



Vegetarisk!

#3 VINTER 2022

HVERT GRØNT MÅLTID TÆLLER
DANSK VEGETARISK FORENING · siden 1896

For Louise Køster
går økologi og
planter hånd i hånd:
“Vi har en
fælles opgave”

TEMA:

Hvorfor skal vi
vælge økologi?

HUSK AT SKELNE MELLEM TYPER AF FORARBEJDEDE FØDEVARER



KÆRE LÆSER

Der kommer rigtig mange plantebaserede produkter på markedet i disse år. Det glæder vi os naturligvis meget over.

I 2014 gav vi en venlig opsang til Coop, som blev bragt i Politiken og omtalt i landets fødevaremedier. Vi efterspurgte, at Coop fik en vegetarisk vision, og de inviterede os til et møde.

Der er sket meget siden da. Og nu myldrer det ud på markedet med produkter, som udfylder mange funktioner – fra morgenmad til aftensmåltid, fra is til chips. Det er godt for miljø og klima og bidrager til, at færre dyr skal lide i det intensive animalske landbrug.

Sundhed og ernæring er dog også noget, vi i DVF går meget op i. Vi blev trods alt grundlagt af læger i sin tid – og vi synes, at det er vigtigt, at den mad, vi spiser, også er god for vores kroppe.

Der bliver sagt og skrevet meget om forarbejdede plantebaserede fødevarer i disse år. Noget af det er kritisk. Og meget af det kritiske er desværre generaliserende og baseret på manglende opmærksomhed på, at forarbejdede plantebaserede fødevarer kan være rigtig mange ting.

For eksempel er der masser af forarbejdede produkter, som er baseret på hele grøntsager og bælgrugter, der er blevet kogt eller stegt og tilsmagt med krydderier.

Derudover er der også produkter, som har fokus på at imitere kød. Denne kategori af produkter er skabt, fordi det for de mest inkarnerede kødelskere kan tage årtier at ændre vaner, og så længe kan hverken dyrene eller kloden vente. Derfor er der brug for produkter, der er genkendelige og nemme at anvende i dagligdagen.

Indenfor denne kategori af produkter, som imiterer kød, er der stor forskel på, hvordan råvarerne er be-

vet behandlet. For eksempel er der stor forskel på protein-isolat, hvor råvarerne har været igennem en kemisk proces, og hvor blandt andet fibre er fjernet – og protein-koncentrat, hvor råvarerne har været igennem varmebehandling, og hvor fibre er bevaret. Der er også forskel på, om plantedrikke er lavet på havre, der blandes op med vand, eller om de er lavet på havresirup, der blandes op med vand.

Og endelig er det også værd at huske på, at der er stor forskel på, om råvarerne er økologiske eller konventionelle. Økologi mindsker markant rester af sprøjtegifte i den mad, vi spiser. Derudover er økologisk landbrug med til at beskytte grundvandet. Og biodiversiteten er højere i økologiske marker.

”Ofte er der en sammenhæng mellem graden af forarbejdning og økologi. Det er ikke altid tilfældet, men i de fleste tilfælde er økologiske produkter mildere forarbejdet.”

Ofte er der en sammenhæng mellem graden af forarbejdning og økologi. Det er ikke altid tilfældet, men i de fleste tilfælde er økologiske produkter mildere forarbejdet.

Et par problematiske benspænd er, at en calciumrig alge, som før var tilladt i økologiske produkter, ikke længere er tilladt, og at økologiske plantedrikke ikke må tilsættes B12, som alle veganere og de fleste vegetarer og fleksitarer bør få som tilskud. Derfor arbejder vi nu for at få ændret lovgivningen, så der kan komme B12 og calcium i visse udvalgte fødevarer, også når de er økologiske.

De samme grunde, som motiverer den vegetariske bevægelse – dyr, mennesker og klode – er centrale i den økologiske bevægelse. I dette nummer af medlemsbladet sætter vi derfor fokus på økologi.

**De bedste hilsener
Rune-Christoffer Dragsdahl,
Generalsekretær**



Indhold



Økologisk Landsforenings
forperson: Vi har en kæmpe
fælles opgave
(side 4)



Planteavler Ole Nørby:
"Det, vi gør her på stedet,
findes der ingen drejebog
for"
(side 8)



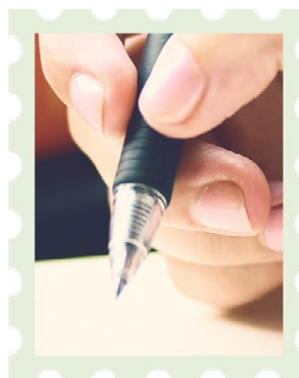
Sådan påvirker det din
sundhed at spise økolo-
gisk
(side 16)



Fup eller fakta?
Vi gennemgår de mest
sejlivede myter om økologi
(side 22)



DVF er gået i retten for
vegetarer og veganeres
rettigheder
(side 28)



Læserbrev:
Kære DVF, I skal være
lidt mere bidske
(side 32)

VEGETARISK! udkommer
3 gange årligt og udgives af:

Dansk Vegetarisk Forening
Vesterbrogade 15, 2. sal
1620 København V
51 91 89 78
kontakt@vegetarisk.dk
vegetarisk.dk

Redaktion:
Rune-Christoffer Dragsdahl (ansvh.)
Berit Ertmann (redaktør)
redaktion@vegetarisk.dk

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

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

Oplag: 3300
Onlineabonnenter: 510

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
(EVU) og International Vegetarunion (IVU).

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

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 praktisabelt.

Årgang 116
Næste nummer udkommer d. 29. marts 2023
ISSN: 1397-7989



Forsidebillede:
Louise Køster
Foto: Peder Bjerring
Læs side 4



Økologernes spydspids

vil have reduceret

antallet af landbrugsdyr:

**“Vi har
en kæmpe
fælles
opgave”**

I marts i år fik Økologisk Landsforening sin første kvindelige forperson i skikkelse af den 52-årige Louise Køster. Sammen med sin mand driver hun Rabarbergaarden, som er et holistisk økologisk landbrug i Nordsjælland, og så er hun overbevist om, at økologien går hånd i hånd med den plantebaserede omstilling af landbruget.

TEKST: BERIT ERTMANN. FOTOS: PEDER BJERRING OG HENRIK HINDBY KOSZYCZAREK/ØKOLOGISK LANDSFORENING

Entusiasmen er ikke til at tage fejl af, når man taler med Økologisk Landsforenings forperson, Louise Køster. Hun er økolog helt ind til benet. Fødderne plantet solidt i den jord, som vi alle – ifølge hende – burde passe meget bedre på. Det betyder færre landbrugsdyr og et langt større fokus på, hvordan dyrkningen af fødevarer kan være en positiv medspiller for naturen frem for at ødelægge den med sprøjtegifte og usunde, industrielle dyrkningsmetoder.

Det er kun omkring et år siden, at Louise Køster blev valgt som forperson for Økologisk Landsforening. Men hendes rejse mod økologien begyndte allerede, da hun var barn. Hun er født på landet i Nordsjælland med en far, der havde nogle faste principper om, hvad der var sundt og usundt, bl.a. mente han, at børn kun burde drikke saftvand uden kunstige tilsætningsstoffer, og en mor, der elskede at lave god mad med respekt for råvarerne.

I 1980'erne startede Louise Køsters far sin egen helsekostbutik, der også havde økologiske varer på hylderne. Alle, der er gamle nok til at have oplevet det årti, kan nok nikke genkendende til, at økologi ikke fyldte særlig meget i den almindelige forbru-

gers bevidsthed. "Ikke den bedste timing i forhold til økologien," bemærker Louise Køster vittigt og indskyder, at de venner, der kom på besøg, godt kunne kigge lidt mærkeligt ned i mælkekartonen, når de fik serveret klumpet, uhomogeniseret mælk.

"Heldigvis skete der hurtigt en udvikling, så økologien blev mere tilgængelig hvad angår f.eks. grøntsager og mejeriprodukter. Det er sindssygt vigtigt, at produkterne har god kvalitet og er til at betale. Vi har en generel udfordring i dette land med, at vi som forbrugere helst ikke vil betale ret meget for vores mad, så det, at økologiske varer er nede i et fornuftigt prisleje og samtidig smager godt, har betydet utrolig meget for udbredelsen," siger hun.

"Learning by doing"

De værdier om økologi og bæredygtighed, hun fik som barn, har Louise Køster beholdt gennem hele livet. Efter en karriere i film- og tv-branchen flyttede hun i 2005 med sin mand Thomas Køster, der er kok, ind på Rabarbergaarden i den lille by Vejby mellem Tisvildeleje og Helsingør i Nordsjælland. Parret ønskede, at børnene skulle vokse op uden for byen og fik snart smag for at dyrke jorden.





”

Selv om vi nu antager, at et pesticid ikke er farligt i sig selv, hvad så om 10-20 år? Og hvad med cocktaileffekten? Det kan få mig op af stolen. Det nytter ikke noget at give dispensation til at sprøjte med stoffer, som vi måske skal bruge en formue på at rense ud af vores drikkevand i fremtiden.”

“Det hele begyndte egentlig med, at vi havde en masse jord med bjørneklo og ukrudt, som vi gerne ville have væk. Og så måtte vi jo have nogle får til at æde dem. Senere flyttede vi restauranten herop, og så har det ellers bare været “learning by doing” i forhold til, hvilke grøntsager, der kunne dyrkes heroppe. Vi har altid drevet gården efter økologiske principper, og det næste bliver nu at få det økologiske spisemærke i guld,” fortæller Louise Køster.

På Rabarbergaarden arbejder parret og de ansatte så skånsomt som muligt med at bevare hummuslagene i jorden. Restauranten er stort set selvforsynende med råvarer, både grøntsager og animalske ingredienser. For Louise Køster er det vigtigt, at produktionsdyrene skal bidrage med næringsstoffer til markerne og give større biodiversitet til gavn for bestøverne. Det betyder, at dyrene spiser det, der er tilgængeligt på de grønne arealer frem for at være afhængige af at få tilført foder “udefra”.

