Vegetarisk!

#2 SOMMER2020
HVERT GRØNT MÅLTID TÆLLER
DANSK VEGETARISK FORENING · siden 1896



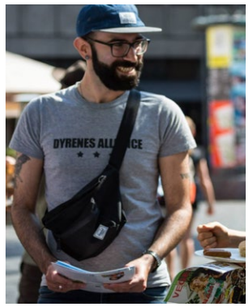
Ingen har interesse i at dyr lider.

JASON MØLLER, GENERALSEKRETÆR DA

TEMA:
Grøn omstilling er i gang.

TEMA:

Indhold



Unge aktivister
giver dyr en stemme.
Side 4



Banan eller bambus? Find flotte plantestrukturer og -farver på veganskgarn.dk.
Side 9



Kyllinger – af begge køn
– får mindre ringe forhold.
Side 11



Plantetider – og rødbede-couscous. DVF holdt konference på Christiansborg.
Side 12



Kom til Kaf og lækker kage
– et plantebaseret frirum for alle.
Side 24



Søstrene Sørensen upcycler
kasserede tekstiler for miljøet.
Side 30

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:
Rune-Christoffer Dragsdahl (ansvh.)
Karin Elrød (redaktør)
karin@vegetarisk.dk

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

Layout: hunky-dory.dk

Repro og tryk:
Rosendahls print, design, media
Bladet trykkes på klorfrit papir fra skove, hvor træerne genplantes.

Oplag: 3200
Onlineabonnenter: 600

Medlemmer kan tilmelde sig PBS ved at sende en mail med medlemsnr. til regnskab@vegetarisk.dk. Så sender vi et PBS tilmeldingslink.

Husk at melde adressændring til kontakt@vegetarisk.dk.

DANSK VEGETARISK FORENING
DVF er stiftet af læger i 1896. Foreningens formål 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, der selv er ansvarlige for egne bidrag. DVF holder sig neutral over for de annoncerede produkter.

En vegetar lever af plantefode – frugt, grøntsager, korn, bælgfrugter, nødder og frø – med eller uden supplement af mælkeprodukter og/eller æg.

Veganere spiser og bruger intet, der stammer fra dyr.

ISSN: 1397-7989

Næste nummer udkommer medio juni 2020.



FORSIDEBILLEDE: JASON MØLLER
LÆS SIDE 4
FORSIDEFOTO: LENE ULVEDAL

Menneskers og dyrs sundhed er tæt forbundet



”Vi kan mindske risikoen for fremtidige epidemier ved at reducere produktion og forbrug af animalske fødevarer.”

Da jeg valgte at involvere mig i den offentlige debat om fremtidens fødevarer, var det på grund af en rapport, som FN's fødevare- og landbrugsorganisation (FAO) havde udgivet om sammenhængen mellem landbrugsdyr og alle verdens største miljøproblemer. Rapporten fra 2006 hed *Livestock's Long Shadow* – Landbrugsdyrenes lange skygge.

Den næste rapport, jeg læste, udkom i 2007. Igen var FAO på banen, denne gang med *Industrial Livestock Production and Global Health Risks*. Det handlede altså om industrialiseret produktion af animalske fødevarer og de globale sundhedsrisici, der følger med, fordi virusser muterer blandt dyrene.

Også FN's miljøprogram UNEP har i årevis advaret om, at menneskers pres på naturen (ikke mindst fra landbruget) øger risikoen for, at der overføres nye sygdomme fra vilde dyr til mennesker.

Da Verdenssundhedsorganisationen (WHO) i midten af marts i år erklærede, at COVID-19 nu var blevet en pandemi, og en række eksperter begyndte at tale om risiko for fremtidige epidemier, var det åbenlyst for mig, at tiden var kommet for DVF til at sætte dette emne på dagsordenen i Danmark, selv om det kunne være sensitivt at tale om forbindelsen mellem landbrugsdyr og epidemier midt i en epidemi. Coronakrisen vil fylde enormt meget i lang tid og blive husket i mange år fremover. Derfor har vi netop nu muligheden for at slå fast med syvtommersøm, at fødevaresystemet spiller en afgørende rolle i epidemier.

På DVF's sociale medier har vi videreformidlet adskillige forskeres viden om emnet. Selv har jeg skrevet kronikker og debatindlæg i bl.a. Berlingske og Jyllands-Posten om sammenhængen mellem vores fødevaresystem og forebyggelsen af fremtidige pandemier. DR Viden har på den baggrund spurgt nogle danske forskere, om argumenterne holder. Og de anerkender sammenhængen: Vi kan mindske risikoen for fremtidige epidemier ved at reducere produktion og forbrug af animalske fødevarer.

Der er et håb og en mulighed for positiv forandring i enhver krise, og det gælder også coronakrisen. FN's miljøprogram (UNEP) betegner i et interview i avisen *The Guardian* coronakrisen som en advarsel fra naturen. Denne advarsel kan være med til at øge bevidstheden om, at dyrs og menneskers sundhed er tæt forbundet. At den intensive produktion af dyr må stoppe, og at vi skal bruge klodens landbrugsarealer til ressourceeffektiv vegetabilsk produktion, så presset på den vilde natur reduceres. En grønnere kost vil samtidig styrke immunforsvaret hos mange mennesker og mindske forekomsten af en række livsstilssygdomme, som øger sårbarheden overfor epidemier.

Epidemier forener således de tre hjertesager i den vegetariske bevægelse – dyr, mennesker og global bæredygtighed. Og de er dermed endnu et stærkt argument for vigtigheden af den grønne omstilling, der er temaet i denne udgave af Vegetarisk! God læselyst!

Rune-Christoffer Dragsdahl
Generalsekretær i DVF

Ingen har interesse i at dyr lider

Jason Møller, generalsekretær for Dyrenes Alliance, brænder for at uddanne unge aktivister til at give dyrene en stemme.



> *Jeg er, og var allerede på det tidspunkt, meget interesseret i tanken om ikke-vold. Dengang kendte jeg ikke meget til vegetarisme og måtte google ordet.*

TEKST OG FOTO: LENE ULVEDAL

Det var kærlighed til en dansk kvinde, der i 2011 fik Jason Møller til at flytte fra Chicago til København. Her kom han hurtigt i kontakt med Dyrenes Alliance (DA), og lige siden har arbejdet i foreningen fyldt hans liv.

Passionen for at arbejde med dyrerettigheder bragte Jason med sig fra USA, hvor han var *Street Team Coordinator* for dyreretsorganisationen PETA, fortæller han.

"Ligesom de fleste mennesker har jeg altid holdt rigtig meget af dyr. Omkring 2005, da jeg var 16, begyndte jeg at koble det sammen med, at kærlighed til dyr også omhandler dem, vi spiser. Jeg er, og var allerede på det tidspunkt, meget interesseret i tanken om ikke-vold. Dengang kendte jeg ikke meget til vegetarisme og måtte google ordet. Jeg blev veganer, og kort tid efter besluttede jeg at blive aktivist. Da jeg kom til Danmark, var det i begyndelsen svært at stå med plakater og uddele flyers. Jeg kunne bare sige 'værsgo' og 'hej' på dansk og følte mig begrænset. Men jeg insisterede på kun at tale dansk i DA og lærte mig stille og roligt sproget."

DRIVKRAFT OG PASSION

DA's vigtigste opgaver er at uddanne og udvikle de unge aktivister og give dem værktøjer til at være den bedst mulige stemme for dyrene. Aktiviteten indadtil i foreningen er vigtig. DA har ca. 3.000 medlemmer og omkring 60 superaktivister; men alle kan bidrage, også selv om man måske ikke har så meget tid og overskud, understreger Jason Møller.

"Vi er ikke en klassisk dyreværnsforening som fx Anima, men en forening for unge med drivkraft og passion, der vil gøre en forskel for dyrene. Helt fra starten har vi om sommeren været på Roskilde Festival og andre festivaler. Resten af året er vi ude at holde oplæg på bl.a. gymnasier og universiteter. Vi hjælper med fysiske materialer som plakater og flyers, men også med rådgivning til den 16-årige i Rønne, der tænker på at blive dyreaktivist. Vi vejleder i, hvordan man kan argumentere for sin sag, hvordan man taler med familien om sine valg, og hvad man siger til folk på gaden. Også helt lavpraktiske ting har vi workshops om fx, hvordan man afholder en demonstration, og at den skal anmeldes til politiet."

DEN VÆRSTE LIDELSE

På relativt kort tid siden oprettelsen i 2008 har foreningen opnået flotte resultater. DA's kampagner og demonstrationer anført af dedikerede aktivister har formået at sætte store emner som buræg, pels og foie gras på dagsordenen.

"Vores strategi går ud på at oplyse forbrugerne om, hvad der foregår. Det virker supergodt og er med til at fjerne den værste lidelse for dyrene.



Når det først går op for folk, at dyrenes pladsforhold er så kritisable, som de er, at slagtedyrene, som de her kæder bruger, har mindre plads end en burhøne, at de vokser så ekstremt hurtigt og kun har et liv på 36 dage, så virker det.

Efterhånden er det svært at finde buræg og foie gras i supermarkederne, og at gå med pels sender et helt andet signal end for bare 10 år siden. Jeg er overbevist om, at turboslagtekyllinger bliver de nye bur-æg i forbrugernes øjne, når vores nyeste kampagne er klinget af", pointerer Jason Møller.

Udviklingen går i den rigtige retning, fastslår han. "Ingen mennesker har interesse i at dyr lider! Vores seneste kampagne har fokus på de såkaldte *turbokyllinger*, der serveres i en række restaurant- og hotelkæder. Når det først går op for folk, at dyrenes pladsforhold er så kritisable, som de er, at slagtedyrene, som de her kæder bruger, har mindre plads end en burhøne, at de vokser så ekstremt hurtigt og kun har et liv på 36 dage, så virker det. For det kan de fleste kunder simpelthen ikke lide. De reaktioner, vi får, når vi på gaden viser vores *Virtual Reality* oplevelse af livet som produktionsdyr, bidrager også til at ændre holdning og adfærd. Mødet med virkeligheden påvirker både vores aktivister og de mennesker, vi møder på gaden."

HØJT AKTIVITETSNIVEAU

DA driver kampagnen *Veganerudfordringen*, der opmuntrer folk til at prøve kræfter med vegansk kost i 22 dage under vejledning af erfarne mentorer. Også samfundets voksende optagethed af klimaforandringer er med til at øge interessen for dyrenes forhold og plantebaseret livsstil. Det afspejler sig i DA's arbejde, konstaterer generalsekretæren.

