



VEGETAREN

#1 FORÅR 2016

vegetarforening.dk
DANSK VEGETARFORENING · SIDEN 1896

Etiopien:

LANDET HVOR DET
FLYDER MED KIKÆRTER,
SPINAT OG KARRY

VEGANSK CAFE BYDER
GÆSTER VELKOMMEN I
EN VERDEN AF VIDEOSPIL

DEBAT:
SKAL VERDEN REDDES
AF DEN POLITISKE
OG ETISKE FORBRUGER?

LÆKRE FORÅRSOPSKRIFTER
- VÆGGESALAT OG
FREDELIGE FRIKADELLER



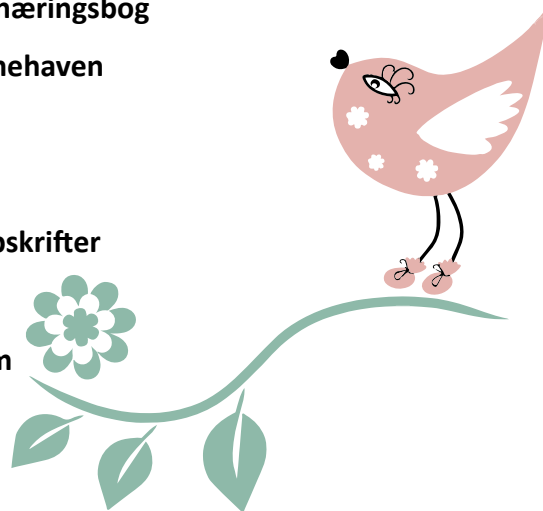


VEGETAREN

Indhold



- S. 4:** Video Video - en cafe i en verden af videospil
- S. 6:** Kirsten Skaarup udgiver ny kokebog
- S. 7:** Etiopien - et paradis for bælgfrugtelskere
- S. 9:** Etiopien - kan vegetarisk levevis gøre en forskel?
- S. 12:** DVF udgiver ny babypjece
- S. 13:** Kaffestuen på Vesterbro laver kreativ plantemad
- S. 14:** Debat: Kan den politiske forbruger ændre verden?
- S. 16:** DVF i medierne
- S. 17:** DVF hjælper til ny version af ernæringsbog
- S. 18:** Kampen for vegansk mad i børnehaven
- S. 20:** Kort og grønt
- S. 22:** Ny kokebog fra Mia Sommer
- S. 24:** Saras madsider: Lækre forårsopskrifter
- S. 27:** Nye medlemsfordele
- S. 28:** Interview: Ahimsa er vejen frem
- S. 30:** Opslagstavlen



VEGETAREN udkommer
3 gange årligt og udgives af:

Dansk Vegetarforening
Nørregade 41, lokale 401
1165 København K
51 91 89 78
kontakt@vegetarforening.dk
vegetarforening.dk
Facebook: vegetarforening.dk/fb

Redaktør: Kenneth Ibsen
Redaktionssekretær:
Nanna Thorin
Kontakt:
redaktion@vegetarforening.dk
Korrekturlæsere:
Mie Nordly, Erik Weihrach
og Henrik Hedegaard

Layout: Gitte Thrane
Annonceansvarlig:
Kenneth Ibsen
Kontakt:
kenneth@vegetarforening.dk
vegetarforening.dk/annoncer

Repro og tryk: Litotryk Kbh. AS
Optag: 1800 ekspl. Bladet trykkes på
klorfrit papir fra skove hvor træerne
genplanter

DEADLINE NÆSTE NR. 01.05.16

TIL NYE MEDLEMMER:
Alm. standardmedlemskab: 250 kr/år
Kvartalsmedlemskab: 70 kr/kvartal
Ungdoms-støttemedlemskab (U 18):
25 kr/år
Børnehjems-medlemskab: 375 kr/år
Husstandsmedlemskab: 350 kr/år
Medlemskab i udlandet: 350 kr/år
Bladet Vegetaren UDEN medlemskab:
275 kr/år

