



Vegetarisk!

#3 vinter 2019

www.vegetarisk.dk
DANSK VEGETARISK FORENING · siden 1896

”

Ingen partier på
Christiansborg
har taget den
plantebaserede
dagsorden
alvorligt nok.”

Carl Valentin, MF

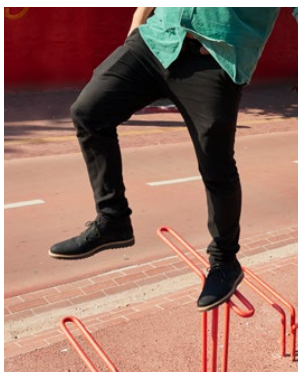
TEMA:

Økologi &
planter,
planter,
planter...





Indhold



Veganske sko

betræder Folketinget

Side 8



Julen er

fuld af kærlighed

Side 14



Hestebønner

bliver til alkohol

på Arbikie Distillery

Side 16



Atleter præsterer

på plant power

Side 18



Anders Kofoed

ser på helt vild natur

Side 27



Kom med,

når Vegetarisk! går på Børsen

Side 28

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

Annonceansvarlig:

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

Layout: hunky-dory.dk

Repro og tryk:

Rosendahls print, design, media
Bladet trykkes på klorfrit papir fra skove,
hvor træerne genplanteres.

Oplag: 3.200

Onlineabonnenter: 675

Medlemmer kan tilmelde sig PBS

med medlemsnr., der 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 af læger i 1896. Forenin-
gens formål er at fremme udbredelsen af
vegetarisk levevis samt inspirere til mindre
kødforbrug, både privat og offentligt.

DVF er medlem af Europæisk Vegetarunion
(EUV) 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 supplement af
mælkeprodukter og/eller æg.

Veganere spiser og bruger intet, der stammer
fra dyr.

ISSN: 1397-7989

Næste nummer udkommer medio marts
2020.



CARL VALENTIN: LÆS SIDE 8
FORSIDEFOTO: PEDER BJERRING

Troværdighed og tålmodighed baner vej for samarbejde



Foto: Peder Bjerring

Der går ikke en dag uden en sag, som DVF kunne sige noget vigtigt og meningsfuldt om. Hvor vi måske godt kunne tænke os at tale med store bogstaver overfor fx erhvervsliv, politikere og andre organisationer. Men vi trækker vejret dybt og vælger en mere diplomatisk vej.

For der er stadig mange derude, som har fordomme om vegetarer og veganere. Og forudsætningen for enhver samtale med de mennesker og for at påvirke dem er at nedbryde deres fordomme.

DVF har gennem utallige møder opbygget et stærkt netværk med andre organisationer, politikere og erhvervsliv. Vi oplever respekt om vores værdier og faglighed og en positiv, afsmittende effekt på samfundets syn på plante-baseret levevis. Det giver os en troværdighed, som gør, at der bliver lyttet. Når vi rådgiver erhvervslivet. Når vi klager til medierne over faktuelle fejl. Når vi sender fakta til politikerne på Christiansborg og i byrådene. Når vi afholder workshops om bæredygtighed for skoleklasser.

Vigtige aktører beder os om faglige input eller indgår samarbejder med os. Sammen med hhv. Økologisk Landsforening og Dansk Erhverv afholdt vi i september to seminarer for erhvervslivet med over 100 deltagere. I oktober fejrede vi International Vegetardag med smagsprøver lavet af bælgrugter sammen med Den Indiske Ambassade. Vi har udarbejdet et politisk dokument til en række partier på Christiansborg, som har efterspurgt forslag og solide fakta. Vi laver fondsansøgninger til projekter, som kan øge viden og efteruddannelse i samfundet i samarbejde med andre tunge organisationer, der vil være med til at udbrede grønnere kost.

Når andre organisationer, politikere og kommercielle aktører engagerer sig i vores dagsorden, hvad er så DVF's rolle? Svaret er klart: At brænde for sagen og inspirere ved at gå foran. At levere fakta og erfaringer. At facilitere, at de møder hinanden. At fortsætte ufortrødent, uanset medvind eller modvind.

DVF vil altid kæmpe for en bedre verden for dyr, mennesker og global bæredygtighed. Men vi vinder kun kampen, hvis vi får de andre aktører med. Det kræver troværdighed – og tålmodighed.

Kenneth Ibsen
Bestyrelsesformand



Kort & Øko Grønt



Foto: Miriam Sommer

SUNDE SPIRER PÅ BORDET

Frø kan spire inden døre året rundt. På friskespirer.dk giver den erfarne blogger Miriam Sommer inspiration og grundig vejledning i at få succes med hjemmespiring. Hendes webshop forhandler omkring 20 slags økologiske frø, fra de gængse bønner og linser til mere eksotiske som fx endivie, rød kløver og pinkkål. Der er også et pænt udvalg af praktiske spireglas og -beholdere samt ikke mindst Miriam Sommers flot illustrerede bud på lækre opskrifter med de sprøde og næringsrige frøspirer.

Billedet viser grønne ruller med violetradiespirer. Læs hvordan du kommer i gang på spirefroe.dk/dyrk-dine-egne-spirer



Foto: Karin Elvød

GULD OG SØLV TIL DANSKE VINE

Siden EU i 2000 officielt anerkendte Danmark som vinland, har interessen for vindyrkning spredt sig. Landets største producent er Dyrehøj Vingaard på Røsnæs, nord for Kalundborg. Her kunne vinbonde Tom Christensen i år fejre 10-års jubilæum med over 30.000 vinstokke på markerne, der dyrkes efter økologiske principper.

Gårdens friske, syreholdige vine produceres på specielt udviklede, svamperesistente druesorter, der kan klare sig under vores relativt kølige, nordlige himmelstrøg. RÖS-vinene står sig godt i konkurrencen med andre vine. Hvidvinsdruen Solaris, der dyrkes på 75 pct. af arealet, indbragte ved International Organic Wine Award 2019 Dyrehøj en guldmedalje for dessertvinene *Ros Solaris Prestige* og *Ros Solaris & Muscaris*. Ved samme lejlighed var der sølv til hvidvinen *Ros Solaris Reserve*, fortæller en stolt Betina Newberry, der driver vingården sammen med sin bror.

Læs mere på dyrehoj-vingaard.dk



PROTEIN TIL HEKTISKE DAGE

Til folk på farten og dem, som indimellem har alt for travlt til at tænke på mad, har et ungt dansk firma gode bud på at stille sult og tørst i en fart. Plante-protein.dk forhandler proteinbarer, -drikke og -pulvere som fx SunWarrior Illum8 – 100 pct. plantebaserede måltider, der blot skal rystes med vand eller måske din foretrukne plantemælk. Produktet indeholder protein fra økologiske ærter og brune hørfrø og masser af fibre, men hverken gluten, syntetiske vitaminer, soja eller sødestoffer, som nogle gerne vil undgå. Der er tre varianter at vælge imellem: vanille, chokolade og mokka, oplyser Ivan Riener, der sammen med Pernille Frandsen driver virksomheden af entusiastisk interesse for at vise, at planteprotein-produkter kan være både velsmagende og af høj kvalitet.

Se hele udvalget på plante-protein.dk



Foto: Carsten Lundøger

HÅBET ER LYSEGRØNT - MÅSKE

Det er et urealistisk håb at have, at klimaproblemerne forsvinder uden din indblanding! Det er udgangspunktet for teolog og bioetiker Mickey Gjerris' "upraktiske håndbog", som er helt uden anvisninger på konkrete handlinger eller mentale tricks mod modløshed. Hans bud er etiske overvejelser, der kan munde ud i et andet livs- og natursyn og give håb om, at vi stadig kan leve gode, meningsfulde liv.

Mickey Gjerris. Upraktisk håndbog i lysegrønt håb.
Bibelselskabets Forlag 2019



Foto: Anna Palzer on Unsplash

ØKOLOGI OG NYE INGREDIENSER, JA TAK

Grønne kostvaner er tæt forbundet med præference for økologi. Et stort flertal af plantespisere, der deltog i en ny DVF forbrugerundersøgelse, er også åbne overfor plantebaseret produktudvikling med ingredienser som fx linser, kikærter, svampe, quinoa og boghvede, mens færre ønsker flere soja- eller hvedebaserede nye produkter. Disse oplysninger og mange flere fremgår af DVF's nye pjeces Vegetarisk & Økologisk, der kan rekvireres gratis ved at maile til kontakt@vegetarisk.dk.



Foto: Karin Elrod

TYSKE INSEKTER FÅR JURIDISK BESKYTTELSE

Den tyske regering har afsat 100 mio. euro (ca. 747 mio. kr.) årligt til insektbevarelse. Beslutningen kommer, efter at et studie i 2018 afdækkede, at antallet af insekter i tyske naturreservater er gået tilbage med 75 pct. på kun 30 år. Konkrete handlingsplaner er styrket juridisk beskyttelse af områder med mange insekter, begrænsning af lysforurening, forbud mod sprøjtemidlet glyfosat fra 2023, forskning i insektpopulationer og oprettelse af et nationalt overvågningsprogram.

Kilde: Videnskab.dk

CANADA FREDER ARKTISK ØKOSYSTEM

Som barn så premierminister Justin Trudeau fra et fly, hvordan 100 narhvaler brød gennem havisen. I dag truer den globale opvarmning ikke blot hvalerne, men også havfugle, sæler og isbjørne i Arktis. Canadiske videnskabsfolk advarer i en nylig rapport om, at de fleste havområder vil være isfri i sommeren 2050. I august 2019, hvor isens afsmeltning nåede et rekordhøjt niveau, erklærede Trudeau et stort område for fredet zone, hvor fiskeri med trawl er forbudt, og al fremtidig udvinding af olie og gas er bandlyst.

Tuvaijuittuq Marine Protected Area og Tallurutiup Imanga National Conservation Area dækker sammenlagt et areal svarende til Tyskland. Tuvaijuittuq er i øvrigt inuit for "det sted, hvor isen aldrig smelter".