“Alfa og omega for os i økologien er, at der skal være plads til naturen, og at vi skal passe på den jord, vi dyrker. Det arbejder sammen med det plantebaserede på en meget fin måde. Vi har en grundlæggende kultur med, at dyrene skal være en positiv medspiller i vores dyrkning. Vi går ind for at minimere spild og genbruge reststoffer fra andre produktionsformer. Med i det regnestykke ligger

selvfølgelig, at vi skal ned i antallet af landbrugsdyr. For mig er det helt givet, at det er den vej, pilen peger,” siger Louise Køster.

Vi har en forpligtelse til at stoppe pesticider

Markedet for plantebaserede fødevarer har i flere år været i hastig vækst, og ifølge flere internationale institutter og analytikere vil denne vækst fortsætte. Mange af de plantebaserede produkter, der allerede er på markedet, er dog ikke økologiske, selv om vi i Danmark historisk set er gode til at producere økologiske kvalitetsprodukter. Det, mener Louise Køster, er en skam. Vi skal blive bedre til at være nysgerrige på, hvad de forskellige fødevarergrupper som bælgrugter og mindre kendte sorter af grøntsager egentlig kan, og hvordan de kan bruges. Og her har de offentlige køkkener et stort ansvar.

“Den plantebaserede dagsorden og udviklingen af planteproteiner har en stor udfordring i, at mange ikke aner, hvad de skal gøre med dem. Omstillingen skal gå så hurtigt, at vi har brug for at bygge, mens vi løber. Der ligger et stort pres på de innovative kræfter. Heldigvis er de offentlige køkkener virkelig på vej til at tage dagsordenen til sig, og det er rigtig positivt. Vi kan ikke gå ud fra, at folk derhjemme begynder at eksperimentere med planteproteiner og lave lækre retter fra den ene dag til den anden, de skal møde velsmagende og solide måltider med



planteproteiner i skolerne, på plejehjemmene og så videre. Så begynder det for alvor at rykke,” lyder hendes argument.

Louise Køster er ikke tilhænger af at slå nogen i hovedet med fortidens synder. Som hun formulerer det, har der længe været et meget ensidigt fokus på, hvor meget vi kan producere. Landbrugspolitikken har været, at produktionen skulle være effektiv for enhver pris. Landbruget har tilpasset sig de rammer, der er givet. Men nu er det på høje tid at ændre de rammer, mener hun. For miljøets og klimaets skyld. Det gælder ikke mindst hvad angår brugen af sprøjtegifte, som virkelig er en hjertesag for hende.

“Noget, der virkelig kan få mig op af stolen, er brugen af pesticider. Vi har simpelthen en forpligtelse til at stoppe det. Selv om vi nu antager, at en pesticid ikke er farlig i sig selv, hvem siger så, at vi ikke kan få ny viden om faren ved den om 10-20 år? Og hvad med cocktaileffekten? (dvs. effekten af at bruge flere pesticider samtidig, red.) Det nytter ikke noget at give dispensation til at sprøjte med stoffer, som vi måske skal bruge en formue på at rense ud af vores drikkevand i fremtiden,” siger hun med en tydelig beslutsomhed i stemmen.

ØL-forpersonen er dog grundlæggende drevet af en pragmatisk tilgang til den grønne omstilling. Hun tror på, at vi med fællesskaber og respekt for hin-

andens kompetencer kan gøre en reel forskel. Hun og hendes mand er nogle af de drivende kræfter bag skolehaveprojektet “haver til maver”, og hun har igangsat initiativet “Gribskov Spisekammer” med fokus på at samle lokale producenter og brødføde borgerne i nærområdet. Og nu står hun også i regi af Økologisk Landsforening i spidsen for et fællesskab, der med Louise Køsters ord “arbejder hen mod en verden, hvor alt fungerer så bæredygtigt som muligt og i samarbejde med naturen”.

For at understøtte den grønne udvikling med fokus på planter og økologi har Dansk Vegetarisk Forening og Økologisk Landsforening i 2020 skabt Plantebaseret Videnscenter med det mål at samle specialister inden for den plantebaserede omstilling og styrke den faglige viden på området.

“Vi har en kæmpe fælles opgave i at vise, at vi kan flytte utrolig meget. Hvis vi skaber en bevidsthed om, hvad fællesskabet kan, tror jeg på, at vi kan omstille hele det danske landbrug og gøre en stor forskel. Sammen er vi faktisk meget gennemslagskræftige. Men det forudsætter, at der er gode rammer for producenter i alle led: Om man er primærproducent eller køkken eller laver forarbejdning, alle skal arbejde sammen, løfte hovederne og se ud over deres egne fagfelter. Det handler også om at stole på, at de mennesker, der er omkring én, gerne vil støtte udviklingen.” ■



“Man kan holde den animalske produktion helt ude. Det er faktisk det, vi har gjort i snart 25 år”

Ole Nørby, ejer af gårdbutikken Nørbys Grøntsager på Stevns, er fortaler for økologi. Han savner længerevarende forskning på området og en hurtigere omstilling.

TEKST AF IDA SOLBERG SLOTH, FOTOS AF PEDER BJERRING



Det første jeg ser, efter at have parkeret bilen på gårdspladsen, er tilbudsskiltet med friskplukkede hindbær. Det er skrevet med kridt på en tavle, og ved tavlens ene ben ligger et bragende orange græskar. Gennem døren til gårdbutikken aner jeg en kasketbærende mand være igang. Han bærer på en trækasse med grøntsager og hilser venligt. Interviewet skal foregå i det stuehus, som bebos af ansat personale. Jeg går ind med sko på, og bliver forlegen, i det Ole siger, at det ikke er noget problem; han tager kun sine egne af, fordi skoene har været på marken. Ved bordet går snakken om kost og madvaner, Ole Nørby kender til Dansk Vegetarisk Forening, men er ikke selv vegetar – han spiser kød en gang imellem men lægger hovedvægten på grøntsagerne. Mænd på hans egen alder burde generelt spise langt mere plante-baseret, lyder det fra landmanden.

Med dét på det rene starter vi med begyndelsen.

Fra elektriker til frilandsgartner til gårdejer

I 1998 købte Ole Nørby familiegården af sin far. Hans bror var ingeniør, hans søster gymnasielærer, mens han selv er uddannet elektriker, hvilket er den af de tre uddannelser der sandsynligvis ville kunne komme mest til gavn i driften af et landbrug. Gården har været i familiens eje siden 1933, og Oles barndom og ungdom udfoldede sig her på et blandet landbrug med både kreaturer, grise, høns og planteavl.

“Min far købte gården i 1966 af min farfar, hvor det blev omlagt til mere svineproduktion. Produktionen lå, hvor gårdbutikken er i dag. Dengang var det en af landets største svineproduktioner, og folk kom fra hele landet, og skulle se den der store svinebygning”, siger Ole med et smil.

“Grøntsagerne kom først rigtig til omkring 80’erne. Det startede faktisk med, at min bror og jeg stod nede ved vejen og solgte asier i kilovis og løg til industri. Vi var vel godt 10 år eller deromkring og ville nok egentlig hellere lege med legoklodser.”

Økologi fordi

Elektrikerkursusene blev suppleret med en uddannelse i frilandsgartneri, så ved overtagelsen af gården var Ole klar til at ændre driften fra konventionel til økologisk.

“Jeg ville kun have gården, hvis jeg kunne gøre den økologisk,” siger han.

Interessen for økologi har Ole Nørby altid haft. Men det havde nok været nemmere at fortsætte den konventionelle linje på gården, vurderer han.

“Der er meget mere faglig udfordring i økologisk landbrug med at forsyne planterne med tilstrækkelig næring, men det er de naturlige, rene råvarer, der altid har sagt mig noget. Det virker unaturligt at fjerne alt unødigt på den ‘nemme’ måde,” siger han.

“Man kan sige, at konventionelt landbrug ligesom er en måde at holde fødevarepriserne nede ved at tilrette planteavl, som vi har lyst til. Uanset de konsekvenser, der eventuelt kunne være i det”.

Den økologiske landmand har mange stærke og fagligt funderede holdninger til, hvorfor økologi er bedre end konventionelt landbrug, og gennem årene har han opbygget en solid viden på sit felt.

“Hele mit skoleophold har været med projekter om økologi. Da jeg købte gården, var der ikke ret meget



”

De tre hovedbestanddele for at dyrke planter har vi faktisk i luften. At køre 30 tons svinegylle ud per hektar ... Der er et eller andet klimamæssigt helt forkert i at tonse rundt med så stor en mængde gylle for at give planten en lille procentdel af det, den faktisk har behov for.”

økologi. Der var ingen dyrkningsvejledninger eller alt muligt andet. Ø-mærket var kun lige kommet nogle år forinden”.

Når vidensbanken er tom, må man selv fylde på den. Og det gjorde Ole Nørby. Under uddannelsen var der ikke automatisk undervisning i økologi. Det var noget, han selv skulle opsøge. I en toårig periode arbejdede han på Årsløv Forsøgsstation for at samle ny viden om økologisk landbrug. Her startede han blandt andet et sædskifte op, hvor man dyrkede grøntsager uden tilførsel af husdyrgødning.

Kunsten er ikke kunstgødning

Ifølge Ole Nørby er der mange, der er af den holdning, at energien til planten kommer fra den gylle, man hælder på. Dette er en misforståelse, mener han. Han har talt sig varm og læner sig skråt ind over bordet, mens han forklarer.

“Gylle er sådan en lillebitte del af en plantes vækst, resten kommer fra kvælstof, vand og lys. Vand og lys, det har vi gratis. Og kvælstof, ja, det hænger jo i luften. Så de tre hovedbestanddele for at dyrke planter har vi faktisk i luften. At køre 30 tons svinegylle ud per hektar ... Der er et eller andet klimamæssigt helt forkert i at tonse rundt med så stor en mængde gylle for at give planten en lille procentdel af det, den faktisk har behov for.”

