



# Vegetarisk!

## #2

sommer 2024  
[www.vegetarisk.dk](http://www.vegetarisk.dk)  
DANSK VEGETARISK FORENING · siden 1896



**TEMA:**  
**Uddannelse og  
efteruddannelse  
giver flere grønne  
måltider**



# Verden har brug for mange flere grønne kokke

## Kære læser

Jeg er vokset op med en mor, som skrev en af de relativt få vegetariske kokebøger, der var i omløb i 1980'erne. "Korn- og grøntsagsretter til hverdagsbrug" hed kokebogen, som kunne fås dels på Søtoftegård Højskole, hvor jeg voksede op; dels i en række helsekostforretninger. Den var ikke udgivet på forlag, men blev kopieret via en kopimaskine (det var længe inden, printeren blev opfundet) og derpå samlet i en limryg. Som barn var jeg selv med til at både kopiere og sætte i limryg.

Kokebogen var i sin æstetiske opsætning milevidt fra nutidens farverige kokebøger, hvor hver eneste opskrift illustreres smukt.

Til gengæld havde kokebogen noget andet: Kvalitetsopskrifter. Min mor har altid været dybt optaget af, hvordan krydderier og krydderurter er afgørende for smagen og fordøjelsen. I mange år var højskolens køkken således kendt for sin vegetariske mad, lige fra løgpostej og forskellige variationer af grøntsagskroketter til alskens lækre gryderetter.

Med en så righoldig barndomsgave – lækker vegetarisk mad i lange baner – har jeg derfor altid studset over dem, der påstod, at vegetarisk mad "førhen" var kedeligt. Det er muligt, at det nogle steder var kedeligt, hvad der blev serveret. Men så har det været på grund af manglende kendskab til de fremragende opskrifter fra både min mor, Tove Bech, og andre vegetariske stjerner som f.eks. Kirsten Skaarup og Grethe Schmidt.

Nu står vi så i 2024, og i dag er lækker vegetarisk mad meget mere udbredt, lige fra Michelin-kokke og Arks tre veganske gourmetrestauranter til en lang række store kantineoperatører, som tryller med bælgfrugter. For ikke at tale om de kokke, der udvikler lækre nye produkter, hvad enten det er Emil Gøtze og Planetslagternes rødbedebøffer - eller Morten Fenger der viser, hvordan PlantMate kan bruges i dagligdagen.

MEN... midt i alt dette er virkeligheden stadig den, at der er enorme forskelle på, hvad kokke og andre køkkenprofessionelle i Danmark kan kreere.

Hospitalsmaden, som er omdrejningspunktet for en af vores retssager, er nogle steder innovativ og lækker. Andre steder står den på kogte ris med rodfrugter.

Der er derfor fortsat behov for et massivt kompetenceløft af de professionelle køkkener i Danmark. For det er dem, der i dagligdagen laver mad til millioner af danskere. Og dermed også dem, der kan være med til at normalisere plantebaseret mad for alle danskere. Kokkeuddannelsen er et kapitel for sig, da man her bliver eksamineret i et pensum, der starter med kapitlet "Kødproduktion i Danmark" og efterfølges af 70 sider med kødopskrifter, mens bælgfrugterne må nøjes med knap 3 sider.

En række af vores medarbejdere i DVF står i spidsen for projekter, der har til formål at oplyse og inspirere kokke og andre køkkenprofessionelle, så de kan mestre det grønne køkken. Aktuelt har vi projekter målrettet både restauranter, fastfood og festivaler, samt hospitaler og plejehjem – og vi er også med i udviklingen af den nye uddannelse "Grøn Madhåndværker" på Hotel- og Restaurant-skolen.

Du kan læse om en del af dette arbejde i bladet her.

Vi er med til at forme fremtidens måltider – og det er du også som medlem af DVF.

**Grønne hilsener**  
**Rune-Christoffer Dragsdahl**  
 Generalsekretær



## Indhold



Ny uddannelse skal give flere grønne kokke  
(side 4)



Sådan får vi mere grøn mad i kantinerne  
(side 10)



Kom i sommerstemning med os  
(side 16)



Køkkenpersonale skal lære, så længe de lever  
(side 18)



Følg Rune-Christoffer, når DVF giver genlyd internationalt  
(side 22)



Vi går i landsretten mod forskelsbehandling  
(side 28)

**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:**  
Stibo Complete  
Bladet trykkes på klorfrit papir fra skove, hvor træerne genplantes.

**Oplag:** 3500  
**Onlineabonnenter:** 800

**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 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, bælgrugter, nødder og frø – med eller uden supplement af mælkeprodukter og/eller æg.

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

**Årgang 120**  
Næste nummer udkommer 22.11. 2024  
**ISSN:** 1397-7989



**Forsidebillede:**  
janesca/Unsplash



# ”Vi kan ikke vente på, at forandringen sker oppefra. Vi må i gang nu”

På Hotel- og Restaurantskolen har man haft elever, der er hoppet fra grundforløbet på kokkeuddannelsen, fordi der er for meget kød. Skolen har også haft kontakt med restauranter, der siger, at de ikke kan få lov til at ansætte kokkeelever, fordi restauranterne arbejder for lidt med kød i køkkenerne. Det harmonerer ikke med en virkelighed, hvor vi skal spise langt mere grønt og langt mindre kød. Så nu har skolen oprettet en ny gastronomisk uddannelse, som kan tages vegetarisk.

AF BERIT ERTMANN. FOTOS: HRS



**N**år sommerferien slutter, og et nyt skoleår går i gang, er der en helt ny uddannelse på menukortet.

På Hotel- og Restaurantskolen i Valby kan alle med interesse for madlavning, planter og klima nemlig uddanne sig til "Grøn Madhåndværker". På uddannelsen, der er blevet til bl.a. med støtte fra Plante-fonden, er bæredygtighed, økologi og plantebaserede måltider sat i centrum. Og siden detaljerne om den nye uddannelse blev offentliggjort tidligere på året, har interessen været overvældende stor.

"Vi er blæst bagover af den store interesse, der er for projektet. Der er kun 25 pladser på uddannelsen, og vi har allerede over 15 elever, der har meldt sig til. Normalt melder eleverne sig til helt op til startdatoen for et forløb, så det viser virkelig, at vi har fat i noget godt her," fortæller Christian Fentz, der er uddannet kok fra netop Hotel- og Restaurantskolen, og nu arbejder med at tilrettelægge og udvikle forløbet på Grøn Madhåndværker-uddannelsen.

Christian Fentz fortæller levende og begejstret om den nye uddannelse, som i hans øjne markerer et helt afgørende skridt, hvis vi i Danmark skal blive bedre til at lave den gode, plantebaserede mad.



*"Der er mange i branchen, der efterspørger det her. Både små og store restauranter, kantiner, køkkener på universiteter, i virksomheder og andre steder. Og jeg har på fornemmelsen, at der er mange især unge mennesker, der gerne vil være frontløbere på det her område"*

CHRISTIAN FENTZ

I det nuværende system kredser både kokkeuddannelsen og andre uddannelser inden for gastronomi og fødevarer nemlig om kød og andre animalske

produkter, og det er vanskeligt at komme uden om at arbejde meget med kød, hvis man gerne vil beskæftige sig med madlavning.

"Vi har haft elever, der er hoppet fra grundforløbet på kokkeuddannelsen, fordi der er for meget kød. Vi har også haft kontakt med restauranter, der siger, at de ikke kan få lov til at ansætte kokkeelever, fordi restauranterne arbejder for lidt med kød i køkkenet. Det resulterer i en 'hønen og ægget'-situation, hvor køkkenerne ikke har kompetencer til at lave de plantebaserede retter, der efterspørges, og dem, der gerne vil udvikle sig, kan ikke få nok arbejdskraft. Så hvis vi skal have mere plantebaseret mad – og det skal vi – hvem skal så lave det?," spørger han.

Christian Fentz og resten af holdet har derfor besluttet, at Grøn Madhåndværker-uddannelsen er ægget, der kommer før hønen. Da selve uddannelsen er individuelt tilrettelagt er det nemlig muligt i vid udstrækning at vælge de råvarer og madoplevelser, man har lyst til at arbejde med.

"Du lærer fra et globalt køkken, hvor grøntsager spiller hovedrollen uden at gå på kompromis med velsmag og tilberedningsmetoder. Du arbejder med bæredygtige proteiner fra svampe til bælgrugter og tang, og du lærer at løfte dem til nye højder gennem bl.a. fermentering, så du kan producere din egen miso, svampegarum, tempeh og meget mere," står der bl.a. på Hotel- og Restaurantskolens hjemmeside, hvor uddannelsen er skitseret.

### Vegetarisk kokkeuddannelse en "god idé"

Spørgsmålet om, hvorvidt det giver mening at arbejde meget med kød på gastronom-uddannelsen – populært kaldet kokkeuddannelsen – har i de senere år været oppe at vende politisk. Bl.a. på grund af Dansk Vegetarisk Forening, der flere gange har luftet et ønske om at gøre kokkeuddannelsen mere plantebaseret, så den i højere grad afspejler både kostråd og klimamål.

Ifølge fortalerne for en plantebaseret kokkeuddannelse giver det god mening at lade dem, der gerne vil dygtiggøre sig inden for planter, få lov til det gennem et tilvalg af plantebaseret speciale på den eksisterende kokkeuddannelse. Frem for som nu at have et kødtungt pensum, som alle elever skal igennem, selv om de ikke ønsker at arbejde med det.