Kilde: National Observer, Canada



Foto: NOAA on Unsplash

Spis mindre og mere intelligent

Vi bruger flere ressourcer, end Jordens biologiske system kan genoprette. Bogen Bæredygtig kost præsenterer en del af løsningen.

TEKST: TENNA CHRISTIANSEN

Vi bliver flere og flere mennesker på vores klode, og overforbruget af planetens ressourcer stiger støt. Derfor har ethvert af vores valg som forbrugere betydning for livet på den blå planet. Herunder hvad vi vælger at spise, og hvordan fødevarerne er produceret, transporteret og emballeret.

Med bogen *Bæredygtig kost* vil havbiolog Julie Juanita Larsen hjælpe os med at træffe gode, bæredygtige valg. Bogen er ingen kogebog, selv om den også rummer et kapitel med opskrifter. Den er først og fremmest en guide til at finde hoved og hale i den overflod af informationer og mærkningsordninger, vi møder i supermarkedet og medierne.

Bogen er fyldt med interessante fakta, der forklarer grundlæggende principper om fødevarer, og hvordan du selv som forbruger kan gøre en forskel. Ingen kan gøre alt; men alle kan gøre noget, er forfatterens udgangspunkt.

TIL ALLE MADVANER

Af bogen fremgår, at fødevarer i gennemsnit står for 20-25 pct. af en danskers CO2-udledning. På den baggrund kan det undre, at Larsen ikke rigtig beskæftiger sig med den veganske koststil, der ellers er en oplagt del af løsningen. Men forklaringen er den simple, at forfatteren anser det for mere realistisk at få folk til at spise generelt bæredygtigt end at spise vegansk.

Bæredygtig kost er først og fremmest henvendt til kødspisere, fleksitarer og pescetarer, selv om andre også kan lære noget. At vide god besked om økologi, plastik og madspild er relevant, uanset hvilke madvaner du har. Ligesom alle bør forholde sig til problemerne med palmeolie, som ifølge bogen findes i næsten en tredjedel af varerne i supermarkedet.

Larsen fører læserne gennem fiskeindustriens faldgruber, så vi kan undgå at bidrage til overfiskeri og bifangst. Hun gør os også klogere på, hvorfor fx havremælk er bedre end rismælk og mandelmælk. Endelig gennemgås udførligt, hvordan vi køber frugt, grønt og kornprodukter, der belaster miljøet mindst muligt. For en tomat er ikke bare en tomat.

Forfatteren har interviewet en række personer, der fortæller, hvordan de selv har ændret vaner, og giver konkrete råd om, hvordan man som travl forbruger kan spise – og ikke mindst handle – mere bæredygtigt i hverdagen. Mød bl.a. Selina Juul, Stop Spild af Mad, Thomas Roland, CRS-chef i Coop, samt nogle af folkene bag Aarstiderne. ■



Fotos: Sølve Tittel on Unsplash

”

*Pas på med UFO'er i din fryser
– Uidentificerede Frosne Objekter.
Dvs. alle de gode madrester, som man
gemmer – og glemmer at bruge”*

Selina Juul, Stop Spild af Mad.



Julie Juanita Larsen
Bæredygtig kost
Muusmans Forlag 2019

”

*Jeg har aldrig været hurtigere og
mere effektiv på mine indkøbstore,
end efter jeg begyndte kun at købe
økologiske varer”*

Lykke K.B. Hvidepil, biolog.



DALOON®

Grøntsagsbaserede fristelser...

til hverdag og gæst

VEGETARISK

VEGANSK

Dansk Vegetarisk Forening



Find flere lækre opskrifter på daloon.dk

Pragmatisk veganer på Ting

Det kommer til at ses som dejligt at spise på en mere bæredygtig måde; men der skal lovgivning til, mener Carl Valentin, nyvalgt folketingsmedlem for SF.



Når man begynder at betragte dyr som levende, sansende væsener, bliver det svært at retfærdiggøre at spise dem eller udnytte dem i det hele taget.”

TEKST: KARIN ELRØD · FOTO: PEDER BJERRING

Den Røde Plads, Nørrebro

Frisuren er markant og genkendes på lang afstand. Nærmere på falder stilfulde, sorte sko i øjnene. De er veganske og købt hos Avesu, oplyser bæreren venligt.

Vegetarisk! har sat Carl Valentin stævne i hans *bood* – København Nordvest – for en snak om mennesket og politikerens syn på dyreetik, plantekost og andre grønne mål. SF's nyvalgte MF'er har fået sig en hverdag på Christiansborg med kontor ved folketingsgruppen på samme gang som partiets klimarådgiver og to andre grønne ordførere.

”Det er superfedt. Så kan vi let stikke hovedet ind hos hinanden og vende nogle dagsordener”, smiler han.

Til udsmykning af væggene har han anskaffet sig billeder af mennesker, der inspirerer ham. Marx? Ja selvfølgelig, men også folk som Sanders, Natasja, Earthling Ed og Thunberg.

BARE KLØ PÅ

En eksamen er overstået, og Valentin kan skrive bachelor i samfundsfag og retorik på CV'et. I den 27-årige politikers faglige bagage er bl.a. også 12 år som aktivist, to som landsformand for SF Ungdom og halvandet som landsledelsesmedlem for partiet.

I Folketinget skal han ud over fire udvalgsposter bestride ordførerskaberne for skat, udlændinge og integration, fiskeri, miljø og fødevarer.

Hvordan sætter man sig ind i fem så forskellige emner?

”Det er bare at klø på! Der er meget at læse op på, og man må bare ærligt erkende, at man i starten er ny. Udlændinge og integration er ret nyt for mig, men skat har jeg beskæftiget mig med i mange år, og jeg har i bestyrelsen for udviklingsorganisationen Oxfam Ibis haft fokus på at bekæmpe ulighed og skattely. Miljø har også interesseret mig længe, og fødevarer optager mig vildt meget. For jeg ønsker virkelig, at vi bliver bedre til at spise på en bæredygtig måde. En af mine mærkesager i valgkampen har derfor været, at vi skulle indføre et plante-baseret tilbud i offentlige køkkener, og her er jeg meget inspireret af den positive udvikling i Aarhus og Københavns kommuner.”

Du er erklæret veganer. Hvordan blev du det?

”Som så mange voksede jeg op med en traditionel dansk kost med kød, som jeg ikke stillede spørgsmålstejn ved. Jeg var først vegetar et år, hvor jeg så hen ad vejen også stoppede med at spise æg og mæl-



keprodukter. Det er praktiske ændringer, men den største transition ved at blive veganer var for mig overvejelserne om, hvad dyr overhovedet er, hvordan vi kan tillade os at behandle dem, som vi gør, hvorfra vi har fået retten til at slå dem ihjel. Når man begynder at betragte dyr som levende, sansende væsener, bliver det svært at retfærdiggøre at spise dem eller udnytte dem i det hele taget. At blive veganer kan være svært, ens omgangskreds reagerer måske lidt negativt; men man må tage det i sit eget tempo. Det har rykket mig at lytte til argumenter fra en god ven, der er veganer, og da jeg er meget videbegærlig, har jeg også læst en masse: *Eating Animals*, *Sapiens*, *How to Create a Vegan World*, *Animal Liberation*, mv.”

Er SF et godt ståsted ift. vegetarisk og vegansk levevis?

”Jeg har selv i valgkampen sagt, at i min optik er der ingen partier på Christiansborg, der har formået at tage den plante-baserede dagsorden alvorligt nok. Derfor vil jeg også gøre, hvad jeg kan, for virkelig at løfte den. Men ja – SF har masser af politik, som peger i retning af mere grøn kost. Vi vil gerne have folk til at spise mindre kød, og vi vil gerne have undersøgt muligheden for at lave en retvisende klimaafgift på alle fødevarer. Her vil afgiften på frugt og grønt typisk blive billigere, mens det vil blive dyrere at købe animalske fødevarer.”

Vil klimaafgifter øge uligheden i samfundet?

”Samlet set vil gennemførelse af SF's politik øge ligheden markant. Nogle beslutninger, vi træffer omkring klimaafgifter, vil



måske øge uligheden og medføre, at visse fødevarer bliver mindre tilgængelige for de fattigste. Men samtidig vil vi også lave en progressiv skattereform, der omfordeler fra de få til de mange. Grøn beskatning af fødevarer vil gøre de sunde fødevarer lettere tilgængelige for de fattigste. Derudover kan man sørge for, at klimaafgifter ikke er socialt uansvarlige gennem kompensation via det, der hedder den grønne check.”

STRUKTURELLE FORANDRINGER

Hvordan kan du som vegansk politiker skabe forandring?

”Det er fremragende, når forbrugere træffer et personligt valg om at leve på en bestemt måde, og vi kan hver især gøre meget. Mit håb er, at folk globalt set begynder at tage konsekvenserne af vores forbrug af animalske produkter meget mere alvorligt og går over til en plantebaseret kost. Men selv om mange er begyndt at træffe mere bæredygtige valg i hverdagen, løser markedet ikke problemerne selv – der er nødt til at være politisk handling bag. Mine mål er at skabe nogle grundlæggende strukturelle forandringer med lovgivning, der gør det lettere og mere tilgængeligt at spise plantebaseret, og som gør Danmark til foregangsland ift. at spise mere bæredygtigt. Det kan være med tilbud om plantebaseret mad i offentlige køkkener, grønne afgifter på fødevarer og klare reduktionsmål for landbrugets forurening. Og så håber jeg at kunne åbne nogle flere politikeres øjne for, hvor store konsekvenser den animalske produktion har for vores klode.”

At reducere den danske produktion af animalske fødevarer betyder større produktion i udlandet under værre forhold for dyrene, hævder landbruget. Hvad siger du til det?

