



Vegetarisk!

#1 FORÅR 2024

HVERT GRØNT MÅLTID TÆLLER
DANSK VEGETARISK FORENING · siden 1896

Alt om
grøn mad
til ældre:

**Længere liv
og bedre liv**

Læs også mere om vores banebrydende retssager



Grøn mad er en forudsætning for en sund alderdom

Kære læser

Mange af jer, som læser disse linjer, overværede for nylig dr. Michael Gregers fantastiske foredrag i Danmark – “How Not To Age”.

Når man oplever dr. Greger gennemgå evidensen, bliver det blot så meget desto mere uforståeligt, hvorfor vi i Danmark har et sundhedssystem, som gør stort set alt det modsatte af, hvad evidensen på kostområdet tilsiger, at vi burde gøre.

Det er slemt nok, at landets 180.000 vegetarer og veganere ikke kan føle sig sikre på, at der tages hensyn til dem på plejehjem og hospitaler. Situationen bliver blot endnu mere bizar, når vi ved, at yderligere cirka 800.000 danskere spiser overvejende grønt – men fordi samfundet ikke gør det grønne nemt, kan de ende med at blive presset til at spise meget mere kød, end de ellers ville have gjort, når de får mad i det offentlige system.

Tag blot min gudmor Karen, som stod mig meget nær. Hun levede i årtier overvejende vegetarisk, men spiste af og til kød. Da hun kom på plejehjem, stod menuen på kød til alle frokost- og aftensmåltider. Fordi hun ikke levede fuldt vegetarisk, og sundhedssystemet de fleste steder ikke tør skrue ned for kødrationer til den gennemsnitlige borger, fik hun serveret den “normale” kost.

Mange af landets diætister og medarbejdere i social- og sundhedssektoren lader til at være af den opfattelse, at de skal sikre, at ældre borgere og patienter får rigeligt med animalske fødevarer, som de anser for at give proteiner, der sikrer muskelstyrken. Samtidig begrænses det grønne, fordi det høje indhold af fiber fylder maven hurtigt op. Så de ældre får en cocktail af animalsk protein, godt med mættet fedt og kolesterol. Denne tilgang er med til at svække vores ældre borgere, og slår dem i nogle tilfælde ihjel før tid.

Jeg spiste frokost med dr. Greger under hans besøg, og da han hørte om den danske tilgang – at

ældre og patienter skal have ekstra meget protein og helst animalsk protein – var han målløs. For hans gennemgang af litteraturen viser, at for meget protein, især aminosyren methionin, som findes i større mængder i animalske fødevarer, er forbundet med, at man hurtigere ældes og dør. Methionin er en af de essentielle aminosyrer, som vi skal have med kosten, men forskningen tyder på, at vi skal sørge for ikke at få for meget.

Det virker generelt, som om mange ernæringsfaglige i Danmark ikke anerkender den store mængde international forskning, der peger på, at en plantebaseret kost giver længere liv og flere raske leveår. Animalsk protein fremmer måske hurtigere muskelopbygning på kort sigt, men medfører risiko for åreforkalkning, øget fedtophobning i cellerne og øget forekomst af de tunge livsstilssygdomme. Det er åbenlyst, at noget er galt med den danske tilgang til ernæring for de ældre. Vi er immervæk et land med enorme udfordringer med livsstilssygdomme, som belaster sundhedsvæsenet og koster statskassen dyrt.

I dette nummer kan du læse om nogle af de typiske misforståelser om grøn mad til ældre, og om vores arbejde for at give vores ældre borgere en grønnere og sundere alderdom. Det er et arbejde, som udføres af vores fagmedarbejdere med speciale i ernæring.

En af vores største ambitioner for de kommende år er at sikre, at landets læger, diætister, sygeplejersker og andre sundhedsprofessionelle bliver klædt langt bedre på med viden om plantebaseret kost.

Som medlem af DVF støtter du dette vitale arbejde. Tak.

Grønne hilsener
Rune-Christoffer Dragsdahl
Generalsekretær



Indhold



Mød en legende:
Dr. Greger afslører, hvordan man lever sundt og længe
(side 4)



Plantekost på hospitalerne:
Derfor skal indlagte også spise grønt
(side 10)



“Trangen skal komme indefra”: Mød to ældre, der lever plantebaseret
(side 14)



Bedsteforældre for klimaet: Derfor engagerer vi os
(side 20)



Retten har talt: Veganere er beskyttet af menneskerettighederne
(side 18)



Retten har talt II: Vi fik Danish Crown dømt for greenwashing
(side 26)

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: 3400
Onlineabbonenter: 800

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

Husk at melde adresseændring til kontakt@vegetarisk.dk.

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

DVF er medlem af European Vegetarian Union (EVU) og International Vegetarian Union (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, bægfrugter, 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 119
Næste nummer udkommer 21/6 2024
ISSN: 1397-7989



Forsidebillede:
Dr. Michael Greger
Foto: Peder Bjerring
Læs side 4

Dr. Michael Greger:

Det er aldrig for sent
at begynde at leve
plantebaseret



Legenden Michael Greger besøgte i januar Danmark, hvor han holdt tre foredrag for fulde huse i Købehavn, Brøndby og Aarhus. Vegetarisk mødte dr. Greger forud for hans foredrag til en snak om, hvordan man holder sig stærk og sund i både krop og sind.

Hans bøger kredser om kost, livsstil og “longevity” – altså at få så mange sunde leveår som muligt. Han er en amerikansk læge, der er verdenskendt for sin forskning i kost og ernæring. Han står bag opslagsværket NutritionFacts.org. Hans bøger har været på de mest prestigefyldte bestsellerlister i USA. Han bliver hyldet som en guru af selveste New Yorks borgmester i Netflix-filmen “You Are What You Eat”. Og nu sidder han i Danmark, dr. Michael Greger, og drikker en kop kaffe, mens han puster ud efter en lang og forsinket flyrejse til København.

Dansk Vegetarisk Forening har gjort lidt af et scoop ved at få dr. Greger til Danmark. Han skal tale om sin nye bog, “How not to age”, som endnu ikke er oversat til dansk. Det er derfor den engelske version af moppedrengen på omkring 600 sider, der ligger på bordet foran os. Det kommer til at tage sin tid at læse alle dr. Gregers guldkorn om nøglen til et sundt og langt liv. Der er meget at huske, mange studier og konklusioner at tage ind. Og det kan være svært at huske på dem alle.

“Det er heller ikke meningen, at man skal læse sig igennem det hele fra ende til anden og huske det hele. Det er en bog, som man kan vende tilbage til igen og igen. ‘Hvad var det lige med kaffe?’. ‘Jeg har brug for at vide noget om at forhindre Alzheimer’s’. Og så videre. Så slår man op på afsnittet og kan læse lige netop dét, man har brug for at vide her og nu,” siger dr. Greger om sin nye bog.

“Jo ældre man er, desto mere travlt har man”

Man kunne foranlediges til at tro, at titlen “How not to age” dækker over, at man skal forebygge aldringsprocessen. Er det mon dermed for sent at begynde at leve efter dr. Gregers principper – plantebaseret med fokus på hele, rene, sunde råvarer – hvis man allerede er oppe i årene?

“Der sker mange ting i kroppen, når man bliver ældre. Organernes funktion falder, de kognitive evner forringes, og vores kroppe har i det hele taget færre ressourcer at trække på. Det betyder, at vi skal være endnu bedre til at passe på os selv, end vi skulle, da vi var unge. Det genkender de fleste sikkert. Man kunne en masse for 20-30 år siden, og pludselig er det svært eller anstrengende at gøre de samme ting, både fysisk og mentalt,” forklarer Michael Greger.

Den gode nyhed er, at nej – det er aldrig for sent at begynde at træffe gode valg for krop og sind. Uanset hvordan ens livsstil har været. Så hvis man går og tror, at løbet er kørt for sundheden, når man har rundet de 65 eller de 75 år, og man gennem hele sit liv har levet på en vestlig kost med kød, mættet fedt og salt, kan man godt tro om igen. Der er ingen undskyldninger for ikke at tage ansvar her og nu, lyder beskeden fra ernæringseksperter.

“Du kan gå i gang på lige præcis den måde, der passer til din mentalitet. Nogle mennesker har det bedst med at gå fra 0 til 100 og omlægge deres kost fra den ene dag til den anden. Andre har det bedst med at tage det i små skridt. Man kan starte med at udskifte ét af dagens måltider med et ‘whole food plant-based’-måltid eller skære 1-2 af de mest skadelige fødevarer fra sin kost. Gør det, du har det bedst med og kan overskue. Du skal huske på, at det ikke har nogen betydning for din sundhed, hvad du spiser i dag eller i morgen. Det, der betyder noget, er hvad du spiser i de kommende år og det kommende årti. Så det allervigtigste er, at du kan holde fast i de nye vaner,” siger dr. Greger.

En vigtig pointe vil han dog gerne understrege: At jo ældre, man er, desto mere travlt har man. En 75-årig skal med andre ord implementere nogle livsstilsændringer og sundere vaner hurtigere end en 40-årig skal, hvis man virkelig vil gøre noget for sit helbred. Men der er ingen grund til at miste motivationen. Det er aldrig for sent. Og det har dr. Greger et par klokkeklare eksempler på:

“Med en plantebaseret kost kan man sænke farten på den biologiske aldring. Så det er ikke sært, at man generelt på plantekost lever længere og har lavere risiko for mange forskellige sygdomme. I nogle tilfælde kan man helt vende processen, f.eks. med hjertesygdomme. Og det kan gå sindssygt hurtigt. Et studie har vist, at man på blot få måneder kan slippe af med en lidelse, som har brugt årtier på at udvikle sig. Arterierne begynder at åbne sig, og man oplever en mærkbar forskel. Den samme hurtige udvikling kan ses hos diabetes-patienter og mennesker med forhøjet blodtryk”.

Kritik er sundt – men resultaterne taler for sig selv

Eftersom Michael Greger ved stort set alt, hvad der er at vide om plantebaseret kost og ernæring og har brugt de seneste mange, mange år af sit liv på at





”

Du skal huske på, at det ikke har nogen betydning for din sundhed, hvad du spiser i dag eller i morgen. Det, der betyder noget, er hvad du spiser i de kommende år og det kommende årti.”

gennemgå forskningsresultater og formidle viden, skulle man tro, at han ind imellem bliver frustreret over igen og igen at blive konfronteret med kritikere, der mener, at hans forskning udelader studier, der peger i den modsatte retning af hans egen holdning. Nogle mener endda, at det er “ekstremt” af ham at være så stor fortaler for en plantebaseret kost.

“Ved du hvad? Man vil altid blive mødt med kritik. Det er kun sundt, og jeg hilser den velkommen, fordi det giver mig mulighed for at svare på den. Kritik er kun frustrerende, hvis du er uforberedt. Jeg véd, at al fornuftig forskning peger i én retning, nemlig at en 100 % plantebaseret kost gør dig sundere på alle mulige parametre. Jeg har over 13.000 referencer til studier i min nye bog. 13.000 studier! Vi er så kloge på, hvad en plantebaseret kost har af betydning for vores krop og sundhed, at ingen kan affeje det. Og ja, der vil altid findes dårlig forskning, hvor man har piller i data for at forme en bestemt konklusion. Eller forskning betalt af kød- og mejeri-industrien. Det er min opgave at se igennem alt det. ‘Put it to the test’, siger jeg,” lyder det fra dr. Greger, der forklarer levende og med fast stemme.

