Vegetarisk!

#2 sommer 2017
www.vegetarisk.dk
DANSK VEGETARISK FORENING · siden 1896



Simon Gerlach:

VI SKAL IKKE SLÅ NOGEN I HOVEDET MED DERES MORALSKE INKONSISTENS. I STEDET SKAL VI APPELLERE TIL, AT DE UDVIDER DERES EMPATISKE OG MORALSKE CIRKEL TIL OGSÅ AT OMFATTE ANDRE DYR

Vegetarisk! #2

sommer 2017 www.vegetarisk.dk

Indhold

s. 3 Leder: Traditioner i opbrud

s. 6 Simon Gerlach: Mavefornemmelser styrer moralen

s. 10 Ditte Gad Olsen: Sommerfriske opskrifter

s. 13 Rasmus Willig: Sommerfuglene er forsvundet

s. 16 Vegetarisk guide til Hamborg

s. 18 Interview med DVF's nye formand

s. 20 Mickey Gjerris gør sig Skildpaddetanker

s. 22 Veganske kogebøger med kolorit

s. 24 CAS - mennesker og andre dyr

s. 26 Silas Holst sælger veganske burgere

s. 29 Medlemsrabatter

s. 30 Opslagstavlen







VEGETARISK! udkommer 3 gange årligt og udgives af:

Dansk Vegetarisk Forening
Nørrebrogade 20, 1. sal
2200 København N
51 91 89 78
kontakt@vegetarisk.dk
www.vegetarisk.dk

Ansvarshavende redaktør:
Kenneth Ibsen
Daglig redaktør:
Parwana Haydar
Redaktionsmedlemmer:
Mie Vestergaard, Karin Elrød
Camilla Dahlberg Bech og Nicky Brown
Kontakt:
redaktion@vegetarisk.dk
Korrekturlæsere:
Henrik Hedegaard, Torben Husum, Karin Elrød og Mie Vestergaard
Layout: Gitte Thrane

Annonceansvarlig:
Rosendahls Mediaservice
Kontakt Hanne Qvistgaard, 76 10 11 42, hq@rosendahls.dk

Deadline næste nummer: 10.10.17

Repro og tryk:
Rosendahls print, design, media

Oplag: 2.200 ekspl. Bladet trykkes på klorfrit papir fra skove, hvor træerne genplantes.

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 Vegetarisk! 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@vegetarisk.dk

DANSK VEGETARISK FORENING (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 ansvarlige 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



FORSIDE FOTO: *Karin Elrød*

Traditioner i opbrud



På vores generalforsamling 2017 fik jeg den ære at blive valgt som ny formand for Dansk Vegetarisk Forening. Jeg vil gå ind i opgaven med den største ydmyghed og værne om de mange positive ting, som vores mere end 120 år gamle forening står for. Formandsstafetten er givet godt videre fra den tidligere formand Jacob K. Andersen, som skal have stor tak for sin kæmpe indsats. Under ham er foreningen vokset ganske betragteligt.

Det er en spændende tid, vi lever i, hvor mange traditioner er i opbrud. Én af disse er at anskue verdens store kødforbrug som noget ganske uskyldigt. Det er det ikke. Flere og flere får nu øjnene op for alle de problemer, der er forbundet med vores kødproduktion, herunder den markante forurening af vores alle sammens vandmiljø samt den stigende globale klimatrussel. Hertil kommer alle de sundhedsmæssige ulemper, der skyldes vores store indtag af kød samt ikke mindst alle de dyreetiske aspekter forbundet hermed. Vi kan ikke længere med god samvittighed behandle vores dyr på den måde, vi gør i dag.

Der er så meget, vi kan gøre som forening i kampen for at gøre opmærksom på ulemperne ved kødproduktion og kødindtag. I mit formandskab vil jeg fortsætte vores nuværende arbejde med at styrke foreningens tilstedeværelse på de sociale medier, sørge for at vi bliver mere synlige i pressen, øge dialogen med politikerne og de offentlige myndigheder samt forsøge at påvirke fødevarevirksomhederne til at producere flere plantebaserede varer. DVF er den stærke forening, som er talerøret – for dig som medlem – til de store aktører i omstillingsprocessen mod en mere bæredygtig, plantebaseret levevis. Vi vil fremsætte vores synspunkter i en venlig, men også bestemt tone.

I kan se frem til endnu et fremragende blad med bl.a. interviews med nogle meget interessante mennesker såsom Rasmus Willig og Simon Gerlach. Rasmus Willig er en kendt sociolog, der taler om, hvorfor han synes, det er vigtigt at blande sig i den offentlige debat og skabe fokus på nødvendigheden af, at samfundet understøtter den vegetariske levevis. Simon Gerlach, der er uddannet psykolog, taler om vores til tider sære skelnen mellem de dyr, vi spiser, og de dyr, vi holder som kæledyr. Vi er som mennesker måske ikke altid så logiske i vores tilgang til livet, som vi går rundt og tror.

God læselyst!

Kenneth Ibsen

Kenneth Ibsen
Formand for DVF

FOTO: KARIN ELRØD

Kort og Grønt



AF CAMILLA BECH



Er vegetarmad den rigtige stenalderkost?

Neandertalerne har generelt ry som kødspisende jægere, men et nyt studie udfordrer muligvis denne opfattelse. Det viser, at nogle neandertalere spiste vegetarisk kost og brugte naturlige former for penicillin og aspirin til at behandle infektioner og smerter.

Forskere har undersøgt DNA fra spanske og belgiske neandertaleres tænder. Mens de belgiske neandertalere levede op til deres kødspisende ry, var der intet spor af kød i de spanske neandertaleres tænder. Der var derimod rester af kerner, mos og svampe, herunder penicilliumsvampen, samt poppeltræ, der indeholder salicylsyre, som blandt andet bruges i aspirin og andre smertestillende midler.

independent.co.uk/news/science/archaeology/neandert-hals-vegetarians-natural-penicillin-aspirin-medicine-prehistoric-homo-sapiens-a7619081.html

Den irske Guinness øl bliver endelig vegansk

Så er der godt nyt til alle ølglade vegetarer og veganere. Den mørke, irske porter Guinness bliver endelig vegansk. Den ikoniske øl blev før filtreret med isinglass, en form for fiskegelatine, men fremover vil filtreringen ske uden brug af animalske produkter. Udfasningen startede i 2015, og ved udgangen af 2017 vil alle Guinness produkter, både på glas og dåse, være veganske.



vegnews.com/articles/page.do?pageId=9421&catId=1



London åbner vegansk supermarked

GreenBay er et supermarked beliggende i West Kensington-området i London, mellem to veganske restauranter og et vegansk pizzeria. Det er et supermarked som så mange andre, den eneste forskel er, at alt i butikken er 100 pct. vegansk. Butikken har mere end 1.000 produkter og fører alt fra veganske køderstatninger, oste og alkoholiske drikke til veganske rengøringsmidler.

Det ser ikke ud til, at et vegansk supermarked kommer til Danmark lige foreløbig, men GreenBay har dog international levering, man kan benytte sig af.

greenbaysupermarket.co.uk

Sikkim er 100 procent økologisk

Den indiske regering bestemte i januar 2016, at staten Sikkim udelukkende må dyrke økologiske fødevarer. Staten har ca. en halv mio. indbyggere og dyrker 75.000 hektar økologisk landbrugsjord.

Den lille stat, som grænser op til Nepal og Bhutan, blev udvalgt til at være Indiens første 100 pct. økologiske stat, da det er et meget regnfuldt og frugtbart område, som derfor egner sig godt til økologisk dyrkning. Brugen af pesticider og kemikalier var desuden allerede lav, og bønderne i området modtog træning i at dyrke deres afgrøder helt uden kemikalier og pesticider. Staten dyrker hovedsageligt mandariner, appelsiner, boghvede og krydderier.

okologi.dk/newsroom/2017/03/indien-har-faaet-sin-foerste-100-procent-oekologiske-stat





Vegansk alkohol

Det kan være svært at gennemskue, om den alkohol, man drikker, er vegansk. Bruges der eksempelvis isinglass (fiskegelatine) i filtreringsprocessen, er det ikke noget, producenten behøver oplyse. På Barnivores hjemmeside findes en lang liste over veganervenlig alkohol, både øl, vin og spiritus, der gør det hele lidt lettere at overskue.

barnivore.com

Ingen fest på grønne enge

Den danske dyrerettighedsforening Go Vegan samlede 23. april aktivister på udvalgte økogårde i landet for at gøre opmærksom på mejeriindustriens myter om malkekøernes lykkelige liv. Mælkefabrikken.dk oplyser om udnyttelsen af køer og kalve på landets malkegårde og dyrenes slidsomme, korte liv. Til advarsel skal det siges, at sitet rummer grafiske billeder og videoer af dyremishandling.

