



Vegetarisk!

#2 Sommer/26

Dansk Vegetarisk Forening – siden 1896



TEMA

Mere grønt i skolerne

Vi ser på, hvordan børn og unge kan møde mere frugt, grønt og bælgrugter i skolen, i køkkenet og i fællesskabet.

Stort ja tak til mere plantebaseret mad i skolerne

Kære medlem,

Vores børn er verdens vigtigste ressource. Det betyder noget, hvordan de oplever og lærer verden at kende. I skolerne får børnene en almen dannelse, der følger dem hele livet. De lærer at læse, skrive og regne. Men lige så vigtigt lærer de mange sociale normer at kende, og de lærer, hvordan de skal agere i samfundet. Det lærer de af både lærerne og klassekammeraterne. Ud over i hjemmet hos familien er skolen nok det vigtigste sted for børn og unge at lære, hvilke værdier der kendetegner vores samfund.

I dette nummer af Vegetarisk sætter vi fokus på skolemad. Som forælder til et skolebarn er dette emne noget, der ligger mig nært. På mit barns skole er der ikke en madordning; børnene kan i stedet trække et udvalg af primært kødsandwich og slik fra en automat. Min datter kommer samtidig hjem og fortæller om, hvordan nogle af hendes klassekammerater har kager og chokoladebarer med i madpakkerne, selv om vi efterhånden alle ved, hvor vigtigt det er for børns indlæring at få god næring i skoletiden.

Selv om sundhed er et vigtigt aspekt af en nærende og planterig kost, er det ikke den eneste parameter, når vi taler om skolebørn. Vi har nemlig her en mulighed for at lære dem, at tingene hænger sammen. At deres sundhed og en mere plantebaseret madkultur også giver mere plads til dyrene og naturen. At flere grøntsager og bælgrugter giver mindre pres på jordens ressourcer og brødføder flere mennesker i hele verden. Børn er naturligt empatiske væsener og vil gerne hjælpe andre mennesker, dyr og klode. Det er helt oplagt at koble alle disse ting sammen med gode, fælles, plantebaserede måltider i skolen.

Der er lang vej endnu, før dette er en realitet. Men hvis vi blot kunne få al skolemad – ja, al mad i offentlige køkkener – til at følge de officielle kostråd med langt mere grønt og mindre kød til en start, så ville vi give alle børn gode oplevelser med en grønere madkultur hver eneste dag. Og det er værd at tage med i det store billede. DVF har i disse år et projekt, ”Mad for Fremtiden”, med gratis oplæg til alle landets skoler om bælgrugter og planteproteiner, som lige nu får rigtig god feedback fra de deltagende skoler. Jeg glæder mig personligt til at følge med i projektets resultater.

I dette nummer kan du også læse lidt om DVF’s nye kontorer, seneste generalforsamling og et par opdateringer om vores arbejde. Vi ved, at I er mange medlemmer, der sætter pris på, at vi går helt tæt på vores arbejde og fremskridt.

Til sidst kan jeg fortælle, at Vegetarisk fra og med dette nummer får en ny redaktør, Alexander Grau, der er ansat i sekretariatet som presse- og kommunikationskonsulent. Alexander har frem til nu skrevet artikler til bladet, og jeg er sikker på, at I læsere er i de bedste og kyndigste hænder fremadrettet.



Berit Ertmann
Kommunikationschef i DVF
og afgående redaktør
på Vegetarisk!



Indhold



Efterskole knækker koden til mættende grøn mad med bælgrugter
side 4



Over halvdelen af danskerne vil have gratis sprøjtefri frugt til alle skolebørn
side 8



Skolemad og skolefrugt kan give børn og unge mere grønt i hverdagen
side 10



Derfor er det vigtigt for børn at spise planterig
side 13



Endnu en gang tester sportsinteresserede efterskoleelever grøn mad
side 16



Forsker har fulgt vegetarianer og kødspisere i årtier og fundet markante sundhedsforskelle
side 24

VEGETARISK! udkommer 3 gange årligt og udgives af:

Dansk Vegetarisk Forening
Vester Voldgade 2, 2. tv
1552 Kbh V

T: 51 91 89 78
kontakt@vegetarisk.dk
vegetarisk.dk

Redaktion:
Rune-Christoffer Dragsdahl (ansvh.)
Berit Ertmann (redaktør)
redaktion@vegetarisk.dk

Annonceansvarlig:
Emil Kleis Boll
emil.kleis.boll@vegetarisk.dk

Repro og tryk: Stibo Complete

Bladet trykkes på klorfrit papir fra skove, hvor træerne genplanteres.

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

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

Årgang 125.

Næste udgivelsesdato: 21. december 2026

ISSN: 1397-7989



Coverfoto: Magnific



Scienceefterskolen Nordborg Slot.

Efterskole knækker koden til mættende grøn mad med bælgrugter

Et forløb med Grøn Køkkenomstilling for Kostskoler gav køkkenet på Scienceefterskolen Nordborg Slot nye opskrifter, brug af flere krydderier og en bedre forståelse af, hvordan bælgrugter kan gøre vegetariske retter mere mættende.

AF ALEXANDER GRAU

Når hver tiende elev spiser vegetarisk, og man samtidig skal mætte godt 100 maver, er gode råd dyre. På Scienceefterskolen Nordborg Slot oplevede køkkenet, at det ikke var alle elever, der gik mætte fra bordet, når der blev serveret vegetariske retter.

Derfor henvendte køkkenleder Randi Figen og hendes personale sig til Dansk Vegetarisk Forening for at få konkrete opskrifter, der både mætter og smager. De kom i kontakt med Jeanne Svalebach, der er projektleder i projektet Grøn Køkkenomstil-

ling for Kostskoler, og køkkenet blev en del af et forløb med større fokus på bl.a. bælgrugter.

“Vi henvendte os til Jeanne, fordi vi skulle have nogle idéer til noget vegetarisk mad. Vi havde en opfattelse af, at vores elever, der spiste vegetarisk, ikke blev mætte. Så vi søgte nogle opskrifter. Så sagde Jeanne, at hun havde det her kursus, som vi kunne komme på, og det var et rigtigt godt kursus,” siger Randi Figen.

Med godt 100 elever ved bordene handler det om at tilpasse retterne og prøve sig frem, så både vegetarerne og resten af skolen kan spise med.

“Nogle opskrifter har vi brugt til hele skolens elever, og nogle har vi kun brugt til den lille gruppe af vegetarer, vi har. Det kommer lidt an på, hvilken ret det er,” siger køkkenmedarbejder Susanne Høi.

Det svinger, hvilke retter eleverne synes bedst om. Når maden ligner noget velkendt, som en falafelburger, er de fleste elever tilfredse. Med andre retter, som en kikærtegryde, laver køkkenet måske nok til 80 frem for 120 elever. De regner ikke nødvendigvis med, at alle tager ekstra portioner.

Det kan hænge sammen med, at eleverne er mere åbne over for retter, de allerede kender i en anden udgave. En burger med falafelbøf bliver ikke nødvendigvis opfattet som en særlig vegetarret.

“Som sådan tror jeg ikke, vi ser en falafelburger som en decideret vegetarret,” siger Susanne Høi.

Der skal bælgrugter til

På rejsen har køkkenet gjort sig flere erfaringer. En af de vigtigste er, at det er svært at lave et mættende måltid, hvis det primært består af grøntsager.

“Vi troede jo egentlig bare, at vi lavede grøn mad ved at putte en masse grøntsager i. Det var det, vi forstod ved at være vegetar, at du spiser en masse grøntsager,” siger Susanne Høi.

Den erfaring satte gang i jagten på grønne retter, der mætter. Inden forløbet med Grøn Køkkenomstilling for Kostskoler havde køkkenet ikke arbejdet systematisk med bælgrugter i de vegetariske retter. Det blev en vigtig ændring for Susanne Høi og kollegerne.

“Vi har ikke været så meget inde over bælgrugter, kikærter, bønner og linser og alt det der. Og efter-

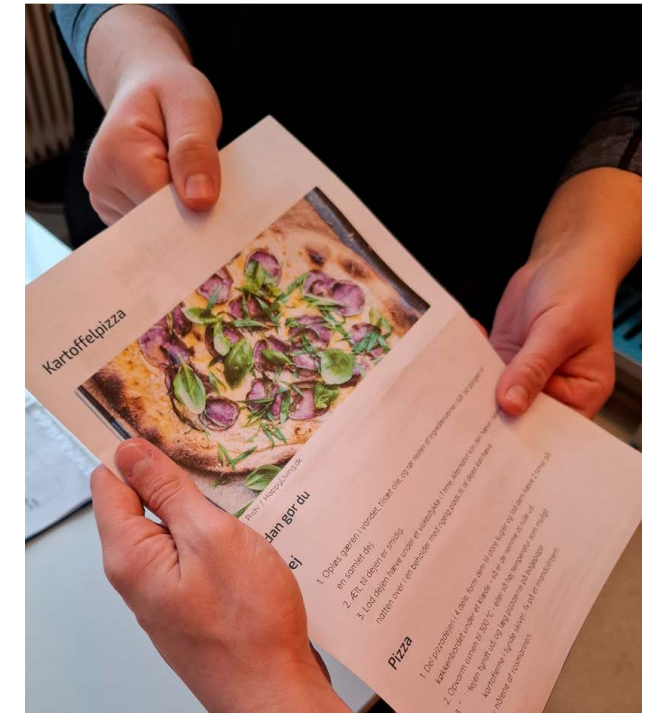


FOTO: SUSANNE HØI. Når eleverne efterspørger opskriften.

følgende har vi fået nogle opskrifter gennem kurset og er blevet mere opmærksomme på, at man kan tilføje nogle af de ting,” siger hun.

