



Vegetarisk!

#2

sommer 2021

HVERT GRØNT MÅLTID TÆLLER
DANSK VEGETARISK FORENING · siden 1896



“Det handler om
at vise det gode
eksempel”

KATHRINE OLLDAG, RADIKALE VENSTRE

TEMA:

Positiv
aktivisme



“Det er afgørende, at vi – i mødet med dystopier – fastholder troen på det gode i mennesker og på, at det nytter at handle”

Kære læser

Positiv aktivisme: Vi må tro på det gode i mennesker



Når man ser, hvordan milliarder af dyr behandles, og hvor slemt det står til med kloden og klimaet, er det naturligt at blive mismodig og vred. Og vreden kan være sund og produktiv, når vi siger fra over for uretfærdighed. At nok er nok. Men i længden trives mennesker ikke med vrede.

Når vi skal vælge, hvilken måde vi kommunikerer på om vegetarisk levevis, handler det derfor dybest set om, hvorvidt vi har en smuk og positiv vision for verden – eller en pessimistisk og dystopisk vision.

Vi hører jævnligt argumentet om, at Danmark ikke på egen hånd kan gøre en forskel, og at det derfor ikke nytter noget alt sammen. Dén form for sortsyn er det, man kalder fatalisme. At begivenhedernes gang er ude af ens hænder.

Et lignende sortsyn ses også i det vegetariske miljø og ikke mindst i dyreretsbevægelsen, blot i en anden form, når man mister troen på det gode i mennesker. Det er afgørende, at vi – i mødet med dystopier – fastholder troen på det gode i mennesker og på, at det nytter at handle. For det er kun i samarbejde med flest muligt andre mennesker, at vi kan skabe positiv forandring på et niveau, hvor det virkelig batter.

Dette er naturligvis ikke at forveksle med naivitet, hvor vi bare passivt venter på, at en højere bevidsthed med tiden indfinder sig hos alle mennesker. Tiden er for knap til dette. Vi må handle. Det er netop essensen af aktivisme. For aktivisme betyder at lægge vægt på værdien af målbevidst og beslutsom handlen – frem for et mere teoretisk forhold til virkeligheden.

Alle tal viser tydeligt, at et flertal af danskerne gerne VIL spise mindre kød, men at mange blot har svært ved at få det gjort i praksis. Når jeg er i pressen, taler jeg derfor så vidt muligt danskernes gode intentioner op. Sidste gang jeg var på TV2, fortalte jeg fx begejstret om den fantastiske stigning i antallet af danskere, der spiser flere grønne måltider – de cirka 16 % fleksitarer. Jeg fokuserer dermed med fuldt overlæg på at tale den handling op, som jeg ved, at endnu flere danskere (57 %) stræber efter – fremfor at skælde danskerne ud over manglende konsekvens i deres daglige valg.

Vi skal selvfølgelig heller ikke være tosegode. Når politikerne svigter eller manipulerer, skal det påtales. Og når eksperter vildleder, og journalister sjusker. For der er tale om magtfulde mennesker, som svigter deres ansvar.

Men også de er mennesker. Og medmindre de er fatalister, så reagerer også de positivt på konstruktive visioner for fremtiden. Det kan tage måneder. Det kan tage år. Men jeg har af toneangivende danske politikere fået at vide, at netop DVF's venlige tilgang over tid har påvirket dem til at ændre perspektiv.

I DVF tror vi altså på, at konstruktiv kommunikation virker. Og vi ser det hver dag i praksis.

Derfor har vi valgt at sætte fokus på positiv aktivisme i dette nummer af Vegetarisk!

Rigtig god læselyst.

Grønne hilsener
Rune-Christoffer Dragsdahl, generalsekretær



Indhold



Kathrine Olldag:
Fødevarepolitik fri for
følelser

side 4



Stig Ladefoged og de
nye klimakostråd

side 12



Simple Feast: Grønnere
planet – 15 minutter ad
gangen

side 16



Glean: Plantebaseret
flødebolleruksus

side 19



Fra altspisende til
plantebaseret familie

side 22



Positiv aktivisme: Foran-
dring forudsætter handling

side 26

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.)
Clara Drenck (redaktør)
redaktion@vegetarisk.dk

Annonceansvarlig:
DVF's erhvervsteam
Kontakt:
erhverv@vegetarisk.dk
71 79 76 7

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

Oplag: 3300
Onlineabbonenter: 550

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.

At leve vegetarisk er at leve af planteføde
– frugt, grøntsager, korn, bælgrugter,
nødder og frø – med eller uden supplement
af mælkeprodukter og/eller æg.

At leve vegansk er at forsøge at undgå alle
former for udnyttelse af dyr, så vidt det er
muligt og praktisk.

Årgang 113
Næste nummer udkommer 20. november 2021.

ISSN: 1397-7989



Forsidebillede: Kathrine Olldag
Forsidefoto: Peder Bjerring
SE SIDE 4



Fødevarerpolitik fri for følelser

Det Radikale Venstre spiller i dag en nøglerolle på Christiansborg, når det gælder Danmarks fødevarepolitik. Men hvordan sætter man egentlig den politiske dagsorden, hvilke faldgruber er der, og hvordan påvirker vi udviklingen bedst?

TEKST AF SIGNE ULVEDAL // FOTO AF PEDER BJERRING OG LENE ULVEDAL

"Den følelsesladede debat om, hvad man skal spise og ikke spise, har det med at overdøve og nulstille den sobre politiske samtale", skrev Kathrine Olldag i et debatindlæg i Berlingske sidste sommer. I indlægget italesatte hun den værdipolitiske blindgyde, som snakken om kødet ofte ender i. En afvej, der blot afsporer debatten og forhindrer den konstruktive samtale.

Kathrine Olldag er folketingsmedlem for Radikale Venstre, hvor hun både agerer fødevare-, kommunal-, landdistrikts-, menneskerettigheds- samt skatteordfører – og så er hun i øvrigt også vegetar på 15. år og medlem af Dansk Vegetarisk Forening. *Vegetarisk!* mødtes i foråret med Kathrine Olldag til en snak om udfordringerne ved at tale om vores kødforbrug, vigtigheden af det frie valg, og om hvorfor et fokus på klimadagsordenen kan bidrage til en mere lodig debat.

Er Radikale Venstre et godt ståsted som vælger i forhold til vegetarisk og vegansk levevis?

"Det synes jeg jo, det er. Men jeg synes ikke altid, vi har været det. Som så mange andre partier har vi også været berøringsangste over for fødevarepolitik og for den plantebaserede dagsorden. Men med nye generationer rejser der sig politiske strømme fra neden, der påvirker det politiske niveau, og det gælder også i vores parti. Vi har lige lanceret et landbrugsudspil, som jeg er pavestolt af. Som vegetar synes jeg, det ligger enormt godt, og det gør mig virkelig stolt over at være Radikal."

I Radikale Venstres nye landbrugsudspil er visionen, at planteproduktion skal sidestilles med animalsk produktion. Det

kræver, at aktørerne i landbruget er med på vognen. Og for at dét skal lykkes, må vi være opmærksomme på, hvordan vi omtaler landbruget.

"Vi bør tale om landbruget som et erhverv, der altid har været i udvikling og derfor snildt kan fortsætte med at udvikle sig. Og lad os så drøfte, hvor mange penge der skal bruges på forskning, distribution og markedsføring af plantebaserede fødevarer til mennesker."

Du var bl.a. positiv over for forslaget om to vegetardage i offentlige kantiner, men forslaget mødte modstand. Kan du opsummere, hvad argumenterne for og imod forslaget var i Folketinget?

"Jeg synes, det var et meget progressivt forslag, hvorfor vi også støttede op om det. Det, der bare lynhurtigt sker, når man tager sådan en diskussion, er, at der går følelser i den. Forslaget blev lagt ned, selvom der faktisk var mere end 90 mandater for. Simpelthen fordi det fik så meget folkelig modstand. Hvis man derimod taler om, at CO2-udslippet skal reduceres med 50% i offentlige køkkener, så indeholder fremgangsmåden en metodefrihed. Så kan køkkenerne selv afgøre, om kødet bare skal være et tilbehør, eller om de vil indføre reelle kødfrie dage. Friheden, tror jeg, er enormt vigtig. Ellers rammer vi bare en ny mur hver eneste gang, vi prøver at tvinge folk til at spise på en bestemt måde."

Hvordan ser du, at vi forener den traditionelle, danske madkultur med den nye grønne bølge med plantebaseret kost? ➡

Kathrine Olldag har været folketingsmedlem for Radikale Venstre i Sjællands Storkreds siden 2019. Desuden har hun været vegetar i 15 år og er medlem af Dansk Vegetarisk Forening.

”Der er masser af enormt lækre, traditionelle danske retter, der faktisk er veganske eller som minimum vegetariske. Personligt laver jeg tit kåldolmere og vegetariske tarteletter. Det handler også om at tænke kød på en anden måde. I gamle dage tænkte jeg selv: ”Jamen vi skal have kylling, og hvad skal vi have til?” Kødet er altid centrum i måltidet, men det kan jo bare være et tilbehør. Vi må ændre vores vaner ét måltid ad gangen. Når der kommer inkarnerede kødspisere hjem til mig, så prøver jeg at ramme noget, de kender – for eksempel en vegetarlasagne.”

VÆRDILADET FØDEVAREPOLITIK

Head kan man gøre for, at samtalen om kødet bliver konstruktiv og ikke føles som en løftet pegefinger?

”Den er svær, fordi fødevarepolitik lynhurtigt bliver til værdipolitik. Da vi lavede et udspil om, at flere forskningsmidler burde gå til planteproteiner, var modargumentet, at vi skulle lade folks ribeye være i fred – hvilket bare afsporer debatten. Lad os lægge vores følelser på hylden og i stedet agere efter de mange rapporter, der igen og igen konkluderer, at kød er usundt for helbredet og for klimaet. Der er lavet nationaløkonomiske beregninger på, at hvis vi bare spiste *lidt* efter de nye kostråd – som jo i øvrigt ikke er kødfri – så ville vi spare 12 mia. kr. på sundhedsomkostninger alene. Det er jo

sindssygt. Så hvordan kan man som politiker sidde ovre i et hjørne og insistere på at have sin ribeye i fred og så lukke øjnene for de sundhedsmæssige, økonomiske og miljømæssige konsekvenser? Det, synes jeg faktisk, er sindssygt uansvarligt.”