”Dansk landbrug skal helt klart gå foran og reducere den animalske produktion markant, for den er ikke bæredygtig. Der anvendes alt for meget areal til at dyrke foder til dyrene, når vi kunne spise planterne direkte. Det er naturligvis trist, hvis vi så begynder at importere en masse kød fra lande, hvor forholdene for dyrene

er endnu dårligere. Derfor skal vi også have mere international og stærk regulering på det her område. I den sammenhæng er EU en vigtig spiller. Tag produktionen af foie gras, som jeg hen over sommeren var ude at foreslå et forbud mod på europæisk plan. Selv om vi i Danmark har forbud mod den rædselsfulde tvangsfodring af ænder og gæs, kan vi pga. samhandelsreglerne i EU ikke forbyde import af produktet. SF ønsker desuden at afskaffe landbrugsstøtten helt på europæisk plan. Det bliver svært, så vi har også et forslag til, hvordan man kan målrette støtten, så den fremmer mere bæredygtig produktion. Det vil klart medføre, at støtten til den vegetabiliske produktion bliver større end til den animalske.”

KLIMAVÆKKELSE

Vi skal nedsætte forbruget af oksekød over 90 pct. for at leve op til FN's klimamål. Kan det ske, uden at vi ændrer markant holdning til dyreetik og forbrug?

”Et andet etisk syn på dyr er der uden tvivl brug for; men jeg tror, at der er længere derhen end til en reel klimavækkelse. Det er klimaet, der skal løfte dagsordenen lige nu. Det kræver generel bevidsthed om den animalske produktions konsekvenser for klimaet og for biodiversiteten. Lovgivning skal gøre det lettere at vælge det grønne til. Fx skal de offentlige institutioner servere lækker plantebaseret mad, så folk oplever, at de godt kan spise plantebaseret og inspireres til også at gøre det derhjemme. Folk skal ikke se det som en sur pligt at spise plantebaseret. Efterhånden kommer det til at anses for dejligt at spise på en mere bæredygtig måde.”

Hvordan ser det for resten ud med plantebaseret mad i Folketinget?

”Relativt skidt, men dog ikke helt på månen! I Snapstinget er der en vegetarisk ret på menuen. Indtil videre spiser jeg fra salatbaren. Meyers, der driver kantinen, er ellers ret god til det plantebaserede; men de skal jo først lige lære, at der er kommet en veganer i Tinget – så vidt jeg ved for første gang nogensinde.” ■



vegetarian



vegan



climate tree

Spis et plantebaseret måltid i en studenterkantine ved dit næste besøg i Berlin. Er du ikke indskrevet på universitetet i Berlin, er prisen dog den dobbelte.

Veggie No. 1, Van't Hoff-Strasse 6, 14195 Berlin.
Åben man.-fre.
kl. 11-14:30

Veggie 2.0, Hardenbergstrasse 34, 10623 Berlin.
Åben man.-fre.
kl. 11-15:30

Planter på kantinemenuen

Tysklands hovedstad imødekommer de unges voksende interesse for grøn mad. I år åbnede den første veganske studenterkantine.

TEKST OG FOTO: SOFIE HOVMAND

Berlin:

Ved frokosttid søger de studerende mod de varme retter i kantine. Der er mad nok til de 130.000 maver, og mange bliver mætte uden kød, for de større kantiner serverer i reglen en eller to vegetariske retter. Et større udvalg fås i den vegetariske *Veggie No. 1* eller den nyåbnede veganske *Veggie 2.0*.

For nylig fastslog *studierendenWERK BERLIN*, der driver byens 57 kantiner og caféer, at 13,5 pct. af de studerende ernærer sig vegansk. Den rent plantebaserede kantine imødekommer således denne gruppe og mange andre sundheds- og klimabevidste unge.

GRÆSKAR MED CHIAFRØ

Veggie 2.0 ligger centralt op ad den store *Tiergarten* og tiltrækker en bred vifte af studerende. Af de skønsmæssigt 500 daglige gæster kommer en stor del fra Die Technische Universität Berlin og Universität der Künste klos op ad kantine.

Skærmene over indgangen til det lounge-indrettede spisested viser menuen. I dag serveres hjemmelavet campanelle-pasta med tomatsoase og frisk basilikum, stegte grøntsager med quinoa og sojastrimler, græskarmedaljoner med chiafrø og persillesauce samt en middelhavspande med hirse og zucchini. Seks studerende står

i kø til retten med quinoa, for kantinepersonalet har netop meddelt, at næste portion snart ruller ind fra køkkenet. Ikonet med *klima-træet* på menukortet indikerer, at der er taget hensyn til råvarernes samlede klimabelastning.

Foruden de nævnte menuer kan man betjene sig af salatbuffetens udvalg af råkost, squash, gulerødder, spidskål, agurkesalat og andre grønne salater. Til dessert er der sojayoghurt med frisk frugt, æbletærte eller chokoladecake med hasselnødder.

OVERKOMMELIG PRIS

Beløbet på kasseapparatet afspejler kun delvist måltidets udgifter. StudierendenWERK BERLIN er lovmæssigt forpligtet til at sikre, at studerende tilbydes gode måltider til rimelige priser. Ved den kontantløse kasse – beløbet trækkes på studiekortet, der kan tages op på stedet – koster dagens quinoa-ret 1.90 euro (15 kr.).

I sammenligning blegner de danske, privatrejede studenterkantiner uden officielle krav til udvalg og pris. De danske kantiner burde som i Tyskland være sig deres ypperste formål bevidst. De er til, fordi studerende skal kunne ankomme veloplagte til eftermiddagens forelæsning med et ordentligt måltid i maven. ■



ALGAE OMEGA 3 100% VEGANSK

INDEHOLDER OMEGA 3 FEDTSYRE,
EPA OG DHA FRA ALGER

Algae Omega er produceret af mikro-alger 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



TEKST: PIA SANDRA ERNST · FOTO: MALIN BISANDER

Når vi bliver ældre, mister vi naturligt muskelmasse. Især hvis vi ikke formår at holde os i gang, kan det resultere i gradvis svækkelse, der skal imødegås med ekstra protein i kosten. Også alvorligt syge hospitalspatienter kan have behov for at indtage mere protein. Problemet er så, at det for mange kniber med at finde appetit til store måltider. Derfor skal kosten være både energitæt og proteinrig.

Traditionelt er kost, der fremstilles til ældre og småtspisende rig på kød, smør og fløde – mad, der samtidig ligner den, de fleste kender og føler sig trygge ved. Men skal ældre og svage absolut bespises animalsk? Det satte Tina Beermann sig for at undersøge som ledende diætist på Aalborg Universitetshospital, efter hun selv var blevet veganer. Hun gik i gang med at udvikle og teste plantebaserede retter specielt designet til småtspisende patienter.

”Jeg ville gerne vise, at vi kan lave plantebaseret diæt, som også er rig på næring og protein. Fokus bør være på nødder, frø og kerner, bælgfrugter, linser, soja, tofu og quinoa. Grøntsager og frugter skal indgå, men i mindre omfang, for de fylder rigtigt meget i forhold til deres kalorieindhold, og så kan de for mange være svære at tygge”, pointerer diætisten.

BERIGEDE BOLLER

Det er vigtigt at tænke i, hvad man kan erstatte eller tilføje for at berige retten næringsmæssigt, forklarer Beermann.

”Vi ved fra undersøgelser blandt indlagte, at især ældre

sætter pris på det genkendelige og traditionelle. Det behov skal vi selvfølgelig imødekomme uden at gå på kompromis med næringsværdien. Der er masser af muligheder. Når nogen gerne vil have en lys bolle, kan man blende kikærter i dejen. Et glas sojamælk er lige så godt som et glas sødmælk. I tærtedej kan man bruge mandelmel, kikærtemel eller blandede hvide bønner. Fedtstof til at samle dejen kan erstattes af peanutbutter eller tahin, der giver ekstra næring. Sovser og dressinger kan fx beriges med blandede cashewnødder, så de får en blød, cremet smag. I kager kan man erstatte halvdelen af sukkeret med dadler, og i brød kan halvdelen af melet byttes ud med fx kikærter. Og smoothies kan laves med masser frø og kerner og på basis af sojadrik.”

Til gengæld skal man passe på veganske færdigretter, advarer diætisten. ”Der er ofte ikke protein nok i til denne målgruppe, og de kan indeholde meget fedt, sukker og salt. En masse kalorier, men ikke særligt meget protein. Og når pladsen er sparsom, skal man sikre sig, at retterne har reel næringsværdi. Evt. kan man servere noget proteinrigt ved siden af eller tilføje vegansk proteinpulver af soja, ærter, hamp eller lupin. ■

Tina Beermann er selvstændig klinisk diætist og cand. scient. i ernæring.

LÆS MERE PÅ GREENSOUL.DK

Thomas Erex' nye bog handler om plantebaserede retter – og om kærlighed til verden.



Den
ultimate
juleopskrifts-
bog

.....
Thomas Erex
Vegansk Julemad
Turbine 2019
100 sider
.....

TEKST: KARIN ELRØD

FOTOS: DAVID BERING/TURBINE

I princippet behøver ingen gå ned opskrifter på plantebaseret julemad. Anvisninger på paneret pastinak med remoulade, mock duck fra dåse og nøddesteg med linser florerer og deles i ét væk på nettet og de sociale medier. Hvad skulle formålet da være med at skrive – endsige anskaffe sig – en kogebog med disse efterhånden ret traditionelle veganske retter? Svaret er: Overblik. Lettelse. Og vaskeægte julefryd af den slags, forfatteren introducerer bogen med:

”Sneen drysser langsomt ned fra en mørkeblå himmel, mens trætoppe forvandles fra grønne pyramider til glitrende bjerge af krystaller. Under dig knaser den nyfaldne sne for hvert fodtrin, og fra en forbi-kørende bil hører du radioen spille ”Driving Home for Christmas”. Gennem busenes vinduer skinner gult lys, der viser dig vejen hjem. Indenfor mødes du af tiltrængt varme og duften af madlavning...”