Dette arbejde har ført til en vis politisk opmærksomhed om emnet, og partiet Alternativet har i 2023 fremlagt et forslag om at lægge en vegetarisk kokkeuddannelse på bare ét af de uddannelsessteder, der tilbyder kokkeuddannelsen.







Artiklen fortsætter på næste side



Forslaget blev modtaget positivt af organisationerne 3F Privat Service, Hotel og Restauration, Dansk Erhverv og Horesta, der udgør Det Faglige Udvalg for Gastronomiuddannelsen, som en "god idé". Men en sådan uddannelse ville være for langt forud for sin tid, lød argumentet fra organisationerne.

"At udvikle en helt ny plantebaseret kokkeuddannelse, når der aktuelt kun er i omegnen af 5-8 rent veganske restauranter i Danmark, som vil kunne opfylde kravene til at blive lærestedsgodkendte, er i øjeblikket ikke hensigtsmæssig. Hvis restaurantgæsternes søgen mod plantebaserede alternativer fortsætter med at stige, vil der helt givet om nogle år være et "lærepladsmarked" for veganerkokke," lød det i en henvendelse fra organisationerne til Folketingets undervisningsudvalg.

Og så er vi tilbage ved hønen og ægget. For hvem skal lave mere plantebaseret mad på de danske restauranter og dermed sørge for, at der kommer endnu flere steder med grønne retter på menukortet, hvis ikke vi uddanner kokkeelever til at arbejde med flere planter?

Christian Fentz spår, at den grønne madhåndværker er første skridt på vejen og kan vise vej til en decideret vegetarisk kokkeuddannelse på længere sigt. Men forandringen skal ske ét skridt ad gangen, og som han siger: "Vi kan ikke vente på, at forandringen sker oppefra. Vi må i gang nu, og eleverne hungre efter det".

"Der er mange i branchen, der efterspørger det her. Både små og store restauranter, kantiner, køkkener på universiteter, i virksomheder og andre steder. Og jeg har på fornemmelsen, at der er mange især unge mennesker, der gerne vil være frontløbere på det her område og udvikle fremtidens måltider og smagsoplevelser," fortæller han.

### Fokus på råvarerne

Den grønne madhåndværkeruddannelse tager 2 1/2 år, inklusive et grundforløb på 20 uger på Hotel- og Restaurantskolen. Undervejs i uddannelsen er man som elev i oplæring 1 år og 7 måneder af uddannelsestiden i et køkken. De resterende 11 måneder er på skolen i Valby. Eleverne kan få læreplads i mange forskellige køkkener, lige fra gourmetrestauranter til kantiner. Der er også mulighed for at komme til udlandet. Kravet til køkkenerne er dog, at de arbejder med grøntsager og planteproteiner på et vist niveau.

Mellem perioderne på lærepladsen har eleverne to forløb á 10 uger på skolen, hvor de lærer godt madhåndværk med fokus på planteproteiner, smage, gode råvarer, fermentering, mere bæredygtige produktionsmetoder og økologi.



# OM GRØN MADHÅNDVÆRKER



Grøn Madhåndværker er en individuelt tilrettelagt erhvervsuddannelse (IEUD) på 2 år tilrettelagt af skolen efter Børne- og Undervisningsministeriets regler. Inden du kan starte på hovedforløbet, skal du være 20 uger på Grundforløb 2.



Udbydes af Hotel- og Restaurantskolen i Valby.



Adgangskravet er en færdiggjort 9. eller 10. klasse med mindst 2,0 i karaktergennemsnit i dansk og 2,0 i karaktergennemsnit i matematik.



Hovedforløbet består af to skoleperioder på hver 10 uger med undervisning på Hotel- og Restaurantskolen i Valby.



Derudover er der to lærepladsperioder med praktisk oplæring i et hotelkøkken, restaurantkøkken, kantinekøkken el.lign. Den samlede varighed af disse perioder er 1 år og 7 måneder.



Skoleforløbet afsluttes med en praktisk og teoretisk prøve, som skal bestås for at modtage uddannelsesbeviset. Efter lærepladstiden udsteder oplæringsvirksomheden også en afsluttende erklæring om oplæring.

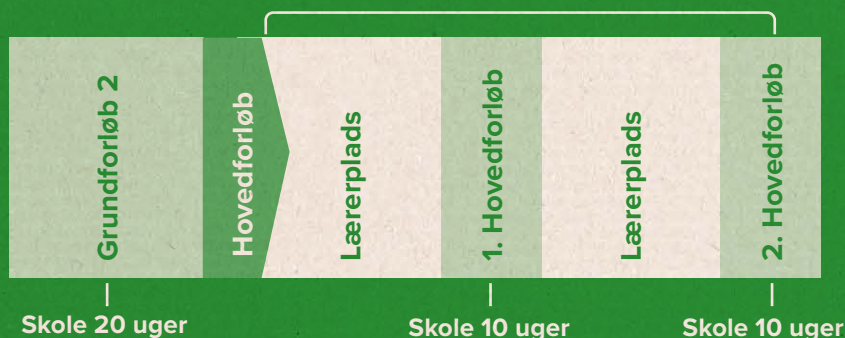


På den første del af uddannelsen får eleverne SU. I perioderne på læreplads gives elevløn.



## GRØN MADHÅNDVÆRKER

Varighed: 2 år og 6 måneder inkl. Grundforløb 2



Artiklen fortsætter på næste side





*”Kan vi få så mange ansøgere, at vi kan oprette nye hold hvert halve år? Lige nu ser det supergodt ud med interessen og ansøgerne, så jeg må sige, at jeg er optimistisk”.*

CHRISTIAN FENTZ

“Hvordan laver man f.eks. mayonnaise og desserter uden æg? Hvordan erstatter man de animalske ingredienser uden at gå på kompromis med smagsoplevelsen. Det er nogle af de kompetencer, eleverne får. Lige nu er vi ved at lægge sidste hånd på grundforløbet i forhold til, hvem der skal undervise, hvornår vi skal sanke svampe og arbejde med rødbeder osv. Så rammerne er på plads, og vi er vildt spændte på at arbejde videre,” beretter Christian Fentz og tilføjer, at alle elever på grundforløbet får hjælp af skolen til at finde den helt rigtige læreplads til det videre forløb. Tilbage er bare at vente til den 5. august, hvor grundforløbet begynder, og der er stor spænding at

spore hos Christian Fentz, når han taler om at møde de nye elever:

“Jeg glæder mig vildt meget til at møde dem, der skal være med til at omlægge vores spisevaner og skabe fremtidens retter. Jeg ved også, at studievejledningen er helt klar til at vejlede og hjælpe folk, der overvejer at søge ind. Man sidder jo og tænker: ‘Gad vide, hvor stort det her kan blive? Kan vi få så mange ansøgere, at vi kan oprette nye hold hvert halve år? Lige nu ser det supergodt ud med interessen og ansøgerne, så jeg må sige, at jeg er optimistisk”. ■



### Yderligere info

For råd og vejledning kan man ringe til 3386 2200 eller kontakte en studievejleder på [studievejledning@hrs.dk](mailto:studievejledning@hrs.dk).

Er du virksomhed og interesseret i at være læreplads for elever på Grøn Madhåndværker, eller har du spørgsmål til uddannelsen?

Kontakt da Christian Fentz på [cf@hrs.dk](mailto:cf@hrs.dk).







Start  
5. august

Se mere på  
[hrs.dk/grøn](https://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](https://hrs.dk/grøn).

**HOTEL OG  
RESTAURANT  
SKOLEN**

ETABL. 1922



# Hvordan får vi flere grønne måltider i landets kantiner?

Jespers Torvekøkken og Compass Group er blandt frontløberne på vejen mod flere planter i landets kantiner. Men manglende forståelse for plantebaseret mad og konservative holdninger spænder ben for udviklingen.

TEKST AF ALEXANDER GRAU

FOTOS AF MICHELLE RAHBEK OG ESSEN LUPLAU







Michelle Rahbek efter et succesfuldt kursus på AAU

**D**u har måske prøvet det. Klokken slår 12, det er frokosttid, og du går ned i kantinen i håb om, at der i dag er andet end en tør pastasalat og hvide kartofler, du kan spise. Men når du står foran buffeten, må du igen frem med den helt store kugleramme for at gennemskue, hvordan du kan sammensætte et nogenlunde måltid med de overkogte ris og slatne spinatblade. Måske tænker du for dig selv: "Jeg skulle bare have taget min egen mad med".

Det er blandt andet situationer som disse, Michelle Rahbek, der er bæredygtigheds- og udviklingskonsulent i frokostleverandøren Jespers Torvekøkken, arbejder for, at færre skal stå i.

I årevis har Jespers Torvekøkken arbejdet for at få mere inklusion og bæredygtighed i landets kantiner. Selvom Michelle Rahbek mener, at der generelt skal flere grøntsager ind i kantinerne, var det ikke kun det mål, der drev firmaet i en grønnere retning:

"Vi vil gerne kunne sige, at det var af vores hjerters godhed, men det var faktisk ren forretning. Og det synes jeg faktisk er helt okay, for hvis man har pengene med, så bliver man ved," siger Michelle Rahbek.

