natrium, zink, kobber og jern. Om det du spiser er basisk i sig selv eller danner basiske »byggesten«, hvilket betyder, at de i fordøjelsesprocessen bliver basiske i mødet med de fordøjelsesenzymer, vi producerer i vores mund, mave og tyndtarm.

Hvorfor? Mest af alt beskytter du din lever og nyrer, som er de organer, der i første række bliver belastet af en for syreholdig levevis, da det er disse organer, der skal nedbryde den »hårde« kost ved hjælp af et forhøjet forbrug af mineraler. Hvis de ikke bliver leveret via kosten, tages de fra kroppens egen beholdning ved fx at trække magnesium ud af vores knogler. Desuden afhjælpes gener som eksempelvis luft i maven, hovedpine og alment ubehag som fx døsighed.

Der er i bogen meget klar information om, hvordan du måler din syre-base-balance i kroppen, og hvor den ideelt set skal ligge, ligesom der er lister over nogle fødevarers grad af basedannende effekt. Ved gennemlæsningen opstår let spørgsmål, fx hvordan det mon forholder sig med det basiske kontra fedtprocent og fx det glykæmiske index (altså hvor hurtigt maden influerer blodsukkeret). Og det sunde fedt; er det ikke bare fedt uden særlig næringsværdi? Ville det ikke være bedre at spise flere oliven eller valnødder i stedet for kun at bruge olierne?

Udover at omlægge din kost og inddele din tallerken efter syre-base-principperne, så inspirerer bogen også til at overveje dine madportioners størrelse, at spise roligt og med opmærksomhed, så du får tid til at mærke mætheden og dermed understøtte dit immunforsvar (70% af vores fysiske immunforsvar sidder i mave-tarmkanalen), så vi forebygger fremfor at helbrede. Når vi spiser toksisk (altså mad, som bidrager til at forsure vores kropsmiljø), så danner vi grobund for inflammationer, som kan føre til alle mulige mere eller mindre alvorlige symptomer, lige fra dårlig ånde, allergier og intolerans til hjertekarsygdomme.

Overordnet er dette en bog med dejlige fotos, skrevet af meget engagerede forfattere. Det smitter og giver stor lyst til at tage endnu en tur i den opadgående sundhedsspiral. Her er en bog, som helt grundlæggende har fat i et meget vigtigt emne, nemlig at forebygge betændelsestilstande, som videnskaben i stigende grad anerkender som grobund for rigtig mange sygdomme, og som sådan får den mine varmeste anbefalinger!



En sund balance
- spis efter syre-base-principperne
af Natasha Corret & Vicki Edgson
Nyt Nordisk Forlag
Arnold Busck 2015,
192 sider, kr 229,95.

Linsesalat med karamelliserede pærer

til 2 pers.

4 spsk. olivenolie
1 spsk. agavesirup
1 spsk. balsamico
1 moden pære, uden kernehus og i kvarter
30 g puylinser
1 stilk solmodne cherrytomater
20 g valnødder, udblødt i 30 min., afdryppede og brudt i mindre stykker
2 forårsløg, i tynde skrå skiver
1 rød chili, i tynde skrå skiver
saften af ½ citron
60 g rucola

Jeg elsker denne salat, som på en gang er smuk og ufatteligt velsmagende. Jeg kan godt lide linserne kogt al dente, hvilket giver dem en lidt nøddeagtig smag, men hvis man foretrækker dem mere bløde og cremet i konsistensen, er det bare at koge dem lidt længere.

Hæld 2 spsk. af olivenolien, agavesiruppen og balsamicoen op i en lav gryde, kom pæren i og læg et låg halvt henover. Lad pæren sim ved svag varme i 30 min., eller til den er fint karamelliseret over del hele. Tjek flere gange undervejs, og tilsæt evt. lidt ekstra vand – de må ikke koge tør.

Kom i mellemtiden puylinserne op i en gryde, hæld rigeligt koldt vand på, bring dem i kog, og lad dem simre i 20-25 min., eller til de er al dente; kog dem evt. længere, hvis de skal være lidt blødere i konsistensen. Lad dem dryppe af og stil dem til side.

Varm ovnen op til 160°. Læg stilktomaterne på et stykke bagepapir og bag dem i 15 min., eller til skindet begynder at sprække.

Kom valnødder, forårsløg og chili op i en skål, tilsæt linserne, rester af olien og citronsaften, og vend det forsigtigt sammen.

Anret rucolaen på 2 tallerkener, fordel linsesalaten ovenpå, og anre pærer og tomater på toppen.

BONUSINFO
Puylinser er en god kilde til zink og magnesium, som kan hjælpe til at modvirke stress.

Sorbet med litchi, mango og basilikum

til 4-6 pers.

200 g litchi, pillede og uden sten
200 g mango, skrællet
1 tsk. revet usprøjtet limeskal
2 spsk. limesaft
1½ dl agavesirup
2¼ dl vand
3 tætpakkede spsk. friske basilikumblade

(Se billede på s. 181.) Denne sorbet slår alle andre sorbeter, jeg kender, med flere længder – og der er virkelig ikke brug for sukker i kilovis for at lave dette skønne, søde fix.

Pisk alle ingredienserne til en glat masse i en blender.

Hæld blandingen i en ismaskine, og frys den ifølge maskinens vejledning. Kom sorbeten i en frostsikker boks, sæt låg på og frys den, til den er fast.

Har man ikke en ismaskine, kan blandingen hældes i en lav, frostsikker skål og fryses til den akkurat begynder at blive hård ude langs kanten. Pisk den energisk igennem med en gaffel for at ødelægge eventuelle iskrystaller, og frys derefter videre, til sorbeten er fast.

BONUINFO
Basilikum er rig på C-vitamin og dens essentielle olie har hudbeskyttende egenskaber. Måske er det derfor, den oprindeligt stammer fra lande med et varmt klima – naturen sørger altid for de ting, der er behov for der, hvor behovet er.







Hvorfor vegetarer ikke behøver at bekymre sig om **protein**



AF MARIA FELDING
KLINISK DIÆTIST
diaetist-felding.dk

”Men hvor får du så dine proteiner fra?!” Det er nok det spørgsmål, vegetarer får allermest, hvilket ganske fint afspejler den gængse opfattelse af, at kød er vores primære og bedste proteinkilde.

Det er derfor fuldt forståeligt, at mange særligt nye vegetarer bliver usikre på, om de nu rent faktisk får proteiner nok, og om de kan leve helt plantebaseret uden at komme i proteinmangel. Men der er ingen grund til bekymring, og faktisk er planteprotein at foretrække over animalsk protein.

Hvor meget protein har vi brug for?

Vores daglige proteinbehov er ifølge Sundhedsstyrelsen 0,75 g pr. kg kropsvægt pr. dag.

Det vil sige, at vejer du 60 kg, har du brug for 45 g protein pr. dag, og vejer du 85 kg, har du brug for 64 g protein pr. dag. I visse situationer kan proteinbehovet være øget, fx hos ældre, kronisk syge eller hos atleter.