Du bliver medlem ved indbetaling til
Merkur Andelskasse 8401 1053216
eller via hjemmesiden

MEDLEMMER kan tilmelde sig PBS
med medlemsnummer, som står på
medlemskortet sammen med PBS nr.
04562909 og deb. gr. nr. 00001.
Husk at melde adresseændring til
kontakt@vegetarforening.dk
ISSN: 1397-7989

DANSK VEGETARFORENING (DVF)
er stiftet i 1896 og drives på idealistisk
og primært frivillig basis. Formålet er -
til fordel for både mennesker, dyr, klima
og resurser - at fremme udbredelsen af
vegetarisk levevis samt inspirere til min-
dre kødforbrug, både privat og offentligt.

DVF er medlem af Europæisk Vegetaru-
nion (EVU) og International Vegetarunion
(IVU)

Redaktionen er ikke nødvendigvis enig
med de enkelte skribenter, som selv er
ansvarlig for egne bidrag. DVF holder
sig neutral over for de annoncerede pro-
dukter.

En vegetar lever af planteføde:
frugt, grøntsager, korn, bælgfrugter,
nødder og frø - med eller uden mælke-
produkter og æg.

Veganere spiser ikke nogen former for
kød, fjerkræ, fisk, skaldyr eller produk-
ter fra disse.



Foto:
Rune-Christoffer Dragsdahl



Kære læser...

"Om 300 år vil de mene, at vi holdt dyr som
slaver". Dette udsagn blev bragt vidt og bredt i
danske medier sidste år. Ophavsmanden er Jes
Hylding, der forsker i dyreetik på Aalborg Univer-
sitet. Udsagnet dækker også over, at forskeren
tror, at al kødspisning vil ophøre. For de fleste
danskere vil dette nok lyde fuldstændigt ureali-
stisk, og mon ikke det er derfor, at Jes Hylding
har skubbet det hele 300 år ud i fremtiden?

Det er dog et faktum, at vores kultur ændrer sig
løbende. Hvis man kunne hoppe i en tidsmaskine
og rejse 300 år tilbage i tiden for at spørge nogle
tilfældige mennesker på gaden, om de tror, det
ville være realistisk, at kvinder om 300 år ikke
blot ville have stemmeret, men at Danmark ville
have haft en kvindelig statsminister, så tror jeg,
de fleste ville stå og kigge måbende på os, og
flertallet ville sikkert tro, at vi ikke var ved vores
fulde fem. Andre ville måske blive dybt provo-
keret og mene, at det ville være en fuldstændig
samfundsødelæggende udvikling. Men der ville
nok også være enkelte, der ville sige, at det kun-
ne de godt forestille sig.

Så lad os slå fast at noget, der virker usandsynligt
for majoriteten af befolkningen, alligevel kan gå
hen og blive sandheden.

Jeg så forleden en Hollywood-film om sorte sla-
ver i USA. Jeg tror ikke, nogen kunne forestille
sig, at de selv ville kunne være så grusom mod
slaver, som de hvide amerikanere var i filmen.
Derimod ville de fleste nok mene, at de ville have
tilsluttet sig de grupper, der ønskede at afskaffe
slaveriet. Dog er sandheden nok en anden, hvis
de var født som hvide amerikanere i slavetiden.
For det kræver nemlig stort mod og viljestyrke at
bryde med sin kulturs holdninger, og de, der brød
med slavetraditionen, er nok blevet set skævt til
og gjort til grin, når lejligheden bød sig. Og vi må

ikke glemme, at ligesom kødindustrien spiller en
stor økonomisk rolle i dag, så gjorde datidens
slavedrift det også. Der var således mange fakto-
rer i spil, men alligevel var der en lille kerne, der
brød med slavetraditionen, sluttede sig sammen
og arbejdede aktivt for at afskaffe det og kom i
mål med det.

