



Vegetarisk!

#1 FORÅR 2023

HVERT GRØNT MÅLTID TÆLLER
DANSK VEGETARISK FORENING · siden 1896

RESPEKT FOR NATUREN:
**Restaurant
Moment forsyner
sig selv med
grønne råvarer**

TEMA:

**Bæredygtige
køkkener**

DANSKERNE HAR BRUG FOR INSPIRATION – MEN OGSÅ FOR PROFESSIONEL HJÆLP



KÆRE LÆSER

Det er inspirerende, når idealister går forrest og eksperimenterer med selvforsyning og bæredygtige dyrkningsmetoder med respekt for naturen. De viser os, at der findes alternativer til det bestående.

Som forening forsøger vi også året rundt at formidle oplysning og inspiration til hver enkelt borger, så de kan blive udfordret til at tænke i nye baner og forhåbentlig træffe et valg om at spise mere grønt. Det vil vi blive ved med – for selvfølgelig virker det. Men det tager typisk også lang tid, og det kræver relativt mange ressourcer for hver borger, der inspireres.

Derfor er vi i vores arbejde gennem de seneste år blevet mere og mere bevidste om, at danskerne ikke blot har brug for oplysning og inspiration; de har også i allerhøjeste grad brug for professionel hjælp. Det skal naturligvis forstås i meget bred forstand.

Vi har brug for dygtige professionelle i køkkenerne, som kan tilberede maden, så det smager himmelsk – så fordomme nedbrydes, og nye horisonter åbnes. Både i de offentlige institutioner, på restauranterne, arbejdspladserne og i alle de mange andre sammenhænge, hvor andre laver maden til os – fastfood, take-away, conferencecentre og kulturelle oplevelser. Kort sagt alle steder i vores dagligdag.

Vi har også brug for dygtige diætister og læger, som ikke baseret på forældet viden overdriver risici og opfinder problemer, men som forstår fordelene for den enkeltes sundhed og livskvalitet. Kreative ildsjæle, som udvikler nye produkter med smage og teksturer, der kan overbevise mange flere. Ingeniører til at udvikle nye teknologier, der kan producere produkter, som kan få den brede befolkning med.

Det kræver, at vi får reformeret hele uddannelsessystemet. På Fødevarevidenskab på Københavns Universitet har man da også for nylig lanceret en ny plantebaseret kandidatuddannelse.

Et konkret eksempel på et sted, hvor det til gengæld mildest talt halter, er kokkeuddannelsen, som har et pensum med 130 siders kødopskrifter og kun 3 sider med bælgrugter. Der er behov for at udvikle den eksisterende kokkeuddannelse, men der er også behov for at starte en helt ny plantebaseret kokkeuddannelse. Så vil det også være muligt for de mange unge vegetarer og veganere at tage denne uddannelse, hvormed samfundet kan få langt større gavn af deres madglæde i fremtiden.

Det samme gælder mange andre uddannelser, hvor der er behov for at reformere det eksisterende og/eller udvikle helt nye parallelle uddannelser, som kan vise vejen ind i fremtiden. Desuden skal der tilbydes efteruddannelse til alle dem, der allerede er på arbejdsmarkedet.

DVF arbejder for alt dette. Eksempelvis ved at give køkkener inspiration og tip til at fremme grønne måltider. Ved at få detailhandlen til at nudge forbrugerne til at købe mere plantebaseret. Og ved at få politikerne til at reformere uddannelsessystemet og sætter midler af til efteruddannelse, forskning og meget mere.

I dette nummer af Vegetarisk! sætter vi fokus på omstillingen af køkkener, både med inspiration til den enkelte borger og med eksempler på den strukturelle forandring, som vi arbejder med til daglig.

Rigtig god læselyst!

Grønne hilsener
Rune-Christoffer Dragsdahl
Generalsekretær
Dansk Vegetarisk Forening



INDHOLD



Moment: En stort set selvforsynende restaurant i særklasse
(side 4)



Sådan har to store køkkener lagt måltiderne om
(side 10)



Vestjysk par vil transformere de traditionelle villahaver
(side 16)



Forbund melder klart ud om fremtidens fødevareruddannelser
(side 22)



Overvældende interesse for at sætte grønt på menuen i januar
(side 28)



Læserbrev: Hvorfor var medlemsbladet pakket ind i folie?
(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 genplanteres.

Oplag: 3400
Onlineabonnenter: 510

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

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

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

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

At leve vegetarisk er at leve af planteføde – frugt, grøntsager, korn, bælgfrugter, 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 praktiskabelt.

Årgang 118
Næste nummer udkommer d. 21. juni 2023
ISSN: 1397-7989



FORSIDE: EIGIL CHRISTENSEN,
KØKKENCHEF, RESTAURANT MOMENT
FOTO: DVF. LÆS SIDE 4

Restaurant Moment udfordrer, hvad vi mener, når vi taler om bæredygtighed



Røget gulerod med sprød løgkarse og en kraftig reduktion på gulerod og valle (t.h.).

Restaurant Moment på Djursland er en grøntsagsbaseret gourmetrestaurant i international klasse. Vi har mødt restaurantens ejere og køkkenchef til en snak om visioner, gastronomisk opfindsomhed, og hvorfor vi bør erstatte begrebet “bæredygtig” med noget mere målbart.

AF BERIT ERTMANN. FOTO: MOMENT

Ro, hygge og en afslappet atmosfære kendetegner de fysiske rammer på gourmetrestauranten Moment, der ligger i stille omgivelser i økosamfundet Friland på Djursland. Bygningen, som er opført i halvmaterialer kombineret med lidt træ og ler, ligger halvejs skjult bag et kvashegn der både skærmer gæsterne fra nysgerrige blikke og øger havens biodiversitet, og kun et mindre skilt med påskriften “Moment” afslører, at vi er det rigtige sted.

Inde på restauranten bliver vi mødt af Morten Storm Overgaard, der sammen med sin hustru, Rikke Storm Overgaard, har grundlagt Moment og nu driver stedet. Morten er professor i kognitiv neurovidenskab, og siden han og Rikke grundlagde Moment i 2016 har han været på en stejl læringskurve som medindehaver af en restaurant, der på mange måder er noget særligt.

Moment er en plantebaseret restaurant med kun sparsomme indslag af mælk og æg, men endnu mere specielt er det, at restauranten også er selvforsynende med planter. Det, der kan produceres og høstes i Moments spiselige prydhave og væksthuse samt i Rikke og Mor-



Når vejret er godt sidder gæsterne ude i haven

tens nyanlagte regenerative skovlandbrug, bestemmer menuen. Sådan har visionen for restauranten hele tiden været, og i årenes løb er man nået tættere og tættere på at indfri den vision.

“Vores grundidé handler om at sammensætte en menu ud fra, hvad vi kan producere selv med størst mulig respekt for naturen og den jord, der bliver dyrket. Vi har langt fra alle svarene på, hvordan man gør tingene bedst muligt, men vi lærer hele tiden, og vi oplever en stor interesse fra ind- og udland for, hvordan man kan lave mad ud fra de her principper om selvforsyning og bæredygtighed,” fortæller Morten Storm Overgaard og tilføjer, at han personligt – selv om han bruger ordet i mangel på bedre – ikke er stor tilhænger af det meget vide begreb “bæredygtighed”. Det vender vi tilbage til senere.

For Moment handler visionen om selvforsyning og bæredygtige principper dog samtidig om at balancere mellem at sætte det mindst mulige aftryk på kloden, udbrede erfaringerne med skånsomme dyrkningsmetoder til alle interesserede, og samtidig give restaurantens gæster en gourmetoplevelse i særklasse. Det betyder, at der stadig



Hokaidoflan med
hokaido syltet i ingefær,
sprøde græskarkerner, en
skum af mandler og tørret
skovmærke



bliver indkøbt varer som vin og kaffe – men kun efter nøje overvejelser fra Rikke og Morten om, hvor og ud fra hvilke principper, fødevarerne bliver dyrket.

“Vi stræber efter at bruge råvarer, der er produceret så skånsomt som muligt. F.eks. mener jeg, at vi i Danmark skal begrænse brugen af planter og bær der vokser vildt – og gøre det med omtanke. I Danmark har vi utrolig lidt vild natur tilbage, og jeg synes næsten, at det er et overgreb at gå ud og tage for store mængder råvarer fra den sparsomme natur, der findes her. Vores biodiversitet er under voldsomt pres, og der er brug for, at vi giver mere plads til naturen – ikke at vi invaderer den yderligere,” siger Morten, der taler på vegne af både sig selv og Rikke om parrets fælles visioner for restauranten.

Indehaverne har bl.a. af den årsag hele tiden været bevidste om, at Moment skulle være en restaurant baseret på grønt. Der er nemlig for ham ingen tvivl om, at den mest skånsomme måde at dyrke fødevarer på, er at dyrke plantemad direkte til mennesker.

“Restauranten er selvforsynende med planter og grønt fra haven og de kun fire hektar, vi har anlagt som regenerativt landbrug. Det kunne næppe lade sig gøre, hvis

vi skulle dyrke foder til produktionsdyr på det areal. Så det har været helt naturligt, at Moment har en menu baseret på grøntsager med så få animalske elementer som muligt. Mælk og æg er jo også problematiske råvarer på mange måder med brækkede brystben og kalvene, der bliver taget fra. Det er noget, vi tænker over, når vi vælger, hvem vi samarbejder med om at levere varer. Vi forsøger at overveje hver råvare. En tanke, som de fleste andre restauranter ikke nødvendigvis gør sig,” siger Morten Storm Overgaard.

Køkkenchef med respekt for råvarerne

De mange overvejelser bliver gjort i tæt samarbejde med Moments køkkenchef, den 34-årige Eigil Christensen. Han har stået i spidsen for restaurantens køkken siden 2017, og i årenes løb har det givet ham en del panderynker at skulle kreere en menu i verdensklasse med de råvarer, der findes i haven. Om ikke andet sætter det nogle helt naturlige begrænsninger på, hvad han har at gøre godt med i køkkenet.

Men ifølge køkkenchefen selv har det samtidig åbnet en masse døre til smage og sammensætninger, de fleste kan have en tendens til at overse. Nu har han ef-



Ræddiker med persille-emulsion, sauce på kærnemælk og karameliseret hvidløg, sprød tuille af løg (midten).

terhånden fået rutine i at sammensætte smagsnuancer og finde på nye serveringer. Og for Eigil Christensen har det været skønt at kunne slippe kreativiteten løs.