"Vi kan mærke, at det er oppe i tiden. Indtil nu har 65.000 mennesker deltaget i Veganerudfordringen. Det viser, at folk er nysgerrige og tager udfordringen til sig. I løbet af de seneste tre-fire år er vi nået ud til omkring 200.000 mennesker om året med vores flyers, veganske smagsprøver og events. De fleste aktiviteter er koordineret af vores lokalforeninger, der i 2019 afholdt omkring 900 events på landsplan. Næsten tre om dagen – det er jo fantastisk!" ■

Læs mere om mulighederne for at blive aktivist i DA på dyrenesalliance.dk

NORDIC NATURALS



ALGAE OMEGA 3
100% VEGANSK

INDEHOLDER OMEGA 3 FEDTSYRE, EPA OG DHA FRA ALGER

Algae Omega er produceret af mikroalger og indeholder Omega 3 fedtsyre EPA og DHA – *helt uden brug af fisk og andre animalske stoffer.*
Hvert parti af Nordic Naturals olier testes af trejdepart, som garanti for renhed af dioxin, PBC og tungmetaller, og sikrer en ensartet kvalitet.

EPA 195 mg
DHA 390 mg
I alt 585 mg pr. daglig dosis.

For mere information om Algae Omega 3 kontakt Bidro ApS på T: 70 25 08 07 eller på www.bidro.dk.
Forhandles hos helsekostforretninger og webshops i Danmark og kan bestilles hjem i Matas.

BIDRO



VITAMIN D3 VEGAN

Bidro D3 Vitamin Vegan har det danske Veganmærke. Den indeholder 80 ug D3 Vitamin på en kapsel. D3 vitaminet stammer fra lav, og indeholder yderligere solsikke lecithin, så optagelsen bliver mere effektiv.

- **D Vitamin bidrager til at vedligeholde normale knogler og tænder**
- **D Vitamin bidrager til at vedligeholde en normal muskelfunktion**
- **D Vitamin bidrager til immun systemets normale funktion**

For mere information om D3 Vitamin Vegan kontakt Bidro ApS på T: 70 25 08 07 eller på www.bidro.dk
Forhandles af Helsekostforretninger, danske webshop og bestilles hjem igennem Matas-butikkerne

REDAKTION: KARIN ELRØD

Kort & Grønt



FOTO: MGG-VITCHAKORN ON UNSPLASH

RÅD OM RIS

Hver dansker indtager i snit 7 kg ris om året (tørvægt). Selv om de fleste nok ved, at brune ris normalt går for at være sundest, foretrækker vi de hvide, polerede, uden skallens værdifulde næringsstoffer.

Nyt for mange vil være, at ris bør skylles og evt. stå i blød natten over, før de koges møre i nyt, rigeligt vand, der skal hældes fra og kasseres. Risotto og pilaf, hvor kogevæsken forbliver i risen, skal man ikke spise for tit. Grunden er, at nogle områder, hvor man i vore dage dyrker ris, indeholder større mængder arsen – et giftigt grundstof, der har vist sig at kunne fremkalde kræft.

Der kan i øvrigt være god grund til at fravælge brune, røde og sorte ris og også begrænse produkter lavet af fuldkornsris. De indeholder nemlig dobbelt så meget uorganisk arsen som de afskallede, hvide.

Kilder: Coop Analyse, Videnskab.dk, Fødevarestyrelsen.

SØD MORGENMAD I SOLEN

Croissanter og briocher, masser af frugt, nødder og chokolade passer lige til en feriemorgen med god tid i køkkenet og solskin over havebordet. Denne kogebog byder på *en plantebaseret start på dagen* i let, nordisk stil med smoothies, grød, pandekager, granola og yoghurt bowls. Nogle vil måske savne mere solide brunchretter med postej, tofu, bælgfrugter og grove grøntsager inden formiddagens fodboldkamp og havearbejde.

Asta Just Schack
Mit grønne morgenbord
Muusmann Forlag 2020
249 sider





FOTO: LIINA-KLAUSS

PAS PÅ PLASTIKSANDALERNE

Årligt ender 8 mio. tons plastik eller mere i verdens have, hvor det langsomt nedbrydes til forurenende mikroplast. Blandt affaldet er millionvis af de såkaldte flip-flops, et fodtøj, også verdens fattigste befolkninger har råd til at anskaffe. *Lost soles* kalder den tyske miljøaktivist Liina Klaus sine kunstværker af kulørte badesandaler skyllet op, indsamlet og farvesorteret på bl.a. Balis strande.
Kilde: LiinaKlaus.com

"Jeg bruger badesandaler som kunstmateriale, da de kan tolkes som det miljøaftryk, vi efterlader som mennesker. Som masseproducerede og syntetiske køb-og-smid-væk produkter er de et perfekt symbol på den afstand, vi skaber mellem os selv og Jorden."

Kunstner, miljøaktivist Liina Klaus.



LUKSUS TIL HUD OG HÅR

Frederikshavn: Fra sit showroom på Spicavej 13 forhandler Gitte Schjønning sine serier af plejeprodukter til lokale nordjyder. Bor man ikke lige i nærheden, kan man i stedet forsyne sig med skønhedspleje til hår, ansigt og krop via net-shoppen Luksusboblen.dk. Alle produkter er økologiske, bæredygtige og i mange tilfælde også veganske. Fra amerikanske Chagrin Valley Soap & Salve Company kommer et stort udvalg af bl.a. håndlavede sæber og shampoobarer, der fremstilles af olier, urter og naturlige tilsætningsstoffer. Fx denne flotte *Grape Tomat Complexion*, udviklet til tør/sensitiv eller beskadiget hud.
Se mere på luksusboblen.dk



FOTO: DAVID KLODE ON UNSPLASH

SOMMERFUGLEVENLIGE FRØ

Vejle: Sprøjtegifte og landbrugets ensartede beplantning gør livet vanskeligt for insekter, der mangler levesteder og mad. Siden 1950'erne har Danmark mistet 12 arter af sommerfugle. *Sommerfuglebevægelsen* opfordrer til, at vi alle hjælper med at genoprette og bevare vores fantastiske økosystem. Ved at så sommerfuglevenlige frø i haven, altankassen, plantekrukken, højbedet, grøftekanten eller på et bart stykke jord i dit lokalmiljø kan du hjælpe med at sikre, at sommerfugle og andre planetvenlige insekter overlever.

Facebook.com/Sommerfuglebevægelsen.



GODT GARN TIL VEGANERE

Odense: Selv om man af dyreetiske grunde giver afkald på trøjer og sokker af fåreuld, kan man sagtens savne uldens varme fylde og isolerende egenskaber. Pernille Clemmensen kommer kuldskære til undsætning med sin nye netbutik fyldt med bæredygtige plantegarner fra hele verden i flotte strukturer og farver. Vælg mellem varm banan, lun og fluffy økobomuld, brændenælde, bambus, majs, hør, hamp, træ (Tencell) og *re-jeans* genbrugsbomuld.

Kig nærmere på veganskgarn.dk

PUKKELHVALER VENDER TILBAGE

Marinebiologer i den amerikanske atmosfære- og havforskningsinstitution NOAA er både overraskede og henrykte over, at pukkelhvaler i stort tal igen er til stede i det sydlige Atlanterhav, efter at have været nær total udryddelse. En hvalgruppe i den vestlige del tæller næsten 25.000 individer, lyder biologernes skøn. Det betyder, at bestanden nu er oppe på hele 93 pct. af antallet fra før det internationale stop for hvalfangst i 1986. Også 14 andre kendte populationer af pukkelhvaler har god, om end mindre fremgang, viser optællinger.

Kilde: Sciencealert.com



FOTO: TODD CRAVENS ON UNSPLASH



Frankrig forbyder sexisme mod hanekyllinger

Den stolte galliske hane er et fransk nationalsymbol, ligesom begrebet égalité – lighed – er en klassisk dyd i trikolorens land. Måske spiller begge dele ind, når Frankrig fra 2021 forbyder kønsdiskrimination mellem nyudklækkede høne- og hanekyllinger.

I æggeindustrien ses hanner som et spildprodukt, fordi de af gode grunde ikke leverer varen og desuden vokser for langsomt til, at der er penge i at opfede dem til slagtning. Men den systematiske aflivning af hanekyllinger skal ophøre fra næste år, meddelte den franske landbrugsminister Didier Guillaume på et pressemøde ved dette års begyndelse. Med sin beslutning lægger regeringen pres på industrien for hurtigt at finde en alternativ løsning på problemet med de overflødige hanekyllinger.

Hvert år bliver ca. 7 milliarder kyllinger af hankøn gasset på sorteringsbåndet eller blendet levende. Alene i Danmark må ca. 3,6 mio. daggamle hanekyllinger årligt lade livet, mens hunnerne til gengæld skal lægge krop til det hårde liv som ægleverandører.

Kilde: Globalen.dk





I Danmark opdrættes 120 mio. slagtekyllinger om året. Plantebaserede alternativer til kylling kan produceres helt uden lidelse. Her fx sandwich med *Like Chicken* serveret ved plantekonferencen på Christiansborg, se side 12.

Danske turbokyllinger er på vej ud i fuld fart

Når indkøbskurven fyldes, eller maven kræver sin take-away-sandwich, er det pengene, forbrugerne tænker mest på. Den højeste pris betales af de billigste industrikyllinger af racen Ross 308, hvis opskruede vækst medfører svækkede ben, gangproblemer, smerter, sygdomme og højere dødelighed.

Derfor er det fantastisk nyt, når spisesteder, supermarkeds- og hotelkæder samt producenter gør det nemt for forbrugerne at træffe bedre dyreetiske beslutninger. Efter dialog med dyreværnsorganisationen *Anima*, der arbejder for at mindske dyrs lidelse, har *Espresso House*, *KFC*, *Letz Sushi* og *Scandic Hotels* annonceret, at man stopper al anvendelse af turbokylling. Supermarkedskæden *Lidl* viste vejen for detailhandlen ved at stoppe butikkernes salg fra marts, og efterfølgende har *Salling Group* med Netto, Føtex og Bilka annonceret, at også deres butikker vil udfase de hurtigtvoksende kyllinger.

Allermest rykker det formentlig, at Danmarks største kyllingeproducent, *Danpo*, i april kunne fortælle, at man helt udskifter Ross 308 med en mere robust race inden udgangen af 2021. Kommunikationschef i Anima, Thorbjørn Schiønning, betegner i Politiken Danpos omstilling som en *game-changer* uden fortilfælde og et unikt gennembrud.

