



Vegetarisk!

#2

sommer 2018
www.vegetarisk.dk
DANSK VEGETARISK FORENING · siden 1896

Søren Egge Rasmussen,
Enhedslisten:

Der er for meget
vanetænkning
i landbruget

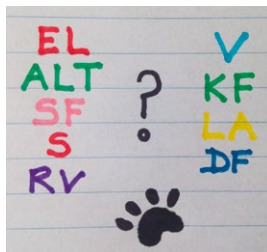




Indhold

VANETÆNKNING i landbruget SIDE 6

FOTO: KASPER REBIEN



EFTERLYSNING Partipolitik for dyrene SIDE 16

TEGNING: SIDSE KÆRSGAARD

"ARBEJDERE" er også vegetarianer SIDE 26

FOTO: MOYAN BRENN



SMAG på det vilde! SIDE 13

OMSLAG: METTE R. EJLERSEN



FRIE DYR nu! SIDE 14

FOTO: VITA HOUGAARD



GRØNT fra River Cottage SIDE 21

FOTO: SIMON WHEELER

VEGETARISK! udkommer
3 gange årligt og udgives af:

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

Redaktion:
Kenneth Ibsen (ansvh.)
Karin Elrød (redaktør)

Layout: Gitte Thrane

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

Deadline næste nummer: 14.09.18

Repro og tryk:
Rosendahl's print, design, media

Oplag: 3000 ekpl. Bladet trykkes på
klorfrit papir fra skove, hvor træerne
genplanter.

Medlemmer kan tilmelde sig PBS
med medlemsnummer, som står på
medlemskortet sammen med PBS nr.
04562909 og deb. gr. nr. 00001.
Husk at melde adresseændring til
kontakt@vegetarisk.dk.

DANSK VEGETARISK FORENING
DVF er stiftet i 1896 og drives på ideali-
stisk og primært frivillig basis. Formålet
er at fremme udbredelsen af vegetarisk
levevis samt inspirere til mindre kødfor-
brug, både privat og offentligt.

DVF er medlem af Europæisk Vegetaruni-
on (EVU) og International Vegetarunion
(IVU)

Redaktionen er ikke nødvendigvis enig
med de enkelte skribenter, som selv er
ansvarlige for egne bidrag. DVF holder
sig neutral over for de annoncerede
produkter.

En vegetar lever af planteføde:
frugt, grøntsager, korn, bælgfrugter,
nødder og frø – med eller uden mælke-
produkter og æg.

Veganere spiser og bruger intet, der
stammer fra dyr.

ISSN: 1397-7989



FORSIDEFOTO: KASPER REBIEN

PLANTEKOST PÅ BORDET!

Dansk Vegetarisk Forening har fremsat et borgerforslag om grøn mad i alle offentlige køkener. Vi opfordrer indtrængende alle medlemmer til at støtte op med deres underskrift hurtigst muligt og inden 29. juli. Overtal gerne jeres familie og venner til at skrive under, så børn og voksne i alle offentlige institutioner kan vælge et sundt og nærende måltid 100 pct. fri for animalske ingredienser. Vores borgerforslag er med til at vise opbakningen bag den plantebaserede levevis, og når vi op på 50.000 underskrifter, sætter vi forslaget til debat i Folketinget!

Se hele forslaget og skriv under på grøntvalg.dk. Find dit Nem-ID frem på forhånd, så tager det kun et øjeblik.

I denne udgave af bladet kan du møde Søren Egge Rasmussen. Ud over at være Enhedslistens ordfører på en række grønne områder, er han manden bag Danmarks første entydigt pro-plantebaserede lovforslag nogensinde. Læs om hans ønsker og visioner for et 100 pct. økologisk landbrug og for fødevarer dyrket lokalt.

Inspirationen til at leve vegetarisk og vegansk vokser og blomstrer i alle grene og lag af det danske samfund. Læs artiklen om, at plantevejen ikke er elitær, som nogle påstår. Alle kan leve plantebaseret, naturligvis også "arbejderklassen".

Børn og unge er bærere af vores fremtid. Det er vigtigt, at de bliver bevidste om plantekostens betydning for sundhed, miljø og klima. I Børnehuset i Silkeborg eksperimenterer køkkenpersonalet med at lave lækker grøn og krydret mad. Plantemad kan alle børn spise, uanset kulturel eller religiøs baggrund, og også selv om de f.eks. har allergi over for mælkeprodukter.

DVF er med ved Ungdommens Folke-møde i Valbyparken 6.-8. september, og sommeren igennem deltager vi i arrangementer rundt i landet. Følg med i vores nyhedsmails, på Facebook og på vegetarisk.dk. Størst er Vegetarisk Festival 24.-26. august, hvor deltagerne kan hygge, spise lækker vegansk mad i boderne og møde en perlerække af oplægsholdere fra ind- og udland i teltene.

Som sædvanlig skriver vi også om dyrene, der for mange plantespisere er den vigtigste årsag til at vælge animalske produkter fra. Læs om vores arrangement 4. oktober, hvor vi indbyder alle til at samles rundt i landets byer og tænde tusindvis af lys for verdens dyr.

God læsning og god sommer!

Kenneth Ibsen
Formand

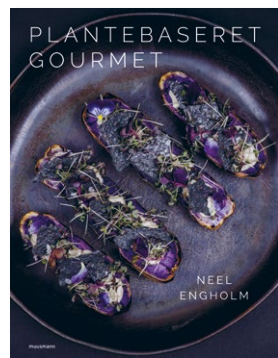


FOTO: KARIN ELRØD



TEKST: KARIN ELRØD

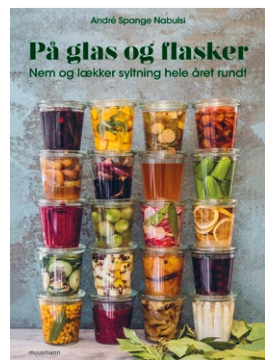
KORT OG GRØNT



Neel Engholm
Plantebaseret gourmet
Muusmann Forlag, 2018
130 sider

PLANTEBASERET GOURMET

Se her, blå kartofler med blomstertopping! Så kom den, Neel Engholms længe ventede kogebog med veganske delikatesser. Engholm, der selv er veganer, blev forsinket under opstarten af restaurant Plant Power Food på Fælledvej i København, omtalt i sidste nummer af Vegetarisk!



André Spange Nabulsi
På glas og flasker
Muusmann Forlag, august 2018, 180 sider

ER SYLTNING REALISTISK?

Ja, mener kokken André Spange Nabulsi, som besluttede ikke at købe færdigsyltede produkter i supermarkedet. Det resulterede i 'På glas og flasker', der udkommer i august. Bogen er ikke en opfordring til at starte et bæredygtigt landbrug op, lover forfatteren; blot en inspiration til at bruge det, man har i haven eller er faldet over i supermarkedet, mens man alligevel er i køkkenet og klarer aftensmaden.



FOTO AF PETER SINGER: ALLETTA VAANDERING

FEST PÅ FEMØREN

Masser af DVF's ildsjæle er i sving for at gøre årets største arrangement for plantespisere til en kæmpe succes. Vi taler naturligvis om Vegetarisk Festival, der afholdes 24.-26. august på Femøren i København.

Festivalen er et stort, grønt frirum for alle, der interesserer sig for vegetarisk og vegansk levevis, dyreetik, miljø og klima. Her kan du møde gamle venner, gøre nye bekendtskaber og spise lækker, 100 pct. plantebaseret mad. Sys Bjerre giver live-koncert, og i teltene kan du deltage i madworkshops, overvære politisk debat og lytte til tankevækkende oplæg.

Fuldt telt forventes til filosof og dyreretsforkæmper Peter Singer i selskab med to danske etikere, Mickey Gjerris (lørdag) og Peter Sandøe (søndag). Andre oplagte tilløbsstykke er belgiske Tobias Leenaert, canadiske Vesanto Melina og Patrik Baboumian fra Tyskland.

Nogle aktiviteter er gratis, mens andre kræver billet, for at festivalen kan køre rundt. Læs programmet og book din billet i god tid.

vegetariskfestival.dk

LILLE BOG OM STORE FØLELSER

Rosamund Youngs kærlige iagttagelser af navngivne køer og kalves hverdag på øko-gården Kite's Nest udkom i april på dansk. Bogen er et velkomment indspark i en debat, der ofte fokuserer på menneskers lyster frem for på de dyr, der lægger krop og liv til i industrien.

I sin introduktion vender Young sig stærkt kritisk mod de aktuelle, intensive produktionsformer, som ikke er til gavn for hverken leverandører eller aftagere. Den lille roman handler dog først og fremmest om det store spektrum af følelser, som køerne, kalvene og gårdens andre dyr lægger for dagen, om deres venskaber med hinanden og de gode beslutninger, de tager.

Hyggelig sommerlæsning for de mange, der i forvejen er pjattede med køer – og et must for alle, der endnu har til gode at opdage køernes hemmeligheder.

Rosamund Young
Hvad køer ved om livet
Don Max 2017
160 sider



FOTO: FLORIAN VAN DUYN



VEGANER PÅ PLADS'N

Café'n – med N for Nørrebro – i Blågårdsgade har i flere år været københavnernes veganske favorit. Det lille nyrenoverede lokale kører sit veganske koncept videre under ny ejer, mens Allan Reck er flyttet længere op i gaden, nemlig på Blågårds Plads i restauranten, hvor Floras Kaffebær havde til huse.

