VEGETAREN

#4 VINTER 2015
vegetarforening.dk
DANSK VEGETARFORENING · SIDEN 1896



DVF FÅR
grøn mad
PÅ SKEMAET
I FOLKESKOLER
I HELE LANDET

SEKS SUNDHEDSMYTER
OM GRØN MAD
SKUDT TIL HJØRNE

STOR DVF UNDERSØGELSE
BLIV KLOGERE PÅ
HVEM VI ER

NYTÅRSMAD PÅ KINESISK

VEGETAREN
Indhold

S 4 Grøn mad på skoleskemaet.
DVF tager rundt på folkeskoler og underviser i klima og miljø

S 8 Filmanmeldelse: Cowspiracy – dokumentaren der kan omvende en inkarneret kødspiser til broccoli

S 9 Indkaldelse til generalforsamling 2016

S 10 Boganmeldelse: Hvorfor vi elsker hunde, spiser gris og går med ko – af Melanie Joy

S 12 Sundhedssiderne - bliv klar til julebordet med svar på de seks mest almindelige myter om grøn mad

S 15 Ny brochure om grøn mad til storkøkkener

S 16 DVF undersøgelse. Bliv klogere på hvem vi alle egentlig er.

S 22 Saras madsider: Nytårsmad på kinesisk

S 25 Boganmeldelse: Grønskollingen går til makronerne

S 26 Grøn mad til eksamen i supermarked

S 27 Invitation til julefrokost

S 28 DVF i medierne

S 29 Medlemsfordele

S 30 Opslagstavlen - find en madklub tæt på dig

VEGETAREN udkommer
3 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:
Mie Nordly
og Nanna Thorin

Layout: Gitte Thrane
Annonceansvarlig:
Kenneth Ibsen
Kontakt:
kenneth@vegetarforening.dk
vegetarforening.dk/annoncer

Repro og tryk: Litotryk Kbh. AS
Oplag: 1800 ekspl. Bladet trykkes på klorfrit papir fra skove hvor træerne genplantes

DEADLINE NÆSTE NR. 01.02.16

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 ILLUSTRATION:
Thomas Iburg



Kære læser,

2015 har været et hektisk år for Dansk Vegetarforening, hvor der er sket mange positive ting. Via vores skoleprojekt har vi været ude i 70 skoleklasser og fortælle om fordelene ved at udelade kød i kosten, vi har indført nyt mærke for hhv. vegetariske og veganske fødevarer, og vi har fået mange positive erfaringer med at have et kontor, hvor vores gode projektmedarbejder og vores praktikanter har haft mulighed for at udføre deres opgaver. Vores flittige sekretær har også haft et travlt år med at registrere nye medlemmer, sende materialer samt holde styr på, at vores regninger bliver betalt til tiden. Derudover har vores frivillige hjælpere udført et stort arbejde med diverse arrangementer som nytårsfest, sommerfest, den årlige vegetardag, den årlige veganerdag, folderuddelinger mv.

Hvad angår skoleprojektet, så har vi netop fået af vide, at det kan fortsætte i 2016, da vi har fået tildelt en stor støtte fra Miljøstyrelsen, så vi kan komme ud til yderligere 200 skoleklasser.

Hvert år mødes bestyrelsen til et seminar over to dage i september. Her lægges strategi og budget for det kommende år. Bestyrelsen har mange gode snakke på disse to dage og fokus er at prioritere foreningens forskellige opgaver. På seminaret i år omhandlede snakken bl.a. fremtiden for vores medlemsblad Vegetaren.

Igennem de senere år er kvaliteten af bladet forøget væsentligt, og bestyrelsen er glad for at udgive bladet for derigennem at kunne fortælle om, hvad der sker i den grønne verden.

For at sikre kvaliteten fremover også har bestyrelsen nu besluttet indtil videre kun at udgive tre blade om året. Det medfører, at redaktionen - som primært består af frivillige kræfter - får en måned mere for hvert blad til at sikre en endnu højere kvalitet af indholdet, og det vil komme medlemmerne til gode fremover i form af forbedrede blade.

Det er forhåbentligt kun en midlertidig løsning indtil den dag, hvor foreningen får så megen økonomisk støtte i form af forøget medlemsantal, flere medlemsgaver, forøget fondsstøtte og så videre, at vi kan ansætte medarbejdere til at varetage det fulde redaktionsarbejde. Med den nuværende udvikling, hvor flere og flere går over til den vegetariske og veganske kost, har bestyrelsen en forhåbning om, at en professionel redaktion kan blive en realitet i løbet af få år.

Det er også bestyrelsen håb, at flere og flere vil benytte sig af online-udgaven af bladet og melde papirudgaven fra, hvilket både er en miljømæssig god ide samt vil spare DVF for mange penge til trykning af bladet og i porto til forsendelse af bladet.

Med ét blad mindre om året - samt forhåbentligt flere der går over til onlineudgaven - vil der være den positive effekt, at der kan anvendes endnu flere ressourcer end i dag til foreningens andet arbejde med at informere om alle de grønne tiltag via vores nyhedsbrev, Facebook, foldere og diverse arrangementer med foredrag osv.

Med disse ord vil jeg på vegne af hele bestyrelsen ønske alle en glædelig jul og et godt nytår. Vi ser frem til at kunne være en endnu stærkere forening for jer, der i 2016 ønsker at fremme den grønne kost og dermed fjerne de lidelser, der er forbundet med kødforbrug.

Kenneth Ibsen

Kenneth Ibsen
Redaktør



En bæredygtig fremtid på skoleskemaet





af Michelle Muchardt-Pind.

ILLUSTRATIONER: **Thomas Iburg**

Dansk Vegetarforening har med stor succes besøgt alle afkroge af Danmark i efteråret, hvor vi har haft mulighed for at undervise elever på 7.-9. klassetrin i mad og miljø. Projektet er støttet af Kulturstyrelsen og har været et gratis tilbud til skolerne, som har meldt utroligt positivt tilbage efter vi har afholdt workshops, og der har virkelig været rift om pladserne. Rigtig mange skoler har løbende kontaktet os med et ønske om at få en workshop til deres elever, så vi nåede hurtigt målsætningen på de 2.500 elever, og måtte oprette en venteliste. Heldigvis har vi lige fået bevilget midler til at fortsætte skoleprojektet i det nye år, denne gang med et mål om at nå ud til 5.000 elever. Så de, der ikke fik plads denne gang, bliver ikke snydt for et besøg.

”Vi er super positive over, at der er så stor en interesse for dette tilbud fra Dansk Vegetarforening. Fordi vi synes jo, at det er rigtig vigtigt at komme ud og informere eleverne i en tidlig alder omkring hvordan mad og miljø hænger sammen. Projektets force er, at vi giver en yngre målgruppe indsigt i, hvordan vores valg af mad påvirker miljøet, og hvordan man kan skabe en mere bæredygtig madkultur. De unge mennesker, som vi er ude og snakke med, er fremtiden, og derfor er det vigtigt at skabe et skift i bevidstheden allerede dér”, siger Dansk Vegetarforenings formand, Jacob Kaae Andersen og fortsætter: ”Formålet med projektet er at give eleverne en kritisk indsigt i vores fødevareforbrug, og hvilken betydning det har for vores miljø. Vores forbrug af animalske produkter (kød, æg, ost og mælkeprodukter) spiller nemlig en enorm rolle, når vi snakker om sådan noget som et bæredygtigt miljø og klimaforandringer”.

Jeg selv er praktikant hos Dansk Vegetarforening, og var så heldig at blive en del af det dygtige team af oplægsholdere på skoleprojektet, som i de sidste måneder har gjort en enorm indsats for at gøre projektet til den succes, som det er blevet. I alt har vi været syv engagerede oplægsholdere bosat over hele landet.

Jorden rundt på land og i vand

Dagens program har nogle centrale emner, som går igen på alle workshops, men vi har også lagt vægt på, at det er vigtigt at give oplægsholderne frihed til selv at præge undervisningen efter deres styrker og interesser.
”Tror du, at vi danskere spiser meget kød?”, kan jeg godt lide at spørge om og så få en snak i gang med eleverne om dansk madkultur og traditioner, set i forhold til et globalt perspektiv. En af gangene kom der en lidt ophedet diskussion blandt eleverne, fordi en pige på Østerhøj skole i Ballerup ender i en snak omkring heksebrænderi og slaveri, hvortil hun laver koblingen: ”Bare fordi noget er tradition, retfærdiggør det ikke en handling”. Og det blev faktisk en spændende debat blandt eleverne, hvor jeg tror, at hendes perspektiv fik sat nogle tanker igang hos de andre i klassen.

Danmark - det mest intensivt dyrkede land

Under over emnet ”Land” bliver emnet landbrug selvfølgelig nævnt. 63 pct. af Danmarks areal bruges til landbrug, og derfor er Danmark faktisk det mest intensivt dyrkede land i verden. Allerede dér sidder flere og måber, for det er ikke nødvendigvis noget man tænker over til dagligt. Når området udvides, har det negative konsekvenser for det naturlige skovareal, og der fældes træer. I relation til dét, forklarer vi så lidt omkring, hvad biodiversitet egentlig er, og hvad det har af betydning. Fordi realiteten er, at når vi rydder f.eks. skovarealer, falder biodiversiteten – det vil sige, at der er færre af de naturligt forekommende plante-og dyrearter. Og faktisk er næsten en fjerdedel af alle dyre- og plantearter i Danmark truede.





Samtidig bruges hele 81 pct. af det danske landbrugsareal til dyrkning af dyrefoder. Det er altså ikke vores grøntsager og korn, der fylder – det er faktisk kun en meget lille brøkdel, der går til menneskeføde direkte, fordi vores landbrug og produktion af kød kræver enorme mængder foder. Eksempelvis kræver det i gennemsnit 10,4 kg dyrefoder for produktionen af kun 1 kg fåre- eller oksekød. “Men er det egentlig etisk forsvarligt, at vi spiser fødevarer, som kræver så store mængder ressourcer, når vi samtidig har 805 millioner mennesker verden over, som sulter?” spørger vi eleverne.

Hvorfor er det en flæskesteg, der hærger skoven?

Det er et spørgsmål, der efterhånden er kommet et par gange fra eleverne, og det er forståeligt nok. Det kan måske virke som en satirisk illustration, som mest er med for sjov. Det er dog ikke tilfældet. Foruden alt det dyrefoder, som vi selv producerer, importerer vi over en million ton soja til dyrefoder. Og soja, der især bliver brugt til dyrefoder, er skyld i ca. 90 pct. af den regnskov, der bliver fældet i Amazonas, verdens største regnskov. Amazonas mister hvert år et areal på størrelse med Danmark. Så også her har kød voldsomme konsekvenser for biodiversiteten - ligesom i de danske skove - ikke mindst for truede dyrearter, som mister deres naturlige bosteder. Derved bliver den danske produktion af kød – især svineproduktionen – en faktor i rydningen af regnskoven.

Vandet slår benene væk under eleverne

Noget af det, der chokerer eleverne allermest, når vi snakker omkring ressourceforbruget forbundet med kødproduktionen, er det enorme forbrug af vand, som kød kræver. Her er det igen oksekød, som springer i øjnene, da det i gennemsnit kræver 15.000 liter vand til produktionen af 1 kg. oksekød.

Eleverne kender til kampagnerne om at spare på vandet ved at huske at slukke for vandhanen, når man børster tænder og kun bruge fem minutter i badet. Men hvad der ikke bliver nævnt i diverse kampagner mod vandspild, er den massive produktion af animalske produkter. Eksempelvis kan den mængde vand, det kræves til blot én oksekødsbøf på 200 gram, række til bade af fem minutters varighed i 51 dage. Et eksempel som dette, gør tallene lidt mere håndgribelige – til trods for, at mange af eleverne hårdnakket holder fast på, at et bad på fem minutter er alt for kort tid.

