Vegetarisk!

#3 vinter 2018
www.vegetarisk.dk
DANSK VEGETARISK FORENING · siden 1896



TEMA: Bæredygtighed

Non-shopper Calina Leonhardt: ”Mindre forbrug giver os mere mental frihed”

Indhold

Et mere
SIMPELT LIV
SIDE 6



FOTO: ANNA SOFIE FEILBERG BIEN



LINSER FOR LIVET
SIDE 13



PLANETEN
for børn
SIDE 18



GODE NYHEDER
for naturen
SIDE 10



AKTIVIST
på fuldtid
SIDE 15

FOTO AF LISA SALVERSEN

MIKKEL HINDHEDE-PRISEN
gik til …
SIDE 29



VEGETARISK! udkommer
3 gange årligt og udgives af:

Dansk Vegetarisk Forening
Sortedam Dossering 55
2100 København Ø
51 91 89 78
kontakt@vegetarisk.dk
vegetarisk.dk

Redaktion:
Kenneth Ibsen (ansvh.)
Karin Elrød (redaktør) karin@vegetarisk.dk

Layout: Gitte Thrane

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

Deadline næste nummer: xx.xx.19

Repro og tryk:
Rosendahls print, design, media

Oplag: 2500 ekspl. Bladet trykkes på klorfrit papir fra skove, hvor træerne genplantes.

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 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 og bruger intet, der stammer fra dyr.

ISSN: 1397-7989



FORSIDEFOTO:ANAKIN LEONHARDT

GÅ MED I KLIMAKAMPEN

En række artikler i denne udgave af Vegetarisk har fokus på bæredygtig levevis. Vi kan alle gøre en indsats for miljø og klima i vores dagligdag; men det er ikke altid, vi lige tænker over det.

I en forretning overhørte jeg for nylig en samtale over disken. En sort plet på en rulle bomuldsstof lod sig ikke bare fjerne med en negl. "Du behøver vel ikke kassere det hele?" spurgte kunden. "Jo, det er afskrevet", svarede ekspedienten beroligende og svang saksen. Tre meter stof røg i papirkurven.

Varen var afskrevet i virksomhedens økonomi, men ikke i den globale verdens balance. Bomuldsproduktion hører til de mest areal- og vandkrævende industrier, og den foregår ofte under kummerlige forhold for underbetalt arbejdskraft. Nu gik stoffet oven i købet til spilde i stedet for at blive anvendt til fx servietter, dukketøj, bløde pudseklude eller genbrug.

I Dansk Vegetarisk Forening vil vi gerne være med til at inspirere til omtanke for at rette op på klodens skrøbelige tilstand og undgå tankeløst spild. At spise plantebaseret er en god begyndelse på at reducere sit aftryk på miljø og klima. Derudover kan vi alle gøre en indsats for at nedsætte vores forbrug af materielle goder. Læs interviewet med Calina Leonhardt, forfatter til bogen *Bæredygtig livsstil*, der definerer sig selv som non-shopper. Du kan også læse om klimaaktivisten Anders Morgenthaler, om grønne iværksættere og genbrugsgaver med omtanke og glæde.

Nu vi er ved gaver, minder DVF's generalsekretær om, at foreningens aktiviteter er afhængige af donationer. Læs sidst i bladet, hvorfor vi gerne vil bede dig give et ekstra bidrag til vores arbejde for at fremme plantekostens indtog på alle niveauer i samfundet.

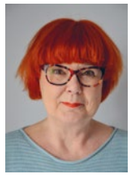
Verden er heldigvis ikke bare kaos og ulykker, hvad vi ofte forledes til at tro. Det giver håb, når unge har mod på at mødes og engagere sig i debat om nutidens og fremtidens udfordringer. Se artiklen om Ungdommens Folkemøde, hvor DVF's ungdomsafdeling viste vej ad de grønne stier. Læs også om Verdens Bedste Nyheder, der sætter spot på alt det, der faktisk lykkes og forbedres rundt omkring på hele Jorden.

God læsning og hav en dejlig vinter!

Kenneth Ibsen
Formand



FOTO: KARIN ELRØD



KORT OG GRØNT

TEKST: KARIN ELRØD



OVERFORBRUGET VOKSER

Earth Overshoot Day – dagen hvor vi har opbrugt de naturressourcer, kloden kan nå at gendanne på et år – faldt i 2018 allerede 1. august. Alt, vi forbruger resten af året, tærer på Jorden og kan ikke gendannes. Datoen er den tidligste siden 1970, hvor tænketanken *Global Print Network* begyndte sine beregninger. Dengang lå datoen i december. Hvis alle lande havde samme forbrug som Danmark ville "årskvoten" være opbrugt allerede i marts!

Læs mere på overshootday.org



LAD MUNDVANDET LØBE

Matcha Mike, alias Michael Kristensen, disker op med skummende matchate af højeste kvalitet og japansk slow-drip-kaffe i luksusklassen. Dertil friskt bagværk, oplivende dessertkager, lette retter og sunde drinks. Alt er økologisk, vegansk, raw og glutenfrit – *what's not to like*? Matcha Bar har adresse Helgolandsgade 13, København V.
Tjek menuen ud på **matchabar.dk**

NATURENS FORTRYLLELSE

En følelse af tab og savn går gennem denne tankevækkende, personlige og sine steder poetiske antologi. *Naturens sprog* med undertitlen "historier fra virkeligheden om fortryllelse" lægger op til fordybelse og refleksion over den natur, vi omgiver os med i by og land, den natur vi har mistet og den, vi bevidst eller ubevidst længes efter at få tilbage.



"Vi kan ikke se skoven for bare træer, når vi tror, at vi kan bestemme over den. Derfor er det tid til at lytte til, hvad naturen siger … og for at høre må vi etablere et sprog, der giver vores erfaringer gyldighed og tyngde i det fælles rum", hedder det bl.a. i indledningen.

.

Bogens 20 forfattere til historierne har vidt forskellige baggrunde, der rækker lige fra landbrug og musik til sociologi, astrofysik og meteorologi. Men alle har både personligt og professionelt naturen inde på livet og i tankerne. Bioetiker Mickey Gjerris og antropolog Cecilie Rubow har sammen redigeret bogen, der ud over redaktørernes egne indlæg tæller bidrag fra bl.a. Britta Riis, Rasmus Ejrnæs, Jesper Theilgaard, Line-Marie Thorsen og Johan G. Olsen.

Naturens sprog // Mickey Gjerris, Cecilie Rubow m.fl.
Eksistensen 2018
208 sider

Her er der plads til en ekstra historie



MORMOR OG MEDITATIONSHAVEN

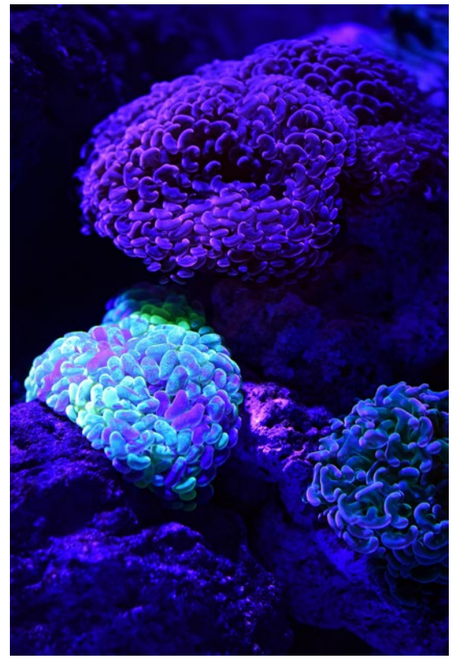
Vinter betyder god tid til planlægning og drømme. Kribler det i dine grønne fingre, kan du styre utålmodigheden i sofaen med *Haven i Troense*, der tager dig med på vandring i alle havens sæsoner. Der er praktiske råd kombineret med filosofiske betragtninger og erindringer om mormor og meditationshaven, der giver sindet ro. Havens ejer, Helle Troelsen, har skrevet bogen i samarbejde med journalist Karen Syberg. Værket er indbydende illustreret af fotograf Stuart McIntyre.

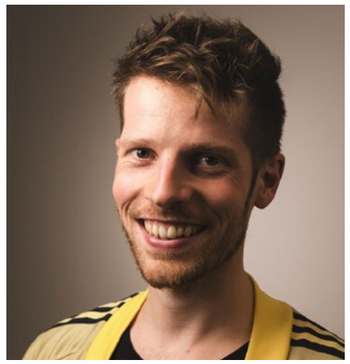
Helle Troelsen og
Karen Syberg
Haven i Troense
Lindhardt og Ringhof 2018
352 sider

SPEKTAKULÆR LYDFILM

Find dine gode høretelefoner frem og læg an til en times koncentreret skønhed. Musikfilmen *Tangerine Reef* er indspillet af det anmelderroste, amerikanske band Animal Collective i samarbejde med den videnskabelige duo Coral Morphologic. Albummet, der er komponeret af Avey Tare (David Portner), Deakin (Josh Dibb) og Geologist (Brian Weitz), behandler på abstrakt vis den truende indvirkning af den globale opvarmning på verdens koralrev. Der er tale om et visuelt tonedigt, der viser livet i revene i al deres overvældende, fluorescerende pragt. Albummet udkom på pladeselskabet Domino i anledning af det internationale koralrevsår 2018.

