



Vegetarisk!

#1

FORÅR · 2019
www.vegetarisk.dk
DANSK VEGETARISK FORENING · siden 1896

”

Fremtiden er
uden kød”

Soulaima Gourani,
virksomhedsrådgiver

Tema:
Grønne
tendenser





Indhold

GARTNER GENSKABER *jordens frugtbarhed* SIDE 4



VEGANSK ERNÆRINGSBOG *til børn og unge* SIDE 10

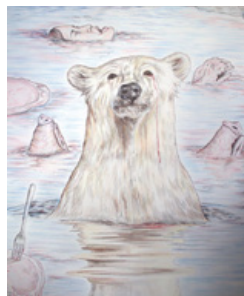


FN-MEDARBEJDERE *dyrker en "virksomhave"* SIDE 16



KLIMAKÆRLIGE *farsretter fra* *Kirsten Skaarup* SIDE 18

OPLEV PLANTEPARADISET *Koh Phangan* SIDE 22



Kirstine Ruby: KUNST MED KØD PÅ SIDE 14

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 Elrod (redaktør)
karin@vegetarisk.dk

Layout: Gitte Thrane

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

Repro og tryk:
Rosendahls print, design, media

Oplag: 2700 eksp.

Bladet trykkes på klorfrit papir fra skove,
hvor træerne genplantes.

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

DANSK VEGETARISK FORENING
DVF er stiftet i 1896 og drives på 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, der selv er
ansvarlige for egne bidrag. DVF holder
sig neutral over for de annoncerede
produkter.

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

Veganere spiser og bruger intet, der
stammer fra dyr.

ISSN: 1397-7989

Næste nummer udkommer 15. juni



DER ER GRØDE I DET GRØNNE !



Historierne til årets første udgave af Vegetarisk! stod nærmest i kø for at blive skrevet ned. Det grønne gror i alle dele af samfundet, fra erhvervslivet til kulturen, fra økonomi til kost, kunst og kokebøger.

I dette blad kan du bl.a. møde nogle af de mange frivillige ildsjæle, der er med til at udbrede DVF's budskaber på alle niveauer og på tværs af landet. Læs artiklerne om Ældreudvalgets arbejde og om vores 10 lokalafdelinger fra Nordjylland til Østsjælland.

Karin Elrød interviewer gartner Ole Nørby på Stevn. Nørby er pioner inden for regenerativ dyrkning, som gør den udpinte jord langtidsfrugtbar uden brug af pesticider, animalsk gødning eller tungt landbrugsmaskineri.

Soulaima Gourani, dansk-marokkansk virksomhedsrådgiver bosat i Silicon Valley, tager udgangspunkt i investorernes satsninger, når hun konkluderer, at fremtiden er kødfri.

Louise Kent taler med Bryan Traum om "Virksomhaver". Det handler om at bruge de små og store jordstykker, mange virksomheder råder over, til rekreative nyttehaver for medarbejderne, sådan som man har gjort det i UN City i Københavns Nordhavn.

"Grønne spirer. Alt om vegansk ernæring til børn" er titlen på en ny bog af klinisk diætist Maria Felding. I vores interview forklarer hun, hvorfor hun blev nødt til at punktere de mange myter, der vedblivende sår tvivl om plantekostens egnethed for alle alderstrin.

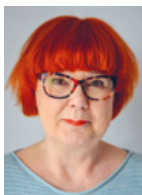
God læselyst og hav et godt og grønt forår!

Kenneth Ibsen
Formand for DVF



FRUGTBAR JORD KAN LØSE KLIMAPROBLEMER

Norbys Gartneri er pioner i regenerativ dyrkning uden kemikalier, animalsk gødning og energikrævende maskiner.



TEKST OG FOTO: KARIN ELRØD

Klippinge, Stevns:

Det flade landskab uden bakker, der gør vanding besværlig, egner sig perfekt til dyrkning af planter. *Vegetarisk!* kører forbi både grønne marker og også en del gule, der har været udsat for kemisk nedsmeltning. Der er helårsreklamer ved gårde med fx "æg og kartofler"; men først ved afkørslen til Esagervej støder vi på det røde Ø-mærke. *Norbys Grøntsager*, står der på skiltet.

Ole Nørby, som tager imod i gårdbutikken, er en af økologiens foregangsmænd. I 1998 overtog han sine forældres landbrug, og sammen omstillede de gården til økologi i løbet af fem år. På en tid, hvor dyrkning uden brug af pesticider og kunstgødning blev mødt med skepsis.

"Vi har solgt korn til en meget lav pris, men nu er det heldigvis bedre. De, der blev hængende, selv om det ikke var rentabelt, er os, der virkelig vil økologien. I dag er der flere, der lægger om på grund af økonomien; men desværre er der risiko for, at nogle af de nye økologer kun gør det for penge-nes skyld og derfor bare lægger tilbage igen, hvis indtjeningen bliver dårlig."

FORSIGTIG FRÆSNING

Ole Nørby ser sig om på marken, tilfreds med at han er ude over det med pesticiderne og gødningen, som de nytilkomne økologer først skal komme overens med at undvære. Siden gården blev økologisk, har han dyrket sine grøntsager udelukkende med grøntgødning.

Der er alle de gængse grøntsager plus jordbær og en frugtplantage med æbler. 70-75 pct. af høsten sælges til lokale gennem den velassorterede gårdbutik. Andre afsætningskanaler er Fællesgro i København, som Ole ugentlig leverer en bilfuld kasser med udvalgte produkter til, samt andelslandbruget Brinkholm, der også har en kasseordning.

På denne årstid ligger den nye høst langt forude i kalenderen. Tilbage i grøntsagsmarken står kun strunke stokke af rosenkål, grønkål, der også poserer i en rød udgave, samt porrer. Alle andre marker er tilsået med vinterkorn, græs og andet grønt. Her i foråret skal det grønne væk, men det sker ikke med plov eller harve, som man skulle vente, men ved forsigtig fræsning i jordens overflade, fortæller Ole Nørby.

"Vi pløjer ikke mere, men arbejder kun med materialet i jordens øverste centimeter. Før vi fræser, vander vi jorden med mælkesyrebakterier fremstillet af gærede urter, som vi opformerer med rørsuktermelasse og vand."

VARIG HUMUS

Siden foråret 2018 forsøger gården sig med den nye dyrkningsmetode kaldet "regenerativ dyrkning", som Ole Nørby har været på kursus i. I Danmark er der foreløbig kun en enkelt konsulent, der har samlet viden om denne græsrods-dyrkningsform. Men i andre lande eksperimenteres der på livet løs. Formålet med regenerativ dyrkning er at forbedre jordens biologiske sammensætning, så den udgør det optimale grundlag for de enkelte plantekulturer, når blot den ikke forstyrres for meget, forklarer Nørby:

"Vi ønsker at skabe de rigtige processer i jorden og de rigtige dyrkningsmetoder oven på jorden, så vi opnår vedvarende humusstoffer. Vi har kvælstof i luften. Vi har kulstof – CO₂ – i luften. Og vi har vand. Og det er sådan set størstedelen af, hvad planter består af. Men vi har et problem, der især er stort i vores område og også på Lolland-Falster, hvor vi ikke har kvæg der græsser, men kun svinefarme. Vi mangler kulstof bundet i jorden! En af løsningerne er at bruge den regenerativt dyrkningsmetode, hvor vi arbejder meget mere med jorden end med planten og gøder for at forbedre jordens frugtbarhed og ikke efter plantens behov. Traditionel dyrkning foregår efter devisen: Jo mere gødning, jo flere rødder, jo mere kulstof. Men det passer ikke, for kulstoffet forsvinder lige så hurtigt igen, når man pløjer og vender jorden og hælder flydende gødning på. Derved gøder man kun planten og ikke biologien i jorden. Med den korrekte sammensætning af de rigtige bakterier og svampe i forholdet 1:1 kan vi opnå et kulstofindhold i jorden





på op til fem pct. Planternes rødder bliver meget mere aktive og holder også bedre på vandet. Efter fem-otte år behøver vi ikke længere tilføre mælkesyrebakterier, undtagen når vi er lidt hårde ved jordstrukturen, som når vi tager kartofler op. Her kan vi så genoprette jordfrugtbarheden med nye mælkesyrebakterier."

MEST PLANTER

Ved den regenerative dyrkning er der altid minimum tre plantefamilier i spil: græs, bælgplante og korsblomst; men derudover kan landmanden have lige så mange arter, han har lyst til. Nørby har fx plantet fire-fem sorter af vintergrønt og syv-otte slags grøntgødning. Metoden er kun egnet til økologisk dyrkning, for bruges der kemi, vil sprøjtningen uvægerligt dræbe nogle af planterne.

Nødvendigheden af at eksperimentere med nye sorter for at

ruste sig mod klimaforandringer vinder ikke gehør hos Ole Nørby:

"Vi kender jo ikke konsekvenserne. Får vi varme og tørke – eller bliver her måske koldt, fordi Golfstrømmen hører op? For mig at se er det mere vigtigt, at vi hurtigt finder frem til at binde kulstof i jorden, i Danmark og på verdensplan. En norsk forsker fortalte for nylig på et seminar, at hvis dét kan lykkes, vil det kun tage os seks år at bringe CO₂-indholdet i luften ned på 350 ppm, som det skal være! Så her er der en opgave for landbruget og en umiddelbar løsning i stedet for at vente på, at vi alle skal få elbiler. Men det er nødvendigt, at staten træder til med finansiering. For forskning i regenerativ dyrkning er ikke interessant at støtte for de store landbrugsindustrier. Vi bruger ikke kemikalier, ingen kunstgødning og kun få maskiner. Vi bruger mest planter!" ■

Skøn & Sund mad hele dagen ...

Fremstillet af gode, naturlige ingredienser til en grøn livsstil

Sojafrit, proteinrigt alternativ til kød

måltid klar på 5 min.

Spred granola uden tilsat sukker

Snacks rige på protein og fibre

webshop

mountainfield.dk

Edgy Veggie forhandles bl.a. i Irma og i SuperBrugsen-, Kvickly- og Dagli'Brugsen-butikker med veganerfag.

DALOON®

Veganske og vegetariske snacks – når lækkerisulten melder sig, eller hvis det bare skal være hyggeligt

VEGETARISK

VEGAN

Vegetarian Society of Denmark

Find flere lækre opskrifter på daloon.dk

KØD FORSVINDER FRA KØLEDISKEN

.....
Danmark kan gå forrest i den plantebaserede udvikling
– eller blive sat af, vurderer Soulaïma Gourani.
.....