Vejer du 60 kg, har du brug for ca. 45 g protein og ca. 2000 kcal om dagen .....

0,8 dl havregryn .....= 4 g protein
1 skive rugbrød m. hummus .....= 6 g protein
2 stk. knækbrød m. peanutbutter .....= 8 g protein
1 dl linser + 250 g grøntsager.....= 27 g protein
I alt= 45 g protein og 950 kalorier

Vejer du 85 kg, har du brug for ca. 64 g protein og ca. 2700-3000 kcal om dagen

1 dl havregryn .....= 5 g protein
2 skive rugbrød m. hummus .....= 12 g protein
1 bolle m. peanutbutter.....= 15 g protein
1 dl linser + 0,8 dl ris. + 250 g grøntsager = 32 g protein
I alt= 64 g protein og 1550 kalorier

I begge eksempler er proteinbehovet dækket allerede efter at have spist blot halvdelen af det daglige kaloriebehov, hvilket viser, at på en sund vegetarisk kost vil proteinbehovet blive opfyldt langt før, kaloriebehovet er dækket. Med andre ord: spiser man nok kalorier, så er det mere sandsynligt, at man får for meget protein – og ikke for lidt.

Aminosyrekomplementering - bør vegetarer kombinere proteiner?

Myten om aminosyre-komplementering startede i 1971 efter udgivelsen af bestselleren ”Diet for a small planet”. Forfatteren Frances Lappé, der er sociolog, fik fejlagtigt skrevet, at vegetarer var nødt til at kombinere flere fødevarer for at opnå ”komplette proteiner”. I de efterfølgende udgaver af bogen har Lappé korrigeret og beklaget denne fejl og den myte, hun fik sat i gang.

In combating the myth that meat is the only way to get high quality protein, I reinforced another myth. I gave the impression that in order to get enough protein without meat, considerable care was needed in choosing foods. Actually it is much easier than I thought.

Myten, der stadig hersker i dag, siger i sin enkelhed, at planter ikke indeholder alle de essentielle aminosyrer, og derfor skulle vegetarer være nødt til at kombinere flere proteinkilder for at opnå et “komplet protein”. Der er flere ting, der er fejlagtige ved denne påstand.

Alle planter indeholder alle essentielle aminosyrer

Hver planteføde vare indeholder alle de essentielle aminosyrer, men sammensætningen af disse varierer, hvilket har skabt en del forvirring og misforståelser. Nogle planter såsom majs og kornprodukter har et højt indhold af aminosyren methionin, mens bælgfrugter har højt indhold af lysin. Derfor tror mange fejlagtigt, at de bør kombinere flere plantefødevarer for at få ”nok” af hver enkelt aminosyre. Der er ingen holdepunkter for, at hvert måltid skal dække behovet for samtlige aminosyrer. Det er rigeligt, at



behovet dækkes over en dag eller endda flere dage. Hvis et måltid er lidt lavt på en enkelt aminosyre, vil kroppen bruge sit reservelager (aminosyrepool) til at kompensere. Det er altså ikke noget, vi selv behøver fokusere på.

Fordele ved vegetabilske proteiner

Stik imod den gængse opfattelse er der reelt fordele ved aminosyresammensætningen i planter. Planteproteins indhold af den svovlholdige aminosyre methionin er betydeligt lavere end indholdet i animalsk protein, hvilket kan være fordelagtigt, da en methioninbegrænset kost kan øge levetiden og nedsætte kræftcellevækst hos dyr, hvilket har fået forskere til at se methioninbegrænsning som en mulig behandlingsstrategi til kræftpatienter. Til gengæld er planteprotein rigere på aminosyren glutaminsyre, hvilken menes at have en blodtrykssænkende effekt.

Nogle vil argumentere for, at vegetabilsk protein er af ringere kvalitet end animalsk, da optageligheden kan hæmmes af plantestoffer som kostfibre og fytater. Dette havde rigtigt nok været et problem, hvis det i forvejen var svært at opnå tilstrækkeligt protein på en plantebaseret kost, men som illustreret tidligere er dette langt fra tilfældet.

Men det er vigtigt at tænke over, hvad proteinerne er pakket ind i af andre stoffer, da fødevarer aldrig kun indeholder ét næringsstof.

Bælgfrugter, fuldkorn, nødder og grønt indeholder foruden betydelige mængder protein også sundhedsfremmende stoffer som kostfibre, folat, kalium, antioxidanter og et hav af phytokemikalier. Endnu en fordel ved disse proteinkilder er, at de ikke indeholder potentielt skadelige stoffer som fx kolesterol, mættet fedt, tungmetaller, nitrat og hæm-jern. Med andre ord udgør de den perfekte proteinpakke.

En anden ikke uvæsentlig detalje er, at højt indtag af animalsk protein - og ikke vegetabilsk- er forbundet med øget risiko for inflammatorisk tarmsygdom, flere typer kræft, diabetes og over længere tid vægtøgning og dødelighed af enhver årsag. Dette bl.a. grundet animalsk proteins evne til at øge insulinniveauet og vækstfaktoren IGF-1 samt dets høje indhold af aminosyren methionin.

I dag vurderes proteinkvalitet typisk ud fra optagelsesprocent og aminosyrefordeling, men i et land hvor vi får langt mere protein, end vi har brug for, synes det mere relevant at afgøre kvaliteten ud fra, hvorvidt proteinkilden er forbundet med reduceret eller øget risiko for kroniske sygdomme.

Bottom line er, at en sund, varieret plantebaseret kost er fuldt ud tilstrækkelig både med henblik på protein- og aminosyreindhold, og foruden det bidrager den også med betydelige mængder phytokemikalier og kostfibre, som mange af os rent faktisk er i underskud af.



Vegetar af egen lyst

Spidsrodens rebelske købmand vægrer sig ved at bestemme over andre menneskers valg af spisevaner. Men han synes nu, vi skulle tage og spise flere grøntsager



TEKST OG FOTO:
JOURNALIST
KARIN ELRØD

»Desværre. Jeg har ikke fået nogen blodappelsiner i dag!«
Den skæggede kæmpe med forklædet slår ud med armene. Manglen skyldes en fejl fra leverandøren. Kunden foran disken, en ung, trendy fyr, tager det afslappet, at han må "nøjes" med den almindelige, orange slags. De er også øko, naturligvis, som alle varer i *Spidsroden.*

Prins Jørgens Gade 14, 2200 København N, lyder butikkens adresse fornemt. Den royale klang dækker over et broget område nær Griffenfeldsgades variererede etnicitet og den berygtede Folkets Park, som er både legeplads for børn og voksne og tilholdssted for hjemløse ind- og udlændinge. En smeltedigel af det gamle Nørrebro og det unge arabiske-somaliske kvarter med dets væld af restauranter, grønthandlere, frisører og eksotiske indvandrerbutikker.