Tangerine Reef kan ved redaktionens afslutning ses og høres i fuld længde på **youtu.be/KCup2fmAUuk**





GRØNNE RÅD

Gik du glip af Jesper Dahlgaard Pøhler på Vegetarisk Festival 2018, kan du opleve ham på YouTube. Festival-indlægget "Hvad er bæredygtighed?", varer ca. 40 minutter. Jesper Dahlgaard Pøhler er kommunikatør, filosof og partner i virksomheden Fairdig, som producerer klimavenlige færdigretter. På bloggen Fair Stuff samler han tips til, hvor man kan finde sine bæredygtige produkter. www.youtube.com/watch?v=jniryHJyFWA

fairstuff.dk

DANMARKS GLOBALE MAGASIN

Magasinet 360° – Verden i udvikling er navnet på et flot og helstøbt blad om dansk og international udviklingspolitik. Det udkommer fem gange årligt og udgives af Udenrigsministeriet – Danida. Magasinet omhandler nyheder, reportager og analyser af politiske, samfundsmæssige og kulturelle forhold fra hele verden med fokus på bæredygtig udvikling, innovation, teknologi og partnerskaber, der arbejder med at løse verdens problemer.

Magasinet 360° udkommer i ca. 21.500 eksemplarer og distribueres til omkring 17.000 abonnenter, danske ambassader rundt omkring i verden samt til uddannelsessteder i Danmark. Ud over at oplyse om dansk og international udviklingspolitik tilstræber redaktionen at bidrage til konstruktiv, kritisk og kvalificeret debat. Bladet kan også læses online.

Abonnement er gratis og endda portofrit i Danmark, Færøerne og Grønland.

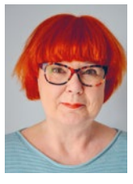


Kilde: udvikling.dk



PLANETVENLIGE VANER

Calina Leonhardt viser vejen til bæredygtig livsstil i sin hverdag med familien.



TEKST: KARIN ELRØD
FOTO: ANNA SOFIE FEILBERG BIEN

”Der skal stå *vegansk* på forsiden. Det er der stor interesse for”, insisterede forlaget. På omslagets lyseblå himmel og hvide skyer optræder ordet sammen med *zero waste* og *minimalisme*.

For forfatteren Calina Leonhardt, gift med Benjamin og mor til Aston og Anakin, er vegansk levevis en selvfølgelig forudsætning for en levevis uden overforbrug og spild. *Bæredygtig livsstil* hedder hendes debutbog, der udkom efter opfordring fra People’sPress i april i år. Opgaven lød på at lave en nemt tilgængelig modvægt til mere tekstunge og nicheprægede, amerikanske udgaver om emnet.

”Det skulle være en bog, der fik alle til at føle, at de nemt selv kunne komme i gang med at gøre noget”, fortæller Calina, der allerede var godt på vej ad den miljøvenlige sti. Da hun selv af dyreetiske årsager gik over til at spise rent plantebaseret kost, var det samtidig begyndelsen på en søgen efter at minimere sit eget aftryk på Jorden.

”En bæredygtig livsstil betyder, at vi lever på en måde, så der bliver plads til alle i fremtiden, og så vores efterkommere kan få glæde af Jorden. I vores del af verden har vi et kæmpe forbrug. Vi overbelaster Jorden og udleder for meget CO2. Samtidig vokser problemet, når andre lande begynder at leve på samme måde. Derfor er det vigtigt, at vi er et godt eksempel for dem.”

USUNDT FOR JORDEN

Hvordan kom du i gang med en bæredygtig levevis?

”Da jeg fik Aston, undersøgte jeg en masse omkring sundheden af forskellige produkter. Jo mere jeg satte mig ind i bleer, børnetøj osv., jo mere overrasket blev jeg over, at så mange ting var direkte skadelige og usunde, ikke bare for mit barn og for mig selv, men også for Jorden. Derudover var det rimeligt dyrt at anskaffe. I takt med at jeg opdagede, at jeg kunne leve anderledes og mindre miljøbelastende, fik jeg også øje på de mange fordele, det gav mig. Da jeg undrede mig over, at ingen havde fortalt mig om det før, besluttede jeg at samle og dele mine erfaringer på bloggen NeoHippie.dk.”

Vi køber selv næsten intet, heller ikke brugt. Det giver os både mere mental frihed og en mere simpel hverdag. Vi mangler ingenting, og har vi endelig behov for noget, køber vi det secondhand.

MENTAL FRIHED

Hvor Calinas blog runder mange forskellige emner, har hendes bog rent fokus på bæredygtig livsstil, som de fleste kan være med på. Calina ser det ikke som nogen sur pligt at ændre sine vaner og sit forbrug.

”Vi køber selv næsten intet, heller ikke brugt. Det giver os både mere mental frihed og en mere simpel hverdag. Vi mangler ingenting, og har vi endelig behov for noget, køber vi det secondhand. Som *non-shoppere* kommer vi kun i forretninger, hvis der er noget helt specifikt, vi skal have. Børnene kommer nogle gange med i genbrugsbutikker. Er der så en ting, de forelsker sig i, køber vi den til dem og giver noget af det, de har, videre til genbrug, så vi ikke ophober flere ting.”

Hvordan forklarer du dine børn, at de ikke kan få samme ting som andre, fx den dyre elektronik i butikken?

MINDRE BEHOV

”Mine børn må hjertens gerne få en iPad, og den kan vi også nemt finde brugt. Vi viser vores børn, at de ikke har behov for alle de ting. Og *når* de så får behov for noget, er det ikke noget, vi nægter dem. Det gælder bare om at guide dem til at træffe de rigtige, bæredygtige valg. I hverdagen oplever de, at vi som familie ikke har behov for særligt meget og heller ikke *har* særligt meget. Derfor falder det dem naturligt ikke at bede om så mange ting. De får generelt meget få ting eller gaver.” →

...hvis tøjproduktionen pludselig stoppede helt, ville vi stadig have nok funktionelt tøj til alle mennesker på Jorden de næste 50 år!

Hvordan harmonerer minimalisme og bæredygtighed med at give og få gaver – fx til jul?
"Nogle gange køber folk gaver af pligt uden at vide, om modtageren ønsker sig det, eller måske hellere ville være foruden. I vores familie aftalte vi, at alle gaver skulle være genbrug. Nu er jeg selv kommet dertil, at jeg ikke ønsker mig noget overhovedet. Jeg synes, det er en materiel tankegang at give gaver; men jeg kan godt lide at forkæle nogen med ting, som jeg selv kan lave, fx hjemmelavet ammemüsli til venner med nyfødte. Hvis man holder af at give gaver, kan man finde dem brugt, eller man kan give oplevelser. Jeg vil hellere have, at Astons mormor giver hende en tur ud at sejle. Så får de tid sammen, og det ser jeg personligt som vigtigere og mere bæredygtigt end en ny ting, hun leger med tre gange."

Ser du nogen nedre grænse for minimalistisk livsstil – der, hvor man ikke frivilligt undværer, men lever i materiel fattigdom i forhold til det øvrige samfund?
"Der er jo ingen regler. Vi kan leve sådan, som vi foretrækker. Jeg synes ikke, vi mangler noget. Vi har det, vi har brug for, ikke mindre. Er der noget, vi vil have, kan vi også dække det forbrug – som regel med secondhand ting, der er det mest bæredygtige. De er ikke svære at finde, tværtimod er markedet for genbrug kæmpestort."

REPARER OG SY OM

På længere sigt skulle genbrugsmarkedet gerne blive mindre?
"Jeg læste et sted, at hvis tøjproduktionen pludselig stoppede helt, ville vi stadig have nok funktionelt tøj til alle mennesker på Jorden de næste 50 år! Det er nok utopisk, at produktionen skulle ophøre lige om lidt, men ønsket er selvfølgelig, at vi begynder at producere bæredygtigt tøj i en bedre kvalitet, og at vi bruger mindre af det. Jeg reparerer altid tøj, så det kan holde længere, og jeg selv eller min mor syr gammelt tøj om til fx børnetøj. Smid-væk-kulturen er den uheldige bivirkning af vores samfund. Det er nærmest billigere at købe nyt end at reparere eller sy om. Før du har købt sytråd og nåle, kunne du måske lige så godt have købt færdigt tøj. Desuden kan de færreste lave ting fra bunden længere, og vi kender ikke materialernes oprindelse. Når du syr dit tøj af nyt stof, har du ingen anelse om, hvor det er fremstillet eller det arbejde, der er investeret i det. Vi kan ikke bare fokusere på den 50'er, det billige tøj koster. Det er vigtigt at forholde sig til arbejdet, ressourceforbruget og miljøbelastningen ved at producere nyt." ■

Karin Elrød er journalist, forfatter og redaktør for Vegetarisk!





Calina Leonhardt
Bæredygtig Livsstil
People'sPress 2018
159 sider

Bogen er en samling af forfatterens overvejelser og bedste tips til alternative vaner, der gør dagligdagen mere miljøvenlig og bæredygtig. Der er vejledning om alt fra hjemmelavet plantemælk, solcreme og vaskemidler til minimering af madspild, reduktion af garderoben, nedskæring på emballagen og afskaffelse af overflødige pusletasker, mm.

Læs mere om bogen og følg Calina Leonhardt på bloggen neohippie.dk

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 Vegetarisk får **20% rabat** ved køb af BioActive B12.

KAMPAGNEKODE: vegetarisk

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



HÅBET LIGGER I NUANCEN

Med udgangspunkt i FN's 17 verdensmål formidler Verdens Bedste Nyheder konstruktiv journalistik om fremskridt og positive forandringer.



