



Vegetarisk!

#1 FORÅR 2020

HVERT GRØNT MÅLTID TÆLLER
DANSK VEGETARISK FORENING · siden 1896

"Mange ved ikke,
hvorfor animalske
produkter er
dårlige for klimaet"

Mei Mei Dreyer,
DVF oplægsholder



TEMA:
Klimaferie



Indhold



Dansk tempheh
af ærter og lupin
Side 4



**Hvorfor slår vi
dyr ihjel?**
funderer nobelpristager
Olga Tokarczuk
Side 7



**DVF sætter
klimamad**
på skoleskemaet
Side 10



**Det er ingen
skam at skralde.**
Tværtimod
Side 20



**Foolled Pårk-
Burger**
som Mikuna lavede den
Side 25



Kærlig kakao
forvandles til chokolade
i Kødbyen
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: 3.600
Onlineabbonenter: 800

Medlemmer kan tilmelde sig PBS ved at
sende en mail med medlemsnr. til
regnskab@vegetarisk.dk. Så sender vi et PBS
tilmeldingslink.

Husk at melde adresseændring til
kontakt@vegetarisk.dk.

DANSK VEGETARISK FORENING
DVF er stiftet af læger i 1896. Foreningens
formål er at fremme udbredelsen af vegetarisk
levevis samt inspirere til mindre kødforbrug,
både privat og offentligt.

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

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

En vegetar lever af 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 juni 2020.



MEI MEI DREYER: LÆS SIDE 10
FORSIDEFOTO: PEDER BJERRING

Vi kæmper for milliarder af dyr



”

Jo flere grønne måltider, der spises, jo færre dyr skal i sidste ende lide og dø for at blive spist.”

Velkommen til et nyt årti for DVF. Som noget nyt er det fremover mig som generalsekretær, der skriver lederen her i Vegetarisk! Jeg har været aktiv i foreningen siden 2010 og generalsekretær siden 2016, og jeg glæder mig hver dag over foreningens udvikling.

DVF har i disse år meget fokus på bæredygtighed og sundhed. Vi har dog på ingen måde glemt dyrene. Bl.a. har vi markeret World Animal Day 4. oktober ved at tænde hundredvis af lys for dyrene i byer rundt om i landet. Vi har arrangeret foredrag og avisinterviews med filosofen Peter Singer, som med sin bog *Animal Liberation* fra 1975 af mange ses som grundlæggeren af dyrerettighedsbevægelsen. Vores frivillige uddeler tusindvis af pjecer om dyreetik. Og også her i bladet tager vi i hvert nummer dyreetiske emner op.

Milliarder af dyr lever under forfærdelige forhold i det animalske landbrug, inden de dør for at blive spist. Der vil komme en dag, hvor vores børnebørn ikke vil kunne forstå, hvorfor det fandt sted.

Men det er ikke nødvendigvis sådan, at vi hjælper dyrene mest ved at kæmpe direkte for dem. Nogle gange kan vi hjælpe dyrene endnu bedre ved at kæmpe for noget andet, som har den effekt, at det reducerer antallet af dyr, som lider og dør; især kyllinger og fisk, der suverænt udgør det største antal levende væsener, som lader livet i fødevareproduktionen.

For selvom rigtig mange mennesker har gode intentioner også dyreetisk, kan det for mange være svært at handle på dem på grund af kulturelle og sociale forhold i samfundet. For disse mennesker hjælper et stærkt dyreetisk fokus ikke, men fanger dem i stedet i dilemmaer, som i værste fald skaber afmagt eller modstand.

DVF's fokus er derfor at oplyse om plantebaseret kost. Inspirere folk. Og i særdeleshed gennem strukturelle forandringer at gøre det nemmere for folk i dagligdagen. For jo flere grønne måltider, der spises, jo færre dyr skal i sidste ende lide og dø for at blive spist.

Tendensen rundt om i verden er, at de vegetariske og veganske organisationer i stigende grad lægger deres kræfter i at fremme plantebaseret mad strukturelt i samfundet. Fordi det er den mest effektive måde at hjælpe flest muligt dyr på.

Det er sådan, vi især arbejder i DVF i disse år. Og vi får anerkendelse for vores resultater, når vi mødes med vores kolleger i udlandet.

For hvert eneste plantebaserede måltid, vi fremmer, reduceres lidelsen blandt landbrugsdyrene.

Det taler ikke nødvendigvis altid til følelsen af at hjælpe dyr, fordi det foregår indirekte.

Men det virker! Og det er det vigtigste. Uanset om man brænder mest for dyrene, for menneskers sundhed eller for en bæredygtig fremtid.

Rune-Christoffer Dragsdahl
Generalsekretær



Danske råvarer skal erstatte importeret soja

”

Ærter og lupiner kan vokse lokalt i Norden. De er bæredygtige og beriger naturligt jorden med kvælstof fra luften i stedet for at fjerne næringsstoffer.“

Tekst: Journalist Karin Elrød

Foto: Peder Bjerring

L angt ude ad Amager Landevej, i Tårnbys brogede industri kvarter, finder Vegetarisk! frem til indgangen mellem port to og tre i Cofoco-bygningen. Christian Munch, stifter af *Foodture*, som han driver sammen med vennen Emil Døi van Dijk Thorborg, smiler i døren. Vi følger ham indenfor i et stort, råt lokale med neonbelysning og stengulv.

I et hjørne står råvarer på paller. Vi kigger efter tur ned i poserne med flækkede, afskallede ærter og findelte lupinbønner, som vi er nysgerrige efter at kende mere til.

”Lupiner indeholder masser af protein og rigtig mange fibre”, oplyser Munch.

For enden af rækken hæfter vi os ved en bunke spåner. Hø-flis, der skal bruges ved fremstilling af en røget version af det interessante nye produkt, vi er kommet for at høre nærmere om: dansk tempeh.

STIV PLADE

Iført hårnet, skoovertræk og lysegrå kitler får vi adgang til produktionsrummet ved siden af. I en røget duft står Erik Lautrup-Nielsen med duggede briller af ovndamp. Reflekser af stål og glas glinser, idet fotografen trykker blitzen af for at forevige processen. Synlig stolt viser manden et lysebrunt rektangel frem mod kameraet.





”

Men straks er han tilbage og rækker med samme andægtighed som en far med en sovende baby på armen en plasticemballeret pakke frem imod os.

”Mærk!”, siger han.”

Kort om tempeh

Traditionel tempeh stammer fra Indonesien og fremstilles her af hele, udblødte og afskallede sojabønner.

De kogte, drænedes bønner blandes med en gæringsstarter, der vokser til et fast skimmellag mellem dem.

Tempeh tager smag af marinade og krydderier. Produktet kan koges, dampes, steges, grilles og bages i skiver, tern eller mindre stykker.

Tempeh kan serveres alene eller indgå som ingrediens i forskellige retter eller efter lyst og behov.

Nå, sådan ser det ud, tænker vi og tager den stive plade nærmere i øjesyn. Imens forsvinder Munch ind ad en dør, og vi strækker hals for gennem en lille rude at se, hvad han har gang i. Men straks er han tilbage og rækker med samme andægtighed som en far med en sovende baby på armen en plasticemballeret pakke frem imod os.

”Mærk!”, siger han.

Massen under plastikken er varm at føle på, næsten levende.

KUN TRE RÅVARER

Foodture’s mærkning på emballagen er slående kort.

”Vi lægger stor vægt på, at vores tempeh ikke behøver stabilisatorer eller andre tilsætningsstoffer. Kun tre ingredienser er i spil, foruden vand, og også produktionen er meget enkel”, fortæller Munch.

”Økologiske ærter og økologiske lupinbønner – halvt af hver – bliver holdt sammen af skimmelvækst fra en særlig svamp, *Rhizopus oligosporus*. I løbet af en proces på cirka to døgn, hvor vi meget nøje overvåger varme, luftfugtighed og -cirkulation, nedbryder svampen råvarernes sukkerstoffer og fibre i en naturlig fermenteringsproces. Den bevirker, at næringsstofferne bliver nemmere optagelige for kroppen.”

Tilløbet til at eksperimentere med tempeh tog Christian Munch i sit hjemlige køkken under arbejdet med sin hovedopgave på CBS i 2016. Opgaven handlede om at få danskerne til at spise flere bælgfrugter. Selv var han begyndt at spise mere fleksitarisk og lagde mærke til, at mange nye køderstatningsprodukter var baseret på importerede sojabønner.

”Ærter og lupiner kan vokse lokalt i Norden. De er bæredygtige og beriger naturligt jorden med kvælstof fra luften i stedet for at fjerne næringsstoffer. Bælgfrugter kan dermed spille en væsentlig rolle i at løse den udfordring, vi har med at producere mad nok i fremtiden til at brødføde klodens befolkning.”

LOKALE FORSØG

I sin stræben efter at bruge lokalt producerede råvarer deltager Foodture i dyrkningsforsøg med danske lupinsorter i samarbejde med Københavns Universitet og en række landmænd under erhvervsorganisationen Business Lolland-Falster.

Men lige nu er det Vegetarisk!’s udsendte, der skal teste. Erik Laurtrup-Nielsen har haft gang i panden og anrettet gyldne stave på tjekkede tallerkener. Et par salatblade og et drys salt på toppen. Værsgo at smage!

Vi smuser prøvende. En let syrlig, underliggende umamilugt og måske er det sojasauce, produktet har været vendt i? Så tager vi et stykke. Strukturen er overraskende fast og ”kødet” at bide i. Skorpen har en sprød kant. Vi tygger og nikker. Den røgede udgave af dem, vi får serveret, er markant; men det er let at forestille sig, at produktet vil kunne tage smag fra hvilken som helst marinade, det får lov at simre i eller overhældes med.

Endnu er Foodtures produktion på eksperimentstadiet og ganske lille. Kun nogle få restauranter og salgssteder har været med til at sælge de første produkter ind hos deres kunder. Men står det til indehaverne, er der på længere sigt ingen begrænsninger for at få den danske tempeh ud på hylderne, menukortene og de hjemlige borde. Foodture satser på at blive repræsenteret i alle led fra detailhandlen til restaurationsbranchen og de professionelle foodservice-køkkener.

■

Hvad er der i vejen med os?

Nobelpristager Olga Tokarczuk er på dyrenes side i sin grusomme og underfundige krimi fra 2012.

TEKST: JOURNALIST KARIN ELRØD
FOTO: LUKASZ GIZA 2019

”

Nogle af os laves til sko, kodboller, pølser, til sengeforliggere, kødsuppe ... sko, sofaer – din taske over armen er produceret af en andens maveskind, du varmer dig i en andens pels, æder en andens krop, skærer den i skiver og steger den i olie...”



Gyldendal var forudseende, da polske Olga Tokarczuk i oktober 2019 modtog Nobelprisen i litteratur. Allerede samme måned udsendte forlaget en genudgivelse af *Kør din plov over de dødes knogler* i Hanne Lone Tønnesens oprindelige oversættelse. Denne gang må læserne undvære Jaromir 99's sort-hvide, poetisk-dramatiske forsideillustration fra den første udgave på Tiderne Skifter. I stedet går bogomslaget lige til benet med sit billeangrebne gevir, der hænger som skriften på væggen over konsekvenserne af menneskers grumhed mod dyr.