Målet var at give de vegetariske elever og de kødspisende elever på vegetardagene den samme oplevelse af et mættende måltid, som kødspiserne får til hverdag. Bare med grønne proteiner.

“Det, vi søgte, var at finde en erstatning for de animalske proteiner, så eleverne stadig kunne få de samme retter som kødspiserne, men også fik de proteiner, de skulle have. Nu har vi så lært at bruge kikærter, bønner og linser, og det er så det, vi har tilføjet vores retter,” siger Susanne Høi.

For køkkenleder Randi Figen blev forskellen tydelig, da bælgrugterne blev en integreret del af de retter, køkkenet i forvejen kendte.

“Før lavede vi frikadeller med grøntsager, men da vi kom bælgrugter i, begyndte de at blive mætte,” siger hun.

Opskrifter skal virke i store køkkener

Projektet Grøn Køkkenomstilling for Kostskoler tilbyder workshops og forløb til kostskoler som efterskoler og højskoler, hvor man gerne vil lave flere grønne retter eller blive skarpere til det. Det omfat-



ter hjælp med opskrifter, indkøbslister og sparring undervejs i forløbet.

Generelt oplever Jeanne Svalebech, at mange af kostskolekøkkenerne gerne vil dygtiggøre sig i det grønne køkken, men at tiden ikke altid er til det.

“På kostskolerne er der i køkkenerne generelt en åbenhed over for at lære nye grønne retter og blive opkvalificeret på plantefronten. Det skyldes bl.a., at eleverne i stigende grad efterspørger mere plantebaseret/vegetarisk mad. De køkkenfaglige har imidlertid begrænset tid til kurser ude af huset, og endnu mindre til efterfølgende implementering på egen hånd,” siger Jeanne Svalebech.

Derfor foregår forløbet i den hverdag, køkkenerne allerede står i. Deltagerne får afprøvede opskrifter og mulighed for at tilpasse dem til deres egen drift.

På Scienceefterskolen Nordborg Slot havde køkkenet først og fremmest et konkret behov. De skulle bruge opskrifter, der både smagte godt, mættede og kunne produceres i større skala.

“Jeg tror, de havde brug for nogle opskrifter, der virker i store køkkener, til de unge. De havde problemer med at mætte eleverne, og her er det mit indtryk, at især opskrifterne med bælgrugter har hjulpet,” siger Jeanne Svalebech.

Det behov genkender Susanne Høi. For hende er det vigtigt at have noget konkret at gå ud fra, fordi der ikke altid er tid til at prøve sig frem i et travlt skolekøkken.

“Det med at have en reel opskrift, som virker, og hvor man ved, at der er de mængder og den næring i, som der skal være, det har gjort en stor forskel.

Man kan godt stå og trylle en masse sammen, men jeg er ikke så god til bare at køre en masse sammen, så jeg vil gerne have en opskrift at gå efter,” siger hun.

Alle skal spise med

Hele skoleåret er der blevet serveret vegetarisk mad mindst én gang om ugen. Det har fået blandede reaktioner. Nogle spiser med uden kommentarer, andre er mere skeptiske.

“Hele skoleåret har vi faktisk kørt med en vegetarret om ugen, og der er stadig nogle, der mugger. Og det tænker jeg ikke, vi kommer helt ud over,” siger Randi Figen.

Når der skal laves mad til mange mennesker med forskellige smagspræferencer og livretter, er det svært at gøre alle tilfredse. Det gælder også, selvom køkkenet har fået flere erfaringer med grønne retter.

Alligevel oplever både Randi Figen og Susanne Høi, at eleverne over en bred kam tager bedre imod de nye vegetariske retter.

“De mugger heller ikke sådan mere, når de får at vide, at det er en vegetarret, de skal have,” siger Randi Figen.

Susanne Høi oplever især, at arbejdet med krydderier og smag har gjort en forskel.

“De synes også, det smager godt. Vi er blevet bedre til at bruge krydderier og få det til at smage af noget,” siger hun.

Køkkenet har også løbende fået feedback fra eleverne. Nogle er kommet og har spurgt efter de grønne opskrifter. En elev har også bemærket en udvikling i de grønne retter. Tidligere kunne grøntsagssbøfferne falde fra hinanden, og både smag og konsistens kunne mangle.

På det seneste har eleven ifølge køkkenet fortalt, at maden har været rigtig god, at han ikke går sulten fra bordet, og at han gerne luner rester fra de vegetariske måltider om aftenen som pålæg til rugbrødet.

Det er ikke kun vigtigt at bruge godt med bælgrugter, der kan give god mæthed og proteiner. De skal også smage godt. Og særligt arbejdet med krydderierne i forløbet har givet Susanne Høi blod på tanden for at arbejde mere med det grønne køkken.

“Jeg synes da også, det er lidt spændende. Hvis man bruger nogle af de krydderier, man ikke har været vant til at prøve, så giver det noget helt andet. Så man skal også turde prøve at gå den vej,” siger Susanne Høi.

En grønnere profil starter i det små

Forstander Lars Johansen ser positivt på, at køkkenet arbejder med at blive endnu skarpere til at lave grønne retter. Ifølge ham er det vigtigt, at alle på skolen, både elever, personale og køkkenet, forstår, hvorfor skolen bevæger sig i en grønnere retning.

“Det er vigtigt, at både køkkenet, det øvrige personale og eleverne forstår vigtigheden af, at vi alle skal i en grønnere retning. Derfor skal vi som voksne være de unges rollemodeller med alle de nuancer, der er i det,” siger Lars Johansen.

Han ser ikke køkkenets grønne udvikling som et spørgsmål om enten-eller. Skolen skal servere grøn mad, men der skal også være varieret kost til de elever, der ikke lever vegetarisk.

“Efterskolens elever skal have god, varieret kost, og det gælder både de elever, der også spiser kød, og de elever, der udelukkende spiser vegetarisk,” siger han.

Det synspunkt stemmer overens med køkkenets måde at arbejde på. Der sker ikke en komplet om-

lægning af køkkenets retter. Der testes, eksperimenteres og justeres. Kødfrasen suppleres med bælgrugter eller ærteprotein, og der serveres kendte retter som burgere med falafelbøf.

Den tilgang passer godt med efterskolens generelle drift. Der er flere ting at tage højde for, når en efterskole og skolens køkken skal fungere.

“Vi er som efterskole ikke enten-eller, men meget mere både-og. Det gælder også, når vi snakker grøn profil. Sundhed, variation, madglæde, økonomi. Der er mange faktorer. Men en grønnere profil starter i det små, og der er køkkenet vigtigt,” siger han.

Maden har betydning for trivsel og fællesskab

På en efterskole er måltiderne en fast del af hverdagen. De er også en del af fællesskabet og trivslen. Eleverne spiser sammen, og ofte spiser de også det samme.

Ifølge Louise Klinge, ph.d. i pædagogisk psykologi og uafhængig forsker i børn og skole, kan fælles måltider have betydning for elevernes relationer og trivsel.

“Et fælles måltid, hvor man spiser det samme, har stor betydning for børnenes trivsel gennem et styrket fællesskab. Både børnene imellem, men også i relation til lærerne gennem samtaler om stort og småt,” siger Louise Klinge.

Det er en pointe, der i praksis flugter med den tilgang, Scienceefterskolen Nordborg Slot har til den mad, skolen serverer.

For mens nogle vegetariske retter er forbeholdt de elever, der spiser vegetarisk, sørger køkkenet også for, at hele skolen får den samme mad på vegetardagene. Andre gange får de vegetariske elever en grøn udgave af den ret, de andre elever spiser. Når eleverne skal have franske hotdogs, bliver der for eksempel købt vegetariske pølser til dem, der ikke spiser kød.

På den måde er eleverne fælles om maden, selvom de ikke altid spiser helt det samme.

Og det er også her, forløbet med grønne retter og bælgrugter får sin praktiske betydning. Grøn mad skal kunne laves til mange, smage af noget og holde eleverne mætte. ■

FOTO: SUSANNE HØI. Sommerrolls med tofu, spirer & hoisinsauce. Det blev taget godt imod.





OVER HALVDELEN AF DANSKERNE VIL HAVE GRATIS SPRØJTEFRI FRUGT TIL ALLE SKOLEBØRN

Nye tal fra Voxmeter viser en høj opbakning blandt danskerne til tiltag, der kan resultere i flere danske varer samt sprøjtefri frugt og grønt i skolerne. Økologisk Landsforening ser stort potentiale både for børnenes sundhed og for danske virksomheder.

AF BERIT ERTMANN

Et stort flertal af danskerne vil have mere dansk frugt og grønt og mindre import. Og over halvdelen af danskerne ønsker gratis sprøjtefri frugt i de danske skoler.

Det viser en repræsentativ undersøgelse fra Voxmeter, foretaget for Dansk Vegetarisk Forening.

56 % af danskerne svarer, at de ønsker et eventuelt restbeløb fra momsafgiften brugt på at indføre en dansk ordning, hvor elever kan få gratis sprøjtefri skolefrugt alle skoledage. Blot 33 % er helt eller delvist uenige.

I Økologisk Landsforening bakker man fuldt ud op om et sådant tiltag og kalder det ”afgørende for både sundhed, trivsel og bæredygtighed,” at børn spiser mere frugt og grønt – naturligvis økologisk.