Michael Gregers platform NutritionFacts.org er et ikke-kommercielt videnscenter for kost og ernæring. Her deler dr. Greger gratis ud af den seneste forsk-

ning, nyeste viden og utallige fakta om plantebaseret ernæring. Han giver endda overskuddet fra salget af sine bøger til velgørenhed. Efter eget udsagn gør han det for at oplyse flest mulige mennesker om fordelene ved en plantebaseret kost og udrydde de myter, der måtte være.

ge mennesker om fordelene ved en plantebaseret kost og udrydde de myter, der måtte være.

Budskabet, og én af konklusionerne i “How not to age”, er, at den sundeste kost, vi overhovedet kan indtage, er en kost, der hovedsagelig består af minimalt forarbejdede planter. Og at risikoen for alle de livsstilssygdomme, vi mennesker pådrager os i vores levetid kan minimeres, hvis vi lever sundere.

“Det er måske ubekvemt for nogle, fordi det virker mere tillokkende at tage en pille for at sænke blodtrykket eller få medicin mod overvægt. Realiteten er, at mange i den vestlige verden lever med én eller flere livsstilssygdomme, som gør vores livskvalitet dårligere, er dyre for sundhedsvæsenet og i værste fald kan slå os ihjel. De eneste, der tjener på det, er medicinalsekskaberne. Det giver ingen mening for mig. Som jeg skriver i bogen, minder det mig om klimabenægtere, hvor al forskning og sund fornuft bliver hældt ned ad brættet til fordel for lobbyisme fra en usund industri. For vores egen skyld må vi se igennem disse sær-interesser og forholde os til fakta,” siger Michael Greger.



”

Mange i den vestlige verden lever med én eller flere livsstilssygdomme, som gør vores livskvalitet dårligere, er dyre for sundhedsvæsenet og i værste fald kan slå os ihjel. De eneste, der tjener på det, er medicinal-selskaberne. Det giver ingen mening.”





Verden har ændret sig

Viden er altså magt, mener dr. Greger. Viden om, at de fleste af de sygdomme, vi pådrager os i løbet af livet, og som mange ældre dør med, faktisk kan forhindres. Viden om, at vi har en enorm magt over vores egen sundhed, og hvis vi tør bruge den, kan vi ændre vores liv mærkbart og reducere risikoen for en række sygdomme lige fra diabetes over inflammationssygdomme til hjerte-kar-lidelser og kræft.

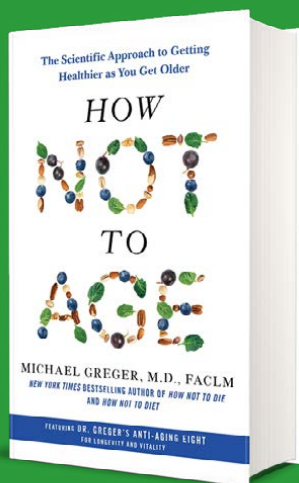
Og lige som det tidligere er sket med rygning, er argumenterne for en kødtung kost også ved at ændre sig til det positive, lyder budskabet.

“Rygerne bruger argumenter, der minimerer de negative konsekvenser, fordi de ikke vil se realiteterne i øjnene. Det samme gør man med kød. Tidligere troede man, at kød var sundt, og at vi skulle spise kød for at få protein nok. Nu ved vi, at det ikke passer, men folk lyver stadig for sig selv. Heldigvis lyder argumenterne for den usunde kost, mange stadig indtager, anderledes nu end tidligere. Nu er vi kollektivt blevet enige om, at vi skal skære langt ned på kødet og skrue op for planterne. Folk ved det godt, nogle har bare brug for tid til at ændre vaner eller lade budskabet synke ind,” siger han.

Her har samfundet et stort ansvar for at fremme de gode vaner hos folk og gøre det nemmere for dem at spise sundt og plantebaseret, lyder det fra dr. Greger, som bliver forfærdet over at høre, at nogle danske hospitaler har valgt at spare de veganske måltider væk fra menukortene.

Han tager sig til hovedet og ryster på det, mens han siger:

“Det, du får at spise, når du er indlagt, skal være et forbillede for, hvad du skal spise derhjemme. Hvis vi serverer en bøf for en person, der lige har fået foretaget en bypass-operation, sender det et signal: ‘Bare bliv ved med at spise, som du gør’. Og så ryger vedkommende tilbage på hospitalet et par år senere med nye hjerteproblemer. Det er en vanvittig tilgang. Hospitaler i USA var faktisk de første steder, hvor man skrotede cigaret-automater og indførte stramme rygepolitikker. Sundhedsvæsenet bør gå forrest for sundheden. Vi har på samme måde brug for, at sundhedsvæsenet viser vejen for en kost, der kan holde os ude af hospitalerne. Det handler jo for pokker om vores liv”. ■



8 tip fra “How not to age”:

1 Spis 12 gram nødder dagligt

Nødder er noget af det bedste, du kan indtage for at leve længere. Små mængder gør en forskel, og valnødder topper ifølge forskningen over de nødder med størst effekt.

2 Spis grønne grøntsager

De lækre grønne grøntsager som broccoli og bladgrønt har en lang række sundhedseffekter og indeholder vigtig næring. F.eks. beskytter et højt indtag af disse fødevarer mod mange kroniske sygdomme som slagtilfælde og hjertekarsygdomme.

3 Skru op for bærrerne

Indtag af bær kædes sammen med bedre kognitive evner og er et forsvar mod mental aldring såvel som fysisk aldring. Dr. Gregers bog nævner en række bær med hver deres sundhedsfordele.

4 Kend til xenohormesis og Micro-RNA-manipulation

Dette komplicerede ord går kort fortalt ud på at introducere en smule stress i kroppen for at udløse og styrke kroppens eget forsvar. Planter gør allerede dette. Vi kan gøre det med fysisk aktivitet og ved at spise planterne, så vi “adopterer” deres styrkede forsvar, og forskellige planter i samspil kan gøre en endnu større forskel. Du kan google ordene for mere info eller slå op på side 507 i bogen.

5 Sund med præ- og probiotika

Mennesketarmen er et fantastisk økosystem, og dette økosystem skal bevares og holdes

sundt med en række gode tarmbakterier. Det kan du gøre hele livet igennem ved at spise nok fibre og anti-inflammatorisk kost.

6 Begræns dine kalorier

Dr. Greger anbefaler sunde og raske voksne*, at de ikke spiser mere end tre måltider dagligt, med flest kalorier om morgenen eller formiddagen. Man skal generelt passe på ikke at få et for stort kalorieoverskud. Med plantebaseret kost får man rigtig meget mad og mange næringsstoffer med få kalorier.

7 Skær ned på proteinerne

Den vestlige kost indeholder generelt alt for mange proteiner, hvilket fører til overvægt og følgesygdomme. Animalske proteiner skal især begrænses – bare man skifter animalske proteiner ud med planteproteiner, får man en række sundhedsfordele som vægttab og længere levetid.

8 Læs mere om NAD+

“Nicotinamide adenine dinucleotide” eller NAD+ er et essentielt molekyle for alle levende organismer og hjælper os med at trække energi ud af den mad, vi spiser. Som vi bliver ældre, falder vores NAD+, hvilket er en af hovedårsagerne til, at vores krop ældes. Forskningen er stadig i sin spæde begyndelse, men der er allerede nu en række tilskud, man kan kigge på, og fysisk aktivitet giver yderligere fordele.

**Er man syg, småtspisende eller har andre særlige behov, bør man konsultere sin læge, før man overvejer fasteperioder eller store kostændringer.*



Raske ældre med en normal appetit kan sagtens få alle essentielle aminosyrer og den nødvendige næring fra en plantebaseret kost.

Foto: Julita/Pixabay

Drop fordommene: **Også ældre og syge kan spise plantebaseret**

Der er mange fordomme om plantebaseret ernæring til ældre og syge. Nogle af dem bunders slet og ret i, at der mangler forskning på området for klinisk ernæring, mens andre fordomme bygger på manglende erfaringer i køkkenerne samt utilstrækkelig viden. Sådan lyder det fra klinisk diætist Tina Beermann, som lige nu er i gang med et stort projekt om ernæring til ældre og indlagte.

AF BERIT ERTMANN

Det vakte stor opsigt, da Aalborg Universitetshospital i slutningen af 2023 meddelte, at man ville skære de veganske måltider på hospitalet væk som led i en spareøvelse fra regionen. Historien blev viderefornet i flere store medier, hvor hospitalets måltidschef bl.a. udtalte til DR, at det ikke var muligt at give patienterne tilstrækkelig ernæring på plantebaseret kost, og at der skulle være mindst 65 % animalsk protein i kosten.

Måltidschefens udtalelser blev senere rettet af DR, da det ikke er korrekt, hvad måltidschefen påstod. Men en vis skade var sket, i det mange mennesker allerede havde læst eller hørt de misvisende udtalelser om plantebaseret kost.

Det er episoder som denne, der gør det vanskeligt at ændre forudfattede holdninger om plantekost og ikke mindst proteinindholdet og kvaliteten af proteinerne i planter, forklarer klinisk diætist Tina Beermann. Tina Beermann er i regi af Dansk Vegetarisk Forening i gang med et projekt, som skal øge brugen af bælgfrugter og andre planteproteiner i forplejningen til ældre og indlagte. Hun har over 10 års erfaring som klinisk diætist og har sågar det meste af sit virke arbejdet som ledende klinisk diætist på netop Aalborg Universitetshospital, hvor hun har

arbejdet med småtspisende patienter. Nu har hun egen klinik, hvor hun rådgiver i bæredygtig livsstil og kost – et emne, der interesserer hende både personligt og fagligt.

Hun kalder en plantebaseret kost for “et af de sundeste kostvalg man kan tage i forhold til forebyggelse af livsstilssygdomme og generelt velvære”.

“Mens jeg arbejdede på Aalborg Universitetshospital, begyndte jeg at interessere mig for plantebaseret kost og begyndte selv at spise vegansk. Vi havde slet ikke noget tilbud til veganere, fordi dansk kost traditionelt er animalsk baseret med masser af animalsk protein og fedtstoffer. Det er genkendeligt for mange. Men det gik op for mig, at der også er en anden vej,” forklarer Tina Beermann.

Mangler solid forskning

Og her mangler der ganske simpelt store kliniske studier, der efterprøver, hvordan patienterne reagerer på en optimalt sammensat kost med vegetabiliske proteiner, og hvor man kigger på de kliniske resultater, dvs. indlæggelsestid, tid med genoptræning, risiko for genindlæggelse, livskvalitet, funktionalitet, sygdom og dødelighed.



Foto: Freepik

“Den helt store barriere er, at nogle er bekymrede for, om plantebaseret kost kan opfylde alle patienternes behov for essentielle aminosyrer. Du kan sagtens lave en plantebaseret menu, som dækker behovet, måske med proteinberigelse fra vegetabiliske kilder for at få energiprocenten op. Det kan absolut lade sig gøre. Men vi mangler kliniske studier, der efterprøver det i praksis. Kort fortalt mangler vi evidens. Men på papiret kan det godt lade sig gøre,” forklarer Tina Beermann og understreger, at hun her taler om klinisk ernæring til meget syge eller småtspisende mennesker.

For ældre, der har en normal appetit og ikke er alvorligt syge, er disse udfordringer ikke fremherskende. Ældre skal, lige som alle andre, have nok bælgfrugter, grøntsager, nødder, korn og frø, og kosten bør justeres, hvis man bliver mindre fysisk aktiv eller mister muskelmasse, hvilket naturligt sker, når man bliver ældre. Men det er intet problem at spise plantebaseret som ældre medborger, siger Tina Beermann.

