#3 EFTERÅR 2015
vegetarforening.dk
DANSK VEGETARFORENING · SIDEN 1896



Englerod:

EN VEGANSK GRØNSKOLLING DEBUTERER SOM FORFATTER

TAG MED
GREEN KITCHEN
RUNDT OM JORDEN

HVORDAN NÅR VI
HR OG FRU DANMARK?

DVF HAR BRUG FOR DIN STØTTE!







Indhold

S 4: En ægte grønskolling udgiver kogebog.
Vi har mødt debuterende Johanne Mosgaard

S 8: Nyt hhv. vegetarmærke og veganermærke taget godt imod

S 8: Læs Vegetaren på biblioteket

S 9: DVF har brug for din støtte!

S 10: Den antropocæne tidsalder.
Mennesket, kultur og natur mødes.

S 14: Sundhedssiden: Hvor får du dine kostfibre fra?

S 16: Kort og Grønt. Rundt i vores grønne verden

S 18: Hvordan når vi arbejderklassen?

S 20: Boganmeldelse: Tag på rejse med Green Kitchen

S 22: DVFs tyske praktikant fortæller om den tyske vegetarforening

S 23: Boganmeldelse: Drengen der (vist nok) ville være god

S 24: Saras madsider: Rødbeder kan mere end man tror

S 27: Nice Cream i København er is med succes

S 28: Medlemsfordele med DVF

S 29: DVF i medierne

S 29: DVF webshop

S 30: Opslagstavlen. Find en madklub nær dig

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 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. 15.10.15

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.



FORSIDE FOTO: LYKKE RUMP



Kære læser

Den helt store begivenhed i Danmark de seneste måneder har været det nyligt overståede folketingsvalg. Forud for valget havde Dansk Vegetarforening et læserbrev i Berlingske, hvor vi opfordrede befolkningen til at stemme modige politikere ind på borgen, der ville tage et opgør med landbrugssektoren og reducere danskernes rekordhøje kødforbrug. Rent konkret foreslog vi, at alle offentlige kantiner skulle indføre kødfrie dage, og at momsen skulle sænkes på frugt og grønt. Dette fik Ekstra Bladet til at ironisere over vores læserbrev og kaldte det for politisk selvmord at røre ved danskernes koteletter.

Dansk Vegetarforening er selvfølgelig en apolitisk forening. Vi ønsker dog at fremme lovgivning, der vil gøre det nemmere at være vegetar eller veganer. Derfor udførte vi også en stor undersøgelse af partiernes holdning til vegetarrelaterede spørgsmål.

Vi sendte resultaterne ud i en pressemeddelelse, og jeg fik efterfølgende fornøjelsen af at deltage i mit første radiointerview på den regionale radiostation P4 København.



Under valgkampen bragte vi nogle spændende "valgplakater" på Facebook, hvor vi efterlyste handling på dyrevelfærds- og miljøområdet. Min personlige favorit var en plakat med ordlyden "Kikærter eller kaos", der genbrugte Socialdemokraternes gamle slogan til i dette tilfælde at sætte fokus på klimaforandringerne og deres betydning for isbjørne. Plakaterne var populære og blev delt ivrigt.

Har du prøvet at stå i supermarkedet og læse bagpå en vare for at se, om den nu indeholder noget animalsk? Det tror jeg, de fleste af os har prøvet. Derfor lancerede vi i foråret vores to mærker – et vegetarmærke og et veganermærke. Vi er så stolte af at kunne fortælle, at flere producenter har valgt at bruge vores mærke! Katjes er de første, der har fået vegetarmærket til deres slik, og Naturli' vil tage veganermærket i brug på nogle af deres produkter her til efteråret. Vi glæder os meget til, at mange flere virksomheder vil begynde at bruge vores mærke, så det bliver lettere og hurtigere at være vegetar eller veganer i supermarkedet.

Vores skoleprojekt går forrygende. I projektet tager vi ud og besøger 2.500 folkeskoleelever og holder workshops om bæredygtighed og kødforbrug. Vi har fået rekrutteret skoleambassadører i hele landet, som i disse uger er ude på en lang række skoler og oplyse om mad og bæredygtighed. At dømme på de første tilbagemeldinger sår dette nogle livskraftige frø i de unge mennesker.

I den seneste periode har vi også været flittige med at snakke med folk på gaden om vegetarisk levevis og dele foldere ud. Vi var eksempelvis på havnefestivalen i Odense i tre dage, hvor vi fik en lang række gode samtaler med odenseanerne. Vi har været så flittige med folderuddelingen, at vi har været nødt til at genoptrykke vores flotte introbrochure!

Alt er dog ikke lutter lagkage i foreningen. Vi kæmper hvert år en brav kamp for at få 100 donationer á mindst 200 kr. Alle disse donationer er nødvendige, hvis vi skal bevare vores offentlige tilskud på 100.000 kr. årligt.

Vi er stadigvæk bagud med gaver, så hvis du har lyst til at donere en gave til os, skal du vide, at den falder på et tørt sted. Dansk Vegetarforening er primært drevet af frivillige. Udgiften til administration er begrænset, og en meget høj andel af pengene går til at gøre livet lettere for vegetarer og veganere samt understøtte udbredelsen af vegetarisk levevis i Danmark. Vi takker for jeres støtte. Uden jer ville vi ikke kunne udføre dette vigtige arbejde. Du kan læse mere på side 9 om, hvordan du kan støtte Dansk Vegetarforening.

Jacob K Andersen

Jacob Kaae Andersen



Jeg vil gerne inspirere men ikke diktere

JOHANNE ENGLEROD MOSGAARD HAR I SEPTEMBER UDGIVET KOGEBOGEN "GRØNSKOLLING" MED SINE EGNE VEGANSKE OPSKRIFTER



AF JOURNALIST KARIN ELRØD | FOTOGRAF: LYKKE RUMP

Ung. Uerfaren. Frygtsom. Sådan definerer Den Danske Ordbog ordet *Grønskolling*, titlen på Danmarks første rent plantebaserede kogebog. *Ung* passer perfekt på omslagets lyshårede pige, der smiler med grønsagskassen i favnen. Bare 22 år er hun, Johanne Mosgaard, som nu kan kalde sig publiceret forfatter. Uerfaren kan man til gengæld ikke kalde kvinden bag madbloggen *Englerod*, der med over 1.000 følgere er velkendt i det veganske miljø. Selv føler hun sig ret modig, men nok også lidt ydmyg, fortæller hun. "Grønskolling" blev valgt i samarbejde med Kogebogsteamet, der står bag bogens layout og udgivelse. Titlen er et ordspil på, at jeg er ung og ikke uddannet kok. Og så handler bogen selvfølgelig om grønne retter. Som der står på forsiden: *Vegansk kogebog. Uden fordomme, kun smagfulde opskrifter og sund fornuft*."

En milliard kogebøger

Johannes kogebogsprojekt forvandlede sig fra ide til realitet i en arbejdspause, der opstod i forbindelse med flytning til Nørresundby. Her bor hun i dag med sin kæreste Claus og parrets to hunde, Minnie og Lucy. Sammen med bonusmor Susanne Mosgaard Guldhammer, grafiker Jurgen Bender og fotograf Lykke Rump har hun netop knoklet fem dage i studiet. Samtlige bogens 72 retter skulle skydes i de lyse timer - og tilberedes om natten!

Hvor kommer inspirationen til "Grønskolling" fra, vil *Vegetaren* gerne vide

"Jeg har »en milliard« kogebøger på hylderne, som jeg har samlet gennem årene. Ikke mindst i kraft af min mor, som boede 10 år i USA og gerne sendte tre-fire stykker hjem ad gangen", fortæller Johanne, som dog med vilje ikke har læst ret meget i kogebøger i den sidste tid: "For min skulle helst ikke ligne de andre".

Interessen for det grønne køkken har hun med hjemmefra: "Jeg voksede op med masser af friske grønsager fra min fars 900 kvadratmeter store køkkenhave. Men selv om det grønne spillede en stor rolle i madlavningen, var mit hjem ikke vegetarisk. Min far var jæger, så der hang tit et dyr i grovkøkkenet".

Vegetar som 18-årig

Selv har Johanne aldrig brudt sig om kød eller ideen om at spise dyr i det hele taget, forklarer hun: "Som den hestepige, jeg var, var tanken om at spise hestekød selvfølgelig helt forkert for mig. Efterhånden fik jeg også øjnene op for, at andre dyr havde dårlige forhold, fx under transporten. Så da jeg var 13, stoppede jeg med at spise pattedyr. Min stedmor, som i forvejen ikke spiste pattedyr af helbredsmæssige årsager, var en stor støtte. Da jeg flyttede hjemmefra, 18 år gammel, blev jeg vegetar. Gennem Mad Med Medfølelse fik jeg interesse for vegansk mad, og efter at have set dokumentarer som Earthlings, Forks over Knives og Gary Yourofskys »Best Speech You'll Ever Hear« droppede jeg til sidst også økoæggene og -mælkeprodukterne«.

Mad for alle

Grønskolling indeholder alle slags retter, fra tilbehør til hele måltider, salater, supper, brød og desserter. Bogen er til ALLE med interesse for grøn mad, understreger Johanne.

"Man behøver hverken være veganer, vegetar, allergiker eller sundhedsfreak for at have glæde af opskrifterne. Jeg ønsker ikke at diktere andre, hvad de skal spise. Derimod vil jeg gerne inspirere flest mulige til at give grønsagerne en større plads i madlavningen, både af etiske, miljømæssige og sundhedsmæssige grunde. Men det ligger ikke til mig at tælle kalorier. Jeg synes, man mister madglæden, og det er ikke noget, man behøver gøre, når man spiser en sund og varieret kost. Derudover har jeg i udarbejdelsen af opskrifter gået op i, at man ikke har brug for at gå i en masse specialforretninger for at kunne lave retterne i bogen".