BRUTALE JÆGERE

Olga Tokarczuk, der lige som bogens hovedperson er vegetar, lader i bogen sin egen indignation repræsentere ved Janina Duszejko. Den tidligere lærer og brobygningsingeniør lever med alderdommens Skavanker (med stort S som andre vigtige ord i bogen) i Polens øde grænselandskab op mod Tjekkiet. I de lange, bitre vintermåneder tilser hun byboernes forfaldne sommerhuse, registrerer planeternes indflydelse på dag-

ligdagens hændelser og assisterer venen Dizyos med at oversætte William Blake (bogens titel er et forkortet citat af den britiske poet og mystiker).

Men især følger Janina mere og mere oprevet, hvordan naturens vilde dyr udsættes for overgreb og nedskydning af brutale jægere.

”Hvordan kan noget så makabert foregå, dette drab, denne grusomme, lidenskabsløse, mekaniske, samvittighedsløse nedslagtning uden skyggen af eftertanke, som forløgne filosoffer og teologer til gengæld forsyner os med til overmål. Hvad er det for en verden hvor drab og lidelse er normen. Hvad er der i vejen med os?”

I et interview bragt i Information 1. juni 2012 siger forfatteren, at romanens hovedpersoner er udelukket fra samfundets hovedstrøm, men dyrene er den gruppe, som er mest pinefuldt udelukket. ”Min hovedperson bliver en kvindelig kriger i forsøget på at beskytte dem. Mennesker kan behandle dyr som deres familie, hun behandler dem rent faktisk som individer. Sådan er hendes følelse af retfærdighed.”

Drab og diskrimination, skæbne og hævn, magtmisbrug og svækkelse er omdrejningspunkter i rækken af mystiske mord i det, Gyldendal misvisende sælger ind som ”en krimi med en excentrisk polsk Miss Marple”. Med al respekt for Agatha Christies romaner er *Kør din plov over de dødes knogler* langt mere litterær, og bogen hæver sig både i form og indhold højt over gængse politi- og detektivromaner. ■



Kort & Forårs Grønt



DU KAN REDDE VERDEN

Spis grønt, lokalt, regionalt og efter sæson. Så sætter du det laveste klimaaftryk. Køber du frugter og grøntsager uden for deres naturlige årstid i Danmark, kan det være bedst at vælge importerede produkter. Fx udleder danske tomater, der uden for sæsonen dyrkes i drivhuse, 11 gange mere CO₂ end tomater fra Spanien dyrket på fri-land. Inklusive det ekstra aftryk, der er forbundet med transport.

Forårets sæsonprodukter i Danmark omfatter bl.a. champignon, gulerødder, hvidkål, kartofler, løg, pastinak, porrer, purløg, rabarber, rosenkål, rødbeder, selleri og spinat.

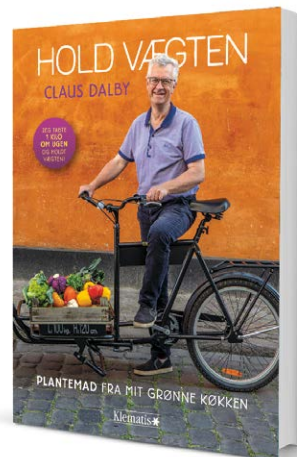
Disse og mange andre nyttige oplysninger finder du i *Klimaguiden* af Anna Fenger Scheffte og Anders Nøtting Magelund, som med deres bog gerne vil hjælpe os hver især med at redde verden lidt hver dag.

Politikens Forlag 2019
188 sider

HOLD VÆGTEN ÅRET RUNDT

Vinterhygge kan polstre sidebenene, og udsigten til snart at vise kroppen frem i badetøj giver nogle sved på panden. Det gælder ikke Claus Dalby, der har holdt vægten et helt år efter at have smidt 46 kilo. Han beskriver sin kostomlægning for livet sin nye bog *Hold vægten*, der ligesom forgængeren *Slank* indeholder opskrifter på nem og lækker, hjemmelavet plantemad.

Dalby deler sine refleksioner over udbuddet af usund fastfood og undrer sig over, at nogle mennesker tilsyneladende ikke forbinder hygge med sund mad. Samtidig slår han et slag for økologiske, uforarbejdede fødevarer uden skjult sukker, fedt, salt og e-numre, der får os til at indtage hundredvis af ekstra kalorier hver dag.



Forlaget Klematis 2019 / 304 sider



ÆGTE TYGGEGUMMI UDEN KEMI

Vil du ikke have plastik i dit tyggegummi (og hvem ønsker mon det?), så har danske iværksættere fundet en løsning. Peter Juul Regnersgaard og Morten Paulin Ebdrup stejlede, da de kiggede nærmere på tyggegummipakkernes deklarationer og fandt de samme petrokemikalier, som anvendes i bildæk, plastflasker og lim. Ingredienslisternes kunstige sødestoffer og syntetiske antioxidant vakte heller ikke begejstring.

Sammen med Jacob Motzfeldt og Zabrina Ziegler har de eksperimenteret sig frem til True Gum, der indeholder naturgummi fra sapodillatræet, plantebaserede sødestoffer (stevia og xylitol), rapsglycerin og naturlige smagsstoffer.

Tyggegummiserien har nu seks forskellige smagsvarianter og fås i supermarkeder, helsekostbutikker mm. over hele landet.

Læs mere på truegum.com



BRILLER AF KAFFEGRUMS

Nogle bruger det til at holde myrer borte fra havebedet. Andre dyrer svampe i det. Og atter andre hygger sig med at fremstille vellugtende scrub til brug for spa-oplevelsen i badeværelset. Der synes ikke at være nogen grænser for, hvad rester fra kaffebrygning kan genbruges til.

Iværksættelsesvirksomheden Ochis fra Ukraine kombinerer moderne design af høj kvalitet med omtanke for miljøet i fremstillingen af briller og solbriller baseret på kaffegrums, hørfrø og planteolie. Firmaet har netop lanceret sin kollektion nummer to af de bæredygtige brillestel, der giver miljøskadeligt plastik baghjul. Når brillerne er udtjente, kan stellet komposteres og bruges til gødning af planter.

Se kollektionen på ochiscoffee.com



Foto: Unsplash.com

BYTTE BYTTE LEGETØJ

Genbrug er guld og med til at bremse produktionen af nye varer. Camilla Schmidt Skambrak fra Vejlbj ved Aarhus har fundet en anderledes måde at komme af med overskuddet i børneværelset på og samtidig få adgang til at anskaffe nyt uden hele tiden at skulle have penge op ad lommen.

Idéen er en netshop, hvor medlemmer tildeles et antal byttemonter for hvert stykke legetøj eller børnetøj, man opretter i shoppen. Når man har udset sig noget, man gerne vil have, kan man anmode om kontakt med ejeren, så parterne selv kan aftale nærmere om forsendelse eller overdragelse. Medlemskab af byttestoppen er gratis resten af 2020.

Læs mere på byttebytte.com



KLAR TIL FORÅRET

Lyset er tilbage og afslører støv og striber af snavs. Tag kampen op med Klar – en serie på ni bæredygtige produkter til alle former for rengøring fra håndvask til wc-rens og tøjvask.

De flydende midler kommer i klare flasker af genbrugsplast og med milde dufte af planter som stikkelsbær, agurk, kløver, løvefod og ingefær. Alt er dermatologisk testet på følsom hud, svanemærket og vegansk. Klar-serien fås i supermarkeder.

Læs mere på klardag.dk

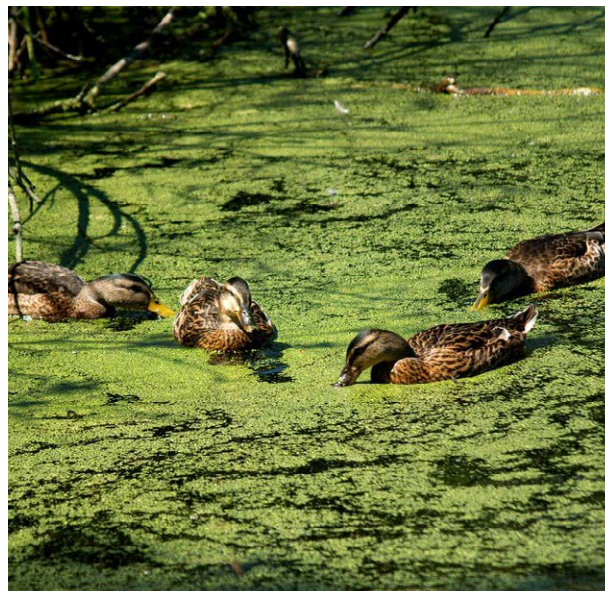
B12 I ANDEMADE

Forskere i det amerikanske firma Parabel, der producerer planteprotein, har fundet store mængder B12-vitamin i *duckweed lentils*, på dansk kaldet andemad. Den lille vandplante overrasker ved at indeholde ca. 7,5 gange daglig anbefalet tilførsel af B12 pr. 100 gram tørret plante – ovenikøbet i de bioaktive former adenosylcobalamin og methylcobalamin, der normalt kun findes i kød og mælkeprodukter.

Holder forhåbningerne stik, har andemad altså potentiale til at revolutionere plantespisers liv – og i hvert fald gennemhulle påstanden om, at det ikke er naturligt at leve vegetarisk og vegansk, eftersom plantespisere er afhængige af at indtage det livsvigtige vitamin som kosttilskud.

B12-vitamin findes i utilstrækkelige mængder i fødevarer som tang og fermenteret mad. Kød fra opdrættede dyr indeholder B12 (enten fra B12-producerende tarmbakterier i dyrene, fra vitaminpiller i deres foder, eller fordi de spiser jord, afføring mv. indeholdende B12).

Læs mere på parabel.com



KLIMAMAD på skemaet

Skoler over hele landet anvender DVF's oplægsholdere og undervisningsmaterialer om, hvordan animalske produkter og plantekost påvirker miljøet forskelligt.

TEKST: SILJA NIELSEN. FOTO: PEDER BJERRING

Lærer Ragnheidur Ásgeirsdóttir, Utterslev Skole:

"Undervisningen var spændende og godt forberedt, og oplægsholderen var god. De sidste to år har vi talt meget om samspillet mellem kost og klima, og vi har kun lavet vegetarisk mad. Mange elever tænker over klimaproblematikken. En del har kødfrie dage derhjemme, og de har også deltaget i klimademonstrationer flere gange."

I efteråret 2015 tog Dansk Vegetarisk Forening initiativ til et skoleprojekt om mad og miljø. Foreningen stiller oplægsholdere og materialer til rådighed for skolerne om, hvordan den mad, vi spiser, påvirker miljøet og sætter fokus på de klimamæssige gevinster ved at spise mindre animalsk.

Tidligere har projektet fået udviklingsstøtte fra Miljøstyrelsen og Kulturstyrelsen; men i 2019 blev det videreført for DVF's egne midler.

