Vegetarisk!

#3 VINTER 2020
HVERT GRØNT MÅLTID TÆLLER
DANSK VEGETARISK FORENING · siden 1896



”Spis planter for dyrene, kloden og din egen sundhed”

KIRSTEN SKAARUP,
KOGEBOGSFORFATTER OG BLOGGER

TEMA:
Vi er vilde med dyr

Kære læser

Grøn mad og skov kan give os ekstra tid til at bremse klimaforandringerne

Carbon opportunity cost. Eller på snørklet dansk *CO2-bindings-muligheds-omkostning*.

Det er ikke ligefrem et ord, som emmer af folkelighed. Men det er vi nødt til at få lavet om på. Nu. For det rummer det eneste svar på, hvordan verden realistisk kan bremse klimaforandringerne i tide.

På den ene side er det veldokumenteret, at produktionen af animalske fødevarer kræver enorme arealer. En overgang til en mere plantebaseret kost kan globalt reducere landbrugets arealforbrug med hele 75 %, ifølge forskere fra Oxford.

Alligevel er der meget lidt opmærksomhed omkring, at denne arealanvendelse har en meget høj *carbon opportunity cost*. Altså den omkostning i tabt potentiale for CO2-optag i skov og anden vild natur, som det har, at vi i dag bruger landbrugsarealerne ineffektivt til at producere foder til dyr fremfor menneskeføde.

Forskere fra bl.a. Netherlands Environmental Assessment Agency, Verdensbanken og Princeton University har i beregninger offentliggjort gennem de seneste 10 år alle påvist, at potentialet er enormt.



I september 2020 publicerede forskere fra bl.a. New York og Harvard endnu en artikel om emnet. De har regnet på, hvor mange års samlede globale udledninger af drivhusgasser, der ville kunne neutraliseres, hvis landbrugsarealerne i videst muligt omfang kan omlægges til CO2-opsugende skov.

De nåede frem til, at man, afhængigt af graden af vegetarisk kostomlægning, kan neutralisere en mængde CO2, der svarer til de seneste 9 til 16 års samlede globale udledninger. Verden kan altså købe sig dyrebar tid til at omstille energisektoren og transportsektoren, hvilket især i udviklingslandene er en gigantisk udfordring, hvis der hurtigst muligt gennemføres omfattende forandringer til en mere vegetarisk kost, hvor de sparede landbrugsarealer omdannes til skov og anden natur, som opsuger CO2.

Alligevel er der stort set intet kendskab til denne alvor i offentligheden. Jeg vil derfor gerne opfordre alle medlemmer og andre læsere af Vegetarisk! til at begynde at tale om dette med jeres familiemedlemmer, venner, kollegaer og bekendte.

Desuden vil jeg gerne takke varmt for støtten til DVF, som sikrer, at vi hver dag kan arbejde for at få budskabet ud til landets politikere, journalister, erhvervsliv og andre organisationer.

De bedste hilsener
Rune-Christoffer Dragsdahl
Generalsekretær i DVF

> *De nåede frem til, at man, afhængigt af graden af vegetarisk kostomlægning, kan neutralisere en mængde CO2, der svarer til de seneste 9 til 16 års samlede globale udledninger.*

Indhold



Strikkeklubben
"De hårde Nåle" slår til.
Side 11



Blogger Anja Rathje
har kreeret chokolademoussekage til læserne.
Side 14



Er det vigtigt, at din date er plantespiser?
Side 22



Dyrene
får stemme på museerne.
Side 24



Eva de Masi står bag veganske MadenItaly.
Side 26



Fotograf Peder Størup
sætter danske bier på plakaten.
Side 32

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

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

Oplag: 3300
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 adresseændring 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.

En veganer forsøger at undgå alle former for udnyttelse af dyr, så vidt det er muligt og praktisabelt.

Årgang 111

Næste nummer udkommer 20. marts 2021.

ISSN: 1397-7989



FORSIDEBILLEDE: KIRSTEN SKAARUP
LÆS SIDE 4
FORSIDEFOTO: PEDER BJERRING



Klimakærlige Kirsten Skaarup:

Vi *skal* spise plantebaseret

Alle har et ansvar for dyrene og for klodens og vores egen sundhed, mener kogebogsforfatter Kirsten Skaarup.

TEKST: LENE ULVEDAL / FOTO: PEDER BJERRING

Kregme, Nordsjælland
Vegetarisk! har aftalt med Kirsten Skaarup at mødes i hendes sommerhus. Her på naturgrunden, helt omgivet af grønt og med en fantastisk udsigt til Roskilde Fjord, opholder hun sig fra tidligt forår til langt ind i efteråret.

”Jeg tager som regel hjem til min lejlighed, når jeg skal begynde at fyre op i brændeovnen. Det sviner og forurener, og det er jeg ikke så vild med”, forklarer hun.

Gennem mere end 50 år har den 75-årige kogebogsforfatter været optaget af dyrevelfærd, klima og miljø. Personligt har hun ydet et stærkt bidrag til klodens balance ved at kreere grønne retter til sine mange kogebøger og bloggen kirstenskaarup.dk.

”Jeg lægger ikke så meget vægt på, om man kalder sig vegetar eller veganer. Selv lever jeg næsten udelukkende plantebaseret, men det behøver ikke at være enten-eller. Man må acceptere, at mennesker er forskellige steder i livet. Det vigtigste er at kæmpe for, at alle får øjnene op for, hvad det handler om: at vi skal spise plantebaseret for dyrenes skyld og for klodens og vores egen sundhed.”

FRA HÅN TIL HIPT

Da Kirsten Skaarup var først i tyverne, stiftede hun bekendtskab med Martinus’ *Den ideelle føde* og læste bøger om buddhisme og andre ideologier. Det fik hende til at indse, at det ikke er i orden at dræbe og spise andre levende væsener. Hun havde aldrig før interesseret sig meget for mad, men da hun fandt ud af, hvor fantastisk plantemad smagte, blev hun fyr og flamme.

”Dengang blev jeg hånet og drillet og mobbet for min livsstil. Folk syntes, jeg var underlig, men jeg var ikke i tvivl. Det var det rigtige for mig at gøre. At spise kød var slet ikke noget, jeg kunne mere. Det kom som lyn fra en klar himmel, og jeg tænkte: Hvad gør jeg nu? – for jeg var jo opvokset med kød. Så jeg gik i køkkenet, og det er blevet en passion for mig at sammensætte plantebaserede råvarer til lækre retter med nye smagsnuancer. I dag er plantekost kommet på dagsordenen, ikke mindst hos den unge generation, og taler ind i den generelle bekymring, der er for klimaet. Man bliver ikke længere hånet, når man vælger en plantebaseret livsstil”, konstaterer Kirsten tilfreds.

MANGEL PÅ KOGEBØGER

Da Kirsten Skaarup blev vegetar, fandtes der ikke særlig meget litteratur om vegetarisk mad. Derfor begyndte hun at skrive sine opskrifter ned. Hun arbejdede i bogbranchen og besluttede at udgive en kogebog med navnet *Vegetariske festmiddage*. Den fik succes, og snart fulgte klassikeren *Vegetarisk køkken*, der er solgt i over 100.000 eksemplarer og udkommet i både USA og Tyskland.

Når det skal være lidt nemt...



NYHED! Dr. Oetkers Pizza Rossa Vegetale er toppet med tomatsauce og grillede courgetter, fuldmodne auberginer, sprød peberfrugt og soltørrede tomater... samt et let pift af hvidløg. Helt uden ost og 100 % vegansk.

Du finder Pizza Rossa Vegetale i Meny og online på Nemlig.com



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.“

Interessen for vegetarisk madlavning har gennem årene ført Kirsten til alle afkroge af verden for at lære andre kulturer at kende. Pengene fra kogebogssalget gav hende mulighed for i første omgang at rejse i et år. Og siden har hun rejst over det meste af kloden, altid med rygsæk og gerne alene. Endnu i dag er den erfarne globetrotter medlem af den eksklusive klub Kvindelige Eventyrere, som hun tidligere har været formand for.

”Jeg ville ud og inspireres og lære om grøn madlavning. Jeg har altid rejst primitivt og besøgt almindelige menneskers køkkener. Og så har jeg brugt en stor del af mit liv på det, jeg elsker allermest: at lave mad og kreere nye retter.”

MANGE LUKKER ØJNENE

Kirsten Skaarups interesse for madlavning handler ikke kun om at nyde den gode mad. I hendes øjne har vi hver især et ansvar for dyrene og for klodens sundhed.

”Man kan ikke tage en bid i munden, uden det har effekt på den anden side af jorden. Når vi spiser dyr, er det årsag til, at regnskoven fældes. En milliard mennesker sulter, fordi vi i den vestlige verden vil have kød. Hvis alle spiste mere vegetarisk, ville der være mad nok. Men mange mennesker vil desværre ikke se virkeligheden i øjnene. Det er nemmere at lukke øjnene og tage en pakke kød fra køledisken. Så er man fri for at forholde sig til dyrenes elendige forhold, klodens tilstand og ens egen sundhed,” siger Kirsten Skaarup.

NYE OPSKRIFTER HVER UGE

50 års erfaring med vegetarisk madlavning og udgivelsen af 30 kogebøger, de seneste veganske, har gjort Kirsten Skaarup i stand til at ryste opskrifter ud af ærmet. Hun prøver sig frem og ved, hvordan maden skal sammensættes for at give smag og fylde.

”Jeg kan ikke lade være med hele tiden at lave nye retter. Når jeg ser en aubergine, har jeg altid fire-fem forskellige i hovedet. Jeg tænker i smag, konsistens og næringsværdi.”

Selv har hun ikke nogen favorit, men holder af al mad, der smager.

