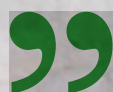




Vegetarisk!

#2

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



Vores mål er
at gøre verden
til et bedre sted

Anders Bøgeløv
Jensen, GreenSpeak

TEMA:
Vi er jo
alle dyr





Indhold



Hamp

– landbrugets nye eventyr

Side 4



Spis

bare det uperfekte

Side 13



Bæredygtighed

med hud og hår

Side 18



Madmagi

for gourmet

Side 16



Hvorfor

tillader vi at dræbe dyr?

Side 20



Økologi

i fuldt flor

Side 22

VEGETARISK! udkommer
3 gange årligt og udgives af:

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

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

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

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

Oplag: 3.200 ekpl.

Medlemmer kan tilmelde sig PBS
med medlemsnr., som står på
medlemskortet, sammen med PBS nr.
07591438 og deb. gr. nr. 00001.
Husk at melde adresseændring til
kontakt@vegetarisk.dk.

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

DVF er medlem af Europæisk Vegetarunion
(EVU) og International Vegetarunion (IVU).

Redaktionen er ikke nødvendigvis enig med
de enkelte skribenter, 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 mælkepro-
dukter og æg.

Veganere spiser og bruger intet, der stammer
fra dyr.

ISSN: 1397-7989

Deadline næste nummer: 13.9.2019



GREENSPEAK: LÆS SIDE 6
FORSIDEFOTO: KARIN ELRØD

Fuld fart på DVF



Foto: Peder Bjerring

Aldrig før har foreningen været så massivt til stede på alle niveauer som dette forår!

Vores kampagne mod mælkemyten fik Fødevarestyrelsen til at justere sine anbefalinger. Det er ikke nødvendigt at drikke mælk gennem hele livet for at få nok calcium og sunde knogler.

Vi indledte en underskriftsindsamling for Sund Moms for at presse politikerne til at gøre frugt og grønt billigere til gavn for både folkesundhed, dyr og miljø.

Vores generalsekretær, Rune-Christoffer Draghsdahl, gjorde DVF's sag synlig i medierne ved sin medvirken i utallige debatter og ikke mindst DR's serie Kødkrigen på P1.

Vi deltog i CPH Dox og viste publikum vej ad vores "grønne stier" på Grøn KBH og Science Expo.

Vi afholdt foredrag, hvor klinisk diætist Maria Felling fortalte om rigtig, grøn ernæring, og den verdensberømte læge Caldwell Esselstyn turnerede Danmark rundt med sine erfaringer om plantebaseret kost og sundhed.

Redaktionen på Vegetarisk! har igen lagt sig i selen for at inspirere, motivere og informere medlemmerne og vores omverden om DVF's hjertesager. Læs fx i dette nummer om GreenSpeak, der arbejder for at gøre verden bedre.

Denne gang går vi tæt på dyrenes forhold, der for mange er en væsentlig grund til at leve plantebaseret. Mød filosof Rasit Ufuk Tas, der reflekterer over, hvorfor vi har lov at slå dyr ihjel, når Dyreværnsloven siger, dyr skal beskyttes mod smerte og lidelse. At vi alle er dyr, minder fotograf Jo-Anne McArthur os om. Med fare for liv og lemmer dokumenterer hun og kollegerne i We Animals den overlast, mennesker påfører dyr over hele verden. Læs også om det nye danske Center For Dyrers Forsvar.

God sommer!

Kenneth Ibsen
Formand for DVF



CANNABIS ER IKKE UDE I HAMPEN

Danske landmænd satser på dyrkning af hamp med stort potentiale til både industrielt og medicinsk brug.

FOTO: MØLLERUP BRANDS & ESTEBAN LOPEZ ON UNSPLASH.COM



TEKST: ANNA SOFIE FEILBERG

Hamp. Mange genkender den sødmefyldte duft og de karakteristiske savtakkede blade. Og endnu flere har formentlig en holdning til planten, der også går under navnet cannabis.

Hamp er en af verdens ældste kulturplanter, der har været dyrket i mange lande i århundreder. Ikke blot for den euforiserende virkning, den ofte forbindes med, men for dens mange andre egenskaber. I de senere år har hamp vakt stigende interesse hos danske landmænd, der ser et stort potentiale i at udnytte planten til industrielle formål. Hampens frø er rige på proteiner og fedtsyrer, herunder omega-3. Det gør dem til en næringsrig fødekilde i sig selv eller forædlet til nye produkter som olie, mel, te m.m. Stænglerne, den særligt fiberrige del af planten, kan udnyttes til fx tekstiler og reb. Senest er der i Danmark også åbnet mulighed for lovlig dyrkning af hamp til udvinding af stoffet CBD, der anvendes til medicinsk brug.

STORT SUNDHEDSPOTENTIALE

Finola hedder den industrihamp, Møllerup Gods på Djursland dyrker på 600 hektar land. Høsten videreføres til fødevarer og forhandles gennem virksomheden Møllerup Brands. Direktør Henrik Rendbøll indledte i 2015 et samarbejde med godsets ejer, Anne Sophie Gamborg, fordi de begge så et stort sundhedspotentiale i den nye, urgamle afgrøde.

Rendbøll fortæller: "Hamp er en meget anvendelig afgrøde med en palette af gode egenskaber. Med sin fine sammensætning af næringsstoffer, proteiner og fibre har den rige anvendelsesmuligheder i madlavningen. Dyrkning af hamp er enormt bæredygtig. I Danmark behøver planterne ikke vanding under dyrkning, og de kræver heller ingen sprøjtning, hverken i konventionel eller økologisk dyrkning, da hamp er meget modstandsdygtig overfor sygdomme og skadedyr. Endelig tilfører planterne jorden mange næringsstoffer via deres store rodnet."

OTTE RÅVARER

Produktionen hos Møllerup Brands ender ud i otte råvarer, bl.a. hampefrø, -olie og -mel, ligesom virksomheden også udvikler egne specialprodukter som pesto og granola. Hampeprodukternes næringsstoffer, herunder høje proteinindhold, gør dem særligt velegnede til ældre og småtspisende, fremhæver Henrik Rendbøll.

Han ser en opgave i at udbrede kendskabet til hampeprodukternes gode egenskaber og gøre op med fordomme og misopfattelser, der får mange til at forveksle de industrielle produkter med de euforiserende.

"Industrihamp, der er dyrket med en godkendt tilladelse, er fuldstændig lovlig, og den fremstilles med så lavt et indhold af THC, at man skal ryge ca. 750 kg blade for at få en teoretisk euforiserende effekt. Når vi kan dyrke vores planter på friland, er det netop, fordi de ikke er brugbare til andre, mere lyssky forretninger."

MEDICINSK EVENTYR

I en anden dansk virksomhed, i Bellinge ved Odense, gror afgrøderne ikke frit fremme på marken. Auroras Nordic Cannabis' hampeplanter skærmes mod uvedkommende af både hegn, pigtråd, kameraer, alarmer og vagtværn. Virksomheden er et joint venture mellem Aurora Cannabis, en af verdens største cannabisvirksomheder, og Gartneriet Alfred Pedersen & Søn, der er kendt for at producere tomater. I det, der tegner til at kunne blive et stort, dansk eksporteventyr, er "Alfred og Katrines tomater" udskiftet med hamp, der dyrkes med henblik på at udvinde stoffet CBD til medicinsk brug.

Det er en forsøgsordning indført i januar 2018, der gør det muligt for virksomheder som Aurora Nordic at producere medicinsk cannabis i Danmark. Ordningen skal gøre det muligt for patienter uden gavn af godkendt medicin at afprøve lægeordineret behandling med CBD. Men selv om patienter med fx epilepsi, multipel sklerose eller rygmarvsskade beretter, at CBD lindrer deres symptomer, findes der ifølge Lægemiddelstyrelsen ikke tilstrækkelig dokumentation for virkninger og bivirkninger ved brugen. Da lægen skal tage det fulde ansvar og vurdere den enkelte patients doseringsbehov, afslår nogle at udskrive recept på produktet.

Ifølge Sundhedsdatastyrelsen fik næsten 1.400 danske borgere sidste år ordineret medicinsk cannabis. ■



HAMPEFRØ INDEHOLDER IKKE THC. DER ER ALTSÅ INGEN FARE FOR AT BLIVE "HØJ" VED AT SPISE PRODUKTER MED HAMPEFRØ ELLER LAVE MAD MED HAMPEFRØOLIE. I INDUSTRIHAMPENS BLADE FINDES DER KUN THC I RINGE MÆNGDE (MAX 0,2 PCT.) OG 3-4 PCT. CBD.

ANNA SOFIE FEILBERG ER FRIVILLIG SKRIBENT PÅ VEGETARISK!
OG STUDERER PSYKOLOGI PÅ SYDDANSK UNIVERSITET.

GRØN SNAK FOR EN GOD SAG

Med velgørenhed for verden i front har GreenSpeak valgt en anden forretningsmodel end de sædvanlige teleselskaber.



TEKST: PIA SANDRA ERNST

”For dølen, hvor ville jeg ønske, at alle kunne arbejde for et firma som GreenSpeak. Hvor de er glade for at gå på arbejde, og hvor det ikke bare handler om at tjene penge.”

Sådan lyder det fra Anders Bøgeløv Jensen, direktør for teleselskabet GreenSpeak. Siden 2015 har virksomhedens kunder to gange om året været med til at bestemme hvilke organisationer, der skal have del i firmaets overskud. Alle nye kunder får desuden 100 kr. at donere til en organisation efter eget valg.

I 2018 gav GreenSpeak og deres kunder over 277.000 kr. – svarende til 8 pct. af nettoomsætningen – til forskellige ngo'er, heriblandt DVF.

MANGE PROJEKTER

Men hvorfor overhovedet involvere kunderne i, hvem der skal have pengene?