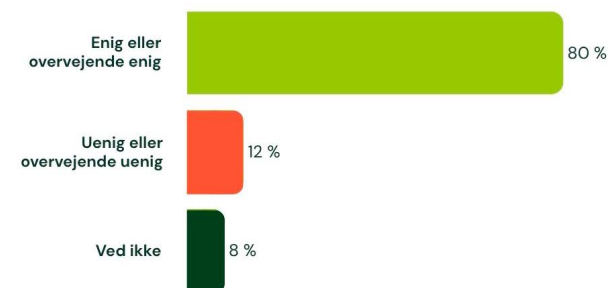
”Kostvaner grundlægges tidligt, så det er bare med at få fyldt de sunde vaner på i en tidlig alder. Et højt

indtag af sunde, økologiske frugter og grøntsager bidrager til at forebygge livsstilssygdomme. Men det handler ikke kun om den enkelte. Det handler også om fællesskabet. Økologisk produktion har en bedre dyrevelfærd og højere biodiversitet, udleder mindre kvælstof til fremtidens drikkevand og er bedre for vores natur. Mere økologisk frugt og grønt gavner både børnene selv og det samfund, de vokser op i,” siger Økologisk Landsforenings direktør Rasmus Prehn.

90 % af al frugt i Danmark er importeret

Lige nu benytter mange danske skoler sig af en EU-ordning om skolefrugt, hvor skoler kan dele frugt ud til elever på alle klassetrin med EU-støttekroner i ryggen, hvilket sænker egenbetalingen for skolerne. Der er forskellige satser for henholdsvis konventionel og økologisk frugt. Der er p.t. ikke noget krav om, hvor varerne skal komme fra.

80 % af danskerne vil have mere dansk grønt og mindre import



Voxmeter
11. – 13. marts 2026
1.042 respondenter

”Hvis politikerne vælger at sænke momsen på frugt og grønt fra 25 % til 0 %, vil der være et restbeløb fra momsafgiften, som kan anvendes på en række andre initiativer. Hvad synes du om at bruge en del af restbeløbet på følgende initiativ? At støtte dansk produktion af frugt og grønt, så vi får flere danske produkter og importerer mindre fra udlandet.”

Rasmus Prehn påpeger i den forbindelse, at det bør være danske produkter, der ender i skolernes kasser med frugt og grønt, hvis Danmark skal indføre en national ordning for skolefrugt.

”Det er en konkret og effektiv måde at sikre sundere vaner fra en tidlig alder og samtidig reducere børns eksponering for pesticidrester. Ordningen skal naturligvis i videst muligt omfang være økologisk frugt og grønt, der er produceret i Danmark. På den måde støtter vi de eksisterende økologer, den danske grøntproduktion og giver yderligere et incitament for andre avlere til at lægge om til økologi,” siger han.

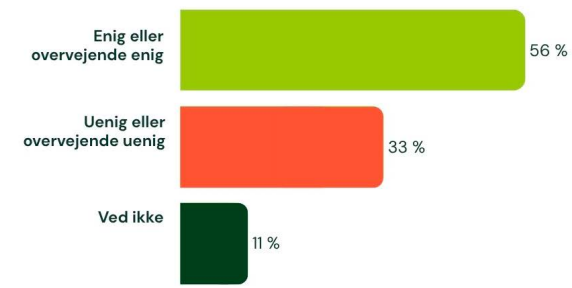
Den danske selvforsyning med frugt og grønt er presset, og i dag importerer Danmark cirka 90 % af al frugt og cirka 75 % af alle grøntsager fra udlandet, viser tal fra Madkulturen. Og meget kunne tyde på, at danskerne gerne så det tal ændre sig markant til fordel for mere selvforsyning.

Hele 80 % af danskerne svarer nemlig i samme Voxmeter-undersøgelse, at de ønsker mere danskproduceret frugt og grønt, så der kommer flere danske produkter i handlen og færre importerede frugter og grøntsager. Kun 12 % er uenige.

Bør skolemaden også være økologisk?

Tallene viser tillige, at over halvdelen af danskerne – 54 % – gerne vil have gratis efteruddannelse for danske landmænd, der vil omlægge deres produktion fra animalsk produktion til planteproduktion som f.eks.

56 % af danskerne vil have gratis sprøjtefri skolefrugt til alle børn



Voxmeter
11. – 13. marts 2026
1.042 respondenter

”Hvis politikerne vælger at sænke momsen på frugt og grønt fra 5 % til 0 %, vil der være et restbeløb fra momsafgiften, som kan anvendes på en række andre initiativer. Hvad synes du om at bruge en del af restbeløbet på følgende initiativ? At indføre gratis skolefrugt, uden sprøjtegifte, alle skoledage til alle skolebørn.”

frugt- og grøntproduktion eller bælgfrugter.

Eftersom flere undersøgelser viser, at det står sløjt til med børn og unges indtag af frugt og grønt, er der netop brug for opbakning og støtte til at gøre sundere valg lettere tilgængelige i skolerne, mener Dansk Vegetarisk Forening. Foreningen har tidligere peget på, at en fjernelse af momsen på frugt og grønt vil føre til øget salg af de grønne, sunde varer. Samtidig kan det holde hånden under de danske frugt- og grøntproducenter og danske arbejdspladser, hvis frugt og grønt bliver billigere i forhold til varer som snacks, slik og kød.

”Igen og igen viser forskning, at en planterig kost gavner vores sundhed og samfundsøkonomien, alt imens vi markant reducerer vores klimaudledninger. Derfor er det afgørende at gribe alle muligheder for at øge danskernes forbrug af frugt og grønt,” siger DVF’s generalsekretær Rune-Christoffer Dragsdahl.

I Økologisk Landsforening vil man gerne gå skridtet videre og stille krav om, at hele skolemadsordningen skal være ”økologisk og fyldt med danske grøntsager”. Rasmus Prehn kalder det ”helt oplagt” at stille krav om en planterig og økologisk ordning til børnene.

”Det offentlige er nødt til at gå forrest ved at lave indkøbspolitikker i institutioner, på skoler og på hospitaler, hvor der stilles større krav om økologi og danske råvarer. Stil også krav om økologi i alle arbejdsgiverbetalte frokostordninger. Det er der, vi flytter volumen,” lyder det fra direktøren. ■

Skolemad og skolefrugt kan give børn og unge mere grønt i hverdagen

Frugt, grønt og bælgrugter fylder for lidt i danskernes kost, viser den seneste nationale kostundersøgelse fra DTU Fødevareinstituttet. Skolen kan være et af de steder, hvor børn og unge møder de råvarer, de i dag får for lidt af.

AF ALEXANDER GRAU



KOSTUNDERSØGELSEN

Den seneste nationale kostundersøgelse fra DTU Fødevareinstituttet beskriver danskernes kostvaner fra 2021 til 2024. Den viser, at frugt, grønt og bælgrugter fylder for lidt i kosten, og at over halvdelen af deltagerne ikke spiste bælgrugter i den uge, hvor de registrerede deres kost.

Skolemadsordningen

Den nationale forsøgsordning med skolemad løber fra 2025 til 2028 og skal samle erfaringer med skolemad på folkeskoler og frie grundskoler.

Mere tilgængeligt grønt

Dansk Vegetarisk Forening arbejder blandt andet for gratis, økologisk skolefrugt og nultoms på frugt og grønt.



Frugt, grønt og bælgrugter fylder for lidt i danskernes kost. Det viser den seneste udgave af den nationale kostundersøgelse fra DTU Fødevareinstituttet, der beskriver danskernes kostvaner fra 2021 til 2024.

Undersøgelsen viser samtidig, at danskernes kost generelt kun i begrænset omfang lever op til De officielle Kostråd. Det lave indtag ses på tværs af aldersgrupper, men er særligt tydeligt blandt unge.

Flere kilder peger på skolen som et af de steder, der kan bidrage til en positiv forandring. Her spiser eleverne i fællesskab, og nye råvarer kan blive en del af måltider, de møder igen og igen.

Kan få konsekvenser ind i voksenlivet

Det lave indtag af frugt og grønt kan få betydning senere i livet, fordi madvaner formes tidligt, forklarer Katrine Ejlerskov, der er centerleder for Plantebaseret Videnscenter og ph.d. i human ernæring.

“Frugt, grøntsager og bælgrugter er vigtige kilder til fibre, vitaminer og andre komponenter, der er vigtige for vækst og langsigtet sygdomsforebyggelse hos børn og unge,” siger hun.

Hun peger på studier, hvor lavt indtag blandt børn og unge sættes i forbindelse med lidt højere kropsvægt, mere fedtophobning om maven, højere blodtryk og mere fedt i blodet.

“På sigt kan det øge risikoen for hjerte-kar-problemer og andre kostrelaterede sygdomme,” siger Katrine Ejlerskov.

Derfor er det ikke let at få det grønne ind

Ifølge Katrine Ejlerskov er det netop hverdagen, der kan gøre prioriteringen svær.

“Forskningen viser, at det lave indtag af frugt og grønt blandt børn og unge skyldes en blanding af smagspræferencer, vaner, familieliv, økonomi og hvilken type mad, der serveres i skolen og i deres øvrige nærmiljø,” siger Katrine Ejlerskov.

I en travl hverdag vinder det velkendte og let tilgængelige ofte, også når man egentlig gerne vil lave mad på en anden måde. Det gør frugt og grønt sårbart, fordi det ofte kræver mere tid i køkkenet.

“Frugt og grønt tager tid at skylle, skrælle og skære ud, og det kræver evner og interesse for madlavning at tilberede mad med forskellige grøntsager og bælgrugter,” siger Katrine Ejlerskov.

Samtidig møder børn, unge og forældre varer, der opfattes som billigere, hurtigere og lettere at få fat i.