Da Allan Lindgaard i 2004 overtog Spidsroden efter den oprindelige andelsforening, fulgte dens lidt 70'er-agtige navn med i købet. Overset af de fleste ligger der en grum militærisk afstraffelse bag ordet, som ellers leder tanken hen på en ikke-eksisterende grøntsag. Lysten til at disciplinere nogen eller noget som helst er da heller ikke, hvad der driver værket i Spidsroden. I sammenligning med de krav, der stilles til nutidens kædebutikker, er indretning og indehaver mildt sagt tilbagelænet og individualistisk.

Hylder med god plads

Græskar og grønkål. Frisk brød fra Det Rene Brød. Aurions biodynamiske mel og kerner, japansk sojasauce og miso, øl og vin - med og uden alkohol, vaskemiddel og sæbe. Der er lidt af det meste på hylderne, som netop udmærker sig ved IKKE at bugne af varer, helt i overensstemmelse med Allans holdning til, at madspild er af det onde, og det enkle liv noget, der er værd at stræbe efter.

"Nogle synes, der ser lidt tomt ud, men ærligt talt: Størstedelen af Jordens befolkning har aldrig set en butik med så mange varer, som vi har. Jeg ville måske nok sælge mere, hvis butikken var proppet med varer. Men der ville også være flere gamle varer, der måtte smides ud", påpeger han.

Kunderne i Spidsroden er fortrinsvis lokale. Allan kender de fleste, husker deres navne, vaner og ønsker. Den unge studerende fx, der altid køber én vegansk pølse. En mand, der går forgæves, brokker sig over, at butikken altså er den værste helsekostbutik, han har oplevet. Men han får svar på tiltale. Spidsroden har ingen intentioner om at være en helsekost, slår købmanden fast. Basta.

Alle skal være velkomne

Folk af alle typer går på opdagelse efter kendte fornødenheder og overraskelser i Spidsrodens snirklede kælderlokaler. Unge og ældre, mænd, kvinder og børn. Lokale og turister (selv om kvarterets blakkede ry afholder nogle frygtsomme fra at lægge vejen forbi). Indvandrere, på jagt efter sesamolie, laktosefri produkter eller de gode bananer, som smager ligesom i deres hjemland, hævder de.

Spidsrodens store udvalg af økologiske og biodynamiske varer har gennem årene specielt tiltrukket mange vegetarer fra både nær og fjern. Allan har selv været vegetar, siden han som 15-årig flyttede hjemmefra og sammen med andre vegetarer; men en ren vegetarbutik er Spidsroden ikke.

"Jeg står ikke inde for, om vinen er klaret med æggehvide, eller om der er gelatine i vingummien; men mit ønske er, at folk skal spise flere grønsager", understreger han og fortsætter:

"En stor del af Spidsrodens kunder køber næsten udelukkende grønt. Men alle kunder skal være velkomne her, også dem, der spiser kød. Jeg anslår, at de udgør 35-40 pct. af mine kunder, selv om butikken ikke længere sælger økologisk kød, sådan som vi gjorde i starten. Jeg er modstander af at opdele verden i "dem" og "os" og nægter at sætte grænser for andre mennesker. Personligt opfatter jeg det som det rigtige for mig at spise grønt. Det er, hvad jeg har mest lyst til at gøre. Efter min egen opfattelse er det ikke sundt for mig at spise animalsk, og det er ikke godt for dyrene. Men for mig handler det også om ikke at skræmme folk væk".



117 veganske varer

Spidsroden er ikke alene et tilløbsstykke for de mange trofaste vegetarer. Veganere udgør en stadig stigende andel af butikkens kundeunderlag. De har især øje for butikkens imponerende udvalg af plantemælk, seitan, tempeh, tofu, sojayoghurt, plantebaserede ostetyper og pølser af alle arter og størrelser. For ikke at glemme de rimelige priser, der mageligt matcher den lokale øko-trekants øvrige to spillere, Natur og Sundhed og Superbrugsen, lige om Nørrebrogades hjørner.

I 2014, da den velassorterede Coop-filial reklamerede med 17 produkter til veganere, fik det ikke Spidsroden til at skælve. Med ironisk distance til den jubelvækkende nyhed lød budskabet på Spidsrodens Facebookside:

"Vi vil naturligvis ikke stå tilbage og har fra dags dato også udvidet vores sortiment med 17 nye, veganske produkter. Og da vi havde cirka 100 forskellige af disse i forvejen, kan vi godt rose os selv lidt med vores nye slogan: Spidsroden, mindst 100 foran de næstbedste!"

Men ét er de mange muligheder, kunderne elsker. Noget andet, hvad de vælger. I kølemontren som et kuriosum tegner naturaludgaven for hele 20 pct. af Spidsrodens samlede tofusalg, til trods for de mange variationer med arametang, nødder, mandler, grønsager og *you name it*, konstaterer Allan.

Med et udfordrende blink i øjet funderer manden bag disken i øvrigt lidt over, hvorfor veganere tilsyneladende kaster sig over erstatningsprodukterne og til gengæld spiser så få grønsager.

Købmand på deltid

Fire børn i alderen fra otte måneder til 14 år kræver sin købmand. For at få mere tid til nærvær på hjemmefronten har Allan fundet alternative veje til ikke at skulle stå bag disken morgen, middag og aften. To deltidsjobs giver ham mulighed for at betale medarbejdere for efter behov at passe butikken. Hjemmefra om aftenen passer han en uge om måneden telefon for LetsGo delebiler. Ved siden af er han sekretær i DVF, hvor han har ansvaret for at distribuere Vegetaren og for at lave foreningens regnskab.

Friske grønne leverancer ankommer hver dag til butikken fra sjællandske avlere, suppleret med udenlandsk frugt og grønt. Om sommeren er sortimentet hovedsageligt de mange danske varer, som er på markedet; men Allan ser en opgave i også at tilgodese de kunder, som ikke har lyst til at leve af det lille udbud af lokalt producerede varer uden for sæsonen.

Siden Spidsrodens start har butikken fast leveret frisk frugt og grønt til lokale børnehaver. Men også privatkunder på Nørrebro, Østerbro og Frederiksberg kan hver uge forudbestille årstidens gode tilbud. Poser med grønsager eller frugt leveres mandage til 2100 Kbh. Ø og 2200 Kbh. N samt torsdage til 2000 Frederiksberg og 2200 Kbh. N. Prisen er fast: 100 kr. for grøntsagerne og 50 kr. for frugt. Dertil kommer kr. 25 for leveringen til døren.

Torsdag er det Lasse, Allans ældste søn, der tjener til lommepengene som cyklende udbringer i lokalområdet. På mandagens længere og tungere tur er Allan selv bag rattet i lejebilen.

I juni, juli og august 2015 har Spidsroden kun åbent fredag 10-20 samt lørdag 10-16, da Allan holder barsel de andre dage i denne periode.