”I GreenSpeak er vi ikke klogere end alle andre. Vi ved ikke, hvordan man forbedrer verden bedst muligt. Der er så mange gode projekter, og alle skal ikke være bundet til at støtte det samme. Det er kundernes penge, og jo længere tid, man er kunde hos os, jo mere er man med til at bidrage til de gode formål”, forklarer Anders Bøgeløv Jensen.

Han understreger, at virksomhedens grønne profil ikke betyder et hverken dyrere eller ringere produkt.

”Hvis vi skal skabe forandring, skal alle have økonomisk mulighed for at være med. Det er vores mantra. Derfor er det nødvendigt, at GreenSpeak kan konkurrere med alle på markedet. Samtidig vil vi gerne inspirere andre til at følge trop ved at vise, at der er en anden måde at drive virksomhed på. Man behøver ikke kun at tænke i profit. Det er vi ved at blive et levende bevis på”, mener han.

VIGTIGE ANBEFALINGER

Idéen til GreenSpeak kom, da Bøgeløv Jensen blev far til to drenge. ”Nu skulle jeg sørge for en verden, hvor de kunne leve et godt liv. Så jeg spurgte mig selv: Er jeg en del af løsningen eller af problemet? Jeg vil gerne kunne se mine børn i øjnene og sige, at selvom det måske ikke lykkedes, så har jeg i hvert fald gjort, hvad jeg kunne”, fortæller han.

Ud over telefoni står GreenSpeak også bag andre tiltag med fokus på bæredygtige løsninger, grøn omstilling og støtte til små grønne virksomheder, heriblandt den årlige messe Grøn KBH og podcasten ”Grøn Snak”.

GreenSpeaks forretningsmodel betyder, at der kun er få penge til markedsføring. Derfor er de meget afhængige af, at deres kunder anbefaler dem til familie og venner. Virksomheden er vokset lidt langsommere, end de tre medarbejdere havde håbet, men det tager de ikke så tungt.

”GreenSpeak er ikke noget, vi behøvede at kunne leve af i starten. Nu hvor vi kan, er det fedt, men det er vigtigere, at det er en showcase, så andre virksomheder kan se, det kan lade sig gøre”, fastslår direktøren.

”Vores mål er at gøre verden til et bedre sted. At fjerne det dér fokus på mig mig mig og på at tjene så meget som muligt. Tænk, hvis alle virksomheder i Danmark gav bare én pct. af omsætningen til DVF. Sikken en verden, det kunne blive til!” ■

PIA SANDRA ERNST ER KOMMUNIKATØR OG PROJEKTLEDER I SEX & SAMFUND.



LÆS MERE PÅ [GREENSPEAK.DK](https://greenspeak.dk)

DALOON®

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

God til
GRILL

VEGETARISK

VEGANSK

Dansk Vegetarisk Forening

Find flere lækre opskrifter på daloon.dk



REDAKTION: KARIN ELRØD

Kort & klima Grønt



Fotos: BIG-Bjarke Ingels-Group



FLYDENDE STORBYER

90 pct. af verdens storbyer vil i 2050 være ramt af havstigninger. Oversvømmelser og erosion af kystområder vil tvinge millioner af mennesker fra deres hjem. Det vurderer UN Habitat, FN's organisation for bæredygtig byudvikling. Den danske tegnestue BIG (Bjarke Ingels Group) tager udfordringen op i et samarbejde om at udvikle alternative beboelser forankret i FN's Verdensmål.

BIG's vision er en model for en maritim metropol, *Oceanix City* – en flydende og selvforsynende by designet til at skalere og blive større ved tilføjelse af flere moduler. Det mindste på bare to hektar kan rumme 300 beboere og bygninger. I økosystemet indgår el, vand, fødevarer og affald i et lukket kredsløb. En havn er samlingssted for sociale aktiviteter og kulturliv. Transport sker til fods eller med elektriske både. Til hvert modul hører en byhave til frugt og grønt. Under havoverfladen vil Biorock-koraller sørge for et rigt dyre- og planteliv, hvor østers, alger, muslinger mm. kan holde vandet rent og sætte skub i at genoprette havets økosystem.

Kilde og illustration: BIG. Se også oceanix.org



Foto: Norwood-Themes on Unsplash

GØR EN GRØN FORSKEL

Jo, det ER muligt at bidrage reelt til den grønne omstilling, når bare vi gør det i fællesskab. Med siden Grønforskel.dk ønsker energi- og fibernetkoncernen SEAS at engagere os i klimaudfordringerne og inspirere os til at handle. Her kan man bl.a. læse 29 råd til medarbejdere om at skabe en mere klimavenlig arbejdsplads. Gør kantinen grønnere, drop roastbeefen til moderne og fyld frugtordnings-skålen med lokale, økologiske produkter, lyder nogle af de enkle, men effektive anvisninger.

Læs meget mere på Grønforskel.dk



Foto: Patrick Hendy on Unsplash

NYT TØJ AF BIRK

Forskere fra Aalto Universitet i Finland har udviklet et nyt tekstil, der spår store anvendelsesmuligheder i tøjproduktionen. Ved hjælp af et giftfrit og bæredygtigt opløsningsmiddel, der har fået navnet Ioncell, kan man opløse cellulosen i birketræ, genbrugspapir, pap og gamle bomuldstekstiler, så materialet kan bruges til fremstilling af et blødt og skinnende stof. Ioncell ligner og er lavet af samme materialer som viskose, hvor der imidlertid bruges giftige kemikalier til at opløse cellulosen i planternes cellévægge. Forskerne satser på, at Ioncell-tøj kan være i handlen fra 2025.

Kilde: Videnskab.dk

NEMT TIL HVERDAG

Ender du altid med at sætte de samme retter på bordet uge ud og ind? Så kan du hente næring til både krop og fantasi i denne indbydende opskriftskollektion, Nemt vegetarisk. Ligesom sin forgænger Nemt vegansk, der udkom i 2018 på samme forlag, rummer bogen bidrag af ikke mindre end ni erfarne kokekvinder. Mia Sommer, Emma Martiny, Mia Gardum, Camilla Stemmann Jensen, Signe Moesby Leth, Stinna Guldsmann Marker, Julie Bruun, Maya Lützhøft og Christine Bonde står bag opskrifterne, der er udvalgt fra deres respektive kogebøger. Der er morgenmad, salater, hovedretter og tilbehør samt desserter. Lutter nemme lækkerier til den travle hverdag for alle, der gerne vil spise mere grønt og varieret. Og hele 48 ud af bogens 75 vegetariske opskrifter er tilmed veganske.

Nemt vegansk
185 sider
FADL's Forlag 2018

Nemt vegetarisk
189 sider
FADL's Forlag 2019



UNGE SKAL REDDE VERDEN

Opvoksende generationer protesterer berettiget mod, at voksne tilsyneladende overlader det til dem at løse verdens klimaproblemer. Forlaget Carlsen giver dem en håndsrækning med udgivelsen af *Lad os redde verden*, "den ultimative miljøguide til børn og unge". Bogen indeholder 50 tips til at bekæmpe forurening og redde vores klode ved at spare på plastic, undgå madspild, minimere affald, vandforbrug og CO2-udledning. Der lægges op til, at det hele kan lade sig gøre både nemt og underholdende.

Isabel Thomas
Lad os redde verden
Carlsen 2019
200 sider



LAV MAD PÅ TERMOKANDE

Peter Arklint står bag e-bogen med ovenstående titel. Det er ingen almindelig termokande, der skal fyldes med grønne gryderetter til sommerens udflugter. Madtermokander eller Mattermos er udbredt i Sverige, hvor man har tradition for at tage varm mad med ud i naturen. Når kogende mad hældes i en skoldet, opvarmet madtermo, kan den opbevares sikkert og bakteriefrit i 8-10 timer.

"Fordelen er, at maden ikke bare opbevares og holdes varm – den koger færdig i termobeholderen. Derved sparer du energi, ligesom din tipoldemor gjorde ved hjælp af høkassen", siger Peter Arklint.

Hent bogen med opskrifter og grundig vejledning ganske gratis på: arklint.dk/download.



VI ER ALLE DYR

Verdens dyr lider og har brug for at blive set. Det bliver de takket være Jo-Anne McArthur, fotojournalist, forfatter og stifter af projektet *We Animals*.



TEKST: JOURNALIST KARIN ELRØD
FOTO: WE ANIMALS



Ontario, Canada:

Efter noget bøvnl med mikrofonen går hun klart igennem til København via Skype fra sit hjemmekontor i Toronto. Ansigtsstrækkene er afslappede. Jo-Anne McArthur har pustet ud et par uger ovenpå en hård tur i Asien.

Gennem skærmen stråler hun over at kunne delagtiggøre *Vegetarisk!* i en stor nyhed: *We Animals* har netop modtaget en stor donation, der skal relancere projektet under navnet *We Animals Media* med bidrag fra flere anerkendte dokumentarister, fotografer, filmproducenter og skribenter.

Allerede som nyuddannet fotojournalist i 1998 havde Jo-Anne McArthur øje for de lidelser, mennesker påfører dyr. Men først i 2003 havde hun sparet tilstrækkeligt mange penge op fra andre fotoopgaver til at kunne forfølge sin interesse. "Jeg har nok fotograferet over 600 bryllupper", smiler hun skævt.

We Animals så dagens lys. Projektets navn afspejler McArthur's refleksion over, at mennesker har tendens til at glemme, at vi alle er dyr, og at vi endda kan finde på at bruge betegnelsen dyr om hinanden som et skældsord.



Jeg er formentlig den eneste, der har udført denne form for aktivisme i længere tid, som ikke har siddet i fængsel eller fået bank

ADRENALINEN PUMPER

Sammen med et team af lokale rykker Jo-Anne McArthur og hendes filmfotograf ud rundt omkring i verden for at dokumentere forholdene i dyreindustriens stalde og bure, på slagterier og andre steder, hvor dyr misbruges. I nogle tilfælde lukkes de ind ad for døren ved fx at udgive sig for at ville dokumentere fødevarerindustrien. Men som oftest sker besøget uofficielt og om natten. ”Vi går ind, dokumenterer og går igen”, fortæller fotografen.