“At arbejde på den her måde har givet mig en helt anden respekt for råvarerne. For mange, der arbejder i køkkener, er en råvare bare en knap på en computer-skærm, hvor man trykker ‘køb’, og så kommer varen ind ad bagdøren næste dag. Her skal vi ud og høste selv, kigge på jorden, fermentere, opbevare og hele tiden justere menuen. Det er en spændende måde at arbejde på, der kræver kreativitet og nytænkning, men også gør, at man ikke sidder fast i den samme menu,” siger Eigil Christensen, der nævner, at enkelte elementer på menuen ofte bliver skiftet ud fra dag til dag, og at køkkenet derfor altid arbejder med en række retter “i kulisserne”, som kan introduceres for gæsterne løbende.

Køkkenchefen nævner samtidig, at han finder stor inspiration i, at menuen på Moment ikke er begrænset til et bestemt land eller region. Restauranten har hverken rødder i det traditionelle nordiske køkken eller andre verdensdele, så derfor står alt åbent hele året rundt, når menuen skal sammensættes. Stærke krydderier med inspiration i det indiske køkken og japansk miso kan sag-

tens gå hånd i hånd med dansk kål og rodfrugter.

“Nogle gange spørger folk, hvornår det bedste tidspunkt er at besøge os, og mit svar er, at der altid er nye oplevelser at hente, så det er umuligt at sige. Lige nu har vi stadig mange rødder og knolde på menuen. Om vinteren er der traditionelt fokus på mørke farver og kraftige smage, hvor vi om sommeren kan lade råvarerne ‘tale mere for sig selv’ med farverige tallerkner,” fortæller han.

Vil ikke sættes i bås

Når man går rundt i Moments have og drivhus på den kolde årstid, er det svært at forestille sig, at man kan skabe en kulinarisk oplevelse i særklasse af de planter, der findes derude. Det er vinter, og alt ser lidt brunt og vissent ud. Men alle sommerens og efterårets gaver har køkkenpersonalet opbevaret, så man kan bruge råvarerne hele sæsonen. Der er stadig græskar, svampe, forskellige marmelader og løg i flere afskygninger på menuen. Snart kommer foråret og varmen, og så bliver der liv i haven. Masser af liv.

“Det er en lille perle om sommeren med et utroligt dyreliv og mange sanseindtryk, som man altså ikke får på



“

At arbejde på den her måde har givet mig en helt anden respekt for råvarerne. For mange, der arbejder i køkkener, er en råvare bare en knap på en computerskærm, hvor man trykker 'køb', og så kommer varen ind ad bagdøren næste dag.”

- Eigil Christensen,
køkkenchef



en korttrimmet græsplæne,” siger Morten Storm Overgaard og kigger ud på sin perle gennem restaurantens store ruder.

Undervejs i vores samtale vender vi flere gange tilbage til, hvordan omverdenen har taget imod en plantebaseret restaurant, som også prismæssigt ligger i den højere ende af skalaen. Ifølge indehaveren har det især været det voksne publikum – folk i 30’erne og 40’erne – fra storbyerne, som har taget Moments vision til sig. Og efterhånden som restauranten har opbygget sin position både i Danmark og udlandet, er det nu mange forskellige gæster fra alle lands- og verdensdele, der bliver serveret for.

“I begyndelsen kunne vi godt komme ud for, at folk havde bestilt bord, og når de så fandt ud af, at der ikke var kød på menuen, rejste de sig og gik igen. Det oplever vi ikke mere. Måske fordi vi nu har slået vores navn fast, og folk ved, hvad de får. For os handler det ikke om at være en vegetarisk eller en plantebaseret restaurant. Vi vil faktisk helst undgå at blive sat i bås, fordi det kan have en ekskluderende effekt på nogle gæster. Det handler om at lave en smagfuld menu, få gæsterne til at føle sig velkomne og give dem en rigtig god oplevelse med en menu, der tager størst mu-

ligt hensyn til naturen og omgivelserne,” lyder det fra indehaverne.

“Bæredygtigt” kan miste sin betydning

Meget kunne tyde på, at Moment er en kilde til inspiration for andre restauranter og køkkener rundt om i verden. I hvert fald får ejerne løbende forespørgsler fra internationale kokke og andre, der vil besøge restauranten på Djursland og lære af deres erfaringer med det grønne, bæredygtige køkken.

Og så er vi tilbage ved ordet “bæredygtig”. For hvad ligger der egentlig i det ord? I en verden, hvor stort set alle virksomheder har set lyset i at kommunikere med store ord som “bæredygtigt produceret”, “CO2-neutral” og “klimavenlig”, har begrebet bæredygtighed så mistet noget af sin berettigelse? Hvordan kan noget overhovedet være bæredygtig i en verden, hvor alt, hvad mennesket gør, sætter et aftryk på verden omkring os?

For Rikke og Morten Storm Overgaard er bæredygtighed et vidt begreb – for vidt til at blive benyttet som målestok. I Moments regenerative landbrug benytter man sig af målbare pejlemærker som lagring af CO2 i jorden, biodiversitet og andre ting, der kan have en gavnlig effekt på naturen.

“

I begyndelsen kunne vi godt komme ud for, at folk havde bestilt bord, og når de så fandt ud af, at der ikke var kød på menuen, rejste de sig og gik igen. Det oplever vi ikke mere.”

- Morten Storm Overgaard, medindehaver

“Jeg vil tillade mig at påstå, at hvis vi ikke har en klar definition af ordet bæredygtighed, kan vi ikke tale om det. I min verden er der et stort behov for, at man ikke *brander* bæredygtige produkter som ‘bæredygtige’, men som bedre end andre produkter på en række målbare parametre. Vi taler meget om relativ bæredygtighed. Det betyder, at man kan sælge det som bæredygtigt at brænde et oliefelt af, fordi det trods alt er bedre end at fyre alle verdens atomvåben af. På den måde mister begrebet sin betydning,” siger han og tilføjer, at hans personlige indtryk er, at restaurationsbranchen for tiden mangler nogle klare retningslinjer for, hvilken retning den skal gå i, hvis den gerne vil være mere bæredygtig.

Det kan virke paradoksalt, at grundlæggerne af en restaurant, der i efterhånden utallige artikler bliver kaldt for grøn og bæredygtig, efterspørger en klarere definition af begrebet frem for bare at hilse de positive ord velkomne med åbne arme. Men det handler i sidste ende ikke om, at restaurant Moment skal roses for at være bedre end andre restauranter, forklarer Morten. Det handler om at gøre en forskel for verden. Om at inspirere andre restauranter. Om at blive klogere på, hvordan vi kan dyrke fødevarer i samspil med naturen. Og så handler det om aldrig at hævde, at man gør tingene perfekt eller korrekt.

“Det er sjovt, fordi da vi startede, var der nogle kritiske stemmer, der kaldte os for religiøse. Jeg mener, at det, vi gør, ligger langt fra religion. Vi bruger videnskabelige metoder til at prøve os frem, og vi er parate til at ændre vores syn på tingene, hvis vi får ny viden. Jeg synes, at det virker mere religiøst at stille sig op og råbe ‘jeg vil have min bøf’ end at ændre sine vaner og sine metoder, fordi man stille og roligt bliver klogere,” lyder det fra Moments grundlæggere. ■

Arbejdet med bæredygtighed, kombineret med den høje gastronomiske standard på Moment, har resulteret i følgende anerkendelser:

- Den grønne Michelin-kløver (2021 og 2022)
- Årets bæredygtige restaurant i White Guide (2020)
- Nominering til “Årets udskænkning” af Danske Madanmeldere for saftmenuen (2019)
- Årets Grønne Menu i Den danske spiseguide i 2020
- 5. bedst i Norden i spiseguiden 360EAT GUIDE (2020), hvor Eigil Christensen også blev anerkendt som “360 chef” samme år – og tredjebedst i Norden i 2022.
- ‘Discovery of the year’ i Danmark ifølge belgiske ‘We’re Smart World’ (2022)
- Nummer 66 på listen over årets 100 bedste grøntsagsorienterede restauranter globalt.



Moments menu består af 10 små serveringer, der løbende udskiftes.

Man kan også bestille menuen med matchende naturvine eller fermenterede safter.

Der benyttes ingen pesticider eller lignende i dyrkningen af restaurantens råvarer.

Restauranten har taget en lang række tiltag for at minimere spild, bl.a. bliver overskydende mad komposteret og brugt i haven,

Restauranten kan findes på adressen **Ravnen 1, 8410 Rønde.**



Sådan har to store køkkener lagt måltiderne om

Hver dag er der maver at fylde i institutioner og kantiner i offentlige instanser landet over. Faktisk serverer de offentlige køkkener omkring 650.000 daglige måltider i Danmark, og dertil kommer alle de måltider, der serveres i kantinerne på private arbejdspladser osv. Det har en enorm betydning for landets samlede fødevareforbrug og danskernes sundhed generelt, hvad der bliver serveret i de professionelle køkkener, offentlige såvel som private. Vi har talt med to køkkener om, hvordan de har klaret omstillingen til at servere en mere velsmagende, sund og klimavenlig, plantebaseret mad.

AF IDA SOLBERG SLOTH





Børnehuset Mælkevejen vandt sidste år DVF's pris som årets køkkenfrontløber for daginstitutioner. Foto Kasper Rebien

Børnehuset Mælkevejen



Sidste år vandt Børnehuset Mælkevejen i Randers DVF's pris Årets Plantebaserede Frontløber i kategorien "Daginstitution". Vi har talt med pædagogisk leder Helle Jørgensen samt de to køkkenmedarbejdere Eva Maria Marseen Vejlbj og Mia Krogh Andersen om at servere en grønnere menu for husets 125 børn mellem 0 og 6 år.

Hvad førte til beslutningen om at blive et grønnere køkken?

Mia: Det har primært været i forbindelse med, at Eva blev ansat i april '21 og i forbindelse med Fødevarestyrelsens nye anbefalinger. Da jeg blev ansat i 2015, var her meget gammeldags mad. Vi begyndte da at arbejde med at få flere grøntsager og bælgrugter ind. Men det er klart, at vi er gået mere all in, efter Eva Maria er kommet, da hun selv er plantespiser. Hun har haft erfaringer med, hvordan man laver velsmagende, kødfrie retter.

Var der enighed på stedet, om at gøre køkkenet grønnere?

Alle griner i kor: Nej, nej ...

Helle: Det er vigtigt for os at få børnene præsenteret for forskellig mad, så de bliver madmodige, og at de

ernæringsmæssigt er sikret gennem en sund kost. Desuden skal vi gøre børnene klar til den verden, de vokser op i, og senere bliver en del af. En af de ting, vi kan give dem med, er en sund og bæredygtig livsstil til gavn for deres egen og klodens sundhed .

Mia: Som kostfaglig er jeg uddannet til at følge Fødevarestyrelsens anbefalinger. Der er mange personlige holdninger, og mange, der stadig synes, at vi får for lidt kød. Da de nye anbefalinger kom fra Fødevarestyrelsen, kunne vi bedre forklare, hvorfor vi serverer planterigt.

Hvor grøn er institutionen?