Kulstofindholdet i jorden er en indikation for jordens frugtbarhed, og et problem ved anvendelsen af kunstgødning er, at den vasker kulstoffet ud af

jorden. Lavere kulstofindhold betyder endnu større afhængighed af kunstgødning, hvilket giver yderligere nedsat indhold af kulstof, og sådan vil den kedelige spiral fortsætte, lyder et af argumenterne fra den erfarne landmand.

“Kulstof i jorden er svundet meget de seneste mange år, og det er især pga. kunstgødning. Hvis kulstoffet er højt, er der slet ikke behov for gødning. Så hvis vi skal gøre os uafhængige af gødning, handler det om at få tilført kulstof til landbrugsjorden”.

Økologisk fordel under energikrisen

Den nuværende energikrise har gjort mange landmænd bekymrede. Prisen på kunstgødning er seksdoblet siden krisens start. Utallige landbrug er afhængige af kunstgødning, og det er derfor blevet meget dyrere for dem at få det til at løbe rundt. Andre landbrug, især mange økologiske, er ikke påvirkede på samme måde på grund af anvendelsen af en anden type gødning, nemlig grøngødning. Grøngødning er en plantebaseret form for gødning, som primært består af kløver og græs. De, der anvender grøngødning, har en fordel under energikrisen.

“Planten, der gror til grøngødning, rammes jo ikke af en energikrise. Den er fuldstændig ligeglad”, fortæller Ole Nørby.

Efter høsten af hovedafgrøden dyrkes efterafgrøder, der f.eks. kunne være honningurt eller gul sennep. Meningen med en efterafgrøde er at mindske kvælstofudvaskningen indtil foråret, hvor der



etableres en ny afgrøde. Eller som Ole formulerer det: "Året efter kan man dyrke nogle grøntsager, som udelukkende er forsynet via denne vej, så man kan holde den animalske produktion helt ude. Det er faktisk det, vi har gjort i snart 25 år".

Jorden er fyldt med svampe og bakterier. Nogle trives godt ved højere temperaturer og ved tilgængelighed af ilt, mens andre har det bedst i iltfattige miljøer og ved koldere temperaturer. Ved pløjning tager man hvert år og vender bunden i vejret på det hele.

"Det vil med andre ord sige, at man starter forfra hver gang. Man putter så meget luft ned i jorden, så man mister denne her kulstof, der er i jorden, samt ødelægger levestandarderne for alle de svampe og bakterier, der trives i iltfattige miljøer".

Hvordan kan det være en god idé? Hvis kulstof øger frugtbarheden i jorden, hvorfor så pløje i det hele taget, kunne man spørge sig selv.

"Det er, fordi det virker, men kun sammen med kunstgødningen. Og den vil gøre jorden kulstof-fattig på den lange bane og altså ødelægge jordens frugtbarhed," lyder Ole Nørby's svar.

Svært at forske i økologiske principper

Ingen kunstgødning, ingen pløjning og ingen kemikalier - hvordan får Ole i det hele taget planterne til at vokse uden denne type hjælpemidler?

"Man har lavet studier, hvor man undersøger jor-

dens frugtbarhed i forbindelse med pløjning eller kompostering i en periode over to år. Men hver gang ploven bruges ødelægges noget af jordstrukturen og livet i jorden, så hvis vi skal opbygge noget frugtbar jord, så er det vigtigt, at vi kigger på helheden og gør det over en lang periode. Altså 10, 20 eller 30 år. Der er ikke ret meget dokumentation på, hvad der virker og ikke virker i økologisk landbrug. Vi kører det meget her på stedet som forsøgsbasis, hvor vi ligger og skifter maskiner hvert tredje år. Man må prøve noget af og se, hvordan det går".

Ole fortsætter efter en mindre pause: "Der er meget viden omkring, hvilken plov man skal bruge, hvilken kemi man skal bruge, hvilken gødning man skal bruge. Det, vi gør her på stedet, findes der ingen drejebog for".

Der er ikke ret mange, der forsker i økologisk landbrug på nuværende tidspunkt. Ifølge Ole skyldes det, at der ikke er penge i det. Grundforskningen er svær at få op at køre, da virksomhederne og produktionen langt hen ad vejen er sat på sidelinjen i økologisk landbrug. "Når ikke vi har den frie forskning, der ikke er baseret på input fra virksomheder, så er det svært at få reel forskning i de økologiske principper".

Han fortsætter: "De projekter, der bliver lavet lige nu, måler efter produktion, altså i kilo per hektar. Men det er jo ikke altid, at kilo per hektar alene er godt, for hvis vi putter en masse på, der forurener, så er det sådan set lige meget".



Hvad f*ck er Plant Mate !?



Plant Mate
by
Organic Plant Protein

- De nemme bælgfrugter

NEMME AT ANVENDE + NEMME FOR MAVEN

ØKOLOGISKE
AF ÆRTER OG HESTEBØNNER
UDEN ISO-LATER

GLUTENFRIE
MED MILD SMAG
PROTEINRIKE

OPSKRIFTER:





Økologien forandres

For nylig er der blevet indført nye gødningsnormer, så der også stilles krav til hvilken type gødning, der må anvendes til økologisk landbrug. Da Ole startede omkring år 2000, blev der snakket meget om konventionel svinegødning. Svinegødningen gør det økologiske plantelandbrug afhængig af en fortsat husdyrproduktion. De nye regler betyder, at man ved at køre svinegylle igennem et biogasanlæg, kan få det godkendt til økologisk brug. Og det er ikke problemfrit.

“Når man kører svinegylle igennem et biogasanlæg, har man sådan set gjort det mere plantetilgængeligt, og altså bragt gyllen et skridt tættere på at være kunstgødning. Vi ender med kun at gøde planten, ikke jorden”, forklarer Ole.

Med andre ord får økologisk landbrug kunstgødning i skjulte klæder, som igen vil udvaske kulstof fra jorden og dermed sænke jordens frugtbarhed.

Andre tiltag har båret mere frugt i en økologiske henseende. For eksempel “Det Økologiske Spisemærke”, hvor restauranter, cafeer, skoler, storkøkkener og andre spisesteder, kan tildeles enten guld, sølv eller bronze afhængig af andelen af økologi anvendt på stedet. For noget tid siden blev Rødvig Kro og Badehotel godkendt til bronzemærket, og det har de kunnet mærke hos Nørby Grøntsager:

“Nogle af de eneste økologiske producenter på Stevns er os. Så hvis der er nogen, der skal have økologisk, er det sådan set herfra. Nogle kommuner sætter krav til økologi, når de sender folk på kurser eller lignende. Rødvig er sandsynligvis gået glip af nogle selskaber og arrangementer, inden de fik det økologiske bronzemærke. Nu har det givet dem en masse forretning”.

Gårdbutikken

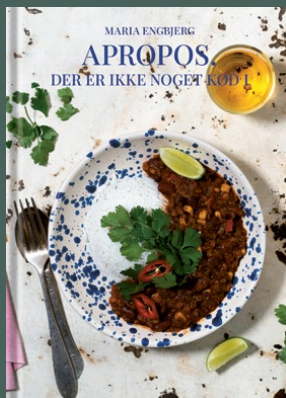
At drive en gårdbutik med økologiske grøntsager er ikke oplagt på Stevns. “Hernede serverer restauranterne tre typer kød med én slags tilbehør, og hvis man kommer lidt nærmere de større byer, serverer de tre slags tilbehør og én type kød”, som Ole beskriver det. Men det rykker sig med små skridt.

“Det er blevet meget mere respekteret, at man har en salat til maden, det er der slet ingen tvivl om. Jeg har lige været til en fodboldsafslutning, hvor vi var cirka 20 old boys-veteraner, hvor de spiste rub og stub, alt hvad der var af grønt tilbehør”.

Hvis man har mødt Ole og talt med ham om økologi og grøntsager, forstås motivationen hos old boys-veteranerne. Vi afslutter dagen i gårdbutikken, hvor jeg tager en hokkaido, to hvidløg, en bakke med banan-skallotteløg, en cantaloupemelon, fire grønne peberfrugter og to bakker hindbær med hjem. Det smager lækkert – præcis, som det ser ud. ■

Tre grønne til ganen

TEKST: CLARA DRENCK



Tilgængelige klassikere

Michala kendes nok bedst under navnet Micadeli, som er navnet på hendes velbesøgte, plantebaserede blog. Ligesom i sit online-univers demonstrerer Michala i sin nye bog en særlig evne til at forvandle kødbaserede hverdagsfavoritter til smagfulde plantebaserede versioner. Fokus er på uhøjtidelig, dejlig plantemad med tilgængelige ingredienser, der kan tilberedes og spises af alle.

I bogen finder man livretter som tarletter, ristaffel og lækre pastaretter. Og klassikere fra forskellige verdenskokkeener som mexikanske enchiladas og tacos, asiatiske forårsruller og ramen og mellemøstlige falafler og blomkålsharwarma med naanbrødet som fast tilbehør. Her i efteråret kan man lade duften af simreretter som en grøntsagsrig stroganoff eller bourguignon brede sig i hjemmet. Denne kogebog egner sig både til erfarne plantekokke og til nybegyndere i det plantebaserede køkken. Alle opskrifter er angivet med tidsestimater, der typisk ligger på 25-45 minutter, enkelte over en time, hvilket kan være belejlig viden til de travle hverdagsaftener.

Michala Kramer
Vegansk aftensmad
Politikens Forlag
232 sider

Hyggemad

Apropos, der er ikke noget kød i er Maria Engbjergs nyeste skud på bogstammen, og formålet med denne udgivelse er at fjerne labels fra mad. Derfor indeholder ingen af opskrifterne ord som "vegansk", "sund" eller "sukkerfri" – et princip, der også gør sig gældende på Marias blog og på menukortet i hendes restaurant Flavour Bastards på Nørrebro i København. Ud over at fremtrylle retter med masser af smag og power, kan Maria nemlig bare det dér med at give sine retter lækre, indbydende navne, så alle og enhver har lyst til at sætte sig til bords.