Allerede dér rammer han os, Erex, med sin tykke humor, om vi vil erkende det eller ej. Julens betydning som samlingspunkt for familie og venner kan ikke overvurderes. For mange, der skifter kødvanerne ud med plantebaseret kost, bliver madtraditionerne en tikkende bombe under julefreden, en kilde til besvær, frustrationer og skænderier.

Nemt og imponerende

Vegansk julemad med undertitlen *Plantebaserede opskrifter til jul og julefrokost* er den ultimate samling af alle de kendte retter i en

”Hvis du spørger mig, så er vegansk mad per definition lavet af kærlighed til verden. På den måde stemmer de veganske værdier godt overens med mange af julens værdier.”

udførelse, der nemt giver de animalske versioner baghjul på decembers borde. Der er tænkt i både enkle og ikke så tidskrævende retter, lige til at bringe med til julefrokosten eller julemiddagen, sådan som mange veganere er nødt til at gøre det for at få noget at spise og ikke stikke ud; men der er

også ”noget at imponere med”.

Vi får serveret frokostretterne med gulerodslaks, deller, tarteletter og hønsefri salat. Hovedretter, der gør valget svært – skal det være seitansteg med eller uden butterdej omkring? Måske hellere farsbrød med svampe, eller nøddepostej med sødkartoffel? Rigeligt med sovs til det hele, tre slags stuffing og så det sure syltede, salater med et twist og rødbedesky i striber, der vil pryde pålægget. Det søde punktum, desserter og lækkerier, som kun et ægte julehjerter kan begære det (mums for de lyserøde snebolde).

Tryk guidance

Det hele er fortalt og gennemgået med tryk og (om)hyggelig vejledning, anrettet i lækker regi, illustreret med David Berings flotte fotos. Uanset om du går efter de lettere retter eller de lidt mere tidskrævende, så håber jeg, at du kan fornemme, at alle opskrifterne er lavet med kærlighed, skriver Erex.

Du slipper ikke for at gøre en indsats i køkkenet; men belønningen er julestemningsgaranti. Duften, der breder sig til tonerne af Rea eller Dylan. Wow. Udenfor er det oktober, og jeres skribent nynner *Driving home for Christmas*. ■

TIL 20 SNEBOLDE

200 g marcipan

200 g mørk chokolade

1 dl aquafaba

2 dl flormelis

Evt. 2 spsk hindbærestøv

Form 20 lige store kugler af marcipanen, og sæt hver af dem på en tandstikker eller et lille træspyd, så de er lettere at dyppe i chokolade. Temperer så chokoladen (den må endelig ikke blive for varm), evt. over vandbad eller i mikroovn, og dyp kuglerne heri. Hvis du vil have en tykkere chokolade, så start forfra, og dyp alle

kuglerne i chokoladen igen. Lad kuglerne størkne og køle ned, og lad dem sidde på træpinden.

Dyp så hver kugle i aquafaba og herefter flormelis. Hvis du vil have lyserøde kugler, så bland først flormelis med pulveriserede, frysetørrede hindbær. Bliv ved med at duppe kuglerne i flormelis til aquafabaen ikke længere kan "spise" mere flormelis. Lad så sneboldene tørre. Træk træpinden ud, og lap evt. hullet med glasur.



BØNNER

er ikke kun for heste

Nye sorter af bælgplanter har stort potentiale
som næringsrig fødekilde også til mennesker



TEKST: ANNA SOFIE FEILBERG, FOTO: ARBIKIE DISTILLERY.

Som alle ved, undergår kloden en dramatisk udvikling med globale temperaturstigninger til følge. Dansk landbrug rustet sig til det varmere klima ved bl.a. at eksperimentere med mulige nye afgrøder. En af dem er hestebønner. Der er mange miljømæssige fordele ved at øge dyrkning og forbrug af bælgplanter til erstatning for kød, der er langt mere ressourcekrævende at producere. Hestebønner dyrket lokalt i Danmark eller resten af Europa er et klimamæssigt godt alternativ til sojabønner, der i store mængder importeres fra Sydamerika og USA og primært anvendes til fodring af landbrugsdyr.

Hestebønner hører som en række andre bælgplanter til superafgrøderne. Ernæringsmæssigt har bønnerne et højt indhold af proteiner og fibre, ligesom de indeholder gode mikronæringsstoffer som jern, zink, magnesium og folinsyre. Bælgplanter gøder og forbedrer jordens frugtbarhed under dyrkningsprocessen. Mens de fleste planter har brug for kvælstof i form af kunstigt fremstillet, miljøbelastende gødning, henter bælgplanterne nemlig deres kvælstof direkte fra luften og understøtter derved både deres egen og naboplanternes vækst.



*Landbrugsarealet til dyrkning af hestebønner er i Danmark vokset fra 639 hektar i 2009 til 25.000 hektar i 2018 – dvs. knap én procent af det samlede landbrugsareal. I Europa optager bælgplanter 2-3 procent af det samlede landbrugsareal.**

STIVELSE TIL ALKOHOL

Hestebønnernes gode egenskaber har vakt interesse hos både forbrugere og industri. I Danmark er der på bare tre år sket en tredobling af det areal, der anvendes til dyrkning af bønnerne* – og det er ikke kun os, der er med på bølgen.

På det skotske destilleri Arbikie eksperimenterer Kirsty Black med at udnytte alle hestebønnens gode kvaliteter. Destilleriet producerer kvalitetsspiritus på basis af en række forskellige afgrøder dyrket på familiefarmen Arbikie High-

land Estate, der ligger på kysten ud for Angus. Som en del af sit ph.d.-studie er Black sammen med en kollega ansvarlig for den daglige produktion på destilleriet, hvor hun også står i spidsen for at udvikle nye produkter.

Det er stivelsen i bælgplanten, der er essensen i fremstilling af alkohol, ligesom stivelsen i byg, der traditionelt anvendes i alkoholindustrien, fortæller Kirsty Black.

”Efterspørgslen i den engelske alkoholindustri har gjort byg til den primære afgrøde i Skotland, hvor kornproduktionen nu optager næsten halvdelen af den dyrkbare landbrugsjord. Afsætningen til England har stor økonomisk betydning, men den store mængde gødning, der anvendes ved korndyrkning, og det høje CO₂-aftryk, der er forbundet med denne form for stivelse, er ikke ønskelig. Så her kan det være et fordelagtigt alternativ at anvende hestebønner og andre bælgplanter”, forklarer Black.



Ifølge en rapport fra FN's klimapanel, IPCC, står fødevarer fra jord til bord for mellem 21 og 37 procent af de globale menneskeskabte udledninger af drivhusgas. Der er derfor god grund til at fokusere på vores valg af fødevarer og til at intensivere indsatsen for at optimere produktionen.**

PROTEINRIGE BIPRODUKTER

Bælgplanternes høje proteinindhold slår igennem også i restprodukter fra alkoholfremstillingen. Biprodukterne anvendes p.t. primært som dyrefoder, men de ville potentielt sagtens kunne anvendes til næringsrig menneskeføde.

”Selv hvis kun en lille andel af den byg, der anvendes i spiritusindustrien, blev erstattet med hestebønner eller andre bælgplanter, ville det øge markedsværdien af bælgplanter, ikke bare til brygning, men også til videreforarbejdede biprodukter”, fastslår Kirsty Black.

”Der er dog også udfordringer”, fortsætter hun. ”Da bælgplanterne har et lavere stivelsesindhold, får man ikke lige så meget alkohol ud af dem som af korn. Derfor skal man holde det lavere udbytte og de økonomiske omkostninger op imod de miljømæssige fordele og biproduktets højere værdi. ■

* Kilder: Seges, True-project, videnskab.dk, fodavarefokus.dk



Toptræning på **100 PROCENT** plantekraft

Gennem sin egen fortælling om rejsen til plantespiser giver Casper Bilton råd til atleter og andre, der vil forbedre deres sundhed og sportslige præstationer.

”

Jeg håber, bogen hjælper atleter til at forstå, hvordan man nemmest og optimalt præsterer på en plantebaseret kost, så de ikke ligesom jeg skal afprøve alle mulige ting, inden de knækker koden.”

TEKST: ANNA SOFIE FEILBERG
FOTOS: MUUSMANN FORLAG

At optimere sin sundhed og opnå de bedste sportslige resultater kræver det rigtige brændsel, fastslår Casper Bilton i sin bog *Plant Power Fitness*. Som titlen indikerer, er det rigtige brændsel ifølge forfatteren en plantebaseret kost, der fokuserer på råvarer så tæt på deres naturlige form som muligt. Slutmålet er at spise 100 procent plantekost baseret på frugt, grøntsager, rødder, fuldkorn, bælgrugter, nødder og frø.

Som professionel elitehåndboldspiller gennem en årrække har Casper Bilton på egen krop mærket, hvad han skriver om. Siden 2013 har han desuden høstet endnu flere erfaringer med planters indvirkning på sundhed og sygdom som livsstilscoach og personlig træner for andre sportsfolk. Derudover driver han den plantebaserede kost- og sportshjemmeside Earthlete.dk, ligesom han sammen med sin partner, kokken Neel Engholm, står bag den plantebaserede restaurant *Plant Power Food* på Fælledvej i København.

OTTE CASE-HISTORIER

Bilton beskriver, hvordan han selv som elitesportsudøver forbedrede sin form markant ved at ændre spisevaner og samtidig slap af med seriøse plager som astma og eksem. Løbende indgår også otte case-historier fra andre danske topatleter, herunder triatleter, ironmen og bodybuildere, hvis karrierer har haft gavn af kostomlægning.

Den plantebaserede kost gennemgås i et letforståeligt sprog, der giver læseren et godt overbliksbillede af makro- og mikronæringsstoffer, uden at det bliver alt for avanceret og detaljeret. Der er lagt vægt på et meget oplysende afsnit om proteiner, der afliver den fremherskende myte i sportsverdenen om, at plantespisere ikke får nok protein. Bilton vender også de ani-



Casper Bilton
Plant Power Fitness
Muusmann forlag
252 sider

”

For at sige det lige ud: Hvis du møder en træner, som påstår, at man ikke kan bygge muskler som veganer, eller at en veganer har svært ved at få proteiner nok, så skal du bare lade det gå ind ad det ene øre og ud ad det andet ...”

malske fødevarer og deres påvirkning af helbredet og argumenterer for, at en sund plantebaseret kost bl.a. medfører bedre fordøjelse, sundere kredsløb og øget energiniveau.

