



Vegetarisk!

#1

FORÅR 2021

HVERT GRØNT MÅLTID TÆLLER
DANSK VEGETARISK FORENING · siden 1896

”Vi skal passe på
planeten i vores
virksomhed!”

STELLA NISREEN KANAAN, BEAUTY AVENUE

TEMA:

Grønne proteiner


Naughty Alchemist

Kære læser

Fremtidens landbrug er økologisk og plantebaseret



I debatten om hvilken form for fødevarer, der er mest klima- og miljøvenlige, er det i årenes løb lykkedes at skabe en fælles forståelse i en stor del af befolkningen om, at svaret er plantebaserede fødevarer.

Der kommer ind imellem nogle krampetrækninger fra kødindustrien med vildledende kampagner om såkaldt klimakontrollerede grise eller klimavenligt kalvekød. Men de får massiv kritik fra aktører som Forbrugerrådet Tænk og Concito, så på det punkt har den vegetariske bevægelse vundet 10-0.

Det plejede også at være sådan med hensyn til økologien – at der var en bred forståelse for, at økologi er godt. Økologisk landbrug er med til at beskytte grundvandet. Økologi mindsker markant rester af sprøjtegifte i den mad, vi spiser. Og biodiversiteten er højere i økologiske marker.

Økologi står for mange som et symbol på bæredygtige fødevarer, og der er bred opbakning til økologien blandt danskere. Blandt veganere, vegetarer og fleksitarer fylder økologien ekstra meget i indkøbskurven, viser alle undersøgelser.

Der er dog stadig stemmer i debatten, som forsøger at mudre billedet med påstande om, at økologien slet ikke er så miljøvenlig, som nogle tror.

Kernen i det argument er, at økologi er mindre intensivt og derfor kræver mere areal, mellem 16 procent og 33 procent, hvis man skal producere samme mængde fødevarer. Og når økologien kræver mere areal, betyder det, at der bliver mindre plads til vild natur. Det er imidlertid ikke her, den helt store arealgevinst kan hentes.

Det globale arealforbrug kan sænkes til cirka 25 procent uden den animalske produktion, har forskere fra

Oxford University beregnet. Det vil altså sige, at verden lige nu bruger fire gange mere jord til at producere mad, end det er nødvendigt. Med andre ord: At diskutere økologiens arealforbrug er proportionsløst, når arealproblematikken ved animalsk kontra vegetabilsk er mange gange større.

Det er klart, at hvis man spiser økologisk og fortsætter med et højt forbrug af animalske fødevarer, så kan vi umuligt brødføde verden bæredygtigt i fremtiden. Men i den virkelige verden er der en direkte sammenhæng: Dem, som spiser mest økologisk, spiser også mindst kød.

Fordi Danmark er et land, hvor animalsk produktion og foderproduktion udgør en stor del af landbrugets aktivitet, fylder det animalske stadig meget blandt en del økologiske landmænd. Men de er meget mere åbne for den plantebaserede udvikling, fordi de tænker mere helhedsorienteret om både dyr, mennesker og miljø. Og de går i disse år foran med at dyrke bælgfrugter til fremtidens fødevarer.

Derfor er vi meget glade for samarbejdet med Økologisk Landsforening om Plantebaseret Videnscenter, som vi startede 1. oktober 2020.

I den vegetariske bevægelse har vi meget medvind i disse år. Det forpligter os på også at kæmpe for økologien – både på tallerkenen og i dansk landbrug. For grøn mad og økologi går hånd i hånd.

Grønne hilsener
Rune-Christoffer Dragsdahl,
generalsekretær



Indhold



Stella Nisreen Kanaan:
Skønhed skal være
bæredygtig
Side 4



Glamourose grøntsager
på Ark
Side 12



Valg af plantekost til børn
kræver sin forælder
Side 16



Rasit Ufuk Tas på vegansk
filmfestival
Side 19



Menneskehedens fødsel
– nu som grafisk historie
Side 20



Magnus Buch dyrker
klimaplanter i kolonihaven
Side 22

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:
Rune-Christoffer Dragsdahl (ansvh.)
Karin Elrod (redaktør)
redaktion@vegetarisk.dk

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

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

Oplag: 3300
Onlineabbonenter: 600

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. 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.

En veganer forsøger at undgå alle former
for udnyttelse af dyr, så vidt det er muligt og
praktisk muligt.

Årgang 112

Næste nummer udkommer 25. juni 2021.

ISSN: 1397-7989



Forsidebillede: Stella Nisreen Kanaan

LÆS SIDE 4

Forsidefoto: Peder Bjerring

chemist

nature

Bæredygtig skønhed på Frederiksberg

Naughty Alchemist



Stella Nisreen Kanaan, grundlægger af Beauty Avenue og Naughty Alchemist, går ikke på kompromis med hverken sundhed, miljø eller klima.

TEKST: LENE MIDTGAARD // FOTO: PEDER BJERRING

Siden hun var i 20'erne, har nu 43-årige Stella Nisreen Kanaan lagt vægt på at spise plantebaseret og i det hele taget leve så bæredygtigt som overhovedet muligt. Den livsstil udgør også grundstenen i Beauty Avenue, Stellas luksuriøse spa- og wellnesskoncept, som hun har indrettet i sit skønhedshus på Forhåbningssholms Allé ved Frederiksbergs kendte handelsstrøg Gl. Kongevej. Samme hensyn til sundheden og kloden ligger naturligvis bag en nyudviklet vegansk hudplejeserie med det drilske navn, Naughty Alchemist.

"Vi skal passe på vores planet i den måde, vi driver virksomhed på." Stella puster på koppen med dampende te. Det er hendes egen blanding, vi indtager her i laboratoriet omgivet af smukke apotekerglas med spændende indhold.

Det er også her, Stella afprøver de forskellige urte- og olieblandinger, der udgør essensen af Naughty Alchemist-produkterne.

"Når jeg har set beviser på, at en ingrediens er skadelig, kan jeg ikke bare fortsætte med at anvende den. Så bliver jeg nødt til at skifte den ud – også selvom det betyder, at jeg mister penge, og også selvom det kan være svært at finde et godt alternativ. For én skal jo gå foran – så vi må bare lave de ændringer, der skal til!"

CHEF I EGET KØKKEN

Stella Nisreen Kanaan åbnede oprindeligt Beauty Avenue i et hjørne af butikscentret Fisketorvet i København for snart 20 år siden. Stedet blev hurtigt en attraktiv forretning med ansigtsbehandlinger, retning af bryn og hårfjerning. Gentagne gange kom der henvendelser fra virksomheder, der tilbød at udvikle et brand for skønhedsklinikken. Det var bare om at vælge emballage, produkter og logo.

Men det var ikke det, ejeren ville. For Stella var blevet en del af netværket i Københavns kommunes grønne erhverv og arbejdede med at gøre forretningen mere bæredygtig.

"Jeg havde det sådan, at skulle jeg nogensinde have mit eget mærke, så ville jeg være køkkenchefen. Hvis jeg gjorde det på den måde, som de tilbød, ville jeg blive en kok, der købte min mad i spandevise udefra og serverede den på mine egne tallerkener i min egen restaurant. Det sagde mig ikke noget. Jeg ville forstå, hvad det var, jeg stod og lavede".

Der skulle gå en rum tid, inden Stella stod klar med sit eget hudplejebrand. Hun gik i gang med at dygtiggøre sig og sætte sig grundigt ind i urter og oliers karakter og egenskaber. Hendes egne produkter skulle være så naturlige og rene som muligt og baseret på naturens egne ingredienser.





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.

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





For mere information om D3 Vitamin Vegan, 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.



”

God kvalitet og følelsen af luksus kan sagtens forenes med, at behandlinger og hudplejeprodukter er bæredygtige

BEDRE PRODUKTER

Da Beauty Avenue for knap 10 år siden flyttede fra Fisketorvet til Frederiksberg, var selve flytningen en del af processen hen imod et bæredygtigt hus. Huset skulle renoveres, og alt der kom ind over dørtrinet – lige fra bordplader og elpærer til møbler og plejeprodukter – blev udsat for de samme grundlæggende spørgsmål: Kan vi gøre det bedre, og findes der sundere og mere miljøvenlige alternativer?

”Vi kiggede på hver eneste lille ting i huset. Fx pudder til hårfjerning. Dengang brugte vi talkum, og vi spurgte: Er talkum sundt for vores krop, og hvad indeholder det? Og det viste sig jo at være rigtig usundt!”, fortæller Stella.

Hun researchede sig frem til en gruppe kvinder i Peru, der bruger en blanding af majsstivelse og pilerodspulver til deres babyer.

”Fint, tænkte jeg, det prøver vi! Jeg bestilte økologisk majsstivelse og pilerod til min egen blanding i klinikken. Det var meget bedre og faktisk også meget billigere – og vi undgik emballage!”

Så begyndte Stella at undersøge flere produkter, mens hun sideløbende uddannede sig i urtekundskab, aromaterapi og botanisk formulering. I januar 2020 var hun klar til at lancere sin produktserie baseret på økologiske urter og olier

– alt sammen indkøbt så bæredygtigt som muligt. For Stella udvælger sine leverandører med omhu.

MINDRE AFTRYK

Stellas forældre er fra Palæstina, og selv er hun født i Libyen. Siden har hun boet blandt andet i Abu Dhabi, Cypern og Philippinerne, inden hun for 30 år siden kom til Danmark. Allerede som barn interesserede Stella sig for urter, stærkt inspireret af sin mormor, der selv dyrkede og tilberedte familiens mad. Af kvinderne lærte hun alt om traditionel hårfjerning, og i Danmark var hun blandt de første, der benyttede *sugaring* – en masse, der består af sukker, vand og citronsaft.

”Når folk kommer ind i Beauty Avenue, skal de opleve noget, de ikke har oplevet før. God kvalitet og følelsen af luksus kan sagtens forenes med, at behandlinger og hudplejeprodukter er bæredygtige. Jeg vil gerne inspirere ved at vise, at det enkle produkt kan være meget værd, fordi det har sat mindre aftryk på verden. Fx har vores sofaer fra et italiensk designerfirma fyld af kokoshår.” ■

Læs mere på beautyavenue.dk



Kort & Grønt

FOTO: KARIN ELRØD



BESØG DANMARKS ÆLDSTE BY

"Dør du ikke af havvand, dør du af bagvand!" Sådan siger man i Ribe, når det blæser så meget fra vest, at vandet fra åen ikke kan løbe ud i havet. Om vinteren, hvor sluserne holdes lukket, kan vandstanden i området være høj. Men forår og sommer er byen tilgængelig og en stor seværdighed med sin gamle domkirke og mange gode specialbutikker.

Tag på traktorudflugt til Mandø og pluk blå "lyng" (Tæt blomstrende Hindebæger). Besøg Vadehavscentret, arkitektur i verdensklasse og port til det mægtige vadehavsområde, der er Unesco Verdensarv. Spis vegansk i Café Kærlig eller nyd en kop kaffe eller et godt glas vin i Terpager & Co.'s hyggelige gårdhave, der også har lette, vegetariske og veganske indslag på menuen.

