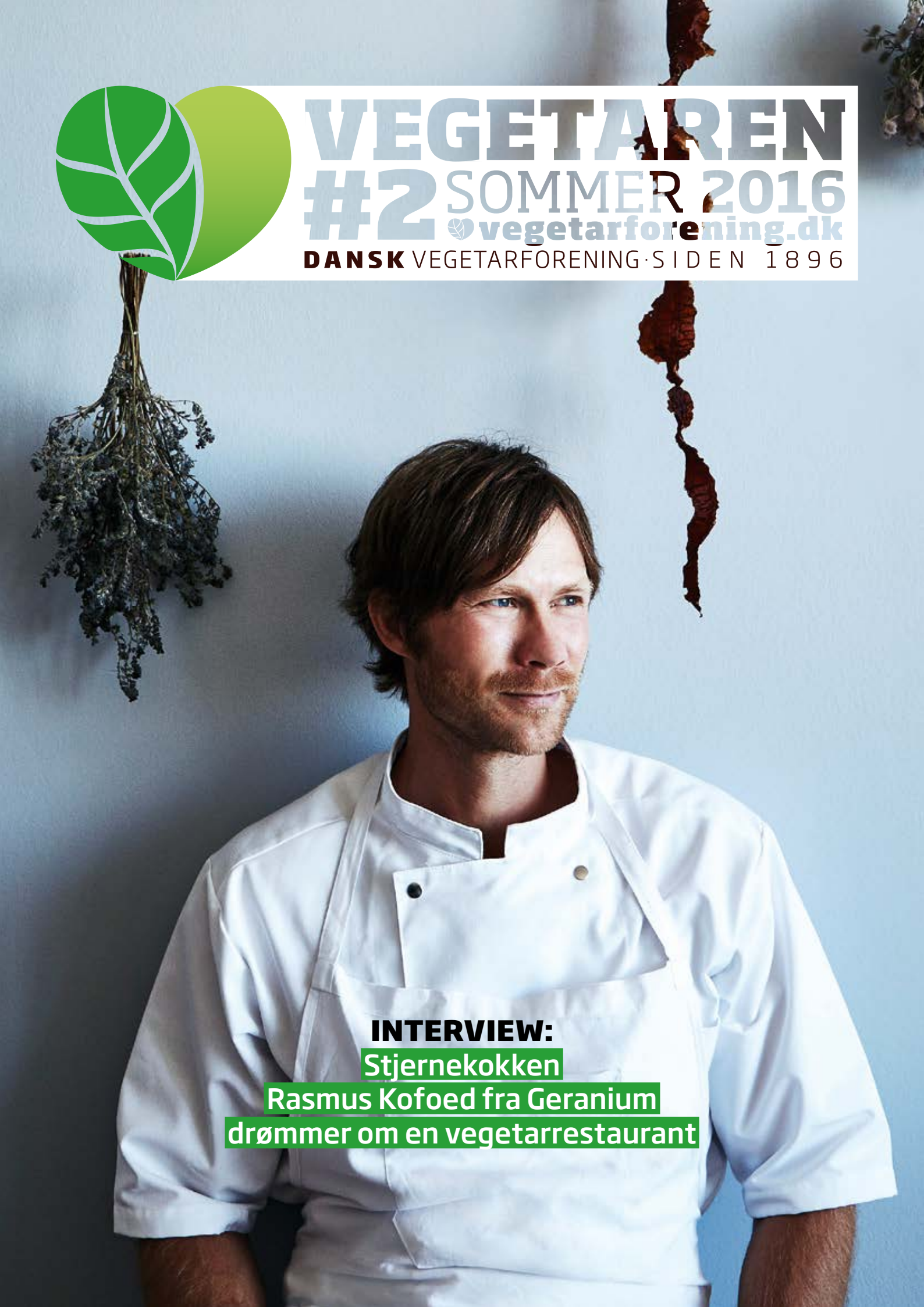


VEGETAREN

#2 SOMMER 2016
vegetarforening.dk
DANSK VEGETARFORENING · SIDEN 1896

INTERVIEW:
Stjernekokken
Rasmus Kofoed fra Geranium
drømmer om en vegetarrestaurant







VEGETAREN
Indhold

3 Leder
4 Interview: Rasmus Kofoed fra Geranium
8 DVF på konference med etisk råd
10 Boganmeldelse: Vegansk Velvære
12 Debat: En grøn nugget?
14 Forsøgsdyr - det glemte offer
16 Sommerfest i DVF
17 Vild mad: Spis dig mæt direkte fra naturen
18 DVF's skoleprojekt - erfaringer og tanker
20 Kort og grønt
22 Interview: MGP-stjernen Søren Bregendal
26 Sundhedssiderne: Mælk og ernæring
28 Opskrifter: Den lækre alsidige kartoffel
30 DVF i medierne
31 Medlemsfordele
32 Boganmeldelse: Kinastudiet - nu oversat til dansk
34 Opslagstavlen

VEGETAREN udkommer
3 gange årligt og udgives af:

Dansk Vegetarforening
Nørrebrogade 20, 1. Sal
2200 København N
51 91 89 78
kontakt@vegetarforening.dk
vegetarforening.dk
Facebook: vegetarforening.dk/fb

Redaktør: Kenneth Ibsen
Redaktionssekretær:
Nanna Thorin
Kontakt:
redaktion@vegetarforening.dk
Korrekturlæsere:
Mie Nordly, Jonas Pedersen, Henrik Hedegaard, Camilla Olesen & Mie Gundertofte Vestergaard

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

Repro og tryk:
Rosendahls Mediaservice

Oplag: 2200 ekspl. Bladet trykkes på klorfrit papir fra skove hvor træerne genplantes

DEADLINE NÆSTE NR. 01.10.16

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 Merkur Andelskasse 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

DANSK VEGETARFORENING (DVF)
er stiftet i 1896 og drives på idealistisk og primært 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 Europæisk 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.

ISSN: 1397-7989



Coverfoto:
Claes Bech-Poulsen


Af Jacob Kaae Andersen
Bestyrelsesformand for DVF

Kære Læser

I april og månederne efter har der i de danske medier været stor opmærksomhed på Etisk Råds forslag om klimaafgift på oksekød. Etisk Råds anbefalinger blev formelt fremlagt på Christiansborg d. 3. maj og krydret med taler af klimaminister Lars Christian Lilleholt, stjernekokken Christian Puglisi og professor i bioetik Mickey Gjerris, for at nævne nogle få. Undertegnede og praktikant Rikke Hornbæk Mikuta var med til konferencen og den efterfølgende debat, hvilket du kan læse mere om på side 8.

I Dansk Vegetarforening (DVF) støtter vi fuldt ud afgifter på alle animalske produkter, og som en start kunne en afgift på oksekød være ønskværdig. Det er glædeligt at se Etisk Råd indtage en ny banebrydende rolle, hvor rådet indtager markante standpunkter og dermed skaber både debat og udviser rettidig omhu i forhold til klimaforandringer. Etisk Råd fik på selve konferencen, men også i medierne, mange tæsk for sine nye anbefalinger. I DVF valgte vi derfor at bakke offentligt op om Etisk Råds nye anbefalinger ved at indsende læserbreve til både Jyllands Posten og Politiken. Begge læserbreve kom i trykken, se nærmere i dette blad side 30.

Det er et gammelt princip i Danmark, at "forureneren betaler". Vi har således afgifter på eksempelvis benzin. Da produktionen af oksekød er en markant kilde til drivhusgasser, er det indlysende, at der også bør være en miljøafgift på de røde bøffer.

Men selv om vi i DVF støtter en oksekødsafgift, så mener vi ikke, at dette bør være det første værktøj, man hiver op af skuffen. Først og fremmest skal der mere oplysning til, især rettet mod dagens ungdom. DVF har derfor, via vores skoleprojekt, til dags dato sendt unge vegetarer og veganere ud til 6.000 folkeskoleelever fordelt på 250 skoleklasser over hele landet. Her har vore unge ambassadører holdt workshops for eleverne om miljøomkostningerne ved produktion af kød. Dette har sået mange livskraftige frø i de unge mennesker, og vi får løbende positive tilbagemeldinger. Du kan læse mere om vores skoleprojekt på side 18 i dette blad. Selv om vi når mange unge med vores budskab, så når vi ikke alle. Vi arbejder derfor hårdt på at skaffe yderlig finansiering, så vores skoleprojekt kan udbygges. Et nyt redskab er, at vi er begyndt at holde samtaler med politikere på Christiansborg om muligheden for fast støtte. I den forbindelse vil vi opfordre jer, der har kontakt til politikere, at udøve indflydelse på disse, så vi en dag forhåbentligt kan nå alle unge med det vigtige budskab.

Udover mere oplysning ser vi også et behov for at indføre kødfrie dage i offentlige institutioner. Dette er allerede sket i eksempelvis det norske forsvar og i flere kommuner i Sverige. Ved at blive præsenteret for vegetarmad på arbejdspladsen kan folk opleve, at vegetarmad både smager godt og er mættende, hvorefter det kan tænkes, at de fortsætter med at bruge den gode inspiration hjemme. Endvidere er der behov for at sænke momsen på frugt og grønt, så det kan blive billigere at spise vegetarmad. Disse forslag argumenterer vi jævnligt for i debatindlæg i aviserne, og ved uddeling af vores foldere, hvor vi udover at oplyse om kødproduktionens rolle som stor forurener også gør opmærksom på de sølle skæbner, som vi i massivt omfang påtvinger vores landbrugsdyr.

Sidst i april holdt vi i DVF generalforsamling. I den forbindelse skal der lyde en stor tak til de afgående bestyrelsesmedlemmer Mette Kure Hansen, Joachim Robert og Nanna Thorin samt et stort varmt velkommen til Dennis Baggers Laursen, Jonas Pedersen og Mette Johansen, der er trådt ind i bestyrelsen.

Jacob K Andersen

Jacob K Andersen



En tidslomme for dine sanser

Et smukt måltid behøver ikke være specielt fint, mener stjernekokken Rasmus Kofoed. I hans køkken spiller grøntsagerne en hovedrolle, for de er med til at sikre os en fremtid.



Af journalist Karin Elrød

Foto: Claes Bech-Poulsen. Privatfoto af Kamille.

Geranium, Østerbro, København.
Det er lørdag formiddag, og staben er stilfærdigt i gang med at dække op i det store, stilfulde rum. Fra tårnet er der udsigt over Parkens baner og grønne trætoppe helt til Dyrehavsbakken og Øresund.

Rasmus Kofoed nærmer sig i sit hvide arbejdstøj. Kokkehuen glimrer ved sit fravær. Han skænker kaffe og vand fra bakken, inden han slår sig ned i loungestolen. En dag vil han åbne en vegetarrestaurant. Men ikke lige nu. For nu er han optaget af familien – og af dét her, siger han og favner rummet med armene.

Geraniums *chef* er berømt og har travlt. Restauranten er booket lang tid frem. Som alverden ved, blev den tildelt tre stjerner i Guide Michelin 2016. Årene forinden havde Kofoed som den eneste scoret alle tre Bocuse-statuetter ved VM. Køkkenkongen fra Lyon poserer fornemt i en glasmontre: Bronze, Sølv, Guld.

Smag nu på det

Trods opvæksten hos sin kokkererende vegetarmor og ægte begejstring for det grønne køkken, kalder Kofoed sig ikke vegetar.

”For i min verden spiser en vegetar hverken kød eller fisk. I en restaurant er det vigtigt at adskille begreberne. Mange gæster har restriktioner pga. allergi eller kure – men de kan godt lave lidt om på det. Én siger fx, at han er vegetar; men så hører han lidt om kyllingen og vil gerne have den. En anden har måske haft en uheldig oplevelse med en østers i sin barndom. Jeg prøver at få dem til at smage alligevel. Sådan som jeg også gør med mine børn: Smag nu på det – og hvis ikke I kan li’ det, er det fint nok! Så laver jeg bare noget andet til jer.”

Hvad er der på menuen for vegetarer?
”Vi har én menu, som viser vores verden bedst; men den er selvfølgelig fleksibel efter gæsternes behov. Vi har altid en vegetarmenu og laver også gerne en særlig menu til veganere. Ikke bare fordi jeg selv værdsætter at arbejde med grøntsager; men også fordi det er vigtigt at give noget mere end blot elementer, som man piller fra kødretten og kalder en vegetarret. Mange af mine retter er i forvejen meget grøntsagsbaserede, men der skal også være selvstændige retter skabt med en tanke.”

Tænker du på, at også veganerne skal have proteiner?
”Jeg tænker ikke i kost eller ernæring, men på hvad jeg selv ville spise. Geranium er lidt en tidslomme, hvor du kan flygte fra de stramme regler, som mange mennesker giver sig selv i form af diæter og kure og kostplaner, de skal overholde i hverdagen. Her må man godt drømme sig væk og komme i kontakt med sine sanser. Dufte og smage. Drikke et glas vin eller de særlige juicer, som er skabt til retterne.”