TEKST OG FOTO: ANNA SOFIE FEILBERG

Nogle kender *Verdens Bedste Nyheder* fra reklamesøjferne i de københavnske S-tog, hvor man kan få et kort indblik i de positive fremskridt, der sker på verdensplan. For nylig kunne man læse på skærmen, at "Unge i Kenya stopper vold", og at der kommer "Mere skov i Pakistan". Men Verdens Bedste Nyheder vil andet og mere end blot at formidle positive historier. *Vegetarisk!* besøgte redaktionen for en snak med journalist Thomas Gringer Jakobsen om visionerne bag formidlingen.

"Verdens Bedste Nyheder opstod i 2010 på baggrund af undersøgelser, der viste, at en stor del af befolkningen ikke ved, hvordan det står til i verden. De fleste har en fornemmelse af, at Danmark har betalt en masse penge til udviklingslandene – hvilket vi også har – men de ved meget lidt om de konkrete resultater. Når man ser på Verdensbankens statistikker om, hvordan det går, er den ekstreme fattigdom faktisk mere end halveret siden 1990'erne, blandt andet på grund af udviklingshjælpen. Og det er der rigtig mange, der ikke ved."

CHOK UNDERHOLDER

En del af grunden til vores manglende viden er, at medier og journalister ofte forveksler det at være kritisk med at vinkle konsekvent negativt, mener Thomas Gringer Jakobsen.

"Man skal for enhver pris finde hullet i osten. Journalisterne kan også have større interesse i den negative nyhed, da den virker som chokeffekt for læserne. Chokeffekten har høj underholdningsværdi, der giver højere læsertal. Men vi mener grundlæggende, at jo mere nuanceret viden, folk har, jo mere håb er der for, at der kan ske positive forandringer. Derfor bruger vi konstruktiv journalistik, der ikke kun fokuserer på udfordringer, men også på fremskridt og løsninger."

Men kan positive nyheder ikke give folk et billede af, at alting alligevel går i den rigtige retning, så de får mindre ansvarsfølelse for selv at bidrage til fremskridt?
"Som jeg ser det, har der været en vanetænkning og en frygt for, at hvis man fortæller om noget, der går godt, så vil folk være mindre villige til at bidrage. Både privat, når nogle samler penge ind, og i forhold til at skabe opbakning om udviklingsbistand rent politisk. Men hvis man kun hører halvdelen af historien, så får man ikke det fulde verdensbillede. Jeg tror, det skaber apati, fordi man ikke kan rumme alle de her katastrofer. *Hvad betyder det, hvad jeg gør?* Ens egen personlige rolle forsvinder fuldstændig. Konstruktiv journalistik skal fortælle om de problemer, der er i verden, men undgå undergangsfortællingen, når den ikke er berettiget."

MINDRE KØD

Verdens Bedste Nyheder tager udgangspunkt i FN's 17 verdensmål, der blandt andet har fokus på ansvarligt forbrug og produktion, klimaindsats og livet i havet. Mange vælger at blive vegetarer eller veganere, da et mindre forbrug af animalske produkter bidrager positivt på disse områder. Hvordan forholder I jer til vegetarisk og vegansk levevis?
"Vi interesserer os for debatten, og selvom jeg ikke selv er vegetar, ved jeg, at flere på redaktionen er det. Vi skriver om de forskellige ting, der kan være med til at løse verdensproblemerne, hvilket mindre kødforbrug er en del af – ligesom mindre spild og færre flyrejser. Jeg tror, at der skal være flere trappetrin på den dér stige. Man kan for eksempel vælge at skære ned på oksekødet, der er noget af det mest miljøbelastende. Sidste år skrev vi faktisk en analyse om begrebet "flexitar", der af flere medier er blevet udråbt til at være den største madtrend i 2017, og som måske netop kan have effekt på det samlede, faldende kødforbrug."

PERSONLIG MOTIVATION

Hvad er jeres motivation for at arbejde med Verdens Bedste Nyheder?
"Vi er ni personer i alt, hvoraf flere har journalistisk baggrund. Selvom vi har forskellige indgangsvinkler og lægger vægt på forskellige problematikker, så har vi nok alle sammen en personlig tilgang til arbejdet. Jeg er selv meget interesseret i problematikker som klima og miljø, fred og sikkerhed, hvor andre måske er mere interesserede i sundhed og menneskerettigheder. De 17 verdensmål samler vores interesser under én paraply. Vi har helt klart en personlig motivation, der gør denne arbejdsplads til et spændende sted at være. Herudover er vi afhængige af vores partnerskaber, bl.a. med Danida, og de frivillige kræfter, vi kan få. F.eks. ved den årlige uddeling af Verdens Bedste Nyheder som avis, hvor mange tusinde frivillige i hele landet hjælper til. I september 2018 uddelte vi 130.000 eksemplarer, plus over 400.000 som forside på BT Metro og indstik i BT."

EN GOD NYHED: RETTIGHEDER TIL NATUREN

Flere lande som Ecuador, Colombia og New Zealand har givet personlige rettigheder til specifikke skove, floder og bjerge. Det åbner op for, at enhver statsborger kan føre retssag på vegne af naturen, hvis den lider overgreb. De nye rettigheder kan derfor blive et vigtigt led i kampen for at beskytte miljøet.

Kunstværket af kuglen er fotograferet af Bill Harrison, der kalder sit billede *Global Warming*. Det viser forløbet af Wanganui floden i New Zealand, som har fået tildelt rettigheder. Wanganui har stor betydning for lokale maoristammer.

"Floden er reflekteret i billedet som den verden, vi lever i. Et andet perspektiv er, at hvis vi ikke ser efter vores lille blågrønne planet, kan den gå i stykker", skriver fotografen. ■

Læs mere på verdensbedstenyheder.dk.

Anna Sofie Feilberg er uddannet politibetjent og studerer psykologi på Syddansk Universitet.





Linser for livet

Ditte Tranberg og Mette Jørgensen tog prisen for den gode idé, da grønne iværksættere dystede på Vegetarisk Festival 2018

TEKST: KARIN ELRØD. FOTO: ANNA SOFIE FEILBERG

Teltets uformelle atmosfære lagde DVF op til en konkurrence på gode, grønne idéer. Foran publikum og et dommerpanel med iværksættererfaring præsenterede tre teams potentialet i deres drømmevirksomheder. Undervejs blev der spurgt ind og kommenteret af dommerne – Jesper Pøhler, partner i Fairdig, Henrik Lund, direktør i Naturli', og Jacob Jønck, medstifter af Simple Feast.

BABYSHOP

Sune Lodahl lagde ud med sine idéer til Plantebaby.dk – en webshop med plantebaseret udstyr til de små og, som bærende element, vegansk modermælkserstatning. Et produkt, som er efterspurgt blandt veganere og vegetarer, men endnu ikke repræsenteret på det danske marked, oplyste han. Lovkrav og bureaukrati samt nødvendigheden af at sikre tilstrækkelig startkapital til at importere en hel container for at komme i gang, var nogle af de hindringer, en mindre virksomhed skulle overvinde for at komme i gang.

BÆREDYGTIG KOPHOLDER

Katrine Jensen og Nessie Beik redegjorde professionelt for deres projekt, en enkel og handy kopholder, der allerede står sin prøve hos virksomheden Chocolat. *Nifty* – ordet betyder anvendelig og chic – er ideel til at bære to-go-drikken på en finger, uden at man brænder sig. Idéen fik Nessie i Thailand, da hun så, hvordan drikkekrus blev anbragt i en plastikpose med sløjfe foroven. Hjemme videreudviklede hun produktet i genbrugsplast, et materiale der i forhold til de eksisterende to-go-emballager af plast og pap kan produceres med lavere vandforbrug og CO2-udledning. Dermed gives forbrugeren indirekte et incitament til en mere bæredygtig adfærd. "*Nifty* sparer penge og lagerplads for virksomheden, er let at have i lommen eller tasken for forbrugeren og kan genbruges mange gange", fortalte de to iværksættere.

LYSERØDT MEL

Ditte Tranberg og Mette Jørgensen fra "Linser for livet" løb af med titlen Årets grønne iværksætter 2018. Deres koncept – økologisk linsemel, nydeligt præsenteret i sin naturlige, lyserøde farve, hjemmemalet på stenkværn og påfyldt glas med indbydende etiketter – vandt dommernes hjerter. Indtryk gjorde ikke mindst de medfølgende opskrifter, der afspejlede iværksætternes dedikation til at få forbrugerne til at lave sund og nærende mad derhjemme.

"I har en god mission og et flot brand", opsummerede Jesper Pøhler på vegne af dommerne. De opfordrede samtidig vinderne til at tænke mere kommercielt, at *go all in* på linserne og udvide universet med flere produkter samt videoer, blog og en hjemmeside, der leder videre til Facebook og Instagram. ■





VEGANSK NYHED til ømme muskler og led











VEGANSK
Dansk Vegetarisk Forening

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





FOTO: MORTEN FALBORG

AKTIVISME PÅ FULD TID

For de fleste er aktivisme noget, man må finde tid til i en travl hverdag, men aarhusianske Lisa Salversen vil gøre det til en levevej.



TEKST: PIA SANDRA ERNST

For 33-årige Lisa Salversen er det at være aktivist nærmest en samfundsmæssig forpligtelse.

”Vi har et fælles ansvar for at oplyse hinanden og sørge for, at vi er vågne over for de valg, vi foretager os i hverdagen”, mener hun. ”Det handler om, at vi som enkeltpersoner tager en sag i vores egne hænder, som vi ikke føler, at politikerne gør nok ved.”

I marts 2018 blev Lisa fuldtidsaktivist som en del af AktivistBureauet i Aarhus. Pengene til sin aktivisme for dyrerettigheder, veganisme, bæredygtighed og minimalisme får hun af ti faste støtter, som hver giver hende mellem 25 og 250 kr. om måneden. Og selvom det endnu ikke løber helt rundt, er Lisa meget fortrøstningsfuld.