”Det er kæmpestort og måske den største sejr for dyrevelfærden herhjemme nogensinde”, lyder den uforbeholdne ros til industrien fra Anima, der kort inden denne redaktions slutning kunne sætte endnu en fjer i hatten for sin indsats. 7-Eleven, Danmarks største convenience-kæde, erklærede sig med på at udfase turbokyllingerne og dermed give flere hundrede tusind kyllinger årligt mere plads under opvæksten.

GRØN OMSTILLING

Plantekost skal hjælpe med CO2-reduktion

Mens lovgivning og politisk handling trækker ud, er fremsynede forskere, iværksættere, producenter og forbrugere i fuld gang med at sænke udledningerne.

TEKST: KARIN ELRØD · FOTO: PEDER BJERRING

Christiansborg, Fællessalen:
Scenen er sat med talerstol og to store skærme. Ordstyreren, sekretariatschef Frederik Madsen fra Plantebranchen, er på tæerne, så konferencens pakkede agenda ikke skrider. Og hvilket storslået program, det er lykkedes Dansk Vegetarisk Forening og Plantebranchen at stille på benene. Vi skal høre om tunge emner fra alle hjørner af dagens tema: *Sådan kan plantebaseret kost bidrage til 70% CO2-reduktion*. Til en begyndelse kan man lige lægge mærke til, at der ikke sættes spørgsmålstegn ved, hvorvidt planter spiller en rolle i at mindske udledningerne!

KLIMA ER UHYGGELIGT

Vejrvært Nina Bendixen fra R4dios "Klimatosset" lægger ud i den lette ende med en analyse af danskernes begejstring for at høre om vejret. Al tale om *klimaforandring*, derimod, får lyttere i hobetal til at tjekke ud fra kanalen. Emnet er simpelthen for skræmmende!

Men selv om vi har lyst, kan vi desværre ikke zappe os fri for de barske realiteter. Vi må forholde os til dem. Handle. Komme i sving.

For de utålmodige, der synes, at talen om grøn omstilling har tendens til at blive ved snakken, skal konferencen vise sig som en befrielse. Der er allerede godt gang i at finde løsninger på mange fronter, hvor forskere, iværksættere og producenter af plantebaserede fødevarer stiller sig i spidsen for en rivende udvikling. Også danske politikere med visioner er vågnet op til dåd, hvad der fremgår af dagens afsluttende debat.

Lige nu giver engelske *Joseph Poore*, miljøforsker fra Oxford University, via videolink sine bud på at nå klimamålene i fødevarebranchen. Direktør for fødevareteknologi, *Anne Louise Dannesboe Nielsen* fra Agro Tech fortæller, hvordan fremtidens fødevarer ser ud. Fra Bruxelles stiller *Silke Boger*, der indvier os i Europakommissionens arbejde for at fremme produktion af planteprotein. *Asbjørn Børsting*, formand for Det Nationale Bioøkonomipanel, følger op med at præsentere muligheder og barrierer på vejen til plantebaserede proteiner. Plantesektordirektør *Troels Toft* fra SEGES, videncentret for landbrugsdrift i Landbrug og Fødevarer, følger op med at redegøre for de primære fødevareproducenters omstilling fra foder til mad. Han betoner landbrugets stigende interesse for at levere stivelse, proteinafgrøder, frø og olie på fremtidens grønne tallerken. Der er store perspektiver i en intensiveret dansk produktion af planter til humant konsum – nærproduceret, miljø- og klimavenligt og sporbart, slår han fast.

SLUT MED SALAT

Klokken er endnu bare ti minutter over 11 denne februar-mandag, hvor en rød morgensol undtagelsesvis kastede glans over Københavns tårne efter måneders regn. Der har allerede været meget for konferencedeltagerne at tage ind, siden vi mødte frem til kaffe og veganske croissanter fra Naturbageriet.

Derfor tager salen en dyb indånding inden sidste indlæg før frokost. Det leveres af professor


Rune-Christoffer Dragsdahl


Ida Auken


Christian Munk


Wusheng Yu

En vigtig begivenhed for plantesagen fandt sted 24. februar, kort før redaktionens slutning på forårsudgaven af Vegetarisk! Vi skruer tiden lidt tilbage og inviterer læserne med på Christiansborg.


F.J.Armando Perez-Cueto



Wusheng Yu, Institut for Fødevare- og Ressourceøkonomi, og handler om den aktuelle forskning i, hvordan fødevaresystemet kan bidrage til at nå klimamålene.

Efter klapsalverne kaster vi os med god appetit over frokosten: handy Like Meat sandwich og et smukt udvalg af buffetlækkerier fra Simple Feast. Blomkål i tahinsauce. Rødbedecouscous... Den tid er forbi, hvor plantekost blev opfattet som slatten grøn salat, og tusind tak for dét.

FOR MATTEAS FREMTID

Rune-Christoffer Dragsdahl har til sin egen og salens moro sat personlig rekord ved ifølge ordstyreren at være hele to minutter forud for tidsrammen. DVF's altid veltalende generalsekretær indleder eftermiddagen med at berette om, hvad forbrugerne efterspørger, og hvordan samfundet kan imødekomme efterspørgslen bedre – det hele baseret på DVF's undersøgelser i samarbejde med Coop Analyse.

En pige i grønne omgivelser toner frem på skærmen, da talerstolen indtages af F.J. Armando Perez-Cueto fra Institut for Fødevarer ved Københavns Universitet. "Vi har Fridays for Future lige hernede på Rådhuspladsen. For vores børns skyld skal vi gå til kamp mod klimaforandringerne!" formaner professoren med et kærligt blik op på sin egen datter. *Matteas* far taler videre om mulighederne for at skabe et plantebaseret forbrug og deler fakta fra forbrugerundersøgelser og systematiske evalueringer. "Der er ingen dumme forbrugere", slår han fast.

Lidt forvirrede og i tvivl om, hvordan vi som individer bedst kan bidrage til at løse klimakrisen, er mange af os nok til gengæld. Vi har brug for anvisninger, beslutninger og opbakning til at lægge vores spisevaner om. Rune-Christoffer Dragsdahl starter en livlig, afsluttende paneldebat med spørgsmålet til plantevirksomhederne: Hvad vil I efterlyse fra politikerne?

VÆK MED SUBSIDIER

Christian Munk, adm. direktør i Dragsbæk og formand for Plantebranchen, er ikke i tvivl: Subsidieordningerne til landbruget skal fjernes. "De nuværende ordninger holder gang i ikke-forretningsmæssige vilkår. Er det dét, vi skal bruge pengene til?"

"Lige nu er plantebaserede fødevarer ikke billige nok i forhold til animalske", pointerer Martin Hasgard Olesen, sortiments- og marketingdirektør hos Netto, Salling Group. "Men på sigt vil efterspørgslen gøre plantekost billigere helt uden subsidier", forventer han.

"Planter udgør et kæmpestort marked", fremhæver August Lund, investor og virksomhedsejer. "40 pct. af de produkter, der fremstilles i dag, er vegetariske. I 2015 var det 5 pct. Og alene sidste år steg afsætningen af plantebaserede retter i restauranterne med 12 pct."

Anders Martin Klöcker, områdedirektør for erhvervspolitik i Landbrug og Fødevarer fremfører, at det ikke er så let at få det hele til at lykkes med "den dér maskine, som dyret er". Landbruget producerer det, som markedet efterspørger; men forudsat at det kan blive en levevej, er man engageret i at udvikle nye proteinværdikæder og i at hjælpe små virksomheder med deres projekter, erklærer Klöcker.

EN ANDEN TID

DF's klimaordfører Morten Messerschmidt er stemt for, at dansk landbrug skal fortsætte uændret med kødproduktionen. Han er skeptisk over for tidens vegetariske trend og brugen af klimaargumenter for at sænke kødforbruget. Vi kan alligevel ikke gøre nogen forskel ude i verden, og i øvrigt udleder en lokalt produceret kylling mindre CO2 end vandkrævende, transporterede avocadoer, mener han.

Christian Munk imødegår Messerschmidts synspunkter med ironisk henvisning til sin nordjyske hjemstavn, hvor man har været vant til, at "bacon regner fra himlen, og fisk flyder i åen. Men tiden er en anden", understreger han. "For i Thy har vi ikke set solen i mange måneder. Og vi har bare ikke tid til at vente på tilskud til planteproduktion!"

Panelets øvrige politikere Carl Valentin (SF), Anne Paulin (S), Ida Auken (R) og Mai Villadsen (Ø), slutter ikke op om DF-kollegaens synspunkter. Og på vej ned ad trappen efter en udbytterig dag, og lige inden spaltepladsen slipper op, må Vegetarisk! for god ordens skyld anholde Messerschmidts sammenligning af kyllingens aftryk over for avocadoens.

Produktion af 1 kg kylling har et klimaaftryk på 6 kg CO2-ækvivalenter. 1 kg avocado sejlet fra Mexico til England genererer 2,5 kg CO2eq. Heraf tegner transporten sig for de 8 pct. (0,21 kg) [1]. Den normale transportform for avocadoer er pr. skib. ■

[1] *Kilde: University of Oxford, ourworldindata.org/food-choice-vs-eating-local*


Carl Valentin


Anne Louise Dannesboe Nielsen


Anders Martin Klöcker


Morten Messerschmidt


Troels Toft


Anne Paulin

GRØN OMSTILLING

Økologien understøtter verdens mål



Danske øko-landmænd skal dyrke ærter og hestebønner nu – før markedet overtages af konventionelle udenlandske producenter.

TEKST: KARIN ELRØD
FOTO: JES GRAUGAARD

Hedensted:
Øjnene stråler, og der er varme i stemmen. Ulrich Kern-Hansen minder om en dreng, der lige har fået opfyldt sit længe nærede ønske om et særligt legetøj. Ikke en fodbold, en racerbil eller en drone. Nej, forelskelsen er rettet mod maskinen foran os. En *extruder*!

Fie Graugaard griner indforstået. Ulrichs partner gennem et langt arbejdsliv har naturligvis også del i det nye, spændende industrieventyr, der tager sin begyndelse her i hallen med det orange gulv. Ved deres side har de teknisk direktør Per Lang Sørensen, der i flere år har arbejdet med at testet og udvikle produktionsmetoden på Teknologisk Instituts forsøgslaboratorium i Sdr. Stenderup. Det er også Lang Sørensen, der har stået for at projektere og styre byggeriet af fabrikken her i Hedensted.