INTRODUKTION FOR ALLE

Forfatteren lægger klart sit fokus på de sundheds- og træningsmæssige aspekter, men kommer også kort ind på miljømæssige og dyreetiske fordele ved at omlægge kosten til færre animalske produkter. Selv om bogen primært henvender sig til atleter og motionister, er *Plant Power Fitness* en god introduktion til plantekost for alle uanset deres nuværende kostvaner. Bilton tager læseren gennem vigtige fakta om alt fra tilskud af B12 til umamismag og kobler det hele sammen med praktiske styrketræningsøvelser.

Afslutningsvis kommer forfatteren uden omsvøb ind på andre vigtige faktorer, som mange kæmper med, og som også spiller ind på et godt liv og gode præstationer. Drop alkohol, kvit smøgerne, sov godt, lyder nogle af de gode råd, der som resten af bogen fremsættes uden formanende frelst-hed.

Plant Power Fitness er således en informativ og god introduktionsbog for både veganere og kødspisere, atleter og de knap så atletiske, der gerne vil udforske den plantebaserede kost. Hvis man som denne skribent er etableret veganer og aktiv sportsudøver, kan enkelte dele af bogen måske virke elementære – om end nødvendige for at favne et bredt publikum. Der vil med garanti være rig mulighed for læring hos enhver, der interesserer sig for sport og sund kost. Hvis man ønsker at fremme egne sportslige præstationer kombineret med et grønnere liv, vil denne bog være en rigtig god start. ■

Vegetarer er modige og visionære

Ib Hother Andersen er plantespiser og tæt på at miste tålmodigheden i køddebatten.

BASHING AF PLANTESPISERE

Mens antallet af vegetarer og veganere vokser støt, stiger også anledninger til at rette vrede udfald mod plantespiserne. Vegetarer og veganere udskammes ikke blot i kostsammenhænge. De skal også stå på mål for diverse miljøproblemer med flyrejser, plastikemballage, mm.

En undersøgelse fra 2018 viser, at 8 ud af 10 britiske og amerikanske veganere har oplevet fordomme mod deres levevis. Skalaen går fra drilleri og hånlige bemærkninger til målrettet latterliggørelse og intens stærk modvilje (*vegaphobia*) *1.

I Politiken basher medlemmer af Konservativ Ungdom "de veganske helligfranser ... der står i kø for at redde verden med deres mange velmenende tiltag". Indlægget anfører bl.a. at kødfrie dage ikke løser klimakrisen *2.

**1 Kilde: Manisha Krishnan: There's a Term for Hating on Vegans and it's Vegaphobia, Vice Media 20.7.19*

**2 Kilde: Politiken 23.8.2019*



TEKST: JOURNALIST KARIN ELRØD

FOTO: PRIVAT

Hillerød, Nordsjælland

Ib Hother Andersen er en besindig mand. Gift med Melina, der er psykolog og ligesom sin mand vegetar på 20. år. Begge nu på vej mod at blive veganere. Han er cand.ling.merc., gymnasielærer i engelsk og spansk, glad guitar-spiller, ivrig cyklist, skak-klubmester. Meget miljø- og klimabevidst. Og så er han abonnent på Weekendavisen.

Det sidste er grunden til, at Vegetarisk! modtog en lang kommentar fra Andersen. Han havde fået morgenkaffen grundigt galt i halsen, da hans avis i én og samme udgave bragte hele tre indlæg mod den plantebaserede livsstil.

En madskribent skrev om, at kødforbud ikke er løsningen med baggrund i, at prisen på quinoa, "som vegetarerne har taget til sig som erstatning for kødprotein", er steget i producentlandene – et argument, der for længst er blevet tilbagevist som alt for forsimplet, fremhæver Andersen. I samme artikel stod, at avocadodyrkning kræver store vandmængder, men ikke et ord om, at der skal bruges endnu mere vand på at producere kød.

En anden artikel argumenterede for, at afgifter på dansk kød ikke nytter ud fra et klimasympunkt. Produktionen flytter bare til lande, hvor det er endnu værre, hed det.

Den tredje "kommentar" var den, der for alvor fik kaffen til at skvulpe over: "De moraliserende og vegetariske klimaprædikanter har fat i de unge, men er i virkeligheden de mest umoralske", lød den provokerende konklusion under overskriften "Kødædere".

VI MORALISERER UANSET HVAD

"Det er et mærkværdigt og provokerende udsagn, at et valg, nogen har taget af moralske og etiske årsager, i realiteten skulle være umoralsk. I så fald ville anbefalingen være, at de dér vegetarer hellere må holde op med at spise plantebaseret kost og i stedet spise nogle bøffer ligesom andre mennesker. Problemet er, at vi vegetarer

Opråb til de veganske helligfranser

KLIMAPOLITIK

FREDERIK KROGH, ANNE HANSKOV, MATHILDE CALMAR, ANDERS WEIRUM, MAGNUS ROTHMANN, KATRINE BRAUN THYSSSEN, ELIAS RAHR, SIGURD HEBØ LØNHOLDT, AMELIA BLOCH SØNSTEBØ & MAGNUS VON DREIAGER, MEDLEMMER AF KONSERVATIV UNGDOM

VEGANSKE HELLIGFRANSER og CSR-konsulenter i massevis står i kø for at redde hele verden med deres mange velmenende tiltag. Mange bække små gør en stor å, lyder det, men hvad hjælper det, når vi har med syv verdenshave at gøre? Det er vigtigt, at folk tager et personligt ansvar, hvis vi skal løse klimakrisen, men at indføre kødfrie dage, tage kortere bade og droppe den årlige tur til Mallorca løser altså ikke klimakrisen. Regeringen har i sit forståelsespapir lagt op til en bindende klimalov med et 70-procents reduktionsmål, men sandheden er, at de ingen anelse har om, hvordan de skal nå det mål. Og hvem kommer til at betale for overbudspolitikken? Det gør danskerne

selvfølgelig, enten i form af forringet vel-færd eller højere skatter. Vi har overtaget en klode fra vores forfædre, og den har vi et ansvar for at give videre i mindst lige så god stand, som da vi overtog den.

“Det er som at skyde gråspurve med kanoner

Det kræver alternativtænkning at tage fat i gamle ideer med et nyt syn, og derfor bør vi droppe den tåbelige modstand imod atomkraft, når det er bevist, at det er en af de mest CO-neutrale energikilder, som vi har. Kommunalpolitikere landet rundt står i kø for at redde vores klode med diverse klima- og bæredygtighedsstrategier i stræben efter at kunne pudse deres egen glorie som en kommune, der går forrest i klimakampen. Det er dog som at skyde gråspurve med kanoner. Strategierne koster masser af skatte-kroner, og der er sjældent den store klimavekst at hente. Civilsamfundet skal understøttes ved at bakke op om de initiativer, som folk bringer frem, og som kan være med til at gøre en forskel. Der-

for bør der støttes op her, så vi sikrer den lokale forankring. Om uanset om klimaforandringerne er menneskeskabte, og hvad årsagerne til dem er, skal vi kigge på hele ressourceforbruget.

VI HAR IKKE uendelige ressourcer, så vi bliver nødt til at se på, hvordan vi udnytter vores ressourcer bedst muligt, og det kræver mod til at kigge andre veje end dem, der måske er mest oplagt. Det kræver, at alle er klar til at løfte i flok. Løsningen er ikke behård statslig regulering. Virksomhederne skal gå forrest i den grønne omstilling, og den udvikling skal staten understøtte. Det er det private initiativ, som har meget af æren for, hvor langt vi er nået i en grøn omstilling i dag.

Derfor skal fokus også være her fremover, for det er hverken staten eller kommunerne, der har ført Danmark så langt, som vi er kommet i dag. Det er virksomheder som Vestas, der har gjort det til en levevej, mens virksomheder som Mærsk på trods af konventionelle tanker om transport nu tager afgørende skridt i en mere bæredygtig retning.

opfattes som moraliserende, allerede inden vi overhovedet åbner munden”, påpeger Ib Hother Andersen. Alene qua deres valg at leve vegetarisk kommer plantespisere til at virke fordømmende i kødspiserens øjne, mener han.

”Hvis min sidemand til en fest spørger mig, hvorfor jeg egentlig er vegetar, moraliserer jeg allerede pr. definition, nærmest lige meget hvad jeg svarer. Endnu mere absurd bliver det i en sammenhæng som her, hvor skribenten kalder plantespisere for ”prædikanter” – et ordvalg, der leder tanken hen på kristne missionærer og hjernevaskede sektmedlemmer, som på nærmest overgrebsagtig vis ”har fat i” de unge.

KAMP MOD PÅSTANDE

I den stående debat om animalier versus vegetabilier må vegetarer konstant have paraderne oppe, fremhæver Ib Hother Andersen.

