



Vegetarisk!

#1

FORÅR 2025
www.vegetarisk.dk
DANSK VEGETARISK FORENING · siden 1896



2025
bliver et vildt år!

.....
Fra mødelokalet til
fitnesscenteret,
fra 7-Eleven
til kirken.



2025-planen er fuld fart fremad

“

I denne tid oplever vi heldigvis, at DVF bliver taget mere og mere alvorligt som en effektiv og central spiller på området for plantebaserede fødevarer. Vores indsats bærer frugt på mange områder.

Kære medlem,

Nogle gange tænker vi, der arbejder på sekretariatet i DVF, på, om vi mon er gode nok til at fortælle alle vores medlemmer om alt vores gode arbejde. Vi skriver nyhedsbreve og laver opslag på sociale medier, men det er næsten umuligt at nå at fortælle jer alt. Vi har nemlig rigtig travlt lige for tiden. Vi får flere dygtige medarbejdere og penge fra både ind- og udland til at igangsætte flere projekter om alt mellem himmel og jord. Og vi vil gerne fortælle jer meget mere om det hele.

Vores arbejde spænder i sandhed vidt. Vi samarbejder med frivillige i lokale madboder på lige fod med internationale aktører. I denne tid oplever vi, at vi bliver taget mere og mere alvorligt som en effektiv og central spiller på området for plantebaserede fødevarer. Vores indsats bærer frugt på mange områder, og vi oplever, at de ting, vi går og laver, gør en reel forskel. Også selv om det måske ikke kan mærkes alle steder i samfundet endnu.

Heller ikke i år ligger vi på den lade side. Når man er én af verdens mest effektive organisationer til at hjælpe dyr og fremme plantebaserede fødevarer, forpligter det trods alt. Så ud over at fortsætte det gode arbejde, vi allerede gør, har vi flere nye projekter i støbeskeen. Nogle af projekterne er allerede godt i gang, mens andre er spritnye. Fælles for dem alle er, at vi glæder os helt utroligt over arbejdet og ser på de resultater, vi opnår, med stolthed.

Dette nummer af Vegetarisk er dedikeret til vores dygtige medarbejdere, som rejser hele Danmark rundt for at hjælpe caféer, grillbarer, sportshaller, conferencecentre, kirker, skoler, kantiner og alt derimellem med at lave og servere flere grønne måltider. Forhåbentlig giver det alle jer, der støtter os, en større indsigt i noget af vores daglige arbejde. Og vi håber, at I vil tage godt imod emnet og læse interesseret med. Vi kan ikke dække alt i ét blad, men følg endelig med på sociale medier og i nyhedsbreve samt på hjemmesiden, hvor vi løbende opdaterer med ny viden og brugbare guides.

Hvis ét af projekterne lyder oplagt at høre mere om for dig eller din omgangskreds så kan du finde kontakinfo på alle sekretariatets medarbejdere på vegetarisk.dk/sekretariatet. I alle artikler har vi talt med projektets ansvarlige, så slå hende eller ham op og send dem en mail.

Rigtig god læselyst.

Grønne hilsner,
Berit Ertmann, redaktør



Indhold



Sport og grønt går hånd i hånd. Atleter kan med fordel spise plantebaseret.

(side 4)



Vi vil have mere plantebaseret takeaway – også på grillbaren

(side 8)



Gratis workshop skal give flere bælgfrugter til skoleeleverne

(side 12)



Plant Food Festival i Aarhus blev en bragende succes

(side 16)



Grønne bønner i kirken og rart samvær om at skabe madoplevelser

(side 28)



DVF har vokseværk – mød vores nye medarbejdere

(side 31)

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

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

Årgang 122
Næste nummer udkommer 14.08.2025
ISSN: 1397-7989



Forsidebillede:
Martin Keller

Foto:
Kasper Rebién



Plant Powered Sport & Fitness: Plantebaseret mad til bredden såvel som til eliten

Et nyt projekt vil ændre, hvordan vi spiser i fitness-centre, sportshaller og på eliteniveau og vise, at en plantebaseret kost kan optimere restitution og præstation.

AF ALEXANDER GRAU. FOTOS: KASPER REBIEN

I danske sportshaller går man nærmest på forhånd ind med en forventning om, at caféen præsterer et udvalg bestående af hotdogs, tung pøsemix eller en pakke slatne pomfritter. Men tænk, hvis man kunne få lækker falafelsalat og en grovkornet sandwich med hummus og syltede rødløg efter sin badmintontræning?

Og tænk, hvis din personlige træner i fitnesscenteret hører dig sige, at du gerne vil have mere energi til at klare både dagligdagen og din træning, og svarer med et: "Hvis du virkelig vil tage din præstation til næste niveau, bør du fokusere mere på plantebaserede proteinkilder. Bønner, linser og ærter giver dig masser af protein, samtidig med at de reducerer inflammation og forbedrer din restitution."

“

Jeg opdagede, at man kunne præstere markant bedre – måske endda meget bedre. Samtidig undrede det mig, at jeg tilsyneladende var den eneste, der havde indset det.

- CASPER BILTON

Det er den fremtid, som vores nye sportsprojekt forsøger at skabe, og der er rigeligt at ændre på. For animalske proteiner dominerer sportsverden den dag i dag, siger Daniel Barrera Madsen, som er mad- og adfærdsrådgiver i projektet.

"En plantebaseret kost har både ernæringsmæssige og præstationsmæssige fordele – den er simpelt hen sundere. Jeg håber derfor, at vi kan få udbredt mere plantebaseret mad og ændre den kultur, der har hersket i sportsverdenen i mange år," siger han.

Drømmen om en ny madkultur

Projektet, der hedder "Plant Powered Sport & Fitness", går længere end blot at introducere et par nye retter. Projektets vision er at ændre den måde, vi tænker sportsernæring på, ved at integrere plantebaserede alternativer i alle sportsfaciliteter. Fra de små lokale klubber til de største elitesportskantiner. Og det skifte er for mange ikke så fjernt igen, tror Daniel Barrera Madsen.

"Jeg tror, at mange er nødt til at få et skub for at ændre den nuværende kultur. Der er mange, der gerne vil, men samtidig er der mange, som sidder fast i deres hverdag," siger han.

Det er fra det udgangspunkt, hvor de plantebaserede retter skal erstatte de gamle, velkendte menuer. Det er en omstilling, der ikke blot handler om at følge en modebølge, men om at give atleterne de optimale næringsstoffer til både at opbygge muskler og restituere hurtigt mellem træningerne.

Fra astma til toppræstation

En af de personer, der bringer en særlig indsigt til projektet, er Casper Bilton, tidligere professionel håndboldspiller og nu projektleder for Plant Powered Sport & Fitness.

Han har selv mærket på egen krop, hvordan overgangen til en plantebaseret kost ændrede hans sportspræstationer. Lige som mange andre eliteudøvere var han i starten usikker på, om en kost uden animalske produkter kunne give ham de nødvendige byggesten til at opnå maksimal ydeevne. I sin søgen på svar begyndte han at eksperimentere med at spise flere planter – ikke af etiske eller klimamæssige

ge årsager, men udelukkende for at se, hvordan det påvirkede hans præstation.

"Jeg oplevede større og bedre præstationer, da jeg skiftede til plantebaseret kost. Uden at træne anderledes, så blev jeg bare stærkere. Og det synes jeg var ret fascinerende," siger han.

Men Casper Biltons rejse handlede ikke kun om styrke og muskelopbygning. Faktisk var det et helt andet aspekt, der fik ham til at fordybe sig i den plantebaserede tilgang.

For Casper havde astma, men jo flere planter han spiste, desto mindre betændelse fik han i sine luftveje – og til sidst forsvandt hans astma helt. Tidligere havde han kæmpet for at følge med sine holdkammerater under træning, hvor han kun kunne yde omkring 50 % af de andres indsats. Med den nye kostændring forsvandt denne begrænsning, og han kunne præstere på lige fod med de andre.

I starten var det udelukkende et spørgsmål om performance, men efterhånden som han dykkede ned i videnskaben og opdagede, at andre atleter havde haft lignende oplevelser, blev han endnu mere overbevist om fordelene ved plantebaseret sportsernæring. Han undrede sig over, at han i begyndelsen følte sig alene med denne tilgang.

"Jeg opdagede, at man kunne præstere markant bedre – måske endda meget bedre. Samtidig undrede det mig, at jeg tilsyneladende var den eneste, der havde indset det. Kostvejledere anbefalede jo ikke at skære ned på kød og vælge plantebaserede proteiner og kulhydrater. Så jeg begyndte at lede efter andre, der gjorde det samme – og de findes. Man hører bare ikke om dem, for mange atleter tør ikke tale om det, fordi det er så anderledes," siger han.

Rejsen fra tvivl til transformation har ikke blot givet Casper Bilton en fysisk fordel, men også et stærkt fundament for hans arbejde i Plant Powered Sport & Fitness. I dag er han en af de mest markante stemmer for plantebaseret kost i sportsverdenen og arbejder for at nedbryde myterne om, at man skal spise animalsk protein for at præstere på højt niveau. Han er også personlig træner, og hans erfaring er et eksempel på, at bedre restitution, øget styrke og generelt velvære kan opnås gennem den rette ernæring.