For meget kød gør dig tung og døsig, hvorimod grønt gør dig mæt på en anden måde, hvor du kan mærke din krop, styre dine tanker og bevægelser bedre.

Grøn mangfoldighed

Fordi Rasmus har fået så mange grøntsager som barn, *og* "mælkebøtter og alt muligt", er han mindre kræsen og mere modtagelig over for mangfoldigheden, mener han.
"Gulerødder, rødbede, jordskokker, blomkål, saftig agurk – der er meget stor forskel både i smagen og strukturen, som man ikke finder på samme måde i kød. Med bind for øjnene er det svært at smage, om det er okse eller kalv, kylling eller gris, man spiser. Vi danskere spiser for store mængder kød i forhold til, hvad vi har behov for – Danmark er et af de lande i verden, der har det største kødforbrug. Der er ingen grund til, at folk skal spise så meget kød, når vi skal værne om fremtiden. Selv tror jeg også, at man bliver et mere harmonisk menneske af at spise mere grønt. For meget kød gør dig tung og døsig, hvorimod grønt gør dig mæt på en anden måde, hvor du kan mærke din krop, styre dine tanker og bevægelser bedre. Derfor lever vi også stort set vegetarisk derhjemme."

Laver du mad, når du har fri?
"Jeg laver rigtig meget mad derhjemme. Tidligere syntes jeg, at jeg skulle holde fri og gik tit ud at spise sammen med min kæreste, Maja. Men da vi fik vores datter, Kamille, vækkede det en naturkraft i mig, der sagde, at nu skulle jeg tage vare på min familie ved at lave sund og nærende mad til dem."

Hvad for noget mad laver du hjemme?
"Det er meget forskelligt. Det kan være helt enkelt som falafel med salat. Vi prøver at undgå gluten og for mange mælkeprodukter. Jeg tror på varieret kost og på, at man skal mærke efter på sin krop. Jeg skal være klar til at være meget på i forhold til at lede mit team, tale med gæster, aflevere børn og tusind andre ting. Hvedebrød med smør og ost til morgenmad giver mig ikke lyst til at møde dagen med åbne arme, men til at hoppe i seng igen. Så i stedet spiser vi fx yoghurt eller glutenfri mysli med soja- eller rismælk og frisk frugt."

Se, far - mad!

Spiser dine børn broccoli og løg?
"Ja! Ikke så meget løg. Men broccoli og blomkål elsker både Kamille på fire år og Karl-Johan på to et halvt. De er åbne og modtagelige og ikke så kræsne. Det er vigtigt for mig at introducere mine børn for naturen, sådan som jeg er blevet det af min mor. Da Kamille var helt lille tog jeg hende med på stranden og plukkede strandplanter og havtorn, som hun bare guffede i sig. *Se far, mad!* sagde hun og proppede et hyben i munden. Så smeltede mit hjerte!"

Har du en yndlingsgrøntsag, der skulle vokse på din øde ø?
"Jeg har mange! Rødbeder fx, som er helt kødfyldte. Man koger dem med skrællen på - de store skal koge længe, måske to en halv time. Så tager man dem bare op og lader dem hvile et par timer, så bevarer de deres smukke farve, når man skærer i dem."





Biodynamisk energi

Laver du mad på Geranium – eller er det kunst?
"Selv om jeg bruger de samme former for råvarer som derhjemme, har jeg en anden tilgang til at skabe en ny ret på Geranium end kun at lave et måltid mad. Jeg lader mig inspirere af mange ting – barndomsminder, naturen og årstidernes skiften. Mødet mellem årstiden og maden på tallerkenen i rummet kan skabe noget særligt. Det er nogle af de energier, man taler om i biodynamikken, som er svære at observere – så er det op til den enkelte at tro på, om der er mere mellem himmel og jord end bare luft.

Min tilgang til en råvare ændrer sig fra år til år. Hver ny sæson er det som at mødes med en god gammel ven, men der er også gået et år siden sidst. Begge har forandret sig, ligesom man udvikler sig som menneske. Små gulerødder. De nye jordskokker. De første spæde porrer. Der er mindre sæsoner i selve sæsonen. De samme planter kan bruges i forskellige stadier, fra skud til knopper til blomst, fx ramsløg eller hyld. Helt nye produkter dukker op. Som da Ask fra *Kiselgården* havde ladet hvidløg spire på sin mark og leverede dem bittesmå og friske, helt hvide, saftige og fine, som vi syltede til en ret. De smagte helt suverænt."

Du har sagt, at du en dag vil åbne en vegetarrestaurant?
"Min kæreste mener, jeg er nødt til at åbne et sted, hvor vi kan komme ud at spise lækker vegetarmad og tage familien med. Et uformelt sted med fantastiske grøntretter baseret på varer fra vores dejlige biodynamiske gårde. Det mangler der også i København, men lige nu er det en fremtidsdrøm."

Hvad skal der stå på menukortet?
"Mange, der laver vegetarisk mad, prøver at efterligne kødretter og kalder resultatet vegetar-det-ene-eller-det-andet. I stedet synes jeg, man skal prøve at gå nye veje med grøntsagerne. Dog vil jeg nævne min egen burger, som jeg laver med en friskbagt bolle, Heinz øko-tomatketchup, mayonnaise rørt med sennep, reven citronskal og masser af friskhakkede krydderurter. En "bøf" baseret på saltbagt selleri, ristede svampe med masser af timian, hvidløg og æg. Dertil masser af frisk salat, syltede agurker, fintskårne løgringe – så savner man ikke noget som helst.

Sådan en burger skal der være i min vegetarrestaurant; men det skal ikke være *comfort food* det hele. Bare simple, gode retter som fx ovnstegte jordskokker med hasselnøddeolie og syltede ramsløg og fintsnittede æbler. Eller hele knoldselleri bagt med salt, med brunet smør eller olivenolie over og lidt salt."

Hvad er det bedste måltid, du har smagt?
"Jeg føler mig meget privilegeret og har rejst og spist rigtig mange fine steder. Fx en middag på Versailles slottet med fantastiske kokke, og på elBulli – hvor jeg fik ølgelé, som til min undren ikke smeltede på den varme tallerken, fordi den var stivnet med agar agar. Men der har også været mange mere simple måltider med familien på Samsø med asparges, kartofler, vilde urter og bær. Det behøver ikke at være specielt fint for at være et smukt måltid." ■

Etisk Råd kaster bolden op:

"Lad os som nation forholde os til, at fødevarer bidrager til klimaforandringer"



af: Rikke Hornbæk Mikuta, praktikant DVF

I anledning af Etisk Råds udgivelse af rapporten "Etisk forbrug af klimabelastende fødevarer" blev DVF inviteret med til konferencen på Christiansborg d. 3. maj. Her blev rådets rapport om fødevarers klimamæssige betydning debatteret af forskellige kommentatorer og interessenter.

Etisk Råd har skabt røre i andedammen – både blandt de danske borgere, i industrien og blandt politikere og eksperter. Budskabet i den nyudgivne rapport er klart: Vi er som forbrugere og borgere etisk forpligtet til at reducere vores kødforbrug. Præmissen bag denne udtalelse er en accept af, at klimaforandringer er menneskeskabte, og at fødevareproduktionen står for en betydelig del af den globale udledning af drivhusgasser – 19-29 % for at være præcis, hvoraf kødkvæg bidrager med de 10 %.

Vi bør ændre vores kostvaner

Med debatten lægger Etisk Råd op til, at tiden i høj grad er inde til at debattere, hvad vi *bør* gøre og ikke bare lade de menneskeskabte klimaforandringer fortsætte. Det er på tide, at vi handler på fællesskabets vegne, og politikerne skal turde blande sig i, hvordan danskerne forbruger fødevarer, og hvilke værdier, vi bør leve efter. Etisk Råd vurderer, at problemerne med klima- og miljøforandringerne er så store, at det er samfundets ansvar at skabe rammerne for, at vi i vores fødevarevalg ikke skader andre mennesker og naturen. Derfor er det et klart forbrugsmæssigt ansvar at reducere indtaget af kød.

Debat

– vi skal tage højde for kompleksiteten af problemet

Den 3. maj var derfor dagen, hvor forskellige kommentatorer, interessenter og Etisk Råd mødtes for at debattere forslaget om at indføre en klimaafgift på forbrug af oksekød. Jacob Kaae Andersen, formand for DVF, og jeg deltog i denne anledning, og vi var fra start af positivt stemte for forslaget. Det var dog med visse forbehold, da DVF helst ser en sådan afgift kombineret med lavere priser på klimavenlige fødevarer og et afgiftssystem, som også tager højde for andre typer animalske produkter end oksekød.

En bred skare

Af de inviterede kommentatorer var bl.a. Forbrugerrådet Tænk, Anima, Coop, Kødfri Mandag, DTU, Økologisk Landsforening, forskellige eksperter på miljø- og økonomiområdet samt organisationer, der repræsenterede landbrugserhvervet såsom Landbrug & Fødevarer og Arla. Banen var derfor kridtet op til nogle interessante pointer, men også uenigheder.

Jeg blev positivt overrasket. Der var en bred enighed om, at en form for politisk regulering skal til, og at vi er nødt til at forholde os til, at kødproduktion er en stor klimabelastning. Der er nogle samfundsmæssige omkostninger og eksternaliteter ved kødproduktion, som er nødt til at medregnes i prisen af disse fødevarer – hvad enten man som Landbrug og Fødevarer kun er tilhænger af teknologiske løsninger og effektivisering eller som her i DVF, hvor vi også gerne vil motivere og inspirere til en helt ny adfærd og kultur, hvor grøntsager er i centrum af tallerkenen. Dette var der heldigvis mange af de andre interessenter, der også lagde vægt på; vi er simpelthen nødt til at skære ned på kødforbruget – både af oksekød, svin og andre dyr.

En helhedspakke

Afgiften blev af nogle taget imod med åbne arme, af visse mest som et klap på skulderen, mens andre aktører vendte







ryggen til. Men forslaget fik salen til at tænke over: *"Hvad gør vi så i virkeligheden, når vi **bør** gøre noget?"* En målrettet indsats kræver en kompleks og mangesidet løsning – vi skal have danskerne til at *ville* leve mere klimavenligt, vi skal rette indsatsen mod alle kilder til udledningen af drivhusgasser i fødevareproduktionen, og vi skal snakke om problemerne med et sprog, som alle kan forstå, og som gør det gennemsigtigt og let for forbrugerne at leve klimavenligt.

Motivation og lyst skal hjælpes på vej

Den administrerende direktør i tænketanken Mandag Morgen, Erik Rasmussen, sluttede dagen af med en bemærkning, som jeg synes er værd at dvæle ved: "Danmark skal have modet til at gå foran, og vi skal bruge vores sprog og kommunikationsevner til at oplyse borgerne om, hvad det handler om." Oplysning er vejen frem for at få lysten til at drive værket, men vi bør også bruge mere omkostningsdrevne instrumenter som fx et afgiftssystem, som sørger for, at klimaregningen bliver betalt af de ansvarlige udledere – lad det være forbrugerne, producenterne eller andre mellemled. Jeg gik fra debatten fortrøstningsfuld. Selvom en konkret løsning eller et tiltag på problemet kan virke fjern, så har Etisk Råd ridset i lakken og åbnet debatten. Det er klart for alle aktører, at det vi spiser, har vidtrækkende konsekvenser for den jord, fremtidens generationer af levende væsener skal leve på, og vi er *nødt* til at få gang i debatten om, hvad vi gør ved det. ■

Retterne er nemme at gå til og indeholder ingredienser, der er til at skaffe i almindelige supermarkeder. På denne måde bliver det nemt for dig at vælge grønt. Også i en travl hverdag.



Vegansk Velvære
- hverdagsmad til hele familien

Af Jacob Kaae Andersen

Dette kan man læse på bagsiden af kogebogen *Vegansk Velvære*, som er skrevet af hobby-kokken Mia Sommer. Det må siges at være en meget rammende beskrivelse af bogen. Bogen er trykt som hardcopy, dvs. at ydersiderne er i massivt karton, der sammen med den sorte baggrund og de flotte fotos på forsiden, giver en rustik oplevelse. Bogen indeholder 119 opskrifter, og er således en tyk bog, der vejer godt, når man holder den i hånden.

Da jeg åbner *Vegansk Velvære* og bladrer, støder jeg på et afsnit, der handler om Mia selv. Her fortæller Mia om baggrunden for sit kostvalg, og man kan blandt andet læse, at Mia har fået mere energi som veganer:

"Personligt oplever jeg at have et rigtigt godt helbred og masser af energi, og jeg oplever en meget større madglæde, efter jeg er blevet veganer"

Det må siges, at Mia får givet et godt indtryk i dette lille afsnit, og jeg får lyst til at læse videre. Det næste afsnit handler om basisvarer i Mias køkken, der består af bælgfrugter, kornprodukter og frugt og grønt. Mia er som så mange andre veganere og vegetarer tilhænger af økologi. I bogen finder man også et afsnit, der ikke er skrevet af Mia, men af klinisk diætist, Maria Felding, der skriver sundhedssiderne her i *Vegetaren*. Man kan ikke undgå at blive glad, når man læser noget, som Maria Felding har skrevet. Fagligheden stråler ud af afsnittet om vegansk ernæring. Personligt er jeg glad for den grundige gennemgang af B12, som desværre ret mange veganere og vegetarer mangler.