Når der om 300 år skal laves en Hollywood film
om nutiden og vores landbrugsdyr, vil det ikke
være Danish Crown eller bacon-vittighederne,
der vil høste bifald. Det vil derimod være dem,
der valgte at lade kødet ligge og således aktivt
kæmpede for at ændre verden.

Ligeledes tror jeg, at når fremtidens forskere re-
degør for danskernes overgang til en plantebase-
ret diæt, vil vores nu 119 år gamle forening spille
en nøglerolle i Danmark. Og der vil ikke gå 300
år, før dette er sket. I vores moderne informati-
onssamfund vil det gå væsentligt hurtigere.

Takket være jeres støtte har vi kunnet tage en
række initiativer, og dermed har vi taget skridt,
der fører os tættere på et vegetarisk Danmark.
Vores nyeste skud på stammen er en brochure
om ernæring til babyer og småbørn, som du kan
læse mere om inde i bladet.

Jacob Kaae Andersen
Formand for DVF

Jacob Kaae Andersen



Tekst og foto:
journalist Karin Elrød



Cowabunga på Christianshavn

I et forhenstående renseris rå rammer har Chrisstoffer Paluszewski åbnet en unik kombination af vegansk café, bar og spilcenter

Stig op fra metroen og drej om ad Dronningensgade. Stop foran nummer 42 ved rækken af grønne lamper. Video Video står der på ruden. Indenfor hygger Hus-Forbi-sælgeren ved flippermaskinen og nyder godt af overskuddet på kaffekan- den. Veninder studerer menukortets udvalg med navne fra fantasiens verden. Skal det være en Turtles-sandwich opkaldt efter 80'ernes berømte Ninja skildpadder? Donatello, Leonardo, Raphael, Michelangelo ser til på skærmen højt oppe ved siden af stakken med brætspil. Men man kunne også prøve en Cartoon-burger? Bestselleren Speedy Gonzales smager af Mexico. Ariel indeholder heldigvis ikke havfrue, men bare rodfrugt forklædt som "krigsfisk" og remoulade.

Der er gang i salg ud af huset. Hip hop-kunstnere på farten lægger vejen forbi og provianterer take-away. En pige skifter tog på Christianshavn, så hun kan købe toast på vejen. Både turisterne og de lokale håndværkere har fået kig på det nye smørrebrød. Det kommer på kortet som "Huset på Christianshavn", hvad skulle det ellers kaldes? Tre stykker højtbelagt med dagens pålæg for 70 kroner.

MENNESKER MED HJERTE

Stedet, der havde stået tomt halvandet år efter at have været drevet som café, passede perfekt til Chrisstoffers ønske om at skabe et samlingspunkt. "Et sted for rare, fornuftige mennesker med hjertet på rette sted. Folk, jeg selv har lyst til at snakke med. Et sted, hvor man kan interagere og kommunikere med andre; men hvor man også gerne må komme alene", fortæller han.

Chrisstoffer, der er ansat som kulturformidler ved Vangede Spilbibliotek i dagtimerne, driver i forvejen også

Chassis Arcade på Østerbro sammen med bedstevennen Julian. Derfor har han god fornemmelse for, hvad der skaber et hyggeligt gaming-miljø, hvor folk kan lege med og slappe af til stemningen fra "Video, Video", som Brixx sang ved European Song Contest 1982.

"Her kan du være præcis den, du er. Eller måske udleve drømmen om at være noget helt andet, leve dig ind i rollen som den onde eller den gode, ligesom i din yndlingsfilm", siger Chrisstoffer.

ALT ER VEGANSK

Video Video åbnede sidste efterår. Allerede nu viser om- sætningen, at den brede kundekreds har taget godt imod Christianshavns nye hæng-ud-sted, der samtidig dækker endnu en lille bid af hovedstadens behov for mange flere veganske tilbud. På Video Video er alt vegansk og tilmed økologisk, lige fra råvarerne i maden til køleskabets indhold af sodavand fra Naturfrisk og Fritz, de gode øl fra Thy og Ørbæk og barens udvalg af alkohol.