Kurser om plantemad

Arbejdet med kogebogen har taget mange af Johannes ressourcer gennem et halvt år. Men næste projekt er allerede undervejs, og det handler også om plantemad. Fra september kan AOF-kursister i Aalborg og måske også Frederikshavn samt Sæby prøve kræfter med at lave kolesterol- og glutenfrit vegansk mad under kyndig vejledning. Den positive effekt af Johannes kost er allerede slået igennem hos hendes hjertesyge farmor. Hver tirsdag gennem et halvt år lavede de to mad sammen og fyldte køleskab og fryser. I dag må planteprodukter som rismælk og sojayoghurt til Johannes glæde ikke mangle i farmorens køleskab.

Overskud har kogebogsforfatteren også til at sørge godt for sine to adoptivhunde. Lucy, den sidst tilkomne, en bosnisk gadehund får ekstra opmærksomhed og træning i håb om, at hun kan blive lige så dygtig som kælepotten Minnie. Hun er nemlig godkendt af Trygfonden og vild med den opmærksomhed, hun får af sine menneskevenner i sin egenskab af besøgshund.

***Grønsskolling* udkom 1. september og bliver anmeldt i det næste nummer af Vegetaren. Bogen kan bestilles på englerod.com til kr. 199,- + forsendelse.**

Ærtesuppe med wasabi

EN CREMET GRØN SUPPE DER ER PROPPET MED SUNDE INGREDIENSER. AFHÆNGIGT AF HVOR MEGET WASABI DU VÆLGER AT TILSÆTTE, KAN DU OGSÅ FÅ RENSET BIHULERNE. WASABI BRUGES OFTE I DET JAPANSKE KØKKEN TIL F.EKS. SUSHI, MEN ER OGSÅ EN LÆKKER SMAGSGIVER I ANDRE RETTER.

Opskrift til 4 personer



2 porrer
1 spsk. kokos- eller rapsolie
1 broccolihoved
400 gram frosne ærter
1 grøntsagsbouillon terning
600 ml vand
*400 ml kokosmælk**
½ tsk. stødt ingefær
1-2 tsk. wasabi-pasta
Salt

**Svarer til 1 dåse kokosmælk.*

Porrer hakkes groft og svitses i en stor gryde i lidt olie. Broccoli hakkes groft, også gerne stænglen, og steges hurtigt sammen med porrerne. De frosne ærter tilsættes sammen med grøntsagsbouillon terning og vand, og det hele koges op. Lad det hele småkoge i 15-20 minutter.

Når broccolien er helt kogt, blendes indholdet i gryden med en stavblender. Kokosmælk og stødt ingefær tilsættes, og suppen koges op igen. Til sidst smages suppen til med wasabi-pasta og salt.

Server suppen med en neutral sojayoghurt, friske krydderurter og friskbagt brød, f.eks. maltboller som du også finder i kogebogen.



God fremdrift i DVFs nye hhv. vegetarmærke og veganermærke



AF: METTE KURE HANSEN

I foråret introducerede DVF to nye mærker med henholdsvis vegetar- og veganerlogo i lækkert friskt design. Idéen er at have et mærke til det danske marked, som tydeligt viser hvilke varer, der er vegetariske eller veganske, hvilket længe har været efterspurgt af både medlemmer og producenter.

DVF har over sommeren kontaktet en række producenter for at høre om de kunne være interesserede i at benytte de nye mærker på deres produkter. Andre producenter har selv henvendt sig.

Slikproducenten Katjes var én af de første producenter, der valgte at benytte vegetarmærket. Fra 1. september har man kunne finde DVFs vegetarmærke på seks forskellige typer slik fra Katjes i butikkerne.

DVF kontaktede Naturli Plantemælk, der har takket ja til at trykke veganermærket på fire nye produkter, der blev lanceret på markedet den 1. september.

Firmaet Agger Foods (der står bag Soy4You) har også ansøgt DVF om at benytte veganermærket på alle deres varer i 2016. Desuden har Natuzone (der producerer planteprotein) ansøgt om veganermærket, Easyfoods (der er ved at introducere en sund chiaveggiebar på det danske marked) har ansøgt om veganermærket og Juicery (der producerer juice) har ligeledes ansøgt om veganermærket.

Da det tager tid at designe og trykke ny emballage for producenter, går der lidt tid, før vi ser de mærkede produkter i butikkerne.



Vegetaren indtager **bibliotekerne**

Nu er det muligt at læse ”Vegetaren” på endnu flere biblioteker rundt omkring i det danske land.

Dansk Vegetarforening har i løbet af foråret kontaktet biblioteker i hele landet, og nu har 25 af dem sagt ”ja tak” til at modtage medlemsbladet kvit og frit.

I 2013 besøgte danskerne folkebibliotekerne over 36 mio. gange. Det svarer til, at hver dansker var på et bibliotek mere end seks gange. Og her skal de besøgende selvfølgelig ikke gå glip af de nyeste numre af ”Vegetaren”.

I Dansk Vegetarforening glæder vi os til at komme ud på endnu flere biblioteker, så endnu flere danskere kan få glæde af bladet og få kendskab til DVF.

Dansk Vegetarforening har brug for *din* støtte!

En lovændring fra 2014 betyder, at det er blevet gjort sværere at få en række offentlige tilskud på 100.000 kr. Men du kan hjælpe DVF godt på vej

Siden 2014 skal Dansk Vegetarforening modtage et bidrag på 200 kr. fra mindst 100 forskellige personer. Man behøver ikke være medlem af foreningen for at give et bidrag, og skulle man have lyst til at indsætte et højere beløb end de 200 kr., så er man meget velkommen til det. Vi er med de nuværende 54 bidrag over halvvejs, men der er stadigvæk et stykke vej op til de 100.

Konsekvenserne er store for vores forening, hvis vi mister de årlige støttekroner, og derfor opfordrer vi alle til at hjælpe os med at nå målet.

Hvis vi mister de 100.000 kr. i årlig støtte kan det betyde, at vi må skære ned på vores mange aktiviteter i form af projekter og andet oplysningsarbejde samt trykke færre eller ingen brochurer. Med andre ord, så er de offentlige støttekroner meget vigtige for Dansk Vegetarforenings fremtidige aktiviteter og vækst.

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

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



Derfor støtter Dennis DVF

Der er mange måder at støtte DVF på. Dennis Baggers Laursen støtter foreningen med 100 kr. hver måned.

- Hvorfor har du valgt at støtte netop DVF hver måned?
Fordi jeg gerne vil være med til at fremme vegetarismen. DVF er vist den eneste interesseorganisation for vegetarer i Danmark. Og at støtte DVF's arbejde økonomisk ser jeg som én af flere måder at gøre det på. Ydermere deltager jeg også så vidt muligt som frivillig til Dansk Vegetardag, når DVF er ude til diverse kulturarrangementer m.m. Og jeg vil gerne opfordre alle til at give et lille bidrag til foreningen. Det behøver ikke at være 100 kr. om måneden. Mindre beløb vil også være fint. Mange bække små gør en stor å.

- Hvad håber du på at få ud af at støtte DVF?
At der kommer større kendskab til og respekt for vegetarisme. At udvalget af vegetariske produkter og valgmuligheder i butikker, caféer, restauranter, kantiner m.m. bliver større. Det er ikke altid lige let at være vegetar i Danmark - i hvert fald ikke vest for Valby Bakke.



Den antropocæne tidsalder



AF NANNA THORIN,
ANTROPOLOGISTUDERENDE VED KU.

Natur og *kultur* har traditionelt set været to begreber, som vi har set som hinandens modsætninger, og noget som ikke kunne blandes sammen. Denne tanke er dog i kraftig opløsning, og der bliver ligefrem talt om, at vi har en ny tidsalder, hvor mennesket, kulturen og naturen i højere grad er i sammenspil med hinanden og måske ligefrem kan lære noget af hinanden: Den antropocæne tidsalder.

I den tidligere tænkning havde man en dualistisk opdeling mellem *kultur* og *natur,* og disse blev forstået som hinandens diametrale modsætninger. Her blev kulturen opfattet som det, der var skabt af mennesket og stod for det fine, dannede, udviklede og højtstående. Kulturen var det, som mennesket havde sat sin prægtige finger på. I modsætning til dette stod så naturen, som var det vilde, lavtstående og det utæmmede, og som var underlagt kulturen.

For eksempel er det tydeligt i talemåden "opfør dig civiliseret", hvor der hentydes til, at i naturen hersker der ingen love og regler for, hvordan man skal begå sig, mens at man i civilisationen og kulturen behersker sig og følger bestemte etiketter.

Den måde at se verden på er dog på retur, og i stedet begynder vi at opfatte os selv og naturen som en helhed og ikke som modpoler. Dette fænomen er hvad nogle videnskabsfolk kalder den "antropocæne tidsalder". Der er tale om en ny geologisk tidsalder, hvor mennesket (antro) er skrevet ind i klimaets fortsatte udvikling, og dermed har vores store indflydelse på kloden fået en plads i jordens biologiske og geologiske historie. Vi - som mennesker - kan ikke længere forstå os selv som noget uden for naturen. Vi er en del af naturen selv.

