



Vegetarisk!

#3 VINTER 2024

www.vegetarisk.dk
DANSK VEGETARISK FORENING · siden 1896

TEMA:
**FOKUS PÅ
RETTE TIL
GRØN MAD**





Det er helt nødvendigt at stå fast på retten til nærende grøn mad

I dette nummer af Vegetarisk sætter vi fokus på veganere og vegetarers rettigheder. Vi har i mange år kæmpet for retten til at få et fuldt og nærende plantebaseret måltid, uanset om man er indlagt på hospitalet, beboer på et plejehjem, ens barn går i offentlig vuggestue, eller noget helt fjerde. Vi har brugt dialog, fremlagt argumenter, og senest er vi gået til domstolene for at få rettens ord for, at veganere ikke må forskelsbehandles, når det kommer til offentlige måltider.

Det er hjerteblood for os, ikke kun fordi det strider mod menneskerettighederne at forskelsbehandle og stille nogle mennesker ringere end andre. Det giver i dén grad også mening for resten af samfundet at give alle, der måtte ønske det, nem adgang til sunde og nærende plantebaserede måltider. Både for sundhedens, dyrenes og miljøets skyld.

Vi hører desværre stadig mange triste fortællinger fra mennesker, der lever plantebaseret og oplever store udfordringer og forhindringer. I dette blad fortæller en familie eksempelvis, at de har overvejet, om de skulle fravige deres etiske principper som følge af problemer med måltider i en daginstitution og udsigten til stigmatisering. Vi kender også til mange andre eksempler på mennesker, der forsøges presset til at spise animalsk, eller som er blevet spist af med måltider bestående af tilbehør med utilstrækkeligt næringsindhold.

Det burde ikke forekomme.

Alle, der ønsker et 100 % plantebaseret måltid, skal naturligvis have adgang til det. Det virker næsten fjollet at skrive, da det burde være sund fornuft. Vi fortsætter med at arbejde for, at det sker. Og heldigvis arbejder vi ikke alene. Som du kan læse i dette nummer af bladet, er der andre gode kræfter, der hjælper og bakker op med viden, ressourcer og handling.

Jeg vil benytte lejligheden til at sige en stor tak til dig, der støtter os i arbejdet for retten til grønne måltider. Vi er kommet langt – men foran os ligger der en stor opgave i at opkvalificere køkkenpersonalet, få delt viden om plantebaseret kost med alle relevante aktører, og få politikerne til at indse, at retten til grøn kost ikke kun er et anliggende for de få, men for hele samfundet.

God læselyst.

*Berit Ertmann
Kommunikationschef og
redaktør på Vegetarisk!*



Indhold



Hun er ekspert i
veganeres rettigheder
over hele kloden
(side 4)



Kristoffer mødte
modstand i datterens
vuggestue
(side 8)



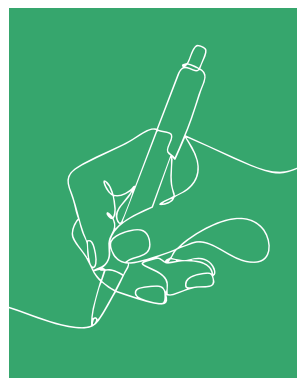
Carl Valentin kæmper
for plantespisere i
Folketinget
(side 12)



Sådan lærer man
arbejdspladser at være
inkluderende
(side 18)



Martin Keller skal uddanne
danske børn i
verdensmålsmad
(side 22)



Læserbrev:
Jeg gjorde min kantine
100 % plantebaseret
(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 genplanter.

Oplag: 3600
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. Forenin-
gens 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 mælke-
produkter og/eller æg.

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

Årgang 121
Næste nummer udkommer 14.04.2025
ISSN: 1397-7989



Forsidebillede:
Dr. Jeanette Rowley.
Foto:
Kasper Rebieen
for Vegan Society



Juridisk beskyttelse af veganere baner vejen for et mere medfølende samfund

Et vegansk livssyn er i de seneste år gået fra at blive set som et livsstilsvalg til at blive globalt anerkendt som en etisk overbevisning beskyttet af international menneskerettighedslovgivning. Foran i denne transformation står dr. Jeanette Rowley og The Vegan Society, som har spillet en central rolle i at beskytte veganeres rettigheder.

AF ALEXANDER GRAU. FOTOS: KASPER REBIEN
FOR VEGAN SOCIETY

Gennem sit arbejde med International Rights Network (IRN) i The Vegan Society har Jeanette Rowley stået i front for den juridiske kampagne, der sikrer, at veganeres etiske overbevisninger beskyttes på tværs af livets faser – fra uddannelse til beskæftigelse.

Ved en nylig konference om juridisk beskyttelse af veganere, som Vegan Society sammen med Dansk Vegetarisk Forening afholdt på Christiansborg den 21. september 2024, holdt Dr. Rowley en overbevisende tale om de fremskridt, der er opnået, samt de udfordringer, der stadig er. Her understregede hun vigtigheden af juridisk anerkendelse af veganske overbevisninger, og at disse skal beskyttes under tankefriheden, som er en grundlæggende menneskerettighed.

Beskyttelsen af veganske rettigheder i en global kontekst

Anerkendelsen af vegansk livssyn som en beskyttet filosofisk overbevisning er forankret i international menneskerettighedslovgivning. Under artikel 9 i Den Europæiske Menneskerettighedskonvention, som garanterer tankefrihed, samvittigheds- og religionsfrihed, har veganere fået juridisk beskyttelse. Som Jeanette Rowley påpegede i sin tale på Christiansborg, har denne beskyttelse vidtrækkende konsekvenser:

”Retten til frihed for overbevisning giver os den absolute ret til at forme vores moralske orientering og leve i overensstemmelse med vores overbevisninger – fri for ulovlig indblanding og diskrimination.”

Den tidligste anerkendelse af, at vegansk livssyn falder inden for rammerne af retten til tankefrihed, skete i 1993, da Den Europæiske Menneskerettighedsdomstol behandlede en sag om en britisk fange, der nægtede at arbejde med animalske produkter i et fængselstrykkeri. Afgørelsen etablerede, at veganere var omfattet af menneskerettighederne og fastlagde et lovbaseret princip, som er blevet styrket i de senere år. Denne afgørelse betød, at veganere kunne beskyttes under menneskerettighederne, og at der nu var et lovbaseret princip, der er blevet forstærket de senere år.

Kernen i Jeanette Rowleys mission er troen på, at et vegansk livssyn er mere end blot et kostvalg. At det er en dybt forankret etisk overbevisning, der søger at udelukke udnyttelsen af dyr til fordel for mennesker, dyr og miljøet.

”Et vegansk livssyn er en filosofi og en livsstil, der søger at udelukke udnyttelsen af andre dyr,” understreger hun.

Den juridiske ramme i en dansk kontekst

I de seneste år er menneskerettighedskonventionen blevet sat på prøve i en dansk sammenhæng. Højtprofilerede sager, drevet frem af Dansk Vegetarisk Forening, har taget afsæt i mange internationale sager med det mål at fremme den juridiske beskyttelse af veganere i Danmark.

Disse sager har haft til formål at understrege den voksende anerkendelse af veganske rettigheder under loven. En sådan sag, som dr. Rowley henviste til i sin tale i København, involverede en dansk familie, hvis barn blev nægtet vegansk mad i en offentlig børnehave i Jammerbugt Kommune. Familien fik ikke blot afslag på veganske muligheder, men de måtte heller ikke give deres barn en madpakke med, hvorfor Dansk Vegetarisk Forening sammen med familien tog sagen i byretten og vandt.

”Retten anerkendte, at disse omstændigheder var uacceptable og i strid med retten til frihed for overbevisning,” forklarede Dr. Rowley.

Dommen markerede en betydelig sejr og bekræftede, at veganere ikke skal tvinges til at gå på kompromis med deres etiske overbevisninger i offentlige institutioner.

Miljø- og klimaspørgsmål falder også ind under beskyttelsen af veganske rettigheder, hvilket Dr. Rowley understregede under konferencen.

Beskyttelsen af veganeres rettigheder krydser ind over miljøspørgsmål, da veganisme grundlæggende handler om at reducere skade på dyr og vores planet, sagde hun.

Plantebaseret livsstil bliver mere tilgængelig

Dr. Jeanette Rowleys arbejde går længere end blot at forsvare individuelle sager. Det indebærer også at arbejde for systematiske ændringer, der normaliserer vegansk inklusion gennem hele livet.

”Når veganere beskyttes mod diskrimination, skal regler og rutiner ændres for at opfylde deres behov,” siger hun.

Denne juridiske anerkendelse gør ikke kun veganske rettigheder mere synlige, men fremmer også plantebaserede livstile som mere tilgængelige for den brede offentlighed.

Og der er rigeligt med problemer at tage fat på, understreger hun.



Om Jeanette Rowley

Hun grundlagde i 2012 "International Vegan Rights Alliance" (IVRA)

IVRA blev i 2019 indlemmet i The Vegan Society og derfra kendt som International Rights Network

Målet med arbejdet er at fremme retten til at leve vegansk og sætte fokus på, hvordan mennesker, der lever vegansk, kan beskyttes under international og europæisk lov.

Netværket er et af de største og mest kendte hvad angår et vegansk livssyn og lovgivning og trækker på erfaringer fra mange forskellige lande og disse landes respektive love.