"Det handler om, at vi gerne vil begrænse den skade, vores aktivitet gør på andre og på vores klode. Der er absolut ingen gode argumenter for at servere animalsk protein", fastslår Chrisstoffer. Samtidig skal der ikke reklameres meget med betegnelsen vegansk i sig selv.

"Det kan godt opleves som om, der hele tiden er et problem ved at være veganer. Men på Video Video lægger vi vægt på den muntre stemning, og her kan man få sig en æggemad og en frikadelle".

ÆG ER EN DEFINITION

"Ordet vegansk kan have en politisk klang og opfattes som propagandistisk. Det er ikke vores ærinde at fortælle folk om, hvordan grisene bliver behandlet. Vi vil hellere fortælle om alle de seje ting ved en vegansk livsstil,



end om alt det dårlige, der er forbundet med en ikke-vegansk", understreger også caféens bestyrer og kok. Mette Panthera Pålsson er nyuddannet ernæringsteknolog fra professionshøjskolen Metropol og gennem flere år kvinden bag Kraftwerkets veganske Folkekøkken. Hun var ikke længe om at takke nej til et tilbudt storkøkkenjob, da Chrisstoffer nærmest ved et tilfælde luftede sine ideer om projektet, hvor caféen manglede bemanding til at kunne drives om dagen.

"Det tiltalte mig nu engang mere at kunne nusse om at fremstille ti flotte æg end at skulle pille en hel grydefuld hønseæg", siger hun og ser med milde øjne på sin smørrebrødstallerken med rød, russisk salat. På toppen placerer hun forsigtigt et halvt - i veganske øjne næsten for naturtro - ét af den hjemmelavede slags.

"Æg er jo bare en definition. Vi foretrækker at kalde tingene ved deres almindelige navn. Nogle synes, at salami og frikadeller ikke er vegansk; men her i cafeen ved vi jo godt, hvad vi snakker om", mener Mette.

Hen under aften skrues der op for musikken og spillemaskinerne. Bag baren demonstrerer Chrisstoffers kæreste, Emi Milling, en gruppevækkende scene fra "Dødens Gab".



Læs mere om **Video Video** på Facebook-siden **Videobar** og på **videobar.dk**

Vi gyser behørigt, da indholdet af shotglasset med blodrød cherry-likør og grenadine flyder ud i drinksglassets smukke, havblå curacao.

Emi trækker på sin baggrund fra rockklubben i Boltens gård, når hun udlever sin passion for at kreere skarpe shots og sofistiskerede cocktails. Kortet, hun har sammen- sat, byder både på stærke sager som signaturdrinken Video Video, der rummer 10 cl ren alkohol plus det løse. Men der er også mindre hårdtslående varer. White Russian med Kahlúa og vodka shaked med vanilje-soyamælk og soyafløde er det rene slik.

Skildpadderne sk(r)åler med på videoen. *Cowabunga, Dude!*



Nytårs- frokost 2016



Årets nytårsfrokost fandt sted på Restaurant Cassiopeia i København med udsigt til Sankt Jørgens Sø. Ved ankomsten var der smagsprøve på tomat супpe fra Cafe N/Fitmeal.

Da gæsterne havde fundet sig tilrette, blev der budt velkommen af formand Jacob Kaae Andersen, som kort præsenterede højdepunkter fra det forgangne år.

Vi fik en lækker asiatisk inspireret forret bestående af grøntsagsrulle, tofuter, krydderurter, salat og dressing. Til hovedret var bagt tomatrisotto, grillede grøntsager og ruccolapesto med mandler. Vi havde herefter underholdning af komikeren Anders Stjernholm, der leverede sjove, grove og sprøde jokes. Der blev også holdt et oplæg af Louise Bro Davidsen, som fortalte om DVF's spændende skoleprojekt, som har kørt det sidste års tid.