TEKST: KARIN ELRØD. FOTO: PR

Palo Alto, USA

Under arbejdet med sin næste bog har den dansk-marokkanske virksomhedsrådgiver og samfundsdebattør Soulaïma Gourani bosat sig i Silicon Valley. Bogen, der handler om fremtidens arbejdsmarked, er planlagt til at udkomme på Gyldendal i år.

Der er gode grunde til, at Soulaïma Gourani har slået sig ned i it-teknologiens højborg:

"Kun ved at aflæse verdens mest succesfulde iværksættere, tænkere og investorer kan vi spå om fremtiden. Og netop dem har jeg adgang til i Palo Alto. Når vi i tide skal planlægge vores job, fremtid, sundhed osv., er det helt nødvendigt at lære at spotte og afkode de trends, der kommer til at påvirke os. Det er ganske enkelt rettidig omhu."

KLARE MØNSTRE

I forbindelse med bogen har Gourani interviewet hundredvis af erhvervsfolk, bl.a. om fremtiden for kød versus plantebaseret kost, fortæller hun.

Hvad konkluderer du af responsen på dine spørgsmål?

"Jeg udleder nogle markante mønstre og tendenser. En af dem, jeg selv personligt hilser med glæde, er, at fremtiden bliver kødfri! Jeg har selv været vegetar, siden jeg var tre år gammel, og foretrækker i dag at leve vegansk så vidt muligt. Både min far og min bror arbejdede på slagteriet i Vojens, indtil det lukkede, så i min barndom havde familien kødindustrien helt inde på livet, på godt og på ondt. Som vegetar oplevede jeg i mange år, at det var svært at få

gode alternativer til kød, især uden for storbyerne. Sådan er det heldigvis ikke længere."

FØLG PENGENE

Hvad afgør, om kød forsvinder fra tallerkenene?

"Når man virkelig vil vide, hvordan fremtiden ser ud, er det bare om at følge pengene. Holde øje med, hvad investorer satser på. Innovative og ansvarlige virksomheder gør en indsats for at bekæmpe klimaudfordringerne. Dét vil påvirke vores liv og fremtid. At fremtiden ikke indbefatter kød, står klart, når man får øjnene



op for, at selv kødproducenter og store selskaber, der lever af at sælge kødprodukter eller af at slagte dyr, investerer i veganske alternativer. Forestil dig Danish Crown købe en vegetarisk restaurantkæde eller veganerproducent? Uhørt? Nej, det vil være sund fornuft."

STOR EFFEKT

Flere og flere betragter det som relativt let at indføre plantebaseret kost i deres hverdag. Det slår igennem med stor effekt, påpeger virksomhedsrådgiveren:

"Kig i køledisken næste gang, du er

ude at handle. Danskerne går i vegetarsporet og bliver i højere og højere grad tilhængere af et meget mere grønt køkken. Især de unge har taget de plantebaserede produkter til sig. Og de vil ikke bare spise grønt, de vil også arbejde for at fremme den grønne levevis. Overalt ser vi samme tendens til, at kød glider ud til fordel for planter. Et godt eksempel er den amerikanske virksomhed WeWork med aktiviteter i godt 40 lande og 6.000 medarbejdere. De har taget alt kød ud af frokostordningen. Den engelske fodboldklub Forest Green Rovers har for nylig besluttet at blive en 100 pct. vegansk klub på grund af de store miljømæssige og dyrevelfærdsrelaterede udfordringer, der er forbundet med kødspisning. Stifteren af Virgin, finansfyrsten Richard Branson, har fjernet kød fra menuen. Og da World Economic Forum afholdt deres store årlige konference i San Francisco i oktober 2018, var hele konferencen CO2-neutral i den forstand, at rødt kød var taget af menuen."

KØD UDEN SLAGTNING

Ser du en plads for kød produceret af stamceller?

"Der er stor interesse for kød, der ikke indebærer, at dyr er blevet slagtet. I Palo Alto taler investorer om "Memphis Meat", "Beyond Meat", "Sweet Earth Foods" og "Just, Inc. meat". USA's store detailhandelskæde Walmart er ude og sige, at de skal bruge meget mere "non-meat", fordi de ikke kan følge med efterspørgslen! Samtidig er der her i Californien enighed om, at vi om 10-15 år ikke længere spiser "rigtigt" kød. Og hvis vi endelig gør, er det kun til helt særlige lejligheder.

Vegetarian Times Study viser, at 7,3



mio. amerikanere er vegetarer. Yderligere 22,8 mio. er inspireret af vegetarisk kost i deres madvalg. Og 11,9 mio. siger, at de gerne vil vide og lære mere om det.”

Hvordan omstiller Danmark sig til den nye markedssituation?

”Danmark kan høste ekstremt mange fordele ved at gå forrest og støtte op om, at landbruget omstiller sin produktion. De plantebaserede, såkaldte ”non meat”-produkter udgør nu et 3,1 mia. dollars marked alene her i USA.

Fremtiden på fødevarerområdet er kødfri. Kød forsvinder fra køledisken og fra menukortet, hvad enten man synes om det eller ej. Og imens vokser køerne sig længere og længere foran hylderne med veganske produkter.”

At sige farvel til kød er for mange en stor mundfuld?

”Danmark er et af verdens mest kødspisende lande, så det er klart, at nogle reagerer stærkt imod denne trend. Jeg forstår godt, at det må svært at erken-

de, at vi skal til at ændre vaner, og at det kan føles lidt utrygt at give afkald på kød. Men faktum er, at den stigende og omfattende globale vegetarisme er en direkte konsekvens af at forsvare moralske principper samt en voksende frustration over, hvor lidt politikere gør for at forbedre klodens tilstand!” ■

Find mere information på:
soulaimagourani.dk

Rigtig kost til grønne spirer

.....
Maria Felding er aktuel med en grundig ernæringsbog for forældre til børn, der vokser op som veganere. Mia Sommer supplerer med nemme, næringsrige opskrifter.
.....

TEKST: KARIN ELRØD · FOTO: MIA SOMMER





.....
**Maria Felding og
 Mia Sommer**
Grønne Spirer.
*Alt om vegansk
 ernæring til børn*
 FADL's Forlag
 2019 (marts)

"Så Mia. Nu er det nu!"

Klinisk diætist Maria Felding, kendt for "Den plantebaserede kost" udgivet i 2016 sammen med læge Tobias Schmidt, havde længe vidst, at der manglede endnu en nødvendig bog i Danmark. Der var hårdt brug for veldokumenteret information om vegansk ernæring til børn. For hvor finder man som velmenende, men tvivlrådig forælder fodfæste i et sydende mediehav af modstridende anvisninger og anprisninger, myter og motiver, gode råd og rodede retningslinjer?

Mia Sommer, Feldings mangeårige veganerveninde, kogebogsforfatter og mor til tre var selvskrevet til at stå for bogens 50 opskrifter. Og nu var tiden inde til at gå i køkkenet.

Resultatet af samarbejdet har titlen *Grønne spirer. Alt om vegansk ernæring til børn* og udsendes dette forår på FADL's Forlag. Lever bogen op til Feldings vanlige, velunderbyggede og kritiske kvalitet, kan vi forvente, at den ikke nøjes med at række en værdifuld hjælpende hånd til usikre forældre. Den vil også sende et stærkt signal til myndigheder, lobbyister og andre, der har travlt med at mystificere og betvivle, at det nu også er sikkert og forsvarligt at opfostre sine børn uden kød, æg og mælkeprodukter. *Kom nu videre!*

Det er i hvert fald med determineret stemme, diætisten fastslår: "Når Sundhedsstyrelsen ikke vil vejlede forældre til veganske børn om deres ernæring, så må vi jo gøre det!"

FRA 0 TIL 18

Bogen omhandler alle aspekter af en plantebaseret, grøn og sund opvækst for ikke bare veganske børn, men *alle* børn i alderen 0 til 18 år. For generelt får danske børn ikke nogen særlig sund kost, og uanset kostretning er der mange ting at være opmærksom på, konstaterer Felding.

Alle relevante emner bliver grundigt belyst, fra den gravides kost, til hvad der er den optimale ernæring for spædbarnet, det større barn og den unge. Næringsstoffer gennemgås, der er forslag til dagskost, og også klima og miljø går bogen tæt på. For sundhed handler også om planeten, understreger forfatteren.

"Vegansk kost er meget langt fra den traditionelle danske madkultur. Selv om veganske forældre i grunden er velinformerede og i langt de fleste tilfælde ved, hvad de gør, er de underlagt masser af myter og mistro til deres evner. Med bogen vil jeg gerne give dem tryghed og sikkerhed i ryggen, når deres læge råder dem til, at børn fra seks måneder skal have kød hver dag. *Grønne spirer* fokuserer på, hvad børnene skal spise. Der er selvfølgelig en liste: Værsgo' at gå i gang med bælgfrugterne, grønne grøntsager, nødder, frø og kerner – alle de ting, der i øvrigt også er vigtige at få for ikke-veganske børn. Protein er ikke et særligt fokuspunkt i bogen, for det er ikke svært at få nok af. Men mineraler som jern og zink, B12-vitamin og D-vitamin fra seks måneders alderen."

PAS PÅ SALT

Et er, hvad der er sundt, noget andet, hvordan man får børnene til at spise det. Små og store har godt af broccoli og grønkål, som de mindste dog kan have besvær med at gnave sig igennem. Så er det nemmere at gå til, når kålen blendes med i Mia Sommers sunde smoothies, der fylder et helt kapitel. Det søde, der får helheden til at glide ned, kan tilføres naturligt med frisk, frossen eller tørret frugt.

Men selv for en erfaren kogebogsforfatter kan det være en udfordring at leve op til diætistens kompromisløse krav om at spare – eller faktisk helt undvære - tilsat salt.