Casper Bilton deler indsigt i plantebaseret sportsernæring på Plant Food Festival 2025 i Aarhus. Foto: Casper Rebien

Om Plant Powered Sport & Fitness

Plant Powered Sport & Fitness er et initiativ fra Plantebaseret Videnscenter, der arbejder for at fremme plantebaserede måltider i fitnesscentre, sportshaller og idrætsforeninger. Målet er at udfordre traditionen for animalsk protein i sport og vise, at plantebaseret ernæring kan være både sundt, præstationsfremmende og bæredygtigt.

Aktiviteter:

Der skal afholdes dialogmøder, workshops, webinarer og events for at give sportsudøvere, trænere og ledere indsigt i plantebaseret sportsernæring. Derudover udvikles inspirationsmateriale som kataloger, podcasts og videoer for at lette implementeringen af grønne alternativer

Projektperiode:

Projektet løber over to år (2025 og 2026) og skal gøre plantebaseret mad til en naturlig del af Danmarks elitesportsklubber, sportshaller og fitnesscentre.

“
Jeg opdagede, at man kunne
præstere markant bedre
– måske endda meget bedre.
Samtidig undrede det mig,
at jeg tilsyneladende var
den eneste, der havde
indset det.”

- CASPER BILTON

Fra dialog til handling

For at gøre sportsklubber og fitnesscentre opmærksomme på de grønne muligheder for sportsudøvere, arrangerer projektet en række dialogmøder, workshops og webinarer. Her er formålet at nedbryde de gamle, konservative madvaner og åbne døren for de mange fordele, som en plantebaseret kost kan tilbyde.

”Når vi taler med bestyrelserne i sportsforeningerne, er der ofte en interesse i bæredygtighed, fordi det står højt på dagsordenen. Men for sportsudøverne handler det i højere grad om ernæring og præstation – de vil gerne vide, hvordan maden kan hjælpe dem med at yde bedre,” forklarer Daniel Barrera Madsen.

Blanding af de forskellige tiltag i projektet kombinerer uddannelse med praktisk inspiration og skal gøre det muligt for køkkenpersonalet i sportshallerne at tage de nødvendige skridt mod at tilberede grønne retter, der både smager godt og sikrer god præstation.

Fra Whey til Pea: Flere planter i fitnesscentret

Fitnesscentre udgør en central del af danskernes aktive liv, men her er de plantebaserede alternativer ofte stadig underudnyttede. Ifølge Casper Bilton skyldes dette ofte store, eksklusive kontrakter med animalske proteinproducenter, som fastholder de gamle madvaner.

”Mange fitnesscentre har allerede aftaler med animalske proteinmærker. Det betyder, at vi skal arbejde for at vise, at plantebaserede proteinkilder kan være lige så gode som de animalske alternativer,” mener Casper Bilton.

Derfor skal der planlægges en række webinarer og dialogmøder med ledere i fitnessbranchen for at demonstrere, at en omstilling til grønnere løsninger både er gennemførlig og økonomisk fordelagtig for centrene og deres medlemmer.

Inspiration fra virkeligheden

En af de mest kraftfulde drivkræfter bag den grønne omstilling er de personlige historier fra atleterne selv. Men det kan stadig være vanskeligt for dem at stå frem med deres historier.

”Der er mange gode historier derude, men de bliver ikke rigtig hørt, og det er ikke noget, atleterne reklamerer meget med. Vi ved, at flere eliteudøvere allerede får vejledning i at spise flere planter, men det bliver ikke nødvendigvis italesat. Vi vil gerne hjælpe med at få spredt de her eksempler og inspirere andre til at undersøge det nærmere,” siger Daniel Barrera Madsen.

Disse vidnesbyrd er meget vigtige, for når eliteudøvere fortæller, at de har opnået bedre præstationer og en forbedret restitution ved at spise grønt, sender det et klart signal til hele sportsverdenen.

En grøn fremtid for sportsernæring

Vejen mod en mere plantebaseret sportskultur handler ikke blot om at ændre menukortet i sportshallerne eller produkthylderne i fitnesscentre, men om at ændre den generelle opfattelse af, hvad optimal sportsernæring indebærer.

For Daniel Barrera Madsen er det tydeligt, at skiftet allerede er i gang, og at efterspørgslen vil vokse i takt med, at flere får øjnene op for fordelene ved plantebaseret mad. Som han selv siger.

”Det kommer ikke til at ske, at alle spiser plantebaseret fra den ene dag til den anden, men når flere og flere får øjnene op for det og oplever, at det gør en forskel, så bliver udvalget også bare større og større, og så bliver det mere og mere normalt at sige, at ‘jeg vælger det plantebaserede.’”

Målet med projektet er ikke at tvinge nogen til at ændre deres kost, men at sikre, at valget er der – og at det er lige så tilgængeligt, velsmagende og funktionelt som de animalske alternativer. ●



Daniel Barrera Madsen var hoveddommer i kvindernes VM-finale i flag football – et bevis på, at præstation og fokus går hånd i hånd med en plantebaseret livsstil. Foto: Jari Turunen

Om plantebaseret sportsernæring

En velbalanceret plantebaseret kost kan give atleter al nødvendig energi og næring. Studier viser, at den kan forbedre restitution, reducere inflammation og styrke musklerne på niveau med – eller bedre end – animalsk kost.

Kulhydrater:

Quinoa, kartofler, ris, havre og bønner sikrer hurtig genopfyldning af energilagere.

Antioxidanter:

Omega-3 og plantebaserede antioxidanter reducerer inflammation og forbedrer blodcirkulationen.

Muskelopbygning:

En varieret plantebaseret kost indeholder alle essentielle aminosyrer til muskelreparation.

Blodgennemstrømning:

Nitratrige grøntsager som rødbeder udvider blodkarrene og forbedrer styrke og udholdenhed.

Fra “Pjece om plantebaseret sportsernæring”, Dansk Vegetarisk Forening



Hurtigt og nemt: Du skal kunne få mere grøn mad på farten

Projektet “Mad på Farten 2.0” vil gøre plantebaseret takeaway lige så nemt og tilgængeligt som en cheeseburger.

AF ALEXANDER GRAU

Du træder ind på din lokale grillbar. Indtil nu har dit eneste plantebaserede valg været en bakke pomfritter med ketchup, måske en halvtør salat i hjørnet af køledisken. Men i dag er noget anderledes. Halvdelen af menukortet er fyldt med saftige, plantebaserede alternativer – sprøde nuggets, smagfulde wraps og saftige burgere – og de bliver præsenteret med samme entusiasme som de klassiske kødretter. Du skal ikke længere gå på kompromis for at vælge grønt.

Det er den virkelighed, projektet Mad på Farten 2.0 arbejder for. Projektet, der er skabt af Dansk Vegetarisk Forening i samarbejde med Plantebranchen og Danmarks Restauranter & Caféer, skal gøre det nemt for takeaway-steder at tilbyde plantebaserede retter – og lige så nemt for kunderne at vælge dem.

Selv om flere og flere danskere vælger at spise mere plantebaseret, sakker takeaway-markedet bagud. Ifølge en analyse, Landbrug & Fødevarer har lavet i 2023, er pizzeriaer, grillbarer og shawarmasteder blandt danskernes foretrukne takeaway-steder, men udvalget af plantebaserede alternativer er fortsat begrænset. Mange takeaway-steder har enten ingen plantebaserede muligheder, eller gemmer dem væk i et hjørne af menukortet. Og det er her, projektet Mad på Farten 2.0 kommer ind i billedet og sigter efter at gøre de plantebaserede muligheder til en integreret del af menukortet.

”Det store mål er at øge udbuddet af plantebaseret takeaway, så der er mange flere muligheder, end der er lige nu. Vi vil gerne have, at langt flere takeaway-steder har enten en ny plantebaseret ret på deres menukort, eller at de eksponerer det på en måde, der er bedre, end de gør nu,” siger Claire Demontreuil, der leder projektet.

Folk vælger det, de tror, at andre vælger

Hvorfor er det egentlig så svært at få flere plantebaserede retter ind på menukortet? Ifølge Adam Kuskner, der er adfærdsspecialist i DVF og med i projektet, handler det i mindre grad om smag og vores egne præferencer, men i højere grad om, hvad de andre vælger.

”Vi er jo sociale væsener, så vi vælger det, som vi tror, at andre vil vælge. Bestseller-produkter bliver ofte foretrukket, fordi vi automatisk antager, at de er de bedste. Hvis der er flere muligheder, så vil sandsynligheden for, at de bliver valgt, stige,” siger han.

Derfor er det vigtigt, at takeaway-stederne sender et signal til kunderne om, at de er mindst lige så gode til at lave retter med tofu, som de er til at lave retter med kylling.

”Hvis der er én wrap med tofu og tre med forskellige slags kylling – barbecue, Texas og Mexican – så er det meget sandsynligt, at du vælger kylling, fordi du tænker, at stedet specialiserer sig i det. Men hvis der derimod er tre forskellige wraps med tofu og tre med kylling,

så står du pludselig overfor et reelt valg og tænker, at de også må være gode til tofu,” forklarer han.

Sådan får takeaway-stederne hjælp

For at hjælpe takeaway-steder med at tage flere grønne skridt, indeholder projektet flere konkrete indsatser:

Produktpræsentationer og testforløb: Mindst 10 takeaway-steder vil i to faser teste plantebaserede alternativer til shawarma, burger, pizza og kylling.

Rådgivning og inspiration: Takeaway-stederne får hjælp til at forbedre smagsoplevelsen, opbygge menuen og promovere de grønne alternativer.