"Siden 2018 har jeg været involveret i The Vegan Society og håndterer over 300 klager om året fra veganere om uretfærdig behandling og diskrimination," siger hun og fremhæver omfanget af de udfordringer, veganere står overfor.

Et af de nøgleområder, hvor denne forandring ses, er inden for uddannelse. Som Dr. Rowley bemærker, bliver et stigende antal skoler og daginstitutioner holdt ansvarlige for at ekskludere veganske børn.

Hendes juridiske argumenter har bl.a. resulteret i lovgivning, der giver offentlig finansiering til, at pædagoger i Skotland kan tilbyde plantebaserede mælkealternativer til de børn, de passer.

Arbejdsmarkedet er en anden kampplads for veganske rettigheder. Dr. Rowley har med succes støttet formelle klager, hvor veganere er blevet nægtet jobmuligheder eller har oplevet diskrimination i deres stillinger.

Hun fremhævede sagen om dyrerettighedsaktivisten Jordi Casamitjana, hvis ansættelse blev ophævet, efter at han rejste bekymringer på arbejdspladsen.

"Gennem de juridiske argumenter, jeg fremlagde, og med støtte fra The Vegan Society, var Jordi i stand til at tage sin sag hele vejen til arbejdsdomstolen," forklarer Jeanette Rowley.

Den efterfølgende afgørelse bekræftede, at veganere i Storbritannien er beskyttet under Equality Act 2010 – en skelsættende dom, der fortsat former personalepolitikker i dag.

Vejen til dyrs rettigheder

Gennem hele sin karriere har Dr. Jeanette Rowley understreget, at forsvaret af veganeres rettigheder ikke kun handler om at beskytte veganere, men også er en væsentlig del af kampen for dyrs rettigheder.

"Jeg ser kampen for veganeres rettigheder som en måde at bringe dyrs rettigheder ind ad bagdøren," forklarer hun.

Ved at sikre, at veganere er beskyttet under menneskerettighedslovgivningen, øges et vegansk livssyns synlighed og legitimitet, hvilket gør det lettere for ikke-veganere at skifte til plantebaserede kostvaner og udfordre de dominerende normer for dyreudnyttelse, vurderer hun.

Hendes arbejde har haft en håndgribelig indvirkning over hele Europa. Fra at skabe politiske ændringer i fængselsforplejning til at sikre, at medarbejdere, der lever vegansk, ikke tvinges til at deltage i opgaver, hvor produkter baseret på dyr indgår.

I den kontekst har Dr. Rowleys juridiske indsats hjulpet med at gøre et vegansk livssyn mere mainstream.

"Når vores juridiske status bekræftes, bliver et vegansk livssyn mere synlig, nemmere og tilgængelig for ikke-veganere," siger hun.

Fremtiden for beskyttelse af rettigheder

Efterhånden som den juridiske anerkendelse af et vegansk livssyn fortsætter med at udvide sig globalt, er Dr. Rowley optimistisk omkring veganeres fremtidige rettigheder.

Hendes arbejde med International Rights Network fortsætter med at vokse, og der tilbydes juridisk støtte til veganere i lande, hvor disses rettigheder stadig er truet.

Samtidig giver de juridiske sejre i Danmark og andre dele af Europa et solidt fundament for yderligere fremskridt, der understøtter en verden, hvor medfølelse og bæredygtighed for både mennesker og dyr er en central del af vores samfund.



”Den juridiske beskyttelse af veganere handler ikke kun om individuelle rettigheder; det handler om at skabe en verden, hvor medfølelse erstatter artdiskriminerende fordomme,” understreger Dr. Rowley.

For dem, der står over for juridiske eller institutionelle udfordringer, opfordrer Jeanette Rowley til at søge støt-

te fra organisationer som The Vegan Society samt DVF.

”Vi er her for at tilbyde information, støtte og vejledning for at hjælpe veganere med at forsvare deres rettigheder,” siger hun og betoner dermed vigtigheden af juridisk arbejde i skabelsen af en mere medfølelses- og bæredygtig verden. ●

Grøn gourmet til jul og nytår



Bæredygtig gourmet

Nyd bæredygtig og plantebaseret mad til årets fester. En kogebog for nybegyndere såvel som øvede hjemmekokke.

Medlemspris: 229,95 kr. Førpris 279,95 kr.
Brug koden “DVF” på Muusmann-forlag.dk

muusmann
FORLAG

Kristoffer ville bare have, at hans datter blev inkluderet i vuggestuen



▼ For Kristoffer og hans familie er det veganske valg en grundlæggende del af deres hverdag. De kæmper for, at deres datters kost og overbevisninger bliver mødt med forståelse i institutionen.

Da Kristoffer Joanesarson flyttede sin familie til Hillerød, håbede han på samme åbenhed for sin datters veganske kost, som de havde oplevet i København. Men hvad der skulle have været en enkel start i vuggestuen, udviklede sig til en række udfordringer og kampe.

AF ALEXANDER GRAU. FOTOS: PRIVAT

Som mange andre før ham valgte Kristoffer Joanesarson og hans kone sidste år at flytte deres lille familie fra storbyens larm til mere rolige omgivelser i Hillerød uden for København. Med en flytning følger også en del praktiske udfordringer. Familien skulle vænne sig til en ny hverdag i nye omgivelser.

De skulle blandt andet indskrive deres datter, Linda, i en ny vuggestue, og eftersom de havde gode erfaringer med en institution i København, som kunne imødekomme datterens veganske kost, forventede de, at det også ville kunne lade sig gøre i deres nye hjemby.

Det tegnede i starten godt, for da Kristoffer skrev til institutionen og gjorde dem opmærksomme på datterens kost, fik han et positivt svar tilbage.

”Jeg sendte en mail til lederen af institutionen, inden vi skrev os op, og spurgte, om det var et problem, at vi havde et vegansk barn, der kunne starte. Der fik jeg bare et meget kort svar tilbage med, at det ikke ville være et problem, da de havde andre børn, som ikke spiste animalske produkter,” fortæller han.

Men det, der skulle have været en enkel indskrivning præget af forståelse og inklusion, udviklede sig efterfølgende til stor frustration og en følelse af uretfærdighed for familien.

Fra velvilje til modstand

Efter datteren var startet, gik familien ud fra, at Linda fik serveret ordentlig vegansk mad, som de havde for-

stået det på opslag på Aula inden Lindas start. Det blev bl.a. skrevet, at der ville blive serveret varieret pålæg, og at der ville være noget til alle hver dag. Men virkeligheden viste sig at være en anden.

”Efter noget tid blev vi opmærksomme på, at vores datter kun fik rugbrød og gnavegrønt til to mellemmåltider samt til ét hovedmåltid om dagen,” siger Kristoffer.

Den opdagelse efterlod Kristoffer med en frustration over, at hans datter ikke fik mere næringsrig mad serveret i vuggestuen. Selv om han forsøgte at løse problemet ved at foreslå selv at tage mad og pålæg med til Linda – på trods af, at familien stadig betalte for madordningen – blev han mødt med modstand og manglende imødekommenhed.

”Vi blev mødt med mangel på forståelse og en ulyst til at finde en løsning. Til et møde blev det stemt ned, at der skulle serveres plantebaseret pålæg med den begrundelse, at det ville koste for meget, og at der fra personalets side i institutionen var en opfattelse af, at mange af børnene ikke kunne lide de vegetariske anretninger,” fortæller han.

Kristoffer forsøgte at forklare, at det ikke behøvede at være så besværligt, og at problemet nemt kunne løses ved, at han selv tog pålæg med til datteren.

”Da jeg fik at vide, at hun kun fik rugbrød med gnavegrønt, spurgte jeg, om jeg ikke måtte tage mad med til Linda, men fordi de havde en politik om, at man ikke måtte have mad med hjemmefra, kunne det ikke

Et etisk valg

Nogle ville måske mene, at Kristoffer og hans kone burde tilpasse sig og lade deres datter spise det mad, de andre børn får serveret i vuggestuen. Men for familien er det ikke blot et spørgsmål om, hvad de har lyst til at spise – det handler om et grundlæggende etisk valg og livsoverbevisning.

”Vi lever vegansk af etiske overvejelser. Vi mener ikke, at vi har ret til at udnytte de dyr, vi har i landbruget,” forklarer Kristoffer.

Beslutningen om at leve vegansk, voksede frem som et fælles valg af Kristoffer og hans kone.

”Vi blev gift, før vi blev veganere. Så den beslutning tog vi sammen,” siger han.

Det betød også, at Kristoffer og hans kone skulle tage stilling til, hvordan de ønskede, at deres børn skulle leve. Og netop de overvejelser har ikke været uden bekymringer.

”Vi var en smule nervøse for, hvordan det ville blive modtaget. Vi havde også en lille smule angst over, om det var ernæringsmæssigt forsvarligt at lade vores datter leve vegansk, men man kan nemt researche sig frem til, at alle kan trives uden animalier – også små børn,” siger han.

Kristoffers familie er ikke alene

I begyndelsen af 2024 blev der behandlet en vigtig og principiel retssag i Retten i Hjørring, som satte fokus på retten til veganske og vegetariske måltider i offentlige institutioner. Dansk Vegetarisk Forening førte sagen på vegne af familien Mia og Simon Kjær Brinkmann, hvis datter blev nægtet vegansk mad i sin børnehave.