Plads'n hedder stedet – hvad ellers? – som frister med veganske kompositioner i den finere ende, a la sellericarpaccio med hasselnødder, artiskok, citron & verbena og Rabarberkompot med pink grape, mynte & mandelmælk. Alt sammen serveret af venligt personale i nobel sort/hvid beklædning.

FØRSTE VEGANSKE PUB

Der er næppe noget mere traditionsbundet end maden på en engelsk pub. Men nu får briternes gammeldags "pub grub" skarp konkurrence. Landets første helt veganske pub, *The Spread Eagle* i London-forstaden Homerton, har siden åbningen i januar haft fulde borde til trods for, at der hverken er Sunday roast eller steak and kidney pie på menuen, fortæller partner Sherri-Lee Estabrook. Pubben satser i stedet på veloplagede mexicanske retter som pocherede østershatte i hvidløgssauce, jackfruit carnitas og nachos med vegansk chorizo og ost.

Den veganske livsstil vinder frem overalt, konstaterer avisen London Evening Standard. Cirka 100.000 mennesker – 40 pct. flere end i 2017 – sluttede i år op om januars veganerudfordring (veganuary), hvor man giver afkald på animalske produkter en måned. Sandwichkæden Pret a Manger har lanceret en vegansk mandagsmenu, mens supermarkeds kæden Tesco's nye plantebaserede "Wicked Kitchen" nu er oppe på hele 18 veganske færdigretter.





FOR MEGET VANETÆNKNING I LANDBRUGET

Søren Egge Rasmussen drømmer om flere små, økologiske landbrug og en større produktion af lokale fødevarer.



TEKST: KARIN ELRØD
FOTO: KASPER REBIEN

Christiansborg:

Søren Egge Rasmussen lyser synligt op, da han får øje på skålen med jordbær, som Vegetarisk! har medbragt.

"Hvilken sort er det?", spørger han interesseret og løfter et stort bær i vejret til nærmere inspektion. Ingen tvivl om, at vi har en ekspert i lokalet.

I 22 år har folketingspolitikeren fra Enhedslisten boet i Andelssamfundet i Hjortshøj med omkring 200 voksne og 100 børn. Andelssamfundet har 20 hektar økologisk landbrug og dyrker en stor grøntsagsmark i fællesskab.

"Ved årets start kan man tilmelde sig og ved at betale 1.400 kroner komme med i en gruppe, der indkaldes til markarbejdet og får del i høstudbyttet", fortæller Søren.

I har også dyr, man kan komme på besøg og se?

"Ja, vi har kvæg, geder og høns, og om sommeren også grise. Andelssamfundet er selvforsynende med æg, og beboerne kan købe oksekød, grisekød og gedekød, ligesom vores butik også sælger til folk udefra."

Hvordan ser du som vegetar på, at I har dyr, som skal spises?

"Jeg synes, at vi skal frem til at spise mindre kød; men jeg går ikke rundt og prædiker. Jeg spiser selv æg, og tidligere har jeg som ansat i Andelssamfundet passet dyrene. Oplevet at en ko

fik kalv og passet den, indtil den blev sendt på slagteriet. Det var ikke den bedste del af arbejdet!

FÆRRE HUSDYR

Er det sådan en selvforsynende idyl, du ser for dig som fremtidens landbrug?

"Jeg ser gerne et landbrug, som har færre husdyr. Ned på nul tror jeg ikke, vi kommer; men i dag går cirka 80 pct. af vores landbrugsareal til dyrkning af foder til husdyr. Det er alt for højt."

"Vi skal have mange flere landbrug i Danmark, som drives på anden vis. Der er alt for meget vanetænkning, hvor man bare gør, som man plejer. Med den nye landbrugslov er det ikke længere et krav, at arealer af en vis størrelse skal dyrkes af en landmand med grønt bevis. Det betyder, at en mindre gruppe, f.eks. en landsby, kan købe et landbrug og forpagte det ud til én, så man i fællesskab kan dyrke jorden eller have nogle husdyr sammen."

"Desværre åbner loven også for, at udlændinge kan investere i at opkøbe. Det er uheldigt, for det kan betyde, at landbrugene bliver større."

Enhedslisten går ind for omlægning til 100 pct. økologisk landbrug. Kan Danmark blive selvforsynende med økologi?
"Det kan vi nemt. Lige nu producerer vi fødevarer til 11-12 mio. mennesker, og vi kan sagtens forsyne flere. I dag går

SØREN EGGE RASMUSSEN

- Født 1961
- Vegetar siden 1981
- MF for Enhedslisten

Ordførerskaber:

- Klima og Energi
- Landbrug og Fødevarer
- Dyrevelfærd
- Fiskeri
- Bolig



”

I samarbejde med Dansk Vegetarisk Forening og Økologisk Landsforening har Enhedslisten formuleret et forslag om, at der skal oprettes en pulje som hjælp til offentlige køkkener, der ønsker at omlægge produktionen til økologisk og plantebaseret kost



en stor del af produktionen til eksport; men af klimahensyn skal vi snarere satse på at afsætte produktionen lokalt. Det betyder ikke at undgå eksport for enhver pris. Der kan jo være kort fra en gård i Sønderjylland til Nordtyskland, ligesom Skåne ligger tæt på Sjællands landbrug. Det behøver heller ikke være animalske produkter, vi sender ud af landet. Vi skal også eksportere andre fødevarer end kød.”

SÆSONPRODUKTER

Hvordan kan man udvikle den lokale grøntproduktion?

”Det er i høj grad et spørgsmål om kostvaner. Vi skal tænke mere over, hvad vi spiser. Der er brug for, at vi prioriterer årstidens grøntsager frem for at ville spise tomater og agurker året rundt. Der er noget særligt ved, at det er sommer, når de første danske jordbær kommer frem. For at gøre kosten mere klimavenlig, skal vi spise friske, lokale råvarer, evt. suppleret med produkter, man fryser ned.”

Laver du selv mad?

”Ja. Det er vigtigt, at man kan lave sin egen mad fra bunden af friske råvarer. At købe færdigvarer kan altid være en mulighed for de travle, men jeg synes,

man skal spørge sig selv: Er det ikke noget, jeg selv kan lave? Jeg slapper af i køkkenet, både når jeg er hjemme i Hjortshøj og i min lejlighed i København, de dage, jeg er i Folketinget. Tit har jeg råvarerne med fra Andelssamfundet. Er det varm mad, laver jeg fx karrygryde, der rækker til to-tre dage. Jeg elsker også hestebønner, som jeg har i min kolonihave. Der dyrker jeg ikke almindelige grøntsager som fx gulerødder, for dem får jeg fra fællesskabet. I haven har jeg specialiteter som hvidløg, græskar og masser af frugt. Jordbær har jeg eksempelvis i fire sorter: Honeoye, Korona, Senga Sengana og Florence.”

FORSLAG OM PLANTEKOST

I oktober 2017 stillede du Danmarks første beslutningsforslag om plantebaseret mad i Folketinget. Hvad gik det ud på?

”I samarbejde med Dansk Vegetarisk Forening og Økologisk Landsforening har Enhedslisten formuleret et forslag om, at der skal oprettes en pulje som hjælp til offentlige køkkener, der ønsker at omlægge produktionen til økologisk og plantebaseret kost.”

Hvorfor er det vigtigt?

”Vi ved, at det er svært for vegetarianer at finde noget mættende og næren-

de, de kan spise i offentlige kantiner, i børneinstitutioner, på plejehjem og hospitaler; men der er også brug for valgmuligheder til f.eks. mælkeallergikere og til dem, som af kulturelle eller religiøse årsager ikke spiser animalske fødevarer. Et vegansk måltid kan alle spise. Det gør det nemt for køkkenmedarbejderne at planlægge, og samtidig reducerer det madspild, når man serverer det, som folk reelt har lyst til at spise. Lignende puljer har allerede haft succes i flere kommuner. Bl.a. har Randers Regionshospital indført et plantebaseret valg, som patienterne har taget rigtig godt imod.”

Forslaget blev ikke vedtaget i første omgang?

”Nej, men vi fik skabt en positiv debat i Folketinget og opnåede tilslutning fra tre andre partier – SF, Radikale og Alternativet. Det er afgørende for, at et nyt sammensat Folketing kan tage forslaget op igen og med god grund forvente, at det kan udløse en omlægningspulje på måske 30 mio. kroner til at føre forslaget ud i livet.” ■

Brug for ekstra B12-vitamin?



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

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

Velsmagende tyggetabletter, som sikrer en god optagelighed gennem mundslimhinderne.

 **Pharma Nord**

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

KAMPAGNEKODE: vegetarisk

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

TID TIL TANG

Danskerne har fået smag for havets grøntsager; men tang er mere end gourmetmad.

TEKST: JOURNALIST KARIN ELRØD
FOTO: NORDISK TANG

Tænker du på tang som opskyllede bunker på stranden, lugten af råddenskab på en varm sommerdag og slimede fangarme, der rækker ud efter dig, når du svømmer i havet? Så må du vide, at i en ikke fjern fortid var tang en værdsat, gratis fødevarer for mindre bemidlede i de danske kystområder. For tang kunne mætte en fattig families mange munde – og grisenes med.

Nu er selv velhavende byboere holdt op med at rynke på næsen. De såkaldte makroalger, som er fællesbetegnelse for tang, der lever i havvand, er på vej frem på alle fronter som værdifuldt næringsmiddel og kulinarisk delikatess.