Mia: De får stadig lidt kød, og de skal stadig have fisk. Men der er klart flere vegetariske retter end kødretter. For at få flest mulige med er vi nødt til at tage det stille og roligt.

Eva Maria: Man kan sagtens lave en kødløs ret, men man skal også have den ernæringsmæssigt rigtig, og



der skal være en god erstatning for proteinkilden. Der er ikke nogen, der har talt om, at det er den forkerte vej, vi går. Faktisk oplever vi, at det er de plantebaserede retter, som folk spørger, om de kan få opskriften på.

Hvad har udfordringerne ved skiftet været?

Mia: Der er nogle forældre, der bare synes, at det er fedt, og så er der selvfølgelig også dem som stadig tygger lidt på den. Det tager tid at ændre vaner. På et tidspunkt fik forældrene serveret bønnebrownie. Den spiste de alle sammen vældigt. En far så helt forkert ud i hovedet, da vi fortalte, hvad det faktisk var de fik, og spurgte senere skeptisk om indholdet.

Helle: Forældrene har faktisk modtaget det rigtig, rigtig godt. Jeg oplever, at 90 % af forældrene synes om, at man f.eks. kan spise et lækkert stykke kage, som samtidig er sundt.

Hvad er fremtidens planer?

Mia: Eva Maria vil rigtig gerne være mere plantebaseret. Men det er svært for mig, netop fordi jeg følger Fødevarestyrelsens anbefalinger, og de lægger ikke op til helt plantebaseret. Det er ambitiøst, det, vi allerede har opnået.

Eva Maria: Vi vil gerne væk fra kødpålæg, men det er en udfordring. Vores leverandører har ikke kunnet tilbyde mange af de plantebaserede alternativer. I stedet har vi brugt hele

råvarer, og det er bare mere tidskrævende at lave.

Hvilke råd vil I give videre til andre institutioner, som gerne vil forsøge det samme?

Eva: Vi er helt enige om, at temaugen om bælgfrugter har rykket noget, og at børnene ligesom er blevet fortrolige med dem.

Mia: Find nogle få, gode opskrifter, der bare virker, som ligner noget, børnene allerede kender. F.eks. en pastaret med tomatsovs.

Helle: Mia og Eva Maria har talt med resten af personalet om, at det er vigtigt at være et godt forbillede, når maden bliver serveret. At vi udstråler, at det er lækkert. Og at have lederen med i beslutningen, så køkkenpersonalet ikke står alene med det.

Hvad kunne have gjort den grønne forandring nemmere?

Eva Maria: Jeg har læst det her med, at man i New York direkte skal tilvælge kød på deres sygehuse nu. Det var måske mere den vej, man skulle gå.

Mia: Jeg ville ønske, at der var nogle konkrete retningslinjer fra kommunen. Hvis det ikke kommer ovenfra, er der bare nogle steder, hvor den grønne forandring ikke bliver til noget. Og det, synes jeg, er ærgerligt.



Kantineleder på Det Frie Gymnasium, Thomas Andersen
Foto: Peder Bjerring

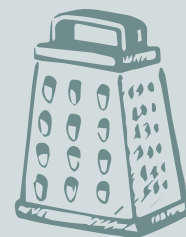


Det Frie Gymnasium

På Det Frie Gymnasium på Nørrebro i København tog man næsten al kød af menuen for over 25 år siden og man har i løbet af de seneste år gjort kantinen endnu mere plantebaseret. I så høj grad, at den nu er tæt på at være helt vegansk. I knap 10 år har kantineleder Thomas Andersen drevet kantinen, som serverer mad for omkring 800 elever.

“

“De unge mænd kan godt leve uden at spise røde bøffer hver dag. Når de engang har været 40 år på arbejdsmarkedet, står de ikke og brokker sig over, at der ikke er kød.”



Hvad førte til beslutningen om at blive et grønne køkken?

Det var eleverne, der besluttede det i 90'erne. De ville have en kantine, hvor der altid var en vegansk mulighed. Dengang havde man en fast køddag om torsdagen. Ret fantastisk for den tid. Undervejs er det strammet lidt til. Alt rødt kød blev droppet for 5-6 år siden, vi skar det ned til fisk og fjerkræ, og til sidst skar vi fjerkræet væk.

Var der enighed på skolen, om at gøre køkkenet grønnere?

Jeg hører generelt meget lidt brok. Dengang var der nogle, der protesterede mod at fjerne kødet. Det var primært nogle få mandlige studerende og ansatte, sådan nogle +40-årige mænd. Tilgangen til det grønne – og nu kan det være, det kommer til at lyde helt stereotypisk, men sådan generelt – i de 25 år, jeg har været i det her fag, har kvinder haft en mere åben tilgang til bæredygtig, vegansk og vegetarisk mad. Det kan også spises, det er ikke bare 'lort ved siden af kødet'. Det bliver bedre med de unge, de unge mænd kan godt leve uden at spise røde bøffer hver dag. Når de engang har været 40 år på arbejdsmarkedet, står de ikke og brokker sig over, at der ikke er kød.

Hvor grøn er kantine?

Næsten komplet vegansk, der er kun lidt smør og ost til brødet, ellers er alt plantebaseret, og vi bruger f.eks. heller ikke palmeolie. Det er skolemødet, der bestemmer dette, da Det Frie Gymnasium er en basisdemokratisk skole. Hver torsdag er der skolemøde, og der kan man tage sådanne beslutninger. Her har de også besluttet, at der kun skal serveres fuldkornsrís og fuldkornspasta, og det synes jeg er fint. På et tidspunkt var der et forslag fra en elev, der ikke kunne lide koriander og ikke ville have det i maden, og det gider jeg ikke. Så kan jeg pludselig ikke lave mad, fordi der er nogle, der ikke kan lide løg eller hvidløg eller alt muligt andet.

Hvad har udfordringerne ved skiftet været?

Der har ikke været de store udfordringer. Hvem kan ikke lide indisk, thai eller vietnamesisk mad? Mange,

der starter her, har jo undersøgt, hvad det er for et sted. Førhen var det et meget punk/autonomt sted, nu er det mere klima og identitet, de bevidste unge mennesker taler om. Hvis du er en 100 % kødspiser, vælger du ikke det her gymnasium. Det er meget lidt brok, jeg hører om det.

Hvad er fremtidens planer for kantine?

Det er f.eks. det lokale. Jeg kunne godt tænke mig at finde en gård på Sjælland, der kunne levere varer til mig. Det meste mel, jeg bruger, er fra Bornholm eller Nordjylland, men hvis jeg kunne få noget mel her fra øen, kunne det egentlig være meget dejligt. Jeg synes, at vi er et godt sted på de andre punkter.

Hvilke råd vil I give videre til andre institutioner, som gerne vil forsøge det samme?

Jeg synes jo, at for det første er det vigtigt at inddrage og oplyse. Og begynd med nogle af de retter, som er ligetil. Prøv chili sin carne frem for chili con carne og brug ærtefars eller sojafars i stedet for kødet. Vælg nogle af de retter, som er lette at gå til, som folk, hvis de fik bind for øjnene ikke ville kunne smage forskel på. Tag de lavthængende frugter og sig til folk: prøv at smage! Karryer, chili sin carne og en masse italienske retter er nemme at gøre veganske. Tag f.eks. pasta puttanesca – der er ansjoser i. I stedet kan man bruge tang for at få lidt 'havsmag'.

Hvad kunne have gjort den grønne forandring nemmere?

Hvis vi skal rykke, så er det politisk. Tilbage i 80'erne var det, som om Danmark ville være foregangsland på mange områder med vandmiljøplaner og vindmøller. Problemet er, at vi hele tiden skal have de her økonomiske hensyn i forhold til landbrug og industri. Jeg er sindssygt privilegeret her, hvor der altid har været et ønske om det plantebaserede. Eleverne skal have mulighed for et vegansk, sundt valg for 25-30 kr. Den her kantine kører uden profit, men det er en prioritering, der er blevet lavet. ■



www.dava.dk

glutenfri

RIG PÅ
PROTEIN

Serveringsforslag: No Beef lasagne



how to cook no

NYHED

just say no

NO-serien fra DAVA er en ny generation af 100 % plantebaserede og glutenfri køderstatningsprodukter, som er svære at sige nej til. Produkterne er velsmagende og lette at tilberede - de kræver blot vand og olie, da plantestykker og krydderi medfølger.

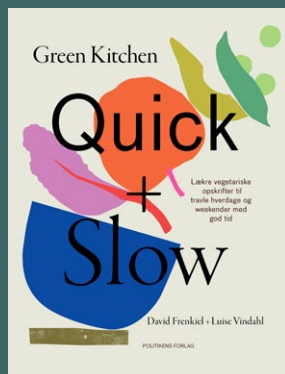
NO-serien er baseret på bælgfrugter og produceret helt uden brug af soja. Vælg NO - **dit grønne valg.**



Balance

Tre grønne til ganen

TEKST: SIMONE FIIG



Den mangfoldige

Det dansk-svenske powercouple inden for grønne opskrifter og stifterne af Green Kitchen Stories har udgivet endnu en kogebog, der indeholder vegetariske opskrifter baseret på naturlige og enkle råvarer. Luise og David har med bogen "Quick+Slow" gjort det nemt og lækkert at tilberede både mandagens aftensmåltid såvel som at kokkerere lørdagsmiddagen. Der lægges vægt på, at det er en kogebog og ikke en terapi-session, man har i hænderne, men det er også forfatternes ønske at formidle madlavningprocessen som en form for ultimativ glæde og afkobling.

Bogen er inddelt i seks afsnit, herunder de hurtige og langsomme retter fra flere verdenskokkene, så har du tid til tofudumplings eller lyst til en hurtig forårsslaw, kan det findes i "Quick+Slow". Afsnittet "Sødt og godt" byder på cashewkoldskål og veganske tahin-cookies, mens "Mix+match" indeholder kombinerbare småretter som fermenterede fritter og ingefærgræskar.

Som bonus ledsages alle opskrifter af et tidsestimater samt forslag til glutenfrie, veganske og årstidsvenlige alternativer.

Luise Vindahl+David Frenkiel,
Green Kitchen: Quick+Slow
Politikens Forlag, 256 sider



Den inspirerende

Med "Grøntsager" anskaffer du dig ikke blot endnu en kogebog. Faktisk er det slet ikke en kogebog, slår forfatterne Malte Meyenburg, Anders Kvorning og Theis Bothmann fast allerede på første tekstsider. Derimod er det en hyldet og kærlighedserklæring til over 100 forskellige grøntsager og de uendeligt mange skønne smagsoplevelser og -kombinationer den grønne verden byder på.

Første del af bogen fungerer som et leksikon, der dækker udvalgte hovedgrupper i grøntsagsriget. Her er fokus er på det visuelle, tilberedning, opbevaring, hvornår grøntsagen er i sæson og gode råd til at vælge topkvalitet. Ydermere finder man et udvidet sæsonindeks bagest i bogen.