Læs mere:
vadehavscentret.dk
terpogco.dk
cafekaelig.dk

FOTO: KARIN ELRØD



STUDÉR MEDICIN PÅ Langeland

En stor del af den medicin, vi kender, stammer oprindeligt fra planter, hvoraf mange også er kendte fødevarer. I Tranekærs seks runde haver på hver 800 kvadratmeter kan man opleve eksempler på planter, som bruges i dag eller tidligere har været anvendt til behandling af forskellige sygdomme. I haven for fordøjelse, stofskifte og ernæring støder man fx på gamle bitre grøntsagssorter som gulrod "Valoria", der er virksom mod diabetes. Den glitrende grønne guldbasse er en smuk bonus for dem, der har øjnene med sig.

Læs mere: medicinhaverne.dk

LÆR ALT OM KORN



Med åbningen af *Kornets Hus* har Hjørring fået en ny og anderledes seværdighed. Der er tale om et nationalt center, som har til formål at formidle viden, oplevelser og inspiration om kornets historie, mangfoldighed og anvendelse. Centret henvender sig til både private og professionelle og rummer bl.a. kursuslokaler, skoletjeneste, gastrokøkken og café med butik. Kornets hus, der ligger smukt omkranset af kornmarker, er tegnet af Reiulf Ramstad Arkitekter, en af Norges mest anerkendte tegnestuer.



STOP GLOBAL OPVARMNING

Børn og unge er optaget af at løse klimaproblemerne. Den engelske forfatter og forsker

Isabel Thomas hjælper dem på vej med 50 tips til at gøre noget for klimaet, dyrene og hinanden. Blandt hendes nyttige, nemme og sjove idéer er forslag om at tisse på kompostbunken (tis er lige så godt for planter som gødning fra en butik), at leve livet langsomt, at genbruge i stedet for genanvende – og et vistnok ret britisk bud: at fylde huset med udstoppede ”slinger” af klude, der kan tætte vinduer og døre.

Isabel Thomas: Lad os køle planeten ned

Oversætter: Kim Langer

Carlsen 2020. 192 sider



HJÆLP DE TRUEDE DYR

I sin nye bog fortæller Sebastian Klein om de alermest udsatte dyr i verden, der trænger til vores opmærksomhed og hjælp. Det gælder bl.a. dværgflodhestene i Afrika, som jages af krybskytter, og koalaerne i Australien, der skilles fra hinanden på grund af træfældninger. Heldigvis er der gang i gode hjælpeprojekter, ligesom man selv kan være med til at beskytte og bevare dyrenes levesteder. En af måderne er at købe bogen, da al indtjening fra salg af første oplag doneres til WWF's arbejde med at opkøbe og bevare dyrs habitater.

Sebastian Klein

Verdens 100 mest truede dyr

Lindhardt og Ringhof 2021 / 216 sider



FOTO: LUNDGAARD OG TRANBERG ARKITEKTER

UDFORSK NATURENS FORMER

På campus Frederiksberg driver Københavns Universitet avanceret plantevidenskabelig forskning i Copenhagen Plant Science Center. Allerede udenfor på Bülowsvej viser vekslende beplantning i kæmpestore cylindere, hvad det drejer sig om. Den runde bygning tegnet af Lundgaard & Tranberg Arkitekter er inspireret af plantecellers former. I foyeren bag glasfacaden åbner rummet sig op som et organisk landskab. Trappen, der lander et nyt sted på hver etage, skaber transparens og gør det muligt for studerende, forskere og undervisere at mødes på kryds og tværs. Bygningen er åben for offentligheden.



SE LANDBRUGET UDSSTILLET

Om corona-situationen tillader det, præsenterer Fuglsang Kunstmuseum på Lolland dette forår en særudstilling af maleren Allan Otte. I karakteristisk, naturalistisk pixelstil skildrer kunstneren det moderne, teknologiske landbrug i al sin grusomhed. Glem alle forestillinger om idyl og romantik ved containeren med døde grise, tyren på avlsarbejde, den ramponerede campingvogn foran huset og Arlas mælke-transport på motorvejen med det sigende reklameslogan ”Tættere på naturen”.

Naturligvis. Landskabsmalerier af Allan Otte varer til 6. juni. Billedet viser maleriet Løsdriftsstald (foderskubber) fra 2017.

Læs mere: fuglsangkunstmuseum.dk

MERE END 45 VEGANSKE KOSTTILSKUD!

Berthelsen Naturprodukter® og Grønne Vitaminer tilbyder i alt mere end **45 veganske** vitaminer og mineraler.

Alle vores veganske kosttilskud overholder følgende standarder:

- Ingen animalske indholdstoffer
- Ikke testet på dyr

Du er dermed sikret et 100% vegansk produkt.

Produkterne fås på apoteket, i Matas, Helsam, Helsemin, Med24, og øvrige helsekostbutikker og webshops. Du kan læse mere på vores hjemmeside: www.dkpharma.dk



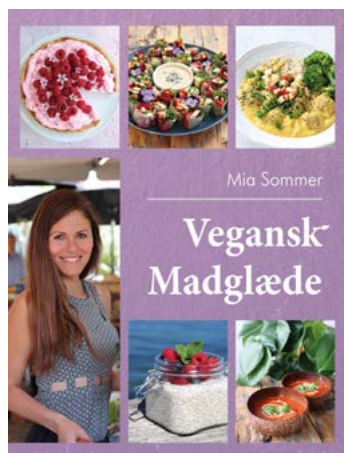
FÅS OGSÅ MED
45 MCG

NU MED
SKRUELÅG



Tre grønne til ganen

TEKST: LENE ULVEDAL



Dyreetikeren

Mange veganere, vegetarer og andre med interesse for plantebaseret mad er stødt på Mia Sommer og hendes opskrifter på madbloggen miasommer.org, gennem Dyrenes Alliance-kampagnen Veganerudfordringen og ikke mindst i bøgerne Vegansk velvære, Veganske fristelser og Grønne spirer. Den sidste handler om sund og nærende mad for børn og er skrevet i samarbejde med diætist Maria Felding.

Mia Sommers mission er at inspirere til at kaste sig ud i nye retter og finde ud af, at det plantebaserede køkken har meget at byde på og hverken er svært eller kedeligt. Nu er den veganske ildsjæl aktuel med en serie nye grønne retter i sin kogebog Vegansk madglæde.

Bogen har et flot layout med mange indbydende og farverige madfotos. I Sommers vanlige stil er opskrifterne nemme at gå til. Smoothies, hovedretter, madpakker, salater, kager og et afsnit med frikadeller og bøffer er noget af det, bogen frister med.

Mia Sommer
Vegansk Madglæde
Forlaget LinjeH 2020
291 sider

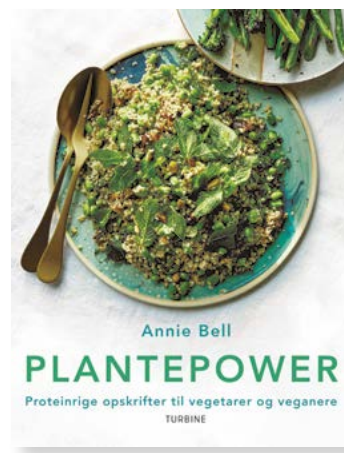


Klimaentusiasten

Ditte Ingemanns bog, Grønt i Front – i klimakøkkenet er baseret på veldokumenterede klimaråd i samarbejde med Concito, Danmarks grønne tænketank. Bogen er udgivet på forlaget Samvirke og bygger desuden på Coop-kædens arbejde med bæredygtighed. Den appellerer nok især til vegetarer og flexitarer, da der bruges æg og mælkeprodukter i opskrifterne og lægges op til, at kød i små mængder kan spises sammen med nogle af retterne.

Selv små ændringer i vores madvaner kan gøre en positiv forskel for klimaet, og bogen giver læseren konkrete råd til hvordan. Bogen sætter fokus på madspild og giver eksempler på, hvordan man får spist de madvarer, der ikke længere er friske, eller som man normalt ville kassere. Der er opskrift på kold tomat suppe med croutoner af daggammelt brød, chips af kartoffelskræller og en grøntsagsscrumble med urtecreme, som giver mulighed for at få ryddet op i grøntsagsresterne.

Ditte Ingemann
Grønt i front - i klimakøkkenet
Samvirke
187 sider



Den protein-optagede

I modsætning til hvad mange tror, er proteinmangel ikke noget, vegetarer generelt behøver at bekymre sig om; men nybegyndere i det grønne køkken og kødspisere ikke mindst kan være meget optagede af emnet. Britiske Annie Bells bog kan være et godt skridt på vejen til at invitere denne gruppe ind i plantekostens univers.

Bell er ernæringsekspert og kogebogsforfatter. Hun har tidligere skrevet om bl.a. low-carb diæter, men har nu kastet sig over den vegetariske kost med fokus på at sikre nok proteiner. Som de vigtigste kilder til protein i planteføden nævner hun nødder og frø, bælgrugter, kornprodukter og grøntsager.

En del af opskrifterne indeholder animalske ingredienser som æg, ost eller mælk, så vil man spise 100 pct. plantebaseret, får man ikke gavn af hele bogens repertoire; men flere opskrifter som fx hestebønnefalafler med tahindressing er absolut interessante bud også for veganere.

Annie Bell
Plantepower
Oversat af Anne Skov Thomsen
Turbine 2020
175 sider

Glamourøse grøntsager

Ved at trylle med tekstur, udseende og smag gør ARK op med fordommene mod det plantebaserede køkken.



TEKST: IDA SOLBERG SLOTH // FOTO: PEDER BJERRING

Mest undervurderede grøntsag? Blomkål. Sådan svarer ejeren af den nyligt åbnede restaurant ARK i København. Det samme gør køkkenchefen. Associationerne for mange er ganske rigtigt en bleg og udkogt sag. Men mirakler sker, når grøntsagen som i denne sæsons menu kombineres med nøddeemulsion, puffet boghvede og shiso, en spinkel japansk krydderurt.

Retterne på kortet består udelukkende af plantebaserede råvarer, og menuen bliver løbende udskiftet i takt med årstiderne. Målet er at vise en anden side af det veganske køkken og friste nye målgrupper til at give det plantebaserede en chance.

Siden restauranten, der ligger centralt i hovedstaden, åbnede i august 2020, har den fået overvældende gode tilbagemeldinger. På Tripadvisor får ARK højest mulige rating, Berlinske kvitterer med 4 stjerner og Politiken med 5 styks. Så hvem er menneskene bag succesforetagendet, og hvilke tanker ligger bag den komplet plantebaserede *fine-dining* restaurant? Vegetarisk! er mødt op for at høre nærmere fra ejer Jason Renwick, køkkenchef Brett Lavender og Creative Director Jenia Nelisova.

FRA SOULS TIL ARK

Jason er oprindeligt fra Australien og kom til Danmark, da han var midt i 20'erne for at prøve noget an-

det. Halvdelen af året gik med at arbejde, den anden halvdel med at rejse og fylde livet med oplevelser. Efter syv år på denne vis steg han i graderne på sin tidligere arbejdsplads og fik ansvar for flere restauranter. Det gav ham mod på at prøve at starte sit eget sted sammen med sin daværende partner Matthew Niall. Det skulle have heddet Souls Steakhouse, men noget kom i vejen seks måneder før åbningen. For en aften stødte de på dokumentarerne "Cowspiracy" og "Earthlings", og i nattens stille ro blev en drastisk beslutning taget. Souls blev et vegansk spisested med pizza, salat og burgere.