"De store saltkilder – færdiglavet pålæg og brød – indeholder i forvejen rigtig meget salt, også mere end små børn maksimalt må få", påpeger Felding. Personligt har hun ikke tilsat salt til sin mad de seneste 13 år. Sommer tager tråden op:

"Jeg har ikke kørt 100 pct. saltfri kost med mine børn, selv om jeg selvfølgelig var opmærksom på, at de ikke måtte få salt som spæde. Vi voksne er vant til, at salt er det, der får maden til at smage. I stedet kan man forsøge sig med alternative smagsfremhævere som krydderier eller krydderurter. I bogens opskrifter er der lagt op til, at de voksne, der spiser samme mad som børnene, evt. kan vælge at tilsætte ekstra salt til deres portion. Ikke alle er klar til at undvære salt fuldstændigt, og jeg ville ærgre mig, hvis nogen skulle opfatte vegansk mad som kedelig, bare fordi der mangler salt", smiler hun.

INGEN FEST HVER GANG

"Salt er kun en vanesag. Man kan som voksen vænne sig fra det lynhurtigt, hvis man er motiveret", fastholder Felding. Hun mener også, at voksne skal passe på med at overføre deres egne, til lærte smagspræferencer til børnene.

"Børnene kan lide det, vi værner dem til. De har fx ikke brug for tilsat sukker, når de kan få modne bananer eller dadler. De kan også sagtens spise bønner i smoothien – hvorfor lære dem, at nogle ingredienser er mærkelige? Lad børnene drikke vand. De har ikke brug for litervis af plantemælk. Eller juice, der mætter og tager pladsen op for andre mere nærende fødevarer. At spise og drikke skal først og fremmest dække kroppens behov. Børnene skal helst ikke lære, at det skal være ren fest hver gang." ■



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 tredje part, 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 immunsystemets normale funktion



Fisk er faktisk også dyr



TEKST: PIA SANDRA ERNST

Hvordan kan det være, at nærmest ingen nævner fisk i debatten om dyreetik, og at selv ”veganske” kogebøger kan have fiskesauce i opskrifterne?

”Men spiser du så fisk?” De fleste vegetarer har oplevet at blive spurgt på den måde, når de fortæller om deres madvaner. Hvorfor mener mange, at det at spise fisk og skaldyr ikke er det samme som at spise kød fra andre dyr? For fisk er da dyr, er de ikke?

HVAD ER DYR?

Alle livsformer kan enten kategoriseres som et dyr eller en plante. Det er udgangspunktet for moderne biologisk forskning. Opfattelsen af, hvad der gør et dyr til et dyr, har dog ændret sig en hel del gennem tiden, selv i nyere tid. Den gængse, videnskabelige definition på et dyr lyder ”en flercellet organisme, som ikke kan lave fotosyntese, men som optager stof og partikler og fordøjer dem i en tarm”. Alt fra mennesker til regnorme kategoriseres altså som dyr i dag, og fisk tilhører underkategorien hvirveldyr sammen med fugle, krybdyr, padder og pattedyr.

Videnskabeligt set er der altså ingen tvivl om, at fisk er – ja, netop dyr. Og de er da også omfattet af dyreværnsloven, som generelt har til formål at begrænse dyrs lidelse og ubehag. Dyreværnsloven omfatter alle slags dyr fra de kæmpestore til de bittesmå. I praksis er det dog meget begrænset, hvad der gøres for at beskytte de allermindste og mest simple dyr. Men i princippet bør hensynet være det samme, og det gælder derfor også for fisk.

SPROGLIG FORSKEL

Der kan være flere årsager til, at fisk alligevel anskues ander-

ledes end fx pattedyr og fugle. For det første, at det for mange er lettere at relatere til dyr, der ligner os mennesker rent fysisk, og som vi føler, at vi kan kommunikere med. Fisk omtales sjældent i debatter om dyreetik og dyrevelfærd i den brede offentlighed. Det peger altså på en form for speciesisme baseret på, at fisk ikke ligner os og ikke ser nuttede ud, og at deres liv af den grund ikke tildeles samme værdi som andre dyr.

For det andet sker der en sproglig skelnen, når man taler om ”dyr og fisk”. Fisk omtales, som om de ikke tilhører kategorien dyr. Det gælder også, når man ser på et menukort, hvor retterne ofte inddeles i kød og fisk, selvom man også taler om ”kødet” på både fisk og skaldyr. Det peger altså på, at der er forskel på at spise pattedyr og fugle og så fisk.

For det tredje er det meget udbredt at starte som pesce-tar i en periode, inden man tager det fulde skridt til at blive vegetar eller veganer. Det bidrager til forvirringen, når pesce-tarer fejlagtigt omtaler sig selv som vegetarer. DVF definerer vegetarer som personer, der ”lever af planteføde med eller uden supplement af mælkeprodukter og/eller æg”. Vegetarer spiser altså ingen former for dyr.

For at bekæmpe misforståelser er det oplagte svar på spørgsmålet om, hvorvidt man som vegetar spiser fisk, altså være ”Nej, jeg spiser ikke dyr”. ■

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



Kunst med kød på

Kirstine Ruby taler dyrenes sag gennem aktivistiske værker, der med overlæg konfronterer beskuerens komfort

TEKST: ANNA SOFIE FEILBERG

FOTO: KIRSTINE RUBY

Da Kirstine Ruby i 2016 blev uddannet tekstildesigner på VIA Design i Herning, blev der kigget lidt ekstra på hendes afslutningsprojekt: en sammensmeltning af en menneske- og dyrekrop i tekstil, ophængt i en kødkrog. At konfrontere beskueren med de grimme sider af dyreindustrien er fortsat den tilgang, hun benytter i sit aktivistiske arbejde som billedkunstner og tekstildesigner. Værkerne skal ses som katalysator for oplevelsen af den lidelse, dyrene gennemlever, fortæller Ruby.

"Med min kunst ønsker jeg at bryde med den autopilot, mange er styret af. Kødnormen skal udfordres. Der er brug for forskellige midler til at kæmpe dyrenes sag, og kunst kan røre noget i mennesker på et andet plan end fx politik eller vegansk madlavning."

UDSTILLING FOR FANGERE

Kirstine Ruby var denne vinter aktuel på Aasiaat-museet i Grønland med Blodis. Udstillingen bestod af billeder og et oplevelsesdesign i tekstil, der illustrerer kød-, mejeri- og æggeindustriens negative sider. Ruby indrømmer, at hun på forhånd var meget spændt på modtagelsen i et fangermiljø som Grønland. Ved fernisering fik hun mulighed for at møde både danskere og grønlændere, der delte deres oplevelser med hende.

"Publikums modtagelse var utrolig god. Nogle så mine værker som smukke, spurgte ind til, hvordan jeg havde lavet dem, og ville gerne røre dem. Hos andre vakte de afsky og ubehagelige følelser, hvad der tydeligt fremgik af deres kropssprog og mimik. En gæst kaldte det tekstile værk for grimt, hvilket præcis er en af de reaktioner, jeg er ude efter. Mit ønske er at skildre grimhedens æstetik for derigennem at appellere til forandring. Der blev stillet mange spørgsmål til både mine værker og til veganisme generelt, og jeg fik delt veganske foldere ud til interesserede. Det skabte netop den debat og opmærksomhed, jeg ønsker."

Udstillingen har givet Kirstine Ruby mod på at gå videre med sin aktivist-

ske kunst i et endnu højere tempo, da hun kan se nødvendigheden i at turde stå frem.

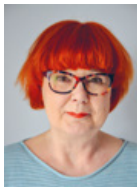
KONSTRUKTIV FRUSTRATION

"Det er frustrerende at være vidne til en dyreindustri, som er skyld i så megen lidelse for dyr; men gennem min kunst kan jeg vende min egen frustration til noget konstruktivt. Jeg vil ikke provokere, men konfrontere den konformitet, de fleste lever under. Et af mine yndlingscitatater er: Art should comfort the disturbed and disturb the comfortable. Jeg håber og tror, at kunst som min kan styrke de forstyrrede – minoriteten af veganere og dyreretsaktivister – mens den kan vække til eftertanke hos de "komfortable", der får øjnene op for virkeligheden i dyreproduktionen og dens konsekvenser for klima og folkesundhed." ■



Se flere værker af Kirstine Rubys på kirstineruby.com.

Anna Sofie Feilberg
studerer psykologi
på Syddansk
Universitet.



Kort og Grønt

TEKST: KARIN ELRØD

MÆLK OG OST BELASTER KLIMAET

Alle ved efterhånden, at det er godt for miljøet at nedsætte kødforbruget. Men færre tænker over, at fremstilling af mælkeprodukter som ost, fløde og smør også udleder masser af CO₂. Så vil du bidrage til at lette dine spisevaners aftryk på verden, er det indlysende at bytte også disse animalske produkter ud med plantebaserede alternativer.

Kg CO₂-ækvivalenter pr. kg fødevarer:

Oksekød: 13,9

Smør: 10,6

Gul ost 31 pct.: 9,6

Flødest: 6,6

Kyllingekød: 5,5

Fløde 38 pct.: 5,3

Æg: 2,0

Sojabønner (import): 0,6

Havregryn: 0,8

Hvidkål: 0,3

Gulerødder: 0,2

Æbler (danske): 0,1

Kilde: Tænk tanken Concito



RAP FOR DYRENE

Den danske musiker og dyreretsforkæmper Asger B er aktuell med et fremstød for bevægelsen Anonymous for the Voiceless. I hans nye musikvideo *Expect Us* kommer aktivister på besøg i et villakvarter med te og kage samt ikke mindst gode argumenter, der skal åbne beboernes øjne for dyrenes lidelser. Find videoen på Asger B's Facebookside eller på YouTube.com.

EXPECT US

*"We're coming to a town near you
and we never stop until we're through
so, what you gonna do?
You can't escape from the truth
We're out here to help you make the
connection
and show you something that you've
been neglecting
wherever you are you can expect us
and truth is the weapon..."*

REGNBUEMAD LETTER LIVET

På kun ti måneder tabte Claus Dalby 40 kilo ved at spise sund, plantebaseret kost. Vejen til vægttab og en mere levedygtig livsstil fortæller han om i sin nye bog, *Slank. Plantemad fra mit grønne køkken*. Den kendte blomstermand og forlægger bruger sit træned blik og sin gode næse, når han handler torvefrugt og -grønt på Ingerslevs Plads i Aarhus eller høster ramsløg i Riis Skov med kongepudlen Nero.

Til sine måltidssalater og supper har Dalby fået vejledning og inspiration af bl.a. Kirsten Skaarup. Alle opskrifter er veganske og nemme at gå til. Det gør *Slank* til en god begynderbog for nye plante-spisere; men også mere erfarne kan nyde godt af de over 100 rigt illustrerede, farvestrålende retter.