Tangbaserede produkter rykker ind på salgshyllerne i hastigt tempo i specialbutikker og supermarkeder. Det, der startede som nogle få, asiatiske specialiteter – f.eks. Nori-pladerne til sushi – har udviklet sig til en lang række højt specialiserede gourmetprodukter, der omfatter alt fra øl og pesto til kryddersalte og poppende perler med flydende citron og balsamico. I flotte emballager forhandles tørret tang af mange arter med hver deres kvalitet og anvendelsesformål og danske navne: Savtang, Sukkertang, Blæretang. Og Søl – 'havets bacon'.

SKOVE I HAVET

Tang er udråbt til fremtidens kalorielette, sunde superfood. Ernæringsmæssigt overgår kæmpealgerne med deres høje indhold af kostfibre, protein,

omega-3 fedtsyrer, vitaminer, sporstoffer, mineraler og antioxidanter de fleste grøntsager og frugter. Og der er massevis af dem, faktisk rene skove på havets bund. 10.000 forskellige arter, heraf 3.000 alene i Danmark, som ikke bare vokser vildt, men også vildt hurtigt. Nogle af de største kæmpealger gror op mod en halv meter – om dagen!

Asiaterne, og navnlig japanerne, har i århundreder skattet tang i madlavningen. Derfor har de en lang tradition for ikke bare at høste vild tang i havet, men også for i stor stil at dyrke tang på tangfarme. I indendørs vandbassiner bringes algesporer til at sætte sig fast på store reb, som efterfølgende udspændes mellem pæle i havet ud for kysten, hvor de kan vokse sig store.

DANSK PRODUKTION

I de senere år har også fremsynede folk i de nordiske lande, heriblandt Danmark, vendt blikket mod den skjulte ressource i havet. Eksempelvis familien Ottesen, der med inspiration og erfaring hentet fra mange års studier i Kina, driver Nordisk Tang i Grenå. Virksomheden fremstiller og markedsfører en lang række produkter baseret på tang og er sammen med andre tangproducenter og interessenter involveret i ikke mindre end fem forskellige danske forskningsprojekter, fortæller Kristian Ottesen.

"Vi er glade for at være med til at løfte tang ind på spisebordet sammen med vores kolleger fra Tangnetværket, der tæller 600 medlemmer af den voksende danske tangindustri. I Nordisk Tang brænder vi for at få danskerne til at implementere tang i deres daglige måltider. Vores mål er, at tang bliver et element i alt fra måltidskasser til kantiner og madprogrammer. Og det er heldigvis vores fornemmelse, at mange også har mod på at prøve de nye, spændende ingredienser, der kan anvendes på rigtig mange måder og tilfører retterne salt, friskhed og især en kraftig umami-smag, som passer godt ind i det grønne køkken.

BÆREDYGTIG RESSOURCE

De rene farvande omkring Danmark giver gode forhold for tangproduktion og mulighed for, at produkterne kan opnå det røde Ø-mærke, når dyrkning, høst og fremstilling opfylder reglerne for økologisk dyrkning. Kvalitetsmæssigt kan dansk tang sagtens konkurrere med de asiatiske produkter, fastslår Kristian Ottesen:

"Alger har den egenskab, at de optager alt fra havet, hvilket er positivt, når vi taler om gode næringsstoffer, men omvendt er negativt, når det drejer sig om tungmetaller som arsen og cadmium. Men i Danmark, hvor vandet ved de fleste kyster har det blå FN-flag, har vi ikke de samme udfordringer som i Asien, hvor man ikke går så højt op i næringsindhold og bæredygtighed, som vi gør."

Netop de bæredygtige aspekter gør lokal tangproduktion særdeles attraktiv både for det danske marked og i eksportøjemed. I modsætning til landbruget, som slås med forurening fra dyreproduktion og overgødning, belaster tangdyrkning ikke havmiljøet på nogen måde.

STORE PERSPEKTIVER

Tangens tid er inde. Det er simpelthen tid til tang. Tangproduktion har store og uanede perspektiver i en verden med stadig stigende befolkningstal og voksende sult. Selv hvis du som en af de privilegerede og mætte vægrer dig ved at følge trenden, får du svært ved at komme uden om algerne. For de indgår allerede som naturlige tilsætningsstoffer i en lang række daglige fødevarer til at stivne, stabilisere og fortykke under navne som carrageenan, agar og alginate. Der kan være tang i din medicin, dine hudplejeprodukter, make-up, tandpasta og meget andet.

Men også de mange sundhedsmæssige kvaliteter er interessante, og forskere i mange lande eksperimenterer på livet løs med at teste tangs gode virkninger. Nogle undersøger f.eks. algers antibakterielle og anti-inflammatoriske egenskaber i forbindelse med kronisk tarmbetændelse og gigtsygdomme. Andre gør forsøg med fermenteret tang, der menes at kunne erstatte antibiotika i landbrugets svine- og fjerkræproduktion og reducere kvæg og fårs udledning af forurenende metangas. ■

Læs mere om tang: nordisktang.dk



”

I de senere år har også fremsynede folk i de nordiske lande, heriblandt Danmark, vendt blikket mod den skjulte ressource i havet.



Undgå de farlige kemikalier

Hvad indeholder sæben og solcremen? Vi står på hovedet for at tyde ingredienslister og minimere skadelige stoffer.



TEKST: BRYAN TRAUM

Vi er omgivet af kemi, når vi laver mad, brænder et lys, vasker vores hænder eller tøj. Selv vand er et kemikalie. Shampoo, sæbe eller lotion "helt uden kemi" findes faktisk ikke.

Det, vi skal undgå, er den *farlige* kemi i de produkter, vi anvender til pleje, hygiejne eller rengøring. De sundhedsskadelige, allergifremkaldende, hormonforstyrrende og kræftfremkaldende stoffer, for ikke at glemme de miljøbelastende. Det er overraskende og skræmmende, hvor mange, der stadig er lovligt. Huden er kroppens største organ, og det, vi smører på den, kan absorberes og påvirke vores krop indefra. Skadevirkninger kan også overføres til vores ufødte børn.

INGEN PETROKEMIKALIER

Mange ved, at vi skal holde os fra eksfolierende plejeprodukter med mikroplastperler, som ender i vandmiljøet og, ligesom al plast, stammer fra råolie. Det er dog vigtigt helt at undgå alle petrokemikalier. Ud over at de kan være dårlige for kroppen, skader de miljøet i produktionsprocessen, og når vi skyller dem ud i afløbet. Mineralsk olie, vaseline, paraffin mm. er biprodukter af olieraffinering. Nogle petroleum-ingredienser kan være kræftfremkaldende, andre hormonforstyrrende eller allergifremkaldende. Derudover støtter brugen vores afhængighed af fossil olie.

BEDRE DUfte

Der er en stigende tendens til at undgå duftstoffer af frygt for allergi. Det er dog ikke alle dufte, der er problematiske. De uønskede kemikalier stammer bl.a. fra syn-



A DAY CREAM
possessing Radio - active
properties
Radiol
VANISHING CREAM
Made from the prescription of a Paris skin specialist, the cream itself is a perfect preparation of its kind; but its great success is obtained by its Radio-Active properties and their pleasing emollient and stimulating skin effects, shown by satisfied users for over ten years.

tetiske koncentreter og æteriske olier. Blomstervand, urteekstrakter og ukoncentrerede planteolier kan tilføje duft uden at indeholde allergifremkaldende stoffer. Husk dog at *alt*, ikke kun duftstoffer, potentielt kan være allergifremkaldende, hvis en person er overfølsom.

VÆLG ØKOLOGI

Økologiske produkter er både sundheds- og miljømæssigt det bedste valg. Husk i den forbindelse, at Svane-mærket ikke er et økomærke. Økologisk dyrkning er bedre for vandmiljøet og gavner biodiversiteten, herunder bierne. Samtidig mindsker det vores afhængighed af fossilbaserede kunstgødninger og pesticider.

Kemikalierester kan findes på og i planterne, både dem vi spiser, og dem vi bruger i plejeprodukter. Tænk, hvis der bruges ikke-økologisk citruskrælle i en ansigtsoolie eller bodylotion, og rester fra overfladebehandlingen (organofosfater, nervegift), overføres til din hud.

Økologisk certificering sætter grænser for, og forbyder ofte, de farligste kemikalier. Nogle økologiske produkter kan alligevel indeholde ingredienser på din "ne gative" liste, f.eks. duftstoffer eller visse konserveringsmidler. Et produkt kan sagtens være lavet af 100 pct. certificeret økologiske ingredienser, uden at produktet selv er certificeret. ■

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

Smag på det vilde

Også plantespisere har brug for at udvide spisekortet, mener Lene Ejlersen, forfatter til 'Vildnis'.

TEKST OG FOTO: JOURNALIST KARIN ELRØD
OMSLAG: METTE REICHSTEIN EJLERSEN.

Krogerup, Humlebæk

I samarbejde med sin kendte bror fra Årstiderne, Søren Ejlersen, har Lene Ejlersen skrevet en begynderbog til alle, der gerne vil i gang med at bruge naturens vilde – og ganske gratis – urter i madlavningen.

I sit daglige job er hun "tingfinder" og ekspert i at opspore det helt rigtige regi til film, senest Netflix-serien Rain. Men siden barndommen har hun også interesseret sig for at bruge øjne og næse til at finde og identificere planter i naturen. 'Vildnis', der udkom i maj, lige til sankesæsonen for de nye, allerspædeste urter, er et resultat af årenes opdagelsesture i danske skove, på mark, eng og strand.

De vide arealer omkring Krogerup Avlsgaard har været et naturligt udgangspunkt for at samle materiale til bogen. For faktisk vokser der imellem rækkerne af dyrket grønt lige så meget spiseligt ukrudt, fortæller Søren Ejlersen til Vegetarisk!, der er på vildveje med søskendeparret som naturvejledere.