”Indlæg som dette rummer et bredt spektrum af de udokumenterede påstande og omstridte argumenter, vi er kaldet til at forsvare os mod og gendrive. Påstandene handler om alt muligt, lige fra at vegetarer skulle have dårlig fertilitet, til at mennesker er skabt til at spise kød. Der er det evigt tilbagevendende spin om B12, som kødspisere ikke aner, at de faktisk får gennem dyrenes foder. Klimaforskeres ret til at anviser folk den moralsk rigtige levevis bliver hånlige anfægtet. Kan man have lige så god moral (som vegetarer kan), hvis man dropper en planlagt ferie til Thailand og fortsætter med bøffer? Det spørgsmål betragter skribenten som absurd, men det gør jeg nu ikke. For i mine øjne udelukker det ene ikke det andet! Som mennesker har vi i den grad brug for at se kritisk på den effekt, vores adfærd har på kloden. Verden har brug for de visionære og modige. Mennesker, der på græsrodsniveau kan være med til at starte en bevægelse og påvirke befolkningen i en retning, hvor vi har chance for at redde biodiversiteten, miljøet i både havene og på landjorden, og ikke mindst klimaet. Vegetarer/veganere er netop sådanne visionære mennesker, der dagligt må kæmpe for at finde mod til at fortsætte trods mistæneliggørelse, social eksklusion og anklager om moralisering og bedrøvelighed. Det er både trættende og frustrerende; men vi er nødt til at stå op for vores sag og hjælpe hinanden med at trænge igennem muren af misforståelser og fordomme”, lyder opfordringen fra Ib Hother Andersen. ■

Udgaven af Weekendavisen, artiklen refererer til, udkom 3. maj 2019.



IRRITERENDE PLANTESPISERE SKAL INKLUDERE

I et amerikansk studie havde halvdelen af deltagerne på forhånd negative følelser over for vegetarer og veganere. Interviews med australske kødspisere viste desuden, at veganere og vegetarer opfattes som snobbende og elitære. Det skriver Tani Khara fra University of Technology i Sydney, der undersøger bæredygtige og effektive opfordringer til at nedsætte kødforbrug. Forskeren konkluderer, at plantespiserne opnår mest ved at fokusere på at motivere kødspisere til at have kødfrie dage og nedsætte kødforbruget.

Kilde: Videnskab.dk

MADNØRD RAMTE PLANTE- BØLGEN

Vi er ved at miste evnen til at lave mad fra grunden og skal genfinde respekten for råvarerne, mener Mia Skøtt Møbjerg.



TEKST OG FOTO: LENE ULVEDAL

For nogle år siden startede Mia Skøtt Møbjerg sin virksomhed mia-mad.dk. Tidligere havde hun, udover at arbejde som køkkenleder i en integreret institution, undervist på aftenskoler i at lave velsmagende, plantebaseret mad.

Med en professionsbachelor i ernæring og sundhed og en kandidatgrad i Integrated Food Studies er 34-årige Mia klædt godt på til at beskæftige sig med sin passion. Selv spiser hun overvejende vegansk, men indimellem også vegetarisk. Det var måden, dyrene bliver behandlet på i den

industrielle landbrugsproduktion, der fik hende til at gøre oprør og blive ren plantespiser som tidlig teenager.

”Man kan sige, at forskellige emner er poppet op på min rejse. Først var det etikken og bekymringen for dyrene, så blev det sundheden, der blev det interessante for mig, og nu tænker jeg meget på klodens sundhed. Så egentlig giver det bare mere og mere mening, det jeg beskæftiger mig med,” siger Mia Skøtt Møbjerg.

Hun betegner sig selv som plantebaseret madnørd. Det er hendes store kærlighed til dyr og naturen, der har skabt interessen for økologi og plantekost. Men også tanken om, at mad kan være medicin, fascinerer.



Det er ikke nemt at producere en råvare for landmanden. Der er insekter og regn og for lidt og for meget sol og sygdomme og frost. Og vi tror, at produkterne nærmest kommer af sig selv. Vi glemmer, at nogen har anstrengt sig for, at vi kan have den overflod af mad, vi har.”

DET RIGTIGE TIDSPUNKT

”For tre-fire år siden begyndte jeg at tro på, at jeg kunne leve af at lave plantebaseret mad og undervise andre i at lave den. Og det har åbenbart været det helt rigtige tidspunkt at satse på det. Det var meget uventet, at de ting, jeg kan og udbyder, ramte ind i en trend, der virkelig har bredt sig de sidste par år. Det havde jeg slet ikke kalkuleret med,” siger Mia Skøtt Møbjerg.

Mia mærker tydeligt, at der er brug for hendes viden. Både store og mindre institutionskøkkener søger hendes ekspertise, fordi efterspørgslen på plantemad på højskoler og efterskoler stiger. De unge vil have plantekost.

”Jeg har lagt mærke til, at hvor der før var overvejende kvinder på mine aftenskolekurser, dukker der nu flere og flere mænd op, typisk med mellemlange og lange uddannelser. De kigger på tal og facts omkring klimakrisen og bliver på den måde opmærksomme på, at det giver mening at spise færre animalske produkter og mere klimavenligt, altså plantebaseret. Men også sundheden i plantekosten betyder noget for folk. Det gør, at der er blevet lukket lidt mere op for posen med den viden, som har ligget der i mange år, men som man måske ikke har haft så meget motivation til at se på. Flere kan relatere sig til klimakrise og sundhed end til dyreetikken,” vurderer Mia Skøtt Møbjerg.

INSEKTER, REGN OG SOL

Det kræver omlægning af tankegange omkring mad at ændre folks vaner. Hvor starter man?

Mia Skøtt Møbjerg tror, at de mange erstatningsprodukter som sojaost og plantefars er en god overgang, fordi man kan blive ved at lave de retter, man er vant til.

”Men jeg tror ikke på, at de i længden er særlig bæredygtige. Vi skal længere ned ad forarbejdningsstigen og lære at lave mad fra bunden. Det er en problemstilling, der findes, hvad end man laver mad med kød eller ej. Der er kræfter, der arbejder på at lære skolebørn at få kendskab til råvarerne, men mange køber sig til mere eller mindre færdiglavet mad. Vi er simpelthen ved at miste evnen til at lave mad helt fra bunden. Vi skal have mere indblik i, hvor vores mad kommer fra. Det er ikke nemt at producere en råvare for landmanden. Der er insekter og regn og for lidt og for meget sol og sygdomme og frost. Og vi tror, at produkterne nærmest kommer af sig selv. Vi glemmer, at nogen har anstrengt sig for, at vi kan have den overflod af mad, vi har. Jeg vil gerne vise, at man skal have respekt



for den enkelte råvare og mere indblik i, hvor vores råvarer kommer fra,” siger Mia Skøtt Møbjerg.

MANGE KASKETTER

Netop respekten for de enkelte råvarer er i centrum i udsendelsen Plantemad i Danmark, som Mia har lavet i samarbejde med DK4. Her besøger Mia Moment på Djursland – en plantebaseret restaurant med egen permakulturhave.*

Mia vil gerne lave mere af den videobaserede undervisning og er i gang med flere projekter. Det store mål er at åbne en plantebaseret madlavningsskole for kokke, private og firmaer.

”Jeg nyder meget min frihed som selvstændig. At jeg kan få lov til at brede mig over mange ting, lige fra undervisning i plantekost til at være konsulent på indretning af undervisningskøkkener – og så er der også alt det administrative. Man har mange kasketter på som selvstændig.” ■

* Programmet kan ses på youtu.be/oXiz93xEevI.

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

Løftede pegefingre ikke tilladt

Siden april 2017 har omkring 35.000 danskere taget imod VeganerUdfordringen om at spise plantebaseret i 22 dage.



TEKST: JANNIE DUUNKJÆR

"Challenge 22" blev startet af en israelsk dyreretsorganisation i maj 2014, og konceptet har siden spredt sig ud i verden. I 22 dage forpligter deltagerne sig selv til at spise plantebaseret og udelukke enhver form for animalske produkter af kosten. Tallet 22 afspejler en myte om, at det tager 21 dage at få en ny vane.

I Danmark lancerede Dyrenes Alliance i foråret 2017 *VeganerUdfordringen*, som i de forløbne 30 måneder har fået ca. 35.000 mennesker til at prøve kræfter med at omlægge kostvaner.

HJÆLP FRA MENTORER

"Som oftest er det ønsket om at passe på dyrene, miljøet og sit eget helbred, der ligger bag tilmeldingerne", siger Mia Sommer, kampagneleder, mentor og en del af administratorteamet bag Facebookgruppen.

"Det er her, deltagerne kan hente støtte, råd og opbakning fra engagerede mentorer. For at blive mentor skal man selv have levet vegansk i mindst et halvt år. Derudover er det et krav, at man lever op til gruppens retningslinjer, der overordnet går ud på, at alle deltagere skal mødes med en positiv og anerkendende tilgang, og at alle spørgsmål er relevante. Løftede pegefingre er ikke tilladt."

Hvordan foregår det i praksis?

"Når man melder sig til VeganerUdfordringen, bliver man inviteret ind i Facebookgruppen, hvor man møder de andre deltagere og mentorerne. Hvis man ønsker det, kan man få sin helt personlige mentor, som vil stå til rådighed også uden for gruppen", fortæller Mia Sommer. Hun har fx oplevet, at nogle mentorer tager med en deltager ud at handle og hjælper med at tilberede lækker, plantebaseret mad. Der er frit spillerum og plads til det hele.

PRUTTELUGT

I Facebookgruppen kan man spørge om hvad som helst, til enhver tid. Intet spørgsmål er for uvigtig, og Sommer har da også efterhånden hørt lidt af hvert. *Hvad skal jeg erstatte osten med?* eller *Hvad skal jeg spise til jul?* er typiske spørgsmål. Et andet kan være, hvorfor prutterne pludselig lugter mere end før. Selvom spørgsmålet hos nogle kan give røde kinder, er der altså en helt naturlig forklaring på de kraftigere gasser, smiler Sommer.

"Når man skifter fra en traditionel dansk kost til rent plantebaseret, reagerer tarmene på de fibre, som kroppen pludselig får mange flere af. Det fortager sig, og typisk vil plantespisers prutter efterhånden lugte mindre end kødspiseres."

SOCIALE DILEMMAER

Mange deltagere giver udtryk for positive forandringer ved at spise ren plantekost. Mere energi, et ønsket vægttab eller tilmed mærkbar bedring af sygdomme. Mere konfliktfyldt er ændringerne af det sociale liv. Mange er ude for at skulle forsvare, at de fravælger kød, æg og mælk. Sværest er det måske at klare sig gennem traditioner som jul og helligdage. For hvad skal man spise, når flæskestege eller anden ikke længere er hovedbestanddelen af ens måltid? Men det spørgsmål og rigtig mange andre giver VeganerUdfordringen gode svar på – og der behøver hverken mangle steg eller madglæde, lover Mia Sommer. ■

Du kan tilmelde dig **VeganerUdfordringen** på veganerudfordringen.dk.