“Mange ældre bliver gradvist lidt mindre fysisk aktive, så deres totale energiniveau og kaloriebehov falder. Men de skal samtidig have den samme mængde proteiner, hvilket betyder, at det er lidt nogle andre retter, de skal lave. Man skal f.eks. være særlig op-

mærksom på at få nok bælgfrugter, nødder, frø og korn. Men spiser man en varieret og sund plantekost, får man rigtig mange sundhedsfordele forærende i form af lavere risiko for en lang række kroniske sygdomme og lidelser,” forklarer hun.

Vigtigt med genkendelige måltider

Tina Beermann arbejder som tidligere nævnt i Dansk Vegetarisk Forening på et projekt, der skal få gang i planteproteinerne rundt om i de professionelle køkkener. Her samarbejder hun med en række køkkener om at udvikle og servere nærende plantebaserede måltider, som er genkendelige og samtidig kan øge andelen af vegetabilsk protein og i sidste ende give flere af de sunde og vigtige bælgfrugter i måltiderne. De officielle kostråd anbefaler nemlig, at hver dansker spiser 100 gram bælgfrugter dagligt, men realiteten er, at gennemsnitsdanskere kun spiser omkring 3 gram dagligt. Det er en samfundsmæssigt vigtig opgave at få det tal op, og derfor har Plantefonden støttet projektet.

De medvirkende køkkener er en blanding af plejehjemskøkkener, køkkener, der laver mad til ældre i eget hjem, og et hospitalskøkken.



“Køkkenernes udfordringer er, at personalet mangler erfaringer med bælgfrugter. Vi har ikke dansk madtradition for at behandle dem og gøre dem interessante rent smagsmæssigt, så der ligger en udfordring i at uddanne køkkenpersonalet. Og så ønsker mange ældre – ikke alle, men en del – at spise mad, de kender. Så vores opgave består i at finde måltider, der virker genkendelige, er nemme at lave og gøre smagfulde og hvor det animalske protein er udskiftet med vegetabilsk. Det er et stort og spændende felt, som jeg glæder mig til at arbejde videre med,” siger hun.

Køkkenerne er i foråret 2024 allerede i gang med at udvikle opskrifter, der skal bearbejdes med henblik

på at optimere f.eks. proteinindhold og øvrigt næringsindhold, og så skal køkkenerne lave måltiderne igen og give feedback.

“Det vigtigste er, at de professionelle køkkener kan lave plantebaserede retter, der er både ernæringsmæssigt optimale, håndterbare og noget, som ældre gerne vil spise. Storkøkkenerne kan fungere som inspiration, hvis vi kan få de nærende plantebaserede retter ud at flyve her. Og hvad klinisk ernæring angår, skal der forskes meget mere i vegetabiliske proteiner, så vi kan øge evidensen på området og hjælpe også sundhedsvæsenet med at servere meget mere plantebaseret,” lyder det fra Tina Beermann. ■

DVF mener:

Derfor skal hospitaler tilbyde plantebaserede måltider

Nogle danske hospitaler har skabt tvivl om, hvorvidt hospitalerne skal tage hensyn til personer, der spiser vegansk og er blevet indlagt på grund af sygdom, graviditet eller andet. Det er alvorligt at udelukke en gruppe mennesker retten til at få mad på hospitaler, der lever op til deres etiske overbevisning, som i øvrigt er beskyttet ved flere domme fra Menneskerettighedsdomstolen.

Der er ikke evidens for, at et vegansk tilbud vil forlænge patienternes ophold eller forværre deres tilstand. Derimod er der behov for, at hospitalernes diætister får et kompetenceløft, hvis disse ikke mener at kunne sammensætte en ernæringsmæssigt tilstrækkelig kost til disse patienter.

Verdens største diætistforening, Academy of Nutrition and Dietetics, finder en vegansk kost velegnet til alle livets stadier og bemærker, at det kan give sundhedsfordele ift. at forebygge og behandle visse sygdomme.

Derudover findes der store befolkningsstudier, f.eks. Adventist Health Studies (AHS) og forskning fra øvrige ”Blue Zones” (de steder i verden, hvor folk lever længst og generelt er raske også i en høj alder). Her er der intet, der indikerer, at de, som lever 95-100 % af plantebaseret kost, lever kortere, har dårligere livskvalitet, bliver mere syge, eller bliver svagere. Tværtimod er der netop her en stor andel med godt helbred og høj funktionalitet langt op i alderen, når de sammenlignes med tilsvarende grupper, der lever af en standardkost med højt indtag af animalsk protein.



Start
5. august

Se mere på
hrs.dk/grøn

ENDELIG ET GRØNT ALTERNATIV TIL KOKKEUDDANNELSEN

BLIV GRØN MADHÅNDVÆRKER

Er du interesseret i plantebaseret mad med økologiske råvarer og mere bæredygtige proteiner? Og vil du være med til at få vores spisevaner til at vende på en tallerken?

Uddannelsen til Grøn Madhåndværker er en ny mulighed for at lære om grøn gastronomi, planterig kost, bæredygtige produktionsmetoder, råvarelære og værtskab – og for at tage udfordringen med klimakrisen op.

- Bliv undervist af et hold eksperter i grønt madhåndværk, smagssammensætning, fermentering, grundtilberedning og meget mere.
- Få et dybere kendskab til råvarerne sammen med en gartner.
- Lær om innovation, iværksætteri, udvikling af bæredygtige proteiner og klimarigtige menuer.
- Mød NGO'er, forsknings- og uddannelsesinstitutioner samt lokale producenter.

Grøn Madhåndværker er en individuelt tilrettelagt erhvervsuddannelse, som varer ca. 2,5 år. Læs mere om uddannelsen på hrs.dk/grøn.

HOTEL OG
RESTAURANT
SKOLEN

ETABL. 1922

“Trangen skal komme indefra”:

Mød to ældre, der har omfavnet den plantebaserede kost

I Danmark er det primært den yngre generation, som har taget den plantebaserede kost til sig, hvor den ældre generation er mindst åben over for dette. I Dansk Vegetarisk Forenings årlige undersøgelser sammen med Coop Analyse er det således år efter år de unge, der “driver værket” hvad angår plantebaseret kost. Men den ældre generation kan også være med – selv om det kan være svært at ændre vaner. Her kan du høre to inspirerende seniorer fortælle om deres plantebaserede rejse.



Henrik Saxe

Alder: 72 år

Spisevaner:

Opvokset vegetarisk og betegner sig selv som én, der har været “skabsveganer” i adskillige år

Beskæftigelse:

Uddannet som biolog og agronom med mere end 40 års erfaring fra forskellige universiteter, hvor hovedinteressen har været klima og miljø. Henrik har også forsket og holdt forelæsninger.

Hvilken form for mad voksede du op med?

Min far blev vegetar, da han var i 30'erne, og som han plejede at sige, var det nærmest kun landsbytosserne, der blev vegetarer dengang. Han var inspireret af den danske filosof Martinus Thomsen, som på en nøgtern måde forklarede, hvorfor det er godt at være vegetar, både ud fra et etisk og et sundhedsmæssigt aspekt. Så mødte han min mor, der var præstedatter. Da de blev gift syntes de, at det var nemmest kun at skulle lave én slags mad, og så blev det vegetarisk.

Hvorfor begyndte du at spise mere plantebaseret?

Jeg voksede op med overbevisningen om, at det ikke er rimeligt at slå dyr ihjel for at spise sig mæt. I dag ved vi jo meget mere om kost og sundheden bag det plantebaserede. Man har længe vidst meget, men agendaen har været styret af Landbrug & Fødevarer, som er en gigant i vores meningsdannende landskab.

Hvordan ser dine måltider ud?

Jeg laver altid noget simpelt og frisk med mange grøntsager og mange salater. Jeg sørger desuden for at spise protein, meget soja og så minimum 30 gram nødder om dagen. Jeg husker desuden tilskud af B12, D-vitamin og omega 3-fedtsyrer.

Hvordan var din oplevelse af overgangen til at spise mere plantebaseret?

Jeg har jo aldrig spist kød eller fisk, men det sværeste er nok, når man rejser, og når man er sammen med venner, familie eller kærester, der ikke spiser det samme. Man kan jo ikke vælge sine venner efter, hvorvidt de er veganere eller vegetarer. Jeg synes, at der er mangel på vegetariske og veganske restauranter i København. I andre storbyer som eksempelvis Stockholm og London er det generelt væsentligt nemmere at leve plantebaseret.

Hvor har du hentet inspiration og støtte til at spise mere plantebaseret?

Der er megen god oplysning at finde på nettet. Michael Greger har jeg fulgt i nogle år. Desuden er jeg glad for bogen Den Plantebaserede Kost af Maria

Felding og Tobias Schmidt Hansen. Som biolog tror man, at man ved alt muligt om kost, og jeg ved også en del, men bogen var så skarp. Vidensbaseret og med mange referencer. Den kan jeg kun anbefale til alle og enhver.

Hvad er din oplevelse af muligheden for at spise primært plantebaseret i det danske samfund?

Jeg synes, at det er blevet meget nemmere, end da jeg var i 20'erne. Da var det meget sjældent at være vegetar og i virkeligheden lidt af et scoretrick. Min kæreste gennem fem år spiser kød, men meget lidt, når vi er sammen. Og hendes familie elsker store bøffer. De er virkelig åbne og tolerante, så kan jeg også øve mig på at være det. Vi lever jo stadig i et landbrugsland, hvor landbrugslobbyen er dem, der styrer, hvad vi mener, at der er sundt og godt at spise, og hvad vi skal producere.

Har du nogle erfaringer og råd, du gerne vil dele i forhold til at spise mere plantebaseret?

Man skal følge sit hjerte og søge oplysning, hvis man gerne vil sig selv og miljøet det godt. Jeg er ikke i tvivl om at vegansk/vegetarisk er sundere og bedre for både klima og miljø, det er jo noget, som jeg selv forsker og underviser i. Men trangen til det plantebaserede skal komme indefra. Det er dét, som er det væsentlige. F.eks. når man finder ud af, hvordan kød og mælk er industrielt produceret. Overordnet set skal man passe på at man ikke kommer til at føre et "bedrevidende korstog", hvis man taler med folk. Og husk den saglige argumentation.

Hvad tænker du om Dansk Vegetarisk Forenings arbejde for at fremme plantebaseret kost?

DVF gør en kæmpe indsats på mange fronter. De fører retsager imod greenwashing, organiserer den her plantebaserede messe en gang om året, har et udmærket medlemsblad og kommunikerer internationalt. Når jeg sidder til møder, hvor eks. Landbrug & Fødevarer er til stede, kan jeg nemt blive lidt spids, mens generalsekretæren for Dansk Vegetarisk Forening, Rune Christoffer Dragsdahl, er meget mere diplomatisk. Han er den rigtige mand på rette sted og til rette tid.





Debbie Christensen

Alder: 66 år

Spisevaner:

Har spist vegetarisk i de seneste 20 år og vegansk i de seneste 15 år

Beskæftigelse:

Selvstændig alternativ behandler i over 30 år. Desuden arbejdet som vegetarisk køkkenleder på to kursteder og har holdt foredrag om kost. Tovholder for seniorudvalget i Dansk Vegetarisk Forening.

Hvilken form for mad voksede du op med?

Jeg er opvokset på en kro i Bisserup, så maden har været typisk dansk og formet sig om kødet. Der har jeg stået og lavet smørrebrød og sildeanretninger til den store guldmedalje. Vi fik dog grød og gode supper også, og maden var i begyndelsen heller ikke sprøjtet. Jeg er opvokset med overbevisningen om, at "mælk er sundt", så jeg var nærmest heldig med at være allergisk over for homogeniseret mælk.