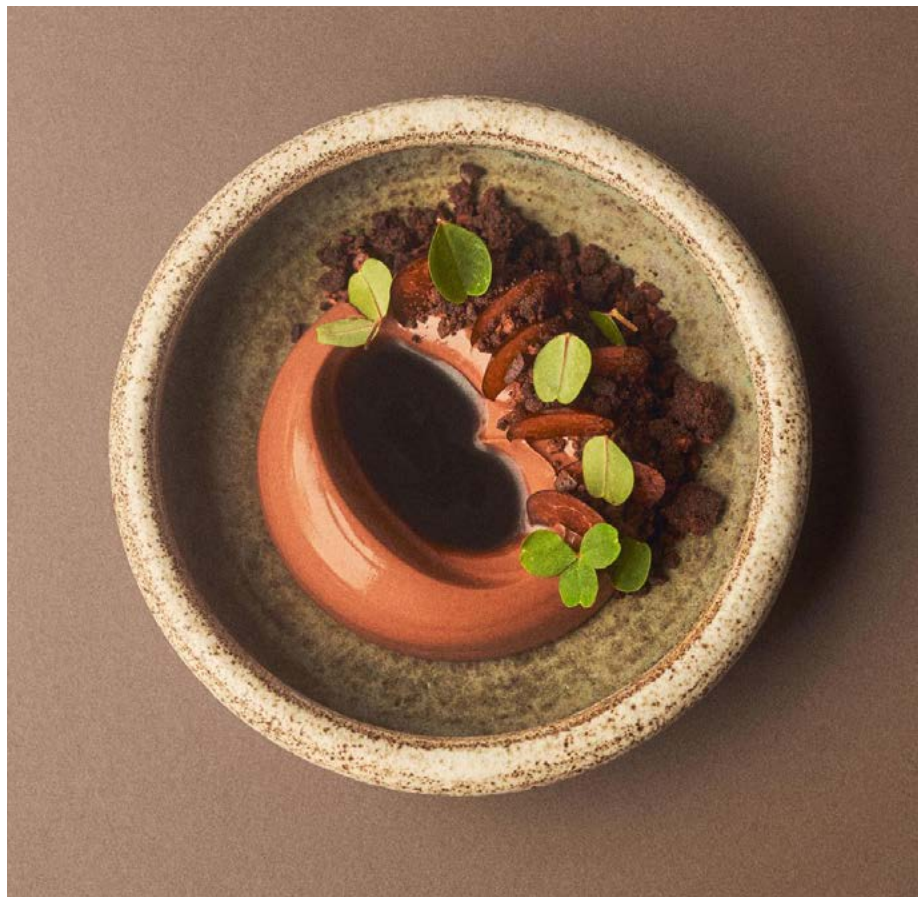
"Det var virkelig skræmmende! Vi vidste nøjagtig, hvordan kød skulle tilberedes, mens det plantebaserede køkken var fremmed for os. Smagen af kød kunne vi stadig rigtig godt lide, men for dyrenes og planetens skyld vidste vi, at vegansk var det eneste rigtige".

Succesen Souls på Østerbroske Melchior's Plads kunne bære endnu en restaurant, og Souls #2 blev til i lokalerne på hjørnet af Frederiksborggade og Nørre Farimagsgade, som i dag huser ARK. To år gik, folk havde ikke fået nok af Souls, men for Jason var tiden moden til nye initiativer. Souls #2 blev totalrenoveret, og fra gipsstøv og i duften af maling rejste sig det nuværende flagskib inden for plantebaseret cuisine. ARK havde lagt til kaj.

"Vi ville fortsætte med at forbedre konceptet. Jeg har konstant en følelse af, at dette ikke er godt nok. At det kan gøres endnu bedre", forklarer Jason. ➡

”

Det var virkelig skræmmende! Vi vidste nøjagtig, hvordan kød skulle tilberedes, mens det plantebaserede køkken var fremmed for os. Smagen af kød kunne vi stadig rigtig godt lide, men for dyrenes og planetens skyld vidste vi, at vegansk var det eneste rigtige



BÆREDYGTIGT I DETALJEN

Sidegevinsten ved plantebaseret mad er mindre klimapåvirkning end ved brug af animalske produkter. Men bæredygtigheden hos ARK hører ikke op ved maden på tallerkenen. Jenia uddyber: "Alt her har en historie, en lokalitet og en klimavenlig baggrund. Puderne bag os er lavet af ananasblade. Materialet føles som læder, ligner læder, men er det selvfølgelig ikke. Garnet til møbelpolstringen er spundet af genanvendte materialer, der efterfølgende er blevet farvet. Lydisoleringen kommer fra spåner, som bliver tilovers ved produktionen af FSC-træ. Skræller og rester fra madlavningen anvendes som smagsinfusion eller som pynt til cocktails".

Selvom det er dyrere og kræver mere, giver det mening. "Vi kan altid tage det et niveau højere. I sidste ende er vi ikke bare en virksomhed. Vi vil skabe noget, der har en positiv indvirkning på samfundet og gør en virkelig forskel", siger hun.

VEGANSK TIL CARNIVORER

Køkkenchef Brett er ikke veganer. Han spiser kød og kan lide smagen. Måske kan det virke kontraintuitivt at tage arbejde på en plantebaseret restaurant, men hos ARK opleves det som en fordel, at Brett ved, hvad

en kødspiser vil have ud af et måltid. For køkkenchefen gælder det om at få kødspiserne til at opleve plantebaseret mad på en måde, der ændrer deres opfattelse af veganisme til noget positivt. Her kan særligt svampe give tekstur og umami, som selv inkarnerede carnivorer lægger sig fladt ned for.

Svampene tilbringer en lille time i et buldervarmt vandbad, hvorefter de tørres og masseres nænsomt med olie og krydderier. Efter en omgang på flammegrillen, kulminerer smagen i en ultimativ oplevelse.

"Vi konkurrerer med traditionelle restauranter, der anvender alle ingredienser, samtidig med, at vi vil være bedre. Det er en massiv udfordring, og hver eneste ret hos os har været igennem 30-40 testsmagninger, før den godkendes", fortæller Brett.

Konceptet virker. Hvor restauranten tidligere især bespiste unge veganere, har maden nu lokket andre grupper til. Senest har et 80-årigt par uden vegansk erfaring slået vejen forbi. For Jason, Brett og Jenia er ARK kun begyndelsen. Idéerne er i overtal, og måske er Danmark i fremtiden for småt til at rumme teamets drømme. Hvem ved? I sidste ende handler det om at glæde gæsterne og give dem varige minder om vidunderligt glamourøse grøntsager. ■



VI GÅR IKKE PÅ KOMPROMIS

inco Cash & Carry er en fødevaregrossist, 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 fødevaregrossist 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.



“Når du handler i inco, handler det om dig

inco Cash & Carry er et kæmpe varehus med over 33.000 varenumre og 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



TEKST: REBECCA HASSELRIS HAULRICH // FOTO: HAULRICH/ICEBAKERS

Thisted:

“Jeg har altid elsket is!” siger Claus Sørensen med stor entusiasme. Kærligheden til den kolde, søde sag var årsag til, at han tilbage i 2016 grundlagde Ismejeriet Thy A/S i kompagniskab med Dragsbæk A/S. Herfra fik han kort efter hjælp af en dygtig produktionsmedarbejder, Rasmus Mommer. De to, der begge er familiefædre og bosat i Thy, komplementerer hinanden godt. Claus har stor erfaring indenfor isproduktion, og Rasmus har viden om den administrative og lovgivningsmæssige del. Det var ismanden, Claus, *Vegetarisk!* mødte til en samtale og rundvisning på den 2.500 m² store fabrik.

“DET GØR VI BARE”

I dag, fire år efter, er ismejeriet en 100 pct. plantebaseret isfabrik, der tilmed – formentlig som en af de eneste af sin slags i Europa – kan bryste sig af en produktion helt uden spor af mælk og æg. Rejsen begyndte, da Claus mødte direktøren for Dragsbæk A/S, Christian Munk. Han foreslog Claus, der allerede havde erfaring med flødeis, at forsøge sig med vegansk is. Claus tog udfordringen op, og efter at have præ-

senteret sit produkt for Naturli, der er ejet af Dragsbæk, gik det hurtigt!

Et samarbejde var etableret, og under brandet *Naturli* blev isen solgt vidt omkring: Norden, England, Australien, Chile og Sydkorea. “Alle var enige om, at det var et



godt produkt, og at det kunne der bygges videre på”, fortæller Claus.

Han tilskriver æren for succesen “et godt ægteskab med Dragsbæk”. Dels fordi Dragsbæk kan hjælpe med at finde råvarer og andet praktisk, dels fordi virksomhedens iværksætterkultur har smittet af på Claus, så man i dag har en “Det gør vi bare-attitude”.

ICEBAKERS

Med et godt bagland har Claus og Rasmus plads til at lade kreativiteten spire, og deres ismejeri er i konstant udvikling. De nyeste tiltag, som lanceres i nær fremtid, er tilføjelsen af masser af “good stuff” til nogle isvarianter i form af kage, som de bager på eget bageri. Denne produktudvikling har givet navn til ismejeriets eget brand, *IceBakers*.

Claus er stolt af den organiske vækst, som han agter at følge op. “Vi er ydmyge, men vores forventninger er store”, fastslår han, der lægger vægt på at have sjælen med i, hvad han laver.

Inden ismagerne sætter den store produktion i gang, har de lavet mange forsøg i deres lille køkken, som er en vigtig del af isfabrikken. Her bliver de forskellige smage testet af, og der bliver leget med de forskellige *inclusions* til isene. Claus er selvkritisk og har udover at bruge sine børn som smagsdommere opsøgt feedback ved messer og lyttet nøje til kunders kommentarer. Resultatet er, at der i 2021 er hele 56 forskellige varenumre fra Ismejeriet Thy i handlen. ■



Plantebaseret småbørnsfamilie under pres

Det kræver overskud og viden at stå fast for forældre, der mødes med skepsis og bekymring på børnenes vegne. Men man kan også være heldig.

TEKST: PIA SANDRA ERNST // FOTO: PEDER BJERRING

"Vegansk kost kan ikke anbefales til spædbørn og småbørn". Sådan står der som det første på Sundhedsstyrelsens hjemmeside om vegetarisk og vegansk kost til børn. Siden er spækket med ord som "vanskeligt", "sårbar periode", "fejlnæring" og "uoprettelige skader". Nok til at skræmme de fleste.

Som plantebaseret familie forventes man i langt højere grad end kødspisende familier selv at sætte sig ind i, hvordan man sammensætter varieret og næringsrig kost til småbørn. Det kan nemt virke uoverkommeligt.