Som beskrevet består kogebogen af hele 119 opskrifter, hvor alle har et tilhørende billede. Personligt har jeg det bedst, når der følger et billede med til en opskrift, da man så lettere kan fornemme, om den pågældende ret er noget, som man vil synes er lækkert.

Citatet fra bagsiden af kogebogen er endvidere meget rammende, når det gælder ingredienserne. Der indgår ikke sort salt, gærflager eller andre særprægede ingredienser, som man ikke kan finde i sit normale supermarked eller grønthandler.

For at teste kogebogen har jeg allieret mig med min far. En dejlig solrig dag sætter jeg således kursen mod mine forældres hus. Vi bliver enige om at lave to opskrifter. Valget falder på en ret, som ingen af os har smagt før; *Kikærteomelet* og derudover en klassiker i det vegetariske køkken, nemlig Dahl. Vi går i gang i køkkenet. Vi havde planlagt at spise kl. seks, men allerede halv seks er vi færdige, så vi blev nødt til at hente min mor ind fra haven til en tidlig aftensmad. Retterne var nemlig så nemme at lave, at vi blev meget hurtigt færdige.

Retterne smagte skønt. Især var vi alle glade for kikærteomeletten, der var lavet af kikærtemel, champignon og ærter. Den havde en dejlig ærteagtig smag og en fin konsistens. Umiddelbart ville den også egne sig godt i madpakken ovenpå et stykke brød. Dahlen var en klassisk dahl, som vi kender. Man kan jo aldrig gå rigtigt galt i byen med en dahl. Den smagte dog dejligt krydret og blandingen af røde linser, der var moset godt ud og de grønne linser, hvor der var bid i, gav en god spændende konsistens. Alt i alt to rigtig gode retter, der både smagte godt, mættende og var meget enkle at lave.

Vegansk Velvære byder dog på mange andre opskrifter. Der er gode spænden-de supper, salater, pålægsopskrifter, kager, desserter, smoothies, brødopskrifter og som rosinen i pølseenden, er der også opskrifter på babymad. *Vegansk Velvære* er således en komplet kogebog med opskrifter på nærmest alt. Opskrifternes enkelthed er som skabt til det travle moderne menneske, der ikke har tid til at stå bøjet over komfuret i timevis, men som stadigvæk efterspørger smagsfulde retter.

Er man derimod til avancerede gastronomiske mesterværker, er det måske ikke *Vegansk Velvære*, man skal kaste sig over. For det moderne travle menneske er kogebogen perfekt. Og mens mange kogebøger ofte ender sit liv med at samle støv i bogreolen, er dette næppe den skæbne, som jeg tror, *Vegansk velvære* vil lide i de fleste hjem. Dette er en kogebog, som man vil blive ved med at bruge, da opskrifterne er både gode og nemme at lave.





Vegansk Velvaere
Forfatter: Mia Sommer
Forlag: F.A.D.L. **Antal sider:** 265
Vegansk Velvære fås i boghandlen og på DVFs hjemmeside.

Dhal

Dhal er en krydret indisk linseret. Det var en af de første veganske retter, jeg prøvede for over 10 år siden, og det har været en af mine livretter siden da. Både fordi den smager så godt, og fordi det er en nem og sund ret.

Til 4 personer
INGREDIENSER:
- *250 g røde linser*
- *150 g grønne linser*
- *1 løg, hakket*
- *4 fed hvidløg, pressede*
- *2 tsk. koriander*
- *2 tsk. spidskommen*
- *2 tsk. gurkemeje*
- *evt. chilipulver*
- *2 tsk. salt*
- *1 tsk. sukker*
- *1 lille dåse tomatpure (70 g)*
- *1 liter vand*

FREMGANGSMÅDE:
Svits krydderier, løg og hvidløg i en gryde i et par minutter. Brug lidt vand eller olie, så det ikke brænder på. Skyl linserne og put dem i gryden sammen med salt, sukker, tomatpure og vand. Lad retten koge i 25 minutter under låg. Smag til med salt og chili.

Server retten sammen med ris og eksempelvis friskhakket koriander, mangochutney, ananasstykker, peanuts, tzatziki og brød.

Kikærteomelet

Denne kikærtepandekage minder ret meget om en omelet, men den er noget sundere. Denne "omelet" smager super godt, den indeholder intet kolesterol, og så er den propfyldt med proteiner, vitaminer og mineraler. Kikærtemel er utroligt næringsrigt, da det er lavet af tørrede kikærter og derfor ikke kan sammenlignes med andre typer af mel, som jo laves af korn. Kikærtemel kan købes hos grønthandlere og i nogle større supermarkeder.

Giver 1 omelet - til 1-2 personer
INGREDIENSER:
Fyld:
- *200 g champignoner*
- *100 g frosne ærter*
- *1 fed hvidløg, presset*
- *½ bundt purløg, klippet i små stykker*

Dej:
- *100 g kikærtemel*
- *½ tsk. bagepulver*
- *½ tsk. fint salt*
- *½ tsk. chilipulver (kan undlades)*
- *peber*
- *100 ml vand*

FREMGANGSMÅDE:
Hak champignonerne fint og steg dem på en pande sammen med hvidløg. Brug lidt vand eller olie, så det ikke brænder på. Steg champignonerne i 5-10 minutter, indtil de er svundet ind, og vandet er fordampet fra dem. Put derefter de frosne ærter på panden, og steg dem med indtil de er tøet op.

Bland alle de tørre ingredienser til dejen i en skål og tilsæt til sidst vand. Det skal være som en tyk pandekagedej. Tilsæt derefter det stegte fyld samt purløg.

Rengør panden og put eventuelt lidt olie på den. Fordel derefter dejen på panden i et jævnt lag og lad omeletten stege ved middel varme i 4-5 minutter (eller indtil den er lysebrun). Læg låg på panden imens, så omeletten kan blive gennembagt. Det er vigtigt, da ubagt kikærtemel ikke smager godt.

Når omeletten er stegt færdig på den første side, skal den vendes. Brug en non-stick spatel til at løsne den i kanterne. Det kan være en udfordring at vende omeletten om, uden at den går i stykker, men gør eventuelt brug af låget. Læg låget på panden og vend panden på hovedet, imens du holder låget på. Skub derefter forsigtigt omeletten over på panden og steg videre under låg i cirka 3-4 minutter. Fortvivl ikke hvis den alligevel går i stykker, for det færdige resultat smager ikke mindre godt af den grund.

Server eksempelvis omeletten med ketchup eller anden dressing, sennep, salat og/eller avocado.

Tip: FYLDET KAN VARIERES, SOM DET PASSER DIG. PRØV FX AT BRUGE MAJS, HAKKET PEBERFRUGT, SMÅ STYKKER TOMAT, FRISKE KRYDDERURTER OG FORSKELLIGE KRYDDERIER.

DEN GRØNNE NUGGET
- ja tak, eller nej tak?





Af Nanna Thorin,
antropologistuderende

Erstatningsprodukter som tofu-nuggets er til tider et debatteret emne, som vækker store følelser: Har jeg lyst til at spise en pølse af seitan, som umiskendeligt ligner den, jeg netop har fravalgt som vegetar? Er det fedt eller no-go med en "bøf" af tofu i sin sandwich? Er det nødvendigt med kød-efterligninger, når der nu findes så mange lækre grøntsager i denne verden?

Der kan være mange grunde til at spise erstatningsprodukter; blandt andet fordi de kan gøre en overgang fra kødspiser til vegetar nemmere. Som Liora Gvion-Rosenberg skriver i sin artikel "Why do Vegetarian restaurants serve Hamburgers?" ("Hvorfor serverer vegetarrestauranter hamburgere?"), så taler erstatningsprodukter ind i en forståelse af, hvordan et rigtigt måltid skal se ud og være opbygget. Ifølge Gvion-Rosenberg kan man på den måde fortsætte med at spise nogenlunde lignende måltider med den forskel, at man nu ikke mere spiser kød. Det betyder, at erstatningsprodukter opnår anerkendelse for deres form og del i måltidet – mere end deres egentlige ingredienser.

Selvom erstatningsprodukter kan være praktiske og gode, behøver de ikke være lutter lagkage. Jeg kan selv have en vis modvilje mod "hakkekød", "schnitzel" eller andre efterligninger og ved, at der også er andre vegetarer, som konsekvent går langt uden om produkter, der ligner kød, mens andre elsker dem og lader dem indgå som ingredienser i deres madlavning. Det interessante er kritikken af disse produkter – hvorfor føles det ikke altid helt forsvarligt, når vi nu ved, at de ikke består af kød, men er helt og aldeles plantebaseret? En del af forklaringen kan muligvis findes i den kognitive videnskab og antropologien. Inden for antropologi diskuterer man blandt andet, hvorfor og hvordan mennesket kategoriserer verden. Hvis vi vender blikket mod mad og kategorisering, kommer vi ikke uden om antropologen Mary Douglas. I 1966 skrev hun en kendt tekst, "Purity and Danger", som i dag er en af de helt store antropologiske værker. Her beskriver hun blandt andet, at nogle madvarer bliver anset som *urene* af visse religioner eller menneskegrupper, mens hun beskriver hvilke logikker, der ligger til grund herfor. Fx håndhæver jøderne deres kosher-regler, som gælder forskellige fødevarer, og som gør dem "lovlige" eller "ulovlige" at spise. Logikken kan koges ned til, at et dyr skal leve op til en bestemt kategori, der gør det "lovligt" at spise. Hvis man tager vanddyr som eksempel, så har de typisk nogle bestemte karaktertræk: finner, gæller og skæl. Hvis et vanddyr ikke opfylder disse kriterier, så falder det uden for kategorien af rene vanddyr og bliver derfor "treif" (eller "urent"). Det gælder blandt andet skaldyr, som lever i vand, men ikke opfylder kategoriseringen.

Kategoriseringer af verden omkring os gælder alle mennesker. I vores hoveder kategoriserer vi konstant genstande, begreber og mennesker for at holde styr på den verden, vi befinder os i. Inden for den kognitive psykologi tales på samme måde om, at vi opbygger koncepter og kategorier i vores hjerner, som hjælper os med at bearbejde information. Vi opbygger så at sige prototyper for forskellige begreber, som kan sammenlignes med den måde, jøder kategoriserer vanddyr på. Hver gang vi ser noget, som ligner en hund, kan vi lynhurtigt se, om den lever op til de krav, der findes for en hund: Har den pels, går den på fire ben, har den en hale og ører? Hvis disse kriterier er opfyldt, kan vi kategorisere det som en hund. Det foregår naturligvis fuldstændig automatisk og på et splitsekund, hvilket netop er fordelen ved den indre kategorisering. Vi behøver ikke bevidst at vurdere, hvorvidt det virkelig er en hund eller ej. Problemet opstår blot, når nogle ting, dyr eller begreber, kommer til at krydse eller skurre i kategorien. Fx ville nogle måske mene, at den pelsløse egypterkat ikke er nær så meget kat som en norsk vildkat. Nogle vil ligefrem vægmes ved den pelsløse kat og slet ikke have lyst til at sidde med den på skødet. Jeg forestiller mig dog, at dens hud ikke føles meget anderledes end vores egen menneskehud. Rent objektivt er det ikke på grund af følelsen ved berøring, men fordi den egyptiske kat falder uden for vores normale kategorisering, at vi har sværere ved at forholde os til den.

Mht. de vegetariske køderstatninger forekommer samme kategoriseringsprocesser uafhængigt af, om vi ser en pølse, der er vegetarisk eller ej. Med det samme bliver de automatisk kategoriseret som kød, og vi skal derfor aktivt "fortælle" vores hjerne, at der altså ikke er tale om kød i dette tilfælde, men et produkt lavet af tofu eller et andet plantebaseret produkt.

Kategoriseringen baseres på synsindtryk , og det er først med vores bevidsthed, at vi bagefter skal overbevise os selv om, at pølsen, vi kigger på, i virkeligheden er vegetarisk. Det handler altså om, at køderstatningerne ligner og føles som kød, men ikke er det. Det er derfor ganske svært at finde en passende kategori til disse produkter, og køderstatningerne kommer tit til at ligge mellem to kategorier. Producenterne satser derfor på indpakningen for at gøre det nemmere for forbrugeren at købe produkterne. Produkterne kommer typisk i pakker med grønne nuancer og en tydelige påskrift med "vegetarisk" eller "vegansk". Derved kan der opstå en ny kategorisering i vores hjerner, når vi ser produkter, som er indpakket på en bestemt måde, selvom de ligner noget fra en anden kategori. Som vegetar er der således mange forhandlinger, som foregår i hjernen i forhold til valg, fravalg, oplevelse af mad og forståelse af den verden, vi befinder os i, som vi må forholde os til – bevidst eller ubevidst. ■

Videre læsning:

Douglas, Mary. 1966. Purity and Danger: An Analysis of the Concepts of Pollution and Taboo. London: Ark Paperbacks.