Sagen blev særlig omtalt, fordi kommunen tog hensyn til andre familiers religiøse kostvalg, men nægtede at tage hensyn til familiens veganske overbevisning, på trods af at veganere er en gruppe, der er beskyttet af Menneskerettighedskonventionen. Under retssagen kom det frem, at kommunen krævede en lægeerklæring for at fritage børn fra den obligatoriske kostordning – noget, der normalt kun gøres i tilfælde af sygdom eller allergi.

Retssagen gav øget fokus på en vigtig diskussion om ligebehandling og menneskerettigheder. Kommunens egen advokat påpegede i retten selv problemet i, at dagtilbudsloven i Danmark ikke giver hjemmel til at forbyde madpakker, hvilket åbnede for en større debat om praksisser i danske daginstitutioner. Mange kommuner tillader nemlig ikke, at familier

medbringer egen madpakke, selvom der ikke findes lovgrundlag for at forbyde dette. Retssagen er dermed en vigtig påmindelse om, at veganere i daginstitutioner fortsat kæmper for samme hensyn, som andre grupper allerede får.

Retten i Hjørring gav den veganske familie medhold og fastslog, at datteren var blevet behandlet dårligere end de andre børn, der ikke levede efter en vegansk overbevisning, og familien fik en godtgørelse på 10.000 kroner.

En praktisk hovedpine

Umiddelbart efter Dansk Vegetarisk Forenings sejr over Jammerbugt Kommune hjalp foreningen Kristoffers familie og skrev til Hillerød Kommune. Herefter blev det muligt for Kristoffer at give Linda madpakke med, så familien kunne sikre, at hun fik noget ordentligt at spise.

Men det at skulle give madpakke med hver dag blev

“

Vi blev mødt med mangel på forståelse og en ulyst til at finde en løsning. Til et møde blev det stemt ned, at der skulle serveres plante-baseret pålæg med den begrundelse, at det ville koste for meget, og at der fra personalets side i institutionen var en opfattelse af, at mange af børnene ikke kunne lide de vegetariske anretninger.

også en udfordring. For at gøre hverdagen lidt lettere spurgte Kristoffer køkkenet i vuggestuen, om de kunne have hummus eller peanutbutter stående i skabet, men det var ifølge hans udsagn heller ikke muligt.

En dag havde Kristoffer givet datteren en suppe med, men også her stødte han på udfordringer, da kommunen angiveligt ikke tillod institutionen at opvarme medbragt mad:

”De sagde, at de ikke opvarmede supper, da alt medbragt mad skulle være spiseklart. Så derfor ville de ikke servere den, selvom om suppen kunne serveres kold”.



Selv om suppen var klar til at blive spist kold, nægtede vuggestuen at servere den, da kommunens retningslinjer krævede, at medbragt mad skulle være fuldstændig spiseklar uden yderligere forberedelse.



Skal hun fortsat leve vegansk?

For Kristoffers familie har hele forløbet været præget af frustration og ængstelighed på datterens vegne. Hændelserne i institutionen har fået forældrepæren til at tænke over, hvordan deres børn mon vil føle sig behandlet af andre, jo ældre de bliver.

"Vi overvejer, om vores børn vil komme til at føle sig udenfor, hvis forskellene mellem det, de spiser, og det, de andre børn spiser, bliver for tydelige. Så det er noget, vi har tænkt meget over, og det er også noget, vi fortsat vender," siger han.

Frustrationen over vuggestuens manglende fleksibilitet har også fået Kristoffer og hans kone til at overveje alternativer.

"Vi begyndte at vurdere, hvorvidt vi skulle lade hende leve vegetarisk frem for vegansk, når hun var i vuggestuen," fortæller Kristoffer.

En balance mellem trivsel og etik

For familien prøver man nu at finde en balance mellem at holde fast i deres etiske valg og sikre, at deres datter ikke bliver ekskluderet eller får en mangelfuld kost og for lidt næring i vuggestuen. Men muligheden for selv at medbringe madpakker, som de har fået lov til efter Dansk Vegetarisk Forenings retssag, har indtil videre skånet dem fra at tage det skridt.

"Hvis det bliver for svært, og vi oplever, at stigmatiseringen bliver for stor, så må vi altid prioritere vores børns trivsel først. Og hvis vi oplever, at de mistrives, må vi se, hvilke kompromisser vi kan indgå," siger Kristoffer.

Selv om familien har oplevet mange udfordringer i deres kamp for at få datterens veganske kost respekteret, er det vigtigste for Kristoffer, at Linda trives i sin hverdag. Og det gør hun. Der er indtil videre

ikke tegn på, at datteren føler sig ekskluderet eller påvirket af forskellene i familiens kostvalg i forhold til de andre børn.

"Hun er glad, når vi afleverer hende, og når vi henter hende, og det er også det, vi hører fra pædagogerne," siger Kristoffer.

Et håb for fremtiden

På trods af de udfordringer og frustrationer, som Kristoffers familie har haft med kommunen, ser man nu en anerkendelse af problemet.

Institutionen har over for familien indrømmet, at man ikke har fulgt de officielle kostanbefalinger og har forklaret, at man i højere grad vil være opmærksom på det fremover og dermed også servere langt mere grønt. Der vil dog være en overgangsperiode, før køkkenet forventes at overholde anbefalingerne. Så Kristoffer og familien venter fortsat på en grønnere kost i vuggestuen.

“

Hvis det bliver for svært, og vi oplever, at stigmatiseringen bliver for stor, så må vi altid prioritere vores børns trivsel først. Og hvis vi oplever, at de mistrives, må vi se, hvilke kompromisser vi kan indgå

Denne ændring er sket efter dialog med Dansk Vegetarisk Forening, som har talt med kommunen flere gange og deltaget i et møde med kommunen.

"De er nu med på, at de skal servere mindre kød og flere bælgrugter, og at de skal lære at bruge bælgrugter som en central del af kosten. De skal også servere flere nødder," siger Kristoffer.

Denne overgang håber han også, at resten af landets institutioner vil blive en del af:

"Mit håb er, at i takt med, at Danmark bevæger sig væk fra det animalske og mere i retning af plante-baseret kost, som Fødevarestyrelsen jo også anbefaler, så bliver det nemmere at lave plantebaserede måltider i institutioner". ●



Mange borgere har i de senere år henvendt sig til DVF og bedt om foreningens hjælp, fordi de har manglet en plantebaseret mulighed på bl.a. hospitaler, på plejehjem og i daginstitutioner. Konsekvensen er, at indlagte vegetarianer og veganere bliver spist af med utilstrækkelige måltider, at ældre føler sig presset til at spise kød på plejehjemmene, og børnefamilier sidder i klemme i daginstitutionernes kostordninger. Vi får også løbende billeder fra folk, der har fået utilstrækkelige måltider serveret i offentlige køkkener. Tænk du f.eks., at ovenstående kan kategoriseres som mættende og sunde måltider?

Danske politikere har også et ansvar

Carl Valentin er både fødevare-, landbrugs-, dyrevelfærds- og miljøordfører for SF. Han er også selv mangeårig plantespiser og en af de mest fremtrædende fortalere for grøn mad og retten til grønne måltider. Han mener, at Danmarks folkevalgte politikere lige nu forspilder chancen for en kæmpe frivillig omstilling ved at gøre det vanskeligt for alle, der vil, at vælge plantebaseret.

TEKST: BERIT ERTMANN – FOTOS: KASPER REBIEN



Artiklen fortsættes på side 14



SF's Carl Valentin er en af de politikere, der taler varmest for den grønne kostomstilling og retten til at vælge 100 % plantebaserede måltider. Ud over at have en personlig interesse i emnet, idet han selv spiser plantebaseret, har han også et fagligt ønske om en strukturel omstilling af vores madvaner og landbrug, så det afspejler de officielle kostråd og internationale anbefalinger om at omlægge til en mere plantebaseret fødevareproduktion, hvis vi skal rette op på de klima- og miljøproblemer Danmark og resten af verden befinder sig i.

Carl Valentin har på Folketingets talerstol tidligere kaldt det for "en kæmpe frivillig omstilling, vi går glip af" ved ikke at gøre det nemt at spise plantebaseret. Og det budskab gentager han gerne.

"Der er mange, der rigtig gerne vil spise plantebaseret, men ikke kan komme til det, fordi muligheden ikke er der. Det er simpelthen så dumt på mange punkter," siger han, da Vegetarisk møder ham på kontoret på Christiansborg.

Grønt bør være det oplagte valg

SF-politikeren mener, at det er en vigtig samfunds-mæssig opgave at give veganere og vegetarer retten til at vælge grønne måltider i alle offentlige køkkener, ikke kun fordi de berørte borgere juridisk set har retten til det, men også fordi det giver mening for alle andre.

Han mener både, at den plantebaseret kost bør udbredes mere, fordi den sparer dyreliv og er godt for klima, miljø, natur og biodiversitet. Og samtidig, påpeger han, er det vigtigt, fordi mennesker helt generelt gerne vil træffe nemme valg, når vi skal spise. Vi vælger ofte det, der er lettest tilgængeligt, når vi spiser i kantiner og køkkener.

"Jo mere, vi kan fremme plantebaseret kost blandt befolkningen, jo større effekt har det selvsagt på alle de parametre. Og her er det afgørende, at det er så nemt som muligt at vælge en indbydende, sund og nærende grøn mulighed. Vi har som politikere et kæmpe ansvar for, at det kommer til at ske, og at den grønne mad er lækker, veltilberedt og fremstår som det oplagte valg," siger han.