“Frugt og grønt bliver af mange opfattet som dyre varer, der let bliver dårlige, mens børn og unge har let adgang til billigt slik, kiks, chips og sodavand i supermarkedet og lignende,” siger Katrine Ejlerskov.

Viden alene er sjældent nok til at flytte vaner

Netop tilgængeligheden af mindre sunde fødevarer er også noget af det, Adam Kuskner, der er adfærdsspecialist i Plantebaseret Videnscenter, peger på som en af de drivende faktorer for, hvad børn og unge ender med at spise.

“Det er sjældent, fordi børn og unge ikke ved, hvad der er sundt. Det er mere, fordi det sunde valg ikke altid er det nemme, det synlige eller det mest normale valg i deres hverdag. Mange børn og unge ved egentlig godt, at frugt og grønt er sundt, men det er ikke nødvendigvis viden, der styrer deres valg i hverdagen,” siger Adam Kuskner.

Vanerne bliver også synlige i fællesskabet. Vennernes valg har betydning for, hvad der føles naturligt at vælge.

“Børn handler mere intuitivt. De vælger ofte ud fra, hvad der smager godt lige nu, og hvad vennerne gør,” siger han.

Derfor kan en del af løsningen være at ændre, hvad der opleves som det sociale valg.

“Noget af det, som kan gøre en stor forskel hos børn og unge, er at gøre det grønne til noget socialt acceptabelt,” siger han.

Skolemad kan gøre det grønne mere velkendt

For at frugt, grønt og bælgrugter skal blive mere tilgængelige for børn og unge, både socialt og i praksis, kan de præsenteres for grønne retter, som de kan spise i fællesskab.

Her peger Dorte Ruge, lektor emerita, ph.d. og underviser ved Center for Anvendt Skoleforskning på UCL Erhvervsakademi og Professionshøjskole, på skolemaden som et sted, hvor frugt og grønt kan blive en mere fast del af børns hverdag.

“Frugt og grønt bør være integreret i den daglige skolemadsordning på skolen,” siger Dorte Ruge.

Hvis flere grøntsager og bælgrugter skal indgå i måltiderne, kræver det samtidig, at de bliver tilberedt på en måde, som fungerer i praksis. Det handler også om at lave mad, eleverne har lyst til at spise.

“Det er derfor vigtigt, at køkkenpersonalet er uddannet til at tilberede måltider med høj andel af vegetabilsk mad, som minimum i henhold til Fødevarestyrelsens anbefalinger i De officielle Kostråd,” siger Dorte Ruge.

Maden skal mødes flere gange

Bælgrugter viser tydeligt afstanden mellem De officielle Kostråd og hverdagspraktik. I den nationale kostundersøgelse fra 2021 til 2024 spiste over halvdelen af deltagerne slet ikke bælgrugter i den uge, hvor de skulle registrere deres kost. Samtidig lever mindre end 1 % op til kostrådet for bælgrugter.

Derfor er linser, ærter, bønner og kikærter ikke nødvendigvis råvarer, børn møder ofte. En del af løsningen handler om gentagelse. Jo flere gange børn og unge møder bælgrugter i velkendte retter som gryderetter, supper, salater eller spreads, jo større er sandsynligheden for, at de ser dem som almindelige fødevarer.

Selvom skolemaden kan hjælpe, spiller hjemmet stadig en vigtig rolle, påpeger Katrine Ejlerskov. Det er i hjemmet, mange vaner dannes. Gnavegrønt som aftensnack eller et stykke frugt i tasken kan give børn flere møder med råvarerne.



Når børnene er små, kan man være nødt til at tilbyde de samme grøntsager flere gange over længere tid, før smagen bliver velkendt. Det skal helst ske uden pres på barnet, understreger Katrine Ejlerskov.

“Man bør undgå at presse børnene og undgå at bruge madrelaterede belønninger, såsom at man må få dessert, hvis man spiser sin broccoli,” siger hun.

Madlavningsundervisning og skolehaver kan også give børn et mere aktivt forhold til råvarerne.

“Der er studier, der viser større villighed til at prøve frugt og grøntsager efter madlavningsundervisning, ligesom erfaringer med selv at dyrke i f.eks. skolehaver kan reducere frykten for at prøve nyt og øge villigheden til at smage på nye grøntsager,” siger Katrine Ejlerskov.

Det grønne valg har hård konkurrence

Som nævnt spiller tilgængelighed en stor rolle for børn og unges madvalg. Louise Klinge, ph.d. i pædagogisk psykologi og uafhængig børne- og skoleforsker, peger på, at det også kan være en del af forklaringen på et af de tydelige fund i kostundersøgelsen.

“DTU’s store undersøgelse af danskernes kostvaner viser bl.a., at hver fjerde dreng næsten aldrig spiser frugt. En mulig årsag kan være, at der er sket et øget indtag af slik, søde drikke og ultraforarbejdede fødevarer, som er blevet lettere tilgængelige og fysiologisk kan opleves mere belønnende,” siger Louise Klinge.

Hvis frugt og grønt skal have bedre vilkår i den konkurrence, skal det være lettere at vælge dér, hvor børn allerede er samlet, og her kan skolen være et oplagt sted, påpeger Katrine Ejlerskov.

“På et mere strukturelt plan er det mest effektivt at tilbyde eleverne gratis frugt og grønt i skolen. Her er der bedre resultater med at øge frugtindtaget end grøntindtaget,” siger Katrine Ejlerskov.

Hun nævner også et dansk forsøg udført af iNudge-You, hvor børn i folkeskolen fik tilbudt frugt og gnavegrønt i klasselokalet i timen inden frokostpausen. Ifølge Katrine Ejlerskov var der en stor effekt i forsøget.

Der skal strukturelle løsninger til

Kostundersøgelsen viser ikke kun en udfordring hos børn og unge. Den peger på en bredere udvikling i danskernes kostvaner, hvor frugt, grønt og bælgrugter fortsat fylder for lidt. Ifølge undersøgelsen er frugtindtaget faldet i alle aldersgrupper. Grøntsagerne bevæger sig i samme retning, mens bælgrugter stadig fylder meget lidt på de danske tallerkener.

For Rune-Christoffer Dragsdahl, generalsekretær i Dansk Vegetarisk Forening, viser tallene, at løsningerne ikke kun kan placeres hos den enkelte familie. Hvis flere skal spise efter kostrådene, skal det også være lettere at gøre det i de offentlige køkkener, i supermarkedet og i de rammer, hvor måltiderne bliver til.

“Det her er en strukturel udfordring,” siger Rune-Christoffer Dragsdahl.

Han peger på, at der samlet set er afsat 1,3 mia. kr. til den plantebaserede omstilling frem mod 2030, bl.a. gennem Plantefonden. For Rune-Christoffer Dragsdahl handler næste skridt om, hvordan kostrådene i højere grad bliver omsat dér, hvor mange danskere møder maden i hverdagen.

“Udover disse midler er der behov for en national kostrådsstrategi, der sætter officielle målsætninger for både de offentlige køkkener og supermarkederne,” siger Rune-Christoffer Dragsdahl.

Skolerne er allerede i gang

Netop nu er skoler landet over i gang med at afprøve forskellige former for skolemad. Det gør spørgsmålet om, hvad børn og unge møder i skoledagen, særligt aktuelt.

Kostundersøgelsen viser, hvor langt der er igen. Børn og unge spiser for lidt frugt, grønt og bælgrugter, og flere af kilderne peger på, at mere viden ikke kan stå alene. Maden skal også være tæt på hverdagen.

Skolemad alene kan ikke ændre danskernes kostvaner. Men den kan give børn og unge flere møder med de råvarer, de i dag får for lidt af. Hvis frugt, grønt og bælgrugter bliver en del af måltider, der smager godt, mætter og spises i fællesskab, kan skolen blive et af de steder, hvor det grønne får bedre fat. ■



Derfor er det vigtigt for børn at spise planterigt

Det har større betydning, end mange tror, om børn får gode råvarer og næring i skolen, eller om madpakken består af müslibarer. En planterig kost giver alle de rette byggesten til et sundt liv og en god indlæring.

AF BERIT ERTMANN



En kost, der er rig på grøntsager, bælgfrugter, fuldkorn, nødder og frø, giver børn i skolealderen de bedste forudsætninger for en sund fysisk udvikling. Samtidig kan en planterig kost være med til at hjælpe børns indlæring på vej.

En dansk undersøgelse fra DTU Fødevareinstituttet viser eksempelvis, at børn, der spiser mere grønt og færre forarbejdede fødevarer, præsterer bedre i skolen og har færre tegn på inflammation i kroppen. Også WHO's retningslinjer for børneernæring understreger betydningen af en varieret, planterig kost for sund vækst og udvikling.

Walter Willett er professor i epidemiologi og ernæring ved Harvard T.H. Chan School of Public Health. Han beskrives som verdens mest citerede ernæringsvidenskabsmand med over 40 års forskning bag sig. Hans anbefaling er at prioritere hele plantebaserede fødevarer som fuldkorn, frugt, grøntsager, nødder og bælgfrugter.

”Det gælder for børn såvel som voksne. Og vi ved, at byggestenene til gode madvaner bliver lagt tidligt i livet. Jo før, du begynder at spise en optimal kost, desto hurtigere får du fordelene. Det er en rigtig god idé at gøre det tilgængeligt i skolerne, så det bliver ens for alle børnene, hvilken næring de

får i løbet af dagen. Jeg er overbevist om, at det vil gøre positive ting for indlæringen, hvis alternativet er en madpakke af tvivlsom kvalitet eller for lidt mad i løbet af dagen,” siger Walter Willett.