Under kapiteloverskrifterne *Små Grønne Specialiteter*, *Comfortfood* og *Gæstemad* kan man fx finde *deepfried crispy østershatte*, *gnocchi med cremet trøffelsauce* og *blinis med karamelliserede løg og syltede svampe*. Under *Smagen af Asien* serveres *okonomiyaki*, den populære japanske madpandekage og *svampegyros med tzatziki* under kapitlet *Smagen af Middelhavet*.

Endnu en smuk kogebog fra Marias hånd, der gør enhver ret til et festmåltid.

Maria Engbjerg
Apropos, der er ikke noget kød i
Forlaget Godtfolk
255 sider

Krymmel på toppen

I sin nye kogebog *Plantebaserede fristelser* giver Anette Hoeg Nielsen 60 lækre bud på søde sager produceret af næringsrige råvarer. Anettes kager består nemlig primært af tørrede frugter, nødder, frugt, groft mel og endda bælgfrugter – ingredienser rige på vitaminer, fibre, sunde fedtsyrer og selvfølgelig masser af smag.

Opskrifterne spænder over bagte kager, rawkager, konfekt og is, hvoraf 48 opskrifter er glutenfrie. Bladrer man gennem bogen, fristes man til at springe i køkkenet og bage banankage med chokolade og valnødder eller appelsinrawcake med kardemomme, kanel og ingefær, der passer perfekt til efterårshyggen. Og du får også fif til, hvordan du enkelt og smukt kan pynte dine kager med farvet kokos og spiselige blomster for at løfte dine kager til næste niveau.

Anette er uddannet kostvejleder og står bag den populære blog Mad med Glød, hvor hun deler næringsrige, farvestrålende og kreative planteopskrifter.

Anette Hoeg Nielsen
Plantebaserede fristelser
Forlaget Turbine
176 sider

Opskrift fra Vegansk aftensmad til Vegetarisk!



Linsesuppe / INGREDIENSER

3 fed hvidløg
1 løg
2 tsk karry
300 g gulerødder
8 dl grøntsagsbouillon
1 dåse kokosmælk
250 g brune linser, kogte eller rå
(1 dåse)

1 spsk majsstivelse
2 håndfulde frisk spinat
olie til stegning
salt og friskkværnet peber
Til servering
naanbrød
frisk basilikum

FREM GANGSMÅDE

Hak løg og hvidløg fint og steg dem i lidt olie i en gryde. Tilsæt finthakkede gulerødder og karry og lad det stege i et par minutter.

Tilsæt grøntsagsbouillon, kokosmælk, linser og tilsæt 1 spsk majsstivelse. Krydr med salt og friskkværnet peber. Smag til og lad suppen koge op ved middel varme i cirka 10-12 minutter. Hvis du bruger rå linser, så tilsæt gerne lidt ekstra vand undervejs.

Tilsæt spinat og smag suppen til inden servering. Server suppen i skåle med lidt frisk basilikum og med lune naanbrød til.

Købes på
apoteket og
på online
apoteker

APOVIT®

Viden om vitaminer

Til dig der spiser vegansk



APOVIT® har udviklet en vegansk kosttilskudsserie

Er det sundere at spise økologisk?

Forskerne er enige på ét punkt: Hvis du vil være fri for de skadelige pesticider, skal du vælge økologisk. Hvad angår andre forskelle mellem konventionelle og økologiske fødevarer, er der større uenighed. Bliv klogere på økologiens sundhedseffekter her.

TEKST AF BERIT ERTMANN, FOTO: ERICH WESTENDARP/PIXABAY

Det er en vanskelig opgave for verdens forskere at dokumentere, om det er sundere at spise økologisk mad end konventionel mad.

Studier har tidligere peget på, at der er en sammenhæng mellem forbruget af økologiske fødevarer og en lavere risiko for nogle kræftformer såvel som lavere risiko for diabetes og visse fødselsdefekter. Imidlertid kan man ifølge forskerne ikke konkludere, at der er en direkte sammenhæng. Det skyldes, at mennesker, der spiser økologisk, har en tendens til generelt at leve sundere, og derfor kommer der "støj på linjen", når eksperterne skal fastslå, hvordan økologiske fødevarer indvirker på vores sundhed.

Men lad os begynde med det, forskningen kan fastslå: Hvis man vil undgå pesticider i sin krop, skal man vælge økologisk.

En af de forskere, der har beskæftiget sig allermost med pesticider og deres påvirkning, er Helle Raun Andersen. Hun er lektor i miljømedicin på Syddansk Universitet og forsker i effekterne af pesticider og hormonforstyrrende stoffer i vores kroppe. Når det gælder insektmidler, svampemidler, hormonforstyrrende stoffer og andre potentielt skadelige midler med lange og komplicerede navne, er hun ekspert. Og hun er ikke i tvivl om, at nogle af pesticiderne kan skade vores hjerner.

"Jeg har det faktisk lidt svært med, at man bruger ordet 'pesticider' over en bred kam, da stofferne er meget forskellige. Til gengæld er det også teknisk svært at forklare helt almindelige mennesker, hvordan de forskellige stoffer indvirker på os. Når man ser på noget som nervesystemet, er insektmidlerne de største syndere. De er designet til at ødelægge insekternes nervesystemer. Det er de samme signalstoffer, der er til stede i insekters hjerner, som i vores. Det er nervegift," siger hun og nævner chlorpyrifos som et af de stoffer, forskerne har advaret mod i mange år.

USA anbefaler børnefamilier at spise økologisk

Det er især gravide og små børn, der af sikkerhedsmæssige årsager bør holde sig langt væk fra fødevarer, der kan indeholde pesticidrester. Og det bedste værn mod pesticidrester er at spise økologiske varer, som kun i yderst begrænset omfang må sprøjtes.

"Når gravide kommer og spørger mig, om de skal være forsigtige, siger jeg: Det ville jeg være. Insektmidler og svampemidler findes især i frugt og grønt, mens man også kan finde nervegifte som pyrethroider og visse ukrudtsmidler i korn. Når vi taler om pyrethroider, ved vi i virkeligheden ikke ret meget om deres langtidsvirkninger," siger Helle Raun Andersen.



Sammen med sin kollega på SDU, Philippe Grandjean, har Helle Raun Andersen i årevis studeret grupper af insektmidlers påvirkning af vores hjerter. I udlandet har forskerne fundet en sammenhæng mellem visse insektmidler og en lavere IQ hos børn. Desværre tager det lang tid at forske grundigt i forskellige stoffers effekter. Ting tager tid. Og det betyder samtidig, at vi finder nye ting, der kan være skadelige for mennesker på langt sigt.

“Der vil altid være en forsinkelse i forhold til forskningen og dét, man ønsker at undersøge. Måske burde man netop tage det med som en ekstra usikkerhed. Der kommer hele tiden nye ting til, som er problematiske. Vi benytter nogle midler, hvis effekt vi ikke kan være sikre på. Vi har eksempelvis lavet en fødselskohorte-undersøgelse, der fandt en sammenhæng mellem stoffer i moderens urin og ADHD hos børn. Og det får da én til at tænke sit i forhold til indtaget af pyrethroider, selv om producenterne har hævdet, at midlerne ikke er farlige”, forklarer lektoren.

Forskningen står så stærkt på området, at amerikanske børnelæger direkte har anbefalet småbørnsforældre og gravide at spise økologisk. I Danmark anbefaler myndighederne ikke noget lignende, på trods af, at forskningen viser, at børn født af mødre, der har været udsat for organop-

fosphatet chlorpyrifos under graviditeten, har en nedsat indlæringssevne, nedsat intelligens og måske, som Helle Raun Andersen nævner, også kan have adfærdsproblemer.

Chlorpyrifos er godt nok blevet forbudt i dansk landbrug, men rester af giften bliver stadig importeret med frugt fra udlandet og kan måles i danske kvinders urin.

“Myndighederne ved godt, at de test af pesticider, vi foretager på rotter, ikke er gode nok. Rotters hjerter udvikles mest, efter de er født, hvorimod menneskers hjerter udvikler sig i sidste trimester. Det er meget problematisk,” forklarer hun og opsummerer nøgternt, at når kvinder under graviditeten spiser ikke-økologiske fødevarer med rester af pesticider, risikerer de at skade fostrenes hjerter – også selv om grænseværdierne for “tilladte rester” af pesticider i fødevarerne ikke overskrides.

Svært at konkludere noget entydigt

At pesticider er skadelige – nogle beviseligt og andre muligvis – kan forskerne i ind- og udland godt blive enige om. Anderledes mudret er billedet, når det kommer til, hvorvidt økologiske fødevarer er sundere i forhold til vitaminer og mineraler end konventionelle varer.



”

“Når man ser på noget som nervesystemet, er insektmidlerne de største syndere. De er designet til at ødelægge insekternes nervesystemer. Og det er de samme signalstoffer, der er til stede i insekters hjerner, som i vores”

I 2016 viste et stort studie, der sammenfattede over 250 eksisterende studier på området, at økologisk mælk og kød har en anden ernæringsmæssig sammensætning end lignende konventionelle varer. Det gjaldt bl.a. indholdet af omega-3-fedtsyrer, linolsyre, jern og E-vitamin.

Andre studier, bl.a. hvad angår økologisk frugt og grønt, har været mere tvetydige, ikke mindst på grund af mange udefrakommende faktorer, der kan påvirke forskningsresultaterne. Det gælder eksempelvis studier, der viser, af indholdet af antioxidanter er højere i økologisk frugt og grønt. Men det har endnu ikke været muligt at bevise, om det har en sundhedsfremmende effekt på menneskekroppen.”