Jespers Torvekøkken har flere forskellige afdelinger i forretningen. De laver både mad til virksomheder,

selskaber og konfirmationer, men virksomheden har også store, faste kontrakter i universitetskantiner som CBS og AAU. Det var faktisk disse kontrakter, der drev den grønne udvikling frem.

"Det kom sig langsomt med et krav fra vores store kunder, og det er også klart dem, der fører an med flere grøntsager i kantinerne," siger Michelle Rahbek.

### En ond kanin bliver født

En af Michelle Rahbeks "konkollegaer" – en sammentrækning af konkurrenter og kolleger – som hun kalder det, er cateringvirksomheden Compass Group. Ligesom Jespers Torvekøkken har man også her mærket et ønske fra de større virksomheder og uddannelsesinstitutioner om flere plantebaserede retter, fortæller Markedschef Esben Luplau.

"For otte år siden hoppede vi med på konceptet 'kødfri mandag'. I den forbindelse kunne vi se en stor efterspørgsel på vegetarisk mad – nu er det blevet plantebaseret og vegansk i stedet," siger han.

Herefter besluttede Compass Group, at man ville lave en kantine, der udelukkende var vegetarisk. Det blev senere til kantinekonceptet 'Wicked Rabbit', eller 'En ond kanin' på dansk.



Siden da har Esben Luplau og Compass Group kun set efterspørgslen vokse - især fra uddannelsesinstitutionerne:

"Siden dengang har vi løbende åbnet 'Wicked Rabbits' i hele landet, og vi oplever, at der er super stor opbakning til det, så det er noget, der gerne vil frem," siger Esben Luplau.

### En aftale med kaninerne

Den store opbakning til Wicked Rabbit har vist Esben Luplau, at de grønne køkkener er kommet for at blive. Derfor forstår han heller ikke, hvorfor der stadig er virksomheder og kantiner, der, ifølge ham, ikke tør gå i samme retning.

"Når jeg hører folk sige, at de ikke tør lave to kød-frie dage om ugen, så bliver jeg altid lidt paf, for det handler jo bare om at gøre det, det handler om at være modig," siger han og fortsætter:

"Jeg var for nylig til et oplæg på Københavns Universitet, hvor de præsenterede en intern undersøgelse, der viste, at det kun er 15 pct. af de der hardcore kød-spisere, som ikke vil komme i kantinen, hvis den bliver plantebaseret. Og det er jo ufatteligt få".

Den store opbakning fra uddannelsesinstitutionerne har båret Compass Group i en endnu mere plantebaseret retning. For Esben Luplau og hans kolleger har fra starten været drevet af den holdning, at

der ikke absolut skal være kød i et måltid. Og sidste år fjernede de det sidste oksekød fra alle deres uddannelseskantiner, fortæller Esben Luplau:

"Alle, lige fra SOSU-skolen til de hardcore humanister, støtter op og siger 'selvfølgelig skal vi ikke have oksekød i kantinen'."

Hos Michelle Rahbek og Jespers Torvekøkken er der også generelt bred opbakning til det grønne køkken over hele landet. Der er dog stadig en gruppe, som er sværere at få med:

"Der er noget med køn. Det er mest mænd. Ikke fordi der ikke også er kvinder, der er hardcore kød-spisere, men det er mest mænd. Der er også noget med generation og uddannelse, der spiller ind. Jo ældre folk er, desto sværere er det generelt," siger Michelle Rahbek.

En af de store udfordringer for Michelle Rahbek har været at finde ud af, hvordan man taler med blandt andet mændene om mad uden at skabe en kløft.

"Det bliver meget let en kamp - alle mod alle. Men det nytter jo ikke at kæmpe imod dem, for der ligger noget usikkerhed i dem, når det kommer til mad. Det handler om identitet. De kan tænke: 'Bliver jeg så til en eller anden fimset type, hvis jeg spiser selleri?' Det er fortællingen om aftalen med kaninerne," siger hun.

Samtidig understreger hun, at man er nødt til at forstå, at der ligger meget identitet bag folks madvaner.

"Det er virkelig ikke onde mennesker, vi har med at gøre. Men hvis de bliver mødt med: 'nu må du altså tage dig sammen og spise den selleri', så kommer vi ingen vegne. Så vi tager udfordringen op, men vi er der ikke endnu," siger hun.

### Et spørgsmål om oplysning, uddannelse og nok af det

Når det kommer til at skabe større bevidsthed blandt både gæster og kokke om, hvad man kan med planter, mener Michelle Rahbek, at vi først og fremmest mangler et fælles sprog:

"Historisk set har et måltid været bygget op omkring kød. Folk siger: 'jeg skal have mine proteiner', uden at de ved, hvad et protein egentlig er. Samtidig er nogle også glutenforskrækkede, og så sidder jeg tilbage og tænker; 'men gluten er jo netop et protein'," siger hun.

Grundlæggende mangler der blandt disse mennesker en forståelse for, at et måltid stadig er et måltid,



*"Jeg var for nylig til et oplæg på Københavns Universitet, hvor de præsenterede en intern undersøgelse, der viste, at det kun er 15 pct. af de der hardcore kød-spisere, som ikke vil komme i kantinen, hvis den bliver plantebaseret. Og det er jo ufatteligt få"*

– ESSEN LUPLAU



selvom kødet er fjernet. Og det er i sig selv et problem at tale om, at et måltid mangler noget, mener Michelle Rahbek:

”For at kunne se bort fra kødet, skal du nærmest være vokset op med, at det er helt normalt ikke at have kød i maden, og at et plantebaseret måltid har en værdi i sig selv. Ellers føler folk, at de mangler noget,” siger hun.

Den opfattelse har Michelle Rahbek arbejdet hårdt for at ændre. Det handler ikke kun om at gøre danskerne mere bevidste om, hvor god mad man kan få ud af planter, men det også om at sikre, at dem, der laver maden i kantinerne, ved det:

”Først og fremmest skal kokkene være stolte af det, de laver. Så mit største arbejde går på at uddanne personalet. Jeg stiller mig gerne i front og tager tævene, og jeg har også gjort det nogle gange.”

Gennem kurset ”Næring til Hjernen” underviser hun kokke i, hvordan de bygger et måltid op efter smag frem for kød. Den proces har to formål: at stille sig selv spørgsmålene ”hvordan smager det?” og ”bliver folk mætte?”.

”På den måde sikrer vi, at folk bliver mætte mentalt og fysisk. Gæsten kan ikke bagefter sige: ’jeg har ikke fået mine proteiner’, for så kan kokken svare: ’Jo, det har du. Vi har sørget for, at der er rigeligt med bælgfrugter, og hvis du har sorteret dem fra, er det din egen skyld,’” siger Michelle Rahbek.

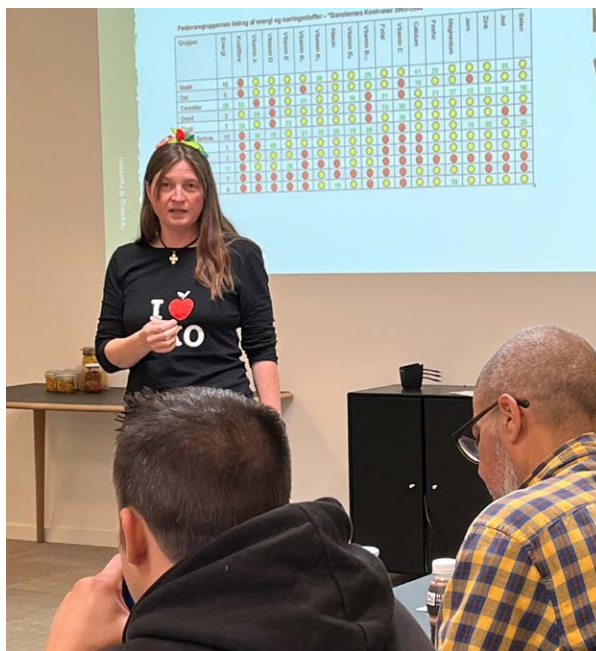
### For mange kokke om maden... eller for få?

Esben Luplau deler perspektivet, at uddannelse er vejen frem. Han og Compass Group tilbyder en masse interne kurser i at opbygge plantebaserede måltider. De samarbejder med Hotel- og Restaurationskolerne i Slagelse og København om at udbyde flere kurser i det plantebaserede køkken. For det er virkelig vigtigt, at kokkene ved, hvordan man laver et godt, grønt måltid, mener Esben Luplau.

”Du skal lægge så meget mere kærlighed i en grøn ret end i en kødret, for i udgangspunktet er der rigtig meget umami-smag i kød, og den skal du finde i planterne,” siger han.

Den evne kræver uddannelse, og ligesom hos Jespers Torvekøkken har Esben Luplau og kollegerne udfordringer med at få folk til at gentænke, hvordan et rigtigt måltid skal se ud. Det mærker han især på arbejdskraften, da mange kokke er vant til at arbejde med kød.

”Vi kan ikke få kvalificerede medarbejdere. Når vi la-



Michelle Rahbek holder oplæg om råvarekendskab og økologi. Foto Kristina Steinfeldt, Jespers Torvekøkke

ver jobopslag, hvor vi søger personale, der kan arbejde med de grønne retter, hører vi ofte, at kokkene derude vil arbejde med kød, fordi det er, hvad de er vant til. Og når vi overtager køkkenpersonalet, bruger vi rigtig mange kræfter på én-til-én-oplæring, hvilket samlet set er en kæmpe udfordring for os,” siger han.