Det at være veganer er også valg om ikke at ville skade andre væsener. Og derfor er der en selvstændig værdi i, at personer, der lever vegansk, kan få mad, der ikke er i grundlæggende modstrid med deres værdier, lyder det fra Carl Valentin. Gennem sit politiske arbejde har han bl.a. stillet spørgsmål om dette til justitsministeren og på skrift fået det svar, at ja, et vegansk livssyn er beskyttet af menneskerettighederne.

"Jeg ved, at hvis jeg lå syg på hospitalet, og de ikke kunne tilbyde et godt plantebaseret måltid, ville jeg ende med at ligge og spise hvide kartofler. Mange andre har det på samme måde, og det synes jeg ikke, at man kan byde borgere i det her land, fordi de har truffet et etisk valg, der oven i købet er samfundet til gavn, fordi plantebaseret kost har så mange fordele. Det er helt oplagt, at alle dele af samfundet siger: 'Fedt, vi hjælper jer' frem for at gøre det besværligt," lyder det.

SF, blandt andre partier, var bl.a. i 2022 med til at få indledt en undersøgelse af muligheden for at få indført et 100 % plantebaseret måltid i alle offentlige køkkener. Noget, flere andre partier bakkede op om. Også Alternativet har på sit politiske program at fremme plantebaseret kost og gøre grønne måltider til standarden og gøre kød til et tilvalg.

Carl Valentin har flere gange fra Folketingets talerstol argumenteret for vigtigheden af en grøn valgmulighed i alle offentlige køkkener. Her ses han under en debat med Dansk Folkeparti.

Foto: Folketingets tv



“

Jeg blev set som ekstrem, da jeg for 5-6 år siden sagde højt, at vi skulle have en afgift på landbruget. Nu er der bred enighed om, at der skal gøres noget, og emnet er kommet længere op på den politiske dagsorden.

Forsigtig optimisme for fremtiden

Et beslutningsforslag om den grønne valgmulighed – der blev til på baggrund af et populært borgerforslag – blev i 2021 nedstemt i Folketingssalen. Men Carl Valentin betoner, at arbejdet fortsætter, og at andre politiske partier stille og roligt er ved at se lyset.

Selv om omstillingen i nogles øjne går for trægt, hører Carl Valentin alligevel nye toner i det politiske landskab. Så selv om han – lige som mange andre ligesindede – også løbende kan “falde ned i et sort hul”, når han tænker på den måde, man generelt behandler dyr på i det industrielle landbrug, er han forsigtigt optimistisk.

Plantefonden og den nationale handlingsplan for plantebaserede fødevarer, som Dansk Vegetarisk Forening har arbejdet for i mange år, er to punkter, hvor Carl Valentin kan se konkrete resultater, og hvor arbejdet har båret frugt.

“Jeg blev set som ekstrem, da jeg for 5-6 år siden sagde højt, at vi skulle have en afgift på landbruget. Nu er der bred enighed om, at der skal gøres noget, og emnet er kommet længere op på den politiske dagsorden. Det er blevet meget mere mainstream at tale om, at vi skal have et mere plantebaseret fødevarer-system. Selv om vi ikke har fået det endnu, er udsigten der. Hvis du lige nu spørger fødevareministeren, om vi skal have et mere plantebaseret landbrug i Danmark, ville han sige ja – også selv om han er fra Venstre. Dét havde han ikke sagt for fem år siden,” slutter han. ●



Tre grønne til ganen



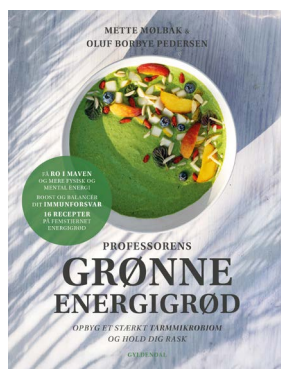
De 4 årstider

Det grønne årstidskøkken er en fremragende og inspirerende kogebog, der introducerer til en bæredygtig og klimavenlig livsstil med fokus på sæsonens grøntsager. Med sine 100 plantebaserede opskrifter, opdelt efter årets fire sæsoner, viser bogen, at der er uendelige muligheder for lækre, sunde plantebaserede retter året rundt. Særligt opskrifternes fokus på lokalt dyrkede råvarer og deres enkle, men elegante præsentation, gør bogen tilgængelig for både erfarne og nybegyndere i det plantebaserede køkken.

Bogen lægger også op til at udforske nye hobbyer som fermentering og syltning, og det omfattende afsnit om danskdyrkede krydderurter giver ekstra inspiration i det grønne køkken. Den grundige introduktion til regenerativt jordbrug og biodynamik er ikke kun informativ, men også en god påmindelse om, hvorfor alle bør vælge en mere plantebaseret kost.

Alt i alt er Det grønne årstidskøkken en inspirerende guide til grønnere madlavning med en stærk opfordring til at bruge naturens egne ressourcer.

*Det grønne årstidskøkken
– 100 plantebaserede sæsonopskrifter med danske råvarer
Anette Hoeg Nielsen
288 sider
Forlaget Turbine*



Den rigtig grønne

“Optimer og balancer dit immunforsvar med et enkelt hack”.

Sådan sælger forlaget Gyldendal bogen om den grønne energigrød. Vi ved fra mange års forskning, at noget af det bedste, man kan gøre for sin sundhed, er at give ens tarmbakterier den rigtige næring. Det, der sker i maven, forplanter sig til resten af kroppen og gør den mere modstandsdygtig over for en lang række sygdomme.

Bogen er ikke som sådan en kogebog, selv om den også indeholder en række opskrifter på både den originale grønne energigrød og variationer. Den er et opslagsværk for alle, der gerne vil vide, hvorfor det er så utrolig vigtigt at spise grøntsager. Den gennemgår, hvordan vores fordøjelse virker, og hvorfor vi bør holde vores mikrobiom i form. “Den moderne mave har problemer”, lyder således overskriften på ét af kapitlerne.

Professoren bag bogen er Oluf Borbye Pedersen, dr.med., professor på KU og forskningsoverlæge i hormonsygdomme. Han er også forfatter til flere bøger om tarmmikrober.

*Professorens grønne energigrød
Mette Mølbak og Oluf Borbye Pedersen
184 sider
Gyldendal*



Den til gæsterne

I 1980 udsendte Kirsten Skaarup sin første kogebog, “Vegetariske festmiddage året rundt”, der blev en bestseller. Siden da er der sket en revolution på vores tallerken, og Kirsten Skaarup har stået i midten af denne revolution med et kæmpe bagkatalog af kogebøger og opskrifter. Og nu, 45 år senere, byder Kirsten Skaarup igen på over 100 nye lækre opskrifter på grøn gæstemad. Retterne er indbydende og kan anrettes smukt – der er faktisk næsten garanti for, at det kan imponere dine gæster. Og hvis anrettningen ikke sidder lige i skabet, gør smagen i hvert fald.

Kirsten Skaarup ved, at den rigtige kombination af smage og teksturer er afgørende for den vellykkede middag eller frokost. Foruden smagene er det vigtigt, at der er forskellige teksturer i retten, og hun videreformidler dette på en let forståelig måde. “Så spiller hele orkestret,” som der så rigtigt står i bogen.

Du kan også finde et register over forskellige smage, og hvor de kommer fra. Ganske brugbart for nybegyndere udi det grønne køkken.

*Grøn gæstemad til den lille middag eller den store fest
Kirsten Skaarup
240 sider
Forlaget Alpha*



PLANT FOOD FESTIVAL

- Fokus på økologi



INVITATION TIL PLANT FOOD FESTIVAL

på Savværket i Aarhus

Lørdag d. 18. januar kl. 10.00 - 17.00

Søndag d. 19. januar kl. 10.00 - 17.00

Takket være vores sponsorer Plant2Food og Organic Plant Protein kan vi tilbyde gratis entré til festivalen i Aarhus. Her kan du smage på fremtidens plantebaserede fødevarer, finde gode tilbud og få en hyggelig snak med producenterne bag dine yndlingsprodukter. Tag din familie eller venner i hånden og vær med til et par hyggelige dage.

Du finder Savværket på Søren Nymarks Vej 8A, 8270 Højbjerg



Vi anbefaler, at du reserverer din billet på forhånd på
plantfoodfestival.dk/billetter

Vejen til et arbejdsmarked, der inkluderer alle

Jess Swallow og hendes team arbejder systematisk med britiske virksomheder for at skabe mere inkluderende arbejdspladser for veganere. I sidste ende skal arbejdet fremme et sundere arbejdsmiljø for alle.

AF ALEXANDER GRAU. FOTOS: KASPER REBIEN FOR VEGAN SOCIETY

I Danmark, såvel som i andre lande, kolliderer kulturelle normer ofte med etiske livsstilsvalg. Arbejdspladsen er ikke altid et fristed, der sikrer respekt og inklusion, især når det kommer til etiske overbevisninger. Folk, der har valgt en vegansk livsstil, kan føle sig diskrimineret. Uanset om der er tale om mangel på plantemælk til kaffen, mangel på muligheder i kantinen eller udelukkelse fra sociale spisearrangementer på kontoret, kan mange føle sig overset.

Men hvorfor tager de ikke bare deres egen mad med, ville nogle spørge? Eller spiser vegetarisk på arbejdet eller til begivenheder med kontoret? For mange er skiftet til en vegansk livsstil mere end et personligt valg – det er en dyb loyalitet overfor egne værdier og etik. Ifølge international lov kræver denne loyalitet respekt på alle måder. Men selv om de berørte personer har loven på deres side, oplever de ofte, at deres arbejdspladser ikke imødekommer deres rettigheder. Dette skyldes ofte mangel på viden om netop disse rettigheder og den veganske livsstil, snarere end ond vilje.