Et spørgsmål, som kædet sammen med denne opfattelse, er hvor stor forskel der egentligt er på os og naturen? En egenskab, som tidligere blev opfattet som en faktor, der ophøjede os fra naturen, var vores socialitet og evnen til at kommunikere med og påvirke vores omgivelser. Denne evne blev betragtet som forbeholdt mennesket, men dette kan vi ikke længere endegyldigt postulere. Antropologen Anna Tsing, som har arbejdet



> Et træ kan omdanne enorme mængder energi gennem fotosyntesen på få timer så effektivt, at et kulkraftværk ser helt amatøragtigt ud.

med svampe og deres socialitet, mener, at vi skal begynde at stille spørgsmålstegn ved vores antropocentriske forståelse af socialitet. Tsing beskriver, hvordan også svampe er frie i deres væren og skaber aktivitet som forandrer verden omkring dem. Tsing argumenterer for, at der findes mere end den menneskelige socialitet, for hvis socialitet betyder, at man relaterer til andre og påvirker ens omgivelser, så kan vi som mennesker ikke tage patent på begrebet alene. Gennem feltarbejde sammen med biologer har hun studeret svampe i Japan ved at undersøge deres former og deres måde at forsamle sig på. Nogle svampe foretrækker bestemte træer eller planter og forsamler sig dér, mens andre foretrækker åbne landskaber. På denne måde bliver svampenes væren også afgørende for det liv, som ellers er i skoven. Svampenes form er en anden afgørende faktor i deres socialitet. Som mennesker har vi et forholdsvist fast udseende på vores krop, som forandrer sig relativt lidt efter vi er blevet voksne. For svampe er dette anderledes, og via deres form interagerer de med deres omgivelser. Deres form bliver derfor også en historie om hvilke relationer, de har indgået gennem deres levetid. Denne måde at betragte svampe på kan på én gang virke både banal og langt ude. Jeg mener dog, at det kan åbne ens blik for nye måder at betragte vores omgivelser på. Det handler ikke om nødvendigvis at tillægge naturen egenskaber, men i stedet at prøve at sænke vores egen ophøjethed som mennesker.

På andre fronter er vi også begyndt at tage naturen alvorligt. For eksempel findes der nu et helt felt inden for videnskaben der hedder biomimetik, som kort sagt forsøger at benytte naturens egne løsninger. Videnskaben forsøger altså at mime de utroligt holdbare løsninger, som naturen har udviklet gennem evolutionen og de sidste mange milliarder af års af "produktoptimering". På den front overgår naturen, som vi tidligere så som utæmmet og lavtstående, selv de største menneskelige bedrifter. En guldsmed kan tilbagelægge ufattelige strækninger med meget lidt energi, hvor selv den bedste drone endnu må se sig slået. Et træ kan omdanne enorme mængder energi gennem fotosyntesen på få timer så effektivt, at et kulkraftværk ser helt amatøragtigt ud. Lederen af et forskningscenter for biomimetik i Frankrig, Gilles Bouef, mener, at vi skal være ydmyge nok til at observere og lade os inspirere af naturen. Hvilket må siges at være en helt anden tilgang end den gamle opfattelse, hvor kulturen var ophøjet over naturen. Ifølge Gilles Bouef handler det også om at glemme tanken om at kunne dominere naturen. Vi skal i højere grad leve sammen med naturen og ikke altid forsøge kun at maksimere for vores egen vindings skyld, da dette ofte kan give bagslag sidenhen.

Med vores store indflydelse på klimaet, naturen og miljøet, så bliver vi nødt til at forstå os selv som værende naturen, og ikke en faktor der står uden for naturen og påvirker den. For naturen påvirker os mindst ligeså meget, som vi påvirker den. Der bliver talt om vores stigende verdenshave og klimaforandringer, og vi diskuterer ivrigt, hvorvidt vi selv har skyld i disse problemer, men sikkert er i hvert fald, at vi mennesker skal leve med konsekvenserne, ligesom resten af klodens planter og liv også skal det. Det er altså ikke muligt at "bekæmpe" eller tæmme naturen, vi bliver nødt til at leve med den, ligesom den bliver nødt til at leve med os. I den antropocæne tidsalder har vi som mennesket fået tillagt et stort ansvar for fremtiden, og dette ansvar bliver vi selvfølgelig nødt til at tage på vores skuldre. Samtidig skal vi nok ændre vores ophøjede tænkning om os selv - er vi virkelig så specielle som mennesker, og har vi måske tidligere taget patent på for mange egenskaber, såsom socialitet? Og måske er der ligefrem opfindelser skabt i naturen, som vi skal tage ved lære af for, at vi selv kan overleve.

Læs mere:
Anna Tsing: More-than-Human Sociality: A Call for Critical Description, Anthropology and Nature (2014)
Aske Munch: Fire milliader års grundforskning, Weekendavisen 17/04/2015
Mads Moltsen: Jorden er på vej ind i en ny tidsalder, Jyllandsposten 21/01/2015



NYT OG NEMT – SOM TILBEHØR ELLER MED TILBEHØR

Daloon serverer nu to nye og nemme, kødfrie Croquetter: De skal blot 17 minutter i ovn, direkte fra fryseren, så har du en mættende og spændende smagsoplevelse. Til aftensmaden, frokosten eller vegetarretten. Og uanset om de skal spille en hovedrolle eller en birolle. Vælg den runde og fyldige med spinat og friskost, rørt med kartoffel, løg, hvidløg og muskatnød, vendt i en crispet panade med krydderurter. Eller den krydrede med ris og tikka masala, afbalanceret med sweet potato, løg, ost, grønne bønner, en anelse kokosmælk og udvalgte krydderier. Hver Croquette er på 70 g.





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



Hvor får du dine **kostfibre** fra?



AF MARIA FELDING
KLINISK DIÆTIST,
CAND. SCIENT.
KLINISK ERNÆRING

Dette er nok det spørgsmål, de færreste bliver stillet... Og samtidig et spørgsmål, enhver burde stille sig selv. Men efter årevis med fokus centreret omkring protein - som vi i forvejen får mere end rigeligt af - har vi glemt alt om det næringsstof, vi rent faktisk er i seriøs underskud af – nemlig kostfibre. Samtlige supermarkeder har proteinrige drikke, barer, yoghurter, desserter, brød og take away mad. Selv grønsagsjuice kan bestilles med proteinpulver i. Men ekstra fibre derimod? Det skal man altså lede længe og ofte forgæves efter.

Hvorfor alt dette fokus på protein, når nu det er kostfibre, vi får for lidt af? Sandheden er nok, at det ikke er et ord, der har nogen særlig salgsværdi, hvilket formentlig bunder i, at mange ikke rigtigt ved, hvad det er, eller hvad det gør.

Hvad er kostfibre?

Kostfibre er ufordøjelige kulhydrater, som ikke kan nedbrydes af vores enzymer, og når derfor ufordøjet ned i tyktarmen. Her bliver fibrene helt eller delvist nedbrudt af bakterier i vores mikroflora, som omdanner fibrene til stoffer med vigtige sundhedsfremmende virkninger. De virker blandet andet anti-inflammatoriske, de styrker tarmbarrieren, de reducerer oxidativt stress - en tilstand i kroppen, der øger risikoen for livsstilssygdomme - og disse stoffer er desuden den vigtigste energikilde for vores tarmbakterier.

Fordi fibrene ikke helt kan nedbrydes, optager vi heller ikke så mange af kalorierne fra dem. Derfor vil en øgning i kostens fiberindhold automatisk betyde reduktion af kostens kalorieindhold.

Hvad er sundhedsfordelene ved kostfibre?

Et øget indtag af kostfibre har vist at nedsætte risikoen for flere kræfttyper, heriblandt prostata-, bryst- og tarmkræft, diabetes, overvægt, inflammatoriske tarmsygdomme, forhøjet blodtryk og forhøjet kolesterol. Her er nogle af fibrenes virkninger i kroppen:



Anbefalingen for kostfibre ligger på 25-35 g. pr. dag.
35 g. kostfibre svarer til:

1 dl. havregryn= ..... ca. 3,5 g.
2 skiver rugbrød= ..... ca. 8 g.
3 stk. frugt= ..... ca. 6 g.
300 g. grove grøntsager
(kål, broccoli, haricots verts, ærter, rodfrugter) **= ca. 12 g.**
50 g. kikærter= ..... ca. 6 g.
I alt: ..... ca. 35 g.

Vægttab:
de sænker mavetømningshastigheden og svulmer op i tarmen, hvorved mæthedsfornemmelsen forlænges

Fordøjelse:
de sænker fødens tid gennem tarmen, hvilket forebygger forstoppelse, hæmorider, divertikler m.v.

Blodsukkerregulering:
de sænker blodsukkerpåvirkningen efter et måltid, da kostfibrene gør, at føden optages langsommere i kroppen og er hermed særligt vigtige for diabetikere

Forhøjet kolesterol:
de binder kolesterol i tarmen, og fører det ud med afføringen, og sænker dermed aktivt kolesteroltallet i blodet og reducerer risikoen for hjertekarsygdom

Brystkræft:
de binder overskydende østrogen og fører det ud med afføringen, og nedsætter dermed østrogenniveauet i blodet. Et højt østrogen-niveau øger risikoen for udvikling af brystkræft.

Tarmflora:
de fungerer som prebiotika/føde for vores tarmbakterier, og er dermed helt essentielle for at kunne opretholde en sund tarmflora og reducere risikoen for tarmsygdomme
Derudover kan de binde andre uønskede stoffer såsom giftstoffer, tungmetaller m.v. og ligeledes føre det med ud med afføringen

Hvad end dit ønske er vægttab, en sundere krop eller behandling af livsstilssygdomme, så vil jeg anbefale, at du øger dit indtag af kostfibre og glemmer det meste, du har hørt om protein. Protein har ingen af de nævnte sundhedsfremmende virkningsmekanismer, og da protein findes i alt fra grønkål til bacon, vil proteinindholdet i kosten ikke kunne sige noget om sundhedsværdien. Naturlige kostfibre derimod findes udelukkende i sunde fødevarer, og dermed vil en fiberrig kost automatisk betyde en kost rig på sunde fødevarer.