I forbindelse med vand snakker vi selvfølgelig også om vandforurening og overfiskning i verdenshavene. Når man spørger ud i klasserne, om eleverne kan lide fisk, er der selvfølgelig nogle få, som ikke kan lide det, men overordnet set er eleverne ret glade for fisk. Men hvad så, når man snakker om overfiskning og de metoder, vi bruger i fiskeindustriens effekt på vores økosystemer under havoverfladen? Fordi som udsigten er lige nu, kan det være slut med fisk i 2050. Og når vi når hertil, er der efterhånden en ret trist stemning, og flere af eleverne sætter spørgsmålstegn ved, om der overhovedet er noget vi kan gøre?

Klimaet som en del af den større helhed

I det dystre billede der tegner sig ved land og vand, bindes der en sløjfe på produktionen af animalske produkter, når vi når til emnet drivhusgasser. Emnet har været utroligt meget oppe i medierne i de sidste mange år, men med knap så meget fokus på en af de rigtig store syndere – nemlig de animalske produkter. Vi hører hele tiden om mere klimavenlige transportformer med elbiler, hybridbiler og brug af offentlig transport, men faktisk udleder produktionen af animalske produkter mindst lige så mange drivhusgasser, som den samlede transportsektor for



hele verden gør. Der breder sig en smule skepsis blandt eleverne ved den information, fordi det lyder jo lidt voldsomt.

De fleste af eleverne har haft om drivhuseffekten, men har ikke fået dette perspektiv med på, hvad der faktisk forurener utroligt meget. I forbindelse med drivhusgasser og drivhuseffekten er et naturligt emne så selvfølgelig de triste klimaforandringer – tørke, oversvømmelser, forsuring af verdenshavene og polerne, der smelter.

Man kan tydeligt se på eleverne, at ovenpå en dag med lidt for mange dystre nyheder, er det ikke kun en choktilstand, der breder sig, men også en forargelse over, hvordan vi kan behandle verden og levende væsener, som vi gør. Men man kan heldigvis fortælle eleverne, at der er håb forude, men at det også kræver et skift i vores forbrug – med meget mindre kød på tallerkenen fremover, til stor sorg blandt nogle elever.

Madforvirring og afmystificering

Men okay, hvordan ser sådan en vegetar ud og hvad spiser de? Og hvad er en veganer egentlig? De fleste af os er nok stødt på nogle fordomme om, hvordan vegetarer er og hvordan vi ser ud, for ikke at snakke om, hvor kedelig vores mad er. Det er for DVF en vigtig del af projektet at vise, at vegetarer og veganere faktisk er helt normale mennesker, som blot har truffet nogle andre valg, når det kommer til forbrug af mad, tøj osv.

Der er den kendte forvirring omkring hvad en vegetar eller veganer egentlig spiser og med rette. Derfor tager vi også nogle begrebsafklaringer i forhold til, om vegetarer rent faktisk spiser fisk og hvad forskellen er mellem en vegetar og en veganer. Vi snakker også kort om, at der jo er forskellige grunde til, hvorfor folk træffer de her valg, men lægger dog også vægt på, at det vi skal bruge dagen på, er miljøet. Men for dem, der er vokset op med en traditionel kost, kan det virke som utroligt mange restriktioner i kosten, og derfor kommer der også nogle gange nogle forundrede spørgsmål. Jeg har eksempelvis selv fået spørgsmålet om, hvorvidt jeg så godt må spise kartofler hele tre gange.

Når jeg selv har været ude og holde oplæg, har jeg i introduktionen gjort formålet med dagens oplæg meget klart for eleverne og samtidig fortalt meget kort om mig selv. Men jeg nedtoner min uddannelsesbaggrund i Ernæring og Sundhed og mit eget valg om at være veganer, da det ikke i denne omgang handler om veganisme, og det heller ikke skal have fokus på mig og mine valg. Jeg gør det dog altid meget klart for eleverne, at de er mere end velkomne til at stille mig personlige spørgsmål, så længe det har en relevans for emnet. Fordi igen har vi fat i denne her mystiske veganer, hvad er hun egentlig for én? Og jo bedre jeg kan bidrage til ikke at fremstå "anderledes" – jo mere spiseligt, tror jeg også emnet på sin vis bliver.

En sund provokation?

Et af skolebesøgene førte til en artikel i Halsnæs lokalavis med en overskrift, der lød: "Elever provokeret af veganer". Det var mig selv, der havde været ude på Arresø skole, og da vi så den lidt alternative overskrift for artiklen stod vi lidt forundrede. En provokation kan jo til tider få en lidt negativ klang i manges ører, men ved en nærlæsning af artiklen var det heldigvis en mere positiv provokation, der var tale om – fordi det er sundt at få rykket ved sit verdensbillede. Når vi snakker om et emne, som kommer så tæt ind på livet af folk - især da det er noget, som berører os hver gang vi sætter os ved tallerkenen - kan det måske for nogen provokere deres sans af rigtigt og forkert. Ikke dermed sagt, at vi stiller os til herre over, hvad det rigtige svar er i en sag som dette. Derimod er det vigtigt, at eleverne får den fulde sandhed om vores fødevarers aftryk på miljøet, men samtidig også hvilken betydning denne fødevareproduktion har for vores nationale økonomi. Derfor medtager vi i vores workshops nogle dilemmaer– både af personlig, politisk og samfundsøkonomisk karakter, som eleverne arbejder flittigt med.

En endnu grønnere fremtid med meget mere mad og miljø på skoleskemaet

Vi modtog netop, oven i det daværende projekt, en ny bevilling fra Miljøstyrelsens pulje for Grønne Ildsjæle på 478.000 kr. til ikke blot at forlænge projektet, men også udvide det. Fra januar starter projektet derfor op igen og kører frem til juni – denne gang med et mål om, at vi når ud til dobbelt så mange elever. Det vil altså være 5.000 elever, der også får mulighed for at arbejde videre med emnet efter besøget, fordi vi denne gang har fået midler til at udvikle et længere undervisningsforløb oveni. Vi er utroligt spændte og taknemmelige for chancen for at fortsætte med at sprede dette budskab og viderebringe information til generationen af fremtidige forbrugere.
Hvis du vil være en del af projektet - eller hvis du vil høre mere om at få en workshop ud på den skole, hvor du underviser, eller måske der hvor dine børn går i skole - så send en mail til nanna.elisabeth@vegetarforening.dk . Vi mangler stadig de sidste midler for, at projektet er fuldt finansieret. Så synes du, ligesom os, at det er vigtigt at klæde den næste generation på, til at træffe bæredygtige kostvalg, tager vi meget gerne imod donationer via vores hjemmeside.





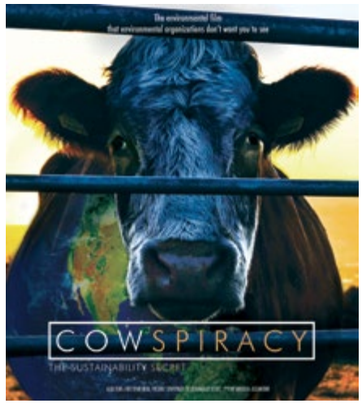
Cowspiracy

- en dokumentar der kan ændre spisevaner

Af Kenneth Ibsen

»Hvis du ikke har set denne dokumentar endnu, så er det på tide! Jeg er rystet og overvejer seriøst at blive veganer...«

Sådan lød en opdatering på Facebook fra en af mine venner efter han netop havde set dokumentaren Cowspiracy. En mand som tidligere har underholdt undertegnede med, hvor meget han elsker kød. Dette - plus opdateringer på Facebook fra mange andre - samt markante artikler i ledende dagblade fik mig til selv at fatte interesse for denne dokumentar. Og jeg må sige: jeg blev overrasket af dens indhold; også selvom jeg selv har været vegetar igennem mere end 20 år, og troede jeg vidste det meste om emnet. For her var der noget afgørende nyt, noget som jeg ikke havde været bevidst om før, nemlig at store verdensomspændende miljøorganisationer rent faktisk fortier problemerne med kødforbrug, fordi de af strategiske årsager udelukkende vil fokusere på fossile brændsler, som den eneste betydende faktor for den eskalerende klimakrise på jorden. Organisationerne fortier det ganske enkelt, fordi de ikke vil risikere at miste indkomst fra medlemsskaber og donationer ved at komme til at provokere deres medlemmer.



Cowspiracy er lavet af den unge amerikanske dokumentarist Kip Andersen, der efter eget udsagn blev bevidst om verdens klimaproblemer efter at have set Al Gores film "En ubekvem sandhed". Han prøvede herefter at leve efter alle de gode regler for at minimere afbrændingen af fossile brændstoffer, blandt andet ved at skifte til sparepærer, cykle i stedet for at tage bilen, tage kortere bade om morgenen osv. Det var først, da en ven gjorde opmærksom på, at landbrugets dyrehold er en af de mest betydende årsager til global opvarmning, at han begyndte at interessere sig for effekterne heraf, og ikke mindst hvad de ledende miljøorganisationer siger om emnet. Til hans store overraskelse var det meget svært at finde beskrivelser af problemet på deres hjemmesider, og de organisationer som var villige til at stille op til interview - mange afviste at deltage, herunder Greenpeace - enten ikke var opmærksomme på det, negligerede det eller ville end ikke snakke om det. Og dét selvom opdræt af dyr til føde udover at være en af de helt store årsager til klimaforandringerne også er: (1) årsag til omkring en tredjedel af verdens vandforbrug, (2) den mest betydende årsag til ødelæggelserne af Amazonas i Brasilien, (3) den ledende årsag til døde zoner i havene, (4) den primære årsag til udryddelse af mange dyrearter.

Og ikke engang økologisk dyrehold vil kunne være en redningsplanke og afværge de mange problemer. Skulle eksempelvis alt kvæg gå på græs for alene at kunne dække kødforbruget i USA, skal der anvendes et areal svarende til USA, Canada, Mellemamerika og det nordlige Sydamerika tilsammen. Det er derfor indlysende, at der ikke er areal nok i verden til at dække det globale kunstige behov for kød.

Gør verdens regeringer så noget for at rette op på den store ubalance, som dyrehold giver anledning til? Nej, grundet pres fra private (penge)stærke interesseorganisationer holder staterne hånden over landbruget, og ligefrem indretter lovgivningen efter, hvad der tjener landbruget bedst. Det ser vi også i den grad i Danmark for tiden, hvor den siddende regering bøjer af over for landbrugets krav om at kunne gøde mere på markerne, og dermed tilsidesætter de sidste 30 års miljøpolitik for beskyttelse af vandløb, søer og have. Som min søde kæreste udbrød, mens vi så den: "Der er jo ikke noget lederskab på denne planet!"

Ligesom min ven på Facebook vil jeg også opfordre alle til at se denne fremragende dokumentar. Selvom den i medierne har været gjort til genstand for kritik for overdreven brug af grafik, vil den helt sikkert give stof til eftertanke. Jeg fornemmer, at den vil medvirke til at give "vind i sejlene" for de organisationer, som arbejder på at informere om problemerne med kødforbrug - herunder Dansk Vegetarforening.

Filmen kan ses på Netflix eller købes her:
www.cowspiracy.com/

Indkaldelse til **Generalforsamling** 2016

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



Ønsker du at sætte dit præg på Dansk Vegetarforening og deltage i spændende diskussioner? Så mød op til den årlige generalforsamling og mød andre aktive vegetarer, veganere og semi-vegetarer. Det eneste krav er, at du er medlem.

Tilmelding er ikke nødvendig – mød blot op!