"*Extruder'en* presser det proteinrige mel fra ærter og hestebønner til teksturerede produkter. Det er en velkendt teknologi med udelukkende mekaniske processer – tryk, temperatur og æltning – så produktionen er i sig selv økologisk", forklarer Ulrich uden at tage blikket fra vidunderet.

"Vi benytter tørextrudering og tilsætter kun ganske lidt vand til proteinmelet. Det er 10 gange mindre energikrævende end den våde extrudering, der altid benyttes ved sojaprotein. Af melet fremstiller vi fint granulat og større stykker – *chunks* – der kan videreforarbejdes og indgå i forskellige fødevarer."

FRA KØD TIL PLANTER

Første kunde i *Organic Plant Protein A/S*, der blev stiftet i januar 2019, var den økologiske kød- og pålægsproducent Hanegal – Ulrich og Fies livsværk, som de to netop havde solgt 75 pct. af deres aktier i, fast besluttede på at nyde tilværelsen som pensionister. Men det skulle snart vise sig, at det entreprenante par ikke kunne finde ro til at hvile på deres økologiske laurbær.

Pengene fra Hanegal-salget åbnede mulighed for at gøre en indsats i klimakampen, hvor det er helt nødvendigt at øge produktionen af plantebaserede fødevarer, fortæller de:

"Vi står midt i udfordringen om at skulle sænke CO2-udledningerne i en verden, der om lidt skal brødføde 10 mia. mennesker. Hvis det skal lykkes, og hvis vi skal bevare vores adgang til rent drikkevand og sunde, gode fødevarer, er der ingen vej uden om at begrænse landbrugets animalske produktion og forbruget af kød. I konsekvens heraf har Hanegals bestyrelse besluttet, at virksomhedens produktion fra 2030 skal være 85 pct. plantebaseret. Første skridt på vejen var udviklingen af en vegansk postej på bønner og linser i 2016. Og i slutningen af 2019 lancerede man så den første postej baseret på extruderede [1] ærter og hestebønner fra vores egen produktion."

TRUER BÆREDYGTIGHED

Markedet for planteprotein er enormt, vurderer man i Organic Plant Protein. Men det er langt fra ligegyldigt hvilken slags, vi producerer.

"Den store interesse kommer bl.a. til udtryk i strømmen af nye produkter fra USA som Beyond Meat og Impossible Foods. Problemet er, at der er tale om konventionelle produkter, fyldt med kemi og tilsætningsstoffer, som er en trussel mod bæredygtigheden. Undersøgelser viser, at danske forbrugere ønsker at spise plantebaseret, og at de efterspørger økologiske fødevarer. [2] Men hvad nu, hvis de ikke kan få det? Ja, så er de henvist til at købe de konventionelle produkter!" advarer Ulrich.

"Økologi derimod understøtter de fleste af FN's 17 verdensmål. Og økologiske ærter og hestebønner kan være med til at sikre, at vi holder vores jord frugtbar og grundvandet fri for pesticider til gavn for biodiversiteten og miljøet. Der er tale om afgrøder, der kan dyrkes lokalt på vores breddegrader. De er fri for importeret soja og for gluten (i modsætning til fx seitan), og de er uden E-numre – alt det, vi ved, at forbrugerne ønsker. Endelig er de neutrale i smagen, så de er nemme at arbejde videre med i forskellige produkter."

KÆMPE INTERESSE

Det kan ikke gå for stærkt med, at økologiske landmænd kommer i gang med at tilså deres marker med ærter og hestebønner. Efterspørgslen efter økologisk planteprotein er kæmpestor, konstaterer Ulrich og Fie, der allerede inden virksomhedens start i februar 2020 modtog henvendelser fra over 70 forskellige nationer på Anuga-messen i Køln. Samtidig har mere end 100 danske landmænd kontaktet Organic Plant Protein, der på blot ét år fik produktionen op at køre i nyrenoverede bygninger.

Ironisk nok blev anlægget i Hedensted oprindeligt opført som forsøgsstalde til daværende fødevareminister Mette Gjerskovs grønne "Månegrise" – et højteknologisk griseopdræt, der skulle godtgøre den gængse antagelse om, at dyreindustri er forenelig med miljøhensyn og dyrevelfærd.

Men nu er det nye tider. Plantetider! ■

[1] Ordet extrudere kommer fra latin og betyder stampe eller presse ud.

[2] Kilde: DVF/Coop Analyse. Læs mere om forbrugerpræferencer her:

vegetarisk.dk/wp-content/uploads/2019/11/kologi-piece-web.pdf



Per Lang Sørensen



Pelle Søgård Sørensen og Line Skovgaard



Ulrich Kern-Hansen



FIND DEM I ET SUPERMARKED NÆR DIG

FØLG OS PÅ FACEBOOK
@PLANTEBEVÆGELSEN



Tre grønne til ganen

TEKST: KARIN ELRØD



Grundbog

Efter to gedigne kogebøger, begge med ordet vegansk i titlen, disker Johanne "Englerod" Mosgaard op med en grøn udgave af den kendte Frk. Jensens – kogebogen, der i sin tid gav svar på det hele for uerfarne, unge husmødre. I sin grundbog i moderne, plantebaseret livsstil kommer Mosgaard kortfattet rundt om alle relevante emner fra planteproteiner, vitaminer, tilskud og kostråd til årstidsbestemte madplaner med indbygget tidsbesparelse i form af *food prep* – tilberedning på forskud. Det sidste vil givetvis især appellere til hektiske børnefamilier, der søger struktur i hverdagen.

Opskrifter med appetitlige billeder fylder ikke overraskende det meste: morgenmad, madpakker, salater – aftensmad, supper og søde sager. For mere garvede vegetarer og veganere er der ikke så meget nyt at hente i overnight oats, smoothies, wraps, hummus og grønkålssalat. Men mindre rutinerede, der er usikre på, hvad plantekost er, og som søger viden og inspiration, kan begynde her.

Johanne Mosgaard
Vegansk grundkøkken
Politikens Forlag 2020
266 sider



Bibel

Áine Carlin er ifølge forlaget Storbritanniens bedst sælgende veganske kogebogsforfatter, og hendes seneste bog kaldes den nye bibel for veganere. Carlin lægger kortfattet ud med *Det grundlæggende*, der bl.a. dækker over tips og tricks, der kan gøre livet lettere for selv erfarne plantespisere. Derefter kommer opskrifterne på stribe under kapiteloverskrifter som Pikant, Friskt, Stærkt, Kernekraft og Alt godt på Jorden. Eksempler på konkrete opskrifter, der får tænderne til at løbe i vand, er: Aubergine-Involtini med bulgur og couscousfyld. Sortøjebønneragout med boghvedepandekager & stegt plantain (madbanan, red.). Hawaiianske poke-både med mango. Makiruller med blomkålsris, rødbede og æble. Matcha- & limetærte med marinerede jordbær.

Flere af retterne er omstændelige som hverdagskost, men oplagte bud på inspireret weekend- og gæstemad!

Áine Carlin
Den store veganske kogebog
Turbine 2019
240 sider



Fed

At den hurtiggående, populære mesterkok Jamie Oliver skulle have arbejdet hele otte år på at nå frem til denne, hans første vegetariske kogebog, kan nogen undre sig over. Måske skal årsagen findes i, at Oliver, som han selv erkender i forordet, er "kødelsker, som på ingen måde vil gå på kompromis med smagen." Resultatet er overvejende en samling oldschool vegetariserede retter i traditionel engelsk stil, når den er tungest og fedest af ost, cremefraiche, æg, smør og komælk. Oliver serverer *cottage pie med nyttehavegrønt*, *sommerpie* og *pizzapie*. Der er en *skotsk vintergryde med dumplings og haggiskrydderier*. Men også indspark fra verdenskøkkener, ikke mindst det krydrede indiske, som briterne har taget til sig og mestrer. Vi nævner i flæng byriani, dosaer, samosaer...

Kødspisere vil næppe savne noget. Ud over kødet, måske.

Jamie Oliver
Grønt
Lindhardt og Ringhof 2019
320 sider



GRØN OMSTILLING

Intelligente boliger af levende svampe

Tværfaglig forskning skal skabe et alternativ til nutidens miljøbelastende byggematerialer.



Foto: Hayden Zakrisson-Ayres

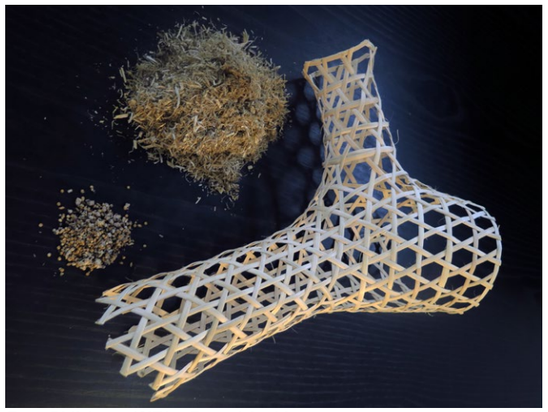


Foto: Phil Ayres/CITA – Fungal Architectures

TEKST: MARTINE SØNDERGAARD ELRØD

Jordens befolkning vokser, og det øger behovet for flere boliger. Men samtidig er der en kæmpe udfordring i vor tids brug af ressourcekrævende byggematerialer, der skader Jordens økosystemer, dyr og planter. Vi skal i en fart finde på nye, bæredygtige løsninger, der nedsætter råstofforbrug og CO2-udledning.

På den baggrund indledte et internationalt, tværfagligt forskerteam i 2019 et nyt og idérigt projekt, der skal afdække, om byggeri med levende svampe kan være et lovende alternativ. *FUNGAR* hedder projektet under ledelse af Phil Ayres, lektor på CITA – Center for IT og Arkitektur – på det Kongelige Danske Kunstakademi (KAD). Bag ham står et stærkt forskerteam af eksperter inden for arkitektur, datalogi, svampevidenskab og myceliumproduktion.

Deres opgave lyder på at skabe et hus af svampemycelium – det net af trådformede celler, som en svamp er opbygget af. Desuden skal de teste, om svampematerialer er egnet til at overvåge husets indeklima og videregive data om lys, temperatur og luftforurening til en computer, der regulerer det hele efter beboernes behov.

VÆGGE SOM SENSORER

At anvende svampe i konstruktionsøjemed er ingen ny opfindelse. Rundt omkring i verden er der allerede opført bygninger af *mycelium-sten*. Men i modsætning til det materiale, der skal bruges i FUNGAR-husene, dør svampestenene, når de har udfyldt det modul, de vokser i.