KÆMPE RESEARCH

Da Maja og Jesper Dalgaard Pøhler ventede deres første barn, kastede de sig ud i en grundig research. De ville sikre sig, at planen om at give deres kommende datter plantebaseret kost nu også var forsvarlig.

"Hvis jeg ikke havde vidst bedre, havde jeg efter at have tjekket Sundhedsstyrelsens hjemmeside konkluderet, at det var en dårlig idé, og så droppet det", mener Jesper. Heldigvis

kiggede parret også på de svenske og engelske sundhedsmyndigheders anbefalinger, der er langt mere nuancerede og mindre problematiserende. I Sverige nævnes fx kikaerter, bønner, linser og tofu som gode kilder til jern på linje med kød og fisk i anbefalingerne til spædbørn og småbørn.

"Vi brugte lang tid på selv at søge viden. Og vi har haft mange alvorssnakke med hinanden. Det kræver meget at stole på den research, man selv har lavet, når den strider mod, hvad Sundhedsstyrelsen siger", siger Jesper.

Maja supplerer: "Retorikken kan være meget fordømmende i Danmark. Mange tør ikke lade deres barn leve vegetarisk af den grund. De bliver afskrækket. Jeg kan godt forstå, det er utrygt, især når det handler om éns børn. Der er i forvejen nok at være bekymret om som nybagte forældre".

POSITIVT OVERRASKEDE

Maja og Jesper bor på Amager sammen med Liv på snart 3 år og nyfødte Sylvester. Ved første jordemoderbesøg fortalte



”

*”Liv vokser og vokser og har været foran med flere ting.
Men havde hun nu haft en lav vækst, ville vi nok have hørt for det”,
tror Maja og Jesper.*

Maja, at hun spiser plantebaseret, og reaktionen var: 'Nå, ok. Det er der jo mange, der gør efterhånden'.

”Min egen læge sagde også noget med, at vi jo alle skal til at spise flere grøntsager”, erindrer Maja og tilføjer: ”Det var dog vigtigt for dem begge at høre, at vi havde sat os godt ind i tingene og huskede de anbefalede vitamintilskud.”

Efter fødslen blev parret glædeligt overraskede over en positiv sundhedsplejerske, der gerne ville vide mere om plantebaseret kost. ”Hun ville også gerne dele vores research med sine mere skeptiske kolleger.” Faktisk har de ikke mødt nogen i systemet, der har været direkte negative.

”I vuggestuen er Liv på vegetarordning, men pædagogerne er søde til at gøre den mere vegansk. Når det enkelte gange ikke kan lade sig gøre, er de ærlige omkring det. Det synes vi er helt fair”, fortæller Maja.

Gennem samtaler med venner og bekendte er det gået op for dem, at det er ret sjældent at møde en sådan imødekommenhed i en kommunal institution. Men måske har de selv været med til at hjælpe det på vej.

”Jeg tror, vi er kommet langt ved at være lidt ydmyge omkring det, involvere folk og spørge ’tror I, det er noget, I kunne?’ og samtidig have argumenter og fakta på plads. Vi prøver altid ikke at være trælse, men at holde bolden på egen bane og have researchen i orden”, slår Jesper fast.

BEKYMRINGER FORSVANDT

Det skorter ellers ikke på eksempler på forældre, der må kæmpe mod institutioner, som insisterer på at servere kød for barnet. Eller på læger og sundhedsplejersker, der problematiserer og meget hurtigt giver kosten skylden, hvis der er det mindste at udsætte på barnets udvikling eller vækst. Hverken Jesper eller Maja er i tvivl om, at de har været hel-

dige, når det kommer til forståelse og imødekommenhed fra sundhedsvæsen og institutioner. Det er mere deres egne familier, der i begyndelsen stillede spørgsmålstejn ved, at Liv også skulle leve plantebaseret. Men da de så, det gik fint, forsvandt deres bekymring.

Heldigvis har Jesper og Maja en datter med god appetit. Liv er nysgerrig på ny mad og efterspørger selv chiafrø og broccoli.

”Liv vokser og vokser og har været foran med flere ting. Men havde hun nu haft en lav vækst, ville vi nok have hørt for det”, tror Maja og Jesper.

”Det er meget ærgerligt, at det hurtigt kommer til at handle om at være veganer eller ikke-veganer i stedet for om kvalitet, variation og madglæde”, siger Jesper, og Maja tilslutter sig: ”Vi vil gerne inspirere gennem handling og vise, at det sagtens kan lade sig gøre at være en plantebaseret familie.”

■

Læs mere

vegetarisk.dk/boern

DVF og Maria Felding: *Vegetarisk og vegansk ernæring til gravide, ammende, spædbørn og småbørn*, 2018 (pjece)

Maria Felding og Mia Sommer: *Gronne spirer. Alt om vegansk ernæring til børn*, FADL's Forlag, 2019 (bog)

livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/barn-och-ungdomar

nhs.uk/live-well/eat-well/vegetarian-and-vegan-mums-to-be



AARSTIDERNE

PRØV EN VEGETARISK MÅLTIDSKASSE

Bedre for dig,
bedre for planeten.



Bestil i dag og få **20%** rabat på din første bestilling. Benyt koden **VEGETAR**, når du bestiller din måltidskasse på aarstiderne.com

20%
RABAT

Refleksioner om dyr på vegansk filmfestival



TEKST: SIMONE FIIG // FOTO: ÆSKEN/RASIT UFUK TAS

Jeg stopper min optagelse på 1.00.23.97, men sidder med en følelse af, at samtalen kunne vare timer endnu. Hos filosof og dyrerettighedsforkæmper Rasit Ufuk Tas er det tydeligt, hvorfra engagementet og energien bag hans skarpe og inspirerende filmstatements kommer. I årene 2018-2020 har han lavet fire af slagsen: PARAGRAF, DØREN, ÆSKEN og den nyeste JORD, der udkom på International Veganerday d. 1. november 2020.

Alle kredser om etiske dilemmaer, relationen mellem dyr og mennesker, og at alle dyr har ret til frihed og til et liv, der ikke ender med en boltipistol for panden. Hvert statement har sit etiske omdrejningspunkt. JORD fx har fokus på, at industrien opstiller menneskers valg, som stod det alene mellem A konventionelt eller B økologisk. DØREN spørger, hvorfor det er i orden at dræbe et dyr, så længe det har haft et godt liv, når det nu *netop* har et godt liv?

Ifølge Rasit træffer vi mange irrationelle valg på trods af, at vi lever i et rationelt samfund. Når det gælder ansvar og pligt, har viden og fakta desværre ikke altid høj prioritet hos individet – tværtimod, påpeger han. Derfor tyer filosofien til filmmediet for at sprede sit budskab og nå ud til flest mulige.

"Hvis jeg troede, at vi kunne ændre menneskers adfærd alene ved at fodre dem med viden og fakta, så ville jeg nok

gøre det; men i en verden hvor sociale medier er populære, og vi har de her visuelle udtryk, er film en god måde at formidle budskaber på. Ikke mindst de tunge, filosofiske tanker."

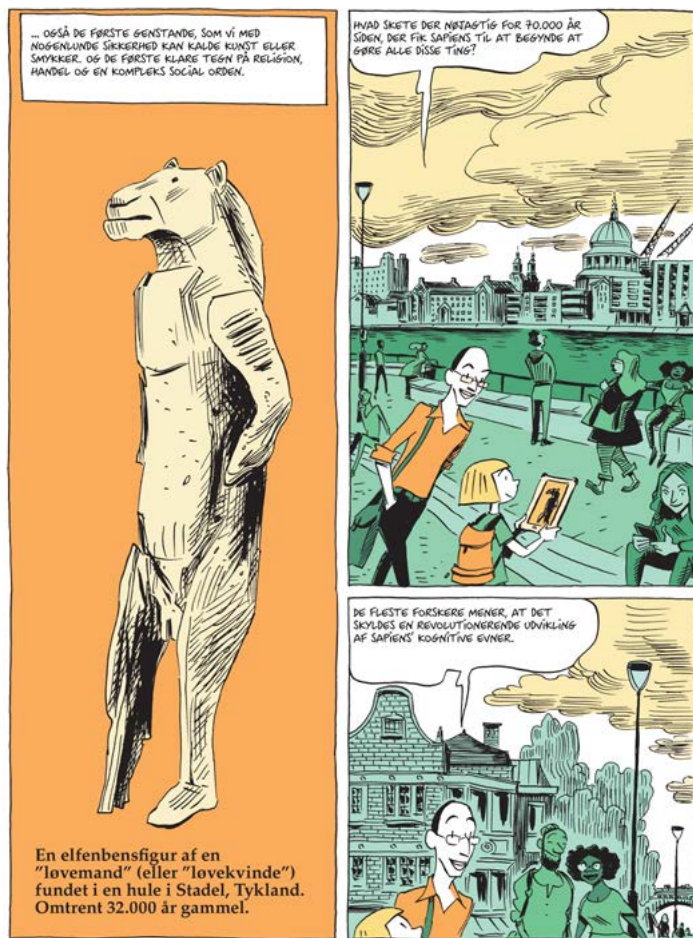
Rasit mener ikke, der er tale om ondskab, når mennesker ikke tager hensyn til dyrerettigheder. Det handler nærmere om *"et fravær af tænkning"*. Hans håb er derfor, at mange, der ser hans filmstatements, vil tage ansvaret og pligten på sig og simpelthen begynde at gøre op med denne mangel på tænkning.

FLERE FESTIVALER

Både DØREN og ÆSKEN blev udvalgt til den første og største veganske filmfestival, *International Vegan Film Festival* (IVFF), der startede i Ottawa, Canada i 2018. Festivalen udvælger årligt over 25 film fordelt på fem kategorier med titlerne Dyrevelfærd, Sundhed og ernæring, Miljøbeskyttelse, Livsstil og *Public Service Announcement* – en kort, effektiv besked, der råber op om et samfundsmæssigt problem.

I 2021 debutterer både *India International Vegan Film Festival* (IIVFF) og *The Vegan Film Festival* i Adelaide, Australien. Festivalerne vil bidrage med svar og løsninger på en verden i hastig forandring, hvad angår miljøet og dyrs og menneskers velfærd og sundhed. Målet er ifølge IIVFF at *"inspirere, uddanne og underholde publikum på én og samme tid"*. ■

Se mere på theivff.com. Find links til Rasit Ufuk Tas' fire statements på rasitufuktas.dk og Facebook.com/rasitufuktas



Sapiens:

Menneskehedens fødsel i tegninger



TEKST: SILJA NIELSEN // ILLUSTRATIONER FRA BOGEN

Yuval Noah Harari Sapiens - en kort historie om menneskeheden fra 2011 blev hurtigt en international bestseller. Første del af bogen er nu kommet i en illustreret version som graphic history.

Mange vegetarer og veganere har gjort sig overvejelser om menneskers relation til andre dyr. Her er Sapiens interessant, både i sin oprindelige og nye form. Den ser på menneskehedens udvikling fra artens opståen til lige før landbrugsrevolutionen – et tidsspænd på ca. 2,5 millioner år. Den undersøger, hvorfor homo sapiens er den eneste menneskeart af mange, der har overlevet til nutiden. Hvad den kognitive revolution – homo sapiens' evne til at tro på fiktioner – betød. Og hvad homo sapiens' hurtige opstigning til dominans over naturen indebar for andre dyr.