Forventet tidsplan: 13:00-18:00
(inklusiv frokost og kaffepauser)

Dagsorden:

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

Valg

3 bestyrelsesmedlemmer (for 2 år)
4 suppleanter (for 1 år)
1 revisor (for 1 år)
1 revisorsuppleant (for 1 år)

Det er en forudsætning for at stille op, at man har været medlem i mindst 6 måneder. Hvis du ønsker at stille op, opfordrer vi til, at du sender en mail til: **Jacob@vegetarforening.dk** sammen med en kort beskrivelse af dig selv.

Forslag:

Forslag fra medlemmerne skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen. Skriv til: **Jacob@vegetarforening.dk**

Om bestyrelsesarbejde i DVF:

Bestyrelsen består af 7 bestyrelsesmedlemmer og 4 suppleanter. Bestyrelsen består på nuværende tidspunkt af 5 kvinder og 6 mænd i alderen ca. 25-55. Vi kommunikerer primært over e-mail, men mødes en gang i kvartalet til bestyrelsesmøde og holder en årlig bestyrelsesweekend i sommerhus. Bestyrelsesarbejdet er ulønnet.

Sted:

Nørregade 41, lokale 103

Tid:

30. april 2016, kl. 13:00 til ca. kl. 18.

Man spiser ikke hunde og katte – og køer er da ikke kæledyr



Af Nanna Thorin

Den amerikanske psykolog Melanie Joy har skrevet en debatbog, som vender det klassiske spørgsmål "Hvorfor er du vegetar?" på hovedet og spørger i stedet: "Hvorfor spiser du kød?"

Melanie Joy (f. 1966) er en amerikansk psykolog og aktivist, og har været vegetar siden hun fik en madforgiftning fra en hamburger. Nu er hun aktuel i Danmark med hendes seneste bog: "Hvorfor vi elsker hunde, spiser grise og går klædt i køer". I denne velskrevne debatbog introducerer hun det nye begreb "Carnisme". Begrebet bruger hun til at forklare, hvorfor kødspisning til stadighed er normen i den vestlige verden. Bogen er generelt velskrevet og letlæst, selvom den bevæger sig ind på videnskabelige teorier - som ellers godt kan være lidt langhårede. Det er derfor en god "begynderbog", hvis man vil forstå nogle af de mekanismer, som er på spil, når kødspisning skal forklares med baggrund i videnskaben, samtidig med at den leverer mange gode argumenter til læseren, om hvorfor vi burde vælge kødet fra. Dog vil der også være gentagelser, hvis man har læst meget om vegetarisme, (fx fra Eating Animals af Jonathan Safran Foer og The Omnivor's dilemma og Michael Pollan, som hun selv citerer utallige gange). Dog er bogen skrevet godt og legende, og har mange gode eksempler og henvisninger, så den skal bestemt læses af alle vegetarer, og andre med interesse i emnet.
Joys begreb "carnisme" er rigtig interessant, fordi hun vender vores vante forestilling på hovedet og argumenterer for, at vi ikke skal diskutere, hvorfor nogle vælger vegetarisme, men i stedet hvorfor nogle vælger at spise kød - altså carnisme. På den måde bliver der åbnet for en hel ny type debat og argumentation end vi ellers er vant til. Igennem bogen forklarer hun hvordan vores kognitive skemaer og normer i samfundet har stor indflydelse på vores kostvaner – og hvordan det er muligt at bryde med disse. Det er spændende og fængende.

Melanie Joy taber mig dog i bogens midte, hvor der er forholdsvist lange beskrivelser af forholdene på amerikanske slagterier og om opdræt af blandt andet kvæg, kylling og kalkun. Beskrivelserne er meget udførlige og billedlige, og jeg fik simpelthen ondt i maven af at læse det, og jeg måtte springe siderne over. Jeg frygter, at mange kødspisere vil gøre det samme, da det simpelt hen bliver for voldsomt. En af Joys pointer er netop, at rigtig mange vælger slukke, eller i dette tilfælde lægge bogen fra sig, når de hører eller ser noget forfærdeligt, og jeg frygter derved, at beskrivelserne kommer til at få den modsatte effekt af den ønskede. Hvis læseren kommer igennem disse kapitler, og vælger at fortsætte læsningen, venter der en velskrevet og spændende slutning.

Bogen løfter sig gevaldigt i den sidste tredjedel, hvor Joy kommer forbi flere forskellige videnskabelige felter inden for lingvistik, psykologi, antropologi og kognition for at forklare, hvorfor kødspisning bliver forstået som en normalitet blandt majoriteten af befolkningen i den vestlige verden. Min eneste anke i denne del af bogen er, at jeg ville gerne have mere - jeg ville gerne have teorierne uddybet og nærmere forklaringer for, hvordan dette præcist fungerer, men hun leverer en god indgangsvinkel til selv at undersøge videre.

På sin egen måde er det synd, at bogen er oversat, for den gennemgår hovedsageligt amerikanske tilstande i forhold til dyrevelfærd, opdræt, lovgivning og politik. Selvom oversætteren har gjort et godt research-arbejde og fundet forskellige danske fakta på området (fx hvor mange kyllinger der bliver slagtet i Danmark årligt, og hvilke regler der gælder næbklipning), så bliver jeg rigtig nysgerrig på, i hvilken grad, at man også kan tale om en kød-lobby i Danmark og hvilke politiske spind der bliver foretaget, for at opretholde kødforbruget i Danmark. Hvem er de danske mytemagere (som hun kalder dem) som arbejder for at skabe en forståelse for, at kød er livsnødvendigt både for samfundet og for den enkelte? Det ville være helt på sin plads at få en dansk undersøgelse af dette, og jeg ville læse denne bog med stor iver.

Bogen er en oplagt gaveide til ven eller familie, som stadig spiser kød, men har vist interesse for feltet, og jeg tror helt sikkert, at bogen ville kunne give det rette skub. For alle os andre så serverer den gode argumenter på et sølvfad, som vi kan bruge næste gang, vi står i en diskussion, om hvorvidt det egentligt er naturligt at spise kød eller ej.



Melanie Joy har i efteråret holdt foredrag i Aarhus og København om sin bog og carnisme, hvor der var stor tilslutning. Bogen er blevet oversat til dansk efter initiativ af bestyrelsesmedlem i Dansk Vegetarforening Joachim Robert, og indeholder også en miniguide til hvordan man kan lægge sin kost om.

Hvorfor vi elsker hunde, spiser grise og går klædt i køer
Forfatter: Melanie Joy
Sidetal: 240
Pris: 198 kr
Bogen kan købes på DVF's webbutik: www.butik.vegetarforening.dk

6 hyppige spørgsmål til vegetaren

De fleste vegetarer bliver stillet de samme spørgsmål igen og igen. Her er de ultimative svar på dem.



Af Maria Felding
KLINISK DIÆTIST, CAND. SCIENT. KLINISK ERNÆRING

diaetist-felding.dk

facebook.com/Klinisk-Diætist-Maria-Felding

En anderledes kostretning vil altid blive mødt med en masse spørgsmål og nysgerrighed, og en vegetarisk/vegansk kost er ingen undtagelse. For en ny vegetar kan det give usikkerhed eller ubehag, hvis man ikke lige føler, man kan svare på alle spørgsmålene. Måske endda så meget, at man helst undlader at fortælle om sin nye livsstil. Det er en skam, og derfor har jeg samlet de typiske ernæringsrelaterede spørgsmål her, og forsøgt at besvare dem så simpelt som muligt, så de nemt kan bruges i hverdagssammenhænge. Jeg bruger 'vegetarer' som dækkende for både vegetarer og veganere.

Hvordan får du nok protein?

Opsummeret er det intet problem at få dækket sit proteinbehov gennem en plantebaseret kost, hvilket jeg nøje adresserede i forrige nummer af Vegetaren, og som jeg kun kan anbefale, at man læser. Helt almindelige fødevarer som havregryn, ris, pasta, rugbrød, nødder, bælgfrugter og grøntsager indeholder rigeligt med protein til at dække ens daglige behov og mere til.

Der er desværre mange vedholdende myter omkring vegetabilske proteiner, og mange tror fejlagtigt, at man bør kombinere flere fødevarer for at få "komplette" proteiner. Dette er forkert - alle planter indeholder alle de essentielle aminosyrer, og hvis et måltid endelig skulle være lavt på en eller flere aminosyrer, så har kroppen et lille lager af aminosyrer parat, som den kan udnytte.

Vegetarer bør ikke bekymre sig om protein. Det ekstremt høje proteinindtag fra animalske produkter i Vesten er derimod noget, der i høj grad er bekymrende. Det overskydende protein bliver ikke blot "tisset ud", som man ofte hører. Det belaster nyrerne, øger risikoen for kræft og diabetes II, og kan få fatale konsekvenser for vores tarmsystem.

Behovet for protein ligger på 0,75 g pr kg. kropsvægt. Dvs. din vægt ganget med 0,75, hvilket for en person på 60 kg svarer til 45 g. protein pr. dag (60 kg kropsvægt*0,75 = 45 gram protein).



Hvorfor skal en vegetarisk kost suppleres med B12?

B12 dannes af mikroorganismer, hvilket vi i sin tid kunne udnytte ved at spise frugt og grønt, der havde lidt jordrester på sig. Ganske naturligt. Men i dag er dette ikke en mulighed, da det moderne samfund er for hygiejnisk og sterilt. Mennesker danner ligesom dyr B12 via mikroorganismer i tarmen, men vi danner det for langt nede i tarmen til, at vi kan optage og udnytte det.

Plantefødevarer danner ikke B12, men visse typer af vegetabilske drikke og sojayoghurt er beriget med vitaminet. Jeg vil anbefale, at man supplerer med et tilskud, selv om man bruger disse produkter, så man er sikret et tilstrækkeligt indtag. B12 mangel er meget alvorligt.

Behovet varierer fra 0,5 mikrogram for spædbørn til 2 mikrogram for voksne og 2,6 mikrogram ved amning.



Hvordan får du nok calcium uden mælk?

Jeg glæder mig til den dag hvor opfattelsen af, at mælkeprodukter har monopol på calcium, er uddød. Og endnu mere til den dag calcium fylder lige så lidt i folks bevidsthed som fx. K-vitamin, kalium og selen. For dem er der næppe nogen, der tænker over, hvor de mon får fra. Calcium er ikke vigtigere end andre essentielle næringsstoffer, og bør ikke få mere opmærksomhed.

Calcium forbindes ofte med stærke knogler, på trods af at et utal af studier viser, at højt indtag ikke beskytter mod knogleskørhed. Knogler har brug for en lang række næringsstoffer, og frem for alt vægtbærende motion. Calcium i sig selv får ikke knoglerne til at blive mere robuste.

Når det så er sagt, så skal vegetarer såvel som alle andre naturligvis have nok næringsstoffer heriblandt calcium. Heldigvis er det ikke nogen udfordring, da calcium findes i rige mængder i mange plantefødevarer såsom grønkål, broccoli, havregryn, sesamfrø/tahin, kikærter, beriget plantemælk og yoghurt m.fl. I modsætning til en kost rig på kød, der ikke indeholder calcium, får man på en plantebaseret kost calcium i alle de fødevarer, man spiser. Dermed er det langt lettere at dække behovet. Det gælder naturligvis ikke, hvis ens kost primært består af cola, hvidt brød og andre tomme kalorier. I det tilfælde vil man mangle langt mere end blot calcium.

Calcium anbefalingen ligger for voksne på ca. 800 mg./dagen, hvilket f.eks. dækkes gennem følgende fødevarer.

1 glas kalciumberiget soya-/rismælk
100 g hvide bønner
100 g grønkål
2 spsk. sesamfrø
2 skiver rugbrød

Planter er klart den foretrukne kilde til calcium, da de også indeholder antioxidanter og tusindvis af forskellige phytokemikalier.