”Jeg elsker bønneretter fra Mexico, thaimad, tagine fra Marokko, indisk og kinesisk, og jeg bruger min viden fra hele verden, når jeg laver mad.”

På sin blog publicerer Kirsten hver uge flere nye opskrifter, der også postes på Facebook og Instagram. Og så er hun i gang med sin bog nr. 31, der er planlagt til udgivelse i foråret 2021. Den handler om plantebaseret smørrebrød. ■

Læs mere på kirstenskaarup.dk

Kort & Grønt

REDAKTION: KARIN ELRØD



VEGANSK VINGUMMI TIL VERDEN

At skabe ”inkluderende vingummi, alle kan samles om, uanset smag, intolerance, alder, religion, geografisk oprindelse, etc.” Med denne vision brander Wally and Whiz sin familie af nordisk produceret gourmet-vingummi. Produkterne, som er uden animalske ingredienser, er beregnet på at behage alle, ikke mindst slikne vegetarer og veganere. De små terninger kommer i æsker i forskellige smagskombinationer.

Læs mere på wallyandwhiz.dk.

PAS GODT PÅ KNOGLERNE



Herrens Mark på Fyn er kendt for sine kosttilskud af fermenteret rødkløver og mælkebøtte. Nu markedsfører firmaet et nyt, lovende rødkløverprodukt med særlig høj koncentration af isoflavoner (planteøstrogener). Et omfattende klinisk studie har dokumenteret produktets effekt mod osteoponi, forstadiet til osteoporose (knogleskørhed). Regoros er registreret som ”Fødevare til Særlige Formål” og henvender sig til kvinder før, under og efter overgangsalderen.

VILD DRAMATIK FOR BØRN

DR Ramasjangs programserie Vilde vidunderlige dyr holdt de yngste seere og deres voksne klistret til skærmen. Nu har Anja Vensild Hørnell og Elisabeth Kiertzner samlet 40 fortællinger med fotos i en bog om de små og store dramaer, der udspilles, når vilde dyr kæmper for at finde en mage, skaffe føde og overleve i den danske natur. Hvert afsnit slutter med forslag til aktiviteter, man selv kan lave. Til børn fra 3 år.



Carlsen 2020 / 176 sider



FOTO: ELSE WASS BJØRN

FRISKE KRYDDERURTER TIL PATIENTER

Drysseriet hedder et økologisk gartneri under Bispebjerg og Frederiksberg Hospitaler. Her dyrker psykisk sårbare og socialt udsatte mennesker fra organisationen We Shelter friske og lokale krydderurter, der serveres som et grønt drys på patienternes smørrebrød. Som de første i Region Hovedstaden fik de to hospitaler i 2018 guldmærket i økologi. Det betyder, at den mad, køkkenet hver dag laver til patienterne, er mellem 90 og 100 pct. økologisk.



BRØD MED GRØN MÆRKNING

Bagerbrød kan indeholde animalske produkter som mælk, valle og æg. For dem, der ønsker at spise 100 pct. plantebaseret, er det derfor kærkomment, at virksomheden Il Fornaio har valgt at benytte DVF's grønne vegan-mærke på deres brødprodukter.

”Alt vores brød er i forvejen vegansk; men fremover vil vi stille og roligt inkludere denne information og det grønne hjerte på vores etiketter”, siger marketingchef Tobias Musaeus.

Il Fornaio har prioriteret vegansk mærkning på tre nye produkter, der alle opbevares ved stuetemperatur, bla. dette foccaccia urte-olivenoliebrød bagt på hvedesurdej og italiensk tipo 00 hvedemel. Det grønne veganhjerte er desuden introduceret på køleskabenes hyldeforkanter i alle Irma-butikker, der forhandler Il Fornaios køleprodukter.



FAKTA OG FLAPPER

Lonely Planet er kendt for sine informative guidebøger til voksne. Dette megaflotte, underholdende børneatlas favner biodiversiteten fra de allermindste dyr til de allerstørste. Dyrenes liv, levesteder og adfærd er skildret med masser af illustrationer, tekst og fotos. Kortene kan foldes ud, så man kan udforske hver dyreart i detaljer. Og undervejs er der spændende fakta-flapper, der gør, at bogens 66 sider opleves som mange flere. Til børn fra 3 år.

Carlsen 2020 / Oversætter Annette Lerche Trolle.

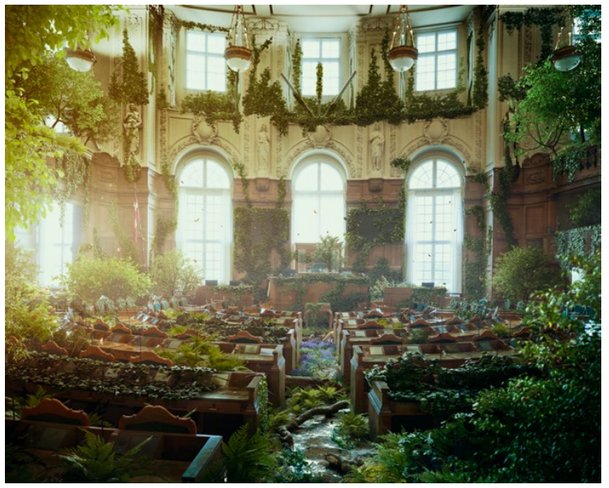


FOTO: DANMARKS NATURFREDNINGSFORENING

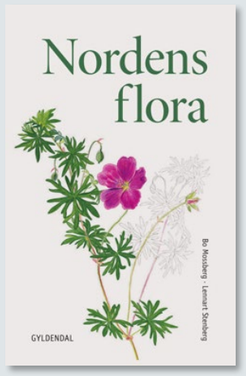
GRØNT FOLKETING JA TAK

31. august, som optakt til debatterne om finansloven 2021, fandt Folketingets 179 medlemmer denne hilsen i deres mailbox og dueslag. Det sidste i glas og ramme. Billedet af et grønt og spirende Folketing var en reminder fra Danmarks Naturfredningsforening til de folkevalgte om, at det er nu, der skal afsættes midler til naturen, hvis det skal lykkes ikke bare at stoppe, men også vende den igangværende udryddelse af arter og forringelse af økosystemer.

DN beregner, at det vil koste 2 mia. årligt i tre år at etablere de 15 nationalparker og 75.000 ha. urørt skov, som Mette Frederiksens regering har sat sig som ambition, og som ifølge DN vil bringe os et langt stykke ad vejen i kampen for at vende biodiversitetskrisen.

NORDENS FLORA FOR NØRDER

Næsten 1.000 sider fylder dette ultimative værk om nordiske planter, skildret af svenske biolog Lennart Stenberg og illustrator Bo Mossberg. Alt er med, fra behørige definitioner til poetiske beskrivelser og ikke mindst mageløst smukke tegninger ude fra felten eller – i hast, inden planten visnede – hjemme i tegnerens studie. Flot er det i sin komplette helhed, super informativt og absolut for de virkelig interesserede med rigtig god tid. Og dog. Familiens unge snapsekyndige blev på stedet inspireret til at opgradere julens traditioner med en nymixet vodka sour på hyldelikør. Vi kan ikke vente!



Gyldendal 2020

DALOON®

Vi gør det let for dig
at spise grønt og lækkert
– hver dag

Find masser af grøn inspiration
på Daloon.dk



Fra strikkeklub til klimakrig

TEKST: SIGNE ULVEDAL
FOTO: ANIKA LORI





Anders Morgenthaler og Marie Louise Tüxen
Kød og Fred
Gyldendal 2020
287 sider

"Veganere er voldsomt irriterende, men de har desværre ret". Erkendelsen er Annemettes, hovedperson i Morgenthaler og Tüxens roman *Kød og Fred*. Bogen er en munter, satirisk, men også manende fortælling om tre kvinders politiske opvågnen og efterfølgende kamp for at redde verden.

Strikkeklubben "De Hårde Nåle" – sosu-assistent Annemette, langtidssygemeldte Jean og pensionerede, halvdemente Vibse – går i biffen og ser tilfældigvis Leonardo DiCaprios klimadokumentar *Before the Flood (2016)*. Filmen bevæger dem i en sådan grad, at de må skride til handling. Efter længere overvejelser om, hvordan man angriber et problem som klimakrisen, når de til den konklusion, at der i hvert fald er ét oplagt sted at tage fat – nemlig vores kødforbrug.

Derfra går det over stok og sten på en måde, der naturligvis ikke skal afsløres her i detaljer; men det involverer bl.a. injektionssprøjter og hakkekød og udvikler sig med rivende hast.

KØD SOM KAMPPLADS

Annemette og hendes to medsammensvornes åbenbaring afspejler den stigende opmærksomhed, klimaet har fået i befolkningen de seneste år. Unge såvel som gamle har på tværs af politisk orientering og andre skel fået øjnene op for vores planets kritiske tilstand, lokalt som globalt. Accepten af, at den animalske produktion er en af de største CO2-kilder, er ny for mange, da der i årevis har været udtalt enighed om fossile brændstoffer som den umiddelbare synder. Derfor er det forfriskende, at Morgenthaler og Tüxen har valgt netop kødindustrien som politisk kampplads. Hovedpersonerne i *Kød og Fred* er ikke typiske forkæmpere for hverken grøn omstilling eller kødfri kost. De tilhører en gruppe, der først for nyligt er begyndt at acceptere klimakrisen som en realitet og vores kødforbrug som en vane, der måske kan ændres.

HØJ UNDERHOLDNINGSVÆRDI

Udover at berøre nogle alvorlige og relevante problemstillinger har bogen også en særdeles høj underholdningsværdi. Det er let at sympatisere med romanens karakterer, og selv de mest sørgelige og håbløse situationer fremstilles på en måde, der giver anledning til at trække på smilebåndet på bedste tragikomiske vis.