Derfor har Compass Group haft et fast fokus på at få så mange elever ind som muligt, især i deres vegetariske Wicked Rabbit-kantiner på uddannelsesstederne. Men selv om det for Esben Luplau og kollegerne er positivt med flere grønne kokke, har det voldt dem problemer:

”Det med at have rigtig mange elever på vegetar-restauranterne, fik det faglige udvalg, der bestemmer, om vi må have lærepladser, til at give os afslag på at have elever på én af vores lokationer. De mente ikke, at vi har nok kød i vores udvalg. Det har skabt ramaskrig for os, for det drejer sig om et tocifret antal elever, som vi så ikke må have,” siger Esben Luplau.

Det faglige udvalg er efter kritikken endnu ikke vendt tilbage til Compass Group med en endelig afgørelse i sagen.

Trods udfordringerne har Esben Luplau en generel opfordring til sine kolleger landet over til at tænke de grønne retter ind i alle menukort.

”Vi har et fælles ansvar som en branche, der laver flere hundrede tusinde måltider om dagen til danskerne,” afslutter han. ■





# Bønnebøffer med kidneybønner

Danskerne spiser generelt alt for få bælgrugter. For at nå op på de anbefalede 100 gram bælgrugter 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 igen i dette nummer af Vegetarisk en nem og lækker opskrift med bælgrugter. Velbekomme.

## Ingredienser (8 stk):

- 240 g kidneybønner (svarende til 1 dåse)
- 40 gram havregryn
- 40 gram pankorasp
- ½ peberfrugt
- 1 rødløg
- 2 hvidløg
- 1 tsk paprika
- 1 dl grøntsagsbouillon (1 terning + 1 dl kogende vand)
- 1 spsk barbequesauce
- ½ bundt persille
- Salt og peber

## Fremgangsmåde:

- 1 Dræn og skyl dine kidneybønner godt.
- 2 Pres hvidløg med hvidløgspresser, snit ½ rødløg fint og put ingredienserne i en skål.
- 3 Kom herefter kidneybønner i en minihakker og blend det til en mere ensartet og sammenhængende konsistens. Tilsæt det herefter til skålen med løg og hvidløg.
- 4 Blend nu havregryn og rasp sammen i minihakkeren og vend det herefter sammen med paprika, salt og peber.
- 5 Tilsæt de tørre ingredienser til skålen med de resterende ingredienser og tilføj 1 dl grøntsagsbouillon og barbequesauce. Vend herefter det hele godt sammen med en ske.
- 6 Hak derefter peberfrugt og persille og tilføj det til skålen.
- 7 Form bøfferne og pres den godt sammen (evt. med en bøfformer).
- 8 Steg bøfferne i lidt rapsolie ved middelvarme.
- 9 Server evt. bøfferne med kartofler, salat og sovs eller i en burger.
- 10 Bon appetit.



# NORSAN

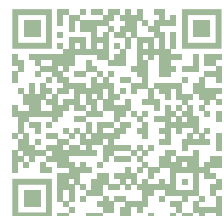
## DIN DAGLIGE DOSIS **OMEGA-3**



- ✓ 2000 mg EPA og DHA pr. daglige dosis
- ✓ Naturlig algeolie - 100 % vegansk og bæredygtig
- ✓ Med økologisk, polyfenolrig olivenolie
- ✓ Naturlig (i form af triglycerider), ikke fra koncentreter
- ✓ Behagelig smag
- ✓ Kan nemt kombineres med mad
- ✓ Prøv også vores produktnyhed: lækre geléer med smag af passionsfrugt

Brug koden  
**dvf15** og få  
**15%** rabat  
på din ordre

[www.norsan.dk](http://www.norsan.dk) • [info@norsan.dk](mailto:info@norsan.dk)





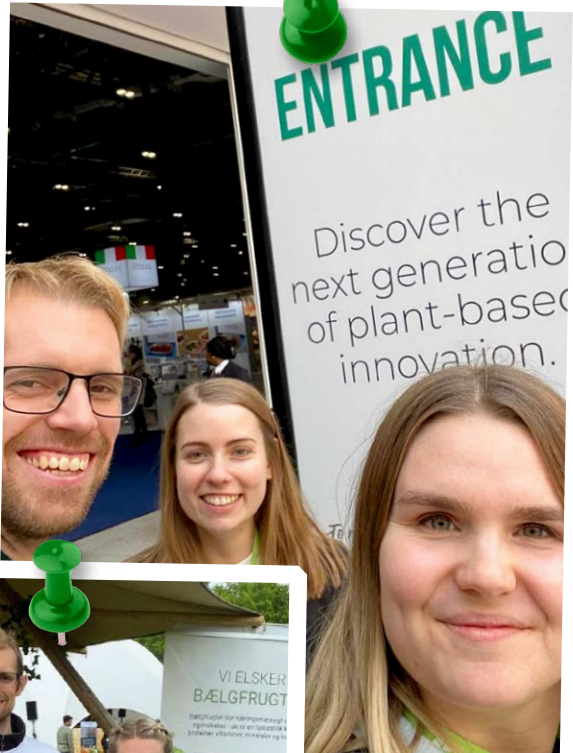
## Ses vi til sommerens begivenheder?

Dansk Vegetarisk Forening er traditionen tro at finde til mange arrangementer og begivenheder i løbet af sommeren og efteråret. Her kan du se eller gense nogle af de dejlige oplevelser, vi havde sidste år. Og på [vegetarisk.dk](https://vegetarisk.dk) samt vores Facebook-side kan du få overblik over, hvor vi er at finde i 2024. Hvis du ser os i sommerlandet, så kom endelig og sig hej. Vi er altid parate til at tage en snak.

*Alle billeder er taget af Dansk Vegetarisk Forenings dygtige medarbejdere*











Trine Krebs på scenen til begivenheden Plantetopmøde. Foto Rasmus Flindt Pedersen

# Køkkenpersonale skal lære, så længe de lever

AF BERIT ERTMANN

Danmark har alt, hvad der skal til, for at blive en førende plantonation. Men der bliver stadig anvendt alt for få planter i landets professionelle køkkener. Heldigvis gør mange aktører en stor indsats for at skabe mere grøn efteruddannelse gennem AMU-kurser i samarbejde med lokale skoler over hele landet. Vi har stillet Trine Krebs, der er grøn chef i Food Organisation of Denmark, 5 spørgsmål om, hvad der skal til for at få flere planter ind i køkkenerne.

## *Hvorfor er det så vigtigt at efteruddanne eksisterende køkkenpersonale?*

De faglige køkkenuddannelser i Danmark kredser meget om det animalske rige. Restauranter i Danmark er meget inspirerede af en fransk kødtung tradition. Det betyder, at vi generelt er gode til at lave mad med animalier, og det er ikke nogen skam at indrømme, at køkkenet med grøntsager, bælg og korn som basis er et meget ukendt land for de fleste med en madfaglig uddannelse.

## *Hvem har gavn af at opkvalificere sig?*

Hele vores samfund har gavn af, at mange flere bliver bedre til at lave mad med grøntsager, korn og bælgfrugter. Det gavner alles tarmflora, sundhed og velvære, og så letter vi sammen trykket på planeten. Vi ser ind i en fremtid med en meget livsstilssygdomsramt befolkning, så hvorfor satser vi ikke hårdt på at forhindre det med virkelig seriøs efteruddannelse til alle, der laver mad professionelt? Vi kunne spare så meget lidelse og så mange sundhedsudgifter, hvis det sundeste valg var et velsmagende, plantebaseret valg.

## *Hvor ser vi som samfund de største udfordringer i forhold til grøn madlavning?*

Jeg mener, at alle vores offentlige måltider, samt alle kantinemåltiderne, er de vigtigste arenaer til at give borgerne glæde og tryghed ved at spise planterig mad. Det skal serveres med kærlighed og omsorg, og det skal smage, så fuglene synger. For at opnå dét skal de madprofessionelle mestre håndværket, for det er et håndværk at lave planterig mad.

## *Hvad skal de køkkenprofessionelle helt konkret lære, som de ikke ved i forvejen?*

Kort sagt: Komposition på tallerkenen, tilberedningsmetoder, udskæringsteknikker og kendskab til alle verdens planterige tilsmagningsteknikker. Og derfra øvelse, øvelse, øvelse og forhåbentlig en masse succesoplevelser undervejs. Kunsten er at komponere et planterigt måltid, så det mætter alle sanser – og så det fysisk også mætter målgruppen, og her starter vi altså ikke i salatbaren.

## *Hvordan kommer man i gang, hvis man har et køkken, der gerne vil lave grønnere mad?*

Det er klogt at starte med, at køkkenet tager en god samtale om, hvor de vil starte i deres køkken og med deres gæster. De kender godt deres målgruppe. Finder de så ud af at de to gange om ugen vil lave den lune ret ekstra planterig, så skal de øve sig. Det kunne være ved at tage på kursus og lære at lave 10 gode lune, planterige retter. Hvis de vil begynde med smørrebrødet, er der også gode kurser i at lave grønt smørrebrød. Når de så er i gang, kan de måske hjælpe de skeptiske med en smagsprøve og noget godt humør. Og så gælder det om at blive ved, stå sammen og have opbakning og gode toner alle steder fra.