I weekenden d. 26.-27. august er der lagt op til nye protester, når Arla holder festival i Kongens Have. Følg med på Facebook.

facebook.com/GoVeganDK
maelkefabrikken.dk



Foto: Morten Falborg Nordström, Vegan Change



Mavefornemmelser ***styrer*** moralen

Menneskers syn på andre dyr er ikke så rationelt, som vi gerne vil tro. Tillærte holdninger skævvrider vores sans for retfærdighed, påpeger cand.psych. Simon Gerlach.



TEKST OG FOTO: JOURNALIST KARIN ELRØD

Erkendelsen af, at kød kommer fra dyr, husker Simon Gerlach som en barndomserindring: En aften var kyllingen på middagsbordet én af hønsene fra familiens baghave. Den opdagelse gjorde ham ked af det. Det samme gjorde fisken på krogen, som han overtalte morfaren til at smide ud igen. Men *andre* kyllinger og *andre* fisk spiste han fortsat med god appetit. Det var jo sådan, man gjorde.

Det modsætningsfyldte forhold har han senere undret sig over. Det har også optaget ham, at mennesker kan engagere sig voldsomt i den skæbne, der overgår enkelte dyr, alt imens de ved at spise animalske fødevarer tager aktivt del i, at masser af andre dyr lider og slås ihjel hver eneste dag.

”Som teenager blev jeg indigneret, når vanrøgt eller mishandling af dyr blev omtalt i medierne. Men selv mens jeg vendte mig mod brugen af pels, tænkte jeg ikke over, at jeg selv gik med lædersko. Først da jeg i gymnasiet mødte en veganer, der konfronterede mig med, at mine værdier clashede med mine handlinger, satte det en skelsættende proces i gang hos mig”, fortæller Gerlach.

KØDPARADOKSET

Menneskers moralske dobbelthed i forhold til at spise og udnytte visse dyr og samtidig forsvare andres liv var et naturligt tema, da Simon Gerlach skrev kandidatopgave på psykologistudiet. Hans speciale – *Menneskets moralsk inkonsistente forhold til andre dyr* – er affattet med udgangspunkt i Critical Animal Studies (CAS), der omtales s. 24-25.

Profil
Simon Gerlach
Født 1989
Cand.psych. fra
Københavns Universitet 2016
Veganer
Medstifter af Go Vegan DK
Kampagneleder for
Dyrenes Alliance
(Veganerudfordringen)

Ordbog

Speciesisme
Menneskers diskrimination af dyr på baggrund af deres art, i lighed med diskrimination på basis af etnicitet, køn, seksualitet, mm. Det modsatte af "anti-speciesisme".

Antropocentrisme
Anskuelse, som betragter mennesket som verdens centrum, og som favoriserer mennesker i forhold til andre dyr, der måles efter mennesket som ideel og exceptionel standard.

"Andre dyr"
Mennesket er et dyr. Sprogligt giver det derfor ikke mening at sondre mellem mennesker og dyr.

Critical Animal Studies (CAS)
Se artiklen side 24-25.



"Alle mennesker elsker dyr – men alle mennesker elsker også kød. Fænomenet, som naturligvis er en generalisering, betegnes i psykologien som "kødparadokset". Der er mange grunde, både psykologiske, sociale og samfundsmæssige til, at vi vælger at spise nogle dyr og udnævner andre til vores kæledyr", forklarer Gerlach.

"Først og fremmest er mennesker ikke så rationelle, som vi godt kan lide at forestille os, og som moralfilosofien har antaget. Tværtimod viser psykologisk forskning, at vores moralske bedømmelser opstår intuitivt og impulsivt. Vi træffer hurtige beslutninger ud fra vores mavefornemmelse. Først senere foretager vi en rationel vurdering, som så tjener til at retfærdiggøre vores første indskydelse. I den forbindelse er vi mere optaget af at passe ind socialt end af at finde objektive sandheder. Samtidig er vi også forudindtagede – begrænsede af *antropocentrisk* bias, som skævvrider vores vurdering".

"I Danmark giver det derfor god mening for de fleste at spise flæskesteg, men ikke helstegt hundehvalp".

GRIS ELLER HUND

Det er i høj grad omgivelsernes synspunkter og den fremherskende kultur, som bestemmer, hvad vi finder moralsk rigtigt eller forkert – fx om det er i orden at spise gris eller hund, forklarer Gerlach. "Samfundet lærer os fx, helt fra vi er små, at vi skal kanalisere vores kærlighed og følelser over i *nogle* dyr, som vi kalder "kæledyr", mens vi omvendt skal instrumentalisere og udnytte mange andre "landbrugsdyr". "Kæledyr" som fx hunde drømmer ingen om at sætte til livs. "Landbrugsdyrene" – høns, grise og køer m.fl. – betragter vi mere som redskaber eller værktøjer til noget, vi vil opnå. I Danmark giver det derfor god mening for de fleste at spise flæskesteg, men ikke helstegt hundehvalp".

Hvad kan få kødspisere til at ændre adfærd?
"At man formår at sætte sig i dyrets sted. Empati er et incitament til at handle ud fra vores principper om retfærdighed og omsorg for andre og afgørende for vores moralske relationer. Melanie Joy, som mange kender for carnisme-teorien, der kategoriserer andre dyr i spiselige og ikke spiselige, ser løsningen i, at mennesker bevidner andre dyrs lidelse. Derved genfinder vi vores iboende empati, som kan hjælpe os til at træffe valg i overensstemmelse med, hvad vi virkelig føler og tror på – og ikke, hvad vi er blevet tillært, mener Joy. Helt så enkelt er det dog ikke, idet empati ikke bare er naturgivent for os, men også en tillært og kulturel konstruktion".

Hvis vi finder empatien, holder vi op med at spise kød?
"Nej, ikke nødvendigvis. Selv når mennesker bliver opmærksomme på dyrs lidelser, kan mange forhold forhindre dem i at efterleve idealerne og gøre volden acceptabel. Det gælder fx myten om, at mennesker er *nødt til* at spise animalske produkter for overhovedet at overleve. Eller tiltro til, at dyreindustrien tjener et højere, nødvendigt formål – skaber arbejdspladser og bidrager til samfundsøkonomien. Det argument blev også anvendt som forsvar for at opretholde slaveindustrien".

"Vi ser ikke dyrene i landbruget som nogle, hvis lidelse og død vi kan føle sorg over. De er fra starten reduceret til konsumerbare objekter".

KONSUMERBARE OBJEKTER

"Eufemistisk navngivning, som bruges flittigt af dyreindustrien, er endnu en mekanisme, der legitimerer kødspisning. Det er svært at finde noget forkert ved at købe en "slagtekylling" eller drikke mælk fra en "malkeko". Vi ser ikke dyrene i landbruget som nogle, hvis lidelse og død vi kan føle sorg over. De er fra starten reduceret til konsumerbare objekter. Samtidig er det let at skyde ansvaret for udnyttelse og drab på dyr over på andre. I vores samfund har dyreindustrien statsautoriseret legitimitet. Ingen slagteriarbejder er personligt ansvarlig for hele processen med at dræbe, udskære og emballere dyret. Også jægerens ret til at dræbe er statsligt legitimeret. Vi kan lave fordelagtige sammenligninger til forsvar for vores egne (umoralske) handlinger. Et klassisk argument er fx, at hvis vi ikke producerer kød, flytter produktionen bare til andre lande, hvor dyrene har det endnu dårligere. "Jeg køber kun økologisk kød!" bruges også tit for at retfærdiggøre kødspisning. En påstand, som i øvrigt stemmer dårligt overens med salgstallene!"

Hvordan kan man gøre det lettere for mennesker at droppe kød?
"At vegansk mad gøres mere tilgængeligt er vigtigt. Og så skal vegetarer og veganere udvise mere overbærenhed over for dem, der faktisk viser deres engagement og sorg over enkelte dyrs lidelser, hvad enten det er giraffollet Marius eller grinderne på Færøerne. Vi skal ikke slå nogen i hovedet med deres moralske inkonsistens. I stedet skal vi appellere til, at de udvider deres empatiske og moralske cirkel til også at omfatte andre dyr". ■



Sommerfriske opskrifter



TEKST OG FOTO:
DITTE GAD OLSEN

Limonana

2 personer

Sommeren er over os, og når det bliver rigtig hedt, er denne drik fantastisk! Limonana smager som en virgin mojito. Så hvis du er til en frisk drink med en syrlig sødme, er det denne, du skal drikke, mens du slikker sol eller slapper af under parasollen.



Ingredienser:

Sirup:

200 g sukker
6 spsk vand

12 g mynteblade, fra 4-6 stilke
2 dl iskoldt vand
2 dl limesaft
30 isterninger

Varm ingredienserne til siruppen op i en lille gryde. Giv sukker og vand et opkog og lad det derefter simre, indtil sukkeret er opløst. Lad siruppen køle af til rumtemperatur.