Men hvordan oversætter man et vegansk livssyn til arbejdspladsen, hvor disse værdier måske ikke deles eller endda forstås? Det er netop det problem, som Jess Swallow, en ikke-praktiserende advokat, arbejder på at løse ved at hjælpe arbejdspladser med at blive bedre til at inkludere veganere.

Anerkendelse og forståelse

Jess Swallow er grundlægger af The Vegan Inclusion Co., en britisk organisation, der hjælper arbejdsgivere med at forstå veganeres juridiske rettigheder på arbejdspladsen. Gennem uddannelse, certificering og en positiv tilgang ændrer Jess og hendes team samtalen om et vegansk livssyn. Deres arbejde handler ikke kun om at få havremælken ind i tekøkkenet. Det handler om at anerkende et etisk vegansk livssyn som en dybfølt overbevisning, der fortjener respekt og juridisk beskyttelse.

"Med en positiv tilgang ønsker vi at informere enhver arbejdsgiver om deres juridiske forpligtelser over for deres medarbejdere og få arbejdspladser til automatisk at være inkluderende overfor veganere," siger Jess.

"I sidste ende ønsker vi at gøre os selv overflødige. Hvis det bare blev antaget, at enhver arbejdsplads var inkluderende, er det dér, vi gerne vil ende. Det er det langsigtede mål."

En bevægelse rodfastet i rettigheder

Rejsen mod inklusion på arbejdspladsen er knyttet til den bredere bevægelse. I de senere år er et vegansk livssyn gået fra at være et valg for de få til at være en global livsstil med politiske, etiske og miljømæssige implikationer.



Jess Swallow (i midten) er grundlægger af The Vegan Inclusion Co.

Flere mennesker tilpasser deres liv til deres overbevisninger, og disse overbevisninger kommer i stigende grad i konflikt med traditionelle arbejdskulturer. Især i lande, hvor madkulturen længe har været baseret på kød og animalske fødevarer, som det er tilfældet i Danmark.

Det er her, The Vegan Inclusion Co. træder ind og hjælper virksomheder med at forstå og overholde de juridiske forpligtelser, der beskytter veganske medarbejdere. Et vegansk livssyn er allerede blevet anerkendt som en "filosofisk overbevisning" under international menneskerettighedslovgivning, hvilket betyder, at det behandles på samme måde som religiøse overbevisninger med hensyn til juridisk beskyttelse. Det er også blevet anerkendt under britisk ligestillingslov, som pålægger specifikke forpligtelser for arbejdsgivere, skoler, leverandører af varer og tjenester samt den offentlige sektor.

Men mange arbejdsgivere er ikke klar over deres juridiske forpligtelser, og det er her, Jess Swallow og hendes team træder ind med en positiv holdning, der fremmer et produktivt samarbejde.

"Vores tilgang er virkelig positiv. I stedet for at true arbejdsgivere, ønsker vi at have et positivt budskab, der får dem til at føle sig godt tilpasse med at gøre det rigtige, tage sig af deres medarbejdere og drage fordel af deres loyalitet i det lange løb," forklarer Jess.

Hvad har det med loven at gøre?

Plantebaserede livsstile, herunder vegansk levevis, er på fremmarch, og det samme er de udfordringer, der følger med – især på arbejdspladserne, hvor mange voksne indtager flere daglige måltider. I Danmark, hvor animalsk landbrug er dybt forankret i kulturen, mødes vegansk levevis ofte med skepsis. Mange danskere ser en plantebaseret livsstil som dikterende, eller endda en trussel mod deres livsstil. Retter med meget kød dominerer madscenen og efterlader meget lidt plads til veganske alternativer i sociale og professionelle sammenhænge.

Alligevel er der et juridisk fundament, der kan hjælpe med at fremme vegansk inklusion på arbejdspladser.

"Disse love er afledt af internationale menneskerettighedslove, herunder Den Europæiske Menneskerettighedskonvention," siger Jess Swallow.

"Selv om jeg ikke er ekspert i dansk lov, så er det lignende love, man tager afsæt i, når det kommer til veganeres rettigheder."

I Storbritannien er et vegansk livssyn, ud over anerkendelse under menneskerettighedslovgivningen, blevet anerkendt af domstolene som et trossystem, der fortjener beskyttelse under Equality Act 2010. Det betyder, at diskrimination mod veganere på ar-





For medlemmer af Dansk Vegetarisk Forening er det også muligt at kontakte DVF for hjælp og vejledning, hvis man oplever diskrimination på jobbet, i daginstitutioner eller i sundhedsvæsenet.

bejdspladsen er ulovlig. Et stigende antal retssager skaber præcedens, der gør sagen klar: Arbejdsgivere skal imødekomme deres veganske medarbejders behov eller risikere juridiske konsekvenser. Jess ser dette som en mulighed, ikke en trussel, for at fremme mere inklusion og et bedre arbejdsmiljø for alle.

"Der blev faktisk lavet en undersøgelse for et par år siden, der viste, at 74 % af britiske arbejdsgivere ikke var klar over, at de har disse juridiske forpligtelser. Samtidig har halvdelen af alle veganere oplevet en form for uretfærdig behandling på arbejdspladsen, og en tredjedel har oplevet mobning eller chikane. Det er alt sammen ulovligt, og for arbejdsgivere er der en væsentlig juridisk risiko forbundet med den diskrimination," siger Jess.

Anerkendelsen af et vegansk livssyn som en beskyttet overbevisning er et enormt skift. Det danner grundlaget for en fremtid, hvor veganere trygt kan kæmpe for deres rettigheder uden frygt for represalier eller diskrimination.

Inklusion handler ikke kun om havremælken

Man kunne tro, at det at skabe en arbejdsplads, der er inkluderende, er så simpelt som at tilbyde plantemælk i køkkenet. Men Jess' tilgang går meget dybere og fokuserer på at indlejre inklusion i selve arbejdspladsens kultur.

Hendes organisation har udviklet en omfattende tretrins-proces. Først beder de virksomheder om at gennemføre en arbejdspladsvurdering online, hvilket hjælper Jess' team med at forstå det nuværende inklusionsniveau på arbejdspladsen. Tilbyder de plantebaserede alternativer? Er der plantebaserede muligheder ved arrangementer? Indeholder uni-formerne læder eller uld? Dette er blot nogle af de spørgsmål, arbejdsgivere skal besvare.

"Vi starter med at se på fortiden. Hvor inkluderende er de eksisterende virksomhedspolitikker og den tidligere måde at gøre tingene på? Derefter ser vi på nutiden, hvilke umiddelbare skridt kan de tage for at forbedre sig? Endelig planlægger vi for fremtiden ved at indlejre vegansk inklusion i deres arbejdskultur," siger Jess.

Denne proces involverer at ændre politikker såsom ligestilling, mangfoldighed og inklusion samt sociale og madrelaterede politikker. Det involverer også implementering af fornuftige retningslinjer, der er skræddersyet til den specifikke arbejdsplads. Virksomheder skal også underskrive "Vegan Inclusion Charter", et sæt af otte løfter, der signalerer en arbejdsgivers engagement i at skabe et inkluderende miljø. Først da kan de nå det sidste trin: certificering.

Den certificering, som en virksomhed kan opnå fra The Vegan Inclusion Co., er inspireret af den ameri-

“

En mere inkluderende og dyrebekyttende verden er uden for rækkevidde, så længe de mennesker, der lever med medfølelse over for dyr, bliver udstødt og diskrimineret. Ved at kæmpe for veganeres menneskerettigheder, normaliserer vi levevisen og gør det lettere for andre at foretage overgangen

kanske B Corp-certificering, som viser, at en virksomhed prioriterer mennesker og planeten over profit.

En lille, men vigtig begyndelse

The Vegan Inclusion Co. er en ny organisation. Dog vokser interessen fra både arbejdsgivere og medarbejdere allerede. Jess Swallow og hendes teams første succeshistorie kom fra et lille britisk webdesign-bureau med en medarbejder, som lever vegansk. Virksomheden var allerede nogenlunde inkluderende. Der var havremælk i køleskabet og veganske muligheder ved sociale arrangementer, men Jess' team identificerede andre områder, der kunne forbedres.

For medarbejderen gjorde certificeringsprocessen mere end blot at forbedre virksomhedens politikker. Da en ny klient fra en dyreudnyttende industri henvendte sig til bureauet, følte medarbejderen sig utilpas ved at arbejde med dem. Medarbejderen rejste sine bekymringer overfor sin leder. Hans chef overtog straks projektet og sikrede dermed, at medarbejderen ikke behøvede at gå på kompromis med sine værdier, mens virksomheden stadig kunne arbejde med klienten.

Det er præcis denne slags kulturændring, Jess håber at se mere af på arbejdspladserne. Og det handler ikke kun om, alle medarbejdere føler sig tilpasse – det handler om, at alle arbejder sammen for at skabe et mere inkluderende og forstående miljø.

Lang vej foran for Danmark

Mens Jess' arbejde i Storbritannien tager fart, står Danmark over for et andet sæt udfordringer. Med sine dybt forankrede kulturelle bånd til det animalske landbrug ses vegansk og vegetarisk levevis ofte som en nichebevægelse. Diskrimination mod mennesker på arbejdspladser, der spiser "anderledes" end alle andre, kan være subtil eller åbenlys.