Imellem de forskellige indslag spillede Alexander Hjort på klaver, mens vi undervejs fik en fantastisk betjening af personalet på Cassiopeia. Til slut kom der med desserten: en smukt anrettet chokoladecake med hindbærpocheret pære, stjerneanis og brombærgranite. Alt i alt en dejlig og spændende eftermiddag.



Kirsten Skaarup uddeler grønne smagsprøver

Af Dennis Baggers Laursen

En frostkold vinterdag, fredag den 15. januar 2016, kunne kunderne i SuperBrugsen Brøndbyvester komme ind og få varmen på Kirsten Skaarups lækre, veganske retter. Her stod Kirsten og delte smagsprøver ud fra hendes nyeste kogebog, *Powerfood Revolutionen*. Kunderne kunne både smage Kirstens lækre "Levepostej", og mættende Grønkålssuppe.

Vegetaren spurgte Kirsten, hvordan kunderne havde taget imod smagsprøverne:

»Siden jeg startede kl. 15, har der været en del mennesker forbi. Folk har været rigtig glade. De syntes, at maden smager godt. Måske fordi, at der er smag i denne mad. Folk er desværre vant til at spise mad uden ret meget smag. Og selv børn, der normalt er kræsne, kunne vældig godt lide den mad, jeg delte ud«.

Om sin nye kogebog siger Kirsten:

»Fokus er på ekstraordinært sunde produkter. Produkter som kål, søde kartofler, nødder, krydderier og krydderurter, der er gode mod sygdomme og forebygger velfærdssygdomme som gigt, diabetes 2 og kræft. Det er samtidig rigtig slanket kost. Og så er maden godt for de tre K'er: Krop, Klode og Klima. Ydermere indeholder kogebogen også en 4 ugers detox-kur.«



Powerfood Revolutionen udkom den 5. januar 2016 og kan fås for 200 kr. hos diverse boghandlere og i større supermarkeder.



"Levepostej" kan, foruden i kogebogen, også findes på Kirstens blog: kirstenskaarup.dk



Etiopien – et paradys for veganere og bælgfrugt-elskere



Af Leneisja Jungsberg

Etiopien har en unik madkultur, der er mere alsidig, end mad på det afrikanske kontinent ellers har rygte for at være. Landet har en ældgammel tradition for en sund og nærende kost, hvor en af hovedingredienserne er bælgfrugter. Det betyder, at det er et velegnet land at rejse i for veganere, vegetarer og andre bælgfrugt-elskere. Foruden den spændende madkultur er der mulighed for at opleve flotte middelalderkirker og borge, et stolt folkefærd med mere end 80 etniske grupper og et fantastisk trekking-landskab.



Etiopiernes forkærlighed for linser, kikærter og andre tørrede bælgfrugter går flere hundrede år tilbage, og de spiser primært bælgfrugterne i forskellige sammenkogte retter med tilhørende krydrede grøntsagsstuvninger lavet af f.eks. spinat, hvidkål, rødbeder eller kartofler. Det er almindeligt at spise sammen med familie og venner fra et stort fad, og frem for knive og gaffler er det mest normale at anvende fingrene. Nederst på fadet er der en form for surdejspandekage, injera, der er lavet af kornsorten teff, som kun dyrkes i Etiopien.

Lonely Planets guidebog beskriver injeraen som noget, der minder om de vaskeklude, der rullet sammen uddeles på lange flyveture til opfriskning. Hvor vaskekluden dog er dejlig varm, så serveres injeraen kold. Men sundhedsmæssigt er injeraen helt i top, da teff er den kornsort i verden, der har det højeste indhold af calcium, samtidig med at den er fiberholdig, glutenfri og har et højt indhold af proteiner.