“Der er resultater både den ene og den anden vej, og jeg er i tvivl om det skyldes, at råvarerne er økologisk dyrket som sådan. Der er i hvert fald den sammenhæng, at økologerne tit dyrker nogle andre varianter, og de dyrker dem også ofte med et lidt lavere udbytte, og typisk er det sådan, at koncentrationen af indholdsstoffer som vitaminer falder med stigende udbytte,” siger Jakob Sehested, der er centerleder for Internationalt Center for Forskning i Økologisk Jordbrug og Fødevarer på Aarhus Universitet og er ansvarlig for universitetets kandidatuddannelse i agrobiologi.

Det kan altså være rigtig svært at påvise en decideret sundhedsfremmende effekt af at spise økologiske fødevarer, fordi begrebet “sundhed” er så komplekst.

“Der er nogle forskere, der har forsøgt at lave nogle sammenlignende studier, men det er virkelig svært, fordi vi menneskers sundhed ikke kun afhænger af råvarernes kvalitet, men også i høj grad af både vores kostsammensætning og livsstil,” lyder det fra Jakob Sehested.

Nærmere en endelig konklusion er forskerne endnu ikke kommet. Men der dukker stadig nye resultater op, der peger på, at næringsindholdet i vores fødevarer bliver påvirket positivt, når jorden bliver dyrket mindre intensivt, og med fokus på bære-

dygtighed. Et nyligt mindre studie fra University of Washington har påvist, at planter, der er dyrket med regenerative metoder – altså med minimal jordbearbejdning, brug af efterafgrøder og en høj diversitet på marken, hvilket er en del af de økologiske principper – har et højere indhold af næringsstoffer og et lavere indhold af det skadelige cadmium end konventionelt dyrkede planter. Både magnesium, zink, kalium og flere vitaminer var i højere grad til stede i de regenerative planter sammenlignet med konventionelt dyrkede planter.

På den baggrund konkluderede professoren bag studiet, at “det kan være et af vores bedste værktøjer mod den moderne sundhedskrise af kroniske sygdomme at gentænke vores kost, og hvordan vi dyrker den”. ■

PESTICIDER I ØKOLOGIEN

- Økologiske fødevarer må også sprøjtes – men i langt mindre omfang end konventionelle.
- Økologer må kun bruge midler af naturlig oprindelse, ikke syntetisk fremstillede
- Omtrent 20 midler er tilladt i økologisk produktion. I konventionel produktion er over 450 midler godkendt.
- Det er primært i frugt- og bærproduktionen, at midlerne bruges. Ifølge Økologisk Landsforening bruges midlerne kun på 0,5 % af det samlede danske økologiareal.
- Midlerne må i økologisk produktion hverken bruges forebyggende eller systematisk.
- Mange økologer vil ikke bruge ellers tilladte midler, hvis de skader nyttedyr.

Kilde: Økologisk Landsforening

HVORFOR ER DU IKKE MEDLEM ENDNU?

Synes du også, at der skal endnu mere økologisk grønt på hylderne? Det mener vi i Økologisk Landsforening, og derfor er vi i konstant dialog med producenterne og politikerne for at skabe de bedste rammer for økologien. Jo flere vi er, desto stærkere står vi.

Bliv medlem fra kun 33 kr./md.

på okologi.dk/bliv-medlem
eller scan QR-koden



 ØKOLOGISK
LANDSFORENING



Læs mere
om os på
inco.dk



Hvert år håndplukker vi en række lækkerier, fra vores brede sortiment, som du kan glæde kolleger og samarbejdspartnere med, som tak for året der gik.

SPØRGSMÅLET ER FAKTISK KUN:

HVEM VIL DU GERNE GLÆDE?



Endnu nemmere:
Giv en færdigpakket inco-gave
Fx denne vægge variant
til kr. 365,- ex moms

Indhold i de færdigpakkede inco-gaver kan variere

Bliv kunde på inco.dk – du skal blot være cvr. registreret. Vi har åbent alle dage*.

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



Kommunale Hovedsæder
inco CC København A/S

inco.dk

*Undtagen d. 24., 25. og 26. december 2022 samt 1. januar 2023



EN GRØN FREMTID

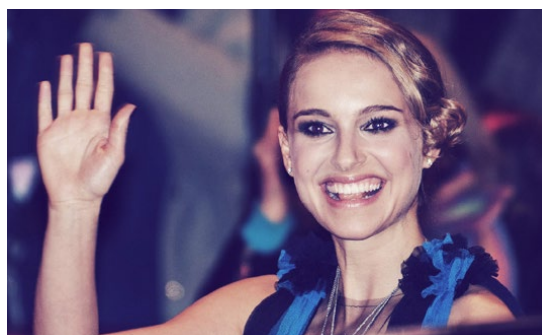
I Søndagsmagasinet på TV2 Lorry kan du se dokumentarserien "Spis grønt for fremtiden", der i to afsnit præsenterer nogle af de muligheder og udfordringer, der er forbundet med at producere fremtidens fødevarer. I første afsnit møder vi den plantebaserede osteproducent Færm og plantedrikleverandøren Dryk. Mens Færm knokler i laboratoriet for at fremstille bløde såvel som hårde oste, der kan konkurrere med de animalske konkurrenter, mangler Dryk mere lagerplads til deres populære plantedrikke. I andet afsnit fortæller Christian Bugge Henriksen om det store forskningsprojekt AgriFood, der har til formål at finde de bedste bælgfrugtssorter, som kan bruges til udvikling af nye produkter. I dag er mange sorter af ærter, hestebønner og havre nemlig fremavlet til dyrefoder og grundet smagen uegnet til menneskeføde. Men ekspertvurderingen er, at plantebaserede fødevarer er en blomstrende sektor, der på sigt vil komme på højde med den animalske, som vi kender den i dag. Afsnittene varer ca. 15 min.

www.tv2lorry.dk/soendagsmagasinet/spis-groent-for-fremtiden-12

KENDTE INVESTERER GRØNT

Det plantebaserede marked boomer, og flere og flere ser investeringspotentiale i fremtidens produkter. Techgiganter, skuespillere og sportstjerner investerer nemlig milliardbeløb i både etablerede og nystartede plantevirksomheder. Blandt investorerne finder vi ikke overraskende Leonardo DiCaprio, Natalie Portman, Jay-Z og Lewis Hamilton, men også fodboldspiller Chris Smalling er hoppet med på bølgen og har startet investeringsfonden ForGood, der udelukkende investerer i start-ups, som adresserer klimaudfordringerne. Udover sværvægterne Impossible Foods, Oatly og Beyond Meat, satses der også, bare for at nævne nogle, på spanske Heura, chilenske NotCo og britiske HIPPEAS, der alle producerer alternativer til animalske produkter. Plante-eventyret er forhåbentligt kun lige begyndt.

foodmatterslive.com/gallerytech-moguls-sports-personalities-and-celebrities-investing-in-plant-based-food-companies/



PLANTEPAVEN

I et brev til EU's ungdomskonference i juli opfordrede pave Francis unge til at spise mindre kød for at redde planeten. Paven har længe været forkæmper for klimahandling, og nu fremhæver han, at et mindre forbrug af kød vil hjælpe til at redde klimaet. Men spiser paven selv plantebaseret? Det siges, at paven lever på en planterig kost, der dog stadig indeholder animalske fødevarer. I 2019 udfordrede NGO'en Million Dollar Vegan paven til at spise vegansk under fasten mod et beløb på 1 million kroner til et velgørende formål, han selv kunne vælge. Paven takkede ærgerligt nok nej, hvilket har været stærkt kritiseret af blandt andre skuespilleren Brigitte Bardot, der selv er katolik og lever plantebaseret.

vegnews.com/2022/7/pope-francis-youth-eat-less-meat

FÆRRE LEDSMERTER MED PLANTEKOST

En ny undersøgelse viser, at en fedtfattig, vegansk diæt kan forbedre ledsmerter hos patienter med leddegigt. Bag undersøgelsen står den kendte professor i plantemedicin Neal Barnard. I undersøgelsen blev 44 voksne med leddegigt inddelt i to grupper i 16 uger, hvor den ene gruppe fulgte en fedtfattig, vegansk diæt, mens den anden gruppe spiste som de plejede. Deltagerne på den veganske diæt oplevede at have færre ledsmerter og en væsentlig reduktion af hævede led, hvorimod ledsmerterne hos gruppen med ubegrænset diæt faldt væsentligt mindre. Faktisk oplevede de en stigning i forekomsten af hævede led. Desuden faldt kropsvægten med 6,3 kilo i gennemsnit på den veganske kost sammenlignet med en gevinst på omkring 0,9 kg på den uændrede diæt.

www.fitnews.dk/fedtfattig-vegansk-diaet.html



Foto Jasmin Schreiber, Unsplash



GUIDE TIL ET BÆREDYGTIGT LIV

Bæredygtighed og adfærdsdesign kobles sammen i den nye bog *Lev Bæredygtigt – Kom nu. Du kan godt!* Med konkrete trin, tips og tricks er bogen en håndgribelig guide og et fornuftigt opslagsværk til at leve et mere bæredygtigt liv. "Bæredygtighed skal være omdrejningspunktet for menneskets eksistens nu og ud i al evighed" står der i forordet, og bogens kapitler gennemgår også grundigt alle områder i hverdagslivet, hvor vi kan tage bæredygtige valg: arbejde, penge, bolig, transport, tøj og ikke mindst mad. Skiftet til en plantebaseret diæt er noget af det allermost effektive, vi kan gøre som enkeltpersoner for at styrke bæredygtigheden, fastslås i sidstnævnte kapitel. Her henvises også til både plantebaserede bloggere og til planteforskning på DVF's hjemmeside. Forfatterne formår at gøre bæredygtighed spændende og forståeligt på humoristisk og lavpraktisk vis. Bogen henvender sig til alle, for vi har alle en rolle i den grønne omstilling – og kom nu, vi kan godt!