Claus Dalby

Slank. Plantemad fra mit grønne køkken

Klematis 2018

304 sider





En have for fællesskab og arbejdsglæde



Sammen med den bæredygtige livsstilsbutik EcoEgo har medarbejdere i FN Byen skabt et grønt åndehul i arbejdsdagen.

TEKST: LOUISE KENT · FOTO: MARIA AMANTE, UN CITY GARDENS

For mange kan arbejdslivet være stressende og rutinepræget. Meget af dagen foregår bag skærmen eller til møder. Pauserne tilbringes i samtale med de sædvanlige kollegaer ved kaffemaskinen eller i kantinen. Men det har en gruppe medarbejdere fra *UN City Copenhagen* gjort op med. FN-byen i Nordhavn huser 11 forskellige FN-organisationer med 1.500 ansatte på to campusser. I foråret 2018 spirede en nyttehave frem i Campus 1 på Marmormolen, og hen over sommerhalvåret bugnede det med spiselige planter. Tomater, radiser, beder, forårsløg og morgenfruer er kun et udpluk af de afgrøder, der blev dyrket.

Haven giver de frivillige dyrkere et åndehul i pauser og fritid. Her høster de glæde i form af både smukke, smagfulde afgrøder, større arbejdsglæde og mere sammenhold. Ifølge Lukas von Schuckmann, som er Sustainability Analyst hos UNOPS og initiativtager til projektet, er det meget tilfredsstillende at lægge sine kræfter i haven og se resultatet:

"Det giver balance i det daglige arbejde, at man efter at have siddet foran en computer hele dagen kan gå ned og få lidt beskidte hænder", fastslår han.

VIRKSOMHAVER

Lukas og to andre medarbejdere blev inspireret af et lignende projekt i FN's hovedkvarter i New York. Ved et tilfælde faldt en af i dem i snak med Bryan Traum i hans butik EcoEgo, der

forhandler bæredygtigt udstyr til bl.a. haven. Sammen med sin kone Kristine, som er biolog og ved alt om haver bl.a. fra sit arbejde med Københavns Skolehaver, tilbyder han under navnet "Virksomhaver" konsulentbistand ved anlægning af nyttehaver i virksomheder og institutioner.

Parret blev tilknyttet etableringen af nyttehaven i UN City. Ud over ekspertise leverede "Virksomhaver" bæredygtige råmaterialer, heriblandt FSC-certificeret træ til plantekasserne, vegansk jord og gødning, redskaber og økologiske frø og planter. Ifølge Bryan er det vigtigt at have et budget for haven. Vedligeholdelsen behøver ikke at kræve store omkostninger, men anlægningen er forbundet med udgifter til materialer, redskaber, frø og planter. Han tvivler ikke på, at den tilfredshed, medarbejderne opnår ved at etablere en grøn oase i hverdagen, gør nyttehaver til en god investering.

"Det er dejligt at følge med i processen og se, at der kommer noget ud af det. Man erfarer, at man kan gøre en indsats, som giver mad på bordet. Det er afslappende at bruge pauserne til at falde til ro, væk fra arbejdet. Samtidig er det socialt at dyrke haven sammen. Man skaber et fællesskab, der ikke kun handler om at arbejde. Det er også sundt at komme ud og få jord under neglene."

SOCIALT OG VISIONÆRT

Idéen med en nyttehave går godt i tråd med FN's værdier og



BRYAN TRAUM.
FOTO LOUISE KENT

visioner. For Lukas von Schuckmann giver det mening, at medarbejderne i UN City selv går forrest med at omsætte FN's verdensmål for bæredygtig udvikling til praksis, selvom deres nyttehave er et lille projekt i den skala. Derudover har FN en vision, kaldet "One UN", om at skabe større samarbejde mellem de individuelle FN-organisationer. Her mener Lukas, at projektet særligt giver mening, da de frivillige kommer fra mange forskellige grene af FN. Via nyttehaven skaber de relationer til kollegaer på tværs af organisationerne. Derfor er projektet i høj grad et socialt projekt, som genererer sammenhold og glæde ved det at skabe noget sammen. For Lukas personligt har haven været med til at øge den generelle arbejdsglæde.

"På et holistisk plan får det alting, inklusive bygningen og området, til at se pænere ud. Og for alle involverede er det bare en rigtig god måde at lære kollegaer at kende på og at lære om havearbejde."

Han har samtidig fået positiv feedback fra flere kollegaer, som især glæder sig over den visuelle forskønnelse, og som har nydt godt af afgrøderne, når de er blevet delt ud i kantinen.

FLERE NYTTEHAVER

De frivillige havemedarbejdere har valgt at nedsætte styregrupper, der kan tage sig af bl.a. planlægning og kommunikation. Derved håber de, at nyttehaven kan bestå i mange år fremover. Samtidig er det planen, at Campus 2, som omfatter

Unicefs store lagerhal, også skal have en nyttehave og et tilhørende drivhus.

For Bryan er projektet i UN City kun begyndelsen. Han og Kristine vil i 2019 fokusere endnu mere på deres konsulentarbejde, så de kan være med til at skabe flere nyttehave for virksomheder og institutioner. Hans vision er klar:

"Det vil være dejligt, hvis en masse kedelige græsplæner i stedet kan blomstre med lækre spiselige planter. Vi har brug for mere biodiversitet og for mere af den gamle viden om, hvordan man er selvforsynende. Ikke som enkeltperson, men i fællesskab med andre."

Hvad der bliver plantet i UN Citys nyttehave dette forår, er endnu ikke besluttet, men ét er sikkert: Haven er kommet for at blive og sprede glæde for både frivillige og resten af medarbejderne. ■

**Læs mere på virksomhaver.dk
Følg med i UN Citys have på Instagram:
[@uncitygarden](https://www.instagram.com/uncitygarden).**

.....
Louise Kent er bachelor i kommunikation
fra Danmarks Medie- og Journalistiskole.
.....

KLIMAKÆRLIGE FARSRETTER

Kirsten Skaarups seneste bog byder på et væld af plantebaserede alternativer til familiens favoritter.

TEKST: PIA SANDRA ERNST · OMSLAG: CHRISTINE CLEMMENSEN · FOTO: KIRSTEN SKAARUP



Kirsten Skaarup
**Klimakærlige frikadeller,
bøffer, pateer & postejer**
Rosinante 2019
256 sider

Markedet for grønne opskriftsbøger blomstrer i disse år. En af de seneste er "Klimakærlige frikadeller, bøffer, pateer & postejer" af den erfarne kogebogsforfatter Kirsten Skaarup. Med undertitlen "Plantebaserede alternativer til danskernes yndlingsretter" tager Skaarup fat på hovedingrediensen i mange af de mest populære retter fra et traditionelt dansk køkken, nemlig fars. Formålet er at inspirere til lækker og bæredygtig mad, som ligner det, man kender, men som ikke belaster krop og klima på samme måde som retter med animalske ingredienser.

Det velkendte er en hovedpointe for Kirsten Skaarup. Madvaner er noget af det sværeste at ændre, fordi de bygger på tryghed og nostalgi som fx bedstes krebinetter. Derfor er der ingen grund til at vægre sig ved at efterligne de kendte kødretter, skriver forfatteren. Tværtimod er det helt essentielt for planetens fremtid at understøtte overgangen til den plantebaserede kost. Hun kalder derfor sine versioner af klassikere som frikadeller, forloren hare og boller i karry for "fremtidens mad version 2.0".

NOGET FOR ENHVER

Forfatteren tager læseren ved hånden med en introduktion til plantefars, æggestatning og fift til at give maden masser af smag og umami. Det gør bogen tilgængelig for alle, hvad enten man er plantenovice eller har en del erfaring med plantemad.

I opskriftsektionen finder man alverdens farvestrålende varianter af bøffer, frikadeller, karbonader, falafler, postejer

m.m. samt en håndfuld andre måder at tilberede grøntsager på som hhv. salat, tilbehør og sovs. Det er helt sikkert de færreste, der ikke vil kunne finde en plantebaseret version af netop deres egen farsbaserede favorit.

UD AF KOMFORTZONEN

Bogen er mere end blot en opskriftsbog. Under overskriften "Stop madspild" får læseren en kærlig opsang om at droppe mageligheden og gøre sit for at minimere verdens store ressourcespild, hvor en tredjedel af al produceret mad ender i skraldespanden:

"Vi bliver nødt til at ommøblere lidt på første etage. Vi skal ud af den komfortzone, der hedder at lukke øjne og ører."

Heldigvis bidrager Kirsten Skaarup også med flere konkrete forslag til at gribe det an i hverdagen ved bl.a. at begrænse sine indkøb, lave madplaner og fryse ned. Og så er rester ifølge forfatteren "som skabt til at få nyt liv i en plantefars".

Klimahensyn og bæredygtighed løber som en rød tråd gennem hele bogen. Det adskiller den fra de grønne kogebøger, der tager udgangspunkt i sundhed eller dyreetik. Kirsten Skaarup omtaler også dyrevelfærd og de sundhedsmæssige fordele ved at spise plantebaseret; men klima og miljø er det klare omdrejningspunkt. Og med over 100 opskrifter er bogen en hjælpende hånd til alle, der gerne vil leve mere klimabevidst.

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

NØDDEPATÉ

4 personer

2 tørrede shiitakesvampe eller en håndfuld tørrede karljohansvampe
200 g hasselnødder (evt. mandler)
400 g rensede porrer
4 fed hvidløg
2 spsk kokos- eller olivenolie
250 g søde kartofler eller hvide kartofler
4 spsk frisk, snittet salvie eller merian – eller 2 spsk tørret
100 g havregryn
100 g tør vegansk ost
4 spsk loppefrøskaller eller 3 tsk æggeerstatning
1 dl havrefløde eller anden fløde
2-3 spsk citronsaft
3 spsk tamari
salt, friskkværnet peber

- Sæt svampene i blød en halv times tid i varmt vand.
- Hak hasselnødderne mellemfint, og rist dem gyldne på en tør pande. Sæt dem til side.
- Snit porrerne, og hak hvidløgene.
- Hak de udblødte svampe (gem væden til en evt. sovs).
- Svits porrer, hvidløg og svampe i et par spsk olie.
- Svits 5-6 minutter, eller til porrerne er bløde.
- Riv kartoflerne groft, og kom dem i gryden sammen med den valgte krydderurt.
- Svits endnu 3-4 minutter.
- Tag gryden af varmen, og afkøl blandingen lidt.
- Rør nødder, havregryn og reven ost i farsen.
- Pisk loppefrøskallerne eller æggeerstatningen grundigt ud i fløden, og rør det i farsen.
- Smag godt til med citronsaft, tamari, salt og peber.
- Det er vigtigt, at smagen er markant.
- Kom farsen i et smurt ovnfast fad eller en posteiform.
- Pres farsen godt sammen med en spatel.
- Bag patéen i en 200 grader varm ovn ca. 40 min.