Gvion-Rosenberg, Liora. 1990. "Why Do Vegetarian Restaurants Serve Hamburgers? Toward an Understanding of a Cuisine." Semiotica 80 (1-2): 61-79.

Thagard, Paul. 1998. Mind Readings. Introductory Selections on Cognitive Science. Massachusetts Institute of Technology. USA.

Forsøgsdyr
– det glemte offer



Af Tobias Sørensen, stud.med.





Hvert år lægger mere end 100 mio. dyr krop til menneskers søgen efter viden. I anledning af Forsøgsdyrenes dag afholdt Dyrenes Beskyttelse og DyreværnsOrganisationernes SamarbejdsUdvalg (DOSU) et heldagsseminar på Panum Instituttet på Københavns Universitet med fokus på danske initiativer for erstatning og reduktion af dyreforsøg. Dansk Vegetarforening tog med for at blive klogere på, hvordan forskningen udvikler sig, og hvordan fremtiden ser ud for forsøgsdyrene.

Ideen om at tage hensyn til forsøgsdyrene stammer fra 1959, hvor Russell og Burch publicerede "The principles of Humane experimental technique" hvori 3R-principperne Replace (erstat), Reduce (reducer) og Refine (forbedr) introduceredes. I Danmark findes endda et 3R-center der er opstået som et samarbejde mellem Miljø og Fødevareministeriet, Dyrenes Beskyttelse, LEO Pharma, Novo Nordisk og Lundbeck.

Dette betyder et særligt samarbejde mellem myndighed, dyreværnsorganisation og industri, fortalte centrets formand Christine Nellemann i sin velkomsttale. De uddeler i fællesskab årligt en pris, skriver en international publikation og formidler desuden undervisningsmateriale om dyreforsøg til gymnasier og folkeskoler.

Der var besøg af et bredt udvalg af gæster, blandt andet minister Esben Lunde Larsen, som fortalte om de tre initiativer, ministeret i 2016 har besluttet at støtte med 1,5 mio. kroner (hvorefter han skyndte sig ud af salen). Det ene initiativ blev præsenteret af Derek Knight fra Det Europæiske Kemikalieagentur. Efter en gennemgang af feltets komplicerede EU-lovgivning, herunder et utal af uforklarede forkortelser og tætskrevne forelæsningsslides, var indtrykket dog, at EU's klare målsætning er at gøre det lettere og billigere for industrien at få produkter på markedet, da dyreforsøg er en særdeles bekostelig affære.

Miljøstyrelsens funktionsleder Magnus Løfstedt forsøgte på mere pædagogisk vis at uddybe initiativerne. Specielt interessant er Q-SAR-taktikken, hvor man via et computerprogram kan udforske kemiske databaser og derved anvende eksisterende eksperimentel viden fra celleforsøg til teoretisk at forudsige effekten af nyopdagede stoffer i biologiske organismer. Dette kan i visse tilfælde overflødiggøre behovet for videre test på dyr og desuden effektivisere taktikken inden en evt godkendelsesproces. Metoden er især anvendelig i forbindelse med industriens teknik med at ændre eller indsætte enkelte atomer i velbeskrevne molekyler, fx indsættelse af ét enkelt ekstra brom-molekyle på bromerede flammehæmmere, der er kendt for som gruppe at være svært sundhedsskadelige.

Dagen bød også på bidrag fra tre engagerede forskere, der alle arbejder med alternativer til dyreforsøg. Søren Thor Larsen er i færd med at udvikle en kemisk dråbemodel, som kan anvendes til præcis detektion af lunge-irriterende substanser og potentielt på sigt erstatte de rotter, der i dag anvendes til formålet. På Rigshospitalet anvender biologen Line Mathiesen frivilligt donerede moderkager til at bestemme passage af skadelige stoffer fra mor til barn i mennesker og giver dermed et mere brugbart indblik i fosterekssponering. Dyrlægen Aage Kristian Olsen Alstrup anvender i Aarhus mini-skannere til MR og PET-CT til væsentligt at reducere antallet af mus, der er nødvendige for test af fx kemoterapi inden for kræftforskning. Der er altså gang i forskning, som beskæftiger sig med at undgå dyreforsøg, og det går godt med reducering af dyreforsøg. Det kunne Tom Bengtsen fra dyreforsøgstilsynet, der står for godkendelse, kontrol og statistik, berette. Således er antallet af dyr anvendt i forsøg i Danmark støt faldende og næsten halveret fra 350.000 i 1980 til 200.000 sidste år.

Frokosten var helt uden kød og endda med flere veganske alternativer, og med maverne fyldte fik Mickey Gjerris lov at åbne med et oplæg om etik. Han fortalte om den kognitive dissonans, der opstår, når man både vil hjælpe mennesker, der har det svært, og samtidig være god ved dyr. Han foreslår tilføjelsen af et 4. R: "remembrance" (hukommelse), med en opfordring til at være sig skyldig for de ofre, man skaber i det godes navn, bevidst og således altid have motivationen for at arbejde mod at opnå en mere sparsom og varsom anvendelse af forsøgsdyr.

Dagens sidste taler, engelske Nick Jukes, hvis organisation Interniche advokerer for alternativer inden for uddannelse og træning, er anderledes entydig. Han bebuder, at når det kommer til undervisning, bør man kun arbejde med ét R: Replacement, hvilket efter hans tilsagn både er 100% muligt med det stigende antal redskaber og voksende momentum – og endda samtidig bedrer indlæringen.

Dagen bød således på mange gode input til, hvordan Danmark for fremtiden kan undgå at bruge forsøgsdyr, men samtidig holde forskningen i samme gode kvalitet som tidligere. ■

VIDERE LÆSNING:
Læs om 3R-samarbejdet i DK på www.3rcenter.dk
Læs om Q-SAR på www.qsar.food.dtu.dk
Læs om alternativer inden for uddannelse på www.interniche.org





Sommerfest 2016

Dansk Vegetarforenings sommerfest 2016 blev en fuldendt fornøjelse på en varm lørdag i slutningen af maj. Gæsterne begyndte at ankomme klokken 17 med spændende, velduftende retter til buffetbordet, som blev kreativt pyntet af de to frivillige Anna og Anne Mette. Der var mange frivillige, som ydede en stor og ihærdig indsats for at pynte lokaler og stille borde og stole op.

Da gæsterne efter ankomsten var kommet nogenlunde på plads, havde vi fornøjelsen af at høre Joachim Robert byde velkommen, præsentere aftenens program og lægge op til en hurtig leg for at få afgjort, hvilket bord der fik lov til først at hente mad. Aftenen oversteg alle forventninger; næsten al maden blev spist, og alle virkede mætte og glade, da vi var færdige med kaffe, the samt dessertbord. Naturli' havde været så venlige at sponsorere en god portion af deres nye is. Senere vendte DJ Geoff plader på udstyr venligst udlånt af DJ og musiker Alexander.

Så blev der ellers festet igennem, danset og drukket både med og uden promiller frem til festens afslutning klokken 2 om natten, hvorefter den stod på afrydning og oprydning.

1000 tak til alle der deltog i festlighederne: gæsterne, som kom fra nær og fjern, de frivillige, som hjalp både før, under og efter festen, og aftenens DJ.

På vegne af Dansk Vegetarforenings aktivitetsudvalg, Anne Ph.

Sommer er **sanketid**

Det er gratis at indsamle Danmarks vilde råvarer. Tag ud for at sanke naturens frugter.



Af journalist Karin Elrød

Mirabeller, kirsebær, strandkål og vilde æbler. Sommerens danske natur er fyldt med gode sager, der kan nydes *au naturel* eller efter at have været i ovnen. Smæk en kurv på bagagebæreren eller fyld en taske med små glas med låg. Så er du klar til at sanke naturens frugter.

Du må plukke og samle på alle offentlige skov- og strandområder, men dog kun én bærepose ad gangen; for der skal også være til den næste, som vil have noget med hjem.

Skvalderkål, mælkebøtter og brændenælder er køkkenplanter, som mange kender, men ikke alle værdsætter efter fortjeneste. Ramsløg, havtorn og senest tang har de ny nordiske køkkenchefer været med til at tale op, især de yngre. De lidt ældre har også øje for urter som porse, perikon, røllike og rejnfan til vinterens kryddersnaps-beholdning.

Klaserne af røn er sure, men pynter i glasset med hjemmesyltede agurker. Bær – hindbær, brombær, blåbær – skal du høste om kap med fuglene. Der er nødder til de heldige, som kommer egernet i forkøbet, og svampe, som snegle også elsker.

At hyben kan forvandles til syltetøj, hyldens blomster og bær til saft, er de fleste nok klar over. Men spansk kørvel eller agersennep, hvordan ser de ud? Og de lysegrønne skud af gran, hvad kan man bruge dem til? Det ved de færreste.

Gode råd

Er du ikke helt fortrolig med, hvad man kan finde i naturen, og hvad der er spiseligt, kan du følges med erfarne vejledere. Fx foreningen Byhøst, som holder arrangementer for urbane sankere.
Du kan også hente god information på nettet og i håndbøger. Sanker.dk er et forum, hvor man kan dele viden om offentlig og privat sankning. Du kan få Helle Buchard Boyds guidebog, *Kend de spiselige planter - og undgå de giftige*, i et transportabelt lommeformat. Bogen *Sank* af Johanne S. Bjørndal og Julia A. Swane giver dig råd til, hvordan du kommer godt i gang, hvortil der er fotos og beskrivelser af 70 spiselige vilde planter samt opskrifter (dog ikke alle vegetariske).



Foto: Nicolai Engel

At sanke:
oplede, søge og samle
(ved at plukke, pille, optage).
Navnlig om frugter, blomster og lign.

Vild Mad

Mens vi fornøjer os med at sanke i år, kan vi se frem til at lære endnu mere om naturens bugnende forrådskammer. Noma-køkkenchefen Rene Redzepis non-profit organisation MAD står sammen med en række andre aktører bag et folkeligt mad- og naturprojekt. "Vild Mad" lanceres i foråret 2017 og har til formål at give danskerne mere viden om sankning og flere nuancerede, bæredygtige smagsoplevelser. Projektet består af to formidlingsprogrammer drevet af danske naturvejledere og rettet mod både folkeskoleelever og voksne.

"Jeg synes, det er enormt vigtigt, at vi – og især vores børn – lærer og oplever, hvad der er spiseligt i naturen. Det giver os en helt reel forståelse af, hvordan vi er en del af et større økosystem. Når vi igennem et bæredygtigt forbrug af naturen lærer, hvordan vi skal behandle den, så er det lettere for os at forstå vores afhængighed af den. Det ser jeg som en af de vigtigste erkendelser, hvis vi skal gøre vores vaner grønnere", forklarer Redzepi om projektet. ■

Er fremtidens ungdom **vegetarer?**

DVF's skoleprojekt afmystificerer dét at være vegetar



Tekst og foto:
Rikke Hornbæk Mikuta,
DVF-praktikant

I første halvdel af 2016 har Dansk Vegetarforening, med støtte fra "Puljen til Grønne Ildsjæle", været rundt på forskellige skoler i Danmark og undervist 6000 elever i sammenhængen mellem mad og miljø.

Vi har tidligere skrevet om skoleprojektet i Vegetaren, og hvordan eleverne reagerer på de informationer, vi fortæller dem på skolerne – eleverne er både meget lyttende, forargede og nysgerrige omkring emnet. Noget, der især overrasker dem, er, når vores oplægsholdere kommer ind på forbruget af vand og foder i kødproduktionen: "Jeg vidste slet ikke, at man brugte vand til det!" Og det er forståeligt, at det overrasker eleverne, at der bliver brugt 15.000 liter vand på bare at producere 1 kg oksekød. I en 7. klasse på Vesterbro var der én af eleverne, som havde en løsning på problemet, da de blev vist oversigten over vandforbruget ved forskellige fødevarer: "Kort sagt burde man bare blive vegetar ifølge dette skema". Men *bare* lyder så simpelt. Og som med de fleste vaner tager det tid og tålmodighed at omstille sig til at leve vegetarisk.

Hvad tager de med sig?

Så hvad sker der bagefter workshoppen? – Tager eleverne informationerne med sig, tænker de over vandforbrug, indirekte madspild i deres hverdag og klimaforandringer? Jeg har som praktikant i DVF været med ude, hvor det sker, for at se, hvordan eleverne forholder sig til emnet. Desuden har jeg været så heldig at få lov til at komme ud på en skole på Vesterbro og interviewe nogle 7. klasses elever omkring workshoppen, det at være vegetar, og hvad mad og miljø egentlig betyder for dem.