For danskere, der oplever diskrimination på arbejdet, er Jess' råd simpelt: Lær om dine rettigheder og vær ikke bange for at sige dem højt.

"Det er almindeligt, at veganere føler, at deres veganske livssyn ikke handler om dem, men om at beskytte dyr. Så de ønsker ikke at skabe postyr, når deres behov ikke bliver mødt. Men en mere inkluderende og dyrebekyttende verden er uden for rækkevidde, så længe de mennesker, der lever med medfølelse over for dyr, bliver udstødt og diskrimineret. Ved at kæmpe for veganeres menneskerettigheder, normaliserer vi levevisen og gør det lettere for andre at foretage overgangen," siger Jess.

At kende dine rettigheder under både national og international lov kan give dig selvtilliden til at henvende dig til din arbejdsgiver og have en produktiv, positiv samtale om dine behov.

"Jeg foreslår altid at starte med en positiv samtale, hvor man forsøger at opnå fælles forståelse" forklarer Jess.

En af nøglerne til at overvinde diskrimination på arbejdspladsen, argumenterer Jess, er vedholdenhed. Mens juridiske skridt altid er en mulighed, er det ofte mere effektivt at engagere arbejdsgivere i en konstruktiv dialog.

Jess Swallow håber at opleve en verden, hvor inklusion er normen, ikke undtagelsen. Hendes langsigtede vision for The Vegan Inclusion Co. er, at enhver arbejdsgiver er opmærksom på sine juridiske forpligtelser.

"Vi drømmer om en fremtid, hvor vegansk inklusion er en selvfølge, hvor enhver arbejdsplads er et sikkert og imødekommende sted for veganere. Vores ultimative mål er at gøre os selv overflødige, fordi vegansk inklusion er standarden," siger Jess.

For dem, der ønsker at skabe en forandring på deres arbejdsplads, er Jess' budskab klart.

"Kend dine rettigheder, start samtalen og stræb efter inklusion. Hvis du har brug for hjælp, så ræk ud. Når alt kommer til alt, handler det ikke kun om maden i køleskabet. Det handler om at skabe en kultur af medfølelse, der gavner alle," siger hun. ●



Martin Keller laver verdensmålsmad – fra Indien til Danmark

Dansk Vegetarisk Forening har i samarbejde med Aktion Børnehjælp og den indiske NGO Living Farms igangsat et projekt, som skal oplyse og engagere særligt den “neutrale” forbruger om vores fødevarers betydning for FN’s verdensmål, og hvordan man kan lave billig mad med et lavt klimaaftryk i tråd med verdensmålene.

Af Berit Ertmann. Fotos: Andreas Canvin for DVF

I følge en lang række videnskabelige beregninger og FN-rapporter er en omstilling i retning af en markant mere plantebaseret kost afgørende for at nå FN’s verdensmål. En række lande i det globale syd har madtraditioner, som tager udgangspunkt i plantebaseret mad, suppleret med et typisk ganske minimalt forbrug af animalske fødevarer. Et af de lande er Indien. Derfor har Dansk Vegetarisk Forening igangsat et projekt, der henter inspiration i det østlige Indiens køkken og derpå formidler madkulturen videre til skoleelever i Danmark.

Martin Keller, DVF’s verdensmålschef og mangeårig formidler af viden om mad, kultur, natur og miljø, har i september i år været i Indien som en del af projektet. Og han har fundet rigelig med inspiration i måden at lave måltider og have kontakt med den mad, vi spiser, på.

“Indien er ikke bare geografisk langt væk. Når du besøger Indien, så besøger du nærmest en anden verden. Her bruger man vandbøfler til at pløje i rismarkerne, og kvinderne balancerer store fade med friske grøntsager på deres hoveder. Jeg har efterhånden besøgt mange forskellige samfund i alle verdensdele. Når jeg bliver budt velkommen af alle i lokalsamfundet og modtager blomster, så bliver jeg rørt. Jeg mærker en helt unik gæstfrihed. Det samme gentog sig i delstaten Orissa, som jeg besøgte i september,” fortæller Martin Keller.

Samarbejde med lokal NGO

DVF’s samarbejdspartner på projektet, NGO’en Living Farms, arbejder med at etablere køkkenhaver

i landsbyerne ud fra en bæredygtig og økologisk tilgang uden kemisk gødning og pesticider, foruden at sprede viden om forskellige fødevarer, der alle bidrager til en sund og varieret kost, f.eks. hvordan man får protein og jern fra køkkenhaverne.

“I Living Farms’ landsbyer er op mod 5.000 kvinder under uddannelse i at dyrke mange forskellige bælgrugter, rodfrugter og grøntsager i deres store økologiske, tropiske køkkenhaver. Når kvinderne lærer at dyrke jorden mere alsidigt, betyder det, at både de og deres børn får en mere varieret plantebaseret kost. Det betyder alt for de kommende generationers udvikling. Kvinderne lærer samtidig selvorganisering, de lærer at styre budgetter og meget andet, hvilket igen medvirker til en demokratisk udvikling i de små landsbyer,” fortæller Martin begejstret om sine oplevelser.

Næste skridt er at oplyse skoleelever

Martin Keller havde på sin rejse selskab af fotografen Andreas Canvin, der sørgede for at optage levende billeder undervejs. Dette arbejde er blevet til en række film, hvor mange allerede kan ses på DVF’s sociale medier.

I videoerne fremhæves bl.a. det plantebaserede indiske køkkens gode kilder til protein og jern, som nogle typisk er bekymrede for ikke at få nok af. Videoerne viser også enkle opskrifter med fokus på basisingredienser og krydderier, som kan skaffes i Danmark.

Martin bruger nu efteråret og vinteren på at holde oplæg for danske skoleklasser om, hvordan vi kan lære



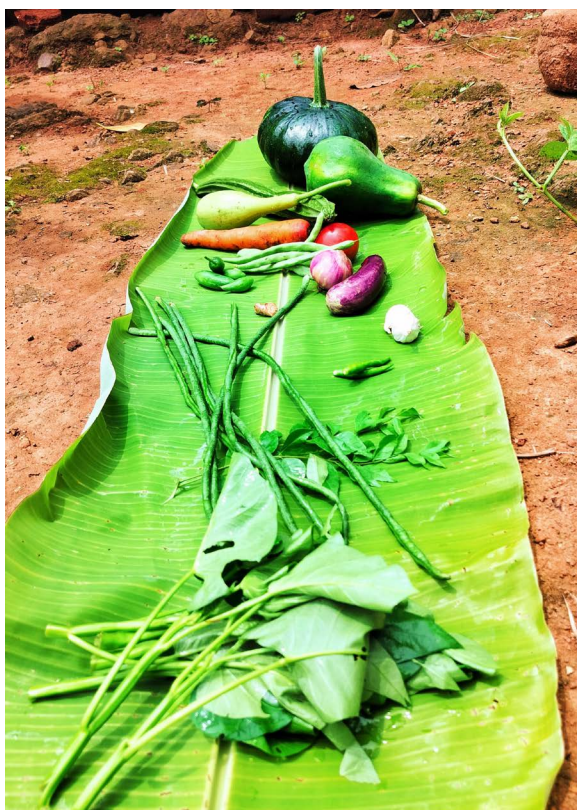
af andre madkulturer og lave mad efter verdensmålene. Med baggrund i sin nyindsamlede viden fra de indiske køkkenhaver fortæller han levende elever i folkeskolens udskoling samt på gymnasier om, hvad det er, vi mangler, når vi indtager vores måltider i hverdagen. Noget, de indiske landsbysamfund har, og som vi kan lære af.

“De har en holistisk madkultur. Nærheden. At de kan se, føle, smage på maden. At deres arbejde med, at grøntsager kan ‘plukkes’ i deres junglelig-nede køkkenhaver og grøntsagsmarker. Deres liv giver mening. Vi har glemt meningen. Vi går i supermarkedet og køber svinekoteletter. Vi spiser grise-kød og lukker øjnene for, at vi samtidig er med til at fælde regnskoven, skabe yderligere iltsvind i danske farvande og støtte en utilstedelig dyrevelfærd. Vi har glemt det holistiske livssyn. Vi har glemt vo-

res bæredygtige dannelse. Men den kan vi finde ved at lære af de små enkle landsbysamfund i Indien,” siger Martin Keller.

Målet med oplæggene for skoleklasserne er at vise, at det faktisk er nemt, sundt, billigt og ikke mindst velmagende at lave plantebaseret mad efter verdensmålene. Og at tilberede nemme måltider, hvor råvarerne er i centrum.

Uanset om man spiser vegansk, vegetarisk eller ser sig selv som kødspiser, er det ikke nogen ”straf” at lave denne type mad, mener Martin Keller. Hans mission er derfor at lære alle – store som små – at inspirationen findes, og at man bare skal tage den og gå i gang med wokken eller panden, eller hvad man ellers har ved hånden. ●





Skal din skoleklasse eller gymnasieklasse have besøg af Martin Keller til workshop om verdensmålsmad?

Dansk Vegetarisk Forening vil gerne invitere til en dialogbaseret workshop om mad i Indien og Danmark med udgangspunkt i FN's Verdensmål.

Workshoppen er gratis og sker med støtte fra Udenrigsministeriets Engagement- og Oplysningspulje. Workshoppen afholdes af Martin Keller, der er kendt fra en række TV-programmer, som bl.a. 'Naturpatruljen' og 'Martin og Ketil'.