Hvorfor begyndte du at spise mere plantebaseret?

Det er mange ting, der samlet set har gjort forskellen. Min far var jo så sød at tage mig med på slagterier, hvor jeg så ting og sager. Jeg så f.eks. en hel sal fyldt med grisehoveder i det gamle Kødbyen. Der var også en gård ved siden af kroen, hvor jeg under hele min opvækst hørte grisene skrig i vilde sky, når de blev hentet. Allerede som barn reagerede jeg meget kraftigt på den animalske produktion. Jeg syntes, at dyrene skulle have ret til at



Allerede som barn reagerede jeg meget kraftigt på den animalske produktion. Jeg syntes, at dyrene skulle have ret til at leve.”

leve. Mine forældre købte to grise på et tidspunkt, og min søster og jeg klædte dem ud og red rundt på dem. De var fuldstændig tamme. Jeg kunne også bare mærke, at jeg ikke havde godt af kød. Mine forældre sørgede ikke for, at jeg fik nok frugt og grøntsager. Det var faktisk vores sygekasselæge, der fik min mor overtalt til at give mig flere grøntsager og frugter, for jeg var hele tiden syg. Allerede som teenager havde jeg fået nok. Og så er der hele det øvrige sundhedsmæssige aspekt. Jeg har faktisk ikke så meget familie tilbage, fordi de er døde af kræft. Allerede da jeg var i 20'erne oplevede jeg det første dødsfald. Min familie spiste sådan "rigtig dansk mad", og jeg har siden dengang vidst, at jeg bare måtte leve sundt.

Hvordan ser dine måltider ud?

Jeg spiser mest friske salater – råkost, som man kaldte det i gamle dage. Jeg er ikke til meget tilberedt mad og er derfor bidt af madkulturen i asiatiske lande. Jeg spiser desuden økologisk og køber sjældent færdigretter og erstatningsprodukter, fordi jeg oplever, at det økologiske udvalg er enormt begrænset.

Hvordan var din oplevelse af overgangen til at spise mere plantebaseret?

Det veganske var ikke så udpræget, dengang jeg startede. Det har selvfølgelig været vanskeligt, når jeg skulle ud at spise og skulle spørge, om der var æg i bollen eller hønsebouillon i suppen.

Hvor har du hentet inspiration og støtte til at spise mere plantebaseret?

Jeg har altid læst alt, hvad jeg kunne komme i nærheden af om ernæring, vitaminer og mineraler, siden jeg var teenager. Jeg har selvfølgelig også fået megen inspiration, da jeg var vegetarisk køkkenle-

der. Specifikt i forhold til det veganske har jeg fået inspiration af Kirsten Skaarup, der har skrevet jeg ved ikke hvor mange kogebøger. Det har også været meget inspirerende at møde forskellige mennesker gennem Dansk Vegetarisk Forening.

Hvad er din oplevelse af muligheden for at spise primært plantebaseret i det danske samfund?

Fordi jeg befinder mig meget i alternative kredse, oplever jeg mange, der er åbne. Så der er jeg jo lidt heldig. Desuden syntes jeg, at det er helt vildt, hvor mange der udenfor denne kreds har åbnet op for at spise mere plantebaseret i det seneste årti. Jeg har rigtig mange klienter, der er gået over til at spise mindre kød eller blive vegetarer. Som tovholder for seniorudvalget i Dansk Vegetarisk Forening synes jeg desværre, at det har været meget svært at komme igennem på plejehjem. Nogle steder vil de godt det vegetariske, men ikke det veganske. Andre steder har jeg fået at vide, at det kan ikke lade sig gøre at inkludere flere grøntsager i kosten. Der mangler noget fleksibilitet på det område.

Har du nogle erfaringer og råd, du gerne vil dele ift. at spise mere plantebaseret?

Jeg ville gerne have kendt til vigtigheden af plantebaseret protein. Derudover synes jeg ikke, at man skal gøre det for kompliceret – folk lever bare for ensformigt og får ikke nok frugt og grønt. Man skal spise mere varieret.

Hvad tænker du om Dansk Vegetarisk Forenings arbejde for at fremme plantebaseret kost?

Det er fantastisk. Jeg har været meget taknemmelig. Særligt måden, foreningen går i dialog på. Folk lytter, hvis man har gode, videnskabelige argumenter og giver gode eksempler. Det er vigtigt at være positiv og gå i dialog i stedet for at blive vred. ■

Tre grønne til ganen

TEKST: BERIT ERTMANN



Den æstetiske

Brian Pedersen har en baggrund som gourmet- og michelinkok på bl.a. Atelier 85 og Restaurant Herkomst, og det kan mærkes i bogen “Vegansk kokebog”, der på trods af sin banale titel indeholder opskrifter, der er langt fra kedelige. Der bliver leget med smagsindtryk lige fra rødbede og løg over lakrids og løvstikke til trøffel og wasabiolie.

Bogen er fantastisk at gå til for dig, der føler dig hjemme i et køkken og kender din grundlæggende madlavning, men gerne vil imponere dine gæster med opskrifter på smagsbombes. Der er både forretter, hovedretter og skønne desserter i bogen. Men den er ikke for nybegyndere, medmindre du besidder et solidt gåpåmod i et køkken.

Bogens opskrifter kræver, at du investerer i en lang række varer til hjemmekøkkenet, som du måske ikke lige kan hive frem fra skabet. Men hold op, hvor får man også kvalitet for indsatsen. Opskrifterne er befriende frie for køderstatninger – der er fokus på rene råvarer, hvor hver enkelt ingrediens får lov til at træde frem.

Brian Pedersen
Vegansk kokebog
Dreamlitt / 152 sider

Den, der hylder rugbrødet

“Rugbrødsglæde er den ro og glæde, det giver, når du fremstiller og senere nyder at spise dit eget vellykkede hjemmebagte surdejsbrød”.

Sådan indleder forfatteren Åse Solvej Hansen sin bog “Rugbrødsglæde”, der er en 143 sider lang kærlighedserklæring til hjemmebagt brød. Forfatteren selv er lektor emerita på Institut for Fødevidenskab ved KU, hvor hun i over 30 år har undervist og forsket i kvaliteten på kornprodukter og bælgfrugter og er derfor ekspert i kornprodukter. Denne ekspertise har hun nu omsat til en bog, hvor hun deler ud af årtiers erfaring med forskellige kornsarters opbygning og indhold, viden om bagning af surdej, hvad der sker under opvarmning af dej, og hvordan man korrekt bruger ingredienserne.

Bogen indeholder naturligvis også opskrifter på en lang række brød og boller samt “hapser” og drys/rasp, hvor alle brød-opskrifter er veganske. Enkelte af opskrifterne i kapitlet om brug af rugbrødsrester indeholder tilbehør med animalske produkter, men disse kan ifølge forfatteren undlades eller erstattes med veganske alternativer.

Åse Solvej Hansen
Rugbrødsglæde
Forlaget Trumf / 143 sider

Den sukker- og glutenfri

Skal din kost både være plantebaseret, glutenfri og sukkerfri, er bogen “Planterig mad” måske værd at tage et kig på. De to forfattere Janett Uhrenholt og Giselle Franci lever begge plantebaseret uden raffineret sukker, gluten og forarbejdet mad. Kort fortalt med fokus på rene, sunde råvarer. Og de mærkede hurtigt en forskel på deres kroppe.

“Giselle gik fra at være stresset og have allergier, hovedpine, mellemørebetændelser, ondt i maven og spændinger i kroppen til at være frisk og klar i hovedet og masser af overskud,” skriver forfatterne i forordet. Bogen indeholder 60 opskrifter på mad, man kan spise igen og igen: Pizza, pasta, salater, gryderetter og desserter. Bogens budskab er, at glutenfri og sukkerfri mad kan smage fantastisk, og man kan vænne sine smagsløg til måltider uden raffineret sukker.

Bogen henvender sig ikke kun til veganere og vegetarer, men alle, der gerne vil leve sundere og grønnere.

Janett Uhrenholt og Giselle Franci
Planterig mad
Muusmann / 161 sider

En nem müsli med bælgfrugter

Danskerne spiser generelt alt for få bælgfrugter. For at nå op på de anbefalede 100 gram bælgfrugter dagligt er det en god idé at tænke de dejlige råvarer ind i flere af dagens måltider, uanset om det er til aftensmad, morgenmad eller en eftermiddagssnack. Diætisterne hos Vælg Bælg deler her en nem og lækker opskrift med bælgfrugter. Velbekomme.



KOKOSMÜSLI MED ANICIA-LINSER OG TØRRET FRUGT

Ingredienser:

200 g havregryn
100 g mandler
75 g sirup
50 g kokosmel
200 g anicialinser eller grønne linser (tilberedt vægt)
100 g tørret frugt f.eks. tranebær
5 g frysetørret jordbær

Fremgangsmåde:

1. Tænd for ovnen på 175 grader varmluft.
2. Hak mandlerne groft.
3. Miks havregryn, mandlerne, kokos, de kogte linser og sirup sammen.
4. Spred müsliblandingen ud på en bageplade og sæt den i ovnen i ca. 30 minutter eller indtil det er gyldent og lækkert. Husk at vende müslien flere gange undervejs.
5. Tag blandingen ud af ovnen, når den har den ønskede sprødhed og lad det afkøle.
6. Når blandingen er kølet af, tilføjes tørret frugt og frysetørret jordbær og müslien kommes i en lufttæt beholder.
7. Server på din yoghurt, skyr, smoothiebowl eller med mælk på. Spis den evt med frisk frugt som fx æbler, kiwi eller granatæble.

Bedsteforældre som klimaaktivister:

Derfor engagerer vi os

I “Bedsteforældrenes Klimaaktion” sidder man ikke bare på hænderne og lader stå til. Det er mindst lige så vigtigt for ældre generationer at vise deres holdninger og handle, lyder budskabet.

AF SIMONE FIIG

Forud for klimatopmødet COP21 i Paris i 2015 mødtes en international gruppe af klimabekymrede bedsteforældre. Dette møde førte til dannelsen af “International Alliance of Grandparents for the Climate”. To år senere, i foråret 2017, blev Bedsteforældrenes Klimaaktion (BKA) stiftet i Danmark som en temagruppe under Klimabevægelsen. Formålet er et fællesskab for klimaengagerede bedsteforældre og andre modne mennesker, der ønsker at sikre de yngre generationers fremtid. Og tilslutningen har været støt stigende i årenes løb.

Mogens Jørgensen bor i Valby i København, hvor han er tovholder for den københavnske afdeling af Bedsteforældrenes Klimaaktion. Han er også bedstefar og har været en del af BKA i omtrent seks år. Mogens beretter, at den danske gruppe blev dannet på initiativ af en kvinde, der hørte tv-meteorologen Jesper Theilgaard fortælle om klimaforandrings konsekvenser.

”Hun blev simpelthen så påvirket, at hun kun kunne gøre én ting. Hun var simpelthen nødt til at gå ud og gøre noget ved det. Så der samledes en lille gruppe, som begyndte at lave møder og snakke om, hvad de måtte gøre. Så det er meget spontant opstået,” fortæller han.

Om Mogens’ egen personlige motivation for at engagere sig siger han: ”Det er en dyb bekymring for de kommende slægter og ikke baseret særligt meget på bekymring for os selv. Det er den følelsesmæssige motor i at gå sammen som den tredje generation.”