Hvilke udfordringer ser du mht. danskernes opfattelse af og holdning til plantebaseret mad?

”Det nytter i hvert fald ikke noget, hvis vi forventer at få det hele på én gang; altså en ny, plantebaseret verdensorden i morgen. Man bliver nødt til at vælge sine kampe og have målet for øje. I mine øjne skal vi piske på for klima- og sundhedsdagsordenen. Hvor meget sympati jeg end har for aktioner for dyr, så er dyrevelfærd desværre ikke en politisk dagsorden, der er 90 mandater bag. Personligt kan det gøre lidt ondt på mig, for dyrevelfærd var en af hovedårsagerne til, at jeg selv blev vegetar. Udover at være fødevareordfører er jeg også kommunalordfører, hvor jeg styrer vores kommende udspil om grønne offentlige indkøb i kommuner og regioner. Her er kommunikationen igen så vigtig, fordi køkkenmedarbejderne jo skal tage ejerskab på opgaven og se sig selv i den. Det handler om at finde ud af, hvordan vi kan massere den grønne forandring ind pædagogisk og at efteruddanne medarbejderne ude i de offentlige kantiner.”

EN FÆLLES OPGAVE

Kan vi nå i mål med ”det frie” valg som omdrejningspunkt, eller er det nødvendigt at fremme udviklingen fra politisk side i form af nye tiltag og lovgivning?

”På nuværende tidspunkt er der stadig lovgivning, der dels står i vejen for forskellige tiltag, dels for at vi kan nå i mål med en 70% CO2-reduktion i 2030. Det skal vi rydde op i. Mange tror, at vi politisk kun har to redskaber: lovgivning og offentlige investeringer. Men der er en tredje faktor, der står klarere og klarere for mig, og som er den allervigtigste – nemlig mennesker. Hverken politikere eller erhvervsliv kan reducere med 70% alene. Det er et fælles ansvar, og vi er nødt til – hver eneste borger i Danmark og på resten af kloden – at deltage i dette projekt. Organisationer, virksomheder, politikere, civilorganisationer og skoler skal bidrage til at oplyse om, hvordan vi hver og en kan skære ned på vores CO2-forbrug. Jeg tror på mange bække små!”

”Reduktionen forudsætter jo, at efterspørgslen bliver sænket. Og her kommer det personlige valg ind. Hvis vi begyndte at spise mere efter de nye kostråd, ville efterspørgslen også blive mindre. Lige nu overproducerer vi jo i Danmark, og samtidig har vi også verdens mest opdyrkede land, hvor 80% af landbrugsjorden går til foder til vores animalske produktion. Der ligger kæmpestore virksomheder, som fx Crispy Foods i Nakskov, der bliver nødt til at importere deres råvarer for at lave



Radikale Venstre støttede forslaget om to vegetardage i offentlige kantiner. Forslaget blev desværre ikke vedtaget.



FOTO AF PEDER BJERRING

Kathrine Olldag i Folketingssalen.

”

Vi bliver simpelthen nødt til at præsentere en alternativ forretningsmodel for at omdirigere vores landbrug i en plante-baseret og bæredygtig retning.“

mysli til os. Det er jo absurd, at vi ikke engang kan producere afgrøder til vores egne plantebaserede fødevareraktiviteter. Af historiske årsager og pga. en favorabel forretningsmodel for danske landmænd er vores værdikæde hoppet af. Vi bliver simpelthen nødt til at præsentere en alternativ forretningsmodel for at omdirigere vores landbrug i en plantebaseret og bæredygtig retning. I den sammenhæng er det helt nødvendigt, simpelthen for at det giver mening for landmændene, at efterspørgslen følger med. Det handler om at vise det gode eksempel og så at lade være med at prædike, for ingen mennesker kan lide at blive talt ned til.”

DANMARK I FØRERTRØJEN

Skal Danmark være foregangsland?

”Ja, det er meningen. Vindmøller har været et kæmpe eksporteventyr for Danmark. Udover eksport har vi jo også solgt en masse patenter, bygget vindmøllefabrik-

ker og været med til at fremme en grøn industri i hele verden. Det samme skulle gerne gøre sig gældende med det plantebaserede. Hvis ikke vi holder os til nu, er der bare andre, der stryger med den, for det er et marked med stigende efterspørgsel. Så hvis ikke vi hopper med på toget nu, så ender vi bare med at skulle importere alt det, vi har brug for.”

Hvordan drømmer du om, at fremtiden ser ud?

”Jeg kunne godt tænke mig, at vores livskvalitet bliver bedre. At vi får det godt med vores egne kroppe, lever længere på en planet, vi ikke udsulter og udpiner, og hvor vi rent faktisk finder en balance mellem, hvor meget CO2 vi bruger, og hvor meget vi egentlig har brug for. At vi finder det grønne fodaftryk balance på en planet, vi med god samvittighed kan give videre til vores børnebørn. Det vil involvere en masse vegetarmad – men også en fransk hotdog en gang imellem.” ■



Kort & Grønt

TEKST AF SILJA NIELSEN



LIV OG DØD I HAVENE

Bølgerne går højt i den nye dokumentarfilm *Seaspiracy*, hvor instruktør Ali Tabrizi tager os med på en uhyggelig rejse ind i fiskeindustrien. Drevet af indignation løfter Tabrizi sløret for, at den største dræber af ikke blot fisk og hajer, men også havfugle, havskildpadder og delfiner, ikke er sugerør og andet engangsplast. Det er fiskeri. I filmen beskriver en Sea Shepherd-aktivist de enorme fiskerbåde som teknologiske dødsmaskiner, der driver økosystemerne i havene mod kollaps så tidligt som i 2048. Hvorfor er der ingen, der taler om det, spørger Tabrizi, før han begynder at følge pengestrømmene gennem maffialignende kriminalitet, vildledende mærkningsordninger og manglende politisk indgriben. Filmens konklusion og opfordring er at stoppe med at spise fisk; ikke ligefrem en populær slutning blandt majoriteten. Men som de seneste år har vist i forhold til landdyr, kan overfiskningen heller ikke være en umulig debat at starte i den bredere offentlighed. Og det kan filmen forhåbentligt bidrage til. Den er barsk, men uden tvivl værd at se.

Filmen kan bl.a. ses på Netflix. Se traileren her: youtu.be/1Q5CXN7soQg



PÅ EPOS BLIVER GRØN MAD HOVEDRETTE – HVER DAG

Efterskolen Epos på Fyn har brugt Corona-nedlukningen til at gentænke deres køkken og er nu gået all-in på bæredygtig og grøn kost. Samtidig har skolen justeret sin kostpolitik: Nu skal elever ikke længere registrere sig som vegetar eller veganer, hvis de ønsker at spise grønt. I stedet er den plantebaserede kost blevet 'hovedmenuen', og kødet et tilbud for dem, der ønsker det. Skolen ønsker med det nye tiltag at gøre det grønne valg nemmere og at imødekomme den eksplosivt voksende gruppe af unge 'fleksitarere'. Dvs. alle de unge, der for klimaets, dyrenes eller sundhedens skyld gerne vil spise mere grønt uden helt at fravælge kødet.

efterskolen-epos.dk

KØDERSTATNINGER AF FERMENTERET GRÆS

Projektet FERMPRO har fået bevilling af Miljøministeriet frem til 2024 til at udvikle fermenterede planteprodukter. De vil skabe endnu flere alternativer til kød og går især efter at lave noget til dem, der er mindre glade for smagen af bønner. Fermenteringen ændrer smagen, og tekturen kommer til at minde mere om kød. Især ærter og hestebønner, der kan produceres i stor skala i Danmark, er i fokus. Men de vil også arbejde med restprodukter fra kartoffelmelindustrien og endda med protein udvundet fra græs.

mst.dk

KIOSK SATSER PÅ VEGANSK BLAND-SELV-SLIK

Den Grønne Kiosk er startet af kæreste-parret Susanne Vang Larsen og Shivan Al-Salihi, der mente, at der manglede en vegansk slikbutik. De sælger vegansk is, chokolade og vegetarisk og vegansk bland-selv-slik, ud over almindelige kioskvarer, men er stadig i gang med at udvikle på sammensætning af sortimentet. Det er i Smedelundsgade 42 i Holbæk, at slikposerne kan fyldes.



DYRERETSAKTIVISME I LITTERATUREN

Tidens altopslugende emner som køn og dyrevelfærd optager hovedpersonen Camilla og hendes vennegruppe, der for femte gang mødes i Christina Hesselholdts nye roman *Feje blade sammen op mod vinden*. Ud over udforskningen af sine forældre og bedsteforældres liv bliver læseren også taget med ind i Camillas dybtgående og tankevækkende refleksioner over forholdene til de dyr, hun lever sammen med. Hesten og hunden, der har fulgt hende gennem livet, kragerne i parken, og grisene i dyretransporterne, som hun hængende ud af bilen forsøger at få et glimt af sammen med veninden Alwilda. De er begge vegetarianer, Alwilda også dyreretsaktivist, og hun demonstrerer, sender oprørske breve og drømmer om, at dyrenes elendighed vil få en ende. Som Alwilda siger: "Man kan vel ikke sige, at der finder en lige så systematisk mishandling af mennesker sted længere, eller kan man, som af dyr? I hvert fald ikke, hvad antallet af individer angår. Dyr er menneskehedsens slaver."

Christina Hesselholdt: Feje blade sammen op mod vinden. People'sPress 2021, 206 sider



HVILKEN ROLLE KOMMER VERTIKALT LANDBRUG MON TIL AT SPILLE I FREMTIDEN?

Bæredygtighed er indtænkt fra frø til butik hos Europas største vertikale farm Nordic Harvest. På 14 etager dyrkes salater og krydderurter indendørs i et kontrolleret miljø uden sprøjtemidler og kunstgødning. Nordic Harvest dyrker hydroponisk, dvs. planterne står i næringsholdigt vand uden jord, og sollyset kommer fra LED-lys drevet af vindmøllestrøm. Det betyder, at Nordic Harvest kan så og høste op til 15 gange om året. Sammenlignet med almindelig dyrkning på marken kan den vertikale farm således producere 1000 tons grønt på 100 gange mindre plads og med 95% mindre vand. Lag på lag-dyrkningen muliggør samtidig, at nuværende landarealer i stedet kan omdannes til skov – et mål, der står stifteren Anders Riesmanns hjerte nær. Farmen ligger i Taastrup, så afgrøderne kan produceres så tæt på kunderne i København som muligt. Den 8. april 2021 kom de første produkter på hylderne, og Nordic Harvest er nu i gang med at øge produktionen til farmens fulde potentiale og vil udvide sortimentet med flere afgrøder som jordbær og blåbær.