»Man kan ikke købe lykken, men man kan købe en vegansk burger, og det er næsten det samme«

Madmiraklet i Aarhus

Mikuna har succes med vegansk take-away til både lokale og udenbys





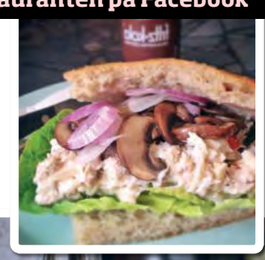




Læs mere om Mikuna på mikuna.dk eller følg restauranten på Facebook

Line












Mette


Chris og Venus

FOTOS: MIKUNA OG KARIN ELRØD



AF JOURNALIST KARIN ELRØD

Frederiksbjerg, Aarhus

Fredag er ikke det mest velvalgte tidspunkt at ville interviewe på en travl take-away; men det passede altså lige bladets skribent at runde *Mikuna* op til et besøg hos svigerfamilien. Det er ikke første gang, og heller ikke sidste, at Vegetarens udsendte gæster sin fødebys veganske spisested, der åbnede i 2014. Allerede fra starten blev Mikuna hædret med titlen Byens Bedste nye spisested, og det siger sig selv, at man var med til at heppe. For som enhver veganer ved, så er det nærmest mirakuløst ikke at være nødt til at slæbe hele måltider med hjemme fra, men bare at kunne fråde i friske forsyninger fem minutters gang fra Banegården.

En ekstra bonus er bevidstheden om, at maden fra Mikuna allerede har bevist sin imponatoreffekt i forhold til ens ikke-veganske omverden. Bakken med fiskeFRIfilet, veggadelle, grillet kartoffel og hønseFRIsalat får leverpostejen til at gråne og rullepølsen til at krympe sig, så snart den slår sig ned på frokostbordet. "Naturligvis, det er alt sammen helt uden ting fra dyr", forsikrer man henkastet og nyder, når familien kaster vantro blikke og forlanger at smage.

Navn fra regnskoven

Ved nærværende besøg i Hovedlandet er der aftalt tid til en ordentlig snak med drivkræfterne bag den vellykkede veganske redningsplanke. Det værste frokostrush er principielt ovre. Det er stilhed før aftensmadsstormen. I dag har Mette Pedersen vagten bag disken, mens Line Damgaard håndterer gryder og pander. Sammen med veninden Sigrid Barfod åbnede de sidste år deres lille madsted i en tidligere frisørsalon i bydelen Frederiksbjerg. Navnet Mikuna, kan vi læse på hjemmesiden, refererer til pigernes ophold blandt aber og vilde fugle på et rehabiliteringscenter i Ecuadors regnskov. "*Aska pagrachu mikuna manda*" betyder ganske enkelt "Mange tak for mad".

Mikuna satser på et enkelt og stramt koncept. Ud over de nette, små stykker smørrebrød, der flyver over disken, står menuen på solide burgere, megastore sandwiches og dagens varme gryderet. Køleren tilbyder et udvalg af gode sodavand, der skiller sig ud fra mængden. Kaffe og te, selvfølgelig tilbydes med soyamælk af slagsen, der ikke skiller, samt et varierende udvalg af de hjemmebagte kager, veganere er vilde med. Hindbærsnitter, og træstammerne er topscorere. I dag lokker cookies, drømmekage og citronmåne i glassene på disken.

Line, Mette og Sigrid tilbereder selv langt det meste helt fra bunden, fra brød og kager til seitan og "spejsypølse", chillimarmelade, coleslaw, ketchup, pickles og pesto. For at tiden og kræfterne kan slå til, er det nødvendigt at holde butikken lukket søndag og mandag.

To "fooled pårk"

Line klarer lige endnu en ordre på take-away, inden vi går i gang. "Værs'go'. To stk. af den nye "fooled pårk" burger med barbecue seitan". Mette lægger de kompostérbare emballager ned i en brun papirpose. "Skal der servietter med?", spørger hun kunden. Så er Line der, klar og med kaffe i krusene. Hun tørrer hænder i forklædet, inden hun slår sig ned og smiler afventende.

Et helt vegansk koncept. I efterdønningerne af en økonomisk krise. Og på en ikke så central, trafikeret bilgade som Frederiks Allé. Hvordan turde I kaste jer ud i det?

"Det *var* en satsning", indrømmer Line. "For vi opsagde tre fuldtidsstillinger. Men vi havde en god fornemmelse af, at der er stigende interesse for vegansk mad og også for økologi og bæredygtighed, som vi er meget optaget af. Vi er alle tre madnørder hjemmefra, og Mette og jeg har desuden gennemgået grundforløbet på Kokkeskolen, så vi havde allerede hygiejnebevis. Med hensyn til placeringen, så er den rent tilfældig. Egentlig forestillede vi os, at vores restaurant skulle ligge nærmere på midtbyen, fx i Mejlgade; men så løb vi ind i en, der havde det her lokale til salg. For veganere er der så få steder, man kan få ordentlig mad. Folk rejser gerne langt og valfarter til forskellige storbyer for at få en god oplevelse. Så vi håbede på, at kunderne også ville flytte sig for at komme til os".

Crowdfundet udsugning

Hvad med finansieringen? Det vil de mange med iværksætterdrømme sikkert gerne vide.

"Vi skød hver 50.000 ind i projektet, og ved siden af fik vi et lån i Folkesparekassen, som til vores glæde straks bakkede op om vores nicheagtige ide. Alt inventaret har vi købt brugt på den Blå Avis og andre steder; men der var en enkelt kedelig overraskelse. Udsugningen virkede nemlig ikke, viste det sig, og en ny kostede 45.000 kroner! De penge havde vi simpelthen ikke, men det lykkedes os at skaffe dem ved hjælp af *crowdfunding*. Det var helt fantastisk, hvor meget kærlighed, vi fik i den forbindelse. Ikke bare i form af penge, men også i ord!

Selve indretningen har ikke kostet noget særligt, men til gengæld har det krævet rigtig meget arbejde. Det har vi selv leveret med meget stor hjælp fra venner og familie, ikke mindst handy fædre. Disken, for eksempel, den er hjemmelavet og beklædt med mosaik af stumper hentet hos et flisefirma. Brædderne på væggen er et brugt gulv, der er blevet renset og slebet. Lamperne er tomme tomat- og kokosmælk dåser, vi har lavet huller i og malet med kobberspray".

Alle slags kunder

Line må igen smutte i køkkenet. Denne gang for at klare bestillingen på to FTL-sandwich - Facon, Tomato & Lettuce - med karry aioli. Imens er der tid til at tage et par billeder og iagttage variationen af kunder på "ventepladserne". En mand sidder fordybet i avisen ved den smarte vinduesdisk, som Lines far er mester for. Gennem ruden beklædt med dyr i hvid silhuet har han udsigt til et steakhouse på den anden side af gaden. To damer i et hjørne udveksler nyt om børnene. Nabobordets trekløver i trediverne har en større diskussion på engelsk. Forrest tjekker et ungt par mobilerne, mens de venter på maden. Så er Line tilbage med to svingende sandwichportioner til dem. Ja, Mikuna har mange forskellige kunder, medgiver hun. "Heldigvis er det ikke kun folk fra veganer- og vegetarmiljøet, der kommer. Vi har mange stamkunder blandt de lokale, som kan lide vores mad".