Trine Krebs opfordrer alle køkkener til at undersøge muligheden for at deltage i – eller selv arrangere – et AMU-kursus for at få god, billig og grøn efteruddannelse.

AMU-kurser er voksen- og efteruddannelse rettet mod faglærte og ufaglærte medarbejdere i private og offentlige virksomheder.

Kurserne koster som udgangspunkt 208 kr. per dag for faglærte/ufaglærte. De er billige, fordi de er delvist finansierede af staten. Og det er muligt at søge om VEU-godtgørelse og befordringstilskud.

Vil du gerne lave et AMU-kursus for dit køkken, så kontakt din lokale erhvervsskole. Husk, at hvis du selv kan fylde et hold, er der mulighed for at få indflydelse på undervisning og kursussted.

## *Vil du også gerne have flere grønne måltider i alle landets køkkener?*

Som forbruger kan du gøre meget for at øge efterspørgslen på plantebaserede måltider. Vi har spurgt de medvirkende i dette blad, hvad der skal til, før køkkenerne sætter flere plantebaserede retter på menuen. Dette var svarene.



### *Spørg altid, om der er noget vegansk*

Selv om der ikke direkte står veganske retter på tavlen, kan det måske laves. Og jo flere, der spørger, desto stærkere signal sender det til køkkenet.



### *Foreslå bedre navne til de grønne retter*

Vi kender alle de restauranter, hvor man kan få “dagens veganerret”. Det klinger ikke særlig godt. Foreslå i stedet restauranten eller kantinen at kalde retterne noget lækkeret som “krydret karryret med ris og kikærter”. Det sælger meget bedre. Du kan f.eks. hjælpe ved altid at spørge, hvad der er i køkkenets “vegetarsandwich” og påpege, at det vil hjælpe kunderne med mere retvisende navne til produkterne.



### *Henvend dig uopfordret til dine lokale køkkener*

Det er altid tilladt at skrive til dine lokale køkkener og bede dem lave flere grønne retter. Dette kan ske gennem inspiration til opskrifter, forslag og ny viden. På arbejdspladser og i institutioner eller skoler kan du ofte også gå gennem ledelsen og foreslå mere grønt og mindre kød i madplanerne. Henvis dem gerne til Dansk Vegetarisk Forening for mere inspiration.



# Kort & Grønt

AF IDA SOLBERG SLOTH



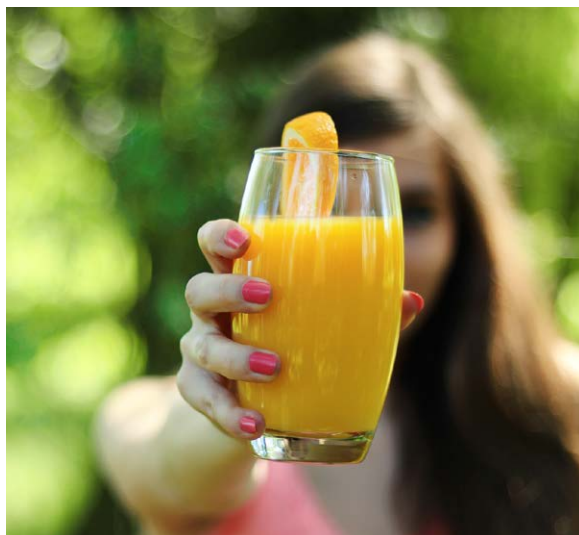
## MINDRE ANIMALSK LANDBRUG GIVER MENING

Plantebaseret fødevarereproduktion er nøglen til bæredygtig arealanvendelse i Danmark. Det mener tænketanken Concito, efter at endnu en rapport har vist, at en omlægning fra animalsk landbrug til plantebaseret landbrug kan frigøre værdifulde områder til natur.

En mere arealeffektiv fødevarereproduktion vil give os mere fleksibilitet i forhold til at få indpasset de mange andre hensyn, der vil være til arealerne. Og her er det oplagt at få mere plantebaseret produktion, fordi det fylder mindre end animalsk produktion og også har et mindre klimaaftryk, lyder det fra Concito i en pressemeddelelse.

## PLANTESPISERE HAR LAVERE RISIKO FOR FLERE SYGDOMME

Et nyt stort studie, der er baseret på over 20 års forskning, viser, at veganere og vegetarer har markant lavere risiko for kræft og hjertekarsygdomme. Det skyldes, at en sund, plantebaseret kost har en beskyttende effekt på en række kræftformer. Du kan læse mere ved at google artiklen "Certain vegetarian diets significantly reduce risk of cancer, heart disease and death, study says" på [cnn.com](https://www.cnn.com).



## BÆLGFRUGTER KAN BLIVE TIL MÆLK OG FLØDE

Flere virksomheder verden over er begyndt at lave erstatninger for mejeriprodukter baseret på bælgfrugter. Det gælder bl.a. den newzealandske startup "Andfoods", der har investeret 11 mio. kr. til at lave mælk, mælkepulver og fløde ved hjælp af en ny fermenteringsproces. Også i Danmark arbejder dygtige virksomheder med at give de gammeldags mejeriprodukter kamp til stregen, uden at dyr lider overlast i produktionen.

Kilde: [Plant Based News](#)

Foto: Andfoods



## SALGET AF ANIMALSK KØD FALDER I HOLLAND

Godt nyt fra Holland, hvor salget af kød fra dyr er faldet med over 16 % siden 2020. Organisationen Wakker Dier, som har undersøgt sagen, tilskriver faldet at plantebaserede muligheder er blevet billigere, og at butikkerne er blevet bedre til at promovere planter frem for kød. F.eks. har supermarkeds kæden Jumbo besluttet at stoppe al reklame for fersk kød med udgangen af maj, og samtidig er udvalget af plantebaserede muligheder i butikkerne vokset. Sådan, Holland!

Kilde: Proveg



## HUNDE KAN SAGTENS LEVE VEGANSK

En ny undersøgelse peger på, at hunde, der får serveret plantebaseret foder, er lige så sunde som hunde, der får foder med kød og animalske produkter. Undersøgelsen er offentliggjort i tidskriftet Plos One og inkluderer 15 hunde, der i et helt år fik foder baseret på ærteprotein. Hundenes sundhedstilstand blev løbende målt og viste ingen

forringelser af hundenes sundhed. Tværtimod viste enkelte målinger af bl.a. D-vitamin en forbedring. Forskerne konkluderer, at hunde er omnivorer, der med det rette foder – lige som mennesker – ikke behøver animalske ingredienser for at leve sundt.

Kilde: Plos One / Veganfoodandliving

# Dansk Vegetarisk Forening på den globale scene

I 2023 dedikerede vi et nummer af medlemsbladet til vores internationale ringe i vandet. Siden da er ringene kun fortsat med at sprede sig.

Da den danske regering i efteråret 2023 lancerede verdens første nationale handlingsplan for plantebaserede fødevarer, var det startskuddet til endnu flere invitationer til at holde oplæg rundt om i verden. BBC, Forbes og Financial Times var blandt de store medier, der skrev artikler, som også gik bagom processen, der førte til de danske plantepolitiske initiativer.