Jern

Myten omkring jern går på, at jern optages bedre fra kød, end det gør fra planter, og vegetarer derfor risikerer jernmangel.

Først og fremmest ses jernmangel ikke hyppigere blandt vegetarer end blandt folk, der spiser kød, så det er reelt (heller) ikke et fokuspunkt for vegetarer.

Men første del af myten er sand; jern fra kød, såkaldt hæm-jern, optages bedre end non-hæm-jern fra planter. Misforståelsen ligger i, at dette skulle være en fordel – det er det ikke!

Netop den lettere optagelse af hæm-jernet er en god grund til, at denne form helt burde undgås i kosten. Vi kan ikke regulere hæm-jern, fordi optagelsen er så effektiv. Derfor kan vi blive overdoseret, og ende med for meget jern, som øger dannelsen af frie radikaler. Disse er højst problematiske, da de blandt andet kan gøre skader på vores DNA. Højt indtag af hæm-jern og/eller et øget jernlager er relateret til øget risiko for alvorlige sygdomme heriblandt åreforkalkning og type II diabetes. Kødets høje indhold af hæm-jern er også en af grundene til, at American Institute for Cancer Research fraråder større indtag af rødt kød.

Non-hæm-jern fra planter derimod er nemt for kroppen at regulere. Mangler du ikke jern, så nedsættes optagelsen. Og non-hæmjern er ikke forbundet med øget sygdomsrisiko.

Få dit jern fra planter såsom bælgfrugter, frø, kerner, hirse, tørrede frugter og grønne grøntsager såsom grønkål og ærter og øg optagelsen ved at lade C-vitamin (frugt/grønt) indgå i samme måltid.

Soya

Soyabønner er en fantastisk kilde til sundhedsfremmende phytokemikalier og heriblandt de såkaldte phytoøstrogener. Disse stoffer er dog også årsagen til, at særligt kvinder er urolige for, om soya øger risikoen for brystkræft.

Phytoøstrogener (planteøstrogener) ligner kemisk det kvindelig kønshormon østrogen. Det betyder, at phytoøstrogener har svagt østrogenlignende effekter i kroppen, men også at de kan virke som antiøstrogener. De kan blokere det rigtige østrogen i at binde sig til en receptorplads (og dermed blokere dets virkning i kroppen). De kan standse dannelsen af østrogen i fedtvæv og stimulere dannelsen af et protein, der binder østrogen i blodet (og dermed yderligere hæmme virkningen af det). Derudover har phytoøstrogener antioxidative og anti-inflammatoriske virkninger og kan reducere kræftcellevækst via flere mekanismer.

I 2011 var konklusionen efter resultaterne af tre store studier omkring soyas indvirkning på brystkræft: "Disse studier, som varierer i etnisk sammensætning (to fra USA og et fra Kina) og i mængde og type af soyaindtag, giver den nødvendige epidemiologiske evidens for at sundhedsbehandlere ikke længere behøver advare mod soyaindtag for kvinder med brystkræft."

Studierne viste bl.a., at en kost rig på soya reducerede dødeligheden efter brystkræft samt risikoen for, at kræften vendte tilbage. Flere andre studier har også vist, at dem der spiser soyaprodukter, har lavere risiko for, at brystkræften opstår.

Phytoøstrogener findes desuden i mange plantefødevarer og altså ikke kun i soyabønner. Dermed undgår man dem ikke, blot fordi man ikke spiser soyaprodukter. Hvis man gerne vil undgå østrogen, er det de animalske produkter, man skal skære ned på, da de naturligt indeholder østrogen, ligesom vi selv gør.

Jeg anbefaler ikke tilskud af soya og vil heller ikke opfordre til, at kosten baseres på meget forarbejdede soyaprodukter, såsom fake meats, soyaost osv. Ikke at de slet ikke kan indgå, men de er næringsfattige og kan ikke sammenlignes med naturlige soyaprodukter såsom edamamebønner, tempeh, tørrede soyabønner m.v. Soyamælk, soyayoghurt og tofu er fine produkter, men igen skal de ikke fylde så meget, at der ikke er plads til variation i kosten og næringsstoffer fra andre fødevarer end soya.



Omega 3 findes da kun i fisk?

Omega-3 dækker over både alpha-linolensyre (ALA), eicosapentaensyre (EPA) og docosahexaensyre (DHA). ALA er den eneste essentielle, da vi kan danne de andre to ud fra denne. Hvor effektiv denne omdannelse er, er der dog en del debat omkring, men indtil videre er kun ALA defineret som essentiel.

ALA findes i mange forskellige planteføde-varer, hvor knuste hørfrø og chiafrø er blandt de rigeste kilder. Men 100 gram grønkål kan også dække behovet. Ligeså kan 250 gram hindbær.

EPA og DHA findes i alger og derudover i fisk, fordi de spiser alger. Som vegetar kan man købe alger på tabletform og dermed få en sikker kilde til alle EPA og DHA. Ved graviditet vil jeg anbefale tilskud med EPA/DHA, da særligt DHA er vigtig for fosterets udvikling af hjernen.





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

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

Ny brochure fra DVF



Af Eva Bornet Aabel

Guide til vegetarisk mad i storkøkkener



Som en del af kampagnen for bedre vegetarmad i de offentlige storkøkkener har DVF lavet en brochure til formålet. Kampagnen retter sig mod offentlige storkøkkener, som hospitaler, plejehjem, kantiner og børneinstitutioner. Med kampagnen håber DVF på at kunne skabe en konstruktiv dialog og forhåbentlig bidrage med ideer og inspiration til, hvordan offentlige storkøkkener kan imødekomme vegetarer og veganere.

I brochuren står der lidt om, hvad vegetarer og veganere spiser, af hvilke grunde folk typisk spiser vegetarisk eller vegansk samt hvorfor man skal respektere folks valg og huske at spørge ind til, hvad de spiser. Da der typisk er mange myter om vegetarisk og vegansk kost, har vi også skrevet et afsnit om ernæring, hvor vi blandt andet lægger vægt på, at det ikke er svært at få dækket sit proteinbehov som vegetar eller veganer.

Der findes desuden to opskrifter i brochuren: "Grøn linsepostej" og "Hurtig hummus". Linsepostejen er opfundet til lejligheden og egner sig til storkøkkener, da man let kan lave en stor portion og eventuelt fryse rester. På den måde kan eksempelvis hospitaler altid have et lækkert, mættende og nærende vegetarisk måltid klar i fryseren, hvis en vegetar skulle blive indlagt. I folderen henviser vi desuden til vores hjemmeside, hvor vi har samlet en række opskrifter, der ligeledes egner sig til storkøkkener: **vegetarforening.dk/storkøkken.**

Oplysninger om vegetarisk ernæring tager udgangspunkt i en vegansk kost, ligesom alle opskrifter er veganske. På den måde har vi forsøgt at mindske forvirring om forskellen på vegetarer og veganere og dermed favne alle på én gang.

Hvis din lokale storkøkkenleder kunne bruge et skub i den grønne retning, kan brochuren bestilles via vores hjemmeside: **vegetarforening.dk/materialer.**



Økologi og vegansk livsstil hitter!

Den nyeste undersøgelse fra DVF viser, at andelen af veganere er steget siden vores sidste undersøgelse fra 2013



Af Mette Kure Hansen

DVF kan nu præsentere resultaterne af sensommerens store online undersøgelse, der blev foretaget i august 2015 blandt 1114 vegetarer, veganere og andre med interesse omkring emnet. 48 pct. af besvarelserne kom fra medlemmerne, der havde fået tilsendt undersøgelsen via mail. De resterende besvarelser kom fra folk, der havde læst om undersøgelsen via DVFs facebookside, DVFs nyhedsbrev, Vegetarkontakt og på DVFs hjemmeside. Spørgsmålene var udformet således, at medlemmer og ikke-medlemmer samt vegetarer, veganere og altspisende fik forskellige spørgsmål.

Andelen af veganere i DVF er steget med 39 pct. siden vores sidste tilsvarende undersøgelse i 2013. Medlemmernes kostvaner i DVF er således at: 49 pct. er vegetarer, 32 pct. er veganere, 11 pct. er pescetarer, 4 pct. spiser fisk og fjerkræ og 4 pct. er altspisende. Andelen af vegetarer er faldet en lille smule fra 54 pct. til nu 49 pct. siden 2013. Dette kan skyldes, at DVF enten har tiltrukket flere veganere de seneste to år eller at flere altspisende og vegetarer har valgt at blive veganere.

Blandt besvarelserne fra ikke-medlemmerne ser vi også en stigning i andelen af veganere sammenholdt med besvarelserne fra 2013. Generelt har DVF oplevet en medlemstilgang på 36 pct. siden 2013, så det er også en mulighed, at DVF har tiltrukket flere veganere som medlemmer, som resultat af de mange veganske aktiviteter.

Vegetarerne udgør stadig den største gruppe af DVFs medlemmer

Vegetarerne udgør den største andel af DVFs medlemmer. Halvdelen af DVFs medlemmer betegner sig således som vegetarer. Vi har i undersøgelsen bedt vegetarerne prioritere de vigtigste årsager til deres kostvalg. 54 pct. af vegetarerne nævner etik som værende deres hovedmotiv for deres kostvalg. 15 pct. har sundhed som deres vigtigste parameter og 19 pct. har peget på miljø som deres drivkraft. Dertil har 4 pct. svaret religion. 4 pct. er vegetarer fordi de er opvokset med livsstilen og 4 pct. spiser vegetarisk i solidaritet med en ægtefælle eller kæreste.

48 pct. af vegetarerne undgår mælkeprodukter

Vi spurgte vegetarerne, hvordan de havde det med at spise æg og drikke mælk. Kun 12 pct. af vegetarerne indtager mælkeprodukter uden problemer. 4 pct. drikker slet ikke mælk og hører derfor under den videnskabelige titulering som ovo-vegetarer. 44 pct. af vegetarerne vil helst undgå at drikke mælk, men gør det engang imellem, når de er ude på besøg. 39 pct. har svaret, at de kun drikker mælken, hvis den er økologisk.

Kun 5 pct. af vegetarerne spiser æg uden problemer. 32 pct. af vegetarerne foretrækker at undgå at spise æg, men spiser det engang imellem, når de er ude hos andre på besøg. 5 pct. af vegetarerne spiser slet ingen æg og falder dermed ind under titlen som lakto-vegetarer. Det er der næppe nogen der kalder sig i daglig tale, men det er en yndet betegnelse blandt fagfolk og køkkenpersonale. 58 pct. af vegetarerne spiser kun æggene, hvis de er økologiske.

Vegetarer elsker ikke nødvendigvis ost og mælk

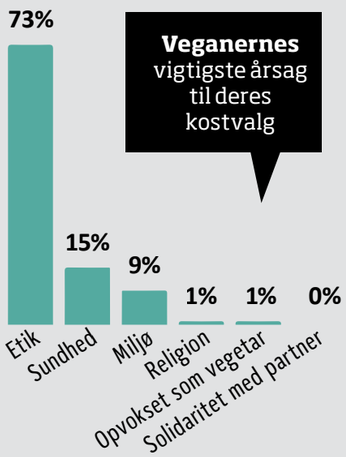
I undersøgelsen stillede vi vegetarerne et spørgsmål, om de hældte mest til den vegetariske eller veganske livsstil. 13 pct. af vegetarerne spiser primært vegansk, men har svaret, at der en gang imellem ryger lidt mælk eller æg indenbords. 17 pct. af vegetarerne er primært veganere derhjemme, men vegetarer ude. 52 pct. spiser primært vegetarisk, men er åbne over for den veganske livsstil. 19 pct. af vegetarerne er klassiske vegetarer og spiser æg og mælkeprodukter uden nærmere eftertanke.