I FUNGAR-forsøget dyrkes svampene i husets endelige form. Der opereres med en vævet konstruktion bestående af mycelium, polymerer og nanopartikler, og desuden indgår et vækstsubstrat som fx kaffegrums i de hårde vægge, der kommer til at indeholde en form for elektronik baseret på mycelium.

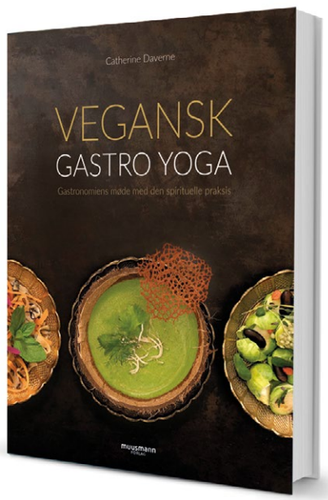
Der er langt igen og nok at tage fat på for de avancerede FUNGAR-forskere, inden de forhåbentlig når frem til at kunne præsentere et første lille pilot-skur af et hus. For Philip Ayres er svampene et godt bud på et byggemateriale med positiv frem for negativ miljøpåvirkning. De kan dyrkes hurtigt og billigt ved brug af biologisk affald, og selv hvis myceliumhuse viser sig mindre holdbare og mere vedligeholdelseskrævende, udgør de et bæredygtigt alternativ, både økonomisk og miljømæssigt. ■

Kilder: kadk.dk, videnskab.dk

FUNGAR er en forkortelse for Fungal Architectures. Projektet modtager 21 mio. kr. i støtte fra EU-kommissionens Future and Technologies program (FET), hvoraf KAD får den største andel på 6,6 mio. kr. Øvrige FUNGAR-deltagere er engelske UWE Bristol, hollandske Universiteit Utrecht og italienske MOGU.

Mad og mindfulness i en højere enhed

Vegansk gastroyoga er en smuk og ambitiøs gastronomibog med næring for både mave og sind.



Catherine Daverne
Vegansk gastroyoga
Muusmann Forlag 2019
281 sider

TEKST: PIA SANDRA ERNST
FOTO: TRINE STANLEY, MUUSMANN FORLAG

Det er forfriskende, når en kogebogsforfatter formår at finde en ny og anderledes indgangsvinkel til det plantebaserede køkken. Det er lykkedes for Catherine Daverne i hendes seneste bog *Vegansk gastroyoga*, der også udmærker sig ved at være en af de smukkeste kogebøger, lige fra guldmønstret på omslaget til de farvemættede billeder af retter og ingredienser.

Bogen er ifølge forfatteren "for alle, der drømmer om inspiration til at trylle i det grønne køkken". De, der hænger fast i de samme gamle retter og ingredienser og nærmest kører på autopilot i forhold til madlavningen, vil Daverne gerne inspirere til kreativitet og nye smagsoplevelser.

Opskrifterne er formidlet på en overskuelig og let forståelig måde, og der er masser at prøve kræfter med for den veganske gourmet. Der skal bages, syltes, fermenteres, steges, koges m.m. for at tilberede alt fra salater til lækkerier til den søde tand. De fleste af ingredienserne er velkendte og kræver ikke besøg i specialbutikker.

MINDFUL SPISNING

"Vegansk gastroyoga" indeholder ikke kun opskrifter. Bogens første 37 sider bruger Catherine Daverne på at give en grunding indføring i "gastronomiens møde med den spirituelle praksis", og hvordan man kan bruge den daglige madlavning som et åndehul i en travl hverdag.

Gastroyoga handler om at vælge den rette næring for både krop og sjæl og om at sætte energi, velvære og nærvær i højsædet. Forfatteren lægger derfor vægt på mindful madlavning og spisning, hvor man kan fordybe sig i det enkle og konkrete. Bogen indeholder derfor også "transformationsdagbøger", hvor man kan notere sine oplevelser.

ÆSTETISK FORKÆLELSE

At Daverne er uddannet kok fremgår tydeligt af retterne, der er lige så utroligt smukt serveret som på en fin gourmetrestaurant. Hele menukortet er tænkt igennem i opskrifternes sammensætning – der er alt fra dips og små tapas-agtige bidder til forretter, hovedretter og desserter. Derudover er der også forskellige slags brød og syltede grøntsager.

Ambitionsniveauet er relativt højt i mange af retterne, og det samme er det æstetiske udtryk i anretningen. Derfor er der også opskrifter på forskellige slags "kaviar", *sfærer* og *tuilles* til pynt og garniture. Der er dog også mere enkle retter som fyldte peberfrugter og bønnegryde.

Hvis målet med bogen er at inspirere til, hvordan man kan få mere ud af det grønne køkken i hverdagen, er niveauet i en del af opskrifterne nok en anelse for højt for de fleste. Men når man har mere tid og gerne vil gøre mere ud af måltiderne – fx i weekenderne, eller når man har gæster – er der meget hjælp at hente til at kunne imponere og forkæle familie og venner.



Quinoa med mango, chili og avocado – TIL TO PERSONER

2-3 dl kogt quinoa
Evt. 1 grøntsagsbouillonterning
½ spsk chiafrø
1 dl edamamebønner
Ca. ½ rød chili, fintsnittet
½ mango
1 avocado
Frisk koriander
Olivenolie
Evt. 2 spsk balsamico
Salt og peber
Granatæblekerner
Pynt
Purløg
Ærteskud
Sojatuilles (opskrift i bogen)

Brug rester af quinoa eller kog quinoa med en grøntsagsbouillonterning. Tilsæt chiafrø, og smag til med salt og peber.

Sautér edamamebønnerne i lidt olie i et par minutter. Tilsæt chili.

Skær mango og avocado ud i mindre stykker. Hak den friske koriander groft, og vend den i quinoaen sammen med avocado. Smag til med olivenolie og evt. balsamico, salt og peber.

Anret quinoaen med edamamebønner og mango øverst. Top med granatæblekerner, og pynt med purløg, ærteskud og sojatuilles.

GRØN OMSTILLING

Kaf og kage

Planteprodukter skal kunne stå mål med de bedste konventionelle, mener ejeren af Danmarks første veganske café og konditori.









TEKST: SIGNE ULVEDAL SCHATTER
FOTO: CAFÉ KAF, LIV ASADREMA, PIA SIMMS

Birkegade, København:
"Hvad for noget af det er vegansk", spørger en far med sin lille dreng ved hånden. Han løsriver blikket fra montren med hyldevis af kager og ser lidt skeptisk på kvinden bag disken.

"Det er det hele", smiler hun tilbage og skænker kaffe op.

I en sidegade til Elmegade, Indre Nørrebros trendy strøg, ligger Café Kaf som en rolig oase nu på femte år. Ejer af caféen med det rent plantebaserede sortiment på kortet er 34-årige Magnus Gramstrup Rasmussen. Da han startede i 2015, blev han mødt af skepsis fra bl.a. sin far, der er bager, fortæller han. Man kan ikke lave en croissant af margarine, lød kritikken, som dog siden blev manet godt og grundigt i jorden.

For Magnus har for længst bevist, at det tilsyneladende umulige var muligt. I dag har han udviklet et stort udvalg af plantebaserede produkter, som kan indtages i caféen eller købes med ud af huset. På kortet er der kaffe og boller, brunchanretninger, kolde og varme sandwich, et imponerende udbud af bagværk og kager med flere varianter af tærter og cheesecakes – foruden naturligvis de sprøde, gyldne croissanter, der er i en klasse for sig. For at favne så bredt som muligt tilbyder Kaf også sine kunder glutenfri alternativer.

Hvilke tanker har du gjort dig om caféens koncept?
"Grundidéen var at skabe en form for plantebaseret frirum, hvor kunderne kunne opleve at få samme service til samme pris som på traditionelle caféer, og måske endda i nogle tilfælde få en endnu bedre oplevelse. Da jeg selv startede som vegetar, oplevede jeg, hvordan man selv på fine restauranter bare tog kødet væk fra retten for at gøre den vegetarisk. Så sad man tilbage dér og betalte uden videre den pris, der stod på kortet; men det var jo ikke den samme helhedsoplevelse, man fik. Det var "den røde tråd" for mig til at begynde med. Da kagerne så kom ind i billedet, blev de pludselig grundpillen i det hele."

IKKE KUN PLANTESPISERE

Magnus konkurrerer ikke kun med andre, der bager vegansk eller plantebaseret. For ham skal kvaliteten af Kaf's produktion kunne leve op til konventionelle produkter.

"Det har været en utrolig spændende rejse at finde frem til alternative ingredienser til dem, der bruges i den konventionelle produktion. Min målgruppe er ikke kun veganere, men alle – også dem, som måske endnu ikke har en holdning til det plantebaserede. Vi kan give dem en ny oplevelse med vores produkter, der skal smage mindst lige så godt og forhåbentligt også bedre end dem, de er vant til."

Er du selv vegetar eller veganer?
"Veganer. Jeg har været det i et godt stykke tid, men jeg gør meget lidt ud af de dér formuleringer. For mig er det en selvfølgelighed at spise plantebaseret, og det vil jeg gerne have, at det på sigt også bliver for andre mennesker. I madsammenhænge kan ordet vegansk være meget godt at bruge nogle gange. Men jeg vil f.eks. ikke komme ind et sted og sige: "Hey, jeg er veganer, har du noget, jeg kan spise?". I stedet vil jeg måske spørge, om de har noget, der er vegansk. Dermed har jeg ikke sat mig selv i en rolle, men det bliver et spørgsmål, om de har noget, der opfylder de her kriterier."

Hvem er jeres gæster?
"Der er stor bredde i vores kundekreds. Her kommer fx folk, som i en lang periode, når de bestilte kage, ikke vidste, at det var plantebaseret, men bare syntes, at det smagte godt. Det er jo mega sejt. Indimellem kommer der gæster helt fra Roskilde eller Køge for at spise hos os. Nogle gange spørger folk, hvorfor vi ikke udvider, og det ville der være en økonomisk fordel i at gøre. Men det er også fedt at have en lille café, som er fyldt."

Hvilke produkter er særligt populære?
"Vi sælger rigtig meget af vores jordbærtærte, hindbærcheesecake og New York-cheesecake. I år solgte vi vanvittigt mange fyldte fastelavnsboller – så mange, at vi måtte starte med at bage klokken fire om morgenen for at have dem klar."

ØKOLOGI I FOKUS

Selvom det for mange vegetarer og veganere er en glædelig nyhed, når nye erstatningsprodukter ser dagens lys, understreger Magnus vigtigheden af at holde de store virksomheder i ørerne, når de ønsker at træde ind på det veganske marked.