Hvor findes de?

Kostfibre findes ikke i noget, der kommer fra dyr altså kød, fisk, æg eller mælkeprodukter. Kostfibre findes udelukkende i vegetabilske fødevarer heriblandt bønner, linser, grøntsager, frugt, nødder og fuldkornsprodukter. Fuldkorn dækker over rugbrød, havregryn, fuldkornspasta, grovbulgur, brune ris, fuldkornscouscous, speltkerner, hel hirse m.v. De raffinerede kornprodukter såsom lyst brød, hvid pasta, kiks, kager og mange morgenmadsprodukter er fattige på fibre og dermed ikke anbefalelsesværdige. For at gøre det lettere at vælge et godt produkt, bør du se efter det orange fuldkornsmærke på forsiden af pakken, som sikrer højere indhold af fuldkorn.



Læs mere om Maria Felding på

www.diaetist-felding.dk og på facebook – søg på »Klinisk Diætist Maria Felding«



Kort & Grønt

AF METTE PETRINE SKAANING



Begavede børn bliver vegetarer

En artikel tidligere bragt i Illustreret Videnskab rapporterer, at jo mere intelligent et barn er, jo større er sandsynligheden for, at det bliver vegetar i voksenlivet. Det konkluderer britiske forskere fra University of Southampton efter at have studeret 8179 personers levevis. Alle personer fik målt deres intelligenskvotient som 10-årige. Som voksne er de senere hen blevet bedt om at fortælle om deres kostvaner. I alt 365 deltagere var vegetarer, og disse deltagere havde en markant højere intelligenskvotient som 10-årige. Denne opdagelse understøtter den nyere forskning, som viser, at intelligente, veluddannede mennesker ofte lever en sundere livsstil. Vegetarer og veganere rammes sjældnere end andre grupper af for højt kolesteroltal, for højt blodtryk og hjertekar-sygdomme.
Kilde: illvid.dk
illvid.dk/mennesket/intelligente-boern-bliver-vegetarer

Hvad frugter, bær og nødder kan gøre for sindet

Vidste du, at et nærende og sundt måltid bestående af rå uforarbejdede friske frugter, grøntsager, nødder og frø kan gavne din mentale sundhed? Studier har vist, at bær og frugter - eksempelvis blåbær - kan virke beskyttende mod oxidativt stress i hjernen, og samtidig beskytte mod Alzheimers. Andre studier har fundet, at avocado bidrager til sund blodcirkulation og medvirker til at sænke blodtrykket, hvilket skulle kunne forbedre de kognitive færdigheder.
Kilder: Klogkost.dk; webmd.com; bbcgoodfood.com

klogkost.dk/nyheder/sygdomme/hjernen/alzheimers/675-acai-baer-beskytter-mod-alzheimers.html
www.webmd.com/diet/eat-smart-healthier-brain?page=1
bbcgoodfood.com/howto/guide/10-foods-boost-your-brainpower



Bionedbrydelige urner med frø giver nyt liv

Dette interessante, nye produkt skaber »liv efter livet«. Filosofien bag produktet er at omdanne kirkegårde til skove. Bio-urnerne er komplet nedbrydelige og indeholder et frø, der vil gro og forvandle den afdøde til et træ som en slags varigt minde. Med Bio-urner transformeres døden således til liv igen gennem naturens egne processer - en smuk tanke.
Kilde: www.urnabios.com



Superfoods - Ikke super for alle!

Mange har sikkert allerede hørt om de nye trendy superfoods, så som goji-bær, acai-bær, spirulina, chia og hampefrø etc. Men er de nu også så »super« endda?

Hvor quinoa i årtusinder har været en vigtig næringskilde for befolkningen i Bolivia, Peru og Ecuador - hvor den dyrkes - er quinoa efterhånden også blevet så eftertragtet i den rige del af verden, at lokalbefolkningerne nu lider under det. De har nemlig ikke selv længere råd til at spise af deres egne, lokalt producerede fødevarer. Det skyldes, at samtidigt med at lokalbefolkningerne bliver fattigere, så presser den udenlandske efterspørgsel priserne i vejret. Tilsvarende er priserne på andre superfoods vokset så tårnhøje, at lokalbefolkningen i værste fald oplever mangel på mad og i stedet må ty til andre næringsveje til proteiner, eksempelvis ved at spise mere kød! Paradoksalt nok kan vi derved måske nedbringe kødforbruget i Danmark ved at spise quinoa, men samtidig medvirke til, at flere mennesker i andre lande øger deres kødforbrug. Stof til eftertanke!



I stedet kan vi danskere måske rette fokus mod varer produceret i Danmark af høj kvalitet. Her kunne vi spise hørfrø i stedet for chiafrø, der indeholder mange af de samme egenskaber og måske i virkeligheden er produceret med højere kvalitetskrav? *Kilder: natgeo.dk & aftenposten.no*



Komite under USAs regering: Spis en plantebaseret kost

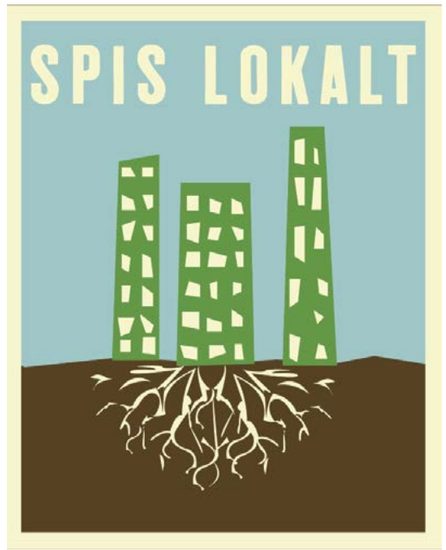
I USA arbejder »The Federal Committee« på at transformere fødevaresystemet med nye retningslinjer.

I en udgivet rapport tidligere i 2015 tilslutter det rådgivende udvalg for kostråd sig en plante-baseret kost for en mere optimal sundhed. Dette er den stærkeste pro-vegetar anbefaling til dato, hvor rapporten også peger på sygdomsforebyggelse og miljømæssig bæredygtighed som grunde til at indføre en kød-fri kost. Ifølge det føderale udvalg indeholder bæredygtige kostvaner således flere plantebaserede fødevarer og færre animalske fødevarer. Rapporten er på 571 sider og har været åben for offentlighedens kommentarer i 45 dage. Den vil danne grundlag for nye retningslinjer i "Amerikanernes kostråd 2015".
Kilde: vegnews.com
vegnews.com/articles/page.do?pageId=6639&catId=1

Lokal mad er også politisk mad

Man kan bruge sin pengepung som sin stemme på den verden, man gerne vil leve i! Er nogle af dine bevæggrunde for at vælge mere vegetarisk/vegansk bl.a. et ønske om ikke at overbelaste miljøet mere end absolut nødvendigt, så findes der heldigvis nogle få forholdsvis simple ting, du kan gøre til stor forskel for dig selv og andre:

- **Køb lokale danske varer**
- **Undgå mest mulig import**
- **Spis sæsonbaseret**
- **Meld dig ind i et fødevarefællesskab, som eksempelvis Københavns Fødevarefællesskab eller Aarstiderne, der ovenikøbet støtter små danske økologiske landbrug, som ellers ikke ville kunne overleve blandt de store producenter.**
- **Gro dine egne friske krydderurter på terrassen - eller hvis du er den heldige haveejer - plante frugttræer og dyrke dine egne grøntsager. Selvforsyning kan stå alene eller som supplement til indkøb i gårdbutikker, grønthandlere eller supermarkeder.**



Kilde: videnskab.dk, om klimavenlig mad
Der er inspiration og hjælp at hente i facebookgruppen:
Vegetarisk økologisk selvforsyning.

Hvordan når vi **arbejderklassen?**

Vegetarisme er primært et akademikerfænomen. Men hvorfor forholder det sig sådan? Hvordan kan det være, at det er så svært at få arbejderne med på den grønne livsstil?



Skal vi redde dyrene, klimaet og hæve folkesundheden, må vi have alle med på vognen. Ikke-akademikere - faglærte, ufaglærte, folk på overførelsesindkomster m.m. - udgør godt 90 % af befolkningen. Derfor er det ikke nok, at kun akademikere bliver vegetarer - selv hvis det skulle lade sig gøre, at få alle akademikere til at droppe kødet.



AF DENNIS BAGGERS LAURSEN

Mig bekendt eksisterer der ikke undersøgelser, der dokumenterer, hvordan vegetarer fordeler sig på forskellige befolkningsgrupper. Men de fleste vil nok godt give mig ret i, at det er lettere at finde en vegetar på Københavns Universitet end i KTS i Glostrup. Men hvorfor forholder det sig sådan?

Jeg er selv arbejder (kontorassistent), er af arbejderfamilie, og mit stamtræ er totalt blottet for akademikere. Og jeg forbavser næppe nogen, når jeg siger, at jeg er den eneste vegetar i familien.

Hvorfor er det så svært at nå arbejderklassen? Endnu sværere end andre befolkningsgrupper vil jeg påstå. Det vil jeg forsøge at give nogle bud på.

Sat på spidsen, så vil nogen måske påstå, at det skyldes, at arbejdere er mindre dannede end akademikere. Men den påstand holder ikke, for den forudsætter, at der er sammenhæng mellem det at være akademiker og intellektuel. En akademiker *repeterer* viden, som han eller hun har lært på en videregående uddannelse. En intellektuel person *reflekterer*, forholder sig konstruktiv kritisk til autoriteter (både formelle, kulturelle etc.), har integritet og tænker selv. Man kan sagtens være det ene, uden at være det andet. Jeg vil hævde, at påstanden om at arbejdere er udannede på grund af begrænset eller ingen institutionel uddannelse, er både arrogant, og på ingen måder plausibel.