Han pointerer, at det er vigtigt, at børnene får positive oplevelser omkring maden i et fællesskab. Det i sig selv vil give en effekt, så de får lyst til at spise sund og nærende mad på andre tidspunkter også.

”Sund mad skal ikke være en straf eller noget, man bliver tvunget til at spise. I den vestlige verden er udbuddet af mad stort, og det er let at træffe nogle tvivlsomme kostvalg, hvis det er normen. Det er den helt rigtige vej at gå at gøre sunde kostvaner til det normale,” siger han.

Willett er også medformand for EAT-Lancet-kommissionen, der har konkluderet, at bælgfrugter,



I den vestlige verden er udbuddet af mad stort, og det er let at træffe nogle tvivlsomme kostvalg, hvis det er normen.”

grøntsager og fuldkorn bør udgøre kernen i kosten for både menneskers og planetens sundhed. Han påpeger, at man ikke bør være bange for at nævne for skolebørn, at en sund og god kost for mennesker også er en sund kost for planeten, og at de to ting skal hænge sammen.

”Det er vigtigt, at vi får lavet koblingen mellem sundhed og klima,” siger han.

Området er efterhånden veldokumenteret. En stor europæisk undersøgelse, Donald-studiet fra Dortmund Universitet, har fulgt børn og unge over flere år og fundet, at et højere indtag af frugt, grøntsager og fuldkorn hænger sammen med sund vækst og trivsel. Studiet viser bl.a., at et højere indtag af planterige fødevarer giver lavere forekomst af inflammation og fedme i barndommen – faktorer, der også påvirker børns energiniveau og trivsel i skolen.

Næringsstoffer som omega-3-fedtsyrer fra hørfrø og valnødder, jern fra linser og bønner samt B-vitaminer fra fuldkornsprodukter er centrale for hjernens funktion og børns evne til at koncentrere sig og lære.

Tal fra Arla Fonden viste i 2025, at 84% af børn har madpakken som deres primære kilde til mad i skolen. Meget tyder dog på, at den mad, danske skolebørn får med i madpakken, ikke ligefrem er et eksperiment i variation. En undersøgelse fra Megafon, som TV 2 for nogle år siden omtalte, viste, at 43 % af forældre giver deres børn næsten den samme madpakke dag efter dag - og for langt de fleste betyder det rugbrød med kødpålæg. 82 % af alle børn har rugbrød med i madpakken, og kød er det, flest børn får med som pålæg, mens grønt og frugt fylder markant mindre.

Den seneste rapport i Skolebørnsundersøgelsen peger på, at kun en tredjedel af skoleeleverne spiser frugt hver dag, og knap halvdelen spiser grøntsager hver dag.

”Det er absolut ikke en optimal kost set ud fra et sundhedsperspektiv, og hvis samfundet kan træde ind og få nudget børnene i den rigtige retning på en positiv måde, er det en god idé. Eksempelvis at undgå måltider med meget raffineret sukker og i stedet fokusere på nødder, frugter og fødevarer, der mætter længe og giver krop og sind noget at arbejde med,” siger Walter Willett. ■



STØRRE BØRN ANBEFALES AF SUNDHEDSSTYRELSEN AT SPISE LIGESOM VOKSNE

Børn har ligesom voksne også godt af grønnere madvarer, og det er vigtigt, at de får nok næringsstoffer, fordi de vokser og udvikler sig meget.

Hvis børn såvel som voksne følger en plantebaseret kost, anbefales B12-tilskud, ud over det obligatoriske D-vitamintilskud i vinterhalvåret.

Jodtilskud er ikke nødvendigt, hvis man bruger jodberiget salt i sin madlavning eller spiser forarbejdede fødevarer som f.eks. rugbrød, der er lavet med jodberiget salt.

Du kan finde specifik vejledning om ernæring på: vegetarisk.dk/ernaering

Du kan også finde eksempler på kostplaner for både små børn, større børn og voksne på: vegetarisk.dk/kostplaner



Endnu en gang tester sportsinteresserede efterskoleelever grøn mad

Et opdateret program om grøn kost, sport og præstation fik et nyt hold elever på Himmelbjergetegnens Natur- og Idrætsefterskole til at prøve vegetarisk kost af. Når grøn mad kobles til træning og præstation, kan det være lettere at forholde sig til for eleverne.

AF ALEXANDER GRAU. FOTOS: DANIEL BARRERA MADSEN

Er en dag med oplæg og formidling om grøn kost og sportspræstationer nok til at gøre et hold efterskoleelever nysgerrige på at spise grønnere?

På Himmelbjergetegnens Natur- og Idrætsefterskole tyder noget på det. For i april vendte Plantebaseret

Videnscenter tilbage til skolen, et år efter at et lignende besøg fik en gruppe elever til at spise vegetarisk resten af skoleåret.

Denne gang var det med et nyt hold elever, og programmet var justeret med erfaringerne fra sidste år

i sportstasken. Dagen kredsede om kost, træning og præstation. Eleverne hørte oplæg, så uddrag af dokumentaren *The Game Changers* og fik serveret et plantebaseret måltid.

Færre elever, men større interesse

Sidste års besøg blev en overraskelse for arrangørerne fra Plantebaseret Videnscenter. Dengang deltog 120 elever i temadagen, og ifølge Daniel Barrera Madsen, der er mad- og adfærds konsulent i Plantebaseret Videnscenter, spiste fem af dem vegetarisk på forhånd. Efter temadagen valgte yderligere 20 elever at spise vegetarisk resten af skoleåret.

I år var udgangspunktet et andet. Elevholdet var nyt og mindre, og ifølge oplysninger fra skolens køkken spiste ingen af de 95 deltagende elever vegetarisk på forhånd. Alligevel meldte 32 elever sig til at spise vegetarisk i 14 dage. Da udfordringen var slut, fortsatte 15 af dem.

Selvom årets udfordring var kortere end sidste års, var den umiddelbare interesse større i år. Det gjaldt også, selvom elevholdet var mindre.

For Daniel Barrera Madsen var det ikke kun antallet af tilmeldinger, der skilte sig ud. Han lagde også mærke til, at samtalen om plantebaseret mad virkede mindre fremmed for eleverne.

“I år var der ikke de samme kommentarer og jokes omkring det plantebaserede. Det lød som om, at det bare var blevet mere normalt at snakke om,” siger han.

Når grøn mad kobles til præstation

Årets program var bygget op omkring sammenhængen mellem kost og præstation.

Dagen begyndte med et oplæg af Casper Bilton fra Plantebaseret Videnscenter om, hvad mad betyder for kroppen, når man træner. Derefter fortalte skolens forstander om sine egne erfaringer med fysisk udholdenhed, blandt andet fra *Everesting*, hvor man gentager den samme stigning, indtil de samlede højdemeter svarer til en bestigning af Mount Everest.

Eleverne så også et uddrag af dokumentarfilmen *The Game Changers*, hvor eliteidrætsudøvere afprøver en plantebaseret kost med markante præstationsforbedringer til følge. Dokumentaren kan ses på YouTube. Senere på dagen blev der vist tre

nye videoer, som DVF har produceret, med bokserne Abdallah og Cecilie, der tidligere har testet plantebaseret kost i deres træning med fokus på styrke, udholdenhed og præstation.

For Daniel Barrera Madsen var det samspillet mellem de forskellige dele af programmet, der gjorde en forskel.

“Det var fedt at kombinere oplæg fra forstanderen med vores eget oplæg, og dernæst så de noget af *The Game Changers* og til sidst vores egne korte videoer om bokserne, der tog udfordringen op og blev stærkere. Det kunne de relatere sig selv til. Der er bare en rød tråd igennem dette forløb, hvor flere aktører siger det samme igen og igen,” siger han.

Daniel Barrera Madsen peger på, at mange elever især blev nysgerrige, da den grønne mad blev koblet til deres egen træning og mulighed for at præstere bedre.

Hvad fik eleverne til at prøve den grønne mad? “Det, at de finder ud af, at man kan forbedre sin præstation,” mener Daniel.

Og ifølge ham reagerede eleverne især, når koblingen blev helt konkret. I oplægget blev rucola og andet bladgrønt brugt som eksempel på, hvordan mad kan kobles til kroppens funktioner og præstation. Den type eksempler gjorde sammenhængen mellem mad og præstation mere håndgribelig for eleverne.

LÆS MERE I MAD & SPORT

Sidste års besøg på Himmelbjergetegnens Natur- og Idrætsefterskole blev bragt i magasinet *MAD & SPORT*, som Plantebaseret Videnscenter har udarbejdet i regi af projektet *Plant Powered Sport & Fitness*. I magasinet kan man også læse om bokserne Abdallah og Cecilie, der testede 100 % plantebaseret kost med fokus på styrke, udholdenhed og præstation.

Læs magasinet på: plantebaseretvidenscenter.dk/mere-viden/sport-og-fitness/kostplaner



Frokosten bliver en del af undervisningen

Midt på dagen fik eleverne serveret vegansk chili sin carne. Retten var aftalt med skolens køkken på forhånd, så frokosten passede til dagens tema.

For Daniel Barrera Madsen er maden på dagen afgørende. Grøn mad kan forklares i oplæg og vises i film, men det er elevernes møde med tallerkenen, der virkelig betyder noget.

“Det er virkelig vigtigt, at maden er smagfuld og lækker, når de prøver det. Hvis maden er en dårlig oplevelse, så kan man have nok så mange argumenter, men man rykker dem ikke,” siger han.

Det skal være til at gå til

Efter dagens program kunne eleverne melde sig til en udfordring om at spise vegetarisk i 14 dage.

