Vegetarisk!

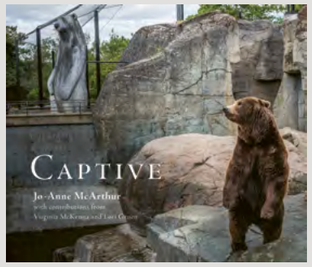
#3 vinter 2017
www.vegetarisk.dk
DANSK VEGETARISK FORENING · siden 1896



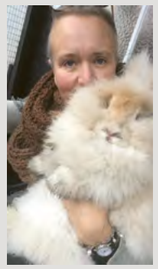
Vegansk kan også være gourmet.

MARK LARZEN BLEV TRÆT
AF HUMMUS OG SALAT I BYEN

Indhold



CAPTIVE
Forstyrrende fotos af Jo-Anne McArthur
SIDE 5



Bæredygtig mode er svært
SIDE 12



Nytårssuppen er japansk
SIDE 20



KLIMAKRISEN RYKKER IND I KIRKEN
SIDE 26

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:
Karin Elrød, Camilla Dahlberg Bech og Nicky Brown
Kontakt:
redaktion@vegetarisk.dk
Korrekturlæsere:
Henrik Hedegaard og Karin Elrød
Layout: Gitte Thrane

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

Deadline næste nummer: 15.01.18

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*

LYS FORUDE FOR VEGETARISMEN



FOTO: KARIN ELRØD

Vinteren er lang og mørk og giver os god tid til at se tilbage og gøre status.

Når jeg ser tilbage på alt, hvad Dansk Vegetarisk Forening har gennemført i 2017, bliver jeg stolt på foreningens vegne. Vi har i den grad været i front på den vegetariske bølge, som bryder igennem i samfundet i disse år. Vores tilstedeværelse i medierne har været markant, og i stedet for, at det er os, der skal opsøge aviser og andre medier, er det nu dem, der i stigende grad henvender sig for at få vores mening om aktuelle emner med vegetarisk fokus. Vi oplever også en stigende interesse på de sociale medier, hvor vi har tæt på 22.000 følgere.

Vi er nu oppe på ni lokalforeninger i DVF. Det glæder mig som formand at se, hvordan foreningen vokser på det helt nære plan. DVF er til for hele Danmark, og jeg vil opfordre alle til at støtte op om de lokale initiativer. Som et eksempel på, hvordan DVF er med til at løfte det vegetariske fokus på den lokale agenda kan nævnes, at vi i august hjalp til med at få etableret en vegansk madbod på Tønder Festivalen. Det vakte stor interesse, og madboden fik bl.a. stor ros fra flere internationale musikere.

Jeg vil også fremhæve, at DVF med stor succes gennemførte Danmarks første vegetariske festival en skøn august-weekend i København. Omkring 3.000 mennesker kom forbi for at smage på den gode veganske mad fra madboderne, høre inspirerende foredrag og deltage i workshops, quizzer og fest samt bare hænge ud og nyde de gode omgivelser og den dejlige stemning. Vi har i DVF besluttet at gennemføre en festival igen i august 2018 med flere foredragstelte og endnu flere madboder. Vi arbejder allerede nu på at få store internationale navne til at komme forbi og holde foredrag.

Man kan spørge: Hvad er det, der kendetegner den nye vegetariske bølge i samfundet, som DVF er med til at understøtte? Jeg tror, den er et udtryk for en generelt stigende bevidsthed om det nødvendige i at passe på jorden og dens unikke levende væsener og dét at leve mere bæredygtigt. Dybest set afspejler det måske, at vi alle har en voksende, iboende trang til at ville gøre det bedste for hinanden.

Artiklerne i dette blad er gode indikatorer for alt det, som sker i det danske og andre samfund lige nu, og som peger mod en grønnere dagsorden. Tag f.eks. Joãos artikel om den interessante "Portugallov" der bestemmer, at landets offentlige institutioner nu skal tilbyde borgerne plantebaserede alternativer. Læs om Camilla og Mathias' oplevelser og indtryk på årets dyrerettighedskonference i Luxembourg. Fordyb dig i artiklen om Mickey Gjerris og sognepræsterne i Ugerløse og Sdr. Jernløse og deres syn på tro, vegetarisme og klimaforandringer.

God læselyst!
Kenneth Ibsen
Formand for DVF

KORT OG GRØNT



TEKST:
CAMILLA BECH



MEYER GÅR VEGANSK

Med sin nye kogebog har kokken Claus Meyer for første gang kreeret en serie retter helt uden animalske ingredienser. Meyers Grøn Mad henvender sig ifølge forfatteren til såvel dem, der vil leve 100 pct. vegansk eller vegetarisk som alle, der har lyst til at spise mere grønt og måske lægge en kødfri dag eller to ind i ugens madprogram.

Bogen fra forlaget Lindhardt og Ringhof er på 368 sider og rummer over 100 opskrifter på grønne retter.
- Inel



FINSK HAVRE I YOGHURTEN

Den er enten for sur eller sød, og eftersmagen sært metallisk. Men hvordan skal god yoghurt egentlig smage? Hvorfor ikke præcis af det, den er fremstillet af, spørger Frederik Bamberger, der repræsenterer den finske virksomhed Yosa i Danmark. Smagen af havre går da også tydeligt igennem i den lysegule Yosa Naturel. Finske marker har lagt jord til dyrkning af fuldkornshavren i den økologiske produktserie, der også omfatter yoghurt med vanilje samt syrlig Oat fraiche. Alle produkter er 100 pct. plantebaserede og fri for tilsat sukker. Yosa forhandles i Føtex og Bilka.

FOTO: YOSA.
- Inel



VEGANSK CAFE ÅBNER PÅ BORNHOLM

I sommeren 2017 åbnede den første veganske iskiosk Siku i Rønne. Da kiosken klarede sig rigtig godt, udvider indehaver Julie Fensbo nu iskiosken til en vegansk café, hvor der stadig vil blive serveret is, men også vegansk cafémad.

KILDE: BORNHOLMS TIDENDE



ET HÅRDKOGT VEGANSK ÆG

Fire studerende fra universitetet Udine i Italien har opfundet et 100 pct. vegansk hårdkogt æg. ”Ægget” består af flere forskellige typer bønnemel, olier og plantebaseret gelatine. Det er både gluten- og kolesterolfrit. Universitetet er på nuværende tidspunkt ved at forhandle med forskellige veganske producenter på vegne af de studerende, så ”ægget” lander forhåbentlig snart i de danske supermarkeder.

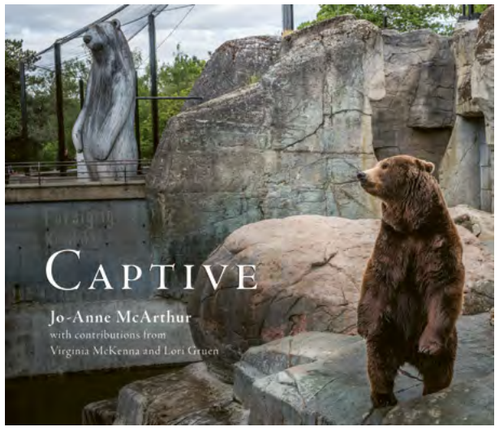
KILDE: LA TIMES



DRIK AF DANSK QUINOA

Katrine Schlichter, ingeniør i bioteknologi fra Aarhus Universitet, har udviklet en helt ny, fermenteret sundhedsdrik baseret på den sydamerikanske quinoaplante. Ved eksperimenterne har hun benyttet fintmalede frø fra Bolivia; men det er planen, at det færdige produkt skal fremstilles af planter dyrket på Lolland-Falster. Den proteinrige quinoa er udråbt til at være en af verdens mest næringsrige fødevarer med et indhold på samtlige ni essentielle aminosyrer, som kroppen har brug for. Frøene er desuden glutenfri og har et højt indhold af umættet fedt, herunder omega-3-fedtsyrer. Bag det lovende quinoaeventyr står Helsetek Aps og Business Lolland Falster.
- Inel





TAGET TIL FANGE

Captive hedder Jo-Anne McArthurs bog om dyr, der lever deres liv i fangenskab. Den højt berømmede, amerikanske fotojournalist besøgte over en tiårig periode zoologiske haver og marineparker i mere end 20 lande for at dokumentere, hvordan vi ser – og samtidig ikke ser – dyr i bure og indhegninger. Ingen af bogens locations er konkretiseret, da McArthur ønsker at mane til generel eftertanke om dyrs forhold; men den opmærksomme vil genkende Københavns Zoo i flere af de på én gang smukke og foruroligende fotos af fanger. Det gælder fx omslagets brune bjørn i sin stengrotte, elefanten i dens arkitekttegnede betonbambusskov og orangutangen, der betragter menneskebørnene på den anden side af glasruden. Se billedet side 24.

CAPTIVE, LANTERN BOOKS 2017, 208 SIDER.
- Inel







KAMPEN OM MÆLKEN

Svenske Oatly blev slæbt for retten af Sveriges mælkeindustri for sine slogans på kartonerne som: ”It’s like milk but made for humans” og ”no milk no soy no badness”. Havredrikproducenten fik forbud mod annoncer, der sætter mælk i miskredit. At virksomheden, der er på hastigt fremtog på det danske marked, ikke har tabt modet og markedsføringslysten, fremgår af seneste efterårs massive reklamer på centrale københavnske metrostationer og Nørreport. De selvsamme steder, som danske mælkebønder flittigt har gjort brug af med reklamer, der behændigt sammenkæder calcium og proteins indvirkning på kroppens muskelmasse og knogler med at drikke mælk fra køer.