”Det vokser stille og roligt. I forhold til at bureauet kun har eksisteret siden november 2017, går det over al forventning”, fortæller hun.

En times aktivisme koster 100 kr., og støtterne bestemmer selv, om de vil involvere sig i arbejdet eller overlade det helt til Lisa.

”Det er ret fedt at opleve den her opbakning og tillid til mig som aktivist. Hver måned sender jeg et nyhedsbrev og en månedsrapport til mine støtterDer er fuld gennemsigtighed i forhold til, hvad hver eneste krone er gået til,” forsikrer Lisa.

DYRENES LOBBYIST

Lisa havde et par år på bagen som aktivist for bevægelser som *Aarhus Cow Save*, *Anonymous for the Voiceless*, *Dyrenes Alliance* og *Vegan Change*, da entreprenør Anders Don kontaktede hende med idéen om AktivistBureauet. De to kendte hinanden i forvejen fra det veganske miljø.

”Jeg var træt af mit deltidsjob i en lektiecafé og tænkte tit ’For helvede, hvorfor kan jeg ikke bruge al min tid på aktivisme?’ Som tidligere stressramt er jeg meget bevidst om, hvordan jeg bruger min tid. Så Anders’ idé gav rigtig god mening for mig”, husker hun.

Lisa havde hørt om kendte dyreaktivister i udlandet, der er finansieret 100 pct. gennem crowdfunding, og det fik hende til at tro på idéen.

”Min første kampagne mod pels sidste vinter gik rigtig godt, og det gav mig modet til at gå fuldtid. Så vidt jeg ved, er jeg den første i Danmark, der prøver at være aktivist på den her måde. Hvorfor skal det kun være de store, stærke lobbyister for fx mejerierne, der får pengene? Hvis vi får nogle dygtige, professionelle lobbyister for dyrene og naturen, så står vi lidt mere lige.”

AKTIVISME FOR ALLE

Ifølge Lisa kan aktivisme være alt fra at dele foldere ud eller stå med et skilt til at skrive et brev til en producent eller boykotte et bestemt produkt. Alt har betydning, stort som småt. Og for hende er det vigtigt at understrege, at man ikke behøver at ligne stereotypen på en aktivist.

”Jeg har altid være mønstereleven, der pænt har rakt hånden op, og er faktisk indadvendt af natur. Alle kan være med til at gøre en forskel – og hvis man ikke selv har lyst eller kan finde tiden, så kan man støtte sådan nogle som mig. Så gør jeg det for dig, og på den måde er man flere, der går sammen og puljer nogle midler, som ellers ikke ville gå til aktivisme”, forklarer Lisa.

Det seneste år har hun brugt på alt fra protestmarcher og happenings til koordinering og skrivebordsaktivisme. Hun har en klar opfattelse af, hvad aktivisme kan i forhold til andre metoder.

”Aktivisme rammer flere og er med til at starte debat og ændre folkestemningen. Det medvirker til at skabe en bevidsthedsændring, der kommer nedefra. Det har en meget større effekt, end hvis det kommer oppe fra politikerne”, mener hun og peger på den form for folkebevægelse, der til sidst fik de fleste supermarkeder til at stoppe salget af æg fra burhøns.

AKTIVISTBUREAUET

- Grundlagt af Anders Don i november 2017.
- Huser aktivister med forskellige mærkesager fra alle dele af landet.
- En donation på 100 kr. giver én times dedikeret aktivistarbejde for en specifik sag.



”*Hvorfor skal det kun være de store, stærke lobbyister for fx mejerierne, der får pengene? Hvis vi får nogle dygtige, professionelle lobbyister for dyrene og naturen, så står vi lidt mere lige.*”

FOTO: LAURA RYDEN KJØLLER

Lisa ser det som én af sine fornemste roller at åbne andres øjne for fakta, som ofte er offentligt tilgængelige, men som de færreste er klar over. ”Det handler om at skabe opmærksomhed om nogle problemer, som vedkommer os alle sammen – og som nogle måske har en interesse i at holde skjult. Det kan fx være, hvor stor en del af landbrugsjorden i Danmark der bliver brugt til at dyrke dyrefoder. Der er mange ting, som folk simpelthen ikke er klar over”, siger hun.

EN FANTASTISK TID

Lisa glæder sig over tegn på, at aktivismen er i opblomstring. Det fremgår ikke mindst af de mange forskellige initiativer, der finder sted nærmest hver uge. ”Det er meget spændende. Her i Aarhus er der mange ting at vælge imellem og deltage i. Man drukner i muligheder. Det er en fantastisk tid.”

Den fremgang håber både hun og resten af AktivistBureauet vil fortsætte. Indtil videre har de et par håndfulde aktivister fordelt over landet, og flere er meget velkomne. Lisa ser gerne, at AktivistBureauet bliver så udbredt, at det bliver almindeligt kendt i hele befolkningen.

”Vi vil gerne være et sted, hvor folk henvender sig, hvis de har en bekymring eller en frustration omkring en bestemt sag. Vi vil gerne blive et *household name*. Folk skal vænne sig til at tænke, at der er en løsning – at der er noget, de kan gøre – så de ikke bare lader det blive ved snakken over middagsbordet eller bare skyder ansvaret over på politikerne. Jeg vil gerne give folk lysten til selv at gøre noget. Jeg vil gerne få folk til at føle sig inspireret af, at andre bruger deres tid og viser deres ansigt for en vigtig sag.” ■

Læs mere på aktivistbureauet.dk

Pia Sandra Ernst er kommunikatør og projektleder i Sex & Samfund.

Vær sød ved Jorden





Oliver Jeffers
Her er vi
Carlsen 2017
44 sider



Kan man i en billedbog forklare helt små børn om rummet, tolerance, kroppen, travlheden, forskellige mennesker og andre dyr? Oliver Jeffers gør et behjertet forsøg.

TEKST: MARTINE SØNDERGÅRD HANSEN

Når man bliver mor og far, flyttes fokus fra hverdagens trivialiteter til den lille ny verdensborger. Straks den amerikanske børnebogsforfatter og illustrator fik en søn, gav han sig i kast med at skrive og tegne "Her er vi" om livet på planeten Jorden. Den rigt illustrerede bog på 44 sider indeholder ganske lidt tekst og henvender sig ifølge forlaget (ud over til nyfødte *Harland*) til mindre børn fra to år.

Vegetarisk testede appellen hos Sølve på to år og tre måneder. Sølve er især optaget af brandbiler, traktorer og Tintin-hæftet *Månen tur-retur*, som han udtaler fejlfrit.

Omslagets røde raket, der ses susende rundt om jordkloden, var så absolut bogens adgangsbillet til vores unge læser. Desværre kom raketten aldrig i spil, selv om den optrådte flere gange uden nærmere forklaring. Sølve måtte blade adskillige sider frem, før der var noget spændende at tale om, nemlig "Havet, som er fuldt af vidunderlige ting". Ud over et forlist træskib, der vakte behørig opsigt, bestod de afbildede *ting* mest af fisk, hvaler og andre havdyr.

ESKIMO OG BURKA

Videre fordybede vi os i et opslag med en masse forskellige mennesker defineret ved deres påklædning eller profession. Eksempelvis en dronning, en dykker, en eskimo, en klovn og både en burkaklædt dame og et kvindeligt brudepar. Flere i persongalleriet skilte sig ud fra mængden alene ved deres farve. En lilla sumobryder. En lysegrøn baby. "Tag ikke fejl, vi er alle sammen mennesker", belærte Jeffers.

De mange dyr, der fulgte på de næste sider, fandt barnet dog mere spændende og måske mere velkendte. For det er ufattelig mange børnebøger, der omhandler dyrelivet. "De kan ikke tale, men derfor kan man godt behandle dem ordentligt", skriver forfatteren.

> *Nå, men det er planeten Jorden. Pas godt på den, vi har ikke andet.*

Ud over de gængse dyr, som ethvert barn kender – tigeren, pandaen, elefanten og koen – var der en dronte ledsaget af teksten "Jeg bør egentlig ikke være der". Det overlades til forældrene at uddybe det budskab på varsom vis, når den lille engang anses for stor nok til at høre om arternes uddøen. Vi valgte nu og her at koncentrere os om den mægtige tandhval, der vistnok ikke var farlig, foreslog Sølve med tvivl i stemmen.

SØDLADEN VOKSENSNAK

Oliver Jeffers bog er (af gode, amerikanske grunde) langt fra den sprælske skandinaviske børnebogstradition, der tager udgangspunkt i barnets verden. Her taler en velmenende far, der vil skærme sit barn mod verdens trængsler, i et sødladent og til tider nedladende voksensprog om "de ting, jeg synes, du bør vide noget om". Hvilke forældre opfordrer mon et lille barn til at bruge tiden fornuftigt, fordi "den er gået, før du ved af det"?

Idéen med bogen er god og temaerne væsentlige. Udførelsen er en lidt usammenhængende blanding af generel, venlig tolerance på den ene side og på den anden en masse belærende fakta om alt fra kroppens funktioner til befolkningstal og kilometerafstande mellem Jorden og månen og de andre planeter i vores univers. Det skal man nok være større end Sølve for at kapere. ■

Hvor "fair" kan det blive?



Det hele hænger sammen, og det bliver sværere og sværere at gemme os for konsekvenserne af vores forbrug og livsstil.