Dermed ikke sagt at "Grøntsager" er uden opskrifter, da anden halvdel af bogen består af over 80 forskellige nye og klassiske retter fra ind- og udland, som spænder lige fra gule ærter til spicy miso ramen.

Bogens mange farvestrålende, autentiske billeder vækker straks en lyst til at gribe forklædet og dykke ned i grøntsagsuniversets vidunderlige verden.

Malte Gaarde Meyenburg, Anders Kvorning og Theis Bothmann,
Grøntsager,
Muusmann Forlag, 278 sider



Den professionelle

Den uforudsete veganske kuvert er ofte en udfordring for det klassiske køkken, uanset om det er til et selskab, eller om det er i storkøkkenet.

Den nye kogebog fra Dagrofa Foodservice er skrevet som en hjælp til kokke i større køkkener og kommer med bud på 70 veganske opskrifter, der naturligvis også kan bruges af private hjemme i de mindre køkkener. Bogen giver et indblik i det grønne grundkøkken, og den kommer hele vejen rundt omkring alle de klassiske retter i veganske klæder lige fra lækre mayoer, kolde og varme saucer, inspiration til sandwichfyld, retter til det kolde og varme bord og meget, meget mere.

Bogen er skrevet af Marlene B. Lindegaard, der er uddannet kok/gastronom og conceptchef hos Dagrofa Foodservice med ansvar for storkøkkener. Hun er i ofte i dialog med storkøkkenernes kokke og siger selv, at nogle kokke oplever det som en udfordring – eller endda irriterende – hvis der er en eller flere veganere blandt gæsterne. Det forsøger denne bog at rette op på.

Marlene B. Lindegaard,
Har I noget vegansk?,
Dagrofa Foodservice, 145 sider

A close-up photograph of a man and a woman. The man on the left has a beard and is wearing a dark blue knit sweater and a maroon beanie. The woman on the right has curly brown hair and is wearing a light brown knit turtleneck sweater. They are both smiling at the camera. The background is a blurred outdoor setting with dry grass and some foliage.

Vestjysk ægtepar vil transformere de traditionelle villahaver

Aleksandra Kudojare og Boris Ginzburg har de seneste 5 år arbejdet på at transformere deres 1.600 m² store have fra helt almindelig villahave til en permahave, som forsyner familien med stadigt flere afgrøder. Det er noget, alle kan kaste sig ud i, hvis de har en have eller andet jord til rådighed, lyder beskeden fra parret.

AF BERIT ERTMANN

I den vestjyske by Brande bor Aleksandra Kudojare og Boris Ginzburg sammen med parrets tre børn. De har kastet sig ud i et projekt, som for nogle kan virke overvældende, men som i virkeligheden – ifølge dem selv, i hvert fald – ikke behøver være så vanskeligt: De har anlagt en permahave, der forsyner familien med bær, grøntsager og krydderurter, og samtidig minimerer deres klimaaftryk og øger biodiversiteten.

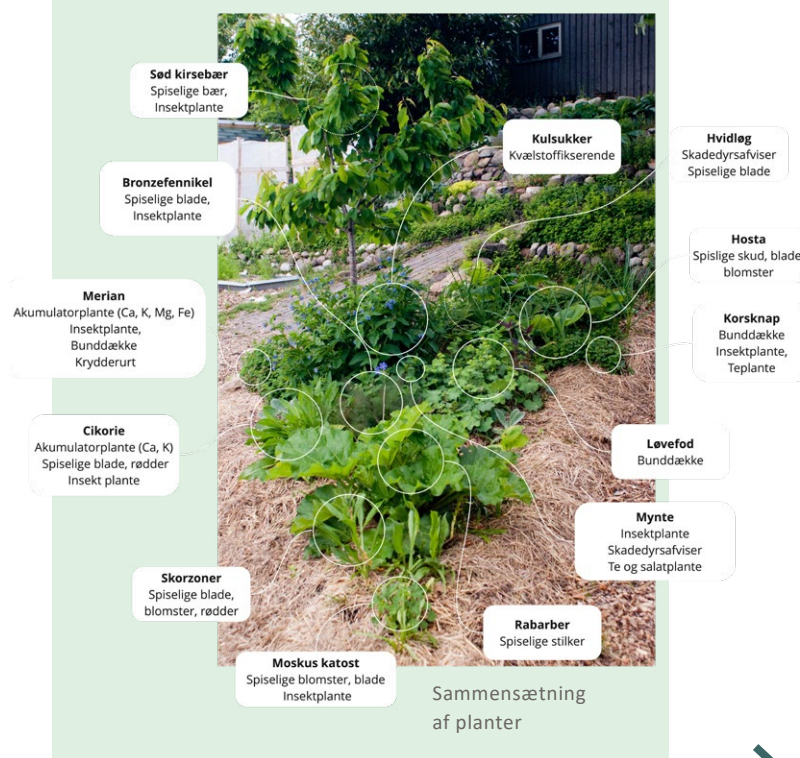
Projektet begyndte i 2018. Aleksandra og Boris var efterhånden trætte af deres helt normale villahave med en stor græsplæne, der skulle slå jævnlige, og havens trampolin og det lille legehuse blev efterhånden kedelig for børnene at lege med. Spørgsmålet rejste sig: Hvorfor skal man overhovedet have en græsplæne, når pladsen kan bruges så meget bedre?

“Ærlig talt ville vi gerne bruge haven til noget mere meningsfuldt. Mange mennesker har kortklippede græsplæner, simpelthen fordi det er normalen. Men de fleste ved ikke, at græsplæner er et traditionelt statussymbol, der i gamle dage signalerede, at man var velhavende nok til at ‘spilde’ land frem for at dyrke noget på det. Med klimakrisen har vi ikke længere råd til at spilde land. Vi bliver nødt til at hjælpe naturen ved at give så meget plads så muligt til mere biodiversitet. Samtidig kan vi bruge pladsen på at dyrke vores egen mad i det omfang, man har mulighed for det, fordi det er en bæredygtig og sund måde at spise på,” siger Aleksandra Kudojare, der kastede sig ud i haveprojektet efter at have taget et Permakultur Design Certifikat samt fundet råd og vejledning i nogle bøger.

Om Aleksandra og Boris

- Parret har fuldtidsarbejde i vindindustrien. Boris er ingeniør, og Aleksandra er projektleder.
- De er begge glade for at bruge deres professionelle evner i deres egen permakultur have og har et ønske om at rådgive andre.
- Bor i Brande med parrets 3 børn.
- Har en have på 1.600 m².
- Aleksandra har taget flere kurser og uddannelser inden for permakulturdesign.
- Har skrevet børnebogen “Hvem kan li’ dræbersnegle”, der er målrettet højtlesning til de mindre børn og handler om at leve og lade leve.
- Har hjemmesiden abpermaculture.dk

Facebook: facebook.com/ABpermaculture
Instagram: [permakultur_spisdinhave](https://instagram.com/permakultur_spisdinhave)



I løbet af de senere år er parrets have derfor stille og roligt ved at blive lagt om. 100 m² blev omdannet til en skovhave ved at dække græsset helt af, og derefter plante en rig variation af forskellige bærbuske som de i Danmark kendte solbær og stikkelsbær, samt nogle udenlandske som japansk vinbær og skærmsølvblad, flerårige grøntsager, krydderurter, bunddække og klatreplante som minikiwi og humle på arealet. 500 m² er ved at blive til en frugtplantage med forskellige træer samt store bærbuske, der stille og roligt giver mere og mere udbytte, efterhånden som de etablerer sig og vokser. I frugtplantagen er der også plantet insektplanter for at sikre mangfoldighed og øge insekternes diversitet.

Skovhaven har nu tre sæsoner på bagen og giver stadig mere og mere udbytte – ikke mindst salater og skud samt bladgrønt, krydderurter og bær begynder at komme i rigt omfang. I år har parret endda kunnet fryse bær ned til vinteren og nyde havens glæder en større del af året.

“Permakultur har meget at byde på til vegetarer og andre, der kan lide grøn mad, fordi den har meget at gøre med madskove og flerårige grøntsager som rabarber og asparges samt andre planter, som vi ikke kender så godt. Flerårige grøntsager er lette at dyrke, høste og tilberede. De er meget sunde og har vigtige næringsstoffer, vitaminer og mineraler. Det er ren superfood og har også mange spændende smagsnuancer. De kan sammenlignes med vilde planter, men når man har en skovhave, behøver man ikke at sanke i naturen, fordi naturen er lige ved døren. Derfor spiser man dem meget oftere,” fortæller Aleksandra Kudojare.

Vi skal væk fra monokultur

Parret fortæller, at permakulturens principper og ønsket om at blive mere selvforsynende er en konkret handling, man kan foretage, hvis man vil være med til at løse verdens klima- og biodiversitetsproblemer. Permakulturens principper kan også bruges i en langt større skala end bare i villahaver. Skovlandbrug er f.eks. også et ord, vi hører oftere. Vi skal bevæge os væk fra landbrugets monokultur – den findes ikke i naturen – og dyrke jorden på en regenerativ måde med stor variation og med respekt for planter, jordens sundhed og dyrelivet, lyder det fra de to haveejere.

“Vi skal tænke mere i økosystemer, hvor alt har en funktion, alle ting samarbejder sammen og alt recirkuleres. Når man først går i gang bliver det

“

“De fleste ved ikke, at græsplæner er et traditionelt statussymbol, der i gamle dage signalerede, at man var velhavende nok til at ‘spilde’ land frem for at dyrke noget på det. Med klimakrisen har vi ikke længere råd til at spilde land.”



Skridt 1 ved anlæggelse af skovhaven.



Stier og bede anlægges.

sjovere og mere givende at arbejde i sin have. Før var det bare et endeløst, kedeligt arbejde med at slå græsset og luge mellem fliserne. Nu skaber vi i haven og høster og trives i haven og kan se, at den også giver os en masse tilbage,” forklarer Boris Ginzburg.

Ud over, at haven i Brande optager langt mere CO2 nu, end da det meste var dækket af græs, og forsyner dem med flere og flere fødevarer, sparer den faktisk også tid. Efter nogle år, hvor man skal være opmærksom på haven og hjælpe de små, skrøbelige planter ved at luge omkring dem, passer skovhaven mere og mere sig selv.

“Jeg luger næsten ikke nu. Så man skal nok se det som en investering. De første år er der lidt arbejde, men derefter er det bare at nyde den. Og så skal nogle af buskene efterhånden beskæres, fordi de vokser så godt, men det er jo bare et luksusproblem,” siger Aleksandra, der nævner dræbersnegle som noget af det, hun i starten – som mange andre danske haveejere – kæmpede meget med.