Men hvad er så forklaringen? Er der noget i arbejderklassen der gør, at modstanden mod vegetarmad er (endnu) større her, end blandt andre befolkningsgrupper i Danmark?

Måske den herskende *macho-kultur* har indflydelse. Hvor det er velanset i akademikerkredse at »hæve sig« over machokulturen, er den stadig herskende i arbejderklassen. Machokulturen er jo blandt andet kendetegnet ved, at »rigtige mænd spiser kød«. Resten af fraserne kender I sikkert allerede.

Fordomme om vegetarmad har sikkert også indflydelse. Men hvorfor skulle fordommene være stærkere blandt arbejdere end blandt akademikere? Det kan godt have noget at gøre med traditioner at gøre. Arbejderklassen er generelt mere traditionsbunden end akademikere, der til gengæld er »traditionsløse« og kosmopolitiske. Og hænger man fast i frikadeller med kartofler, kan selv kikærter virke eksotisk og overvældende.

Hvis man kigger på *kønsfordelingen*, så er der markant flere kvinder end mænd, der er vegetarer. Og inden for en række »hårde« arbejderprofessioner som håndværkere, tømrere, murere, betonarbejdere m.m., er der en klar overvægt af mænd. Hvorimod »blødere« arbejderprofessioner som SOSU-medhjælpere, pædagoger m.m. er domineret af kvinder. Selvom disse fag også er »arbejderfag«, er det sjældent, at man regner dem med, når man snakker om »arbejdere«; de fleste forbinder arbejderklassen med de hårde fag. Min påstand er, at hvis man tager højde for dette, så udlignes forskellen på mængden af vegetarer blandt arbejdere og akademikere betragteligt.

Hvad kan vi gøre?

Skal vi udbrede vegetarismen, ikke mindst til arbejderklassen, skal vi nedbryde fordomme. Og arbejderklassen skal vide, at vegetarmad ikke bare er en kedelig iceberg-salat. Og da mange arbejdere - specielt mænd - er meget glad for kød, og meget lidt glad for grønt, kan det virke overvældende at droppe frikadellerne og krebinetterne. Kødlignende produkter, som sojagranulater, Hälsans Kök, Wheaty og lignende, kan her være en stor hjælp. Jeg ved godt, at der inden for det etablerede vegetar- og veganermiljø er nogen, der er imod disse produkter. Personligt kan jeg godt lide dem. Men hvad vigtigere er, så ser jeg dem som et fantastisk redskab til at få flere vendt over til vegetarismen; eller som minimum, til at spise mindre kød. For hvis man ikke er klar til kikærter, kan man spise »kødsovs«.

Hvad vi mere kan gøre her og nu, har jeg svært ved at se. Mange af problemerne er samfundsstrukturelle.

Eksempelvis har urbaniseringen fremmedgjort os mennesker over for naturen og dyrene. I takt med at flere og flere mennesker flytter ind til byen - samtidig med, at landbruget er gået fra små husmandsbrug til store industrilandbrug - er resultatet ufravigeligt, at dyr er blevet »objekter« (en ting i køledisken) i flere og flere menneskers øjne, frem for »subjekter« (et levende væsen).

At gøre danskere til vegetarer kan virke umuligt. Det kapitalistiske paradigme, der hersker i Vesten i almindelighed - og i Danmark i særdeleshed - er stærk individorienteret. Det er de færreste, der vil blive vegetarer af altruistiske grunde; for dyrenes, miljøets eller for fremtidige generationers skyld. Ja, faktisk blandt dem der allerede *er* vegetarer, peger undersøgelser på, at de fleste er motiverede af sundhed - altså af individorienterede grunde. Fællesskabet halter i Danmark, og det skader *også* kampen for at få folk til at blive vegetarer. Hvis vi ikke engang kan vise omsorg for hinanden, hvordan kan vi så vise omsorg for dyrene? Når vi ikke engang er solidariske med vores artsfæller, og samfundets svage, hvordan skal vi så nogensinde blive solidariske med andre arter?

Hvad gør vi nu?

De ovennævnte, strukturelle problemer kan DVF næppe gøre noget ved. Og slet ikke da DVF er en lille forening. Men DVF kan fortsætte med at informere og dele smagsprøver ud, være ude på gader og stræder og være til stede i diverse medier (*også* Ekstra Bladet og BT, og ikke *kun* Information og Politiken!). Og ikke mindst, så skal DVF også være til stede vest for Valby Bakke, så DVF ikke fremstår som en akademisk københavnerforening. Det er heldigvis også tilfældet! Takket været DVF's frivillige var DVF blandt andet til stede på Odense Havnekulturfestival i maj måned. Og lørdag den 5. september var DVF også tilstede på kulturdagen i Brøndbyøster, i det lokale kulturhus Kilden. Og på opslagstavlen bagerst i bladet, er der opslag for spiseklubber i *hele* landet.

Men vi kan gøre mere, være mere til stede, og informere mere! Aktivismen skal komme fra bunden af, fra aktive og passionerede frivillige, der er en del af folket, og ikke en velbjærget elite, der dikterer miljøpolitik over for folket. Så overvejer du at tage en tørn som frivillig i DVF, så tøv ikke. Sammen kan vi gøre en masse for at udbrede vegetarismen til *alle* befolkningsgrupper!

Og som jeg læste en fornuftig person skrive på Vegetarkontakt for noget tid siden: »Ingen kan redde alle, men alle kan redde nogen«.

Pasta med tomatsovs og stegt tofu. En nem og kødspiser-venlig ret, der kan overbevise en håndværker?

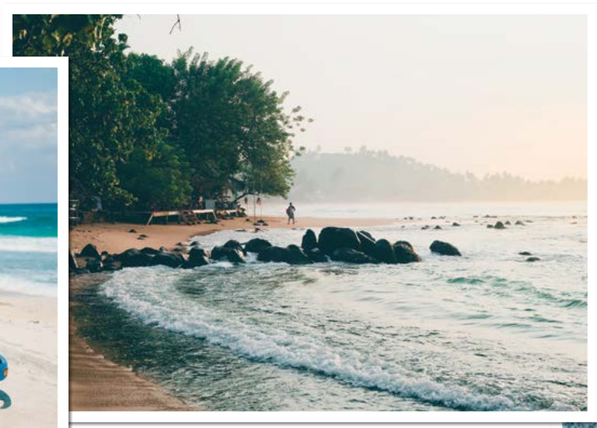


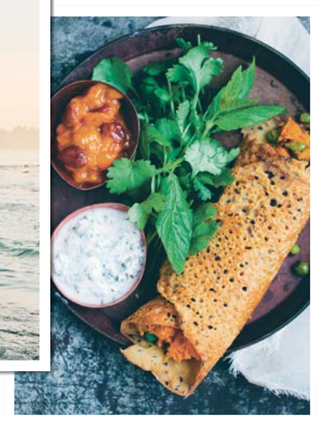
















*Læn dig tilbage og **nyd** rejsen!*

AF SUSAN JENSEN

Ordet hyggelig beskriver *Green Kitchen Rejser* godt med dens skønne mad- og rejsefotos, der giver en fornemmelse af, at det er let at være rejsende, også for vegetarer sammen med børn. Jeg sidder også med en følelse af, at jeg lige har været ude på en fantastisk rejse med en meget skøn familie, svenske David Frenkiel, danske Luise Vindahl samt deres datter Elsa. De forstår at rejse efter princippet »det muliges kunst« uden at give køb på deres kostprincipper, som de beskriver som »sund, naturlig og grøn mad«.

Green Kitchen Rejser er den anden bog og opfølgeren på deres bestseller *Green Kitchen Stories,* som var et spin off fra deres blog af samme navn.

Mange af bogens opskrifter er veganske eller kan gøres veganske, ligesom de bevidst sparer på mængden af gluten i deres kulhydrater ved at bruge fx polenta, boghvedemel, bønner, quinoa, amaranth med videre. Vælger de indimellem at bage med gluten, så er det altid med fuldkornsspelt, rug eller anden fuldkornsmel. Det er bare så meget sund fornuft, tænker jeg, og får lyst til at fordybe mig mere i bogen, men konstaterer hurtigt i min gennemgang af *Green Kitchen Rejser,* at det er opskrifterne med de skønne rejsebeskrivelser, der bærer bogen, og det er egentlig en rar afveksling i forhold til andre kogebøger.

I forordet beskriver de, hvordan de har rejst rundt både i Skandinavien, Europa, New York og til mere eksotiske steder som Beijing, Vietnam og Thailand. De beskriver også, hvordan maden altid er den bærende oplevelse for dem, og hvordan den åbner døre og forbinder mennesker verden over. I bogen er der desuden kapitler om deres kostfilosofi, lokale råvarer, opskrifter og teknikker samt sluttelig et kapitel, hvor de tipper om, hvordan man bedst rejser med børn i «bagagen».

Bogen er fyldt med charmerende rejsefortællinger og skønne opskrifter inspireret af de forskellige landes særegne ingredienser og krydderier. Opskrifterne er tilpasset efter deres hjemkomst til deres egne præferencer, madvaner og stil efter filosofien: »Vi vil gerne føle os styrkede og fulde af energi ovenpå et måltid - ikke tunge og oppustede«. I stedet for at at opstille en masse regler med »må og må ikke«, vil de hellere have fokus på sund fornuft og det at lytte til deres krop.

En anden ting som appellerer til mig er, at de vælger ikke at være fanatiske. For eksempel skriver de, at de altid vil nyde en italiensk is eller to når de er i Rom, og at de aldrig ville besøge Indien uden en gang fedtet, friturestegt pakora eller anden »street food«. Der er altså hverken tale om et enten/eller, eller om at se tingene sort/hvidt.