AF RUNE-CHRISTOFFER DRAGSDAHL, GENERALSEKRETÆR



## Amsterdam 22.-24. april:

Ambitiøst event og besøg hos søsterorganisation



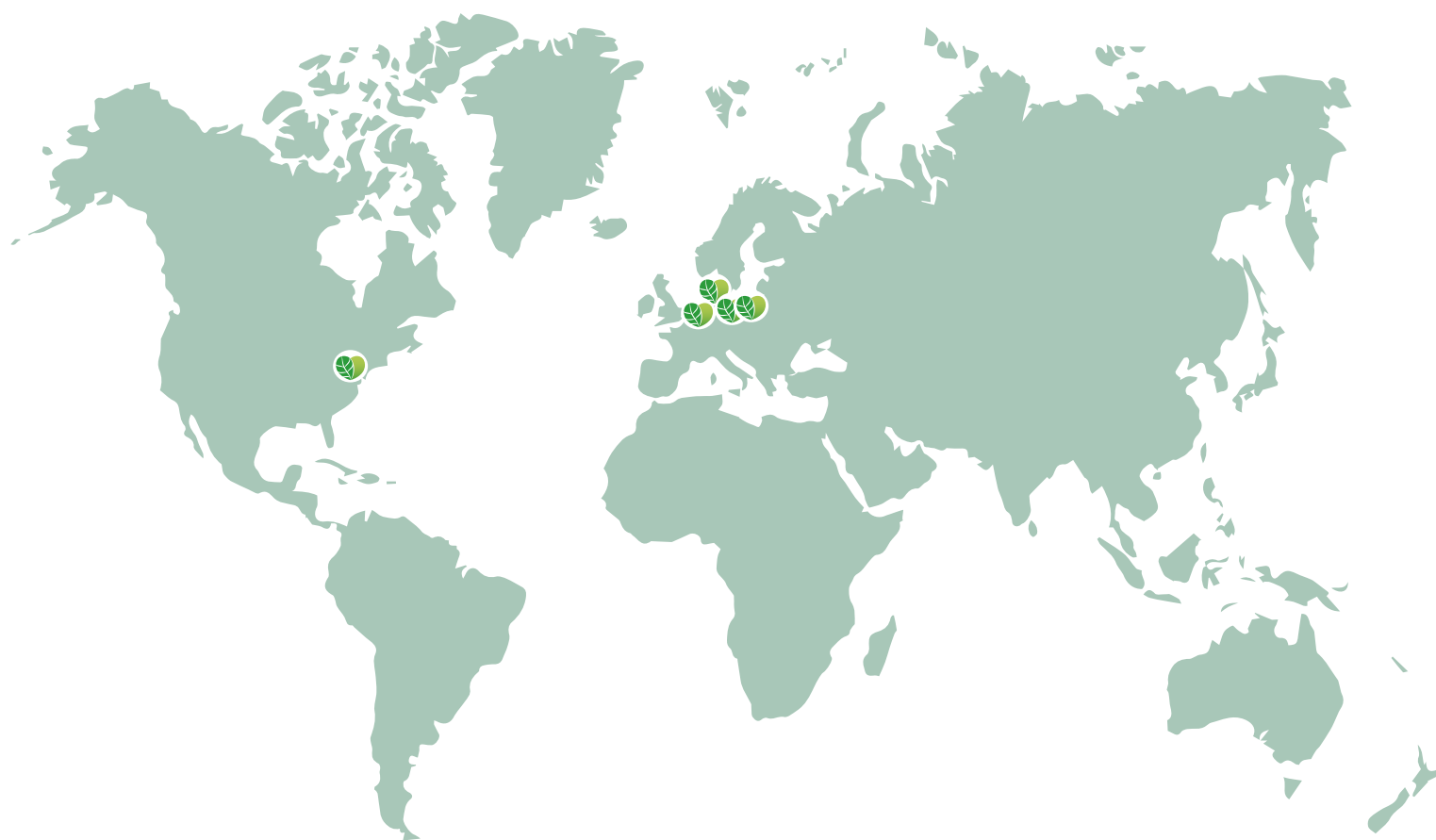
Jeg var på scenen i Amsterdam til årets helt store plantebaserede event

Plant Fwd er årets store plantebaserede event i Holland med 900 deltagere. Det er relativt nyt, men ambitiøst. På vej derhen, da jeg gik gennem gaderne i Amsterdam, hang der adskillige plakater for eventet, hvor det fremgik, at byrådet er medarrangør. God stil – spændende hvornår København eller andre byer hjemme i Danmark er med på den slags.

Om mandagen, dagen før eventet, var alle oplægsholderne inviteret til middag, hvor der var et spændende oplæg fra en historiker om, hvordan bælgfrugter har været fuldstændig afgørende for menneskehedens udvikling. Lærerigt – og tiltrængt modvægt til den evige sang om kødets betydning for evolutionen for 2 millioner år siden!

Til forskel fra vores egen Plant Food Festival i Øksnehallen, så foregår Plant Fwd i Amsterdam Theater og er fokuseret på sceneindholdet – med ud-





gangspunkt i en gigantisk og meget fancy skærm. Ganske imponerende måde at vise på, at man er moderne og fremtidsorienterede. Bagved er der så et marked med cirka 25 små boder – den del var dog ikke i nærheden af at hamle op med vores skala i Øksnehallen hjemme i Danmark; heller ikke kvaliteten i boderne.

Til aftensmad tirsdag var jeg inviteret på besøg hos vores hollandske søsterorganisation, Vegetariersbond. De er, utroligt nok, 2 år ældre end DVF – grundlagt i 1894! Og man må sige, at de formår at dyrke historien, så man mærker historiens vingesus. I deres mødelokale var der ophængt billeder af deres vegetariske koryfæer gennem tiden. Der var desuden en hylde med gamle indbundne udgaver af deres medlemsblad, fuldstændig som vi har en hel samling på vores kontor. Det giver bevægelsen dybde og tyngde, at vi er en række organisationer, der har eksisteret så længe.

Vegetariersbond får primært indtægter ved at certificere veganske og vegetariske produkter med V-Label. Derudover udgiver de et meget flot magasin på knap 100 sider. De drømmer selvfølgelig om at udføre mange flere aktiviteter og ville gerne lære af vores arbejde i Danmark. Der er dog også en afdeling af ProVeg i Holland, foruden en vegansk forening. Så de er altså tre professionelle foreninger med meget beslægtede aktiviteter i et relativt lille land.

Aftenen sluttede med, at jeg blev interviewet af en populær hollandsk plantebaseret podcast, Plantaardig. Kl. 21.30 til 23. Var der nogen, der sagde work-life balance? Det er det muliges kunst, når der er mange, der gerne vil snakke med en. Og det er det hele værd, når podcasten efterfølgende når meget langt ud i Holland, og lytterne reagerer med begejstrede kommentarer.



## Vilnius (online) 6. maj:

### En dygtig ildsjæl får Litauen til at glimre

På en ganske almindelig hverdag skulle jeg holde et online-oplæg om de danske planteinitiativer, der blev vist live på en skærm i parlamentet i Litauen. Her havde organisationen Gyvi Gali formålet at få en række politikere til at møde op til et seminar om plantebaserede fødevarer.

En uge senere (i Washington, se nedenfor) mødte jeg Gyvi Galis fremragende leder, Meda. Jeg har tidligere mødt hende, og hver gang bliver jeg im-

poneret over, hvad hun har formået. Hun har på få år opbygget en organisation ud af ingenting, hvor hun tilmed har tiltrukket en tidligere viceminister, der ansøgte uopfordret om at arbejde for dem. Det var via hans kontakter, at de fik stablet eventet i parlamentet på benene.

Meda har ambitioner, både for Litauen og for EU, og vi har en tæt dialog om, hvordan vi kan samarbejde om at få plantebaserede initiativer igennem på EU-niveau.



## Washington D.C. 15.-20. maj:

### Verdens største event for den veganske bevægelse

Jeg har tidligere deltaget på Reducetarian Summit i USA to gange. Nu var turen så kommet til Animal & Vegan Advocacy (AVA) Summit, som er, så vidt jeg ved, det største event i verden af sin slags.

Her deltager primært professionelle medarbejdere fra alverdens veganske, vegetariske, dyrets- og miljøorganisationer. Men også repræsentanter fra virksomheder og medier. Og ikke mindst repræsentanter fra en række relativt store velgørende fonde, der støtter arbejde med grøn mad og dyrerettigheder. Disse repræsentanter er typisk optaget fra morgen til aften – af møder med alle de seje organisationer, fra alverdens lande, som drømmer om at blive vel-signet med en fondsbevilling.

For nogle år siden ville jeg skulle have kæmpet for at få opmærksomhed. Men DVF's politiske resultater i Danmark – verdens første statslige plantefond på 800 millioner kroner, ledsaget af verdens første plantehandlingsplan – er noget, nærmest alle har hørt om. Så jeg behøvede ikke i særlig høj grad at

gøre aktivt opmærksom på mig selv og DVF. Der er sågar gode mennesker fra andre organisationer, der fortæller donorerne om DVF's arbejde og dermed i praksis bliver ambassadører for os.

Jeg mødte mange nye ansigter, men fik også talt med nogle af vores bedste samarbejdspartnere – Nuno fra Portugal, Yi Jian fra Kina og Nital fra Canada. Topmødet afsluttes traditionelt med en fodboldkamp. Der var 11 på hvert hold på en meget lille bane, som var præget af meget regn det foregående døgn, så det endte i en ret vild omgang mudderkamp.

I Dansk Vegetarisk Forening har vi et princip om, at vi som udgangspunkt hjælper alle, der henvender sig til os fra udlandet for at få sparring til deres politiske arbejde. Og at vi så vidt muligt tager afsted for at holde oplæg, hvis vores fysiske tilstedeværelse er ønsket. Det er det mindste, vi kan gøre, for at sprede ringe i vandet. Det er én af årsagerne til, at min kalender her i maj har været en anelse presset.

- 1 En af vores gode samarbejdspartnere, Yi Jian fra Kina, var også i Washington
- 2 Møde i Washington med Nuno fra Portugal
- 3 I Washington mødte jeg Nital fra Canada







Jeg blev interviewet til Game Changers 2 på en dejlig forårsdag i Kongens Have



Holdet bag Netflix-dokumentaren Game Changers, der snart får en opfølger, var i København for at filme os. Spændende!



## København 22. maj: Med James Wilks i Kongens Have

Det var først, da jeg mødte et filmhold på 15 mennesker inde på Christiansborg, at det gik op for mig, hvor stort det her er, og hvordan det meget vel kan blive et af de største globale aftryk, som Dansk Vegetarisk Forening kommer til at sætte. Ja, det er nok ikke gået helt op for mig endnu, hvor stor en betydning det kan ende med at få. For både os og den plantebaserede dagsorden globalt.

Dokumentarfilmen Game Changers er blevet set af cirka 250 millioner mennesker og er dermed verdens mest sete dokumentarfilm nogensinde. Filmen tog livtag med en række myter om ernæring, mens den fulgte en række atleter, der lever plantebaseret og slår verdensrekorder.

Nu er filmholdet i gang med at optage fortsættelsen, Game Changers 2. Denne gang er temaet miljø og klima, og her havde filmholdet fået øje på den danske plantefond og plantehandlingsplan. De blev af kollegaer i udlandet henvist til, at jeg og DVF havde spillet en central rolle i disse.