Permahaven er dog ikke nær så angrebet af snegle, som den “traditionelle” have med græs og en køkkenhave, lyder den positive besked. Når de flerårige grøntsager har overlevet deres første vinter, bliver de mere robuste og er ikke længere så plaget af snegle. Aleksandra og Boris dyrker samtidig mange planter, som sneglene ikke kan lide, bl.a. hvidløg, bær og frugt, og eftersom biodiversiteten er i højsædet, tiltrækker haven også flere og flere fugle, der spiser sneglene. Dermed holder de antallet nede – og de snegle, der er tilbage, forsøger parret at se som en del af et større billede og ikke kun en plage.

Sparer penge på almindelige varer

Selv om det ikke er realistisk for familien, der ud over Aleksandra og Boris består af to større børn og en 6-årig, at være helt selvforsynende, kan de mærke, at de med permahaven sparer penge på madbudgettet. Især om sommeren.

“Jeg har en dyb respekt for dem, der er helt selvforsynende. Men det er ikke realistisk for alle. Derfor elsker jeg den her tilgang, hvor man kan så eller plante sin egen mad i det omfang, man har mulighed for det. Målet for os er at blive selvforsynende med flerårige grøntsager, krydderurter, bær og frugter. Men selv om vi ikke er helt selvforsynende, sparer haven penge for os, fordi vi ikke skal ud at købe almindelige varer som rødbeder, bær og hvidløg – vi høster dem selv.”



Skovhave 3 Sådan ser den nye, færdige have ud.

Hvad er permakultur

Permakultur er en sammentrækning af de engelske ord “permanent” og “agriculture”.

Det startede med en række bæredygtige principper for giftfri og bæredygtig dyrkning af jorden i samarbejde med naturen.

Permakulturen har rødder i principper om at opbygge, beskytte og efterlade sunde, velfungerende økosystemer for en sund klode

I dag handler permakultur ikke kun om jorden men også om mennesker og ligestilling, centreret omkring de tre hovedprincipper:

1. Omsorg for jorden
2. Omsorg for mennesker
3. Fair fordeling af ressourcer.

Kilde: *Permakultur Danmark*



Parrets mission er nu at hjælpe andre, der gerne selv vil forsøge sig med at dyrke selv eller lægge haven om i en mere bæredygtig retning, med at komme i gang. Det gælder, uanset om man ønsker at lægge meget tid i haven, eller om man har travlt med andre ting i livet og bare gerne vil have en større artsrigdom og flere spiselige afgrøder i sin have. Eller om man simpelthen, lige som Boris, er træt af at slå græs og luge mellem fliserne. I den vilde natur ser man aldrig bar jord. Man ser heller ikke store arealer dækket af græs, som vi kender det fra den "velplejede" græsplæne. Og selv om parret godt kan lide tilgangen med vilde haver, hvor alt får lov til at gro, som det vil, mener de, at det trods alt er hurtigere og mere effektivt at opbygge en permahave og dermed give artsrigdommen noget starthjælp med kvælstoffikserende planter, spiselige afgrøder og insektplanter.

"Det vigtigste er, at man gør det, der giver bedst mening for én selv. Den måde, vi har bygget vores have op på, fungerer måske ikke for andre. Jeg hjælper meget gerne andre med at komme i gang, men det skal være på en måde, så folk gennem viden og inspiration kan gå deres egen vej. Det er ret nemt at komme i gang med at gøre en lille smule. Og så kan man altid gøre mere, efterhånden som man bliver klogere og lærer mere. Jeg tilføjer hele tiden nye planter til haven og elsker at se dem spire og gro i foråret. ■



Aleksandra kalder denne for "Fantasilat"

Gode råd fra parret til andre til at komme i gang

Permakultur handler ikke om at gå til ekstremer og blive fuldstændig selvforsynende. Man kan begynde med at gøre dét, man kan få til at passe ind i sit liv, der for mange inkluderer fuldtidsarbejde, børn osv. Begynd med et lille stykke jord og udvid så derfra.

Lån bøger på biblioteket eller gå på jagt på internettet og søg inspiration. Mange andre har gjort sig erfaringer med madskove og permakultur – lær af deres erfaringer, så har du størst chance for succes.

Græsset kan give værdifulde næringsstoffer til jorden, så lad være med at skrælle græsset af. Der er flere metoder til, hvordan man kan lave græsset om til en frugtbar jord.

F.eks. kan man afdække græsset om foråret med pap, kompostjord og halm. Græsset vil langsomt omsættes og blive til næring til dine planter.

Man kan også dyrke kartofler i hestemøg under halmdække, helt uden at grave i haven. Det er en nem og sjov måde at komme i gang på,.

Læs mere
om os på
inco.dk



Dine gæster vil mærke forskellen

I over 100 år har vi været en fødevaregrossist, der ved, hvad der er vigtigt. Det kan mærkes på råvarerne, servicen og stoltheden.

Vi glæder os til at vise dig over 850 varenumre til dine plantebaserede serveringer.

**inco er for alle med cvr. nr.
– uanset branche**

Opret dig som kunde på inco.dk

Kongelig Hofleverandør
inco CC København A/S

inco har tre butikker på landsplan – og åbent hver dag*

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

HURTIG HANDEL
MED INCO-APPEN



*Undtagen d. 24., 25. og 26. december 2023 samt 1. januar 2024



AARSTIDERNE

Varierede og økologiske grønne måltider fyldt med smag – lige til døren

Vores kokke har udviklet flere grønne måltidskasser, så du nemt kan nyde lækre måltider af sæsonens grøntsager; fra den hurtige til den børnevenlige.

25%
RABAT



På din første måltidskasse i abonnement.
Brug koden **VEGETARISK25** på
aarstiderne.com

Det er helt afgørende, at vores fødevareuddannelser matcher fremtidens behov

En sundere, grønnere og mere klimavenlig kost kommer ikke af sig selv. Det kræver ressourcer og efteruddannelse af en lang række fødevareprofessionelle. Vi har spurgt NNF og Kost og Ernæringsforbundet, hvad de mener, at der skal til for at vi kan nå i mål med at omstille de store køkkener til langt mere grønt og mindre kød.

Af Berit Ertmann

Vores offentlige køkkener skal blive grønnere og mere planterige. Hvis vi skal nå de danske klimamål, give mere plads til naturen og samtidig øge danskernes sundhed, er det den vej, vi skal. Det er et budskab, mange politikere er glade for at gentage, og at sætte mere grønt på menuen er en rejse, mange køkkener rundt om i Danmark allerede er på.

Men det er en vanskelig proces. Hjemme hos hver enkelte borger kan man kigge i en bog med grønne opskrifter og forsøge at gentage den. Måske laver man kun mad til sig selv eller sin nærmeste familie i hverdagen. Her handler det om at finde inspiration, købe ingredienserne og gå i gang. I de offentlige køkkener er der en lang række hensyn, der skal tages. Og ind imellem sætter det system, der er bygget op om de offentlige køkkener, endda en effektiv stopklods i den grønne kostomstilling.

“Selvom planterig mad vinder mere og mere indpas i vores madkultur, må vi konstatere, at kompetencer inden for professionel produktion af planterig mad ikke har fået den samme opmærksomhed. Der er derfor brug for ny viden og kompetencer i hænder og hoveder, hvis

man vil sikre, at de plantebaserede fødevarer ikke går ud over hverken kvalitet eller ernæring,” siger Michael Allerup Nielsen, der er næstformand og talsperson for bæredygtighed i Kost og Ernæringsforbundet.

Kost og Ernæringsforbundet har knap 8.500 medlemmer og er Danmarks eneste fagforening kun for ernæringsprofessionelle. Forbundet har en klar ambition om, at CO₂-udledningen fra madproduktionen i de offentlige køkkener skal nedbringes med 25 % inden 2025. Det betyder langt mere grønt og mindre kød på menuerne. Og her efterspørger Michael Allerup Nielsen nogle helt konkrete retningslinjer, personalet kan arbejde ud fra, når de sammensætter måltider og menuer.

Mangler retningslinjer fra Fødevarestyrelsen

“Vi skal altid tage hensyn til de mangeartede kosthensyn, som Kost og Ernæringsforbundets medlemmer hver dag arbejder ud fra, og som er nøje tilrettelagt efter borgernes ernæringsmæssige behov. Og der er brug for faglige standarder, så de ernæringsprofessionelle kan tilberede forsvarlig, ernæringsrigtig planterig mad. Det gælder særligt grupper som spædbørn og sårbare ældre,” siger han.

“

Det er helt afgørende, at vi får tilrettelagt vores fødevareuddannelser, så de matcher fremtidens behov. Et eksempel kan være, at vores gourmetslagtere i langt højere grad også uddannes i at forædle planter.”

– Ole Wehlast, formand, NNF



Derfor efterspørger forbundet ressourcer til mere efteruddannelse af køkkenpersonalet inden for planterig forplejning, så hvert enkelt køkken ikke bliver overladt til sig selv.

“Helt konkret efterspørger vi professionelle opskrifter til store gryder, ligesom planterig mad tager længere tid at tilberede, hvorfor det ofte kræver flere mandetimer og hænder i de professionelle køkkener,” siger Michael Allerup Nielsen.

Det er Fødevarestyrelsen, der har ansvaret for de officielle kostråd og anbefalinger til danskerne. I Kost og Ernæringsforbundet retter man sig efter de officielle retningslinjer som f.eks. vejledningerne “kostråd til måltider” med anbefalinger om anbefalede mængder og næringsindhold af alle fødevaregrupper.

I 2022 offentliggjorde Fødevarestyrelsen en lignende guide til køkkener, der serverer vegetariske måltider med æg og mælkeprodukter. “Husk æg” og “tilbyd dagligt mælk eller mælkeprodukt”, står der i vejledningen til vegetariske måltider. Fødevarestyrelsen har ikke lavet en tilsvarende guide til 100 % plantebaserede måltider. Og det gør det vanskeligt for de køkkenprofessionelle at lave rent plantebaseret mad.

“Vi mangler fortsat vejledning til, hvordan maden kan tilrettelægges og produceres plantebaseret,” lyder det fra Michael Allerup Nielsen.

NNF: Uddannelserne skal fremtidssikres

Lignende toner lyder fra Fødevareforbundet NNF’s formand Ole Wehlast. I NNF har man medlemmer fra bager-, slagter-, og mejeriindustrien, hvilket betyder, at mange af forbundets medlemmer beskæftiger sig med kød og andre animalske produkter.

Ole Wehlast vurderer, at plantebaseret mad kommer til at spille en stadigt vigtigere rolle. Ikke bare i forhold til klassiske vegetariske måltider, men også i forhold til, at der vil komme endnu flere plantebaserede alternativer til den animalske kost.