SAPIENS I SAMTALEFORM

Harari bevæger sig fra tegning til tegning som den milde, spørgende, lyttende, men i sidste ende vidende historieprofessor. Men mange andre stemmer kommer til orde, og det er den tegnede versions største styrke, at den føles som en samtale. Forfatteren er ofte i selskab med sin niece Zoe, kollegaen Saraswati og mange karakterer, der giver deres betragtninger med på skift.

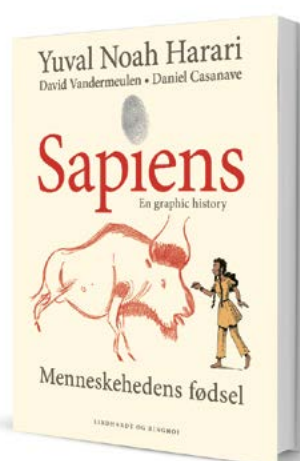
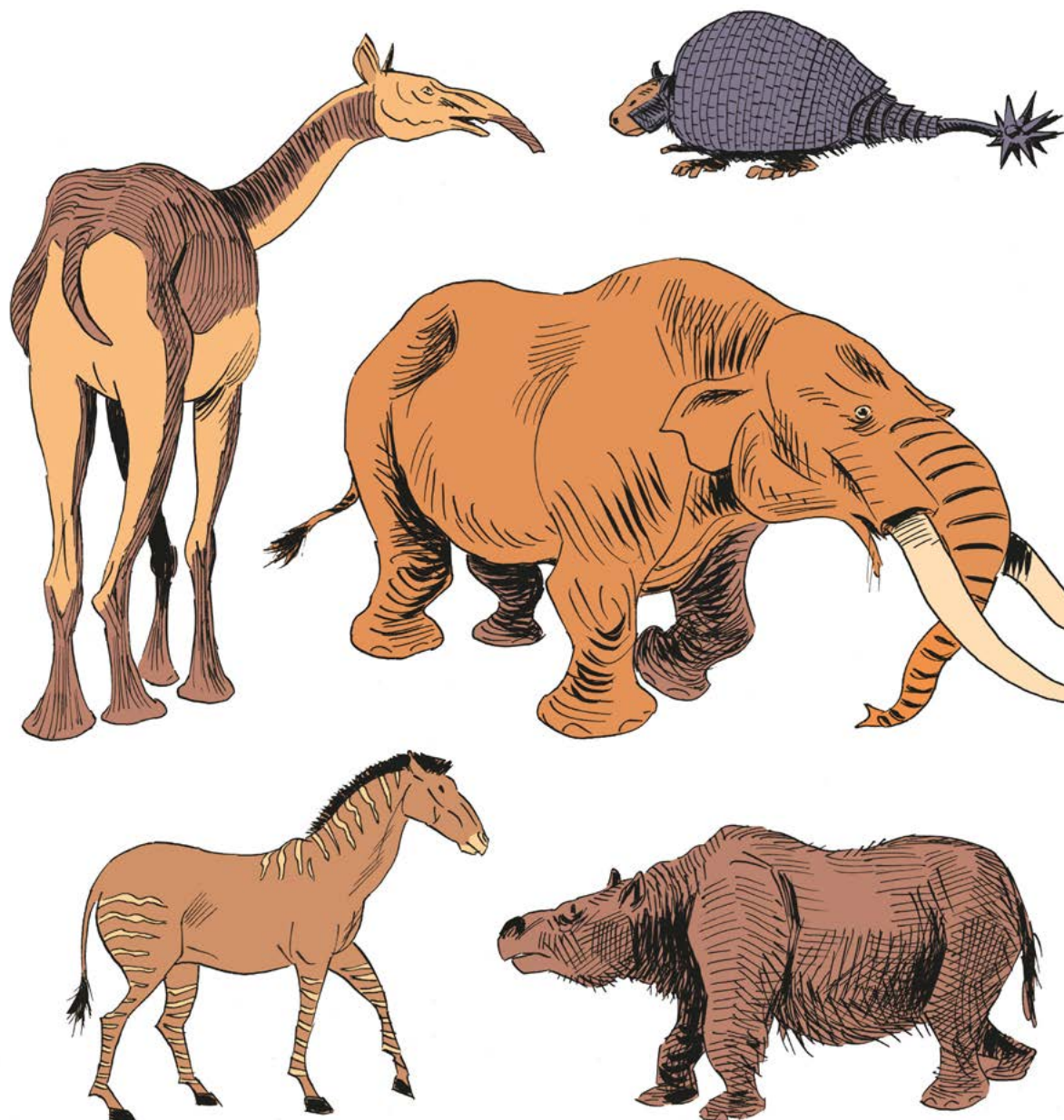
Formatet passer rigtig godt til en historisk fremstilling af homo sapiens' udvikling, som lægger vægt på vores evner til

at skabe fiktioner og udveksle sladder. Særligt vellykket er det arketypiske homo sapiens-par Bill og Cindy, der bliver fortalt masser af historier om, og som fungerer som et spejl af, hvordan vi ser fortidens – og til sidst nutidens – mennesker.

Tegnestilen er holdt i rolige farver, og der er små jokes i baggrunden. Især skiftene fra en verdensdel eller tidsperiode til en anden og illustrationerne af uddøde dyrearter er rigtig flotte og kan måske fange en anden læsertype end den oprindelige bog. Den vil i hvert fald være nemmere tilgængelig for yngre læsere. Den tegnede version lægger desuden mere vægt på at være følelsesfuld og finurlig imellem det seriøse.

SYMPATI FOR DYRENE

Israelske Harari er selv veganer, og vi kan sagtens læse en vegansk sympati ind i bogen. Den viser sig i omtanken for andre dyr og de uddøde menneskearter i en insisteren på, at de også har en plads i historien – både i deres egen ret og for hvad det siger om fremtiden, hvis ikke menneskene ændrer adfærd. Hvis denne grafiske historie bliver ved med at følge originalens fire dele tæt, kan vi forvente at læse om dyrenes forhold, efter at homo sapiens fik kontrol over resten af naturen, både i del 2 om landbrugsrevolutionen og del 4 om den videnskabelige revolution. ■



Yuval Noah Harari i samarbejde med
David Vandermeulen og Daniel Casanave
Sapiens – Menneskehedens fødsel
Lindhardt og Ringhof 2020
248 sider





Vildskab i kolonihaven

Produktionsgartner Magnus Buch eksperimenterer med hårdføre spiseplanter til det nye danske klima.

TEKST OG FOTO: JOURNALIST KARIN ELRØD

Randers:

Kaos møder Vegetarisk! allerede ved lågen. Vi er taget på havebesøg i godt selskab med Anette Weisz Knudsen, formand for Haveselskabets Norddjurs-kreds. Hun har gjort bladets udsendte opmærksom på iværksætter Magnus Buch, uddannet produktionsgartner med stærk interesse for permakultur og indehaver af det lille firma Klimaplanter.dk.

Her huserer han så, i sin tilsyneladende ukontrollerede grønhed med henkastede redskaber, pletter og papkasser.

Ved synet af os stiller han smilende kosten fra sig, parat til en pause i at udlægge de stier, der gør det muligt for ham at komme rundt i vildniset. Havegangene skaber han af savsmuld fra områdets savværk og af papmaterialer hentet i lokale virksomheder. Ligefrem kønt er det kunstneriske indtryk måske ikke med villahaveøjne, medgiver Buch – men til gengæld er det fleksibel, billig og klimavenlig genanvendelse af overskudsmaterialer, der med tiden nedbrydes til frugtbar muld, forklarer han.



DYRKNING MED OMTANKE

Haven har med sine lave udgifter og centrale beliggenhed i Kronjylland givet den uddannede produktionsgartner gode startmuligheder for at eksperimentere og nå frem til et bæredygtigt firmakoncept, fortæller Buch:

”Klimaplanter.dk er specialiseret i intensiv dyrkning af spiselige planter udvalgt og dyrket med omtanke og produceret på miljø- og klimamæssig ansvarlig vis. Det sikrer sunde, resistente planter og er samtidig med til at aktivere jorden, recirkulere næringsstoffer samt mindske udvaskning og fordampning af CO₂ til atmosfæren.”

”Så vidt muligt bruger vi danskproduceret, økologisk frømateriale fra moderplanter, der har oplevet de barske danske vejrforhold, jordbunde og sygdomme. Planterne dyrker vi uden brug af gift, kunstgødning eller spagnum. Vi laver vores egen ormekompost, der frigiver en væske med en bred vifte af bakterielt mikroliv. Derudover øger vi mikroorganismerne i vores jordblanding ved at tilsætte hjemmebrændt trækul og en hjemmelavet kompost, som vi varmebehandler og tilsætter gavnlige bakterier. Komposten fremstilles af restmaterialer fra lokale virksomheder. Det gør vi for at recirkulere og samtidig spare andre for transport og udgifter til bortskaffelsen. Vores pottemuld består af 1/3 havejord, 1/3 kompost og 1/3 kokosfibre, der giver en luftig struktur.”

STÆRKE RØDDER

Med begrænset plads til rådighed er fidusen at opformere flest mulige planter på det mindst tænkelige areal, hvad enten det foregår direkte i jorden, i genanvendte (og gratis) plastpotter eller Buchs seneste innovative tiltag: tagplader af plastic fra en nedtaget carport. I dem kan rødder vokse sig lange og stærke i hvert sit rum uden bund. Bare én kvadratmeter af pladerne rækker til at udvikle hele 100 planter.

De rækker og geledder, som vi er vant til fra gartnerier og planteskoler, er der ellers ikke mange af i haven. Her vokser flerårige buske og træer til læhegn – havtorn, aronia, hyld, gulblomstrende skærmsølvblad... Alle slags spiselige planter florerer side om side, flest af de mere nicheagtige, som Buch

er vild med at teste. Der er mægtige bronzefennikel og meterhøje artiskokker. Rosenbrombær. Honningbær. Blodstillende bibernelle og lægebaldrian. En klatrende kaukasisk spinatranke tager yndefuldt form af pergolaens cirkel.

En bæk i havens udkant opbygger vand i planternes vækstlag, så vandingsarbejdet og forbruget reduceres. Midt i det hele skærmer en kæmpe stor hængepil for nøjsomme skovplanter, der trives godt i skygge. Jordbær, stikkelsbær, brombær. Rabarber, karse og frodige takkede mælkebøtteblade, så mange, at der ville være nok til flere familier af vilde kaniner.

GODT FODFÆSTE

Allerede tidligt på året spires indsamlede eller købte frø til bittesmå planter, der skal være klar til salg på markeder lokalt og rundt i landet. I sæsonen når Klimaplanter.dk rundt til 16-17 stykker, når der altså ikke som i år kommer corona i vejen. Ved de første arrangementer i april er planterne næppe mere end et par kimblade, så Buch har brug for hele sit salgsgen til at overtale kunderne, griner han.