Er hun aldrig bange for, hvad der kan ske, hvis de bliver opdaget, spørger Vegetarisk!

”Altid!”, lyder svaret. ”Adrenalinene pumper løs! Især om natten er jeg skræmt fra vid og sans. Vi har systemer og vagter på udkig, så vi kan slippe væk i en fart. Men der kan være skjulte kameraer og folk, der pludselig dukker op. Hvis vi så bare skulle være der ti minutter, men det tager tid at dokumentere det hele, burene, affaldsspande med døde eller døende dyr ... Jeg er formentlig den eneste, der har udført denne form for aktivisme i længere tid, som ikke har siddet i fængsel eller fået bank. Jeg har set venner ryge på hospitalet, ilde tilredt. Indtil videre har jeg været heldig; men det er kun et spørgsmål om tid.”

Sorgen over at lade dyrene bag sig overgår dog angsten for at blive pågrebet i aktion, fortæller McArthur med triste øjne:

”Sådanne steder kommer ingen nogensinde ind til dyrene for at hjælpe dem. Selv jeg befrier dem ikke. Det er meget smertefuldt. Men jeg må bare acceptere det og gøre mit arbejde. Se de enkelte dyr, fange deres udtryk og hvordan de lever under deres grumme forhold. Inden jeg går videre til næste bur eller boks.”

HANDLING SOM MEDICIN

”Jeg leder konstant efter veje, der gør det muligt for mig at synliggøre, hvad der overgår dyrene, gennem fotos, film, bøger og forskellige former for samarbejder”, siger Jo-Anne McArthur, der skrev oplæg til sin næste udgivelse ovenpå forfærdelige oplevelser på fiskemarkedet i Asien. At dokumentere forholdene i denne verdensdel står særlig højt på hendes agenda i disse år.

”Der sker en drastisk stigning i kødspisning, efterhånden som flere lande adopterer Vestens livsstil. Det betyder etablering af megastore dyrefarme, ni-etager høje *hog hotels* med tusindvis af grise stuvet sammen, osv. Nogle af de ting, jeg så denne gang, var virkelig traumatiske, værre end noget, jeg før har oplevet. Men min reaktion på det er at få en nats søvn og komme videre. At handle er min medicin.”

HVAD MENNESKER OVERSER

Billederne fra over 15 års arbejde i We Animals' arkiv dokumenterer dyrenes menneskeskabte virkelighed. Den er ikke for sarte sjæle. Overbebyrdede arbejdsdyr. Negligerede kæledyr. Mishandlede landbrugsdyr. Torterede laboratoriedyr. Elefanter skudt for deres stødtænder. Rovdyr og sjældne arter nedlagt som jægernes trofæ. Forpinte, stressede pelsdyr. Fugle flås. Får bløder. Marinedyr i alt for små bassiner og indhegnede zoo-dyr frister usle tilværelser.

Hvordan holder nogen ud at se og fotografere så megen grusomhed? Hvordan bevarer McArthur troen på, at hun kan ændre noget?

”Jeg bruger ikke tid på at overveje, hvor mange mennesker jeg rækker eller ikke rækker med mit arbejde. Jeg er bevidst om, at det hele ser ret sort ud, og hvis jeg tænkte nærmere over det, ville jeg nok blive overvældet. Men jeg er fast besluttet på at gøre alt, hvad der er i min magt for at skabe bedre forhold for dyrene. Så jeg er simpelthen nærværende. Opslugt af at skildre det, som andre mennesker ikke umiddelbart ser. Det er især en interessant



udfordring for mig i forbindelse med akvarier, rodeoer, hundevæddeløb, tyrefægtninger o.l. Her står du blandt publikum og fotograferer det samme som dem, men samtidig formidler du noget andet. Mine billeder handler om dyr, men i virkeligheden drejer det sig om os selv som mennesker, og om hvordan vi ser dyr – eller overser dem.”

TRÆNING AF PROFESSIONELLE

En vigtig og oplivende opgave for Jo-Anne McArthur er at undervise andre fotografer og journalister.

”Ved fotokonferencer kan jeg komme i kontakt med 3-500 professionelle, der interesserer sig for dyr og natur. Jeg forsøger at få til dem at udvide deres cirkler til at omfatte andre dyr end vilde chimpanser. Det er vigtigt, at de også bruger kameraet til at fortælle alle disse almindelige historier, som er så svære at dokumentere. Og når folk nu går igennem så mange trængsler for at udføre dette arbejde, skal de gøre det godt. Vores billeder af dyrene skal ikke kun dokumentere. De skal også bevæge og engagere beskueren!” ■

JO-ANNE MCARTHUR

Født i 1976 i Ottawa, Canada. Internationalt anerkendt, prisbelønnet fotojournalist, underviser, forfatter til flere bøger, herunder *We Animals* 2013 og *Captive* 2017.

McArthur optræder i den canadiske filmproducent Liz Marshalls dokumentar *The Ghosts in Our Machine*.

Wild Life Photographer of the Year 2017 for billedet af Apollinaire med gorillaungen Pikin i Cameroun.

WE ANIMALS

Projektet dokumenterer dyr i det menneskelige miljø med udgangspunkt i, at vi mennesker er lige så meget dyr som de levende væsener, vi bruger til mad, tøj, forskning, forsøg, arbejde, underholdning og selskab. *We Animals* vil nedbryde de barrierer, vi opbygger for at legitimere vores behandling af ikke-menneskelige dyr som objekter og væsener uden moralsk status. Billeder fra arbejdet i over 60 lande på syv kontinenter har bidraget til næsten 100 verdensomspændende kampagner for at stoppe dyrs lidelser. Fotos og film stilles gratis til rådighed for enkeltpersoner, organisationer og medier, der arbejder for at hjælpe dyr på weanimalsarchive.org. Donationer er velkomne og nødvendige for projektet.

Se mere på weanimals.org.



Anima

OPGØR MED MÆLKE- MYTEN

TEKST: JOURNALIST KARIN ELRØD

Dette forår var DVF aktiv med en mediekampagne for at punktere fortællingen om mælkens nødvendighed.

DVF arbejder dagligt på at få myndighederne til at prioritere plantebaseret kost og på at prikke hul i overleveringer og historier, der misinformerer og vildleder befolkningen. En af dem er myten om mælkens uundværlighed for sundheden. I landbrugslandet Danmark er generation efter generation opflasket med den opfattelse, at vi skal drikke mælk livet igennem for at holde knoglerne stærke.

Så fastgroet er denne overbevisning, at over halvdelen af os ligefrem tror, at Fødevarestyrelsen anbefaler mælk hver dag i sine officielle kostråd. * Men sådan forholder det

sig faktisk ikke. Myndighedernes anbefaling lyder på, at vi skal fokusere på de magre mælkeprodukter – underforstået: hvis man altså indtager mælkeprodukter overhovedet.

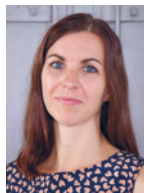
Kampagnen bragte den erkendelse for dagen hos Fødevarestyrelsen, at kostrådene har fremstået mindre klare, end godt er. For som Styrelsens kostansvarlige Trine Grønlund 13. marts udtalte til TV2 Nyhederne: ”Man kan spise nødder, man kan spise kål, man kan spise andre bladgrøntsager, tofu, og så kan man få dækket sit calciumindtag.”

Efterfølgende har Fødevarestyrelsen ændret sin rådgivning om calcium til vegetarianer og veganere på Altomkost.dk. ■

* Kilde: YouGov 2019

GRIMME GRØNTSAGER KAN OGSÅ SPISES

Supermarkeder vil kun sælge frugt og grønt, der ser ud på en bestemt måde. Men nu kan man få de uperfekte råvarer leveret til døren.



TEKST: PIA SANDRA ERNST | FOTO: EAT GRIM

Salatblade med huller i. Gulerødder, der deler sig i to. Krumme agurker. Æbler med pletter. De uperfekte frugter og grøntsager er usynlige for de fleste, med mindre de selv dyrker deres frugt og grønt. De bliver nemlig som regel sorteret fra og når sjældent ud i butikkerne.

Masser af spiselige madvarer bliver altså kasseret udelukkende på grund af skønhedsfejl. For finske Petra Kaukua er den slags madspild helt uacceptabelt. Sammen med tyske Carolin Schiemer har hun startet GRIM; en abonnementservice med "grimme" frugter og grøntsager. Interessen for bæredygtighed opstod, da de begge studerede innovation og iværksætteri på CBS.

"Vi lærte om det store spild, der sker i landbruget, fordi landmændene ikke kan sælge de uperfekte afgrøder. Derfor opstod idéen til at sælge produkter, der ikke lever op til de almindelige normer, og i 2017 kastede vi os ud i det og startede GRIM", fortæller Petra.

"Vores vision er at ændre den måde, vi opfatter mad på, og at skabe en ny standard for, hvad der er spiseligt. Vi er blevet så vant til, at ting ser ud på en bestemt måde, at vi nu tror, ensartethed er tegn på kvalitet. Men vores anderledes grøntsager smager ofte bedre, de er fri for pesticider, altid økologiske og ofte biodynamiske. Smagen taler for sig selv".

TOTALT BÆREDYGTIGT

For Petra Kaukua og Carolin Schiemer, også kendt som Søstre Grim, begrænser bæredygtigheden sig ikke til madspild. Grøntsagerne leveres i kasser af miljøvenligt træ, og brugen af plastik minimeres. Med maden følger opskrifter og information om de forskellige sorter, som ikke altid er blandt de mest kendte. Kassen leveres til døren i Københavnsområdet, eller man kan hente den på pick-up-steder i byen.