Daniel Barrera Madsen har tidligere peget på, at den slags udfordringer fungerer bedst, når de handler om noget, eleverne kan gøre i en periode, frem for noget de skal være.

“Når man tager sådan en udfordring op, handler det om at fokusere på det, man gør, frem for det, man er. Altså at sige ‘spis vegetarisk’, i stedet for ‘bliv vegetar,’” siger han.

Udfordringen blev en naturlig afslutning på dagen. Eleverne havde hørt om kost, træning og præstation, fået serveret plantebaseret frokost og kunne til sidst selv teste, hvordan vegetarisk mad fungerede i deres hverdag.

Besøget gav ikke et generelt svar på, hvordan unge ændrer madvaner, men potentialet ved den grønne mad blev gjort konkret for et hold elever, der i forvejen er optaget af sport og præstation. ■

FAKTA

ELEVERNES GRØNNE UDFORDRING

I 2025 deltog 120 elever i temadagen på Himmelbjergens Natur- og Idrætsefterskole. Ifølge Daniel Barrera Madsen spiste fem elever vegetarisk på forhånd. Efter temadagen valgte yderligere 20 elever at spise vegetarisk resten af skoleåret.

I 2026 deltog 95 elever i det opdaterede program. Ifølge Daniel Barrera Madsen spiste ingen elever vegetarisk på forhånd. Efter dagen meldte 32 elever sig til at spise vegetarisk i 14 dage. Da perioden var slut, fortsatte 15 elever.

Det svarer til, at omkring 34 % af eleverne i år meldte sig til udfordringen, og at omkring 47 % af dem fortsatte bagefter.



Dansk Vegetarisk Forening har rykket teltpælene op

Adressen er en anden, men foreningen har stadig et klart blik for, hvad DVF's visioner er, både nu og for fremtiden.

AF SIMONE CANVIN. FOTOS: KASPER REBIEN

DVF har fået ny udsigt til H.C. Ørstedsparken. Lyden af den travle morgentrafik på H.C. Andersens Boulevard summer i baggrunden på det nye kontor.

Midt i de historiske gader kan man fristes til at spørge, hvor foreningen egentlig er på vej hen? For der er sket utroligt meget i Dansk Vegetarisk Forening i løbet af de seneste år. Dette mærkes tydeligt hos foreningens generalsekretær Rune-Christoffer Dragsdahl, der har fulgt det hele på tættest hold:



“Det har været en helt vild udvikling. Da jeg blev generalsekretær i 2016, var det for at aflaste bestyrelsen, der var ved at drukne i arbejdsopgaver, og give DVF et løft. Jeg havde ikke i min vildeste fantasi forestillet mig, at vi her knap 10 år senere står med en stærk professionel organisation,” siger han.

Flere kræfter i foreningen

Der er ganske rigtigt kommet en del nye ansigter til, og pladsen på det gamle kontor var ved at blive for trang. For Rune-Christoffer er udviklingen en velovervejet beslutning.

“Vi har de seneste år fået rigtig mange internationale fondsmidler som en anerkendelse af, at vi betragtes som effektive i det måltidsnære arbejde med professionelle i Danmark - og strukturelt banebrydende politisk og internationalt. Det er dog meget risikabelt at være så afhængige af fondsmidler,” siger han.



Blandt andet derfor er der også skruet op for indsatsen, når det kommer til at få flere medlemmer ind i foreningen. For i takt med udvidelsen af sekretariatet, er der også kommet et dedikeret fundraisingteam og dermed flere kolleger til Christian Winther, der er fundraiser og community manager.

For ham handler udvidelsen om, at nye medlemmer bliver budt bedre velkommen, og at de informationer, de modtager, i højere grad bliver tilpasset deres interesser.

“Uden medlemmer, intet DVF. Vi forsøger at samle indsatserne, helst et par gange om året, så vi trænger igennem med, hvorfor der er direkte relation mellem antal medlemmer og støtteniveau, og hvor meget forandring, vi kan søsætte,” siger Christian Winther.

I forhold til, om det kan mærkes, at der kommer flere hænder til, er han ikke i tvivl: “For 12 år siden var der ingen ansatte og DVF var ikke primus motor for forandring af fødevaresektoren. Det er vi nu.”



Øget indsats på ernæringsområdet

Der er også sket en omstrukturering i ledelsen. Katrine Ejlerskov, der i knap 6 år har været centerleder ved Plantebaseret Videnscenter, giver stafetten videre til Daniel Barrera Madsen. I stedet bliver Katrine sundhedschef.

“Vi er de seneste år vokset som organisation - og det kræver et nyt blik på, hvordan organisationen skal ledes. Med min baggrund som ph.d. i human ernæring var det oplagt at oprette en ny stilling til mig som sundhedschef. Herved styrker vi vores ernæringsindsats, hvilket har været et ønske gennem mange år,” siger Katrine Ejlerskov.

Hun håber, at den nye rollefordeling vil give lejlighed til fordybelse og mulighed for at skabe et større overblik.

“Vi oplever, at der er et kæmpe behov for, at DVF er mere synlige på ernæringsfronten, og det får vi også markeret med denne stilling,” siger hun.





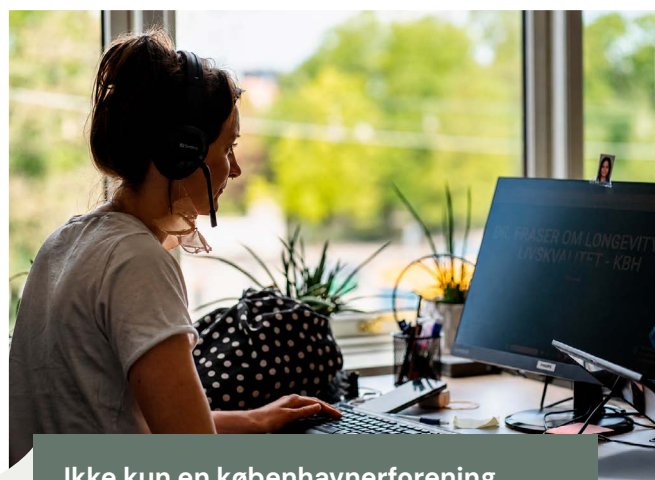
Fundamentet er stadig det samme

Selvom der sker en masse nyt, og ambitionerne er høje i Dansk Vegetarisk Forening, er det for Sussi Lillelund, outreach-medarbejder og eventkoordinator i DVF, vigtigt fortsat at tage sig af foreningens kerne.

“DVF er først og fremmest en forening for vores medlemmer. Mange af dem har vi kendt i flere år efterhånden. Vi prioriterer at tage os af vores medlemmer gennem medlemsarrangementer som sommerfest og vinterhygge og igennem vores medlemsblad.”

For Sussi handler det også om, at medlemmerne kan se en lige linje mellem det, de ønsker som enkeltpersoner, og til den retning, der bliver lagt i foreningen.

“Vi oplever, at vores medlemmer og venner af foreningen er meget optaget af sundhed, helbred, kost og videnskabelig evidens for kostvalg, der er overvejende plantebaserede,” siger hun.



Ikke kun en københavnnerforening

Som led i det større fokus på medlemmerne, så skal foreningens postnummer heller ikke stå i vejen for, at alle skal have mulighed for at være en del af fællesskabet. “Det er vigtigt for os at kunne tilbyde muligheder for vores medlemmer på tværs af Danmark,” siger Sussi Lillelund.

Hun medgiver dog også, at selvom foreningen er i vækst, så er det fortsat et lille team, der skal forsøge at komme rundt i landet i løbet af året.

“Vi er bevidste om, at vi har medlemmer, der savner at se os flere steder i landet, og vi vil også gerne møde dem, hvor de er.”

DVF har rykket teltpælene op. Men rødderne er stadig solidt plantet i medlemmerne, fællesskabet og arbejdet for en grønnere madkultur.



3 grønne til hjernen



DEN MED DE VILDE RÅVARER

I bogen “Vild Plantelykke” giver forfatterne Julie A. Swane og Johannes Rugaard danskerne en guide i at lave mad med naturens råvarer. Fra jord til bord er efterhånden et gammelt begreb, men det er helt lavpraktisk dét, bogen handler om. De to forfattere har tilsammen over 25 års erfaring med sankning, formidling og tilberedning af vilde råvarer. Du får en indføring i, hvordan og hvornår du kan sanke spiselige vilde planter, høste dem og forarbejde dem korrekt. Har du nogensinde tænkt over, hvilke planter der er spiselige, og hvilke næringsstoffer de indeholder? Har du lyst til at hente råvarer som svampe, blomster, løg, frugter og tang direkte i naturens spisekammer? Så er dette bogen for dig.

Der er over 300 sider i bogen, som er temamæssigt opdelt og let kan bruges som både kronologisk guide og som opslagsværk. Du behøver ikke at kaste dig over fermentering, men hvis du har lyst, hjælper Vild Plantelykke også her. Den er rig på illustrationer og er en perfekt følgesvend til sommerens ture ud i det danske land.

Vild Plantelykke – spis planter, svampe og tang fra naturen
Julie A. Swane og Johannes Rugaard
300 sider
Forlaget Turbine



DEN MED PINDE I

Paletas er ispinde på latinamerikansk vis: enkle at lave, lette at variere og med en perfekt konsistens. I bogen “Paletas – lækre og fantasifulde ispinde” finder du en lang række opskrifter på ispinde, frugtis, is med bær og vegansk is. Der er også opskrifter med mælkeprodukter i, som med lidt snilde kan justeres og laves med alternativer.