Blend derefter mynteblade, vand, limesaft og halvdelen af isterningerne til en ensartet konsistens. Tilføj siruppen og de resterende isterninger og blend, så drikken bliver ligesom slush-ice.

Hæld drikken op i to glas og server eventuelt med en stilk mynte og en skive lime.





Citronkage
m. blåbær og birkes

Her er en skøn sommerkage. Citronskallen giver kagen en dejlig friskhed, birkesene popper i munden, og blåbærrene gør kagen dejligt saftig. Så inviter dine venner, veninder, kæreste, forældre og eventuelle svigerforældre forbi til et lækkert stykke kage – som måske kan nydes sammen med limonanaen?



Ingredienser:
225 g plantemargarine
200 g sukker
2 tsk vaniljesukker
½ tsk salt
300 g hvedemel
2 tsk bagepulver
1 tsk natron
2 dl neutral plantemælk
skal fra 2 citroner
15 g birkes
150 g frosne blåbær
tilbehør: friske bær, vegansk flødeskum/creme fraiche

Fremgangsmåde:
Tænd ovnen på 175 grader.
.
Pisk margarine og sukker luftigt. Pisk derefter vaniljesukker, salt, 150 g af hvedemelet, bagepulver og natron i.

Når det er pisket godt sammen, piskes plantemælken og citronskallen i. Derefter piskes det sidste hvedemel i.

Rør først birkes i og derefter de frosne blåbær. Dejen vil føles temmelig tyk – og sådan skal den være.

Kom dejen i en springform (30 cm diameter) beklædt med bagepapir.

Sørg for at fordele dejen jævnt rundt i bageformen, så du ikke ender med en alt for tyk midte eller for høje sider.

Bag dejen midt i ovnen i 1 time – de sidste 30 minutter af bagetiden skal kagen dækkes med sølvpapir, så den ikke bliver brændt på toppen. Lad kagen køle helt af.

Server med blåbær eller andre bær og even- tuelt en klat vegansk flødeskum eller creme fraiche, hvis det skal være ekstra luksus.

Sommerfuglene er forsvundet



Alle skal gøre en særlig anstrengelse for klima og biodiversitet, mener Rasmus Willig, som blev vegetar og klimadebattør for at kunne stå til regnskab for sine børn i fremtiden.

TEKST OG FOTO: JOURNALIST KARIN ELRØD



Som så mange andre har jeg fået et chok ved at erkende tingenes tilstand og se skriften på væggen.



Rasmus Willig
Født 1973
Cand.scient.soc.
fra Aalborg Universitet
Ph.d., lektor ved RUC
Forsker, forfatter, debattør
– og vegetar

Rasmus Willig forsker i psykisk arbejdsmiljø, ytringsfrihed og klassisk sociologi. Men i efteråret 2016 stod den kendte sociolog frem i medierne med en ny agenda. *Derfor har jeg droppet kødet*, lød overskriften i Politiken.

Hvad fik dig til at holde op med at spise kød?
"Der gik en proces forud. Jeg havde været gennem alle dokumentarerne – Cowspiracy, osv. Familien spiste mindre kød, og vi var nærmest gået fra økologi til biodynamisk. Beslutningen om at droppe kødet blev til, da jeg efter en faldulykke blev opereret i benet og skulle ligge ned i tre måneder. Vi er glade for mad derhjemme, så jeg vidste, at jeg ville tage på, hvis jeg ikke tog mine forholdsregler. Eftersom jeg havde god tid på sofaen, besluttede jeg at gå systematisk til værks. Jeg tog alt ned fra hylderne. Så jeg fik læst Jonathan Safran Foers bog "Om at spise dyr". Egentlig sagde han det, jeg godt vidste i forvejen. Men systematikken i hans analyse var interessant. Min hustru og jeg "holdt møder" undervejs og talte om det moralfilosofiske spørgsmål, han bragte op: Man vil på et tidspunkt af sine børn blive bedt om at aflægge regnskab for sin adfærd, og de vil spørge os, hvad vi har gjort for klima- og biodiversitetskrisen. Vi blev enige om, at vi ligesom andre må lave vores liv om – og den første konsekvens blev, at vi helt fjernede kød fra tallerkenen".

HELT GALT MED GRISE

Du taler ret meget om grise i dine indlæg?
"Der er allerede skrevet meget om køers udledning af drivhusgasser. Kyllinger og grise er mindre miljøbelastende; men hvis man ser på omfanget af den danske griseproduktion i dag, kan man ikke komme uden om de store problemer. Hvor jeg voksede op på landet ved Viborg, var der tre-fire varianter af grisehold. De kinesiske hængebugsvin, vi selv havde, gik frit. Jeg blev passet før børnehaven et sted med 30-40 grise. En nabo havde starten på en større grisebesætning, men vi børn kunne gå frit ind og ud af stalden. I den sidste med rigtig mange dyr var der adgang strengt forbudt, og følelsen sidder stadig i mig af, at dét var helt galt. Ingen dyr skal være spærret inde på den måde".

I Kristeligt Dagblad 3. marts i år siger du: En pølse i svøb, en kotelet eller en gang revelsben er der jo ikke noget i vejen med. Er der ikke det, når man tænker på dyrene?
"Problemet er, at ingen læser klimaindlæg. Det lærte jeg på Politikens debatredaktion, da jeg var med til at starte kritikerskolen. Derfor har jeg en kamp ved skrivebordet om at finde vinkler, der ikke kun taler til de allerede omvendte. En måde er at tale om kødspisning "i mindre omfang" eller "ved festlige lejligheder". Man skal ikke sætte tal på. Det gælder om at få flere til at bevæge sig ind i problematikken. Når først man bevæger sig ad den vej, er der, som jeg ser det, ingen vej tilbage".

SÆRLIG FORNÆGTELSE

En rød tråd i dine indlæg er også biodiversitet og flygtningestrømme?
"Vi lever i en tid med en særlig form for fornægtelse. Vi eksporterer en livsstil, som producerer flere klimaflygtninge – og når vi så "importerer" flygtninge, byder vi dem ikke velkomne, men nægter dem vores egen livsstil. Lige så komplekse og uoverskuelige, problemerne ved klima- og biodiversitetskrisen er, lige så banale er de faktisk at løse".

Og første del af løsningen er så "drop kødet"?
"Ja – og at plante vores land til med træer, som binder CO_2.

Hvorfor blander du dig i debatten?
"Som vegetar og veganer skal man tit retfærdiggøre sit valg over for familie, venner og bekendte. Når man ellers er i humør til det, er det interessant at vende spørgsmålet om: Hvorfor spiser I kød, når I ved, at det i yderste konsekvens medfører, at jeres egne børn ikke vil kunne sætte børn i verden? For ved 3-4-5-6 graders varmestigning er der altså ikke noget særligt at sige om den fremtid, vi går i møde. Vi har alle sammen behov for at kunne aflægge regnskab for vores børn i fremtiden; men derudover må vi også gøre en særlig anstrengelse. Mine indlæg ligger uden for mit fag og forskningsfelt. Men når man som jeg er privilegeret og har en karriere med adgang til de skrevne medier, er man forpligtet til at sige tingene, som de er. I den forbindelse er jeg overrasket over, hvor passive samfundsvidenskaberne og humaniora er i de her spørgsmål. Der er tale om nødvendige adfærdsændringer, der i høj grad hører ind under de to store fakulteter. Naturvidenskaberne har længe leveret kolde fakta; men der mangler fortolkninger".

MORALSKE OPRÅB

Hvordan ser du udsigterne til, at vi ændrer adfærd?
"Den ene dag er jeg vel optimist. Forbruget af økologi stiger, og reportager i *begge* sider af mediespektret viser, at flere vælger at leve vegetarisk eller vegansk. Men ser vi på antallet, er det jo stadig lavt. Videnskaben står over for et problem. Vi kan ikke længere nøjes med at beskrive verden nøgternt. Vi er nødt til at række ud over den traditionelle videnskabelige forestilling og bevæge os ud i nogle moralske opråb. Og det gælder fx også medlemmerne af Vegetarisk Forening, som bør erkende, at man kan ikke bare kan leve med den forståelse, man har fået før andre. Der er ikke som tidligere tale om en kamp for individuelle frihedsforestillinger, som fx socialisme mod liberalisme. Det gælder kampen for overlevelse, for overhovedet at kunne eksistere på Planeten som art. Som forsker skal man stille spørgsmålet: Hvad er det højeste strukturerende princip for vores levevis? I de sidste knap 200 år har vi sagt, at det er kapitalismen, der i sidste instans vil forklare vores handlen; men i adskillige år har det nu været klima- og biodiversitetskrisen".