ALGAE OMEGA 3 100% VEGANSK

INDEHOLDER OMEGA 3 FEDTSYRE,
EPA OG DHA FRA ALGER

Algae Omega er produceret af mikroalger og indeholder Omega 3 fedtsyre EPA og DHA – *helt uden brug af fisk og andre animalske stoffer.*

Hvert parti af Nordic Naturals olier testes af tredje part, som garanti for renhed af dioxin, PBC og tungmetaller, og sikrer en ensartet kvalitet.

EPA 195 mg

DHA 390 mg

I alt 585 mg pr. daglig dosis.

For mere information om Algae Omega 3, kontakt Bidro ApS på T: 70 25 08 07 eller på www.bidro.dk
Forhandles hos helsekostforretninger og webshops i Danmark og kan bestilles hjem i Matas.

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




BIDRO

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.

Fra gold græshave til frodigt fristed

Det er en fornærmelse mod menneskeheden, hvis man kun bruger sin have til et firkantet stykke græs, der bliver klippet en gang om ugen.

TEKST AF LENE ULVEDAL

Sådan skriver Søren Ryge Petersen i forordet til Lene Skrumsager Møllers nye bog: "Fra græsplæne til grøntsagsmark", og det kan han have ret i. Især hvis man tænker på biodiversitet, et af nutidens store buzzwords. Naturen bryder sig ikke om at være tæmmet så ekstremt, som den er i mange af vores haver. Skrumsager Møller satte sin karriere på pause for at dyrke både sin familie og sin have, og hun satte sig for at lære at opdyrke økologiske grøntsager uden brug af gift og kunstgødning. Det tog et år at realisere drømmen om en bæredygtig og selvforsynende have for Lene og familien, og det har hun skrevet en bog om, så alle med interesse i økologisk havedyrkning nu kan få glæde af hendes erfaringer. Lene Skrumsager Møller kommer i bogen med hjælp til de haveejere, der drømmer om at være helt eller delvist selvforsynende med frugt og grøntsager, dyrket økologisk og med respekt for naturens gang.

EN HAVE FOR HELE FAMILIEN

Bogen er velskrevet, og med flotte billeder og illustrationer tager forfatteren os med på rejsen fra at holde en typisk græsplænehave i et almindeligt parcelhuskvarter i Hvidovre til at planlægge og arbejde mod at få et veltillrettelagt og frodigt fristed for hele familien. Lene Skrumsager Møllers store research på emnet skinner igennem, og hun lægger ikke skjul på sin læring undervejs. I afsnittet "Gravefrit fra græsplæne til grøntsagsmark på 2 weekender" guider hun fx læseren igennem, hvordan man slipper for det hårde og ofte unødvendige forarbejde med at grave græsplænen op og fræse jor-

den igennem, inden man begynder at plante. En erfaring Lene selv gjorde sig, da hun kastede sig ud i at skabe sin drømmehave. Hun guider også til, hvordan man får en så nem og vedligeholdelsesfri have som muligt, der ikke hele tiden skal luges og plejes, og hvor naturen langt hen ad vejen får lov at passe sig selv.

PLANLÆGNING OG DESIGN

Lenes mission er at fremtrylle en bæredygtig og selv-kørende køkkenhave og at lade naturen udfolde sig, så haven også kan være et levested for vilde arter som sommerfugle, bier og insekter, svampe og vilde planter. På den måde ledes læseren igennem, hvordan man trin for trin kan planlægge sin egen have. Der er gode råd til design og planlægning af haven og tips til, hvordan den bedst udnyttes med plads til både hyggekrege og legearealer til børnene. Alt sammen for at familien kan tilbringe mest mulig tid i naturen. Der er vejledning til anlæggelse af hele haven fra kompostbeholdere og drivhus til regnvandsopsamling. Et helt kapitel om husdyr i haven beskriver fordelene ved fx at holde høns og sneglespisende ænder.

GUIDE TIL DYRKNING

I kapitlet "Planteeventyr" er der udførlige beskrivelser af og vejledninger til såning, forspiring, udplantning og dyrkning samt høst af en bred vifte af grøntsager, krydderurter og spiselige blomster. Der er også henvisninger til, hvor man kan købe de bedste frø, og således er bogen en grundig guide til at komme i gang med hjemmedyrkningen i parcelhushaven. ■



Lene Skrumsager Møller
Fra græsplæne til grøntsagsmark
Lindhardt og Ringhof
336 sider



De nye kostråd er en balancegang mellem sundhed, klima og danskernes madkultur

I januar kom de 7 nye kostråd, der for første gang sætter klimaet på den kostbaserede dagsorden.

TEKST: SIMONE FIIG // FOTO: RAJAN PACKIYATHURAI OG RASMUS BUNDGAARD

De 10 kostråd fra 2013 er taget til revision, og udover sundhed er klimaet kommet på menuen, som Fødevarestyrelsen formulerer det. Det er DTU Fødevareinstituttet, der på baggrund af evidensbaseret forskning har udarbejdet de nye anbefalinger, hvoraf de mest skelsættende lyder: *Spis planterigt, varieret og ikke for meget* samt *Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk*. Et vigtigt ord har sneget sig ind i anbefalingerne, og dette ord skal i bund og grund skubbe danskerne modvaner på rette kurs og medvirke til reduktion af Danmarks klimaaftryk med 70% inden 2030. "Det er rigtig godt, at ordet 'planterigt' indgår, og et af mine favoritmner er bælgrugter", siger Stig Ladefoged om den mest markante ændring fra de forrige kostråd.

EN PLANTEGLAD SYGEPLEJERSKE

Stig er uddannet sygeplejerske og ernærings ekspert med fokus på formidling af ernærings- og livsstilsforskning og er desuden selvudnævnt forskningsnørd. Han arbejder som selvstændig sygeplejerske under tit-

len *Den Plantebaserede Sygeplejerske*, da han gennem sit virke bestræber sig på at oplyse og inspirere danskerne til at vælge en primært plantebaseret kost af hensyn til den personlige sundhed såvel som klimaets. "Det, der er godt for den planetariske sundhed, er faktisk også godt for din personlige sundhed", forklarer han og påpeger, at det vil give et større positivt aftryk, hvis vores kost ses ud fra flere parametre end blot den ernæringsmæssige. "Vi kan ikke længere negligere klimasundheden, for klima- og sundhedsforskning peger i samme retning."

KRAM – MED STORT K

At danskernes store sundhedsgevinst skal hentes i kosten, er ikke tilfældigt. Stig refererer til et verdensomspændende studie kaldet 'Global Burden of Disease Study', der har undersøgt, hvad der øger risikoen for bl.a. hjertekarsygdomme, kræft og diabetes eller er årsagen til tidlig død og færre sunde leveår. Nogle af de medvirkende faktorer er de såkaldte KRAM-faktorer,

Stig Ladefoged går også under navnet Den Plantebaserede Sygeplejerske. Gennem sit virke oplyser og inspirerer han danskerne til at spise en mere plantebaseret kost.

”

Plantebaserede fødevarer indeholder sundhedsfremmende stoffer bl.a. i form af kostfibre og antioxidanter, og sidstnævnte kan hæmme oxidativt stress og kronisk inflammation.”

Læs mere i DVF's pjece, *Plantebaseret kost – en informationspjece om ernæring, sundhed og sygdom*, hvor du også kan finde kilder til relevante sundhedsstudier.

Find den på vegetarisk.dk

et anagram for Kost, Rygning, Alkohol og Motion. Studiet konkluderer, at hvis alle tidlige dødsfald som følge af fysisk inaktivitet, for meget alkohol og rygning lægges sammen, når det ikke antallet af mennesker, der årligt dør som resultat af uhensigtsmæssig kost. Kosten er altså det vigtigste parameter, og forskerne bag det globale studie fandt, at det primært er de plantebaserede fødevarer, verdens befolkning får for lidt af.

BÆLGFRUGTER PÅ BORDET

Vi er tilbage til det lille, men livsvigtige ord 'plante-rigt' og Stigs favorit, bælgfrugterne, som for mange danskere endnu er ukendt land. Bælgfrugterne indgik tidligere i grøntsagsafdelingen, men har i de nye kostråd fået sin egen fødevarekategori grundet deres indhold af kostfibre, proteiner, antioxidanter og mineraler som zink, calcium og jern. "Skovler vi en masse grøntsager, fuldkorn, bælgfrugter, nødder og kerner op på vores tallerken, viser forskning, at vi både kan behandle og forebygge en lang række sygdomme som visse kræftformer, type 2-diabetes, hjertekarsygdomme, overvægt, forhøjet blodtryk mv. Men denne sundhedsgevinst er også et resultat af et begrænset indtag af animalske fødevarer, der indeholder potentielt sundhedsskadelige komponenter, som vi ikke skal have for meget af." Her nævner Stig fx kolesterol og mættet fedt samt hæmjern, som er en type jern, der findes i alle former for kød. Han fremhæver yderligere bestanddele som antibiotika- og bakterierester samt glycotoxiner, der findes i størst mængde i tilberedte animalske produkter. Glycotoxiner kan øge risikoen for inflammation (betændelse) og oxidativt stress i kroppens celler. "Plantebaserede fødevarer indeholder sundhedsfremmende stoffer bl.a. i form af kostfibre og antioxidanter, og sidstnævnte kan hæmme oxidativt stress og kronisk inflammation." Det bliver dog en stor udfordring for danskerne at omlægge deres kostvaner, påpeger Stig. Især når det kommer til at skære ned på kødindtaget.