“Her har de professionelle køkkener en særlig opgave. Både når det handler om at forarbejde planter fra bunden, men også når det handler om at tilberede måltider på baggrund af forædlede råvarer fra fødevareindustrien. Den grønne omstilling vil stille nye krav til medarbejderne. Det er derfor helt afgørende, at der bliver afsat de fornødne ressourcer, der skal sikre, at medarbejder-





Michael Allerup Nielsen. Foto: Kost.dk

“

Selvom planterig mad vinder mere og mere indpas i vores madkultur, må vi konstatere, at kompetencer inden for professionel produktion af planterig mad ikke har fået den samme opmærksomhed”.

– Michael Allerup Nielsen, næstformand i
Kost og Ernæringsforbundet

ne har de kompetencer, som en ny måde at producere og forarbejde fødevarer på kræver,” siger han.

Én af de ting, der kan sikre medarbejdernes kompetencer, er, at de respektive uddannelser bedre afspejler de officielle kostråd. Danmarks forhenværende fødevareminister Rasmus Prehn (S) luftede under en debat på Folkemødet i 2022 tanken om, at Danmark skal have en decideret plantebaseret kokkeuddannelse. Noget, Dansk Vegetarisk Forening har som et centralt element i sit arbejde. Bl.a. fordi den eksisterende kokkeuddannelse tager udgangspunkt i det, der i daglig tale kaldes “kokkebogen”, hvor kød fylder 70 sider i kokkebogen, fisk fylder cirka 33 sider, mens bælgrugter – som vi ifølge de officielle kostråd skal indtage langt flere af, end vi gør nu – har fået tildelt lidt over to sider.

Udfordringen med, at systemet ikke er rustet til fremtiden, er ikke begrænset til kokkeuddannelsen. Ole Wehl last peger på, at NNF’s medlemmer bedre ville kunne bidrage til den grønne kostomstilling, hvis også slagtere og mejerister bliver uddannet eller videreuddannet inden for forarbejdning af plantebaserede råvarer.

“I fødevareindustrien forventer vi eksempelvis, at der vil blive efterspørgsel på kompetencer indenfor blandt andet procesteknologi og fermentering. Der er behov for viden og ‘knowhow’ inden for de to områder, hvis vi skal have bedre smag og konsistens ind i de plantebaserede produkter. Det er samtidig helt afgørende, at vi får tilrettelagt vores fødevareuddannelser, så de matcher fremtidens behov. Et eksempel kan være, at vores gourmetslagtere i langt højere grad også uddannes i at forædle planter,” lyder beskeden fra Ole Wehl last. ■

DVF mener: Sådan kan vi ruste fødevareerhvervet til fremtiden

- Udvikle den eksisterende kokkeuddannelse.
- Starte en helt plantebaseret kokkeuddannelse.
- Reformere andre eksisterende uddannelser og/eller udvikle helt nye parallelle uddannelser, som kan vise vejen ind i fremtiden.
- Tilbyde efteruddannelse til alle dem, der allerede er på arbejdsmarkedet..
- Afsætte ressourcer til forskning på området.

GRÖNT ER DET NYE SORT



GRÖNT er en serie af livretter, vi alle elsker og kender. Opskrifterne er udviklet sammen med vores gourmetkokke, der har sammensat fire lækre plantebaserede måltider fra alle verdens hjørner.

Vælg mellem vores Chili non Carne, Lasagne, Green Curry eller Tikka Masala – alle er veganske og lige til at varme i ovnen eller mikroovnen.



WWW.GRONTNORDIC.COM @ GRONTNORDIC



WINNER



KEBAB FYLD



Kebab fyld er ideelt i **PITABRØD** og **WRAPS** som durumruller. Det er krydret med paprika, hvidløg, spidskommen, chili og tomat – præcis som det klassiske **KEBAB** kød.



HANEGAL 1980
MERE END ØKOLOGI

NYHED

Prøv vores nye og velsmagende **PLANTEBASEREDE** fyld.

Det er et alternativ til kød og **NEMT AT TILBEREDE** – det skal blot steges kort på panden.

Fyldet er produceret af ærter og hestebønner og har **GOD STRUKTUR** og **BID**.

Det er naturligvis 100% **ØKOLOGISK OG HELT UDEN TILSÆTNINGSSTOFFER**, som du kender det fra Hanegal.

Find fyldet i udvalgte dagligvarebutikker.



www.hanegal.dk

MEXI FYLD



Mexi fyld er det helt rigtige i **NACHOS, TACOS** og **TORTILLAS**. Koriander, spidskommen, paprika, chili, løg og hvidløg giver fyldet den klassiske **MEXICANSKE** smag.





Kort & Grønt

AF PIA SANDRA ERNST



FLERE PLANTEVARER PÅ HYLDERNE

Dagligvarekæden Lidl har i den grad fulgt med efterspørgsel på plantebaserede fødevarer. Gennem de seneste år har Lidl øget sortimentet af plantebaserede produkter og bl.a. introduceret sit eget veganske mærke, Vemondo. I skrivende stund tæller deres faste sortiment hele 70 vegetariske produkter, hvoraf 55 er helt veganske. Ifølge indkøbsdirektør Rasmus Pape skal de plantebaserede alternativer ses som en naturlig del af kædens tilbud og markedsføring, og varerne er derfor også placeret rundt omkring i butikkerne sammen med de øvrige varer frem for i en dedikeret vegetarisk/vegansk sektion. Lidl's dedikerede indsats blev anerkendt i november 2022, hvor DVF kårede Lidl som "Årets plantebaserede discount-supermarked 2022".

via.ritzau.dk



SUNDERE COOKIES MED QUINOA

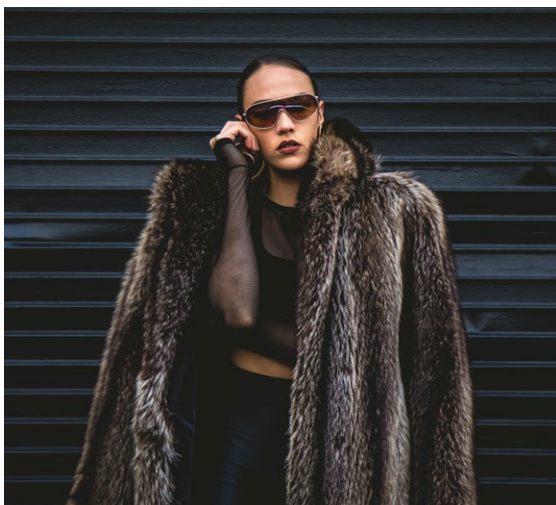
Amerikanske forskere har fundet en ny anvendelse af afgrøden quinoa. Quinoa kaldes ofte for superfood, fordi det har et højt indhold af fiber, protein, vitaminer og mineraler, og så er det endda også glutenfrit. Og nu viser ny forskning, at quinoa har potentiale til at kunne bruges til at lave en supercookie. Det er særligt to typer af quinoa, som er udviklet til at kunne dyrkes i staten Washington, der er særdeles velegnet som mel til især cookies. Melet vil tilføre cookien masser af kostfibre og protein og en nøddeagtig smag, som mange vil synes om. Det viser de første smagstests i hvert fald. Forskningen er et led i en indsats for at gøre quinoa mere mainstream og få de små korn udbredt til en større del af de amerikanske forbrugere. Så hvis forsøgene bærer frugt, kan det betyde, at industrifremstillede cookies vil have en større næringsværdi fremover.

Stilbillede fra filmen Punk Rock Vegan



NY FILM OM PUNKROCK OG VEGANISME

Musikeren Moby har aldrig lagt skjul på sin passion for dyrerettigheder og veganisme. Nu har han instrueret en dokumentarfilm om forbindelsen mellem punkrock og aktivisme for dyrene: "Punk Rock Vegan Movie". Filmen fortæller punkrockens historie og undersøger, hvordan musikmiljøet blev grobund for vegansk aktivisme. Historien fortælles blandt andet gennem interviews med nogle af punkrockens største navne som Dave Navarro, Amy Lee og Captain Sensible. Udover at fortælle musikens historie er filmen også et opråb, der opfordrer seeren til at sige fra over for uretfærdighed og højlydt og passioneret at kæmpe dyrenes sag. Filmen havde premiere på Slamdance Film Festival tidligere i år og ligger nu frit tilgængelig på hjemmesiden punkrockveganmovie.com.



CALIFORNIEN FORBYDER PRODUKTION OG SALG AF PELS

Som den første stat i USA nogensinde har Californien indført et totalforbud mod produktion og salg af nye pelsprodukter i hele staten. Det gælder både fysisk og on-line salg. Forbuddet trådte i kraft den 1. januar 2022. Selvom Californien ikke selv havde pelsproduktion, stod staten alligevel i 2017 for 25 % af pelssalget i USA. Den store mængde pels blev importeret fra andre amerikanske stater såvel som fra Kina og europæiske lande. Derfor forventes forbuddet at få en kæmpestor betydning for pelsbranchen som helhed. Det californiske forbud kan meget vel medføre, at flere amerikanske stater snart vil følge trop, og det er helt i tråd med tendensen til en større modvilje mod pels i store dele af verden. Flere lande har allerede forbudt pelsfarme, og der er tegn på, at et europæisk forbud kan være på vej.

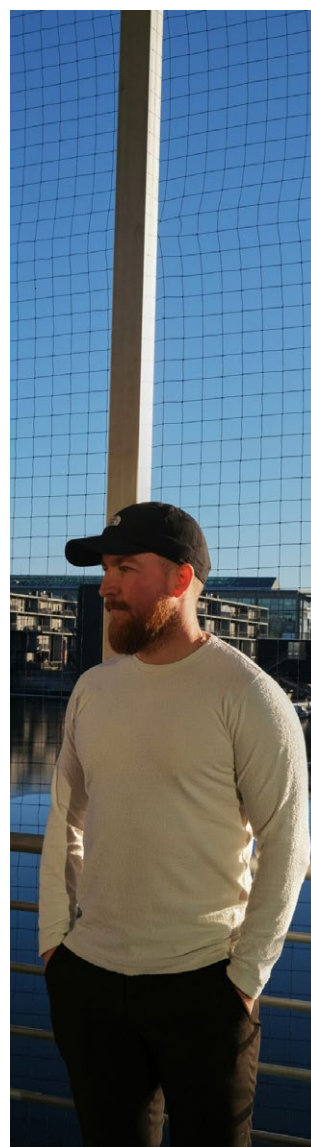


VEGANSK FASTFOOD I VÆKST

Der er ingen tvivl om, at markedet for plantebaserede fødevarer vokser eksplosivt i disse år. Ifølge en ny rapport fra firmaet Future Market Insights vil markedet for vegansk fastfood nå en værdi af 19 milliarder dollars på verdensplan i år, og væksten vil fortsætte, så den i 2033 når 28 milliarder dollars, svarende til knap 200 milliarder kroner. Rapporten peger på flere årsager til væksten, bl.a. en stigende bevidsthed om manglende dyrevelfærd i fastfoodindustrien og de sundhedsmæssige fordele ved vegansk mad, hvilket har medført en større efterspørgsel på plantebaserede alternativer, som har resulteret i et stigende udvalg af både sund og mindre sund vegansk fastfood.