VI ER SELV NATUR

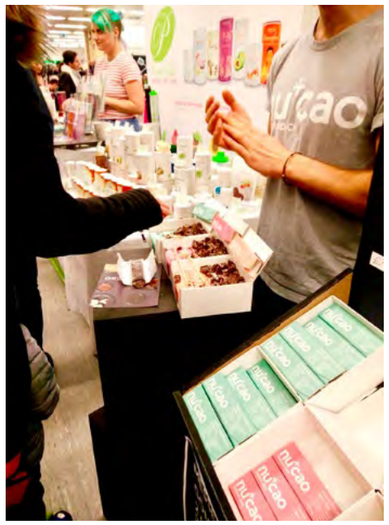
"Vi er i gang med at opdage, at vi selv er natur. I takt med at vi tilegner os herredømmet over naturen, ødelægger vi både den og vores egne muligheder for at overleve. Som så mange andre har jeg fået et chok ved at erkende tingenes tilstand og se skriften på væggen. Jeg har gjort mig nogle almindelige, banale hverdagserfaringer på baggrund af min opvækst. Fra min barndom husker jeg hvor mange sommerfugle, vi havde på gården. De er væk nu. Jeg kan også huske, hvordan jeg nærmest boede i en fugleflok. I dag er alle svalerederne nærmest forsvundet".

Ifølge miljø- og fødevareminister Esben Lunde Larsen er kornmarker også natur?
"For mig at se er de snarere produktion. Dengang man pløjede marker med hestespand, skulle man flytte viberederne fra kornmarken. Der var også masser af agerhøns. I dag er der ingen viber, og agerhøns er nogle, man opdrætter. Når man selv kommer fra landet, bliver man trist, for lige så kedeligt, der er derude, lige så smukt og berigende kan der være. Intet er så flot som en eng med kornblomster – eller for den sags skyld en kornmark; men det kan jo ligeså godt være en frugtplantage med æbletræer eller en bærplantage, vi ser skyde op. Der er gravet en grim grøft mellem landmænd og byboere. Vi taler ikke sammen længere, og det er en kæmpe tragedie for begge parter. For dem, som står med naturen omkring sig, er det gået galt. Og de som tror på naturen, befinder sig ikke selv i naturen".

Landbruget kæmper med kritik af dårlige forhold for dyrene, smittefarlige sygdomme og økonomiske problemer trods statslig subsidiering. Skulle de ikke bare lukke eller lægge om?
"Landbruget skylder så mange penge væk, at de ikke bare lige kan lægge om. Her må politikerne og bankerne træde til og hjælpe med store afskrivninger. Forbrugerne kan gøre deres ved at købe lokalt, biodynamisk og økologisk og betale den pris, det faktisk koster at dyrke en god gulerod på en måde, der også tilgodeser biodiversiteten og sikrer, at landmanden bliver betalt for sit arbejde. For lige nu er det en underskudsforretning. Det vigtigste er dog, at vi får styr på de basale forhold om ejerskab og produktionsforhold. Jorden er kommet på meget få hænder. Hvis vi ikke griber ind, vil der om få år kun være én landmand tilbage, som i princippet kan være et udenlandsk konsortium".

Kan landbruget overhovedet blive bæredygtigt?
"For mange betyder bæredygtighed balance – at tingene går i nul. Men vi skal give endnu mere tilbage, end vi tager, for at få regenereret den udpinte jord og natur. Vi må erkende, at vi er blevet naturen underlegne, og at vi ikke er den art, der kommer til at være den sidste på Jorden. Men vi kan være her lidt endnu, hvis vi indordner os!" ■





Turen går til HAMBORG

En vegetarisk guide til Tysklands næststørste by.

Havnebyen Hamborg regnes for at være en af Tysklands smukkeste byer, der har utroligt meget at byde på. Med store grønne områder overalt, byområder, der alle har deres egen unikke stil og historie, gode shoppingmuligheder, unik mode og trendy cocktailbarer er det ikke noget under, at over 6 millioner turister besøger byen hvert år.

Hamborg er desuden en by i rivende vegetarisk udvikling. Mange kender Berlin som det vegetariske mekka i Europa, men Hamborg er stille og roligt ved at indhente hovedstaden.

Happycow er en hjemmeside, der kan hjælpe med at finde vegetariske og veganske restauranter (den findes også som app). Mere end 80 restauranter og caféer med vegetariske (og i mange tilfælde veganske) retter kan findes på hjemmesiden, og man kan finde alt fra indisk mad til vegansk is.

Det er generelt meget nemt at finde vegetarisk mad, selv på restauranter, der specialiserer sig i kød. Nogle områder i Hamborg er dog mere vegetarvenlige end andre.

Sankt Pauli er et havneområde lidt vest for centrum, og her er der mange steder, man kan spise vegetarisk. Her ligger bl.a. byens bedste burgerbar, Grilly Idol, der kan lave alle deres burgere vegetariske og desuden har en vegansk menu. Er man mere til mexicansk mad, kan man tage på Kombüse, hvor man kan få nachos, chili, burrito m.m., og det hele kan laves vegansk.

Sternschanze er et andet vegetarvenligt område, hvor man bl.a. kan finde byens bedste falafel. Det diskuteres, om den bedste falafel fås hos Falafelstern, Falafel Kimo eller Falafel Factory, der alle ligger side om side ved Sternschanze S-bane stationen.

Nord for den store Alster sø ligger området Winterhude, som ikke nødvendigvis har en masse vegetar- eller veganerrestauranter, men som til gengæld har byens bedste 100 pct. veganske restaurant Froindlichst. Deres daglige menu er super lækker, men den helt store stjerne her er deres fantastiske søndagsbrunch. Det er en god idé at bestille bord, da søndagsbrunchen er meget populær.

Har man mulighed for at besøge byen til foråret, kan man desuden opleve VeggieWorld. VeggieWorld er en årlig vegansk messe, der afholdes i flere europæiske byer, og i 2016 kom den store messe endelig til Hamborg. Messen afholdes over en weekend og var så stor en succes, da den blev afholdt første gang, at den i 2017 havde vokset sig dobbelt så stor, med over 100 stande og 8.300 gæster.
I 2018 afholdes VeggieWorld d. 17.-18. marts.

Veganinhamburg.de er en guide til veganske spise- og shoppingsteder i Hamborg.

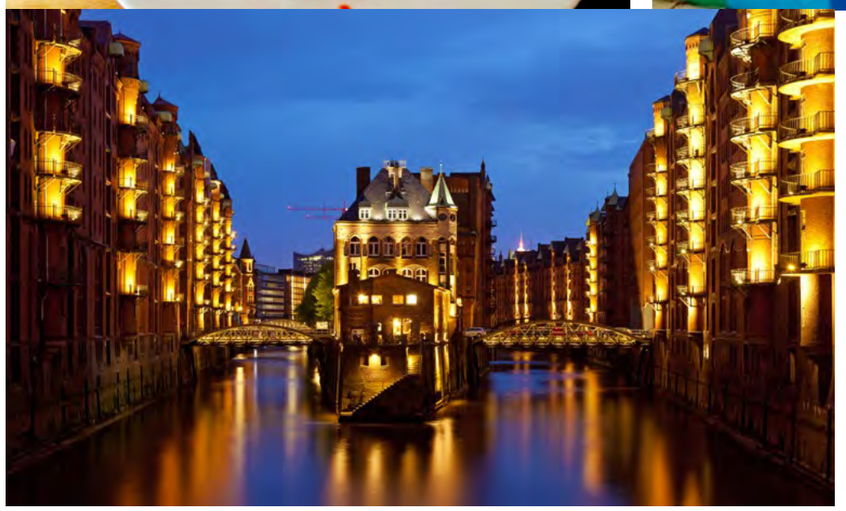
region.statistik-nord.de/compare/show_from_id/2/1491226764
happycow.net **grilly-idol.de/en/menu** **myspace.com/kombuese**

















AF PARWANA HAYDAR
FOTO: KARIN ELRØD

Interview med

Kenneth Ibsen
– nyvalgt formand for Dansk Vegetarisk Forening

Er I vegetarer/veganere derhjemme?
Min kæreste er vegetar, og jeg er veganer. Jeg har været veganer i et halvt års tid og blev vegetar, da jeg var 22 år, fra den ene dag til den anden. Da jeg studerede og flyttede hjemmefra, blev det nemmere, og så tænkte jeg, at tiden endelig var inde.

Hvorfor blev det nemmere?
Det var meget nemmere, fordi jeg kommer fra en familie, hvor der blev spist meget kød. Jeg spiste derfor også selv meget kød og få grøntsager. Nu kunne jeg selv bestemme, hvad der skulle i indkøbskurven.