HØNEN OG ÆGGET

En anden markant ændring i kostrådene er anbefalingen vedrørende begrænsning af kødindtaget forstået i bredere forstand end før. "Mængden af anbefalet kød er mindre, og kategorien er udbygget lidt", forklarer Stig. "Det er ikke kun rødt og forarbejdet kød, der skal begrænses, men også indtaget af lyst kød i form af kylling, kalkun osv." Han henviser til et fødevarestudie fra 2014 udgivet af International Life Sciences Institute, der kiggede på sammenhængen mellem fødevaregrupper og ernæringsrelaterede kroniske sygdomme. Artiklen konkluderede, at hverken kyllingekød eller æg





”

Visse former for mikroalger er fiskenes egen kilde til langkædede omega-3 fedtsyrer, og derfor vil man kunne springe et led i fødekæden over ved at udvinde direkte fra primærkilden.”

Under sin sygeplejeuddannelse blev Stigs interesse for kost og ernæring vækket. Efter flere års udforskning af forskningsbaseret viden stod det klart – vi bør stræbe efter at spise primært plantebaseret.

er sundhedsfremmende forstået på den måde, at disse fødevarer hverken beskytter mod livsstilssygdomme eller er livsforlængende. Tværtimod pegede data på, at lyst kød og æg enten er sundhedsskadeligt, dvs. øger risikoen for sygdom, eller agerer neutralt i forhold til sygdomsrisiko. ”At disse fødevaretyper har en neutral indvirkning på risikoen for livsstilssygdomme betyder, at indtag af disse animalske fødevarer bare vedligeholder en sygdomstilstand. Hvis fødevaren derimod var direkte sundhedsfremmende, ville vi begynde at kunne forebygge og evt. behandle nogle af de sygdomme, vi ser i samfundet”, konstaterer Stig.

ALGER OG OMEGA

Det kommer nok ikke som en overraskelse, at det er rødt kød som okse- og lammekød, der topper listen over de mest klimabelastende fødevarer i forhold til udledning af drivhusgasser. På andenpladsen ligger mejeriprodukter som mælk, ost og smør, men måske mere overraskende indtager fisk tredjepladsen.

”Hvis vi virkelig skal tage det seriøst med klimaforskningen som en del af kostrådene, skal vi i fremtiden kigge på andre løsninger, hvorpå vi kan få langkædede omega-3 fedtsyrer. Fx fra algebaserede fødevarer”, fortæller Stig. Det er nemlig primært disse fedtsyrer, som evidensgrundlaget både tidligere og nu lægger vægt på, når fisk i kostrådssammenhænge fremhæves som

en vigtig fødevare. Visse former for mikroalger er fiskenes egen kilde til langkædede omega-3 fedtsyrer, og derfor vil man kunne springe et led i fødekæden over ved at udvinde direkte fra primærkilden.

Udover at være klimabelastende pointerer Stig, at fiskeri også har andre negative konsekvenser for klimaet: ”Overfiskeri, havbundtrawling og ’bycatch’ (utilstøttet fangst af andre arter end den, der fiskes efter ved specialiseret, kommercielt fiskeri) ødelægger økosystemer, hvilket resulterer i et fald i fiskebestanden og i verdenshavens sundhed.”

KOSTRÅDENE SKAL OMSÆTTES TIL HANDLING

Ifølge Stig hersker der ingen tvivl om, at de nye kostråd bestemt er bedre end de gamle. Men det står også klart, at der skal handling bag ordene. ”Ord er ikke nok. Offentlige køkkener skal minimere deres kødforbrug, sundhedspersonalet skal undervises i sundhedsgevinsterne ved plantebaseret kost og forstå bevæggrundene herfor. Det skal gennemsyre medicin-, sygepleje- og kost- og ernæringsuddannelserne samt folkeskolerne”, fastslår Stig. ”At en statslig instans på baggrund af evidensbaseret forskning anbefaler planterig kost, er en god start, men der er stadig et vigtigt efterarbejde.” ■

Læs om Stigs nye bog *Spis mere plantebaseret* på side 30.



DALOON®

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

Find masser af grøn inspiration
på Daloon.dk





Jonas Malthe er uddannet miljøingeniør og er general manager for Norden i Simple Feast.

En grønnere planet – 15 minutter ad gangen

Med sine vegetariske og veganske måltidskasser vil Simple Feast gøre det lettere for både kød- og plantespisere at tilvælge det grønne måltid.



Antoni (Toni) Blahuta, souschef production hos Simple Feast, arbejder i dampen fra de store maskiner.



Rejsen mod en grønnere fremtid rækker udover måltidskasser. Simple Feast sælger også produkter som mayonnaise, goma-dressing og dahl til detailhandlen.

TEKST AF IDA SOLBERG SLOTH // FOTO AF PEDER BJERRING

Plantebaseret mad skal være nemt at tilberede, flot at se på og smage fortryllende. Det er de tre faktorer, der hver uge lægges vægt på i de vegetariske og veganske måltidskasser fra *Simple Feast*. Virksomheden har ikke mange år bag sig, men det betyder ikke, at armbevægelserne skal være små og tøvende. Her i huset drømmes stort, og planer bliver lagt for videreudvikling i flere retninger. Det hele startede som en app tilbage i 2014 med visionen om at få måltidet i hjemmet til at smage glimrende og fylde mere for danskerne. Tid var den ingrediens, der manglede mest i fædrelandets husstande, og snart voksede appen til tusindvis af måltidskasser leveret direkte til dørrinnet hos sultne folk landet over. Retterne tager maksimalt 15 minutter at lave, det er økologisk og uden konserveringsmidler, og slutresultatet skal være præsentabelt og appetitvækkende. *Simple Feast* ønsker, at flere kødspisende danskere tilvælger det plantebaserede måltid. Det lyder simpelt, men er det nu også det? Jonas Maltha, uddannet miljøingeniør og general manager for Norden i *Simple Feast*, byder DVF's udsendte indenfor til en snak om fremtid, madglæde, fordomme og positive forandringer.

INDUSTRI BLIVER GASTRONOMI

Det føles som årets første forårsdag, når man igen må lære at balancere solbrillerne på næsetippen, og vinterjakken må bakses af og puttes i cykelkurven på turen til *Simple Feasts* hovedkvarter på Refshaleøen på Amagers nordspids. Undervejs fra Christianshavn passerer anerkendte gourmetrestauranter som Noma & AMASS, og gik turen blot 100 meter længere, den to-stjerne-belønnede Michelin-restaurant Alchemist. Hvor Refshaleøen tidligere var hjemsted for fabrikker, skibsværfter og anden industri, emmer området i dag af hardcore gastronomi, utæmmet natur og rummelige

kunsthaller i beton. Perfekt for et måltidskasse-firma, der vil mere end at mætte. *Simple Feasts* hovedkontor er en hvid og blågrøn ydmyg 2-etagers bygning med tagplader som facade, røde vinduer og døre. Produktion og kantine ligger i stueetagen, mens overetagen rummer testkøkkenet og administration. Jonas slår døren op. Om øjnene knibes sammen af det stærke sollys eller det brede smil, er ikke til at afgøre. "Velkommen til *Simple Feast*", siger han og byder os indenfor.

FERMENTERINGSCONTAINER

Jonas åbner døren fra kanten ud til gården og peger i retning af en aflukket sort container, der ikke ser ud af meget. Men indeni modnes komplekse smage i ro og mag. "Dette er vores fermenteringscontainer, hvor vi bl.a. fermenterer vores sorte hvidløg under bestemte varmekon forhold til vores sorthvidløgsketchup, men også elementer, der indgår i måltidskasserne." Dette kræver lidt forklaring. *Simple Feast* er mere end måltidskasser, nu hvor firmaet er begyndt at lancere produkter i eget navn, der sælges via detailhandlen. Bl.a. mayonnaise, gomadressing, stroganoff, dahl, tikka masala – og selvfølgelig førnævnte sorthvidløgsketchup. Alt sammen plantebaseret. Alt sammen økologisk. "Vi har en klar ambition om at kunne levere andet end måltidskasser", fortæller han.

FORBI TESTKØKKENET

Fra fermenteringscontaineren bevæger vi os til testkøkkenet på 1. sal. Her er lyst træ, højt til loftet, kig ned til kanten, hvor det dufter af snart at være frokosttid. Tørret lavendel hænger med hovedet nedad imellem hyldevis af massive glaskruser med alverdens grønne specialiteter i forskelligfarvede lag. Rummet emmer af kreativitet og åbenhed. "Vi har et team af kokke med vidt forskellige baggrunde, der arbejder herinde. De udvikler



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-Quinone 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**



I testkøkkenet udvikles 3-4 nye opskrifter hver uge til måltidskasserne. T.v – Rasmus Grube, culinary product developer, og Jonas Maltha t.h.

3-4 nye opskrifter hver uge, som kommer med i måltidskasserne. Der er selvfølgelig meget test frem og tilbage på, hvad der fungerer, og hvad der ikke gør”, siger Jonas. *Simple Feast* tilbyder to måltidskasser – family feast og season feast. Den ene er målrettet familier og indeholder velkendte retter som pitabrød, burger og pizza, mens den anden består af mindre kendte retter som mujadara med svampe eller massaman curry med kikærter og quinoa. Køkkeninspirationen er global, så i kasserne vil man kunne finde måltider fra alle egne af verden baseret på lokale råvarer. Der kigges ofte mod Asien og Sydamerika, men netop i denne uge lykkedes det at komme i mål med en gammel fransk bonderet, boeuf bourguignon. Nu i nye klæder som komplet plantebaseret.

FORSKNINGSPROJEKT MED KØBENHAVNS UNIVERSITET

Sideløbende med måltidskasser og produktudvikling samarbejder *Simple Feast* også med Københavns Universitet i et spændende forskningsprojekt, hvor det undersøges, hvilken rolle god kost og ernæring spiller for vægttab, og om det er muligt at få folk til at tabe sig på en lettere måde. Kokken Lasse Bertelsen hos *Simple Feast* er tovholder på projektet, og han er med til at tilrettelægge og justere kosten for en særlig testgruppe. Over tre måneder skal testpersonerne spise plantemad fra *Simple Feast* seks dage om ugen, mens de løbende bliver vejede, målt og får taget blodprøver. Projektet har kørt siden 2018, og resultaterne forventes offentliggjort i 2022. Hvis det viser sig, at en rent plantebaseret kost høj på kulhydrater påvirker testgruppen positivt, kan det muligvis være endnu et skub i retning mod en grønere dansk madkultur.