TEKST: BRYAN TRAUM

FOTO: ILO

I en verden, som ikke kun er præget af social uretfærdighed, men også af store miljømæssige udfordringer og misbrug af andre levende væsner, er det et godt tidspunkt at udvide vores forståelse af, hvad der er "fair".

Er det fair, hvis vi tager hensyn til arbejdsforhold, men samtidig skader miljøet? Er det fair, hvis vi beskytter naturen, men ikke tager hensyn til lokale stammer og kulturer?

Er det fair, at vores overforbrug i den vestlige verden opretholder et system af miljøødelæggelse, social uretfærdighed og misbrug af dyr?

Er det fair, hvis vi beskytter dyr, men vores forbrug skader det fælles miljø, som støtter alt liv på planeten – inklusive de dyr vi beskytter?

Det er ikke altid behagelige spørgsmål, vi stilles, men det er indspark til vigtige diskussioner.

FAIR NOK?

Mange af vores fødevarer og tekstiler har det kendte Fairtrade-mærke. Det er Fairtrade med ét ord og stort F. Mærket kontrolleres og markedsføres af *Fairtrade International* (Fairtrade Labelling Organisation, FLO). Mærket er tegn på, at produktet er lavet af, eller indeholder råvarer, som er produceret og handlet ifølge bestemte sociale retfærdighedsprincipper. Ordentlig løn og handelspriser, arbejdsforhold og menneskerettigheder er centrale kriterier, der skal opfyldes, for at et produkt kan bære Fairtrade-mærket. Er det så "fair" nok?

En række organisationer arbejder også med og for "fair trade" (i 2 ord), bl.a. *World Fair Trade Organization*. Disse organisationer fokuserer ikke kun på råvarer, men også på færdige produkter indenfor mange kategorier som f.eks. kunsthåndværk, tøj m.m.

Atter andre organisationer fokuserer specifikt på arbejdsforhold i produktionskæden, f.eks. *Fair Labor Association* (FLA). Der findes efterhånden flere forskellige mærker, især på tøj, som viser, at der er "fair" arbejdsforhold og overholdte menneskerettigheder, bl.a. *Fair Wear Foundation* og *Fair Labor Practices*. Desuden er et nyt begreb, "fair fashion", dukket op og kan indebære elementer af fair trade, fair labor og miljøhensyn i forskellige grader. Er dét fair nok?

RIGTIG FAIR

Hvis vi vil handle på en rigtig fair måde, kan vi ikke tage hensyn til menneskerettigheder uden at arbejde for et sundt og rent miljø. Vi kan ikke tage hensyn til dyrevelfærd uden at arbejde imod børnearbejde. Det hele hænger sammen, og det bliver sværere og sværere at gemme os for konsekvenserne af vores forbrug og livsstil.

Vi påvirker, og er påvirket af, miljøet og verden omkring os, lige meget om vi er på arbejde, tager på ferie eller køber mad, tøj eller nogle af de mange andre produkter, vi forbruger i en travl hverdag. En mere nuanceret forståelse af begrebet "fair" kan hjælpe os til at handle, så vi minimerer de negative og fremmer de positive konsekvenser, og så det bliver mere fair for mennesker, dyr og naturen. ■

Bryan Traum er kulturgeograf med fokus på miljø og udvikling fra Københavns Universitet og driver livsstilsvirksomheden EcoEgo – Green Living Made Easy.

GIV GAVER MED GLÆDE

Gennemtænkte genbrugsfund vækker begejstring og skåner samtidig planeten.

REGI, TEKST OG FOTO: ELRØD & FEILBERG

Nogle synes, at gaver er overflødige i vores verden, hvor kloden vånder sig under overflod og overforbrug. Alligevel har de fleste svært ved at droppe ud af traditionen. For vi elsker at give gaver, der overrasker og begejstrer – eller i hvert fald ideen om det. I en travl tid sker det for den bedste, at glæden ved at give fortaber sig under eksekveringen af opgaven.

”Hvad ønsker du dig?”, spørger vi voksne og børn, ikke så meget af interesse, men fordi ønskesedler er vældig praktiske. Så er indkøbene overstået i en fart, og man er ”færdig” i mere end en forstand. Sjovt eller inspirerende er det til gengæld ikke at krydse af på bestillingssedlen, mens dankortet og klimasamvittigheden er på overarbejde.

At give sig tid til at shoppe med tanke på, hvad der rent faktisk vil glæde modtageren, er straks mere fornøjeligt. I de glade gavers tjeneste gik V*egetarisk* på jagt i secondhand-butikker, bogantikvariater, webshops og egne gemmer for at give læserne inspiration til stressfri, klodevenlige presenter til både store og små.

Det bedste ved genbrugsgaver er måske, at de i reglen ikke kan byttes. Man kan roligt slå til, når man falder over den helt rigtige gave i årets løb. I forhold til nyprisen på tingene, er der penge at spare. Derfor er det tilladt at være vild i sit valg, at slippe fantasien løs!

Så sig det med genbrugsgaver og god samvittighed: Tillykke med fødselsdagen! Jubilæet! Eksamen! Glædelig hanukkah! Eid mubarak! God jul!



I vintage-shoppen fandt vi den vildeste skjorte til den dristige. Bemærk, at dyrene vender to forskellige veje! Bælte og taske er veganske og af upcyclede brandslanger fra Londons brandvæsen. Fundet på **elvisandkresse.com.**



Den smukke vinyl er så fin som ny og perfekt til Nick Cave-fans. Retrobilen har appel til både små og store legebørn, mens det gamle (antikke?) bezique-spil i original kasse er velegnet voksenhygge for to i de lange vinteraftener. Der følger vejledning med. Tintin-raketten er købt brugt i Den blå Avis og kostede kassen; men forrygende er den!



Plakaten til jazzentusiasten burde sætte vinterdepressionen til vægs.
Vi tændte for en sikkerheds skyld et lys af sod- og lidelsesfri plantestearin (ecoego.dk).



Auggie Wren's Christmas Story af Paul Auster opsnusede vi antikvarisk i en smukt illustreret udgave og uden æselører. Appeel-notesbogen af bæredygtigt, vegansk æblelæder er ny fra boghandleren (Arnold Busck) og fås i flere formater og udgaver. Den farvestrålende fyr i kæden er et gammelt genbrugskøb, som hoppede op af skuffen.

UNG-DOM MENS FOLKE-MØDE 2018

Stor interesse for de grønne stier







TEKST: KARIN ELRØD. FOTO: PEDER BJERRING

Dansk Vegetarisk Forenings ungdomsafdeling var med 6.-8. september, da Ungdomsbureauet for tredje gang holdt sit årlige Folkemøde. I år var lokationen flyttet fra Frederiksberg Have til Valbyparken i København for at give plads til den stigende interesse for arrangementet. Ligesom det "voksne" folkemøde på Bornholm er der lagt op til et demokrati-event, hvor unge kan mødes, debattere, diskutere og blive hørt.

Dansk Ungdoms Fællesråd (Puljen for Initiativstøtte) samt generøse bidragsydere var med til at sikre, at DVF-standen kunne tiltrække sig opmærksomhed med sit nyudviklede koncept, "De grønne stier".

MOTIVERENDE REJSER

"De grønne stier er tilrettelagt for at inspirere, motivere og berøre de unge, så de får lyst til at blive endnu mere aktive medskabere af en bæredygtig, grøn planet", fortæller tovholder Tobias Sørensen.

"Den ene sti tager de unge med ud på en verdensomspændende rejse for at vise, hvordan vores kost påvirker kloden og alle, der bor på den. På den anden sti besøger man landbrugsdyrene og verdens truede dyrearter. Den sidste sti fører de unge med ind i menneskekroppen fra barn til voksen for at vise kostens betydning for vores sundhed."

QUIZ I TELTET

Omkring 2.000 besøgende lagde vejen forbi DVF til folkemødet, der varede fra torsdag og – som noget nyt – til og med lørdag. Uden for DVF's stand tiltrak Dyrenes Alliance de besøgendes interesse med Virtual Reality i god synergi med de grønne stier. Inde i DVF's telt kunne de unge stille spørgsmål om deres oplevelser og få mere information. Mange benyttede lejligheden til at chille i godt selskab og til at udfylde quiz-skemaet, der var fremstillet til lejligheden. Ikke så få gav udtryk for deres overraskelse over det store vandforbrug, der går til at producere en bøf, og hvor meget af Danmarks landbrugsareal, der bruges til foder.

Hos arrangørerne er der stor tilfredshed med afviklingen af arrangementet og det nye koncept, der også skal bruges fremadrettet, når DVF er ude til andre aktiviteter.

"Det har været enormt glædeligt at se det store engagement fra de unge deltagere, som jo skal danne grobund for fremtidens grønne, sundere og mere empatiske verden", sammenfatter Tobias Sørensen. ■









Grønne lækkerier med matcha





Sandra Pugliese og Sara Speyer tager læserne med på en sanselig indføring i Japans matcha-tradition

TEKST: KARIN ELRØD
FOTO: VENLIGST UDLÅNT AF FORLAGET

Drop morgenkaffen med koffein, der stresser din krop og kan give bivirkninger som hovedpine, træthed, muskelsmerter og alskens andre onder. Find i stedet dit nyanskaffede bambuspiskeris frem (se lige, hvor smukt det tager sig ud).