I min gennemgang af opskrifterne blev jeg nysgerrig på, hvordan de ser på vores proteinbehov. For i mange af opskrifterne virker det ikke som om, at det bekymrer dem, men jeg ved ikke, om det er, fordi de ikke tror på, at vi behøver så meget protein som Sundhedsstyrelsen foreskriver, eller fordi de er bevidste om, at alle vores fødevarer indeholder proteiner, og summen af disse er dækkende; eller en kombination af begge dele. Tilbage står spørgsmålet: Hvor meget protein har vi reelt brug for? Men er der nogen, der ser sunde ud, så er det David, Luise og Elsa. Så mon ikke de er dækket fint ind?

Også til smagsprøverne – her vælger jeg deres »Rug- & chokolade croisanter« til søndagsbrunchen, og som kompensation for deres fedtindhold balancerer jeg det med »Sommerruller med kokos og citrongræs« til aftensmad. Mums!



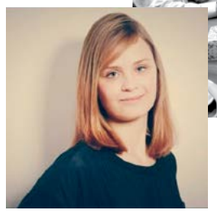
Green Kitchen Rejser
af David Frenkiel & Luise Vindahl
Forlag: Tinkerbell Books
Sideantal: 255 |Pris: Kr. 299,95



Tysk praktikant i DVF

Annegret Krüger har igennem de seneste måneder været praktikant i DVF. Hun har igennem sin store erfaring fra den tyske vegetarforening, VEBU, kunne inspirere til nye initiativer i foreningen





AF JACOB KAAE ANDERSEN

Vi har i DVF haft Annegret Krüger som praktikant. Annegret studerer sociologi i Berlin og har før været praktikant i den tyske vegetarforening VEBU . Da hun henvendte sig om muligheden for at komme i praktik hos os i sommermånederne, slog vi derfor til, så vi kunne lære mere om VEBU.

En af Annegrets første opgaver var at holde en workshop for bestyrelsen om VEBU, og nedenstående er essensen af hendes oplæg.

Den tyske vegetarforening har et noget bedre udgangspunkt end DVF, da hele 10 pct. af befolkningen i Tyskland er vegetarer. Her i Danmark skønner vi, at tallet er noget lavere nemlig knap 4 pct. De seneste år har VEBU oplevet en stor vækst og er gået fra 7.000 medlemmer i 2012 til 20.000 medlemmer i 2015.

Som medlem af DVF kan man dog glæde sig over, at hånden ikke skal helt så dybt ned i lommen som i Tyskland, hvor et medlemsskab koster 448 kr. mod vores 250 kr. Er man en familie er prisen 537 kr.

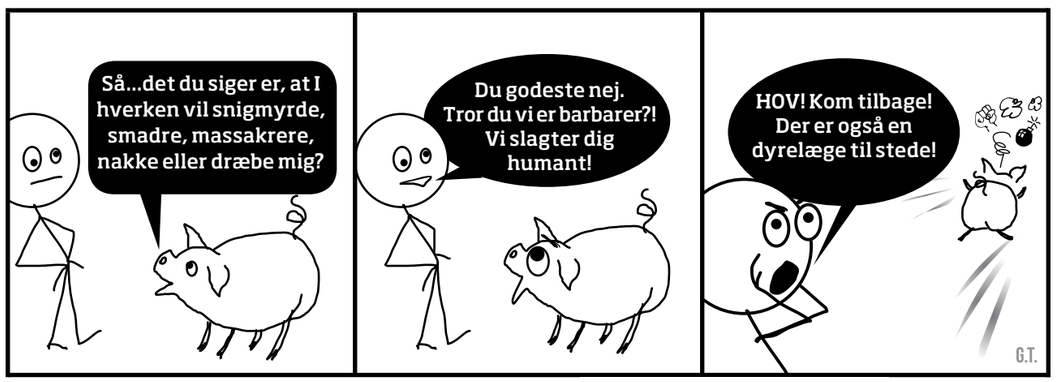
Tyskerne er også generøse donorer, hvilket sammen med medlemsindtægter gør det muligt for VEBU at beskæftige 20 fuldtidsansatte i Berlin. Udover de fuldtidsansatte er der 10 ulønnede praktikanter.

Men udover størrelsen på VEBU og DVF er der ikke de helt store forskelle. VEBU har ligesom os et medlemsblad, der dog også kan købes i butikkerne, samt et vegetar- og veganermærke, som de kan tildele producenter og vise frem på diverse messer. Og ligesom DVF er de vegetarernes og veganernes primære talerør i medierne.

En ting som er unik for VEBU er dog, at de jævnligt har lotterier blandt medlemmerne, hvor man kan vinde spændende gaver. Derudover har de et projekt, hvor de blandt andet lærer kokkeelever at lave vegetarisk mad.

En anden forskel på de to foreninger er, at vi her i Danmark lægger mere vægt på udarbejdelse af materialer og uddeling af disse. Vi har således en »Hvorfor-være-vegetar-brochure«, en brochure om mad og bæredygtighed samt en brochure med opskrifter, bare for at nævne et par stykker. Pjecer som vi jævnligt uddeler. I VEBU prioriterer de dette mindre.

Efter en spændende workshop kan vi konstatere, at vi er godt med i Danmark, så måske er det DVF's tur til at få medlemstallet tredoblet på tre år? I så fald vil DVF kune se frem mod et medlemstal på 3.900 i 2018. Vi håber på det bedste!



/Boganmeldelse

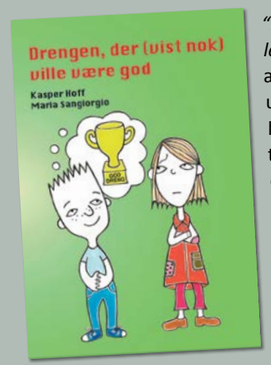


Bogen om drengen der ville være politisk korrekt

AF MALENE LÆRKE THORSEN

Missionen for børne- og ungdomsbogen *"Drengen, der (vist nok) ville være god"* af Kasper Hoff er klar. Den vil gerne fortælle, hvad der er rigtigt at gøre for at leve dyreetisk korrekt med respekt for jordens ressourcer. Samtidig vil bogen også gerne vise, hvor svært det kan være at efterleve det i virkeligheden med den modstand, man kan møde på sin vej. Både fra omverdenen og inde i en selv.

Hovedpersonen Sofus er en ganske almindelig dreng, som godt kan lide at spille fodbold. Efter sommerferien begynder en ny pige i klassen. Hun hedder Petra, og hun er ikke ligesom de andre. Hun går i genbrugstøj, og så er hun veganer. Petra vil gerne være venner med Sofus, men allerhelst vil hun gerne fortælle ham, hvordan der kommer æg og koteletter på middagsbordet, og at man kun bør gå i genbrugstøj. Hun tager ham blandt andet ind i en kyllingestald, så han med egne øjne kan se, hvordan kyllingerne lever. Hendes viden bliver noget af en øjenåbner for Sofus, der kommer til et punkt, hvor han ikke længere føler, at han kan gøre noget som helst rigtigt. Alt er håbløst, og det er umuligt at være lige så god, som man skal være, synes han.



"Drengen, der (vist nok) ville være god" er en fin bog at tale ud fra med børn og unge om, hvor vores mad kommer fra, hvordan vi får tøj på kroppen og hvilken effekt vores handlinger har på Jorden. Bogen vil helt sikkert være med til at sætte gang i tankerne, danne grundlag for spørgsmål og give anledning til en god diskussion.

Drengen, der (vist nok) ville være god
Forfatter: Kasper Hoff
Illustration: Maria Sangiorgio
Pris: Kr. 175 på DVFs hjemmeside
www.vegetarforening.dk



Odense Havnekultur Festival

Dansk Vegetarforening kommer rundt om i Danmark, og den seneste større begivenhed som foreningen med frivillige har deltaget i, var Odense Havnekultur Festival, der foregik den 29. - 31. maj 2015.

Vi var en del af et større arrangement, og der var derfor mange forskellige typer af boder og mange forskellige typer af mennesker. Vi brugte for første gang vores to nye flotte beachflag til at lokke folk ind til blandt andet smagsprøver på forskellige plantemælk fra Naturli, konkurrencer samt samtaler om alt fra plantemælk, kødproduktion, sundhed og hvor godt en snickerskage kan smage. Vi havde god hjælp af frivillige fra både nær og fjern. Børnene hyggede sig med at lave tegninger i håbet om at vinde vingummipræmier fra Goody Good Stuff, og de voksne deltog i tip en 13'er ud fra vores pjece "*Kød og bæredygtighed"* for at vinde enten bøger eller drikkedunke med foreningens logo på. Alt i alt tre herlige hektiske dage i Odense. I Dansk Vegetarforening glæder vi os naturligvis til flere kommende begivenheder af denne slags.





BANANMAD.BLOGSPOT.D

AF SARA HAGEDORN

Fantastiske rødbeder kan det hele

Rødbeder er smukke, danske og sunde. De smager rigtig godt, og de fleste kender til dem i forbindelse med peberrod eller på en kedelig leverpostejsmad. Selvfølgelig kan man som vegetar stadig spise rugbrød med postej af nødder, bønner osv. med syltede rødbeder. Intet problem. MEN rødbeder er simpelthen så meget mere og helt fantastiske her om efteråret, at jeg i denne udgave af Vegetaren har valgt at fokusere på rødbedens alsidighed både hvad angår smag og anretning. Så skynd jer at købe en pose danske øko-rødbeder! Det kan kun gå for langsomt!