30 PLANTER

Bag bygningerne vælter det frem med mælkebøtter og brændenælde, der kan håndplukkes eller topkappes med medbragte sakse. I skovbrynets myldrende virvar af grønt identificerer det trænede øje triumferende blomstrende guldnælde og friske skovmærker. At barken fra asketræet er anti-inflammatorisk og kan trække i en flaske til lifligt drikkevand er en bonusoplysning, der ikke står i bogen. Men man skal vide, hvordan man skærer i barken, for at gøre mindst mulig skade.

30 planter, der er lette at komme i gang med, er nøje udvalgt, så det ikke skal blive uoverkommeligt at gå i gang. Der er dem, alle børn kender, men som vi alligevel ikke helt ved, hvad vi skal stille op med i madlavningen. Og så er der nogle, vi aldrig har bemærket, endsize hørt om, lad os bare indrømme det. Rød tvetand? Strandkarse? Sødskærm?

BÅDE BY OG LAND

Smukke illustrationer inspireret af forrige århundredes plancher i klasseværelserne fortæller, hvad der er op og ned på planterne fra begyndelsen til slutningen af sæsonen. Til hver hører en enkel opskrift, hvoraf de fleste er vegetariske. Der er chips af blæretang eller løgkarse. Syltede granskud. Fermenterede ramsløgfrø. Daal med mælde.

Lene Ejlersens budskab er enkelt: Se nu at komme i gang med at plukke løs af de vilde urter og udfordre smagssansen med naturens righoldighed af alt det friske og måske lidt mere bitre, end vi er vant til.

Det spiselige vokser lige uden for døren, hvad enten du lever langt ude på landet eller midt i storbyen. ■



Søren Ejlersen
og Lene Ejlersen
Vildnis
People's Press 2018
208 sider / 249,-



Hvad vil vi ha'?

DYRENE'S FRIHED

Danmarks første marcher for andre dyr end mennesker fandt sted i marts i hovedstaden og i Århus. Den næste, internationale dyreretsmarch afholdes 1. september.

TEKST: KARIN ELRØD · FOTO: DANIEL A. D. BRODERSEN (KBH) OG VITA HOUGAARD (ÅRHUS)



THORBJØRN SCHJØNNING:

”... Og hvis vi nu ser fremad for de næste to, fem eller ti år, hvad kan vi så opnå, hvis vi står sammen og kæmper for sagen? Hvilke lande kan forbyde pelsavl? Eller sætte elefanterne fri? Hvilke virksomheder kan droppe industrikylling? Og sælge endnu flere grønne veganske alternativer.”



Danmarks næste store dyreretsmarch udgår fra Rådhuspladsen i København den 1. september kl. 12, og den slutter sig til den officielle internationale march i London og andre byer verden over. Tilmeld dig marchen på Facebook: The Official Animal Rights March 2018 Copenhagen.

Mennesker i mange lande har gennem tiden marcheret sammen for at udtrykke deres utilfredshed og protest. Ofte har målet været at afskaffe udnyttelse og undertrykkelse af særlige grupper. Slaverne. Kvinderne. Arbejderne. Flygtningene. 31. marts 2018 er en dato, der måske vil gå over i danmarkshistorien som den dag, hvor vi for første gang marcherede for andre dyr end mennesker. Ikke for særskilte arter kategoriseret i grupper, der slører, at vi har med følende, sansende individer at gøre: landbrugsdyr, pelsdyr, cirkusdyr, marinedyr, forsøgsdyr. Marchen favnede dem alle og hver enkelt: fra Fåret og Hønen til Bavianen og Marsvinet.

ALLE DYREVENNER

”Hvad vil vi ha'?” Dyrenes frihed!” Hvor når vil vi ha' det? NU! lød det taktfast fra marchdeltagerne. En blandet, fredelig skare fra alle hjørner af Danmark og også fra vores nabolande. Folk med rødder i organisationer og fraktioner af dyreretsaktivismen, samlet under fælles paroler på initiativ af arrangørerne Mad Med Medfølelse og Vegan Change.

I Aarhus holdt Camilla Kjærslund og Tobias Holm energiske og bevægende taler for dyrenes sag. København fik del i tankevækkende refleksioner fra Thorbjørn Schjønnning, Niels Christian Due Johansen og Casper Hilt. ■

CAMILLA KÆRSLUND:

”... Tak, fordi I ikke lukker øjne og ører. Tak, fordi I ikke kan holde mund. Tak, fordi I ikke ligger under for bekvemmelighed og mæglighed. Tak, fordi I bevidner den frygtelige virkelighed, selv om den smerter i sjælen. Tak, fordi I står her i dag!”

TOBIAS HOLM:

”... Vi lever i 2018, og vi kalder os civiliserede! Alene mens vi er gået gennem Aarhus' gader, har 20.000 kyllinger, 4.000 svin og 200 køer mistet livet på danske slagterier. Hundredetusindvis af dyr er døde, hvis vi tæller fiskene med. Hvad bilder vi os ind?”

CASPER HILT:

”... Hvis vi ønsker en verden, vores børn og børnebørn kan vokse op i. Hvis vi vil have en verden, hvor der både findes mennesker, dyr og natur. Hvis vi vil være fri af vold, lidelse, hunger og undertrykkelse. Så er fremtiden vegansk!”

NIELS CHRISTIAN DUE JOHANSEN:

”... I dag er et statement til industrierne, til politikerne og til folket, at I er en voksende bevægelse af dyrevenner, der ønsker at se en verden uden mishandling og uden udnyttelse af dyr. En verden, som vi i fællesskab kan – og vil – skabe!”



TÆND LYS
for verdens dyr

På World Animal Day 4. oktober 2018 efter solnedgang (kl. ca. 19) samles vi i København, Århus, Odense og andre danske byer for at tænde tusindvis af lys i mørket og sende kærlige tanker til verdens landbrugsdyr, truede vilde dyr, forsøgsdyr og andre udsatte dyr.

Læs nærmere på DVF's Facebookside og vegetarisk.dk

FOTO: ZORAN KOKANOVIC ON UNSPLASH

Styrk partipolitikken for dyrene

Kampen for dyrs velfærd og rettigheder kunne rykke mere, hvis den også blev taget i partipolitik, efterlyser Sidse Kærsgaard.



TEKST: SIDSE KÆRSGAARD

FOTO: NEPTUN DINA MYLNER – WE SEE YOU



Dyrene kan ikke selv tale deres sag og kan ikke forsvare sig, når de bliver udsat for fysiske og psykiske overgreb. Derfor er der brug for dyreværnsorganisationer og folkelige bevægelser til at gøre just det. Vi ser heldigvis, at flere og flere engagerer sig i dyrevelfærd og dyrerettigheder – både på hjemmefronten og som aktive medlemmer og bidragsydere i større organisationer samt mindre foreninger og bevægelser. Det er prisværdigt.

Der er dog et MEN. Vi ser nemlig også, at det partipolitiske arbejde for dyrene ikke i samme grad følger udviklingen. Hermed ikke sagt, at der ikke findes engagerede dyrevenner i partipolitik. De findes – men de er i undertal. I massivt undertal faktisk.

FLERE PLATFORME

Jeg har selv været aktiv på organisations- og bevægelsesniveau. Jeg betaler til flere større organisationer og mindre foreninger, som kæmper for dyrene. Men jeg har valgt at lægge mine frivilli-

ge kræfter i partipolitik i erkendelse af, at vi dyrevenner er nødt til at tage kampen på flere platforme, hvis vi for alvor skal sætte dyrevelfærd og dyrerettigheder på den politiske dagsorden.

At være aktiv i partipolitik er ikke ensbetydende med, at man absolut skal stille sig til rådighed for opstilling til kommunal-, regionsråds-, folketings- eller EU-valg. Det kan man gøre. Man kan dog også sagtens være partipolitisk aktiv for dyrene bagved politikerne.

Det er som udgangspunkt medlemmerne, som udvikler og i sidste ende bestemmer politikken i partierne. Er man derfor tilstrækkeligt mange medlemmer, som kæmper for dyrene, vil man kunne påvirke et partis politik på dyrevelfærdsområdet i den ønskede retning. Samarbejdet partierne imellem vil også blive styrket, når dyrevenner – på tværs af partierne – går sammen om politiske sager og udspil til fordel for dyrene.

Det hverken er eller bliver let. Men sætter man sig noget for og kæmper

tilstrækkeligt for det, kommer belønningen ofte også. Jeg har f.eks. langt om længe fået oprettet en dyrevelfærdsgruppe i Enhedslisten med henblik på at få styrket det partipolitiske arbejde for dyrene. Jeg kunne ikke have gjort dette uden gode partifæller til at bakke op om initiativet. Men jeg kunne stadig ønske, at kampen ikke behøvede at være så opslidende internt eller i relation til de andre partier.

UANSET PARTIFARVE

Derfor er det vigtigt, at dyrevenner spreder sig noget mere, og at der også er nogle, som har mod på at tage kampen for dyrene på partipolitisk niveau. Der er stadig hårdt brug for styrkede dyreværnsorganisationer og folkelige bevægelser. Men der er også brug for dyrevenner i de politiske partier – uanset partifarve.