På trods af romanens vilde og actionpakkede handlingsforløb giver den en ganske realistisk skildring af de menneskeliv, den følger, med alt hvad det indebærer af tanker, følelser og udfordringer. Der er noget inspirerende ved den kampgejst, der vækkes hos Annemette & co., da de bliver klar over situationens alvor. For mange mennesker har erkendelsen af klimakrisen som en realitet været hård, men bogen formår at fange den glød, der samtidig kan tændes i os mennesker, når vi optages af en sag, vi virkelig brænder for. ■

Grønt arbejde i fuld galop

Fra Christiansborg til kommuner, virksomheder og landbrugsskoler er der bud efter foreningens input.

TEKST: KARIN ELRØD / FOTO: PEDER BJERRING

Botanisk Have, København:
Han vil være fem minutter forsinket, står der i sms'en. Det giver journalisten og fotografen ekstra tid til at planlægge forløbet. Men dér suser han allerede ind ad hovedindgangen med grøn vindjakke, rygsæk og strithår under cykelhjelmen. Vi får hver et stort smil og en albue. Rune-Christoffer Dragsdahl er landet.

Vegetarisk! har sat DVF's generalsekretær stævne væk fra kontorets travle rammer i håb om en uforstyrret snak. Mens vi slentrer hen ad havens stier, forbi høje træer og søen med åkander og sene ællinger, sænker han skuldrene. Det er længe siden, han var her sidst, og tænk, at der er kommet så mange høje til, som man kan bestige. Bjerge i Danmark.

NYT VIDENSCENTER

Nå, men hvordan står det til? vil Vegetarisk! gerne vide. Jo altså, der er nok at se til, erkender Rune-Christoffer. *Breaking news* denne efterårsdag er, at DVF starter et *Plantebaseret Videnscenter* sammen med Økologisk Landsforening – en organisation, der jo ligesom DVF har et erklæret ønske om at fremme grøn mad, fortæller han. Centret er lige blevet godkendt i de to bestyrelser. Det bliver hjemmehørende begge steder, men det bliver Katrine Ejlerskov, DVF's projektleder for økologi og erhverv, der kommer til at stå i spidsen.

HVAD ER FORMÅLET MED SÅDAN ET VIDENSCENTER?

"DVF og ØL ønsker at styrke den faglige specialistviden inden for plantebaseret omstilling, der allerede eksisterer i de to organisationer. Desuden vil vi gerne øge samarbejdet med andre aktører i vores fælles bestræbelser på at skabe et mere plantebaseret, økologisk fødevaresystem fra jord til bord. *Plantebaseret Videnscenter* skal være en platform for forskningsprojekter, undersøgelser, vidensdeling, afprøvning og erfaringsudveksling om alt, der har forbindelse med omstillingen. Det skal samle både eksisterende og ny viden inden for dyrkning af fx bælgfrugter, der er egnede under danske forhold nu og i fremtiden. Og det skal skabe overblik over mulige adfærdsændringer, der kan styrke plantebaseret kost i alle led fra supermarkedet til kantinen. Der er brug for, at disse informationer indsamles og formidles af troværdige instanser, som har ekspertise i og neutralt kan tale om plantebaseret kost i offentligheden."

Hvem skal stå for indsamling og formidling i praksis?
"Det skal de to foreningers nuværende ansatte og nye medarbejdere, som centret får tilknyttet. Desuden oprettes et *advisory board* af mennesker med relevante, professionelle kompetencer inden for landbrug og klima, ernæring, fødevareproduktion og gastronomi."

Hvad med den økonomiske side af centeret?
"Oprettelsen af centret finansieres med bidrag fra aktører i erhvervslivet. Det er tanken, at det fremover skal drives af fonds- og projektmidler. Der er indsendt en række ansøgninger, som DVF spændt afventer svar på i de kommende måneder."

Lyset bryder igennem skydækket, og han fisker solbrillerne op af jeanslommen. Vi griner lidt af, at der står LandboUngdom på siden. DVF's generalsekretær klatter ikke sine penge væk på "overflødige" ting som dyrt design. Helt i tråd med den forening, han brænder for. Nej – han sukker dog lidt med tanke på, at DVF for at realisere en brøkdel af sine mange gode projekter hele tiden må vende hver øre. Og konstant være ude om sig med ansøgninger om fondsmidler og opfordringer til medlemmerne om at give ekstra bidrag ud over medlemskontingentet. Men sådan er præmisserne, når man har en god sag, mange planer og er i konkurrence med andre gode viljer om støttemidler.

RET TIL GRØN MAD

Senest har DVF samlet ind til en stor sag. En retssag!?
"Ja. Vi ønsker en juridisk afklaring af, i hvor stort omfang vegetarer og veganere har ret til at få tilbudt 100 pct. plantebaseret mad i vuggestuer og børnehaver, på hospitaler, i psykiatrien og andre offentlige køkkener. Alle disse steder har vi nemlig masser af eksempler på, at hvad vi betragter som en menneskeret, ikke altid opfattes sådan. Ja, ovenikøbet er plantekost nogle steder ligefrem forbudt at servere på grund af fordomme om, at kød er nødvendigt, at specialmad er besværligt, osv.!"

Hvad er det konkret for nogle forhold, plantespisere er oppe imod?
"Der er demente vegetarer, som får serveret kød. Patienter med spiseforstyrrelse, som presses til at indtage kød mod deres vilje. Veganske forældre, der skal



> *Der er demente vegetarer, som får serveret kød. Patienter med spiseforstyrrelse, som presses til at indtage kød mod deres vilje. Veganske forældre, der skal kæmpe med institutioner, som forbyder både servering af veganske måltider og at medbringe veganske madpakker*

kæmpe med institutioner, som forbyder både servering af veganske måltider og at medbringe veganske madpakker. Mange steder er de køkkenansatte ret fleksible. Så ansvaret ligger hos ledelsen på den pågældende institution, det pågældende hospital, det pågældende plejehjem – eller hos politikerne...”

Men hvorfor ligefrem gå i retten?
”Fordi vi allerede har været i gang i en årrække. Været i dialog med både politikere og institutioner i kommunerne, individuelt og samlet. Startet underskriftsindsamling til et borgerforslag om, at der skal være ret til et 100 pct. plantebaseret måltid i alle offentlige køkkener. I 2017 prøvede vi at komme igennem til folketingspolitikerne, og her bakkede fire partier – Enhedslisten, Alternativet, SF og Radikale Venstre – op om at afsætte midler på finansloven til efteruddannelse af køkkenpersonalet i offentlige køkkener. Nu kan vi ikke vente længere, vi har brug for handling og en juridisk afgørelse!”

KONKRETE CASES

Hvad sker der så nu?
”Over 1.000 mennesker har doneret mindre og større beløb til formålet! Vi er ikke så langt fra de 500.000 kr., som vi skønner er påkrævet – selv med en velvilligt indstillet advokat – for at tage sagen hele vejen og om nødvendigt til Den europæiske Menneskerettighedsdomstol i Strasbourg. Lige nu er vores advokat ved at gennemgå og udvælge cases som eksempler. En sidegevinst ved retssagen er, at der igen bliver skabt opmærksomhed; men det handler ikke om enkeltsager, og ingen skal hænges ud. Vi vil bare gerne have svar på spørgsmålet: Hvad har vi som veganere og vegetarer ret til!”

POLITISK SEJR

Stierne i haven snor sig op og ned ad bakke. Ligesom det virkelige liv. DVF’s generalsekretær holder løbende møder med politikere på tværs af partipolitiske skel. At få noget gennemført på Christiansborg kræver som bekendt mindst 90 mandater i ryggen, fortæller han.

Så hvordan går det med at få flest mulige politikere ombord?
”Der er virkelig sket noget! I 2017 var der kun to partier, der ville mødes med os. Nu har vi gode kontakter i otte partier – og interessen for at høre, hvad vi har at sige, vokser hele tiden. I samme uge kan jeg fx blive kontaktet af fire forskellige partier, som har brug for input til deres arbejde. For DVF var det også en virkelig stor sejr oven på to års politisk arbejde, da Fødevareministeriet i april udgav Københavns Universitets beregning over de potentielle sundhedsøkonomiske gevinster ved, at danskerne følger kostrådene og spiser grønnere. 7 mia. kroner om året! Tallet er værdifuldt, fordi det kan bruges som bilag i alle fremtidige politiske forslag, når nogen spørger, hvor finansieringen skal komme fra. Der er da også allerede flere gange blevet henvist til det i debatten.”



MØDER, MØDER, MØDER

Sker der også noget politisk uden for Borgen – og Valby Bakke?
”Det kan du tro! Senest er vi begyndt at opsøge sundhedsdirektørerne i alle landets 98 kommuner, netop for at sætte fokus på, at kommunerne kan hente store sundhedsmæssige gevinster ved at fremme grøn mad. Indtil nu er der gennemført møder med Kalundborg og Odense, mens Lolland, Rudersdal, Roskilde og København er med på efterårets program. Gennem vinterhalvåret har DVF inviteret os selv på besøg til dialogmøder på alle landets landbrugsskoler. Her vil hundredvis af kommende landmænd få et friskt perspektiv på fremtiden og høre om, hvorfor mange unge vælger at spise vegetarisk og vegansk. Det første, meget konstruktive, møde har netop fundet sted i Hammerum ved Herning. Endelig har vi etableret et rigtig godt samarbejde med en række andre grønne organisationer, der har fået interesse for plantebaseret mad. Hos nogle af dem har jeg deltaget i årsmøder eller hovedbestyrelsesmøder for at fortælle om, hvordan verden ser ud fra DVF’s perspektiv...”