Den Nøgne Sandhed

Kirsten Gullmaj Nielsen bor på Fyn. Hun er også bedsteforælder og er bekymret for den klode, hendes børnebørn skal vokse op og leve på. Derfor meldte hun sig ind i BKA’s arbejde i 2018 efter at have stødt på en artikel i Information.

”Jeg husker en pænt stor halvsides artikel om bekymringerne, som vi bedsteforældre kan have på vores børnebørns vegne og deres fremtid på kloden. Og det var lige noget, jeg kunne bruge på det tidspunkt. Jeg var lige blevet pensioneret, så jeg havde fået noget tid tilovers, og jeg var vældig forarget og bekymret over den måde, vi forvalter vores klode på,” fortæller hun.

Fællesskabet i BKA bygger på en flad magtstruktur, hvor bevægelsens lokalafdelinger har selvbestemmelse inden for de aftalte rammer. Det skaber ifølge Mogens Jørgensen en større frihed til at lave aktivisme.

”Vi har et værdigrundlag, som jo også er Klimabevægelsens værdigrundlag: At alt, hvad vi siger, alt hvad vi går ud med, er baseret på evidensbaseret forskning. Og intet andet.”

Bedsteforældrene taler også løbende med om omlægningen af landbruget og deler budskaber om et lavere kødforbrug og øget planteproduktion til gavn for både det globale klima og det danske miljø samt naturen.

Det er altså den nøgne sandhed, aktivisterne vil skabe opmærksomhed om, hvilket sidste år inspirerede navnet på en nøgenkalender, hvor fem af bedsteforældrene poserer i naturen. Vel at mærke uden en trævl på kroppen. Det tiltag har resulteret i en del landsdækkende omtale.

”Det har sat fut i fejemøget og vakt opsigt med de her fem gamle, nøgne mennesker,” griner Kirsten. “Rollatorbanden” er et andet initiativ, der har til formål at signalere BKA’s opbakning til de yngre generationers klimakamp. Med skilte og grønne veste afleverer Rollatorbanden sit budskab med et glimt i øjet, hvilket har medvirket til øget omtale i medierne og dermed rettet fokus på bevægelsens andre klimaaktiviteter.





BKA2 demonstrasjon i København



BKA2 demonstrasjon i København

”Bedsteforældrenes Klimaaktion har den holdning, at hovedopgaven er at støtte de unge. Fordi det er deres fremtid. Det er ikke vores. Så vi er nødt til at organisere os på forskellige måder,” forklarer Mogens.

Dette indebærer, at BKA ofte deltager i aktioner som Folkets Klimamarch, hvor man holder taler og synger på Christiansborg Slotsplads side om side med de unge klimagrupper.

Pres nedefra

Både Kirsten og Mogens ser et behov for at presse på for en større samfundsændring og reel handling fra magthaverne.

”Vi har ikke meget tiltro til politikerne, så vi vender os mere over mod, at presset må komme nedefra,” konstaterer Mogens og henviser til den afgørende, men udeblivende, grønne omstilling af landbruget. Kirsten fremhæver de enorme summer, som den animalske sektor gennem målrettet og langvarig lobbyisme får bevilget af offentlige midler til at fremme og reklamere for kød- og mejeriprodukter. Dette modarbejder den nødvendige omlægning til et mere plantebaseret landbrug og en mere plantebaseret kost, strider mod kostråd om færre animalske fødevarer og modarbejder udviklingen af den vegetalske fødevarer sektor, mener hun.

Mogens fortæller, at det har været nødvendigt at danne en sammenslutning på tværs af Europas landegrænser for at få gennemslagskraft i EU-parlamentet.

”Vi kommer jo ikke som lobbyister med spændende pengeposer eller alt muligt andet. Vi har vores argumenter. De er ret gode, men hvad skal der til, for at de (*EU-parlamentarikerne, red.*) gider at snakke med os?”, spørger Mogens retorisk.

I begyndelsen af december 2023 blev ”European Grandparents for Climate” (EGC) stiftet og har foreløbigt 11 medlemslande. Paraplyorganisationen er grundlagt af og for klimaengagerede seniorer og bedsteforældre på tværs af Europa, og Mogens uddyber, at foreningen har til formål at ”bedrive politisk lobbyisme og erfaringsudveksling”. Håbet er, at der kan der skabes et synligt og organiseret samarbejde mellem mange forskellige lande.

Aldrig en mulighed at give op i klimakampen

Trods dystre klimaprogner og fodslæbende statsledere ser Mogens et håb i mørket.

”Jeg har jo et håb. Hvor realistisk det er, vil jeg afstå fra at udtale mig om, men altså ... jo mere, man læser om, hvad der egentlig skal til (*for at forbedre klodens fremtid, red.*), desto sværere bliver det at give op. For hvad ville jeg føle, hvis jeg stoppede? Jeg ville føle mig som sådan en forræder. En, der bare lod mine børn og børnebørn sejle deres egen sø.”

Kirstens anskuelse af klodens fremtid er todelt, da hjertet og hjernen ikke er lige optimistiske. Hjernen peger på de kynisk kolde fakta om overskridelse af tipping points, kemikalieudledninger og de højreorienterede kræfter ved det kommende EU-valg, der truer den grønne omstilling. Hjertet, derimod, tror på magi og en voksende global fælles forståelse:

”Jeg tror på, at vi nærmer os en kollektiv bevidsthedsændring. Jeg tror på, at ting og ideer udvikles samtidigt forskellige steder på kloden, uafhængigt af hinanden”.

Manifestationen af denne håbefulde tanke må netop være Bedsteforældrenes Klimaaktion og det europæiske samarbejde, der på tværs af generationer og landegrænser kæmper for en sikker fremtid for klodens børn og unge. ■

SPAR 20% PÅ DEN FØRSTE WEEKEND HVER MÅNED

HELSEHUSET

Gælder i Helsehuset Strædet i Køge og på Frederiksberg



Tilbuddet gælder kosttilskud, hudpleje, kosmetik, rengøring, krystaller, sten og kort. Kan ikke anvendes på i forvejen nedsatte varer. Der tages forbehold for, at tilbuddene kan variere fra butik til butik.

DU FINDER OS HER:

KØGE:
RÅDHUSSTRÆDET 3A
4600 KØGE
TLF: 20 53 30 57

FREDERIKSBERG:
GL. KONGEVEJ 92
1850 FREDERIKSBERG
TLF: 33 21 44 21

ÅBNINGSTIDER:

KØGE:
MANDAG-FREDAG: 10-19
LØRDAG: 10-16
1. SØNDAG I MÅNEDEN: 10-16
ØVRIGE SØNDAGE: LUKKET



FREDERIKSBERG:
MANDAG-TORS DAG: 9:30-17:30
FREDAG: 9:30-18:00
LØRDAG: 10:00-15:00
1. SØNDAG I MÅNEDEN: 11:00-15:00

For første gang i Danmark:

Nu har vi rettens ord for, at veganere er beskyttet af menneskerettigheds-konventionen

Torsdag den 8. februar faldt der en dom ved Retten i Hjørring, hvis betydning ikke kan overvurderes.

AF BERIT ERTMANN.

Jammerbugt Kommune forskelsbehandlede en vegansk familie, da den nægtede familien at få serveret veganske måltider til deres datter og samtidig sagde nej til, at familien kunne tage en madpakke med til datteren. Det slog byretten i Hjørring i februar fast i en sag, der er helt utrolig vigtig for både Dansk Vegetarisk Forening og for utallige familier over hele landet.

Det var Dansk Vegetarisk Forening, som på vegne af parret Mia og Simon Kjær Brinkmann førte sagen. Familien var kommet i klemme i systemet, da deres datter skulle i børnehave i Jammerbugt Kommune. Kommunen nægtede således både familien at få serveret veganske måltider i institutionens kostordning, og der blev også sagt nej til, at familien som alternativ kunne give datteren en vegansk madpakke med hjemmefra.

Vores advokat Dorthe Kynde Nielsen fra &Foldschack-advokater argumenterede i retten for, at det er et udtryk for forskelsbehandling af veganske og vegetariske familier, når de dels bliver tvunget til at deltage i – og betale for – en madordning, der indeholder kød og andre animalske fødevarer, og dels bliver nægtet at give deres børn madpakke med hjemmefra.

Retten i Hjørring var enig i alle disse punkter og gav os fuldt medhold. I dommen står der bl.a.

”Retten finder, at (datteren) ved den manglende mulighed for at få serveret udelukkende vegansk kost i den ønskede børnehave og samtidige nægtelse af at medbringe egen madpakke blev behandlet ringere end børn, der ikke lever efter en vegansk overbevisning, da hun alene som følge af sin veganske overbevisning blev afskåret fra at benytte den kommunale daginstitution, som hendes forældre vurderede, var bedst for hende. Hun var derved udsat for indirekte forskelsbehandling. Forskelsbehandlingen kan, som sagen er oplyst for retten, ikke anses for saglig og rimeligt begrundet, og den er derfor i strid med Den Europæiske Menneskerettighedskonventions artikel 14 sammenholdt med artikel 9”.

En enorm sejr

I Dansk Vegetarisk Forening mener vi, at dommen er en enorm sejr for veganske familier, der er i klemme i det offentlige system og finder det svært at leve efter deres etiske overbevisning, fordi systemet er indrettet til at tilgodese én slags kost: ”Normalkosten” med kød, mælk og æg.



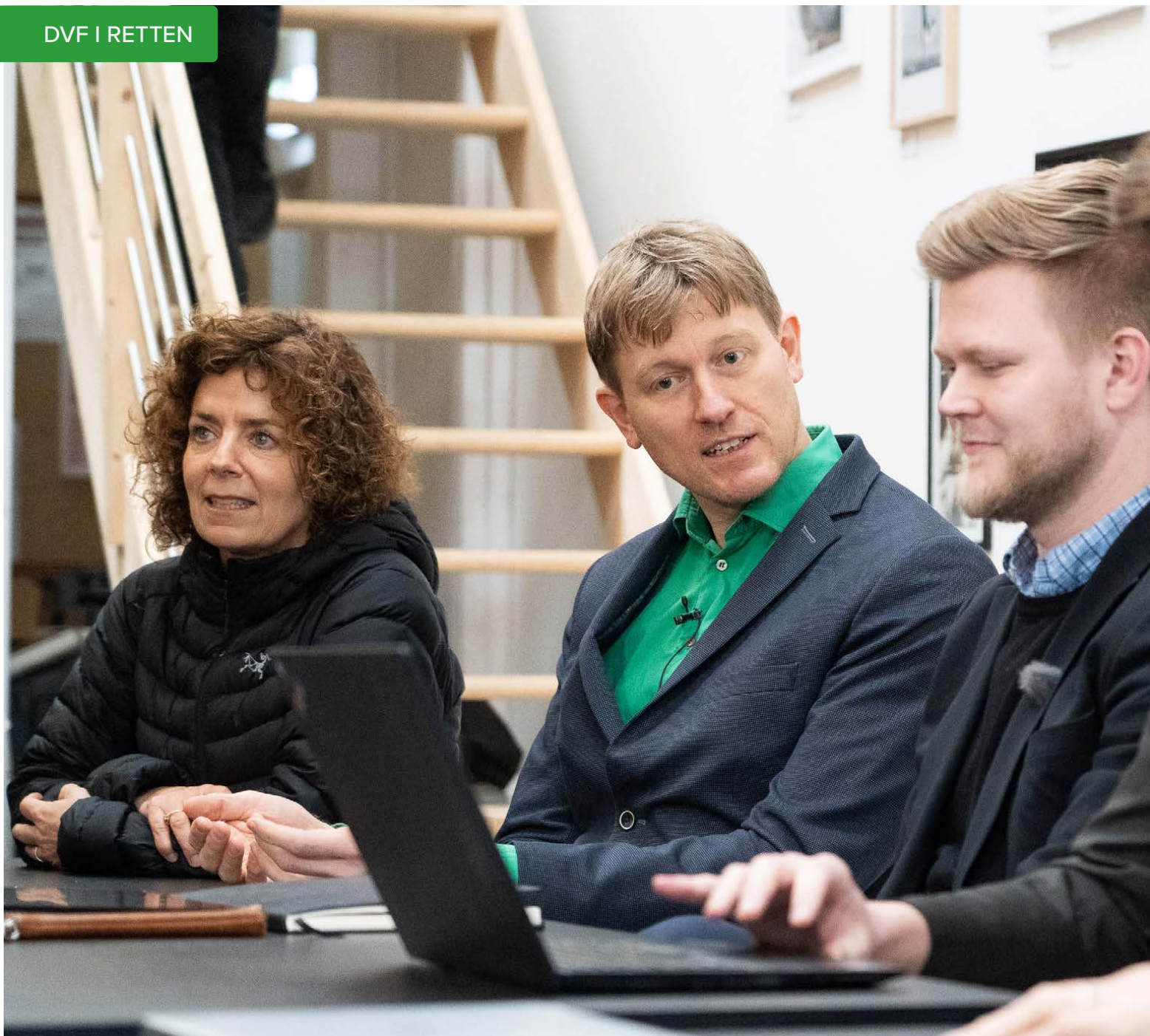
Rune-Christoffer Dragsdahl bliver interviewet af DR Nyheder foran retten i Hjørring en kold januardag. Foto: DVF