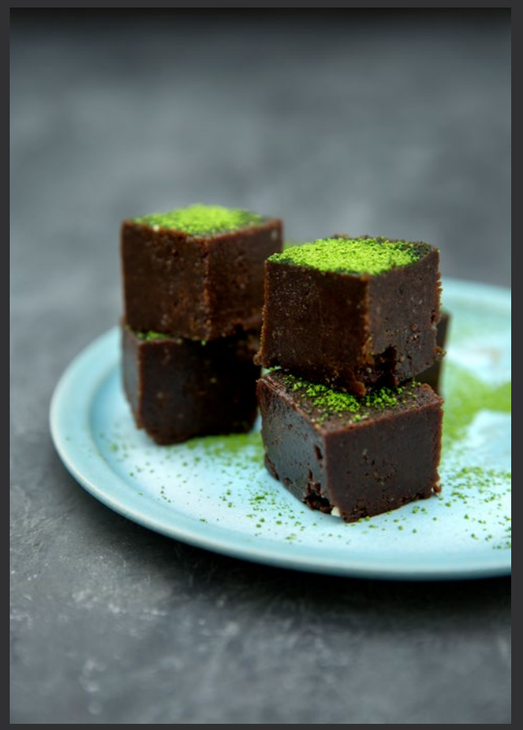
Sigt nu en teskefuld matchapulver ned i din matchaskål. Tilsæt en deciliter kogt vand, afkølet til 80 grader, mens du pisker og nyder synet af det grønne skum. Den rolige, fokuserede tilstand, som matcha giver, holder sig længe, for matcha får ikke blodsukkeret til at drøne op og ned. Det lover kogebogsforfatter Sandra Pugliese og biopat Sara Speyer i deres bog *Sund med matcha i maden*.

Skal du lige vænne dig til den nye grønne smag, kan du starte dagen med en mere afdæmpet *iced matcha-latte* på nøddemælk. Prøv også at drikke den 20 minutter inden du fx laver yoga, mediterer, foretager dig noget vigtigt, du gerne vil huske, eller inden en situation, der plejer at stresse dig, anbefaler forfatterparret.

KIG EFTER KVALITETEN

Ud over en grundig indføring i det traditionsrige japanske supernæringsmiddel og dets angivelige velsignelser for krop og sind rummer bogen lækkergrønne opskrifter med matcha som central ingrediens. *Vegetarisks* læsere gøres opmærksom på, at der indgår kød og skaldyr i nogle af bogens retter, som dog i langt overvejende grad er ovo-lakto-vegetariske eller veganske.

Et råd fra forfatterne skal med på indkøbsvejen. Matcha af ordentlig kvalitet er ikke nødvendigvis økologisk, som man kunne tro. Til gengæld er den altid japansk, har en klart grøn farve og smager friskt – ikke bittert eller af hø eller det, der er værre.



INGEFÆRFUDGE MED MATCHA

15 MINUTTER + FRYSETID:
CA. 4 TIMER | 25-30 STK.

350 g bløde udstenede dadler, fx medjoul
165 g mandler, gerne tørristede
100 g cashew- eller anden nøddesmør
50 g ingefær, skrubbet/skrællet vægt
1 tsk matcha + ekstra til drys
4 spsk (raw) kakaopulver
4-5 spsk ekstra jomfrukokosolie

Kør dadler, mandler, nøddesmør, ingefær, matcha, kakaopulver og olie på en foodprocessor, til du har en lækker sej fudge. Det tager lidt længere tid, end man tror. Den bliver først rigtig god, når den er lidt "chewy" i konsistensen.

Tryk den ud i en firkantet form, ca. 2 cm høj. Sæt formen i fryseren, til fudgen er godt hård, men stadig til at skære i. Det tager et par timer.

Skær den ud i aflange stykker og vend dem i matcha eller drys med matcha. Pak dem ind i mellemlægspapir eller læg dem i en boks eller pose og sæt dem tilbage i fryseren. De smager bedst helt kolde, dog ikke helt frosne. Dvs. 5 minutter efter du har taget dem ud af fryseren, er de klar.

MATCHA-POPCORN

10 MINUTTER
- 2-3 PORTIONER

1 spsk olie
100 g popcorn
2 spsk kokosolie
1,5 spsk ahornsirup, kan erstattes af 1/2 spsk olie, hvis popcornene skal være salte
1,5 tsk matcha
lidt salt, gerne himalayasalt



Varm 1 spsk olie op i en stor tykbundet gryde for jævn varme. Den skal helst være så stor, at majskornene ikke ligger i lag eller i hvert fald næsten ikke.

Kom et enkelt majskorn i gryden. Når det popper, ved du, at olien er klar. Kom alle korn i gryden, læg låg på og lad dem poppe. Ryst gryden lidt undervejs. De skal poppe for jævn varme. Det er faktisk lidt af en kunst at poppe perfekte popcorn – for lidt varme gør, at de ikke popper – for meget, at de brænder på.

Mens de popper, smelt da den øvrige olie på en lille pande og bland ahornsirup og matcha i. Tag den straks af varmen.

Bland matchaolien i de varme poppede korn og drys med lidt salt. De smager skønt både i salt og sød udgave.

En fremtid efter vækstøkonomien

I årtier har forskere appelleret til at lette presset på kloden. Er det nu, det nytter?

TEKST: KARIN ELRØD

Må – og skal – folk fra universiteterne komme med anbefalinger om politiske, økonomiske mål? Diskussionen opstod, da 301 danske forskere i maj 2018 fik offentliggjort et kritisk debatindlæg i Politiken. Nogle mener, at det er forbeholdt vores folkevalgte at lægge kursen, og at videnskabsfolk skal holde sig "neutrale" i deres elfenbenstårn. Andre argumenterer, at det ville være dumt at ignorere råd og anvisninger fra højtuddannede, videnskabelige eksperter.

Den sidste gruppe kan det undre og også forarge, at politikere i årevis har valgt at tilsidesætte de lærdes advarsler på miljø- og klimaområdet for at fastholde økonomisk vækst.

ADVARSEL TIL MENNESKEHEDEN

Tilbage i 1971 fik FN's generalsekretær U Thant overrakt en advarsel underskrevet af 2.200 biologi- og miljøforskere fra 23 forskellige lande. *Menton*-beskeden, som videnskabsfolkene stilede til deres dengang kun "3,5 mia. naboer på planeten Jorden", redegjorde for en dyb bekymring over, hvordan vi forurener land og vand og udtømmer vores ressourcer.

"Despite repeated warnings our danger's up ahead while the captain wasn't listening to what was said"

Paul McCartney, Egypt album, 2018

I 1992 kom *Warning to Humanity* underskrevet af 1.700 forskere, heriblandt 50 pct. af alle levende nobelpristagere. Og i 2017 endnu en "*Second Warning*" underskrevet af 15.000 forskere fra 184 lande

POSTVÆKST

Vil politikerne endelig lytte? I september 2018 mødtes forskere, politikere og planlæggere i Bruxelles for at "udforske mulighederne for en såkaldt post-vækst økonomi". Operationen, udfordringerne og anbefalingerne blev beskrevet i (endnu) et langt debatindlæg trykt i Politiken – denne gang underskrevet af 236 europæiske forskere inden for samfunds- og naturvidenskabelige fag. Underskriverne anviser bl.a. begrænsning af ressourceforbruget, progressiv beskatning til at dæmme op for den stigende ulighed og gradvis reduktion af arbejdstiden med samtidig indførelse af både en minimums- og en maksimumsindkomst.

Mens vi venter på politisk handling, der nytter, kan vi se frem til mega-by-borgmestrenes C-40 topmøde i cykelbyen København i september 2019. Lad os håbe, det grønne billede ikke skæmmes af for mange forurenende krydstogtskibe i havnen. ■



GØGLER FOR KLIMAET

Vegetarisk inviterede Anders Morgenthaler til en alvorlig samtale.



KORT OM ANDERS MORGENTHALER

- Tegner, filminstruktør, forfatter, debattør
- Makker med komiker Michael Wullf
- Partner i Wulffmorgenthaler ApS
- Gift og far til to.

TEKST: KARIN ELRØD. FOTO: PEDER BJERRING
STRIBE: WULFFMORGENTHALER

Sammen med journalist Dan Grønbech var tegneren Anders Morgenthaler vært for Klimatestamentet, en udsendelsesrække på P1. I en live udgave på DR gik han højlydt i rette med politikerpanelet: "Det kan ikke passe, at en tegner, en gøgler, skal vide mere om dét her end jer og skal have større ambitioner end jer!"

Gennem flere århundreder var narren en anerkendt skikkelse ved hoffet. Hans – eller hendes – opgave var at sige det, som fyrsten ikke kunne tillade sig af politiske grunde, med satire og latter. Er du den nye nar – og hvor går grænsen mellem gøgl og at blive taget seriøst?

"Klimasagen er meget kompleks. At kunne kritisere politikernes måde at forvalte samfundet på kræver masser af forskning og massiv viden. Jeg er ikke en forsker, der kan føre mig frem med en fin titel, og jeg kan heller ikke nøjes med at sige "jeg mener" eller "jeg synes". Men som gøgler kan jeg spidde dem og skabe opmærksomhed om sagen! Gøglerens rolle er at give andre mennesker håbet og sørge for, at alting ikke gøres til et dommedagsprojekt. Jeg melder mig med min stemme i klimadebatten og påtager mig som gøgler at overskride grænserne".

Hvorfor mener du at vide mere om klimaproblemer og løsninger end politikerne?