ATTER EN DAG

Vi er nået op i havens anden ende, til Palmehus-komplekset. Rune-Christoffer standser op og ånder dybt ind. Men nu ringer mobilen. Et møde skal fastlægges i det jyske, og ok, det er på mandag. Så er han tilbage og nærværende: ”Vi har medvind på mange fronter!”

I morgen er det lørdag, og vi ses vel? Journalisten og fotografen nikker samtykkende, jo, vi kommer begge to. Sammen med Klimabevægelsen og flere tusind andre vil vi danne menneskekæde om Søerne for at presse politikerne til grøn handling. NU. ■

Læs mere: vegetarisk.dk og plantebaseretvidenscenter.dk

Mus dirigerer symfoni
af Dan Brown

TEKST: KARIN ELRØD / FOTO: GYLDENDAL

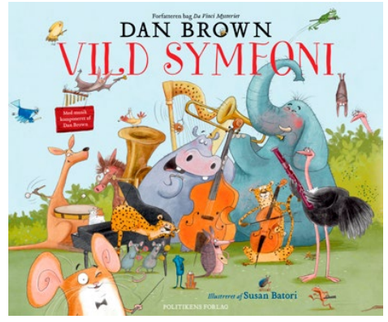
For mange læsere vil der ringe en (kirke)klokke ved navnet Dan Brown. Med sin seneste udgivelse har den amerikanske bestsellerforfatter skiftet spor fra den serie af romaner, der startede med Da Vinci Mysteriet. Browns forfulgte og kodeknækkende helt, Robert Langdon, er i børnebogen *Vild Symfoni* skiftet ud med en lille mus. Kække, storørede Maestro drømmer om at dirigere en symfoni for alle sine glade dyrevenner.

Bogen er med sin tredelte form en slags Kinderæg uden billig chokoladeindpakning. Den består af billeder, en historie på rim og ikke mindst musikken, der kan afspilles via en app til gratis download. Når barnet – eller den voksne oplæser – retter telefonen mod en side, afspilles de enkelte medvirkendes instrumentale bidrag til den store symfoni i bogens slutning.

Kvækkende frøer, hoppende kænguruer, flaksende flagermus, en badende flodhest og en blå, svævende rokke er blandt de mange musikalske indslag illustreret i bedste Disney-stil af ungarske Susan Batori. Som Dan Brown lader Maestro Mus bedyre i ét af sine mange, måske lidt banale, skilte-statements undervejs:

”Vi har forskellige størrelser, faconer og farver. Sammen kan vi skabe den mest vidunderlige musik.”

Om forfatterens globale popularitet hersker ingen tvivl. Vild Symfoni er allerede udkommet i hele 234 mio. eksemplarer over hele verden!



Dan Brown
Vild symfoni
Oversætter: Lene Ewald Hesel
Politikens Forlag
48 sider





Veganske veje til Rom

Hos MadenItaly i København mødes tradition med udvikling – og vegansk, italiensk mad tages nye steder.





TEKST: IDA SOLBERG SLOTH / FOTO: PEDER BJERRING

Eva de Masi bliver aldrig træt af at tale om mad. Hun er kvinden bag restauranten *MadenItaly* på Holbergsgade i København, et blødt sving fra det farvestrålende Nyhavn. Her på stedet, løftet fem-seks trin fra gadeplan, træffes københavnere, turister og andet godtfolk for sammen at nyde hendes italienske køkken med plantebaserede, naturlige råvarer.

At lave ordentlig mad er ikke fremmed for Eva. I Rom, hvor hun voksede op som barn af en italiensk far og en dansk mor, arbejdede hun i flere år som bager og konditor. Da muligheden for en madbod på Papirøen bød sig, pakkede hun ejendelene sammen og rejste til Danmark. Planen var, at københavnerne skulle smage traditionel, romansk pizza og langsomt fravænnes den amerikaniserede udgave med salatdressing, quick-dej, våde bunde og tomme kalorier. Pizza skulle vise sig fra sin bedste side, være sund og føles godt i maven.

Det tager, ifølge Eva, tre dage at lave en rigtig god dej. Madboden blev en enorm succes: "I slutningen af året 2019 producerede jeg enormt meget pizza, men kunne alligevel næsten ikke dække efterspørgslen."

BILLIGT KØD, UBESVAREDE SPØRGSMÅL

Salami, parmaskinke og mozzarella var blandt pizzaingredienserne, hvilket klinger tonefalsk i veganske ører; men MadenItaly var ikke oprindeligt plantebaseret. Så hvordan kommer man fra en kødsælgende succes til et komplet vegansk koncept?

"Det gik så småt op for mig, hvad det indebærer at have kød i en restaurant. Hvor meget vi kunne tjene på kødet, fordi det var så billigt. At liv ingen værdi havde. Derfor tog jeg fat på at undersøge, hvordan kødproduktionen foregik i Europa, ja i hele verden. Fx spurgte jeg min leverandør, hvor mælken kom fra. Men jeg kunne ikke få et svar. Der var ingen, der var interesserede. Ingen, der forstod sig på produktion af animalske produkter. Jeg sagde til mig selv, okay, jeg sælger meget, hvorfor prøver jeg ikke at skifte til et vegetar-koncept?"

Kort efter forduftede de animalske ingredienser fra Evas romanske pizzaer, og grøntsagerne slog døren ind. Farverige, velsmagende og forskelligartede. "Jeg købte alle slags grøntsager fra Danmark, Skandinavien og selvfølgelig også Italien. Og det var ligesom at lære en ny kultur gennem pizza. Jeg udviklede nogle toppings, der var lige så spændende som dem med kød, og det var den meste kreative tid i mit liv – næsten seks måneder isoleret i køkkenet."

EN LILLE OSTEREVOLUTION

Men intet varer evigt. Ikke længe efter udløb tidsfristen for streetfood-boderne på Papirøen. Jagten gik ind på at lokalisere et nyt sted for Evas romanske pizzaer. Et lejemål på Holbergsgade var ledigt, og Eva kunne se det for sig. Drømmen var en vegansk, italiensk restaurant med traditionel mad; men



der var noget, der manglende – oste generelt og parmesan især.

"Hvis man bare laver en salat eller en bønneret, siger gæsterne – okay, det er en anden form for madlavning. Man skal give dem mulighed for at huske noget, der ligner det, der ikke er vegansk. Ost for mig og for mit koncept – italiensk, vegansk mad – var faktisk meget vigtig", understreger Eva, og alvoren afspejles i øjnene. Redningen kom fra hendes eget hjemland.

"En veninde fra Rom kom lige pludselig med et stykke vegansk parmesan. Da jeg smagte det, tænkte jeg: Jeg kan starte en vegansk, italiensk restaurant." Eva blev selv veganer og fik travlt med at opstøve pionerer inden for vegansk ost i Europa. Hvis de ikke svarede på telefon eller mail, bestilte hun en flybillet og bankede på.

Samarbejder florerede. Fælles for dem alle var, at osten blev lavet naturligt ved en kombination af nødder, bakteriekulturer, tid og tålmodig venten.

"På et tidspunkt havde vi fire eller fem producenter. Så kunne vi præsentere en ostetallerken, og det blev en kæmpe succes på restauranten. Veganere inviterede deres partnere eller deres familie bare for at sige: Prøv at se! Prøv at smage!"

Adspurgt om, hvad kunderne oftest bestiller, smiler Eva: Kundernes favorit er stadig kartoffelpizza med trøffelolie.

Ultimo oktober lukkede Eva De Masi restauranten "for at få mere rum". Vi venter spændt på nyt fra Eva. ■

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

Tre grønne til ganen

TEKST: LENE MIDTGAARD & KARIN ELRØD



Mesterlig smag

Endelig udkom den ultimative plantebaserede kogebog til grønne gourmeter fra mesterkokken Yotam Ottolenghi. Israeleren med en kandidat i komparativ litteratur flyttede til England for at skrive ph.d., men endte i køkkenet – på den gode måde. Ottolenghi ser det som sit erklærede mål i livet at præsentere grøntsager på nye og spændende måder, skriver han i forordet.

Som vanligt har Ottolenghi allieret sig med en kollega, denne gang Ixta Belfrage fra testkøkkenet i London.

I Smag, oversat fra engelsk Flavour, tager de to begrebet til næste trin. Det handler om at udnytte potentialet af hver enkelt ingrediens. Tre enkle principper bidrager hver især til den sublime helhed, nemlig råvarer, tilberedningsmetoder, og de fire grundsmage: surt, stærkt, fedt og sødt.

Aubergine dumplings, hasselbagte rødbeder med limesmør, kold avokadosuppe med hvidløgsolie og gnocchi med misosmør er blandt bogens 100 opskrifter. Ca. 1/3 er veganske eller nemme at veganisere.

Yotam Ottolenghi og
Ixta Belfrage
Smag
352 sider
Oversætter Signe Lyng
Lindhardt og Ringhof 2020



Vacuum-smag

Vakuumpakning lyder normalt ikke særlig sexet, men når metoden hedder *sous vide*, er det en ganske anden sag. Specialist Peter Friehling er nået til sin 5. kogebog om, hvordan man beholder alle smagsstoffer gennem tilberedning af vacuumpakkede råvarer i vandbad.

Denne gang handler det om specielt udviklede vegetariske og veganske måltider, der rubriceres i fem smagfulde kapiteltitler:

- Blød (intense supper og cremet chawan mushi)
- Enkel (den enkelte grøntsag i centrum)
- Frisk (salater hvor konsistensen er altafgørende
- Fyldig (de mættende retter med masser af smag)
- Syrlig (modspil til det fede og det søde).