CALIFORNIA DREAMIN'

Simple Feast leverer måltidskasser i Danmark og Sverige og er for nylig også startet op i USA. Jonas uddyber: ”Vi er startet op i Californien, som nok er det mest avancerede plantebaserede marked, og det gør vi selvfølgelig, fordi barrieren for at prøve plantebaseret mad ikke er så stor.” Casper Christensen, der er investor i *Simple Feast*, har været en del af flere kampagner fra *Simple Feast* i Danmark, men det amerikanske ansigt udadtil er ikke fundet endnu. Dog kan Jonas afsløre, at der er stor interesse fra både sportsstjerner, musikere og andre kendte amerikanere. ”Der er en helt anden prestige omkring planter i kendismiljøet i USA sammenlignet med Danmark. Fordommene i Danmark er, at plantespisere er en fundamentalistisk bevægelse uden humor. Ofte er det dog ikke plantespisere, der peger fingre, men den modsatte vej. Casper Christensen har sagt, at han elsker at spise vegansk og får det godt af det, men uden at sige at andre skal gøre det samme. At det kan provokere, er en sjov vinkel, som vi har brugt i vores marketing.” *Simple Feast* er overbevist om, at det er lettest at tale til folk gennem deres maver, og ved at vise, at plantebaseret mad er nemt at lave og smager godt, kommer vi hurtigere en bæredygtig fremtid i møde. ”Alle vil jo egentlig gerne det samme, give en fungerende planet videre til de næste generationer, men der er så mange følelser forbundet med mad, og Danmark har været storproducent af kød og mælk i mange generationer. Vi kan mærke, at det her flytter noget, og på bare fire år er det plantebaserede kommet ekstremt langt.” Det er tydeligt, at firmaet lever op til deres slogan: *Hungry for change.* ■



I 2018 stiftede Anja Bindsbøll den veganske konfekturvirksomhed Glean, der bl.a. tilbyder lækre flødeboller lavet på kikærtevand.

Fra spildprodukt til flødebolleluksus

Er du fan af flødeboller, har du måske allerede hørt navnet Glean.

TEKST AF ALEXANDRA EJBY MONTEAU // FOTO AF ANJA BINDESBØLL

Siden 2018 har Anja Bindsbøll som den første herhjemme produceret lækre, luftige flødeboller til et voksende vegansk og sliksultent publikum. Samtidig arbejder Anja med en helt særlig og relativt ny ingrediens, der også gør flødebollerne til et bæredygtigt projekt. Hemmeligheden bag succesen? Aquafaba.

IVÆRKSÆTTERI FRA KØKKENBORDET

Anja Bindsbøll er drevet af mange ting. Af passion for madlavning, af en stor lyst til at eksperimentere med nye konsistenser, ingredienser og smage, og ikke mindst af en stærk skabertrang. Som vegetar var Anja vant til at bage med æg, men da hun gerne ville kunne bage til sin kæreste, som er veganer, satte hun sig for at finde en god, plantebaseret erstatning. På Youtube faldt hun over fænomenet aquafaba. Kikærtevand, der piskes og bruges som bindemiddel. "Jeg var fuld-

stændig blown away. Jeg måtte bare prøve det med det samme, så jeg og min veninde, som jeg tit bagte med, kastede os over at lave marengs", fortæller Anja. Det skulle vise sig at være noget af en udfordring at ramme den helt perfekte konsistens som i videoerne, men de mange timers forsøg i køkkenet satte alligevel ild under Anjas spirende iværksætterdrift, og hun kunne mærke, at aquafabaen skulle spille hovedrollen i hendes virksomhed. "Jeg var virkelig hooked på aquafaba-idéen. Jeg var meget passioneret omkring det og havde virkelig hele mit hjerte investeret i det", fortæller Anja om opstarten på det, der skulle blive til Glean.

KAMP MOD MADSPILD

En vigtig del af Gleans mission, udover at undgå animalske råvarer, er at tackle den store madspildsproblematik i fødevarerproduktion. Glean aftager derfor

kikærtevand, der ellers ville være blevet smidt ud og gået til spilde, fra en storproducent af kikærte-baserede produkter. Kikærtevandet upcycler de og anvender som plantebaseret alternativ til den traditionelle flødebolles æggehvideskum. Resultatet er en fløret flødebolle med fløjlsblødt skum på en letbagt marcipanbund overtrukket med et tyndt lag chokolade og ofte også tilsat en overraskende smagsoplevelse i midten. I fremtiden har Glean en ambition om selv at producere kikærtevandet – både til eget brug i produktionen og til salg til private, der gerne vil bage vegansk.

FREMTIDEN FOR GLEAN

Selvom der lige fra start har været kæmpestor interesse for Gleans flødeboller, er Anja ikke typen, der læner sig tilbage eller kun fortsætter i samme spor. Hun elsker at eksperimentere, at hente ny inspiration og teste sine idéer af, til hun rammer det helt perfekte resultat. Siden den første flødebolle er en række nye produkter føjet til sortimentet. Når du har smagt dig igennem flødeboller med alt fra hindbær og passion til mokka/karamel og lakrids, kan du kaste dig over de lækreste fudges, skumfiduser, g-tærter – alt sammen lavet med aquafaba som konfekturens stjerne. Dem kan du smage, hvis du lægger vejen forbi København, hvor Glean har en butik i Torvehallerne, Københavns største delikatessemekka. Du kan også besøge Glean i deres nyåbnede café på Ægirsgade, ikke langt fra, hvor det hele startede i Anjas lille tekøkken på Nørrebro. Allerede dengang var drømmene store og ambitionerne tårnhøje. Og det er de stadig, for Anja har ikke i sinde at stoppe sin mission om at skabe den lækreste, veganske konfekture til danskerne. "Det er jo helt vildt, hvad det at have drømme og mål kan gøre", siger hun. "Når du sætter dig noget for og virkelig arbejder for det. Når du bare kan mærke, det er den vej, du skal, og at der ikke er nogen plan B. Det har der aldrig været for mig." ■

Denne artikel er lavet med udgangspunkt i Dansk Vegetarisk Forenings egen podcast Plantetinet, hvor store som små emner omkring mad, samfund, sundhed og kultur behandles ud fra et grønt perspektiv. I episode 118 kan du nemlig høre Anja Bindesbøll fortælle om sin iværksætterrejse, om drivkraften bag Glean og om hendes fremtidsdrømme og ambitioner for den veganske virksomhed. Find afsnittet der, hvor du lytter til podcasts.



Glean-flødebollerne findes i mange smagsvarianter, fx hindbær, passion, mokka/karamel, lakrids eller årets sommerversion med koldskål.



Flødebollerne kan bl.a. købes i Torvehallerne i København og hos forskellige caféer og butikker i København, Aalborg, Fredericia og Sorø.

AQUA-HVAFFOR NOGET?

Ordet aquafaba stammer fra latin og kan nok bedst oversættes til 'bønnevand' (aqua = vand og faba = bønne). Aquafaba laves af kogevandet fra bønner, ofte kikærter, der giver en mild smag og en fin, lys farve. Man kan også bruge det drænede vand fra færdigkogte bønner købt i supermarkedet (fx på dåse) eller fra bønner, man selv har lagt i blød og kogt (ps: kog aldrig i samme vand, du lægger i blød i). Når kikærtevandet piskes ved høj kraft, får kikærternes indhold af proteiner og stivelse det til at tykne og blive til en fast, luftig masse, meget lig det vi kender fra piskede æggehvider. Aquafabaens evne til at emulgere og binde fedtholdige og vandopløselige opløsninger sammen gør det til en eminent erstatning for æg, fx i smør, mayonnaise, marrengs eller bagværk.

Fra altspisende til plantebaseret familie

Overgangen fra kødspiser til veganer kan i sig selv være udfordrende, ikke mindst i forhold til éns nærmeste. Men hvad kan man gøre for også at få sine børn med på plantevognen?

TEKST AF PIA SANDRA ERNST // FOTO AF PEDER BJERRING

"Man skal i hvert fald ikke gøre som mig", erklærer Jannie Duunkjær. Hun er meget bevidst og ærlig omkring, at hun i starten greb skiftet til plantebaseret mad forkert an i forhold til sine tre børn.

"Jeg havde selv været vegetar on/off i mange år og er vokset op i en halvvegetarisk familie. Men jeg var faktisk gået tilbage til at spise kød, da jeg valgte at blive veganer for cirka fem år siden", fortæller Jannie. Hun havde søgt viden om veganisme og dyrevelfærd igenem en periode, men tog så beslutningen om at blive veganer fra den ene dag til den anden.

"I den periode var jeg meget optaget af at fortælle andre om, hvordan landet lå. Nu var jeg selv blevet så 'utroligt klog', og så *måtte* jeg bare dele det med alle, også min familie", siger hun selvironisk. "Til at starte med prøvede jeg at præge børnene til at vælge vegansk, men besluttede så, at nu ville jeg ikke købe animalske produkter mere. Jeg ville ikke længere have det i huset."

På det tidspunkt var hendes ældste søn Sebastian otte år gammel og vant til at spise som de fleste andre, inklusive kød og mejeriprodukter. Så det var en stor omvæltning, da hans mor pludselig sadlede om. "Jeg ville gerne vide mere om, hvad det var for noget. Men det var ikke noget, jeg havde lyst til", husker Sebastian. "Ja, han kæmpede ret meget imod i starten", bekræfter Jannie, der til daglig arbejder med medlemsservice og andre administrative opgaver i dyrerettighedsorganisationen Anima.

EN UMULIG SITUATION

Jannie bor i Allerød sammen med sine tre børn; to piger på henholdsvis 7 og 8 år og Sebastian på 13. Og med tre børn følger et væld af arrangementer, der næsten altid involverer en eller anden form for spisning. Og hvor Jannies børn før var vant til at spise det, de havde lyst til, var det pludselig anderledes.

"Jeg forsøgte at præge og påvirke dem til selv at vælge det animalske fra og kun spise den mad, vi selv havde med. Jeg brugte enormt meget energi på at holde øje med dem og kommentere, hvad der var eller ikke var

vegansk, og sige ting som 'kan du ikke huske, hvad jeg fortalte om grisene i går', mindes Jannie.

Det gjorde det ikke nemmere, at børnene fortsat fik serveret kød og mejeriprodukter, når de var hos deres far, kan Jannie godt se nu: "Det var ikke den rigtige måde at gribe det an på. Det var en umulig situation at sætte dem i som børn. De kan ikke styre alt, hvad der sker."