At indsatsen belønnes, ses af, at Klimaplanter.dk på imponerende kort tid er lykkedes med at få fodfæste ikke alene hos private havekunder, men også erhvervsvirksomheder, der vil brande og blande sig i kampen for større biodiversitet. En flot kåring som Årets Nyhed 2019 ved CPH Garden Award 2019 er det også blevet til for det unge firma.

Virksomheden gør nu klar til at videreudvikle og skræddersy individuelle løsninger til virksomheder med visioner og ambitioner på det grønne område. Mere plads til produktion er påkrævet, og en flytning er da også undervejs til større arealer i nærheden. Kolonihaven – den fortsætter som eksperimentarium for nyheder som fx den lille plante, der til afsked forsigtigt får plads i bagagerummet. Fremover skal den slå sine rødder og gro runde, røde agurker i en have på Norddjurs. ■

Følg klimaplanter.dk på virksomhedens website og Facebooksiden af samme navn.

Bælgfrugterne skal tilbage på tallerkenen

Ved at forbinde de rette aktører vil Netværk for Fremtidens Planteproteiner i Danmark sætte skub på den grønne omstilling.



Foto: Milada Vigerovaa Unsplash

TEKST: CLARA DRENCK

Sortedam Dossering, København

2020 var et travlt og spændende år for DVF's Mette Fisker, der ved årets start blev ansat som projektleder for det nyetablerede Netværk for Fremtidens Planteproteiner i Danmark. Opgaven er at styrke produktion og udvikling af plantebaserede produkter i Danmark med særligt fokus på planteproteiner. Overtegnede mødes med Mette på DVF's kontor til en snak om projektet og om, hvordan det er gået i årets løb. Hun kommer ind i det lille mødelokale med et smittende smil og en stor kop kaffe i hånden.

Mette, lad os lige få på plads: Hvad er planteproteiner?

"Begrebet dækker, som mange ved, de mange sorter af bælgfrugter som hestebønner og andre bønner, linser og ærter; men det omfatter også nødder, kerner, hamp og tang. I forhold til animalske proteiner, som de kan

erstatte, har planteproteiner et lavt CO₂-aftryk. Danske bælgfrugter udmærker sig desuden ved, at de har masser af smag, og at de kan produceres økologisk på dansk jord, og så er de i nutidens Danmark et glemt stykke landbrugshistorie, der fortjener at komme tilbage på tallerkenen."

Hvad er det for en udfordring, netværket skal løse?

"Der har manglet et samlande forum for den plantebaserede udvikling i Danmark. Vi oplever, at mange danske organisationer og virksomheder er interesserede i og delvis beskæftiger sig med det plantebaserede; men de mangler mere viden omkring produktion og distribution af plantebaserede produkter samt et rum for sparring og networking.

Netværket giver netop mulighed for at skabe mere strukturel videndeling, facilitere dialog, skabe syner-

gier og højne det fælles vidensgrundlag. Et vigtigt element i netværket er interaktion, hvor deltagerne i samarbejde skal prøve at løse en problematik i grupper eller i plenum.”

FOKUS PÅ MATCH-MAKING

Hvad er der indtil nu kommet ud af projektet?

”Netværket har afledt flere projekter og samarbejder, men en af vores største succeshistorier er stiftelsen af Bornholm Foods. Virksomheden var blot en god idé, indtil DVF sammen med den nye forening Plantebranchen holdt konference på Christiansborg i februar 2020. Gennem netværket blev iværksætterne introduceret til de rigtige kontakter, der kunne gennemføre planteforsøg med lupiner, linser og kikærter, og i oktober blev drømmen om at etablere Bornholm Foods til virkelighed. Det gør mig så stolt og glad! Vi har set et stort potentiale i at fokusere på match-making mellem danske landmænd og plantebaserede fødevarerproducenter. Det er med til at sikre kortest mulig afstand fra jord til bord og understøtter, at vi anvender danske råvarer.”

KODEORDET ER MOD

Hvad er de største udfordringer for at fremme planteproteiner i Danmark?

”Overordnet kræver det en stor portion mod fra grossister, detailhandlen og foodservice, da de skal skabe en efterspørgsel for det plantebaserede i stedet for at vente på den. Hvis vi for alvor skal gøre dansk madkultur mere grøn og klimavenlig, skal vi se en udviklingsindsats i alle dele af værdikæden – fra dyrkning og forarbejdning til afsætning og nudging i supermarkederne. Vi skal introducere flere sorter af planteproteiner, investere i mere forskning, udvikling og maskineri til forarbejdning og sikre et bedre, billigere og bredere sortiment af plantebaserede produkter.

Netværket er et skridt i den retning, men endnu mere fantastisk ville det være med en forpligtende, national handlingsplan for virkelig at forankre plantebaserede fødevarer i den danske madkultur.”

... og hvad er så de største muligheder?

”Jeg mener, at vi i Danmark skal satse på at producere det, vi er gode til, nemlig kvalitet, økologi og ”clean label”, altså produkter uden tilsætningsstoffer. Ved at gøre mere af det, vi er gode til, og ved at forbinde de rette aktører kan vi stå stærkt i det globale kapløb om at udvikle og producere fremtidens plantebaserede fødevarer. Det er jeg helt overbevist om.” ■

Netværk for Fremtidens Planteproteiner i Danmark er støttet af Grønt Udviklings- og Demonstrationsprogram (GUDP) under Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri. Projektet ligger under Plantebaseret Videnscenter og drives af Dansk Vegetarisk Forening. Netværket har pt. knap 100 deltagere med ca. 70 forskellige aktører. Nogle af netværkets aktører er detailkæden COOP, foodservice-grossisten Dansk Cater, brancheforeningen Plantebranchen, erhvervsorganisationen Landbrug & Fødevarer, miljøorganisationen Rådet for Grøn Omstilling og tænketanken Concito.



Projektleder Mette Fisker ser arbejdet med at fremme plantebaseret kost som en platform til at gøre en holistisk forskel. Det handler ikke om broccoli på en tallerken; grøn kost understøtter mindst ni af FN's verdensmål for bæredygtig udvikling, betoner hun.



Foto: Dragne Marius Unsplash



Vi gør det let for dig at spise grønt og lækker – hver dag

Find masser af grøn inspiration
på [Daloon.dk](https://daloon.dk)





På Café Harepus kan alle spise med

TEKST: REBECCA HASSELRIIS HAULRICH // FOTO: HAULRICH/CAFÉ HAREPUS

Aarhus, Studsgade:

Da *Vegetarisk!* en kold vinterdag møder Nanna Hansen, står hun i køkkenet på Café Harepus, multitaskende og storsmilende. Til lyden af rolig, dansk musik er hun i gang med at lave en vegansk cheese-cake. Køkkenet er beskedent og enkelt, med alle ingredienser og redskaber synlige.

Kun få steder står der skrevet, at caféen er 100 pct. plantebaseret. For Nanna er det vigtigt at inkludere alle slags kunder og motivere dem til at spise vegansk, fordi de synes, det ser lækkert ud og smager godt. Det drejer sig også om at tage hensyn. Med en mælkeallergisk far har Nanna på tæt hold oplevet udfordringerne ved at finde gode, laktosefri serveringer.

"Vegansk mad er for alle, og du kan lige så godt lave det plantebaseret. Det er ikke så svært!" slår hun fast og trækker på skuldrene.

Med glimt i øjet fortæller hun anekdoter fra kundebesøg. Om gæster, der finder ud af, at de lige har nydt noget vegansk, og udbryder: "Jamen det smager jo godt!" Hvortil Nanna svarer: "Ja, er det ikke fedt?!"

LEARNING BY BURNING

Det 30 m2 store cafélokale har været Nannas siden 1. juni 2020. Da stedet blev sat til afståelse af en anden

vegansk café, tog Nanna spontant den beslutning at overtage lokalet. Med stort mod, nysgerrighed, "learning by burning" og støtte fra alle omkring sig åbnede hun Café Harepus som Aarhus' eneste 100 pct. plantebaserede café med et koncept af primært bagværk, wienerbrød og vegansk is fra IceBakers (læs artiklen side 15).

"Det var ikke sikkert, andre ville holde adressen vegansk. Så det gjorde jeg", siger Nanna. Hun er stolt, men også ydmyg over, at hendes café blev modtaget over al forventning af kunderne, der tæller fra børnefamilier og ældre stamkunder til nysgerrige forbipasserende.

"De er alle sammen fantastiske", fastslår hun med taknemmelighed i stemmen.

Nanna betragter caféen som sit studie, hvor hun udvikler og afprøver nye opskrifter og løbende opdaterer menukortet. Derudover bager hun gerne ud-ad-huset til festlige anledninger som bryllupper, fødselsdage o.l. ■

Café Harepus er åben alle ugens 7 dage. Den kan findes på Facebook, Instagram, HappyCow, harepus.dk og selvfølgelig på adressen Studsgade 7C i Aarhus midtby.



Ny dyrevelfærdslov:

Dyr anerkendes som sansende væsener

Dyreetik konflikter stadig med menneskers
behov og økonomiske hensyn.

TEKST: SILJA NIELSEN // FOTO: DIANA MYLNER

I februar 2020 stemte alle Folketingets partier for den nye dyrevelfærdslov. Den trådte i kraft 1. januar 2021 og erstatter dyreværnsloven, der har eksisteret siden 1916 i forskellige udgaver. Udgangspunktet er, som med den gamle dyreværnslov, at loven gælder for alle dyr, men i praksis forholder det sig anderledes. Den nye lov handler med visse undtagelser om dyrs forhold, når de kommer i forbindelse med mennesker i landbruget og som underholdning.

FORENKLING ER INGEN FORDEL

Loven er en rammelov, der udstikker generelle bestemmelser for dyrehold. Under behandlingen fremhævede flere politikere, at der er tale om en sammenskrivning af flere særlove og dermed en generel forenkling. Men forenkling i sig selv er ikke nødvendigvis til dyrenes fordel, påpeger Sidse Kærsgaard, leder af Center For Dyrs Forsvar (CFDF):

"Regelforenkling kommer ikke nødvendigvis dyrene til gode. Det er nedslående, at vi her i 2021 ikke ser

synderlige forbedringer. Loven giver ganske vist den ansvarlige minister flere muligheder for at lave skærpede regler, men forpligter ikke til at gøre det. At ministeren tildeles mere magt uden om Folketinget er godt, hvis ny viden til dyrenes fordel skal implementeres hurtigt; men det kan omvendt være et problem, hvis ministeren er passiv, eller hvis der lempes til fordel for andre hensyn end dyrene."

DE FLESTE BESKYTTES MINDST

Med den nye lov anerkendes dyr som levende og sansende væsener, som i EU-lovgivningen, hvor dyr beskrives som *sentient beings*. Dyrevelfærdsloven har nu også til formål at "varetagelse dyreetiske hensyn" (§1). Sidse Kærsgaard mener dog, at flere ting springer i øjnene:

"Fx er det problematisk, at ministeren ikke kan stille krav om, at personer beskæftiget med "landbrugsmæssigt hold af dyr" (§21) skal uddannes i forhold til dyrevelfærd. Såkaldte landbrugsdyr er jo en kæmpe gruppe – og nok nogle af dem, der lider mest i menneskers va-

retægt. Det er simpelthen absurd!"