Fremhæves skal opskriften på Nordisk umamisovs til erstatning for den animalske fiskesauce. Her er det fermenteret hvidkål, tørrede svampe og dulsetang, der simrer i vacuumposen sammen med vand og salt.

Peter Friehling
GRØNT sous vide
112 sider
Turbine 2020



Familiesmag

At spise mere grønt giver god mening – for din krop, din sundhed og miljøet. Men det kan være svært at ændre sine madvaner, især i en travl hverdag. *Plantebaseret familiemad* giver gode råd om at lægge madplaner og uge for uge lave mere grøn hverdagsmad.

Her er ingen løftede pegefingre, kun 50 enkle opskrifter og en opfordring til at tage ét skridt ad gangen og mærke efter, om også du får det bedre af at vælge fuldkorn, grøntsager og frugt og spise mindre kød, færre æg og mælkeprodukter.

Stina Dannerfjord er uddannet i klinisk ernæring med speciale i, hvordan sund kost kan forebygge og behandle kræft og livsstilsrelaterede sygdomme. Hendes medforfatter, Isabel Christensen, har længe haft en passion for grønne retter til hele familien. Hun har sammen med sin mand og to små børn omlagt kosten til mere plantebaseret.

Stina Dannerfjord og
Isabel Christensen
Plantebaseret familiemad
168 sider
Lindhardt og Ringhof 2020

NYHED

Beauvais
SIDEN 1850

Veggie
SAUCE



UIMODSTÅELIG SMAG
TIL DIN KØDFRI DAG

Vi er på en mission. Danskerne skærer ned på kød, men det betyder ikke, at der skal skæres ned for smagen. Derfor har vi udviklet Beauvais Veggie Sauce: En unik og delikat sammensætning af råvarer, såsom kikærter, tomater, svampe og krydderier, der sikrer velsmag til din grønsagsret. Beauvais Veggie sauce er nem at anvende. Den kan spises kold eller opvarmes, og den vil være at finde i to lækre smagsvarianter nemlig "Original Umami" og "Umami & Smoked Onion".

SE MERE PÅ WWW.BEAUVAIS.DK



GODE GAVER TIL GLOBEN

Tid til nærvær og oplevelser

TEKST: SIMONE FIIG

Det er både en anerkendelse og en stor gave at tage sig tid til at dele nærvær og oplevelser med et andet menneske. Tiden sammen skal bruges klogt med tanke på at glæde modtageren. For selvom det ikke nødvendigvis er antallet af timer, der afgør gavens værdi, må det gerne fremgå, at der ligger tanker og kræfter bag at finde noget personligt og måske endda hjemmelavet, der ikke er en hasteløsning, man river ned fra hylden i sidste øjeblik. Så lad dig inspirere – og brug tid – på at finde den helt rigtige gave!



TIL DEN AKTIVE!

UD I DET BLÅ: Invitér på gå- eller cykeltur ud i det flotte vinterlandskab eller det hyggelige bymiljø. Planlæg ruten efter de pæneste udkigspunkter, stemningsfulde hjørner eller bare dit yndlingssted, du ønsker at dele. Der er noget specielt ved at gå sammen i andre omgivelser end vanligt, hvor snakken kan falde på alverdens emner, eller I blot nyder stilheden sammen. Turen kan selvfølgelig forsødes med kaffe i kulden eller i varmen på stamcaféen.

TIL NATURELSKEREN!



SVAMPEJAGT: Hvad er mere tilfredsstillende end at kokkerere med selvplukkede, danske skovsvampe? I Danmark er det muligt at gå på svampejagt en stor del af året. Så pak rygsækken med urtekniv, svampeguide, varme handsker og termokande og drag ud i den danske natur med kurs mod kantareller, Karl Johan eller rørhatte. Til denne tur er det vigtigt at kende de almindelige spisesvampe, og især hvilke svampe der er absolut no-go! Tag evt. den gratis App Shroomi til hjælp.

FOTO: NATASKA AREFYEVA ON UNSPLASH.COM

TIL HJEMMEHYGGEREN!



URTETE: Din egen blanding af tørrede blomster, blade, frugter og krydderier er både mere luksuriøs, personlig og miljøvenlig end mange af de gængse tebreve fra supermarkedet. Tør tynde skiver af sæsonens danske æbler og pærer i ovnen. Find økologiske kamille- og hyldeblomster i helsekostbutikken – eller vær kreativ og brug tørrede overskudsskræller fra appelsiner, citroner, ingefær, osv.

FOTO: PEDER BJERRING. REGI: KARIN ELRØD

TIL DEN MODIGE

DET KOLDE GYS: Der er næsten ikke det, et dyp i det iskolde vand ikke er godt for, omend vejen ned af den frostklædte trappe i bidende kulde kan virke som en uovervindelig rejse mod nulpunktet. Varmen sætter dog hurtigt ind (har jeg hørt), og hvis det er svært at få gang i blodomløbet helt ude i tåspidserne, kan der spices op bagefter med medbragt gløgg eller kakao. Måske er du endda så heldig at bo i nærheden af en sauna?

FOTO: JOAKIM HONKASALO





Plantebaseret dating

Hvordan møder man andre vegetariske og veganske singler? Dating som plantespiser kan være både spændende og udfordrende.





TEKST: PIA SANDRA ERNST / FOTO: PEDER BJERRING

"Nu er du ikke vegetar eller veganer, vel?"

Spørgsmålet kommer fra den fyr, som Milena Kunovac er ved at arrangere en date med. De har mødt hinanden online og skal nu aftale at mødes i den virkelige verden. Eller – det skal de så ikke alligevel. Det viser hans spørgsmål ret tydeligt. Især da hendes svar om, at hun ikke er fanatisk og ikke har noget imod, at han spiser kød, bliver mødt med kommentaren "Nå nå, så det er du ikke. Men du er stadig en veganertosse". Suk!

36-årige Milena Kunovac er skolelærer og kosmetolog. Hun har været single og veganer i halvandet års tid. Hun har aldrig rigtigt brudt sig om kød. Til dating bruger Milena mest Tinder og Happn, men hun har også prøvet kræfter med running dinner og vegan dining.

Theis Brouer har også brugt dating-apps, men foretrækker at deltage i veganske begivenheder. "Arrangementer og netværk har givet de bedste og mest meningsfulde dates. Så har man ligesom set hinanden og ved, om der er kemi. Det går meget hurtigere, når man mødes på den måde. Men jeg kan også bare godt lide at komme ud og møde forskellige folk – ikke kun for at møde damer", siger han med et grin.

FACEBOOK FOR SINGLER

Theis er 35, uddannet mediegrafiker og arbejder på en specialskole. Han har været single i to et halvt år, og hans 4-årige datter bor hos ham hver anden uge. Theis begyndte sin rejse mod at blive veganer for fire år siden. I 2018 startede han Facebook-gruppen *Vegan Singles Copenhagen* for at gøre det nemmere for veganske singler i Københavnsområdet at mødes. I dag har gruppen ca. 150 medlemmer.

"Jeg har også prøvet at skrive direkte til nogen i gruppen og fået dates ud af det. Det har fungeret langt bedre end på fx Happn. Man går som regel op i det samme, som bæredygtighed og klima og kost. Og mange lever et mere simpelt liv. Det er sådan nogle typer, der er tættere på mine egne værdier. På Tinder og Happn kræver det en større indsats og overskud at finde noget meningsfuldt, men det er da lykkedes."

MELDE UD ELLER EJ?

På Tinder er det begrænset, hvor mange der angiver deres gastronomiske præferencer, ud over at de "elsker at lave mad" eller "at spise god mad". Til gengæld kan billeder fra jagt- eller fisketure give et praj om, hvordan det forholder sig. De få mænd, der skriver, at de er veganere eller vegetarer, er også enten polyamorøse eller i åbne forhold. Det kan være lidt op ad bakke, hvis man søger et monogamt forhold. Men måske bør man slet ikke angive, at man ikke spiser kød?

"Jeg reklamerer ikke med det", fastslår Milena. "Det finder vi nok ud af, når vi snakker sammen. Jeg lader mere min personlighed komme til udtryk. Det dér med at sætte nogen i boks – hvis man er veganer, er man sådan og sådan – det ønsker jeg ikke, at folk skal gøre med mig."

Theis har det modsat: "Der var en periode på Tinder og Happn, hvor jeg prøvede at lade være med at nævne det, og når jeg så sagde det, så døde stemningen lidt. Så det gik jeg væk fra. Det fungerer godt at melde det ud fra start, synes jeg."

DATE EN KØDSPISER?

"Nogle opfører sig lidt, som om man kommer fra en anden planet. Men jeg har absolut ikke oplevet noget dårligt. Så har jeg prøvet at inspirere dem til at prøve noget nyt, fx ved at foreslå, at vi laver mad sammen. Jeg har kun fundet det spændende, men jeg er også sådan én, der godt kan lide at diskutere", siger Milena med et smil.

Theis har også datet ikke-veganere: "De fleste tager hensyn, uden at man behøver at nævne det. Jeg har været meget bevidst om, at de skal være åbne for grøn mad. Det er vigtigt, at det er en, der har forståelse for det. Jeg har også datet flere, hvor de så har sørget for vegansk mad, hvis vi har været hjemme hos dem. De fleste har været søde og haft forståelse. Jeg synes ikke, at jeg har haft nogen decideret negative oplevelser."

FORHOLD MED EN KØDSPISER?

I 2018 kom *Veggly*; en dating-app rettet mod vegetarer og veganere. Folkene bag appen havde konstateret, at det var svært for dem selv og deres veganske venner at være i længere forhold med kødspisere. Ikke kun på grund af forskellige spisevaner, men også pga. forskellige værdier i forhold til dyr og miljø.