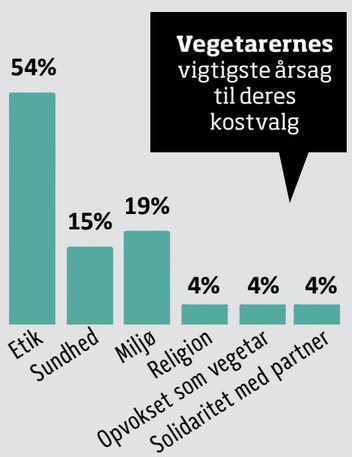
Vi stillede bevidst disse spørgsmål, om hvor veganske vegetarerne er, da det i mange veganske kredse er opfattelsen, at hvis man er vegetar, så elsker man ost og mælk. Resultatet her viser, at 30 pct. af vegetarerne er meget tæt på at være veganere, og at 80 pct. af vegetarerne sammenlagt er meget åbne overfor de veganske alternativer og samtidig er med til at efterspørge disse produkter ude i markedet. Vi håber, at denne belysning kan være med til bygge bro mellem de to grupper, hvor den ene gruppe ofte har det med at bebrejde den anden for ikke at gøre det godt nok.

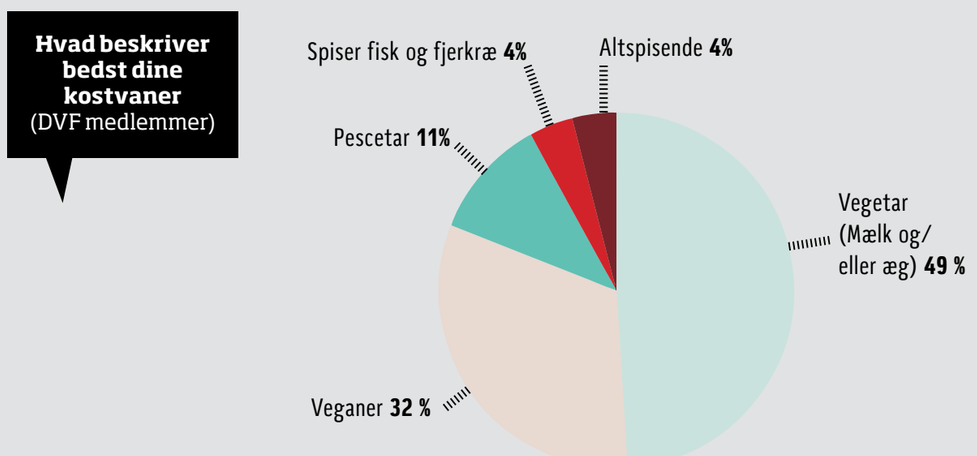
Ud af andelen af vegetarer, ser vi blandt medlemmerne en større tendens til at spise mere vegansk end hos ikke-medlemmerne.

Etik og dyrevelfærd er hovedårsagen til veganeres valg

Andelen af veganere er steget både som medlemmer hos DVF, men også blandt besvarelserne fra ikke-medlemmerne. Dette kan skyldes, at der er kommet en øget fokus på den veganske livsstil blandt madbloggere og via diverse facebookgrupper. I forhold til for 6-7 år siden er det blevet lettere at finde veganske opskrifter på internettet, og i dette nummer af Vegetaren anmelder vi Danmarks første moderne veganske kogebog. Med moderne menes, at der allerede i 1980'erne fandtes veganske kogebøger, men at disse var helt uden billeder og meget fokuserede på linsekompotter og retter med eksotiske navne. Tiden er løbet fra »Caribisk fad« og »Spansk suppe« og det veganske køkken er blevet hipt og synonymt med at følge med tiden og have en visionær holdning til tingene. I dag spiser den moderne veganer Veggie-Pizza med veganer-salami og Spaghetti Vegenese med hakket veggiekød. Kølediskene i landets største supermarkedskæder har mange tilbud med tofu, vegansk ost og køderstatninger og flere spisesteder tilbyder veganske muligheder.







73 pct. af alle veganere har svaret, at det er etik der er hovedårsag til deres livsstil. 15 pct. er veganere af sundhedsmæssige årsager, 10 pct. er veganere primært af hensyn til miljøet. 1 pct. nævner religion som årsagen og 1 pct. er vokset op med livsstilen.

Stor andel af veganere undgår materialer fra dyr

Vi spurgte henholdsvis veganerne og vegetarerne, om hvordan de havde det med at benytte produkter fra dyr. Her tænkte vi på læder, skind og uld til produkter som tasker, sko og tøj. 30 pct. af veganerne undgår helt materialer fra dyr, hvor det for vegetarerne kun er 6 pct., der helt undgår disse materialer. 41 pct. af alle veganerne gør alt, hvad de kan for at undgå disse produkter, hvor det for vegetarerne udgør 17 pct. 24 pct. af veganerne søger at undgå produkter fra dyr, mens andelen for vegetarer er 53 pct. 24 pct. af vegetarerne har ikke noget problem med at bruge materialer fra dyr. 5 pct. af veganerne svarede, at de ligeledes ikke har noget problem med at bruge produkter fra dyr. Det sidste tal kan lyde lidt overraskende, da det ligger implicit i den veganske livsstil, at man spiser vegansk, men samtidig søger at undgå produkter fra dyr, hvor det er kan lade sig gøre i hverdagen. En forklaring kan dog være, at 25 pct. veganere spiser vegansk af sundhedsmæssige eller miljømæssige årsager og etikken derfor ikke er tillagt den samme store betydning.

Økologi er et hit hos både vegetarer og veganere

Vi har spurgt grupperne vegetarer og veganere, hvad deres holdning er til økologi. Da økologi for alvor kom på hylderne i de danske butikker i starten af 00'erne lå fokus på sundhed. Man talte primært om skadelige stoffer i kroppen og om miljøbelastningen. Tendensen i dag er, at fokus i en ligeså stor del er på den etiske del. Hvis man køber konventionelt korn eller grønt, så er man indirekte medvirkende til, at en større mængde pesticidrester siver ud i åer og vandløb og ødelægger fiskenes og vanddyrenes levevilkår. Det samme gør sig gældende for sommerfugle og insekter langs markerne, der sprøjtes med pesticider.

59 pct. af alle vegetarer har svaret, at de næsten udelukkende køber økologisk. Den samme andel af veganere er 54 pct. 28 pct. af både vegetarer og veganere har svaret, at de køber halvdelen af deres varer økologisk ind. 10 pct. af vegetarerne og 14 pct. af veganerne ville gerne købe mere økologisk, men synes enten, at det er for dyrt eller besværligt. 1 pct. af vegetarerne og 3 pct. af veganerne køber sjældent økologisk. Kun 2 pct. vegetarer og 1 pct. veganere svarer, at økologi ikke har deres interesse. Vegetarerne viser en lille overrepræsentation af interesse for økologi, hvilket kan skyldes, at andelen af vegetarer, der har valgt livsstilen af sundhedsmæssige årsager er større end for veganerne. Selvom der ofte kan være forskel på hvad folk svarer og hvad de reelt køber, når de står nede i supermarkedet, så må resultatet her konkluderes at vise en meget høj interesse for økologi fra både vegetarernes og veganernes side.

Vegetaren bliver læst af 97 pct. af alle medlemmer

DVF søger konstant at tage temperaturen på, om vores fordeling af ressourcerne stemmer overens med medlemmernes ønsker. Da medlemsbladet Vegetaren både er en tung udgiftspost og tager en del tidsressourcer, har vi valgt at kortlægge medlemmernes holdning til bladet. Resultatet var positivt, hvilket det ligeledes var tilbage i 2013.

32 pct. af medlemmerne svarer, at de er medlem af DVF på grund af medlemsbladet Vegetaren. Det er dog en lille tilbagegang siden 2013. 85 pct. af medlemmerne synes godt om bladet. 11 pct. er neutrale, kun 0,5 pct. synes dårligt om bladet, og 2,5 pct har svaret ved ikke. Hele 97 pct. af medlemmerne læser bladet. Alt i alt er vi meget glade for denne positive tilbagemelding af vores medlemsblad. Vi har ingen planer om at sløjfe bladet. Vi ser blandt kommentarerne et øget ønske for at kunne læse bladet online fremfor papirudgaven. Dette har vi taget til efterretning, og i hver udgave af Vegetaren fremadrettet vil man på bladets sidste sider på »Opslagstavlen« kunne se en opfordring til at modtage bladet online ved at skrive til allan@vegetarforening.dk. For DVF er det vigtigt at have et fysisk produkt, samt et blad der binder medlemmerne sammen og inspirerer og motiverer til at fortsætte livsstilen.

Vegetarer og veganere stemmer liste Å

Før i tiden sagde man, at vegetarer og veganere stemte på SF og Enhedslisten, men nu er der kommet nye partier til og vores undersøgelse viser, at 40 pct. af alle DVFs medlemmer stemte på Alternativet til sidste folketingsvalg den 18. juni 2015. Næststørste stemmesluger var Enhedslisten med 19 pct. og tredjestørst var Socialdemokratiet med 9 pct. I bunden af listen finder vi Venstre, Kristendemokraterne og Konservative med en samlet stemmeandel på 2 pct. 6 pct. af vores medlemmer har ikke stemmeret og 10 pct. ønskede ikke at svare. Vi har naturligvis viderebragt denne oplysning til Alternativet, der med et glimt i tonen svarede, at dette ikke kom bag på dem.

Hvis bare alle kødhovederne tog en kødfri dag om ugen...

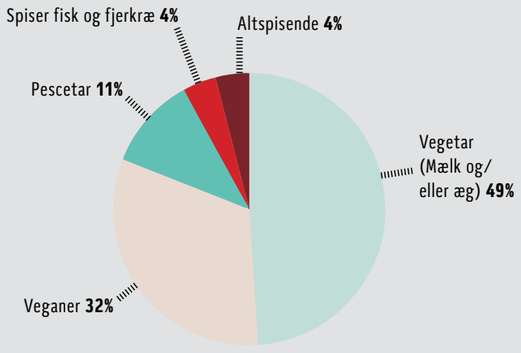
Fisketarene, pescetarene, kødspiserne og de altspisende. Kært barn har mange navne og denne gruppe er en vigtig gruppe hos DVF. Det er ikke vores primære målgruppe, men vi ser denne gruppe som værende vigtig, da den repræsenterer størstedelen af den danske befolkning, nærmere betegnet 96 pct. af danskerne. Hvis blot 1 pct. af denne gruppe af altspisende på 5,3 millioner danskere tog sig en kødfri dag om ugen, ville det svare til at knap 3 millioner dyreliv kunne reddes årligt, hvis man altså tager udgangspunkt i tommelfingerreglen om, at en vegetar redder et dyr om dagen. Derfor går vi hos DVF ikke så meget op i personlige kostvaner, men blot om viljen til at gøre en forskel er der. Alt der inspirerer til at redde dyreliv tæller i det samlede regnskab.

Gruppen der spiser fisk og fjerkræ samt gruppen af altspisende dækker samlet 8 pct. af DVFs medlemmer. 62 pct. i denne gruppe har i undersøgelsen svaret, at de ønsker at reducere deres kødforbrug, så det er vigtigt, at vi fortsat støtter dem og byder dem velkommen i fællesskabet.

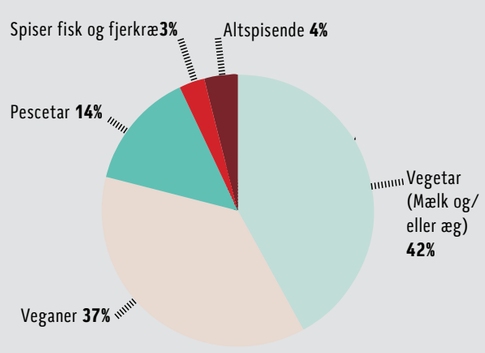
Gruppens hovedårsag for at spise vegetarisk og/eller vegansk er i prioriteret rækkefølge: Sundhed, etik og miljø.