FOTO: KARIN ELRØD
- Inel





ALLE HAR RET TIL MAD UDEN DYR

I Portugal er det for nylig blevet påbudt ved lov, at offentlige kantiner skal tilbyde veganske alternativer.



FOTO: TIAGO PETINGA (LUSA)



TEKST: JOÃO LØBO

I marts 2017 blev Portugal det første land i verden, der støtter borgernes demokratiske ret til et vegetarisk alternativ helt fri for animalske produkter i landets offentlige institutioner – en banebrydende juridisk ændring, der får konsekvenser af både etisk og miljø-, uddannnelses- og sundhedsmæssig karakter.

Vegetarisk! har talt med formanden for den portugisiske vegetarforening (Associacão Vegetariana Portuguesa, AVP) Nuno Alvim og med parlamentarikeren André Silva fra dyrevelfærdspartiet PAN om deres arbejde forud for vedtagelsen af den historiske lov.

Hvordan blev loven til?

Alvim: "I februar 2015 startede vi en underskriftsindsamling på den portugisiske regerings hjemmeside. Den opnåede massiv støtte fra både vegetarer og ikke-vegetarer, der syntes, at det var vanskeligt at få adgang til vegetariske alternativer i statslige kantiner. I januar 2016 fremlagde PAN et lovforslag i parlamentet om at sikre et obligatorisk vegetarisk alternativ i alle offentlige kantiner. Det blev straks fulgt af to lignende lovforslag fra to andre venstrefløjspartier. I april 2016 indsendte vi vores underskriftsindsamling til parlamentet, og det vakte mediernes opmærksomhed. I juli samme år pressede PAN diskussionen igennem i parlamentet med henvisning til de mere end 15.000 mennesker, der havde skrevet under. Vi blev efterfølgende inviteret til en afgørende høring i parlamentet, hvor vi overtalte flere parlamentsmedlemmer fra større partier (især fra regeringspartiet PS-Partido Socialista) til at støtte vores sag. I slutningen af 2016 sendte AVP et åbent brev til parlamentet, hvor vi analyserede lovforslagene fra de tre partier, afklarede myter om vegetarisk kost og gennemgik nøglespørgsmål om, hvordan et vegetarisk valg på landets kantiner kunne implementeres. I marts 2017 arbejdede de tre partier sammen om et fælles lovforslag, og til sidst fik vi loven igennem med et fint flertal, hvor kun højrefløjen afstod fra at stemme."

Silva: "Vi holdt fast i, at staten skulle sikre ved lov, at der skal være et ernæringsmæssigt afbalanceret alternativ uden animalske produkter i alle offentlige kantiner. PAN fik fremmet en positiv politisk debat ved at forklare de øvrige partier i parlamentet, at denne lov skulle tage udgangspunkt i videnskabelige fakta og argumenter. Og undervejs blev et parlamentsflertal enige om "valgfrihed af fødevarer"."

Var diskussionen i parlamentet kontroversiel? Hvordan reagerede befolkningen, pressen, regeringen og fødevareindustrien?

Alvim: "Diskussionen i parlamentet var overraskende fri for kontroverser. Ingen af partierne lagde store hindringer i vejen for lovforslaget, hvilket er grunden til, at loven blev vedtaget uden stemmer imod. Pressen var generelt positivt stemt ligesom den portugisiske befolkning, og man fortolkede den nye lov som en fejring af en forfatningsmæssig ret! Vi har endnu ikke noget indtryk af, hvordan fødevareproducenterne vil reagere på loven."

Silva: "Alle overgange og paradigmeskift genererer kontroverser og kan blive mødt med en vis modstand. Undervisningsministeriet har for eksempel fejlagtigt informeret om, at de studerende, der ønsker vegetarmad, skal give besked til skolerne i begyndelsen af skoleåret. Det er denne form for diskrimination, som bliver til en umiddelbar undergravning af lovens ånd. PAN fortsætter med at præcisere og insistere på, at det vegetariske alternativ er for alle for på den måde at give valgmuligheden også til ikke-vegetarer."

Hvilke udfordringer oplevede institutionerne i den seks måneders overgangsperiode, der står i loven, siden den trådte i kraft i marts 2017?

Alvim: "Nogle universiteter og sygehuse var åbne for at integrere bestemmelserne i loven i deres hverdag og begyndte at forberede sig på at servere vegetariske alternativer i deres kantiner. Men loven bliver stadig overset af mange offentlige institutioner over hele landet, fordi de ikke har fået kendskab til den. For at imødegå dette arbejder



FOTO: CRISTINA BERNARDO (JORNAL ECONÓMICO)



NUNO ALVIM (PRIVAT FOTO M/TILLADELSE)

vi nu på at informere alle offentlige kantiner om lovens eksistens med informationskampagner og kurser, der kan hjælpe dem med at tilbyde det vegetariske alternativ."

Silva: "Der er en lang vej at gå her. Vi skal fortsat oplyse regeringen og offentlige institutioner, de andre partier og civilsamfundet om fordelene ved en mere vegetarisk livsstil. Den største udfordring har været at imødegå fejlagtige oplysninger og fejlfortolkninger af selve loven såvel som myter om ernæringsmæssige mangler i en vegetarisk kost."

Hvilke projekter har I planlagt for den nærmeste fremtid?

Silva: "PAN er i gang med at forhandle med regeringen om at øge antallet af ernæringseksperter i sundhedsvæsenet i finansåret 2018. Andre punkter er at udvide frugtordningen i vores skoleernæringsprogram også til børnehaver samt at indføre plantebaserede drikkevarer i alle skoler. Det er afgørende for de forældre og børn, der ikke kan eller vil drikke komælk."

Alvim: "Vi arbejder på trin to af vores kampagne for et vegetarisk måltid i offentlige kantiner, og det skal opdeles i to dele: På den ene side skal vi begynde at informere borgerne om deres juridiske ret til at kunne vælge vegetarmad og på den anden side informere institutionerne i hele landet om denne lovs eksistens." ■







VI BØR SPISE MEGET MERE FRUGT

HVORDAN KAN VI TRO, AT FRUGT ER USUNDT OG FEDENDE? DIÆTISTEN UNDRER SIG.



TEKST: MARIA FELDING

Af og til hører jeg nogle ting, der virkelig formår at ryste mig. Som da en lærer fortalte mig, at hendes elev i 3. klasse takkede nej til en banan med begrundelsen: ”Den bliver man tyk af”. Jeg var målløs.

Det er slemt nok, at medier, dameblade, venner, tidligere behandlere, etc. har fået overbevist nær 100 pct. af mine patienter om, at frugt er usundt, fedende, har for meget frugtsukker eller kulhydrat. Men børn i 3. klasse?

At voksne har denne opfattelse ryster mig ikke – men det undrer mig i den grad. For hvordan i alverden er det muligt at overbevise folk om, at frugt ikke skulle være sundt? Der er her tale om en fødevaregruppe, der nærmest kun består af vand, kulhydrat, kostfibre, beskyttende plantestoffer og vitaminer. En fødevaregruppe, som samtlige sundhedsorganisationer verden over anbefaler at spise hver eneste dag for at forebygge sygdom. En fødevaregruppe, der er forbundet med reduceret risiko for bl.a. forhøjet blodtryk, hjertesygdom, slagtilfælde, visse kræftformer, overvægt, type 2 diabetes, lungesygdomme, knogleskørhed, øjensygdomme, inflammatorisk tarmsygdom og total dødelighed. En fødevaregruppe, der har vist sig at være den allervigtigste at få nok af for at nedsætte sygelighed og for tidlig død.

På trods af dette er den generelle opfattelse oftere, at frugt bør begrænses eller er direkte usundt. Jeg begriber det ikke.

HVAD MED FRUGTSUKKER?

Men har frugt da ikke for mange kulhydrater eller meget frugtsukker? Jeg tænker, at disse argumenter falder lidt til jorden i lyset af ovenstående. Dernæst er der ikke noget, der hedder ”for mange kulhydrater”, når der tales om hele, uforarbejdede planter. Taler vi om sukker eller hvidt brød, er det noget andet – men så er det stadig ikke ”for mange kulhydrater”, der er tale om, men i stedet ”for meget sukker og for meget hvidt brød”. Frugtsukkeret gør blot, at frugten smager godt. Derfor bør vi i virkeligheden kun være glade for, at der udover de mange beskyttende stoffer er lidt frugtsukker i.

Men hvad med fedende så? Frugt har da mange kalorier og giver højt blodsukker, der gør, at man lagrer fedt? Nej.

Først og fremmest – frugt er en af de mest kaloriefattige fødevarer. Så om end jeg ikke bryder mig om at fokusere på kalorieindholdet i fødevarer, så kan kalorieargumentet ikke bruges mod frugt. Og det gælder både de mindre søde frugter såsom æbler og de søde, tropiske frugter som mango og papaya. Ingen af dem har særlig mange kalorier – frugt ligger ca. mellem 40-60 kcal/100 g. Enkelte under, enkelte over.

MARIA FELDING ER KLINISK DIÆTIST, CAND. SCIENT. I KLINISK ERNÆRING OG MEDFORFATTER TIL BOGEN DEN PLANTEBASEREDE KOST. LÆS MERE PÅ DIAETIST-FELDING.DK ELLER FACEBOOK (KLINISK DIÆTIST MARIA FELDING).