Og sådan gik det til, at jeg en dag befandt mig i Kongens Have side om side med James Wilks, som er mixed martial artist og var vært i den første film. Foruden dette blev jeg også filmet på Christiansborg samt interviewet i en time.

Netop fordi Danmark har så stor en animalsk produktion og så højt et animalsk forbrug, synes man i resten af verden, at det er spændende, at vi som det første land i verden har afsat 800 millioner kroner til at fremme plantebaseret omstilling – lige fra uddannelsen af køkkenprofessionelle til produktudvikling. For når det kan ske i Danmark, så må det også kunne ske i andre lande.

Jeg er godt nok spændt på, hvordan filmholdet bruger materialet med mig. Selvom jeg brugte en hel dag i deres selskab, er der nok kun nogle få minutter med i den endelige film. Men der er nok en vis risiko for, at vi får brug for ekstra medarbejdere til at håndtere den internationale interesse i kølvandet på filmen, når den får premiere engang i 2025!



## Berlin 23.-25. maj: Inspiration til handling på EU-niveau

Sidste stop i denne omgang var en konference i regi af Smart Protein-projektet, som er et samarbejdsprojekt mellem en lang række organisationer på tværs af Europa og finansieret af EU-midler. Efter en række spændende oplæg om dyrkning og forarbejdning af bælgrugter samt ernæring var dagens sidste indslag en paneldebat om mulighederne for mere politisk handling.

Rafael Pinto, jurist i European Vegetarian Union (EVU), som vi er medlemmer af, startede med at give en update på, hvad status er i Bruxelles, og hvad udfordringerne er ved den nuværende politik.

Jeg blev derpå bedt om at fortælle om, hvordan vi har arbejdet med at engagere mange aktører i at fremme den plantebaserede dagsorden, herunder ikke mindst hvordan vi har skabt tillid blandt både økologerne og Landbrug & Fødevarer.

Jeg insisterede på, at vi har brug for allierede, hvis vi skal have en jordisk chance for at få gennemført en plantebaseret omstilling – og jeg argumenterede for, at nogle af de vigtigste allierede er dels økologerne, dels de sundhedsprofessionelle. Derfor er det også vigtigt, at de plantebaserede virksomheder husker

det økologiske sortiment, og at de udvikler produkter med mere lødige ernæringsprofiler.

Dette førte til konferencens vist nok eneste spontane klapsalve. Senere kom mange hen og sagde, at de var meget enige i den analyse og opsang. For det er et problem i mange lande, at økologerne og de sundhedsprofessionelle er skeptiske overfor den plantebaserede dagsorden. Og dermed er det virkelig op ad bakke for vores ellers stærke sag.

I Danmark har vi som bekendt økologerne med os, men vi har stadig udfordringer med for alvor at få de sundhedsprofessionelle med.

Inden jeg skulle med toget tilbage til Danmark, spiste jeg frokost på et af Berlins utallige veganske vietnamesiske spisesteder. Vildt lækkert. Her mødte jeg tilfældigvis igen Rafael fra EVU. Vi fik os en rigtig god snak om dels vores retssager i Danmark, hvor han havde nogle gode juridiske input til ankesagen vedrørende hospitalsmad; dels EU-politik, hvor vi kommer til at samarbejde endnu mere de kommende år.

Første prioritet er at se, om vi kan få en europæisk plantefond og plantehandlingsplan på dagsordenen!

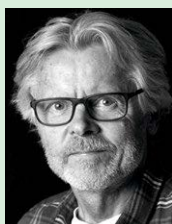
AVA Summit i Washington D.C. afsluttes traditionelt med en fodboldkamp







BERIT ERTMANN,  
REDAKTØR OG SKRIBENT



PEDER BJERRING,  
FOTOGRAF



ALEXANDER GRAU,  
SKRIBENT



IDA SOLBERG SLOTH,  
SKRIBENT

## Sådan skaber du dit eget klimavenlige haveparadis



### I gang med spiselige bede

Gro let din egen bæredygtige mad med flerårige bede, der er nemme at passe.

**Medlemspris: 249,95 kr.** Førpris: 299,95 kr.  
Brug koden **"DVF"** på [Muusmann-forlag.dk](https://muusmann-forlag.dk)

**muusmann**   
FORLAG



Mette Rasmussen og hendes mand David var udsat for forskelsbehandling, da hun under sin graviditet og fødsel ikke kunne få tilstrækkelig næring på hospitalet

# Vi anker retssagen om forskelsbehandling af veganere til Landsretten

Byretten i Hillerød har frifundet Region Hovedstaden i en sag om forskelsbehandling af en indlagt veganer under to indlæggelser. Dansk Vegetarisk Forening anker sammen med advokat Dorte Kynde Nielsen fra &Foldschack sagen til landsretten, da den er principiel og vigtig.

AF BERIT ERTMANN

Byretten i Hillerød frifandt torsdag den 23. Maj Region Hovedstaden i en sag om forskelsbehandling af en indlagt vegansk kvinde, Mette Rasmussen, i forbindelse med to indlæggelser.

Mette Rasmussen fik under sine to indlæggelser tilbudt madvarer, der var kategoriseret under "tilbehør" på hospitalets menukort, da det var det eneste veganske, hospitalet kunne tilbyde. I dagens dom fra byretten lyder det, at Mette Rasmussen ikke blev afskåret fra at leve vegansk, fordi hun havde mulighed for at spise dette tilbehør, samt at hun "havde mulighed for selv at medbringe mad eller via pårørende eller andre at få leveret vegansk mad til hospitalet" eller selv købe mad i 7-Eleven.

"Sagsøgeren har således ikke under sine, i øvrigt kortvarige, indlæggelser været afskåret fra at spise vegansk mad i overensstemmelse med sin overbevisning," står der i dommen.

Mette Rasmussen er overrasket og skuffet over, at dommeren ikke har taget stilling til, om det var i orden at tilbyde hende tilbehør i dagevis, mens de andre indlagte på hospitalet havde 14 forskellige kødretter at vælge imellem. Da Mette skulle føde, havde hun medbragt veganske pølsehorn hjemmefra, men da der ikke var et køleskab til rådighed på hospitalet, kunne det ikke lade sig gøre at opbevare medbragt mad på en forsvarlig måde. Familien valgte at tage tidligt hjem fra hospitalet for at få et ordentligt måltid mad, og til Mette Rasmussens an-



den fødsel valgte hun at føde hjemme, da hun ikke ønskede at blive indlagt på hospitalet igen.

“Jeg kan helt ærligt ikke forstå, at alle hospitalskøkkener ikke kan lave nærende veganske retter, som kan komme alle patienter til gavn, når nu de har et helt menukort fyldt med kødretter. Det går imod alle anbefalinger at lade syge mennesker leve af tilbehør til alle de andres måltider under deres indlæggelser. For mig at se ville det være det oplagte og nemme valg at lave et par lækre veganske retter, som alle kan spise. Hvidovre Hospital følger i det her tilfælde ikke engang sin egen måltidspolitik eller kostvejledninger fastsat af staten. Det synes jeg er vildt, at de har lov til,” siger Mette Rasmussen om dommen.

### Retten har ikke taget stilling til kvaliteten af maden

Dansk Vegetarisk Forening har besluttet at anke sagen til landsretten, da der er en række spørgsmål, byretten ikke har taget stilling til. F.eks. har retten alene forholdt sig til, om det var muligt for Mette Rasmussen at opretholde sin levevis som veganer, mens hun var indlagt. Den har ikke taget stilling til forskelsbehandlingen i, at veganere bliver henvist til selv at betale for deres måltider på hospitalerne eller spise underlødigt tilbehør, der ikke lever op til måltidspolitikker og kostråd.

“Én ting er, at dommen blåstempler brugerbetaling for minoriteter, der er beskyttede af Menneskerettighedskonventionen. Noget andet er, at dommen heller ikke forholder sig til det ernæringsmæssige

problem i, at hospitalerne får lov til at servere mad, der ikke lever op til de officielle anbefalinger, og som ikke indeholder nok næring. Når man er indlagt, er den mad, man indtager, også en del af behandlingen. Det er derfor vigtigt med sunde og nærende måltider, og det skal selvfølgelig også gælde landets veganere, vegetarer og alle andre, der ønsker et plantebaseret måltid,” siger Dansk Vegetarisk Forenings generalsekretær Rune-Christoffer Dragsdahl.

Han påpeger også, at sundhedsvæsenet generelt har alt for lidt fokus på, at en sund og grøn kost kan forebygge mange sygdomme, og at hospitalerne derfor netop burde gå forrest for at vejlede alle patienter i, hvordan de kan leve sundere og dermed forebygge, at de igen ender på hospitalet.

“Jeg vil gerne have en principiel debat om, hvad sundhedsvæsenet skal bruge penge på. Skal vi bruge milliarder på at medicinere folk mod sygdomme, de kunne minimere risikoen for at få ved at spise sundere? Eller skal fremtidens sundhedsvæsen forebygge indlæggelser, bl.a. ved at have fokus på en sund, grøn og nærende kost? Jeg mener, at det er oplagt at tage denne debat nu, ikke bare for veganernes skyld, men for hele samfundets,” siger Rune-Christoffer Dragsdahl.