Matchmaking mellem takeaway-steder og producenter: Projektet skaber forbindelser mellem takeaway-aktører og dem, der leverer plantebaserede produkter.

”Vi tilbyder dem hjælp til at skaffe produkter, udvikle promoveringsmateriale og sparring om, hvad der fungerer bedst. Vi vil også vise dem, at det er en forretningsmæssig fordel at tilbyde plantebaserede retter, fordi det er den vej, markedet bevæger sig,” siger Claire Demontreuil.

Smagen skal være i fokus

Selv om flere takeaway-steder er interesserede i at tilbyde plantebaserede retter, kan de være i tvivl om, hvordan de bedst introducerer dem til kunderne.

Adam Kuskner understreger, at det handler om, hvordan man præsenterer produkterne. Og her er beskrivelsen af, hvordan retten smager, alfa og omega.

”Smagen er altafgørende. Vi vælger med øjnene og sensoriske signaler, så det er vigtigt, at retternes navne afspejler deres smag og oprindelse. Hvis en dressing eksempelvis er en plantebaseret bearnaise, bør den kaldes det – og ikke bare ’vegansk sauce’. Folk skal kunne relatere til det og få lyst til at prøve det,” forklarer han.

De små skal også være med

Projektet fokuserer ikke kun på de større kæder, men også på de små og mellemstore takeaway-steder. Disse steder har ofte et mindre udvalg og færre ressourcer til at teste nye produkter.

”Mange takeaway-steder har ikke nødvendigvis erfaring med det plantebaserede køkken, og nogle ved ikke, hvor de skal starte. Derfor er en del af projektet også at tilbyde vejledning i, hvordan de kan gøre det så nemt som muligt,” siger Claire Demontreuil.

Ifølge hende er en af de største udfordringer netop viden og kompetencer:

”Vi oplever, at dem, som laver og serverer maden, er udfordret på viden om de plantebaserede produkter og usikre på, hvordan de bedst håndterer dem i køkkenet. Derfor vil vi gerne vise dem, at det kan gøres enkelt og uden at gå på kompromis med smagen”.



Adam og Claire på Plant Food Festival 2025 i Aarhus, hvor producenter kan møde forbrugerne. Foto: Deborah Ryan

Et projekt for hele værdikæden

For at sikre, at plantebaserede takeaway-muligheder kommer til at skabe en reel forandring i markedet, arbejder projektet også med grossister og producenter. En del af projektet består i, at der bliver afholdt matchmaking-events, hvor producenter og aftagere mødes for at samarbejde.

”Det her er et godt sted for, at der kan være samarbejde mellem mange aktører. Det håber jeg også, at vi kan opnå gennem matchmaking-events og inspirationsdage. At folk kan møde hinanden og netop skabe de her samarbejder, som er fede. For eksempel har vi set, hvordan WeDo og MATR Foods har skabt nye produkter sammen – og det er den slags partnerskaber, vi gerne vil fremme,” siger Claire Demontreuil.

En takeaway-fremtid med flere grønne muligheder

Mad på Farten 2.0 skal vise takeaway-branchen, at plantebaserede alternativer ikke kun er for en lille

niche, men en naturlig del af fremtidens menukort alle steder.

”Jeg håber, at plantebaserede retter bliver mere normaliserede, at de ikke længere markedsføres som noget specielt, men som en helt almindelig del af menuen,” siger Adam Kuskner.

Ved at teste, tilpasse og dokumentere, hvad der fungerer bedst, håber projektet at skabe et takeaway-landskab, hvor plantebaserede retter ikke længere er en nichemulighed, men en naturlig og attraktiv del af menuen.

”For os handler det ikke kun om at få flere plantebaserede valgmuligheder nu, men om at sikre, at takeaway-stederne ser en reel værdi i at tilbyde dem på langt sigt. Når de oplever, at kunderne efterspørger og vælger de grønne retter, vil det blive en integreret del af deres forretning fremover,” siger Claire Demontreuil. ●

“

”Vi er jo sociale væsener, så vi vælger det, som vi tror, at andre vil vælge. Bestseller-produkter bliver ofte foretrukket, fordi vi automatisk antager, at de er de bedste.”

- ADAM KUSKNER, ADFÆRDSSPECIALIST

EN GRØN START PÅ ÅRET



Sammen med Dansk Vegetarisk Forening fejrer vi Grøn Januar og sætter fokus på alt det plantebaserede vi har på hylderne.

GRØN JANUAR
arrangeret af Dansk Vegetarisk Forening



Mad På Farten 2.0 arbejder bl.a. med tiltag, der skal gøre det lettere for forbrugerne at vælge plantebaserede måltider, såsom kampagnen Grøn Januar.

Hvad er Mad på Farten 2.0?

Mad på Farten 2.0 skal øge udbuddet af plantebaseret takeaway i Danmark ved at gøre det nemmere for takeaway-steder at tilbyde velsmagende grønne alternativer – og for forbrugerne at vælge dem uden besvær.

Målet er, at mindst 10 takeaway-steder deltager i testforløb, hvor de enten introducerer nye plantebaserede retter eller forbedrer eksponeringen af de eksisterende. Ved at gøre de grønne valg mere synlige og tilgængelige skal projektet fremme en bredere normalisering af plantebaseret takeaway.

For at sikre, at takeaway-stederne får den nødvendige støtte, indebærer projektet en række konkrete indsatser:

- Produktpræsentationer og testforløb hos takeaway-steder for at finde de bedste plantebaserede løsninger.
- Rådgivning og inspiration om alt fra menuopbygning til smag og kundeadfærd.

Matchmaking-events, hvor takeaway-steder, producenter og grossister kan mødes og etablere samarbejder.

Samarbejde med grossister som INCO og Dansk Cater for at sikre bedre adgang til plantebaserede produkter.

Kampagner og synlighedstiltag, der skal gøre det lettere for forbrugerne at vælge plantebaserede måltider, såsom kampagnen Grøn Januar.

Kalder alle skoleelever: Følg med og lær mere om fremtidens mad

DVF har hyret en masse gode mennesker i hele landet til at lære skoleelever om bælgfrugter og bæredygtighed. De første skoler har allerede fået besøg, og der er ambitioner om at nå rundt til rigtig mange i årets løb.

AF BERIT ERTMANN

I 2025 og 2026 er der et rigtig godt tilbud at hente til alle landets skoler. Faktisk er det et så godt tilbud, at det er helt gratis. Projektet "Mad for fremtiden", der er støttet af Fonden for Plantebaserede Fødevarer, giver mulighed for, at skolerne kan få besøg af en oplægsholder, der gør eleverne klogere på den mad, vi spiser, og dens indvirkning på vores egen og klodens sundhed.

Helt konkret vil eleverne lære de gode bælgfrugter at kende og få indsigt i, hvordan vores fødevarereproduktion påvirker klima og miljø, og hvordan maden på vores tallerkner kan være med til at genoprette biodiversiteten og give mere plads til naturen.

Workshoppen er målrettet fagene madkundskab, natur/teknologi, geografi og samfundsfag og henvender sig til elever i folkeskolens 6.-9. klasse.

Projektlederen på "Mad for Fremtiden" er ernæringsterapeut Trine Vesteraa, der selv er tidligere lærer. Hun glæder sig over at være kommet godt i gang med projektet i begyndelsen af året og er nu i gang med at rulle workshops ud på landets skoler.

"Vi har fået en masse dygtige oplægsholdere med på holdet og lavet et virkelig flot elevhæfte med spørgsmål og fakta, der forhåbentlig lægger op til mange gode diskussioner blandt eleverne. Vores ærinde er ikke at diktere, hvad der er 'rigtigt og forkert' i forhold til madvaner og fødevarer, men faktisk formidle et utrolig vigtigt og aktuelt emne, som alle bør vide meget mere om," siger Trine Vesteraa.

Materialet er udviklet af Plantebaseret Videnscenter i samarbejde med Helle Brønnum Carlsen, som er lærer, lektor i madkundskab, Ph.d og kgebogsforfatter.

Vi søger lønnede oplægsholdere



Er du god til at formidle, og brænder du for bælgfrugter og bæredygtighed? Har du lyst til at undervise i folkeskolens ældste klasser? Så er det DIG, vi søger til holdet af engagerede oplægsholdere.

Jobbet er lønnet incl. feriepenge og med dækning af transportomkostninger. Det vil være perfekt til dig, der er studerende – f.eks. inden for kommunikation, læring, pædagogik, miljø eller lignende – eller dig, der blot er engageret i bæredygtig omstilling af vores fødevarer. Kan du formidle på en både medrivende og nuanceret måde, og er du fleksibel og kan arbejde i skolernes undervisningstid (selvfølgelig med hensyntagen til din egen uddannelses undervisning eller andre personlige forhold)? Så er du perfekt til jobbet.

**Send en
ansøgning incl. CV til
trine.vesteraa@vegetarisk.dk
eller hør mere på
tlf 81 11 64 80**

Book en gratis workshop for 6.-9. klasse

Sæt gang i dialog og handling med workshoppen *Mad for Fremtiden*

GRØNNE MAD-DILEMMAER PÅ SKOLESKEMAET

Mad for fremtiden sætter fokus på vores madvaners indvirkning på vores og planetens sundhed. Workshoppen er målrettet **madkundskab, natur/teknologi, biologi, geografi og samfundsfag** samt veksler mellem oplæg, øvelser, dilemmaer og mindre elevpræsentationer. Vi lægger stor vægt på at aktivere og inddrage eleverne undervejs i workshoppen.