Rødbede-lasagne:

Til en form a la 20x20x5 cm

INGREDIENSER:
3 mellemstore rødbeder
6 stk lasagneplader uden æg
2 kartofler

OSTESOVS:
3 dl. mandel- eller sojamælk u. sukker
1 spsk sennep
2-3 spsk gærflager
½ tsk havsalt
½ tsk muskatnød
evt. en dl. revet vegansk ost
(fx fra Astrid och Aporna, som kan købes i Meny)
2 spsk majsstivelse (Maizena)

TOMATSOVS:
1 dåse flåede tomater
1 stort løg, finthakket
1 tsk basilikum
1 tsk timian
1 tsk paprika
Evt. 50 gram Soy4You opblødt i 3 dl. bouillon

Tænd ovnen på 200 grader. Start med at blande alle ingredienser til tomatsauce i én kasserolle, og varm langsomt op. Imens puttes kartofler og rødbeder i skivefunktionen i en foodprocessor. Alternativt kan et gammeldags mandolinjern bruges.

Ostesovsen laves ved at koge to dl plantemælk op ved svag varme og tilsætte sennep, gærflager, salt, muskat og evt. lidt hvidløgspulver, hvis man har lyst. Når det begynder at koge piskes den sidste dl. plantedrik sammen med majsstivelse i en kop og hældes i under omrøring til en perfekt jævn sauce er opnået. Revet vegansk ost tilsættes de sidste to minutter, så det smelter let i saucen.

Tomatsaucen bør nu have simret i knap 20 min

Lasagnen samles ved at lægge 2 lasagneplader nederst, 1/3 af kartofler/rødbeder, 1/3 af tomatsauce. Derefter lægges yderligere 2 lasagneplader, 1/3 af kartofler/rødbeder og 1/3. tomatsauce efterfulgt af 1/3 ostesovs. Sidste lag siger sig selv: 2 lasagneplader, sidste 1/3 af kartofler/rødbeder, resten af tomatsaucen og den sidste 2/3 af ostesaucen. Lasagnen bages i ovnen i ca. 40 min. og serveres med en grøn salat, baguettes eller en frisk bønnesalat. Velbekomme!

Rødbedebrownie

Rødbede i en kage? Lyder det sært? Men så tænk lige på gulerodskage, squashkage og kartoffelkage og amerikansk pumpkin pie (græskartærte). Det er altså ikke helt unormalt at tilsætte rodfrugter eller andet grønt i kager. Det der gør rødbede så perfekt er, at det holder kagen svampet og fugtig, samtidig med at tilføje den naturlige sødme, der fremhæves i rodfrugten, når de er bagt. Derfor er denne rødbedebrownie den næste brownie, du skal kaste dig ud i – lad blot dine gæster forsøge at gætte den hemmelige ingrediens, de vil højst sandsynlig ikke gætte det!

Til 10 stykker brownie eller en rund form på 18 cm i diameter

2 dl hvedemel
200 gram fintrevet økologisk rødbede (ca. 2 mellemstore)
1,5 dl rørsukker
½ tsk natron
1 tsk bagepulver
1 tsk eddike fx æblecidereddike
1,5 dl sojamælk
50 gram mørk chokolade (fx björnsted 70 %)
5 spsk økologisk kakaopulver
½ tsk havsalt
evt. en håndfuld valnødder

Tænd ovnen på 170 grader. Bland mel, sukker, natron, bagepulver og kakaopulver sammen i en stor skål. Pisk sojamælk, salt og eddike sammen og lad det stå i 5 minutter. Imens hakkes halvdelen af chokoladen og nødderne. Lad resten af chokoladen smelte i vandbad eller i mikroovnen. Pisk sojamælksblandingen sammen med melblandingen indtil massen er jævn. Tilsæt revede rødbeder og smeltet chokolade, og lad dejen stå nogle minutter, så væsken fra rødbederne rigtig kan trækkes ud. Bland nu dejen forsigtigt og tilsæt hakket chokolade og nødder. Hæld dejen i en form – hvis den ikke kan hældes tilsættes op til ½ dl ekstra sojamælk. Vær opmærksom på, at rødbederne tilføjer yderligere væske under bagning. Nu bages brownien i ovnen i ca. 30 minutter eller til dejen er fast, når man stikker en kniv igennem. Da en brownie er snasket, vil der naturligvis hænge en smule dej fast selv efter bagetid. Dette er dog i orden. Lad kagen køle ned og servér med iskold soja- eller mandelis.



Kærlighedssalat
(Vegansk russisk salat)

Da jeg var vegetar spiste jeg ofte russisk salat og karrysalat på rugbrød uden at tænke over, at det i de fleste tilfælde ikke engang er vegetarisk – mange købesalater indeholder nemlig gelatine. Det opdagede jeg først, da jeg for 4 år siden blev veganer. Siden har jeg tænkt på at lave russisk salat vegan-style, men har ikke rigtig fået det gjort. Før nu. Og jeg skulle bare have gjort det for lang tid siden!

INGREDIENSER:
1,5-2 kogte rødbeder (medium str.)
1 lille madæble
1 kogt kartoffel på størrelse med æblet
1 syltet agurk, svarende til en tommelfinger
3 spsk. sojayoghurt naturel
*2 spsk. vegansk mayonnaise**
*Evt. 1 tsk. grøn Cavi-art***
Salt og peber

Hak rødbede, agurk og æble i lige store stykker. De må endelig ikke være særligt store, så 0,5*0,5 cm plejer at passe fint. Mos kartoflen med sojayoghurt og mayo og bland det hele sammen. Smag til med salt og peber. Salaten smager bedst, når det har trukket natten over.

*kan købes i helsekost eller laves selv

HJEMMELAVET MAYO:
1 dl. sojamælk uden sukker (stuetemperatur)
2 dl. neutral olie fx solsikke (stuetemperatur)
1 tsk. sennep
1 tsk. eddike
Salt

Blend sojamælk, sennep og eddike sammen med stavblender. Tilsæt derefter olien langsomt i en tynd stråle mens du holder stavblenderen på skrå i blenderglasset. Når sojamælken og olien emulgerer, tykner blandingen til mayonnaise. Smag til med salt og opbevar på køl i max 1 uge. ** Tangkaviar med wasabismag som kan købes i alle større supermarkeder





Vegansk is indtager København med storm





Med DVF medlems-kort kan du få 10 % rabat hos Nice Cream

AF MICHELLE MUCHARDT-PIND

I hjertet af Nørrebro, på Elmegade 30 har *Vegetaren* besøgt den nyligt åbnede veganske isbutik Nicecream. Nøgleordene bag butikken er empati, kærlighed og bæredygtighed. De to ejere Fannar Már Björgvinsson og Davið Stefánsson fra Island åbnede i juli butikken med en helt særlig vision: For dem er det nemlig en hjertesag at hjælpe med at skabe en bæredygtig fremtid. Det er specielt dyrevelfærd, der ligger dem på sinde og et ønske om at undgå madspild. Som de selv tilføjer:

”Vores koncept er jo egentlig meget simpelt, selvom det virker som om, at det er noget nyt og spændende. Det er jo bare is lavet på noget andet – og uden alt muligt mærkeligt i. Det er sådan det burde være”.

De ønsker, at det specielt for de kommende generationer skal være normalt at få en is, der ikke indeholder animalske produkter, og som er skabt af naturlige ingredienser. Hos ”Nicecream” ligger et ønske om at ændre fordommen om, at hvis det er vegansk, smager det ikke godt. Og som Fannar tilføjer:

”Selvom jeg gerne vil stå og sige tænk på dyrene, fremtiden, børnene og kroppen, så skal det være en butik, hvor folk kan få en is”. Så til trods for de klare værdier bag mærket, er kundens gode oplevelse stadig i fokus.

En varm velkomst

Den oprindelige tanke var, at isene skulle sælges fra en ladcykel på skiftende locations, men da de fandt køkkenet i Elmegade, slog de sig ned og åbnede butikken dér. Og butikken besøges ikke kun af veganere og laktoseintolerante. Københavnerne har taget imod ”Nicecream” med åbne arme. Som Fannar og Davið selv siger, så tager folk deres familie og venner med og rygtet om dem spredes som ringe i vandet. Davið fortæller storsmilende om en kunde, som kort efter at have spist en af deres is, havde sagt:

”Der burde egentlig stå én klar til at kramme folk, når de havde spist isen”, fordi isen havde været så lækker. Og ejerne er overvældede og lykkelige for taknemmeligheden fra kunderne, som elsker det nye grønne tiltag.

Veganske fremtidsvisioner

Vi går snart en koldere tid i møde, men Fannar og Davið er ikke nervøse for vinterens problemer for en isbutik. På Island er det nemlig helt normalt at spise is om vinteren, når folk render rundt og er vinterdeprimerede. Det mener de også gør sig gældende for danskerne. Og i fremtiden kommer en produktion af bøtter med is alá Ben and Jerrys, som vil blive forhandlet i Superbrugsen, Irma, Urtehuset og andre helsekoster. Og det er en god idé at holde øje med, hvornår det sker. De er nemlig allerede begyndt at planlægge smage som ”Cheesecake swirl”, ”Cookie Dough”, ”Brownie” og mange flere – stadig helt uden animalske produkter og med sunde og friske råvarer. Så hvis du mangler en plantebaseret is til at køle dig ned på en varm sensommerdag eller til at lune dig på til vinter, så besøg ”Nicecream” på Elmegade eller hold øje med deres fremtidige udvidelser af sortimentet. Det er helt klart et besøg værd, og som medlem af DVF får du 10 pct. på alle de lækre is, du kan spise.