Bogen indeholder klassiske smage som jordbær, citron, chokolade og pistacie, men også lidt anderledes kombinationer som ingefær og sesam, avocado med mørk chokolade og majs. Bogen indeholder grundopskrifter og inspiration til, hvordan du selv kan eksperimentere dig frem til dine egne smagskombinationer og nye favoritter. Opskrifterne i bogen er hurtige og lette, de kræver ikke noget særligt køkkenværktøj eller maskiner. Perfekt som et sjovt og lækkert projekt til børn og deres voksne.

Bogens forfatter, Maria Borda, er antropolog og forfatter med fem bøger bag sig. Hun har rødder i Bolivia, men hun har boet mange år i Sverige.

*Paletas
– lækre og fantasifulde ispinde*
Maria Borda
124 sider
Forlaget Turbine



DEN MED DYR (på den rigtige måde)

Nej, vi er ikke ved at anbefale en bog med kød. Derimod vil vi gerne slå et slag for en skøn bog, hvor dyr er blevet skudt på den rigtige måde, nemlig gennem en kameralinse. I “101 danske smådyr – helt tæt på” går naturfotograf Lars Kristensen tæt på mange af de arter, der udgør Danmarks biodiversitet, og viser, hvor smukke de er, og hvor store personligheder der kan gemme sig i de mindste væsener.

Bogen kan bruges af amatørfotografer, der gerne vil forbedre deres teknik og lære, hvad der skal til for at tage det perfekte naturfoto. Men den kan også bruges som fascinerende opslagsværk af alle, der vil vide mere om vilde dyr lige fra insekter over padder til krybdyr. Og så er den enormt smuk at have liggende fremme.

Bogen indeholder et kort over naturområder og information om, hvor i landet de 101 smådyr er forevige. I forlagets egen omtale af bogen står der, at man håber, at flere vil få øjnene op for, hvad det er, vi er ved at miste, og derved få lyst til at passe bedre på vores natur.

*101 danske smådyr
– helt tæt på*
Lars Aakerlund Kristensen
241 sider
Forlaget Muusmann

Forsker har fulgt vegetarianer og personer, der spiser kød, i årtier og fundet markante sundhedsforskelle

I juni havde Dansk Vegetarisk Forening besøg af den internationale topforsker bag de såkaldte adventiststudier, der hører til blandt verdens mest omfattende studier af sundhedseffekterne ved vegetarisk og vegansk kost. Her ser vi nærmere på, hvorfor studierne skiller sig ud, og hvad forskningen har vist.

AF SUSSI LILLELUND

Hvorfor er nogle koststudier stærkere end andre?
Når forskere vil forstå, hvordan kost påvirker helbredet over tid, er det afgørende, hvem de undersøger, og hvordan de gør det.

I denne type forskning følger man en gruppe mennesker over længere tid. Det kaldes en kohorte. Og netop kohorten har stor betydning for, hvor mange fejlkilder et studie har.

Problemet med mange kostundersøgelser er, at de sammenligner mennesker med meget forskellige livsstile. Vegetarer ryger ofte mindre, drikker mindre alkohol og dyrker mere motion end gennemsnitlige kødspisere. De vaner påvirker i sig selv helbredet. Omvendt kan nogle vælge vegetarisk eller vegansk kost som reaktion på sygdom.

Dertil kommer, at "vegetarisk kost" kan dække over meget forskelligt. Det kan være alt fra en kost med sodavand og krydderboller med ost til en kost rig på havregryn, kikærter og broccoli.

Resultatet er, at mange studier sammenligner grupper, hvor forskellene ikke kun handler om kød, men også om en lang række andre forhold. Det gør det svært at isolere kostens betydning.

Adventiststudierne og dr. Gary E. Fraser

De såkaldte adventiststudier er interessante, fordi de i højere grad tager højde for nogle af de fejlkilder, der normalt præger kostforskning.

Studierne følger en stor gruppe amerikanere fra Syvende Dags Adventistkirken. Dataindsamlingen er foregået over mere end 60 år og omfatter over 40.000 vegetarianer og over 40.000 kødspisere.

Adventister er en særlig population. De fleste hverken ryger eller drikker alkohol. Mange er fysisk aktive, og en stor del lever på en form for plantebaseret kost. Det betyder, at flere af de livsstilsfaktorer, der normalt forstyrrer billedet i kostundersøgelser, fylder langt mindre.



Det er de eneste studier i verden, der følger titusindvis af vegetarianer og kødspisere, der følger cirka samme kostform i årtier, og hvor begge grupper stort set ikke ryger eller drikker alkohol. Det er unikt."

KATRINE EJLERSKOV, PH.D. I HUMAN ERNÆRING,
DANSK VEGETARISK FORENING.

Inden for gruppen er en af de væsentlige forskelle derfor, hvor meget kød og andre animalske produkter deltagerne spiser. Det er den kombination, der gør studierne særligt stærke.

Bag studierne står dr. Gary E. Fraser, professor i epidemiologi og medicin. Han er uddannet kardiolog og ernæringsepidemiolog og har arbejdet med adventiststudierne gennem mange år.

Ifølge Katrine Ejlerskov, ph.d. i human ernæring i Dansk Vegetarisk Forening, har studierne en særlig kvalitet sammenlignet med mange andre befolkningsundersøgelser af plantebaseret kost.

"Det er de eneste studier i verden, der følger titusindvis af vegetarianer og kødspisere, der følger cirka samme kostform i årtier, og hvor begge grupper stort set ikke ryger eller drikker alkohol. Det er unikt. Og det er derfor, at disse studier viser nogle langt mere tydelige sundhedseffekter af forskellige kostformer, sammenlignet med andre studier, hvor datagrundlaget er af en lavere kvalitet, hvilket skaber mere mudrede resultater," siger Katrine Ejlerskov.

Hvad viser resultaterne?

Resultaterne fra adventiststudierne peger på, at vegetarisk og vegansk kost, sammenlignet med en kost med kød, er forbundet med lavere risiko for blandt andet hjerte-kar-sygdomme, forhøjet kolesterol, forhøjet blodtryk, visse kræftformer, type 2-diabetes og samlet dødelighed.

Studierne har også vist, at personer på vegansk kost i flere sammenhænge havde endnu lavere risiko end personer på vegetarisk kost, blandt andet når det gjaldt overvægt, forhøjet blodtryk, type 2-diabetes og dødelighed fra hjerte-kar-sygdomme.

Derudover viste undersøgelserne, at de vegetariske og veganske adventister i gennemsnit levede længere end den øvrige befolkning i staten. For mænd var forskellen 9,5 år, mens den for kvinder var 6,1 år.

FORHØJET BLODTRYK	DIABETES	KOSTFORM
– 23 %	– 28 %	Semi-vegetar
– 38 %	– 51 %	Pesco-vegetar
– 55 %	– 54 %	Lakto-ovo-vegetar
– 75 %	– 78 %	Veganer

Tabellen viser, hvor meget lavere risikoen for forhøjet blodtryk og diabetes var blandt adventister med forskellige plantebaserede kostformer sammenlignet med adventister, der spiste kød. Minustegnet betyder altså, at risikoen var lavere. For eksempel havde veganere 75 procent lavere risiko for forhøjet blodtryk og 78 procent lavere risiko for diabetes.

Resultaterne fascinerede også deltagerne, da dr. Gary E. Fraser for tre år siden holdt oplæg for sundhedsprofessionelle sammen med DVF. Her fremhævede han blandt andet, at flere af de fejlkilder, der normalt præger kostforskning, var minimeret i adventiststudierne.

For dem, der spiser planterigt, kan sundhed være én af flere grunde til at vælge mere grønt og mindre animalsk. Adventiststudierne viser ikke, at alle svar er enkle. Men de giver et stærkt billede af, at en kost med flere plantebaserede fødevarer kan hænge sammen med lavere risiko for nogle af de mest udbredte sygdomme.

Som med al anden kostforskning er resultaterne ikke sort-hvide. Men studierne peger på, at skridt i en mere plantebaseret retning kan have betydning for sundheden. ■



Kort & Grønt



USA's hjerteforening: Spis mere planteprotein

USA's førende organisation for hjertesundhed har offentliggjort nye retningslinjer, der lægger vægt på at spise mere plantebaseret protein frem for kød. Amerikanerne bør fokusere på bælgrugter, nødder og frø som en del af en samlet kost, der kan øge hjertesundheden. Anbefalingerne fra American Heart Association (AHA) ligner i store træk foreningens tidligere vejledning fra 2021, og den modsiger direkte dele af den nyligt reviderede kostpyramide, som USA's sundhedsminister Robert F. Kennedy Jr. præsenterede i januar.

Kilde: Scientific American / heart.org

Verdens største producent af plantedrikke er i fremgang

Den svenske virksomhed Oatly, der er verdens største producent af plantedrikke, har vendt flere års kedelig udvikling til fremgang. I første kvartal 2026 har Oatly leveret en omsætning på 228,3 mio. dollars – en stigning på 15,6 % sammenlignet med året før – og planlægger en vækst på 3–5 % i 2026. Allerede sidste år var der positive takter at spore for Oatly, som har lukket sin fabrik i Singapore og nu satser benhårdt på det europæiske marked.