"Strategisk fylder det meget hos mig, at vi skal arbejde mod at være max økologiske. Der er en stor udfordring i, at det konventionelle landbrug simpelthen underminerer vores kostbare jord og det store dyre- og insektliv, som er under vores radar. Det er vigtigt i den her revolution inden for veganismen, at vi har lige så meget fokus på økologien. Hvis vi skal skabe et bæredygtigt landbrug og samfund, er vi nødt til at have et økologisk økosystem, hvor vi ikke udpiner jorden, som mange af de store selskaber er med til. Hvis vi kun bruger vores tid på at være glade over, at der lige er kommet dét her erstatningsprodukt, er vi stadig med til at udrydde dyreliv. Det er bare det dyreliv, vi ikke kan se." ■

GRØN OMSTILLING

Vi er vejret – og hvad så?

Jonathan Safran Foers nye bog fremstår som en fortabt forfatters uengagerende væverier om at handle eller ikke handle på klimakrisen.

TEKST: SILJA NIELSEN · FOTO: JEFF MERMELSTEIN



Mange læsere af Vegetarisk! vil især kende amerikanske Jonathan Safran Foer for hans bemærkelsesværdige debatbog *Eating Animals* fra 2009. Bogen udkom i 2010 på dansk med titlen *Om at spise dyr*. Nu, et årti senere, har Foer skrevet en bog om klimaforandringerne, *We are the Weather – Saving the Planet begins at Breakfast (2019)*, der i marts udkom på dansk som *Vi er vejret – At redde planeten begynder ved morgenmaden*. I denne bog inviterer forfatteren os især til at se på nutiden med fremtidens øjne og lade os inspirere af historiske begivenheder til at handle på vores viden om klimaforandringerne.

Det bedste i Foers nye bog er den erklærede hensigt om at skabe en samlende og motiverende fortælling om klimaforandringerne. Det er også bogens andet kapitel – *Hvordan man forhindrer den største masseuddøen* – der trods sin noteprægede struktur hamrer nogle fakta på plads. Og endelig er der et velargumenteret appendiks, hvor forfatteren diskuterer videnskaben om, hvor stor indflydelse animalsk landbrug har på klimaforandringerne.

Det værste ved bogen er, at Foer ikke formår at skabe den af ham selv efterlyste samlende fortælling ud af de fragmenterede historier eller at løfte sin egen personlige historie og tvivl op på et motiverende alment niveau. Og sidst, men ikke mindst: at argumentationen i *Vi er vejret* undergraver, hvad han skrev i *Om at spise dyr*.

POINTEN DRUKNER

Bogen består af fem overordnede dele, hver inddelt i kortere kapitler med undtagelse af det fjerde, *En disput med sjælen*. Foer observerer i starten, at klimaforandringerne er svære at tale om på en motiverende måde, der vækker vores interesse – når de da ikke fremstilles som en pludselig apokalyptisk begivenhed. Men det er nødvendigt for at kunne handle og sikre fremtiden, individuelt og som samfund, at klimaforandringerne får en mere central plads i vores bevidsthed og i, hvordan vi lever vores liv.

Bogen er dog ikke kun en diskussion af klimaforandringernes historieværdi, men om det industrielle dyreholds bidrag til dem, hvilket ifølge Foer er en endnu sværere fortælling at sælge. Ikke desto mindre er det, hvad han ad lange omveje prøver. Ud over bogens undertitel skal vi dog en fjerdedel ind, før den centrale pointe kommer i spil: "Dette er en bog om den måde, landbrugsdyr påvirker miljøet på", bekender Foer på side 77. Det er den pga. vore madvarers indvirken på fremtiden:

"Vi har ikke den luksus at kunne leve i vor tid. Vi kan ikke leve vores liv, som om de kun var vores. På en måde, der ikke gjaldt vores forfædre, vil de liv, vi lever, skabe en fremtid, som ikke vil stå til at ændre igen" (s. 81).

Bogen er fyldt med den slags inspirerende nedslag. Men bortset fra kapitel 2, der sammenstykker fakta, drukner budskabet om animalske produkters bidrag til klimaforandringerne i anekdoter og i Foers behov for at udtrykke sin egen tvivl. Mest grelt bliver det i kapitel 4, hvor han diskuterer med sig selv, om han vil reagere på sin viden om klimaforandringerne, og om han er håbefuld i forhold til, om han selv og andre vil handle – uden at nå frem til et svar.

MODSTRIDENDE BESTRÆBELSER

Foer synes at forfølge flere forskellige strategier i bogen. Dels er der en stærk følelsesmæssig vægt på, hvordan kommende generationer vil se på os og vores manglende handlinger i lyset af vores viden om klimaforandringerne. Dels er der en fremførelse af, at vi ikke skal tænke og tvivle så meget, men bare gøre det nødvendige: "Fremtiden afhænger ikke af vores følelser, i vid udstrækning afhænger den af, at vi ser at få overstået vores følelser og kommer videre" (s. 234).

Men hvorfor så al denne tvivl og al denne væven? Frygten for fremtidige generationers fordømmelse er jo netop følelsesmæssig. En debattørs argumenter bør ikke afhænge af dennes personlige forhold, medmindre de er en del af argumentationen. Foers hensigt med at inddrage sin egen tvivl, sin egen "falden i", hvor han har spist kødprodukter i smug trods sin overvejende vegetarisme, er måske at sænke læserens modvilje og skabe gensidig forståelse. Problemet er bare, at det lige så nemt kan gå den anden vej, og læseren kan spørge: Hvis han har beskæftiget sig så indgående med klimaforandringerne og stadig ikke kan efterleve sine principper, hvordan skulle jeg så kunne? Fx får vi: "Jeg overbeviste mig selv om de ting, jeg i forvejen var overbevist om, og levede ikke anderledes af den grund" (s. 186). Det virker som om, han har været så bange for at lyde prædikende, at han kun tør komme med en vag opfordring.



Jonathan Safran Foer
Vi er vejret
Gyldendal 2020
312 sider

MEDFØLELSEN MANGLER

Og det er her, de foreslåede løsninger i *Om at spise dyr* og *Vi er vejret* begge skal nævnes. Foers første debatbog er en af de stærkeste fremstillinger og afsløringer, nogen har givet, af den massive dyremishandling, der finder sted i industrilandbruget. I *Vi er vejret* er hensynet til dyrene stort set fraværende, og det er skræmmende. For Foer er en forfatter, der kender disse forhold til bunds, og det synes umuligt, at han skulle kunne ignorere dem. Hvis den medfølelse, han gav udtryk for i *Om at spise dyr*, ikke kunne motivere ham tilstrækkeligt, hvad kan så?

Hans løsning på klimaforandringerne bliver ikke, at den enkelte skal undgå animalske produkter helt, men blot indtil aftensmaden. Det skulle være nok til, at amerikanernes kost bliver klimaneutral. Og hvis *Vi er vejret* stod alene, og vi var uvidende om Foers dybdegående viden om dyrenes forhold, ville det måske ud fra et rent klimamæssigt perspektiv være en acceptabel pointe. Det triste for en engagerende fortælling om klimaforandringerne er, at selv den bliver leveret med tvivl. ■



dansk farmaceutisk industri a-s
www.dkpharma.dk
Berthelsen Naturprodukter
Grønne Vitaminer
@berthelsennaturprodukter
@berthelsen_naturprodukter



Veggie-kost til hund & kat – go eller no-go?

TEKST: IDA SOLBERG SLOTH
FOTO: ZHAOLONG ON UNSPLASH

Er det forsvarligt at give hunde og katte vegetarisk eller vegansk kost? Det spørgsmål stiller mange i takt med den stigende klimabevidsthed og et øget fokus på det store antal dyr i landbrugssektoren, der lader livet for at blive foder til vores familiedyr. Umiddelbart kan både dyrenes biologi og natur tale imod det; men her kan man skelne mellem kroppens krav, der skal opfyldes, og instinkter, der evt. kan tilsidesættes hos opdrættede familiedyr.

"GO" – MED FORBEHOLD

I modsætning til sit ophav, ulven, har hunden gennem tiden tilpasset sit stofskifte, så den ligesom mennesker kan fordøje varmebehandlede kulhydrater og fibre fra grøntsager. Professor i intern medicin Charlotte Bjørnvad, der bl.a. forsker i klinisk ernæring for hund og kat, mener ikke, at vegetarhunde trives lige så godt som de hunde, der fodres med animalsk protein; men hun medgiver, at hunde godt kan leve overvejende af plantekost, hvis diæten suppleres med æg og fisk, der hjælper med at dække behovet for de ti essentielle aminosyrer.

Hundens proteinbehov er på 10 pct. af foderet, men Bjørnvad anbefaler, at foderets proteinandel skal være over 20 pct., da ikke al protein er lige fordøjelig. For at undgå alvorlige ernæringsmæssige ubalancer, særligt i "sårbare" livsfaser såsom hvalpestadiet eller under drægtighed og diegivning, kan den vegetariske diæt med fordel tilrettelægges i samspil med en kvalificeret dyrlæge.

TOTALT "NO-GO"

At fodre katte vegetarisk kalder Bjørnvad et "totalt no-go". Katten er en *obligat carnivor*, hvilket betyder, at dens stofskifte kræver at få tilført protein fra kød for at fungere. I modsætning til hunde og mennesker kan katte ikke danne vitamin D og mangler evnen til at anvende betacaroten som byggesten til vitamin A. Katte er heller ikke i stand til at danne den essentielle aminosyre taurin, der ikke findes i planter. Mangel på taurin kan føre til alvorlige hjerte- og øjenlidelser.

Så katte kræver som udgangspunkt kød. Ønsker man at gøre sin kat så klimavenlig som muligt, kan man vælge mindre belastende proteinkilder som kylling eller fisk suppleret med valle- eller æggeprotein. I fremtiden kan foder baseret på insekter blive en mulighed for dyreejerne, hvilket vil sænke kattenes klima-poteaftryk til det hidtil laveste niveau.

STORE KLIMAGEVINSTER

Der er meget at vinde for klimaet, hvis familiehundens diæt omlægges til en vegetarisk af slagsen. For det er især gennem foderet, at dyr udleder drivhusgasser til atmosfæren. Center for Miljøvurdering på Aalborg Universitet har beregnet, at hvis man omlægger hundens kost fra foder med kød til uden kød, falder aftrykket for en mellemstor hund på 10 kg fra 1108 kg CO2 til 13 kg – altså en besparelse på 99,1 pct! Med omkring 550.000 hunde alene i Danmark ville det resultere i en betydelig klimagevinst. ■

Hør mere på Klimatestamentet: Mød klimaforbryderen Fido, podcast P1, 19. januar 2018

GRØN OMSTILLING

Til kamp mod overfloden



Søstrene Sine og Anne Sørensen står bag Plyssky, der genbruger og upcycler kasserede tekstiler.