Det er også Theis' oplevelse. "Jeg kan godt være sammen med én, der ikke spiser vegansk, men det skal så være én, der har lyst til at gøre det på sigt. Når man dater veganere, er der mange ting, der bliver nemmere. Både rent praktisk, og fordi man har nogle af de samme værdier", mener han.

BØR MAN SÅ HOLDE SIG TIL VEGANERE?

"Måske skal man bare være åben og ikke dømme andre ude på forhånd", mener Milena. "Det gælder begge veje. Man mister noget, hvis man lukker af på forhånd. Og man skal også huske, at man selv har spist kød engang. Det er unfair at blive fravalgt på noget, man kan lave om." ■



KUNSTNERE GIVER DYRENE STEMME

Museer sætter spot på betrængte dyrs liv og følelser.

TEKST JOURNALIST KARIN ELRØD / FOTO: DAVID STJERNHOLM

Dyr optræder i alle sammenhænge i samtidskunsten. Fokus på dem synes større end nogensinde, nu hvor klimakrise, arters hastige uddøen og coronasmitte truer og maner os, de humane dyr, til at reflektere over naturen. Den, der ikke levnes megen plads i vores antropocæne, menneskestyrede tidsalder.

Mennesker elsker at betragte de vilde dyr i frihed, men har langt flere af de tæmmede og indespærrede. Problemet med de manglende arealer, frizoner, hvor dyr kan brede sig, er til at få øje på, og det går op for flere og flere, at vi må gøre noget nu. Ellers risikerer vi at miste dyrene for evigt.

FLYVSKE BJØRNE

På Noas ark var der to af hvert eneste dyr, fortæller både Koranen og Biblen. Helt så mange er der ikke plads til på Arken i Ishøj, som frem til 10. januar 2021 udstiller Dyr i Kunsten. Til gengæld er det lettere at komme tæt på dyrene i museets udstillingsrum. Bl.a. italienske Paola Pivis kolossale kulørte isbjørne, der interagerer med hinanden og med os, de besøgende, i den 150 meter lange *Kunstaksen*.

We are the Alaskan Tourists hedder værket, der består af springende, dansende, blundende, konverserende isbjørne. Pivis rovdyr er virkelighedsstore og har kulsorte øjne, skarpslebne kløer og tænder som syle. Indelukkede i Arkens rå og faste rammer, men samtidig frigjort fra deres vanlige hvide univers af smeltende isflager, der de senere år har reduceret bjørnene i Arktis til usle klimakrisesymboler. De ferierende bamser nyder livet under varme himmelstrøg iklædt vamsede, neonfarvede fjerdragter. Har isbjørnene tilpasset sig klimaændringerne og smidt den varme pels? Hvorfra stammer de lånte fjer, kunstneren har smykket dem med? Skal vi grine eller græde? Det overlader kunstneren til os hver især at reflektere over.

ORME ER HELTE

Britiske David Shrigley har håndfaste bud på dyrenes inderste følelser og lægger ikke fingrene imellem, når han lader dem komme til orde i sine tegninger. Den gentagne kommando: "Lay an egg, Lay an egg..." afviser en blå høne kontant med et: "Go to hell". "Kiss my ass" lyder hestens uvetydige reaktion på hånden, der peger: "Go this way."

Shrigley er, ud over på Arken, aktuel på Copenhagen Contemporary på Refshaleøen. Her med en udstilling af mega, lyserøde orme, der puster sig op og falder sammen igen og igen. De ihærdige dyr fortjener vores respekt, forklarer kunstneren:

"Orme arbejder hårdere end os. De knokler konstant under jorden, vrider sig uden ophør, spiser jord uden ophør. Deres arbejde er livsnødvendigt men synes at gå upåagtet hen. Jeg synes det er unfair. Orme er helte."

Udstillingen *Do Not Touch the Worms* kan ses frem til 30.12.2020.



Dyr eller menneske? Grænsen er flydende.





MENNESKER – ELLER DYR?

Med udstillingen af hele 32 kunstneres surrealistiske værker fokuserer Louisiana på de udsatte og hårdtarbejdende, men samtidig undervurderede eller helt oversete. Det handler om "Fantastiske kvinder", men indirekte også om de dyr, der er med i drømme, på sidelinjen eller helt forrest i billederne.

Frida Kahlo giver sig selv til kende som anskudt hjort. Leonora Carrington portrætterer "The Late Mrs. Partridge" med blå agerhøne ved skørtet, mens Jane Graverol gengiver Helligånden i kvindeskikkelse med kønsbehåring som en fugl med udspredte vinger. Larver og sværmere er "Lokkemad" hos Edith Rimmington. På "Skærmen" lader Toyen en kvindeskikkelse have bryster af kattehoveder, mens et grønøjet rovdyr åbner røde læber på vid gab i menneskemunden forneden...

Det sker, at begrebet "tilter". Hvornår nogen er dyr hhv. menneske, er flydende størrelser hos den danske kunstner Tal R., der soloudstiller med en samling af skulpturer og gipser på Glyptoteket. "Dyr og mennesker" hedder det på plakaten. Men måske kunne der lige så godt have stået: Mennesker *eller* dyr? ■



Udstillingen Do not touch the worms varer til 30.12.2020

Det handler om balance

Anja Rathje lever et aktivt liv, arbejder inden for sundhedsfaget og udvikler opskrifter med søde sager.

TEKST: REBECCA HASSELRIIS HAULRICH / FOTO: POUL HANSEN

Skive:
Anja Rathje træder smilende og energisk ind ad cafédøren iført neongule løbesko og med en stor sportstaske over skulderen. Hun bestiller grøn te, før hun begynder at fortælle om sin store passion, som hun udlever i bloggen *VeggieByAnjaRathje*.

Startskuddet var det søde køkken. Da Anja i 2017 besluttede at leve plantebaseret, savnede hun opskrifter, der var tro mod klassikere som drømmekage og hindbærsnitter. Med et godt forhåndskendskab til madlavning begyndte hun at udvikle egne opskrifter, som hun året efter, på opfordring af en veninde, begyndte at dele med andre på sin blog.

Hun er ikke bange for at bruge sukker, plantemargarine eller andre kalorieholdige ingredienser i sine opskrifter. Det vigtigste er, at "det skal smage, som jeg husker det", forklarer Anja, der er vokset op med bagværk og har mange minder knyttet dertil. I sin udvikling af opskrifter lægger hun vægt på, at de skal være lette at gå til, at de er velafprøvede, inden de kommer på bloggen, og at ingredienserne kan købes i almindelige supermarkeder.

SUND LIVSSTIL

Anja driver bloggen hjemme fra sit hus i Skive, Midtjylland. Hun har boet på egnen hele sit liv, de seneste 10 år sammen med sin mand. Når hun ikke bruger tid på bloggen, arbejder hun som klinisk diætist. Jobbet går ud på at vejlede borgere til at leve sundt og spise hensigtsmæssigt. Sundhed er noget, Anja også prioriterer i det private, hvor hun lever et aktivt liv med at løbe, styrketræne og tage på vandreture. De mange kager, hun udvikler, lader hun kolleger og venner nyde godt af. De er ofte anledning til jokes om, at Anja feder folk op for at kunne beholde sit arbejde som klinisk diætist. Anja ler og forsikrer, at det naturligvis ikke er rigtigt. "Det er jo egentlig for at glæde andre", siger hun og uddyber, at hun er kommet til at give mere af sig selv gennem tiden, og at det er alt arbejdet værd, når hun ser, at folk bruger opskrifterne.



"De mange kager, hun udvikler, lader hun kolleger og venner nyde godt af. De er ofte anledning til jokes om, at Anja feder folk op for at kunne beholde sit arbejde som klinisk diætist"

VEGANSK TURMAD

I foråret 2020 blev der tilføjet et nyt element på bloggen: *turmad*. Der sælges proviant som frysetørret kød i friluftsbutikker, men intet til veganere, der ønsker at tage på længere vandreture. Det vil Anja lave om på! På bloggen kan man nu også finde opskrifter på søde sager, lavet i trangia.

Anja beskriver sin blog som en rejse i konstant udvikling. Hendes passion for at stå i køkkenet er ikke blevet mindre med tiden, og hun eksperimenterer og søger inspiration, senest på et kursus på Mallorca. For den rutinerede madentusiast byder fremtiden på afholdelse af kurser for AOF i Skive med fokus på vegansk julemad og -godter.

Lokalområdets interesse for det veganske køkken er ikke overvældende, og hun håber derfor, at folk vil køre efter kurserne. På den måde kan hun gøre det, hun elsker: Dele sin store hobby og kompetencer med andre, der ønsker at leve plantebaseret.



LYS CHOKOLADEMOUSSEKAGE

12 personer

Specielt til læserne af Vegetarisk! har Anja Rathje kreeret denne lækre kage. En fantastisk efterårskombination af kanel, marcipan og fløjlsblød mousse.

Ingredienser:

Kanelkage
300 g hvedemel
100 g sukker
150 g demerara rørsukker
1 tsk vaniljesukker
1 tsk bagepulver
1 tsk natron
2 tsk kanel
½ tsk stødt ingefær
50 g revet marcipan
100 g smeltet plantemargarine
2 dl plantemælk
100 g æblemos

Lys chokolademousse

2½ dl piskbar sojafløde
300 g hakket, lys, vegansk chokolade

FREMGANGSMÅDE:

Kanelkage: Bland alle tørre ingredienser i en skål. Tilsæt smeltet plantemargarine, plantemælk og æblemos. Rør dejen jævn og hæld den i en smurt springform (24 cm i diameter). Bag kagen i ca. 40 minutter ved 180° C (traditionel ovn). Kanelkagen tages ud af springformen og afkøles på en bagerist. Rengør springformen til senere.