Martin har desuden været ambassadør for UNICEF, WWF og Naturfredningsforeningen og arbejder pt. som Verdensmålschef i Dansk Vegetarisk Forening. Til workshoppen vil du og din skoleklasse få mulighed for at lære mere om det vi kalder 'Verdensmålsmad' for at sætte fokus på vores madvaner i Danmark. Martin har været en tur i Indien for at lære mere om, hvordan de lokale bidrager til en grønnere hverdag via deres kost.

Det vil han rigtig gerne komme og fortælle mere om, mens han laver nogle lækre, plantebaserede smagsprøver og viser at det både kan være lækkert, bæredygtigt - og nemt, at leve som en indisk landsbyfamilie.

Workshoppen vil blive afholdt i vinterhalvåret 2024. Der kan laves smagsprøver til ca. 100 elever. Varighed: Ca. en halv skoledag. Tilbuddet gælder udskolingen og gymnasieelever. Eleverne vil få mulighed for at sende opfølgende spørgsmål til 'Martins Brevkasse'. Læs mere på vegetarisk.dk/verdensmaalsmad/

Skriv til martin.keller@vegetarisk.dk for mere information om deltagelse



Plant Food Community

Skab mere af den forandring, du vil se: Bliv en del af Plant Food Community

Vores nylancerede Plant Food Community er for dig, der giver for at skabe effektiv forandring, og som samtidig har mulighed for at give mere for at skabe morgendagens DVF.

Vi ér vores medlemmer, vores donorer og vores frivillige. Uden medlemmer og donationer ville vi ikke være i stand til at udrette alt det, vi har udrettet.

DVF er i de seneste år vokset på mange områder, og vi oplever, at der bliver lyttet til vores faglighed og vores argumenter.

Men med døde fjorde og have omkring os, med forurenede drikkevand på grund af pesticider fra fodermarkerne, med insisteren på at holde fast i landbrugets industrielle dyrehold, en alarmerende biodiversitetskrise, og med klimaforandringer, der er lige så meget nutid, som de er fremtid, er vi langt fra i mål. Vi kan mere. Vi skal mere.

Derfor har vi nu lanceret DVF Plant Food Community. Her kan du være med til at skabe mere af den forandring, du ønsker at se i verden. Det betyder også, at du er villig til at stille dig helt i front blandt vores mest loyale donorer.

Plant Food Community skal sikre, at vi ikke tøver med at starte vigtige og effektive nye projekter og initiativer. Skal sikre, at hvad end det er principielle retssager, forhandlinger om grøn trepart eller at løfte plantedagsordenen på europæisk niveau, eller kampen for retten til at leve vegetarisk/vegansk, kan vi være på pletten og handle hurtigt.

Som en del af Plant Food Community sikrer du, at DVF kan mere.

Jeg håber at se dig som en del af vores nye fællesskab.

**Grønne hilsener,
Christian, Plant Food Community manager**

Du tilmelder dig på
vegetarisk.dk/community





Kort & Grønt

AF IDA SOLBERG SLOTH

NY PERSON I SPIDSEN FOR EVU

European Vegetarian Union (EVU) har fået ny generalsekretær. Endda en person, som Dansk Vegetarisk Forening kender særdeles godt. Det er nemlig foreningens programchef, Louise Johansen, der er blevet valgt til posten. Udnævnelsen skete i september på European Vegetarian Unions årlige generalforsamling i Berlin. Louise skal, sammen med resten af bestyrelsen, arbejde for, at flere plantebaserede initiativer kan blive til virkelighed på EU-niveau samt i de enkelte medlemslande, bl.a. ved at dele viden på tværs af EVU's medlemslande om politikudvikling.

Louise vil fortsætte sit arbejde i DVF sideløbende med sin nye post.



MEYERS' BÆLGFRUGTER IND I MENY

Supermarkeds kæden Meny har udvidet samarbejdet med Meyers om salget af bælgrugter med flere bælgrugter at vælge imellem og dermed flere grønne proteiner på tallerkenerne. Projektet indebærer, at der sættes deciderede bælgrugt-boder op i 40 forskellige Meny-butikker over hele landet. I forvejen har et pilotprojekt vist, at salget af bælgrugter steg med 12 %, da man forsøgte sig med noget lignende i Meny i København.

Kilde: Fødevarewatch

INDIEN HAR FØRERTRØJEN

Af alle verdens lande er Indien det land, hvor relativt flest lever kødfrit. Det viser en ny statistik fra Statista. Mellem 2.000 og 10.000 borgere er blevet adspurgt i forskellige lande, og i Indien har 40 % af de adspurgte svaret, at de ikke spiser kød. Indien er langt foran lande som USA og Storbritannien, hvor 10 % svarer, at de spiser en kødfri kost. I Danmark halter vi langt bagud. Ifølge tal fra DVF og Coop Analyse lever omkring 3 % af danskerne vegetarisk.

Kilde: Vegconomist/Coop Analyse



GLÆD JER TIL GAME CHANGERS 2

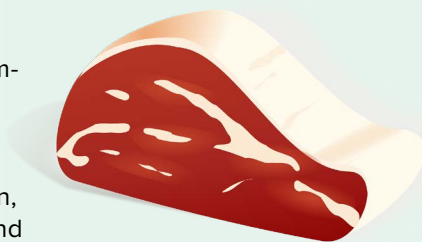
Netflix-dokumentaren Game Changers om atleter, der følger en plantebaseret kost, blev i 2018 et globalt fænomen. Og nu er der godt nyt på vej. Opfølgeren til filmen, "Game Changers 2 – Beyond The Game", er nemlig godt undervejs. Med en lang række af kendte ansigter som LeBron James, Novak Djokovic, Arnold Schwarzenegger og James Cameron på producerlisten udforsker opfølgeren det animalske landbrugs store negative klimaaftryk og mulighederne for at tøjle klimaforandringerne med plantebaserede kostvaner. Produktionsholdet er i gang med at filme og forventer, at filmen udkommer i 2025.

Kilde: [Gamechangersmovie.com](https://gamechangersmovie.com)
Læs mere: vegnews.com

MULIG SAMMENHÆNG MELLEM HÆM-JERN OG DIABETES

Forskere fra Harvard University har fundet en mulig markant sammenhæng mellem indtagelsen af hæg-jern, der bl.a. findes i rødt kød, og øget risiko for diabetes 2. Bekymringen har længe været tilstede blandt eksperter, og det nye studie peger endnu tydeligere på en sammenhæng mellem højere indtag af hæg-jern og risiko for diabetes. Deltagerne i studiet, som havde et højt indtag af hæg-jern, havde 26 % højere risiko for at udvikle type 2-diabetes, end dem, der havde et lavt indtag.

Kilde: Tidsskriftet Nature Metabolism



Man kommer længere med gode argumenter end med udskamning

AF HUBERT BISLEV SCHØN

Jeg hedder Hubert, jeg er 18 år gammel, og jeg går i 3.G på Det Frie Gymnasium på Nørrebro i København.

I sidste uge stemte skolen for fremover at køre vores kantine som fuldstændigt vegansk. Det var mig, der foreslog, at vi afholdt afstemningen, og som stod for hovedparten af argumentationen for sagen. Jeg tog sagen op, fordi jeg ser, at vi som verden må ændre radikalt på vores madvaner, og fordi jeg ser, at der på trods af gode takter mange steder – langt flere offentlige kantiner og private familier har for eksempel fået "kødfrie dage" end for få år siden – er en vis modvilje mod at skille sig af med mælken, som tilsyneladende for mange er mindre problematisk end kødet.



"Det føltes fantastisk med ord og tanker at nå andre mennesker. Hvis den kontakt, vi skabte, har reddet én eneste ko fra at blive født ind i mælkeproduktionen, så er det et rimeligt udbytte."

Det mener jeg ikke, at mælken er. Jeg ser afviklingen af komælkeproduktion i Danmark som et afgørende skridt på vejen mod en grønnere og mere solidarisk verden. Men det kan man jo ikke bare sige. Og det, jeg siger her, håber jeg, at I vil bringe i bladet, for jeg mener, at det vil komme en del veganere til gode at høre: Jeg kom igennem med forslaget, og der var endda ganske mange, som var oppe og sige, at de havde tænkt sig at stemme mod forslaget før de hørte mig argumentere for det, men som så endte med at stemme for. Jeg tror, at det bl.a. drejer sig om, at jeg undgik en væsentlig brist, som den veganske argumentation har tendens til at have: udskamning. Og dette især på det, man lidt populært kan kalde det "etiske". For

kommer man til at insinuere over for et andet menneske, at de er dårlige, usympatiske, eller i yderste konsekvens amoralske, så lukker de sig om sig selv og vil ikke have noget at gøre med argumenterne, vil ikke høre noget om, hvordan verden skal være, fra en, der kalder dem dumme.

Jeg gjorde det hurtigt klart, at ingen har gjort noget forkert, og at alle kan spise lige, hvad de vil, når de kommer hjem. Men at vi som fællesskab har pligt til at træffe det valg, som vi alle ved – mærkeligt, instinktivt – er det rigtige. Derefter kunne CO2-statistikker, prissammenligninger, og appeller til at gøre det rigtige køre sejren hjem.

Rundt om i København hænger der klistermærker med teksten: "Hvis du ikke er veganer, er du et dårligt menneske." Jeg pines ved det. For jeg ved, at de, der ikke er veganere, kun kan se dem og blive utilpasse med et vegansk livssyn, kun kan se det og tænke, at det i hvert fald ikke er noget for dem. Men det er det!