Undervisningen er målrettet elever i skolernes 6.-10. klasser; men også gymnasier og erhvervsskoler har fået besøg. Interessen for projektet er stigende, og flere og flere beder oplægsholderne om at komme igen. I 2019 afholdt 10 oplægsholdere workshops for omkring 1.200 elever på 38 skoler fordelt over hele landet, oplyser projektets koordinator Julie Kristensen.

ÅBEN SNAK

Blandt underviserne er 21-årige Mei Mei Dreyer, som studerer Fødevarer og ernæring på Københavns Universitet. Mei

Mei har været oplægsholder i to år, oplyser hun, da Vegetarisk!

mødes med hende på vej hjem fra et oplæg på Utterslev Skole på Nørrebro.

"Det er dejligt at have mulighed for at møde eleverne til en åben snak, at kunne grine sammen med dem og lære dem nyt om et emne, som betyder meget for mig", smiler hun.

"Den kontaktlærer, der inviterer oplægsholderne ud, underviser ofte i valgfag indenfor ernæring, idræt eller bæredygtighed. Hvad oplægget nærmere handler om, afhænger af klassens interesser og hvor meget tid, der er til rådighed. En workshop varer normalt 3-4 timer, evt. mere, hvis der også skal laves mad. Denne gang holdt jeg både oplæg og gennemførte en madlavnings-workshop med eleverne – menuen var pasta med blomkål og vegansk fløde, og til dessert bagte vi cookies."

Vil du være med eller vide mere?

Lærere kan kontakte DVF og bede om at få en oplægsholder ud. Uanset hvor i landet forsøger DVF at dække efterspørgslen. Ved ansættelse af nye oplægsholdere lægges der vægt på, at det er unge og åbne mennesker, som eleverne kan spejle sig i. Alle interesserede kan se skoleprojektets undervisningsmateriale på vegetarisk.dk/skole eller afprøve det selv i det digitale

læringsunivers
madformiljøet.dk



”

Efter oplægget kan eleverne danne deres mening på et mere informeret grundlag.”

EN ANERKENDEDE TILGANG

”Et oplæg starter typisk med, at jeg spørger eleverne, hvad de forstår ved bæredygtighed”, fortæller Mei Mei.

”De fleste ved noget på forhånd og går op i bæredygtighed, der oftest også har været en del af undervisningen før. Mange er klar over, at det er dårligt for klimaet at spise animalske produkter, men de har ofte svært ved at forklare hvorfor. Her er det vigtigt, at også de ”seje drenge”, der elsker kød, bliver mødt med en anerkendende tilgang. Alle har naturligvis lov at mene, hvad de vil, men efter oplægget kan de danne deres mening på et mere informeret grundlag.”

DIGITALT LÆRINGSUNIVERS

Hvordan mad og miljø hænger sammen i detaljer, kan man hente svar på i DVF's elevhæfte, der er bygget op om miljø-mæssige, økonomiske, personlige og kulturelle dilemmaer og derfor kan tilpasses forskellige fag.

Efter oplægget kan eleverne arbejde videre ud fra elevhæftet eller benytte det helt nye, digitale læringsunivers Madformiljøet.dk er udviklet med støtte fra Undervisningsministeriet i samarbejde med IntuGreen. Det fungerer som ”peg og klik” på ni forskellige aspekter af bæredygtighed, herunder kødkultur, dyrefoder, landbrug, vandforbrug, bifangst og overfiskeri, med tilhørende spørgsmål og opgaver. Desuden er der adgang til en samling plantebaserede opskrifter.

I 2020 vil foreningen arbejde målrettet med at udbrede kendskabet til Madformiljøet.dk, som gør det muligt at nå ud til endnu flere skoleklasser i Danmark. ■



AARSTIDERNE

PRØV EN VEGETARISK MÅLTIDSKASSE

100 % økologisk med fokus
på bæredygtighed.



Bestil i dag og få en gave. Benyt koden **VEGETARISK**,
når du bestiller din måltidskasse på aarstiderne.com



HOLD FRI I VEGGIE-VENLIGE OMGIVELSER

Over 500 hoteller i godt 50 lande tilbyder nu logi med plantebaseret mad på menukortet.

TEKST: TENNA CHRISTIANSEN. FOTO: VEGGIEHOTELS®

De fleste forbinder ferie med afslapning, skønne omgivelser og nye kulinariske oplevelser. Men foretrækker man det vegetariske eller veganske køkken, er spændende mad ikke altid let at finde på det valgte rejsemål. Måske har du selv prøvet at skulle sammensætte et måltid ud fra menuens "Tilbehør" eller spist dig mæt i det medbragte snackdepot fra dit eget køkken.

Det er tyske VeggieHotels® godt i gang med at ændre. I 2011 lancerede de en webportal med hoteller og andre overnatningssteder, der udelukkende tilbyder vegetarisk og vegansk mad. Det er desuden muligt at præcisere sine ønsker og søge på fx glutenfri muligheder, raw food eller økologiske køkkener. Også andre præferencer som allergivenlige værelser, røgfri hoteller og mulighed for at dyrke yoga kan der tages højde for i søgningen.

Sitet rummer mere end 500 hoteller, lejligheder, Bed & Breakfast, kursus- og sundhedscentre fordelt på godt 50 lande. Der er flest registrerede steder i Europa, hvor Tyskland tilbyder absolut flest valgmuligheder, efterfulgt af Italien, Storbritannien, Frankrig og Spanien. Der er derfor fine chancer for at kombinere ferien med grønne menukort. Har du planer om en længere rejse, er det også muligt at finde logi i både Nord- og Sydamerika, Oceanien, Asien og Afrika.

VEGANERE ER VELKOMNE

Kan du ikke finde et VeggieHotel i det område, du har planlagt at besøge, kan du også prøve søstersitet *Vegan Welcome*, der supplerer med over 100 "vegan-friendly" overnatningsmuligheder. Her er der ikke tale om et 100 pct. vegansk eller vegetarisk køkken, men man kan se frem til at få tilbudt veganske retter tilberedt af fagfolk i stedet for at møde uforstående blikke, når man forklarer, at æg ikke er vegansk. Vegan Welcome kan være et udmærket valg, hvis nogle af dine rejsefæller gerne vil spise andet end vegetarisk mad.

Udover at fungere som søgeportal virker VeggieHotels® som led mellem dig og overnatningsstedet, hvorfor bookingen får et ekstra trin, hvis man bruger deres formular. En hurtig søgning viser dog, at man også sagtens kan bestille værelser direkte på hotellernes hjemmesider eller via andre bookingkanaler. ■

Veggie
Hotels
100% VEGETARIAN/VEGAN



VeggieHotel®
veggie-hotels.com
Instagram @veggiehotels



VeganWelcome
Vegan-welcome.com
Instagram @veganwelcome





Grønt, let og lækkert

Vidste du, at vi har 13 vegetariske produkter
og at 7 af dem er veganske?

Besøg daloon.dk og find inspiration til lækre, nemme og grønne retter.





Kur for krop og sjæl

Få timers køretur fra Danmark tilbyder tyske Gutshaus-Stellshagen veggie-venlige ophold for hele familien.

TEKST: KARIN ELRØD

FOTO: GUTSHAUS-STELLSHAGEN

Mecklenburg-Vorpommern:

Krige, flygtningestrømme og armod satte gennem forrige århundrede sit præg på den landlige idyl i Tysklands nordøstlige hjørne. I 1944, da den sovjetiske Røde Armé rykkede frem mod egnen om kap med den amerikanske hær, måtte indehaverne af Gutshaus-Stellshagen pakke herregårdens inventar ned og flygte.

Under DDR-regimet var bygningerne specialskole for børn. Men efter Murens fald og Den Østtyske Republiks opløsning i 1990 købte de tidligere ejere stedet tilbage.

I dag driver Bill Nikiel sammen med hustruen Gertrud Cordes et veludbygget, vegetarisk og økologisk kurbad. Ud over Gutshaus-Stellshagen omfatter konceptet det nærliggende Gutshaus Parin samt et bageri, et vaskeri og en butik med økologiske varer.

Med i opholdet hører adgang til en natur-swimmingpool, tre saunaer og vekslende sundhedsarrangementer. Mod ekstra betaling kan gæsterne benytte forskellige wellness-behandlinger.

GENNEMFØRT OPLEVELSE

Efter et vellykket ophold i sommeren 2019 tog Anna og Jeppe Hvas Andersson fra Nørresundby kontakt til Vegetarisk! med en varm anbefaling af kurhotellet.

”Stedet fortjener omtale i bladet, for det er et sandt paradis for vegetarer og veganere. For tyske-

re handler kurbade mere om sundhed og velvære end om luksus, og det bærer Gutshaus-Stellshagen præg af på en god måde. Stemningen er uformel, og børn meget velkomne. Vi er imponerede over, hvor gennemført hele oplevelsen er. Maden er fantastisk og kan nemt måle sig med de fleste vegetariske spisesteder i Danmark. Alt er økologisk. Der serveres en overdådig buffet med varme retter – heraf altid mindst én vegansk – og hele ni forskellige spændende salater. Frisk brød og kager bager hotellet i bageriet. Værelserne er velindrettede i samarbejde med en feng-shui-ekspert, og møblerne lokalt producerede i bæredygtige materialer. Personalet taler fint engelsk, så selvom man ikke er så skarp til tysk, skal det bestemt ikke skræmme folk væk”, understreger Anna og Jeppe Hvas Andersson.

Vegetarisk! giver hermed parrets anbefaling videre til læserne. Også når vi tager klimaaftrykket ved privat bilkørsel fra Danmark i betragtning, står Gutshaus-Stellshagen distancen. Fra København er der ca. 300 km plus færgeejlads Rødby-Puttgarden. Fra den danske grænse ved Kruså er afstanden ca. 200 km. ■

Læs mere om kurhotellets faciliteter, feriepakker og priser på gutshaus-stellshagen.de



Overnatning i Lave Skov ved Humlebæk.

Cykelferie

uden øget forbrug

Tenna Christiansen og hendes kæreste kørte med telt og trægia på opdagelse langs Sjællands nordkyst.

TEKST OG FOTO: TENNA CHRISTIANSEN

På tre uger og 500 km kom vi fra København til Sjællands Odde og videre syd til Sejerø, Røsnæs og Samsø. Det viste sig at blive en både flot, miljøvenlig og billig ferie.

Tempoet på cykel er langsomt nok til at suge detaljer til sig og hurtigt nok til at komme vidt omkring. Vi cyklede langs Sjællands nordlige kyst, som snor sig gennem nåletræsskove, havnebyer, hvide strande og valmuer. Vi kom forbi seværdigheder som Søfartsmuseet i Helsingør, Knud Rasmussens hus i Hundested og verdens største labyrint på Samsø, hvor man quizzet sig gennem de snørklede stier for at nå i mål.

Især var turen fyldt med uventede oplevelser, som da vi en aften på Samsø vaskede hår i Kattegat og fik selskab af marsvin, som svømmede i vandets overflade kun 15 meter fra os.