GRIM støtter også landbruget ved at betale en fair pris for de grøntsager, som ikke kan sælges til supermarkederne, fordi "der ligger lige meget arbejde i at producere en smuk og en grim gulerod." Petra og Carolin arbejder tæt sammen med små, lokale landbrug i Danmark, Italien og Spanien.

"Vi får varerne direkte fra gårdene, og på den måde bliver forsyningskæden kortere. Maden skal ikke gennem hundredvis af lastbiler og pakhuse. For os er bæredygtighed at begrænse madspild, at bruge ressourcerne effektivt og at spise den mad, der er blevet dyrket. Forbrugere skal have mulighed for selv at vælge, men man er også nødt til at gøre det nemt for folk, hvis de skal ændre spisevaner."

Tiden er moden til forandring, mener de to iværksættere. I dag søger mange det ægte, også når det kommer til mad. Og de vil vide, hvor maden kommer fra. ■



LÆS MERE OG BESTIL PÅ
[EATGRIM.DK](https://eatgrim.dk)



PIA SANDRA ERNST ER KOMMUNIKATØR OG
PROJEKTLEDER I SEX & SAMFUND.



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

Slut med tom snak for dyrene



TEKST OG FOTO: JOURNALIST KARIN ELRØD

Sacha Lucassen og Sidse Kærsgaard løb sur i dyrevelfærdskonferencer uden mærkbare konsekvenser og stiftede Center For Dyrs Forsvar.

Sacha Lucassen og Sidse Kærsgaard kom i kontakt med hinanden ved den årlige, statslige konference i Videncenter for Dyrevelfærd under Fødevarestyrelsen. Her opdagede de deres fælles frustration over, at sådanne arrangementer ikke synes at gøre den store forskel for dyrenes velfærd og rettigheder. Der måtte og skulle ske noget andet og nyt, besluttede de.

Både den personlige og faglige kemi gav gode betingelser for et samarbejde. Sidse har en kommunikationsfaglig og kulturanthropologisk baggrund samt flere års erfaring med aktivisme og politisk arbejde for dyrene. Sacha er uddannet jurist med speciale i dyrerettigheder og underviser på Aarhus Universitet i Animal Law. Begge har desuden erfaring med dyreværns- og redningsarbejde fra Danmark og udlandet.

Resultatet blev oprettelsen af *Center For Dyrs Forsvar* i januar 2019. Et videncenter, der gennem fagligt arbejde skal fremme respekt for og beskyttelse af dyr både i naturen og i menneskers varetægt, inspireret af organisationer som bl.a. Tier im Recht, Nonhuman Rights Project og Animal Legal Defense Fund.

Fremmer dyrs status

Det primære fokus for CFDF er dyrevelfærd, dyrerettigheder og dyreetik for dyrenes skyld, fortæller Sidse Kærsgaard.

"Vores formål er at fremme og forbedre dyrs status som levende, følende væsener med krav på respekt og beskyt-

telse. Centret er ikke en konkurrent til de eksisterende dyrevelfærds- og dyrerettighedsorganisationer, men en medspiller, der skal samle national og international viden og erfaringer om dyrevelfærd (og dyreværnsarbejde), dyrerettigheder og dyreetik."

Sacha Lucassen supplerer: "Vi ønsker desuden at skabe en platform for vidensdeling og sparring mellem relevante nationale og internationale aktører på området. Det gælder alle fra organisationer og virksomheder til politikere, embedsværk, forskere, undervisere, politi- og retsmyndigheder m.fl."

International conference

Første konkrete initiativ til at facilitere det ønskede samarbejde udmøntes dette efterår i en international conference. *Mainstreaming Animal Protection* finder sted 30.9.-1.10 2019 i Helsingør for 100 udvalgte eksperter, der inviteres til vidensdeling og networking. Blandt talerne vil være dyreretsadvokat Steven Wise, bl.a. grundlægger af Nonhuman Rights Project.

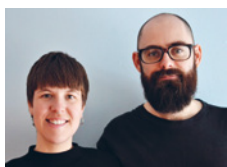
"Oplæg og workshops med forskellige temaer skal udvikle faglige anbefalinger til videre brug samt styrke det faglige arbejde for dyrene fremadrettet. Konferencen sætter spot på mulighederne for at fremme og forbedre dyrs status ved i langt højere grad at inddrage deres perspektiv i forskellige områder af vores samfund, fx politikudvikling, lovgivning og håndhævelse, videnskab, forskning og finansiering samt uddannelse og undervisning, oplyser arrangørerne. ■

LÆS MERE OM CENTER FOR DYRS FORSVAR PÅ CFDF.DK.

MADMAGI

for gourmet

I strømmen af kokebogsudgivelser skiller Morten Bang Olsen sig ud med sine raffinementer i luksusklassen.



TEKST: MARTINE HANSEN & MATHIAS MADSEN

For få år siden var veganske kokebøger på dansk ikke til at opdrive. Nu synes forlagene for alvor at have opdaget dette voksende og tilsyneladende umættelige marked. I hvert fald udkommer den ene rent plantebaserede inspirationskilde efter den anden til glæde for veganere og andre grønne madinteresserede. Morten Bang Olsens første kokebog er i særklasse og helt som titlen siger: Vegansk luksus.

Bogen er inddelt i fire kapitler med henholdsvis forretter, mellemretter, hovedretter og desserter. Derudover er der opskrifter på en række raffinerede snacks, der kan serveres før det egentlige måltid – fx “friteret surdej med eddikepulver” – og enkelte petits fours, bl.a. “flødeboller med kaffe og mørk chokolade”.

Bagerst finder man de vigtige basisopskrifter: 10 urteolier, diverse syltede, saltede og fermenterede indslag såsom “saltede og syltede ramsløgskapers” og endelig grøntsagsfond og hoisinsauce. To opskrifter på brød er der også blevet plads til.

ENKELT OG ORGANISK

Stilen er tidstypisk. Det visuelle udtryk er enkelt og organisk, som man kender det fra det nye nordiske køkken. *Vegetarisk!* har talt med Olsen, som forklarer, at han fra sin tid på restauranter som AOC og Restaurant Babette har været vant til at arbejde med max to-tre farver på tallerkenen, hvad han til dels har taget med sig i udviklingen af Vegansk Luksus.

Det nye nordiske skinner også igennem i råvarerne, idet en del retter er baseret på rodfrugter og kål. Men der er på ingen måde tale om et dogme. Der sniger sig både en avokado ind her og en kikært ind der, og i desserterne indgår ananas og banan. Fælles for retterne er, at de enkelte grøntsager og frugter får lov at træde tydeligt frem, løftet af forfinede detaljer.

Interesserer man sig for mad på det niveau, er bogen en gave, hvad enten man er veganer, der drømmer om gourmetoplevelser, eller altspisende gourmet, der bare vil udforske det plantebaserede univers. Olsen understreger i forordet, at man ikke skal kunne blive mæt af en enkelt ret. Bogen er tænkt som inspiration til midtage, hvor man serverer tre, fire eller fem retter.

Vegansk luksus er overskueligt opbygget, både i sin helhed og på opskriftsniveau. Så forudsætningerne for at skabe en nær-restaurantoplevelse i sit eget køkken er optimale. Netop det har været Olsens ambition med bogen – at give folk mulighed for en gastronomisk oplevelse svarende til den, man kunne få på en gourmetrestaurant.

BOGEN, DER MANGLEDE

Ligesom man endnu kan savne en vegansk restaurant i Danmark, der byder på fem retters menuer af Olsens kaliber, var *Vegansk luksus* frem til sin tilblivelse bogen, der manglede. For små to år siden fik kokebogsdebutanten øjnene op for vegansk mad, efter at han og kæresten havde brugt en weekend på at se adskillige dokumentarer om kost, livsstilssygdomme og klimaforandringer. Parret besluttede at droppe animalsk mad inden for hjemmets fire vægge, og Olsen begyndte at lede efter bøger med inspiration til plantebaserede retter på restaurantniveau, men erfarede, at han hverken kunne finde danske eller udenlandske udgivelser.

“Så tænkte jeg, at den bog vil jeg sgu lave for at vise folk, at det plantebaserede veganske køkken ikke kun er hverdagskost. Det kan også være mad på et højere niveau.”

Olsen begyndte projektet med en klar idé om, hvad bogen skulle indeholde, men lærte også noget undervejs. Fx måtte han sande, at honning ikke er vegansk, hvilket betød, at han i visse sammenhænge skulle finde erstatninger i form af sirupper.



Foto: Martin Dyrhøj

SPECIALPRODUKTER

Vegansk luksus er ikke kun en samling opskrifter, men en indføring i madmagi. Forfatteren introducerer på inspirerende vis adskillige specialprodukter i bogen. Flere kender efterhånden det algebaserede geleringsmiddel agar agar, der bl.a. kan bruges til mousser; men bogen bringer hele fire forskellige geleringsmidler i spil med hver deres særlige egenskaber. Fx iota, der gør det muligt at lave mere cremede og bløde geléer end agar agar i en sojaflødebaseret panna cotta.

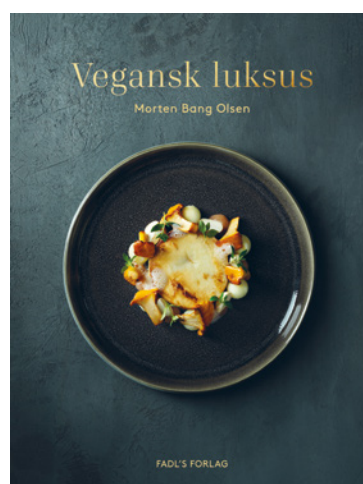
Også de forskellige teknikker, Olsen benytter sig af, som fermentering og dehydrering, er med til at gøre retterne til noget ud over det sædvanlige. Olsen forklarer:

”Jeg elsker et solmodent stikkelsbær, men når du har fermenteret det med sukker, bliver det så meget mere komplekst i smagen. Det får noget kant og noget skarphed, og man bliver vanvittig overasket over, hvor godt det kan smage.”