At introducere vegetariske retter til familien

"Ja, jeg har opskrifterne hængende på køleskabet", fortæller en af eleverne mig, da jeg spørger, om hun har fået en yndlings vegetarret fra hæftet af. Hun nævner retter som grøntsagstærte, spinatlasagne, vegetarburger, hummus, og at hun er blevet helt vild med de vegetarbøffer, man kan købe på frost i supermarkedet. Anna[1] er stoppet med at spise lam, oksekød og gris, efter vi har været ude med workshoppen. "Vi snakker så meget om biler og transport, og hvordan det forurener, men produktionen af dyr forurener jo mere end alle køretøjer tilsammen!".

Anna går i en klasse, hvor nogle af eleverne tog udfordringen op; de ville prøve at leve vegetarisk i en uge. Hun fortæller, at hendes familie har været opbakkende, madvalgene derhjemme er blevet grønnere, og der bliver lavet særskilte retter til hende. Hvis hun skulle have lavet sin egen mad, ville hun have opgivet. En anden elev har fået den helt modsatte reaktion fra sine forældre, men har alligevel efter workshoppen leget med tanken om at være vegetar. Katrine fortæller, at det er svært at være vegetar, fordi hendes familie er imod det, og hvis hun skal spise anderledes, så betyder det, at de andre også skal lave om på deres hverdag. Samtidig er hun kun nogle gange med til at lave mad og bestemme, hvad der skal laves, og mit indtryk fra eleverne er også, at i jo højere grad forældrene laver mad, i desto mindre grad har de unge mulighed for at ændre egne eller familiens vaner.

Mig? Vegetar? Måske...

Jeg spørger eleverne, om der er et tidspunkt i livet, hvor de tænker, at det ville være lettere at være vegetar. "Når jeg bliver ældre!", "Når jeg flytter hjemmefra!", "Når jeg selv begynder at lave mad!".

Seks ud af de syv elever, som jeg interviewede, er begyndt at tænke over at spise mindre kød, og at det, de spiser, påvirker miljø og klima. Det kommer blandt andet til udtryk ved, at de har snakket med deres forældre om det, de har fået at vide til workshoppen. Men det er lettere at tale om det end at ændre sine vaner, og eleverne fortæller, at det ville være svært for dem at være vegetar i deres alder. Af to grunde. For det første fordi, madlavning foregår sammen med forældrene, og det kræver en helt anden indstilling og viljestyrke at ændre sin madplan til at være forskellig fra resten af familiens. For det andet på grund af proteiner. Det er tydeligt, at de unge har hørt, at man har brug for animalske proteiner og calcium fra mælk for at vokse sig stor og stærk, og de gengiver denne proteinmyte til mig. Det får mig til at tænke over, hvor stærke bestemte opfattelser af sundhed, animalske proteiner og mælk, der eksisterer i vores samfund, og som vi automatisk giver videre til de næste generationer. Til workshoppen er det da også denne myte, eleverne refererer til, når de skal forklare, hvorfor man skal spise kød, og eleverne bliver overrasket, når de får at vide, hvilke andre fødevarer der også er proteinholdige. Både Katrine og Catja har dog fanget pointen, da jeg møder dem igen: der er proteiner i mange andre ting end kød, og det handler om at indstille sig på at spise anderledes.

1) Alle navne er blevet anonymiseret



MADPYRAMIDEN
I sidste halvdel af workshoppen får eleverne lov at arbejde i grupper med en række spørgsmål. På ovenstående billede skal eleverne lave en anderledes madpyramide - de skal inddele fødevarerne alt efter hvor meget CO2, de udleder.



MAD OG MILJØ-SPILLET
Eleverne får en masse informationer og fakta i løbet af de fire timer, workshoppen varer. Nogle af eleverne bruger bl.a. informationerne til at lave et mad- og miljøspil.



ARGUMENTÉR OG DISKUTÉR
Nogle af opgaverne kræver lidt research fra elevernes side, hvor de blandt andet selv skal søge nogle informationer om hvorfor/hvorfor ikke, dansk landbrug skal blive ved at producere oksekød.

Håbet om en ny madkultur

Når vi lærer eleverne sammenhængen mellem mad og miljø, handler det ikke bare om at give dem nogle informationer, som forhåbentlig ikke er glemt efter nogle uger. Det handler for DVF også om at afmystificere det at være vegetar og at inspirere dem til at spise anderledes, end de er vant til derhjemme, fordi det giver mening, hvis vi fortsat skal have det godt på jorden. Det er tankefrø, som skal være med til at skabe en ny madkultur, hvor de fødevarer, som er i centrum af tallerkenen, er klimavenlige fødevarer. Håbet er, at den unge generation vil reducere deres indtag af animalske produkter betydeligt og lære deres børn glæden ved grøntsager. Det kan opfattes utopisk, men selv et lille frø vokser sig til et stort træ på et tidspunkt, og jeg har stor tiltro til de unge og deres åbne sind.

"I Danmark kan man selv bestemme, om man vil være vegetar. I fattige lande spiser man det, der er." Jeg vil lade Anders' kommentar stå med en enkelt tilføjelse: Vi er så privilegerede i Danmark, at vi kan gå ned i et supermarked og vælge mellem mange forskellige slags fødevarer – hvorfor vælger vi så ikke alle de grønne fødevarer i stedet for kødet, som altid *bare har været der*? ■

VI FORTSÆTTER MED AT UNDERVISE I MAD OG MILJØ
I det kommende efterår er DVF igen rundt i det danske land og undervise elever i sammenhængen mellem mad og miljø. DVF har fået bevilliget penge fra Kulturstyrelsen til at nå ud til 80 klasser, hvilket betyder cirka 2000 elever.



Af Camilla Olesen

Kort & **Grønt**



Smagspræferencer: Genetisk bestemt?

Hvorfor mon Indien ofte opleves som et større vegetarisk paradis end eksempelvis Grønland? Ny forskning på Cornell University har efter sigende svarene. De har opdaget en genetisk variation, en 'allel', hos befolkningsgrupper, der i over 100 generationer har foretrukket eller været nødt til at spise vegetarisk kost. "Vores studie indikerer, at vi kan undersøge gener og deres funktion med henblik på at tilpasse den enkeltes kost til dennes gener; det kaldes personlig ernæring", fortæller studiets medforsker Kaixiong Ye. Det er forskningsresultater, som er de første af sin art!

Kilde: **videnskab.dk/kort-nyt/dine-gener-kan-afgore-om-du-bliver-vegetar**
phys.org/news/2016-03-green-genes.html



Gode sko... For dig og de firbenede

Jeg er selv en trofast kunde hos det kommercielle brand Vagabond. Det glæder mig, at det nyligt er blevet muligt at købe seks af deres skomodeller nu helstøbt veganske. Læder er erstattet af PVC-fri polyuretan, der på overfladen ligner læder, som vi kender det, mens kork bruges til at skabe en luftig sål. Skoen er ikke sat sammen af lim fra kød- og fiskeproduktion, men en lim som laves fra bunden. Til slut bliver skoen vokset med plantebaserede alternativer. Hvert enkelt trin i skoproduktionen vidner om, at dyr ikke behøver være underlagt tekstilindustrien. Der findes nemlig mere bæredygtige materialer og fredelige metoder, som stadig resulterer i flotte resultater.

Kilde:
vagabond.com/us/Shoemakers/Non-animal
vegnews.com/articles/page.do?pageId=7780&catId=1





Frugtrigt, hurtigt og koldt mellemmåltid

I stedet for at hige efter flødeis har jeg en sød tand for et alternativ, som hindrer mig i nogensinde at smide overmodne bananer ud: I min fryser er der altid frosne stykker bananer og forskellige bær; blå, røde og gule. Til mellemmåltider eller morgenmad tager jeg to frosne bananer, en håndfuld bær og et skvat sød plantemælk og blender dem til en cremet, fast is. Dertil topper jeg med hakket chokolade og knuste solsikkekerner. Så glem alt om ismaskiner, bare du har frosne bananer i huset!



Urban Gardening

Byen: Høje ejendomme, beton, mursten og lange veje. Det er et gråt og naturdødt billede af bylandskabet, men det forsøger foreningen 4H at farvelægge med grønne nuancer. De trækker den landlige natur ind i det urbane, offentlige rum ved at bygge 20 fælleshaver. På den måde bindes land og by sammen, mens børn og unge kommer i kontakt med fødevarer, får større viden om – og ansvar for, hvad de putter i munden. Mere af det!

Kilde: **foodculture.dk/foedevarer/lokal-mad/2016/byborn-vil-dyrke-deres-egne-groentsager**
Læs mere: **4h.dk**



FOTO: Mikuna

Smagen af dyr

Elsker du smagen og synet af kød, men vil ikke spise det af eksempelvis velfærds- og miljømæssige grunde? Frygt ej kødsubstitutternes varedeklarationer, der ofte byder på soja og grøntsager. Det opdagede min kæreste, som har en forkærlighed for kød, da han spiste en burger fra det veganske spisested Mikuna. Han bed ikke mærke i, at den lækre bøf var kofri. Den slags oplevelser går igen viralt, som da Christina Chaey forleden narrede hele sin familie med en vegansk bøf fra Impossible Foods. At vi bliver dygtigere til at lave kødsubstitutter, håber jeg afføder et tænkt scenarie: Planter vil imødekomme flere menneskers smagspræferencer, så alternativerne bliver flere og kødproduktionen mindre.

Kilde: **vegnews.com/articles/page.do?pageId=7794&catId=1**
Læs mere: **mikuna.dk · impossiblefoods.com**



The Vegetarian: En thriller roman

Romanen foregår i Sydkorea, i Seoul, hvor den moderne husmoder Yeong-hye forsøger at få en pligtopfyldende hverdag til at fungere. Men en sindsoprivende drøm får hende til at revolutionere den koreanske families lille køkken, da hun smider alt kød ud til fordel for en vegetarisk kost; en omlægning som får konsekvenser for hele hendes sociale liv. Vi rejser ind i en husmoders sind og oplever hendes skræmmende, psykologiske reaktioner på samfundets skikke, som hun gør opgør med. Den prestigefyldte pris, Man Booker International Prize, blev i år givet til dette tidstypiske, men særligt surrealistiske romanværk af den sydkoreanske forfatter Han Kang. Romanen hedder The Vegetarian og kaldes en psykologisk thriller.

Læs mere: **goodreads.com/book/show/25489025-the-vegetarian**



FOTO: Anja Ekstrøm

Vegan Soldier of Love

Efter otte år som ovo-lakto-vegetar droppede Søren Bregendal mælk og æg. "Jeg kan simpelthen ikke leve med, at dyr skal lide, for at jeg kan nyde", forklarer han.



Af journalist Karin Elrød

Kejsergade, København K.
"Hej!"
Søren Bregendal tager trappen op med hastige skridt og rækker hånden frem. Han er synligt fuld af overskud og energi, og begge dele har han brug for i sit liv i overhalingsbanen. CV'et ville være langt, hvis det ellers var noget, han gik op i at skrive: Musiker, sangskriver, teater- og tv-skuespiller og – ikke mindst – sanger i trioen Lighthouse X, der vandt årets danske Grand Prix med *Soldiers of Love*.

Midt i travlheden som projektleder i organisationen Børn, Unge og Sorg, hvor han står bag kampagnen "Giv håb", har han generøst bevilget Vegetaren et interview. For også den plantebaserede livsstil er en mærkesag for ham.

Du er bare stresset

Som barn og teenager led Søren af astma og allergi året rundt. Han var overfølsom over for pollen og mælkeprodukter – og alt muligt andet. Lægerne testede, målte og udskrev medicin. Da Søren var i starten af 20'erne, gav målingerne ikke længere udslag. Desværre havde patienten helt de samme symptomer som før.

"Du er vokset fra din allergi. Så du er nok bare stresset", foreslog lægerne. Men selv om han havde travlt med sit liv, kunne Søren ikke slå sig til tåls med den diagnose.

"Allergien prægede mig i min hverdag, og ikke mindst mit liv som sanger og musiker i bandet C21, jeg startede som 16-årig. Nogle gange var det virkelig svært at gennemføre en koncert, fordi allergien sprang ud. Jeg følte mig tung og træt, fik deciderede anfald, hvor hele immunforsvaret gik amok, så det løb ud af næsen, øjnene kløede, og jeg svedte over hele kroppen. Det er bare ikke rart, når du står på en scene."