“Vi har nu fået rettens ord for, at det er i strid med menneskerettighederne at gøre det umuligt for mennesker at leve efter deres overbevisning som veganere. Rundt om i de danske kommuner overtræder man jævnligt loven ved at nægte veganske familier denne ret. Dommens betydning kan simpelthen ikke overvurderes. Men kampen stopper ikke her. Vi mener, at der er tale om forskelsbehandling, når der f.eks. tages hensyn til religiøse minoriteter i kostordningen på lige fod med andre børn, mens veganske børn må nøjes med en madpakke hjemmefra. Det er også forskelsbehandling, at forældre bliver tvunget til at betale for en kostordning, de ikke kan deltage i. Det er noget, vi vil arbejde videre med i den kommende tid,” fastslår Dansk Vegetarisk Forenings generalsekretær Rune-Christoffer Dragsdahl.

Dansk Vegetarisk Forening har endnu en rets sag på vej om retten til grøn mad i de offentlige institutioner. Den kommende sag handler om rettighederne i forbindelse med indlæggelse på hospitaler. ■



Rune-Christoffer Dragsdahl og advokat Dorthe Kynde Nielsen



Sammen med Klima- bevægelsen fik vi Danish Crown dømt for greenwashing



AF BERIT ERTMANN – FOTOS: KASPER REBIEN

Den 1. marts 2024 var en længe ventet dag.

I Københavns Nordvest-kvarter, nærmere betegnet Demokrati Garage på Rentemestervej, var Dansk Vegetarisk Forening og Klimabevægelsen samlet med vores advokater Kurt Helles Bardeleben fra Sirius Advokater og Marc Stounberg fra Kontra Advokater for at få en vigtig melding fra Vestre Landsret: Hvorvidt Danish Crown havde overtrådt markedsføringsloven ved at bruge mærket "klimakontrolleret gris" og reklamere for, at "dansk gris er mere klimavenlig, end du tror".

Spændingen var til at tage og føle på, og det samme var interessen fra medierne. Både DR og TV 2 var mødt op for at følge dommen "live", og flere store



aviser var også til stede. Nok var det koldt udenfor, men inde i det aflange lokale, hvor dommen skulle læses op, var der ganske varmt. Folk stod tæt. Medarbejdere, frivillige og støtter var dukket op for at skåle i bobler, hvis afgørelsen var positiv, og støtte hinanden, hvis afgørelsen ikke gik vores vej.

Dommen skulle foreligge klokken 10, havde landsretten på forhånd meldt ud. Men fordi der er tale om en digital manøvre, kunne det være, at vi skulle vente lidt længere, advarede DVF's advokat Marc Stounberg kort før 10.

"Nogle gange er minretssag.dk nede, og andre gange kan klokken godt blive 5-10 minutter over, før der er en dom," lød beskeden til de utålmodige tilhørere, inden han satte sig ned ved computeren for at afvente resultatet.

Spændingen blev heldigvis ikke trukket for længe ud denne gang. Klokken 10:01 forelå dommen, og Marc Stounberg læste op.

Thi kendes for ret:

Danish Crown A/S skal anerkende at have overtrådt markedsføringslovens § 5, stk. 1, ved at have gjort brug af betegnelsen "Klimakontrolleret gris".

Marc Stounberg havde knap læst sætningen op, før lokalet brød ud i jubel. Dansk Vegetarisk Forenings generalsekretær Rune-Christoffer Dragsdahl og Klimabevægelsens sekretariatschef Frederik Sandby, som havde sat sig ved bordet ved siden af advokaterne med tv-kameraer og mikrofoner rettet direkte mod dem, udbrød "yes" og pustede højlydt ud i lettelse.

En dybt skadelig kødproduktion

Selve retssagen kørte over hele seks dage i Vestre Landsret i Viborg i november og december 2023. Den blev indledt i landsretten, fordi sagen er principielt vigtig for kommende markedsføring på klimoområdet. Samtidig er den første af sin slags herhjemme, så det var seks historiske dage i landsretten, da vi med vigtig støtte fra Forbrugerrådet Tænk var mødt op for at kæmpe klimaets og forbrugernes sag mod Danish Crowns "klimakontrollerede" svinekød.





Danish Crown var på den anden side flankeret i retsalen af de helt tunge aktører Landbrug & Fødevarer og Dansk Industri. Danish Crowns advokat brugte sin taletid på at fremlægge og henvise til en enorm mængde bilag, rapporter, strategier og tekster, der ifølge Danish Crowns advokat skulle dokumentere kødgigantens påstande om “klimakontrolleret” og at svinekød skulle være “mere klimavenligt, end du tror”. Men som vores advokat påpegede i sin procedure: Bare fordi man har fremlagt mange bilag, betyder det jo ikke, at man har fremlagt den rette dokumentation. Og det var der ikke tale om her.

“Danish Crown vil gerne markedsføre sig på at gøre noget for klimaet, men i virkeligheden er størstedelen af de fremlagte bilag blot visioner og målsætninger, som de ikke aner, hvordan de skal indfri. Faktum er, at Danish Crowns svinekød er direkte skyld i afskovning i Sydamerika og en lang række miljøproblemer herhjemme. Produktionen af svinekød er dybt skadelig for klima, miljø og natur, og man har ikke fremlagt et eneste bevis på det modsatte. Det er både uansvarligt og virkelighedsfjernt, at man kan finde på at markedsføre sig i klimaets navn med det eneste mål at sælge endnu mere svinekød,” siger Rune-Christoffer Dragsdahl.

Under retssagen blev det mere end klart, at “klimakontrolleret” var et stempel, svineproducenterne kunne få på deres kød, hvis bare de udfyldte et skema og leverede en række data – hvoraf det me-

ste data ikke havde noget som helst med klima at gøre – til Danish Crown. Samtidig skulle producenterne sætte sig nogle såkaldte klimamål, som man helt selv bestemte ambitionsniveauet af. Når det var sket, var kødet “klimakontrolleret”. Hvis ikke producenterne havde nået deres mål inden for tre år, fik de bare lov til at sætte sig nye selvvalgte mål. Der var ingen producenter, der blev smidt ud af ordningen, heller ikke selv om de ikke nåede deres mål. Altså var der ikke tale om nogen rigtig kontrol. Og forbrugerne kunne absolut ikke være sikre på, at det “klimakontrollerede” kød var mere klimavenligt end andet kød.

Heldigvis fik vi den 1. marts rettens ord for, at Danish Crown gjorde sig skyld i greenwashing med det klimakontrollerede stempel, og lettelsen over dommen var ikke til at tage fejl af, da champagnepropperne sprang, og der blev skålet og krammet.

En smule malurt i bægret

Da Klimabevægelsens advokat Kurt Helles Bardeleben kort efter klokken 10 læste hele landsrettens dom op, stod det dog klart, at Danish Crown var blevet frifundet på det andet punkt i sagen, nemlig spørgsmålet om, hvorvidt vendingen “dansk gris er mere klimavenlig, end du tror” var retvisende eller ej. Denne del af dommen blev modtaget med hovedrysten i de grønne organisationer, der ikke kunne forstå, hvordan landsretten kunne nå frem til den

konklusion. Især ikke med tanke på, at Forbrugerrådet Tænk gennem hele retssagen argumenterede for det modsatte: At gennemsnitsforbrugeren ikke har nogen anelse om, hvad klimaaftrykket fra svinekød er og dermed kan vildledes til at tro, at kødet er "klimavenligt" ved at se Danish Crowns reklamer.

Landsretten skriver i dommen: "Udsagnet er efter sit indhold relativt, og landsretten finder, at udsagnet af gennemsnitsforbrugeren ikke kunne opfattes således, at dansk grisekød som sådant skulle være klimavenligt. Landsretten lægger til grund efter bevisførelsen, herunder de fremlagte forbrugerundersøgelser, at gennemsnitsforbrugeren er bevidst om, at produktion af dansk grisekød har en klimabelastende virkning."

I dommen står der også, at "landsretten finder efter en samlet vurdering af udsagnet "Dansk gris er mere klimavenlig, end du tror" i sin helhed, at udsagnet i lyset af sit relative indhold er tilstrækkeligt underbygget af de foreliggende undersøgelser" og har i dommen henvist til Danish Crowns egne fokusgrupper bestående af ganske få personer, som placerede svinekøds formodede klimapåvirkning tættere på oksekød end på f.eks. kylling.

Landsretten mente altså kort sagt, at fordi svinekød er mindre klimabelastende end oksekød, var det inden for skiven for Danish Crown at bruge vendingen "mere klimavenlig end du tror" i sin markedsføring.

En vurdering, Rune-Christoffer Dragsdahl er lodret uenig i.

Vurderingen har givet anledning til at tygge på, om den del af dommen, DVF og Klimabevægelsen ikke har fået medhold i, skulle ankes til Højesteret.

Efter en grundig vurdering fra vores advokater, og udtalelser fra eksterne eksperter i pressen om, at vi burde anke sagen, blev sagen vendt i de to organisationers bestyrelser. Begge bakkede enstemmigt op om at tage sagen til Højesteret. Og den 20. marts kunne vi meddele, at vi havde besluttet at anke sagen.

"Svinekød er særdeles klimabelastende. Landsrettens dom har desværre efterladt en ladeport åben for kreativ markedsføring af klimabelastende fødevarer. Så vi er forpligtede til at tage sagen videre til Højesteret. Vi er nødt til at få en principiel afklaring af, om store klimabelastende virksomheder har frit spil til kreativ markedsføring med det formål at sælge kød – selv om det skader kloden," siger Rune-Christoffer Dragsdahl.