Hvad inspirerede dig så til at blive vegetar?
Jeg voksede op i en familie og med en omgangskreds, hvor kød fyldte meget. Men jeg begyndte at læse meget om en dansk filosof, Martinus, som går meget op i dyreetik. Han går ind for, at dyr og mennesker er ligeværdige væsener. Bare fordi den ene er lidt klogere end den anden, betyder det ikke, at den ene har ret til at slå den anden ihjel. Han inspirerede mig til at blive vegetar og senere veganer.

Hvad studerede du?
Jeg studerede civilingeniør inden for miljøområdet på DTU (Danmarks Tekniske Universitet) i Lyngby. Miljøet har altid interesseret mig. Jeg er optaget af, hvordan vi kan få en bedre jord at leve på og mindske forurening. I dag arbejder jeg i Miljøministeriet som projektleder.

Hvad er din primære grund til ikke at spise kød?
Det er mest det dyreetiske aspekt, men i den tid, jeg har været vegetar, er det også gradvist gået op for mig, at en livsstil uden kød er sundere, og at kødproduktionen er koblet til forurening af vores søer og havvande. Klimaproblematikken er nok det seneste, jeg er begyndt at tænke over.

Hvis du var statsminister for en dag, hvad ville du så indføre?
Det ville være så fedt! Der er rigtigt mange ting, men jeg ville prøve at få gennemført, at alle offentlige institutioner skulle servere vegetarisk og veganske alternativer til kødretter.

Jeg ville også udbygge den offentlige trafik. Jeg synes, der er for meget larm og for mange biler i København. Man kunne fx indføre sporvogne igen – det fungerer i mange andre storbyer. Det tredje, jeg ville gøre, er at gøre det billigere at købe elbiler.

Har du et råd til nogen, som gerne vil være vegetar/veganer?
Da jeg blev vegetar, var jeg stort set alene om det, og jeg har måttet høre meget for det. Men mit råd er: Søg andre vegetarer eller veganere, som kan støtte dig. Kom med i fx spiseklubber eller deltag i foredrag sammen med andre. I Danmark er mad et socialt fællesskab, og der kan man desværre komme til at føle sig udenfor, når man ikke spiser det samme.

Hvad er dine visioner for Dansk Vegetarisk Forening?
DVF skal være et sted, hvor vi skal have empati for dyr, men også for mennesker. Jeg er ikke glad for at pege fingre af nogen. Hvis man spiser kød, så er det ens eget valg. Vi vil med positive eksempler få folk til at se idéen med at reducere deres kødforbrug. Det kan godt være, at de ikke bliver helt vegetarer med det samme, men så har vi måske inspireret dem til at tænke mere over det. Det gør måske på et tidspunkt, at de frivilligt dropper kødet. Hvis man får mange kødspisere til hver især at reducere deres kødforbrug en smule, er effekten højere, end hvis kun få mennesker spiser fuldt vegansk. Vi skal respektere, at vi alle er forskellige steder i processen mod at spise mindre kød.

Har du tre gode boganbefalinger?
"Vegansk velvære" af Mia Sommer
"Veganer – Sådan kommer du i gang" af Karin Elrød
"Den plantebaserede kost" af Maria Felding og Tobias Schmidt Hansen. ■

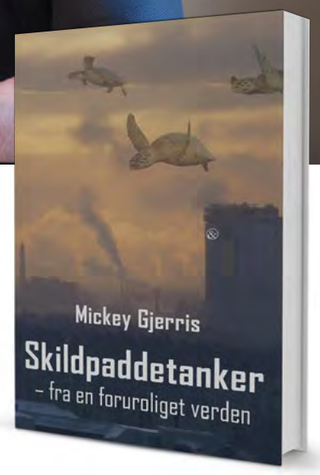


TEKST: SILJA C. NIELSEN
FOTOS VENLIGST UDLÅNT AF FORLAGET

Vores smukke, *foruroligede* verden

»Velkommen til fremtiden. Det bliver ingen fest«, skriver Mickey Gjerris i sin nye bog, Skildpaddetanker.





52 tekster skildrer bioetiker og teolog Mickey Gjerris sine tanker om tilværelsens etiske aspekter. De handler om forholdet til andre mennesker, andre dyr, naturen og åndelighed. Bogen *Skildpaddetanker* er gennemstrømmet af en stor kærlighed til verden, men samtidig af en stor bekymring for hvordan det hele skal gå.

Undertitlen, "– fra en foruroligt verden", indikerer en næsten besjælet verden. Det er Gjerris, der er foruroligt over verdens tilstand, men bekymringen når ofte også op på et højere plan. Teksterne handler for manges vedkommende om kilderne til den foruroligelse. Der gives sjældent svar, i stedet kredses om emner, der sætter os i stand til at leve bedre med nogle af spørgsmålene – andre ikke.

DET VEGETARISKE BLIK

Forfatterens vegetariske blik kommer til udtryk i flere tekster. Fx "Om dyrenes sidste rejse", der handler om de dyr, der bliver transporteret rundt i Europa mod slagtning, og som Gjerris bemærker: Kun i det omfang, det er økonomisk rentabelt, får dyrene lov til at være dyr.

"Om pligten til at kaste med sten, hvis man bor i et glashus" beskriver, hvordan vegetarer og andre, der forsøger at gøre noget godt for verden, er fanget mellem anklager om "fanatisme" og "hykleri". Men når det kommer til at være fejlfrie, bor vi alle i glashuse, og det er en nødvendighed at tale med andre om de fælles problemer alligevel.

"Om at tage vare på dyr" indledes med, at halvdelen af danskerne er i tvivl, når det drejer sig om forsøgsdyr. Tvivlen kommer til udtryk i en videnskabelig praksis om at begrænse antallet af dyr og den lidelse, de udsættes for i forsøg, så meget som muligt. Det utrolige er, at forsøgsdyr dermed behandles bedre end langt de fleste produktionsdyr.

VEGETARISK! GENGIVER HER ET UDDRAG FRA BOGEN, SOM KLART KAN ANBEFALES.

Uddrag fra tekst #19
Om at se naturen som andet end ressourcer.

"(...) Vi kan passende begynde med at se kritisk på vores selvoptagethed. Forestillingen om, at kun mennesker egentlig betyder noget og resten af planeten blot er en hjælp til vores selvudfoldelse. Vi lever ud fra en opfattelse af Jorden som et sted, vi tilfældigvis opholder os. Men den er langt mere end det: et hjem, som vi er knyttet til med biologi og sind. Vi er ikke gæster her, vi er en del af kloden, der har fået sprog, fornuft og evnen til at brede os ud over det hele. Men det betyder også, at vi er den del af det levende fællesskab, der har ansvar for resten.

Hvad er det gode liv? At leve med forskellen mellem velfærd og velstand for øje og respektfuldt tage, hvad vi har behov for, eller at leve liv i materiel overflod og åndelig forarmethed? At fælde regnskoven for at få plads til sojabønner, som vi kan fylde i svin, der lever elendige liv for at ende som bjerge af kød på vores middagsborde? Eller at give plads til, at andre livsformer end vores egen kan blomstre?"

Brug for ekstra
B12-vitamin?



B12-vitamin medvirker til dannelse af røde blodlegemer samt andre vigtige funktioner i kroppen. En kost uden animalske produkter kan give et underskud af dette vitamin.



Prøv en dansk produceret B12 tyggetablet. 1 tablet BioActive B12 indeholder 600 mcg methylcobalamin, som er B12-vitamin i den aktive form. Velegnet for ældre samt selvfølgelig vegetarer og veganere.

Velsmagende tyggetabletter, som sikrer en god optagelighed gennem mundslimhinderne.

Pharma Nord

Læsere af bladet Vegetaren får **20% rabat** ved køb af BioActive B12.

KAMPAGNEKODE: vegetaren

Gå ind på www.pharmanord.dk, benyt kampagnekoden og få BioActive B12 til specialpris.

Vegansk mad med kolorit

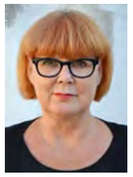
Johanne Mosgaard og Thomas Eriksen er aktuelle med fusionskøkken og klassisk mormormad.











TEKST: JOURNALIST KARIN ELRØD
FOTOS VENLIGST UDLÅNT AF FORLAGENE

Nye grønne kogebøger er en gave til alle, der vil dyrene, kloden og sundheden det godt. To kendisser og bloggere fra veganermiljøet fyrede op under det kolde forår med deres udgivelser.

Thomas Eriksen (Erex) debuterer med sin længe annoncerede bog, Veganske livretter. Medstifteren af Mad Med Medfølelse beskriver sig selv som en glad madentusiast, der laver enkel mad, som alle kan tilberede af almindelige ingredienser fra supermarkedet. Det er danskernes populære opskrifter i plantebaserede udgaver plus nogle nye. Der er nemlig meget godt at hente både i det traditionelle (brune) og det utraditionelle (grønne) køkken, mener Eriksen.