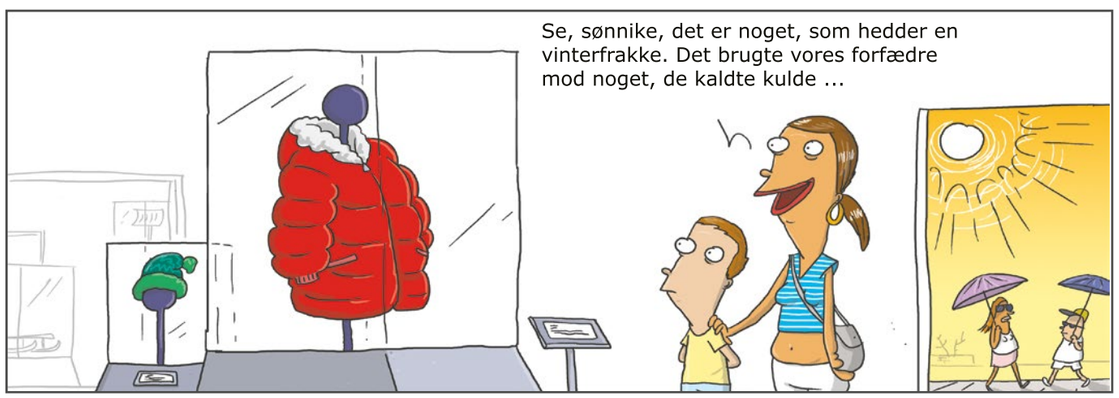
"Fordi jeg har snakket med en masse utroligt vidende mennesker. Men mange politikere ved jo i grunden også besked. De vælger bare at forvalte magten på deres måde! Nogle er desværre så fulde af mistro til videnskaben, at de betragter alle problemerne som løgn og hævder, at nogle forsøger at tage røven på os. Men der er naturligvis også masser af dommedagsprofeti fra miljøsiden, der bringer debatten af sporet."

Er du med din nye indsigt blevet mere håbefuld eller mere pessimistisk på klimaets vegne?

"Jeg bruger mig selv og mine egne vaner som udgangspunkt for at lære noget nyt, og jeg har fået kendskab til masser af ting i den proces. En revolution er en progressiv stigning, og jeg er overbevist om, at når vi er mange nok, der bliver ved med at presse på, så vil vi opleve forandring. Det gælder om at finde mening i det hele og ikke lade sig gribe af håbløshed. Vi skal ikke bruge vores energi på frygt, men på at handle. Der er grund til optimisme. Som jeg ser det, kan vi fx i øjeblikket gøre nogle af de bedste forretninger og skabe kæmpe formuer i konkurrence med de gamle forretningsgange, der har ødelagt det hele."

Hvordan har din klimaaktivisme påvirket striberne?

"Det er karakteristisk for Wulffmorgenthaler, at vores striber altid har angrebet alle slags tabuer og udstillet enhver form for ekstremisme. Så at skildre klimakrisen er ikke nyt for os. Faktisk har vi nok 200 jokes om, at havet stiger!" ■





MØD MICKEY GJERRIS

Gennem november er Mickey Gjerris på landsdækkende foredragsturné for DVF. Ved bladets udgivelse kan du måske lige nå at sikre dig billetter til et af hans sidste foredrag i rækken:
i Næstved den 20.11. og
i Aarhus og Aalborg den 25.11.

Find information og billetter på vegetarisk.dk/foredrag

VI HAR INGEN RET, KUN ANSVAR

Med Mikkel Hindhede-prisen hædrer Dansk Vegetarisk Forening nutidens arvtagere efter en af Danmarks største, vegetariske ernæringsforskere.

TEKST: KARIN ELRØD. FOTO: PEDER BJERRING

Det stod ikke skrevet over Mikkel Hindhedes vugge på gården i vestjyske Lem, at han skulle blive en landskendt reformlæge og lægge grunden til moderne ernæringsforskning i Danmark. Men Hindhedes påvisning af, at vegetarisk kost er ressourceeffektiv og gavner folkesundheden, gjorde ham verdensberømt.

Bogen "*Hindhede som vi husker ham*" fra 1962 giver gennem bidrag fra samtiden et broget billede af en original, kontroversiel og flittig læge, der udfordrede parnassets tro på uundværligheden af en kost rig på kød og æggehvidestof. En vedholdende debattør og social agitator, der var optaget af folk i små kår. En ivrig dyrker af lokale, sunde grøntsager og frugt i urtegården i Vanløse. En eksperimentator, der i stedet for mus og marsvin anvendte frivillige forsøgsmennesker.

Bogen er udgivet i anledning af 100-året for Hindhedes fødsel af Dansk Vegetarisk Forening, der i arkiverne har en omfattende samling af ernæringsundersøgelser udgivet af forskeren og hans medarbejdere.

Hindhede var i 18 år sygehuslæge i Skanderborg, men flyttede i 1910 med sin familie til Frederiksberg for at lede Statens Laboratorium for Ernæringsundersøgelser frem til 1932. Da Danmark i 1. Verdenskrig måtte indføre rationering af fødevarer, foreskrev Hindhede en kraftig nedskæring af landbrugets svine- og kvægbestande. Det betød, at befolkningens kost kom til at bestå af mere brød, korn, frugt og grønt, hvad der vitterligt forbedrede sundhedstilstanden og forårsagede et fald i dødeligheden.

AKTIV DEBATTØR

Mikkel Hindhede-prisen 2018 tilfaldt bioetiker og teolog Mickey Gjerris. DVFs generalsekretær Rune-Christoffer Dragsdahl fremhævede inden prisoverrækkelsen på Dansk Vegetarisk Festival i august:

"Denne meget aktive samfundsdebattørs budskab er at se holistisk, helhedsorienteret på verden. For eksempel har årets prismodtager sagt: *Vores sundhed, dyrene, naturen, klimaet og de ressourcer, planeten skænker os, ville alle have gavn af, at vi begyndte at se på dyrene som det, de er: En del af samme værens-under som mennesket. Opgaven er derfor ikke at udnytte dem så meget som muligt, men at finde måder at leve i meningsfulde fællesskaber med dem. Vi har ingen ret til noget, kun ansvar.*"

Prismodtageren fik ud over et indrammet diplom og 5.000 kr. en opfordring med på vejen: "Vi håber, at du også fremover, som Mikkel Hindhede, vil kæmpe med åben pande og udfordre os alle – og hjælpe os med at søge den lykke, der er i at tage ansvar for verden." ■



EN FOLKEBEVÆGELSE FOR NATUREN

Når politikerne har forladt os, må vi selv tage ansvar. Sociolog Rasmus Willig er bag projektet Andelsgaarde.

TEKST: KARIN ELRØD. FOTO: PEDER BJERRING

Landbruget skranter. Ikke bare på grund af sommerens tørke, der har nedsat høstudbyttet og gjort det nødvendigt at importere ekstra foder til de dyr, der ikke blev sendt til for tidlig slagtning.

Landmændene er forgældede til op over taget på staldbygninger og lader. Over 300.000.000.000 kr. – trehundrede milliarder danske kroner – andrager deres samlede gæld ved udgangen af juli 2018 ifølge Nationalbanken, og det til trods for at gårdene årligt modtager 10 mia. kr. i tilskud fra den danske statskasse og EU. Nogle må gå fra hus og hjem, når banken vælter korthuset. Det værste for de trængte landbrugsfamilier er måske at opleve, at deres ejendom ikke kan sælges for penge, men bare må stå og forfalde.

FRYGT FOR BIODIVERSITETEN

Sociolog Rasmus Willig er stærkt bekymret. Måske ikke så meget over landbrugets situation som over biodiversiteten, der på grund af den intensive dyrkning og dyreproduktion er dalet støt i hans eget 45-årige liv**.** Siden Søren fra nabogården derhjemme på Silkeborg-kanten i sin barndom for godt 80 år siden måtte håndflytte vibereder i massevis fra marken inden pløjningen, er halvdelen af europæiske fuglebestande udryddet, fastslår Willig med triste øjne.

Som én af 301 forskere, der underskrev et opråb i Politiken 11. maj, er Willig stærkt foruroliget over klimakrisen, der kalder på drastisk indgriben nu og her – og over politikerne, der er fraværende i debatten eller bare snakker uden at agere. Mest af alt ligger han søvnløs over, hvad han skal svare sine børn, når de engang spørger: ”Hvad har du egentlig gjort for at redde Jorden?”

Som en konsekvens af bekymringerne er Rasmus Willig i første omgang blevet vegetar. For kødproduktionen udgør en af de største trusler mod klimaet. Men sociologen har også fået en ny idé til, hvad vi kan gøre i praksis for naturen. ”Når politikerne har forladt os, må vi tage ansvar og handle. Ellers er vi på vej ud over kanten”, mener han.

FORPLIGTENDE FÆLLESSKABER

Andelsgaarde hedder projektet, der er startet i samarbejde med Helene Bjerre-Nielsen, Morten Dall og Kristoffer Tejlgaard. Sammen udgør de foreningens lille bestyrelse med Willig som formand. Hensigten er, at andelshavere skal opkøbe mange, bittesmå gårde, hektar for hektar, og dyrke jorden til gavn for dyrelivet og menneskers sundhed.

”Det drejer sig ikke om at yde den klassiske hjælp til den enkelte landmand. Vi ønsker at skabe nye, forpligtende fællesskaber og være fødselshjælpere til en ny folkebevægelse, der køber landbruget tilbage.”

På jorden vil Andelsgaarde i første omgang plante flerårige afgrøder, buske og træer, der binder CO2. På længere sigt skal der dyrkes grøntsager, og visionen er, at næste generation, der tager over, kan blive selvforsynende med lokalt dyrket frugt og grønt. Dyrehold indgår ikke i projektet af etiske og økonomiske årsager.