Ved at argumentere med kærlighed og med menneskelig tillid har vi på Det Frie Gymnasium i sidste uge gjort et væsentligt indhug i købet af mælkeprodukter i vores kvarter, og – mener jeg – banet vejen for andre indhug i andre husstande, foreninger, kvarterer, byer, kommuner, regioner og i sidste ende lande, ved at vise, at den rigtige vej frem er gangbar og velsmagende.

Hvis jeg skulle finde på et tidspunkt i de sidste par år, hvor jeg har været gladere, end da skolen stemte for den veganske kantine, skulle jeg nok tænke mig længe om. Det føltes fantastisk med ord og tanker at nå andre mennesker. Hvis den kontakt, vi skabte, har reddet én eneste ko fra at blive født ind i mælkeproduktionen, så er det et rimeligt udbytte, vil jeg mene.

Tak for at lytte til mig.



REDAKTIONEN



BERIT ERTMANN,
REDAKTØR OG SKRIBENT



ALEXANDER GRAU
SKRIBENT



KASPER REBIEN
FOTOGRAF



IDA SOLBERG SLOTH
SKRIBENT



SIMONE CANVIN
ILLUSTRATION/ANNONCE



1 Vibe
Vanellus vanellus
-80,1 %

9 Stær
Sturnus vulgaris
-71,3 %



3 Jernspurv
Prunella modularis
-77,8 %



6 Gulspurv
Emberiza citrinella
-73,8 %



7 Stormmåge
Larus canus
-73,3 %



DANSKE FUGLE ER SVÆRT TRUEDE

De 10 fuglearter med størst
tilbagegang siden 1976.

2 Tornirisk
Linaria cannabina
-78,4 %



4 Hættemåge
*Chroicocephalus
ridibundus*
-77,5 %



10 Sanglærke
Alauda arvensis
-71,5 %



8 Gråspurv
Passer domesticus
-72,8 %



5 Gulbug
Hippolais icterina
-77,1 %



MOBILPAKKER TIL MEDLEMMER AF



Dansk
Vegetarisk Forening

Som medlem af Dansk Vegetarisk Forening kan du få abonnementer hos GreenSpeak til en ekstra god pris.

Teleselskabet GreenSpeak giver overskuddet til natur- og miljøprojekter, bl.a. Dansk Vegetarisk Forening. Og som kunde bliver du inviteret med til afstemninger flere gange om året, hvor du kan stemme på dit favoritprojekt.

EU

30 GB
FRI TALE

79 KR./MD.

EU

100 GB
FRI TALE

99 KR./MD.

EU

1000 GB
FRI TALE

149 KR./MD.

Birthe
★★★★★

“

Mit nye teleselskab overrasker med at sænke prisen på mit abonnement til 89 kr det er da utroligt. Håber at der stadig er penge tilovers, til at støtte gode grønne formål. Da jeg skiftede til GreenSpeak, var det uden nogen problemer, effektivt, informativt og hurtig service. Jeg har ikke fortrudt. ❤️

Savanna
★★★★★

“

Bedste telefon selskab jeg har haft. Meget sød, rar, og personlig betjening man får. Super fedt at man kan vælge en formål overskydende penge kan gå til. Og god dækning!

Sabine
★★★★★

“

Den bedste teleselskab og service! Var ude og rejse og havde glemt at skifte abonnement til udlandet. Sendte dem en mail og få timer senere skiftede de abonnement som passede til! Fantastisk service og hjælpsomhed, og man er med til at støtte om et godt formål!

Niels
★★★★★

“

Tænk at man allerede et par måneder efter abonnementstart får tilføjet 50% ekstra taletid og data til samme pris naturligvis – og desuden har bidraget til støtte af gode formål! Hvad venter du på?



Find din nye mobilpakke på
greenspeak.dk/dvf-abonnement

GreenSpeak

DET
ÆRLIG
SNAK

MEDLEMSNYT VEGETARISK! #3 2024

Martin Keller i Indien

Indiens madkultur er til stor inspiration, hvis man gerne vil spise mere vegetarisk og lave mere verdensmålsmad. For at kunne inspirere endnu flere har vi fået midler fra Udenrigsministeriets Oplysnings- og Engagementspulje til projektet 'Verdensmålsmad i en inflationstid – fra landsbyerne i Indien til middelklassen i Danmark' i samarbejde med Aktion Børnehjælp. Martin Keller har været afsted sammen med kamerateamanden Andreas Canvin og vi glæder os til at dele 10 spændende videoer med jer resten af året. Læs mere på side 22-24 i dette blad.

Nye ansigter i DVF

DVF har fortsat vokseværk og vi har derfor glædet os til at præsentere vores nye kollegaer.



Sif Zander
– Content Manager



Casper Bilton – Sport & Performance Specialist



Hanne Winter
– EU Policy Manager

Sammen med resten af sekretariatet skal de fremme plantebaserede fødevarer blandt endnu flere målgrupper.



Sekretariatet på producentbesøg i Jylland

Tirsdag den 17. september drog hele sekretariatet mod det jyske for at møde 3 forskellige plante-producenter. Turen gik først til Hedensted, hvor vi besøgte Organic Plant Protein og dernæst til Brande for at besøge KMC – med det hæderkronede navn – kartoffelmelcentralen og til slut gik turen til Vejen for at besøge Naturli'. Besøget gav os mulighed for at komme i maskinrummet og få en mere dybdegående forståelse for produkterne, deres fokus på innovation og udvikling og hvilken rolle de oplever, at de hver især spiller i udviklingen af vores fødevarer-system.

Ungdommens Folkemøde

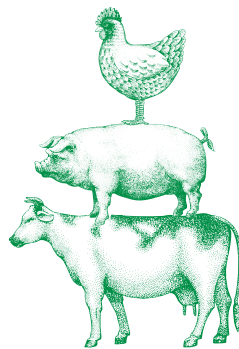
På to hede dage i starten af september løb Ungdommens Folkemøde af stablen i Valbyparken i København. DVF var på pletten i teltet 'klima og bæredygtighed' sammen med en række andre grønne organisationer, hvor elever fra grundskoler og ungdomsuddannelser over hele landet kom forbi om quizzede om bælgrugter. Mange kendte godt til kidneybønner, kikærter og røde linser, men flere hørte for første gang om ingridærter og hestebønner. Spørgelysten var stor og vi blev stillet masser af spørgsmål om DVF og vores madvaner. Som en del af UFM var Dennis Laursen også op på 'Ølkassen' for at give en peptalk til de unge om vigtigheden af og kræve politisk handling for at skabe et mere bæredygtigt fødevarer-system, men også huske, at hverdagshandlinger også gør en forskel.



DVF's netbutik har gode gaveideer

Hvis du er på udkig efter sjove og fine advents- eller julegaver, så kan du finde gaveideer på DVF's netbutik vegetarisk.hjertegaver.dk/

Send en mail til medlemsfordele@vegetarisk.dk for at få rabat på bøger og i netbutikker.



Fantastisk nyhed:

Vi er (stadig) blandt de mest effektive til at hjælpe dyrene



DVF er i år blevet genudnævnt som “Recommended Charity” af Animal Charity Evaluators (ACE). Det vil sige, at vi er en af verdens cirka 10 mest effektive organisationer til at hjælpe dyr og fremme plantebaserede fødevarer.

Det er to år siden, at vi for første gang blev anbefalet som “Recommended Charity” af ACE grundet vores effektive anvendelse af midler. I år har processen været endnu mere omfattende – vi er blevet evalueret grundigt, og efterfølgende har ACE lavet en analyse af DVF’s arbejde og resultater samt en analyse af vores økonomi og medarbejdertrivsel.

”We proudly recommend Dansk Vegetarisk Forening (DVF) as an excellent giving opportunity because their choice of programs is based on solid reasoning, a track record of success, and empirical evidence (where possible),” skriver ACE i sin nye evaluering.

ACE fremhæver, at de ”er særligt imponerede af DVF’s fokus på samarbejde gennem Netværk for Fremtidens Planteproteiner og Plantebaseret Videnscenter”. De nævner derudover især vores arbejde med Plantefonden og Danmarks plantebaserede handlingsplan som indsatser, der har stor betydning, idet dette arbejde potentielt ”vil føre til en reel omlægning af Danmarks fødevaresystem”. Derudover anser de vores kommende arbejde på EU-niveau for at være lovende.

Vi er utrolig beærede over denne genudnævnelse blandt et væld af andre fantastiske organisationer rundt om i verden og glæder os til at fokusere endnu mere på at skabe forandring i det kommende år, ikke mindst i forbindelse med det kommende danske EU-formandskab.

Vi håber, at du vil fejre udnævnelsen sammen med os ved at betænke Dansk Vegetarisk Forening lidt ekstra i år. Så kan vi inspirere endnu flere politikere, samarbejdspartnere i erhvervs- og finanssektoren og ikke mindst sundhedsprofessionelle.

Husk, at du i 2024 kan få skattefradrag for i alt 18.300 kr. for donationer til organisationer/foreninger. Hvis du oplyser dit cpr-nummer til os, indberetter vi automatisk din donation til Skat. Du kan donere via:

- [Vegetarisk.dk/bidrag](https://vegetarisk.dk/bidrag)
- Mobile Pay 25419
- Bankoverførsel til reg: 8401 konto: 1760307