Katjes®

new!

Katjes®

EVENTYR-LAND

Dark-Edition

UDEN animalsk gelatine

ies

All Veggies

UDEN ANIMALSK GELATINE

#checkitout



inco
Cash & Carry

VÆLG DET RETTE ALTERNATIV!

inco Cash & Carry er en fødevareregrossist, der ikke går på kompromis, med hverken udvalg eller kvalitet. Vi har et væld af både vegetariske og veganske varenumre i vores kæmpestore sortiment.

inco Cash & Carry er en fødevareregrossist med holdning, og et ønske om at blive din foretrukne jord-til-bord leverandør.

Bliv hurtigt og nemt kunde på inco.dk – du skal blot være cvr. registreret.

inco Cash & Carry har tre butikker på landsplan.

inco København Cash & Carry
Flæsketorvet 84A
1711 København V

inco Glostrup Cash & Carry
Ejby Industrivej 111
2600 Glostrup

inco Aarhus Cash & Carry
Blomstervej 5
8381 Tilst

inco.dk
– holder dig opdateret

GRØNNE KOGEBØGER

TEKST: KARIN ELRØD



Kål er smækfyldt med næring, fibre og antioxidanter. Det er bare at spise løs, og heldigvis behøver du ikke gå død i den samme slags dag ud og ind. Lisbeth Tordendahl præsenterer 12 forskellige gængse sorter i nemme tilberedninger inspireret af det nordiske og det internationale fusionskøkken. Der er varme retter, supper og salater, *greenies*, mv. Alt sammen primært vegansk med enkelte lakto-ovo vegetariske indslag.

Lisbeth Tordendahl
Kål og kærlighed
214 sider
Wisefood 2018



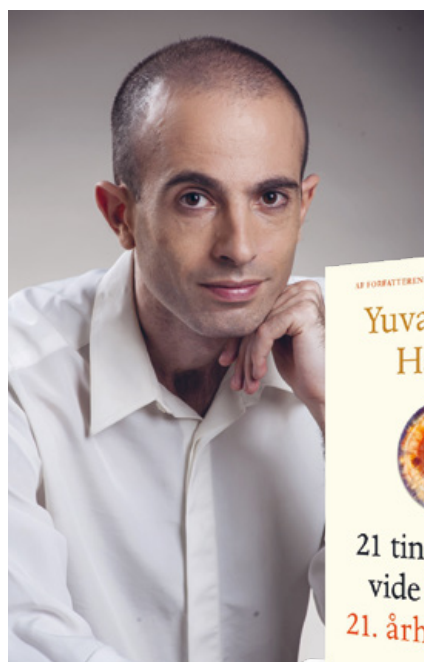
Vegansk står der på omslaget, men det er en sandhed med modifikationer. Asta og Turbineforlaget, I må virkelig lære, at fiske- og østerssauce kommer fra dyreriget. Ellers er bogen præcis så enkel og naturlig, som der også reklameres med, og den indeholder en perlerække af spændende kompositioner og anretninger, flot og indbydende præsenteret.

Asta Just Schack
Et simpelt grønt liv
168 sider
Turbine 2018



Flere kødfrie dage, ja tak, det budskab vil vi gerne se sprede sig! Nadia Mathiasens opfølger af *Kødfri Mandag* tager som forgængeren udgangspunkt i klimakrisen. Denne gang har hun fokus på at intensivere umami-smagen i de vegetariske retter. Resultatet er desværre opskrifter til overflod propet med æg, ost og creme fraiche. Ups, Nadia, for et aftryk. Klima-wise en ommer. Ellers indbydende og megalækkert udstyret.

Nadia Mathiasen
Flere kødfrie dage
Uge for uge – året rundt
192 sider
Strandberg Publishing 2018



KLARHED ER MAGT

Hvad sker der i verden, og hvad er den dybere mening med det, der sker? Disse centrale spørgsmål stiller historikeren Yuval Noah Harari i sin seneste bog. Den israelske bestsellerforfatter (*Sapiens*, *Homo Deus*) påpeger, at historien ikke fritager dig for konsekvenserne, når du vælger at tage dig af mere presserende ting i din dagligdag frem for at deltage i debatten om menneskehedens fremtid. Forfatteren har samlet *21 ting du bør vide om det 21. århundrede* for at være rustet til at gennemskue irrelevant information og bevare klarsynet. Bogen er skrevet i samtale med læsere, journalister og kolleger.

Harari er tilgængelig læsning, men aldrig letbenet. Dertil er emnerne for alvorlige: Demokratikrise, nationalismeølge, teknologisk disruption, terror, miljø og klima i frit fald...

Gå ikke glip af denne bog. Husk: Historien giver ikke rabat.

Yuval Noah Harari
21 ting du bør vide om det 21. århundrede
Lindhardt og Ringhof 2018
414 sider.

Planteparadis på Koh

Verden har masser af grønne spisesteder – men 13 inden for halvanden kilometer tangerer verdensrekord.



TEKST OG FOTO: LENEISJA JUNGSEBERG



KLIMAINFO:



En flyrejse til Thailand tur-retur kan udlede op mod fem tons CO2 pr. person.

Kilde: Concito.



Phangan

Båden vipper, bølgerne skulper, solen brænder hed, og varmen gør, at de fleste passagerer søger de behagelige siddepladser i skyggen på vej mod Koh Phangan i Thailand. Den ene side af øen er kendt for sine vilde fuld-månefester. På den anden kommer de, der gerne vil praktisere yoga, meditation, reikihealing, tantra, dans, musik og eksperimentalpsykologi. På denne side af øen findes den største koncentration af veganske og vegetariske spisesteder nær den lille landsby Sri Thanu.

Orion, Eat.co, Pure Vegan Heaven, Taboon, Akasha, Karma Café, Yogi Café, Evolution Café, Aree's, Art of Juice, Green Gallery, Art Café og Green Leaf Café. Med hele 13 grønne caféer og restauranter inden for halvanden kilometers afstand føles Sri Thanu som et kig ind i en fremtid, hvor det plantebaserede er det normale.

Rundt omkring på resten af øen er der derudover flere rent plantebaserede spisesteder og også mange andre, hvor mindst halvdelen af menukortet er vegetarisk eller vegansk.

NYFORTOLKEDE THAIRETTER

Et fællestræk ved størstedelen af disse spisesteder er, at de går op i at øge sundheden i klassiske thairetter gennem spændende nyfortolkninger. Et eksempel er *Raw Pad Thai* lavet på lange tynde strimler af squash, kålrabi, rødkål og thailandsk kål med en sauce af tahin, tamari, ingefær, koriander og lidt gurkemeje.

Blandt vegetarer er thailandsk mad nok især kendt for velsmagende curries, hvor man dog altid skal bede om at få dem uden østerssovs. På Koh Phangan er restauranterne vant til at tilberede dem vegansk, og på de plantebaserede spisesteder findes nogle af klodens lækreste udgaver. Alle de plante- og sundhedsorienterede spisesteder serverer også brune og røde ris fremfor de almindelige hvide.

INTERNATIONALE LÆKKERIER

En af caféerne serverer som deres signaturret smagfulde glutenfri spiruli-

na-burritos med fyld af yams og sorte bønner. Et andet spisested har thai-inspireret dal, sushi lavet på quinoa og andre japansk-inspirerede retter med sesam og tang. Der er også israelske og middelhavsagtige retter med vegansk tzatziki, cashew-cream-cheese, vegansk fetaost, hummus og falafel i mange varianter f.eks. lavet med mungbønner, blomkål og broccoli.

Blandt de lette retter, der kan være gode på en hed dag i Thailand, er der også Raw Rødbedesuppe lavet på friskrevet rødbede, krydderurter og koldt vand. Eller en Mango-Bønne salat lavet med stykker af mango, kidneybønner, agurk, tomat, forårsløg med en dressing af lime, olivenolie og urter.

Der er rig mulighed for at variere morgenmaden. F.eks. kan du spise dig mæt i en vegansk omelet lavet på kikærtemel med friske urter fyldt med let stegte løg og champignoner. En anden mulighed er quinoagrød serveret med banan, mango, raw chokolade, revet kokos, hasselnøddeflager, hakkede mandler og lidt kokoscreme. Eller en Super Papaya, der består af en papaya fyldt med hakkede dadler, tahini og med et strejf af frisk lime.

Der anvendes mange superfoods fra hele verden, der fås i både shots, smoothies og som ekstra krydderi eller tilbehør, som f.eks. spirulina, acai, hvedegræs, hampefrø, hørfrø, græskarkerner, chiafrø og grønkålssekstrakt. Udvalget af juicer, smoothies og teer er enormt med endeløse smagskombinationer.

KOKOSFRISTELSER

Grundingrediensen i mange desserter på Koh Phangan er kokos i forskellige former, ofte kombineret med mørk chokolade. Hjemmelavet Bounty-bar af revet kokos dyppet i mørk chokolade. Kokos-daddel-kugler. Citronkage med kokosflødeskum. Vegansk is lavet på kokosmælk er der også meget af med både vanilje, chokolade, hindbær og andre spændende varianter.

Til bagning af kager anvendes ofte kun kokossukker, dadler, mandler og

valnødder, og både cookies og kager er ofte glutenfri. Mere eksperimenterende kager findes der også, såsom f.eks. en fantastisk rødbede-choko-kokoskage med rå rødbede, dadler, kokossukker, kokosolie, nødder og masser af raw chokoladepulver.

De forskellige lækkerier kan nydes med cafe latte, varm chokolade og chai latte, oftest lavet på kokosmælk; men nogle steder kan man også vælge mellem mandel, soja og havre som en alternativ plantemælk. En cafe latte lavet på kokosmælk smager overraskende godt med den naturlige sødme i kokosmælk, der komplimenterer det bitre fra de thailandske kaffebønner.