Oplægsholderne er typisk studerende, som er engagerede og dygtige formidlere. De har så vidt muligt en miljøfaglig eller pædagogisk baggrund. Workshoppen tager udgangspunkt i elevhæftet, der er udviklet af Dansk Vegetarisk Forening og Helle Brønnum Carlsen (lærer, lektor i madkundskab, Ph.d og kgebogsforfatter). Oplægsholderen medbringer elevhæfter til workshoppen.

JERES MULIGHEDER

5 LEKTIONERS WORKSHOP

3 lektioners workshop (**uden forberedelse for klassens lærere**) + 2 lektioners madlavning af bæredygtig mad i skolekøkkenet.

Madkundskabslæreren indkøber råvarer til fremsendte opskrift samt står for undervisningen i skolekøkkenet. Oplægsholderen er med som hjælp i køkkenet og til at svare på spørgsmål.

3 LEKTIONERS WORKSHOP

3 lektioners workshop (**uden forberedelse for klassens lærere**).

DET PRAKTISKE

Hvor: Vi kommer ud på skoler over hele landet, og gerne flere gange til samme skole for at nå omkring flere klassetrin.

Hvornår: Book dine workshops i skoleåret 2025. Projektperioden løber helt frem til foråret 2027, så I har mulighed for at booke workshops i skoleåret 2025, 2026 og frem til foråret 2027.

Hvor længe: Workshoppen varer som udgangspunkt 3-5 lektioner à 45 minutter + pauser undervejs. Længden kan tilpasses, men vi anbefaler tre lektioner som minimum.

Hvem: 6-9. klassetrin. Vi anbefaler én klasse ad gangen, da eleverne får størst udbytte af ikke at være så mange i klassen.

Hvor meget: Workshoppen er gratis.

Hvordan:

1. Find nogle datoer eller uger, hvor I gerne vil have en workshop
2. Send jeres forespørgsel om booking af workshop gennem dette [link](#)
3. Vi matcher jer med en ledig oplægsholder, som kontakter jer og aftaler nærmere

Mød os på Roskilde Festival – og mange andre steder

Et af de sjoveste projekter i vores organisation er Festivaler og Attraktioner. Det er her, du kan møde DVF i hyggelige omgivelser, quizze om bælgfrugter og få en snak med vores medarbejdere.

AF BERIT ERTMANN

Vidste du, at DVF og Plantebaseret Videnscenter hjalp NorthSide med rådgivning og inspiration, da festivalen valgte at blive kødfri? Og at vi fortsætter arbejdet med at fremme de grønne retter mange andre steder landet over?

Projektleder Daniel Barrera Madsen har f.eks. været på arbejde på Copenhell, på Roskilde Dyrskue, Københavns Zoo og på Tinderbox Festival samt mange andre attraktioner rundt om i landet. Og i år kan du også møde ham og resten af DVF på Roskilde Festival.

Indsatsen har flere ben at stå på. Først inspirerer vi arrangørerne til, hvordan de kan få et grønnere madudbud ind på menukortet. Dernæst holder vi dialogmøder, hjælper dem videre. Og så måler vi, hvor mange af madboderne eller caféerne der tilbyder plantebaserede muligheder.

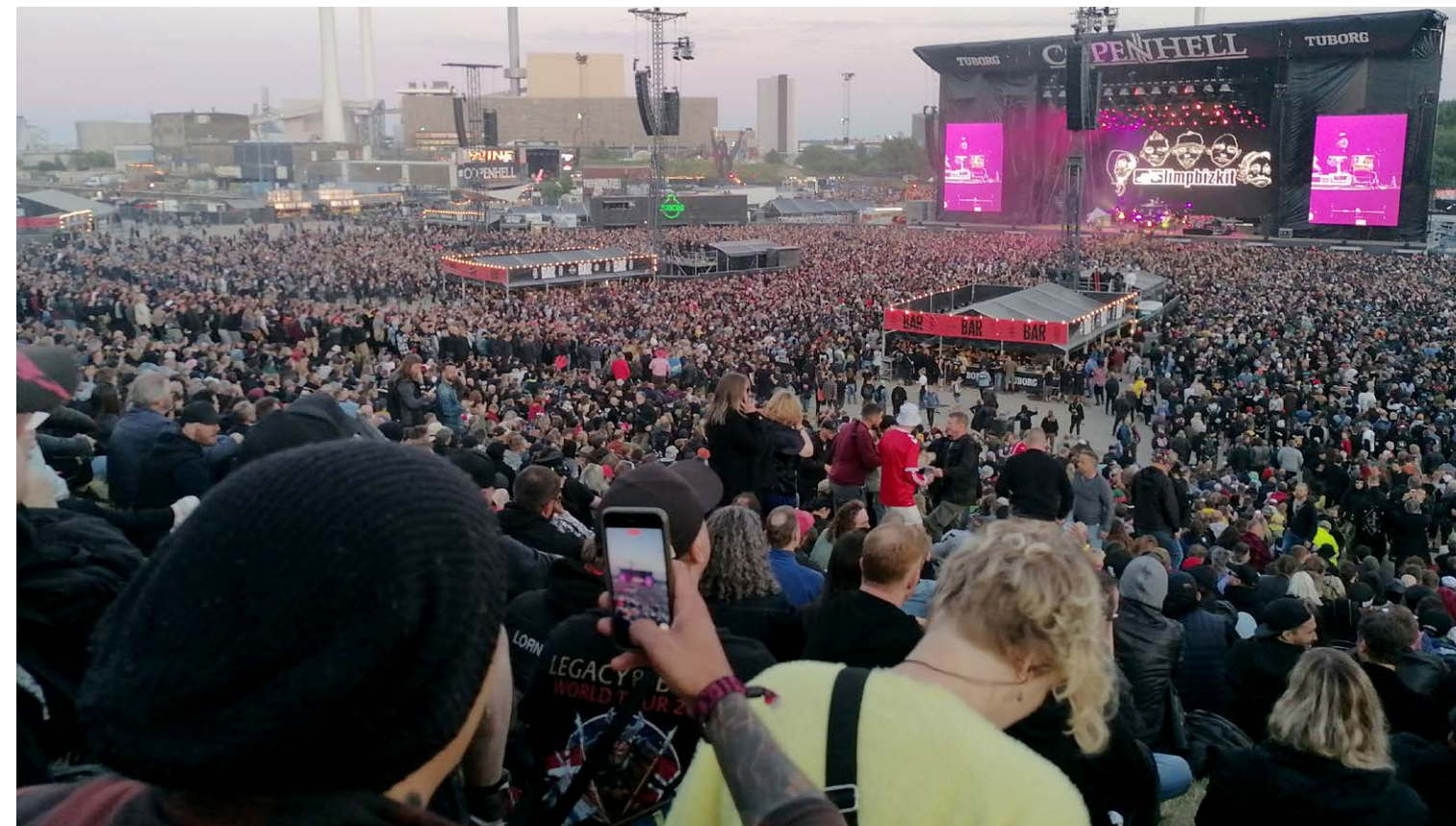
Lavpraktisk hjælp at hente

DVF giver også konkrete tip til enkelte "signatur-retter" – det kunne f.eks. være en plantebaseret hotdog, toast eller en sandwich, der smager himmelsk. Og så får madboden eller spisestedet hjælp til at udvikle den bestemte ret og sælge den over for kunderne.

"Min erfaring er, at det nogle gange er det allermest lavpraktiske, der er behov for hjælp med i madboderne. Det kunne være at male et skilt, navngive en ret eller simpelt hen finde ud af, hvad der skal puttes i den her sandwich, for at den smager fantastisk," siger Daniel Barrera Madsen.

Målet er i sidste ende at få langt flere plantebaserede muligheder på menuerne, ikke bare ét, men flere steder rundt om på attraktionerne, så gæsterne ikke skal lede for længe efter smagfulde plantebaserede muligheder.

I sidste ende hjælper det også festivallernes CO2-regnskab. NorthSide reducerede eksempelvis sin CO2-udledning med 32 % ved at droppe kød. Og i en tid, hvor både festivaler og andre attraktioner måles på deres grad af bæredygtighed, er der meget at hente ved at tilbyde flere og mere tilgængelige plantebaserede måltider. ●