INGEN EKSTRA KLIMAAFTRYK

Hvad var det bedste ved ferien? Det talte vi om efter hjemkomsten. Udover glæden ved dagligt at møde gæstfri og interessante mennesker nævnte min kæreste "zero additional emission". Altså at vi har holdt ferie uden at have et større forbrug, end hvis vi var blevet hjemme.



Gilleleje Havn.



Klint Strand på vej til Sjællands Odde. Søjleparken blev startet i 2010 af en tysk kunstner, og strandens gæster har siden udvidet med egne søjler af balancerende sten.



Valmuer på Sejerø.

Tips til gratis overnatning i telt

"Overnatning i det fri" findes i online version på udinaturen.dk.

"Brug min baghave" findes nu både på Facebook, app og hjemmeside.

Samtidig har vores dataforbrug været lavere end normalt. Vi brugte kun data til at finde overnatningssteder, da vi ikke havde planlagt en eneste overnatning hjemmefra. Uden at have aftalt det udviklede vores tur sig til en ferie uden streaming, som ellers i hverdagen er en tung post i det store CO2-regnskab.

GRATIS LOGI

Vi har haft de samme udgifter, som hvis vi var blevet hjemme. I vores Trangia-køkken tilberedte vi burgere med portobellosvampe og pasta med champignonsovs. Vi boede stort set gratis i de tre uger. Det kunne lade sig gøre med "Brug min baghave", hvor gavmilde privatpersoner giver dig lov til at slå telt op i deres have uden omkostninger. Bogen "Overnatning i det fri" førte os til skønne overnatningssteder – ét lå få meter fra havets brus, et andet skjult i en lysning blandt bøgetræer, mens et tredje førte os til en økologisk gård. Hvert sted en stor oplevelse, og selvom ferien var billig, kom vi hjem rige på oplevelser. ■



Troldeskoven i Tisvilde Hegn.



Køb hos luxuslife.dk

Brug rabatkoden „vegetarisk“ og få 15% rabat i marts og april måned 2020 på alle fødevarerne.

The background of the bottom section is a photograph of a wooden surface. On the left, a large wrap is filled with seitan, red bell peppers, and green herbs. To the right, two boxes of Edgy Veggie Seitan are shown: one for "TACO" and one for "KEBAB". Both boxes are labeled "High in protein", "PULLED Edgy Veggie SEITAN", and "Sliced & seasoned pulled seitan". A green circular badge with the word "NYHED" (New) is placed over the taco box. At the bottom left, the website "edgyfoods.com" is written in white. At the bottom right, there is a list of product features in Danish, preceded by a dotted line.

Delicious nutritious...
Når det skal være nemt at spise grønt og godt

NYHED

Forhandles i udvalgte Føtex- og Bilka-butikker. Find dem på køl.

- Krydrede seitanstykker
- Nemt og hurtigt - skal blot varmes
- Fremstillet af hvede - sojafri
- Højt proteinindhold

edgyfoods.com

RUNDT OM RØSNÆS

TEKST: KARIN ELRØD

FOTO: PRIVAT

På jagt efter grøn frokost bliver vi genkendt af *Sabrina*, der denne lørdag deler brochurer ud med sit team fra Dyrenes Alliance: "Vi skal jo ha' veganiseret Kalundborg", fastslår hun veloplagt.

Well, spisestederne kan bruge en hjælpende hånd efter menukortene at dømme. Men det lykkes at finde et sted med falafler og iceberg. Supermarkeder har byen mange af, og deres udvalg af vegetariske og veganske varer fejler ikke noget. Vi tanker godt op med frugt og grønt, plantemælk, brød, pålæg og tofu og forlader "landsbyen", som den storbyvante 3-årige uskyldigt døber Kalundborg.

Vi, fire voksne, et barn og endnu ét i vente, har besluttet at feriere i Danmark og at holde os øst for Storebælt for at begrænse transporten. Vi har googlet os frem til et sommerhus på Røsnæs i juli-august. 16.000 kr. for to uger koster det – et stykke under, hvad tilsvarende ferieboliger koster i Nordsjælland.

Vores hus bonner højt på indretning, udstyr og faciliteter, vi sætter pris på. Udendørs køkken med bålplads. Badekabine i det fri – med varmt vand! Et anneks med plads til besøg af to gæster i weekenden.

HAREN OG HAVET

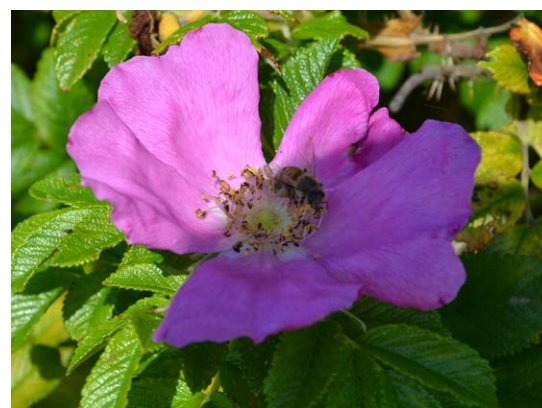
Det bedste er roen og omgivelserne. Bagved huset har vi et stort græsareal, hvor vi snakker, læser og sparker bold, bygger hule og betragter *Haren* fouragere. Foran, kun adskilt af en smal kørevej, går seks heste, der elsker vores græstotter.

Vi har et helt hav til fri afbenyttelse 300 meter borte. Endeløs strand med interessante sten, badebro og pletter af sand, der flytter sig afhængigt af vejr og strøm. Vi slentrer ad stille sommerhusveje som de eneste mennesker i verden ud over nogle få andre med hunde og badekåber.

Dagene flyder af sted. Vejret er med os – nogen sol og ingen regn af betydning. Røsnæs har et af landets tørreste og varmeste klimaer. Barnet løber rundt uden en trevl på kroppen fra morgen til aften, undtagen når vi "skal" på tur. Til Ulstrup Mølle, der passes af entusiastiske frivillige. Fyret med udsigt næsset rundt. Vingårdene, hvor man kan komme på rundvisning.

Fire firben soler sig foran Naturrummet, en arkitekttegnet indgangsportal til områdets enestående natur og kultur. Vilde, ukendte blomster: hjortetrod, liden sneglebælg, due-skabiose. Rødvinsfarvede sommerfugle flakser i skoven. Vi går, ser, snuser. Trækker vejret dybt og får skuldrene på plads.

På Bistro Bispegården i Kalundborg runder vi turen af med – veganske – portobello-burgere, hjemmelavede fritter og kolde fadøl. ■





SKRALDNING ER INGEN SKAM

At redde brugbare fødevarer fra at blive smidt væk er god stil og smart for både miljø og madbudget

TEKST: ANNA SOFIE FEILBERG HANSEN

FOTO: PRIVAT

Mørket har sænket sig over Odense. Inde i de oplyste stuer sidder folk med varm te foran skærmen. Jeg kigger mig nervøst over skulderen og håber, at min færden kan gå uset hen, når jeg lister ind i baggården til SuperBrugsen. Med bankende hjerte, handsker og lommelygte sniger jeg mig hen til guldskabet, der står ulåst bag forretningen.

Vidste man ikke bedre, skulle man tro, at historien omhandler en tyveknægt på rov. Men selvom det særligt de første par gange kan føles sådan, når man skralder, er historien altså meget anderledes. En skralder er en person, der tager affald,

ofte madaffald, fra containere. Skraldning (eller på engelsk: *dumpster diving*, containerdykning) er blevet et populært fænomen i Danmark. Og med gode grunde.

MINDSKER MADSPILD

Når interessen for skraldning stiger, skyldes det nutidens øgede fokus på bæredygtighed og miljøbevidsthed. Presset på kloden kræver, at vi gør op med vores uhensigtsmæssige spisvaner, ikke mindst hvad angår det, vi ikke får spist. Al den gode mad, vi smider ud derhjemme. De enorme mængder af brugbare fødevarer, supermarkederne kasserer. I deres con-

Det er ikke ulovligt at skralde i Danmark.

Skralder man kun, hvad der rent faktisk er smidt ud, og står containeren på et offentligt tilgængeligt sted uden lås på, overtræder man ikke lovgivningen. Man skal dog forlade stedet, hvis en butiksmedarbejder beder om det.

tainere kan man finde store portioner frugt og grønt, brød til fryseren og ofte kød. Varer, som af en eller anden grund ikke må eller kan sælges. Ofte fejler maden ingenting, så hvis man er villig til at gøre lidt benarbejde, er skraldning en meget effektiv måde at mindske madspild på.

På min første skraldetur havde jeg følelsen af at gøre noget forbudt. At "bryde ind" i privatejede containere med frygt for at andre skulle opdage mig, smide mig væk eller anse mig for at være en bum. Jo mere jeg har skraldet, jo mindre skam har jeg følt. Tværtimod føler jeg større skam over, at samfundet tillader, at vi kan smide så meget mad ud.

Stigmaet omkring det at skralde føles dalende. Selv har jeg fortalt både familie, venner og kolleger om mine nattevener, og selvom de fleste ikke selv har lyst til at dykke i skraldespandene, er der interesse og opbakning fra de fleste fronter. Selv min 90-årige mormor, som ikke altid er helt enig i min måde at leve på, synes, at "det der skraldning er smart".

LAVT MADBUDGET

En mere personlig fordel ved skraldning er, at man kan hente et tilskud til husholdningen. Jeg selv og mit kollektiv på fire studerende supplerer vores fælles madbudget med skraldeture. Da jeg en tid boede alene, kunne jeg holde mine udgifter til mad nede på ca. 300 kr. om måneden, fordi jeg havde en fast forsyning af grøntsager, frugt og brød fra skraldningen. Det kræver dog en indsats at skralde. Man er aldrig helt sikker på at finde noget, der kan bruges, og ofte vil man finde store mængder af samme type madvare. Når man har fragtet det hele hjem, skal det sorteres og vaskes – der går altså nemt en del tid sammenlignet med at handle det, man skal bruge, i supermarkedet.

Siden min første skraldetur har jeg lært, at madaffald er lækrest i vinterhalvåret, hvor kulden holder maden frisk. Jeg ved, det er vigtigt ikke at efterlade affald foran containeren for at holde sig gode venner med supermarkedet. Jeg kender de supermarkeder i mit område, der smider mest ud, og de butikker, der låser containerne. Jeg har oplevet medarbejdere, der stiller varerne frem, så de er nemme at snuppe for os skraldere, og andre, der hælder yoghurt udover varerne, så de er ulækre at tage med hjem.

Selv handler jeg kun i de forretninger, der støtter skralderne og dermed støtter mindre madspild. Opråbet fra skralderne om det massive spild, der foregår hver dag, er med til at italesætte problematikken om det overflodssamfund, vi lever i. Hvis der kommer en dag, hvor der ikke længere er mad tilbage at skralde, er jeg en glad kvinde. ■



1/3
af al mad spildes.
Madspild udgør
8%
af det samlede
globale CO2-udslip.