Mange steder har vegansk yoghurt lavet på kokosmælk. Nogle caféer laver det med en neutral smag, andre steder tilsmagt med f.eks. hindbær og altid serveret med muesli eller ristet granola og friske stykker af mango, dragefrugt, ananas, banan og papaya.

MILJØVENLIG LIVSSTIL

Mange hoteller, bungalowresorts og restauranter er ejet af udlændinge, og der bruges mange migranter fra Myanmar som arbejdskraft. Størstedelen af yogacaféerne og restauranterne gør dog deres for at få flest mulige råvarer lokalt og støtte det lokale erhvervsliv ved at samarbejde med små virksomheder og producenter, der leverer frugt og grønt dyrket på øen.

En stor del af de plantebaserede spisesteder går også op i at nedsætte miljøbelastningen ved at erstatte plastiksugerør med nogle i bambus eller metal. Mange steder er også med i en vandordning, hvor man gratis kan fylde sin pcb-frie øko-vandflaske for at reducere plastikflaskerne, som mange turister køber.

■

.....
Leneisja Jungsberg er cand.soc.
i Samfundsvidenskab og
Globale Studier.
.....

GRØNT GIVER GENLYD I FREIBURG

I Tysklands sydvestlige hjørne bliver man automatisk medlem af ”vegetarklubben”. Vegetarisk! tog på marked for at spørge ind til tidens tendenser.



TEKST OG FOTO: SOFIE A. HOVMAND

Freiburg im Breisgau:

Kører man stik syd ved grænsen i Kruså, kommer man efter godt 900 kilometer til regionen mellem Schweiz, Frankrig og Tyskland. Her i Tysklands sydvestlige hjørne ligger Freiburg im Breisgau med ca. 220.000 indbyggere.

Byen grænser op til *Schwarzwald* på de store højdedrag mod nord. I ly af skov og bjerge ligger den gamle bydel, hvor mange mennesker flokkes foran den gamle katedral. *Das Freiburger Münster* er centrum for byens populære marked på pladsen ved kirketårnets fod. Til lyden af klokkerne denne lørdag formiddag falder Vegetarisk! i snak med to lokale, 20-årige Elisa og Lena på 24, om spisevanerne på disse kanter.

KLIMA OG SUNDHED

For Elisa spiller hendes opvækst en afgørende rolle for de spisevaner, hun har tillagt sig i dag. Tilberedning af kød i hjemmet var en sjældenhed, da der ho-

vedsageligt blev lavet vegetarisk mad. Elisa ser det derfor ikke som en nødvendighed at spise kød, selvom hun fra tid til anden nyder smagen af det. I hendes vennekreds er der stor opmærksomhed om konsekvenserne af kødforbrug i relation til klima og sundhed. Det har fået mange af hendes nærmeste venner til at blive vegetarer.

Tal viser, at vennegruppen ikke er alene om at ændre kostvalg. I Freiburg har den lokale avis, *Badische Zeitung*, gennem flere år rapporteret om en massiv stigning i efterspørgslen efter vegetariske og veganske valg på spisestederne. Det kunne jo tyde på, at der er noget særligt på færde i Freiburg og omegn. En undersøgelse fra Proveg International viser da også, at hele 23 pct. af det samlede antal flexitarer i Tyskland befinder sig i netop Baden-Württemberg. På landsplan er der 10 pct. vegetarer.

Når Elisa og Lena mødes med vennerne, laver de ofte mad og eksperimenterer gerne med nye opskrifter.

Den seneste menu lød på hjemmelavede pizzaer med ost fremstillet på cashewnødder. Lena har haft succes med at lave vegansk bolognese til kæresten og holder desuden af at lave veganske versioner af traditionelle tyske retter med kød, æg og mælk. Selv en klassiker som *Käsespätzle* kan tilberedes vegansk, fortæller hun.

Lena mener, at man ved at bo i Freiburg automatisk bliver ”medlem af vegetarklubben”. Det kan lyde lidt langt ude, men Elisa bekræfter pointen ved at henvise til en tendens, hun observerer rundt om i byen og blandt venner og bekendte. Selv blandt dem, der ikke er vegetarer, hersker der en sand ”øko-livstil”, der lægger op til at handle på en bestemt måde. Det ses fx ses hos de fitnessinteresserede, som vælger at spise plantebaseret på grund af de sundhedsfremmende egenskaber.

GRØN DAGSORDEN

Livsstilen går igen i den grønne politi-





ske dagsorden, som har haft momentum både på by- og delstatsniveau siden årtusindskiftet. Gennem 16 år – fra 2002 til 2018 – stod Dieter Salomon som den første borgmester fra partiet *die Grünen* i spidsen for byens ledelse. I 2011 fik han selskab af partifællen Winfried Kretschmann, der blev Baden-Württembergs første grønne ministerpræsident. Endnu i dag er Kretschmann ansvarlig for delstatens 11 millioner indbyggere. Det lange overlap har betydet gode politiske forudsætninger for en grøn byudvikling, der overgår alle andre steder i Tyskland. Fx stammer energiforsyningen i Freiburg hovedsageligt fra vedvarende energi, da byens gunstige beliggenhed sikrer den Tysklands højeste antal solskintimer.

Vender man tilbage til livsstilen, som Elisa refererer til, kan det diskuteres, om den er et produkt af den politiske dagsorden eller omvendt. Uomtviseligt er dog, at en folkelig opbakning var

første forudsætning for de grønne repræsentanternes politiske mandater.

ETIK OG MORAL

I skolen blev Elisa for første gang introduceret til dyreetik i faget morallære på 5-6. klassetrin. Pensummet satte tanker i gang hos den 12-årige pige. Som barn i byens udkant havde hun adgang til dyrene i nabogårdens stalde og derfor en idé om køernes forhold. Sammen med skolefaget var det med til at åbne hendes øjne for forbindelsen mellem de levende dyr og kølediskens animalske produkter. I Tyskland har delstaterne et vist frirum til at indrette skolesystemet, som de ønsker, hvorfor farven på den politiske ledelse langt fra er underordnet. I følge Elisa var hun nok blevet vegetar selv uden morallære, men det kunne sagtens spille en afgørende rolle for andre, mener hun.

De to kvinders bevæggrunde for at give afkald på kød består af flere for-

skellige rationaler, der vanskeligt kan adskilles fra dét at bo i Freiburg. Det er årsager sammenstykket af familierelationer, samvær med venner, indsigt i positive sundhedsaspekter og etiske overvejelser. Værdsættelsen af at befinde sig netop i Freiburg er udtalt: "*Jeg har været heldig at blive født her*", mener Elisa, der nyder livet i sin hjemby.

I takt med, at foråret melder sin spæde ankomst, gør sæsonens afgrøder det samme. På markedspladsen, hvor klokkerne er faldet til ro, vil asparges, spinat og salat erstatte grønkål og gamle gulerødder. Freiburg gør således sit til, at grønt giver genlyd hos Gud og hvermand.

Sofie A. Hovmand studerer
Environmental Governance
i Freiburg. Instagram @sofhov_



Provinsens grønne ildsjæle

Fra Aalborg til København arbejder lokale frivillige for at sprede det plantebaserede budskab.



TEKST: DENNIS BAGGERS LAURSEN · FOTO: DVF

Københavns vestegn:

En kold januaraften i 2016 lunede jeg mig i Rødovre Centrum. Anledningen var mit første lokale spiseklubsarrangement. Vi skulle ind og spise Red & Yellows vegetarburger, og otte havde tilmeldt sig. "Mon de nu også kommer?", tænkte jeg nervøst. Men folk mødte op. Vi havde en super hyggelig aften, og det blev startskuddet til DVF's første lokalafdeling: *Vegetarisk Forening - Vestegnen* (DVF-Vestegnen).

Siden er det blevet til et utal af sociale arrangementer, deltagelse på lokale messer og andet arbejde med det formål at gøre det nemmere og bedre at være vegetar eller veganer på Københavns Vestegn.

Samme forår blev jeg kontaktet af Mikkel Bruun Svendsen, der nu er lokalko-

ordinator i DVF-Fyn. Vi mødtes på den økologiske Café Albertine i Albertslund, hvor vi snakkede visioner og erfaringer og delte gode idéer. Vi var begge nye og uerfarne som lokalkoordinatorer, men det afholdt os ikke fra at prøve det af.

Starten er som bekendt den hårdeste: der skulle skaffes frivillige, erfaringer skulle høstes, og lokalafdelingerne etableres. Nogle arrangementer var en større succes end andre. Mikkelt delte somme tider opskriftspjecer ud alene på gågaden i Odense. Og jeg fik arrangeret et sammenskudsgilde, der snare var en familiemiddag. Men efterhånden dukkede flere og flere frivillige og deltagere op til vores arrangementer.

GRØNNE RINGE

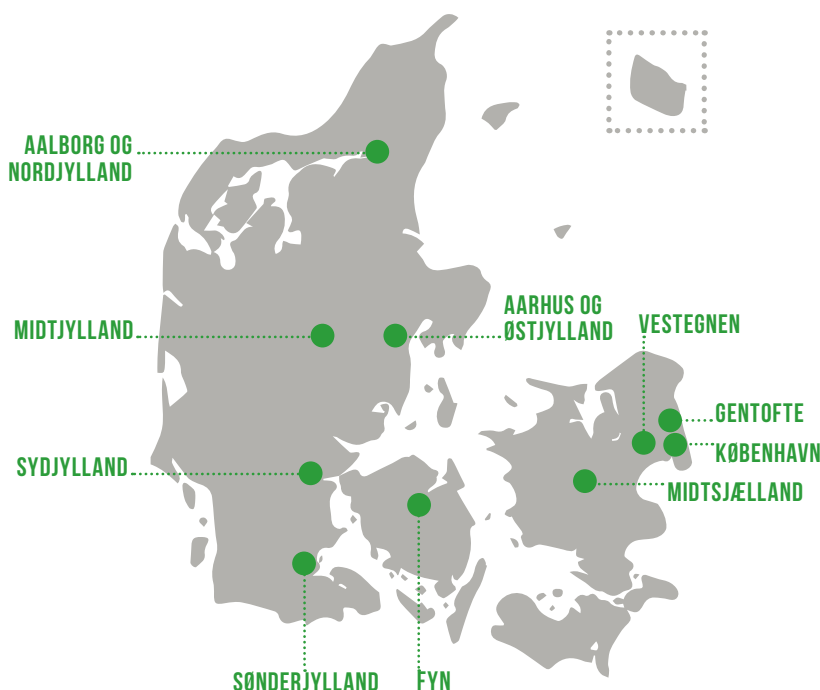
I 2017 gik det pludselig stærkt. Jeg

Kunne du tænke dig at være aktiv i din nærmeste lokalafdeling? Find kontaktoplysninger på din lokalkoordinator på vegetarisk.dk/lokalafdelinger. Her finder du også links til lokalafdelingernes Facebooksider, hvor du kan følge det lokale arbejde.

kunne dårligt nå at blinke, før en ny lokalafdeling var startet op, bl.a. af Nadia Annelie Nielsen og Rasmus Madsen i Sønderborg-Aabenraa-området. De to komplementerer hinanden fantastisk. Nadia er den strukturerede lokalkoordinator, og Rasmus kan med sin alsiske charme få selv den største baconfan til at prøve et stykke med nøddepostej.