Vi gik i retten med fire påstande:

- 1 Danish Crown skal anerkende at have overtrådt markedsføringslovens § 5, stk. 1, ved at have gjort brug af betegnelsen "Klimakontrolleret gris".
- 2 Danish Crown skal anerkende at have overtrådt markedsføringsloven ved at bruge udsagnet 'dansk gris er mere klimavenlig, end du tror'.
- 3 Danish Crown skal forbydes at gøre markedsføringsmæssig brug af de i påstand 1 og 2 nævnte formuleringer.
- 4 Danish Crown skal berigtige udsagnet i påstand 1, principalt ved at foranledige, at der indrykkes annoncer med teksten "Dansk gris er ikke mere klimavenlig, end du tror" i samme medier og i samme omfang som annoncerne med udsagnet i påstand 1.

Hvorfor er dansk gris ikke klimavenlig?

Klimabelastningen fra et kilo grisekød er ca. 4,6 kg CO₂ per kg grisekød. For de fleste plantebaserede fødevarer er belastningen 1 kg eller mindre (Concito 2018)

Hvis arealanvendelsen indregnes, bliver belastningen på i alt 10,8 kg CO₂ per kg grisekød (WRI 2020)

Danmark producerede knap 2 millioner ton grisekød i 2018 (Landbrug & Fødevarer 2019). Det svarer til en samlet årlig belastning fra dansk griseproduktion på 21,3 millioner ton CO₂. Til sammenligning er Danmarks målsætning for hele landets samlede maksimale CO₂-udledning i 2030 (70 %-målsætningen) på godt og vel 22 millioner ton CO₂.



Læserbrev

VI SKAL VÆRE BEDRE TIL AT EFTERSPØRGE PLANTEBASEREDE FØDEVARER PÅ RESTAURANTERNE

AF FREDERIK WAAGE PETERSEN OG ADAM BLOCH, STIFTERE AF VITAL FOODS

Danmark har et stort potentiale for at blive en international "frontrunner" på den plantebaserede madscene, hvilket kan vise sig afgørende for realiseringen af den grønne omstilling. Men det kræver, at flere forbrugere efterspørger plantebaseret mad på både restauranter og cafeer.

Flere og flere danske forbrugere begynder at omfavne og opsøge plantebaseret mad, hvilket set i lyset af vores klimamål er ekstremt positivt. Dette er nemlig helt afgørende, hvis os, helt almindelige borgere, skal give vores bidrag til at indfri de reduktionsmål, der blev nedsat med klimaloven i 2020, herunder det bindende mål om en CO2-reduktion på hele 70% inden 2030.

Det betyder, at vi skal blive bedre til at tilvælge plantebaserede madvarer. Helt konkret anbefaler Klimarådet, at vi bør omlægge to tredjedele af vores kødindtag til plantebaseret kost. Med andre ord: Vi skal erstatte animalske fødevarer med plantebaserede meget oftere. Plantebaserede muligheder alle vegne

Fonden for Plantebaserede fødevarer, Plantefonden, har valgt at hjælpe den danske madscene med at gøre plantebaseret mad mere tilgængeligt. Helt konkret har de oprettet en tilsagnspulje med 58 mio. kr., som skal hjælpe både nuværende og kommende restauratører

med at tilbyde plantebaseret mad på farten og i restauranterne.

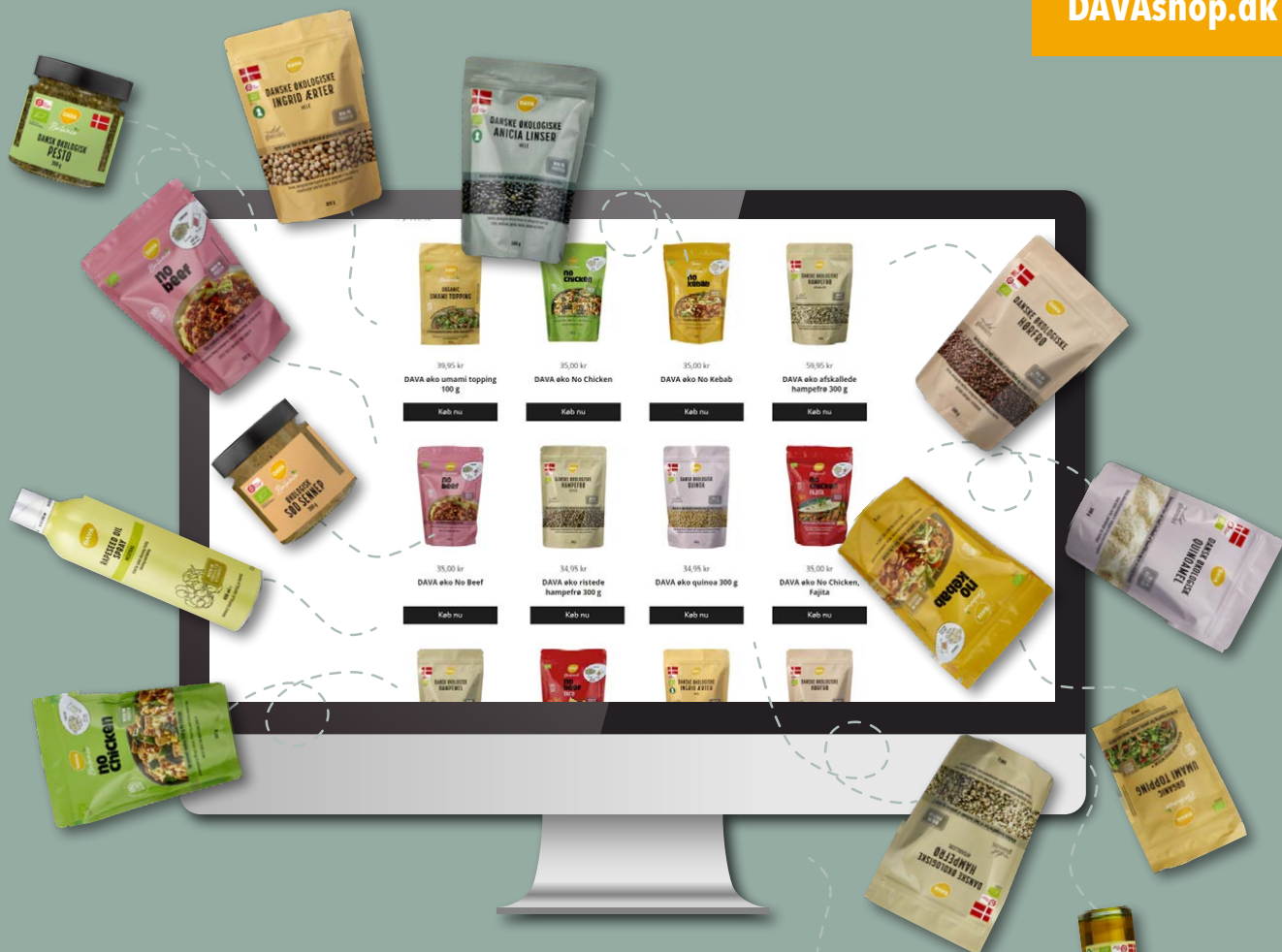
Det er et fantastisk initiativ, der med sikkerhed vil normalisere plantebaseret kost endnu mere. Men det er nok naivt at tro, at det helt er nok. Incitamentet skal ikke blot komme fra restauratørerne, der stiller plantebaseret mad til rådighed. Forbrugerne skal også tage imod det.

Derfor opfordrer vi til, at danske forbrugere spørger ind til, hvilke plantebaserede muligheder der er tilgængelige på de forskellige spisesteder, og at de er nysgerrige og åbne over for at prøve dem af.

Vi ved af erfaring, at langt de fleste ikke savner kød, hvis den plantebaserede mad, de spiser, er lavet med gastronomisk omhu. Og forandringen kan også ligge i de små tilvalg. Vi oplever eksempelvis her hos Vital Foods, at vores gæster bliver positivt overraskede over, hvor godt ærte-drik i stedet for komælk smager i en caffè latte.

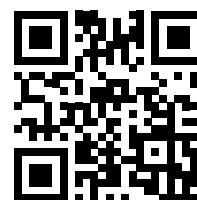
Så efterspørg muligheder og spørg interesseret ind til menukortet, uanset om I er på café, kaffebar eller restaurant. Så viser I, at ønsket om flere plantebaserede muligheder er stort blandt jer, forbrugerne.

- 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 6. maj 2024**. Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte indlæg, der er for lange.
- Du sender dit indlæg på mail til redaktion@vegetarisk.dk.



HAMP, HUMMUS ELLER HØRFRØ?

Du kan altid finde dine plantebaserede favoritter på DAVAshop.dk, hvor vi har et stort udvalg af danske, økologiske frø, mel og olier, en række velsmagende køderstatningsprodukter og plantebaserede spreads.



SCAN OG
FYLD KURVEN
MED DINE
FAVORITTER



Når det indre tæller



Kort & Grønt

AF IDA SOLBERG SLOTH



VÆK MED MÆRKATERNE

Mange steder har det været normen tydeligt at skrive på emballagen, at en fødevarer er vegansk eller plantebaseret. Vegansk sandwich, vegansk pålæg, vegansk cookie, plantebaseret butter chicken og så videre. Nemt har det på den måde været for veganere og vegetarer at finde det gastronomisk eftersøgte blot ved at kaste et blik på emballagen. Skal kødspiserne derimod i gang med at give det plantebaserede en chance, er der måske en anden og bedre vej at gå. Et studie viser, at forbrugere er mere tilbøjelige til at købe et plantebaseret produkt, hvis det skiltes som "sundt", end hvis der f.eks. står "vegansk" på pakken, viser undersøgelsen.

Læs mere: [telegraph.co.uk](https://www.telegraph.co.uk)

IND I ILLUM

Eden Jaxx-burgerkæden bolttrer sig fortsat i København og har nu hejst endnu en vegansk burger-fane midt i Illum. Her kan man lige som på de andre restauranter på Østerbro, Vesterbro, Indre by og Nørrebro eksempelvis finde "The Smash Burger" med økologisk briochebolle (selvfølgelig vegansk), Beyond-Meat patty, hjemmelavet burgersauce, to lag med røget "ost", økologiske rød-løg og ditto pickles. Denne burger blev belønnet med fire stjerner af Berlingskes madanmelder og fem hjerter af Politiken. Så tag en god ven under armen og vis dem den måske mest snaskede og velsmagende burger i København.

Læs mere: [edenjaxx.dk](https://www.edenjaxx.dk)



Foto PR, Eden Jaxx

Foto: oliver-sjostrom, Unsplash



BURGER KING GØR PLANTEBASEREDE BURGERS BILLIGERE

Plantebaserede bøffer skal være normen, og kød skal være tilvalg – ikke omvendt. Sådan lyder devisen fra Burger King i Tyskland, som har besluttet at gøre alle plantebaserede burgere billigere end kød-burgerne. "Vi har vist, at fastfood ikke behøver at involvere kød. Vi tilbyder det største plantebaserede udvalg i Tyskland, og nu også med en prisfordel. Forhåbentlig giver det incitament til, at flere vælger de plantebaserede muligheder," siger Jörg Ehmer, der er topchef for Burger King Tyskland

NEW YORK SAGSØGER KØDGIGANT

Det er ikke bare i Danmark, at en kødproducent har været lidt for kreativ med markedsføringen. New Yorks statsadvokat, Letitia James, har sagsøgt kødproducenten JBS for vildledende klimapåstande med det formål at øge salget. Anklagen går på, at JBS hævdede at nå netto-nul drivhusgasemissioner inden 2040 uden en realistisk plan og uden overhovedet at ane, hvordan de skulle nå frem til målet. JBS er verdens største oksekødsproducent med base i Brasilien. Søgsmålet går på koncernens amerikanske del, JBS USA, der med store og dyre reklamekampagner har hævdet, at kød er "en del af klimaløsningen" og kan fremstilles CO2-neutralt. James påpeger, at kødgiganten har misbrugt forbrugernes ønske om at træffe klimavenlige valg ved på den måde at komme med tvivlsomme løfter om skovbeskyttelse og emissionsreduktion – altså regulær greenwashing.