Mens radioen spiller *Yesterday*, forsvinder de sidste krummer på tallerkenerne. *Chris* og *Venus*, som venligst har ladet sig forevige til ære for Vegetaren, har mætte, tilfredse smil. Kvinderne rejser sig og finder i overtøjet. På vej ud roser de maden i høje toner og forhører sig hos Mette om åbningstiden. For deres mænd kunne da godt holde ind på hjemvejen ind imellem og hente takeaway. Det er første gang *Kerstin* og *Hanne* har spist vegansk, fortæller de, mens de godkender en smagsprøve af den hønsefri salat. Nej, sønnerne vil bestemt ikke kunne smage, at der ikke er kød i, er de enige om.

Ude på Frederiks Allé siger skiltet foran indgangsdøren det hele. "Man kan ikke købe lykken, men man kan købe en vegansk burger, og det er næsten det samme".



AF: JACOB KAAE ANDERSEN

Vegan girl

Fotografen Rhonda Brendstrup har siden 2010 fotograferet mennesker, der viser deres passion med deres nøgne kroppe. Dette er blevet til udstillingen "People's passion", der i Danmark har været udstillet i Hellig Kors Kirke på Nørrebro, Dragør Fort og sidst i Vejby kirke på Sjælland, hvor *Vegetaren* lagde vejen forbi. Rhonda Brendstrup, der udover at være kunstner også er veganer, har lavet et kunstværk med titlen "Vegan Girl", hvor en vegansk kvindes passion kommer til udtryk. I forbindelse med udstillingen i Vejby fik *Vegetaren* et interview med kunstneren om hendes kunst og værket "Vegan Girl".



▲ Rhonda Brendstrup
◀ Mayanoa Olivija Schneider

Hvordan kom du på People's Passion?
"Jeg mødte Ditte Forchammer, der er kunstmaler-inde, da jeg var på Hornbæk Mole for at se hendes malerier, erotiske malerier, og da jeg kommer hen til billederne, springer hun op og begynder at danse og virker ekstremt passioneret, og viser mig de her billeder, og jeg tænker, at denne her kvinde må jeg fotografere på en speciel måde, og så finder jeg frem til den gamle teknik med at male med lyset og spørger Ditte, om jeg må have lov til at fotografere hende på den måde. Hun kommer ind i mit studie, og vi laver billederne, og hendes mand - der også er musiker og kunstner- siger, at det er kunst og fantastisk!

Og stille og roligt bliver det til flere billeder, når jeg møder passionerede mennesker, som jeg spørger, om jeg kan få lov til at fotografere dem og vise deres passion".

Hvorfor er folk nøgne på dine billeder?
"Det er, fordi jeg gerne vil så tæt på som muligt og fordi, der ikke skal være nogen forstyrrelser med tøjet; man skal kunne se passionen. Og så synes jeg, at den nøgne krop er smuk. Jeg vil selv gerne se på billeder af nøgne mennesker, og det ved jeg, at der også er mange andre der gerne vil".

Du har lavet et billede der hedder "vegan girl", kan du fortælle om baggrunden for det billede?
"Jeg har selv været vegetar i mange år og har været on-off veganer og er nu veganer. Jeg tænkte, jeg rigtig gerne ville have en veganer med i denne her fotoserie, og så annoncerede jeg inde på facebook i forskellige grupper efter én, der gerne ville være med i min udstilling, og det var der faktisk ret mange, der gerne ville. Det var dog mange forskellige baggrunde for at være veganer, og der synes jeg, at Mayanoa (red: model i vegan girl) lå meget op ad min egen tilgang med at passe på dyrene. Jeg synes, det er så vigtigt et budskab, at jeg på alle tænkelige måder vil have det budskab ud, om hvor vigtigt det er, og hvor meget forskel det kan gøre at være veganer. Så derfor synes jeg, det er fantastisk, at hun er med".

Kan du fortælle om fremtiden for din udstilling?
"Det er den tredje udstilling den her. Den har været i Hellig Kors Kirke tidligere og Dragør Fort og begge steder er udstillingen blevet pillet ned dagen efter, da folk er blevet stødt af nøgenheden. Det ved præsterne for denne præstegård - hvor jeg udstiller nu - godt, og de har lovet, at den bliver hængende. Min mening, mål og drømme omkring denne udstilling er, at det både skal blive udstillet på større gallerier i New York, Milano, Tokyo, London osv.

Og her om en uge tager jeg til Spanien og videre til Milano, hvor jeg skal præsentere billederne. Jeg har præsenteret dem i Rom, og der er de meget religiøse, og der var det kun én af modellerne, som de tænkte, at de kunne vise i Rom, og de anbefalede mig at tage til Milano. Min tanke er, at det er et *ongoing* projekt, der ikke stopper, og hver gang jeg møder et passioneret menneske, som jeg kan mærke, så vil jeg spørge, om jeg kan få lov til at have dem med i serien. Og helst ikke for mange af de samme. Jeg har eksempelvis to sangerinder med. Det skal helst ikke være ti mavedanserinder og ti veganere. Helst lidt forskelligt".

Rhonda Brendstrup udstiller jævnligt sine værker i Danmark og udlandet. Få mere info på: www.facebook.com/FotografRhonda

Nu kan DVFs medlemmer med god samvittighed bruge strøm baseret på dansk vindmølleenergi

DVF har indgået et samarbejde med energiselskabet Vindstød, der leverer klimavenlig strøm baseret på danske vindmøller.

Mange tror, at det er svært at skifte elselskab, eller at man skal bo i hus for at kunne skifte. Men alle husstande kan skifte elselskab, og det er lige så let som at skifte mobilselskab. Du mister ingen strøm og skal ikke skifte måler. Faktisk mærker du slet ikke, at du har skiftet selskab andet end, at du nu kan bruge strøm med endnu bedre samvittighed.

100 kr. til DVF for hvert DVF-medlem der skifter til Vindstød

For hvert DVF-medlem der skifter til den klimavenlige strøm, donerer Vindstød 100 kr. til DVF.

I første omgang har bestyrelsen i DVF besluttet, at pengene doneret fra Vindstød skulle gå til en stor vindmølleformet vegansk kage til sommerfesten den 13. juni. Den blev spist med stor glæde af de festglade deltagere.

Vindstød er 10% billigere end de store producenter

Vindstød bruger ikke penge på markedsføring, har ikke noget stort dyrt domicil og har kun få medarbejdere - derfor kan Vindstød tilbyde én af markedets laveste priser. Prisen på strøm fra Vindstød ligger cirka 10 pct. under prisen fra de store producenter, der blandt andet producerer strøm fra kul.