Hermed en kærlig opfordring til, at flere kommer ind i den partipolitiske kamp for dyrene – og for den grønne omstilling. ■

Sidse Kærsgaard er initiativtager til Dyrevelfærdsgruppen under Miljøpolitisk Udvalg i Enhedslisten

VEGANSK
NYHED
til ømme
muskler
og led



Ledflex

Med Ingefær, gurkemeje
og pileekstrakt

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

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

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

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



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

Forhandles hos Matas, helsekostforretninger og webshops i Danmark

BIDRO

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

Algae Omega 3

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

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



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

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

**NORDIC
NATURALS**

MEDICIN UDEN LIDELSE

Veganere og mange vegetarer ønsker at undgå animalske produkter i medicin; men kan det overhovedet lade sig gøre? Vegetarisk! har konsulteret læge Tobias Schmidt Hansen



TEKST OG FOTO:
ANNA SOFIE F. HANSEN



Lad din mad være din medicin og din medicin være din mad, sagde Hippokrates. Men også plantespisere kan blive ramt af sygdom og dagligdags irritationer, der nemmest bliver afhjulpnet af en anden type medicin end den, Hippokrates refererer til. Spørgsmålet er så, om der indgår dyr i de syntetiske produkter og naturpræparaterne? Lad os gå til lægen.

Hvad indeholder de gængse medikamenter, Tobias Schmidt Hansen?

En ad hoc-undersøgelse i England viste, at 76 pct. af tabletterne indeholdt animalske produkter. Det animalske stof, der er hyppigst anvendt i medicin, er laktose, der bruges som fyldstof i alt fra en almindelig Ipren-pille til blodtrykssænkende medicin.

Gelatine er ikke særlig udbredt i medicin, men findes ofte i kosttilskud, hvor kapslen kan være lavet af gelatine. Der er også mange typer cremer og salver

med lanolin, et fedtstof udvundet af fåreuld. At spise medicin er derfor som udgangspunkt ikke et problem for vegetarer, men kan være problematisk, hvis man er strengt veganer.

Men laktose er altså kun et fyldemiddel, der ikke behøver at være i medicinen?

Ja. Egentlig er det fjollet, for man kan sagtens bruge helt almindelig sukker som fyldemiddel i stedet for laktose. Det er uheldigt, at langt de fleste medicinske præparater indeholder laktose, når det er et af de hyppigst allergifremkaldende stoffer i verden.

Vil den veganske samfundsudvikling afspejle sig i medicinalindustrien?

Det tror jeg, den vil, i visse lande. I England identificerer cirka 10 pct. af befolkningen sig som vegetarer. Hvis de begynder at presse på for at mindske brugen af laktose i de hyppigst ud-

skrevne præparater, kunne jeg forestille mig, at det vil have indflydelse. Der skal være ret mange, før der sker en ændring, og det vil tage lang tid. Men man begynder at kunne se ændringer med f.eks. kosttilskud i kapsler, der tidligere indeholdt gelatine. For bare fem år siden var det næsten umuligt at finde f.eks. D-vitamin uden.

Vil det også mindske brugen af dyreforsøg?

Antallet af dyreforsøg er generelt faldende. Vi er blevet bedre til at data-behandle og bruge modeller, som kan give os mange af de svar, som tidligere var afhængige af dyreforsøg. Mit håb er, at det i vores generation bliver muligt helt at undgå at bruge dyr til at teste ny medicin.

Er der allerede nu veganske alternativer? F.eks. smertestillende tabletter eller p-piller?



KORT OM TOBIAS SCHMIDT HANSEN

- Læge uddannet fra KU og AU
- Medforfatter til Den plantebaserede kost 2016 sammen med klinisk diætist Maria Felding
- Foredragsholder
- Veganer

Som sagt er meget få præparater uden laktose. Skal man tage smertestillende medicin, er Panodiler og Pinex veganske. Da p-piller og minipiller indeholder hormoner af animalsk oprindelse, kan jeg ikke se andre veganske præventionsformer end kobberspiral, hvis man ikke vil bruge kondom.

På den danske sundhedsstyrelses hjemmeside, minmedicin.dk, kan man slå al slags medicin op og se, hvilke tilsætningsstoffer præparaterne indeholder.

Kan man også følge Hippokrates' råd og indføre bestemte fødevarer i sin kost for at lindre specifikke sygdomme?

Det er relevant at bruge kost som medicin, når der ikke er tale om akut farlige tilstande. Her tænker jeg primært på forhøjet blodtryk, kolesterol eller blodsukker, som er tre af de største helbredsrisikofaktorer. Jeg anbefaler f.eks. blandede hørfør til at regulere

blodtrykket og amla mod forhøjet kolesterol. Hvis nogen lider af migræne, opfordrer jeg til at spise ingefær, inden jeg udskriver smertestillende medicin. Jeg taler generelt meget livsstil med mine patienter og informerer dem om, hvad man kan opnå ved at spise så optimalt som muligt. Efter at have læst rigtig mange studier, er jeg overbevist om, at det er en plantebaseret kost.

Er man alvorligt syg, eller opstår der noget akut, skal man dog altid gå til medicinen fremfor kost eller urter. Det skyldes, at de studier, der ligger bag medicinen, er langt bedre end dem, der er omkring kost og specifikke fødevarer. Hvis det er meget vigtigt for én ikke at indtage noget animalsk, så må man gå i dialog med sin læge. ■

Anna Sofie F. Hansen studerer
på Politiskolen



DER ER PENGE I PLANTER

DVF Erhverv har fået foden indenfor hos den danske fødevarebranche.



TEKST:
SØREN LYNGBÆK LUND
FOTO: ØKOLOGISK
LANDSFORENING

Danske fødevarevirksomheder har for alvor fået øjnene op for den økonomiske gevinst ved at producere og forhandle plantebaserede produkter. Det seneste års tid er det gået rigtig stærkt. For branchen kan det være en udfordring at sætte sig ind i behovene hos det nye og voksende kundesegment med interesse for produkter fremstillet af planter.

En oplagt genvej til viden og information, som både detailhandlen og producenter kan benytte sig af, er Dansk Vegetarisk Forenings Erhvervsafdeling. Christina Rasmussen og Mie Nordly står i spidsen for det travle team.

RÅD OG MÆRKNING

DVF Erhverv kom til verden som en udløber af en henvendelse i 2014, hvor DVF skrev et åbent brev til Coop. Budskabet var, at kædens madmanifest manglede en vegetarisk vision. Coop tog godt imod henvendelsen, og denne første, direkte dialog med en af de førende kæder blev begyndelsen på en mere målrettet indsats. I dag tilbyder DVF rådgivning og oplysning om alle forhold vedrørende plantebaserede fødevarer til en bred vifte af virksomheder i fødevarebranchen fra supermarkeds kæder til producenter.

Udover rådgivning varetager afdelingen også den danske mærkningsordning for veganske og vegetariske produkter. "Man kan kende de to mærker på foreningens grønne hjerte", fortæller Christina.

"En henvendelse fra erhvervslivet gjorde os opmærksomme på, at der var et ønske om at få en dansk certificering, da forbrugerne i højere grad har tillid til de danske mærkningsordninger end til de gængse europæiske. Den danske mærkningsordning har desuden skærpede krav til økologi og GMO."

ERHVERVSPAKKER

DVF Erhverv modtager løbende henvendelser fra virksomheder og butikker. De bliver rådgivet uden beregning inden for visse grænser. Til virksomheder, som har behov for mere indgående rådgivning og analyser, har teamet udviklet en særlig pakke, som kan erhverves mod betaling.

Erhvervspakken er nøje sammensat, så den imødekommer virksomhedernes generelle behov, som det erfarne team har fået et indgående kendskab til i de forløbne år. Christina præciserer:

”

Nogle af de spørgsmål, virksomhederne gerne vil have svar på, er relateret til statistisk materiale. De vil f.eks. gerne vide hvor mange, der er veganere, vegetarer og fleksitarer. Hvilke tendenser og bevægelser, der tegner sig. Hvad økologi betyder for segmentet. Det sidste spørgsmål kommer næsten altid.

STORT POTENTIALE

Det er kun kort tid siden, DVF selv måtte kontakte virksomhederne for at høre, om de ikke kunne være interesseret i at tage et møde. I dag går henvendelserne som oftest den anden vej, og DVF Erhverv øjner et stort potentiale for vækst på virksomhedsområdet. Lige nu er det kun den begrænsede bemanning, der holder erhvervsafdelingen tilbage fra at hjælpe endnu flere virksomheder.

Mie forklarer: "Selvom den andel af befolkningen, som lever helt eller overvejende vegetarisk, er stærkt stigende, er segmentet stadig så lille, at analysebureauerne har svært ved at opfange de nødvendige data. Det har vi til gengæld mulighed for. Som forening sidder vi inde med stor konkret og relevant viden og kan trække både på vores mangeårige erfaring og et omfattende netværk. Nogle af de spørgsmål, virksomhederne gerne vil have svar på, er relateret til statistisk materiale. De vil f.eks. gerne vide hvor mange, der er veganere, vegetarer og fleksitarer. Hvilke tendenser og bevægelser, der tegner sig. Hvad økologi betyder for segmentet. Det sidste spørgsmål kommer næsten altid.

Søren Lyngbæk Lund har læst 'Engelsk og Kommunikation' på RUC.



SAMARBEJDE PÅ TVÆRS

Når man som DVF Erhverv servicerer virksomheder, som naturligt er indbyrdes konkurrenter om at være først og størst med de helt rigtige, nye produkter, stiller det krav om konduite og neutralitet. "Det er naturligvis en balancegang, men det er ikke svært at leve op til i praksis", er Christina og Mie enige om.

"Vi ville skyde os selv i foden, hvis vi svigtede virksomhedernes tillid. Vi er naturligvis professionelle, og der er altid vandtætte skotter mellem de informationer, der deles", understreger Mie.