Læs mere: ap.com

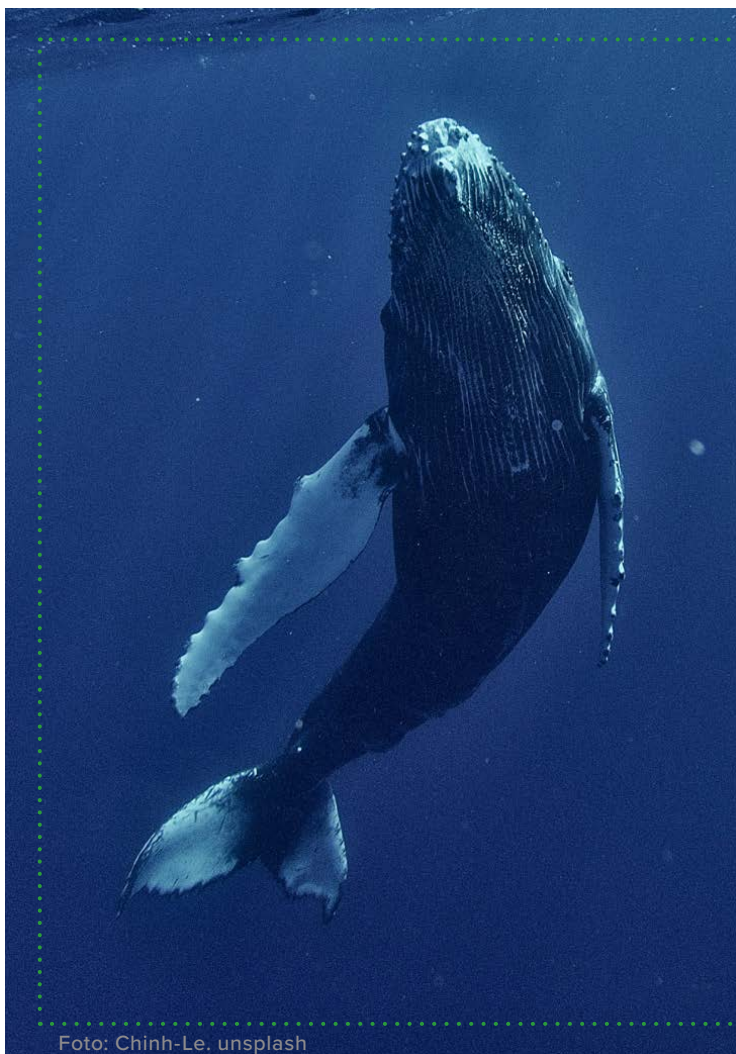


Foto: Chinh-Le. unsplash

VELTALENDE HVALER

Er pukkelhvalen tilfreds med sit navn? Måske den selv kan svare i fremtiden. Et hold forskere fra UC Davis, The Alaska Whale Foundation og organisationen SETI har lykket sig med at kommunikere med en pukkelhval i 20 minutter. Forud havde de identificeret og optaget "contact calls" fra en række pukkelhvaler. "Contact calls" bruges af hvalerne til at lokalisere hinanden og få kontakt. Ved en ekspedition blev lydene afspillet, og hvalen Twain begyndte at cirkulere om båden og svare igen, tit med samme tidsinterval, som lydene udsendt af forskerne.

Læs mere: businessinsider.com



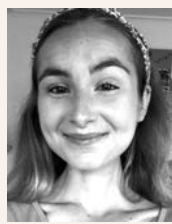
BERIT ERTMANN,
REDAKTØR OG SKRIBENT



PEDER BJERRING,
FOTOGRAF



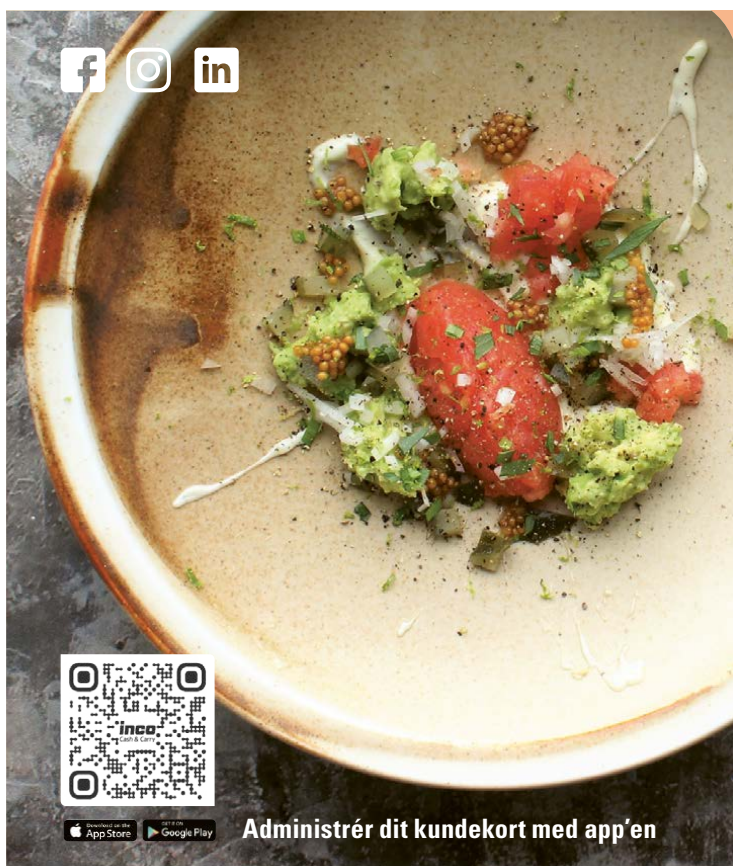
IDA SOLBERG SLOTH,
SKRIBENT



SIMONE FIIG,
SKRIBENT



LAURA CEBULA,
SKRIBENT



Administrér dit kundekort med app'en

Tatar

af oksehjertetomater

...er blot én af de mange serveringer, du kan lave med veggie-varer fra inco.

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

Vi glæder os til at vise dig over 1.000 varenumre til dine plantebaserede serveringer.

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

Opret dig som kunde på inco.dk

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

inco
Cash & Carry

*Undtagen d. 24., 25. og 26. december 2024 samt 1. januar 2025

MEDLEMSNYT VEGETARISK! #1 2024

GENERALFORSAMLING

Søndag den 21. april løber DVF's generalforsamling af stablen i Valby Kulturhus klokken 11.00-15.00. Hvis du er bosat på Bornholm, Fyn eller er fra Jylland, kan DVF som en forsøgsordning tilbyde rejsetilskud. Du kan tilmelde dig generalforsamlingen og læse mere om tilskuddet og kravene for udbetaling på:

vegetarisk.dk/generalforsamling2024/



Foredrag

I samarbejde med Suhrs Højskole og Danmarks Naturfredningsforening afholder vi foredragsrækken 'Svin og Proxy vin'. Her ser vi nærmere på svinet fra forskellige vinkler og foredragsrækken slutter med Svinets grundlovstale d. 5. juni. Du kan læse mere om foredragsrækken her:

suhrs.dk/arrangementer/

Årets grønne højdepunkter

Tak til alle jer som har doneret til vores jule- og nytårsindsamling. Hvis du ikke har fået læst om eller set alle vores grønne højdepunkter for 2023, så kan du finde dem her:

vegetarisk.dk/aaret-der-gik-2023-blev-paa-mange-maader-historisk/

Nye Medlemsrabatter

SPISESTED

Vaca – Helsingør	15%
Vaca – Amager	15%

BØGER

Anne Sofie Allermann: <i>Liv</i>	20%
Muusmann Forlag: <i>Månedens Bog</i>	50%
Gitte Marie Johansen: <i>Bæredygtig gourmet</i>	50 kr.

FØDEVARER

Veluv.it	10%
Løvgården	10%

Send en mail til:

medlemsfordele@vegetarisk.dk for at få rabat på bøger og i netbutikker.

Nye ansigter i DVF



Tina Beermann – Ernæringsmedarbejder på projektet Planterig ældreforplejning til ældre og patienter i samarbejde med DTU Fødevareinstituttet, Herlev-Gentofte Hospital og Øko++



Adam Kuskner – Projektleder på et projekt vedr. plantebaserede madoplevelser til konferencer og møder i samarbejde med MeetDenmark

Grønne ringe i vandet i Kina og Dubai

DVF's generalsekretær Rune-Christoffer Dragsdahl deltog og holdt oplæg på China Vegan Summit i Suzhou, Kina i november 2023. Formålet med rejsen var at få plantet historien om de danske initiativer solidt i den kinesiske muld blandt deres fremmeste veganske ildsjæle og samtidig få skyts til alle fremtidige påstande om Kinas kødforbrug. Dette blev til fulde opfyldt.

I december var Rune-Christoffer i aktion i en paneldebat på FN's klimatopmøde. Her sagde Sena Alouka, landbrugsforhandler for det vestafrikanske land Togo, at de danske plantebaserede initiativer – Plantefonden og handlingsplanen for plantebaserede fødevarer – er vigtige, fordi "det viser, at vi ikke behøver gå tilbage til neolitisk tid, men stadig kan leve et moderne liv". Så til dem, som ikke tror på, at det globale fødevarer system kan omstilles: Det kan godt være, at I ikke selv tror på det. Men der er mange andre, der tror på det, fra Syd til Nord.

Støt vores opkvalificering af læger og andre sundhedsprofessionelle

Dr. Michael Greger trak fulde huse, da han gæstede København, Brøndby og Aarhus den 18. og 19. januar. Tak til alle jer 1.500 publikummer, som deltog, og som fik Dr. Greger til at sige, at han meget gerne kommer retur, når han udgiver sin næste bog

I 2024 har vi fået engangsmidler til en række møder med interessenter og interesseorganisationer for livsstilsrelaterede sygdomme, ½-dags sundhedskonference og fire guides til sundhedsprofessionelle. Ligeså kommer DVF sammen med en række samarbejdspartnere til at sætte fokus på, hvordan traditionel mad kan laves mere økologisk og plantebaseret, så det er ernæringsmæssigt forsvarligt til ældre borgere samt patienter på hospitaler. Det emne kan du også læse om på side 10 her i bladet.

Hvis du gerne vil have at DVF kan gøre **endnu** mere for at opkvalificere sundhedsprofessionelle ift. plantebaseret kost samt aflive myter vedrørende plantekost i medierne og på de sociale medier, så støt vores arbejde:

- Via hjemmesiden: vegetarisk.dk/bidrag
- MobilePay til: **25419**
- Kontooverførsel til: **8401 1760307**



Arv og testamente

I Dansk Vegetarisk Forening arbejder vi hver dag på at skabe et bæredygtigt, sundt og etisk fødevarsystem, hvor sunde plantebaserede måltider og produkter bliver tilgængelige for alle – alle steder i samfundet.

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.

Du kan læse mere om arv og testamenter på vores hjemmeside: vegetarisk.dk/arv-og-testamente/

Eller kontakt vores generalsekretær Rune-Christoffer Dragsdahl for at høre mere på rc@vegetarisk.dk eller 50 56 18 17.