ALLE HAR ADGANG

”Vi ønsker et demokratisk ejerskab, hvor alle skal have adgang til vores jord. Gårdene skal vokse sig større, gældfrit og organisk. Vi går efter mikroskopiske, faldefærdige landbrug, der kan erhverves for 1-1,5 mio. kr. Økonomisk prøver vi at lave et projekt, de fleste har råd til og ikke kan sige nej til at være med i. I første omgang samler vi interessetilkendegivelser, der kræver indbetaling af 150 kr. . Senere vil en andel koste 150 kr. om måneden. Vores model tager udgangspunkt i et beløb, der svarer til et fitness-abonnement. Kan man betale dét, kan man sikkert også prioritere at betale 150 kr. om måneden som andelshaver.”

KLIMASKÆRM

Det er jorden, ikke bygningerne, der definerer en Andelsgaard, fortæller Willig. Bygningernes stand er som udgangspunkt underordnet, men tanken er, at de skal lægge rum til en eventuel forpagter, ansatte og andelshavere, som lægger vejen forbi til en kop kaffe eller sociale arrangementer.



FOTO TONY CC GRAY ON FLICK

Der skal søges fonde, som kan bidrage til renovering, og her pusles der med muligheder som at lægge en klimaskærm uden på bygningerne i form af et drivhus (luksusmodellen). Idéen har udspring i arkitekt Kristoffer Tejlgaards *dome of visions*, der blev opført på Aarhus Havn.

Finansielt er Andelsgaarde klar til at leje den første gård med forkøbsret; men forinden arbejdes der med hjælp fra advokat og revisor på at sikre, at grundlaget for modellen er helt på plads – og på at øge medlemstallet. Willig lægger ikke skjul på, at stifterne stiler højt. ”Vi vil gerne have flere tusinde med, så vi kan købe rigtig meget land op. Det kan synes naivt; men i betragtning af klimakrisens alvor er det mere naivt ikke at prøve!” ■

Læs mere om projektet på andelsgaarde.dk

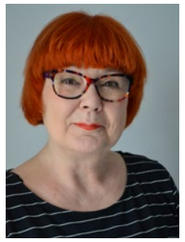
DVF NYT

REDAKTION: KARIN ELRØD

VEGETARISK! SØGER FRIVILLIG JOURNALIST

Er du skarp på den gode historie?
Har du erfaring med at skrive,
researche og redigere?
Kan du overholde aftaler og deadlines?

Så har *Vegetarisk!* brug for din motivation og indsats til mindre og større opgaver. Send en mail om din baggrund til: karin@vegetarisk.dk.



SKRIV TIL REDAKTIONEN

Redaktionen modtager gerne kommentarer og forslag til emner (men ikke færdige artikler).
Mail til karin@vegetarisk.dk. Vi ønsker alle rigtig god vinter og (ud) kommer med foråret 15. marts 2019.

Karin Elrød. Redaktør

ENDNU FLERE RABATTER

- **DVF's flittige fordelsteam har atter sikret vores medlemmer en række nye rabatter. Se de mange muligheder for at spare penge på vegetarisk.dk/medlemsrabatter.**

NYE SPISESTEDER

- BANANA i København giver 10 pct.
- CAFÉ BLÅ giver 10 pct. til kortindehaver + op til fire ledsagere.
- DRIVHUSET i Gedsted (Vesterbølle) giver 10 pct. på mad i Caféen.
- IS À BELLA – Torvehallerne, København, giver 1 ekstra kugle is
- MELONE i Aarhus giver 15 pct. til kortindehaver, 10 pct. til ledsagere
- MÆLKEBØTTEN i Aarhus giver 10 pct.
- ORGANIC BALANCE, København giver 10 pct.

NYE BUTIKKER

- GANEFRYD i Lemvig giver 10 pct.
- NATURLI'S BUTIK, København giver 10 pct. på ikke i forvejen nedsatte varer.
  MOO MOO bar, København giver 15 pct. til kortindehaver + op til én ledsager.
  PLANTEPØLSEN giver 10 pct. til kortindehaver + op til én ledsager.

MØD CLINTONS VEGANSKE LÆGE

DVF har inviteret Dr. Caldwell Esselstyn til landsdækkende foredragsturné om plantebaseret kost og livskvalitet i april 2019. Dr. Caldwell Esselstyn er en af verdens mest anerkendte læger indenfor plantebaseret kost. Han har hjulpet mange med at omlægge kosten for at forebygge eller helbrede hjertesygdom, blandt andre USA's tidligere præsident Bill Clinton. På turen rundt i Danmark vil Esselstyn sætte fokus på fordelene ved plantebaseret kost. Foredragene finder sted i 6-7 byer over hele landet i perioden 6.-10. april 2019. De præcise datoer offentliggøres i begyndelsen af 2019.
Følg med på vegetarisk.dk/foredrag.



DVF HOS ÆLDREMINISTEREN

Thyra Frank tog imod DVF's Ældreudvalg repræsenteret ved (fra venstre) formand Debbie S. Christensen, Gudrun Beyer Paulsen og Tove Bech foruden generalsekretær Rune-Christoffer Dragsdahl. Ældreudvalget ønskede at gøre ministeren opmærksom på, at der mangler et frit grønt madvalg i de offentlige køkkener og på ældres bekymring for, hvad de får at spise, hvis de bliver afhængige af kommunal madudbringning eller kommer på plejehjem, plejecenter eller hospitalet.

NYTÅRSFROKOST PÅ CASSIOPEIA

Traditionen tro skyder DVF nytåret 2019 i gang med en god frokost og hyggeligt samvær. Den afholdes lørdag den 26. januar kl. 12-17, og i lighed med de senere år vil Restaurant Cassiopeia lægge lokaler til en 3-retters, vegansk menu samt inspirerende indlæg fra særligt indbudte. Cassiopeia ligger ved Planetariet på Gammel Kongevej 10, 1610 København V.

Se mere information på vegetarisk.dk/nytaarsfrokost2019.

GENERALFORSAMLING 2019

Sæt allerede nu kryds i kalenderen, så du ikke går glip af DVF's ordinære generalforsamling, der afholdes i hovedstadsområdet lørdag den 27. april 2019 om eftermiddagen.

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.

GIV ET BIDRAG INDEN NYTÅR



Aktivitetsniveauet i Dansk Vegetarisk Forening nåede nye højder i 2018. Foreningens bestyrelse, sekretariat og vores mange frivillige brænder for at fortsætte for fuld styrke i 2019. Men vores muligheder er helt afhængige af økonomiske bidrag, udover medlemskontingenterne. Derfor håber vi, at du har lyst til at sende os en gave inden nytår.

Vi ved, at mange gerne vil spise grønnere af hensyn til dyr og bæredygtighed. Men misforståelser om ernæring forvirrer og bremser den grønne udvikling. Myter sendes til torvs ad mange forskellige kanaler, fra Landbrug & Fødevarer og Arla til Sundhedsstyrelsen. Ernæring vil således i stigende grad blive en central kampplads. I år ønsker vi derfor især midler til at blive endnu stærkere i samfundsdebatten om sundhed og ernæring.

På forhånd hjertelig tak for dit bidrag.
Rune-Christoffer Dragsdahl
Generalsekretær for DVF

STØT VIA HJEMMESIDE, BANK ELLER MOBILEPAY:

- **Gå ind på www.vegetarisk.dk/bidrag**
- **Overfør gaven til Merkur Bank reg.: 8401 Kontonr.: 176 0307**
- **Overfør gaven via MobilePay til 25419**

TRÆK DIN GAVE FRA I SKAT

Alle gaver er berettigede til skattefradrag – i 2018 op til 15.900 kroner i alt for alle gaver til alle organisationer tilsammen. Så hvis du giver f.eks. 300 kroner, koster det dig kun cirka 200 kr. Hvis du ønsker skattefradrag for en gave, så husk at oplyse dit CPR-nummer til os.



2018 HAR VÆRET ENDNU ET FANTASTISK ÅR FOR DVF! HER ER ET PAR UDPLUK.

- Vi har fået medierne til at korrigere en lang række fejl om ernæring.
- Vi har fået Sundhedsstyrelsen til at flytte sig i spørgsmålet om planteføde til spædbørn.
- Vi har fået Fødevarestyrelsen til at forbedre deres kostråd til vegetarer og veganere.
- Vi har fået en grøn valgmulighed i de offentlige køkkener på dagsordenen i Folketinget.
- Vi har undervist tusindvis af børn og unge i bæredygtighed og grøn madlavning på landets skoler.
- Vi har gennem møder motiveret mange virksomheder til at satse endnu mere på det grønne.
- Vi har holdt et brag af en festival med internationale topnavne og over 5.000 gæster.
- Vi har afholdt et hav af foredrag og andre aktiviteter over hele landet.
- Vi har deltaget i over 200 artikler og indslag i aviser, magasiner, TV og radio.

VIGTIGT NYT OM EGENKAPITAL OG LIKVIDITET

Den årlige omsætning i DVF stiger kraftigt, hvilket jo er dejligt for den grønne sag. Men omsætningen er skævt fordelt på året, og det betyder, at egenkapitalen i perioder ikke er stor nok til at give foreningen tilstrækkelig likviditet. Vores egenkapital burde være cirka en halv million kroner større, end den er, set i forhold til vores aktivitetsniveau.

I andre foreninger og fonde er det ofte store enkeltdonationer eller arvebeløb, som danner grundlag for en solid egenkapital. Hvis der sidder nogle medlemmer derude og overvejer en dag at tilgodese DVF med et større beløb, gør vi opmærksom på, at det netop nu vil have stor betydning for foreningen og dens arbejde at få styrket egenkapitalen.

DALOON®

LET & LÆKKERT

Daloon har gjort det let for dig. Vi har fyldt vores produkter med masser af lækre grøntsager og god smag.







Find flere lækre opskrifter på daloon.dk