POSITIV FORANDRING

Men da Jannie blødte lidt op og gik bort fra at kæde veganisme sammen med forbud og afsavn, skete der noget.

"Jeg fandt mere ro i det og havde ikke længere behov for at ytre mig hele tiden. Og så kunne jeg se, hvordan det gjorde en positiv forskel i forhold til børnene. Hvorfor skulle de få prædiket ørerne fulde hjemme hos mig for så at få prædiket ørerne fulde om det modsatte hjemme hos deres far? Det bedste, jeg kan gøre, er at præsentere dem for, hvad der er sund mad, og tale med dem om det. Opfordre dem til selv at mærke efter og tale om det. Og jeg mærkede altså tydeligt positive forandringer, straks jeg droslede ned", forklarer hun.

I dag spiser børnene udelukkende plantebaseret hjemme hos Jannie, men hos deres far og i andre sociale sammenhænge bestemmer de selv, hvad de vil spise.

"Jeg har valgt at gøre det på denne måde, fordi mine børn ikke er født ind i det. Det var en stor omvæltning, og da det jo var mig selv, der havde opdraget dem med leverpostej og spegepølse, følte jeg, at dette måtte være vejen. Jeg vil ikke selv bidrage til det, og kød kommer ikke inden for dørene herhjemme, men børnene er stillet frit, når vi er ude".

Den mere fleksible og positive tilgang har også betydet, at Sebastian nu selv er begyndt at gå i køkkenet og finder opskrifter, som han kan 'veganisere'. Han, der i starten var så stor modstander af skiftet til plantemad, drømte endda på et tidspunkt om selv at åbne en vegansk restaurant med søstrene som tjenere og mor som stamkunde.

"Nu er han det barn, der spiser mest af det, der bliver lavet, og synes, det er lækkert. I dag er han kæmpe



VIDSTE DU...?

Dansk Vegetarisk Forening har lavet undervisningsmateriale "Mad & Miljø" og afholder gratis workshops for 6.-9. klassetrin om mad, miljø og bæredygtighed.

Læs mere på vegetarisk.dk/skole.

Jannie Duunkjær og hendes søn Sebastian på 13 år. Sebastian spiser i dag plantebaseret hos sin mor, fordi han synes, det smager godt og pga. dyrene.





▶ Jannie måtte lægge sin konfrontatoriske stil på hylden og i stedet positivt inspirere sine børn til det grønne, før de tog det plantebaseret til sig.

fortaler for vegansk. Han elsker det og vælger det ofte selv – men ikke altid – når han er ude.”

”Jeg spiser bare det, jeg kan lide”, tilføjer Sebastian. ”Nogle gange vælger jeg at spise det veganske. Det er blevet hverdag, og det smager meget godt. Man vænner sig jo til det.”

VANENS MAGT

Netop det med at vænne sig til noget nyt kan være det sværeste. Vanens magt er utrolig stærk.

”Det var svært at ændre vaner for os alle sammen. Det var meget vanerne, det handlede om. Og det gælder især for børnene”, fortæller Jannie, der gjorde sit bedste for at gøre skiftet mindre radikalt.

”Jeg ville så gerne have, at de skulle blive begejstrede. Alle yndlingsretterne var jo baseret på kød, og jeg gjorde meget ud af at prøve at efterligne det med veganske versioner. Sebastian, kan du huske, hvor mange forskellige typer plantemælk, vi har prøvet? Vi plejede at drikke 10 liter komælk om ugen. Jeg kunne ikke rigtigt komme ud af den ’boks’, der dikterede, at ’hos os drikker vi jo bare mælk til morgen, middag og aften.’

Der var dog ikke rigtigt noget alternativ, der faldt i god jord. Til sidst var det børnene selv, der foreslog, at de bare drak vand i stedet. En oplagt og konstruktiv løsning.

INSPIRATION FREM FOR KONFRONTATION

For Sebastian er der to gode grunde til at spise vegansk. ”Fordi det smager godt og på grund af det, mor har fortalt om dyrene”, fastslår han.

Har I så tips til, hvordan man kan nudge og inspirere andre til at spise mere plantebaseret?

Sebastian: ”Man kan servere vegansk mad for dem og tage dem med på vegansk restaurant.”

Jannie: ”Ja, noget, vi gjorde meget i starten, var at lave hyggedage i København, hvor vi besøgte forskellige restauranter. Men ellers er det forskelligt, hvad der virker på folk. Selv blev jeg for optaget af den konfrontatoriske stil. I dag er jeg nok mere fortaler for at inspirere og gøre det positivt. Lave god mad og holde mig selv sund. Hvis jeg ser sund og rask ud, kan det jo ikke være helt galt med den der kaninføde, jeg spiser. Jeg har også prøvet til arrangementer bagefter at blive spurgt om opskriften på det, vi havde med. Det er i høj grad med til at skabe positiv interesse hos andre.”

Og hvad skal man ikke gøre?

Sebastian: ”Man skal ikke presse eller tvinge folk til at spise det!”

”Præcis det jeg gjorde. Så lærte vi dét”, griner Jannie. ”Men ja, ikke presse og ikke være belærende. Og ikke fortælle en masse, hvis man ikke er blevet bedt om det. Det er mine bedste råd.”

En gang imellem får Sebastian spørgsmål fra sine klassekammerater til det, han spiser, men ellers er det ikke rigtigt noget, der fylder mere. Det er bare blevet helt naturligt. ■

Æbledessert

Til 4 personer

INGREDIENSER:

2,5 dl vegansk piskefløde

1 spsk. citronsaft

3 tsk. vaniljesukker

5 æbler

100 g mørk chokolade

100 g valnødder eller mandler (kan undlades)

Sebastians
favorit

FREM GANGSMÅDE:

Pisk flødeskummet sammen med citronsaft og vaniljesukker, indtil flødeskummet er stift. Hav tålmodighed, det kan godt tage længere tid at piske stift end komælksfløde, til gengæld kan det ikke piskes for længe og er mere let og friskt.

Riv æblerne på et rivejern eller brug en foodprocessor med rivejernsfunktion. Det er ikke nødvendigt at skrælle æblerne først, men fjern kernehusene. Hak eller riv chokoladen. Hak valnødder / mandler fint, og bland dem i flødeskummet sammen med de revne æbler og chokoladen. Servér desserten kold.

Opskrift fra kogebogen "Vegansk Madglæde" af Mia Sommer



Frankful®
CRAVINGS FOR A POSITIVE CHANGE

Eat TACOS and love the climate

100%
PLANTEBASERET



NYHED: FINDES PÅ TACOHYLDEN OG I FRYSEDISKEN

Forandring forudsætter handling

Med positiv aktivisme kan vi skabe forandringer
– både strukturelt og lokalt.

TEKST AF CLARA DRENCK // FOTO AF MIA SOMMER

Rigtig mange danskere ønsker at leve grønnere. Men for mange er det en udfordring at omdanne de gode intentioner til handling, bl.a. pga. manglende muligheder og indgroede vaner. Centerleder for Plantebaseret Videnscenter, Katrine Ejlerskov, fortæller her, hvordan DVF og Plantebaseret Videnscenter sammen vejleder alt fra kantiner og supermarkeder til fødevarer virksomheder og forbrugere for at gøre det lettere for os danskere at træffe grønne fødevarer valg.

KANTINER: GØR DET GRØNNE TIL NORMEN

En af de hyppigst nævnte udfordringer i DVF's forbrugerundersøgelser for fleksitarer, vegetarer og veganere er det begrænsede udbud af vegetarisk og vegansk mad i kantiner og andre spisesteder. I de seneste år har DVF spillet en stadigt voksende og aktiv rolle i foodservice sektoren for at hjælpe den grønne omstilling på vej i både de private og offentlige kantiner.

Sidste år var Katrine Ejlerskov en del af advisory boardet for det grønne initiativ i Odense Kommune og Bispebjerg Hospital, "Grønne Retter i Store Gryder". Initiativet havde til formål at udvikle velsmagende, ve-



Katrine Ejlerskov er centerleder i Plantebaseret Videnscenter, der er et strategisk partnerskab mellem DVF og Økologisk Landsforening. Katrine har en ph.d. i human ernæring og har arbejdet hos DVF siden 2019.



getariske retter til ældre, småtspisende og patienter. DVF var med til at præge typen af opskrifter, der blev udviklet, at øge andelen af veganske opskrifter i samlingen samt sørge for, at flere af opskrifterne fik tilføjet en beskrivelse af, hvordan de kunne gøres veganske.

Blandt projektets gode erfaringer kan nævnes, at de odenseanske kantinekøkkener oplevede stor succes med at tilbyde plantebaserede versioner af traditionelle retter, som brugerne kendte i forvejen og var trygge ved – og ikke mindst give de grønne varianter lækre og appetitlige navne.

"Retter som 'Gartnerens bolognese' og 'Svampestroganoff' fik en rigtig fin modtagelse blandt brugerne", forklarer Katrine. "Navnet skal lyde spændende og indbydende og kan med fordel spille på noget velkendt. Og man bør som udgangspunkt undgå neutrale og intetsigende tillægsord, som fx 'vegansk lasagne' eller 'vegetarsmørrebrød'."

Men de gode resultater kom køkkenerne ikke sovende til. Det kræver en fokuseret indsats at give de køkkenfaglige det nødvendige kompetenceløft og positiv inspiration til at ændre deres faglige vaner, understreger Katrine.

"Køkkenerne ved, at de skal lave mere grøn mad, men uden de rette redskaber er opgaven svær at gabe over,

da mange køkkenfaglige er skolet i en helt anden måde at lave mad på. Derfor er det så essentielt, at kantinerne opkvalificerer og inspirerer de køkkenfaglige til, hvordan de fx kan anvende flere planteproteiner i velkendte retter og på den måde integrere nye vaner i køkkenet."

Slutproduktet for projektet blev en opskriftsamling med 92 vegetariske retter tilpasset kantinekøkkenerne – en gratis og frit-tilgængelig opskriftssamling, som Katrine nu anbefaler andre kantiner at anvende.

"Ved at tilbyde lækre og mættende plantebaserede retter, der både har indbydende navne og smager godt, kan kantinerne virkelig hjælpe rigtigt mange mennesker til at efterleve deres intentioner om at skruer op for det grønne."