De fleste energiselskaber er baseret på el fra kulkraftværker, der udleder store mængder CO_2, som er skadeligt for miljøet.

Så næste gang du steger kikærtedeller, kan det måske være, at en vindmølle på Langeland eller Samsø drejer for dig!

Rabat til DVFs medlemmer

Som medlem af DVF får du en lavere pris på strømmen de første 6 måneder af dit abonnement.

Så ikke alene kan du få klimavenlig strøm ud af stikkontakten, men du kan også spare penge på elregningen.

Sådan får du 100 % dansk klimavenlig strøm med DVF rabat og sikrer 100 kroner til DVF
SMS »Vegetar« til 50 70 05 60, så bliver du kontaktet af en medarbejder fra Vindstød indenfor få dage.
Alternativt kan du bruge tilmeldingslinket inde under artiklen om Vindstød på
www.vegetarforening.dk

Fakta om vindmøller
En vindmølle kan levere strøm til 1200 hustande. I dag bliver over 90 pct. af den danske vindmøllestrøm solgt til udlandet til en lavere pris. En vindmølles levetid er 20 år. På blot et halvt år har den skabt den energi som er gået til at fremstille den.

Læs mere om Vindstød på www.vindstod.dk

Bestyrelsens beretning **2014-15**

Endnu et bestyrelsesår er gået, og det er blevet tid til en opsummering af en lang række af de aktiviteter, som vi har gennemført hos DVF



AF: METTE KURE HANSEN



Madmanifest med Coop



International Vegetardag



Fastelavn



Folderuddeling



DVFs Kontor

Nye mærker



Kampagne

Kontor og medarbejdere

Bestyrelsen havde længe drømt om, at DVF kunne få eget kontor. Dette blev en økonomisk realitet efter en øget medlemstilgang og resultatet af flittig fondssøgning. Den 1. januar flyttede vi ind i et kontorfællesskab i Nørregade i hjertet af København. I samme omgang ansatte vi projektmedarbejder Nanna Elisabeth Mørkegaard og praktikant Louise Bro Davidsen. De arbejder blandt andet med udarbejdelse af fondsansøgninger, DVFs nye skoleprojekt, nyhedsbrevet samt opdatering af sociale medier og hjemmesiden. Vi mener selv, at både fastansatte medarbejdere og et kontor er et vigtigt springbræt for DVF til at vokse os til en større og mere indflydelsesrig forening. I august ansatte vi Allan Lindgaard til at aflaste bestyrelsen ved udsendelse af materialer samt diverse kassereropgaver, hvilket var tiltrængt, da DVF har fået et øget antal medlemmer samt flere brochurer.

Skoleprojekt skal oplyse 2500 unge i folkeskolen om kød og miljø

DVF fik i årets løb 70.000 kroner fra Kulturstyrelsens Folkeoplysningspulje. Dette beløb skal delvist finansiere et projekt, der skal skabe debat blandt folkeskolens elever i de ældste klasser om sammenhængen mellem kødforbrug og miljøproblematikker. Planen er at udarbejde workshops, oplæg og gruppearbejde i løbet af 2015 på landets folkeskoler.

DVF påvirker samfundsdebatten

DVF har deltaget meget flittigt i samfundsdebatten igennem det seneste år. Hele 18 læserbreve og debatindlæg har DVF skrevet og fået publiceret i landets dagblade - heriblandt Jyllands-Posten, Politiken, Information, Ekstra Bladet og BT. I løbet af året har DVF blandt andet opfordret til at droppe den danske svineproduktion og gøre det valgfrit, om børn skal drikke mælk i daginstitutionen. Vi har skrevet en guide til www.samvirke.dk om, hvordan man griller vegetarisk. Vi har deltaget i et interview med Radio Køge om, hvordan man griller vegetarisk, medvirket på P4 hvor vi fortalte om Dansk Vegetardag, deltaget i Universitetsradioens program Radioterne om, hvordan man holder jul uden kød på bordet, deltaget i P3's radioprogram Ghandi, hvor vi talte om, hvor vidt verden kunne blive et bedre sted, hvis vi alle blev vegetarer samt været med i en guide om at komme godt i gang med at spise vegansk i damebladet Q.

DVF til møde hos Coop

Coop introducerede i 2014 et Madmanifest, der skulle få danskerne til at prioritere sunde råvarer fremfor færdigvarer. Coop samarbejdede med en række landskendte organisationer. Hos DVF følte vi os overset og arrangerede derfor et møde med Coops fødevaredirektør samt direktøren for ansvarlighed. På mødet rådgav vi Coop omkring hvilke varer vi anbefalede, at de satte på hylderne. Vi kontaktede 70 af Coops butikker, og 6 måneder senere havde 18 SuperBrugsen butikker landet over økologiske veganske varer på hylderne. Den fulde liste over butikker kan ses under »indkøbssteder« på **www.vegetarforening.dk**

2 nye mærker til fødevarer

I foråret 2015 så to nye mærker dagens lys: Vegetarmærket og Veganermærket. De to mærker er lavet i et flot design, og hensigten er, at fødevareproducenter kan ansøge om at få mærket på deres produkter. Dette vil gøre det lettere for vegetarer og veganere at finde produkter i butikkerne. Indtil videre har to producenter vist interesse for vores mærker. Der kan læses mere om mærkerne, og hvordan man søger dem på hjemmesiden.

DVFs kampagne »Bedre mad i det offentlige«

I april 2014 ansatte vi Eva Bornet Aabel til at være projektleder på vores kampagne »Bedre mad i det offentlige«, hvis formål var at hjælpe folk, der kæmper med at få stillet et vegetarisk eller vegansk måltid til rådighed i forbindelse med det offentlige. I løbet året fik vi hjulpet blandt andet en ældre dame på plejehjem, en hospitalsindlagt og et forældrepar, der kæmpede med daginstitutionen. Vi fik trykt en brochure med opskrifter og gode råd til at lave vegetarisk mad i storkøkkener. Alle opskrifter er veganske, og brochuren kan findes på **www.vegetarforening.dk**

Nye medlemskabstyper

Den 1. januar introducerede vi to nye medlemskabstyper. Kvartalsmedlemskabet er tiltænkt de medlemmer, der foretrækker at betale deres medlemskab i fire årlige rater via PBS. Ungdomsmedlemskabet er tiltænkt målgruppen under 18 år. Ved sidstnævnte medlemskab har man ingen stem-



meret, intet medlemsblad men til gengæld medlemskort til rabatterne og en favorabel medlemspris på 25 kr om året. Ungdomsmedlemskabet giver således forældre muligheden for at give deres børn et medlemskab i gave.