KOM I GANG!

Det er nærliggende at tænke, at det for en traditionelt udlært kok repræsenterer en særlig stor udfordring at tage springet ud i det 100 pct. plantebaserede køkken. Det bekræfter Olsen og tilføjer, at nogle kolleger er meget skeptiske, mens andre er nysgerrige og ret åbne over for idéen. Derudover mener han, at der er sket rigtig meget, siden han selv fik øje på det veganske køkken. Et stigende antal restauranter har fået vegetarretter, der ofte bliver fremhævet af anmelderne, og den gastronomiske ledestjerne, Noma, har indført en sæson, hvor menuen næsten er helt plantebaseret.

Olsen drømmer om en dag at åbne sin egen restaurant, hvor han bestemmer. Indtil da er hans bedste råd til kolleger, der i højere grad ønsker at dyrke det plantebaserede: ”Se at komme i gang!” ■



.....
Morten Bang Olsen
Vegansk Luksus
FADL's Forlag
231 sider

Bæredygtig med hud og hår

Fremstilling af gode plejeprodukter tager hensyn til både dyr, natur og mennesker, påpeger Sundra Essien, Isangs.



AF LOUISE KENT
FOTOS: ISANGS



Flensborggade, København

I et kælderlokale på Vesterbro ligger *Isangs Hair & Body*. På én gang butik og produktionsværksted med hylder, der bugner af håndlavede sæber, cremer og olier. Siden 2012 har Sundra Essien fremstillet sine produkter i den ene ende af lokalet og solgt dem i den anden. Sammen med sin mand og partner Lasse Mulvad har hun skabt et visionært brand, der kombinerer traditionelle metoder for produktion af hår- og hudpleje med moderne videnskab.

Virksomhedens fokus er på bæredygtighed i bredeste forstand, og intentionen er, at alle skal have mulighed for at købe produkter, der ikke kun er gode for dem selv, men også for dyrene, naturen og dem, der dyrker råmaterialerne.

JUNGLESÆBE

Amerikansk-nigerianske Sundra Essien er født og opvokset i Houston, Texas, men har de sidste 10 år boet i Danmark. Oprindeligt er hun uddannet indenfor iværksætteri med fokus på socialt entreprenørskab og efterfølgende som advokat. Men efter et par års praksis som menneskerettighedsadvokat besluttede hun at følge sin drøm om egen virksomhed.

Interessen for hud- og hårpleje opstod, da Sundra Essien som ung lærte at lave traditionel sæbe fra grunden i en jungle i Belize. Siden har hun gennem kurser og egne eksperimenter opbygget en grundig viden om kroppens kemi, plejende ingredienser og produktfremstilling.

OVERSKUELIGT OG TRANSPARENT

Filosofien bag Isangs er baseret på en passion for sociale og bæredygtige aspekter. De to iværksættere startede virksomheden, fordi de så et behov for hår- og kropsplejeprodukter, der var bæredygtige på en mere helhedsorienteret måde, fortæller Sundra Essien.

”Det er virkelig svært som forbruger at gennemskue, hvad der egentlig er bæredygtigt eller ej. Vi ville gerne skære helt ind til benet og lave produkter med en kort forsyningskæde, hvor alle led i processen er synlige for kunden. Fra landmanden til produktet ender i naturen igen. Du kan ikke skabe et bæredygtigt produkt uden at se på, hvordan det påvirker både dyr, natur og mennesker.”

Nøgleord for Isangs er overskuelighed og transparens. Det er vigtigt, at kunderne kan få al den information, de ønsker, om forsyningskæde, processer, konsekvenser og ingredienser.

En vigtig parameter for Sundra Essien er også, at priserne på Isangs produkter er overkommelige, så det at vælge bæredygtigt ikke er en luksus forbeholdt de få. Det ville ikke give mening for hende at lave produkter, hun ikke selv ville have råd til.



PRODUKTER SKAL VIRKE

De senere år er udbuddet af produkter, der markedsføres som bæredygtige, naturlige og økologiske eksploderet. Og det kan være en jungle at finde ud af, hvilke produkter der rent faktisk er gode. Sundra pointerer, at selvom alt oprindeligt kommer fra naturen, kan det forarbejdes til ukendelighed, som fx sulfater i kokosnødder. Hendes holdning er klar:

”Mange bruger frygtbaseret markedsføring og sælger produkter som bæredygtige, naturlige og rene ved at fokusere på alt det, der *ikke* er i. Men det betyder ikke, at indholdet så er godt. For mig er det mest interessante, hvad der *er* i produkterne, frem for hvad der *ikke* er i dem.”

Isangs produkter er på én gang økologiske, naturlige, fair-trade, veganske og pakket i genanvendelig emballage. Alt er baseret på kombinationer af koldpressede olier, ler, mineraler, æteriske olier, hydrosoler, hjemmelavede ekstrakter og intet andet. Det er vigtigt, at råvarerne er så lidt forarbejdede som muligt.

Selvom bæredygtighed er en grundstøtte i Isangs, skal det ikke bare være derfor, man køber produkterne, understreger Sundra Essien:

”Man skal købe dem, fordi de er gode og virker. Det

burde være en selvfølge, at alle produkter er så bæredygtige som muligt og skader mennesker, dyr og planeten mindst tænkeligt.”

STÆRKE RELATIONER

Sundra Essien og Lasse Mulvad har brugt meget tid på at opbygge stærke relationer til kunderne og på at informere og rådgive dem. Resultatet er loyale stamkunder, der stoler på produkterne og menneskene bag Isangs, og en virksomhed i vækst. Med en nyansat produktionsassistent og butikspersonale håber Sundra Essien at få mere tid til at udvikle nye produkter og koncepter samt til at rejse og besøge råvareproducenter og opbygge endnu tættere relationer. Det er en hjertesag for Isangs at støtte små landmænd, kooperativer og bevægelser og skabe fair betingelser for dem. Derfor går virksomheden så vidt muligt uden om grossister og køber direkte fra producenterne. Samtidig bliver det lettere for virksomheden at sikre, at varernes kvalitet lever op til standarden. ■

LÆS MERE PÅ ISANGS.DK.

.....
LOUISE KENT ER BACHELOR I KOMMUNIKATION FRA
DANMARKS MEDIE- OG JOURNALISTHØJSKOLE.



VI MÅ UDSTILLE HYKLERIET

Dyr skal beskyttes mod smerte og lidelse, siger loven. Filosof Rasit Ufuk Tas forstår ikke, at vi så må slå dem ihjel

Foto: Johnny Høfjeldt

"Det er som om, vi har taget patent på frihed. Os, der taler om helt grundlæggende rettigheder for alle og enhver. Os, klodens herskere. Os og kun os, som har skabt definitionen på det gode."

Ovenstående citat indgår i videoen "Paragraf", som Rasit Ufuk Tas har udgivet. Idéen fik han efter at have læst Dyreværnsloven og navnlig studeret den allerførste paragraf. Bestemmelsen fik ham til at overveje: Hvis vi har en lov for at beskytte vores medskabninger, hvorfor er det så tilladt at udnytte dem og tage deres liv?

"Da jeg så loven første gang, måtte jeg læse teksten 4-5 gange for at forstå, hvad der reelt stod. Bagefter prøvede jeg at betragte vores handlinger og den måde, vi har skruet vores samfund sammen på. Og jeg tænkte: 'Er det mig, der simpelthen læser forkert, eller er der virkelig ikke andre, der kan se hykleriet? Hvad er det, der gør, at der ikke er andre, der stiller spørgsmål til det?'"

En professionel filminstruktør foreslog Rasit Ufuk Tas at lave et "videostatement" om emnet. Resultatet, hvor Tas reflekterer over dilemmaerne på sin gang gennem by og natur, blev publiceret på *Vimeo*. Planen er, at der her i efteråret skal udgives flere af slagsen.



Dyr er levende væsener og skal behandles forsvarligt og beskyttes bedst muligt mod smerte, lidelse, angst, varigt men og væsentlig ulempe.

Dyreværnsloven, kapitel 1.



TEKST: LENE ULVEDAL

”Vi skal gøre folk nysgerrige og få dem til at reflektere over, hvad vi egentlig har gang i med al den lidelse. Og vi er nødt til at udstille hykleriet”, siger filosoffen.

MENTAL ÅBNING

Rasit Ufuk Tas, der er født ind i en kødelskende og -spisende familie, blev for nogle år siden præsenteret for vegetarismen af sin bedre halvdel. Da de mødtes, var hun vegetar. Det åbnede Rasits øjne for den måde, vi producerer dyr på.

”Jeg er opdraget til, at vi skal være retfærdige og have respekt for hinanden. Så her var et felt, hvor jeg blev nødt til at tage stilling. Da jeg blev vegetar, vidste jeg godt, at det ikke var 100 pct. den rette vej, og at jeg med tiden skulle være veganer; men det tog lidt tid at komme derhen. Og det skal vi huske, når vi taler den veganske sag: at møde andre dér, hvor de er. Nogle veganere bliver meget vrede og ser ned på folk, der spiser kød. Og ja, al den uretfærdighed er jo helt ekstrem. Men vi har næsten alle sammen været kødspisere. Min erfaring siger mig, at man viser vejen bedst ved ikke at fordømme. Folk bliver nysgerrige, når de ser, at jeg er veganer, og så oplever jeg også, at der er en mental åbning.”

RETFÆRDIGHED FOR ALLE

Er retfærdighed forbeholdt mennesker? Rasit Ufuk Tas fortsætter i sit statement:

”De viser os tillid. De stoler på os. Men hvad gør vi? Vi misbruger dem. Vi misbruger deres tillid. Vi overhører deres skrig. Vi udnytter deres kroppe. Vi tager deres liv. De har hver og en af dem et hjerte, der banker, men som vi ikke giver retten til at banke videre, fordi noget andet er vigtigere for os. Vi ser dem kun de steder, hvor de ikke hører hjemme. I køledisken, i kumefryseren og på vores gaffel.”