TAK

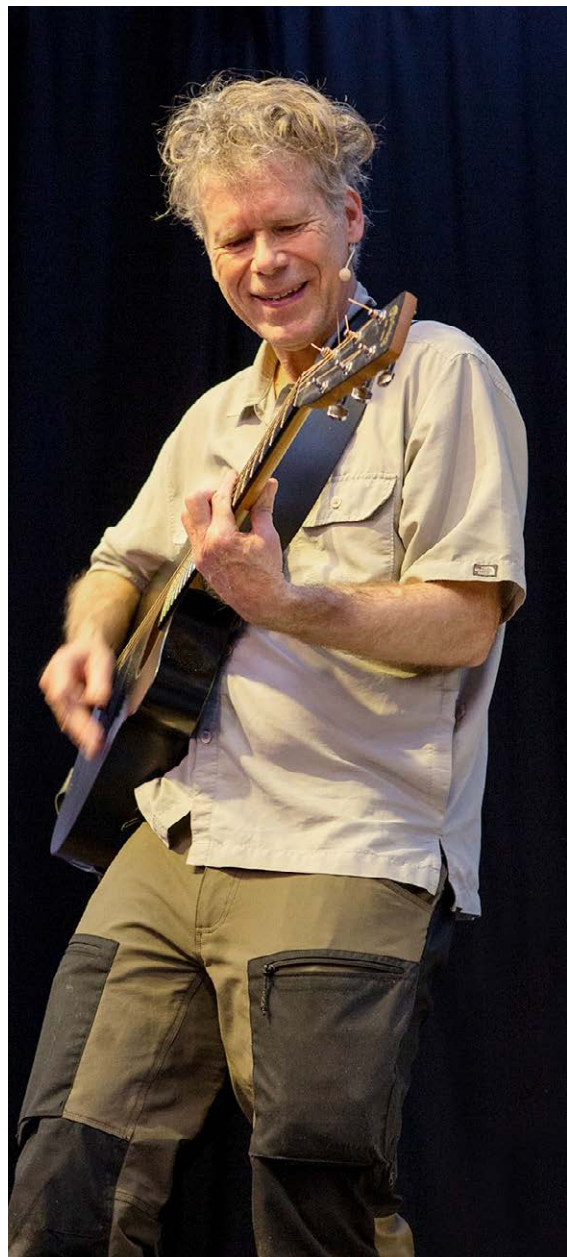
for at gøre Plant Food Festival i Aarhus til en succes

I januar var over 3.000 mennesker samlet på Savværket i Aarhus til den første Plant Food Festival uden for København. Og sikke en fantastisk oplevelse. Vi håber at se jer alle igen den 1. - 2. november, når Plant Food Festival igen finder sted i Øksnehallen.

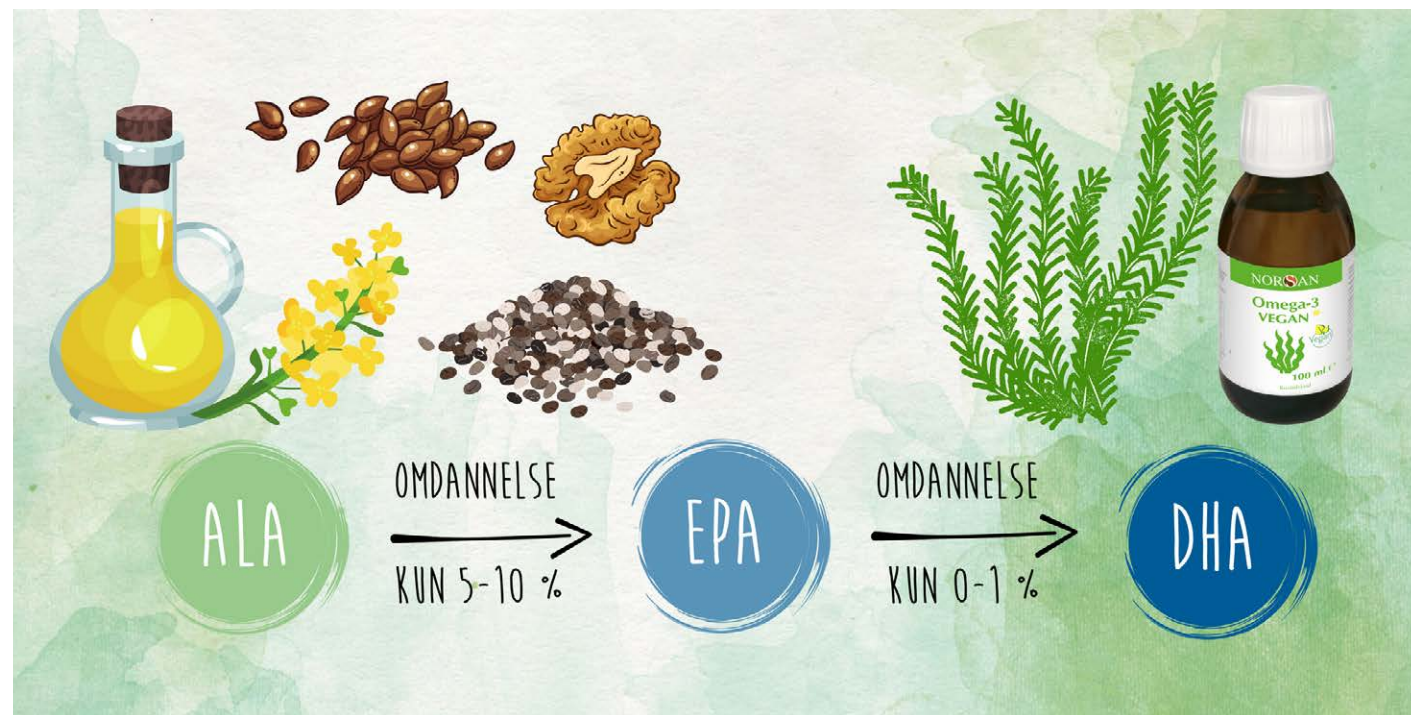
Grønne hilsner fra alle os i DVF

FOTOS: ROCCO PEDITTO OG DEBORAH RYAN





Får jeg nok omega-3 uden fisk?



Det korte svar er: "Nej, sandsynligvis ikke." Hvis du vil blive klogere på de livsvigtige omega-3-fedtsyrer, og hvordan du får tilstrækkeligt af dem - vel at mærke de rigtige slags - så læs med her. Omega-3 er en type af flerumættede fedtsyrer, som skal tilføres gennem kosten, da vi ikke kan danne dem selv.

De mest kendte former for omega-3 er EPA (eicosapentaensyre) og DHA (dokosahexaensyre), som findes i fisk og skaldyr, samt ALA (alphalinolensyre), som findes i plantebaserede kilder.

Omega-3-fedtsyrerne EPA og DHA er vigtige for bl. a. hjerte-kar sundhed, for at dæmpe inflammation i kroppen, for synet og for hjernen. Især omega-3-fedtsyren DHA er en vigtig byggesten i hjernens cellemembraner.

Indtaget af de marine omega-3-fedtsyrer EPA og DHA har vist sig at forebygge livsstilssygdomme og påvirke bl.a. børns intelligens

NORSAN Omega-3 Vegan

- ✓ Naturlig, vegansk og bæredygtig algeolie.
- ✓ Let optagelig og højt doseret (1 tsk. = 2000 mg omega-3).
- ✓ Rig på de marine omega-3-fedtsyrer EPA og DHA.
- ✓ Med 20 mikrogram D-vitamin.
- ✓ Med behagelig citronsmag, hvorfor olien nemt kan integreres i måltider eller spises på ske.
- ✓ Fås også som kapsler og jellys.
- ✓ Med økologisk koldpresset olivenolie som antioxidant



Værd at vide, når du supplerer med omega-3

Indtag altid omega-3 sammen med et fedtrigt måltid eller bagefter - på den måde kan omega-3-fedtsyrerne bedre optages i kroppen og nå derhen, hvor der er brug for dem. Olien skal opbevares i køleskabet efter åbning. Du bør ryste flasken godt, før du tager en skefuld. Omega-3-olie bør ikke opvarmes, da omega-3-fedtsyrerne ødelægges af varme. Hvis du rører din portion omega-3 i maden, skal du vente, til maden er "fingervarm."

Dårlig omdannelse af omega-3 fra planter

Hvis du ikke spiser fisk, får du sandsynligvis omega-3 fra hørfrø, valnødder, chiafrø, hampefrø og rapsolie. De indeholder alle den kortkædede omega-3-fedtsyre ALA. Når ALA indtages gennem kosten, omdannes en lille procentdel til de langkædede omega-3-fedtsyrer EPA og DHA. Dog er denne omdannelse meget ineffektiv. Omdannelsen afhænger bl.a. af livsstil, alder, køn og genetik*.

Da omega-3 og omega-6 konkurrerer om de samme enzymer, kan et højt indtag af omega-6, fra eksempelvis solsikkeolie og færdigprodukter, nedsætte omdannelsen. Omdannelsen fra ALA til EPA anslås at være mellem 5 og 10 %, og fra EPA til DHA anslås omdannelsen at være 0-1 %.

Da især DHA er vigtig for hjernens udvikling, og det er tvivlsomt om mennesker kan omdanne tilstrækkeligt selv, er det lovpligtigt i EU at tilsætte DHA til modermælkserstatning. Mange studier tyder på, at vi skal have omega-3 fra en marin kilde - alger eller fisk - for at være tilstrækkeligt dækket ind.

Omega-3-indeks som indikator for din sundhed

Omega-3-Indekset viser, hvor stor en procentmæssig andel af omega-3-fedtsyrerne EPA og DHA, der er i de røde blodlegemers cellemembraner. Dette kan måles via en fedtsyreanalyse. Optimalt set bør indekset ligge på mellem 8-11 %, da undersøgelser har vist, at det har mange sundhedsmæssige fordele - det kan bl.a. øge levealderen og nedsætte risikoen for hjerte-kar-sygdomme og demens.

Medlemsrabat

Du kan bruge rabatkoden **dvf15** og få 15 % rabat, hvis du bestiller hos www.norsan.dk. Der er yderligere 10 % rabat og fri fragt ved bestilling af 3 olier. Du kan altid skrive til info@norsan.dk, hvis du har spørgsmål. Vi vil med glæde hjælpe dig.