Læs mere på facebook.com/VeganerUdfordringen

Opvågning, sex og søvn

TEKST: KARIN ELRØD



Anders Kofoeds
store bog om naturen
Lindhardt og Ringhof 2019
360 sider

Anders Kofoeds store bog om naturen buldrer af begejstring over den helt almindelige og dog så eksotiske vildskab omkring os.

I Danmark har vi cirka 40.000 arter af planter og dyr. Beskedne 250 af dem har gennem 18 måneder været genstand for biolog Anders Kofoeds undersøgende øjne. Bævere eller ulve er ikke iblandt, dertil er de endnu, trods den megen debat, rariteter i Danmark. I stedet retter Kofoed blikket mod de ganske almindelige, forunderlige arter. Dem vi dagligt overser i fortovets sprækker, på parcelhushavens plæne, i vores søer og skove. Glimmerbøsser og bævreasp, nældens takvinger og orangemyrer for bare at nævne nogle.

Bogen er inddelt efter dyr og planter levesteder og efter, hvornår vi kan forvente at se dem udfolde sig. For i naturen er der ifølge Kofoed ikke fire, men bare tre sæsoner: opvågning, sex og søvn. Oversat til menneskekalender handler det om et forår fra marts til maj, en sommer, der varer til oktober, hvor der ikke længere kan samles forråd, og en lang vinter, hvor dyr og planter foretager sig så lidt som muligt.

I modsætning til omslagets poetiske tegninger er selve værket illustreret med traditionelle farvefotos; men det er til gengæld fyldt med fakta og sjove fortællinger. Velegnet til at ligge fremme eller stå i reolen som opslagsbog for børn, forældre, bedsteforældre, lærere og pædagoger. ■

Stegt persillerod med kål, æbler og kapersolie
(Find denne, og mange andre vegetariske opskrifter, på inco.dk)



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 fra nær og fjern i vores brede sortiment.

inco Cash & Carry er en fødevareregrossist 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

Kongelig Hofleverandør
inco CC København A/S

inco.dk
– holder dig opdateret

Børneleg med maden



**David Frenkiel og
Luise Vindahl**
Little Green Kitchen
Nem vegetarmad til børn
og deres forældre
Politikens Forlag 2019
200 sider



**Louisa Lorang og
Lisbeth Østergaard**
Grøn Mad - til hele familien
Lindhardt og Ringhof 2019
248 sider

TEKST: KARIN ELRØD

”Det er lige meget. De spiser alligevel ikke noget”, sagde min ven opgivende, da jeg spurgte, hvad jeg kunne servere for hans børn. Mange forældre nikker genkendende til problematikken med ”kræsne” børn, der jo nu engang behøver nærende brændstof at køre på. To nye grønne kogebøger er sat i verden for at hjælpe med at få masser af sunde (grønt) sager til at glide ned uden sværds slag.

David Frenkiel og Luise Vindahl bag svenske Little Green Kitchen kan fejre 10-års jubilæum som bloggere og er aktuelle med deres fjerde vegetariske kogebog. Som vanligt spiller alt professionelt med innovative opskrifter og lækker præsentation. Der er pluspoints for rubrikkerne om, hvordan de små praktisk kan give en hjælpende hånd samt for opgradering af retterne til voksne.

Kok Louisa Lorang og *influencer* Lisbeth Østergaard mødtes i Go'Morgen Danmark. Efterfølgende er de gået i køkkenet sammen iført hvide bluser for at lave grøn mad til hele familien. At de er på sporet, viser billeder af glade børn, der guffer vafler med sødkartoffel og yoghurt med spinat uden protester. De to forfattere er også rundhåndede med lette tips ■

Katjes®

Katjes
EVENTYR-
LAND
Rainbow Edition
UDEN
ANIMALSK
GELATINE

jes
All Veggie
UDEN
ANIMALSK
GELATINE

PLANTE- SPISERE ELSKER ØKO



Udviklingen for klimavenlig plante-kost går fremad med stormskridt, når man lytter til fødevarebranchen.

TEKST: KARIN ELRØD · FOTO: PEDER BJERRING

Slotsolmen, København

Følg med, når *Vegetarisk!* går på Børsen. Nikker til den sære ny skulptur af Christian d. 4. Passerer receptionen, op ad den brede trætrappe og henne ad gangen tager Katrine Ejlerskov mod gæsterne med morgenkaffe, plantemælk og veganske croissanter.

Siden sin tiltrædelse i januar 2019 har DVF's projektleder for økologi og erhverv haft som sin vigtigste arbejdsopgave at arrangere to seminarer for danske fødevareproducenter, detailhandlen, grossister og Food Service, som cateringbranchen hedder i dag. For to uger siden var Økologisk Landsfor-ening vært i Aarhus. I dag lægger Dansk Erhverv lokaler til.

HVEM SPISER PLANTER?

Mens deltagerne får styr på laptops og mobiler, byder DVF's generalsekretær Rune-Christoffer Dragsdahl velkommen. Han indleder med udviklingen i efterspørgslen på plante-baserede fødevarer. Der vises slides med fakta og søjler og statistikker, og teknikken driller lidt, og hvorfor *er* det nu altid sådan, hvisker min sideperson.

Men alt ordner sig, og folk læner sig tilbage og lytter til definitioner på de forskellige former for plantespisere, hvordan man nu kender dem fra hinanden, og hvor de bor. Alt er naturligvis ikke 100 pct. entydigt, men DVF's bud er, at der er stor repræsentation af fleksitarer og vegetarer i storbyerne, og at 75-80 pct. af dem er kvinder.

Vi er inde på klimaproblematikken. Max 14 g rødt kød pr. næse er den bæredygtige dagsration ifølge EAT-Lancet forskerne. Så giv bare et kram til veganerne og vegetarerne, for takket være dem er der mere til andre, opfordrer general-sekretæren med et smil.

Og nu introduceres økologien med et lille græskkursus: Oikos + logia – det drejer sig om at holde hus med ressour-cerne. Det er ikke ligetil, men ja, økologi KAN faktisk brød-føde hele verden – hvis verden formår at sænke forbruget af kød og mindske madspild, fastslår generalsekretæren.

SUPER HEAVY ØKOPRÆFERENCER

Katrine Ejlerskov tager over for at præsentere en stor for-brugerundersøgelse og en supplerende spørgeskemaunder-søgelse, DVF har foretaget om plantespisernes holdninger, spisevaner og indkøbsvaner. På tværs af alder angiver vege-tarer, veganere og fleksitarer, at klima, miljø, sundhed og dyrevelfærd er vigtige motiver for valget af grøn kost. Men ikke mindst har de "super heavy" økopræferencer. I alle grupper ses en stærk forkærlighed for økologiske fødevarer,



fordi denne produktionsform er mere på linje med disse forbrugeres omtanke for dyr og natur.

Salen lytter, tager notater og affotograferer slides, og Katri-
ne Ejlerskov gør opmærksom på, at informationerne i over-
sigtsform er samlet i en pjece vedlagt dagens program.

HAMP OG HESTEBØNNER

Endnu tre talere er på inden frokost. Britt Sandvand fra VIFU & Plant Based Food Network fortæller om fire "personas" – typer af forbrugere og deres forhold til plantebaserede fødevarer. Fra Møllerup Gods beretter Henrik Rendbøll om dyrkning og forarbejdning af hamp til fødevarer. Inger Berthelsen fra SEGES, Landbrug og Fødevarers udviklingsafdeling, giver et professionelt og engageret overblik over fremtiden for produktion af danske planteproteiner, og *Vegetarisk!* glæder sig over, at vi er på forkant med hestebønnerne i dette nummer.

Birte Brorson har ordet ovenpå pausens megalækre auberginesandwicher. Hun repræsenterer Økologisk Landsfor-
enings "professionelle køkkener" med liv og sjæl og ærg-
rer sig over, at mange ikke går højere op i, om udespisning er økomærket eller ej. Mht. plantebaseret mad mener hun, at folk på institution har behov for protein, men der er grænser for, hvor mange gule ærter, de kan få ned. Lidt ensidig fokus, overvejer jeres skribent, når der nu er så mange andre grønne proteinkilder.

Som direktør for ISS Catering i Danmark er Maja V. Hesselholt optaget af at gøre en forskel for sundhed og klima ved at gøre virksomhedens måltider mere plantebaserede. Der håndteres 58.000 bispisninger dagligt (1,8 mio. globalt!). Tricket til at lokke det grønne ned er *nudging* – ikke at lægge vægt på, at maden er uden kød, men at tilberede og præsentere den så lækkert, at ingen savner noget.

KÆDER LÆGGER OM

To repræsentanter for hvert sit segment af detailhandlen slår fast, at efterspørgslen på planteprodukter stiger stærkt i deres kæder. Irmas Anette Christensen morer sig over, at man hos Den gamle Dame for blot to-tre år siden var skeptisk over for idéen om veganervarer på hylderne. Aileen Rasmussen fortæller om discountkæden Aldis rejse mod et større sortiment af både økologi og planteprodukter i flot, ny emballage.

Tiden løber, og vi er fremme ved fem firmaer, der fortæller om deres udfordringer og glæder ved at udvikle og lancere nye planteprodukter: Organic Plant Protein, Mill-Life, Foodture, Planteslagterne og Valsemøllen. Så spændende og for kompliceret at sammenfatte på få linjer; men *Vegetarisk!* laver en note om at følge op i kommende udgaver.

På vejen ud tanker vi ny energi fra en pakke hampefrø-knækbrød. Opstemte af chilismagen og de gode udsigter for plantekost og økologi forlader fotografen og journalisten bygningen. ■

Mød redaktionen

Vegetarisk! skrives af frivillige skribenter. Bladets hovedtemaer er vegetarisk og vegansk levevis, plantebaseret kost og sundhed, dyreetik, miljø, bæredygtighed og klima.