Jesper Dalgaard Pøhler og Connie Svabo
Lev Bæredygtigt – Kom nu. Du kan godt!
Content Publishing 2022 / 240 sider

NY GRØN BISTRO I HOVEDSTADEN

På Sankt Annæ Plads i København har den nye planterestaurant *Bistro Verde* slået dørene op for sultne gæster, der ønsker et herligt og ærligt plantemåltid. På menuen, der løbende opdateres, finder man klassikere som lasagne, gnocchi samt curry med blomkål og kikærter og en mere sjældent forekommende osteplatte med både bløde og hårde oste. Til den søde tand kan du bestille tiramisu eller cheese cake. Spisestedet har siddepladser både inde i de nyrenoverede lokaler og ude på det hyggelige torv.

Bistro Verde
Sankt Annæ Plads 22
København K





1 karton dryk =
1 stykke vild natur

DRYK



Den Danske
NATURFOND

Hver gang du vælger Dryk plantedrikke, sætter du et stykke dansk natur fri – for evigt

Hver eneste karton udløser en donation til Den Danske Naturfond, så vi sammen sikrer et areal natur svarende til kartonens bund. På den måde sparer du på jordens ressourcer og giver tilbage til naturen på samme tid. **Det er natur til hverdag**



MYTER OM ØKOLOGI: Hvad er fup, og hvad er fakta?

TEKST: SIGNE ULVEDAL. FOTOS: ICROFS

I takt med den stigende bevidsthed om og anerkendelse af klimaudfordringerne er bæredygtighed og økologi over de seneste år blevet nogle af tidens helt store emner. Blandt vores politikere, i hjemmene og i diverse kantiner landet over er interessen for økologisk kost steget. Men blandt den store opbakning og velvilje over for økologien, eksisterer der også en række myter, og det kan til tider være svært at skille fup fra fakta.

Af den grund tog Vegetarisk! i sensommeren en snak med Jakob Sehested, der er leder af ICROFS – Internationalt Center for Forskning i Økologisk Jordbrug og Fødevareresystemer – for at blive klogere på, hvilke af de gængse påstande om økologien der holder stik, og hvilke der er usande. Jakob er uddannet agronom, og har blandt andet baggrund som forsker i husdyrfysiologi.





MYTE #1

Økologisk landbrug kan ikke brødføde verdens befolkning.

“Det korte svar er, at det kan det godt. Det lidt længere svar er, at vi kender ikke nogen systemer, som kan brødføde hele verdens befolkning på en bæredygtig måde. Så der skal virkelig radikale ændringer og innovation til, og økologisk landbrug er et bud på et system, som bedre balancerer mange forskellige hensyn og samtidig producerer mad nok til alle.

Man kan sige, at økologien er en udviklingsvej og ikke en færdig løsning. Det er jo et produktionssystem, som blandt andet IFOAMs (International Federation of Organic Agriculture Movements) fire principper for økologisk jordbrug, ligger til grund for: Sundhedsprincippet, Økologiprincippet, Retfærdighedsprincippet og Forsigtighedsprincippet. På dem bygger EU-regelsættet og de nationale regelsæt omkring dét, at producere økologisk.

De økologiske principper og de lovgivningsmæssige rammer sætter en retning, men lægger også begrænsninger på det økologiske landbrugssystem, som fremmer innovation og udvikling. Der skal være en bæredygtig resourceudnyttelse uden brug af fx kunstgødning, der skal tages hensyn til biodiversiteten, klima, dyrevelfærd og mange andre hensyn, og det kræver nytænkning, innovation og udvikling”.



MYTE #2

Økologerne bliver nødt til at bruge kunstgødning eller gødning fra konventionelle dyr for at dyrke deres marker.

“Nej, er det korte svar. Men alle planter har jo brug for næring, så der er selvfølgelig brug for næringsstoffer, det er klart. Det er netop en begrænsning, man har sat op i økologien, ikke at bruge kunstgødning. Man tager udgangspunkt i en frugtbar jord og recirkulering af næringsstofferne, fx gennem husdyr, fra samfundet eller ved recirkulering af kvælstof fra luften, gennem dyrkning af kvælstoffikserende planter”.



MYTE #3

Økologisk fødevarerproduktion udleder flere drivhusgasser end konventionelt landbrug.

“Nej. Det er efterhånden ret veldokumenteret, at det per areal udleder lidt mindre, og per produkt udleder cirka det samme. Så både det konventionelle system og det økologiske system har en udfordring ift drivhusgasser”.



MYTE #4

Økologi optager større arealer, så det er ikke bedre for naturen, for det er bedre for miljøet at dyrke mindre arealer intensivt.

“Der er typisk en lidt lavere produktion per areal i økologi end i den intensive, konventionelle produktion. Der kan sagtens være intensiv, økologisk produktion, men den skal være det på en anden måde. Hvis vi skal bruge mindre areal til fødevarerproduktion, så hænger det meget sammen med en kostændring, hvor vi skal reducere forbruget af animalske fødevarer og øge forbruget af vegetariske fødevarer, som kræver mindre areal.

Det er veldokumenteret, at et økologisk system har en meget større biodiversitet på dyrkningsfladen, og en positiv effekt på biodiversiteten i de omgivende arealer. Man kan godt dyrke intensivt i økologisk produktion, og det skal man også, for vi skal have nogle fødevarer ud. Men den anderledes tilgang i økologi er jo, at man ikke bare kan maksimere produktionen på et areal, ved at bruge kunstgødning og sprøjtemidler, uden hensyntagen til for eksempel biodiversitet, jordens frugtbarhed og dyrevelfærd. Så man er nødt til at balancere det.”



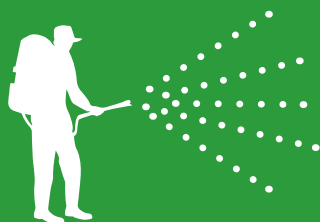
MYTE #5

Økologiske dyr har en dårligere dyrevelfærd end konventionelle dyr.

“Det kan man ikke sige. Økologien anlægger jo et ret bredt dyrevelfærdshensyn, fordi det ikke kun drejer sig om fravær af sygdom eller om sundhed eller ernæring. Det drejer sig også om mulighed for at udøve naturlig adfærd, og at have adgang til udearealer. Der er dokumentation for, at økologiske dyr har en bedre velfærd, hvis man måler på den brede palette af velfærdsparametre. I det konventionelle er der rigtig meget menneskelig kontrol med dyrene i lukkede systemer i stalde. Fx har man i konventionelle indendørs systemer kontrol over, hvornår grisene bliver født, og hvordan soen kan bevæge sig. I økologien giver man dyrene mere plads og adgang til udearealerne, græs og grovfoder. På udearealerne har de et mere frit liv, og det kan selvfølgelig godt have en pris, fx at der kan være flere smågrise, som soen ved et uheld lægger sig på.”

“Et andet eksempel er, at søer på græs ofte får en næsring i, som begrænser deres rodeadfærd, så de ikke splitter markerne fuldstændig ad. Og det er jo et indgreb i deres naturlige fysiologi at sætte en næsring i. Økologerne må også gerne kastre hangrise, og gør det også, ligesom de konventionelle gør. Så der er jo plusser og minusser ved begge systemer, men flest plusser ved økologien.”





MYTE #6

Økologiske råvarer er sundere end råvarer fra konventionelt landbrug, bl.a. fordi konventionel produktion kan indeholde pesticid- og antibiotikarester.

“Det kan man ikke sige helt generelt. Det er veldokumenteret, at der i fx økologisk frugt og grønt er langt færre pesticidrester end i konventionel”.

“Mig bekendt er der generelt ikke antibiotikarester i konventionelt producerede produkter. Men der er et mindre forbrug af antibiotika i den økologiske produktion i forhold til den konventionelle, og det har selvfølgelig betydning for risikoen for antibiotikarester, men også for risikoen for opbygning af resistens hos forskellige typer bakterier. Det er klart, at jo mere antibiotika man bruger, jo højere en risiko er der for resistens. Næste skridt er så at se på, om antibiotikaforbruget og resistensproblemer i husdyrproduktionen har noget at gøre med sundhedsproblemer hos mennesker. Vi mennesker bruger jo også selv antibiotika. Det er sandsynligt, at der er en sammenhæng, men det er meget svært at bevise, og jeg tror ikke det er bevist.”

(Du kan læse meget mere om økologiske fødevarers påvirkning af din sundhed på side 16)



MYTE #7

Det kan være lige meget at købe økologisk – det gør ingen forskel, hvis det alligevel ikke er alle, der gør det.

“Nej, det kan jeg ikke se er lige meget, for vores valg som forbrugere betyder jo noget for, hvordan produktionen foregår. Der sætter vi jo en retning, så det betyder da bestemt noget. Det er forbrugerne, der driver den økologiske produktion, for hvis der ikke er nogen efterspørgsel, og nogen der vil betale den merpris som der er, så er der jo ikke nogen økologisk produktion. Hvis man gerne vil fremme et system, som prøver at anvise en anden vej, og give et bud på en omlægning af fødevaresystemet, så betyder det noget, at man vælger økologiske produkter, det er klart.”



www.dava.dk



NYHED!

dit plantebaserede alternativ til æg

Til madlavning, bagning og desserts.



Balance

DVF ER GÅET I RETTEN FOR DET FRIE, GRØNNE VALG

DVF stævnedes i juni i år fire forskellige kommuner og regioner for forskelsbehandling af vegetarer og veganere. Sagen, der er én af foreningens absolutte hjertesager, regnes for så vigtig, at den muligvis kan begynde i Landsretten.

AF BERIT ERTMANN, FOTO: DVF

Dansk Vegetarisk Forening har i over fem år kæmpet for, at alle skal have mulighed for at vælge et nærende plantemåltid i alle landets offentlige køkkener.