DANSK FORSØG: PLANTEBASERET KOST TIL TARMPATIENTER

Hvilken effekt har en plantebaseret, anti-inflammatorisk kost på patienter med tarmsygdommen Crohns sygdom? Det har forskere fra Aalborg Universitet sat sig for at undersøge gennem et nyt forskningsprojekt. Projektet er et samarbejde med virksomheden MyDietPal, som gennem 12 uger skal levere måltidskasser til patienterne og deres familier. Udover at bidrage til udvikling af ny viden og evidens om fordelene ved plantebaseret kost er projektet også med til at bygge bro mellem den akademiske verden og erhvervslivet til fordel for både de involverede og planteb Branchen som helhed. MyDietPal ønsker at udbrede sund og varieret kost til så mange som muligt ved at tilbyde skræddersyede måltidskasser og coaching. Virksomheden har tidligere deltaget i et forskningsprojekt, som undersøgte forarbejdet mads mulige indvirkning på mænds sædkvalitet.





Flere og flere butikker og producenter bakker op om mere grøn mad i januar

Internationale tilag som Veganuary og Meat Free Monday har fået selskab af en dansk kampagne: Grøn Januar, som DVF står bag. Grøn Januar har til formål at gøre det lettere at spise grønt i januar, og interessen for at være med i kampagnen har i år været overvældende.

AF BERIT ERTMANN

I januar kunne de danske forbrugere opleve, at store butikskæder, restauranter og webshops satte de plantebaserede varer og måltider i fokus, flere og større reklamer, mere plads i tilbudsaviserne og mange gode tilbud.

Den øgede synlighed er alt sammen en del af DVF's kampagne Grøn Januar. Den blev for første gang introduceret i januar sidste år og er en kampagne, som sætter fokus på at spise grønne. Modsat mange andre tiltag, vi kender fra udlandet, er Grøn Januar dog ikke en "veganerudfordring", men skal ses som en opfordring til at vælge de plantebaserede muligheder og produkter til.

Og i år er der stor glæde i Dansk Vegetarisk Forening over, at der har været en overvældende stor interesse for at være med i Grøn Januar, på trods af at det kun er andet år, at kampagnen kører.

"Der har været cirka en fordobling af deltagere fra 2022 og til i år. I år er der flere der kender til kampagnen, og vi ser, at mange af de deltagende virksomheder er glade for at tage del i kampagnen og deler mere end sidste år. Herudover har vi i år åbnet for, at også producenter af plantebaserede produkter kan tage del i kampagnen, og der har været stor interesse herfra. Deltagelsen spænder altså bredt fra store detailkæder til små startups," fortæller Claire Demontreuil, som er erhvervsmedarbejder i DVF og kampagneleder for Grøn Januar.

Hun forklarer, at Grøn Januar – ud over at gavne forbrugerne – også er en unik mulighed for, at de deltagende virksomheder kan samarbejde på tværs om at sætte det plantebaserede mere på dagsordenen. Det er nemlig vigtigt for hele samfundet, at så mange som muligt fra fødevarerbranchen bakker op om en grønner og mere bæredygtig kost.

Begrænset udvalg er et problem

Ifølge tal fra DVF ser 41 pct. af landets fleksitarer, vegetarer og veganere det begrænsede udvalg af varer i supermarkeder som en stopklods i forhold til at vælge mere grøn mad. Og 54 pct. af de afspurgte finder det udfordrende, at restauranter og cafeers udvalg er mangelfuldt, når det gælder plantebaserede valgmuligheder. Og når mennesker, der allerede spiser grønt, har udfordringer med at finde de grønne varer, er det formentlig endnu sværere for den brede befolkning at vælge plantebaseret. Derfor er der ifølge Claire Demontreuil brug for, at branchen hjælper forbrugerne på vej i den rigtige retning.

"For at inspirere forbrugere til at spise mere grønt er der behov for, at detailhandlen og fødevarerprofessionelle inspirerer gennem et stort udvalg af produkter og velsmagende, plantebaserede måltider. Det handler om at gøre det plantebaserede mere 'normalt' og gøre forbrugerne opmærksomme på, at der findes alternativer til kødet og inspirere dem til at vælge det, når de handler eller er ude at spise," forklarer Claire Demontreuil.



“

De deltagende virksomheder kan bruge januar til at prøve nye ting af og få flere til at smage deres produkter. De har f.eks. i år gjort det ved at sætte plantebaserede varer og måltider på tilbud.”

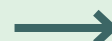
I år har Grøn Januar haft deltagelse af store butikskæder som 7-Eleven, Rema 1000, Lidl og Irma, der har reklameret for plantebaserede varer i tilbudsaviser og online.

Også store kantiner og grossister som AB Catering og BC Catering og Food & Co samt selskaber som Inco, Valsemøllen og Dava Foods har meldt sig under fanerne i Grøn Januar. Det samme har take away-udbringeren Wolt og restauranter som Domino's, Letz Sushi og Lagkahuset, blandt mange andre.

Vigtigt med god feedback fra kunderne

Hvert led af fødevarerekæden har sin rolle at spille, og på Grøn Januars Facebook- og Instagram-sider samt DVF's online-platforme har alle interesserede kunne følge med i, hvilke gode tilbud og sunde måltider, de deltagende virksomheder har tilbudt. Og hvis efterspørgslen er til stede, og butikkerne oplever god feedback fra kunderne, er der grobund for at fortsætte den grønne januar langt ind i årets øvrige måneder.

"I vores arbejde har vi generelt fokus på det grønne hele året rundt, men vi kan ikke køre en så stor kampagne hele året, bl.a. på grund af de mange interessenter. Vi ser Grøn Januar som en mulighed for at kickstarte året, hvor flere gennem tilbud og nye muligheder kan give smag for det plantebaserede resten af året," siger Claire Demontreuil.



DVF opfordrer derfor alle, der har haft en god oplevelse med en plantebaseret ret eller et produkt til at kontakte producenten, restauranten eller butikken og rose dem for tiltaget. Det er gennem den slags positive kommentarer, at forbrugere selv kan være med til at "nudge" branchen til at skruer op for det grønne.

"De deltagende virksomheder kan jo bruge januar til at prøve nye ting af og få flere til at smage deres produkter. De har f.eks. i år gjort det ved at sætte plantebaserede varer og måltider på tilbud. På den måde kan Grøn Januar fungere som inspiration til faste sortimenter og tilføjelser til menuer resten af året," lyder det fra DVF's kampagneleder.

Håbet er, at Grøn Januar gradvist vokser sig større fra år til år med flere deltagere, og at supermarkeder, kantiner, spisesteder og producenter vil samarbejde på tværs om at dele erfaringer og støtte hinanden til gavn for både køkkener og forbrugere.

"Vi forventer bestemt, at Grøn Januar fortsætter i de kommende år, gerne med endnu flere deltagere. Vi har plads til alle dem, der har lyst til at være med," siger Claire Demontreuil. ■

GRØN JANUAR

Fakta:

Grøn Januar er en kampagne fra Dansk Vegetarisk Forening.

Kampagnen skal gøre det lettere at spise grønt og tilvælge de plantebaserede muligheder.

Grøn januar havde i 2022 deltagelse af 19 virksomheder.

I 2023 var der 42 tilmeldte virksomheder.

NYHED

Lækker **TEMPTY** baseret på planter & mycoprotein

UDEN TILSÆTNINGSTOFFER
OG ANDET HURLUMHEJ!

Højt proteinindhold



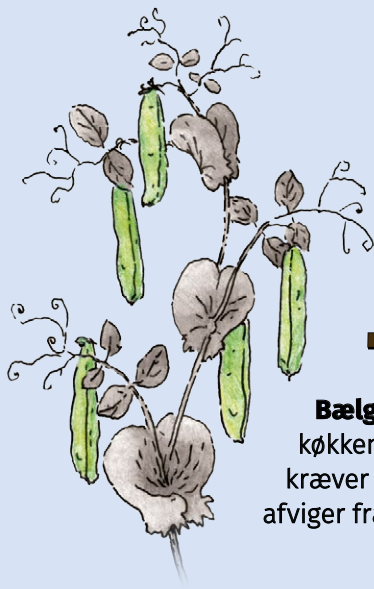
dansk produceret



tempty-foods.dk

Bestil via Pantrii & Hørkram





Plant Mate



De nemme bælgfrugter – med de mange muligheder

Bælgfrugter er fremtidens proteinkilde. Men for de fleste familier og professionelle køkkener er det "op ad bakke", hvis kødet skal erstattes med naturlige bælgfrugter. Det kræver mere tid, og der skal udvikles helt nye opskrifter, hvor både teksten og smagen afviger fra de retter, som flertallet af danskerne kender fra deres hverdag og sætter pris på.

En ny mulighed er Plant Mate, som vi kalder "De nemme bælgfrugter".

Plant Mate er produceret af ærter og hestebønner

Plant Mate er mildt forarbejdede bælgfrugter.

Ved en mild forarbejdning fjernes det meste af stivelsen, således at proteinindholdet kommer op på samme niveau som kød.

Der foretages desuden en varmebehandling, som fjerner lektinerne (anti-næringsstoffer), som ellers skal fjernes ved hjælp af iblødlægning natten over og kogning i op til 1 time.

Til gengæld er kostfibre, mineraler og vitaminer bevaret næsten 100%, og der er opnået en mild smag og en god tekstur, som ligner kød.

Der er udelukkende tale om rene mekaniske processer og opvarmning, og produktionen af Plant Mate svarer i princippet til produktion af pasta.

Anbefalinger fra erfarne køkkenfolk



Maibritt Adelsten, Køkken-Kantinekoordinator og Morten Vagn Kristensen, Underviser, Mercantec, Viborg

"Plant Mate produkterne er helt unikke, fordi de i praksis muliggør vores omstilling til grønne proteiner – her og nu! Plant-Mate overraskede os! De er lette at implementere, og giver os både mulighed for at lave vores

favorit-retter, samt mange nye spændende retter og måltids-elementer fra opskrift-universet på www.PlantMate.dk

Samtidigt sparer vi faktisk penge, da Plant Mate's økologiske planteproteiner er billigere end selv konventionelt kød! Det forbedrer vores økonomi i vores 7 kantinekøkkener, der dagligt bespiser flere tusinde elever og medarbejdere."

Nemt og hurtigt

Det er både nemt og hurtigt at anvende Plant Mate, og de fleste får en stor positiv "aha-oplevelse", når de oplever det.

Plant Mate kan erstatte kød 1:1 i de fleste retter, men det er også muligt blot at erstatte en del af kødet med planteproteiner.