Holistisk livsanskuelse

For egen regning fik Søren lavet en test hos en allergolog i USA. Samtidig foretog den dansk læge Charlotte Bech en analyse ud fra ayurvediske principper. Begge fastslog, uafhængigt af hinanden, at Søren var intolerant over for en bestemt gruppe fødevarer. Han startede med at udelukke alt kød på nær fisk, som senere også blev droppet. Afklaringen skete samtidig med, at Søren begyndte at interessere sig for en mere holistisk måde at anskue livet på: "Hvordan er det, vi behandler vores dyr? Hvad er det for et aftryk, vi efterlader os miljømæssigt og klima-wise? Hvilken etik er der forbundet med måden, vi forbruger på?" reflekterede han. Samtidig fordybede han sig i den ayurvediske filosofi, der handler om balance.

"Jo mere viden jeg fik, jo mere blev jeg klar over, at jeg skulle rense ud i det animalske køkken. Og efter et par år som vegetar oplevede jeg så det fantastiske, at al min allergi var forsvundet. Det var for mig et billede på, hvordan alt hænger sammen, at alt har en konsekvens."

Filosofisk parat til planter

I 2013 tog Søren endnu et skridt ad den grønne sti – han sagde farvel til æg og mælk.

Hvad fik dig til at slå ind på veganervejen?
"Det var en gradvis rejse, hvor jeg blev klogere og klogere på, hvad det plantebaserede køkken er. Jeg var lidt uvidende om, hvordan jeg skulle få opfyldt mine sundhedsmæssige behov for proteiner og andre næringsstoffer.



FOTO: Henrik Sørensen



FOTO: Anja Ekstrøm

Jeg skulle også først være parat til at tage udfordringen op med de sociale sammenhænge, hvor det at udelade mælk og ost og æg pludselig bliver relativt besværligt. Men mest af alt var det rent filosofisk, spirituelt og menneskeligt, at jeg vågnede op til en indre viden om at: Nej, jeg kan simpelthen ikke leve med, at dyr skal lide, for at jeg kan nyde."

Hvordan forholder du dig til den veganske livsstil, ud over kosten?

"Endnu har jeg har til gode at rense op i sådan noget som skind i form af sko og tøj. Jeg har det ærgerligt med, at jeg ikke kan finde alternativer, som jeg anser for gode nok. Men jeg lever et offentligt liv, hvor min *appearance* er vigtig for mig. Lige nu kan jeg ikke få mine præferencer til at harmonere med de tilbud, som er non skind. Der er nogle opfattelser fra fortiden, som gør, at det naturlige i de spirituelle og vegetariske miljøer ofte er grimt at se på. Skønhed handler også om, hvordan vi ser ud, tager os af vores krop og præger den. Men jeg gør, hvad jeg kan – også for at købe tøj fra producenter med en ordentlig CSR-politik. Får de syet tøj i Europa eller Asien? Har de blik for at mindske deres CO_2-aftryk? Og så videre."

Nem hverdagsmad

Hvordan er din hverdag som veganer?

"Meget ukompliceret. Om morgenen spiser jeg grød, som jeg selv laver med nogle bær, og så er jeg godt i gang. Til frokost går jeg ofte ud og benytter byens tilbud, snupper eksempelvis en sandwich med avocado og friske grøntsager, den slags. Hafnia Bar er en absolut favorit. Selv om mange steder ikke er veganske, kan de finde ud af at lave noget lækkert og interessant. Hvis der er møder på min arbejdsplads, spørger vores fantastiske receptionist i god tid, hvad jeg kunne tænke mig. Min aftensmad kan være en *Smag* salat, jeg tager med hjem eller en lækker pizza, som bare er lavet vegansk. Jeg kan også godt lide selv at lave mad, jeg skal bare ikke bruge for meget tid på det, for så hænger det ikke sammen. Jeg benytter mig af min gode Irma, som har mange køderstatningsprodukter – og så ellers masser af friske grøntsager, kikærter og andet. Det er rimelig simpelt, men det smager godt."

Hvad siger familie og venner til dit kostvalg?

"Den undren, nogle kan føle i starten, når de opdager, at man er veganer, bliver meget hurtigt til nysgerrighed. Min mor er blevet veganer under påvirkning af mig. Mange af mine venner har gennem tiden føjet meget mere grønt til deres mad eller indført kødfri dage, fordi de har opdaget glæderne ved det grønne køkken. Min fornemmelse er, at folk har meget respekt for mit valg. Det er ikke noget, jeg skal gå og forsvare. Jeg har heller ingen mission i at skulle overbevise nogen. Bliver jeg inviteret til det under et middagsselskab, vil jeg meget gerne fortælle, men hele tiden med respekt for den andens udgangspunkt. For så snart vi begynder at blive militaristiske – hvilket mange desværre kan være i det vegetariske-veganske miljø – mister vi rigtig mange på vejen. Folk vil ikke belæres, men gerne inspireres. Det er helt klart min tilgang at lytte og have en åben og ærlig dialog. Vi kan ikke forvente, at folk bare skal kunne forstå vores præmis. Tingene har deres gang og mennesker deres livsvej, som vi ikke skal blande os i."

Omvandrende Jesus'er

Tænker du over, hvordan du bliver iscenesat? Som når du poserer for Femina under et gevir – et jagttrofæ, der ikke just udsender veganske signaler?

"Ingen mennesker er én ting i alt, hvad de gør. Det er ikke mig, der har hængt geviret op, og der var ingen dybere refleksioner over det. Jeg laver film og tv og alt muligt andet – skulle jeg stille den slags krav over for produktionsholdet? Igen – det drejer sig om at forstå andres ståsted og være imødekommende. 90 procent af alle andre har ikke den veganske dagsorden. At vi skal være omvandrende Jesus'er, og at alt, hvad vi gør, skal være korrekt, er for det første et røvkedeligt liv. For det andet er det utroligt ulideligt at være sammen med mennesker, der hele tiden har find-fem-fejl-hatten på. Vi har et marketing- og brandingproblem i miljøet, fordi for mange ikke kan adaptere til den verden og virkelighed, der er. For den kan vi ikke bare lave om på!" ■



Hvorfor jeg *ikke* anbefaler mælk



Bør man drikke mælk hver dag, eller er mælk kun til kalve? Kan man få calcium nok uden? Og hvis ja, hvorfor er der så en officiel anbefaling om at drikke 250-500 ml. mager mælk dagligt? Jeg vil i denne artikel prøve at gøre rede for rationalet bag den officielle anbefaling omkring mælk, og dernæst forklare hvorfor jeg ikke opfordrer mine klienter til at drikke det.

Mælk er passende i en dansk kost...

Når der bliver udarbejdet officielle anbefalinger, er der flere ting, der skal tages hensyn til. Først og fremmest skal det sikres, at alle næringsbehov kan dækkes (dvs. kalorier, proteiner, vitaminer, mineraler m.v.). Dernæst tilstræbes, at kosten ikke bliver for rig på de stoffer, der øger risikoen for sygdom såsom mættet fedt. For at gøre anbefalingerne realistiske for danskerne at følge vægtes madkultur og de danske madpræferencer også. Med andre ord sørger de officielle anbefalinger for, at danskerne kan få nok essentielle næringsstoffer samtidig med, at madtraditionerne fortsat kan følges.

Tilbage til mælk. Hvorfor anbefales det at drikke mælk hver dag? Mælk er modermælk fra en ko, og derfor fra naturens side en koncentreret kilde til mange næringsstoffer. For den almene dansker bidrager mælk med en væsentligt del af indtaget af bl.a. calcium, kalium og B2 vitamin. Hvis man følger et typisk dansk spisemønster men udelader mælk, vil der være risiko for, at disse næringsbehov ikke bliver opfyldt. Derfor kan man rationelt sige, at ¼-½ liter mælk dagligt er passende i en dansk kost, som anbefalingen også formuleres.

Gode calciumkilder

Calcium pr 100 g.

SESAMFRØ, UAFSKALLEDE.....= 959 MG
MANDLER .....= 256 MG
GRØNKÅL .....= 219 MG
TØRREDE FIGNER .....= 193 MG
SOYABØNNER .....= 163 MG
HVIDE BØNNER.....= 126 MG
KIKÆRTER .....= 124 MG
PLANTEMÆLK M. CALCIUM ....= 120 MG
SOYAYOGHURT M. CALCIUM ..= 120 MG
HAVREGRYN.....= 53 MG
BROCCOLI .....= 45 MG
APPELSIN .....= 35 MG

Mælkeprodukter

Calcium pr. 100 g.

OST, FAST, 45+...= 606 MG
HYTTEOST.....= 220 MG
MÆLK .....= 120 MG
YOGHURT .....= 120 MG

Dårlige calciumkilder

Calcium pr. 100 g.

CORNFLAKES ...= 18 MG
HVEDEMEL.....= 17,4 MG
KYLLING .....= 11 MG
TUN PÅ DÅSE ..= 9 MG
ÆBLEJUICE.....= 9 MG
OKSEKØD .....= 7 MG
COLA .....= 6 MG
OLIVENOLIE .....= 1 MG
SUKKER .....= 0 MG



Af Maria Felding
Klinisk Diætist,
Cand. Scient.
Klinisk Ernæring
www.diaetist-felding.

Hvorfor anbefaler jeg så ikke, at man drikker mælk?

Når jeg møder en klient, der fortæller om sine kostvaner, og jeg tydeligt kan se, at der mangler eksempelvis calcium i kosten, så virker løsningen ligetil – øs mælk i hans kost. Det er imidlertid ikke min løsning eller anbefaling. Min første tanke går i stedet på – hvorfor mangler hans kost calcium? Calcium findes i rige mængder i mange sunde fødevarer, og derfor betyder mangel på calcium formentligt, at hans kost generelt er næringsfattig og langt fra sundhedsfremmende. Jeg kan så vælge at dække symptomet (calciummanglen) og opfordre ham til at drikke mælk. Eller jeg kan vælge at adressere årsagen til symptomet – hvilket er en uhensigtsmæssigt sammensat kost.

En dansk kost er typisk rig på kød, hvidt brød, olier, sukkerrige morgenmadsprodukter, sodavand, købejuice og andre fødevarer, der ikke bidrager med ret meget andet end (en masse) kalorier. Her vil calcium og andre næringsstoffer mangle, og en nem løsning vil være: mere mælk. Det er dernæst mere realistisk for danskerne at følge en anbefaling om mere mælk end en anbefaling om mindre af en lang række fødevarer, de godt kan lide. Mælk bliver altså en nem og bekvem lappeløsning.

Problemet her at, at mælk måske nok kan sørge for, at de essentielle behov bliver dækket, men kosten vil stadig være rig på tomme kalorier og usunde fødevarer, der øger risikoen for sygdom. Og siden 35 % af danskerne lider af én eller flere kroniske sygdomme, er en lappeløsning tydeligvis ikke svaret. Så spørgsmålet er - hvad er den optimale løsning?

Den optimale løsning er at ændre kosten, så årsagen – hvilket betyder de nævnte næringsfattige fødevarer - fjernes og erstattes af reelt sundhedsfremmende fødevarer såsom kikærter, hvide bønner, soyabønner, grønne grøntsager, nødder, kerner, frø og fuldkorn. Ikke alene er disse rige kilder til calcium men også til en lang række utroligt sundhedsfremmende plantestoffer, der nedsætter risikoen for sygdom. Og som ikke findes i mælk.

Hvad med at bruge plantemælk med tilsat calcium i stedet for komælk? Igen vil det blot være symptombehandling, hvis ikke resten af kosten ændres. Men skulle vi sætte det på en spids, så kan der snildt argumenteres for, at calciumberiget soyamælk er at foretrække over komælk. Studier, der har sammenlignet komælk og soyamælk m. calcium har vist, at soyamælken er signifikant mere effektiv til at sænke både blodtryk og det dårlige LDL-kolesterol end komælk. Dernæst er et øget indtag af soyamælk forbundet med reduceret risiko for prostatakræft, hvorimod et højere indtag af mælkeprodukter muligvis kan øge risikoen.

Kort og godt: komælk er en nem kilde til næringsstoffer i en dansk kost, hvor indtaget af næringsfattige fødevarer er højt. Mælk bliver dermed en bekvem måde at forhindre en eventuel næringsstofmangel som følge af de spisevaner. Men mælk forhindrer ikke de alvorlige problemer, der hæfter sig ved en uhensigtsmæssig kost såsom kroniske sygdomme, hvilket en tredjedel af den voksne befolkning lider af. En helhedsorienteret løsning og anbefaling vil i stedet være at få ændret sammensætningen af kosten, så der oprigtigt tages fat om årsagen til næringsstofmanglen, hvilket i praksis vil betyde flere bønner og andre plantefødevarer og mindre kød, hvidt brød og tomme kalorier. Mælk er en lappeløsning, jeg ikke vil opfordre til at bruge. ■

Kartoffellasagne



Kartofler er for mig en meget undervurderet spise. Udover at smage fortræffeligt har de flere fordele:

- **Kartofler er billige**
- **De findes let både danske og økologiske**
- **De er altid i sæson**

100 gram kartofler, svarende til én mellemstor, indeholder desuden: 14 % af dit daglige behov for vitamin A, 21 % af dit daglige behov for kobber, 8 % af dit daglige behov for kalium, og er en god kilde til aminosyrerne tyrosin, cystin og trypthophan. Derudover findes der i kartofler en god del B6 og fibre.* De har et meget lavt fedtindhold og har masser af gode kulhydrater! Med andre ord, spis løs!