Grønt er Godt

DVF introducerede facebooksiden "Grønt Er Godt" i oktober 2014. Det er en opskriftside, der har til formål at inspirere den almene dansker med lækre veganske retter. Vel og mærke uden at fortælle, at der er tale om vegansk mad. Formålet er ganske enkelt at lokke flere danskere til at spise vegetarisk uden at tænke nærmere over det.

Grønne turistguides

I samarbejde med Wonderful Copenhagen udarbejdede vi i 2014 en engelsk guide over vegetarvenlige spisesteder i Aarhus og København. Målet var at gøre det lettere for turister at finde frem til byen veg*venlige spisesteder. Brochurerne kom godt fra start, og Wonderful Copenhagens turistbutik ved Hovedbanegården i København meldte hurtigt udsolgt. Samtidig kunne københavnske caféer oplyse om et øget antal kunder, der besøgte stedet med den grønne brochure i hånden. Begge brochurer kan bestilles og downloades på:
www.vegetarforening.dk

DVF samler vegetarene

DVF afholdt hele to grillfester og en sommerfest i løbet af sommeren 2014. I november afholdt vi julefrokost i København med 100 deltagere. Her kunne man blandt andet smage julepostejer, frække deller og vegansk ris á la mande. I februar blev der for tredje år i træk afholdt fastelavn. Tønden blev fyldt med vegansk slik, og der blev serveret varm kakao lavet på sojamælk.

Årets Nytårsfrokost blev traditionen tro holdt i København med 140 deltagere. Plantepusherne og Vegetarens madskribent Sara Hagedorn stod for maden. Lina Lind Kristensen fra Frie Vinger fortalte om sit arbejde hos Animas redningstjeneste, og Bibi Kirkegaard fortalte om sin nye bog »Go Green«.

For andet år afholdt DVF Dansk Vegetardag i august på Den Røde Plads i København. Formålet er at afholde en dag med boder ude i offentligheden og tilbyde forbipasserende smagsprøver, opskrifter og en uformel snak om, hvad det vil sige at være vegetar. Trods det regnfulde vejr var der mange forbipasserende, der fik smagsprøver og brochurer med. På International Vegetardag den 1. oktober og International Veganerdag den 1. november stod DVF med en tilsvarende bod på Kultorvet i København.

DVF har fået drikkedunke

For at udbrede det grønne budskab har vi besluttet, at der skal trykkes en række merchandise. Den første af slagsen blev en flot grøn drikkedunk af mærket »Den sunde Drikkedunk«, som er en drikkedunk, der ikke afgiver hormonforstyrende stoffer. Dunken koster 70 kroner og kan købes inde på DVFs hjemmeside.



Grillfest i Fælledparken



Nytårsfest



Julefrokost



Drikkedunk



Nye flotte medlemskort

I år udsendte DVF nye medlemskort. Vi ønskede at kunne tilbyde vores medlemmer et medlemskort i et flot design og i en god plastikkvalitet i håb om at dette kunne få medlemmerne til at bruge kortet flittigere. DVF kan i dag tilbyde medlemsrabatter 37 steder landet over. Den fulde liste kan ses på hjemmesiden og i hver udgave af Vegetaren.

DVF vokser og vokser

Hele 20% medlemsstigning er det blevet til i bestyrelsesåret 2014-15. Vi er nu 1294 medlemmer. Foreningens facebookside tæller nu 7400 medlemmer. Vores nyhedsbrev udkommer 10-12 gange om året til 307 medier samt 2945 private modtagere.



Generalforsamling **2015**

Omkring 30 medlemmer deltog i årets generalforsamling i DVF i Valby Kulturhus, hvor der var mange gode drøftelser og dejlig mad. Jacob Kaae Andersen blev valgt til ny formand (se interview med Jacob på side 7) og afløser dermed Mette Kure Hansen. Nye medlemmer i bestyrelsen er Nanna Thorin og Steven Beck Christensen. Regnskab for 2014 og budget for 2015 blev godkendt af medlemmerne, og det blev også vedtaget, at regnskabet fremover fremvises på foreningens hjemmeside senest en måned før hver generalforsamling. Ligeledes blev regnskabet for Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnefond godkendt.

På vegne af alle medlemmer vil vi gerne sige tak til Mette for hendes store arbejde som formand de seneste to år, og samtidig byde velkommen til Jacob som ny formand.

Nye medlemmer af DVFs bestyrelse

NAVN: **Nanna Thorin**
ALDER: **26 år**
BESKÆFTIGELSE: **Studerer antropologi på Københavns Universitet**
VEGETAR ELLER VEGANER?: **Vegetar**

Motivation for at indgå i bestyrelsen: Jeg vil gerne fortsat være med til at præge retningen for Dansk Vegetarforening og arbejde for vores fælles mål om et grønnere Danmark.

Tidligere resultater i DVF-regi: Jeg har i dette år været tovholder for at få lavet de nye medlemskort og få proceduren omkring dem op at stå. Jeg har desuden taget initiativ til indkøb af drikkedunke med vores nye logo på. Udover det har jeg arbejdet for redaktionen og informationsudvalget, hvor jeg har været med til at udgive den populære Vegetarian Copenhagen-folder.

NAVN: **Steven Beck Christensen**
ALDER: **27 år**
BESKÆFTIGELSE: **Selvstændig IT-konsulent**
VEGETAR ELLER VEGANER?: **Veganer**

Motivation for at indgå i bestyrelsen: Efter et besøg til Roskilde Slagteriskole i folkeskolen, hvor jeg med egne øjne så samfundets unødvendige magtmisbrug over for andre arter blev jeg vegetar, og sidenhen veganer.

Tidligere resultater i DVF-regi: Jeg har siden sidste år været aktiv i foreningen som frivillig. Udviklingen i foreningen de sidste år har gjort den meget mere synlig end førhen, og det er vigtigt denne tendens fortsætter. Med min faglige ballast inden for IT og web kan jeg bidrage med at fortsætte udviklingen for den grønne sag på nettet - både for dyrene, vores egen og klodens skyld.

Jo større vi bliver, des stærkere vil vi blive som forening. I bestyrelsen vil jeg arbejde på at styrke vores fremgang mest muligt og skabe den bedst mulige platform for fremtidig vækst.



Nanna



Steven



DVF i medierne

I februar havde DVF et læserbrev i Jyllands-Posten som reaktion på, at forskere havde erklæret den vilde natur død, og at bestanden af vilde dyr er blevet halveret på blot 50 år. Næstformand Kenneth Ibsen gjorde opmærksom på, at det især i Danmark ser sort ud: ”60 pct. er dækket af marker, og den vilde natur er noget, man skal lede efter. 80 pct. af det dansk-producerede korn går til dyrefoder i industrilandbruget.” Afskovningen i verden ser ud til at tiltage i takt med, at efterspørgslen på kød bliver ved med at stige. Denne udvikling bør dog ændres, og vi bør i stedet for skære ned på kødet. For som Kenneth Ibsen skriver: ”Vi skylder vores børnebørn at give dem chancen for de oplevelser og glæder, det giver at færdes i naturen – at gå på jagt efter vilde bær eller opleve vilde dyr i deres naturlige miljø.”