Redaktøren modtager gerne kommentarer og forslag til emner, men ikke færdige artikler. Mail til karin@vegetarisk.dk.

VI HAR LAGT KRÆFTER TIL DETTE BLAD:



Karin Elrød, redaktør

Karin er journalist, forfatter og cand.ling.merc.



Peder Bjerring

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



Anna Sofie Feilberg

Anna Sofie studerer psykologi på Syddansk Universitet.



Pia Sandra Ernst

Pia er kommunikør og projektleder i Sex & Samfund.



Lene Ulvedal

Lene er uddannet tandlæge og fagjournalist.



Tenna Christiansen

Tenna har en kandidat i folkesundhed.



Jannie Duunkjær

Jannie er teamleder hos dyreretsorganisationen Anima.



Sofie Hovmand

Sofie studerer Environmental Governance i Tyskland.

Nyt fra Ældreudvalget

TEKST: KARIN ELRØD

PLANTER ER FOR ALLE

Dansk Vegetarisk Forenings Ældreudvalg arbejder sammen med Ældre Sagen og Danske Seniorer på at sikre bedre muligheder for plantebaserede madtilbud på plejehjem og plejecentre og i den offentlige madudbringning. I dag er der mange, der ikke nødvendigvis har lyst til at spise animalsk protein alle ugens dage. Ikke bare vegetarer og veganere, men også kødspisere og pescetarer skal derfor have mulighed for at bestille 100 pct. plantebaserede måltider efter ønske.

FÆLLESSPISNINGER I ÆLDRE SAGEN

Ældre Sagens lokalafdelinger i hele landet afholder arrangementer for medlemmer, hvor der ofte serveres mad. Du kan kontakte din lokalafdeling og få vejledning til, hvordan du kan bestille vegetarisk eller vegansk mad. Flere lokalafdelinger, fx Frederiksberg, har også arrangementer med vegetarisk

fællesspisning. Find listen over aktuelle arrangementer på danmarkspisersammen.dk/event-list.

PLANTEBASERET PÅ PLEJEHJEMMET

På plejehjemsoversigten.dk kan du se nærmere på plejehjem i din kommune og finde frem til dem, der kan tænkes at passe godt til dig selv eller dine pårørende. Fx kan du se hvilke steder, der har økologiske, vegetariske og veganske tilbud på menuen. Får du ikke allerede de rette madtilbud på dit eventuelle plejehjem, skal du ikke holde dig tilbage fra at rette henvendelse til lederen for at få dine ønsker opfyldt. I tilfælde af problemer kan du skrive til Dansk Vegetarisk Forenings Ældreudvalg på denne mail: debbie@debbiechristensen.dk

NYE MEDLEMSFORDELE

Medlemmer af DVF har adgang til over 150 forskellige rabataftaler på alt fra restaurantbesøg til bogkøb og ferieophold. Du finder den komplette liste på vegetarisk.dk/medlemsrabat. Se de seneste aftaler her.

SPISESTEDER

Nicecream Ndr. Frihavsgade, København (10 pct.)
Batin, København (10 pct.)
Pow - The Vegan Pizzeria, København (10 pct.)
Falafel Mate, Odense (10 pct.)
Green Eats, Svendborg (10 pct.)
The Doughnuts, Kolding (10 pct.)
Cafe Elmely, Aarhus (10 pct.)

NETBUTIKKER OG FERIEOPHOLD:

Mail dit medlemsnr. til medlemsfordele@vegetarisk.dk og få oplyst rabatkode og vilkår.

Natural Living, plastfri webshop (10 pct.)
Cosmo Co & Cossy, veganske plejeprodukter (15 pct.)
VitalPlus, Helsekost (10 pct.)
Plantebaby.dk, vegansk babyshop (5 pct.)
Alsbrogaard Bed & Breakfast, Sønderjylland (15 pct.)
Lek and Greg Vegan Camp, Thailand (10 pct.)
Veganonthemap.com, vegansk rejsebureau (50 US\$)

BØGER:

Asta Just Schack: Plantemadder (50 kr.)
Casper Bilton: Plant Power Fitness (50 kr.)
Maria Felding og Mia Sommer: Grønne Spirer (25 pct.)
Maria Grønbech: Veganske hverdagsretter (25 pct.)
Neel Engholm: Plantebaseret Gourmet (50 kr.)
Sofie Bild: Plantebaseret Fars (50 kr.)

ANDET:

Inbe by Amanda Isabel, Rødovre, veganske skønhedsbehandlinger (10 pct.)

JULEFROKOST LØRDAG 30. NOVEMBER 2019

DVF's årlige julefrokost afholdes igen i år i hyggelige Christianshavns Beboerhus. Hold øje med hjemmesiden og Facebook for nærmere information.

GÅ IKKE GLIP AF DEN TRADITIONSRIGE NYTÅRSFROKOST

Læg an til hyggeligt samvær, når DVF afholder nytårsfrokost lørdag 25. januar 2020 kl. 12-17 på Kerne Pavillonen (tidl. Cassiopeia) med 3-retters vegansk menu og inspirationsoplæg. Adressen er Gl. Kongevej 10, 1610 Kbh. V (indgang mod Søerne). Følg med på vegetarisk.dk og Facebook for nærmere om tilmelding, underholdning og menu.

INDKALDELSE TIL ORDINÆR GENERALFORSAMLING 2020

Sæt allerede nu kryds i kalenderen, så du kan gøre din stemme gældende på DVF's ordinære generalforsamling. Den afholdes i Hovedstadsområdet lørdag 18. april kl. 13-17.

STØT DVF HVER GANG DU KØBER PLANTEDRIK

DVF har indgået et samarbejde med den nye plantedriksproducent DRYK, tidligere kaldet Mölk, der sælger plantedrikke på abonnement med levering direkte til din dør. DRYK vil for hver liter, du køber, donere 1 kr. til DVF. Du kan skrive dig op her:

dryk.dk/vegetariskforening

ELEKTRONISK MEDLEMSKORT

Medlemmerne har taget positivt imod vores medlemsapp "Mit DVF". I app'en har du adgang til dit elektroniske medlemskort og et samlet overblik over alle medlemsfordele. De, der ikke har en smartphone, eller som fortsat ønsker et fysisk medlemskort, kan skrive til kontakt@vegetarisk.dk.

Medlemmer med et husstandsmedlemskab kan få op til to ekstra, elektroniske kort. Send de fulde navne og mailadresser til kontakt@vegetarisk.dk.



INTERNATIONAL PLANT MILK DAY

Den 22. august er udnævnt til *World Plant Milk Day*. DVF markerede dagen i Odense, Sorø, Aarhus og København med uddeling af smagsprøver i alle varianter. Tak til alle, der kom forbi for at smage og hilse på.

Foto: Peder Bjerring

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



Sæt kryds i kalenderen og køb billetter til professor Campbell og Dr. Greger

Glæd jer allerede nu til to meget store begivenheder i 2020. Det er lykkedes Dansk Vegetarisk Forening at hente to af verdens førende eksperter inden for plantebaseret kost til Danmark: professor Colin Campbell, ophavsmand til selve begrebet plantebaseret kost, og Dr. Michael Greger, forfatter til bogen *How Not To Die*.

COLIN CAMPBELL kommer til Danmark de første dage af februar. Ved redaktionens slutning regner vi med, at det bliver 2. februar i København og 4. februar i Aarhus. Se de endelige datoer, og køb billetter nu, gennem vegetarisk.dk/foredrag.

MICHAEL GREGER kommer til København 30. april om eftermiddagen/aftenen. Denne dato er bekræftet. Billetsalget starter i januar eller februar på vegetarisk.dk/foredrag.

Vi forventer stor interesse for begge foredrag. I København har vi lejet Imperial-biografen, og i Aarhus har vi lejet Stakladen! Vi glæder os til at se jer. Og husk endelig at invitere familie, venner og kollegaer med.



Dansk
Vegetarisk Forening

Hvorfor give et ekstra bidrag til DVF inden nytår?

I foreningen er vi glade for, at vi hvert år modtager mange små og store pengegaver, især i november og december. Hvorfor vil vi opfordre dig til at give et ekstra bidrag ud over medlemskontingentet? Fordi dit bidrag har stor betydning for foreningens muligheder for at skabe konkrete resultater. Her er noget af det, vi har udrettet i 2019:

- Vi har via kontakter i Folketinget fået regeringen til at bestille en beregning af de samfundsøkonomiske fordele ved grønnere kost.
- Vi har spillet en væsentlig rolle i den proces, der førte til, at Aarhus Kommune vedtog at indføre meget grønnere mad i de kommunale institutioner.
- Vi har fået Fødevarestyrelsen, Arla og Mejeriforeningen til offentligt og tydeligt at anerkende, at det ikke er nødvendigt at drikke mælk.
- Vi har gennem utallige møder og samarbejder motiveret supermarkeder, producenter, grossister, landmænd, spisesteder og hoteller til at satse endnu mere på det grønne.
- Vi har fået medierne til at korrigere en lang række fejl om især ernæring og i alt været omtalt i over 200 artikler og indslag.
- Vi har undervist tusindvis af børn og unge i bæredygtighed og grøn madlavning på landets skoler.

STØT VIA HJEMMESIDE, BANK ELLER MOBILEPAY

Gå ind på vegetarisk.dk/bidrag

Overfør gaven til Merkur Bank, reg.nr.: 8401 kontonr.: 176 0307

Overfør gaven via MobilePay til 25419

TRÆK DIN GAVE FRA I SKAT

Alle gaver er berettigede til skattefradrag – i 2019 op til 16.300 kr. i alt for alle gaver til alle organisationer tilsammen. Hvis du ønsker skattefradrag for en gave, så husk at oplyse dit CPR-nr. til os, når du bidrager.

Hjerteligt tak for din støtte!