Sundhedsbevidst veganer manglede omega-3

Stig Ladefoged, der er forfatter, sygeplejerske og foredragsholder, var af samme overbevisning som mange andre, at man kan få dækket sit omega-3-behov tilstrækkeligt via en plantebaseret diæt med bl.a. hørfrø og valnødder. Han indvilligede i at få målt sit omega-3-indeks og få nogle tal på bordet. Stigs omega-3-indeks viste sig at ligge på 4,7 %, hvilket er langt fra det optimale område.

Stig beskriver resultatet som en øjenåbner og siger bl.a.: "Jeg har tidligere været skeptisk over for firmaer, der sælger omega-3-tilskud og tests. Årsagen var, at jeg ikke havde sat mig godt nok ind i evidensen, men nu kan jeg se, at der er et godt forskningsbaseret argument for at teste sit omega-3 indeks og supplere med omega-3." Stig begyndte at supplere med Norsans veganske algeolie, og efter 4 måneder steg hans omega-3-indeks til 7,9 %. Han anbefaler nu alle at supplere med omega-3, også hvis man indimellem spiser fisk, for selv med en kost, som indeholder fisk, er det svært at få tilstrækkeligt med omega-3.

Læs Stigs indlæg om omega-3 på www.stigladefoged.dk samt se mange andre sundhedsrelaterede emner, han skriver om.



KAMPEN OM RESSOURCERNE

Fik du ikke prøvet vores brætspil "Kampen om Ressourcerne" på Plant Food Festival?



Kom og spil

Så har du igen muligheden, når vi tester spillet på Madens Folkemøde den 15.-17. maj 2025! Hold øje med vores sociale kanaler og hjemmeside for løbende information om tid og sted.

Du kan også sende en mail til simone.canvin@vegetarisk.dk for flere oplysninger eller spørgsmål.



Et evidensbaseret spil om udfordringerne i vores fødevarer system. Spillet er velegnet til større grupper, gymnasieklasser, højskoler m.v.

TAG ANSVAR FOR JORDEN - BLIV ØKOVEN!

Bliv en del af Økologisk Landsforening og hjælp os i vores arbejde med at udbrede økologien og sikre rent drikkevand samt fødevarer fri for syntetiske sprøjtegifte.

Som Økoven får du også:

- Magasinet Økologisk fire gange årligt
- Velkomstpakke med magasiner og årsbrev
- Målrettede nyhedsbreve med tips og inspiration



Bliv Økoven i dag for kun 31,25 kr. om måneden. Meld dig ind på okologi.dk/blivmedlem eller scan koden her.



.....To grønne til ganen.....



Den isnende lækre

"Plantebaseret is, der smelter hjerter" er titlen på en over 120 sider lang bog, kun om is. Hvem kunne dog ønske sig mere, nu da sommeren snart er på vej? Forfatterne er ægteparret Vibeke Bengtson og Jonas Bohn, som driver et ismejeri på Bornholm og har lavet is i over 20 år.

I deres nye bog indleder de med at forklare, hvordan man kan lave is helt uden animalske produkter. Og dernæst kan man ellers gå på opdagelse i alt fra vaniljeis over mjøldurt-is til Baked Alaska. Uanset smagsløg er der simpelthen is til enhver smag.

Bagest i bogen findes der opskrifter på tilbehør såsom guf lavet på aquafaba, mandelfudge og frugtkompot. I forordet, der er skrevet af fødevarer-ambassadøren for bornholmske landbrugsprodukter Georg Julin, står der, at "en ny trend er skabt". Og for alle, der er opvokset med, at fed flødeis og et par få sorbet-muligheder er standarden, er mange af opskrifterne i hvert fald en ny måde at tænke is på. Uanset om man er til fyldig sødme eller frisk urtesmag.

Alle bogens is er 100 % plantebaserede, og alle kan laves med din egen foretrukne plantedrik

**Plantebaseret is,
der smelter hjerter**
Vibeke Bengtson, Jonas Bohn
129 sider
Muusmann forlag



Den med tofu

I "Mad med tofu" finder du inspiration til, hvordan tofu kan bruges i alt fra sprøde forretter og creme-de supper til fyldige hovedretter og lækre desserter.

Den plantebaserede proteinkilde med mild smag og cremet konsistens kan med forfatterens ord "løfte enhver ret med sin evne til at tilpasse sig smage og teksturer". Desværre er der stadig mange, der ikke ved, hvordan de skal lave mad med tofu. Det vil "Mad med tofu" lave om på.

Bogen er skrevet af Trang Thien Lê, som er Danmarks eneste producent af dansk, økologisk tofu og ejer af Lê Trang. Flere end 50 opskrifter viser vejen til, hvordan du gør tofu til en fast del af din madlavning. Der er indslag fra det asiatiske køkken, men også nye spændende tofuversioner af velkendte retter som cæsarsalat, pizza, risotto og frikadeller i bogen, hvor opskrifterne er plantebaserede.

Man kan også læse Trang Thien Lê's tip til forskellige typer af tofu, hvordan man vælger den bedste kvalitet, og hvordan man forbereder og krydrer tofu til det lækreste resultat.

Så alle jer, der slet ikke kender noget til tofu, eller jer, der alt for ofte har stået derhjemme og kæmpet med gummi-agtige terninger af tofu på panden, som ikke smager af noget særligt: Denne bog er til jer.

Mad med tofu
Trang Thien Lê
151 sider
Muusmann forlag



Kort & Grønt

AF IDA SOLBERG SLOTH

BRITISK RAPPORT: INTENSIV PRODUKTION UNDERMINERER FØDEVARESIKKERHEDEN

Den intensive produktion af især animalske fødevarer er dårligt nyt for fødevaresikkerheden i Storbritannien. Det har en rapport fra organisationen Conservative Animal Welfare Foundation (CAWF) vist. Den intensive produktion koster skatteyderne millioner i form af støttekroner, håndtering af sygdomsudbrud samt miljømæssige skadevirkninger. Samtidig gør systemet det svært for små landbrug at tjene penge og fører til større import af fødevarer fra udlandet. Rapportens forfattere ønsker mere fokus på britisk dyrket frugt og grønt samt flere plantebaserede proteiner.

Kilde: Express.co.uk



PLANTEBASERET HUNDEFODER IMPONERER

Den plantebaserede hundefoder-producent Omni har imponeret iværksætterne i den britiske version af Løvens Hule og opnået den største investering nogensinde for et kæledyrsfødevaremærke i programmets historie. Siden virksomheden blev grundlagt i 2021 har den leveret over fem millioner måltider i Storbritannien og oplevet en vækst på 400 % i salget. Markedet for hundefoder er stadig domineret af animalsk foder og kødbaserede snacks, men Omnis grundlæggere, der bl.a. tæller en uddannet dyrlæge, forventer, at andelen af plantebaseret foder vil stige og stige i de kommende år på grund af en stor efterspørgsel.

Kilde: Vegan Food & Living



HOSPITALSKØKKEN HAR SEKSDOBLET BRUGEN AF ØKOLOGISKE BÆLGFRUGTER

Regionshospitalet Randers har på fem år seksdoblet sit forbrug af bælgfrugter. Bl.a. bruger personalet nu hestebønnepure til bagværk. "Vi er stolte af vores indsats og resultater. Vores medarbejdere har gjort en fantastisk indsats for at integrere bælgfrugterne i alt fra bagværk til varme retter. Det er et led i vores overordnede strategi om at gå forrest, når det gælder grønne måltider med den rigtige sammensætning, der sikrer høj proteinkvalitet," siger hospitalets cheføkonoma, Mona Carøe Jensen.

Kilde: økonu.dk



CANADA INVESTERER 3,5 MILLIONER DOLLARS I VEGANSK SEAFOOD

Den canadiske regering støtter markedet for plantebaserede alternativer til fisk og skaldyr med en investering på knap 25 mio. kr. i det canadiske firma Konscious Foods, der specialiserer sig i produkter som plantebaserede sushi-ruller, onigiri og poke bowls. Den nye investering vil give Konscious Foods mulighed for at skalere sin produktion og fortsætte med at innovere for at udvikle nye produkter. "Denne investering har gjort det muligt for os at vokse hurtigt, vinde på den globale scene og accelerere den næste bølge af innovation," siger Michael Watt, COO for Konscious Foods, i en pressemeddelelse.

Kilde: Vegnews.com



FIRMA SØGER DANSKE LANDMÆND TIL AT LEVERE HESTEBØNNER

Ved Hedensted har den danske fødevarereproducent Meelunie GPI bygget en fabrik, der skal producere fødevarereproteiner. Fabrikken fodres med hestebønner, og ambitionen er at kunne producere proteiner, som skal sælges på verdensmarkedet, af 25.000 ton hestebønner om året. Lige nu er der hestebønner nok til den begyndende produktion, men producenten efterspørger landmænd, som kan levere hestebønner, når produktionen bliver opskaleret, samt nye medarbejdere til fabrikken.

Kilde: Effektivt Landbrug



Gennem nudging bliver mødeforplejning plantebaseret

Vi hjælper konferencer og mødesteder med at gøre grønne valg nemmere og mere attraktive for deres gæster.

AF ALEXANDER GRAU

Madens klimaaftryk har længe været overset i møde- og conferencesektoren, men et nyt initiativ skal nu ændre på det. Plantebaseret Videnscenter, i samarbejde med MeetDenmark, arbejder på at integrere flere plantebaserede retter ved konferencer og møder i Danmark.

Et af projektets vigtigste greb er at gøre plantebaseret mad til standarden – ikke som et fravalg af kød, men som en naturlig del af mødeoplevelsen. Erfaringerne viser, at når plantebaserede retter præsenteres som den primære mulighed, vælger langt de fleste det grønne måltid.