Johanne Mosgaard udgav i 2015 "Grønskolling". Den ydmyge titel og forsigtige grønne tilgang er hun vokset fra med erfaringen og forlagets ekspertise i ryggen. Vegansk, med undertitlen Living la vida vegan, går professionelt til sagen efter en kort præsentation af køkkenskabenes veganske indhold og med en kærlig opfordring til læserne om ikke at stresse over madlavningen. Resultatet bliver bare bedre, når måltidet er lavet med et drys af kærlighed, understreger Mosgaard.

ENSARTET STYLING

I bøgernes kulørte univers af frugt og grøntsager er det interessant, som farven skriglilla går igen fra flittig brug af rødbeder og brombær. Det er iøjnefaldende, hvordan styling og fotografering hos henholdsvis Politikens Forlag og Turbine følger helt samme trend med rustikke gulvplankeborde, slidte skærebrætter og stentøj som baggrund for retterne. Men der er også andre ydre og indre fællestræk ved bøgerne. De indeholder forslag til morgenmad, brunch, frokost, aftensmad og dessert. Sværhedsgraden ligger på to-tre kokkeknive ud af fem i begge tilfælde. Format og vejledende pris (kr. 250 /249) ligner hinanden til forveksling. Kan man kun anskaffe én ny kogebog, må valget derfor – meget passende – bero på en smagssag.

MODERNE ELLER RETRO

Mosgaards bog er moderne og fusionsinspireret af især det amerikanske og det spanske køkken, som hun har studeret på sine udlandsophold. Eriksens tager afsæt i det traditionelle danske køkken, som han har opdateret og suppleret med veganske klassikere. Der står således Rødbederuller med baba ganoush og Blomkålsbites med sesam-appelsinmarmelade over for Karbonader og Kiksekage. En vis fællesmængde er der i opskrifter på fx scrambled tofu, pizzaer, smoothies, mm.

SAGLIG VERSUS SJOV

Stilen hos de to skribenter er til gengæld vidt forskellig. Mosgaard går frem med informativ saglighed, enkle beskrivelser af fremgangsmåder og (snus)fornuftige råd, såsom at smide bønnedåserne til genbrug i metalcontaineren. Eriksen giver den gas med humørfyldte bemærkninger som "Bulgur rimer på guldur og hulmur", en bonusoplysning til opskriften på bulgurkugler. Regnbuekagen med kulørte frugtfarvelag, der er oplagt at servere til Priden i august, ledsages af følgende glade rablen: "Den her kage er lige så amazing som to homoseksuelle enhjørninger, der har sex på en regnbue badet i glimmer". Bag morsomhederne giver Veganske livretter klar besked om de etiske holdninger hos forfatteren, der i sin indledning gør rede for en opvækst i Aarhus Vest med kød, sovs og kartofler "smurt ind i mere sovs". ■

VEGANSKE FRISTELSER

Endnu en vegansk kogebog var under udarbejdelse ved redaktionens slutning. Mia Sommer, kvinden bag Vegansk velvære, har været i det søde køkken og melder ud med små 100 opskrifter på kager og desserter. Der er noget til enhver anledning, fortæller Sommer, lige fra muffins og cupcakes til lagkager og andre festlige slags. I dessertkategorien finder vi bl.a. iskolde fristelser, og der er også gode bud på mere sunde, søde sager. Bogen har desuden et afsnit om mælke- og æggeindustrien, og der er også ét om ingredienser og redskaber, så læserne kan få en god introduktion til vegansk bagning, lover Mia Sommer.





AF CAMILLA OLESEN OG RIKKE HORNBÆK MIKUTA

CAS
– et kritisk blik på relationer *mellem mennesker og andre dyr*

Hvordan kan vi forarges over vanrøgt af hunde uden at stille spørgsmålstegn ved vores grundlæggende forståelse af dyr som 'kæledyr' i forhold til vores forbrug af 'landbrugsdyr'? Critical Animal Studies (CAS) hjælper os med at stille og forstå svaret på disse spørgsmål.

I februar 2017 blev Dyrenes Beskyttelse kaldt ud til et sted i Randers, hvor man fandt 60 vanrøgtede hundehvalpe i to lader. Sagen er blevet omtalt som den næststørste af sin slags i Danmark. Jens Jokumsen og Mette Tvede Andersen fra foreningen var i Aftenshowet. For "det er stærke sager", som værten Mette Bluhme Rieck udtrykte det, og ja, sagen prikker ganske rigtigt til vores sympati og medfølelse for hundene.

Mette Rieck spørger Jens: "Hvad er det for typer mennesker, der gør sådan noget her?" Jens svarer: "Altså, det er mennesker, der avler hunde for at tjene penge. De avler ikke hunde for at lave nogle gode hvalpe, der skal have et godt liv de næste 10-15 år".

I den offentlige debat bliver der talt om, hvad vi mennesker som købere kan gøre anderledes, hvis vi skal lukke de såkaldte hundefabrikker. Hvad der ikke bliver stillet spørgsmålstegn ved eller belyst som en del af problemet, er at hundene bliver omtalt som genstande, som objekter, der kan avles, sælges og købes. Der skabes en masse sympati for hundene og foragt for det enkelte individ, der har gjort dette; men vi bliver distraheret fra det egentlige problem: Hvordan er det muligt, at vi kan forarges over disse 60 hundes vanrøgt og ikke samtidig stiller spørgsmålstegn ved vores grundlæggende forståelse af dyr som 'kæledyr' i forhold til vores forbrug af 'landbrugsdyr'? CAS hjælper os med at stille og forstå svaret på disse spørgsmål.

CAS SOM FORSKNING

Critical Animal Studies (CAS) udfører tværfaglig forskning, der siden CAS' etablering i 2001 har påvirket verdensbilleder. "Mennesket er alle tings målestok," lyder den græske filosof Protagoras' læresætning. CAS-forskningen udfordrer verdensbilleder som dette, der taler for, at menneskets perspektiv er hævet over andre skabningers. Modsat dette er CAS dedikeret til en total afskaffelse af dyreundertrykkelse. CAS-forskningen er utrolig stærk i evnen til at se forbindelser mellem forestillinger om og strukturer i samfundet, og hvordan de påvirker social og økonomisk ulighed – for dyr og for mennesker. Eksempelvis belyser forskningen, hvordan vores spisevaner hænger sammen med andre mekanismer i samfundet såsom børnearbejde, hungersnød og social dumping. Eller den kigger på de forskellige kapitalistiske produktioner og udvekslinger i landbruget og spørger: Hvor er dyrene, og hvad er de blevet reduceret til?

HVAD ER DYR OG MENNESKE

Forskningsfeltet stiller sig også kritisk over for vores sprog og dets indlejrede hierarkier: Hvad refererer 'dyr' som begreb til, og hvad betyder det for vores forståelse af, hvad det vil sige at være et 'menneske'? I den forbindelse er diskussioner om 'speciesisme' centrale for feltet, fordi det ikke bare er diskrimination på grundlag af art. Speciesisme er et komplekst system, og en historisk, dynamisk måde at forholde sig til hinanden på. Speciesisme skal ligesom kapitalisme forstås i forhold til andre undertrykkelsessystemer som racisme eller sexisme. Passioneret og modigt spørger CAS: Hvilken rolle spiller dyr i kampe for social lighed, retfærdighed og forandring?



FOTO: JO-ANNE MCARTHUR / WEANIMALS

CAS PÅ LUNDS UNIVERSITET

Da vi begge er motiveret for at arbejde med dyrs positioner i samfundet, fulgte vi i efteråret 2016 kurset 'CAS – Animals in Society, Culture and the Media' på Lunds Universitet. Vi tog del i et fællesskab af studerende fra hele verden med forskellige faglige og sociale erfaringer, som bidrog til et frirum for diskussioner af menneskers viden om og behandling af dyr. Kursets undervisningsform tager udgangspunkt i normkritisk pædagogik, hvor underviserne forelæser i at have et kritisk blik på sociale normer; et blik som får os til at være opmærksomme over for dyrs roller i Vesten, og som ser, hvordan dyreundertrykkelse er relateret til andre kampe for økonomisk lighed og social retfærdighed. For eksempel stiller vi spørgsmålstegn ved de danske mediers sympati for 'hundefabrikken', når man ikke finder samme konsekvente kritik af de 'ko- eller grisefabrikker', som hver dag tvinger dyr til at leve et meget kort, vanrøgtet liv. Eller vi diskuterer, hvad 'dyrevelfærd' er, og hvem der bestemmer det: Hvordan opererer dyrevelfærd som ideal inden for en industri, hvis økonomiske profit hænger sammen med forbrugernes forståelser af dyrs evner, og af hvordan et dyr bør leve?