Samtidig er der også brug for samarbejde mellem parterne. Markedet for plantebaserede produkter er nyt og tager nogle kvantespring i disse år. Det er nødvendigt med vidensdeling på tværs. Derfor afholdt DVF Erhverv i april den første erhvervskonference på dansk jord om plantebaserede fødevarer. Konferencen blev arrangeret i samarbejde med Dansk Erhverv og henvendte sig primært til detailhandlen, grossister samt hoteller og cateringvirksomheder. Programmet bød bl.a. på et oplæg fra det norske rådgivningsfirma, GreenNudge, som fremlagde deres forskningsresultater om, hvordan blandt andet hoteller og cateringvirksomheder kan få flere til at vælge det grønne måltid.

"Det var en udbytterig dag med mange positive tilbagemeldinger. Noget, vi helt sikkert kommer til at arrangere mere af i fremtiden", fastslår Christina.

UD TIL FLERE

Inviteret af Økologisk Landsforening deltog DVF Erhverv i marts på Food-Expo i Herning – Nordens største fag- og fødevaremesse. Det primære fokus lå på at gøre virksomhederne bekendte med mærkningsordningen.

"At så mange virksomheder er samlet på ét sted, er super praktisk for vores arbejde", konstaterer Christina.

Efter messen er der heller ingen tvivl om, at virksomhederne forstår, at der kan være en økonomisk gevinst i at komme med på vognen: "Uanset hvor man gik rundt på messen, også uden for øko-hallerne, talte folk om plantebaseret levevis og om at skære ned på kødet", opsummerer Mie. ■

Pusterum for de unge



15-årige Eva Beyer Paulsen besluttede at samle Danmarks unge plantespisere i en gruppe uden voksne.

TEKST: EVA BEYER PAULSEN
FOTO: BENEDIKTE LAURITZEN

Da jeg var 11 år gammel, besøgte jeg en økologisk svinefarm. Efter at have leget med grisene og givet dem navne indså jeg, at der var en forbindelse mellem dem og den spegepølse, der lå i gårdbutikkens køledisk.

Så kiggede jeg op og sagde stolt ud i butikken: "Jeg tror, jeg vil være vegetar".



Så let var det dog ikke. Man kunne ikke bare sige, at man var vegetar, og så kørte det bare. Det var måske, hvad jeg havde forventet i mit unge sind; men på samme tid vidste jeg jo godt, at det ikke var så nemt. Der var jo stadig spegepølse i køleskabet, og hele min familie var stadig en stor klump omvarende kødhoveder. Det var trods alt derfor, jeg ikke havde besluttet at blive vegetar noget før.

ANDERLEDES LIVSSTIL

Gårdejeren ved disken grinede og forsikrede min mor om, at det bare var en

fase. Hun havde ret – for to år efter blev jeg veganer!

Herfra begyndte min rejse med at være anderledes. Det er ikke let at stå alene med en helt anden livsstil end alle andre i klassen. Man aner ikke, hvordan man skal tackle lærerens irriterende kommentarer og ens forældres

modstand, når man ikke har nogen at tale om det med. Jeg kender utroligt mange unge, der har droppet vegetarismen, fordi det er så ekstremt svært at stå op, mens alle andre ligger ned.

Derfor kontaktede jeg nytårsaften 2017 Dansk Vegetarisk Forenings generalsekretær, Rune-Christoffer Dragsdahl, og fortalte ham, at jeg gerne ville lave en ungdomsafdeling.

UNDER 20 ÅR

Konceptet for Vegetarisk Ungdom er at danne et fællesskab omkring det at

være ung plantespiser. Her kan man kan møde ligesindede og få svar på spørgsmål, som voksne vegetarer ikke kan svare på.

Når vi går flere sammen, kan vi støtte hinanden, så ingen mister modet og giver op over for den modstand og mangel på forståelse, vi møder i vores omverden. Det kan være meget grænseoverskridende, at man ikke kan stille spørgsmål i vegetariske grupper, uden at voksne skal blande sig i noget, de ikke forstår. Et andet problem er, at der for det meste er en overrepræsentation af voksne til arrangementer, og ofte er der også alkohol indblandet.

For at skabe et forum, det er let at kommunikere i, har vi lavet vores egen Facebookgruppe. Her kan vi stille spørgsmål og dele erfaringer. Medlemmerne skal være under 20 år gamle, for gruppen skal være et pusterum for unge, der er interesseret i plantebaseret levevis. Et medlem, David Rosen-vold på 17, beskriver det godt:

"Som ung har man behov for den anerkendelse og accept, som denne gruppe skaber – et sammenhold."

Lige nu er vi fem frivillige, der bor forskellige steder på Sjælland. Der er medlemmer fra hele Danmark, og der er stort engagement for vores kommende picnic i Frederiksberg Have i maj eller juni. Vi glæder os også til at deltage i Ungdommens Folkemøde den 6.-8. september. ■

**Følg med på
facebook.com/vegetariskungdom**

Eva Beyer Paulsen er frivillig
i Vegetarisk Ungdom



EN MODERNE DYREETIK

De færreste mener, at vi bør mishandle eller dræbe dyr, hvis det kan undgås. I en kolos af en håndbog undersøger og udfordrer Matthieu Ricard, hvad dét egentlig kræver at efterleve.



TEKST: JESPER DALGAARD PØHLER
FOTO: RAPHAËLE DEMANDRE
OMSLAGSFOTO UDLÅNT AF FORLAGET

"Vi er ikke i besiddelse af to hjerter, et til dyr og et til mennesker. Enten har vi et hjerte, eller også har vi ikke."

Citatet af Alphonse de Lamartine indleder bogen *Til forsvar for dyrene* med undertitlen: *Gode grunde til at behandle alle levende væsner med medfølelse*.

Bogen er ét langt forsvar for at respektere dyr som levende væsener med et følelsesliv og evnen til at føle smerte – og med ret til at bebo den samme verden som os, uden at vi piner, mishandler, indespærre og dræber dem.

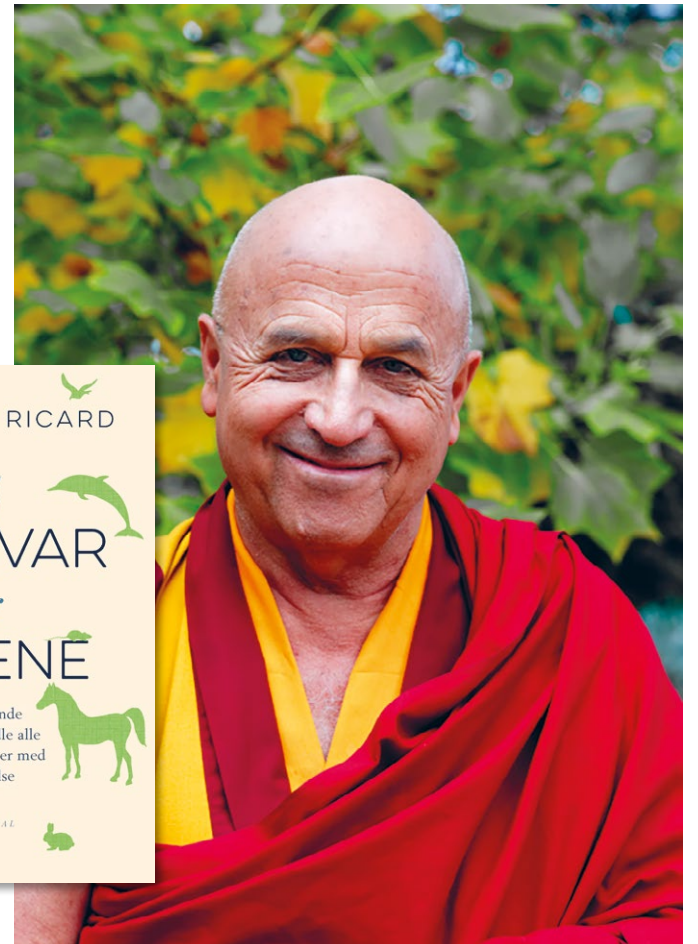
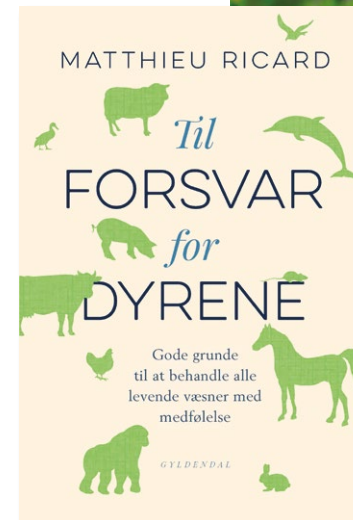
GRÅZONER

Er det så simpelt, som det indledende citat hævder? Hvad med alle gråzonerne? Er det dumt at donere penge til WWF, når så mange mennesker lider over hele verden? Er kineserne onde, når de spiser hunde? Er vi onde, når vi holder hunde som kæledyr? Er det ok at spise fisk? Bør vi boykotte zoologiske haver? Er det nødvendigt at gå på jagt?

Hvornår er noget nødvendigt? Forfatteren, Matthieu Ricard, leverer et bud på moderne dyreetik, der argumenterer for, at vi bør gå langt længere i vores respekt for dyrelivet, end de fleste gør i dag.

"HÅNDBOG" PÅ 300 SIDER

Den franske munk og ph.d. i molekylær genetik fra forskningsinstituttet Pasteur i Paris gennemgår alle situationer, hvor



vi møder dyr i hverdagen: Når vi spiser dyr, i underholdningsindustrien og forlystelser, som kæledyr, i den industrielle produktion, dyreforsøg, illegal handel med dyr og jagt samt vores generelle forhold til dyr gennem historien.