En banan har eksempelvis lidt flere kalorier end jordbær, men mætter også betydeligt mere. Med andre ord kompenserer bananen for de ekstra kalorier, og ønsker man at tabe sig, vil jeg netop anbefale bananer.

OGSÅ SUNDT FOR DIABETIKERE

Har man diabetes, er der ofte fokus på frugts effekt på blodsukkeret. Faktisk er bekymringer om blodsukker af en eller anden grund noget, der i den grad fylder hos resten af befolkningen også. At sukker i blodet i sig selv skulle være skadeligt, går imod al logik, da netop sukkerets vej gennem blodet er nødvendigt for at kunne få det over i cellerne, hvor det skal bruges. Men blodsukkerniveauet bør ikke blive *for* højt og særligt ikke *forblive* højt. Hvilket det heller ikke gør, hvis man spiser frugt. Det, man bør begrænse for bl.a. at undgå større udsving, er sodavand, hvidt brød og den slags, der alligevel ikke bidrager med noget værdifuldt næringsmæssigt. Men frem for alt er det overvægt og for meget mættet fedt i kosten, der bør undgås, så sukkerets vej ind i cellerne ikke hindres af en underliggende insulinresistens.

Hvad så med frugt til diabetikere? Studier viser, at frugt både kan forebygge og være vigtige i behandlingen af type 2 diabetes. Dette giver kun god mening, når man ser på, hvad frugt indeholder. Og hvad det *ikke* indeholder. For mens frugter er rige på antioxidanter, polyfenoler (der bl.a. kan sænke blodsukkerstigningen) og kostfibre, som virker beskyttende og modvirker insulinresistens, så er de fri for mættet fedt, hæmjern, såkaldte glycotoxiner og andet, der kan øge risikoen for udvikling af type 2 diabetes og bidrage til senkomplikationer som diabetisk nervesygdom og diabetisk øjensygdom.

BØR DET VÆRE ØKO?

Skal alt frugt være økologisk? I 2012 blev det estimeret, at næsten 20.000 tilfælde af kræft ville kunne forebygges i USA, hvis blot halvdelen af amerikanerne øgede deres indtag af konventionelt frugt og grønt med én portion dagligt. 20.000! Det øgede pesticid-indtag ville så muligvis hæmme den positive effekt en smule og reducere tallet med 10 – til 19.990. Med andre ord – det er langt vigtigere, at fokus ligger på, at vi skal spise *langt* mere farverig frugt, end at det absolut bør være økologisk.

Som sidste søm i kisten vil jeg fremhæve resultatet fra den største analyse nogensinde omhandlende risikofaktorer for for tidlig død. Her fandt man i 2013, at den største kostmæssige risikofaktor for øget sygelighed var et lavt indtag af frugt. I 2015 blev det estimeret, at lavt indtag af frugt var årsag til 2,9 millioner dødsfald på globalt plan. I 2013 hed tallet 3,4 millioner dødsfald. I Danmark er det estimeret, at 2.200 dødsfald årligt skyldes vores lave indtag af frugt og grønt. Hvor lidt spiser vi da? Ca. 200 g frugt dagligt – og her er medregnet bl.a. oliven, nødder, tørret frugt og marmelade...

Bottom line – frugt bidrager med et væld af sundhedsfremmende næringsstoffer og er en af de mest beskyttende fødevarer, vi har. Dernæst er det noget, de fleste kan lide, hvilket gør det til en nem og realistisk måde, hvorpå vi dagligt kan sænke vores risiko for livsstilssygdomme. Så ignorer mærkelige, irrationelle råd om at begrænse frugt og anse i stedet den officielle anbefaling om tre stk. frugt dagligt som et *absolut* minimum. ■



KØB SÅ LIDT SOM MULIGT

Der er ingen nemme løsninger på bæredygtig mode, mener Drude-Kathrine Plannthin. Den erfarne designer ser pessimistisk på den forurenende tekstilindustri; men enkelte råd har hun i ærmet.



TEKST OG FOTO:
JOURNALIST
KARIN ELRØD

Teglværksbakken, Hellerup

Alvas have, står der malet på lågens lille skilt. Det er Alvas mor, Drude-Kathrine Plannthin, som byder Vegetarisk! inden for i huset, hvor hun bor med sine døtre. Tykpelsede kaniner deler udearealet med sorte og hvide silkehøns, der sammen suser op og ned ad bedene. To høner skiller sig ud med en fjerpragt som fornem fransk brokade. Magelige katte sover rævesøvn i stol og seng.

Idyllen dækker over det faktum, at alle dyrene er nogle, som skulle have været aflivet, forklarer Drude:

”Hønseavlerne går efter bestemte udseender og egenskaber; men for mig spiller det ingen rolle, om en høne ser lidt anderledes ud.”

Angorakaninerne opdrættes for deres attraktive pels, der er alt for tyk og tæt for dyrenes bedste. I industrien bliver hårene hensynsløst flået af kaninerne, som lider store smerter; men Drude har lært sig den skånsomme klippeteknik, som ikke skader dyrene.

”Kaninerne er selvfølgelig ikke glade den time, det varer; men klipningen er nødvendigt for, at deres hud kan ånde.”

Hverken de afklippede kaninhår eller hønsenes tabte fjer går til spilde. De samles omhyggeligt sammen til Drudes kunsthåndværksprojekter.

AL TØJPRODUKTION SKADER

Men Vegetarisk! er kommet for at få ren besked om tekstilproduktion og mode i større skala. Hvordan holder man sig varm og smart på bæredygtig vis uden at forvolde skade på hverken mennesker eller andre dyr og uden at belaste miljøet? Det spørgsmål vil vi rigtig gerne have svar på. For især veganere, som altid er på udkig efter alternativer til uld, læder og pels, efterspørger anvisninger på, hvad vi skal købe – og ikke mindst hvor, vi kan finde det. Men nemme svar kommer vi til at kigge langt efter hos Drude.

”Enhver form for tøjproduktion er forbundet med skader på dyrene og på miljøet”, fastslår den erfarne designer, som har specialiseret sig i bæredygtig tekstilfremstilling og mode.

”Tekstilindustrien er en af verdens mest ressourcekrævende og forurenende industrier. Tøj, der kan betegnes ”vegansk”, er nærmest umuligt at forestille sig, også selv om det ikke direkte involverer elementer fra dyr. For det er i sig selv ødelæggende at dyrke bomuld, hør eller andre planter til tøj. På det areal kunne der jo være naturområder, hvor dyr kunne leve frit - eller vi kunne dyrke mad til mennesker, der sulter. Så snart vi kører en stor traktor ind på en mark, dræber vi vilde dyr, fugle og insekter, ødelægger biodiversiteten, forurener med sprøjtemidler, CO2- udledninger, osv.”

UREALISTISKE PRISER

Det er ikke bare natur og miljø, det går ud over, men også mennesker i navnlig den tredje verden, påpeger Drude:

”Vi er vænnet til, at priserne på det tøj, vi køber i H&M, Zara eller Føtex, skal være urealistisk lave. Det hænger ikke sammen med virkeligheden. Hvad bliver der til bondemanden, fabrikken, der væver, arbejderne, der vasker og farver, syerskerne, transportfirmaet, detailbutikken og designeren? Til de lave priser, er der nogle, som sulter i den anden ende, for at vi kan handle i store butikker og købe ti for tyve.”

”Der findes heldigvis mennesker i verden, der gør sig umage i deres levevis og deres spisemåde. Forbrugere, som er kritiske, som selv uddanner sig og stiller spørgsmål, og små nye designere, som forsøger at gøre en forskel med deres brands. Desværre er deres antal stærkt begrænset.”

”Det kapitel, der omhandler dyrs rettigheder, har kun få taget hul på. Det er f.eks. fint, at vi har et etisk råd i Danmark, som kan vise vejen. Men vores politikere har ingen særlige forudsætninger for at have indsigt i problemerne, og generelt er folks bevidsthed om etik og miljø meget lav. Det gælder både rige og fattige. Folk er optaget af at få deres hverdagsliv til at hænge sammen.”

”Så jeg ser desværre ikke optimistisk på, at udviklingen vil stoppe. Selv har jeg fravalgt at arbejde for tekstilindustrien. For jeg begriber ikke, at nogen kan besøge systuer seks etager nede under jorden uden at tage konsekvensen og sige deres job op.”

BRUG OG GENBRUG

Skal Drude nødtvungent komme med et bæredygtigt tøjråd, lyder det: Køb så lidt som muligt.

”Brug og genbrug”, siger hun og stryger med hånden over et rundt tæppe, som hun selv har fremstillet af kasserede T-shirts.

”Der findes allerede enorme mængder af nyt og næsten ubrugt tøj, der kasseres og sælges. Herunder også kendte designermærker til dem, der har behov for den status, der ligger i dét, og det er mange, for vi bliver jo smasket til med reklamer om, at ting skal have et specielt udtryk for, at vi kan udsende de rette signaler til omverdenen.”

”Desuden skal vi vænne os til at forlænge levetiden på vores tøj. Vaske det mindre og bruge miljøvenlige vaskemidler. I det hele taget skal vi behandle tøjet mere varsomt, eksempelvis håndvaske det. Vi kan også sagtens gå med tøj, der er slidt eller hullet – eller vi kan reparere det. Selvfølgelig er det godt at gå i økobomuld og slippe for pesticider. Men det er endnu bedre at redesigne dine gamle jeans eller lagner!”