Jeg spiser kartofler flere gange om ugen og er sikker på, at jeg ikke ville blive træt af at spise dem hver dag. For at vise hvordan du kan bruge kartoflerne anderledes, får du her opskrifterne på kartoffellasagne og kartoffelsalat.
Velbekomme! /Sara Hagedorn

Kartoffellasagne

INGREDIENSER:
600 g kartofler fx bagekartofler
Tomatsovs:
1 dåse flåede tomater
En håndfuld soltørrede tomater i olie
400 g champignon
1 porre (alternativt 1 løg)
2 fed hvidløg, pressede
1 tsk paprika
1 tsk peber
½-1 tsk chili efter smag
2 gulerødder i skiver



FREMGANGSMÅDE:
Start med at blende soltørrede tomater og flåede tomater sammen til konsistensen er ensartet. Varm en gryde op og steg porre i skiver, hvidløg, krydderier og svampe. Rør godt rundt, indtil det meste af væsken fra svampene er fordampet. Tilsæt gulerødder og tomatsovsen og sæt låg på. Nu skal den blot simre ved lav varme, mens resten laves.
Tænd en ovn på 200 grader, varmluft.

Skær kartoflerne i meget tynde skiver ved brug af foodprocessor eller mandolinjern. Optø grønkål i en kasserolle ved svag varme (eller forudgående i køleskabet for at spare strøm). Det tager 5 minutter. Herefter tilsættes de andre ingredienser til grønkålssovsen. Når den er tyk af majsstivelse og gennemkogt, er den klar. I et fad (ca. 30x20x6) lægges et lag kartofler nederst. Herover ¼ af tomatsovsen. Endnu et lag kartofler, ¼ af tomatsovsen og 1/3 af grønkålssovsen. Herefter kartofler igen, så ¼ tomatsovs og kartofler igen. Øverst kommer den sidste ¼ tomatsovs efterfulgt af 2/3 grønkålssovs. Drys evt. med rasp og bag ved 40-45 minutter i midten af ovnen.

Kilde:* Cron-O-meter, **cronometer.com/

Grønkålssovs

INGREDIENSER:
200 ml sojafløde fx Alpro (alternativt en lille dåse kokosmælk)
2 spsk majsstivelse
200 g frossen, hakket grønkål
4 spsk gærflager (kan udelades)
½ tsk urtesalt
1 spsk sennep
rasp (valgfrit)

Kartoffelsalat

INGREDIENSER:
500 g kogte kartofler i tern
2 håndfulde frosne eller friskbælgede ærter
1 bundt radiser i tynde skiver
200 ml sojayoghurt naturel fx Alpro eller Sojade
Frisk purløg
3 syltede agurker i skiver
1 tsk dijonsennep
1 stort fed hvidløg
1 tsk karry
2 spsk gærflager
½-1 tsk urtesalt
Masser af friskkværnet peber



FREMGANGSMÅDE:
Bland dressing af yoghurt, sennep, presset hvidløg og krydderier. Smag til med salt. Vend forsigtigt kartofler, ærter, syltede agurker og radiser sammen, og drys med friskklippet purløg. Vi bruger purløg fra haven, da det smager bedst og giver en dejlig frisk smag. Andre krydderurter som dild og karse kan med fordel anvendes, hvis man har adgang til disse fra haven eller altankasserne. Serveres kold med fx falafelbøffer, flütes eller som tilbehør til sommerens grøntsags-grill.





DVF i medierne

Dansk Vegetarforening har igen gjort sig bemærket i diverse medier med læserbreve og artikler. Den vegetariske livsstil er i stigende grad et varmt emne, så DVF blander sig lystigt i debatten.

Pernille Busch fra Liberal Alliance kom til orde i Politiken d. 24/7 ovenpå Etisk Råds forslag om en miljøafgift på oksekød. I debatindlægget skrev hun "at hendes mor ikke længere bestemte, hvad hun spiser, så hvorfor skulle staten". Dette fik formand for DVF, Jacob Kaae Andersen, til tasterne, hvor han forklarede, at en indførelse af en afgift er sund fornuft, idet "prisen på hakket oksekød i supermarkedet i højere grad bør afspejle den pris, kødet rent faktisk koster samfundet og miljøet". At kød er en stor miljøsynder, større end mange tror, slog formanden endvidere fast i debatindlægget: "Fødevarer står for mellem 19 og 29 % af den menneskeskabte udledning af drivhusgas, og her er det altså især animalske fødevarer, der er synderen".

Også i debatindlægget "Bæredygtig ændring" trykt i Jyllands Posten d. 30/4 forsvarede formand Jacob Kaae Andersen den foreslåede afgift på oksekød, men lagde også grundig vægt på nødvendigheden af flere kødfrie måltider i offentlige institutioner og arbejdspladser: "Danskerne skal inspireres til at spise grønnere. Det kan f.eks. gøres ved at indføre flere grønne måltider i kantiner og offentlige køkkener – det vil både give en direkte effekt hver dag ved frokostbordet, men vil også kunne inspirere til, at man selv kopierer retterne derhjemme, når man opdager, hvor let og lækkert klimavenlig mad er." Oplysningskampagner er også nødvendige, hvis kødforbruget skal begrænses, skrev formanden videre: "Kampagnen "6 om dagen" har været underprioriteret alt for længe, og en lignende storstilet kampagne med fokus på kød og klima i samme ombæring er oplagt."

I en stor artikel i Berlingske med den opløftende titel "Slut med »frikadellekrig«: Flere børnehaver bliver vegetariske", bidrog Jacob Kaae Andersen med en citeret kommentar til den glædelige nyhed, at flere børnehaver vælger at blive vegetariske eller semi-vegetariske. Formanden er henrykt over udviklingen og opfordrede flere institutioner til at bevæge sig i samme retning. For som han sagde: "Det vil sikre bedre og mere klimavenlige spisevaner. Det handler ikke om, at alle skal være vegetarer, for det er ikke realistisk, men hvis vi alle sammen spiste lidt mindre kød og lidt flere grøntsager i hverdagen, så ville både klima og folkesundheden få det markant bedre."

Også næstformand for DVF, Kenneth Ibsen, er begejstret over nyheden om de vegetariske institutioner. I et interview med BT udtalte han således: "Jeg er på ingen måde i tvivl om, at det er sundt for børnene, at de udelader kødet. Der er ingen problemer i at være vegetar som barn", og fortsatte: "Vegetarkost er godt for sundheden, men også dyreetisk korrekt, da man ikke slår dyr ihjel, men behandler dem godt. Det er godt for miljøet, da der er mindre forurening af vores vandmiljø, og det er godt for klimaet, da vegetarkost udleder mindre CO_2".

Herudover har DVF også bidraget til artikler i Politiken samt til et nyhedsindslag i TV-avisen på DR1, hvor TV-avisen i en reportage undersøgte det stigende salg af veganske specialprodukter og det voksende antal mennesker, der spiser vegansk. DVF blev i indslaget både citeret for, at der har været en stor medlemsstigning i DVF af veganere, samt vigtigheden af at spise varieret og supplere med B12-vitamin.

Medlemsfordele

Dansk Vegetarforening samarbejder med en række restauranter og andre virksomheder om medlemsfordele særligt for Dansk Vegetarforenings medlemmer.
Den fulde liste kan ses på vegetarforening.dk/medlemsfordele.
Her er de nyeste medlemsrabatter:

NYHED!

Så er der en stærk medlemsrabat til jer! **SPIDSRODEN** tilbyder nu hele 10% rabat til alle vores kære medlemmer af DVF ved fremvisning af det grønne medlemskort! Spidsroden har et stort udvalg af veganske varer.
Spidsroden, Prins Jørgensgade 14, 2200 København N

NYHED!

SÆBEVÆRKSTEDET giver nu 10% rabat. I Sæbeværkstedet fremstiller de selv deres produkter af materialer fra naturen og får dem til at dufte ved hjælp af urter og æteriske olier udvundet af bl.a. planter, blomster, frugter. De giver produkterne farve og struktur gennem naturlige ingredienser såsom kaffe eller ler. Alle produkter er vegetariske, de fleste veganske, men enkelte indeholder bivoks.
Sæbeværkstedet, Oluf Jensens Gård, Brogade 7, 4600 Køge

NYHED!

Lone Kathrin Hansen tog skeen i egen hånd og åbnede d. 15. april **CAFE K-ÆRLIG** i Ribe, fordi hun syntes, det var svært som vegetar at finde noget ordentligt at spise. Her serveres vegetarisk, vegansk samt raw food, og du kan bl.a. smage kikærteburger, supper, raw food-kager og gulerodsfrikadeller med letstegte grøntsager. Som medlem af DVF får du 10 % rabat på al mad og drikke i caféen.
Cafe K-ærlig, Sønderportsgade 5, 6760 Ribe

NYHED!

GREENSPEAK er et nyt mobilselskab, der adskiller sig på markedet ved at donere sit overskud til gode formål – heriblandt DVF. DVF kan få del af overskuddet på to måder:

1) Ved oprettelse som kunde hos GreenSpeak doneres 100 kr. til en forening efter kundens ønske.

2) Periodisk uddeling af en pulje penge, der fordeles ved diverse afstemninger. Jo flere stemmer, jo flere penge.

Som medlem af DVF har du mulighed for at få en speciel pakke til en særlig fordelagtig pris. For 99 kr./md. kan du få: **12 timers tale - Fri SMS - Fri MMS - 4G - 12 GB data - Fri Facebook - Fri GreenSpeak til GreenSpeak***. For at få denne særpakke, skal du kontakte GreenSpeaks kundeservice på telefon 72 12 86 16 – alle hverdage 8-20. Husk at have dit SIM-kortnummer klar. **www.greenspeak.dk**

**Der tages forbehold for pakke- og prisændringer*

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



Af Janni Christina Nielsen

KINASTUDIET

- verdensberømt ernæringsforskning nu på dansk

Kina Studiet er en skildring af dr . T. Colin Campbells forskning og (kontroversielle) viden om ernæring, og bogen er netop blevet udgivet på dansk.

Bogen beskriver de mange fordele, der er ved en fiberrig plantebaseret kost, og projektet er også kendt som "verdens mest omfattende undersøgelse af ernæring". Bogens oprindelige titel er *The China Study*, udgivet i 2005. Bogen blev en bestseller og havde i 2013 solgt mere end 1 mio. ekspl. I debatten om bogen har fagfolk diskuteret både for og imod bogens resultater. Flere store navne som blandt andet Bill Clinton har taget bogens livsstil til sig efter sit hjerteanfald.

Jeg studerer selv ernæring og sundhed og vil anbefale bogen til alle med interesse for kost, ernæring og sundhed. Jeg kan kun tilslutte mig formuleringen i forordet om, at alle, der arbejder med sundhed og ernæring, bør læse den, og at den er for alle, der ønsker et liv med færrest mulige skavanker.

Et hovedmål med bogen er at omdefinere den måde, vi opfatter god ernæring på, og dermed give en dybere forståelse af sundhed. Bogen er delt op i 4 dele: 1) hvordan Campbell har nået sine konklusioner, 2) hvordan velstandssygdomme hænger sammen med vores kost, 3) retningslinjer for, hvordan man kan omlægge sin kost, og hvorfor man bør gøre det, og til sidst 4) en forklaring på, hvordan forskning omkring plantebaseret kost bliver undertrykt af medicin- og fødevareindustrien.

I første del af bogen beskriver Campbell, hvordan han er nået frem til, at en fuldgyldig plantebaseret kost er den mest sundhedsfremmende og forebyggende "medicin" nogensinde. Han beskriver dybtgående omkring forskningsmetoder og resultater, samt hvilken baggrund han selv stammer fra.

Campbell skriver, at han har studeret mange forskningsforsøg og i stedet for at acceptere dem blindt, laver han dem igen i sit eget laboratorium for at forstå, hvordan de præcist fungerer. I et forsøg med rotter beskrives, hvordan animalsk protein fremmer kræft ved et højt proteinindtag, men at protein fra planter ikke har samme kræftfremmende effekt. Campbell skriver: *"Næringsstoffer fra animalske fødevarer fremmede svulstudviklingen, mens næringsstoffer fra plantebaseret fødevarer reducerede den"*.