Jeanette Gaia Roest fulgte trop med DVF-Aarhus, der siden er overtaget af en anden duo: Asta Stranddorf Gislason og Esther Smith Sørensen. Aarhus-afdelingen har allerede et veletableret vegetar- og veganermiljø sammen med andre aktive foreninger, som Asta og Esther har et godt og nært samarbejde med.

I løbet af 2018 gik det slag i slag med nye lokalafdelinger, der spredte sig



som grønne ringe på Danmarkskortet: Syddjylland, Midtjylland, Gentofte, Nordjylland, Midtsjælland. Og i København er man nu også i gang med at opstarte små "satellit-afdelinger" i de enkelte bydele som Nørrebro, Østerbro, Christianshavn, osv. Og så fik Mikkel på Fyn følge af Anna Louise Lyng, og de to er nu i gang med at bygge en rigtig stærk lokalafdeling på Fyn.

Så i dag er jeg til min store glæde tovholder og kontaktperson for hele ni DVF-lokalafdelinger. Min opgave er blandt andet at bistå alle de seje, lokale ildsjæle med erfaring og "infrastruktur" fra landssekretariatets side. En vigtig opgave er desuden at etablere kontakt og relationer lokalafdelingerne imellem samt at skabe et forum for vidensdeling, opsamling samt oplysning om, hvordan landsforeningen bedst kan hjælpe. Det gør vi bl.a. ved at invitere lokalafdelingerne til en årlig weekend-hyttetur. ■

Dennis Baggers Laursen er kontaktperson for lokalafdelingerne, regnskabsmedarbejder og frivillig i DVF.

MANGFOLDIGE AKTIVITETER

Sammenskudsgilder. Smagsprøver. Uddeling af pjecer. Dialog med lokalpolitikere samt lokale supermarkeder og restauranter. Foredrag. Frivilligaftener. Madlavnings-workshops. Variationen i lokalafdelingernes aktiviteter er nærmest uendelig.

ASTA STRANDDORF GISLASON OG ESTHER SMITH SØRENSEN, DVF-AARHUS:

"I lokalafdelingen i Aarhus er vi især fokuseret på at afholde større arrangementer. Fx International Vegetardag og International Veganerdag, hvor vi har samlet grønne aktører fra oplandet til hyggelige og ikke mindst velsmagende fejring af disse mærkedage. Vi glæder os til at afholde dem igen. På samme måde ser vi frem til igen at tænde lys for verdens dyr på World Animal Day, deltage på messer, være vært for foredrag og forhåbentlig afholde en masse hyggelige fællesspisninger. DVF-Aarhus afholder også et månedligt frivilligmøde, hvor vi spiser sammen og planlægger kommende arrangementer."

MIKKEL BRUUN SVENDSEN OG ANNA LOUISE LYNGE, DVF-FYN:

"DVF-Fyn har haft et spændende 2018. Vi var værter for to foredrag: Læge Tobias Schmidt Hansen samlede omkring 160 mennesker til sit oplæg om sundhed og plantekost, ligesom der var stor tilslutning til bioetiker Mickey Gjerris' foredrag om *Håb i en håbløs tid*. DVF-Fyn uddeler også hver måned opskriftsfoldere i Odense. Vi har afholdt et 'Danmark Spiser Sammen' arrangement i Borgerhuset i Odense, hvor seks-syv frivillige lavede vegansk mad. Sammen med Dyrenes Alliance og Greenpeace har vi bl.a. uddelt smagsprøver på World Plant Milk Day og Black Friday. I 2019 har vi masser af planer, bl.a. at opstarte madworkshops og tilbyde flere filmarrangementer."

RASMUS MADSEN OG NADIA ANNELIE NIELSEN, DVF-SØNDERJYLLAND:

"I 2018 var vi sammen med Café K-ærlig på Tønder Festival, hvor festivalens 10.000 folkemusikglade deltagere kunne få en vegansk burger eller hotdog. Og så blev vi meget overrasket over det store antal fremmødte til Mickey Gjerris' og Tobias Schmidt Hansens foredrag, som viser, at interessen for en bæredygtig og grøn verden ønskes overalt i landet. Desuden afholder vi fx fællesspisninger og foredrag, og vi har et vegansk sønderjysk kaffebord på tegnebrættet."

NATURLIG STYRKE NATURLIGVIS!

Berthelsen KalkBalance+ er et optimalt kalktilskud med bioaktivt og let optageligt calcium og magnesium, plantebaseret vitamin D3 samt K2. Med Berthelsen KalkBalance+ kan du nu sikre dig, at kalken går rent ind!



NU MED PLANTEBASERET
D3-VITAMIN!

SCAN KODEN OG
FÅ 15% RABAT* PÅ
WWW.DKPHARMA.DK



Fås i helsekostbutikker, hos Matas og webshops.
Læs mere på www.dkpharma.dk

NYE MEDLEMSFORDELE

Fordelsteamet byder på en serie nye rabatter. Læs mere og se alle fordele på vegetarisk.dk/medlemsrabatter. Skriv til medlemsfordele@vegetarisk.dk med dit medlemsnummer for at få din rabatkode til online-butikker og rejser.

ONLINE-BUTIKKER

Choekolade.dk (10 %)
Simonholst.dk (20 %)
Tinygardens.dk (10 %)
Plantjammer.com (50 % på PRIME)

REJSER

Bettergreenworld.com (10%)

SPISESTEDER

København

Amazônias Cocktails and Kitchen (kortindehaver 10 %)
Bowl 37 (10 %)
Kate's Joint (10 %)
Koshari-Egyptisk Vegetarisk Street Food (10 %)
Lunas (15 %)
MADEINITALY (10 %)
VACA (10 %)
Vazone (10%)

Odense

Falafelhuset (10 %)
VACA (10 %)

Aarhus

VACA (10 %)

Aalborg

VACA (10 %)

KOM TIL DVF'S GENERALFORSAMLING

Lørdag den 27. april kl. 12.15 – 17

Gå ikke glip af DVF's generalforsamling 2019, som afholdes i Kulturhuset Kilden, Nygårds Plads 31, 2605 Brøndby. **Find dagsorden og mere information på vegetarisk.dk/generalforsamling2019.**

MEDLEMSKORT SOM APP

DVF's nye MedlemsApp er på trapperne. Indtil da gælder dit medlemskort fra 2018. Med app'en har du altid dit medlemskort ved hånden og overblik over alle medlemsrabatter. Medlemmer orienteres, når app'en er klar. Ønsker du et fysisk medlemskort, kan du kontakte os på kontakt@vegetarisk.dk.

TAG MED TIL CPH DOX

20.-31. marts

København og andre byer.

I samarbejde med Nordens største dokumentarfestival lægger DVF op til debat i flere byer med filmen The Biggest Little Farm. Medlemmer får rabat. Skriv til medlemsfordele@vegetarisk.dk med dit medlemsnummer og få koden.

Billetter sælges til filmen alene eller inklusive buffet med lækker, vegansk mad.

Læs mere og køb billet her:
vegetarisk.dk/cphdox.

VEGGIEWEEK

Uge 14, 1.-7. april

I år opfordrer DVF ikke kun restauranter og caféer til at tilbyde en særlig vegansk ret eller menu i anledning af VeggieWeek. Også kantiner og frokostordninger inviteres til at vise, at vegetabilsk mad ikke bare er iceberg salat eller baked beans fra dåse. Samtidig tilskyndes detailhandlen til at tilbyde kunderne rabat på plantebaserede varer som frugt, grønt og færdigprodukter i den grønne uge.

Læs mere på vegetarisk.dk/veggieweek

GRØN KBH 2019

6.-7. april, kl. 10-16. Gratis entré. Remisen, Blegdamsvej 132, 2100 Kbh. Ø

DVF er med på Remisen, hvor Danmarks velgørende televirksomhed *Greenspeak* afholder en kombination af marked og messe. Kom og få en snak og prøv vores grønne stier. Grøn KBH præsenterer virksomheder, projekter og fremtidsmuligheder i skøn forening med økologiske produkter og fair-trade-varer. Du kan fx snakke med *Ingeniører uden grænser* om deres arbejde med brønde og solceller i Indien og købe alt fra solbriller af træ og bæredygtigt hundelegøj til et stort udvalg af veganske og vegetariske fødevarer. **Læs mere og find stadeholdere på marked.greenspeak.dk**

SCIENCE EXPO

28.-30. april

**Bella Center,
Center Blvd. 5,
2300 Kbh. S**

Den årlige videnskabsmesse henvender sig primært til unge, men alle er velkomne. Kom og mød DVF, der viser vej ad "De grønne stier" og oplyser om mad og miljø i forhold til kødets påvirkning af klimaet.

NY KALENDER

I bunden af vegetarisk.dk finder du nu en kalender med alle DVF's aktiviteter. Vi glæder os til at se dig til vores arrangementer.



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**

Plantekost på plejehjemmet

Vegetarer og veganere er en stærk og voksende ældregruppe, som vil stille krav om sunde, nærende, grønne måltider.

TEKST OG FOTO: KARIN ELRØD

Indre København:

Denize Pommer og Debbie S. Christensen er venligt mødt op i en rolig hotellounge for at stille nysgerrigheden hos Vegetarisk! Over grøn te, kaffe med mandelmælk og vegansk lakrids beder vi dem fortælle, hvad det særlige er ved DVF's Ældreudvalg.