I juni i år blev der taget et stort og afgørende skridt i kampen, da to kommuner og to regioner – Jammerbugt Kommune, Københavns Kommune, Region Sjælland og Region Hovedstaden – blev stævnet for forskelsbehandling af fire familier og borgere. Borgerne har i forbindelse med indlæggelser på hospitaler samt i daginstitutioner oplevet, at de ikke har kunnet vælge sunde og nærende plantebaserede måltider. I én af sagerne måtte en gravid kvinde selv sørge for mad i forbindelse med en indlæggelse og senere fødslen af sit barn, da det ikke var muligt at få serveret andet end hvide ris og kogte grøntsager på sygehuset. I sagen fra Jammerbugt Kommune fik en familie afslag på selv at tage madpakke med til deres datter i daginstitutionen, og det var heller ikke muligt at lave plantebaseret kost inden for institutionens kostordning.

Historien blev taget op af DR Nyheder, og snart havde stævningerne fået opmærksomhed i alle de store, danske medier. Emnet om, hvorvidt det er en ret for veganere og vegetarer at få lov til at vælge måltider uden kød og andre animalske produkter, blev debatteret vidt og bredt. Advokat Dorthe Kynde Nielsen, der er partner i & Foldschack Advokatpartnerselskab, og som fører sagen på vegne af Dansk Vegetarisk Forening og familierne, forsøger nu at få sagerne samlet på grund af deres principielle karakter.

“Det, der bliver drøftet i øjeblikket, er formalia i forhold til, om sagerne kan sammenlægges, og hvor de skal behandles. Det er der ikke afklaring på endnu. Vi forsøger at få sagerne samlet ved Københavns Byret og henvist til Østre Landsret. Vi har derfor besvaret en del spørgsmål fra flere domstole vedrørende det principielle i sagerne,” lyder det fra advokaten.

Hun vurderer, at søgsmålet er vigtigt i forhold til at få fastslået, om – og i hvilket omfang – det offentlige rent juridisk har pligt til at tilbyde alternativer til en animalsk kost.

“Offentlige institutioner må sørge for ikke blot en ordning til de, der foretrækker at spise kød, men også til vegetarer og veganere. Ellers er der tale om uretmæssig forskelsbehandling. Dette er ikke blot et enkeltstående problem. Vegetarer og veganere på tværs af Danmark oplever at blive forskelsbehandlet,” siger Dorthe Kynde Nielsen.

Sagerne trækker ud

Desværre er der tale om en langsommelig proces i retssystemet, og en afklaring lader til at trække ud. Ifølge advokaten er det ikke til at sætte en dato på for, hvornår de berørte familier kan forvente en beslutning fra domstolene.

I Dansk Vegetarisk Forening går generalsekretær Rune-Christoffer Dragsdahl utålmodigt og venter på nyt fra advokaterne. Fordi alle fire sager handler om, hvorvidt der er sket en overtrædelse af Den Europæiske Menneskerettighedskonventions artikel 9 og diskriminationsforbuddet i Den Europæiske Menneskerettighedskonventions artikel 14, mener han, at sagerne er åbenlyst principielle. Han håber derfor på, at sagerne ender med at begynde i Landsretten.

“Det giver simpelthen ikke mening at behandle sagerne i fire forskellige byretter. Det her handler om en udbredt forskelsbehandling af vegetarer og veganere over hele landet, og de her fire sager illustrerer med al tydelighed den forskelsbehandling,” siger han. ■

126 - 42
~~Vegane~~ Veganer kost
Frrokost



- ▶ Retssagerne er kun blevet til, fordi knap 1.400 borgere har valgt at donere penge til formålet.
- ▶ I alt er der indsamlet 485.000 kr. til advokatudgifter. Det var på forhånd estimeret, at det ville kræve mindst 500.000 kr. at afprøve de konkrete sager.
- ▶ Et eventuelt overskud, når retssagen er overstået, vil gå til efteruddannelse af køkkenprofessionelle i plantebaseret madlavning.
- ▶ DVF vil gerne rette en varm og kærlig tak til alle, der har hjulpet med at gøre disse vigtige sager til en realitet.

“Sådan så et af måltiderne ud, da Mette Johansen var indlagt på Hvidovre Hospital i forbindelse med fødslen af sin søn. I tre dage var hun indlagt med henblik på at få etableret amningen ordentligt, alt imens hun primært fik sine kalorier fra den mad, familien havde medbragt hjemmefra. DVF og foreningens advokater mener, at der er tale om uretmæssig forskelsbehandling”



DANSKERNE ER VERDENSMESTRE I ØKOLOGI

TEKST AF SILJA C. NIELSEN, FOTO: DOSE JUICE – UNSPLASH

Økologien er grundlagt på videnskab og idealer. Det er en videnskabelig disciplin, som blev navngivet i 1866 af Ernst Haeckel og beskæftiger sig med, hvordan organismer lever og udvikler sig i samspil med hinanden og deres omgivelser. Selve ordet økologi stammer oprindelig fra græsk og betyder frit oversat "læren om naturens hus-holdning".

Økologisk landbrug/fødevarereproduktion, som vi kender den, tog fart i 1970'erne. Når vi taler om økologi i nutiden, er produktionen underlagt skrappe krav end konventionel produktion med hensyn til, hvilke kemikalier der må indgå i produktion af råvarer og de færdige fødevarer. Produkterne må ikke indeholde pesticider, og genmodificering er forbudt. Der er desuden skærpede krav til dyrevelfærden for produktionsdyrene.

Økologisk fødevarereproduktion bidrager til at nå 14 af FN's 17 Verdensmål og anses for at være en vigtig del af løsningen hvad angår bæredygtige fødevarer-systemer. Samtidig er der en tendens til, at det er de samme forbrugere, der køber økologiske fødevarer, som også spiser fleksitærisk, vegetarisk og vegansk. Økologi er ganske enkelt tiltalende for de forbrugere, der har omtanke for dyr og natur, miljø, klima, ressourcer m.v.

Danskerne er, målt på indbyggertal, det folkefærd i verden, som køber mest økologi. Økologiske fødevarer udgør ifølge tal fra Landbrug & Fødevarer i dag 13 % af forbruget af fødevarer i Danmark – og forbruget er stigende, både i Danmark og resten af verden. Økologiandelen i Danmark er størst inden for grøntsager, æg og mejeriprodukter, og mindst når det kommer til kød. Den højeste økologiandel har bananer; hele to af tre bananer i danske supermarkeder er økologiske.

Økologisk certificering og mærkning er komplekst, og der er flere forskellige certificeringer med varierende krav, selv om de alle tager udgangspunkt i en helhedstænkning.

Det bedst kendte økologimærke herhjemme er formentlig det røde Ø-mærke, eller "statskontrolleret økologisk".

Det røde Ø-mærke blev indført i Danmark i 1987, og har siden 1991 været underlagt EU-regulering. Økologiske fødevarer dyrket eller pakket i Danmark kan mærkes med det røde Ø. Økologisk Landsforening er den forening, der arbejder for et Danmark med en bæredygtig fødevarereproduktion og et bæredygtigt forbrug. Foreningens mål er, at økologien i 2030 udgør 30 % af det danske landbrugsareal og 30 % af det danske fødevarerforbrug.

NYHED:

FÅ MARKANT STØRRE SKATTEFRADrag, NÅR DU DONERER TIL DVF

Normalt kan man maksimalt få skattefradrag for donationer til velgørende foreninger, der udgør op til cirka 17.000 kroner om året. Det har DVF været godkendt til i mange år. Det foregår efter det, som hedder ligningslovens paragraf 8a.

Men nu er DVF også blevet godkendt efter ligningslovens paragraf 12. Den godkendelse gives til foreninger, som har et humanitært formål, arbejder med forskning, eller som arbejder med "beskyttelse af naturmiljøet, dvs. bekæmpelse af vand-, luft- og jordforurening, herunder beskyttelse af truede dyre- og plantearter". DVF er blevet godkendt som anerkendelse af, at vi i høj grad arbejder med sidstnævnte.

Dermed kan du fremover få markant højere skattefradrag, når du donerer til DVF. Det kræver dog, at du binder dig til at give et årligt beløb i mindst 10 år. Dette sker ved at underskrive et gavebrev til DVF.

Til gengæld betyder det, at du får skattefradrag for meget større donationer – nemlig helt op til 15 % af din personlige årlige indkomst plus kapitalindkomst.

Hvis du er interesseret i dette, kontakt da Dennis på dennis@vegetarisk.dk.



Eks. 1:

ÅRLIG INDKOMST FØR SKAT

240.000 kr.

DIT MAKSIMALE SKATTEFRADrag FOR
GAVER TIL VELGØRENHED HVERT ÅR:

**15 % af dette
= 36.000 kr.**

Eks. 2:

ÅRLIG INDKOMST FØR SKAT

420.000 kr.

DIT MAKSIMALE SKATTEFRADrag FOR
GAVER TIL VELGØRENHED HVERT ÅR:

**15 % af dette
= 63.000 kr.**



Kære DVF: I er for pæne og flinke ved jeres modstandere

Jeg er en familiemor på 30 år, der følger jeres arbejde gennem Facebook og andre kanaler. For mine børns skyld synes jeg, at vi skal spise mere grønt og mindre kød og undgå gift i vores mad og derfor bakker jeg op om jeres arbejde. Men jeg er ikke medlem hos jer. Og hvorfor så ikke det? Jo, det er, fordi jeg synes, at I er alt for pæne og flinke ved dem, der arbejder stik imod den grønne omstilling og skader vores natur, vores land og vores klima.

Jeg boede længe på landet op og ned ad en stor bondegård med marker, der blev sprøjtet med alt muligt. Det var sikkert korn til dyrefoder. Sådan er det jo, som marker er flest. Jeg turde ikke have frugttræer eller buske i haven af frygt for alle de skadelige stoffer fra marken. Og stanken af gylle var til tider uudholdelig. Man kan kun spørge sig selv: Hvis vindmøller og solcelleparker møder så stor modstand, hvorfor er der så ikke lige så stor modstand mod de gigantiske svinefarme, der lugter og forpæster alt i miles omkreds. De får bare lov til at sidde på vores dejlige land og smadre klima og miljø og holde stakkels dyr indespærrede, og alle accepterer det.