”Når vi gør plantebaseret mad til standarden, vælger langt de fleste det grønne måltid. Vi ser op mod 80 % tilslutning, uden at folk føler sig begrænsede,” fortæller Adam Kuskner, der er projektleder i Plantebaseret Videnscenter

Nudging skaber grønne valg

For at ændre madkulturen uden at skabe modstand tester projektet en række adfærdsendringer, der guider gæster til at vælge grønnere – helt uden løftede pegefingre. En af de mest effektive metoder er plantebaseret default, hvor deltagerne aktivt skal fravælge det grønne måltid, hvis de ønsker kød.

“

For 20 år siden var det normalt at ryge i mødelokaler – i dag er det utænkeligt. Jeg tror også, at store bøffer til konferencer snart vil gå samme vej”



På Optimeet sættes der fokus på grøn mødeforplejning med plantebaserede løsninger. Foto: Adam Kuskner



”Vi har set, at små ændringer gør en stor forskel. Ved at placere plantebaserede retter først i buffeten og bruge appetitvækkende navne som ’krydret linsegryde’ frem for ’vegansk ret’, stiger efterspørgslen markant,” forklarer Adam Kuskner.

Overvindelse af barrierer

Mens interessen for grøn omstilling vokser, møder projektet stadig skepsis fra nogle mødebookere og beslutningstagere. Mange frygter, at gæsterne vil reagere negativt på færre kødvalg, og at det kan påvirke kundetilfredsheden.

”Barrieren hos mødebookere og beslutningstagere er helt klart en usikkerhed i, om gæsterne bliver utilfredse. De er bange for at miste kunder og lytter for meget til ’dem der råber højt’,” forklarer Adam Kuskner.

For at imødegå denne usikkerhed udvikler projektet guides og faktaark, som hjælper mødearrangører med at forstå fordelene ved plantebaseret forplejning.

Fremtidens mødeforplejning

Projektet forventes at skabe varige ændringer i, hvordan mad tænkes ind i møder og konferencer. Ifølge Adam Kuskner vil vi i de kommende år se en markant forskel i, hvad der anses som normalt i mødesammenhænge.

”For 20 år siden var det normalt at ryge i mødelokaler – i dag er det utænkeligt. Jeg tror også, at store bøffer til konferencer snart vil gå samme vej,” siger han.

Med strategiske nudgingtiltag og opkvalificering af køkkener er projektet godt på vej til at gøre grønne måltider til en naturlig del af møde- og conferenceoplevelsen i Danmark. ●

” Vi er nødt til at tale om mad uden at putte så mange prædikater på det, vi spiser”

Sammen med andre gode kræfter har vi igangsat flere projekter, der skal få de grønne måltider ind på kostskoler og uddannelsesinstitutioner. Projektleder Jeanne Svalebech har allerede taget megen læring med sig i det videre arbejde.

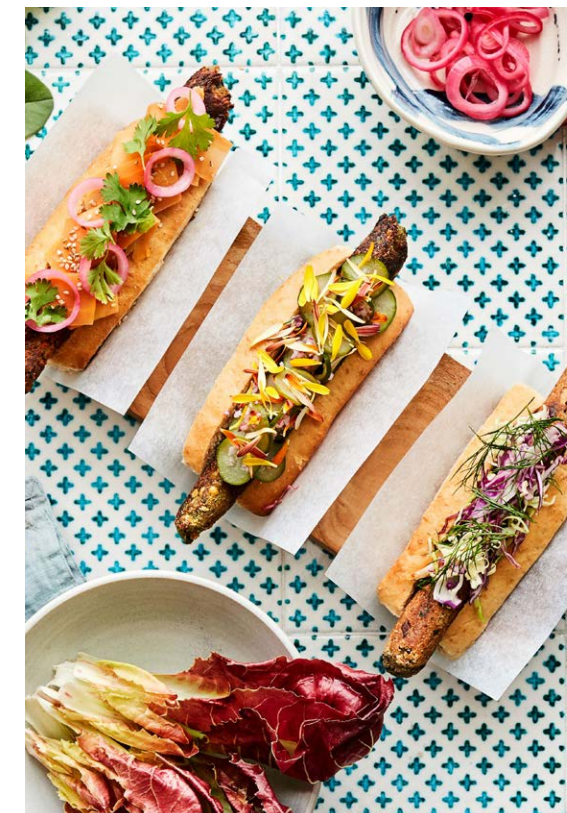
AF BERIT ERTMANN

Pga. klima- og biodiversitetskrisen har vi brug for, at danske uddannelsesinstitutioner arbejder med bæredygtighed på flere niveauer. Udfordringen er, at ledelserne har brug for inspiration til, hvordan organisationen kan bindes sammen omkring arbejdet med bæredygtighed. Og kantinerne har brug for ledelsens opbakning i omstillingen til grønnere mad. Samtidig presser de studerende mere og mere på for mere plantebaseret mad i kantinerne på uddannelsesinstitutionerne.

Formålet med projektet ”Strategiforløb for Grøn Mad på Uddannelsessteder” er at sikre en klar retning på mindst 50 uddannelsesinstitutioners omstilling til bæredygtig kantinemad og få udarbejdet skræddersyede handlingsplaner, der gør det nemt at komme i gang med flere planter og mere økologi gennem handleplaner og opfølgende møder samt sparring.

Jeanne Svalebech har samtidig holdt workshops, hvor uddannelsesinstitutioner fra hele landet mødes og udarbejder konkrete handleplaner for flere plantebaserede måltider til eleverne.

”Her har jeg blandt andet lært, at involvering af skolens ledelse og øvrige personale er essentielt for køkkenets succes med flere grønne måltider. Køkkenet kan møde modstand mod de grønne retter og har brug for en fælles fortælling og opbakning fra kollegaerne omkring, at det er den vej, vi skal,” siger hun.



Hotdogs med plantefars er blot én af opskrifterne, deltagerne i projektet har fået. Blandt mange andre lækre måltider. Foto: DVF

Ved de opfølgende forløb kan vi se, at skolerne er gået i gang med implementeringen af planen med stor entusiasme og energi. F.eks. er de gået i gang med at sylte og fermentere, lære forskellige bælgfrugtsarter at kende i køkkenet, planlægge opkvalificering af køkkenmedarbejdere og lave aftaler med lokale grønt- og frugtleverandører.

Nogle har endda lagt planer for at koble undervisningen på skolen med køkkenets/kantinens indsats for flere grønne måltider gennem tiltag som CO2-beregninger osv.

Nu er der gang i planlægningen af det sidste forløb, der blev sat i gang med en workshop 6. marts 2025 på Fyn. Undervejs i forløbet har flere af deltagerne efterlyst konkret hjælp til opskrifter og vejledning ude i køkkenerne. DVF har derfor igangsat endnu et projekt med Jeanne Svalebech i spidsen om grøn køkkenomstilling på kostskolerne, der imødekommer netop dette behov.

”Og så er det vigtigt at følge sin strategi i mål ved løbende at genbesøge den og fejre de skridt, man allerede har taget på vejen. En anden læring jeg tager med fra projektet i 2024 er, at de unge er trætte af at høre at de skal spise på en bestemt måde for at det gavner klimaet og naturen. Vi er nødt til at tale om mad uden at putte så mange prædikater på det, vi spiser, som f.eks. Vegetarisk/vegansk/CO2 venlig mv.,” siger Jeanne Svalebech. ●



Martin Keller og Simone Canvin præsenterer plantebaserede retter under et arrangement i Sankt Jørgensbjerg Kirke i Roskilde.

AF ALEXANDER GRAU. FOTOS: KASPER REBIEN

Økologiske Bønner i Kirken:

Når tro og grøn mad mødes

I et nyt projekt bringer Grøn Kirke og Dansk Vegetarisk Forening plantebaseret mad, økologi og ny naturdannelse ind i kirkens fællesskaber

Kirkerne kan være med til at styrke biodiversiteten, og tro og bæredygtighed kan forenes i fællesskabet omkring et måltid. Det mener foreningen Grøn Kirke og Dansk Vegetarisk Forening. Med projektet "Økologiske Bønner i Kirken" vil de koble økologisk mad, naturforståelse og samvær sammen i et nyt initiativ, som skal inspirere menigheder over hele landet.

Det sker ved, at Martin Keller, Verdensmålschef i DVF, rejser rundt til 75 kirker, hvor han kombinerer dialogbaserede oplæg om biodiversitet, madlavning og musik for at vise, hvordan økologi og grønne madvalg kan spille en væsentlig rolle i kirkens fællesskaber. Med fokus på smag, sanser og samtale vil projektet bringe flere tusinde kirkegængere tættere på en mere bæredygtig livsstil.

"Kirkerummet er unikt – det er stort, åbent og inviterer til eftertanke. På samme måde som en skov påvirker vores sind og skaber ro, gør kirken det også," siger Martin Keller.

Han mener, at kirken kan spille en vigtig rolle i at genetablere forbindelsen mellem mennesket og naturen.

"Vi er en del af naturen, men vi har fjernet os fra dens rytmer. Kirken kan være med til at genetablere den forbindelse," siger han.

Maden er et samlingspunkt

For at skabe en reel forandring i kirkernes tilgang til mad og bæredygtighed er det afgørende, at budskaberne ikke blot siges højt, men også mærkes og opleves. Derfor er formidlingen en central del af projektet.