”Endelig kan vi fravælge alt det billige og dårligt producerede tøj til fordel for skræddersyet tøj. For dem der ikke selv har håndelag for at sy, findes der masser af danske designere og små kunsthåndværkere rundt omkring i sidegaderne. Her kan man få fremstillet klassisk, langtidsholdbart kvalitetstøj, som oven i købet passer til den enkeltes individuelle kropsform. Hellere have ét godt stykke tøj, der passer og holder i mange år, end købe en ny og billig jakke hvert år.” ■



FOTO: PRIVAT

KORT OM DRUDE-KATRINE PLANNTHIN

Designer, underviser, forfatter, konsulent
Uddannet fra Danmarks Designskole (KADK) i1994
Specialist i bæredygtig mode og tekstilproduktion
Bidragyder til bl.a. værket Green Fashion:
Animal Ethics and Welfare in the Fashion and Lifestyle Industries
Blev vegetar som 19-årig.
Læs mere på www.adrude.dk



FASHIONABLE STOFRESTER

Hvert år ender 13 mio. tons tekstil på lossepladsen eller forbrændingen. Brooklyn-designer Daniel Silverstein fik idéen til at gøre noget ved det enorme ressourcespild en dag, da han selv var på vej til affaldscontaineren med dagens fraklip i en pose. Han syede sig i stedet en skjorte af stofresterne, lagde et billede op på nettet, og begejstringen ville ingen ende tage. I dag håndfremstiller hans team af syersker i virksomheden Zero Waste Daniel unikatøj af tekstiler indsamlet fra forskellige designere i hele New York. ReRoll-systemet bruger alle slags stof og anvender dem på eco-venlig vis i nye materialer. På hjemmesiden **zerowastedaniel.com** er der mulighed for at bestille sin helt egen kreation.



SOKKER FOR BIERNE

”Save the bees” står der på mærkaten. De smarte, gulbrune sokker med cellemønster kan andet og mere end at varme fødderne. 20 pct. af salgsprisen doneres til Friends of the Earth Bee Action, som støtter de truede bikolonier, der hastigt bliver færre på verdensplan. Produktion af frugt og grønt er dybt afhængig af bier og andre bestøvende insekter. Bi-sokkerne af økologisk bomuld forhandles af bl.a. ecoego.dk.

FOTO: KARIN ELRØD

Bæredygtig MODE



VARME SMÅBØRN UDEN ULD

Det er svært at finde varme og bæredygtige alternativer til uld, så man undgår, at får lider overlast ved opdræt og klipning, ikke mindst ved brug af den skamferende mulesing-metode. Men denne vendbare, GOTS-certificerede heldragt i tyk og lækker øko-bomuld har det hele. Bestem selv, om zebraerne eller lammet skal vende udad. Dragten fås i tre størrelser: 0-5 måneder, 6-12 måneder og 12-18 måneder.

KILDE:ECOEGO.DK. FOTO: ECO EGO.



MERE PLADS TIL TIGRE

Når kvaliteten af høsten er ringe, må man dyrke større mængder for at sikre sin indtægt. Det gør bønderne i Myanmar, som pga. dårlige produktionsforhold rydder stadigt større skovarealer til plantning af gummitræer. Det går ud over de vilde dyr og ikke mindst den truede bestand af tigre, som har brug for at kunne strejfe vidt omkring. Derfor arbejder Verdensnaturfonden WWF for at gøre gummiplantagerne mere effektive og bæredygtige og sikre bønderne tilstrækkelig indtægt uden yderligere skovrydning. Naturgummi indgår i alt fra bildæk til balloner og badeænder – og naturligvis gummistøvler.

KILDE: VERDENSNATURFONDEN WWF



VEGANER PÅ BORNHOLM



TEKST OG FOTO: CAMILLA BECH

Der er ofte fokus på vegetar- og veganerlivet i storbyen. Om det er åbningen af et nyt spisested eller en vegetarisk festival, så finder det som regel sted i de større byer. Men hvordan er livet som plantespiser for dem, der bor rundt omkring i landet, hvor der ikke er lige så mange muligheder, hverken når det gælder spisesteder eller et vegetarisk netværk? Vegetarisk! har talt med veganeren Amalie Lykke Brandt fra Nexø på Bornholm.

Hvor længe har du været veganer?
“Snart 9 måneder, og jeg var vegetar før det.”

Hvorfor blev du veganer i første omgang?
“Jeg følte, at animalske produkter var unødvendige, at de gjorde mere skade end gavn i min krop. Samtidig blev jeg utroligt ked af at vide, hvordan dyrene har det i industrien. Jeg valgte derfor at cutte alle animalske produkter bort, for min egen, dyrenes og selvfølgelig miljøets skyld.”

Hvad spiser du til hverdag?
“En masse kikærter! Der går stort set ikke en dag, hvor jeg ikke får kikærter, enten som hummus, falafler eller kogte. Ellers spiser jeg meget frugt og grøntsager, som er tilberedt enkelt (stegt, kogt eller rå) og en masse chokolade.”

Hvor tilgængelig er den veganske kost, og er det let at finde veganske varer/spisesteder m.m. på Bornholm?
“Det er kompliceret at gå ud at spise, hvis man vil have andet end pomfritter; men det er da muligt at få f.eks. en veggie burger og salat på café Brazz eller en chai latte på Bay Frost i Rønne. Det er svært på restauranter, og man skal til tider kontakte dem i forvejen. I supermarkederne er det lettere. Meny og Kvickly i Rønne har efterhånden fået et større udvalg af veganske og vegetariske varer; men ellers er det ret let at handle vegansk i dagligvarebutikkerne på Bornholm. Mange flere ting, end man tror, er veganske, selv om man ikke tænker over det.”

Hvilke fordomme har du mødt om det at være veganer?
“Puh, der er mange! Der er en generel tendens til at sætte veganere i bås med bedrevidende fanatikere, der følger veganisme som en religion og prædiker for at få andre med på den. Folk går ofte i selvforsvar og vil diskutere, og jeg har også mødt mennesker, der næsten holder regnskab og venter på et “fejltrin” fra min side, så de kan konfrontere mig med, at det ikke var vegansk. Man bliver hurtigt træt af det. Jeg vil bare gerne spise mine grøntsager i fred og være glad og så lukke min indre veganske kælling ud en gang imellem.

Det er dog dejligt, at folk er begyndt at blive mere åbne over for veganisme. Jeg kan mærke, at der er mere positiv energi og interesse for livsstilen, og det er skønt.” ■

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.



TEKST: IDA JESSEN

HVORDAN SKABER VI EN VEGANSK VERDEN?

Vegetarisk! anmelder Tobias Leenaerts nye bog, How to Create a Vegan World: A Pragmatic Approach.

Hjertet er normalt det, der styrer veganernes debat om kød. Tanken om, hvordan dyr lider unødvendigt og udnyttes for menneskets skyld, burde være tilstrækkelig argumentation for ikke at spise dyr. Men alligevel ser vi gang på gang, hvordan vores budskab ikke fanges af vores kødspisende medmennesker. Eftersom verdens forhold langt fra er som vores idealbillede, foreslår Tobias Leenaert, forfatter til 'How to Create a Vegan World: A Pragmatic Approach' en ny og mere empatisk tilgang.

Kapitlerne i bogen afspejler Leenaerts metafor 'vejen til veganerby', hvor det først handler om, hvad veganisme er og målene for bevægelsen, samt hvad vi bør kræve af kødspisere. Leenaert begrunder, at det er bedre at have en stor flok 'kødreducerere' end en lille flok vegetarer/veganere, da kødreducererne på grund af deres høje antal mindsker dyrs lidelse mere og kan gøre veganisme mere socialt accepteret.

VEGANER ER BEDST

Dernæst er temaet argumenter og motivation. Her foreslår Leenaert blandt andet at løsne lidt på betydningen af 'veganisme'. Han begrunder det med, at det er sværere at få folk til at blive veganere kun for dyrenes skyld, end hvad de selv motiveres af – hvad enten det er for miljøets skyld, sundhedens skyld eller noget helt tredje. Leenaert går videre og siger, at det er lettere for folk at skifte mening, når de allerede har ændret deres adfærd. I denne forbindelse vil det sige, at folk har lettere ved at erkende det gode, de gør for dyrene, når de ikke længere spiser kød. Ifølge Leenaert bør vi derfor sige til folk, at det er langt bedre end ingenting, at de reducerer deres kødforbrug; men at det bedste ville være at blive veganer.

Derudover fortæller Leenaert, at veganere bør fokusere mere på, 'hvordan' man er veganer end på 'hvorfor', ved at forbedre det omkringliggende miljø for veganere, så folk har lettere ved at skifte til en plantebaseret livsstil. Her foreslår han, at man indfører alt fra vegansk mad i skolekantinerne til flere erstatningsprodukter samt love, der enten gør det lettere at være veganer eller sværere at være kødspiser. Til slut handler bogen om support og vedholdenhed; hvordan vi bedst hjælper folk til at blive og forblive veganere.