Kilde: toogoodtogo.dk



Ved hjælp af app'en Too Good to Go kan man købe lykkeposer med overskudsvarer fra forretninger og restauranter.

Tips til nye skraldere

Undersøg hvilke supermarkeder, der ikke låser containerne.

Kom tidligst 15 minutter efter lukketid.

Ryd op efter dig selv.

Medbring handsker, lommelygte og masser af poser.

Kig på udløbsdatoen, lugt til maden og vurder, om den kan spises. Vær ekstra kritisk over for animalske produkter.

Er der mange af samme slags varer, kan du tjekke på **foedevarestyrelsen.dk**, om varen er trukket tilbage pga. sundhedsfare.

Tag afsted flere sammen. Der er Facebook-grupper for skraldere i hele landet, der søger makkere og deler gode tips.



AT LEVE I NUET ER EN UHYG- GELIG TANKE

Hvad er et godt liv for dig? Tag med, når Vegetarisk "går til filosof" hos Nis Bjarnhof i København.

TEKST: KARIN ELRØD · FOTO: FREJ ROSENSTJERNE, ROSENSTJERNE.COM

” Helt vildt! Det ville svare til at Messi, Ronaldo og Michael Laudrup tilfældigvis kom på samme ungdomshold!”

Nis Bjarnhof ler begejstret ved tanken om, at tre vigtige tyske tænkere – Hegel, Hölderlin og Schelling – tilbage i 1790'erne delte værelse på Eberhardt Karls Universitæt i sydtyske Tübingen. Selv landede Bjarnhof tilfældigt på læreanstalten, da han efter to år på Københavns Universitet ikke kunne få sig selv til at stoppe med at studere filosofi.

Senere – nu med en kandidateksamen fra KU i bagagen – pendlede Bjarnhof gennem tre år mellem København og Köln, hvor han stod i mesterlære hos grundlæggeren af den filosofiske praksis, Gerd Achenbach.

”Ved at læse case-beskrivelser og se film om særlige problemstillinger undersøgte vi, hvordan forskellige filosoffer kan hjælpe med at klargøre og sætte dem ind i en sammenhæng”, forklarer Bjarnhof, der for nylig åbnede egen praksis på Nørrebro i København. Her tilbyder han under firmanavnet *EnFilosof* samtaler med enkeltpersoner eller grupper samt foredrag mm.

Filosofi er noget med gamle grækere og Søren Kierkegaard, der er berømt, men som de færreste har læst. Hvad skal almindelige mennesker med filosofi i 2020?

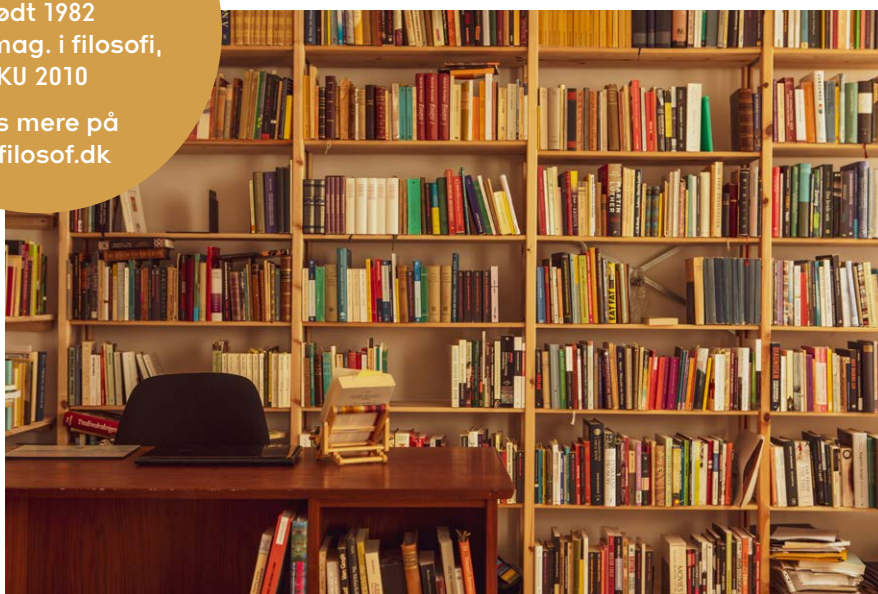
”Filosofi er på den ene side en akademisk disciplin for specialister. Folk med specifikke diskurser om hvad som helst, som de drøfter på højt teknisk niveau og helt utilgængeligt for andre mennesker. Men på den anden side er alle mennesker filosofiske. Vi orienterer os alle efter den plads, som vi hver især mener at have i verden, og vi spørger os selv om, hvad der gør livet værd at leve for os – hvis noget overhovedet? Hvad vores ansvar er. De spørgsmål tager vi gennem handling og beslutning stilling til – og det er filosofisk. Svarene er individuelle, men nogle typiske



Kort om Nis Bjarnhof

Født 1982
Cand.mag. i filosofi,
KU 2010

Læs mere på
enfilosof.dk



er, at man gerne vil have succes på arbejdet, være en god mor, far og ven. Eller fx være et godt medlem af sin trosretning, hvis man har sådan én...”

DE RIGTIGE SVAR

”Den erfaring og de erkendelser, filosofien er nået frem til gennem studier og diskussion gennem tiderne, kan hjælpe andre med at afklare, hvordan deres svar stemmer overens med deres handlinger og adfærd”, fastslår Bjarnhof.

”Det gælder om at finde frem til, hvad vi hver især selv anser for værdifuldt. Meget kan gå galt i vores liv, og overordnet kommer vi tit til at tage almindelige samfundsgivne normer for gode varer.”

Men vi er jo en del af samfundet. Blade og sociale medier stiller krav til vores udseende og chefer til vores arbejdsindsats?

”Ja. Men hvor andre anbefaler, at man bare skal lytte til sig selv i stedet, så mener jeg, at man skal lytte ekstra meget efter, hvad chefen siger og kigge dybt i bladene. Vi kan spørge os selv: Hvordan virker budskaberne på mig og hvorfor? Og synes jeg, det er rimeligt at rette ind efter dem? Hænger det sammen, hvad de siger? Vi er alle i fuld gang med at leve livet, men vi har behov for at reflektere over, hvordan vi fører det så godt som muligt.”

INGEN KUR FOR LIVET

Er filosofisk praksis en kur, som kan sammenlignes med at gå til læge eller psykolog?

”Filosofi har et terapeutisk aspekt, men jeg ser ikke filosofi som en terapi eller kur. Læger og psykologer er specialister, som arbejder med et bestemt sæt af problemer og med indøvede retningslinjer til at løse dem. Filosofier diskuterer, hvad der er et godt liv med det udgangspunkt, at alt er til. Der er intet facit, ingen faste

løsninger eller kaniner, der lige kan hives op af hatten. Og der stilles heller ingen gængse spørgsmål, som hvad har du lyst til, eller hvad brænder du for.

Og hvordan forholder filosofi sig til mindfulness og meditation?

I forhold til mange former for spirituel udøvelse handler filosofien, som jeg forstår den, om det stik modsatte. Meditation og mindfulness drejer sig om at afidentificere sig fra sit eget ego. At give slip på sine tanker, at distancere sig fra fortiden og fremtiden. I filosofien er det vigtigere for mennesket at engagere sig, at finde ud af, hvad der egentlig foregår. At leve alene i nuet er en uhyggelig, ja monstros tanke!”

RET TIL DEBAT

Du lever personligt som veganer. Hvordan ser du det at fravælge brug af dyr og animalske produkter fra et filosofisk standpunkt?

”De fleste mennesker har en spontan omsorg for dyr, en hensynsfuldhed, som de efterlever til hverdag, når de fx ikke sparker til en kat, eller når de tager afstand fra, at nogen behandler dyr dårligt. Selv fik jeg øje på, at det at spise dyr eller leve af at udnytte dyr, som man fx gør i det industrielle landbrug, understøtter en brutalitet, jeg vender mig imod. I starten holdt det mig tilbage fra at blive veganer, at andre kunne anse mig for at være hellig eller forholde mig, at jeg ønskede at være bedre end dem. Men jeg kom frem til, at man som et enkelt menneske har lov at være med i den store debat om, hvad der er godt. Da Sokrates i 399 f.Kr. blev anklaget og dømt til døden, sagde han i sin forsvarstale til atenerne: *I har dømt mig, men sandheden vil dømme jer!* Jeg mener som Sokrates, at det er vigtigt at holde fast i, at flertallet ikke har ret, bare fordi de er de mægtigste!” ■

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



dansk farmaceutisk industri a/s
www.dkpharma.dk

Berthelsen
Naturprodukter

Grønne
Vitaminer



@berthelsennaturprodukter
@berthelsen_naturprodukter

Tak for mad, Mikuna

Med kogebogen *Fri* siger kvinderne bag Aarhus' legendariske café velbekomme til stamgæsterne og velkommen til nye veganere.

TEKST: MARTINE SØNDERGAARD HANSEN
FOTO: RASMUS

Aarhus:

Fra Banegården var der kun et smut. Op ad Bruunsgade, langs togskinne-
ne gennem Hallsti, og så lå den dér i
Frederiks Allé med signatur-ræven på
ruden: Mikuna. Et helle og en redning,
når man kom på besøg hos sin kødspi-
sende familie og ikke magtede at have
grøn proviant med til flere dage.



”

Vi ses et sted en anden dag, Mikuna forsvinder aldrig helt”, lover Sigrid, Mette og Line..”



Den lille café – Danmarks første og dengang, omkring 2015, eneste 100 pct. plantebaserede spisested – dannede rammen om et levende og stærkt vegansk miljø. Men også lokale håndværkere, kærestepar og veninder på indkøb tog plads på skamlerne hos Line Damgaard, Sigrid Barfod og Mette Hyldgaard Pedersen for at spise sig mætte og tilfredse. Mange uden at opdage at menuen manglede kød, æg og mælkeprodukter.

INDE I VARMEN

Der var altid lækker kage på disken, om end hindbærsmutterne, der blev hypet på Facebook, desværre syntes permanent udsolgt. Vi hentede os en bakke traditionelt udseende smørrebrød – LeverFRIpostej og FiskeFRIfilet – der indkasserede nysgerrige, anerkendende blikke ved familiens komsammen. Vi kunne slappe af og føle os inde i varmen.

Oldemor var flink til at give frokost på Mikuna. Så var hun da sikker på, at vi fik, hvad vi kunne lide. Selv faldt hun hver gang efter moden overvejelse for den hønseFRI salat. Tiden gik, og en skønne dag sluttede Fætter sig til selskabet og fortærede sin Fooled Park-burger uden at kny!

Men ak og ve. Pludselig i efteråret 2018, efter 4½ år, sluttede eventyret. Mikuna-pigerne ville videre.

HYLDEST TIL SAMVÆR

Minderne har vi som bekendt lov at ha', og heldigvis har vi nu også en bog med Mikunas opskrifter. Alle de gamle kendinge er med – burgerne, supperne, frokostretterne, dips og tips –



FRI
Vegansk mad
fra Café Mikuna
Turbine 2019
240 sider

samt ikke mindst Hindbærsmutterne! Og dertil kommer nye retter fra mange verdenshjørner.