Dansk Vegetarisk Forening har i flere år kæmpet for, at der altid kan tilbydes mindst ét plantebaseret måltid i landets offentlige køkkener. Halvdelen af danskerne mener ifølge Coop Analyse, at der altid bør være en grøn valgmulighed i de offentlige køkkener, mens kun 23 % er imod. ■

## INDSAMLING TIL ANKESAG

DVF oprettede efter byrettens afgørelse en indsamling, så ankesagen kunne blive en realitet. I løbet af ganske få dage kom der over 100.000 kroner ind fra over 350 donorer, og vi fortsætter indsamlingen, der kan blive afgørende for, om vi kan løfte sagen videre og eventuelt starte nye sager om forskelsbehandling.

**Du kan også sende os et bidrag til ankesagen:**

- Via hjemmesiden [vegetarisk.dk/bidrag](https://vegetarisk.dk/bidrag)
- Via MobilePay 25419
- Via bankoverførsel til 8401 1760307



**Alle bidrag  
tæller, uanset  
om det er 50 kr.  
eller 1.000 kr.**

*Jo flere vi er, jo stærkere er vi i  
kampen mod uretfærdighed og  
for en bedre verden.*

# Det burde hverken være lovligt eller moralsk socialt acceptabelt at slå dyr ihjel og kalde det "fødevareproduktion"



Foto Johnny Høfeldt

AF RASIT UFUK TAS, BA I FILOSOFI OG DYRERETTIGHEDSFORKÆMPER

Fødevarer og eftertænkksomhed har i vores verdensbillede aldrig tidligere haft en egentlig *forbundethed*. I netop denne sammenhæng kan jeg ikke lade være med at tænke på imperialismen i klassisk forstand, som bl.a. handler om overvurdering af egenværdi i forhold til andre individer, og om hvordan man som nation retfærdiggør udnyttelse via magtovertagelse. Men hvad har fødevareindustrien egentlig med den *imperialisme* at gøre, som vi kender fra historiebøgerne?

Når vi taler om fødevarer, så virker det hele så uskyldigt. Noget vi putter i munden. Vi har travlt som mennesker. Vi skal videre. Vi skal *leve*. Denne fødevarekultur er skabt af et verdenssamfund, som er baseret på produktion af *andre* individer. En produktion som, om vi vil det eller ej, produceres *på* afdøde, som enten bliver gasset eller skudt ihjel. Dem, som vi den ene dag tænker er nuttede, søde, kæleværdige, og som vi læser godnathistorier om for vores børn, og dem som vi den efterfølgende dag putter i vores mund og kroppe. Denne fødevarekultur er skabt i forlængelse af en kollektiv imperialistisk tankegang, hvor hverken forargelse eller nåde eksisterer i majoriteten af samfundet. En tankegang, som handler om dominans, befaling og magtudøvelse udført imod de absolut mest sårbare individer på jordkloden i menneskets varetægt: Landsbrugsdyrene.

Dette definerer jeg som *Kødimperialisme*. Det paradoksale ved denne ideologi er vores insisteren på at fastholde vores medskabninger i undertrykkelse, selvom vi som mennesker er imod smerte, lidelse og ufrihed. Alligevel fortsætter mange med at ind-

tage mere og mere af det såkaldte "kød" i en fuldstændig bizar madkultur. *Kødimperialisterne* er også de mennesker, som fx på sociale medier latterliggør faktuelle forhold om dyrs sprog og adfærd, hvor dyrs vilje til at ville livet også bliver underkendt.

Uanset hvor meget vi end prøver at retfærdiggøre denne form for fødevareproduktion af andre, så kan man hverken nu eller i fremtiden kalde de afdøde – eller dele af dem – for *fødevarer*. Det burde hverken være lovligt eller moralsk socialt acceptabelt, når vi som mennesker ved at vi kan leve uden at fratage andre livet. Vi skal som mennesker holde os inden for *egne landegrænser*, og ikke fortsætte markedsudvidelser i den såkaldte *kødproduktion*. Hverken kommercielt eller som enkelt menneske.

*Kødimperialisme* er langt over grænsen for, hvad vi mennesker værdimæssigt egentlig gerne vil stå for, og det er langt over grænsen for hvad vi mennesker faktisk ville definere som værende ægte menneskelighed. Opråb er derfor en absolut nødvendighed. Den eneste måde at gøre op med denne form for "madkultur" er, at foretage *aktive handlinger* med vores pengepung og ved ikke at støtte de industrier, som er ophavsfolket til *kødimperialismens* fastholdelse, hvor "landsbrugsdyrene" modvilligt, frosne og dræbte ligger i kølediskene i supermarkederne. Historien om den smukke og lidelsesfrie død lever stadig i bedste velgående og bruges som argument af *fødevareindustrien* for at vi skal fortsætte. Disse dødsformer eksisterer ikke. De er en illusion.



# MEDLEMSNYT VEGETARISK! #2 2024

## Rundt i regionerne

DVF har besøgt alle fem regioner for at uddele to ernæringsfaglige bøger til alle landets regionsrådspolitikere, muliggjort via en indsamling, for at sikre vegetariske og veganske muligheder på alle landets hospitaler. Vi mødte stor positiv interesse alle steder.

## Tak til alle jer som deltog i generalforsamlingen 2024

Med rekordstort fremmøde i smukke omgivelser i Spisehuset på Hotel- og Restaurantskolen fik DVF ny bestyrelsesleder, nemlig tidligere mangeårige bestyrelsesmedlem Mette Fisker samt en ny suppleant, Liv Kimberly.

### Byd velkommen til DVF's bestyrelse som består af følgende:

Mette Fisker – Bestyrelsesleder  
Christian Lau Godskesen  
Denize Maaløe  
Ditte Hillebrand Mortensen  
Esben Sloth  
Lotte Køie  
Tobias Sørensen

### Suppleanter

Mads Jørnø  
Liv Kimberly



## Kom til sommerfest på Banegaarden

Du er inviteret til sommerfest fredag den 12. juli klokken 17.00-21.00. I år har vi indgået et samarbejde med Banegaarden i København, da vi ønsker at skabe nogle anderledes rammer for sommerfesten og vi håber du har lyst til at fejre sommeren med os.

Du finder link til billetkøb her:

[vegetarisk.dk/begivenhed/sommerfest-2024/](https://vegetarisk.dk/begivenhed/sommerfest-2024/)

## Vi vandt kampen mod Danish Crown

Danish Crown lagde sig ned og gav os medhold i alle vores påstande vi havde indgivet til Højesteret. Dette er en kæmpe sejr, og med de indsamlede midler kan vi nu begynde at oplyse om sammenhængen mellem svinekød og klima. Hold øje med vores kanaler.



## På Food Expo i Herning

Igen i år fik DVF lov til at inspirere besøgende – både professionelle og private - på Food Expo i Herning. Dette gjorde vi både gennem oplæg med fokus på hhv. mad på farten, grøn kantinemat samt food walks, hvor nysgerrige kunne stifte bekendtskab med nye plantebaserede produkter.

## Nye Medlemsrabatter

### NETBUTIKKER

Norsan Omega-3 tilskud **15%**

Send en mail til:

[medlemsfordele@vegetarisk.dk](mailto:medlemsfordele@vegetarisk.dk) for at få rabat på bøger og i netbutikker.



# Mød vores medarbejdere i sekretariatet



**Rune-Christoffer Dragsdahl**  
Generalsekretær



**Berit Ertmann**  
Kommunikationschef og  
fungerende redaktør  
på Vegetarisk!



**Mie Nordly**  
Erhvervschef



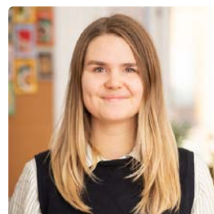
**Katrine Ejlerskov**  
Leder af Plantebaseret  
Videnscenter



**Louise Johansen**  
Programchef



**Simone Canvin**  
Administration



**Marie Luja Rasmussen**  
Projektleder for plantebaseret  
økologi til detail og sekretariat  
for Netværk for Foodservice



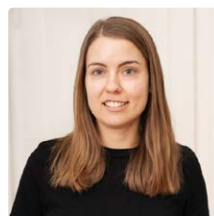
**Jeanne Svalebach**  
Projektleder



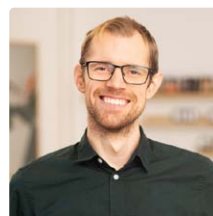
**Martin Keller**  
Verdensmålschef



**Kasper Rebieu**  
Kommunikations-  
medarbejder, video og grafik



**Claire Demontreuil**  
Projektleder for Plantebaseret  
mad på farten/Kampagneleder  
for Grøn Januar



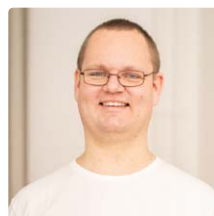
**Daniel Barrera Madsen**  
Mad- og forbrugerspecialist



**Clara Drenck**  
Projektleder –  
Finans og foodservice



**Alexander Grau**  
Kommunikations-  
medarbejder



**Dennis Baggers Laursen**  
Bogholder og database



**Adam Kuskner**  
Projektleder og  
adfærdsspecialist



**Mette Rasmussen**  
*På orlov*



**Christian Winther**  
Fundraiser



**Marissa Bigtas**  
Kontorassistent



**Tina Beermann**  
Specialist i plantebaseret  
ernæring