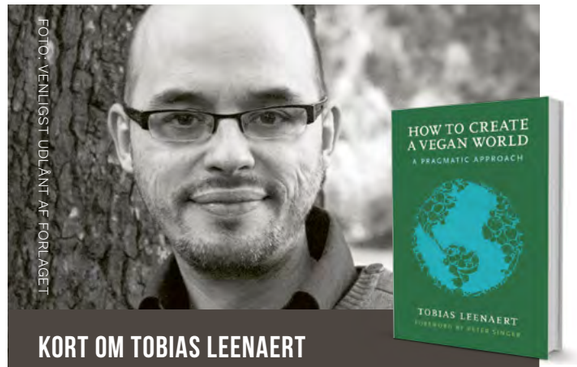


FOTO: VENLIGST UDLÅNT AF FORLAGET

KORT OM TOBIAS LEENAERT

Tobias Leenaert blev veganer, da han læste antropologi på universitet i Gent og skrev sin afhandling om forholdet mellem mennesker og dyr. Efter universitetet kom Leenaert i praktik i amerikanske dyrevelfærdsorganisationer, inden han rejste tilbage til sit hjemland, Belgien, for at medstifte EVA (Ethical Vegetarian Alternative). For to år siden forlod han EVA og blev medstifter af ProVeg International, en ny pro-vegansk organisation, der kæmper for at reducere forbruget af animalske produkter med 50 pct. inden 2040. *Kilde:* veganstrategist.org/over

Tobias Leenaert
How to Create a Vegan World
Lantern Press 2017

PRAKTISKE STRATEGIER

Man kan godt læse mellem linjerne, at Leenaerts hjerte er idealistisk, men at hjernen er pragmatisk. Dette gør, at han prøver at se realistisk på verden for at finde den vej, der hurtigst muligt ender med en vegansk verden. Leenaert fokuserer mere på at få resultater end på at prædike om, at folk bør have de samme meninger som ham. Det er dejligt, at Leenaert præsenterer mange praktiske strategier, så læseren får bedre redskaber til, hvordan man 'omvender folk' end bare til at informere dem om de dårlige forhold, landbrugsdyr lever under.

Leenaerts snak om den mere løse betydning af veganisme giver god mening; det bliver lettere at forblive veganer og derved at beholde motivationen til at fortsætte, selvom man spiste en lagkage med flødeskum. Ingen er perfekte – og slet ikke i en verden, hvor andelen af veganere er så lille. Det kan virke kontroversielt, at Leenaert vil inkludere deltids-veganere som måske spiser kød tre gange om året. Til gengæld er Leenaerts argumenter gode og værd at prøve af, og tre gange om året er trods alt meget mindre end en gennemsnitsdanskers kødforbrug.

'How to Create a Vegan World' er tankevækkende og gennemargumenteret med mange kilder, der støtter Leenaerts argumenter. Hvis man gerne vil få verden på grøntsagsvognen hurtigst muligt, anbefales det helt klart at læse denne bog. ■

VEGANSK GOURMET

Efter en nedtur med The Organic LAB har Mark Larzen fuld fart på, og denne gang rækker han efter stjernerne.





TEKST OG FOTO: JOURNALIST KARIN ELRØD

Botanisk Have, København
Når man er opvokset i Sæby, kan man savne frisk luft og natur i storbyen. Mark Larzen trækker vejret dybt og nyder tydeligt turen ad stierne i Københavns grønne parkmuseum, hvor Vegetarisk! har sat ham stævne på en gråvejrsdag. Pausen er kærkommen, for han tumler med store planer, og der er pres på for at nå det hele.

Men lad os starte med begyndelsen, 10. oktober 2016, hvor Mark med store armbevægelser slog dørene op til sin nye restaurant, The Organic LAB i Store Kongensgade. To uger forinden havde han ingen anelse om, at han ville eje en restaurant, smiler han:

”Jeg kendte indehaveren af lokalet, som spurgte, om jeg ikke kunne bruge det til noget. Og så slog jeg impulsivt til. Jeg elsker selv at gå ud, men som veganer var jeg træt af altid at blive spist af med hummus og salater. Der manglede en restaurant med vegansk mad i gourmetklassen.”

START: 50.000 KRONER

Bankbogen blev tømt for Marks rørlige formue – 50.000 kroner – og uden forretningsplan eller budgetter i baghånden blev The Organic LAB en realitet. Åbningen husker Mark som hektisk, kaotisk og pinlig.

”Kun to dage før stod jeg i Sydhavnen og savede traller til borde og stole. Samme dag printede jeg menuer i Vester Kopi, og 20 minutter før åbningen stod jeg stadig i badet. Jeg løb hele vejen til restauranten og blev mødt af en lang kø af mennesker uden for. For selvom jeg ikke havde lavet nogen særlig markedsføring, var rygtet løbet forud. Kokkene var sure over det voldsomme fremmøde. Hvordan skulle jeg dog finde plads til alle de mennesker? En gæst fik øje på en flaske – heldigvis uåbnet – akaciehonning forvekslet med agavesirup ude i køkkenet. Det var virkelig en flov fejltagelse, og jeg tænkte: åh nej, det her kommer ikke til at gå godt.”

STOR SUCCES

Men miraklet skete. Fra dag ét var The Organic LAB nærmest fuldt booket op. Der kom menu med tilhørende vinmenu, restauranten blev åbnet også til frokost, og gæsterne var fulde af ros over maden, serveringen og atmosfæren. Mark var på tæerne som smilende vært og eneste tjener ugen rundt på nær de to lukkedage søndag og mandag. I det lille køkken knoklede to kokke med erfaring fra gode restauranter.

Men så, på trods af den umiskendelige succes, fik det hele en brat ende. En uigennemtænkt *deal* fik bookingen til at eksplodere. På kort tid blev der solgt over 2.000 beviser med 50 pct. rabat; men pengene indløb ikke i takt med gæsternes besøg. På trods af 300 solgte kuverter om ugen i den lille restaurant, kom The Organic LAB under økonomisk pres, og Mark måtte tage den tunge beslutning at dreje nøglen om. Gæster med ubrugte kuponer kunne dog få refunderet deres penge gennem forhandleren. ”Højt at flyve, dybt at falde”, beklagede Mark på Facebook.





VERDENS BEDSTE

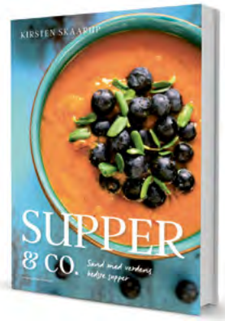
Her, godt et år efter, er der igen smil i øjnene på den foretagsomme iværksætter. En ny og større restaurant er nemlig under opsejling, og denne gang er der investorer i ryggen, forretningsplaner på bordet og ikke mindst store målsætninger involveret. En af dem er at blive ”Verdens bedste veganske restaurant”.

”Det indgår i planen, at restauranten inden for fem år skal have opnået en Michelin-stjerne! Det lyder optimistisk, men jeg stoler på mig selv, og jeg ved, at jeg kan. Lige siden jeg var tolv, har jeg arbejdet hårdt, og jeg elsker at give god service, hvad enten det er i et supermarked eller en restaurant.”

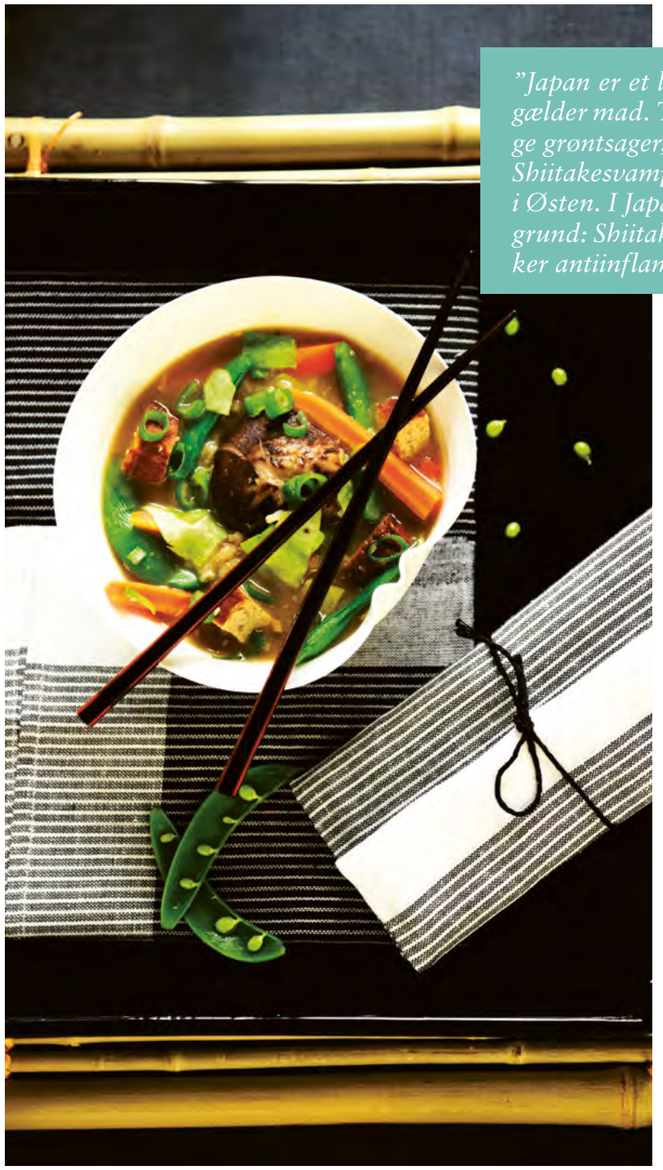
Hvad kendetegner ”Verdens bedste veganske restaurant”?
”At maden smager fantastisk. At den er så visuelt flot, at man næsten ikke kan nænne at spise den. Og at atmosfæren er venlig og ikke opstyltet. Min restaurant skal ikke kun være for mennesker med masser af penge, men også for hr. og fru Jensen, som gerne vil have en stor madoplevelse.” ■

VINTERVARME SUPPER

Supper er super sunde, fiberrige og nærende, fastslår den berejste madskribent Kirsten Skaarup. Fra hendes seneste bog, Supper & co. har vi fornøjelsen at bringe to opskrifter, som begge egner sig til både hverdag og gæstebud. Opskrifterne er til fire personer.