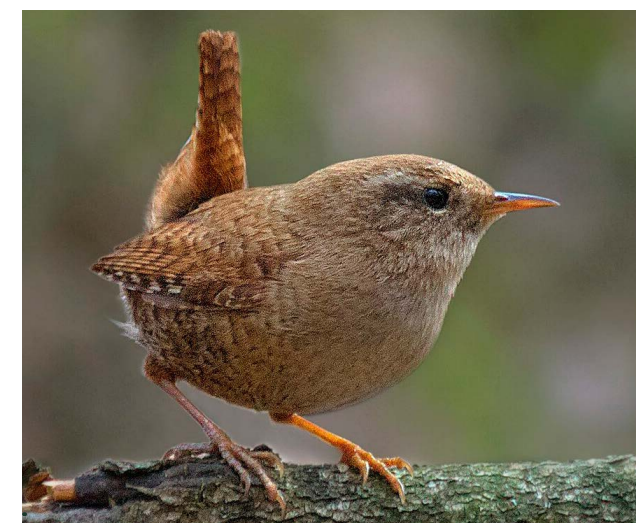
Kilde: Oatly Group AB



Fødevarestyrelsen kritiserer Danish Crown-kampagne

Efter mere end fire års behandlingstid har Fødevarestyrelsen afgjort, at Danish Crown vildledte forbrugerne i sin kampagne om "klimakontrolleret" svinekød. Sagen blev allerede afgjort i retssystemet i 2024, da Højesteret gav Dansk Vegetarisk Forening og Klimabevægelsen medhold i præcis den samme kritik. Men nu er Fødevarestyrelsen altså nået frem til samme konklusion. Børsen skriver, at der ikke følger nogen sanktioner mod Danish Crown med afgørelsen.

Kilde: Børsen Bæredygtig



Ornitologisk Forening: Skift kødet ud med grønt og få flere fugle i landskabet

Dansk Ornitologisk Forening har en opfordring til alle danskere: Hvis vi giver mere plads på vores tallerkener til danske bæl- og rodfrugter samt kål og andre grøntsager, giver vi mere plads til natur i landskabet. I dag bliver 3/4 af Danmarks landbrugsareal anvendt til dyrkning af foder til dyr, og landbrugslandets fugle betaler prisen for en menu baseret på kødproduktion. "Med andre ord vil der komme mere lærkesang over landet, hvis vi som forbrugere oftere vælger dansk vegetarisk mad i stedet for retter baseret på kød," lyder det fra foreningen.

Kilde: dof.dk

Amerikanske landmænd skifter til bælgrugter

Stadigt flere landbrug i USA er i gang med at lægge om fra dyrkning af korn til dyrefoder til ærter, linser og andre bælgrugter. Det skriver nyhedsbureauet Reuters. Det sker for at imødekomme efterspørgslen på proteinrige produkter. Det er bl.a. de stigende priser på gødning kombineret med lave priser på hvede, der er motor for den positive udvikling. Men også et aktuelt fokus på planteprotein til menneskeføde nævnes som en af grundene til omlægningen.

Kilde: Reuters



Lav din egen HUMMUS

- 200 g tørrede danske Ingrid ærter
- 1/2 dl olivenolie
- 1,5 tsk spidskommen
- 1 lille håndfuld frisk koriander, hakket
- 1 lille fed hvidløg, hakket
- ca. 3-4 tsk. citronsaft
- 1 lille tsk. salt

Sådan gør du:

1. Skyl ærterne og læg dem i blød i rigeligt vand på køl i mindst 12 timer, fx natten over
2. Hæld iblodsætningsvandet fra og kog ærterne i rent vand med lidt salt i 20–25 minutter
3. Hæld vandet fra og lad ærterne dampe tørre et øjeblik.
4. Kom alle ingredienser i en skål og blend til en ensartet, cremet masse
5. Justér konsistensen med lidt ekstra olie eller vand og smag til med salt og citron
6. Køl ned og servér



Find også opskriften her

Pimp din hummus:

- Tilsæt lidt rødbede (pink hummus!)
- Tilsæt kogt gulerod
- Tilsæt avocado

Spis din hummus med:

- Gulerødder
- Agurk
- Brød eller wraps



Vidste du?

Ingridærterindeholder naturligt protein, som kroppen bruger som byggesten.

NORSAN

DIN OMEGA-3-SPECIALIST FRA NORGE



OMEGA-3 FRA MIKROALGER - DET BÆREDYGTIGE VALG

- ✓ **Havets oprindelige kilde** – Udvundet direkte fra mikroalger, den naturlige kilde til de livsvigtige fedtsyrer EPA og DHA.
- ✓ **Støtter din krop** – Essentielle omega-3-fedtsyrer, der bidrager til hjertets, hjernens og synets normale funktion.
- ✓ **100% Vegansk & Rent** – Et bæredygtigt valg uden brug af fisk, fri for tungmetaller og med fuld respekt for havets økosystem.
- ✓ **Højdoseret og effektiv** – Få hele 2000 mg omega-3 i blot én enkelt teskefuld.
- ✓ **Behagelig smag** – Olien har en mild smag og kan nemt indtages rent eller blandes direkte i din mad.

Spar 15 %

Rabatkode: **dvf15**



www.norsan.dk | info@norsan.dk

TAK FOR

GENERALFORSAMLINGEN 2026

Tak til alle jer, der deltog i generalforsamlingen 2026 på DVF's nye kontor i Ny Rosenborg på Vester Voldgade 2.

Her blev Camilla Søgaard Hansen valgt ind i bestyrelsen efter tidligere at have været 1. suppleant. Mahela M Nilsson er nyt bestyrelsesmedlem, mens David Rasmussen og Martin Herss er nye suppleanter.

En stor tak skal lyde til Denize Maaløe, Mads Jørnø og Emilie Brink Larsen for deres bidrag til foreningen.

“De har været med til at skabe det stærke fundament, som den nye bestyrelse nu kan bygge videre på,” siger bestyrelsesleder Mette Fisker.

DVF's bestyrelse består nu af Mette Fisker, Christian Lau Godskesen, Liv Kimberly Lennert, Esben Sloth, Tobias Sørensen, Camilla Søgaard Hansen og Mahela M Nilsson.

Suppleanterne er David Rasmussen og Martin Herss.

VI SES TIL SOMMERFEST



Årets sommerfest nærmer sig, og igen i år samles vi hos MADENITALY på Halmtorvet 15 i København. Her mødes vi d. 15.08 klokken 17 til en afslappet sommeraften med god mad, hyggelige samtaler og samvær med andre medlemmer af foreningen.

Der bliver plads til både nye ansigter, gamle bekendtskaber og en aften i grønne rammer midt på Vesterbro. Mere information om menu, pris og tilmelding følger, når de sidste detaljer er på plads. Sæt allerede nu kryds i kalenderen. Vi håber at se mange af jer.



BERIT ERTMANN
REDAKTØR



ALEXANDER GRAU
SKRIBENT



SUSSI LILLELUND
SKRIBENT



SIF ZANDER,
ILLUSTRATION



KASPER REBIÉN
FOTOGRAF



SIMONE CANVIN
SKRIBENT OG ILLUSTRATION

MEDLEMSRABAT!

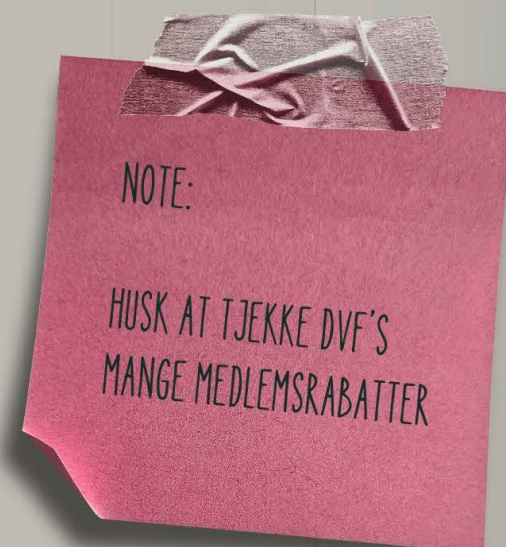
HAR DU HUSKET AT SPARE PENGE I DAG?

Vidste du at Dansk Vegetarisk Forening har næsten 100 rabataftaler, som du får adgang til som medlem?

Rabatterne opdateres løbende med nye, lækre og spændende deals.



Se oversigt over alle medlemsrabatter her:



noddebazaren

Økologiske mandler, der styrker landskabet

I Andalusien arbejder en gruppe landbrugere for at styrke og genskabe naturlige landskaber gennem regenerative dyrkningsmetoder.

Lær mere om deres arbejde og find deres nærende mandler sammen med andre udvalgte råvarer på nød.dk

Som medlem af DVF får du 10 % rabat med koden **vegetarisk22**



Lad din medfølelse leve videre

Hvilket aftryk vil du gerne efterlade
til kommende generationer?

Det er måske en fjern tanke, men du kan faktisk redde dyreliv, beskytte naturen og fortsætte kampen for flere plantebaserede måltider, også selv om du ikke længere er her.

Vi har indgået et midlertidigt samarbejde med tjenesten Lawly, hvor vi har gjort det let at sikre, at dine værdier kan leve videre i dit eftermæle. Du kan lave et testamente, hvor du tager dig af dine nærmeste først, og samtidig sikrer den forandring, du og DVF står for. Ved at oprette dit eget testamente kan du altså kæmpe videre for en grøn fremtid i mange, mange år.

Lawly guider dig gennem alle de juridiske skridt, og du får et gyldigt testamente, der sikrer, at din medfølelse for dyrene og din insisteren på en bedre fremtid med mere skov og større biodiversitet, kan leve videre, når du er gået bort.

Det er helt gratis, og der følger advokatgennemgang med. Du kan altid lave ændringer senere hen, hvis din situation og dine ønsker ændrer sig.

Hvis du vil sikre et grønt og kærligt eftermæle,
så besøg vegetarisk.dk/testamente



Scan QR-koden,
og kom direkte
ind på vores
testamenteside