SUPERMARKEDER: LAV LARM FOR DE GRØNNE PRODUKTER

En anden udfordring, som mange fleksitarer, vegetarer og veganere nævner i DVF's forbrugerundersøgelser, er det begrænsede udbud af vegetarisk og vegansk mad i supermarkederne. De danske supermarkeder kan gøre langt mere for at udvide deres grønne sortiment og ikke mindst blive bedre til at guide deres kunder til at komme





Vegansk æggesalat med kikærter, det næste produkt på hylderne i supermarkedet?

3 TIPS TIL,

HVORDAN DU KAN SKABE GRØNNE FORANDRINGER:

- 1 Giv konkrete forslag til plante-baserede produkter, som dit lokale supermarked kan udvide deres sortiment med. Husk at rose dem for dét, de allerede gør godt. Vær opmærksom på, at discountbutikkerne typisk ikke har mulighed for lokale beslutninger, mens mere velassorterede butikker kan have mere lokal indflydelse.
- 2 Gå i dialog med caféen eller restauranten på hjørnet om deres plantebaserede muligheder. De kan fx tilbyde marineret tofu eller grillede grøntsager som plantebaseret alternativ til kød i deres animalske retter.
- 3 Foreslå din kantine på arbejdspladsen at have en fast grøn ret på menuen. Henvis dem fx til opskriftsslaget "Grønne retter i store gryder" på metodikogsmag.dk eller til DVF's nudgingpjece på vores hjemmeside.

de plantebaserede produkter i kurven, mener Katrine.

"Supermarkederne bør i højere grad nudge os i indkøbssituationen, når vi udkørte efter en lang arbejdsdag står i en propfyldt Netto midt i ulvetimen med et skrigende barn på armen og urimeligt nok, lige dér, skal handle på vores gode intentioner", forklarer hun.

Katrines opfordring til supermarkederne er at anbringe flere handlingsanvisende forbrugerinformationer rundt omkring i butikkerne: "Sæt iøjefaldende grønne mærkater på hylderne ved de plantebaserede produkter. Hæng lækre billeder op af tilberedte grønne retter, der giver idéer til, hvad man selv kan lave derhjemme. Og sæt de plantebaserede produkter på de fordelagtige placeringer for at minde os forbrugere om at træffe de sunde og klimavenlige valg, når vi står nede i supermarkedet", foreslår Katrine.

Her kan officielle mærkninger som Økologimærket og Det Grønne Hjerte også være parametre, udover prisen, der kan fange især den bevidste forbrugers øjne: "Mærkningerne er med til at hjælpe forbrugerne med hurtigt at finde de produkter, der lever op til deres præferencer – og det bør supermarkederne følge op ved at tydeliggøre mærkningerne på lige fod med prisen."

VIRKSOMHEDER: GIV PRODUKTERNE INDBYDENDE NAVNE

Katrine arbejdede i en længere periode som forsker i England, hvor hun på sine indkøbsture blev betaget af

de engelske producenters evne til at navngive deres produkter. "De formår at skabe produktnavne, der er appetitvækkende, kreative, og som får mundvandet til at løbe. Som forbruger bliver du nysgerrig og får simpelthen lyst til at prøve produktet", fortæller hun.

Sammenlignet med referencelandet England halter Danmark en del efter. "I danske butikker hedder plantebaserede produkter meget det samme. I mit lokale supermarked kan jeg fx vælge mellem den grønne eller den røde falafelfars – ikke ligefrem navne, der stimulerer mine sanser. Her ville jeg anbefale, at producenterne i højere grad fremhæver, hvilke råvarer der er brugt, og hvad der kendetegner produktets smag. Det kunne være den grillede røde peberfrugt med et strejf af chili i den røde falafelfars og den friske spinat og krydderurterne i den grønne."

Hemmeligheden bag de gode produktnavne ligger i originalitet og detaljerede beskrivelser af retten. Derfor opfordrer Katrine fødevarerproducenterne til at finde unikke tillægsord og ikke være bange for at bruge superlativer. "Beskriv ingredienserne, krydderierne, farven, tilberedningsmetoden, mundfølelsen, konsistensen eller rødderne til den oprindelige opskrift."

Ikke desto mindre findes der danske producenter, der lykkes med navngivningen, påpeger Katrine. "Hannegal gør det virkelig godt med deres økologiske, plantebaserede færdigretter, der fx hedder 'Svampejagt med jyske knolde', 'Vestjysk daal' eller 'Kærlighed og



FOTO: MIA SOMMER

Pink smoothie med hvide bønner, din nye favorit på café-menuen?

FÅ MERE INSPIRATION OG VIDEN

- Find de omtalte opskrifter fra "Grønne retter i store gryder" på metodikogsmag.dk

... og lidt ekstra materiale til de nysgerrige:

- Hør podcastepisoderne om positiv aktivisme via Plantetinget podcast.
- Find vores forbrugervejledninger på vegetarisk.dk under *Støt vores arbejde* > *Hjælp den grønne udvikling* > *Guides til grøn omstilling*.
- Læs DVF's interaktive inspirationskatalog henvendt til professionelle kokke og til dig, der elsker at lave grøntsagsmad på vegetarisk.dk under *Viden* > *Pjecer* > *Grøn madglæde*.
- Henvi din kantine til DVF's nudgingpjece på vegetarisk.dk under *Viden* > *Pjecer* > *For professionelle køkkener*.
- Få inspiration til at få flere bælgfrugter i maden med Økologisk Landsforenings gratis opskriftsamling *Økologiske grønne proteiner – skønne opskrifter med bælgfrugter*.
issuu.com/okologidk/docs/proteinopskriftshaefte

Kartoffelmos' – indbydende navne, lækre, lokale råvarer og ikke mindst virkelig god smag. Sådan!"

FORBRUGERE: VÆR GRØNNE AMBASSADØRER

Som supermarkedskunde, cafégæst, restaurantbesøgende eller kantinebruger kan du have overraskende stor indflydelse på udbuddet af de grønne valgmuligheder, understreger Katrine.

Som eksempel fortæller hun, at det ofte forholder sig sådan i supermarkederne, at nye varer først kommer på hylderne, når der er en garanteret efterspørgsel på dem. "Derfor er det så vigtigt, at vi forbrugere fortsat går forrest og aktivt viser, at der rent faktisk er efterspørgsel på de plantebaserede muligheder. Hvis du indgår i en konstruktiv dialog med kanten på din arbejdsplads, dit foretrukne spisested eller din lokale dagligvarebutik, kan du som planteambassadør være med til at vise, at det grønne er kommet for at blive."

Efterhånden som den plantebaserede forbrugertrend har fået fodfæste, er der langt større lydhørhed over for de grønne forbrugere, tilføjer hun til sidst. "Min opfordring er, at vi alle skal gøre vores for at inspirere hinanden til at tage store som små skridt i den grønne retning på en positiv og begejstret måde. Det skaber alt sammen ringe i vandet!" ■



FOTO: MIA SOMMER

Thaisuppe med ingefær og kikærter, velegnet som varm ret i kanten.

Tre grønne til ganen

TEKST: REBECCA HASSELRIIS HAULRICH



Den naturlige

Med et rustikt, nordisk look og smukke billeder centreret om ildens varme mønstre tager Eva og Nicolai Tram os med ind i deres grillunivers. Her bliver der gjort op med hurtigmad og prioriteret tid til at tilberede mad over bål, være sammen med familien og samtidig nyde naturen. Omdrejningspunktet er intuition og sanser, aromaintensivitet og tilfældig skønhed. Bogen indeholder teori, tips og tanker om alt fra, *hvorfor* bålmat smager godt til nyttigt udstyr og teknikker til tilberedning. Derudover finder man simple opskrifter som "Ananas Hanoi", grillet ananas i en hjemmerørt barbecue-marinade, til mere omstændelige opskrifter som "Butter chicken of the woods", der på trods af navnet ikke indeholder kylling, men kikærter som proteinbase. En del af opskrifterne er gjort af rodfrugter og andre råvarer fra den danske køkkenhave. Flere af dem indeholder mejeriprodukter og æg.

Nicolai og Eva Tram
Grøn bålmat
Muusmann Forlag 2020
216 sider



Den videnskabelige

Forfatteren Stig Ladefoged lever i dag plantebaseret, fordi han ønsker at spise efter forskningens forskrifter. Udover at have forfattet to bøger om plantebaseret kost er Stig foredragsholder, ernæringssekspert, sundhedsblogger og uddannet sygeplejerske. Bogen er en samling af den viden, der fik forfatteren til at ændre spisevaner, og fremhæver førende ernæringsforskning, der understøtter helbredsfordelene ved plantebaseret kost. Med en kærlig intention og opfordring til at forebygge livsstilssygdomme via grøn kost præsenterer han teorien med metaforer, så alle kan være med, og supplerer med letforståelige figurer. Ud over den grundige teori kan man også finde forfatterens favoritopskrifter, der bl.a. inkluderer den hjertesunde smoothiebowl, blomkålsdeller samt kikærtecookies. Du kan læse mere om Stig Ladefoged og hans syn på de nye kostråd på side 12.

Stig Ladefoged
*Spis mere plantebaseret
– en forskningsbaseret tilgang
til et plantebaseret liv*
Turbine 2021
396 sider



Den hverdagslige

Sans for smag, samvær og minimalisme er nøgleord for Asta Just Schacks fjerde bog om det grønne madunivers. Her er fokus på hyggemad, der er lavet fra bunden, og som familie og venner kan samles om. Bogen er en inspiration til alle, der ønsker at lave mere plantebaseret hverdagsmad, og er især ment som en håndsrækning til den ældre generation, der er vokset op med gamle madtraditioner. Bogens mange opskrifter tager os vidt omkring i verden: mexicanske tortillas, asiatisk kimchi og græsk musaka. Udover madretter indeholder bogen også opskrifter på hjemmelavede drikke som frisk stikkelsbærssaft og mandelmælk. Særlig relevante for årstiden er afsnittene om at sanke og om picnic, hvor madkurven kan fyldes med tofu-wraps og sprøde calzoner med spinat og svampe.

Asta Just Schack
Den mad vi deler
Muusmann Forlag 2021
199 sider



FOTO AF EVA HELBÆK TRAM

Opskrift fra bogen Grøn bålmad.