I samarbejde med professionelle køkkenfolk, har vi udviklet et stort antal relevante opskrifter og vejledninger, som kan ses på www.PlantMate.dk



- ØKOLOGISK
- SOJAFRI
- GLUTENFRI
- ERSTATTER KØD 1:1
- LAV KLIMABELASTNING
- UDEN TILSÆTNINGSSTOFFER

Detailpakningerne kan købes på Nemlig.com og Coop.dk samt i alle butikker i kæderne Meny og Bilka og i udvalgte butikker i IRMA, Kvickly, SuperBrugsen og Føtex. Større pakninger til foodservice forhandles af Hørkram, Inco, AB Catering, BC Catering, Dagrofa Foodservice og Solhjulet.

Vi tilbyder Workshops

Plant Mate skal opleves, hvis man virkelig skal forstå mulighederne og potentialet. Vi tilbyder derfor at afholde workshops for professionelle køkkener og kantiner. Det kan være i jeres eget køkken eller ved besøg på fabrikken i Hedensted. Vi stiller en erfaren konsulent i grøn omstilling til rådighed, og arrangementerne gennemføres **uden direkte omkostninger** for køkkenet.

Interesserede kan kontakte os på
organic@organicplantprotein.dk



Læserbrev: Hvorfor skal medlemsbladet pakkes ind i plastic?

Kære venner,

I går fik jeg for første gang tilsendt bladet Vegetarisk! Tak for det.

Jeg vil dog gerne sige, at jeg ikke forstår, at bladet skal pakkes ind i plastic! Dette er i modstrid med enhver idé om miljøbeskyttelse og reduktion af engangsplastic og plastic generelt, som jeg tænker, at DVF også går ind for, da tingene går hånd i hånd. Selv HK, som tidligere sendte blade i plastic, sender dem nu, som de er. Der sker ikke noget med dem. Derfor vil jeg gerne bede om at tage dette op til diskussion internt og gerne stoppe denne praksis.

Jeg ser frem til at høre fra jer.

Venlig hilsen
Britta Beatrix Hansen

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 må fylde max 2.000 anslag inkl. mellemrum og skal være redaktøren i hænde senest den 15. april 2023. Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte indlæg, der er for lange.

► DU SENDER DIT INDLÆG TIL
REDAKTION@VEGETARISK.DK



Svar fra DVF

Kære Britta,

Til dig og andre, der har spurgt til plastfolien, har jeg godt nyt. Som du måske har bemærket, er medlemsbladet denne gang uden folie. Også fremadrettet vil vi levere bladet uden folie. Det er en lidt dyrere løsning for os, men det er en løsning, vi gerne betaler for.

Vi har tidligere forsøgt at udsende bladene uden plastfolie, og det førte desværre til klager fra medlemmer over blade, der havde fået fugt, var blevet foldede/ituevne eller lignende. Det betød, at vi måtte eftersende ekstra blade til de medlemmer, der oplevede problemer. Vi håber, at disse gener bliver minimale, og at I, vores dejlige medlemmer har forståelse for, at vi forsøger at minimere vores klimaaftryk og reducere vores ressourceforbrug og affaldsproduktion.

Vi har en del medlemmer, der ikke ønsker at modtage bladet fysisk, og som i stedet vælger at få bladet tilsendt elektronisk. Vi har dog også mange medlemmer, der nyder at læse bladet i fysisk form, og det vil vi gerne blive ved med at imødekomme. Til dem, der ønsker bladet i fysisk form, forsøger vi så vidt muligt at trykke bladet på bæredygtig vis, og der har været mange overvejelser involveret i beslutningen om, hvordan og hvorledes bladet trykkes og distribueres.

Jeg kan som en lille bonus fortælle, at papiret til vores medlemsblad kommer fra skove, hvor man genplanter træer, hver gang man fælder træer til produktion. En del af træet til papiret kommer fra udtynding af eksisterende skove, hvor man fælder unge træer for at give mere plads til de øvrige træer. Det sænker CO₂-aftrykket fra papiret, og det bliver endnu lavere, jo flere gange papiret genbruges.

Vi håber, at du kan bruge svaret.

Mange hilsner fra Berit Ertmann,
redaktør på Vegetarisk!



REDAKTIONEN



BERIT ERTMANN,
REDAKTØR OG SKRIBENT



PEDER BJERRING,
FOTOGRAF



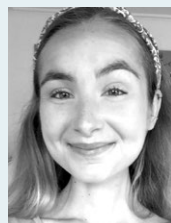
HENRIK HEDEGAARD,
KORREKTURLÆSER



LOTTE KØIE
KORREKTURLÆSER



IDA SOLBERG SLOTH,
SKRIBENT



SIMONE FIIG,
SKRIBENT



PIA SANDRA ERNST,
SKRIBENT

PLANTE-
100%
BASERET

bælg[®]



Snacks på danske bælgfrugter

Smækfyldt med god smag, god næring og masser af kærlighed til dig og naturen

Med nøje udvalgte råvarer er vores økologiske konfekthapsere et ambitiøst og dedikeret forsøg på at lave mere bæredygtig konfektur.

Vores hapsere er desuden lave på sukkerindhold, høje på kostfibre og protein samt gluten- og laktosefri – helt uden at vi er gået på kompromis med smag og kvalitet. Vi er derfor stolte af at kunne præsentere BÆLG® konfekthapsere i fire smagsvarianter – håndlavet på danske økologiske 2. sorterings kikærter og overtrukket med mørk chokolade.

Se mere på www.baelg.com

Går du med en idé om at lave økologiske og plantebaserede produkter?

Så kom med i OPstart!

Vi søger lige nu deltagere til netværket OPstart, hvor vi tilbyder spirende startups eller dig med en god idé hjælp til at komme godt fra start. OPstart er åben for alle startups, der beskæftiger sig med at sætte økologiske plantebaserede fødevarer i verden. Om I er i idéfasen eller allerede har jeres første produkter i supermarkedet betyder intet – vi står klar til at hjælpe jer videre!

Som deltager i OPstart får du gratis adgang til blandt andet:

- Sparring på markedsbehov
- Smageevents og/eller forbrugerundersøgelser
- Deltagelse i netværksevents
- Rådgivning om lovgivning i den tidlige fase
- Blive en del af et netværk med andre startups
- Promovering af din startup

Har vi fanget din interesse?

Så send en mail til Claire Demontreuil på claire.demontreuil@vegetarisk.dk med lidt mere information om din startup eller din gode idé.

MEDLEMSNYT VEGETARISK! #1 2023

Generalforsamling 2023

DVF's generalforsamling afholdes lørdag den 22. april klokken 11.30-15.00 2023 i Valby Kulturhus, Valgårdsvej 4, 2500 Valby.

Tilmelding til generalforsamlingen finder sted her:

collect.nu/DVF/Generalforsamling2023



DVF's sommerfest

Kom til DVF's sommerfest lørdag den 10. juni på Idrætsfabrikken i København. Se mere i kalenderen på DVF's hjemmeside - under menuen 'Det vi gør'

Bliv en del af et grønt mobilt fællesskab

KENDER DU GREENSPEAK?

GreenSpeak er et mobilselskab, som donerer sit overskud til grønne organisationer og det er kunderne, der bestemmer, hvordan pengene fordeles. DVF har modtaget donationer fra GreenSpeak gennem flere år. Så hvis du er på udkig et mobilselskab med hjertet rette grønne sted, så kan du blive kunde på www.greenspeak.dk

Giv din stemme til denne lille fyr



GreenSpeak



Lær om DVF's historie

Husk at du kan blive klogere på DVF's mangeårige historie ved at gå ind på vores hjemmeside – vælg fanen 'hvem er vi' – dernæst 'om foreningen' og tryk derefter på knappen 'Historiske medlemsblade'. Vi har netop fået to "nye" udgivelser fra 1898 og 1899.

Kom til foredrag med den plantebaserede sygeplejerske

Onsdag den 19. april klokken 19.00-21.00 kan du komme til foredrag med Den plantebaserede sygeplejerske aka Stig Ladefoged om Klima- og sundhedsgevinsterne ved en mere plantebaseret kost. Stig er altid en veloplagt oplægsholder, så det bliver uden tvivl en sjov og lærerig aften. Foredraget finder sted i Byens Hus i Hellerup og du kan tilmelde dig foredraget her:

collect.nu/DVF/Foredrag_Klimaogsundhedsgevinstervedenmereplantebaseretkost



Nye afsnit af Plantetinget med nye værter

Vores allesammens yndlings plante-podcast, Plantetinget, er tilbage - og med nye værter: Clara og Alexander. I de første episoder kommer Clara og Alexander blandt andet omkring nogle af de største myter, udfordringer og spørgsmål, som man typisk vil have, når man skal i gang med en grønnere livsstil. Vi vil opfordre dig til at henvise til episoderne, hvis nogen omkring dig gerne vil vide mere om en plantebaseret kost, men ikke er sikker på, hvor de skal starte. Episoderne kan du lytte til, hvor du normalt lytter til podcast, eller via Plantetingets hjemmeside: www.plantetinget.dk

MESSE-DATOER ER PÅ PLADS

Tak for din støtte til vores arbejde i 2022 – det sætter vi stor pris på. Vi er allerede godt i gang med en masse nye projekter. Vi har nu bekræftede datoer på årets store begivenhed, den plantebaserede messe, som vil blive afholdt den 4.-5. november 2023 i Øksnehallen i København. Vores arbejde bliver heldigvis også bemærket i offentligheden – sidste år blev vi nævnt i medierne knap 600 gange.



Foto: Andreas Aux/Pixabay



Gør en forskel for dyr, mennesker og global bæredygtighed – også når du ikke er her længere

I Dansk Vegetarisk Forening arbejder vi hver dag for, at plantebaserede måltider og produkter bliver tilgængelige for alle, ligesom vi kæmper for et mere plantebaseret fødevarerystem til gavn for dyr, mennesker og global bæredygtighed.

Vi mener, at hvert eneste plantebaserede måltid gør en forskel og derfor er det en hjertesag for os, at man altid kan få et plantebaseret måltid i alle offentlige køkkener, og at det bliver endnu lettere andre steder i samfundet f.eks. på spisesteder og private arbejdspladser.

For at skabe et mere plantebaseret fødevarerystem, er det vigtigt, at vi skaber de rette politiske rammer, indgår partnerskaber med andre grønne organisationer, samarbejder med erhvervslivet og engagerer borgerne i vores kampagner.

Ved at betænke os i dit testamente kan du lade dit engagement for en mere plantebaseret verden til gavn for dyr, mennesker og global bæredygtighed leve videre og medvirke til, at vi kan skabe et mere bæredygtigt, sundt og retfærdigt fødevarerystem.

Du kan læse mere på vegetarisk.dk/arv-og-testamente

Vi er en del af