Fri – Vegansk mad fra Café Mikuna er langt mere end en kogebog med flotte madbilleder, selv om der er mange af dem og i høj kvalitet. De 240 sider i flot, voluminøst udstyr fra forlaget Turbine er en humorfyldt, kærlig hyldest til menneskers samvær. Til de tre iværksætteres venner, deres familier og soulmates, der har bakket op hele vejen. De medvirkende får et personligt ord med på vejen, så vi som læsere næsten føler, at vi selv kender Lines mor, Mettes nevø og Rasmus, der har fotograferet. En særlig tribute falder i øjnene, og den går til de mange seje dyreretsaktivister i Aarhus-gruppen.

Simon, Morten, Ulrik, Laura... Hvor spiser I mon nu? ■

Fooled pårk-burger

4 serveringer

INGREDIENSER:

4 burgerboller
4 fine stykker krølsalat
½ rødlog – finthakket
Aioli (mayo m. knust hvidlog)
2 pakker LikeMeat Chicken Bites
½ dl ketchup
1 spsk. Hickory BBQ-sauce
1 spsk. sojasauce
4 store gulerødder – groft revet
¼ hvidkål – fintsnittet
2 spsk. sennep
1 spsk. sukker
1 ts. spidskommen
½ dl eddike
3 spsk. mayo
1 dl ketchup
2 spsk. BBQ-sauce

GØR SÅDAN HER:

Fooled pårk

Bland LikeMeat Chicken Bites med ketchup, BBQ-sauce og soja. Kom det i et ovnfast fad, og ovnsteg det i 15 minutter ved 180 grader.

Coleslaw

Bland sennep, sukker, spidskommen og eddike i en skål og vend revne gulerødder og snittet kål i marinaden. Lad det stå i mindst 10 minutter, men gerne natten over. Få al marinaden drænet fra, pres det, vrid det og vær lidt hård ved det, så det er så tørt som muligt. Vend den drænedede coleslaw i mayo.

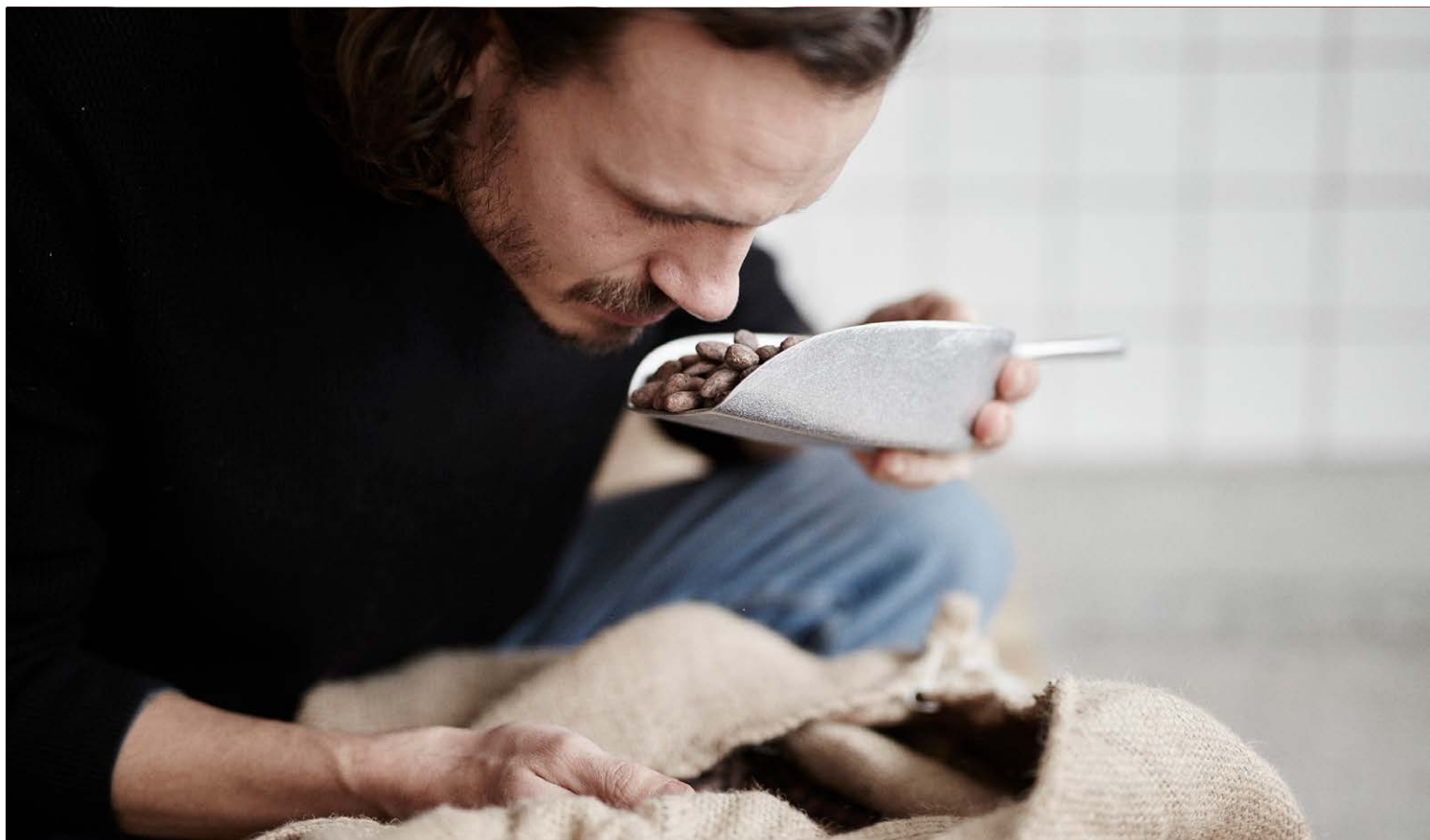
BBQ-ketchup

Bland ketchup og BBQ-sauce, og vupti, så har du lavet BBQ-ketchup.

Nu samler du dine burgere med aioli både på top og bund, salat, coleslaw, fooled pårk, hakkede rødlog og BBQ-ketchup. Spises med fingrene, det er vigtigt! :-)



Kærlig kakao i Kødbyen



En himmelsk smagsoplevelse i Costa Ricas jungle fik Mads Stigborg til at starte sin egen håndlavede chokoladeproduktion i København.

TEKST: LENE ULVEDAL

FOTO: BEAN GEEKS CRAFT CHOCOLATE

I den ene ende af Mikkeller General Store i Kødbyen kan man følge manden, der arbejder koncentreret bag disken. En stor tavle på væggen illustrerer med tekst og tegninger, hvordan produktionen af chokoladen foregår, fra (kaka)o-bønne til (chokolade) bar. Mads Stigborg, indehaver af Bean Geeks chocolate Aps, ser op et øjeblik for at gøre opmærksom på, at kvalitetschokolade er et alkymistisk produkt – ligesom fx godt brød er det ekstremt simpelt og ekstremt kompliceret på samme tid, forklarer han.

Duftende smagsprøver ligger i små skåle på bordet og frister. Bagved er to kvinder i gang med at pakke de færdige chokoladebarer i folie.

Mads Stigborg fik sig en aha-oplevelse, da han for et par år siden på et marked i Costa Rica satte tænderne i en frisklavet, mørk chokoladebar i enkel indpakning og med hjemmeprintet label.

”Jeg købte den af en amerikaner, der selv stod og lavede den i junglen. Der gik pludselig et lys op for mig, da jeg læste ingredienslisten: kakaobønner og rørsukker. Jeg tænkte med det samme på Torvehallernes overdådighedsunivers af alt, hvad man kan ønske sig pakket ind i guld og sølv. Og her stod jeg med et simpelt produkt, med kun to ingredienser, som bare smagte himmelsk. I det øjeblik besluttede jeg mig for, at det her var lige, hvad København manglede.”

Siden da har Mads Stigborg tilbragt utallige timer på YouTube, i sit eget køkken og i butikken i Kødbyen for at finde frem til det produkt, han i dag godt tør kalde Danmarks mest bæredygtige chokolade.

100 PCT. ÆRLIGT

Projektet er båret af en intention om at bevare enkelhed, kærlighed og ærlighed 100 pct. i alle led, fortæller Mads Stigborg. Ud over ønsket om at skabe en unik smagsoplevelse lægger Bean Geeks-konceptet frem for alt vægt på, at produkterne skal være ærlige, simple og ikke mindst bæredygtige.

De økologisk dyrkede kakaobønner af høj kvalitet købes direkte i Costa Rica og Guatemala fra to farmere, som Mads Stigborg kender personligt. Farmerne får en god betaling, der ligger langt over fairtrade-priser.

Rørsukkeret, der bruges til fremstilling af chokoladen, er også økologisk og importeres fra Native Green Cane Project i Brasilien. Organisationen genplanter store arealer med træer for at bidrage til at skabe biodiversitet. Emballagen til chokoladen er lavet af græs og dermed komposterbar. Også valget af personale er der tænkt over.

”Vi har været heldige at møde folkene bag People Like Us, der arbejder hårdt for at genindsøse mennesker, som af en eller anden grund er sat uden for samfundet. Fx

krigsveteraner og folk med forskellige diagnoser. People Like Us tager disse mennesker under deres vinger, uden om kommunen, og tilbyder dem at arbejde i deres egen organisation eller for virksomheder, der har brug for arbejdskraft. Takket være dem har vi fået opbygget et lille, uundværligt team, der lægger deres sjæl i at lave sublime chokolader, fra kakaobønner til håndindpakkede chokoladebarer,” smiler Mads Stigborg.



KVALITET KOSTER

Høj kvalitet bliver der lagt mærke til. Bean Geeks Chocolate har da også i 2019 vundet priser i International Chocolate Awards. Men kvalitet koster penge, og der er et stykke vej igen, før den almindelige forbruger forstår, at en chokoladebar skal koste 80 kroner, erkender Mads Stigborg.

”Det er ikke den store udfordring, når kunderne først kender historien bag; men vi har stadig en opgave i at sprede budskabet om bæredygtigheden og den direkte handel med de små farmere, før vi kan ramme hylderne i supermarkederne. Det er klart min mission, for sublim, bæredygtig chokolade skal ikke kun være for de få. Det skal være tilgængeligt for alle kvalitetsbevidste forbrugere, som går op i økologi, etik og klima. Pointen er, som med al andet kvalitet, at man bare spiser lidt mindre ad gangen. Derfor kontaktede jeg Mikkeller, der er partner i projektet. Bryggeriet har haft kæmpesucces på verdensplan med at revolutionere kvaliteten af øl og gøre et nørde nicheprodukt til noget, alle begynder at tage stilling til. Selv Carlsberg kigger dem over skulderen nu. Chokoladeindustrien er heldigvis også begyndt at få øjnene op for *Craft Chocolate*-bølgen og for etisk og bæredygtig produktion; men branchen er stadig langt fra den transparens og kvalitet, vi tilbyder,” vurderer Mads Stigborg. ■



Hvem fortjener

Uanset hvad du køber, følger der et ansvar med, pointerer Lone Landmand i sin bog til de unge.