Lys chokolademousse: Smelt den hakkede chokolade over vandbad og pisk sojafløden til skum. Vend den smeltede chokolade i den piskede sojafløde.

Samling: Placer den rengjorte springform, uden bund, på et fad og læg et stykke kageplast langs siden. Læg den afkølede kanelkage i formen, og fordel chokolademoussen herpå. Bank forsigtigt fadet mod bordpladen, så evt. luftbobler forsvinder. Glat mousen ud med en spiseske. Sæt kagen på køl i 4 timer, gerne længere. Når chokolademoussen har sat sig, løsnes springformen, og kageplasten fjernes.

Pynt: Inden servering pyntes chokolademousse-kagen med et drys kakaopulver.



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

GODE GAVER TIL GLOBEN

Det er de små ting, der tæller

TEKST OG REGI: KARIN ELRØD / FOTO: PEDER BJERRING

Hånden på hjertet. De færreste kan det dér med minimalisme. Det store flertal i vores del af verden er velforsynede med materielle goder og har skuffer og skabe fulde. Noget skiller vi os løbende af med til genbrug og pudser glorien. På den måde får vi plads til at shoppe nyt med "god" samvittighed; men adgang til bekvem recycling kan også blive en undskyldning for ubetænksomt merforbrug. Flaskevand fx er ikke bæredygtigt, selv om emballagen er genbrugsplast. Mere billigt modetøj eller flere gadgets produceret af underbetalte arbejdere langt væk er heller ikke til gavn for nogen, endsige kloden.

Lad os tænke i smart minimalisme, når vi kaster os ud i årets traditionelle gaveindkøb. Redaktionens gave til læserne er inspiration af lille format, men med stor værdi. Ting, der fylder uden at optage stor plads. Ikke kostbare i kroner og øre, men til gengæld rige på omtanke.



TIL DEN BEDSTE VEN!

* Et flot, flettet hjerte er ikke bare forbeholdt julen. Her er gode, fælles minder samlet som collage på tapetrester.
* Limen er vegansk.



TIL AKTIVISTEN!

* Lille bladrebog af pap til det fremmelige barn. Det er vel aldrig for tidligt at lære parolerne! Fx N is for No (No Justice No Peace).
* Kunstdåsen var på udsalg i Irma. På HuskMitNavn's karrusel får dem, der plejer at være nederst, en tur på ryggen af andre!



TIL DEN EVENTYRLYSTNE!

* Den rustikke vikingedolk fra Nationalmuseet er populær hos de mindste. Mon ikke den kan eftergøres i det hjemlige værksted?
* Farfars brune cigarkasse med elefanten har fået sort make-over og indhold af spændende guldmønter. * Acaciefrøenes forfatter er titlen på ultra-kortformat-bogen af feministiske science-fiction Ursula K. Le Guin – slik for sprognørder. (Bestiarium, Forlaget Virkelig).



God mad – til din tegnebog og planeten

TEKST: LENE MIDTGAARD

Svenske Hanna Olvenmark, forfatteren til *Klimamad*, holder, hvad hun lover. Hendes bog er fuld af gode råd, konkrete anvisninger og nemme opskrifter, der gør det til en leg at lave billig, velsmagende mad, der ikke belaster planeten.

Følger du bogens anvisninger, er det muligt at spise sig gennem velsmagende retter kokkereret af sæsonernes grøntsager og endda til en pris på max 10 kroner pr. portion.

STAY CHEAP

Hanna Olvenmark er diætist og kalder sig selv hengiven nærigpind. Hun har opfundet udtrykket *stay cheap*, som hun flittigt bruger i bogen. Det handler ikke om at være nærig på den måde, at man ikke inviterer nogle til noget eller deler med andre. *Stay cheap* betyder at være nærig og sparsommelig med de ressourcer, som man har adgang til – uanset om det er tid, penge eller energi – for i stedet at bruge dem på noget, der for alvor er vigtigt. Når man sparer på ressourcerne, har man mulighed for at påvirke sin økonomi, sine planer og planetens fremtid.

Hanna Olvenmark har også et konkret mål. Hun sparer op til at realisere sine drømme og opfordrer os til at gøre det samme. Det kan handle om indskud til en lejlighed, om at gå ned i arbejdstid, tage på interrail gennem Europa – eller måske på den vandretur i Nepal, der gav forfatteren startskuddet til at gå i gang med at lægge budget.

BILLIGT OG SUNDT

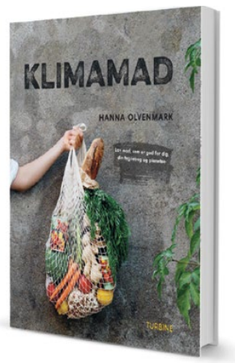
Forfatteren er træt af, at sund mad ofte anses for dyr mad. Som om sund mad kun er til for dem, der har tid, energi og penge. Samtidig bliver usunde produkter – fastfood, snacks, sodavand og slik –betragtet som billigt. Det usunde koster måske ikke så meget i butikkerne, men det er "mad", vi i princippet ikke behøver.

Det vil hun gerne ændre på, for der findes så meget god mad, der både er sund og samtidig billig. Grundreglerne for billig og god mad, der ikke belaster klimaet, er at lave den vegetarisk, have styr på, hvad der er i køleskab, fryser og køkkenskabe, planlægge sine indkøb og kun købe det, man behøver. Mangler man en ingrediens i en opskrift, bruger man bare noget andet. For som forfatteren siger: "Alt kan erstattes med noget andet". Du behøver ikke at følge opskriften slavisk. Madspild undgås ved at planlægge madpakker og nedfryse i mindre portioner.

300 KRONERS UGER

Klimamad er kost med masser af bønner og rodfrugter tilsat Østens skønne krydderier og farver - og så lige det, du har i køkkenet den dag. Bogen giver forslag til basisvarer, opbevaring og grundkrydderier foruden de geniale guides til at planlægge indkøb og lave aftensmad til fire for kun 300 kroner om ugen – og så er der endda lidt til madpakkerne. Ingredienserne er sæsonprægede og nemme at finde i butikkerne. Olvenmark bruger kun få mælkeprodukter – faktisk kun ost, som nemt kan erstattes af en vegansk udgave. Fløden er havrefløde, som man selv kan lave efter opskriften i bogen.

Med tanke på både vores fælles klima, den forskel, vi hver især kan gøre, og den personlige sundhed bør alle husholdninger skele til denne bog. *Klimamad* har i hvert fald fået en fast plads her på matriklen og et par eksemplarer skal helt sikkert under juletræet til familiens unge. ■.



Hanna Olvenmark
Klimamad
154 sider
Turbine 2020



FRUGTIG KOKOSGRYDE MED KIKÆRTER

8 portioner

2 løg
2 fed hvidløg
2 spsk karry
Olie
1 dåse kokosmælk
1 dåse hakkede tomater
1 terning grøntsagsbouillon
1/2 dl peanutbutter
10 dl kogte kikærter
1 pk frosne mango
3 bananer i skiver
Salt og peber
Ris til 8 personer

Kog risene. Hak løg og hvidløg. Steg dem bløde med olie og karry i en gryde. Tilsæt kokosmælk, hakkede tomater og bouillonterning. Rør peanutbutter i, så det bliver blandet godt ind i sovsen. Lad det simre i 10 minutter. Tilsæt kikærter, mango og bananer. Varm det godt igennem et par minutter. Smag til med salt og peber. Server med ris.



Bierne er på plakaten

TEKST: KARIN ELRØD / FOTO: PEDER STØRUP

292 biarter er hjemmehørende i Danmark; men de er i tilbagegang. 19 arter regnes nu for uddøde, og honningbien lever ikke længere vildt i naturen. Dem, vi møder, kommer fra bistader.

Fotograf Peder Størup, Aarhus, har møjsommeligt lokaliseret repræsentanter for 100 forskellige danske biarter og hjembragt dem til sit studie for at portrættere hver enkelt – og efterfølgende, i langt de fleste tilfælde, sætte dem sikkert tilbage på findestedet.

Hele 1.200 timer gennem 2019 og foråret 2020 har fotografen brugt på det enorme projekt. Resultatet af anstrengelserne er en unik plakat trykt på lækkert papir, lige til at sætte i glas og ramme. Biernes størrelse er skaleret op med en faktor 4, og nogle af arterne er vist fra flere vinkler og af begge køn.

Plakaten er produceret af Naturbeskyttelse.dk med støtte fra 15. Juni Fonden. Den er lavet i samarbejde med Morten DD Hansen og Naturhistorisk Museum i Aarhus. ■



Læs mere på naturbeskyttelse.dk. Køb plakaten på natur-shop.dk



Fra alle os til alle jer

VI HAR LAGT FRIVILLIGE KRÆFTER I DENNE UDGAVE AF VEGETARISK!



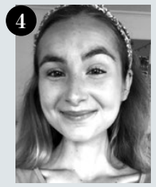
1. **Redaktør Karin Elrød**
   karin@vegetarisk.dk
   Karin er journalist, forfatter og cand.ling.merc.



2. **Peder Bjerring**
   Peder er cand.scient.adm. og fotograf for DVF.



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



4. **Simone Fiig**
   Simone er dyrlægestuderende på Københavns Universitet.



5. **Rebecca Hasselriis Haulrich**
   Rebecca er Bachelor i Filosofi og Æstetik – og kulturanalyse fra SDU.



6. **Henrik Hedegaard**
   Henrik er cand.scient., tidl. redaktør og nu korrekturlæser på Vegetarisk!



7. **Lene Midtgaard**
   Lene er kommunikationskonsulent i CONCITO og journalist.



8. **Ida Solberg Sloth**
   Ida er uddannet dyrlæge fra Københavns Universitet.