SE MANGE FLERE GRØNNE RETTER PÅ KIRSTENS BLOG: KIRSTENSKAARUP.DK



"Japan er et land med stærke traditioner, også når det gælder mad. Til nytår spiser man fx en suppe med mange grøntsager, de supersunde svampe og naturligvis ris. Shiitakesvampe har i årtusinder været brugt medicinsk i Østen. I Japan kaldes de for ren livseleksir og med god grund: Shiitake indeholder mange antioxidanter og virker antiinflammatorisk."

JAPANSK NYTÅRSSUPPE

4 tørrede shiitakesvampe
150 g hvide eller brune ris
ca. 8 dl grøntsagsbouillon
1-2 spsk revet ingefær
150 g gulerødder
100 g sukkerærter
250 g spidskål
100 g tofu, gerne røget
2-3 spsk tamari
1-2 spsk mirin (sød risvin), kan udelades
2-3 spsk sake (risvin) eller sherry
salt og friskkværnet peber
1 forårsløg

- Sæt svampene i blød et par timer og fjern derefter stokkene (bruges ikke).
- Kog risene og svampene i bouillonen i en gryde. Kog hvide ris i 10 minutter, brune ris i 20 minutter. Tilsæt ingefæren.
- Skær gulerødderne i stave og kom dem i gryden. Kog suppen i endnu 5 minutter.
- Tilsæt sukkerærterne og kog suppen i 5 minutter mere.
- Skær spidskål og tofu i små terninger og kom dem i suppen. Bring suppen i kog og sluk for varmen.
- Tilsæt tamari, mirin og sake eller sherry og smag suppen til, også med salt og peber.
- Snit forårsløget. Servér suppen i fire skåle og drys med det snittede forårsløg.

"Denne suppe har jeg et helt specielt forhold til. Det var det første måltid, jeg fik serveret, da jeg for et par år siden landede i Shiraz i Iran. Jeg boede på Hotel Abbasi, som nærmest er verdensberømt i Iran for denne fantastiske suppe. Og ikke uden grund: Det er et måltid med mange lækre ingredienser og milde smagsnuancer. Spis gerne iranske fladbrød til. Så er det som at være der selv!"



IRANSK BØNNE- OG LINSESUPPE

125 g kikærter
125 g kidneybønner eller andre bønner
125 g linser
100 g løg
4 fed hvidløg
4 spsk kokos- eller olivenolie
½ spsk gurkemeje
1 tsk friskkværnet peber
300 g frossen, helbladet spinat eller ½ kg frisk
2 store grønkålsblade eller 6 sølvbedeblade
ca. 1½ l grøntsagsbouillon
125 g tynd pasta (fuglereder)
1 bdt. persille
1 bdt. dild

Til servering:
100 g løg
2 spsk olivenolie
2 spsk frisk mynte
salt og friskkværnet peber
1-2 dl sojayoghurt eller anden yoghurt

- Sæt kikærter og bønner i blød sammen natten over i rigeligt vand.
- Skyl linserne og kog dem sammen med kikærter og bønner i nyt vand i 15 minutter Afdryp dem.
- Hak løg og hvidløg og svits dem i olien sammen med gurkemeje og peber, til løgene er let gyldne. Tilsæt de afdryppede kikærter, bønner og linser.
- Snit de grønne blade i mindre stykker og kom dem i gryden sammen med bouillonen. Læg låg på gryden, og lad suppen simre i 20-30 minutter.
- Tilsæt pasta, hakket persille og klippet dild de sidste 5 minutter af kogetiden. Smag til med salt og peber.
- Skær de sidste løg i ringe og svits dem gyldne i olien.
- Varm suppen igennem og servér den portionsvis med stegte løgringe, mynte og yoghurt på toppen.
- Giv gerne fladbrød til.

IRANSKE FLADBRØD

½ tsk gær
2 dl lunkent vand
1 tsk salt
½ tsk rørsukker
50 g fuldkornshvedemel
ca. 225 g hvedemel
kokos- eller olivenolie til stegning

- Opløs gæren i vandet i en skål. Tilsæt salt, sukker og fuldkornshvedemel. Lad blandingen stå i 10-15 minutter, til det begynder at boble.
- Rør hvedemelet i og ælt dejen godt igennem. Den skal være smidig og blank.
- Kom lidt olie i en skål, læg dejen i, og lad den hæve i 1-2 timer til dobbelt størrelse.
- Tril en lang pølse af dejen, og del den i 8 lige store stykker.
- Tril dem til kugler og lad dem hæve i endnu ca. en halv time.
- Rul kuglerne ud med en kagerulle til helt tynde cirkler med en diameter på 18-20 cm.
- Steg brødene i lidt olie på en godt varm pande. Vend dem, når overfladen bobler op. Steg brødene, til de har mørke pletter på begge sider.
- Opbevar brødene under et fugtigt klæde, indtil de skal serveres.

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 Ledflex kontakt Bidro ApS på T: 70 25 08 07 eller på www.bidro.dk

Forhandles hos Matas, helsekostforretninger og webshops i Danmark

BIDRO

NYHED FRA NORDIC NATURALS
Algea Omega 3
- 100% vegetabilsk
Indeholder Omega 3-fedtsyre, EPA og DHA fra alger



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 døren

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

NORDIC NATURALS

PARTIES FOR PLANTESPISERE

Der er opskrifter til enhver festlig anledning i Ditte Gad Olsens nye veganerbog.



TEKST: JOURNALIST KARIN ELRØD
FOTO: VENLIGST UDLÅNT AF FORLAGET



Tanken om at blive spist af med salat ved de store højtiders bugnende borde får mange, især nye plantespisere til at krympe sig. Nogle frygter faktisk festlighederne så meget, at de foretrækker at holde sig borte.

Ditte Gad Olsen kommer de modløse til hjælp med *Vegansk til højtider og fest*, en samling veganiserede retter og nye inspirationer fra danske og udenlandske køkkener. Nøddestegen, vegetarens evindelige julebud, får konkurrence af Olsens hjemmelavede *Tofurkey med æble-pinjekerne-stuffing*.

Den engelske påskekage, Simnel Cake, med tørret frugt præsenteres i en lettere udgave med abrikosmarmelade og blåbær.

Æggene i amerikanernes *Deviled eggs* (som briterne staver med ét l) bliver i nyvegansk version til kartofler med cremet, gult fyld af cashewnødder, mandelmælk og gurkemeje.

GAMLE OG NYE FESTER

Der er mad til alle anledninger i den glidende strøm af højtider. Ditte Gad Olsen lægger ikke skjul på, at hun elsker hver og én. Såvel den kristne treenighed, jul, påske og pinse, som de nye, populære immigranter fra USA: valentinsdag og halloween. Dertil kommer sankthans og de andre sommerdage, fødselsdage og vennemiddage.

Der er forslag og fotos til det alt sammen. Blinis, Ravioli, Bok choy, Creme brulé. Karameller og klejner med citronglasur. At lave *Grillet vandmelon med ristede majs og mandelkerner* må vel vente til sommer. Men mon ikke, man kan servere *Pizza med figenkompot og pærer med balsamico-glaze* ved andre lejligheder end lige valentinsdag? Overtegnede kan nok ikke vente med at prøve.

GRUNDIGE FORKLARINGER

Forfatteren orienterer grundigt om den historiske baggrund for de forskellige fester og delagtiggør også indgående læserne i sine personlige bevæggrunde og hyggelige minder. Vi hører om det hele, fra sommerens fødselsdagsmorgener med jordbærkage til barndommens foretrukne fastelavnskostume og julens stjernestunder i familiens skød.

Ditte Gad Olsen har tendens til at tage munden fuld og fortælle løs, så det næsten bliver for meget af det gode. Men de lange beskrivelser kommer til deres ret i opskrifterne, der er udførligt forklaret, så alle kan følge med i køkkenet. Dertil kommer, at forfatterens mission med bogen ikke er kogekunst alene. Som hun skriver i indledningen:

”*Du vil også få mit bud på, hvordan man som veganer kan gribe højtider og festlige dage an. For disse dage er ikke altid så glædesfulde, som de burde være – og ikke alle er lige så heldige som jeg med både familie og venner, der kun har været forstående og interesserede i mit valg af levevis og min mad. Målet er, at vi både som gæst og vært kan deltage i og skabe en fantastisk dag, der kan give gode minder for alle.*”



Ditte Gad Olsen
Vegansk til højtider og fest
220 sider
Muusmann forlag 2017

FIRE DAGE FOR DYRS RETTIGHEDER

INTERNATIONAL ANIMAL RIGHTS CONFERENCE 2017

ESCH-SUR-ALZETTE VAR RAMMEN OM ANIMAL RIGHTS CONFERENCE LUXEMBOURG 2017 I SEPTEMBER.



FOTO: JO-ANNE MCARTHUR _ BORN FREE FOUNDATION FRA BOGEN CAPTIVE. LÆS SIDE 5.

Konferencen afholdtes i år for 7. gang. Den henvender sig ifølge arrangørerne til dyrerettighedsaktivister og andre, der er optaget af dyr og miljø, og som gerne vil lære mere om dyrerettigheder i både teori og praksis.