At spise injera bliver til en stor kulinarisk oplevelse, når der serveres adskillige smagfulde bælgfrugt- og grøntsagsretter sammen med den, hvilket kaldes *beyaneit*, og der er oftest lokale og regionale variationer og specialiteter. F.eks. varierer det, afhængigt af hvad der produceres mest af i en given region, om det er en ret med kikærter eller linser, der serveres i midten med alle de andre bælgfrugt- og grøntsagsstuvninger placeret rundt om.

HVORFOR SPISER MANGE ETIOPIERE VEGANSK MAD?

Ligesom årsagen til den udbredte vegetarisme i Indien ofte forklares med hinduismen og buddhismen, så kan

svaret på, hvorfor mange etiopiere spiser veganske retter, findes blandt landets ortodokse kristne. Cirka 44 procent af befolkningen er ortodokse kristne, og de har 180 obligatoriske fastedage, ja op til 250 dage for særligt religiøse grupper. Fasten betyder i praksis en vegansk kost, der ekskluderer kød, æg og mælkeprodukter. Fastedagene inkluderer hver onsdag og fredag suppleret af længerevarende perioder op til jul og påske. Når der fastes, er det kutyme at spise kun ét hovedmåltid om dagen.

Fastekonceptet har foruden de traditionelle retter også bredt sig til importerede goder. Det betyder, at man på cafeer i de større byer kan få f.eks. 'fasting pizza' (uden ost), 'fasting macchiato' (espresso med lidt soyamælk) eller varianter af kiks, der er mærket specifikt som 'fasting biscuits'. Det kan anbefales at lære ordet for 'fasting', eftersom etiopiere ofte i deres iver for at tilfredsstille ens ønsker kan være meget hurtige til at snakke én efter munden uden helt at forstå spørgsmålet, f.eks. om der er 'butter' eller 'milk' i en given ret eller drik.

FRISKE KIKÆRTER SOM SNACKS

Under høsten, der rækker fra november til januar, afhængigt af hvilken region man tager til, går etiopiere og snacker især friske kikærter (*shimbra*), som de køber på det lokale marked. Dette kan varmt anbefales, og man kan få en uovertruffen stor buket kikærte-planter til 1 krone. Det er primært *desi*-kikærter, der dyrkes i Etiopien, hvilken er en lidt mindre type end de *kabuli*-kikærter, der primært eksporteres til Europa.

Når man rejser rundt i nogle af de mindre byer, er det ikke alle steder, man kan finde *beyaneit*, end ikke selv om det er onsdag eller fredag eller midt i en længere fasteperiode. Som veganer/vegetar kan man dog altid få injera med kikærtesovs (*shiro*). Det er en basisfødevarer for mange millioner mennesker, og alle etiopiske spisesteder kan servere en *shiro* (bed om 'fasting shiro', hvis det skal være uden smør, og det ikke er en officiel fastedag).

Et andet privilegium ved at rejse i Etiopien er de mange steder, som serverer frisk juice. Oftest er det mango, papaya, appelsin og avocado. Mange etiopiere er glade for en blanding af mango- og avocado-juice, som smager overraskende godt sammen.

KAFFENS HØJBORG OG HISTORISKE HØJDEPUNKTER

Etiopierne beskriver selv, hvordan kaffen kan spores tilbage til den lille provins Kaffa i det gamle Abyssinien (som er det gamle navn for Etiopien). Det skete ved, at en gedehyrde lagde mærke til, at gederne pludselig opførte sig ret vildt, når de havde spist bær fra en speciel busk.

Kaffen er i dag fortsat en vigtig del af etiopisk kultur og tilgængelig ved stort set hvert et gadehjørne i alle byer. Hvor det i hovedstaden er moderne caféer, der dominerer, så er det i de landlige områder små telte med taburetter rundt om et lille bord med kaffekopper og et lille ildsted, hvor kaffen tilberedes.

Etiopierne rister selv kaffen, inden den bliver malet og derpå tilberedt og serveret i store håndlavede lerkrukker.