TEKST: KARIN ELRØD · FOTO: PLYSSKY

Frederiksberg:
Med små børn i huset var der ingen ende på, hvor meget tøj, Anne Väinö Sørensen og Sine Bjerregaard Sørensen fik tilbudt fra venner og bekendte med fyldte skabe. Også genbrugsbutikkerne bugnede – det var helt utroligt, hvor meget børnetøj, der var i omløb og i overskud, oplevede de to søstre. Alt for meget endte som affald til trods for, at det intet fejlede eller let kunne være upcyclet og redesignet til nye, bæredygtige produkter.

Afmagt over overforbruget af tøj blandet med forargelse på miljøets vegne – tekstilindustrien udgør en seriøs miljøbelastning med mange menneskelige omkostninger – gav de to søstre idéen til at starte en virksomhed, der kunne forlænge levetiden for brugt tøj og kasserede tekstiler, der ellers ville ende i forbrændingen og udlede en masse CO2. Et arbejdsliv som selvstændige gav samtidig mulighed for at tilgodese familielivet og droppe akademikerkarrierernes lange arbejdsuger.

ALLE BLIVER GRØNNE

I 2015 lancerede søstrene deres webshop med børnetøj og hverdagsprodukter som bløde klude uden mikroplast, genanvendelige make-up rondeller, ammeindlæg, mm. – alt sammen syet af brugte og kasserede tekstiler.

Plyssky blev det underfundige firmanavn med tilhørende logo – en sort vifteformet sky med et lillebitte, glad ansigt. Sine forklarer om overvejelserne bag identiteten:

”Navnet skulle gerne signalere, at vi brænder for miljøet og naturen. Et rent klima til alle er en drivkraft for os. Vi ville ikke bruge ordet grøn, for i vores drømmeverden er alle virksomheder grønne om 20 år! Vi faldt for *plys*, der er indbegrebet af et dejligt blødt materiale, der oprindeligt blev fremstillet i fin alpakauld til børne- og kvindetøj. Skyen symboliserer en blød form og er samtidig betydningsfuld ved at regulere klodens klima. Det lille, glade ansigt er solen, der med sine vifteformede stråler bringer varme og håb.”

”Bevidstheden om miljø og klima er heldigvis vokset meget på bare fem år. I starten følte vi os lidt som en undergrundsbevægelse – vi skulle hele tiden forklare vores koncept. I dag forstår de fleste vigtigheden af at genbruge, upcycle og redesigne – især lokalt, så man undgår forurening fra transport.”

SOCIALØKONOMISK VIRKSOMHED

Siden starten har Plyssky skåret ned på produktionen af børnetøj til fordel for produkter, der nemmere lader sig masseproducere. To virksomheder – *Incita*, der genoptræner hjerneskadede og *She Works*, der beskæftiger immigrantkvinder – henholdsvis klipper og syr for Plyssky. De socialøkonomiske samarbejdspartnere gør det muligt at opfylde målsætningen om at opretholde en produktion, der på én gang er lokal, social og *zero waste*.

Erhvervelsen af de mange slags tekstiler, der anvendes i produktionen, er også et led i forskellige samarbejder. Fra loppemarkeder, der sommeren igennem afholdes ved Frederiksberg Rådhus, høster Plyssky med velvillig hjælp fra Frederiksberg Kommune det store overskud af usolgt og beskadiget tøj, der ender i containere, når markedet lukker.

Diakonissestiftelsen i nærheden med sin veldrevne genbrugsbutik donerer sit overskudstøj samt de varer, der er så hullede og slidte eller måske forsynet med firmalogoer, at de ikke kan sælges. At producere nyt af brugt og kasseret tekstil indebærer et kæmpestort sorteringsarbejde, da Plyssky kun anvender god kvalitet og fraklipper alt med fejl og pletter.

Som et helt nyt tiltag har søstrene indledt et frugtbart samarbejde med vaskerivirksomheden *Berendsen*, der leverer tonsvis af tekstil til restauranter, hospitaler, plejehjem og andre storforbrugere af servietter, duge, sengelinned, arbejdstøj, mv. Tekstiler, der frasorteres pga. pletter og slitage, giver Plyssky nyt liv som fx madposer, servietter og sengesæt.

NØJSOMHED ER GODT

”Jo mere, vi sælger, jo mere CO2-belastning sparer vi miljøet for”, påpeger Sine, som gerne ser, at nøjsomhed igen bliver populært.

”Det var engang en kvalitet at være nøjsom, genbruge, sy om og reparere selv. Vi vil gerne ændre folks adfærd i den retning. For vi kan ikke blive ved med bare at købe og smide væk. At bruge plastikposer og vatrondeller i de mængder, vi gør, er totalt miljøsvineri. Millioner af vatpinde flyder rundt i havene. Vi tørrer af med køkkenruller og pudser næse i papir i stedet for at bruge klude og lommetørklæder, der kun optager lidt plads i maskinen, når vi alligevel vasker. Selv om Plysskys produkter er fremstillet af affald, er de smukke, holdbare og en nydelse at bruge og passe på i længere tid. Samtidig kan man glæde sig over, at al kemi er vasket ud af dem til gavn for ens egen og omgivelsernes sundhed.” ■

Læs mere på plyssky.dk



Q10 til vegetarer og veganere:

Den nye generation af plantebaserede kapsler



Endelig kan du få Q10 i 100% plantebaserede Phytocaps, hvor du hverken skal gå på kompromis med indhold eller kapsel.

De nye Phytocaps – kapslerne omkring Q10 Green – er bløde, veganske kapsler, der IKKE indeholder cellulose (også kaldet hydroxypropylmethylcellulose – eller HPMC).

Kapslerne er i stedet baseret på rene – og ofte lokale – grøntsager som majs, kartofler og ærter uden tilsætning af kunstige bindemidler.

Den nye Q10 Green Bio-Quinone har samme indhold som Bio-Quinine Q10 Gold. Det vil sige samme patenterede fremstillingsproces, der sikrer et krystalfrit og let optageligt Q10-produkt.

Phytocaps® er udviklet af Pharma Nord – og er en helt ny generation af plantebaserede, bløde kapsler.

Pharma Nord

DK_Q10Green_Ad_Vegetarisk_A4_0220

Sundhedsfremmende plantekost anno 2020

Læge Tobias Schmidt og klinisk diætist Maria Felding har opdateret bogen *Den plantebaserede kost* med nyeste forskning og viden.

Da første udgave af Den plantebaserede kost ramte boghandlen i 2016 blev omverdenens reaktioner imødeset med spænding af forfatterne. For bogens konklusioner om plantekost som sundhedsfremmende og dens saglige opgør med sundhedsmyter om fx mælk og kød måtte forventes at vække opsigt hos fagfæller og provokere i andre kredse – ikke mindst dem med interesse i at promovere produkter som mælk og kød som sunde fødevarer.

Tobias Schmidt Hansen og Maria Feldings gennemgang af, hvad der er den mest sundhedsfremmende kost målt på forskellige parametre, har siden udgivelsen fået status af ultimativ plantekostinformation og betragtes som uundværlig opslagsbog af mange, også uden for det vegetariske miljø. Værket, der guider læseren gennem junglen af myter og udokumenterede kostråd, foreligger nu i nyrevideret udgave opdateret med den nyeste forskning og videnskabelige argumenter.

Det overordnede budskab er uændret, men samtlige kapitler er blevet justeret og forbedret, oplyser forfatterne.

”Siden vi startede med at skrive Den plantebaserede kost i 2015, er der kommet meget ny forskning. Vi følte derfor, det var nødvendigt at gennemgå det hele igen, for bogen skulle gerne afspejle den nyeste viden og være up-to-date med de seneste studier. Sprogligt har vi prøvet at gøre den lettere tilgængelig, og vi har inkluderet flere grafiske illustrationer. Kapitlerne er uddybet og udvidet med ny eller bedre forskning. Desuden har vi tilføjet nye kapitler om træning og miljø. De mest populære opskrifter fra første udgave er stadig med. Derudover har Mia Møberg fra Mia-mad.dk udviklet en række opskrifter til bogen, ligesom vi har lånt flere fra *Det plantebaserede køkken* af Maria Rohde Madsen. Generelt synes vi, at bogen er blevet markant forbedret”, siger Felding. ■

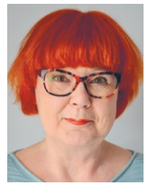


Maria Felding og
Tobias Schmidt Hansen
Den plantebaserede kost
Muusmann Forlag
312 sider

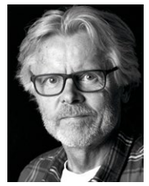


Fra os til jer

VI HAR LAGT FRIVILLIGE KRÆFTER I DENNE UDGAVE AF VEGETARISK!



Karin Elrød, redaktør
karin@vegetarisk.dk
Karin er journalist, forfatter og cand.ling.merc.



Peder Bjerring
Peder er cand.scient.adm. og frivillig fotograf for DVF.



Ida Solberg Sloth
Ida er dyrlægestuderende på Københavns Universitet.



Signe Ulvedal Schatter
Signe studerer dansk på Københavns Universitet.



Henrik Hedegaard
Datalog, tidl. redaktør og nu korrekturlæser på Vegetarisk!



Silja Nielsen
Silja har en kandidatgrad i filosofi.



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



Lene Ulvedal
Lene er uddannet tandlæge og fagjournalist.



Martine Søndergaard Elrød
Martine er cand.soc. byplanlægger fra RUC.

ÆLDRENYT

VEGETARISK SENIORBOFÆLLESSKAB
I HOVEDSTADSOMRÅDET

DVF's Ældreudvalg søger engagerede frivillige til en arbejdsgruppe, der skal undersøge muligheder og interesse for at etablere et vegetarisk bofællesskab for seniorer. Der er brug for deltagere med flair for administrativt arbejde, procesledelse o.l.

Vi forestiller os, at senior-bofællesskabet etableres i hovedstadsområdet, og at det omfatter ca. 40 lejeboliger/andelsboliger. Målgruppen er beboere i alderen 50+, der ved indflytning er uden hjemmeboende børn, og som ønsker at være med til fælles spisning fire dage om ugen. Da det tager nogle år at etablere projektet, kan interesserede på nuværende tidspunkt sagtens være under 50 år.