Det er her Simone Canvin, der er projektleder i DVF, kommer ind i billedet. Hun arbejder på at sikre, at oplæggene fører til varige forandringer i kirkernes tilgang til mad og bæredygtighed.

"Martin har massiv erfaring med at formidle om biodiversitet og grøn økologisk mad, så vi ved at han bliver en stærk formidler," siger hun.

For at gøre oplevelsen konkret og sanselig, kombinerer Martin Keller sine oplæg med madlavning og musik. Mens han fortæller om biodiversitet og bæredygtighed, tilbereder han smagsprøver af økologiske bælgrugter og grøntsager.

Kirkerne får vejledning i indkøb, opskrifter og muligheder for at integrere økologisk mad i deres fællesspisninger. Målet er, at mindst 20 kirker aktivt vil vælge at servere mere økologisk mad fremover.

Plantebaseret mad og kirkens budskaber hænger sammen

Projektets budskab ligger tæt op ad den kristne forståelse af skaberværket med næstekærlighed til både mennesker og til den sårbare natur.

I salmerne er der mange eksempler på, hvordan naturen ses som en gave, der skal værnes om. En af de salmer, der forbinder naturen til Gud er "Gak ud, min sjæl, betragt med flid", hvor skaberværket beskrives i sin fulde pragt: "Hvert træ nu pranger med sit løv, og jorden dækker til sit støv med sommergrønne klæde."

Det er bl.a. salmetraditionen, der for Martin Keller er med til at skabe en klar sammenhæng mellem projektets budskab og den refleksion, som kirken traditionelt har stået for.

"Kirken har altid været et sted, hvor vi reflekterer over det væsentlige i livet. Nu kan den også være et sted, hvor vi reflekterer over vores ansvar for skaberværket og naturen," siger han.

Både han og Simone Canvin understreger, at mere plantebaseret økologisk mad i kosten handler om at finde glæden ved at handle i fællesskab.



De grønne bønners målsætninger:

- Inspirere kirker og menigheder til at tage ansvar for en mere bæredygtig madkultur.
- Bidrage aktivt til fællesskabsorienterede grønne initiativer i kirkernes udeområder. Det kan være vejledning om opsætning af tårnfalkekasser i kirketårnet, mejsekasser under tagskægget og blomstrende sommerfuglebede på de grønne plæner.
- Øge bevidstheden om naturens rolle i kristendommen.
- Opnå mindst 100.000 visninger på sociale medier for at sprede budskabet bredere ud.
- Sikre, at mindst 20 kirker efterfølgende vælger at servere mere økologisk mad.
- Projektet er støttet af Fonden for økologisk landbrug.

Fra altergang til fuglesang

Projektet er allerede godt i gang, og målet er at nå mindst 3.750 deltagere gennem oplæg, smagsprøver og samtaler om madens rolle i en grønnere fremtid. Selv om kirkens rolle ofte forbindes med åndelig refleksion, rummer den også et fysisk rum, hvor bæredygtighed kan vokse frem. Kirkerne er den 3. største jordejer i Danmark, og de har grønne arealer, der kan udvikles til mere biodiversitetsvenlige områder med blomster, urter og træer, der gavner insekter og fugle. Og den del håber Martin Keller også, at kirkerne vil hilse velkommen.

"Jeg håber, at folk ser mig som en ven og medspiller. Med en dialogbaseret tilgang vil jeg hjælpe kirkerne med at skabe nye fællesskaber og gøre kirken til et grønt forbillede," siger Martin Keller.

Hvis initiativet lykkes, kan det føre til en bredere samtale om, hvordan mad, etik og tro hænger sammen, og hvordan kirker kan gå forrest i at skabe en grønnere fremtid. ●

REDAKTIONEN VEGETARISK! #1 2025



BERIT ERTMANN,
REDAKTØR OG SKRIBENT



ALEXANDER GRAU
SKRIBENT



KASPER REBIÉN
FOTOGRAF



SIMONE CANVIN
ILLUSTRATOR OG SKRIBENT








AARSTIDERNE

Prøv en vegansk og økologisk måltidskasse fra Aarstiderne og få 25 % rabat på din første levering, når du opretter et abonnement – helt uden binding.

Bestil på aarstiderne.com/vegetariskforening eller brug koden **VEGAN25**



Stolte vindere af
"Årets Måltidskasse"
kåret af Dansk
Vegetarisk Forening






MEDLEMSNYT VEGETARISK! #1 2025

Nye ansigter i DVF

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



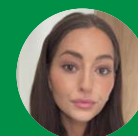
Johanne Jelnes
– Rejse- og eventkoordinator



Kenneth Fredslund
– Projektleder



Trine Vesteraa
– Projektkoordinator
for skoleprojektet



Line Arvidsson
– Netværksleder i Vidensnetværk
for Plantebaseret Ernæring

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

Fantastiske nytårsind- samlinger x 2 – tusind tak for støtten

Vi kom i mål med begge vores matchkampagner takket være jer. Vi er allerede godt i gang med vores indsats for at fremme viden om plantebaseret ernæring med et særligt fokus på læger, diætister, andre sundhedsprofessionelle – og naturligvis medierne. Vi ser frem til at kunne bruge endnu flere kræfter på denne dagsorden, så myter og mangel på nuancer får større modspil, og flere fagpersoner bliver trygge ved at rådgive om plantebaseret ernæring.



'Kampen om ressourcerne' – et nyt brætspil udviklet af DVF

Vores nyudviklede brætspil 'Kampen om ressourcerne', som handler om, hvordan vores nuværende fødevaresystem påvirker de ressourcer vi har til rådighed, stod sin første prøve på Plant Food Festival i Aarhus. Gæsterne spillede på livet løs og anlagde forskellige strategier for at nå først i mål med de påkrævede ressourcer i form af biodiversitet, mad og rent drikkevand. Spillet gav anledning til masser af refleksioner blandt spillerne over vores fødevaresystem og ikke mindst de samfunds- og hændelsesspørgsmål, som gjorde, at man kunne gå fra at være førende i spillet til at lagge meget bagud. Spillet er udviklet i forbindelse med EU-projektet 'BEAUTIFOOD', som er støttet af Den Europæiske Kommission.



Fælles europæisk opråb: Ja tak til en EU-handlingsplan for plantebaserede fødevarer

Torsdag den 23. januar var en stor dag for DVF. Sammen med 133 andre forbruger-, sundheds-, vegetariske og veganske, klima-, miljø, dyrerettigheds- og landbrugsorganisationer sendte vi et brev til EU's landbrugskommissær med en opfordring til at udarbejde en EU-handlingsplan for plantebaserede fødevarer. Nu fortsætter arbejdet sammen med vores mange samarbejdspartnere om at sætte handling bag ordene.



Langsigtet, empatisk forandring: Modvæрге mod multi-kriserne

Vi lever i en tid, hvor klimakatastroferne bliver større og rykker nærmere. De danske fjorde er erklæret døde, fordi vi bruger pladsen uklogt på dyrefoder med tilhørende ammoniak og pesticider til det billige foder. Og et landbrug der tager pladsen fra vilde dyr, skaber biodiversitetskrise oveni. En tredjedel af griseproducenterne begår lovbrud. Vi passer ikke godt nok på hverken kloden eller dyrene.

Dansk Vegetarisk Forening er til gengæld en effektiv modværgt. Vi

er nøje blevet målt og beregnet til at kunne redde et dyr for blot 9 kroner. Vi får effektivt omstillet stadig flere måltider til kærlige, grønne måltider. Vi insisterer på at børnefamilier, hospitalsindlagte og ældre på plejehjem, der har levet vegetarisk i måske årtier, også skal have mulighed for nærende og velsmagende grønne måltider alle steder i samfundet.

Vi sætter foden ned, når virksomheder som Danish Crown pynter sig med grønne fjer, eller når medierne taler usandt og udfordrer

fordelene for sundhed, kloden og dyrene ved grøn levevis.

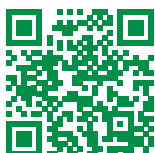
Og så har vi været afgørende i at sikre over en milliard til Plantefonden – og nu forsøger vi at få andre lande til at gøre det samme.

Lige nu kan du gøre to ting som medlem for at styrke chancerne for en grøn, empatisk fremtid, med langt flere sommerfugle og bestøvende insekter og hvor plantebaserede måltider er førstevalget og det, vi producerer, er økologiske afgrøder på vores marker.

Her og nu

kan du sikre, at vi kan komme markant længere med vores mange projekter, heriblandt at få en EU-Plantefond, nationale plantefonde i flest muligt lande og en styrket ernæringsindsats. Det kan du gøre ved at opgradere dit medlemskab til at blive støttemedlem.

vegetarisk.dk/opgrader



Du kan også

tage et ekstra langsigtet ansvar for en anden fortælling om menneskers, dyrs og naturens fremtid, ved at sikre at DVF fortsat kan gå ind i flere effektive indsatser.

En måde at gøre det på er ved at betænke os i dit testamente. Selv 1 % kan gøre en langvarig forskel for vores arbejde, mens dine nærmeste stadig får 99 %. Du kan endda ofte sikre mere til dine nærmeste, mens du skaber effektiv forandring. Uanset vil vi være oprigtigt beærede over at være en del af dit langsigtede eftermæle.

[Læs vegetarisk.dk/testamente](https://vegetarisk.dk/testamente)