I marts reagerede DVF på et udspil fra Danmarks Naturfredningsforening (DN). DN ønsker at omlægge hele landbruget til økologi, hvilket for svineproduktionen vil medføre en reducering af bestanden fra 20 millioner til 6 millioner slagtesvin. Selv om DVF påskønner ethvert skridt i den rigtige retning, var det også nødvendigt at påpege, at økologisk svineproduktion har store mangler. Eksempelvis dør hver 3. smågris, da den ikke får mælk nok eller bliver ligget ihjel af sin mor. Det fik næstformand Kenneth Ibsen til at konkludere: ” Visionen fra Dansk Naturfredningsforening er et ambitiøst og vigtigt skridt i den rigtige retning, men for dyrenes skyld må vi ikke stoppe der”.

Konkurrence:

Det er tid til forandring. Dansk Vegetarforenings medlemsblad har heddet ”Vegetaren” i over 15 år,og vi kunne godt tænke os at skifte navn med jeres hjælp.

Har du et forslag eller en idé til »Vegetarens« nye navn, så send en mail med navnet til : **nytnavn@vegetarforening.dk**

Vi trækker lod imellem forslagene i august og vinderen modtager en DVF drikkedunk og bogen ”Go Green” af Bibi Kirkegaard.



Sidste frist for at indsende forslag er d. 05. august



Ét af DVFs indslag i anledning af Folketingsvalg 2015

Donation fra Vegetarbo

Dansk Vegetarforening kan med glæde oplyse, at Vegetarbo i 2014 donerede ca. 6500 kr efter Vegetarbo ophørte med sit virke. Dansk Vegetarforening vil gerne sige tusind tak for donationen og ikke mindst tak for Vegetarbos mangeårige arbejde for at fremme den grønne sag.



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
Sommer 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

ØVRIGE SJÆLLAND

★ **NYHED! 10 % rabat hos Den grønne Café, Vestergade 3C, 4600 Køge**

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

★ **NYHED! 10 % rabat på den vegetariske buffet hos cateringfirmaet Corporatecooking. Firmaet holder til i Skanderborg og har flere økologiske vegetariske buffeter at vælge imellem.**

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

★ **NYHED! 10 % rabat hos Spiren Helsekost, Faaborgvej 18, Dalum**

Helsemin, Gratis bonuskort (værdi 99 kr) - Mageløs

WEBSHOPS

Skriv til medlemsfordele@vegetarforening.dk, for at få oplyst rabatkoderne.

★ **NYHED! Klimavenlig strøm fra danske vindmøller. Vindstød tilbyder grøn strøm ud af din stikkontakt til fordelagtig medlemspris. Alle hustande kan skifte elleverandør let. For hver DVF-kunde der tilmelder sig, donerer Vindstød 100 kr til DVF. Send en sms med teksten ”vegetar” til 50 70 05 60 for at få rabatten. www.vindstod.dk**

★ **NYHED! 10 % hos Nøddebazaren. Pekannødder, Pinjekerner, Nøddemix, Chiafrø, Tørrede ananas og kokosflager - Nøddebazaren har alle de lækre snacks du drømmer om. www.noddebazaren.dk**

★ **NYHED! 10 % hos Plantpower på juicemaskiner og dehydratorer fra Omega, Hurom og Excalibur. www.plantpower.dk Rabatten gælder indtil 31.august 2015.**

20% RABAT! Vegan Copenhagen - Moderigtige tasker, punge og sko. 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



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, hvor vi spiser. Find os på facebook:
facebook.com/groups/UngVegkbhSpiseklub/

Spiseklub i Svendborg:

HUSK JULI HOLDER VI FERIE!

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

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 14.07.2015. Kl. 18.30 på Botaniq Food & Juicer, Frederiksborggade 26, 1360 København K.
Den 11.08.2015. Kl. 18.30 på Govinda, Åboulevarden 7, st. th, 1635 Kbh V.
Den 08.09.2015. Kl. 18.30 på Cafe N, Blågårdsgade 17, 2200 Kbh N. Vegetarisk og vegansk restaurant/cafe. www.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.
facebook.com/events/517242108349129/?ref=22
Du kan ligeledes tilmelde dig på DVFs facebookside på **facebook.com/pages/Dansk-vegetarforening-DVF/138978072648?fref=ts**

Spiseklub i Aalborg:

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

Vi mødes ofte over en vegetarisk buffet på Husets Cafe i Hasserisgade 10. Det foregår på alle hverdage fra kl. 12.30-14.00 eller kl. 17.30-19.00.

Få mere info på facebookgruppen: "Vegetarisk Aalborg" (kan findes ved en søgning), eller: .facebook.com/groups/9899850973/

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/

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

Grillaften:

SOMMEREN ER KOMMET!

Aktivitetsudvalget i DVF inviterer hermed alle til vores årlige grillaftener i Fælledparken!

Vi mødes lørdag den 11/7, og hvis man ikke kan få nok af veg-hygge, gentager vi eventet den 25/7

Vi sørger for at tænde op i grillen samt skaffe tallerkener, kopper, servietter mm. Vi køber desuden en masse spændende pølser, "fake meat" og andet grillgodt i Astrid Och Apornes nyåbnede butik og spæder til med nogle lækre grønsagsspyd.

Alle der deltager medbringer en form for fælles salat/brød/tilbehør til deling. Drikkevarer klarer man selv.

TID: kl.16 til efter solnedgang
STED: Fælledparken, ved springvandet. Find vores nye flotte DVF beachflag!
PRIS: DVF-medlemmer: gratis, ikke medlemmer: 50 kr.
Der er mulighed for indmeldelse på dagen.
Tilmelding sker ved accept af invitation på facebook eller via mail til **Tobias@vegatarforening.dk**. Derfor venligst tilmeld dig kun, hvis du faktisk har mulighed for at komme - så vi ikke drukner i pølser.
Se event på kalenderen på **www.vegetarforening.dk**

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 på plads

Spiseklub i Aarhus HOLDER PAUSE

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

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

Ændr et ungt menneskes liv

Vi søger familier til 2 udvekslingsstudenter: Xenia (Tyskland) og Liselotte (Østrig), der begge er vegetarer. Pigerne skal gå i skole og bo i Danmark fra august 2015 til juni 2016. Der er ingen specifikke krav til værtsfamilierne andet end lysten til dele sin historie, traditioner og skikke, mens I lærer nyt om andres.
Læs mere på www.yfu.dk/værtsfamilie

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/group/154518408076782/?fref=ts.

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

DVF på YouTube

DANSK VEGETARFORENING HAR SIN EGEN YOUTUBE-KANAL. GÅ IND PÅ **YOUTUBE.COM,** SØG PÅ FORENINGENS NAVN OG SE VORES VIDEOSPOTS.

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

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

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