TEKST: KARIN ELRØD

FOTO: DET FLYDENDE FORLAG · ILL: HJORTEFAR

”Den vigtigste bog i dit liv”, kalder Lone Landmand uden falsk beskedenhed sin seneste bog med titlen *Det man spiser er man selv*. Her henvender hun sig angiveligt til store børn og unge, som har brug for en håndsækning til at forstå, hvordan nutidens fødevarer indvirker på krop og hjerne og på den verden, vi lever i. ”Dyrene, planterne, jorden, vandet og luften – vores livsgrundlag skal også trives, for at du kan, og for at an-



”Det er vigtigt, at du kender til forholdene, selvom nogle ikke er rare at læse, for kendskabet gør dig i stand til at træffe de klogeste valg – for dig selv, for husdyrene og for jordkloden.”

dre mennesker kan. Det, du spiser, sætter aftryk på dine omgivelser.”

Bogen er ikke, som man måske kunne forvente, en beskedne håndbog til at tage med i skoletasken, men en tung basse, der også i omfang lever op til sit seriøse emne. Den er inddelt i tre overordnede temaer, der omhandler krop og verden, fødevarer og reklamer og, til slut, mad af den gode, hjemmegjorte slags, som det skal være en fornøjelse at lave, understreger forfatteren.

”

”Billige færdigretter er fødevarerindustriens skraldespand, med mindre andet er angivet på emballagen.”

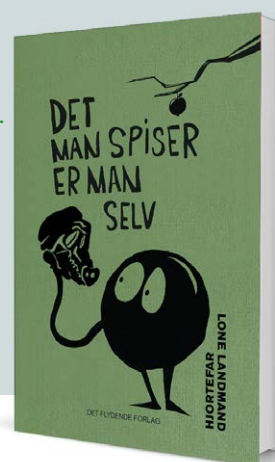


Kort om Lone Landmand

- ★ Født 1967
- ★ Forfatter
- ★ Økologisk landmand, Brandbygegaard
- ★ Cand.lact. fra den Kgl. Veterinær- og Landbohøjskole 1993
- ★ Agrarøkonom, Bygholm Landbrugsskole 1999

Læs mere på lonelandmand.wordpress.com

Lone Landmand
Det man spiser er man selv
Det Flydende Forlag
2019 / 340 sider



dine penge?

BARSKE SANDHEDER

Sproget er lige ud ad landevejen med letforståelige udlægninger af de barske realiteter ved den moderne fødevarerindustri, som mange kan have svært ved at kapere og derfor måske vælger at lukke øjnene for. Lone Landmand lægger ikke fingrene imellem, når hun serverer de åbenbare eller skjulte sandheder. De tusindvis af sølle liv, lidelserne og døden i dyrefabrikkerne. Konsekvenserne af antibiotika-misbrug og opdræt med billigt foder i stalde og damme. Virkningen af sprøjtegifte på markerne. Producenternes samvittighedsløse omgang med sukker og overflødige tilsætningsstoffer. De store flasker sodavand fyldt med flydende og fedende slik. Plasticembalagerne med færdigretter uden næring. De allestedsnærværende reklamers konstante pres. For nu blot at nævne nogle af de mange alvorlige emner, bogen tager fat på.

BLANDET LANDHANDEL

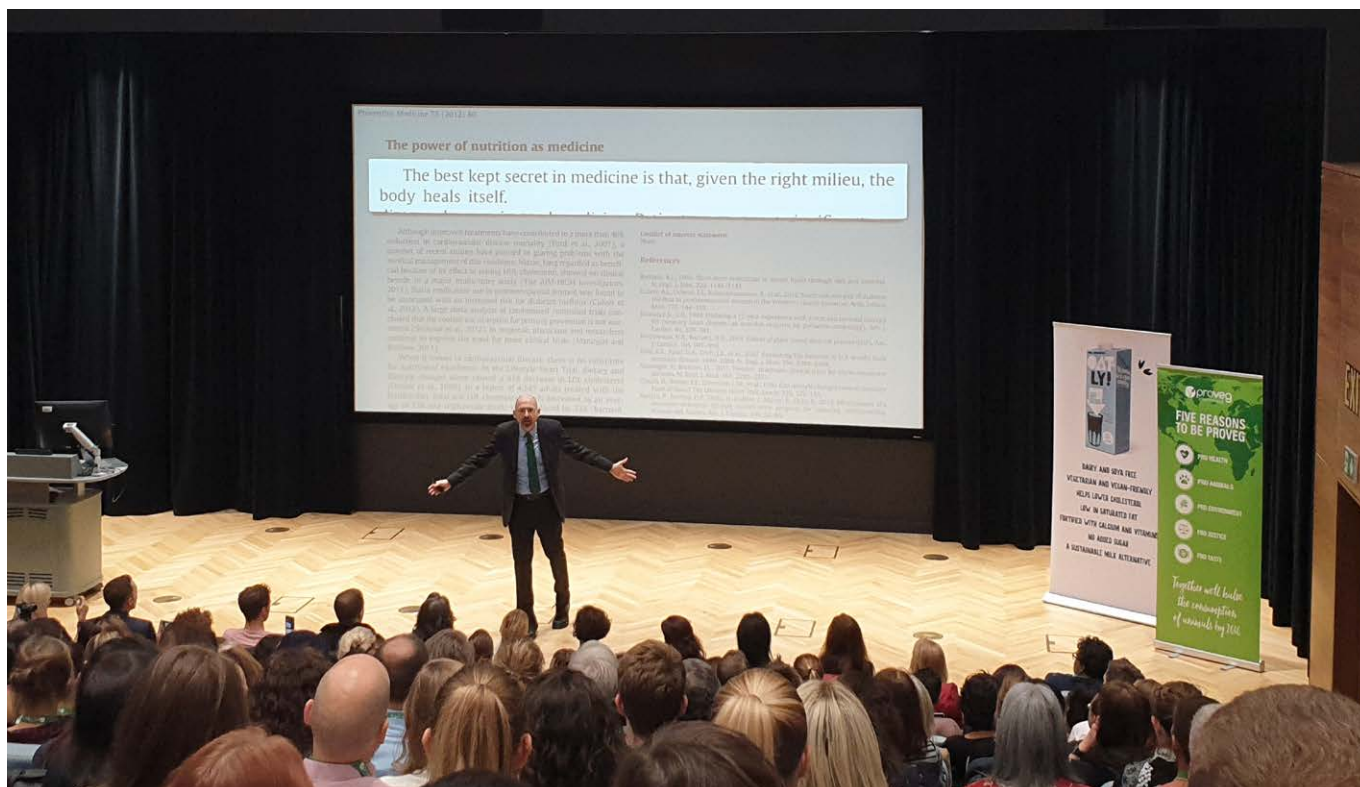
For at få de mange tunge, men nødvendige informationer til at glide lettere ned er bogen til overflod forsynet med, hvad man kunne fristes til at kalde en blanded landhandel af illustrationer. For de vilte og voldsomme af dem står *Hjortefar*, aka grafikereren Mads Hjorth, der appellerer til bogens unge målgruppe med tegneserieagtig dialog, pudsige, pinkfarvede cellefyre og syret, humoristisk horror i absurde kompositioner.

Lone Landmands fotos af dyrene på Brandbygegaard vil gå rent ind hos de fleste. En gris med halm på tryk og en ko med hornene i god behold – *what's not to like?*

Om forfatterens udvalg af vegetariske retter gør det samme, kan man måske tvivle lidt på. Til trods for billedernes ubestridelige professionelle kvalitet er der en snert af antikverede mormor-dy-

der over ratatouille, omelet og æblegrød med flødeskum. I en tid, hvor vegetariske og veganske kokebøger med nye tilberedninger og anderledes krydderier rammer boghandlen på nærmest daglig basis, ligner det næsten en provokation at bringe opskrifter på en ganske gængs gulerodssalat og på simpel røræg – også selv om der i ingredienslisten anvises ”æg fra høns med kløverblade i mundvigene”.

Er det mon mere end ønsketænkning, når Landmand forestiller sig nutidens teenagere i færd med at henkoge saft og kærne smør ”af mælk fra glade køer”? Og kan mindre måske gøre det i en hverdag, der skal hænge sammen uden at stille unødige krav til perfektionisme og præstationer? Det må komme an på en prøve.



Endelig får læger øje for plantekost

Læge Tobias Schmidt Hansen var på Vegmed i London, hvor medicinere og diætister flokkedes for at høre om plantebaseret ernæring.

TEKST: TOBIAS SCHMIDT HANSEN
FOTO: VEGMED, TOBIAS SCHMIDT HANSEN

Som én af DVF's sundhedsvidenskabelige eksperter deltog jeg i den fjerde *Vegmed*, der blev afholdt i London i oktober 2019. Vegmed er en medicinsk konference, hvor hundredvis af diætister og læger fra hele Europa samles for at blive klogere på, hvad plantebaseret kost kan betyde for menneskers helbred.

Hvor konferencen før kun fandt sted hvert andet år, er den nu årligt tilbagevendende, hvilket illustrerer den øgede interesse for plantebaseret kost blandt sundhedsprofessionelle. Særligt interessant var det, at der denne gang var et stort fremmøde af læger, der selv hverken var vegetarer eller veganere, men som havde så mange patienter, der var det, at de nu måtte lære lidt mere om fænomenet "plantebaseret kost".

PATIENTER PRESSER PÅ

Det er tankevækkende, at patienterne skal prikke til deres læger, før de begynder at sætte sig ind i forskningen om de mange sundhedsfordele ved en plantebaseret kost. Ideelt set burde det selvfølgelig være noget, de

havde lært allerede på studiet. Men indtil videre må vi glæde os over, at der i hvert fald er en gruppe af læger, hvis skepsis er begyndt at vige for nysgerrighed.

For dem, der gerne ville vide mere om planters effekt, var konferencen ideel. Den ene førende ekspert efter den anden gav korte forelæsninger om emner fra kræftforebyggelse til behandling af inflammatoriske tarmsygdomme og sundhedsfordelene ved krydderier. Blandt oplægsholderne var kendte læger som Dr. Michael Klaper, Dr. Neal Bernard og hovedtaleren Dr. Michael Greger, hvis præsentationer altid er mindst lige så underholdende, som de er lærerige.

ET SCOOP FOR DVF

Michael Greger tager i reglen udgangspunkt i de hyppigste dødsårsager i det pågældende land, han taler i. Dem gennemgår han én for én og dokumenterer, hvordan en plantebaseret kost kan forebygge og behandle sygdommene. Vil man opleve ét foredrag om plantebaseret kost, så er det hans.

Derfor er det et scoop af de helt store, når DVF har fået Michael Greger til holde foredrag i København d. 30. april i år. Er det ikke muligt at fange ham i København, kan man møde Greger på Vegmed 2020 i Berlin 1.-3. maj.