Veganske retter:

Shiro = knuste kikærter (evt. ærter/fava-bønner) med olie, chili og andre krydderier
Messer = røde splitlinser med chili og karry
Kek wat = gule flækærter med gurkemeje
Gomen = stuvet spinat med hvidløg
Dinnich = kartofler i karrysovs
Kaizer = rødbeder
Yeh-sohm-meh-gib = fasting food



Til kaffeceremonier er der mulighed for at opleve tilberedningsprocessen, og sammen med den sorte drik serveres ofte lækre salte popcorn eller ristede bygkerner.

Etiopien har en rig historisk og kulturel arv med imponerende middelalderborge og -kirker, hvor især byerne Bahir Dar, Gonder, Aksum og Lalibela udgør en historisk rute, som mange turister vælger at følge. Derudover er der også fantastiske trekkingmuligheder både i bjergene nordpå (Simien, Tigray-regionen og rundt om Lalibela) og sydpå (Bale Mountains).

EN AUTORITÆR STAT

Etiopien er en autoritær og muligvis derfor stabil nation på trods af nabolande som Somalia, Sydsudan og Eritrea, samt de noget mere stabile lande Kenya, Sudan, Somaliland og Djibouti. Etiopiens hovedstad Addis Ababa er blandt andet hovedsæde for Den Afrikanske Union (AU).

I modsætning til mange andre afrikanske lande har Etiopien aldrig for alvor været koloniseret, men var 'kun' besat i 6 år (1935-1941) af Italien, der endte med at blive smidt på porten i et samarbejde mellem etiopiere og britiske styrker. Frem for at smadre den symbolske sejrstrappe mod himlen, som Mussolini havde valgt at bygge under besættelsen af Etiopien, valgte etiopierne i stedet ganske sofistikere at placere deres nationale symbol, en løve, på det øverste trin.

Den stolthed, som denne handling er udtryk for, kommer stadig til udtryk i Etiopien den dag i dag – ikke mindst i etiopiernes stolthed over deres kulinariske traditioner.

Rejsetips!

Om muligt, så planlæg rejse i forbindelse med en af de to lange faster på henholdsvis 40 dage (før etiopisk jul 7. januar) og 50 dage (før påske).

Rejser man til de mest populære historiske destinationer, er der (med undtagelse af Bahir Dar) ingen risiko for malaria, fordi de ligger i højlandet over 2.000 m.o.h.

Det er en god idé at orientere sig i det etiopiske tids- og kalendersystem, der er forskudt ift. det internationale system.

Rejs til Etiopien med Ethiopian Airlines, da du så efterfølgende kan opnå 55 procent rabat på indenrigsfly, hvilket du vil få brug for til at komme rundt i det store og bjergrige land, medmindre du har rigtig mange uger til rådighed til de smukke, men langstrakte busrejser.

To særligt anbefalelsesværdige spisesteder: Four Sisters i Gonder (landets bedste *beyaneit*) og Taitu Hotel i Addis Ababa (vegansk frokostbuffet hver dag til cirka 20 kroner).

Se også facebook.com/veganethiopia.





Af Rune-Christoffer
Dragsdahl

Analyse:

Kan vegetarisk levevis gøre en forskel for de sultende på Afrikas Horn?

Kan vegetarisk levevis gøre en forskel i den aktuelle situation i Etiopien, hvor FN advarer om, at mindst 10 millioner kan dø af sult eller i bedste fald bliver alvorligt underernærede?



Om skribenten:

Rune-Christoffer Dragsdahl er antropolog og ph.d. ved Københavns Universitet. Han er tidligere ekstern lektor i bæredygtig fødevarerproduktion og har arbejds erfaring fra FNs fødevarer- og landbrugsorganisation (FAO). Han er pt. i Etiopien i forbindelse med et forskningsprojekt om indere, der dyrker og handler med bælgfrugter i Afrika.