Selvom filosoffen godt kan lide smagen, mener han ikke, at det giver ham ret til at spise kød, når det kræver, at en medskabning skal miste sit liv. Rasit Ufuk Tas ønsker, at vi udvider begrebet om retfærdighed, så det indbefatter alle levende væsener.

”Vi skal ikke holde op med at spise kød, fordi det har sundheds- og miljømæssige fordele. Det er bare en ekstra bonus. Vi skal holde op med at spise kød, fordi dyr har en



Foto: Johnny Heffeldt

værdi i sig selv. Når vi en skønne dag har løst klimaproblemerne i forhold til produktion og miljøbelastning, skal vi så begynde at masseproducere dyr til slagtning igen – tage deres liv? Nej, vi må og skal altid have respekt for vores medskabninger. Og vi skal udvide denne medmenneskelighed, så vi får skabt et begreb om medvæsenlighed, omsorg og rettigheder for alle.”

LIV BETYDER NOGET

Det gør noget ved os som mennesker at spise kød, mener Rasit Ufuk Tas. ”Vi ser masser af undertrykkelse, som vi reagerer på. Men folk er også nødt til at se på deres egne handlinger. Undertrykkelse er undertrykkelse, også når det ’bare’ handler om dyr. Mit ønske er, at folk bliver i stand til at spørge sig selv, om der er noget i deres egen adfærd, de kan ændre som menneske, så de bliver den bedste udgave af sig selv og lever i overensstemmelse med deres værdier. Slagtningen af dyrene er skjult for os. De er blevet tingsliggjort. Vi tænker nærmest ikke over, at det er følelse og bevidste væsener, vi putter på tallerkenen. Hele vores kultur er gennemsyret af det, helt ned til børnelitteraturen, hvor børn lærer, at dyr bare er koteletter og til for vores behovs skyld.”

”Og måske strejfer det os, at vi handler forkert. Men til hvad nytte? Vi har allerede tingsliggjort dem i vores verden. Men netop dette valg er udelukkende eget valg. Som vi har friheden til at ændre. Livet er betydningsfuldt for ethvert levende væsen.” ■

**SE HELE RASIT UFUK TAS' VIDEOSTATEMENT
"PARAGRAF" PÅ VIMEO.COM/294622329**

Økologi i fuldt flor

Små danske blomsterbønder udfordrer den konventionelle industri og sætter økologi og biodiversitet på dagsordenen.



TEKST: TENNA CHRISTIANSEN

FOTO: MARCUS NYBERG/FLOR.BLOMSTER



De fleste kan nok genkalde sig glæden ved en smuk buket blomster i hjemmet. Den fylder rummet med farver og dufte og bringer natur og liv ind i stuerne. Hvad de færreste måske tænker over er, at blomster fra butikkerne også kan bringe pesticider med sig og have tilbagelagt mange kilometer i tung transport.

I den konventionelle blomsterindustri bliver der brugt pesticider for bl.a. at beskytte blomsterne mod insektangreb. Men fordi vi ikke skal spise blomsterne, er der ikke regulativer for mængden af pesticidrester i det færdige produkt. Det var en fælles undren over, at man ikke kunne få økologiske og lokale blomster, der i 2018 fik Karoline Schnorr, Moa Nordahl og Sara Møhlenberg til at gå sammen om at etablere virksomheden Flor, som skal gøre det nemmere for forbrugeren at købe miljøvenlige blomster.

Nye grønne veje

Flors mission er at fortælle folk, hvordan den konventionelle blomsterindustri påvirker miljøet, og at der findes bedre alternativer. I 2019 stiftede indehaverne sammen med to andre økologiske blomsterproducenter – Vilde violer og Brede Havekiosk – en brancheforening, hvor alle, der dyrker økologiske blomster, er velkomne.

"En brancheforening er vigtig, fordi det er noget, der skal løftes i flok. Der er for tiden medvind til mange grønne projekter, så det er et godt tidspunkt at få noget information ud om blomsterindustrien", fremhæver Karoline Schnorr.

De tre kvinder repræsenterer en rig buket af faglighed. Karoline Schnorr har læst plantevidenskab og agronomi, Sara Møhlenberg er biolog og miljøøkonom, mens Moa Nordahl er grafisk designer. De havde alle duftet til livet som iværksættere, inden de startede Flor. Men med virksomheden tog det rigtig fat.

På naturens præmisser

Fælles for de tre stiftere af Flor er en vilje og lyst til at sætte miljøet på dagsordenen i blomsterindustrien. De vil vise, at blomster kan dyrkes med metoder, der fremmer biodiversiteten og skåner miljøet. Det kan de, fordi blomsterne dyrkes efter naturens egne præmisser. Mens blomsterne får lov at vokse i eget tempo, høster Flor efter devisen "cut-and-come-again", som betyder, at én plante kan producere mellem 15-25 blomster. Samtidig fornemmer man en respekt for den enkelte blomst hos Flor.

"Vores spild er minimalt, fordi vi går i marken og kun klipper præcis det, vi skal bruge den kommende uge," fortæller Karoline. Selv fik hun øjnene op for økologisk og lokal blomsterdyrkning under et udvekslingsophold i Californien. Her blev der talt om *Slow Flower movement*, der opfordrer forbrugere til at købe lokale blomster, som hverken er sprøjtet med pesticider og kemikalier eller transporteret på tværs af landegrænser.

Biernes blomster

Hos Flor dyrkes blomsterne efter sæson. Fra maj til oktober er der friske blomster, mens årets øvrige salg består af tørrede buketter. Der dyrkes 70-80 forskellige blomster, så gården



Om Flor Blomster

STIFTET 2018 AF SARA MØHLENBERG, MOA NORDAHL OG KAROLINE SCHNORR.

BLOMSTERMARKEN I ABBETVED VED LEJRE OPTAGER 1.600 KVADRATMETER.

LEVERER KUN BLOMSTER I STORKØBENHAVN, ROSKILDE OG LEJRE FOR AT UNDGÅ LANG TRANSPORT. PRIVATE KAN KØBE FLORS BLOMSTER PÅ ABONNEMENT ELLER AFHENTE BUKETTER PÅ SÆRLIGE PICKUP-STEDER I KØBENHAVN.

tiltrækker mange forskellige bier og insekter og er rig på biodiversitet. Det gør jorden modstandsdygtig, og produktionen er ikke sårbar over for fx insektangreb, som det ofte er tilfældet i den konventionelle blomsterindustri, som dyrker få blomstersorter i kæmpe mængder. *"Hvis der kommer angreb på en blomstersort hos os, så har vi stadig 79 andre", påpeger Karoline.*

Flor dyrker udendørs på friland, ukrudt fjernes med håndkraft, og jorden gødes med kompost, overskydende plantemateriale og hønsegødning, når det er nødven-

digt. Men på grund af den store biodiversitet og de mange mikroorganismer i jorden er der ikke behov for at tilføje meget til jorden, forklarer Karoline.

Stigende interesse

Herhjemme er det endnu nyt at dyrke økologiske blomster. Men det tegner til, at der er et marked for den nye blomstervej. Allerede i det første år, Flor har været i gang, er efterspørgslen steget. Ifølge Karoline kan det hænge sammen med, at folk får større viden på området og sætter sig ind i forskel-

len på konventionelt og økologisk dyrkede blomster. Men også buketternes særlige æstetik og udtryk appellerer, bl.a. til modebranchen, mærker Flor. ■

LÆS MERE PÅ [FLORBLOMSTER.DK](https://florbloomster.dk)

ELLER

[INSTAGRAM@FLORBLOMSTER.DK](https://www.instagram.com/florbloomster.dk)

.....
TENNA CHRISTIANSEN ER FRIVILLIG SKRIBENT
PÅ VEGETARISK! OG HAR EN KANDIDAT
I FOLKESUNDHED.

Katjes®



jes
All Veggies
UDEN
ANIMALSK
GELATINE



inco
Cash & Carry

VÆLG DET RETTE ALTERNATIV!

inco Cash & Carry er en fødevarer grossist, der ikke går på kompromis, med hverken udvalg eller kvalitet. Vi har et væld af både vegetariske og veganske varenumre fra nær og fjern i vores brede sortiment.

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

**Opret dig som 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



TEKST: JANNIE DUUNKJÆR

FOTO: FADL'S FORLAG/MIA SOMMER



.....
**Maria Felding
 og Mia Sommer**
*"Grønne spirer -
 Alt om vegansk
 ernæring til børn"*
FADL's forlag 2019

I Danmark er myndighederne tilbageholdende med at vil-
 le rådgive familier, der ønsker at opfostre deres børn med
 plantebaseret mad. Klinisk diætist Maria Felding har tag-
 get udfordringen op i håb om, at den kan støtte de mange
 tvivlrådige forældre og vise, hvordan de bedst kan sikre sig,
 at deres børn får alt det, de har behov for, i en vegansk kost.
 Bogens udførlige ernæringsdel er suppleret med 50 opskrif-
 ter, udarbejdet af den erfarne kokebogsforfatter Mia Som-
 mer, der selv er mor til tre veganerbørn.

Grønne Spirer - alt om vegansk ernæring til børn udfylder et
 tomrum, og den rammer plet. For om muligt er denne ernæ-
 ringsbog endnu mere gennearbejdet end Maria Feldings
 hidtidige hovedværk "Den plantebaserede kost", som hun
 udgav sammen med læge Tobias Schmidt Hansen i 2016.

GOD OPSLAGSBOG

Bogen indeholder en overflod af gedigen information og
 gode tips om vitaminer og mineraler – ja alle tænkelige
 spørgsmål, man måtte have brug for at få svar på som foræl-
 der og bedsteforældre, eller fx pædagog, sundhedsplejerske,
 kostvejleder mm. Takket være en god kapitelinddeling og et
 omfattende index kan bogen fungere som opslagsbog, hvis
 man ikke overkommer at læse alle 348 sider, hvad *Vegeta-
 risk!* dog vil anbefale.