Vi er nu flyttet til omgivelser med mere skov, og jeg er taknemmelig for at være flyttet væk fra den industri, nu hvor jeg har børn at tænke på.

Jeg vil gerne støtte jer med et medlemskab, for jeg synes, at I kæmper det godes kamp. Men kunne I nu ikke være lidt mere bidske og sætte foden ned og på en skrap måde sige: Nu er det nok! Vi må gøre som i Holland og sætte en grænse for, hvor mange landbrugsdyr vores land kan holde til. Landmændene får lov til at råbe alt for højt uden modstand. Hvis I kan gå ind i den kamp og virkelig, virkelig, virkelig give genlyd, så ville jeg kunne se mig selv i jeres forening.

Jeg håber, at det giver mening, og at mine tanker vækker genklang hos jer og resten af jeres gode medlemmer.

Mille Jensen, Auning

På debatsiderne i Vegetarisk! får du som medlem og læser af DVF's medlemsblad mulighed for at komme med dine synspunkter og holdninger inden for foreningens formål. Indlæg til 'De grønne debatsider' må fylde max 2.000 anslag inkl. mellemrum og skal være redaktøren i hænde senest den 18. januar 2023. Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte indlæg, der er for lange.

► DU SENDER DIT INDLÆG TIL REDAKTION@VEGETARISK.DK.



REDAKTIONEN



BERIT ERTMANN,
REDAKTØR OG SKRIBENT



PEDER BJERRING,
FOTOGRAF



CLARA DRENCK, SKRIBENT OG TIDL.
REDAKTØR PÅ VEGETARISK
(P.T. PÅ BARSEL)



HENRIK HEDEGAARD,
KORREKTURLÆSER



IDA SOLBERG SLOTH,
SKRIBENT



SIGNE ULVEDAL,
SKRIBENT



SILJA NIELSEN,
SKRIBENT

Seniornyt

ÆldreNyt er blevet omdøbt til *SeniorNyt*, så det passer til vores Facebook-gruppe **Vegetarisk/veganskSeniorForum**.

Seniorudvalget har bl.a. fokus på at forbedre vilkårene for seniorer, der oplever udfordringer med at få plantebaseret kost på offentlige institutioner og inden for sundhedssektoren i samarbejde med DVF's sekretariat. Vi håber, at endnu flere har lyst til at være med og hjælpe med at gøre det nemmere at få serveret en mættende, grøn kost.

Henvendelser kan ske til tovholder Debbie S. Christensen: debbie@debbiechristensen.dk

Santa Maria

Tag med Santa Maria ind i en spændende verden af smagsoplevelser



For en bæredygtig, lønsom og smagfuld fremtid



Udbyttet af krydderier i mad, er langt mere end hvad de koster. Krydderier står typisk for 50% af dine gæsters smagsoplevelse og koster ca 1% af den total omkostning for måltidet.



Santa Maria krydderier er af højeste og reneste kvalitet. Derfor bør du kunne bruge 10-50% mindre krydderi, for at opnå samme smag, som med andre krydderier.

Rene krydderier, klassiske blandinger og innovative kombinationer, der hjælper dig med at kreere de bedste smagsoplevelser for dine gæster. Kvalitet, bæredygtighed og inspiration er det centrale for Santa Maria og vores professionelle kunder.

For yderligere info, kontakt din grossist eller Santa Maria/Paulig PRO på 4396 7900.
Find os også på www.pauligpro.dk eller www.santamariafoodservice.dk



Santa Maria er en del af Paulig Pro's portefølje, der hjælper professionelle med at skabe en smagfuld, bæredygtig og succesfuld forretning.



MEDLEMSNYT VEGETARISK! #3 2022



Giv DVF merchandise i julegave

Skal dine kære også have en gave med et Grønt Hjerte i julegave, så tjek vores udvalg af DVF's merchandise ud i netbutikken :

vegetarisk.hjertegaver.dk/.

Som medlem af DVF får du 30 % rabat på hele udvalget med DVF's logo og slogans. For at indløse rabatten i netbutikken skal du blot sende en mail til medlemsfordele@vegetarisk.dk, så sender vi dig rabatkoden.



Sommerfest 2022

En varm tak til alle jer, som deltog, og til de frivillige, som hjalp med at afvikle sommerfesten.

DVF's julefrokost 2022

Så er det blevet tid til DVF's årlige julefrokost. Julefrokosten afholdes i år lørdag den 10. december på Idrætsfabrikken i København. Traditionen tro medbringer alle en vegansk hovedret eller dessert til 4-6 personer. Der bliver derfor masser af lækker mad og smage og uden tvivl også i juleudgaver.

Tilmelding og betaling sker via: collect.nu/DVF/Julefrokost2022

Generalforsamling 2023

DVF's generalforsamling afholdes lørdag den 22. april 2023. Tidspunkt og sted annonceres senere i MedlemsNyt og på hjemmesiden.

Nyt ansigt i sekretariatet

Vi byder velkommen til Marissa Bigtas i sekretariatet som kontorassistent. Marissa er startet 1. september og arbejder med bogføring og regnskab i samarbejde med Dennis Baggers Laursen.

OPstart på Aarhus Food Festival

I regi af OPstart, støttet af Fonden for økologisk landbrug, deltog DVF sammen med 6 opstartere på Aarhus Food Festival – Danmarks største madfestival med over 30.000 besøgende. Her fik vores 6 opstartere Nordic Quinoa, Bælg, Pods of Beans, Remember Tomorrow, Mac.ferments og Simple Greens delt en masse smagsprøver ud og modtog feedback på deres produkter.

Hyldest til planter på Hotel- og Restaurantskolen i København

Onsdag den 24. august holdt centerleder i Plantebaseret Videnscenter, Katrine Ejlerskov, og verdensmålschef i DVF, Martin Keller, oplæg for deltagerne på Grøn Madfestival på Hotel- og Restaurantskolen i København. Her blev deltagerne klogere på grøn mad og verdensmålene gennem drøftelser om arealforbrug, biodiversitet, økologi, klima og sundhed, ligesom de også fik smagsprøver på en grøn wokret med økologiske danske ingridærter.



Nye Medlemsrabatter

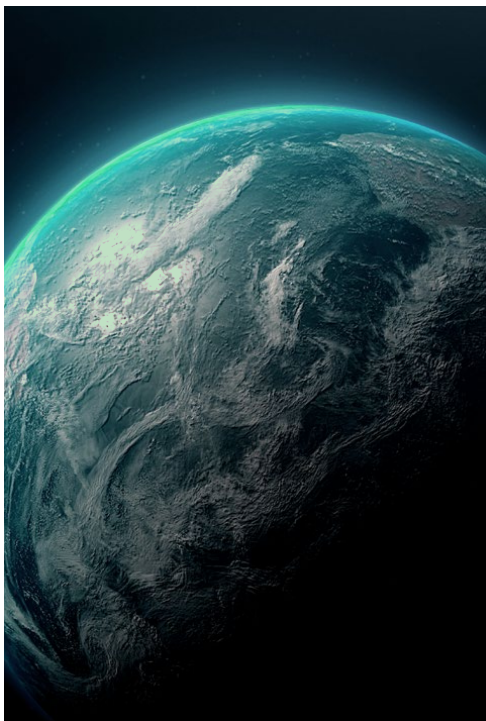
HENT DIT ELEKTRONISKE MEDLEMSKORT

Husk at hente dit elektroniske medlemskort i vores medlemsapp Mit DVF. Så får du nem adgang til alle dine medlemsfordele. Har du ikke en smartphone, eller ønsker du fortsat et fysisk medlemskort, kan du skrive til kontakt@vegetarisk.dk.

NETBUTIKKER

Bornholmerhampen (17 pct)

For at få rabat i netbutikken og alle de netbutikker, hvor DVF tilbyder medlemsrabat skal du sende en mail med dit medlemsnummer til medlemsfordele@vegetarisk.dk. så får du en mail med rabatkoden.



2022 STANDOUT CHARITY
ANIMAL CHARITY EVALUATORS

DVF er kåret som “Standout Charity” – en af verdens mest effektive organisationer til at hjælpe dyr og fremme plantebaserede fødevarer

Skal vi have omstillet fødevaresystemer i hele verden, så kræver det internationalt engagement gennem vidensdeling og samarbejde. Derfor har vi i 2022 haft ekstra fokus på international vidensdeling, sparring og mentoring for kollegaer fra andre lande, i kølvandet på vores bidrag til den plantebaserede del af den danske landbrugsaftale, som blev indgået i 2021.

I sommer blev vi kontaktet af Animal Charity Evaluators (ACE), der tilbød at evaluere os. De evaluerer hvert år organisationer over hele verden, som arbejder med at hjælpe dyr og for at fremme plantebaserede fødevarer. Evalueringen består af en meget grundig gennemgang af vores arbejde, vores resultater, vores økonomi, vores personalepolitik og en anonym undersøgelse blandt de ansatte på sekretariatet. Det blev kort sagt undersøgt, om vi anvender vores midler effektivt, og om DVF samtidig er et godt sted at arbejde.

ACE er nu vendt tilbage med konklusionen, som er en fantastisk nyhed for os: DVF er blevet udvalgt som “Standout Charity”. Det er et stort skulderklap, som betyder, at vi i DVF er blandt de bedste og mest effektive i verden til det, vi gør – og at vores arbejde kan sprede endnu flere ringe i vandet internationalt. Evalueringen er offentligt tilgængelig online fra midten af november.

Vi håber, at du vil betænke DVF med en nytårsgave i år, så vi kan bidrage endnu mere til at omstille vores globale fødevaresystem via samarbejde med kolleger i resten af verden – til gavn for dyr, mennesker og global bæredygtighed. Husk, at du i 2022 kan få skattefradrag for i alt 17.200 kr. for donationer til organisationer/foreninger. Hvis du oplyser dit cpr-nummer i formularen, indberetter vi din donation til Skat.



**Du kan støtte os via vegetarisk.dk/bidrag, MobilePay 25419
eller på konto 8401 1760307**