Udveksling af synspunkter om dyrefrigørelse og dyrerettigheder, netværksarbejde, præsentationer, workshops og debatter er hovedpunkterne i den årlige begivenhed. Konferencen strækker sig over fire dage fra torsdag til søndag. Deltagelse er økonomisk overkommelig for flertallet: i 2017 kostede det 60 euro at være med, inkl. morgenmad samt fri kaffe og te hele dagen igennem. Der er adgang til at købe vegansk mad til favorable priser og mulighed for indkvartering på hostel eller i telt på campingpladsen 10-15 minutters kørsel fra konferencen.

Fra danske netværk og organisationer var der i år repræsentanter fra Kødfri Mandag, Go Vegan DK, Anima, Dyrenes Alliance og Critical Animal Studies (CAS DK).

Årets program og talerliste kan ses på hjemmesiden, ar-conference.org. Flere af præsentationerne er optaget på video og kan ses på Vegan Kanal på YouTube.

- Inel



MATHIAS ELRØD MADSEN, SOCIOLOG OG TALSPERSON FOR GO VEGAN DK, DELTOG FOR ANDEN GANG I KONFERENCEN.

Denne gang var det som oplægsholder med udgangspunkt i sin kandidatopgave, der handler om opstandelsen og debatten i forbindelse med giraffen Marius, der blev slået ihjel i Københavns Zoo. Hans præsentation, *From Public Indignation to Animal Liberation,* fandt sted på konferencens sidste dag.

Hvordan gik dit oplæg?
"Godt, bortset fra at jeg havde lidt problemer med stemmen. Der var fuldt hus, selv om vi var nået til søndag!"

Hvad begejstrede dig ved årets konference?
"Det er meget inspirerende at opleve, hvor ressourcestærk bevægelsen er, selv om vi kæmper op ad bakke. Det, der er slående og fantastisk, er mangfoldigheden af den aktivisme, der bliver udøvet rundt omkring i verden af så mange stålsatte ildsjæle."

"Fra den fantastiske, amerikanske advokat Steven Wise, der præsenterer sit tålmodige, langsigtede arbejde for, at dyr skal tildeles rettigheder. Et projekt, han pessimistisk forestillede sig ville vare 30 år.

I dag kan han ironisk glæde sig over, at det kun tog 28 at nå et punkt, hvor den første retssag på vegne af et ikke-menneskeligt dyr kunne føres!"

"Til hollandske Pablo Moleman, der beretter om super effektiv og succesfuld corporate outreach, der går ud på at få virksomheder til at erstatte animalske ingredienser i deres produkter med vegetabilske. Æg har vist sig at være nogle af de letteste pga. ustabile leveringsforhold og det faktum, at de forkorter produktets levetid på hylden. Det utrolige er, at det hele foregår frivilligt og ofte helt uden, at virksomhederne kommunikerer ændringen ud til forbrugerne. Der er potentiale til at lægge æggeindustrien ned – nærmest uden at nogen får det at vide!"

"Jeg vil også fremhæve danske Thorbjørn Schiønning fra Anima, der som flere gange tidligere holdt oplæg om, hvordan man håndterer pressen og de sociale medier, så man sørger for at få det ud, man gerne vil sige. F.eks. gennem at indøve nogle få sætninger, der rummer budskabet. Et praktisk og reelt stykke værktøj at have i ryggen som aktivist i dyrerettighedsbevægelsen."



CAMILLA OLESEN FIK EN FLYER OM KONFERENCEN PÅ LUNDS UNIVERSITET, HVOR HUN STUDERER CRITICAL ANIMAL STUDIES (CAS).

Hvad fik dig til at deltage?
"Jeg havde lyst til at tilbringe nogle dage med mange foredrag og mennesker med samme mål, der kunne inspirere hinanden."

Hvordan forløb programmet?
"Der var fin dynamik mellem foredragene, og de var godt koordineret, så man kunne nå seks eller måske otte om dagen. I det store rum med hovedtalerne som fx Melanie Joy kunne man blive siddende og høre flere oplægsholdere efter hinanden. I et mindre rum var der workshops og primært nye talere. Der var afsat god tid til spørgsmål og svar, og foredragsholderne lagde op til åben diskussion."

Hvilke talere vil du især fremhæve?
"*Tobias Leenaert* brillerede med sin gode retorik og kommunikation. Hans fokus, der også var gennemgående på konferencen, lå på vegananernes forhold til kødspiserne og værdien i, at vi viser empati over for andre mennesker frem for at skamme dem ud. Pablo Moleman fra Holland fortalte om et interessant projekt med at få industrien til at afskaffe æg i fødevarer, uden at den går ud med det offentligt. Og tyske Jens Tuider talte om tidlig indgriben i undervisning af børn, hvis forhold til dyr – og til at spise dyr – ændrer sig under opvæksten. Han kom også ind på mulighederne for netværkssamarbejde over grænserne om f.eks. undervisningsmateriale."

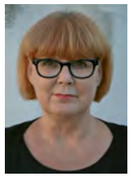
Hvad kunne gøres bedre?
"Konferencen lagde ved registrering af deltagerne vægt på at skabe en tryg, vegansk zone, hvor man kunne være anonym og uden risiko for at møde folk fra kødindustrien "under cover". Men for mig at se kunne det gavne dialogen med et modspil. Man kunne godt åbne op og invitere talere udefra eller arrangere workshops med f.eks. folk fra erhvervslivet."

"En anden ting, der slog mig, var maden, som nok var billig – fire euro for en ret, og der var også gratis buffet to gange – men som til gengæld bestod af tunge basisretter som majsgrød og bønner. Det kan man jo undre sig over i betragtning af, hvor stor betydning flere talere tillagde det, at lækker og indbydende mad er en effektiv måde at vinde nye veganere på."

Kommer du igen næste år?
"Det kunne jeg sagtens finde på, og jeg er i det hele taget klar til at deltage i flere konferencer. Jeg har også fået idéer til selv at lave oplæg om emner, som mangler at være repræsenteret." ■

KLIMAKRISEN I KIRKEN

Det er en del af kristendommen at passe på Jorden og alt levende omkring os, mener præsterne i Ugerløse og Sdr. Jernløse.



TEKST OG FOTO: JOURNALIST KARIN ELRØD

Kom. Ikke fordi du har lyst, men fordi du tager ansvar! Sådan lød opfordringen til menigheden, da to sognepræster i Nordvestsjælland indbød til alternative høstgudstjenester med klimaforedrag og vegetarisk frokost i hver deres kirke.

I Ugerløse bød Sara Yun Mikaelsson velkommen:

”I gamle dage, hvor der var mange bønder her i sognet, var høstgudstjenesten en stor taknemmelighedsfest over, at kornet nu var høstet. I dag er her ikke mange bønder tilbage, og tiden er inde til at ændre den klassiske form. Det er en del af kristendommen at passe på den jord, vi er sat på. Derfor skal vi i år have en klimagudstjeneste”, indledte præsten.

”Vi skal elske vores næste; men er næsten kun mennesker? Jeg tror på, at næsten er alt levende omkring os, fordi vi alle er en del af en stor sammenhæng. Der er brug for, at planter, dyr og mennesker lever sammen i harmoni. Ingen af os kan leve uden de andre.”

SVÆRERE ER DET IKKE

Dagens særligt indbudte prædikant, teolog og etiker Mickey Gjerris, tog temaet om næstekærlighed op med udgangspunkt i lignelsen om den barmhjertige samaritaner, der uselvisk tager sig af en ukendt, såret mand på vejen. En fortælling, som ifølge ham behændigt forenkler Moselovens sammenlagt 613 bud til disse to: Du skal elske Gud, og du skal elske din næste som dig selv.