Som mor til tre børn i alderen 5-11 år er *Grønne spirer* en
 bog, overtegnede kommer til at vende tilbage til mange gan-
 ge. For det er nemt for enhver at blive usikker på, om ens

børn nu også får den næring, de behøver; men det gælder i
 endnu højere grad, når man som veganer har valgt at skille
 sig ud fra mængden og fra de danske, animalske kosttradi-
 tioner. En bog som denne er præcis, hvad der er brug for i et
 samfund, hvor det endnu ikke er fuldt anerkendt af myndig-
 hederne, at både børn og voksne sagtens kan leve sundt og
 godt på en plantebaseret kost, når blot man er opmærksom
 på sammensætningen af måltiderne og på visse tilskud som
 B12- og D-vitamin.

RELEVANT FOR ALLE

Med Maria Felding ved hånden bliver det let at finde rundt
 i de mange myter og misforståelser, der er omkring vegansk
 kost, og informationerne bakkes op af udførlige tabeller og
 valide forskningsreferencer.

Bogens store kvalitet er, at den er relevant, uanset hvor små
 eller store ens børn er, og uanset om familien i forvejen lever
 vegansk, vegetarisk eller bare vil leve grønnere. Felding har
 fokus på kvindens behov under graviditet og amning samt
 på de 0-2-åriges kost. Men hun henviser samtidig hele vejen
 til, hvordan alle rådene sagtens kan overføres til både de
 større børn og de voksne. De fleste af Mia Sommers gen-
 nemarbejdede, nemme og næringsrige opskrifter henvender
 sig til alle aldersgrupper. ■

.....
 JANNIE DUUNKJÆR ER UDDANNET PÆDAGOG OG
 MOR TIL TRE BØRN I ALDEREN 5-11 ÅR.



Veganervejen i



TEKST: JANNIE DUUNKJÆR

Det er svært, men ikke umuligt at finde frem til druemost produceret uden animalske produkter. Læge og vinkender Erik Skovenborg giver gode råd.

Når nu druer og gærceller, der begge tilhører planteriget, går sammen om at lave vin, må produktet vel blive vegansk? Nej, sådan er det langt fra altid, fastslår Erik Skovenborg.

Vegetarisk! har sat den aarhusianske vinentusiast stævne for at udbede sig en forklaring. Skovenborg har skrevet flere bøger og artikler om emnet. Siden han stoppede efter mere end 30 år som praktiserende læge, har han fået mere tid til at udforske sin store interesse.

”Problemet er, at den færdiggærede vin skal efterbehandles, så den kan blive funklende klar, og så man får fjernet uønskede duft- og smagselementer som fx bitre, snerpande tanniner (garvesyre, red.). Partikler fra rester af druer og gær gør vinen tåget, når de svæver rundt i væsken, og de er så små, at de ikke kan fanges af et filter. Traditionelt har producenterne benyttet en række animalske ingredienser. Eksempelvis har vinbønderne i Bor-

deaux i årevis brugt friske æggeghvider til at klare og afrunde deres rødvine. Andre hjælpestoffer til denne proces kan være mælk, gelatine, isinglass udvundet af fisks svømmeblærer og kitin fra pulveriserede skaldyr.”

VEGANSKE NATURVINE

Så langt, så skidt, vil veganeren nok sige. Men heldigvis er det blevet nemmere at producere vine uden at ty til animalske hjælpestoffer, fortæller Skovenborg.

”De store producenter bruger i dag ler (bentonit) til at klare vinen, fordi det både er nemmere og langt mere praktisk. Andre ikke-animalske klaringsstoffer er fx alginat fra marine brunalger, kieselsol (siliciumoxid), aktivt kul og plantebaseret husblas. Men man kan også sagtens lave dejlige vine uden at klare dem overhovedet, hvad der ofte er tilfældet med vegansk vin. Disse mere uklare vine, også kaldet naturvine, har en smule bundfald, men det betyder intet for vinens smag. Man



vinjunglen

kan bare hælde vinen på karaffel, så bundfaldet bliver tilbage i flasken, hvis man finder det pænere uden grums i vinen.”

VOKSENDE UDBUD

En vin med mærket ”Naturvin” kan man altså godt regne med er vegansk. Men langt fra alle veganske vine skilter med at være det. Så hvad kan vi ellers kigge efter, når vi står dér i supermarkedet og lige skal finde vinen til middagen, spørger *Vegetarisk!*

I kraft af sin kontakt til mange supermarkeder omkring deres sortiment har Skovenborg en bred viden om både hvor og hvordan, de veganske vine kan findes. Ud over at forhøre sig hos de forskellige producenter og forhandlere gør han brug af databasen Barnivore.com, hvor en søgning på produkt eller producent opklarer, om vinen er vegansk. Barnivore som app kan medbringes på smartphonen, så man kan scanne flaskens etiket i butikken. Selv om Barnivores liste ikke er fyldestgørende, er den en god hjælp, vurderer eksperthen.

”Der er et større udvalg af veganske vine på det danske marked, end man lige skulle tro. De sidste par år er der sket en udvikling i skiltningen. Alene dette forår landede tre forskellige vine med vegan-mærket i de store supermarkeder. Det ser jeg som et tegn på, at udbuddet vil vokse i fremtiden”, konstaterer Skovenborg.

Den aarhusianske vinentusiast opfordrer alle vinelskere til at spørge efter veganske vine i deres lokale vinhandler og supermarkeder. Det kan få flere producenter til at bruge vegan-mærket og dermed gøre det nemmere at finde vej gennem vinjunglen. ■

**LÆS MERE I ARTIKLEN VEGANSK VIN
- FRA NICHE TIL MAINSTREAM I
VINBLADET, JANUAR 2019**

JANNIE DUUNKJÆR ER FRIVILLIG SKRIBENT PÅ
VEGETARISK! OG TIL DAGLIG TEAMLEDER HOS
DYRERETSORGANISATIONEN ANIMA.



OM ERIK SKOVENBORG

Vinjournalist på bl.a. Vinbladet.dk

FORFATTER:

Vin og helbred – myter og facts
Kvinder og vin – fra nyttig viden til
sund nydelse (med Malene Smidt
Hertz)

Guide til veganer-vin i DK

ALLE NATURVINE ER VEGANSKE.
GÅ EFTER VEGANSK MÆRKNING PÅ
ETIKETTEN.

SPØRG FORHANDLEREN ELLER FOR-
HØR DIG DIREKTE HOS PRODUCEN-
TEN, OM VINEN ER VEGANSK.

TJEK VINEN PÅ BARNIVORE.COM
ELLER MED APP'EN BARNIVORE.

Voksende interesse for plantebaserede fødevarer

DVF Erhverv bakker virksomheder og butikskæder op med information og rådgivning – og forbereder Københavns første helt veganske messe!

TEKST OG FOTO: KARIN ELRØD

Foråret fløj af sted i DVF's erhvervsafdeling. Et aktivitetsmæssigt højdepunkt var at medvirke ved etableringen af den nye brancheforening for plantebaserede fødevarer.

"I kraft af vores indgående kendskab til de mange forskellige spillere på området har DVF kunnet bistå initiativtagerne med at anvise relevante medlemmer", fortæller DVF's erhvervschef, Mie Nordly.

"Vi hilser den nye forening velkommen som et rigtig godt supplement til vores egen kamp for at fremme den grønne dagsorden hos politikere og myndigheder. DVF arbejder, som mange ved, hårdt med at lægge pres på politikere og myndigheder på fødevarerområdet, bl.a. gennem kampagnen for Sund Moms. Brancheforeningen for plantebaserede fødevarer samler producenter og importører, der allerede har, eller planlægger, produktion eller import af veganske fødevarer. Den rummer alt fra små enkeltmandsfirmaer og unge og ældre iværksættere til helt store virksomheder. I kraft af at virksomhederne har betydning for Danmarks økonomi, vil de have bedre muligheder for at dreje de politiske beslutninger i grøn retning i de partier, hvor det ikke altid er lige let for os som medlemsforening."

Den nye forening, der afholdt sin stiftende generalforsamling 1. marts, tæller til en start 16 medlemmer. Den har vedtaget en demokratisk løsning, når det gælder det enkelte medlems indflydelse. Alle, uanset størrelse og indtjening, har én stemme i beslutningsprocessen. Også på det økonomiske område er der taget hensyn til de enkelte medlemmers forskellige udgangspunkt. Medlemskab har således en lav pris for små nye virksomheder, en lidt højere for de mere etablerede, mens de største må bære hovedomkostningerne ved foreningens drift.

MÆRKNING AF FØDEVARER

Foreningen for plantebaserede fødevarer står over for en stor opgave fra starten. Nemlig at påvirke EU's Landbrugsudvalgs forslag om, at fødevarer uden kød ikke må kaldes ved navne som for eksempel "pølser", "burger" eller "bøf".

"Erhvervsafdelingen får mange henvendelser fra virksomheder, der ønsker at sikre sig, at de må kalde deres plantebaserede produkter det ene eller det andet uden at komme i karambolage med loven. Flere af dem bliver henvist til os af Fødevarestyrelsen. Vi forsøger naturligvis at rådgive dem bedst muligt; men der er indtil videre begrænset med lovgivning på området ud over, at man naturligvis ikke må vildlede forbrugeren. Der findes heller ikke nogen entydig definition eller lov om, hvad der er vegansk eller vegetarisk. Vi glæder os over, at flere og flere benytter DVF's mærkningsordning Det Grønne Hjerte på emballagen. Men mærkning kan også overdrives. Der er jo ingen grund til at mærke blomkål eller agurker som vegetariske eller veganske, når der åbenlyst ikke findes animalske alternativer – og derudover er det heller ikke lovligt."