Bogen er omfattende og systematisk, og forfatteren formår at skrive i et letforståeligt sprog. Han præsenterer os løbende for mange valg i dagligdagen, hvor vi bør reflektere over vores forhold til dyrene. Bogen bliver derfor hverken tung, gentagende eller overakademisk. Den er meget læseværdig og favner utrolig bredt.

Det sidste bliver også dens svaghed. Flere steder hives forfattere, historiske personer, lærde og andre frem med et enkelt løsrevet argument fra, hvad der kan fremstå som tilfældige tekster udvalgt til lejligheden, hvorefter Matthieu Ricard hurtigt haster videre til næste argument.

Alt dette opvejes dog af den omfattende referenceliste. Næsten 700 slutnoter og 11 siders litteraturliste understreger, at Ricard har gjort sit hjemmearbejde grundigt. ■

Jesper Dalgaard Pøhler er kommunikator og filosof.

PLANTEKOST ER IKKE KUN FOR ELITEN

Det er ikke kun hos de ressourcestærke, at vegetarisk og vegansk levevis vinder frem. Også arbejdere kan være plantespisere.



TEKST:
DENNIS BAGGERS
LAURSEN
FOTO: PRIVAT

“Det er utroligt privilegeret at kunne være vegetar og veganer”, postulerede standupkomiker Sofie Hagen i et interview i Information (‘Moderne Tider’ 30.12.2017). At vegetarisk og vegansk kost er forbeholdt de velbærgede og ressourcestærke er det hverken første eller sidste gang, vi må høre.

Det er sjældent en håndværker eller en SOSU-assistent, der fremfører argumentet. I reglen er det politikere, der forsøger at gøre sig folkelige; kulturpersonligheder (som Sofie); eller top-erhvervsfolk, som vil fremme forbruget af animalske produkter. I betragtning af, at nyheds- og reklamestrømmen skabes af mennesker med høje uddannelser og gode lønninger, er det måske på tide at spørge: “Passer det overhovedet, at eliten dikterer plante-kost?”

20 PCT. ER “ARBEJDERE”

Rundt regnet to ud af tre vegetarer, veganere og fleksitarer er akademikere, mens en ud af fem er faglærte eller ufaglærte. Det viser en undersøgelse foretaget af DVF i januar 2017 blandt 1.528



vegetarer, veganere og fleksitarer, der responderede med deres seneste uddannelse. Der er altså en markant overrepræsentation af akademikere sammenlignet med befolkningsgennemsnittet, hvor ca. 20 pct. er akademikere. Men samtidig viser DVF's undersøgelse også, at der altså er små 20 pct. “arbejdere” blandt vegetarer, veganere og fleksitarer.

Hvad skyldes den markante, uddannelsesmæssige skævvridning? Er vegetarer og veganere “klogere” end gennemsnittet?

Hvem ved. Men en forklaring kunne også være, at “arbejder-vegetarer” bare går mere stille med dørene, og også, qua deres lave antal, fylder mindre i debatten og i nyhederne end akademikere. Det vækker mere sensation, når en kaospilot fra Alternativet foreslår kødafgifter, end når en pædagog fra Kalundborg beretter om, hvorfor hun foretrækker nøddepostej frem for leverpostej.

Måske har den jævne dansker bare brug for en fortæller for vegetarisk kost, der tager udgangspunkt i hverdagen, og ikke i abstrakte, værdipolitiske visioner? Som fx de tre “arbejder-vegetarer”, jeg har været ude at snakke med om deres hverdag i forbindelse med denne artikel.

FOLKELIG APPEL

Overrepræsentationen af akademikere blandt plantespiserne giver denne gruppe et ansvar for at formidle det vegetariske og veganske budskab på en folkelig, inkluderende og inspirerende måde. Debatten kan til tider blive ret dømmende. Det kan få det store flertal af befolkningen til at opfatte vegetarisk og vegansk levevis som

hellig og ekskluderende. “Akademiker-veganere”, der tilstræber perfektion ned til det enkelte produkt – såsom bøger uden lim med animalske biprodukter – får hurtigt vegansk levevis til at virke højpræget, elitært og uopnåeligt for den almindelige befolkning.

Vi, der vil fremme vegetarisk og vegansk levevis, har et fælles ansvar for at møde den enkelte dér, hvor han eller hun står. Vi må ikke være dømmende eller blive forargede over jokes. Lykkedes vi med den lille formel, går vi – med bred folkelig appel – en god og grøn fremtid i møde mod en mere dyre- og klimavenlig levevis. Vi må understrege den vegetariske koster folkelighed. Vegetarisk kost sikrer, at der er brød, arbejde og frihed nok til os alle, også folk i den 3. verden, og fremtidige generationer.

Se, dét er i sandhed folkeligt!



STINE THOMSEN

RUNE JALSBO

Rune er 28 år og bor i Kalundborg. Han er drift-operatør hos Novo Nordisk og arbejder i skiftehold i produktionen. Rune blev veganer for to år siden.

“Det var nok primært det sundhedsmæssige, der motiverede mig. Derudover var jeg chokeret over de klimapåvirkninger, som dyreindustrien forårsager. I dag er dyrevelfærd det, der fylder mest. Erfaringen af, at animalske produkter ikke giver noget næring, som man ikke lige så nemt kan få fra andre kilder, har stillet det, vi gør mod dyrene, i et helt andet lys. Vi gør det af vane og kultur.”

Rune er den eneste veganer på sin arbejdsplads. Der kommer jokes fra kollegaerne, men Rune fortæller også om deres stigende interesse for det veganske.

“Jeg missionerer ikke i kantinen eller pauserummet. Men hvis folk spørger ind til det, vil jeg hellere end gerne svare. Det, tror jeg, er den bedste måde for mig.”

STINE THOMSEN

Stine er 28 år og bor i Dianalund i Vestsjælland. Stine har været i bygningsmaler-faget i 13 år og er sikkerhedsrepræsentant i sit nuværende firma. Da Stine blev vegetar for to år siden, var det med inspiration fra to nære venner.

“Jeg opdagede, at det ikke var jordens undergang at undvære kød. Jeg ville ønske, jeg kunne sige, at det var for at redde dyrene og miljøet; men det var detaljer, der kom med senere. Der kom mindre og mindre kød i mit køkken, og så kunne jeg jo lige så godt blive vegetar.”

Stine blev positivt overrasket over sine kollegaers reaktion på hendes kostvalg, og der bliver taget hensyn til firma-arrangementer.

“Men når jeg er ude blandt andre, f.eks. tømrere, så kommer spørgsmålene: ‘Savner du ikke bacon?’, ‘Hvordan får du proteiner?’, ‘Du spiser vel kylling så?’, osv.”

LASSE BAK SKOV

Lasse er 27 år og bor sammen med sin kone og deres to børn i Nejede ved Hillerød. Lasse startede som VVS-lærling i august 2016. Han blev vegetar i folkeskolen i 2005, og blev – inspireret af en kollega – 100 pct. veganer, da han flyttede hjemmefra i 2009. Lasses primære motivation til at blive veganer er det miljømæssige.

“En udfordring var, at jeg troede på myterne omkring proteinmangel, jernmangel osv. Men da jeg fik dem afkræftet takket været hjemmesiderne Vegetarkontakt og Plantemad.dk, tog jeg skridtet og blev helt veganer.”

Lasses 70 kollegaer er søde til at lave vegansk mad til ham til julefrokoster og andre festligheder. Alligevel kan samværet være en udfordring, oplever han.

“Nogle af dem går på fiskeri og jagt, og det kan godt give gnidninger. De vil meget gerne diskutere, men jeg prøver at lukke diskussionen.” ■

Dennis Baggers Laursen er regnskabsmedarbejder og frivillig i DVF.

”

En livsstil, hvor man passer på ressourcerne, så de også kan komme vores børn og børnebørn til gode.”



”MÅ DU SPISE DET DÉR?”

For vegetaren og veganeren giver spørgsmålet ikke mening. Grøn levevis er et aktivt valg af hensyn til klima, dyrevelfærd eller egen sundhed.

TEKST: JESPER DALGAARD PØHLER / FOTO: MAX GONCHAROV ON UNSPLASH

”Må du godt spise det dér?”

Hvis du selv er vegetar eller veganer, har du højst sandsynligt fået det spørgsmål mere end én gang. Er du hverken er det ene eller det andet, har du måske spurgt nogen, om de gerne må spise laks, grøntsagstærte eller Snickers, når nu de spiser plantebaseret.

Er der noget galt i det? Det er jo et meget naturligt spørgsmål, hvis man gerne vil forstå, hvad diæten går ud på, og hvilke regler den indeholder.

Langt de fleste, der spørger, hvad veganere og vegetarer ”må” spise, gør det ud fra en oprigtig nysgerrighed og interesse – måske en lille undren – og mener absolut intet ondt med det. Alligevel er spørgsmålet interessant at tage op, fordi det er udtryk for, at mange sætter vegetarisme og veganisme i kategori med slanketure og særlige diæter. Men i virkeligheden handler det om noget helt andet.

LIVSSTIL MED ANSVAR

At sige nej tak til kød og andre animalske produkter er ikke en kur på linje med Palæo, 5-2-kuren eller Low Carb High Fat. Vegetarer og veganere spiser ikke plantebaseret for at tabe sig eller blive mere muskuløse. I hvert fald ikke som primær årsag. Det handler om hensynet til planetens klima og dens beboere – både de tobenede og firbenede.