Vil du være med i arbejdsgruppen?
Eller har du behov for yderligere oplysninger?
Skriv eller ring til Louise Johansen:
kontakt@vegetarisk.dk, tlf. 51 91 89 78.

I første omgang afholdes et arbejdsmøde tirsdag den 29. september 2020 kl. 18.30 hos Dansk Vegetarisk Forening, Sortedam Dossering 55, 2100 Kbh. Ø.

Tilmelding sker til Louise Johansen. Forklar gerne detaljeret, hvilke kompetencer du har, så vi sikrer, at arbejdsgruppen kommer til at bestå af mennesker, der kan føre projektet ud i livet.

På Ældreudvalgets vegne
Judith Behrendtsen og Tove Bech

GRATIS FOREDRAG
OM PLANTEKOST TIL ÆLDRE

Til manges skuffelse måtte DVF's Ældreudvalg pga. coronakrisen aflyse arrangementet med klinisk diætist Tina Beermann i marts. Men nu åbner vi for ny tilmelding til det gratis foredrag, der afholdes 16. september.

Tina Beermann er specialist i plantebaseret kost til ældre og småtspisende patienter og plejehjemsbeboere. Kom og hør hende gennemgå de særlige ernæringsmæssige behov og udfordringer, der skal tages hensyn til, når man planlægger kost og sammensætter måltider til ældre og småtspisende, og hvordan dette kan lade sig gøre i praksis med en vegansk og vegetarisk kost.

Dato: onsdag 16.9.2020 kl.19-21
Sted: Det Færøske Hus,
Vesterbrogade 17 A, 1. sal, 1620 København V.

Tilmelding: foredrag@vegetarisk.dk.

DVF Nyt

CORONAKRISEN HAR BETYDNING FOR DVF

Coronakrisen har fortsat indvirkning på os alle, ligesom den har betydet aflyste arrangementer for DVF. De arrangementer, vi her præsenterer, håber vi meget kan gennemføres, om end der fortsat, på baggrund af regeringens retningslinjer, kan ske ændringer eller aflysninger efter deadline på dette nr. af medlemsbladet.

Tak for jeres forståelse!

MEDLEMSRABATTER

Som medlem af Dansk Vegetarisk Forening får du adgang til rabat på alt fra restaurantbesøg til vegansk tøj og bøger. Du finder den komplette liste på **vegetarisk.dk/medlemsrabat.**
Se de seneste medlemsfordele her:

SPISESTEDER

* **Amaravati Indian Street Food**, Horsens *(10 pct.)*
* **Veggie Heroes**, Østerbro, København *(10 pct.)*
* **Curry Leaves**, Sønderborg *(10 pct.)*

FYSISKE BUTIKKER OG WEBSHOPS

Send en mail med dit medlemsnummer til **medlemsfordele@vegetarisk.dk** for at få oplyst rabatkode og vilkår.

* **CPH Green**, København *(10 pct.)*
* **greenselect.dk: Vitaminer, madlavningskurser**, catering og kostvejledning *10 pct.*, 400 kr. rabat på 7 dages retreat og 200 kr. rabat på kortere retreats
* **beezerohero.dk** *(15 pct.)*
* **gaiamadservice.dk** - måltidskasser *(10 pct.)*

DANSK VEGETARDAG
LØRDAG DEN 30. AUGUST

Da vejret ikke altid er med os på de internationale mærkedage, hhv. 1. oktober – International Vegetardag – og den 1. november – International Veganerdag – har vi i år besluttet at fejre Dansk Vegetardag lørdag den 30. august. Mere information følger i MedlemsNyt og her:
vegetarisk.dk/calendar

VEGGIEDAYS
– PLANTEBASERET LIVSSTILS- OG FØDEVARE-MESSE I AARHUS 14.-15. NOV.

Godt nyt til alle vest for Storebælt! DVF er medarrangør af messen VeggieDays, der for første gang løber af stablen på Godsbanen i Aarhus i weekenden den 14. og 15. november. På messen kan du møde spændende producenter og produkter og høre foredrag om plantebaseret levevis. Arrangementet har til formål at inspirere og udbrede kendskab til vegetariske og veganske alternativer for på den måde at sætte fokus på en livsstil med færre animalske produkter.

Sted: **Godsbanen, Skovgaardsgade 3, 8000 Aarhus C**

Billetter: **veggiedays.dk/billetter**

NYT NETVÆRK
FOR DANSK PLANTEPROTEIN

Konferencen *Sådan kan plantebaseret kost bidrage til 70 pct. CO2-reduktion* markerede starten på et nyt projekt, Netværk for Fremtidens Planteproteiner i Danmark. Projektet, der har til formål at fremme udvikling og produktion af plantebaserede fødevarer, er støttet af Grønt Udviklings- og Demonstrationsprogram (GUDP) under Miljø- og Fødevareministeriet.

Netværket, der i første omgang løber i to år, henvender sig særligt til erhvervsvirksomheder inden for primær produktion, forarbejdning, detailhandel, grossister og food service; men også politikere, myndigheder, tænketanke og evt. andre relevante organisationer er i målgruppen. Blandt deltagerne i det nye netværk er Dansk Vegetarisk Forening, Coop, Videncenter for Fødevareudvikling, Plantebranchen, Økologisk Landsforening, Meyers, Aarstiderne, Tænketanken Concito samt Forbrugerrådet Tænk.

Deltagelse har til formål at bidrage til at udvikle fødevareerhvervet og gøre opmærksom på begrænsninger og muligheder, der kræver handling fra andre aktører som fx ny forskning, ændring af lovgivning, holdningskampagner fra organisationer, mm.

For yderligere oplysninger om netværket kan man kontakte netværksleder Mette Fisker på
mette.fisker@vegetarisk.dk

KULLERUP KURSER, ØSTFYN

Dag- og weekendkurser i PLANTEBASERET KOST, fremstillet af biodynamiske eller økologiske råvarer.
Find kursus på www.kullerup.dk

Hanne Kudsk Jensen og Ingolf Plesner.
Kullerup Byvej 2 A, 5853 Ørbæk,
Hanne: 61 50 54 31 eller hannekudsk@gmail.com

Støt DVF's underskriftsindsamling

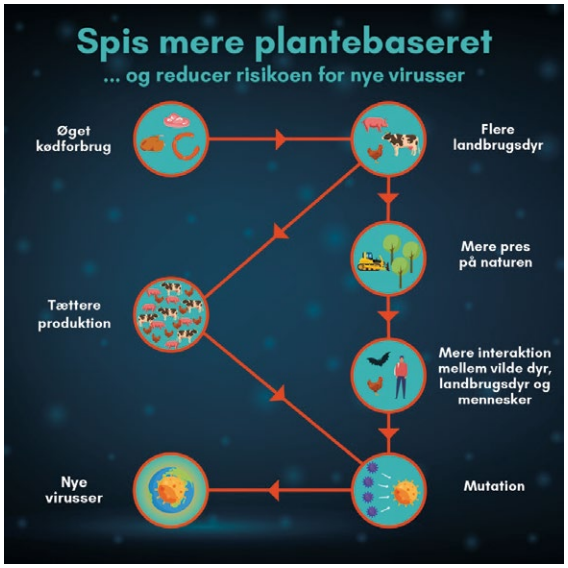
Vær med til at forebygge epidemier i fremtiden

Vi har alle oplevet et meget anderledes Danmark siden den 11. marts 2020, hvor regeringen begyndte at lukke Danmark ned for at bremse spredning og smitte med coronavirus. Vi ved, at presset på vilde dyrs levesteder og den intensive dyreproduktion er væsentlige faktorer, der øger risikoen for udbrud af nye epidemier, og kostrelaterede sygdomme ser ud til at øge risikoen for at blive alvorligt syg.

Derfor har vi startet en underskriftsindsamling for at få politikerne på Christiansborg til at indføre en ny procedure, hvor alle relevante lovforslag indenfor sundhed, miljø, klima, landbrug og fødevarer evalueres i forhold til, om de mindsker risikoen for fremtidige epidemier eller kan øge denne risiko. Dermed kan der træffes kvalificerede politiske beslutninger i forhold til at skabe et samfund, hvor risikoen for alvorlige epidemier mindskes.

Hjælp DVF med at lægge pres på politikerne ved at støtte vores underskriftsindsamling.

Skriv under på forebyg-epidemier.dk



Alle bidrag gør en forskel

Coronakrisen rammer hele samfundet, og dermed vil den desværre også påvirke Dansk Vegetarisk Forenings økonomi. Hvis det danske samfund skal lære af det budskab, coronakrisen sender, og komme styrket gennem krisen, så har vi brug for et stærkt DVF.

MED FLERE BIDRAG KAN VI SAMMEN GØRE ENDNU MERE OG NÅ ENDNU FLERE, BLANDT ANDET:

- Inspirere til at omlægge dansk animalsk landbrug til flere plantebaserede produkter
- Skubbe på at Danmark når målsætningen om 70 % CO2-reduktion inden 2030 gennem vores politiske arbejde
- Udbrede viden om forebyggelse af fremtidige epidemier
- Øge kendskabet til sammenhængen mellem mad og miljø blandt skoleelever i hele landet
- Arbejde for at der kommer et større og bredere udvalg af plantebaserede produkter i supermarkederne
- Fremme dyrkning og produktion af flere økologiske og plantebaserede fødevarer i Danmark
- Sikre at politikere gør det muligt, at der altid tilbydes et nærende, sundt og 100 pct. plantebaseret måltid i alle offentlige køkkener
- Tilbyde oplysning om plantebaseret ernæring blandt fagprofessionelle i samarbejde med relevante aktører
- Formidle, i samarbejde med relevante aktører, at køkkenprofessionelle får kendskab til, hvordan man laver et sundt og nærende, plantebaseret måltid

STØT DVF VIA HJEMMESIDE, BANK ELLER MOBILEPAY:

- Gå ind på vegetarisk.dk/bidrag
- Overfør gaven til Merkur Bank reg.nr.: 8401, kontonr.: 176 0307
- Overfør gaven via MobilePay til 25419

TRÆK DIT BIDRAG FRA I SKAT

Alle bidrag til Dansk Vegetarisk Forening er berettigede til skattefradrag – i 2020 op til 16.600 kr. i alt (for alle bidrag til alle organisationer tilsammen). Hvis du ønsker skattefradrag for et bidrag, så husk samtidig at oplyse dit CPR-nummer til os.