Debbie er udvalgets tovholder, og det er også hende, der i 2016 tog initiativet til at etablere det. I dag er Ældreudvalget ca. 50 medlemmer, heraf omkring 15 i aktivgruppen og godt 20 tilmeldte til listen, der modtager mails med mødereferater.

Geografisk kommer de aktive af praktiske grunde fra et begrænset område omkring Storkøbenhavn, Roskilde og Nordsjælland. Men udvalgets mål er, at der vil opstå lokale grupper, enten som selvstændige enheder eller som led i DVF's allerede etablerede lokalgrupper.

Man behøver ikke selv at være ældre for at være med i udvalget. Tværtimod er der hårdt brug for yngre, aktive frivillige til alle mulige opgaver, fortæller Denize og nævner i flæng: "Opsøgende arbejde i lokalområder, undervisning, udarbejdelse af indlæg og artikler, afholdelse af foredrag, indsamling



FOTO: JAMES SUTTON ON UNSPLASH.COM

af statistik og mere lavpraktiske ting som kørsel og slæbning af materiel.”

Hvad skal DVF med et Ældreudvalg?

”Ældreudvalget skal være med til at profilere foreningen udadtil på ældreområdet. Vegetarer og veganere udgør en stærk ældregruppe, og der bliver kun flere af os i fremtiden. Vi vil gøre vores ønsker, krav og rettigheder gældende i forhold til frit at kunne vælge sunde, nærende og varierede grønne måltider”, forklarer Debbie.

”Ældreudvalget har spillet en aktiv rolle i sidste års indsamling af underskrifter på DVF’s borgerforslag til Folketinget om plantekost i offentlige køkkener. Her har vi hjulpet til med at sprede informationerne på Facebook og i vores private cirkler samt ved at uddele DVF’s postkort. Mens DVF ønsker at udbrede de plante-baserede budskaber på alle niveauer, er vores indsats især målrettet gruppen af ældre vegetarer og veganere, der benytter tilbuddene på plejehjem, plejecentre og i madudbringningen.”

ÆLDRE BEKYMRE SIG

”Den ældregruppe, vi har i dag, er mennesker, som har spist plantekost fra barndommen eller måske fra de var i tyverne. De har alvorlige bekymringer over, hvad de vil få at spise, hvis de får brug for at benytte de offentlige madtilbud”, understreger Denize:

”Det gør indtryk, når de fx hører om demente vegetarer, der får serveret kød, fordi ”de alligevel ikke kan kende forskel”. Man kan håbe, at den næste generation af ældre vil være mere ”på”; men i dag er der mange, der enten ikke vil være til besvær eller ikke tør forlange at blive taget hensyn til. Dem skal vi forklare, at de faktisk har krav på at få den mad, de ønsker. De betaler jo selv for den! Der hersker også meget uvidenhed i køkkenerne om, hvad vegetarisk og vegansk kost består af, og hvordan den skal tilberedes. Vi hører eksempler på plejehjemsbeboere, som fortæller, hvordan økonomaer står rådvilde i basale spørgsmål om, hvorvidt grøntsagerne nu skal steges eller koges eller hvad. Det ønsker DVF selvfølgelig at råde bod på. Ikke kun når det gælder institutioner til ældre, men også alle andre former for storkøkkener, det være sig i børnehaver, skoler og andre institutioner. Derfor er foreningen i gang med at udvikle og søge midler til et projekt, der skal uddanne økonomaer og diætister i sund, nærende og varieret plante-baseret kost.”



DENIZE POMMER



DEBBIE S. CHRISTENSEN

HOS ÆLDREMINISTEREN

I 2017 indbød Thyra Frank Ældreudvalget til besøg i Ældreministeriet, et møde som DVF længe havde ønsket at få i stand. Invitationen faldt sammen med presseomtalen af en ældre kvinde, som var meget nedtrykt over, at hun ikke kunne få de grøntsager, som hun var vant til at spise, gennem den kommunale hjemmepleje. Gudrun Beyer Poulsen, hvis mor det drejede sig om, havde lejlighed til at uddybe historien. Generalsekretær Rune-Christoffer Dragsdahl redegjorde for DVF’s arbejde og projekter inden for plantekost. Tove Bech berettede, hvordan hun for år tilbage var med til at udbrede vegetarisk kost til højskolerne, mens Debbie som tovholder for Ældreudvalget gjorde ministeren opmærksom på, at ikke alle plejehjemsbeboere mødes med forståelse for deres kostvalg eller er bevidste om deres rettigheder til at kunne bede om vegetarisk eller vegansk mad.

Hvad kunne ministeren bidrage med?

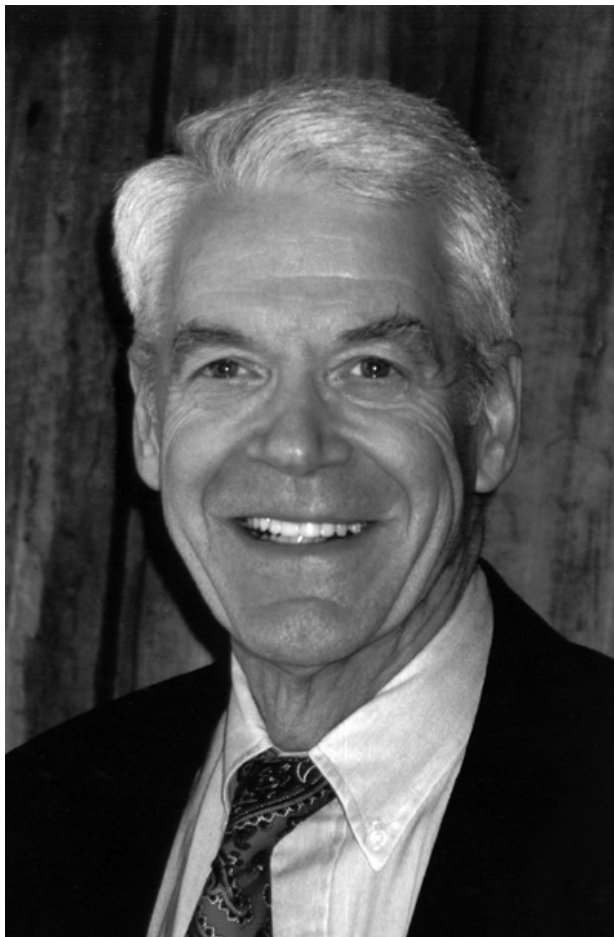
Debbie: ”Thyra Frank var meget imødekommende og betonedede, at hendes mærkesag netop er, at beboerne skal kunne få, den mad, de ønsker – og at dem, der gerne vil spise mere grønt, også har krav på at få det, de gerne vil spise, hvad enten de er vegetarer eller veganere, pescetarer eller flexitarer.”

Hvad er udvalgets planer for 2019?

”Repræsentanter for Ældreudvalget deltog sidste år i møder med Danske Seniorer og med Ældresagen, som vi forventer vil udmønte sig i nærmere samarbejder i 2019. Af andre projekter ser Ældreudvalget og DVF en opgave i at få fat i den

store gruppe af ældre, som bliver boende i deres eget hjem eller ønsker at flytte i vegetariske-veganske bofællesskaber, som der er stigende interesse for. Her er der brug for oplysning om de ældres rettigheder og muligheder for støtte og hjælp. Endelig vil Ældreudvalget gerne medvirke til at skabe en repræsentation af vegetarer og veganere i Ældrerådene. Det vil være med til at skabe større lokal fokus på plantekost”, konstaterer Debbie. ■

Få mere information
Skriv til debbie@debbiechristensen.dk
[Facebook.com/groups/vegetarisksenior](https://www.facebook.com/groups/vegetarisksenior)



Kom til foredrag med den amerikanske læge Caldwell Esselstyn

Dr. Caldwell Esselstyn er en verdens mest anerkendte læger indenfor plantebaseret kost og tidligere præsident for den amerikanske forening for endokrine kirurger. Han er forfatter til bestselleren *Prevent & Reverse Heart Disease* og har hjulpet mange mennesker med at omlægge deres kost, heriblandt USA's tidligere præsident Bill Clinton. Esselstyn er desuden kendt for at have vundet OL-guld i roning i 1956.

Sammen med sin hustru er Esselstyn på turné i Danmark, hvor de vil sætte fokus på sammenhængen mellem plantebaseret kost og sundhed. Foredraget er på engelsk, men Esselstyn er en dygtig formidler, så alle med almindelige engelsk-kundskaber vil få udbytte af at deltage.

PROGRAM FOR TURNÉEN MED DR. ESSELSTYN

Fredag 24. maj kl. 16.00: Odense (*Seniorhuset*)

Lørdag 25. maj kl. 11.00: Aarhus (*Stakladen*)

Lørdag 25. maj kl. 15.30: Aalborg (*Folkekirkens Hus*)

Søndag 26. maj kl. 19.00: Brøndby (*Kilden*)

Mandag 27. maj kl. 19.00: Næstved (*Grønnegades Kaserne*)

Læs mere og køb billet på vegetarisk.dk/foredrag



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

For mange år siden indskrev et idealistisk menneske Dansk Vegetarisk Forening i sit testamente. Den arv, som vi dengang modtog, har stor betydning for foreningens arbejde i dag. Det er vi dybt taknemmelige over.

Du kan også støtte arbejdet for en grønnere verden, når du ikke selv er her længere, hvis du betænker DVF i dit testamente.

Vi skal som velgørende forening ikke betale arveafgift, så alt hvad du skænker, går til vores arbejde for dyr, mennesker og global bæredygtighed.

LOVEN GIVER MULIGHED FOR FLERE PENGE TIL DINE ARVINGER, HVIS DU INKLUDERER DVF I TESTAMENTET

Vidste du, at dine arvinger i en del tilfælde kan få en **større** arv, hvis du også betænker DVF? Det skyldes, at loven giver mulighed for, at DVF betaler dine arvingers boafgift. Det betyder, at dine arvinger kan få en større arv, end de ellers ville, **samtidig** med at DVF får en andel af arven, som DVF ellers ikke ville få. Det lyder måske lidt mærkeligt. Men denne mulighed eksisterer i loven for at give incitament til, at man betænker velgørende foreninger i sit testamente.

HAR DU SPØRGSMÅL OM ARV OG TESTAMENTE?

Ring til os på 51 91 89 78 eller skriv til kontakt@vegetarisk.dk – eller kontakt din advokat.