Kurset afholdes på ti uger, hvor vi som studerende bliver undervist i fem forskellige temaer, der anlægger både sociale, psykologiske og etiske perspektiver på relationer mellem mennesker og dyr. Introducerende får vi en forståelse for 'CAS' som forskning, og hvad det betyder at anlægge et kritisk perspektiv på mennesker-dyr-relationer. Det kan være i institutioner som zoologiske haver, men også i vores måder at repræsentere, tale eller skrive om dyr til daglig. Vi udvider perspektiver på, hvordan vores konstruktioner af dyr hænger sammen med andre konstruktioner og magtforhold f.eks. mellem mand og kvinde. Sådanne teoretiske perspektiver kan ikke stå alene, og kurset opfordrer derfor også til, at vi tager aktivt del i social forandring både for dyr og mennesker — som studerende, journalister, organisationer, eller hvor vi ellers kan gøre en forskel.

Camilla Olesen studerer Litteratur - Kultur - Media på Lunds Universitet.
Rikke Hornbæk Mikuta studerer sociologi på Københavns Universitet.

Critical Animal Studies Network på Lunds Universitet: **kom.lu.se/lucasn**
Critical Animal Studies Danmark: **facebook.com/CASdenmark**
European Association for Critical Animal Studies: **eacas.eu**

Det smager som almindelig mad

Motorvejsmad og dårlig samvittighed fik Silas Holst til at starte Green Burger. Menuen er rent vegansk.



TEKST OG FOTO: JOURNALIST KARIN ELRØD



Green Burger giver DVF-medlemmer 10% rabat, begge spisesteder

Frederiksborggade, København

"Årets veganske spisested 2017", står der på skiltet, som er klæbet op på indgangsdøren til restauranten. Hædersbevisningen fra Mad Med Medfølelse, som tilfaldt Green Burger kun få måneder efter åbningen, betragter restauratøren som "en kæmpe cadeau". Men ellers skilter stedet ikke med, at bøffer og dressinger er tilberedt uden animalske ingredienser. For veganere ved det i forvejen, og alle andre skal også føle sig velkomne.

"Det er meget bevidst, at vi ikke vil sætte folk i bås", siger Silas Holst og tager endnu en slurk energi af formiddagskaffen. I øjeblikket har han travlt med *Saturday Night Fever*, hvor han har hovedrollen, og aftenerne er lange.

Hvad får en professionel danser og musicalstjerne til at kaste sig ud i en vegansk restaurant? Og hvordan er han selv blevet veganer? Det vil Vegetarisk! gerne vide.

"Jeg fik dårlig samvittighed. Jeg tilbringer meget tid på motorvejene i forbindelse med mit job og købte tit mad undervejs. I den forbindelse kom jeg til at tænke nærmere over, hvad det var, jeg puttede i munden, hvordan kyllingespyddene var pumpet op, og at det i grunden var ulækkert at spise døde dyr. Min mand og min svigerfamilie er i forvejen vegetarer, og det spiller selvfølgelig også ind".

Hvorfor en burgerrestaurant?

"Jannick Hammer Holsbøl, der er kok og selv veganer, serverede en burger for mig og fortalte først bagefter, at der ikke var kød i. Så tænkte jeg: Når man kan lave det her, så det smager som almindelig mad, så har det et potentiale". Inden åbningen blev burgermenuen testet på forskellige kundetyper fra mødregrupper til håndværkere for at finde frem til de bedste varianter. Silas Holsts egen favorit er den mexicanske med "pea guacamole, japaleños & salsa".

DANS PÅ MENUEN

Kun tre måneder efter, at Green Burger overtog lokalet i Frederiksborggade efter gourmetrestauranten Botaniq, åbnede en filial på Vesterbrogade 30 – et sted, hvor der kommer mange turister og samtidig tæt på teatrene. Det sidste betyder, at Silas Holst har let ved at spise med kollegerne før aftenens forestilling eller selv tage en tørn i kassen. Ud over de grønne burgere byder Green Burger menuen på muntre events, heriblandt en månedlig dansesession, som naturligvis anføres af Silas selv.

PLANER OM KÆDE

Take-away til københavnerne er der sørget for via *Just Eat og Room Service*. Men Green Burger vil videre ud i landet. Lige nu kører en kæmpestor, grøn varebil op foran vinduet og blokerer udsynet til Torvehallerne. Føreren bakser synligt for at finde plads ved fortovskanten, og Silas Holst undskylder og går ud for at modtage en leverance fra Green Burgers nyanskaffede "food truck". Vognen skal køre riget rundt og servicere gæsterne på sommerens festivaler.

Åbning af en afdeling i Århus er næste trin på planen om at udvikle Green Burger til en kæde. ■

ecoego.dk – Green Living Made Easy!
Vi ligner ikke de andre hjemmesider - fordi vi er ikke som de andre butikker! Hos EcoEgo kan du shoppe:
økologisk, cruelty free, vegansk, fair handel, energibesparende, uden parabener eller andre uønskede kemikalier!

EcoEgo
green living made easy

Nørre Farimagsgade 82
1364 København K
ecoego.dk



Clairvoyance
& spirituel vejledning via telefon
230 kr. pr. 15 minutter.
Kontakt Helle Hewau på
T: 60 46 12 56 eller
hellehewau.com

KULLERUP KURSER, ØSTFYN
Kullerup Byvej 2 A, 5853 Ørbæk, Tlf. 65 31 54 31
www.kullerup.dk kullerupkurser@gmail
Kurser i vegansk-/vegetarisk kost, Biodynamik, Gestalt, Familieopstilling, Tankefeltterapi, METAsundhed, Martinus Kosmologi, Cirkeldans, Mazdaznan.
Hanne Kudsk Jensen og Ingolf Plesner.

Red dyrene!

Denne fine børnebog af Patrick George lærer de mindste børn empati med dyrene. En elefant i cirkus, en skildpadde fanget i et fiskenet, en tiger som gulvtæppe… Barnet skal bare vende den gennemsigtige side for at befri dem. Den engelske udgave fra 2016 er uden tekst og lægger op til samtale om dyrs vilkår og rettigheder. Se en lille video om bogen på: youtube.com/watch?v=ijW30bfNmUk.

Animal Rescue kan bestilles via **kontakt@heartplanet.dk** til særpris kr. 99. (fragt i Danmark kr. 30)
Læs mere på heartplanet.dk.

-Inel





Af Gitte Thrane

VEGANSK NYHED til ømme muskler og led





Ledflex

Med Ingefær, gurkemeje og pileekstrakt

Vi forsøger hele tiden at udvikle nye kvalitetsprodukter, der imødekommer jeres behov. Vi kan nu introducere nyheden Ledflex, der henvender sig til alle både unge, ældre samt sportsfolk, der træner meget.

Ømme led kan skyldes kroppens reaktion på lokale vævskader. De naturlige ingredienser i Ledflex kan hjælpe dig til at bevare smidige led.

Ledflex er til dig der har ømme og stive led. Ledflex indeholder ingefær, gurkemeje og pileekstrakt, der medvirker til at bevare smidige led. Solsikkelecitin er tilsat for at øge optagelsen. Desuden hjælper C-vitamin med at opbygge kollagen i brusk og knogler.

Ledflex er ideel som kosttilskud til sportsfolk,og hvis du generelt oplever ømme led efter træning.

For mere information om Bidro Kvinder kontakt Bidro ApS på T: 70 25 08 07 eller på www.bidro.dk

Forhandles hos Matas, helsekostforretninger og webshops i Danmark

BIDRO



Algae Omega 3

Algae Omega er produceret af mikro-alger, den indeholder Omega 3 fedtsyre EPA og DHA *– helt uden brug af fisk og andre animalske stoffer*

Hvert parti af Nordivc Naturals olier testes af trejdepart, som garanti for renhed af dioxin, PBC og tungmetaller, og sikrer en ensartet kvalitet.

Forhandles hos helsekostforretninger og webshops i Danmark og kan bestilles hjem i Matas.

For mere information om Algae Omega 3 kontakt Bidro ApS på T: 70 25 08 07 eller på www.bidro.dk

NORDIC NATURALS

Medlemsrabatter

Som medlem af Dansk Vegetarisk Forening får du 10-25 % rabat* hos en lang række spisesteder, helsekostbutikker m.m. i hele landet. Rabatten opnås ved at fremvise dit DVF-medlemskort.