Følg dem på Facebook eller Instagram: Nicecreamcopenhagen

Medlemsfordele Efterår 2015

DANSK VEGETARFORENING SAMARBEJDER MED EN RÆKKE RESTAURANTER OG ANDRE VIRKSOMHEDER OM MEDLEMSFORDELE SÆRLIGT FOR DVFS MEDLEMMER. LÆS MERE OM VORES MEDLEMSFORDELE PÅ HJEMMESIDEN SE ALLE VORES MEDLEMSFORDELE HER: VEGETARFORENING.DK/NODE/209

VIS DIT MEDLEMSKORT OG FÅ RABAT

København

★ Nyhed! 10% rabat hos Nice Cream. Håndlavede økologiske- og veganske is - Elmegade 30 (Nørrebro)

★ Nyhed! 10% rabat hos KSOIK. Kiosk med økologiske varer - Elmegade 23 (Nørrebro)

★ Nyhed! 10% rabat hos MadMad MadBodega - vegetarvenligt spisested med økologiske og lokalproducerede råvarer - Vesterbrogade 96 (Vesterbro). Rabatten gælder kun for kortholder.

★ Nyhed! 10% rabat hos Pasta Du Nord. Vegetariske pastaretter - også som take away. (Københavns Hovedbanegård - ved Tivoli udgangen

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

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 Café Fjordglimt i Roskilde. Spisested med flot udsigt til Roskilde Fjord og et vegetarvenligt spisekort - Baunehøjvej 9, 4000 Roskilde - Rabatten gælder kun for kortholder

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

★ 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 Jettes Diner. Rabat på burgere og vegetariske retter - Kullinggade 1, 5700 Svendborg

★ 10% rabat hos Spiren Helsekost, Faaborgvej 18, Dalum, Odense

10 % rabat hos Spiren Helsekost, Faaborgvej 18, Dalum

Landsdækkende butikker

Helsemin, Gratis bonuskort (værdi 99 kr) - Odense, København, Vejle, Aarhus, Lyngby, Rødovre og København

Webshops

Kontakt: medlemsfordele@vegetarforening.dk, for at få oplyst rabatkoderne.

Klimavenlig strøm fra danske vind- møller. 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

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

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

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.







DVF i medierne

Under titlen "Ud med koteletterne" havde Formand for DVF, Jacob Kaae Andersen, et læserbrev i Berlingske d. 28. april. Læserbrevet blev trykt som "dagens læserbrev" og efterlyste modige politikere, der ville reducere den store skadelige påvirkning på miljøet som landbruget afstedkommer. For som formanden skrev: "Den animalske produktion i Danmark bidrager mere til klimaforandringer end alle vores biler. Ligeledes er landbruget den største kilde til algevækst i vandløb og spiller derudover en stor rolle i luftforureningen i kraft af ammoniakdampe, der udledes fra de store fabrikslandbrug".

Et indslag i TV-avisen om landmand Johannes Nielsen, der i protest havde lagt en video på YouTube, hvor man kunne se en mand hamre to- jernpigge i grise med det formål at give dem en tatovering, fik DVF's formand til tasterne. Under overskriften "Stop dyremishandlingen" d. 26. maj gjorde Jacob Kaae Andersen i Jyllands-posten opmærksom på, at tatovering af grise ikke var de eneste lidelser som grisene måtte udholde. De dårlige forhold i staldene resulterer i, at hver fjerde smågris i det konventionelle landbrug og hver tredie smågris i det økologiske landbrug ikke når frem til køledisken, men bukker under i stalden. Dette fik formanden til indigneret at spørge: " Er det rimeligt, at nogle skal have sådan et arbejde, hvor dyr er reduceret til ting og ikke behandles som de levende væsener de er, eller at dyr skal leve så unaturlige liv – bare for at vi kan købe billigt svinekød i supermarkedet?".

Som løsning på problemet med de ringe forhold gjorde formand Jacob Kaae Andersen opmærksom på det vegetariske alternativ og sluttede af med følgende vision: "Forestil dig en verden, hvor vi ikke avler en masse dyr i store fabrikslandbrug, en verden, hvor der ikke sker overgreb på dyr. Det er muligt, hvis vi vil det."

DVFs webshop udvider!

Nu kan man købe to varer i DVFs web-shop, som vi langsomt forsøger at udvide med flere varer i takt med, at foreningen har mere økonomi og resurser til dette. Du finder DVFs webshop på www.vegetarforening.dk

»Drengen, der (vist nok) ville være god« er en spændende debatbog for de 8-12 årige om dyrevelfærd og forbrugerbevidsthed. Se anmeldelsen af bogen på side 23. Bogen afspejler fint de kompromiser som Sofus må tage mod det, der (vist nok) er en bedre verden set i børnehøjde.

Bogen kan købes i DVFs webshop til den særlige lave pris af 175 kr (inklusiv forsendelse). Bogen kan kun købes af medlemmer hos DVF.

Tag DVF med til træning!

Den sunde drikkedunk fås nu med DVFs logo i størrelsen 0,7 ltr. Drikkedunken er fri for giftige og hormonforstyrrende stoffer phtalater, bispenol A og tungmetaller. Dunken er let at rengøre og kan tåle opvaskemaskine og er gennemsigtig grøn med hvidt låg.

Drikkedunken koster 85 kr (inklusiv forsendelse) i DVFs webshop.

Om konkurrencen om et nyt navn til Vegetaren

Dansk Vegetarforening takker for de mange forslag til et nyt navn til vores medlemsblad. Desværre var der ikke et navn i blandt forslagene, som foreningen mener er markant bedre end det nuværende navn Vegetaren, så derfor udsætter vi ny navngivning, til vi finder et bedre alternativ.



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

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

Opslagstavle



Ny Spiseklub 40+ i Aarhus!

DVF's spiseklub 40+Østjylland/Aarhus.
Kan du huske Kaj og Andrea? Og kan du huske Jørgen Clevin og hans tegninger? Kan du huske dengang en ny walkman var det sidste nye skrig, Kim Schumacher var quizvært og der ikke fandtes mobiltelefoner?

I så fald har du måske lyst til at være med i 40+spiseklubben for Østjylland. Spiseklubben er for alle vegetarer/veganer omkring de 40 og over, som har lyst til at spise sammen med jævnaldrende engang imellem. Hvor ofte ligger ikke fast endnu og afhænger af tilslutningen til gruppen. Skulle du være bosiddende udenfor Østjylland, er du selvfølgelig stadig velkommen.

Vel mødt til hyggelige spisestunder.
Tilmelding via
facebook.com/groups/1041226889220725/

Spiseklub i Svendborg:

Vi har så 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-Vegetarisk/Vegansk Spiseklub 40+ i København

Vi mødes den anden tirsdag i måneden.

Den 06.10.2015. Kl. 18.30 på Botaniq Food & Juicer, Frederiksborggade 26, 1360 Kbhavn. K. Stedet serverer 90% økologisk vegetarisk/vegansk mad.
Den 10.11.2015. Kl. 18.30 på SimpleRaw cafe, Gråbrødretorv 9, 1154 København K. Serverer økologisk vegetarisk/vegansk mad.
Den 08.12.2015. Kl. 18.30 på Cafe-n, Blågårdsgade 17, 2200 København N.

Tilmelding tre dage før til **debbie@vegetarforening.dk** eller sms til mobil **21954839**.
Tilmeld dig gerne ind i Facebookgruppen **DVF-vegetarisk/vegansk Spiseklub 40+,** hvor du ligeledes kan tilmelde dig.
facebook.com/events/517242108349129/?ref=22
Du kan ligeledes tilmelde dig på DVF-facebook 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 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" 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

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 kommunikere via vores facebookgruppe, og finder sammen frem til det næste sted vi spiser. Find os på facebook:
facebook.com/groups/UngVegkbhSpiseklub/

DANSK VEGETARFORENING ARRANGERER LØBENDE FOREDRAG

Vi poster det i kalenderen på DVF hjemmeside www.danskvegetarforening.dk eller DVF- Facebook: **facebook.com/pages/Dansk-vegetarforening-DVF/138978072648?fref=ts**, ligeså snart vi har fået foredragsholder og emnet på plads.

Vi har International Vegetardag den 1.oktober 2015 og International veganerdag den 1. november 2015. Vi deler folderer og smagsprøver ud begge dage. Hold øje med kalenderen på **www.vegetarforening.dk** og på DVF-Facebook. **facebook.com/pages/Dansk-vegetarforening.DVF/13897807648?fret=ts**

Vi holder ligeledes Julefrokost den 28/11.15 Hold øje med kalenderen på **www.vegetarforening.dk** og på DVF-Facebook.

Digitalt medlemsblad

Hvad siger du til at hjælpe miljøet lidt ekstra? Hvis du er medlem af DVF kan du fravælge at få medlemsbladet »Vegetaren« i papirudgave. I stedet vil du så få et link til den elektroniske udgave af bladet via email. Bare send en mail til Allan fra DVF på allan@vegetarforening.dk. Husk at oplyse dit medlemsnummer

Frivillige journalister/ skribenter søges.



Da nogle af vores trofaste skribenter desværre har søgt nye veje efterlyser redaktionen nye kræfter til at gøre Vegetaren til et endnu mere læseværdigt blad. Skriv til redaktion@vegetarforening.dk hvis du er interesseret. Vi glæder os til at høre fra dig.

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***

Spiseklub i Esbjerg:

Grønt på gaflen
-Kødfrie fredage

Velkommen i Esbjergs grønne spiseklub, der er et hyggeligt socialt forum omkring vegetarisk madlavning. Vi mødes den anden fredag i måneden.

Få nærmere oplysninger på vores facebookgruppe: **Spiseklubben Grønt På Gaflen** eller:
facebook.com/group/154518408076782/?fref=ts
Kostpris ca. 50-80 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 video spots.

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

DVF har ligeledes en facebook for frivillige til vores aktiviteter. Se på: 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