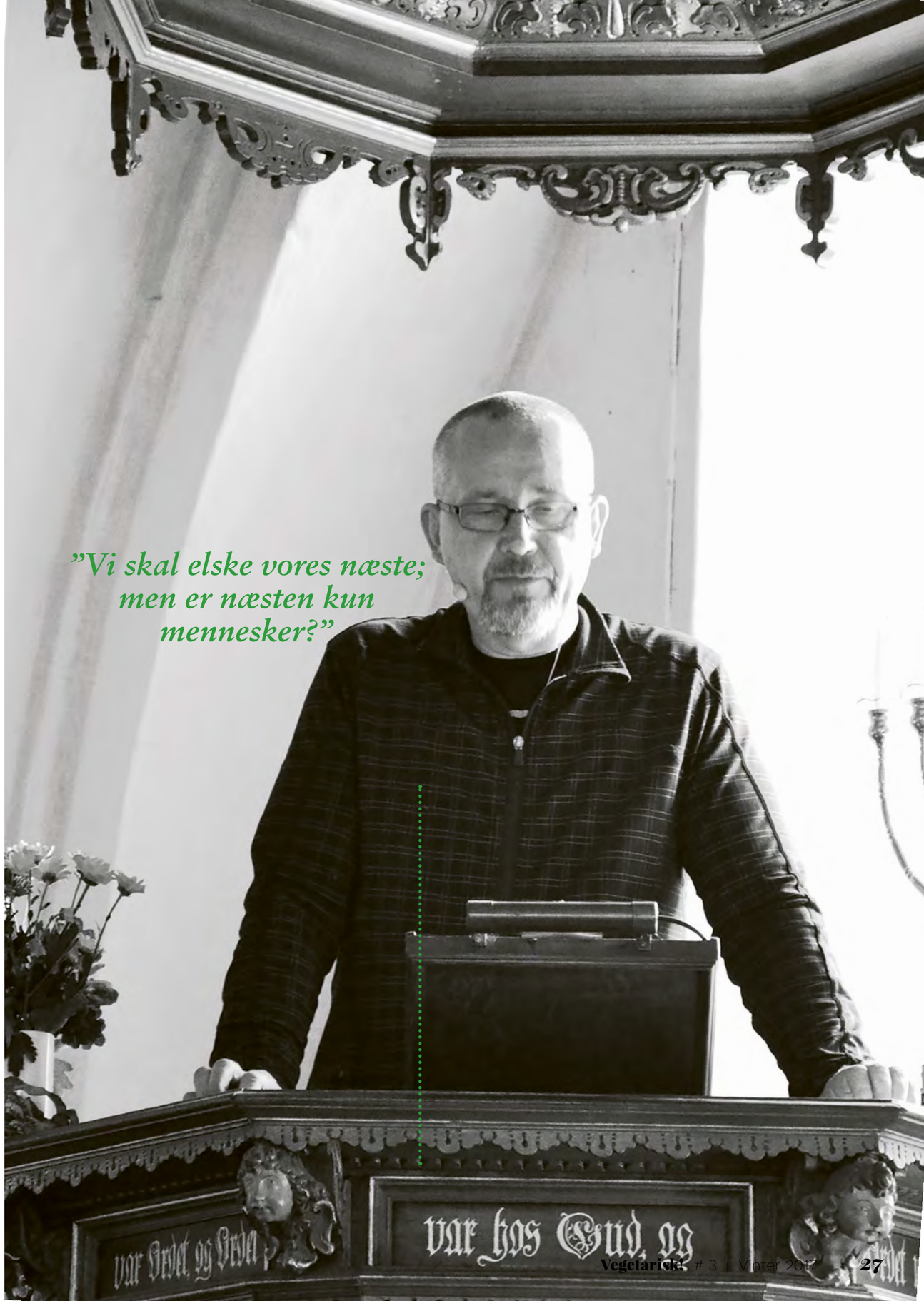
”Sværere er det ikke”, konkluderede Gjerris, der samtidig erkendte, at det kunne være svært for de fleste at leve op til. Og hvem er egentlig vores næste? ”Den psykisk syge. Den hjemløse. Flygtningen. Misbrugeren. Alle kunne de være offeret, som trænger til vores hjælp. I sundhedsvæsenet hjælper vi den, der banker på døren kl. tre om natten – i princippet i hvert fald. Vi er hinandens verden, hinandens skæbne. Vi er prisgivet de andre. Alene kan vi ikke klare os.”

”Det er fristende at nedskrive kravet til det overkommelige, når vi føler os overvældet. Men jo mere magt, vi har, jo mere ansvar har vi også. Tænk på klimaforandringerne. Vi har skabt en civilisation, hvor naturen er under pres. Den sjette masseuddøen af arter er i fuld gang.”

PLANT HÅB

”Troen på Gud skal give mennesker håb til at løfte den del af ansvaret, vi kan. Til at flytte fokus fra os selv og over på andre. Vi er fri til at række ud efter hinanden”, betonede Gjerris afslutningsvis i sin prædiken.

Håb i en håbløs tid var titlen på hans efterfølgende foredrag, som handlede om





klimakrisen, overforbruget, det gode liv og vores fælles ansvar for at hjælpe kloden ud af krisen.

”Vi kan godt blive ved med at spise røde bøffer. Men så kan vi ikke foretage os andet, hvis vi skal nå i mål med klimamålsætningerne”, fastslog Gjerris, der også var kontant i sin udmelding om, hvad menneskers ubetænksomme adfærd afstedkommer, når det gælder andre dyr:

”Det er skamløst at udrydde nogle arter, blot af hensyn til vores præferencer!”

”Vi undgår ikke klimaforandringerne; men vi har mulighed for at begrænse dem, når bare vi finder håb og mod til at være en del af løsningen”, sluttede Gjerris med et 500 år gammelt citat af Martin Luther, som blev spurgt, hvad han ville gøre, hvis han fik at vide, at Jorden ville gå under i morgen:

”Så ville jeg plante et æbletræ i dag!”

”Din vingård må du ikke plukke ren, og nedfaldne druer i din vingård må du ikke samle op; dem skal du efterlade til den trængende og den fremmede.”

VEGETARISK FROKOST

Fra menigheden i Ugerløse havde flere været i køkkenet for at stille en lækker vegetarisk frokost an. Farvestrålende salater, grønne tærter og Plantepushernes ”Frække deller” blev spist med god appetit.

I Sdr. Jernløse trakterede Line Olesen gæsterne i konfirmationsstuen med gylden, krydret hokkaidosuppe.

”Nu skal du være vegetar – og det ved jeg, at du bli’r”, drillede hun og gav en gæst et kærligt klap på skulderen.

Alt imens tallerkenerne blev tømt, diskede Gjerris op med sit klimaforedrag for anden gang den dag. Den efterfølgende spørge- og debatlyst var så stor, at ingen bemærkede, hvordan præsten havde forladt rummet for at trække i arbejdstøjet. Og sådan gik det til, at menigheden måtte løbe for at nå gudstjenesten i den hvide landsbykirke, inden allersidste klokkeslag klingede ud. ■

NYT FRA DVF:

SPISEKLUB PÅ KØBENHAVNS VESTEGN

DVF-Vestegnens spiseklub mødes den næstsidste fredag i måneden kl. 18:00.

**Fra januar til april mødes vi følgende datoer:
20/1 (nytårsfrokost), 16/2, 24/3 (sammenskudsgilde), 20/4.**

Kontakt og tilmelding til dennis@vegetarisk.dk, tlf. 24 63 83 32, eller facebook.com/DvfVestegnen.

Tilmeld dig også lokalafdelingens nyhedsbrev på ovenstående e-mail.

INDKALDELSE TIL GENERALFORSAMLING

Ønsker du at sætte dit præg på Dansk Vegetarisk Forening og deltage i spændende debatter? Så deltag i den årlige generalforsamling og mød andre aktive vegetarer, veganere og semi-vegetarer. Det eneste krav er, at du er medlem.

Der vil være gratis vegansk frokost og kaffe m.v. til de fremmødte.

**Sted: København.
Tid: Lørdag den 28. april 2018 kl. 13 til ca. 18.**
Se opdateret dagsorden for generalforsamlingen på vegetarisk.dk/generalforsamling2018.

Dansk Vegetarisk Forening ønsker alle et godt nytår 2018



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



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

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.





Julekampagne

Også i år har DVF brug for din hjælp

DVF modtager hvert år store beløb i støtte fra det offentlige både til drift og til forskellige projekter. Der er to forskellige krav, som vi skal leve op til, og som gælder forskellige former for offentlige tilskud:

1. **Vi skal hvert år modtage mindst 100 donationer a mindst 200 kroner fra private donorer.**
2. **Vi skal hvert år modtage mindst 50 pct. af vores samlede indtægter fra private kilder.**

KRAV 1: 200 KRONER

Krav nummer 1 er ligetil: Vi skal modtage mindst 200 kroner fra mindst 100 forskellige personer.

KRAV 2: 200.000 KRONER

Krav nummer 2 er mere kompliceret, fordi det afhænger af vores samlede indtægter fra forskellige kilder. Hvis vi f.eks. kort før nytår får en stor offentlig bevilling til vores festival eller skoleprojekt, betyder det, at vi pludselig med kort varsel befinder os meget langt fra at leve op til kravet. Men vi skal i hvert fald bruge i omegnen af 200.000 kroner i gaver fra private. Hvis mange hver især støtter efter evne, kan vi nå over denne grænse.

DU KAN STØTTE VIA HJEMMESIDE, BANK ELLER MOBILEPAY

- **Gå ind på vegetarisk.dk, find knappen Støt DVF og betal med betalingskort.**
- **Overfør gaven til Merkur Bank reg.: 8401 konto nr.: 176 0307.**
- **Overfør gaven via MobilePay til 25419 (bemærk kun 5 cifre).**

Vælg det, der er nemmest for dig. Men vær opmærksom på, at gebyret for os er 0 kroner, hvis du bruger bankoverførsel, mens vi skal betale 75 øre ved brug af MobilePay. Bruger du hjemmesiden, koster det os et par procent af donationens beløb; fordelen er dog, at du dér kan vælge at oprette dig med en fast månedlig eller årlig donation, og det vil være en stor hjælp fremadrettet.

SKATTEFRADRAG

Alle gaver er berettigede til skattefradrag – i 2017 op til 15.600 kroner i alt for alle gaver til alle organisationer og foreninger tilsammen. Det betyder, at hvis du giver f.eks. 200 kroner, så koster det dig kun cirka 140 kroner. Hvis du ønsker skattefradrag for en gave, så husk at oplyse dit cpr-nummer til os, da det er forudsætningen for, at vi kan indberette din gave til Skat.

Hvis det ikke lykkes os at nå de 100 gaver og at nå over grænsen på 50 pct., vil foreningen komme i alvorlig knibe. Og vi mangler stadig rigtig mange gaver for at komme over den magiske grænse. Vi håber derfor på, at du vil hjælpe os med at nå i mål.

Midlerne anvendes på vores arbejde – skoleprojekt, kampagne for et plantebaseret tilbud i de offentlige køkkener, informationsmateriale, uddeling af smagsprøver, samarbejde med erhvervslivet om bedre udbud, politisk arbejde, pressearbejde – og meget mere.

På forhånd hjerteligt tak for dit bidrag.

Donationer bedes venligst overført snarest og senest d. 27.12.2017



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