Se vores komplette liste med samarbejdspartnere her: vegetarisk.dk/medlemsrabatter/

**Enkelte samarbejdspartnere har andre rabataftaler.*

Vi har over 100 rabatter fordelt på:
KØBENHAVN: 61 · SJÆLLAND: 5 · FYN & ØER: 6
JYLLAND: 16 · NETBUTIKKER: 26

Nye rabatter:

Veganske kogebøger - 25 % RABAT

Nu kan du få rabat på hele fire nye, veganske kogebøger! Få rabat på disse bøger hos Turbine Forlaget:
- *Spis vegansk af Aine Carlin*
- *Vegansk for begyndere af Aine Carlin*
- *Vegansk Bagebog af Mekto Ganic*
- *Veganske Livretter af Thomas Erex*

For at få rabat-koden, send en e-mail med dit medlemsnummer til **medlemsfordele@vegetarisk.dk**
turbineforlaget.dk

Café Mairs - 10 % RABAT

I Fredericias gamle bydel finder du den hyggelige Café Mairs. På menuen er adskillige vegetariske og veganske retter og som regel også veganske kager, der serveres af caféens flinke og servicemindede personale. Prøv f.eks. husets suppe, eller Veganer Bomben – hjemmelavede bønnedeller.
Gothersgade 55, 7000 Fredericia

Sølyst Kro - 10 % RABAT

Med udsigt over Aabenraa Fjord finder du Sølyst Kro. Her er der nu et fast, vegansk indslag på menukortet, der skifter med årstiderne. Nyd herlighederne med rabat til dig selv og én ledsager.
Flensborgvej 164, 6200 Aabenraa

LushButik - 10 % RABAT

LushButik fejrede julen 2016 med at åbne en fysisk butik på Østerbro i København. Butikken er fyldt med bæredygtige og veganske varer såsom køkkeninventar, tøj, kontorartikler, fødevarer og meget andet.
Du får både rabat på netbutikken samt i den fysiske butik.
Nordre Frihavnsgade 57, 2100 København Ø
lushbutik.com

MEDLEMSRABAT · Dansk Vegetarisk Forening

Dansk Vegetarisk Forening anbefaler:

GreenSpeak
– HEMMELIGE TELEPAKKER

GreenSpeak er Danmarks velgørende teleselskab, der donerer hele overskuddet til velgørende og grønne formål, heriblandt Dansk Vegetarisk Forening.

Som medlem af DVF kan du få specielle, "hemmelige" pakker, der ellers ikke tilbydes offentligt.

Se de gode tilbud her:
greenspeak.dk/abonnementer/qv6qz2m9c53kwzhx/?amb=dvf

Har du spørgsmål, kan du skrive til GreenSpeak på:
greenspeak@greenspeak.dk.

www.greenspeak.dk

Govinda - 10 % RABAT

Hos Govinda får du mad inspireret af det indiske køkken lavet med den absolut største kærlighed til råvarerne. Alt er vegetarisk, og de veganske muligheder er markeret med et (V) på menukortet. Govinda er primært et take-away sted, men maden kan også nydes ved deres borde.

Åboulevard 7, 1635 København V

Opslagstavlen

SPISEKLUB I AALBORG

I Vegetarisk Aalborg spiser vi vegetarisk og vegansk. Alle er velkomne til at være med, uanset om man er vegetar eller kødspiser. Vi mødes ofte over en vegetarisk buffet på Husets Café i Hasserisgade 10.
Få mere info i facebook-gruppen: "Vegetarisk Aalborg": **facebook.com/groups/9899850973**
Der kommer løbende spændende arrangementer.

Vegetarisk/ vegansk spiseklub i København (DVF)

Vi mødes som udgangspunkt den 2. fredag hver måned klokken 18.

Fredag den 9. juni kl.18
Café Munk, Nørre Farimagsgade 55, 1364 København K.
Lørdag den 17. juni kl. 10:30
Brunch på Souls, Melchiors Plads 3, 2100 København Ø.
Fredag den 14. juli kl. 18
- Riz Raz, Kompagnistræde 20, 1208 København K.
Lørdag den 8. juli
Tur til Malmø (info følger senere).
Fredag den 11. august kl. 18
California Kitchen, Nørrebrogade 12, 2200 Kbh. N.

Der er deadline for tilmelding en uge før begivenhederne finder sted.

Anne kan kontaktes via mail på:
anne@vegetarisk.dk
Dansk Vegetarisk Forenings tlf. er:
51 91 89 78 (send gerne sms).

Find os på Facebook:
facebook.com/groups/VegKbhSpiseklub
Her kan du ligeledes tilmelde dig.

Spiseklub på Københavns Vestegn

Vi mødes som udgangspunkt den næstsidste fredag i måneden, kl. 18:00. Målgruppen er folk bosat på Vestegnen med interesse for vegetarisk og vegansk mad – men alle er velkommen.

Hvornår mødes vi?
Fredag den 22. september
Lørdag den 21. oktober (sammenskudsgilde)
Fredag den 17. november
Fredag den 22. december

Kontakt og tilmelding
(senest to dage før):
E-mail: dennis@vegetarisk.dk
Tlf.nr.: 24 63 83 32

Du kan abonnere på spiseklubbens nyhedsbrev ved at henvende dig på ovenstående e-mail. Hold også øje med nye begivenheder på **facebook.com/DvfVestegnen**.

Husk! DVF er også på Facebook

Find os på:
facebook.com/vegetariskforening

DVF har ligeledes en facebookgruppe for frivillige til vores aktiviteter. Se på:
facebook.com/groups/DVFaktivitetsfrivillige/
Vær aktiv, vi har brug for din hjælp. Vær med til at gøre en forskel.

DVF har desuden en Facebook-side **'Grønt er Godt'** med nye veganske opskrifter hver dag:
facebook.com/www.grontergodt.
I er velkommen til at indsende veganske opskrifter med foto. Gerne så tit I har lyst, da vi poster cirka to opskrifter om dagen – så opskrifter er kærkomne.



Digitalt medlemsblad

Hvad siger du til at hjælpe miljøet lidt ekstra? Hvis du er medlem af DVF, kan du fravælge at få medlemsbladet »Vegetarisk!« i papirudgave. I stedet vil du få bladet som en PDF-fil via e-mail. Bare send en mail til Allan på:
allan@vegetarisk.dk

Husk at oplyse medlems-nummer.



Nye medlemskort

Mangler du et klistermærke med "2017" til dit medlemskort? Skriv en mail til **vegetarisk.dk/fb** med dit navn og adresse og gerne medlems-nummer, så eftersender vi det.

Dansk Vegetarisk Forening afholder løbende arrangementer

FÆLLESSPISNING
FESTIVALER M.M.
VEGGIEDAGE
FILMVISNING
WORKSHOPS OG DEBATTER

Hold øje med nærmere information på vores online kalender og vores facebookside:
facebook.com/pg/vegetariskforening/events.
Tilmeld dig som frivillig på begivenheder, der bliver oprettet i vores frivilliggruppe:
(facebook.com/groups/DVFaktivitetsfrivillige).

Telefonen i DVF er åben kl. 9-16. Der kan sendes sms eller ringes på +45 51 91 89 78 på alle hverdage i dagtimerne. Hvis telefonen ikke besvares, så prøv at sende en sms. Alternativt kan man sende en mail til kontoret på:
kontakt@vegetarisk.dk

Sydøstjylland kalder!

Vi er nogle stykker, som kunne tænke os at starte en spiseklub for vegetarer og veganere, bosiddende omkring Haderslev, Aabenraa og Sønderborg. Vil du være med?

Kontakt jette@rosenkvist.eu

Bliv Frivillig!

Bliv frivillig i vores Social Media Team

Har du flair for at lave Facebook-opslag, eller elsker du at bruge Instagram? Så er det dig, vi søger til vores Social Media Team. **Vi søger 2-3 frivillige til Facebook og 2-3 frivillige til Instagram.**

Bliv tovholder i vores Aktivitetsudvalg

Har du flair for at tage ansvar for at gennemføre konkrete arrangementer, f.eks. foredrag, smagedage, debatter eller folderuddeling? Så er det dig, vi søger til vores Aktivitetsud-valg. Vi søger gerne 5-10 tovholdere, der hver især kan tage ansvar for gennemførelsen af 1-2 arrangementer om året.

Skriv til **frivillig@vegetarisk.dk** med et par linjer om dig selv. Vi glæder os til at høre fra dig!



Sweet potato falafel

Også super lækre i pitabrød



Økologiske forårsruller

Prøv dem med en lækker nudelsalat



Mexi Snack Bites

Et sikkert hit på tapasbordet

GOD SMAG HVER DAG
LET AT LAVE I OVNEN

DALOON®

Daloon har skabt en serie af lækre vegetariske og veganske produkter.
Vi har gjort dine hverdagsretter smagfulde og lette at tilberede i ovnen, med fokus på de gode råvarer.



Samosas

Lækker snack med tomatsalsa



Grøntsags-bøf

Lav en lækker burger med sprøde kartoffelbåde



Find præcis din og familiens favorit i frysedisken