RÅDGIVER ERHVERVSLIVET

En stor spørgeskemaundersøgelse gennemført i det tidlige forår blev besvaret af over 4.000 personer. Oplysningerne, der bl.a. dokumenterer, hvad respondenterne faktisk spiser, hvilke indkøbsvaner, de har, og om de handler økologisk, tjener ikke alene til at give DVF et overblik over udviklingen. De er også fundament for de rapporter, DVF sælger til det stigende antal virksomheder, der har brug for at kende det plantebaserede marked. Erhvervsafdelingen holder løbende møder med producenter, importører og detailhandel, herunder nærmest samtlige supermarkeds-kæder, oplyser Mie Nordly.

"Kæderne gør bl.a. brug af vores sortimentsundersøgelser, der hjælper med at vurdere, hvad der mangler på hylderne. Alle pro-





duktgrupper skal være repræsenteret – ”yoghurt”, ”pålæg”, ”ost”, ”færdigretter” og ”ferskvarer”. Samtidig skal der gerne være mere end én vare af slagsen, for ligesom alle andre vil fleksitarer, vegetarianer og veganere gerne have noget at vælge imellem. Og endelig skal der også være et pænt stort udvalg af økologisk, dansk, frisk frugt og grønt. Vi indhenter bl.a. disse informationer ved hjælp af Facebook-opslag samt vores forbrugerpanel, som p.t. består af knap 700 personer med vegetariske spisevaner.”

VEGGIEWORLD TIL DANMARK

Den store satsning i 2019, som erhvervschefen også står i spidsen for, er utvivlsomt VeggieWorld Copenhagen.

”DVF har længe gerne villet afholde en messe for fagfolk og forbrugere; men vi er veget tilbage fra at skulle løfte de høje omkostninger og risikoen for at løbe ind i et underskud, når vi skulle leje hal og lønne medarbejdere til at hjælpe med at koordinere den store marketingindsats. Derfor greb vi chancen, da vi blev kontaktet af VeggieWorld, der tidligere har stået for lignende messer i fx Berlin og Hong Kong. Det er første gang, VeggieWorld kommer til Skandinavien, og vi er stolte over, at DVF er blevet indbudt til at være den danske partner uden at skulle løbe en økonomisk risiko.”

VeggieWorld finder sted i Øksnehallen i København i week-

enden 2-3. november – i forlængelse af International Veganerdag, som DVF selvfølgelig også markerer”, fortæller Mie Nordly. Hun er i fuld gang med at kontakte potentielle udstillere af såvel plantebaserede fødevarer som veganske livsstilsprodukter.

Ud over mødet med udstillerne og deres produkter kan publikum se frem til at overvære et sceneprogram med debatter, madworkshops, interviews og foredrag. VeggieWorld trækker i gennemsnit 8.000 besøgende i andre lande. Men da det er første gang, arrangementet løber af stablen her, satser vi som udgangspunkt på 4.000 gæster, om end vi håber på flere”, smiler Mie Nordly. ■

HVORDAN KOMMER DU MED PÅ VEGGIEWORLD?

LÆS MERE PÅ BAGSIDEN.

KARIN ELRØD ER JOURNALIST OG REDAKTØR PÅ VEGETARISK!

MERE END 35 VEGANSKE PRODUKTER!

Berthelsen Naturprodukter® og **Grønne Vitaminer** tilbyder i alt mere end **35 veganske** vitaminer og mineraler.

Vores veganske produkter er mærket med vores dfi Vegan logo, så du sikkert og let kan shoppe vegansk. Logoet er din sikkerhed for, at produktet overholder følgende standarder:

- Ikke indeholder animalske indholdsstoffer
- Ikke har været testet på dyr

Med dfi Vegan er du dermed sikret et 100% vegansk produkt.

Produkterne fås på apoteket, i Matas, helsekostbutikker og webshops. Du kan læse mere på vores hjemmeside:

www.dkpharma.dk



FÅS OGSÅ MED
125 MCG

NU MED
SKRUELÅG



NYE MEDLEMSFORDELE

Medlemmer af DVF har adgang til rabat på over 150 tilbud fra personlig træning og restaurantbesøg til bøger om kost, ernæring og plantebaseret levevis. Og der kommer hele tiden nye fordele til. Her er de seneste rabatter.

Se den fulde liste på
vegetarisk.dk/medlemsrabat

SPISESTEDER

UBAT Veggie, Aalborg

(10 pct. på frokostkortet)

Karma Sushi, Aalborg (10 pct.)

Karma Sushi, Aarhus (10 pct.)

Karma Sushi, Frederikshavn (10 pct.)

Spisestuen hos Dig & Mig, Gentofte
(10 pct.)

Café Torup, Hundested (5 pct.)

Sunday Munday, Kbh. (10 pct.)

Karma Sushi, Kbh. (10 pct.)

DreamyCopenhagen Eatery, Kbh.
(10 pct.)

Two Monkeys, Kbh. (10 pct.)

Café MOMO, Rønne (10 pct.)

BUTIKKER

LØS Market - Nørrebro, Kbh. (5 pct.)

ONLINE-KØB

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

Eat Grim

(20 pct. på første online-bestilling)

Fire ugers træningsforløb med Niclas

Tonnesen (15 pct.)

Mountainfield (15 pct.)

Vegan Victoria (10 pct.)

Vangsgaard Treat (10 pct.)



BØGER

Claus Dalby: *Slank* (rabat 35 kr.)

Flere forfattere: *Nemt Vegansk* (25 pct.)

Morten Bang Olsen: *Vegansk luksus*
(25 pct.)



FLOT FREMMØDE PÅ GRØN KBH

DVF vil gerne sige mange tak til de cirka 3.000 gæster, der besøgte Grøn KBH i Remisen på Østerbro i København og bl.a. lagde vejen forbi vores Grønne Stier. Vi regner med at gentage succesen til **Grøn KBH 4-5. april 2020.**

Ses vi?

Foto: Peder Bjerring

VELLYKKET VEGGIE WEEK

Over 40 danske spisesteder var på banen med plantebaserede menuer til gode priser, da DVF afholdt årets VeggieWeek i uge 14. Tre supermarkeds kæder bakkede op om initiativet og var med til at forkæle deres kunder med interessante varer og rabatter. Tak til de deltagende steder og ikke mindst alle jer, der gjorde brug af de mange gode tilbud. Vi forventer at gentage VeggieWeek i uge 14 i 2020!

REDAKTIONEN HOLDER FERIE

DVF's blad Vegetarisk! skrives af frivillige. Vores mål er at inspirere til en plantebaseret levevis og at informere om initiativer, der forbedrer forholdene for dyr, miljø og klima. Idéer til emner, ros og ris er velkomne. Skriv til **karin@vegetarisk.dk**.

Vi tager fat på næste nummer primo august. Redaktionen ønsker alle en god sommer.

Karin Elrod, Redaktør

SÆT KRYDS I KALENDEREN

1. oktober

International Vegetardag

1. november

International Veganerdag

I år er det 23 år siden, World Vegetarian Day blev indstiftet. Dagen fejres i en lang række lande for at skabe opmærksomhed om vegetarisk levevis og de fordele, det indebærer at være vegetar for den enkeltes sundhed, miljøet og samfundet.

Den internationale veganer dag, World Vegan Day, blev første gang afholdt i 1994 i 50-året for oprettelsen af The Vegan Society.

Dansk Vegetarisk Forening markerer begge dage. Følg med i kalenderen nederst på **vegetarisk.dk**.



JULEFROKOST 30. NOVEMBER

Hvorfor tænke på jul midt om sommeren? Fordi du vil ærgre dig, hvis du går glip af DVF's fantastiske julefrokost, der afholdes i Christianshavns Beboerhus. Vi bestiller lækker, vegansk julemad fra en dygtig caterer, som vil fortolke traditionel dansk julemad på bedste plantebaserede vis.

Nærmere information om pris og menu følger, når vi nærmer os.

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



Et månedligt beløb gør en verden til forskel

I DVF er medlemskontingentet billigt sammenlignet med andre grønne organisationer. Det er det, fordi foreningen historisk set har ønsket at gøre det tilgængeligt for flest muligt at blive medlemmer.

Men stærke og indflydelsesrige organisationer inden for miljø, sundhed og dyreetik lever i dag først og fremmest af faste bidrag hver måned eller hvert kvartal på f.eks. 50 eller 100 kr. Derfor håber vi, at flest muligt vil overveje at supplere deres medlemskontingent til DVF med et fast bidrag.

Ca. 30 medlemmer gør det allerede. Men hvis det eksempelvis var en tredjedel af alle medlemmer, ville det få kolossal betydning for vores arbejde og den grønne samfundsudvikling. Dels ville det give os markant flere ressourcer til alle dele af vores arbejde, dels ville det blive lettere for os at planlægge langsigtet. Dermed kan vi i endnu højere grad end nu påvirke politikerne, myndighederne og erhvervslivet samt aflive myter og oplyse om ernæring i medierne.

Gavebidrag kan i øvrigt trækkes fra i skat (i modsætning til medlemskontingenter).

Du kan oprette en fast gaveaftale på vegetarisk.dk/bidrag

Tusind tak for din støtte – og for dit medlemskab!



Dansk
Vegetarisk Forening

Veggie World

Kom med til VeggieWorld
i weekenden 2. og 3. november 2019
i Øksnehallen, København

DVF har fornøjelsen af at være den lokale partner ved denne første VeggieWorld i Skandinavien. På VeggieWorld Copenhagen udstiller producenter, importører og forhandlere deres nyeste produkter og services fra den plantebaserede verden. Gæster kan smage, købe og få detaljeret information om hele spektret af veganske fødevarer, mode, plejeprodukter og andre livsstilsprodukter.

ENTRÉ kr. 83 DKK (11 Euro)

KØB BILLETTER ALLEREDE NU PÅ:

tickets.wellfairs.de/en/shop/veggieworld-copenhagen-2019

UDSTILLERE OG PROGRAM

offentliggøres ca. to måneder, før messen afholdes, på veggieworld.dk