I undersøgelse spørger vi til, om medlemmerne synes, at DVF repræsenterer deres interesser nok. Plausibelt nok,

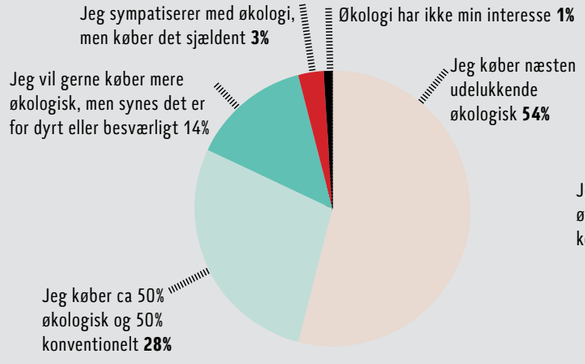
Hvad beskriver bedst dine kostvaner (DVF medlemmer)



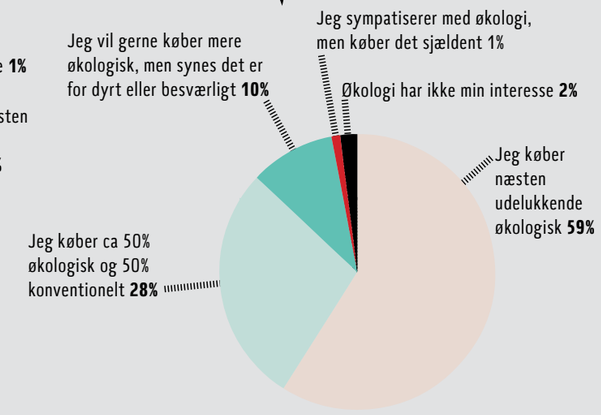
Hvad beskriver bedst dine kostvaner (ikke medlemmer af DVF)



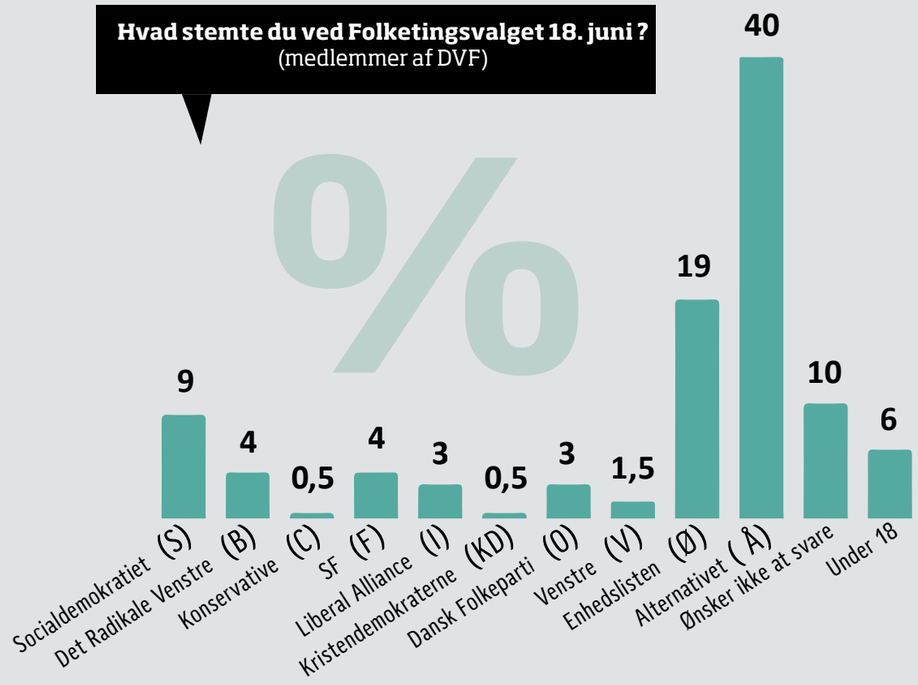
Veganernes forhold til økologi (DVF-medlemmer)



Vegetarernes forhold til økologi (DVF-medlemmer)



Hvad stemte du ved Folketingsvalget 18. juni ?
(medlemmer af DVF)

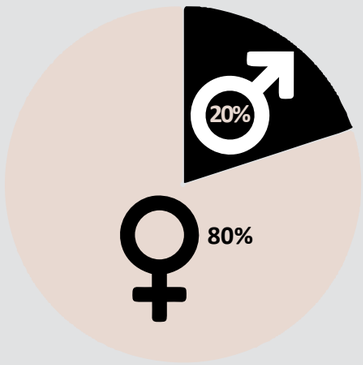


så er den mest tilfredse medlemsgruppe pescetarerne og de altspisende. Hele 72 pct. af denne gruppe synes, at DVF repræsenterer deres interesser rigtig godt. Hvor den tilsvarende andel af vegetarer er 64 pct. og kun 34 pct. af veganerne synes, at DVF repræsenterer dem rigtig godt. 8 pct. af veganerne synes ikke, at DVF repræsenterer dem godt nok. Pescetarenes og de altspisendes store begejstring for DVF kan skyldes, at de er på vej mod et større mål og tager skridtene i eget tempo uden behov for at titulere sig selv med et kostvanemærkat. Veganerne kan derimod se sig selv som have opnået det endelige mål, måske nogle gange med en vis grad af utålmodighed i forståelsen for, at andre har andre delmål eller tempi at kommer dertil på. I DVF ser vi dog alle, der ønsker at gøre en forskel overfor dyrene og miljøet, som at de er med til løftet den vigtige opgave i at gøre Danmark mere grønt.

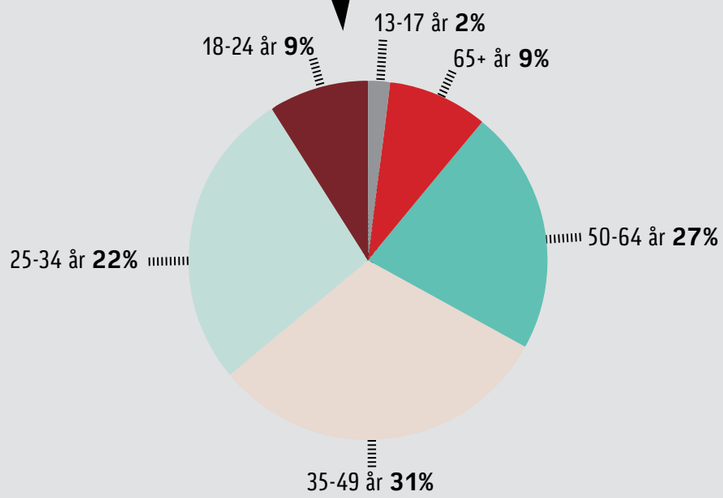
Initiativer baseret på undersøgelsen

På baggrund af undersøgelsen har bestyrelsen i DVF besluttet at fortsætte med at lave prisdifferentiering på arrangementer som foredrag og fester. Dertil vil prisdifferentieringen blive øget således, at det bedre vil kunne betale sig at blive medlem af DVF. Bestyrelsen har besluttet, at Vegetaren skal udkomme 3 gange om året mod de nuværende 4 gange om året, blandt andet fordi et flertal af medlemmerne svarede, at de syntes dette var en god idé såfremt, at besparelsen gik til at lave flere aktiviteter for at udbrede den vegetariske og veganske livsstil. Og som nævnt tidligere har vi gjort det nemmere at vælge en papirfri udgave af Vegetaren.

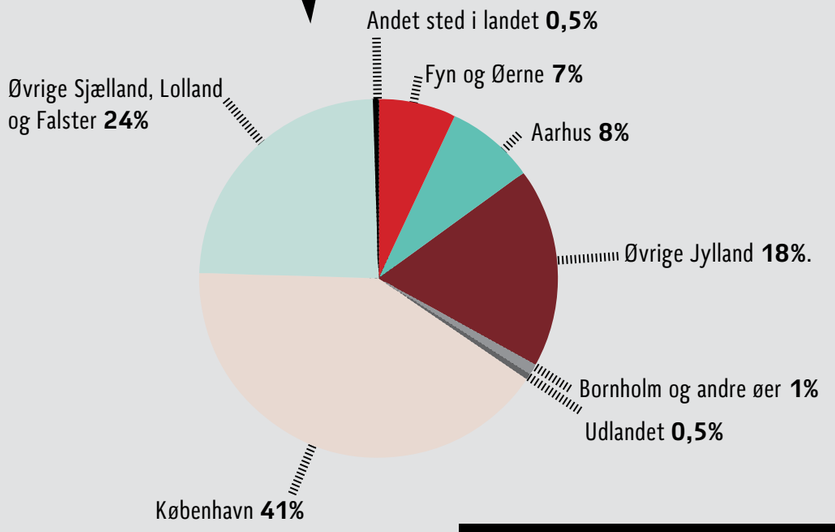
Hvad er dit køn?
(medlemmer af DVF)



Hvad er din alder?
(medlemmer af DVF)



Hvad er din bopæl?
(medlemmer af DVF)



Vinderne af lodtrækningen blandt deltagerne om en flot gavekurv bestående af en »Go Green«-bog af Bibi Kirkegaard, et gavekort til »Vegan & Snack« på 200 kr, vegansk slik fra Goody Good Stuff og en DVF drikkedunk blev Christel Holmegaard, Glamsbjerg og Lykke Olafsen, Egtved



AF SARA HAGEDORN

Grønt nytår med kinesisk Twist

Når julen står for døren, tænker folk typisk i baner af traditionelle jule- og nytårsretter og eksempelvis kopierer det vi kender som flæskesteg til en lækker og dyrevenlig linse- eller nøddesteg. Det er ren tradition, og det minder os ofte om barndommens hyggelige juletider. Men hvad med at prøve noget nyt denne gang? Denne middag kan bruges til både utraditionel jul, nytår og kinesisk nytår og er inspireret af sidstnævnte. Glædelig jul og nytår!



Rock-en-wok!

Wok er en kinesisk gryderet med lynstegte grøntsager, krydderier og en (oftest stærk) sauce.

I denne udgave af wokken har jeg arbejdet med at lave en speciel luksus-sauce, der ikke blot er sund og proteinrig, men også lækker, cremet og fyldig – uden spor af plantefløde! Denne ret kan nemt serveres som hovedret til en anderledes jule- eller nytårsmiddag eller bare til en hyggelig aften med vennerne. Grøntsagerne kan desuden skiftes ud som ønsket, og hvis du foretrækker nudler frem for ris, så er dette bestemt også et godt tilbehør. Prøv f.eks. boghvedenudler, risnudler eller sojabønnenudler - som kan købes i større supermarkeder samt helsekostforretninger - for at gøre din ret endnu mere særlig og asiatisk inspireret!

INGREDIENSER TIL WOK:
Sesamolie + neutral olie
1 stor porre
3 mellemstore gulerødder
½ hoved savoykål
1 pose friske grønne bønner (200 g.)
1 dåse minimajs

TIL SAUCEN:
150 g økologiske røde splitlinser
1 lille dåse kokosmælk (á 165 ml)
2 løg i både
4 fed hvidløg
Hakket laurbærblade
1 cm ingefær
1 spsk karry
1 tsk spidskommenfrø
2 spsk sojasauce (eller tamari, hvis du har glutenallergi)
2 spsk friskpresset citronsaft
Evt. salt og peber

TILBEHØR:
Saltede peanuts eller cashewnødder
Ris (brune eller hvide) eller nudler

Begynd med at skylle linserne. Herefter puttes linser, løg, hvidløg, laurbær og ingefær i en lille gryde. Tilsæt vand så det dækker linserne + et par cm. Kog op og sæt låg på. Lad linserne simre, mens du på en lille pande tørrister karry og spidskommenfrø. Pas på det ikke brænder på. Herefter røres de ristede krydderier i linserne og koges med under låg i ca. 25 min.