Et andet bemærkelsesværdigt forhold er ifølge Sidse Kærsgaard, at akvakulturbrug, herunder fisk, ikke skal beskyttes via dyrevelfærdskontroller:

"Fisk er hvirveldyr, der tilhører en dyregruppe, hvor der er videnskabelig dokumentation for, at de er følelse, sansende væsener. Så hvordan kan man retfærdiggøre ikke at have dyrevelfærdskontrol af fisk? Mener man ikke, det er muligt at lave kontroller, skal man bare ikke tillade hold af disse dyr. Længere er den vel ikke?"

USIKKER PRAKTISK BETYDNING

CFDF's leder er tilfreds med, at dyreetiske hensyn og dyr som sansende væsener er skrevet ind i den nye danske lov. Men hun er skeptisk overfor, om det reelt får mærkbar betydning for dyrene. Det skyldes bl.a. formuleringen "beskyttes bedst muligt" mod smerte, lidelse, angst, varigt mén og væsentlig ulempe (§2), som er videreført fra den gamle til den nye lov.



"Miljø- og Fødevareministeriet har bl.a. skrevet i et høringsnotat, at det ikke i alle tilfælde vil være muligt at undgå at påføre dyrene de nævnte lidelser. "Bedst muligt" bliver derfor blot en videreførelse af gældende praksis", frygter Sidse Kærsgaard.

"Dyr anses kun som levende og sansende væsener, så længe det ikke konflikter med menneskelige behov og økonomiske interesser. De problemer, der allerede er med at få udmøntet den begrænsede beskyttelse, vil sandsynligvis fortsætte", vurderer hun.

Hun påpeger, at loven ikke er meget værd, hvis retssystemet fortsat ikke fungerer for dyrene. "Det er svært overhovedet at få rejst en sag, hvis man får kendskab til lovovertrædelser. Det er for nemt for politiet, herunder politiets anklagemyndighed, at afvise sager om lovovertrædelser – som oftest på baggrund af udtalelser fra Fødevarestyrelsen. Tager man sagen videre til Statsadvokaten, vil man som udgangspunkt også her blive mødt med en afvisning, fordi man ikke er part i sagen eller klageberettiget på dyrets/dyrenes vegne.

Det er et kæmpe problem, at den nye lov ikke har lukket det hul."

INDBERETNINGER AFVISES

CFDF har bl.a. oplevet at få følgende besked i et afslag fra Statsadvokaten efter at have klaget over en afvist sag: "For at kunne anses for part i sagen skal du have en væsentlig, direkte, individuel og retlig interesse i sagens udfald – udover at få gerningsmanden idømt en straf". Sidse Kærsgaard mener, at det derfor vil bero på en eller anden økonomisk interesse – at man fx har lidt et økonomisk tab grundet hændelsen.

"Jura er ofte et spørgsmål om tolkning, og her er retssikkerheden for dyrene bare stadig ikke god nok. Dyrene selv kan ikke klage over lovovertrædelser. Vi mener derfor, at der mangler en instans, der kan agere som part i sagen og altså klageberettiget på dyrenes vegne. Fx et råd bestående af repræsentanter fra dyreværnsorganisationerne eller en dyreombudsmand. Det vil også være en fordel at uddanne flere jurister i dyreret, altså faget Animal Law – en af de ting, vi arbejder for i CFDF."

Giver den nye lov overhovedet anledning til optimisme på dyrenes vegne?

"Med fokus på dyreetiske hensyn og anerkendelsen af dyr som følede, sansende væsener kan man i hvert fald håbe på en forandring af den måde, vi opfatter og behandler dyrene på. Vi kan også håbe, at der i nærmeste fremtid kommer mere politisk fokus på de juridiske udfordringer, der p.t. forringer dyrenes retsstilling og -sikkerhed", fastslår Sidse Kærsgaard. ■



Sidse Kærsgaard

Læs mere: [Dyrevelfærdsloven: retsinformation.dk](https://dyrevelfærdsloven.retsinformation.dk)

Klimavenlige hverdagsretter – til dem på deltid

Grønne Proteiner er solidt håndværk for weekendkokke. Til daglig madlavning skyder Meyer over målet.



*Meyers Grønne Proteiner
Klimavenlig hverdagsmad
Lindhardt og Ringhof 2020
400 sider*

TEKST: KARIN ELRØD // FOTO: CHRIS TONNESEN

Der er almindelige kogebøger og professionelle kokkebøger. Claus Meyers hører til de sidste, som alle, der kender til den gastronomiske iværksætter, vil forvente. Gedigent køkken med respekt for råvarerne og den store rundtur omkring sorter, oprindelse, tilberedning, sæsoner og – hvad der især er vigtigt her – hvordan man opnår og booster plantebaseret umami.

Grønne Proteiner giver en grundig indføring i de mange spiselige frugter af ærteblomstfamilien, både de bælgrugter, vi allerede finder i supermarkedet, og mere ukendte gamle sorter på vej frem, såsom gråærten *lollandske rosiner* eller svenske *gotlandslins* og *vreta gulärt*.

DEN PERFEKTE FRIKADELLE

I et indledende kapitel elaborerer Meyer og hans køkken-team over det grønne farsunivers. Glem alt om kødreferencer, opfordrer kokkene, der anviser veje til at styre vandmængde, vandbinding og struktur for at opnå et saftigt, sammenhængende og spændstigt resultat.

Denne skribent, der kender urtefarsproblematikken, havde desværre ikke held med at tilberede bogens bud på svampebøffer. De præsenterer sig indbydende på billedet, men endte trods al umagen og de mange fine ingredienser som bløde, blegbrune og egentlig ret smagløse rondeller.

At rettens tilbehør samtidig viste sig temmelig tidskrævende, gjorde ikke middagen bedre. Bøfferne blev

serveret helt efter bogen med misobagte hasselback persillerødder, grønne bønner med vinaigrette og der-til en cremet estragonbønnemos. Et mindre udstyrs-stykke, som bare ikke tilvejebringes på hverken den time eller til nød halvanden, de fleste familier har til rådighed i dagligdagen. Heller ikke selv om bælgrugterne lægges i blød og koges dagen før.

Andre retter synes tilsvarende unødigt omstændelige. At skulle blende og skumme udblødte black eyed peas til brasiliansk acarajé-dej for at befri dem for deres små sorte øjne forekommer lige lovligt pernittengrynet.

MASSER AF INSPIRATION

Hverdagsmad, som bogens undertitel stiller i udsigt, er opskrifterne dermed ikke, selv om der er enklere retter iblandt. Og man behøver selvfølgelig ikke at følge sammensætningen slavisk. Der er masser af smagfuld og klimavenlig inspiration at hente ved at plukke elementer i de over 150 opskrifter med bælgrugter, korn, nødder og bladgrøntsager.

Ud over de nordiske noter trækker bogen tråde til de spanske, mexicanske og japanske køkkener, hvor grønne proteiner er faste ingredienser i hverdagskøkkenet.

Et stort råvareregister bagerst giver idéer, når man ikke lige ved, hvad man skal stille op med sine heste-bønner eller den hjemmelavede tofu (som der er opskrift på i bogen). ■

FALAFEL-BOWL

4 personer

Meyer serverer falaflerne i en bowl med svampebønnecreme. Dertil syltede bøgehatte, ristede tempeh-tern glaseret i æblesirup og soyasauce, kogt bulgur, ristede, afskallede, hakkede hasselnødder m. spidskommen, friske æblebåde, snittet rød spidskål og forårsløg.

SVAMPEFALAFLER

200 g champignon
2 spsk vindrukerneolie
200 g tørrede kikærter
50 g kogte kartofler
½ løg
½ fed hvidløg
3 spsk citronsaft
1 tsk friske timianblade
½ tsk. sojasauce
2 spsk. svampepulver (blendede, tørrede svampe)
3 spsk. kikærtemel
1 liter vindrukerneolie til friturering

Udblød kikærterne i koldt vand natten over eller i mindst 6 timer. Kog dem ikke. Hæld vandet fra. Rist champignonerne ved høj varme i lidt olie, til de får farve og mister størrelse – ca. 7 minutter. Kom dem i en foodprocessor sammen med udblødte kikærter, kogte kartofler, revet løg, hvidløg, timianblade, sojasauce, svampepulver og kikærtemel. Krydr med peber. Blend til en grov fars. Form farsen til ovale boller med en spiseske. Varm olien op til 175 grader, eller til den syder godt omkring en tændstik uden svovl. Fritér falaflerne i et par portioner. De skal have 3-4 minutter. Læg dem på køkkenrulle.

SVAMPEBØNNECREME

75 g tørrede hvide bønner
150 g champignon
1½ dl vindrukerneolie
1 løg
½ fed hvidløg
3 spsk. citronsaft

Udblød bønnerne i koldt vand natten over eller i mindst 6 timer, hæld vandet fra, og kog dem i rigeligt letsaltet vand under låg i 50-60 minutter, til de er møre. Hæld vandet fra.

Steg champignonerne ved høj varme i lidt af olien, til de har fået godt med farve – ca. 5 minutter. Tilsæt hakket løg og hvidløg og lad dem stege med i 2 minutter. Blend bønnerne med champignon og løg. Tilsæt resten af olien og citronsaften, mens du blander, til du har en jævn creme. Du kan evt. justere konsistensen med et par dråber vand. Smag til med salt og peber.



Aflivning af argumenter for at spise kød



Niels Kristian Kragh
Men vi har jo altid spist kød!
Trykværket 2020
113 sider

TEKST: SIGNE ULVEDAL SCHATTER

At pege på sine hjørnetænder som et argument for, at det er i orden at spise kød, svarer til at pege på sine hænder og sige, at vi er udviklet til at kunne stjæle (s. 49), argumenterer Niels Kristian Kragh, veganer på 15. år og forfatter til *Men vi har jo altid spist kød!*. Kragh har bl.a. været aktiv i dyreværnsforeningen Anima siden 2005, og han har flere debatindlæg samt en tur i DR's Debatten på sit cv.

Forfatteren ønsker at bidrage til debatten omkring veganisme med det dyreetiske aspekt som omdrejningspunkt. Bogen undersøger det paradoksale i, at de fleste vil erklære sig enige i, at dyr skal behandles ordentligt, mens de samtidig lever og dør under kummerlige, konventionelle produktionsforhold.

ETIKKEN I FOKUS

Dyr er sansende væsener ligesom os med den væsentlige forskel, at vi mennesker besidder evnen til at reflektere over vores handlinger. I bogen argumenteres der for, hvorfor menneskers mentale overlegenhed ikke berettiger os til at spise dyrene, og hvorfor det ikke på samme måde er synd for planterne, at de bliver spist.

Kragh indleder med en historisk gennemgang af synet på dyr og følger denne op med fakta om dyrenes forhold i både økologisk og konventionelt landbrug. Herefter kommer bogen omkring etik-begrebet, og fænomener som carnisme og speciesisme forklares

grundigt og i øjenhøjde. Et tilbagevendende argument er, at den adfærd, som forekommer blandt dyrene i naturen, f.eks. at de spiser hinanden, ganske vist er naturlig, men at det naturlige ikke nødvendigvis dermed, i etisk henseende, er det *rigtige*.