9. **Lene Ulvedal**
   Lene er uddannet tandlæge og fagjournalist.



10. **Signe Ulvedal Schatter**
    Signe studerer dansk på Københavns Universitet.

Om bagstræv og foregang

”Mikkel Hindhede og kampen om danskernes kost” er tankevækkende læsning, der sætter danske madvaner i historisk perspektiv.



Mikkel Hindhede og kampen om danskernes kost
Sven Halse og Daniel Henschen
Aarhus Universitetsforlag 2020
220 sider

TEKST: KARIN ELRØD

Sære kostforsøg og indædt agitation mod den herskende, høje proteinnorm i første halvdel af 1900-tallet gjorde lægen fra Vestjylland til genstand for samtidens hån og latterliggørelse.

I dag anerkendes Mikkel Hindhede på internationalt plan for sit foregangsarbejde inden for sundere ernæring og bedre livsstil. Lægens forskning i proteinmængder, vegetabilsk kost, fuldkorn og klid som billig, sund og kødfattig kost var med til at sikre ham ansættelse på Statens Kontor for Ernæringsundersøgelse og en central plads i regeringens Rationeringskommission under 1. Verdenskrig. En af hans fortjenester var opdagelsen af, hvordan man ved længere ældretid kunne fremstille et sundt, velhævet brød af dansk hvede, så man ikke længere havde behov for dyrt, importeret og mere glutenholdigt korn fra USA.

DYRTIDSKOST

Hindhedes forslag til en dyrtidskostplan lød på mere grovbrød, flere kartofler, flere gryn, mere skummetmælk, mindre sødmælk, mindre kød og æg. Hans pjece *Dyrtidskost samt Kortfattet Ernæringslære* blev i 1918 uddelt gratis i 40.000 eksemplarer og vandt ham husmødrenes taknemmelighed. Nu kunne de spare penge og alligevel mætte familiens sultne maver.

På Hindhedes anbefaling blev husdyrbestandene markant reduceret (83 pct. af alle svin og en tredjedel af kødkvæget blev nedslagtet), så det rationerede korn og anden plantekost i stedet kunne spises af mennesker – og vel at mærke med en markant forbedring af borgernes sundhedstilstand til følge.

Hindhede-prisen 2020 går til...

Siden 2017 har DVF årligt uddelt Mikkel Hindhede-prisen for at hylde den danske pioner og ernæringsforsker og samtidig hædre et menneske, der har ydet en særlig indsats for at fremme plantebaseret kost. I 2020 går prisen til kogebogsforfatter og klimaforkæmper Kirsten Skaarup, som vi bringer et portræt af i dette blad.



Tidligere modtagere af prisen er klinisk diætist Maria Felding (2017), bioetiker Mickey Gjerris (2018) og stifter af Vegana, Kirsten Jungsberg (2019).

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

DVF Nyt

Som du kan læse her i bladet, har DVF langt fra ligget underdrejet i 2020, tværtimod. Men desværre har vi pga. coronaen måttet aflyse flere store publikumsarrangementer, vi havde glædet os til at afholde, bl.a. det planlagte foredrag med Michael Greger i Imperial og VeggieWorld i Øksnehallen i København.

Heldigvis har det stadig været muligt at afholde mindre events som sommerpicnic i Søndermarken, foredrag om plantebaseret kost for småtspisende og ældre med Tina Beermann samt fejring af International Vegetardag og Veganerdag på nye måder.

Vi krydser alle grønne fingre for, at 2021 igen giver os mulighed for at mødes til større begivenheder, så vi sammen kan sætte endnu mere skub i den plantebaserede udvikling. Tak for jeres indsats og støtte til vores aktiviteter. Pas på jer selv derude!

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

* Max Hamburgerrestauranter
* Danmark, Storkøbenhavn *(10 pct.)*
* Café Grønnere/Relovedeph, København *(10 pct.)*
* Pablos, Viborg *(5 pct.)*

NETBUTIKKER

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

* Elliot: Veganske sneakers *(10 pct.)*
* Chriis Icecream *(12 pct.)*
* Beauty Avenue *(15 pct.)*

BØGER

* Isabel Christensen og Stina Dannerfjord: Plantebaseret familiemad *(25 pct + fri fragt)*
* Saxo.com på en række grønne titler *(15 pct.)*



FOTO: PEDER BJERRING

DVF TIL KLIMAPROTEST

DVF var med, da Klimabevægelsen 5. september kaldte til demonstration i fire danske byer som et opråb til politikerne om at handle. I København dannede mange hundrede mennesker kæde omkring Søerne med behørig indbyrdes afstand.

På billedet har generalsekretær Rune-Christoffer Dragsdahl og Vegetarisk!'s redaktør Karin Elrød hyggeligt selskab af *Simple Feast*.

VELKOMMEN TIL JULE-WEBINAR

Ved bladets udgivelse kan du netop nå at melde dig til DVF's gratis online julearrangement søndag den 22. november kl. 14.30-16.00. Katrine Ejlerskov fortæller om vores nye Plantebaseret Videnscenter. Bagefter afholdes Kahoot Quiz med skønne præmier.
collect.nu/DVF/julefrokost2020.

GÅ IKKE GLIP AF DEN TRADITIONSRIGE NYTÅRSFROKOST

Læg an til hyggeligt samvær, når DVF efter planen holder nytårsfrokost lørdag 30. januar 2021 kl. 12-17. Stedet er endnu ikke fastlagt, så hold igen øje med vegetarisk.dk og Facebook for nærmere info. Vi vil stadig have fokus på lækker vegansk mad samt inspirationsoplæg.

INDKALDELSE TIL ORDINÆR GENERALFORSAMLING 2021

Sæt allerede nu kryds i kalenderen, så du kan gøre din stemme gældende på DVF's ordinære generalforsamling. Den afholdes i Kulturhuset Kilden, Brøndby, lørdag 10. april kl. 13-17.

GRØN STØTTE TIL DVF

DVF har en række grønne erhvervspartnere, som donorer et beløb til DVF, hver gang man køber et af deres produkter. Du kan læse mere om vores grønne erhvervspartnere her:
vegetarisk.dk/groenne-partnere

HENT DIT ELEKTRONISKE MEDLEMSKORT

Husk at hente dit elektroniske medlemskort i vores medlemsapp *Mit DVF*. Så får du nem adgang til alle vores medlemsfordele. Har du ikke en smartphone, eller ønsker du fortsat et fysisk medlemskort, kan du skrive til kontakt@vegetarisk.dk.

Hvorfor give en julegave til DVF inden nytår?

Vi er glade for, at vi hvert år modtager mange små og store pengegaver, især i november og december. Dit ekstra bidrag ud over medlemskontingentet har stor betydning for foreningens muligheder for at skabe konkrete resultater.

Her er fx noget af det, vi har udrettet i 2020, og som du kan læse meget mere om i dette blad:

- I samarbejde med Økologisk Landsforening har vi lanceret Plantebaseret Videnscenter.
- Vi har taget de indledende skridt til en retssag om retten til et vegetarisk/vegansk måltid i de offentlige køkkener.
- Vi har haft møder med kommuner og alle partier på Christiansborg for at fortælle om beregningen af de samfundsøkonomiske fordele ved grønnere kost.
- Vi har været til dialogmøder på landbrugsskoler, holdt workshops for skoleelever i hele landet om mad og miljø, og holdt netværksmøder for producenter, supermarkeder og grossister med fokus på fremtidens planteproteiner.
- Flere virksomheder har fået vores Grønne Hjerte på deres produkter, så det er nemt at se, om et produkt er vegetarisk/vegansk.
- DVF været omtalt i over 400 artikler og indslag i medierne.
- Vi har udsendt pjecen "Flere grønne måltider" til samtlige HORESTAs 10.000 medlemmer. Desuden har vi selv udgivet en række nye pjecer f.eks. "Plantebaseret kost". **Se dem på vegetarisk.dk.**



STØT DVF VIA HJEMMESIDE, BANK ELLER MOBILEPAY

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

TRÆK DIN GAVE FRA I SKAT

Alle gaver til DVF er berettigede til skattefradrag – i 2020 op til 16.600 kr. for alle gaver til alle organisationer tilsammen. Hvis du ønsker skattefradrag for en gave, så husk at oplyse dit CPR-nr., når du bidrager.

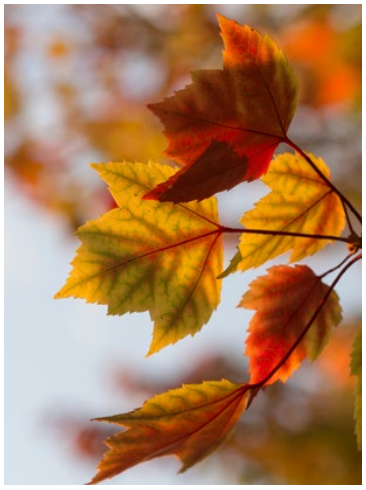


PHOTO BY AARON BURDEN ON UNSPLASH

Gør verden bedre, også når du ikke selv er her længere

Mange ønsker at oprette et testamente for at hjælpe. I modsætning til hvad nogle tror, behøver det hverken at være dyrt eller besværligt. DVF samarbejder med virksomheden Dokument24. Når du betænker DVF, kan du nemt og enkelt oprette dit testamente online på www.dokument24.dk/testamente. Her svarer du på 12-15 spørgsmål. Når du donerer dele af eller hele din arv til os, vil du få testamentet tilsendt gratis. Mange tak for din støtte.

Alle testamentariske gaver tæller. Store som små beløb er meget værdsatte og går til vores arbejde for dyr, mennesker og global bæredygtighed. Hvis du har spørgsmål om testamenter, så ring til Louise på 7179 1508.