Vegmed adskiller sig fra andre videnskabelige konferencer ved også at tilbyde foredrag til ikke-sundhedsfaglige. Konferencens sidste dag er åben for offentligheden, og foredragene holdes på et niveau, hvor alle kan være med. Så både for sundhedsfaglige og alle andre med stor interesse for plantebaseret kost og sundhed er der god grund til at besøge Vegmed. Alternativt kan man nævne konferencen for sin egen læge og medvirke til, at endnu flere plante-nysgerrige læger deltager i konferencen. ■

Køb billetter til Michael Gregers foredrag i København: vegetarisk.dk/foredrag

Læs mere om Vegmed Berlin på vegmed.org/berlin-2020

Læs om DVF's sundhedsvidenskabelige team på vegetarisk.dk/sundhedsfaglig-ekspertise

PLANT-BASED
Health Professionals UK

The evidence supporting a plant-based diet for optimal health and prevention of chronic disease

Authors: Dr Sue Kenneally, Doug Bristor, Dr Gemma Newman, Dr Alan Desmond, Dr Mahesh Shah, Dr Luke Vano, Dr Miriam Martinez-Biarge, Lucy Russell, Marta Lewandowska, Dr Shireen Kassam.
Plant-based health professionals, UK (pbhp.uk)

DEFINITION: A whole food plant-based diet (WFPB) is one consisting of fruits, vegetables, whole grains, legumes, nuts, seeds, with few or no animal products

“Well-planned plant-based diets can support healthy living at every age and life-stage. Include a wide variety of healthy whole foods to ensure your diet is balanced and sustainable.”
The British Dietetic Association (BDA)

INTRODUCTION: Poor diet is now the number one cause of death and disability in the UK, resulting in a rising prevalence of obesity, cardiovascular disease, diabetes and other chronic diseases. A WFPB diet has been shown to reduce the risk of these diseases, improving health and longevity (2).

BENEFITS OF A WFPB DIET PATTERN

Condition	Benefit
Obesity and hypertension	Compared to omnivores, more likely to have normal BMI and lower BP (3). WFPB diet is as effective as medication in lowering BP (4).
Cardiovascular disease (CVD)	30% ↓ in CVD mortality (5). WFPB can arrest and reverse atherosclerosis (6).
Cancer	18% ↓ in cancer incidence and may improve cancer diagnosis (5, 7). Mechanisms include avoidance of haem iron and ↓ genotoxicity. WCRF recommends a diet consisting of plant-based foods (7). A WFPB diet may reverse precancerous changes (8).
Type 2 diabetes	60% ↓ risk compared to omnivores. WFPB diet improves glycaemic control and can even reverse organ damage (9).
Non-alcoholic fatty liver disease	Strongly associated with obesity and insulin resistance.

PROVEG
plant-based diet, promoting health, safety, & sustainability



VÆLG DET RETTE ALTERNATIV!

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

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

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

Kongelig Hofleverandør
inco CC København A/S



@incocashandcarry

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

Fra os til jer

VI HAR LAGT KRÆFTER I
DENNE UDGAVE AF VEGETARISK!



Karin Elrød, redaktør
karin@vegetarisk.dk

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



Peder Bjerring

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



Tenna Christiansen

Tenna har en kandidat
i folkesundhed



Anna Sofie Feilberg Hansen

Anna Sofie studerer psykologi
på Syddansk Universitet.



Henrik Hedegaard

Cand.scient., tidl. redaktør, nu
korrekturlæser på Vegetarisk!



Silja Nielsen

Silja har læst en kandidat i filo-
sofi og er ny skribent på bladet.



Tobias Schmidt Hansen

Tobias er læge, skribent og fore-
dragsholder. Formand for Dansk
Selskab for Livsstilsmedicin.



Lene Ulvedal

Lene er uddannet tandlæge og
fagjournalist.



**Martine Søndergaard
Hansen**

Martine er cand.soc.
byplanlægger fra RUC.

ÆLDRENYT

GRATIS FOREDRAG OM PLANTEKOST TIL ÆLDRE

DVF's Ældreudvalg inviterer til foredrag med Tina Beermann, aut. klinisk diætist, cand.scient. i klinisk ernæring fra Greensoul.dk.

Tina Beermann er specialist i plantebaseret kost til ældre og småtspisende patienter og plejehjemsbeboere. Hør om de særlige ernæringsmæssige behov og udfordringer, der skal tages hensyn til, når man planlægger kost og sammensætter måltider til ældre og småtspisende, og hvordan dette kan lade sig gøre i praksis med en vegansk og vegetarisk kost.

Foredraget starter med velkomst af DVF Ældreudvalgets tovholder Debbie S. Christensen.

Dato: onsdag 25.3.20 kl.19-21

Sted: Det Færøske Hus,
Vesterbrogade 17 A, 1. sal, 1620 København V.

Tilmelding: debbie@debbiechristensen.dk
eller sms på mobil 21 95 48 39 dagen før.

SKRIBENTER SØGES

Arbejdet med Vegetarisk! udføres af frivillige, engagerede kræfter. Vi har alle vores arbejde, studier, familier, venner og interesser, som vi også gerne vil have tid til. Derfor søger vi stabile kolleger med lyst, evner og overskud til at udføre research og skrive artikler. Arbejdet foregår i tæt samarbejde med redaktøren.

Skriv til karin@vegetarisk.dk, hvis du vil være med til at informere om DVF's arbejde og bladets emnekreds: plantebaseret kost, vegetarisk og vegansk levevis, dyreetik, miljø, bæredygtighed og klima.

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**

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

- * *California Kitchen* – Grønnegade, København (10 %)
- * *Kosmos K*, København (10 %)
- * *Matcha Bar*, København (10 %)
- * *Café Sonja*, København (10 %)
- * *Banana* – Jægersborggade, København (10 %)
- * *Green Love*, Frederiksberg (10 %)
- * *Plant Food*, Århus (10 %)
- * *Pla:nt*, Aalborg (10 %)

NETBUTIKKER

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

- * *Nutty Vegan*, veganske fødevarer (10 %)
- * *Plante-Protein*, vegansk kosttilskud (10 %)
- * *Veenofs*, vegansk tøj og sko (10 %)
- * *The Zero Waste Shop*, bæredygtige hverdagsprodukter (15 %)

BØGER:

- * Christina E. Ebbesen: *Sumpbaronens rejse* (25 %)
- * Lisbeth Tordendahl: *Kål og Kærlighed* (20 %)
- * Sabrina Ghayour: *Bazaar* (25 %)
- * Nahid Hassan: *Vegetarisk Curry* (25 %)
- * Rita Serano: *Vegansk med 7 ingredienser* (25 %)
- * Gaz Oakley: *Vegansk mad* (25 %)
- * Barfod, Pedersen & Damgaard: *Fri. Vegansk mad fra café Mikuna* (25 %)
- * Thomas Erex: *Vegansk julemad* (25 %)

VEGGIEWEEK - UGE 14

I uge 14, 30. marts – 5. april, markerer vi for tredje år i træk VeggieWeek. I samarbejde med en række supermarkeder, spisesteder mm. sætter vi fokus på plantebaserede madoplevelser over hele landet. Hold øje med vores hjemmeside, hvor vi løbende opdaterer de deltagende aktører.

Læs mere på vegetarisk.dk/veggieweek

GRØN KBH 4.-5. APRIL

Den første weekend i april kan du for anden gang opleve De Grønne Stier til GreenSpeaks bæredygtighedsmesse Grøn KBH. Derudover har du lejlighed til at kigge nærmere på et stort udvalg af bæredygtige produkter inden for alt fra fødevarer til beklædning og husholdning.

Sted: Remisen, Blegdamsvej 132, 2100 København Ø.

Læs mere på marked.greenspeak.dk



OPLEV DR. MICHAEL GREGER 30. APRIL

Torsdag den 30. april har du en enestående mulighed for at opleve den anerkendte amerikanske læge Michael Greger til et stort anlagt foredrag i Imperial Bio.

Dr. Michael Greger er forfatter til bogen *How Not To Die* og en populær formidler af fakta om plantebaseret ernæring. Greger er kendt for hjemmesiden NutritionFacts.org, der giver et overblik over, hvad utallige videnskabelige studier viser om ernæring.

Sted: Imperial Bio, Ved Vesterport 4, 1612 København V

Tilmelding og billetkøb foregår via vegetarisk.dk/foredrag

GENERALFORSAMLING 19. APRIL MED VALG TIL BESTYRELSEN

Mød op søndag den 19. april 2020 kl. 13-17, hvor vi afholder den årlige generalforsamling. Her har du lejlighed til at høre nærmere om alle DVF's aktiviteter, og her kan du møde repræsentanter for bestyrelse og sekretariat samt naturligvis andre medlemmer af foreningen.

Der er ledige pladser i bestyrelsen, da flere nuværende bestyrelsesmedlemmer ikke genopstiller. Kontakt meget gerne bestyrelsesformand Kenneth Ibsen på kenneth@vegetarisk.dk, hvis du er interesseret i at stille op.

Deltagelse kræver ikke tilmelding, men medbring dit medlemskort (elektronisk eller fysisk), da kun medlemmer har adgang. Yderligere information om generalforsamlingen sendes via det elektroniske nyhedsbrev *MedlemsNyt* og findes desuden på hjemmesiden.

Sted: Kulturhuset Kilden, Nøgårdsgade 31, 2605 Brøndby

Læs mere på vegetarisk.dk/generalforsamling2020

TAK FOR JERES RESPONSI!

Stor tak til alle, der tog sig tid til at besvare medlemsundersøgelsen om Vegetarisk! i slutningen af 2019. Et stort flertal af jer tilkendegiver, at I er tilfredse eller endog meget tilfredse med bladet. Vi er glade for alle de konstruktive tilbagemeldinger, og vi lover ikke at hvile på laurbærrerne men at arbejde videre med jeres kommentarer, tips og idéer for at gøre bladet endnu mere læseværdigt.

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

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

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

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

Loven giver mulighed for flere penge til dine arvinger, hvis du inkluderer DVF i testamentet

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



Har du
spørgsmål om arv
og testamente?

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



Et ekstra månedligt beløb vil løfte DVF mod nye højder

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.

Cirka 70 medlemmer gør det allerede. Men hvis det blev mange flere, vil-
le det dels give os flere ressourcer til vores arbejde, dels gøre det lettere
for os at planlægge langsigtet. Dermed kan vi i endnu højere grad påvir-
ke politikere, myndigheder og erhvervsliv samt aflive myter og oplyse
om ernæring i medierne.

Gavebidrag kan i øvrigt trækkes fra i skat (i modsætning til medlems-
kontingenter).

Du kan oprette en fast gaveaftale på vegetarisk.dk/bidrag. Eller du kan
opgradere din eksisterende betalingsaftale til et støttemedlemskab
på 50 kr. pr. måned (600 kr. pr. år), som inkluderer både kontingent og
gave. Hvis det har din interesse, så skriv til kontakt@vegetarisk.dk.

Tusind tak for din støtte – og for dit medlemskab!

Foto: Maxine Bmh / Unsplash