Imens klargøres grøntsagerne: Porren skæres i ringe af 1 cm, gulerødder i stave, bønnerne halveres, og kålen skæres i strimler. Vask grønsagerne, især porreringene, grundigt.

I en stor wok (eller gryde, hvis du ikke har en wok) steges først porrer ved høj varme i 1 tsk sesamolie. Hvis du synes, der er behov for mere olie, tilsæt da op til en spsk. neutral olie – ikke mere sesamolie eftersom smagen af denne er ret kraftig.

Tag porrerne af wokken og steg nu kål, gulerødder og bønner i 1 spsk. neutral olie indtil kålen falder sammen. Skru ned for varmen og læg låget over, mens resten af saucen klargøres.
Linserne bør nu være nærmest mos. Hæld linseblandingen i en blender sammen med de resterende ingredienser til saucen og blend til den er helt cremet. Smag til med salt og peber.
Til sidst tilsættes saucen, minimajs og porrerne og de resterende grøntsager, og retten koges langsomt op uden, at den begynder at koge.
Servér den lækre wok med peanuts, ris eller som del af en buffet!



Spidskålssalat

Spidskålssalat med granatæble, ristede hasselnøddekerner og sennepsvinaigrette

Denne salat er let og lækker at lave, og så passer den super godt som spændende tilbehør til det meste!

FIRE PORTIONER:
½ hoved spidskål
½ hoved iceberg
1 granatæble
1 håndfuld hasselnøddekerner

VINAIGRETTE:
1 spsk dijonsennep
1 spsk sirup
2 spsk økologisk olivenolie
3 spsk gærflager
Evt. en teske herbes de provence eller timian
Salt og peber

Kål og salat snittes fint, hvorefter de blandes med kernerne fra granatæblet.

Hasselnødderne hakkes groft og tørsteges i 4-5 min ved høj varme på en pande. Sørg for, at de ikke brænder på.

Alle ingredienser til sennepsvinaigretten blandes og smages til med salt og peber. Herefter vendes dressingen sammen med salaten, der enten kan trække en times tid, eller serveres med det samme.

Kort før servering pyntes der med de ristede hasselnøddekerner.



Quinoalinger med chili og ost

Ja, du læste rigtigt. Ost! Men ost er jo ikke vegansk? Jo da, ost kan nemlig laves af meget andet end komælk, og så er planteost oven i købet egnet til mennesker. I Astrid og Abernes butik på Frederiksberg samt i MENY, helseforretninger og visse Superbrugsen og Kvickly findes der vegetabilsk ost. Min egen favorit er Wilmersburger, en tysk ost lavet på kokosolie og stivelse, men den er ikke så let tilgængelig her i Danmark, og derfor foreslår jeg, at du bruger Astrid og Abernes oste fx Cheezly med Cheddar eller Jeezly Original.

Nu til opskriften på fantastiske quinoalinger med masser af spice og ost – de passer perfekt til en nytårsaften enten med kinesisk tema eller hvad med mexicansk eller som en del af en tapasbuffet? Mulighederne er uendelige!



QUINOALINGER
Nok til 15-20 stk

INGREDIENSER:
125 g quinoa (alle varianter kan bruges
– på billedet er der brugt almindelig lys quinoa)
*½ rød chili**
50 g vegansk ost (se beskrivelsen i introen)
2 gulerødder
1 dl kikærtemel
4 spsk sesamfrø
1-2 fed hvidløg
salt og peber
olie til stegning

* efter smag – hvis den skal være mere børnevenlig kan chilien udelades og erstattes med lidt rød peberfrugt

Kog quinoa efter anvisningen på pakken. Imens rives ost og gulerødder fint, og chili og hvidløg hakkes meget fint.
Bland den kogte quinoa i en skål med grøntsagerne, ost og sesamfrø. Tilsæt kikærtemelet lidt efter lidt indtil konsistensen er fast, men ikke tør. Smag til med salt og peber – vær opmærksom på, at rå kikærtemel ikke smager godt, så bliv ikke forskrækket, hvis blandingen har en kraftig bismag. Hvis du ikke har erfaringer med kikærtemel, kan man evt. smage til med salt og peber inden det tilsættes.

Lad blandingen stå på køl i minimum en halv time. Herefter formes quinoalingerne som små runde falafler og steges ved høj varme på en pande med en god del olie. Server de varme quinoalinger som en del af en buffet eller sammen med en salt og tilbehør.



Grønskolling
– en moderne vegansk kogebog

I *Grønskolling* kan man få masser af inspiration til både hverdagsmad og gæstemad uden besværlige ingredienser.

Af Mette Kure Hansen

»Jeg er vokset op i et hjem med masser af grøntsager. Min far er nemlig en fantastisk selvlært kok. Han lærte mig at lave ting fra bunden og værdsætte mad af god kvalitet.«

Sådan starter Johanne Mosgaard de indledende ord om motivationen bag hendes kogebog. »Grønskolling« er den første veganerkogebog af den moderne slags på dansk. Der findes allerede en række vegetariske kogebøger på det danske bogmarked, og der er tidligere i 1980'erne skrevet knapt så inspirerende veganske kogebøger. »Grønskolling« skiller sig ud ved at være både moderne og vegansk.

Bogen indeholder 70 veganske retter, der alle har billeder til.

Johanne Mosgaard er amatør i et køkken, men en meget kreativ og dygtig én af slagsen, der er lært godt op hjemmefra. Bogen er inddelt i madtemaer og blandet med nogle sider om ernæring og proteinkilder.

Den første opskrift jeg lavede var »Karrysuppe med kokosmælk og gule ærter«. Jeg elsker flækærter, så da jeg så, at Johanne havde medtaget en opskrift med flækærter, så måtte jeg straks lave den. Udover at suppen havde en indbydende gul farve, så smagte den dejligt med kokosmælk i og er et godt bud på en sund, nem, billig og lækker hverdagsret.

Jeg skulle have gæster ugen efter og tænkte, at gæsterne skulle have noget vegansk. Når man får kødspisere til middag, så skal maden altid lige kunne lidt ekstra for at imponere - sådan har jeg det ihvertfald ofte. Jeg valgte derfor at lave »Veggieburger med Linsebøf«. I opskriften til de »Luftige burgerboller« kunne jeg virkelig mærke, at Johanne har sans for det perfekte. Hun foreslår, at man vejer dejen til bollerne af på køkkenvægten med et stykke bagepapir under. Således bliver bollerne lige store. Det smarte fif havde jeg aldrig tænkt over, og resultatet blev snorlige burgerboller! Til at holde burgerne sammen ledte jeg forgæves efter de flotte træspyd, som Johanne brugte på billedet, så jeg nøjedes med træ-grillspyd fra Irma. Resultatet blev flotte ens og indbydende burgere. Mine veninder tog en masse billeder af dem med telefonen, og hver eneste af dem blev spist, så det måtte være et godt tegn. Til kaffen serverede jeg »Chokoladebrownies«. Det interessante ved denne opskrift er, at der skal silketofu i. »Silketofu er perfekt til at give brownies den helt rigtige fudgy konsistens«, skriver Johanne til opskriften. Jeg brugte Irmas espresso-chokolade, som gav brownien en smag af kaffe, hvilket var rigtig lækkert, som et lille twist.

Bogen er hard-copy, hvilket jeg sætter stor pris på, da bogen derfor bliver liggende på bordet uden at klappe sammen.
Alle opskrifterne har en lille kommentar fra forfatteren. Enten et tip, et serveringsforslag eller blot en anekdote, om hvor inspirationen til opskriften stammer fra, hvilket jeg synes personliggør opskrifterne på en fin måde.

Karrysuppe med kokosmælk og gule ærter



Vi må endelig ikke glemme de gule ærter! Det er Nordens bælgfrugt og kan dyrkes lokalt. Den har et højt indhold af protein og kostfibre, der giver en smuk, cremet gul suppe.

Forfatter:
Johanne Mosgaard
Sidetal: 185
Pris: Kr. 199,-
Købes på: **englerod.com**

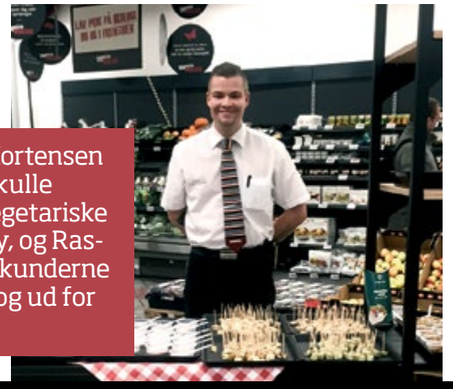


Grøn mad på prøve

Salgsassistent Rasmus Riis Mortensen gik den grønne vej, da han skulle til fagprøve. Der manglede vegetariske produkter i Kvickly i Brøndby, og Rasmus valgte at undersøge, om kunderne manglede dem. Vegetaren tog ud for at høre om folks reaktioner..



Af Dennis Baggers Laursen



Kvickly i Brøndby har siden uge 36 ført et stort udvalg af vegetariske og veganske varer, bl.a. sojayoghurt, tofu, Wheaty-produkter, pålæg og lignende.

Hvorfor valgte du at skrive om vegetarisme i din fagprøve?
I COOP har vi meget på fokus på mad i forhold til vores madmanifest »Sammen om Bedre Mad«. På baggrund af dette sagde min chef Jonas til os:

»Tag et kig rundt i butikken, og se om vi mangler noget«.

Jeg syntes, at der manglede vegetariske produkter. Der var nogle enkelte postejer fra Nutana. Men der måtte være nogen andre, og mere spændende vegetarprodukter derude, tænkte jeg. Derfor valgte jeg at skrive om vegetarisme.

Så jeg gik i gang med at søge på Google, og jeg fandt frem til Solhjulet. Her bestilte jeg en masse vegetariske produkter hjem, og fik dem implementeret i butikken, som led i min fagprøve.

Jeg syntes også, at vegetarisme som emne er vigtigt. Ingen andre havde taget det i sin fagprøve før. Det undrer mig, at der ikke har været mere fokus på det. Det påvirkede også mit valg.

Mit formål er at trække flere vegetarer og veganere til samt sætte mere fokus på vegetarisme.

Hvordan er de vegetariske produkter blevet modtaget af kunderne?
Overraskende godt!
Der er kommet mange efterspørgsler på andre produkter. Så jeg har tænkt mig at sætte en postkasse op, hvor folk kan komme med forslag og ønsker til nye produkter, ideer med mere.
Når man sætter fokus på noget, der mangler, og hvor der er en overset efterspørgsel, så kommer der god respons. Man har ikke før set, at der har været denne efterspørgsel af vegetariske produkter her i Brøndby. Folk har været nødt til at tage ind til København for at få dem.

Hvordan har produkterne solgt?
Vi plejer at bruge indekstal for at måle salg. Men disse kan vi kun bruge på varer, der har været i sortimentet i et helt år. Da vi kun har ført produkterne i tre uger, er det svært at sige noget om salget af disse. I øjeblikket ligger indekstallet på omkring 1400.

Men vi kan måle på andre måder, såsom omsætning pr. 1000 kunder. For hver gang der har været 1000 kunder igennem butikken, har vi i uge 38 solgt for 397 kr., eller 140 varer. Og tallet er kun stigende!

Så produkterne vil være i butikken permanent?
Ja! Det har både varehuschefen og souschefen lovet.
Vi har sågar planer om at udvide sortimentet med en større køler. Og der vil også komme et gulvklæb, der vil vise hen til montren med en stor pil.