Kinastudiet beskriver relationer mellem kost og sygdomme spredt over 200 landsbyer over hele Kina. Her påviser Campbell og hans medforskere, hvordan ernæringsindtag og de forskellige sygdomme hænger sammen. Han konkluderer, at de fleste vestlige sygdomme som fedme, diabetes og hjerte-kar-sygdomme mm., er meget sjældne i landdistrikterne, hvorimod kinesere, som er påvirket af den vestlige kultur, mere og mere får de samme sygdomme. I bogen gør han op med hele protein-spørgsmålet, og hvordan vi i den vestlige kultur har et overforbrug af animalsk protein. Derudover bliver der også redegjort for andre dele af den plantebaserede kost, som fx antioxidanter, som beskytter vores helbred, og kostfibre, som blandt andet hæmmer kræft og overspisning.

Anden del af bogen omhandler velstandssygdomme, som typisk ses i den vestlige kultur, og som mange mennesker dør af, herunder fedme, kræft, diabetes, hjerte-karsygdomme, autoimmune sygdomme mm. Campbell skriver, hvordan en plantebaseret kost kan have en positiv indflydelse ved at hæmme eller helt fjerne en given sygdom. *"Et af de mest overbevisende argumenter for plantebaseret kost er det faktum, at den forebygger en bred vifte af sygdomme"*. Samtlige sygdomme bliver gennemgået grundigt, så læseren får en bedre forståelse for, hvordan de virker og kan imødegås med grøn kost .





Bill Clinton



T. Colin Campbell

I tredje del af bogen opstilles en række kerneprincipper for god ernæring og sundhed, og der gives råd til, hvordan læseren kan ændre sine kostvaner. Campbell fremlægger en grundig videnskabelig dokumentation for sine konklusioner om, hvorfor en plantebaseret kost er vejen frem. Vi skal have et mere afslappet forhold til den mad, vi spiser. Han mener, at det eneste vi behøver fokusere på, er at spise en fiberrig plantebaseret kost. Så burde vi være dækket godt ind ernærings- og sundhedsmæssigt.

I fjerde og sidste del forklarer han ud fra mange års personlige erfaringer, hvordan og hvorfor forskning i plantebaseret kost bliver begravet i propaganda fra fødevare- og medicinalindustrien. Campbell mener, at vi skal se på ernæring ud fra et helhedsbillede og fokusere på at få vores vitaminer og mineraler fra vores mad frem for isoleret i pilleform. Han beskriver, hvordan reduktionistisk forskning kan være direkte skadelig for os, da den kun fokuserer på én komponent ad gangen og ikke på det fulde ernærings- og sundhedsbillede. Det er dybt interessant at læse, hvordan forskningsverdenen ser ud bag kulisserne, og hvordan Campbell og ligesindede har skullet kæmpe for at hjælpe mennesker med at få et bedre helbred, men bliver bremset af fødevare- og medicinalindustrien samt af politikere. Selvom vi i Danmark får flere og flere amerikanske tendenser, er der stadig forskelle, som man selvfølgelig skal tage højde for når bogen læses.

Bogen kan anbefales til enhver med interesse for ernæring og den videnskabelige evidens, der allerede længe har dokumenteret en lang række fordele ved den plantebaserede kost. ■



Kinastudiet
(original titel "The China Study) af T. Colin Campbell, PhD, og Thomas M. Campbell II. 421 sider
Forlag: Direction Books.
Pris: 289 kr.
Læs nærmere om bogen, herunder hele forordet, og køb den på kinastudiet.dk

Om forfatterne

T. Colin Campbell, PhD, har været en frontfigur inden for ernæringsforskning i flere årtier, han har skrevet flere bøger samt over 300 videnskabelige artikler. Denne bog er hans hovedværk og strækker sig over et 20-årigt forløb. Campbell er også kendt fra dokumentaren "Forks over Knives".
Thomas M. Campbell II er uddannet læge og er medicinsk direktør for "The T. Colin Campbell Center" for ernæringsstudier. Han er en af grundlæggerne af, samt klinisk leder for, University of Rochesters Program for ernæringsmedicin. Han har udgivet bogen "The Campbell Plan", som giver specifikke forslag til kostplanlægning.



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 på Københavns Vestegn

Vi mødes den næstsidste fredag i måneden. Målgruppen er vegetarer og veganere bosat i Københavns Vestegn, men alle er velkommen.
Hvor og hvornår mødes vi?
Fredag den 19/8: Indis, Hvidovre.
Lørdag den 24/9: Sammenskudsgilde i Brøndbyøster
Fredag den 21/10: Red & Yellow, Rødovre Centrum
Fredag den 18/11: Fiskaféen, Vanløse
Læs mere om de enkelte arrangementer på:
vegetarforening.dk/calendar
Kontakt og tilmelding (senest to dage før) e-mail: **dennis@vegetarforening.dk** eller til nr. **24 63 83 32**.
Du kan også abonnere på spiseklubbens nyhedsbrev ved at henvende dig på ovenstående e-mail. Hold øje med nye events på **facebook.com/DvfVestegnen**

DVF's spiseklub 40+ Østjylland/Århus har ændret navn til

Vegetarlogen 40+ Østjylland!

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/veganere omkring de 40+, 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. Find os på facebook: "**Vegetar-Logen 40+ Østjylland"**
facebook.com/groups/1041226889220725



Husk! DVF er også på Facebook

Find os på vegetarforening.dk/fb
DVF har en facebookgruppe for frivillige til vores aktiviteter.
Se på facebook.com/groups/DVFaktivitetsfrivillig.
Til alle vores aktiviteter har vi brug for din hjælp.
Vær med til at gøre en forskel.
DVF har ligeledes en Facebook **'Grønt er Godt'** med 1-2 veganske opskrifter hver dag.
facebook.com/www.grontergodt/
I er velkommen til at sende veganske opskrifter og fotos til os.

DVF-Vegetarisk/Vegansk Spiseklub 40+ i København

Vi mødes den anden tirsdag i hver måned.
Tirsdag den 13.9. kl.18.30 på Indian Maharaya restaurant på Gl. Kongevej 86 c, 1850 Frederiksberg.
Tirsdag den 11.10. kl.18.30 på Souls restaurant, Melchiors Plads 3, 2100 København Ø.
Tirsdag den 8.11. kl.18.30 på Ma'el Ethiopian restaurant, Griffenfeldsgade 7, 2200 København N.
Tirsdag den 13.12. kl.18.30 på Café N, Blågårdsgade 17, 2200 København N.
På danskvegetarforening.dk bliver der løbende postet tid og sted under kalenderen.

Tilmelding senest mandag aften kl.21.00 dagen før til **debbie@vegetarforening.dk** eller sms til mobil **21 95 48 39**, hvor du ligeledes kan få oplysninger om tid og sted.
Meld dig gerne ind i Facebook gruppen:
"Vegetarisk/vegansk spiseklub 40+ (DVF)" eller:
facebook.com/groups/295161037286439/ , hvor du ligeledes kan tilmelde dig.

Telefon og Mail

Telefonen i Dansk Vegetarforening bliver primært varetaget privat af bestyrelsesmedlem Anne Ph. Der kan ringes **+45 51 91 89 78** på alle hverdage i dagtimerne, hvis telefonen ikke bliver svaret, så prøv evt. at ringe efterfølgende hverdag, ellers hvis muligt, send gerne en sms. Alternativt kan man også sende os en mail, til vores kontor på:
kontakt@vegetarforening.dk

Spiseklub i Aalborg

I Vegetarisk Aalborg spiser vi vegetarisk og vegansk. Alle er velkomne, uanset om man er vegetar eller kødspiser. Vi mødes ofte over en grøn buffet på **Huset's Cafe i Hasserisgade 10**. Det foregår på alle hverdage kl. 12.30-14 eller 17.30-19.

Mere info på facebookgruppen:
Vegetarisk Aalborg eller:
facebook.com/groups/9899850973/

Medlemmer til redaktionen af Vegetaren

Kunne du tænke dig at skrive artikler, læse korrektur eller andet journalistisk arbejde, så skriv en mail til os på **redaktionen@vegetarforening.dk.** Du bedes skrive lidt om dig selv, tidligere erfaring og hvad du gerne vil bidrage med (cirka en halv side i alt). Vedhæft også gerne noget, du tidligere har skrevet. Vi ser frem til din mail!

Vi er ligeledes interesseret i veganske opskrifter og rejsebeskrivelser med erfaringer fra de lande, du rejser til, og hvordan der er som vegetar/veganer.

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 e-mail. Bare send en mail til Allan på **allan@vegetarforening.dk.**
Husk at oplyse medlemsnummer.

Nye medlemskort

Mangler du et klistermærke med "2016" til dit medlemskort, så skriv en mail til allan@vegetarforening.dk med dit navn og adresse og gerne medlemsnummer, så eftersender vi det.

VEGETARISK/VEGANSK

Spiseklub for unge/voksne i København

Spiseklub for folk i alderen 16-40. Vi spiser sammen på et udvalgt sted i København den anden fredag i hver måned kl. 18.00. Vi kommunikerer via vores Facebookgruppe og finder sammen frem til det næste sted, vi spiser. Find os på facebook:
facebook.com/groups/UngVegkbhSpiseklub/

DANSK VEGETARFORENING ARRANGERER LØBENDE FOREDRAG

Hold øje med nærmere information, når det bliver opdateret på vores online kalender (vegetarforening.dk/calendar/month) og vores facebookside (facebook.com/vegatarforening/events). Og tilmeld dig som frivillig på begivenheder, der bliver oprettet i vores frivilliggruppe **(facebook.com/groups/DVFaktivitetsfrivillige/)**

VI KOMMER UD PÅ GADEN:

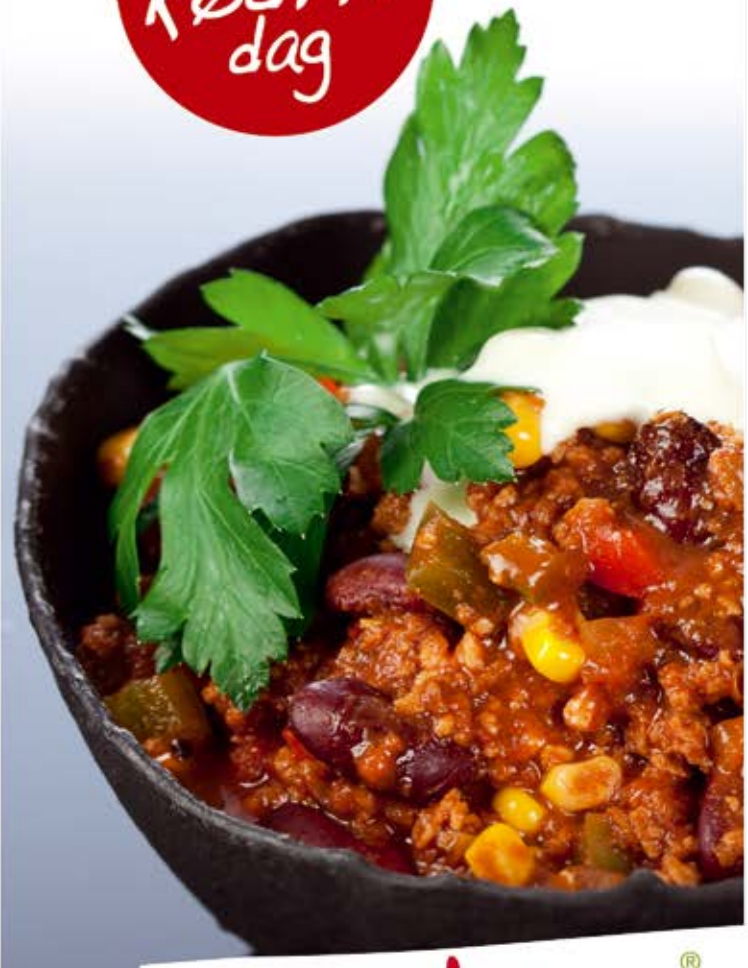
DANSK VEGETARDAG den 27. august kl. 11-16 på Nytorv/Gammeltorv, København K.
Vi står og uddeler folder og smagsprøver den 1.10.16 på **DEN INTERNATIONALE VEGETARDAG** og den 1.11. på **DEN INTERNATIONALE VEGANER DAG**.
Den årlige **JULEFROKOST** bliver afholdt den 26.11.



+ PROTEIN
+ FIBRE
÷ FEDT

Næringsindhold pr. 100 g:	
Energi	1260 kJ/298 kcal
Protein	65,0 g
Kulhydrat	4,3 g
– heraf sukkerarter	1,0 g
Fedt	1,0 g
Mineraler	3,5 g
Kostfibre	19,4 g

Nap en kødfri dag



soy4you® til en kødfri dag

Soy4you gi´r helt nye muligheder i din madlavning.

Brug det i din pastaret, din lasagne eller dine frikadeller udelukkende med Soy4you eller tilsæt det i kødet … kun fantasien sætter grænser. Når du bruger Soy4you får du ekstra proteiner og kostfibre – og næsten ingen fedt!

Soy4you er sundt, nemt og så er det endda bæredygtigt!



GMO-fri bønner

Find lækre klassiske og nye opskrifter på www.soy4you.dk

FINGERS PITZ *