Den plantebaserede levevis er en livsstil, hvor man aktivt forsøger at overdrage planeten i nogenlunde god stand til de næste generationer, så også de får mulighed for at nyde naturens mange facetter. En livsstil, hvor man tager ansvar for at passe på de dyr og mennesker, der lever side om side med én selv. En livsstil, hvor man passer på ressourcerne, så de også kan komme vores børn og børnebørn til gode.

TILVALG ELLER FRAVALG?

I og med at veganisme og vegetarisme er ideologier, som folk frivilligt har valgt at følge, er det omsonst at tale om, hvad man ”må” spise og ikke må spise. Det samme gælder spørgsmålet: ”Er det ikke svært at undvære hakkebøffer?”. Måske er det svært, men det er irrelevant – for det er nødvendigt. Og forstår man hvorfor, er det faktisk ikke så svært.

Mange mennesker, der er vant til at spise kød, ser den plantebaserede kost som et fravalg af ”alt det lækre”. Og det kan da også synes som en helt umulig opgave, hvis man fra den ene dag til den anden skal skære alt det, man elsker at spise, ud af sin kost. Derfor kan det være en god idé ikke at gå ”all in” fra dag ét. En glidende overgang kan være en god måde at klare den nødvendige omstilling på. Undervejs kan man så passende spørge sig selv og andre, *hvorfor* vegetarer og veganer spiser, som de gør – i stedet for at spørge, *hvad* de spiser. ■

GRØNTSAGSLASAGNE DUR TIL ALLE

Mad er først sund, når den er spist. Det ved køkkendamerne i Søholt, som frister børnene med farverig, plantebaseret kost.



TEKST OG FOTO: LIV SELMER

Silkeborg:

Børnehuset Søholt ligger i et roligt boligkvarter i byens udkant. Køkkendamerne rydder af for dagen og sætter morgendagens dej til hævning. Helle Nielsen og Tina Nørreskov hedder de to ansatte, der begge arbejder omkring 30 timer om ugen. I den tid laver de mad til godt 150 børnehavebørn.

Det er Helle, der har taget stafetten med at lave tema-uger med plantebaseret kost. Hun læser opskriftsbøger, som andre kvinder læser modemagasin. Så inspirationen er ikke noget problem, siger hun.

Idéen kom i starten af 2017 oven på decembers kødspiseri og var også inspireret af bogen ”Den Plantebaserede Kost” af læge Tobias Schmidt Hansen og klinisk diætist Maria Felding.

SUNDT OG NYT

Børnehusets kostpolitik er rettet mod sund mad og mætte børn, som lærer god madkultur ved blandt andet at tage ud af bordet og hjælpe hinanden. Samtidig er det et vigtigt mål, at børnene tør prøve noget nyt.

Helle og Tina er af den overbevisning, at maden skal være ordentlig, sund og så uforarbejdet som muligt. De kan desuden prale af, at råvarerne er næsten 100 % økologiske. Ernæringsmæssigt bliver børnene dækket godt ind gennem et stort udvalg af grøntsager, bælgfrugter og fuldkorn.

Det svære ved at indføre plantekost i Børnehuset er ikke at få tilstrækkelig inspiration, leve op til ernæringskravene eller at tilberede maden. Udfordringen ligger snarere i, hvordan man i en travl hverdag får tid til også at få pædagoger og forældre med om bord, for deres entusiasme er ikke nødvendigvis på højde med køkkenpersonalets.

”Alle parter påvirker jo børnene. Derfor er det også en forudsætning for succes med nye kostplaner, at alle er med”, understreger køkkendamerne.

FARVERIGT OG KRYDRET

Pædagogerne støtter til at engagere børnene i ny mad er meget afgørende for, hvor villige de er til at prøve noget nyt. Hvad der kommer retur til køkkenet, svinger meget.

”Det ukendte kan godt virke usikkert, hvis man ikke har en vejleder. Når pædagogerne er gode til at sige: ’Nej, har du set det her?’ eller ’Og se, så kan man dyppe den her i dette!’ så ryger maden bedre ned”, fastslår Tina og Helle.

Køkkendamerne forsøger bevidst at gøre maden spændende. Et godt eksempel er ’trafiklys-madder’, som består af rugbrød med ærtedecreme, hummus og rødbedecreme. Til eftermiddags-snack lokkes der med farve-matchende kombinationer som f.eks. gulerødder, appelsiner og tørrede abrikoser. Den slags kulørt og indbydende mad er med til at gøre børnene nysgerrige og få dem til at spise noget mere.

Med en sammensætning af børn, hvor 30 pct. er muslimer, er plantekosten med til at lette arbejdet i køkkenet og reducere madspild.

”En grøntsagslasagne, den dur altså bare til alle, konstaterer Helle, som også understreger betydningen af, at køkkenet smager maden til med gode krydderier som f.eks. hvidløg, spidskommen, ingefær og chili.

Som hun siger: ”Det er jo først sundt, når det er blevet spist!” ■



Liv Selmer er lokalkoordinator for Dansk Vegetarisk Forening Midtjylland.



Ny vegansk D3-vitamin

Grønne dfi Vitaminer lancerer nu en helt ny D3-vitamin, som er 100% vegansk. Nu kan både veganere, vegetarer og andre få en D3-vitamin helt uden animalsk indhold.

Vegansk D3 indeholder 50 mcg vitamin D3 og ekstra jomfru olivenolie for at sikre en optimal optagelse. Kapslen er også vegansk, da den er lavet af tang.

Vitamin D3 bidrager til normal funktion af knogler, tænder, immunsystem, celledeling, muskler, kalkniveau i blodet samt optagelse af kalk og fosfor. Derudover er det generelt vigtigt at tage et tilskud af vitamin D3, da 43% af den danske befolkning er i underskud af D3-vitamin.

Indhold: 90 kapsler
Daglig dosis: 1 kapsel



Fås i helsekostbutikker og webshops samt førende apoteker og Matasbutikker

**Grønne
Vitaminer**

dansk farmaceutisk industri a/s
www.dkpharma.dk



DVF NYT

REDAKTION: KARIN ELRØD

GENERALFORSAMLING

Lørdag den 28. april afholdt Dansk Vegetarisk Forening sin ordinære generalforsamling i Kulturhus Indre by, København. Forsamlingen vedtog bl.a. bestyrelsens forslag til en udvidelse af vedtægternes § 2 om at fremme udbredelsen af bæredygtige, plantebaserede former for landbrug, herunder f.eks. økologi, permakultur og lignende, af hensyn til dyr, mennesker og global bæredygtighed.

Bestyrelsen består herefter af følgende medlemmer:

Kenneth Ibsen, formand
Mette Smil Fisker
Ditte Hildebrandt
Mette Johannsen
Dennis Baggers Laursen
Jeffrey Lins
Mie Nordly
Mia Sommer
Tobias Sørensen



I PAUSEN NØD DELTAGERNE SOLEN OG FALAFEL FACTORY'S LÆKRE, CHILIKRYDREDE SANDWICH.

FOTO: KARIN ELRØD

Læs referatet på vegetarisk.dk/gfs2018referat

KULLERUP KURSER, ØSTFYN

Kullerup Byvej 2 A, 5853 Ørbæk, Tlf. 65 31 54 31

www.kullerup.dk kullerupkurser@gmail.com

Kurser i vegansk-/vegetarisk kost, Biodynamik, Gestalt, Familieopstilling, Tankefeltterapi, METAsundhed, Martinus Kosmologi, Cirkeldans, Mazdaznan.
Hanne Kudsk Jensen og Ingolf Plesner.

HUSK MEDLEMSRABATTEN

DVF's fordelsteam er hele tiden på jagt efter attraktive aftaler til medlemmerne. Der kommer løbende nye rabatter til, så tjek tilbuddene, inden du shopper online eller i byen. Se de seneste aftaler her.



FOTO: NORDISK TANG

BetterBox (online): 15% på første abonnementsbox.

California Kitchen: 10 % på alt.

Nordisk Tang (online): 15 % på hele sortimentet.

Veji: 10% på alt i caféen for kortindehaver med ledsagere.

Simple Feast (online): 25% på første levering af måltidskasser.

RizRaz: 10% på buffet, veggieburger og desserter (kortindehaver plus tre).

BlueTaco: 20% på maden (kortindehaver plus en).

Spitzen Forlag (online): 15% på *Skønne Veganske Desserter*.

Strandberg Publishing (online): 20% på *Meget mere grønt fra River Cottage*.

Se mere på vegetarisk.dk/medlemsrabatter



REDAKTIONEN SØGER FRIVILLIG JOURNALIST

Har du blik for den vegetariske verden?

Har du erfaring med at skrive artikler, researche og redigere stof? Så har Vegetarisk! brug for dit engagement.

Send en mail om din baggrund til:
karin@vegetarisk.dk

Karin Elrød
Redaktør



FOTO: CAJU GOMES ON UNSPLASH

NYE UNGE PÅ PLANTEVEJEN

Ungdommens Folkemøde, som i 2017 trak 35.000 besøgende til Frederiksberg Have, får i år mere plads i Valbyparken. Vegetarisk Ungdom og DVF er på pletten 6.-8. september for at besvare de unges spørgsmål og stimulere interessen for plantebaseret levevis. Ud over informative foldere byder boden på en konkurrence, der skal få den enkelte til at reflektere over sine madvaner og inspirere til ændringer. Motivationen hentes i dyreetik, sundhed og miljø & klima.



REDAKTIONEN HOLDER FERIE

Vi tager fat på næste nummer ultimo august. Forslag til emner, ris og ros modtages gerne på redaktion@vegetarisk.dk.

God sommer!



LET & LÆKKERT

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



Find flere lækre opskrifter på daloon.dk