Rasmus er ny-udlært salgsassistent fra Kvickly i Brøndby, og har skrevet fagprøve om vegetarisme og vegetariske produkter i detailhandlen.

Rasmus er 20 år og bor i Albertslund. Han har taget sin uddannelse som en mesterlære, der er et 4-årigt forløb med HG på de første 2 år, som man får mens man arbejder. De sidste 2 år foregik på COOP's egen skole på Selandia - Hotel og Restaurantskolen i Valby.

Hvilken respons har du fået fra kunderne?
Kongerespons!
Ingen sure miner. Folk kunne rigtig godt lide produkterne.
Jeg har også fået en masse positiv respons på diverse vegetarsider på Facebook, og tak, fordi jeg har sat fokus på området.
I butikken så jeg blandt andet en mor, der var ude at handle med sin søn, der kom hen og smagte produkterne. Da hun smagte dem, gik hun og sønnen hen til montren, og moderen spurgte sønnen, om han havde lyst til noget af det vegetariske pålæg til madpakken.

Var der mange vegetarere/veganere blandt dem du mødte?
Ja, efter jeg annoncerede for produkterne. Men ikke før. Nok fordi der ikke var nok fokus.

Hvilke produkter kan kunderne bedst lide?
Soja yoghurt og Fitness-burgerne har solgt mest. Pålægget og Wheaty produkterne har også solgt en god del. Ellers har produkterne ligget nogenlunde jævnt i forhold til hinanden.

Hvilke typer kunder er generelt de mest positive?
Alle!

Så mænd er ikke mindre positive end kvinder, ældre ikke mindre positive end unge?
Nej. Alle var lige positive.

Interviewet er gennemført *før* Rasmus var oppe til sin fagprøve. Den 4. november var Rasmus oppe til eksamen og fik et 12-tal, og det ønsker Vegetaren stort tillykke med

DVF Nytårsfrokost 2016

TRADITIONEN TRO AFHOLDER DANSK VEGETARFORENING NYTÅRSFROKOST, OG OGSÅ DENNE GANG VIL DER VÆRE SPÆKKET MED LÆKKER MAD OG GOD UNDERHOLDNING.

DET SKER LØRDAG DEN 30. JANUAR KL. 12.00-17.00 PÅ RESTAURANT CASSIOPEIA, GAMMEL KONGEVEJ 10, 1610 KØBENHAVN V.

MENUEN ER VEGANSK, 75% ØKOLOGISK OG BESTÅR AF:

-FORRET:
GRØNTSAGSRULLER MED TOFU, KRYDDERURTER, SPRØD SALAT OG MISODRESSING.

-HOVEDRET:
BAGT TOMATRISOTTO MED SAUTEREDE SVAMPE, GRILLEDE GRØNTSAGER OG RUCCOLAPESTO MED MANDLER.

-DESSERT:
CHOKOLADEKAGE MED HINDBÆRPOCHERET PÆRE, STJERNEANIS OG BROMBÆRGRANITE.

INKLUDERET I PRISEN ER MAD, KAFFE, THE OG ISVAND. ØVRIGE DRIKKEVARER ER FOR EGEN REGNING.

PROGRAM:
VELKOMST V/ FORMAND JACOB KAAE ANDERSEN
FOREDRAG/STAND-UP/ KOMIKER OG POLITIKER, ANDERS STJERNHOLM
PIANO V/ ALEXANDAR HJORT

DETTE ARRANGEMENT ER FOR DVF-MEDLEMMER, DOG MED MULIGHED FOR AT TAGE EN LEDSAGER MED.

BILLETPRIS PER PERSON:
299 KR. FOR MEDLEMMER. HUSK AT SKRIVE MEDLEMSNUMMER VED KØB AF BILLET.
299 KR. FOR MEDLEMMERS LEDSAGER (MAX. EN LEDSAGER PER MEDLEM).
HUSK AT SKRIVE MEDLEMSNUMMER VED KØB AF BILLET.
549 KR. FOR IKKE-MEDLEMMER, DER SAMTIDIG VIL MELDE SIG IND FOR 2016 (VÆRDI: 250 KR.).

TILMELDING SKER PÅ DENNE SIDE:
BUTIK.VEGETARFORENING.DK/BEGIVENHED/NYTAARSFROKOST-2016/

VI GLÆDER OS TIL AT SE JER!
AKTIVITETSUDVALGET, DVF



DVF i medierne

DVF har fået stor medieeksponering i lokale medier i forbindelse med foreningens skoleprojekt. Formand Jacob Kaae Andersen forklarede i Ikast Folkeblad nærmere om projektet: »Formålet med projektet er at give eleverne en kritisk indsigt i vores fødevareforbrug, og hvilke konsekvenser det har for vores miljø. Vores forbrug af animalske produkter (kød, æg, ost og mælkeprodukter) spiller nemlig en stor rolle, når vi snakker om et bæredygtigt miljø og klimaforandringer".

Under overskriften "Mælk er passé" kommenterede Jacob Kaae Andersen på et læserbrev fra næstformand i Arla, Jan Nørgaard, i Jyllands-Posten. Jan Nørgaard mente, at mælken var blevet for billig. Forbruget af mælk er raslet ned fra 160 liter om året per person i 1970 til kun 90 liter i dag, og dette mente formand Jacob Kaae Andersen, at Arla måtte tage bestik af og foreslog Arla at skrue produktionen væsentligt ned og samtidigt skrue markant op for dyrevelfærden, for som formanden skrev: "Rigtig mange fravælger desuden komælken, fordi de ikke vil støtte en industri, der adskiller koen fra sin kalv kun 12 timer efter fødslen."

Dansk Vegetarforening har i de sidste par måneder fået mange henvendelser fra radiostationer. Således var DVFs formand i Radio24syv, hvor emnet var, om man skulle tage hensyn til veganske børn, der ikke vil drikke mælk. Sagen er, at nogle daginstitutioner kræver en lægeerklæring, hvis børn skal fritages for mælk. Formand Jacob Kaae Andersen forklarede i radioen, at det er DVFs holdning, at det er op til børnenes forældre at bestemme, om deres børn skal drikke mælk eller ej. Samtidigt fik formanden pointeret, at det er urimeligt, at nogle institutioner med madordninger ikke tilbyder vegetarmad til børnene.

"Hvad skal jeg spise til frokost?", "Må jeg give mit barn vegetarmad?". De spørgsmål og mange andre fik lytterne af P4 mulighed for at stille formand Jacob Kaae Andersen, da han stillede op til interview. Derudover fik radiolytterne mulighed for at høre om formandens egen vej fra kødspiser til vegetar.



Medlemsfordele

Dansk Vegetarforening samarbejder med en række restauranter og andre virksomheder om medlemsfordele særligt for Dansk Vegetarforenings medlemmer.

NYHED!



10% rabat for DVF-medlemmer hos den nyåbnede økologiske sandwich café Sproutz i Køge. Sproutz sælger økologisk friskpresset juice, og der er to lækre veganske sandwich på menukortet. Den ene med vegansk delle og den anden med vegansk salami! Brødet er fra den kendte gode bager »Vores Brød« i Valby, og så dyrker de selv deres spirer."

Sproutz, Vestergade 16, 4600 Køge

NYHED!



10% hos hyggelige café Kaf
Hyggelige Café Kaf er 100% vegetarisk med mange veganske muligheder og har sølvmærket i økologi. Morgenmaden serveres hver dag fra kl 8 på hverdage med blandt andet soja-yoghurt, mysli, hjemmebagt bolle og velbrygget latte med sojamælk. Til frokost fås lækre sandwiches. Perfekt sted til at sidde med den bærbare computer eller studiegruppen eller til blot at nyde en kop kaffe i eftermiddagssolen.

Café Kaf, Birkegade 10, 2200 Kbh N

Som medlem af DVF kan du få mange gode rabatter hos følgende samarbejdspartnere
- læs mere om Medlemsfordele på www.vegetarforening.dk

Opslagstavle

Ny spiseklub på Københavns Vestegn

Vi mødes den næstsidste fredag i måneden.
Første gang er i januar 2016.
Formålet med spiseklubben er, udover hygge og samvær, at skabe et vegetarisk fællesskab på Københavns Vestegn, hvilket hidtil har manglet. Målgruppen er vegetarer bosat på Københavns Vestegn, men *alle* er velkommen. Vi starter med at mødes på nogen spisesteder, og hvis der er stemning for det, udvide konceptet ved at leje et lokale i et kulturhus eller lignende, og spise medbragte retter.

Fredag den 22. januar 2016 kl. 17:00 spiser vi hos Red & Yellow i Rødovre Centrum, 2610 Rødovre. Vi mødes foran restauranten ved Rotunden i stueetagen
Fredag den 19. februar 2016 kl. 17:00 spiser vi i Staderne i City 2, 2630 Taastrup. Vi mødes foran Staderne.

Begge steder er der mulighed for vegansk mad

Kontakt og tilmelding (senest tre dage før) på E-mail **dennis@vegetarforening.dk** eller tlf.nr. **24 63 83 32**

Ny Spiseklub 40+ i Aarhus!

DVF's spiseklub 40+Østjylland/Århus.
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/**

DVF på YouTube

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

DVF-Vegetarisk/Vegansk Spiseklub 40+ i København

DVF-vegetarisk/vegansk Spiseklub 40+
Vi mødes den anden tirsdag i hver måned. Fremover kan du få info om hvor vi holder spiseklubben på nedenstående oplysninger. På DVF-hjemmesides kalender vil jeg poste sted og klokkeslæt.

Tilmelding to dage før til **debbie@vegetarforening.dk** eller sms til mobil 21954839, hvor du ligeledes kan få oplysninger om sted, klokkeslæt og dato.

Meld dig gerne ind i Facebookgruppen DVF-vegetarisk/vegansk Spiseklub 40+, hvor du ligeledes kan tilmelde dig.
facebook.com/events/517242108349129/?ref=22

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 / Birthejuel@hotmail.com**, eller Lis Steincke **40413014** – så får du nærmere oplysninger om dag, sted og vejbeskrivelse.

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/

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.com

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

Nye medlemskort

Mangler du vores 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 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 arrangementer i kalenderen på DVF hjemmeside **www.danskvegetarforening.dk** eller DVF- Facebook: **facebook.com/pages/Dansk-vegetarforening-DVF/**, ligeså snart vi har fået foredragsholder og emnet på plads.

Hold øje med kalenderen
på **www.vegetarforening.dk** og på **DVF-Facebook**.

Spiseklub i Esbjerg:

Velkommen i Esbjergs grønne spiseklub "Grønt På Gaflen", 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/groups/154518408076782/?fref=ts.** Kostpris ca. 50-80 kr. Kontakt Nønne Lønne på Tlf. **22169693** el. **nlv@live.dk**



KØDFRIT OG SMAGFULDT OGSÅ NÅR TIDEN ER KNAP

Daloon giver dig flere spændende smagsoplevelser, når det skal være kødfrit, nemt og af god kvalitet.

Croquetterne kan bruges med tilbehør eller som tilbehør, til frokosten eller aftensmaden, og de skal blot 17 minutter i ovn. Vælg den runde og fyldige med spinat og friskost eller den krydrede med ris og tikka masala.

Meatfree bøfferne er et hit til burgere og andre lækre retter til frokost og middag. Her har du to, nemme muligheder direkte fra fryseren og i ovnen: De let spicy Nacho bøffer og de velsmagende Grøntsagsbøffer.

Du kan finde Daloon MeatFree i Meny, Kvickly, Superbrugsen og udvalgte Fakta butikker og Daloon Croquette finder du i udvalgte Kvickly og Superbrugen butikker.



Besøg os på Meatfree.dk eller facebook for yderligere information og inspiratiion. facebook.com/daloonas