VEGANISME ER ENDEMÅLET

Forfatteren anvender konsekvent ordet "veganer" i omtalen af individer, der har fravalgt kødet, og begrundet dette med, at veganisme ideelt set er endemålet for os alle. Dette er dog uden antydning af fordømmelse af hverken vegetarer eller personer som spiser kød, og bogen kan læses af alle. Ikke mindst for nye i den vegetariske/veganske verden vil bogen være et godt redskab mod omgivelsernes kritik og (til tider dumme) spørgsmål.

Kragh afliver løbende mange af de retfærdiggørelser af at spise kød, man som veganer er i risiko for at blive mødt af, når man i sociale sammenhænge konfronteres af personer, der ikke har forståelse for fravalget af kød og andre animalske produkter. Bogen præsenterer yderligere en håndfuld forslag til strategiske overvejelser, man som veganer kan gøre sig overfor ikke-veganere. Her fremhæves blandt andet nødvendigheden af ikke at udskamme ikke-veganere, og at det som veganer kan betale sig at acceptere de små skridt som ikke-veganere tager, f.eks. i form af et reduceret kødindtag, selvom man kan have et ønske om, at de bare bliver veganere med det samme. ■

ÆLDRE NYT

DVF's Ældreudvalg har sat sig som fremtidigt mål at afholde tre spisearrangementer og tre foredrag om året. Desuden ønsker udvalget at arrangere nogle spændende og interessante udflugter med relevant indhold. I 2021 vil arrangementernes gennemførelse selvsagt bero på de til enhver tid gældende Covid 19 restriktioner.

Ældreudvalget anmoder læserne af Vegetarisk! om inspiration til emner, der skal kunne gennemføres uden udgifter for DVF. Samtidig vil det glæde udvalget at modtage idéer og emner til andre relevante aktiviteter inden for ældreområdet.

Mail til tovholder Debbie Christensen på debbie@debbiechristensen.dk

VAGTSKIFTE PÅ REDAKTIONEN

Efter otte år som journalist og senest også som redaktør på Vegetarisk! har Karin Elrød valgt at fratræde.

"Det har været et privilegium at være en del af DVF's udvikling og fremgangen for den plantebaserede dagsorden. For mig som veganer har det været en drivkraft at styrke plantesagen og samtidig sætte spot på dyrenes forhold i den animalske industri. Jeg har nydt samarbejdet med DVF's travle ansatte og frivillige og ikke mindst at møde de mange fantastiske og interessante ildsjæle, jeg har interviewet i årenes løb. Men arbejdet med bladet er også krævende, og nu har jeg brug for tid til mine egne projekter. Det omfatter bl.a. at oversætte en koreansk bestseller om en burhøne, der slipper ud i friheden, og at komme videre med min egen, tredje roman, der har måttet vente alt for længe på, at forfatteren skulle komme tilbage", siger Karin til afsked.

Henvendelser til Karin kan fremover ske til kontakt@elrod.dk. Forslag og idéer til Vegetarisk! bedes sendt til bladets kommende redaktør, Clara Drenck, redaktion@vegetarisk.dk.

FRA OS TIL JER

Vi præsenterer med stolthed: Vegetarisk #1, 2021.

Forårsudgaven af Vegetarisk! er altid lidt problematisk at producere i en periode med decemberhygge, helligdage og vintermørke. I år har corona og nedlukning yderligere begrænset mulighederne for møder, interviews og fotos. Vi – jeres frivillige – tillader os derfor at være ekstra stolte af resultatet!



Redaktør Karin Elrød

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



Peder Bjerring

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



Henrik Hedegaard

Henrik er cand.scient., tidl. redaktør og nu korrekturlæser på Vegetarisk!



Pia Sandra Ernst

Pia er kommunikør og projektleder i Sex & Samfund.



Simone Fiig

Simone er dyrlægestuderende på Københavns Universitet.



Rebecca Hasselriis Haulrich

Rebecca er Bachelor i Filosofi og Æstetik – og kulturanalyse fra SDU.



Clara Drenck

Clara er cand.ling.merc. og projektleder for Økologi-projektet i DVF.



Lene Midtgaard

Lene er kommunikationskonsulent i CONCITO og journalist.



Silja Nielsen

Silja har en kandidat i filosofi.



Ida Solberg Sloth

Ida er uddannet dyrlæge fra Københavns Universitet.



Lene Ulvedal

Lene er uddannet tandlæge og fagjournalist.



Signe Ulvedal Schatter

Signe studerer dansk på Københavns Universitet.

Q10 til vegetarianer og veganere:

Den nye generation af plantebaserede kapsler



Endelig kan du få Q10 i 100% plantebaserede Phytocaps, hvor du hverken skal gå på kompromis med indhold eller kapsel.

De nye Phytocaps – kapslerne omkring Q10 Green – er bløde, veganske kapsler, der IKKE indeholder cellulose (også kaldet hydroxypropylmethylcellulose – eller HPMC).

Kapslerne er i stedet baseret på rene – og ofte lokale – grøntsager som majs, kartofler og ærter uden tilsætning af kunstige bindemidler.

Den nye Q10 Green Bio-Quinone har samme indhold som Bio-Quinine Q10 Gold. Det vil sige samme patenterede fremstillingsproces, der sikrer et krystalfrit og let optageligt Q10-produkt.

Phytocaps® er udviklet af Pharma Nord – og er en helt ny generation af plantebaserede, bløde kapsler.

 **Pharma Nord**

DVF NYT!

Vi håber, I alle er kommet sikkert ind i 2021!

I vores Årsrapport 2020 har vi fornøjelsen af at præsentere mange af de grønne resultater, vi sammen har skabt gennem det seneste år. Hvis du endnu ikke har fået den læst, kan du finde den elektronisk på vegetarisk.dk/groenne-hoejdepunkter-2020. Har du lyst til at få et fysisk eksemplar, kan du skrive til kontakt@vegetarisk.dk. Vi udsender rapporten, så længe lager haves.

MEDLEMSRABATTER

Som medlem af DVF har du adgang til rabat på alt fra restaurantbesøg til vegansk tøj og bøger. F.eks. får du 10 pct. på disse nye fordele:

Spisestederne NABO Atelier, Storkøbenhavn og Café Oha, Frederiksberg samt netbutikken Just Plants (økologiske, veganske færdigretter).

Se hele listen på vegetarisk.dk/medlemsrabat.

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

Os på Sekretariatet

DVF's sekretariat består af en række faglige og grønne ildsjæle. Dem kan du møde her.



Rune-Christoffer Dragsdahl
– generalsekretær



Louise Johansen
– kampagnekoordinator og fungerende sekretariatschef



Katrine Ejlerskov
– centerleder i Plantebaseret Videnscenter



Mette Johannsen
– sekretariatschef på barsel



Mie Nordly
– erhvervschef og ansvarlig for mærkningsordningen V-label



Mette Fisker
– leder af Netværk for Fremtidens Plante-proteiner i Danmark



Jens Nannsen
– studentermedhjælper, videoer og grafikker



Clara Drenck
– projektleder på økologiprojektet



Dennis Laursen
– ansvarlig for regnskab, bogføring og medlemsdatabase



Jeanne Svalebach
– erhvervsmedarbejder for mærkningen Det Grønne Hjerte



Foto: foodism360 / unsplash

HOLD ØJE MED DVF I MEDIERNE

Gennem debatindlæg, artikler, kronikker m.v. i pressen arbejder vi med at fremme forståelsen for fordelene ved en plantebaseret kost til gavn for dyr, mennesker og global bæredygtighed. I 2020 var et af vores debatindlæg – *Hvis vi spiser mere plantebaseret, vil pengene fosse ind i statskassen* – det fjerdemest læste på portalen for politiske nyheder Altinget.dk. I årets løb var DVF med til at sætte dagsordenen i alle nedenstående medier.

Agriwatch
Alt om Ikast-Brande
Avisen Danmark
B.T.
Berlingske
Billed Bladet
Dagbladet Holstebro-Struer
Dagbladet Køge
Dagbladet
Ringkøbing-Skjern
Dagbladet Ringsted
Dansk Handelsblad
DR
Ebeltoft Folketidende
Effektivt Landbrug
Ekstra Bladet
Erhverv+ Sydjylland
Erhverv+ Østjylland
Flensborg Avis
Folkeskolen
Food & Drink
Fredericia Dagblad
Frederiksborg Amts Avis
Fyens Stiftstidende
Fyns Amts Avis
Fødevaremagasinet
Fødevarewatch
Gladsaxe Bladet

Helse
Helsingør Dagblad
Herning Folkeblad
Horsens Folkeblad
I Form
Information
JydskeVestkysten
Jyllands-Posten
Kristeligt Dagblad
Landbrug Nord
Landbrugsavisen
Lemvig Folkeblad
Lokalbladet Ringsted
Lolland-Falsters
Folketidende
Maskinbladet
Midtjyllands Avis
Nordjyske Stiftstidende
Nordvestnyt
Nordvestnyt Kalundborg
P1 Debat
P1 Kulturen
P1 Orientering
P1 Radioavisen
P3 Radioavisen
P4 Radioavisen
Policywatch
Politiken

Radio 4
Radio Loud
Randers Amtsaviser
Ritzau Plus
Sjællandske Næstved
Sjællandske Slagelse
Skive Folkeblad
Sundhedspolitisk Tidsskrift
TV2 Fyn
TV2 Go' Aften Danmark
TV2 News
TV2 Nyhederne
TV2 Østjylland
Ugeavisen Odsherred
Ugeavisen Sønderborg
Ugeavisen Ærø
Vejle Amts Folkeblad
VestegnenSydkysten
Vesterbro Bladet
Viborg Folkeblad
Villabyerne
Vinderup Nyt
Weekendavisen
Zetland
Økologisk
Økologisk Landbrug
Århus Stiftstidende

STØTTEMEDLEMSKAB

– til dig der gerne vil give et ekstra bidrag

I 2020 indførte vi en ny type medlemskab – et såkaldt støtte-medlemskab. Mange har allerede taget godt imod det, og vi oplever, at flere og flere vælger et støtte-medlemskab eller opgraderer deres medlemskab til et støtte-medlemskab.

Med et støtte-medlemskab får du en stemme i DVF's arbejde samt adgang til en lang række medlemsfordele. Samtidig bidrager din donation til, at vi kan planlægge langsigtet. Et støtte-medlemskab koster 600 kr. årligt og er således en oplagt mulighed for dig, der gerne vil bidrage med en fast årlig donation ud over medlemskontingentet.

VIL DU OPGRADERE DIT MEDLEMSKAB TIL ET STØTTEMEDLEMSKAB?

Så skriv til Dennis på dennis@vegetarisk.dk.

ORDINÆR GENERALFORSAMLING 2021

Lørdag 10. april kl. 13-17.

Kulturhuset Kilden, Brøndby
Mød op og gør din stemme gældende!

TILMELD DIG VIA

www.collect.nu/DVF/Generalforsamling2021