SMAGEN AF SOMMER

2 personer

1 majscolbe
1 håndfuld bælgede ærter
1 håndfuld kantareller
14 små spæde gulerødder
olivenolie
salt
1 håndfuld ribs
6 blade friskløvstikke

- Tænd bålet og lad det brænde til intense gløder.
- Skær majscolbene fra kolben og læg dem sammen med bælgede ærter, ordnede kantareller og vaskede og nippede gulerødder i en sigte. Dryp med olivenolie og drys med salt.
- Hold nu sigten over gløderne, imens du ryster den undervejs og rører lidt i den med en ske. Lad grøntsagerne grille i sigten, indtil de ikke længere virker rå og har taget farve.
- Tag sigten af varmen og tilsæt ribsene.
- Hæld indholdet af sigten ud på en tallerken og drys salt og løvstikkeblade på toppen.



AARSTIDERNE

GRØNNE VEGETARISKE MÅLTIDSKASSER

Fulde af inspiration og 100% økologi



GRATIS
KØKKENKNIV MED
FØRSTE LEVERING



VÆRDI KR.

699

Bestil i dag og få en **GRATIS køkkenkniv** med din første levering. Benyt koden **GRØNT**, når du bestiller din måltidskasse på aarstiderne.com.



ÆLDRE NYT

Oplever du, eller er du vidende om, manglende hensyn til ældre, som gerne vil have nærende vegetarisk/vegansk mad? Fx på plejecentre, i madudbringning, i forbindelse med hospitalsindlæggelse, på rejser, ture eller til arrangementer inden for Ældresagen og De Danske Seniorer, så skriv til kontakt@vegetarisk.dk

Med konkrete eksempler kan Ældreudvalget gå i dialog med de pågældende steder for at sikre, at der tages hensyn til de ældre, der spiser vegetarisk/vegansk, herunder inspirere dem til konkrete planbaserede retter.

Er du interesseret i at deltage i Ældreudvalgets arbejde eller har input og ideer til vores arbejde, så send en mail til Ældreudvalgets tovholder Debbie på debbie@debbiechristensen.dk

Ældreudvalget ønsker alle en dejlig sommer.

På vegne af Ældreudvalget
Debbie S. Christensen

REDAKTIONEN



Redaktør Clara Drenck

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



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 kommunikator 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.



Signe Ulvedal Schatter

Signe studerer dansk på Københavns Universitet.



Alexandra Ejby Monteau

Alexandra har en kandidat i international virksomhedskommunikation.



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.



MEDLEMSRABATTER

Som medlem af Dansk Vegetarisk Forening får du adgang til rabat på alt fra restaurantbesøg til vegansk tøj og bøger. Du finder den komplette liste på vegetarisk.dk/medlemsrabat. Se de seneste medlemsfordele her:

SPISESTEDER

Brouer's (madvogn), Ringsted – 10 %
Glean, København (se s. 19) – 10 %

NETBUTIKKER

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

Otto & Friends, Danmarks første bæredygtige og veganske hundeshop – 10 %

BØGER

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

Thomas Erex: *Kærlighed og Kikærter* – 20 %

Peter Friehting: *Grønt Sous Vide* – 25 %

Karoline Jönsson: *Vegansk mad der mætter* 25 %

Gaz Oakley: *Plantekøkkenet* – 25 %



VI GÅR IKKE PÅ KOMPROMIS

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

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

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



inco Cash & Carry 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

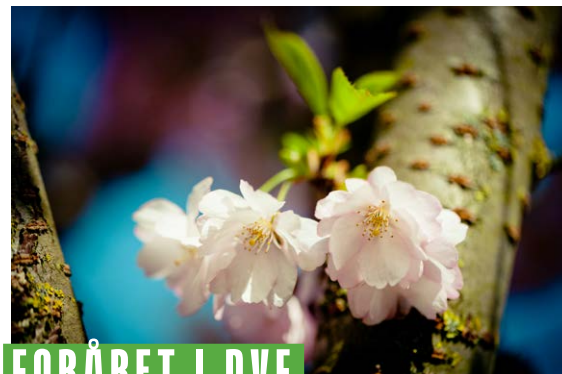
DVF NYT!

STOR TAK

Tusind tak til alle jer, der donerede til vores ekstraordinære forårsindsamling. Forårsindsamlingen har givet os mulighed for at styrke vores presseindsats og synlighed i medierne og på de digitale platforme.

Derudover vil vi gerne takke dem, der uopfordret har tilbudt deres frivillige arbejdskraft i forbindelse med forårsindsamlingen. Det er vi meget taknemlige for, og vi glæder os til at arbejde sammen med jer.

Også tak til alle jer, der deltog i vores første online generalforsamling lørdag den 10. april. Vi håber inderligt, at vi i 2022 kan afholde generalforsamlingen fysisk.



FORÅRET I DVF

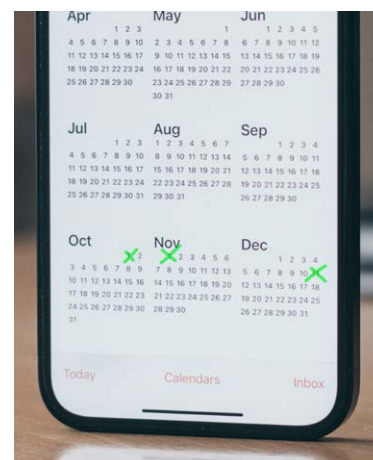
Foråret har været travlt og begivenhedsrigt for sekretariatet og bestyrelsen i DVF. Ved redaktionens afslutning kender vi endnu ikke resultaterne af landbrugsforhandlingerne, men vi håber, at der bliver afsat milliarder til plantebaserede fødevarer – takket være jer!

Herudover har retssagen også fyldt for at få det sidste på plads sammen med vores advokater og de personer, der indgår i retssagen. Vi ser frem til, at den begynder, og indtil da kæmper vi videre for at få opbakning til vores forslag om, at alle offentlige køkkener naturligvis skal kunne servere et nærende og 100 % vegetabilsk måltid.



FOLKEMØDET PÅ BORNHOLM

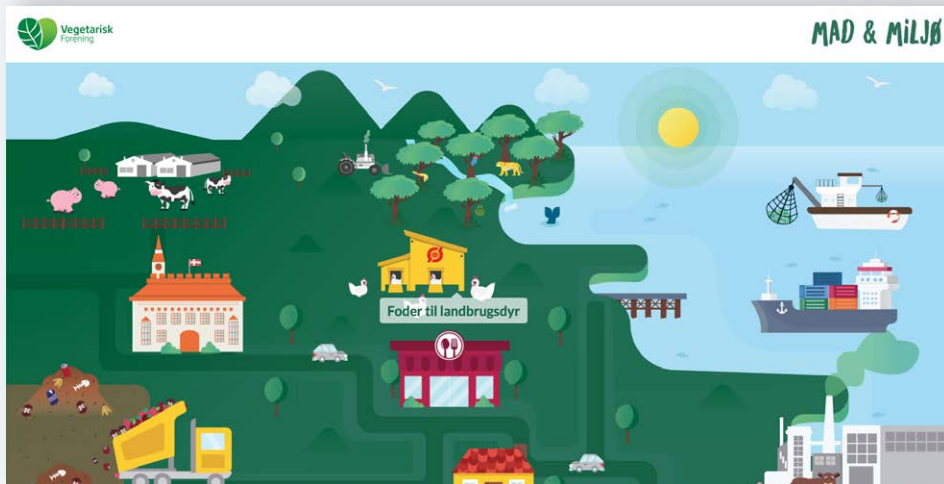
I regi af vores netværksprojekt 'Netværk for Fremtidens Proteiner i Danmark' drager vi til Folkemødet på Bornholm. Folkemødet indeholder i år både en digital og fysisk del. Vi får et liveevent lørdag klokken 15.00 på scenen, der vil blive livestreamet, samt en række digitale events i form af webinarer. Vi glæder os til at sætte spot på den grønne omstilling på vores tallerkener og i landbruget og få nye og inspirerende perspektiver på dette.



SÆT ALLEREDE NU KRYDS I KALENDEREN

- * International Vegetardag
fre. den 1. okt.
- * International Veganerdag
man. den 1. nov.
- * DVF's 125-års fødselsdag
lør. den 11. dec.

Vi ved endnu ikke, hvordan dagene kommer til at forløbe, men vi ved, at der kommer til at ske noget.



SPRED KENDSKABET TIL VORES SPÆNDENDE MATERIALER:

- **Inspirationskatalog til flere grønne måltider** indeholder appetitvækkende billeder og videoer med kendte og passionerede madelskere, der giver deres bedste tips og tricks til at få mest smag frem i dine grønne retter.
- **Flere grønne måltider i professionelle køkkener** giver kantiner gode tips og tricks til at indføre en mere plantebaseret menu.
- **Plantebaseret kost – en informationspjece om ernæring, sundhed og sygdom** forklarer, hvorfor plantebaseret kost fremmer et sundt liv og kan forebygge sygdomme.
- **Læringsvideoer om bælgfrugter til storkøkkener** med værtinderne kok Inger Kjærgaard og madformidler Trine Krebs
- **Rebælg**, - et online bælgfrugtsunivers til skoleelever fra 4.-6. klasse, der går i dybden med, hvorfor bælgfrugter er sunde for både kroppen og planeten.
- **Det digitale læringsunivers** giver de større børn i folkeskolen mulighed for selv at udforske og lære om mad og miljø online – oplagt til hjemmeundervisning.

Find det hele på vegetarisk.dk



STØT ARBEJDET FOR EN GRØNNERE VERDEN VIA ET TESTAMENTE

Ved at betænke Dansk Vegetarisk Forening i dit testamente kan du bidrage til at fremme vegetarisk levevis, når du ikke selv er her længere.

Som velgørende forening skal DVF ikke betale arveafgift, så alt går ubeskåret til vores arbejde for en grønnere verden.

Hvis du har en arv af betydelig størrelse, kan du ovenikøbet sikre dine arvinger en større arv, hvis du betænker DVF. Dette skyldes, at loven giver mulighed for, at DVF betaler dine arvingers boafgift.

Vi samarbejder med virksomhederne Mine Arvinger, LegalDesk og Dokument24, der kan hjælpe med at oprette et gratis testamente eller legat, hvis du betænker DVF.

Har du spørgsmål til arv og testamente, er du velkommen til at skrive til kontakt@vegetarisk.dk eller ringe på 51 91 89 78.