I 1984-1985 døde en million mennesker under en frygtelig hungersnød i Etiopien. Den katastrofe har i årtier siden da stemplet Etiopien, og Afrika mere generelt, som præget af sult og hungersnød. Nu er den så gal igen i Etiopien – ifølge FN er der mindst 10 millioner mennesker, som er i akut risiko for at dø af hungersnød, og tallet kan meget vel stige til 15 millioner i de kommende måneder.

Siden den berygtede hungersnød for 30 år siden er Etiopiens befolkning mere end fordoblet fra 40 til cirka 90 millioner. Men Etiopiens landbrugsproduktion er samtidig også blevet tilsvarende forøget. Derfor er der generelt ikke blevet flere sultende siden dengang; det er der kun, når høsten i dele af landet med nogle års mellemrum slår fejl.

Dette betyder dog ikke, at befolkningens størrelse ikke skaber problemer. For det gør den. Hver enkelt bonde får et mindre og mindre stykke land fra generation til generation, og der er stigende problemer med erosion som følge af overgræsning. Og når høsten slår fejl, som den i høj grad gjorde i sidste halvdel af 2015, så er det selvsagt et endnu større antal mennesker, der mangler mad, end hvis befolkningen havde været mindre. Omkring 80-85 % af etiopierne er engageret i subsistenslandbrug og er dermed dybt afhængige af en god høst.

Der er to ret bastante udsagn, der går igen i de fleste debatter om global sult. Det ene udsagn er, at millioner vil dø af sult, hvis alle bliver vegetarianer eller endnu værre veganere. Det andet udsagn er, at vi kan redde hele verden fra sult, hvis alle bliver vegetarianer eller endnu bedre veganere.

Jeg vil i det følgende forsøge at sætte Etiopiens udfordringer ind i denne debat – dels ved at se hvilken betydning vegetarisk levevis har internt i Etiopien, dels hvilken påvirkning

vegetarisk levevis i rige lande kan have på Etiopien og andre lande med millioner af underernærede og sultne indbyggere.

ETIOPIENS BÆREDYGTIGE MADKULTUR

Som det fremgår af den foregående artikel her i bladet, er Etiopiens madkultur meget vegetarvenlig, ja sågar veganervenlig. Dette forklares normalt med de ortodokse kristnes mange fastedage. Antropologen Marvin Harris mener dog, at religiøse påbud om begrænset eller ingen kødspisning blandt hinduer og jøder i sidste ende har miljømæssige årsager.

Det er lykkedes mig at finde en enkelt videnskabelig artikel om koblingen mellem religion og miljø i en etiopisk sammenhæng, skrevet af Tilahun Zellelew i 2014 (*Meat abstinence and its positive environmental effect: Examining the fasting etiquettes of the Ethiopian Orthodox Church*). Zellelew påstår imidlertid kun, at Etiopiens fastedage har miljømæssige konsekvenser, ikke at de har miljømæssige årsager. Den tanke er indtil videre for min egen regning, inspireret af Harris.

Sikkert er det dog, at det har en positiv indflydelse på etiopiernes muligheder for at brødføde sig selv, at de spiser så overvejende vegetarisk. Oveni dette kommer, at bælgfrugter udgør så stor en del af kosten. For bælgfrugter har den fordel, at de giver kvælstof til jorden, hvormed gødning er mindre nødvendigt.

Lighederne mellem Etiopien og Indien er i øvrigt endnu mere slående. I Indien er cirka 40 % af befolkningen vegetarianer. Yderligere cirka 30 % spiser typisk kød en gang om ugen. Og så er der de sidste cirka 30 % – kasteløse hinduer, kristne og muslimer – som spiser kød noget oftere; inklusive oksekød. Set fra et ressourcemæssigt perspektiv er dette yderst bæredygtigt, for landbrugsdyrene spiser de dele af afgrøderne fra landbruget, som mennesker ikke spiser: f.eks. majscolber,

blade, stængler, osv. I Etiopien er der store områder, som er så tørre, at man ikke kan opdyrke noget. Men der er lidt tørt græs her og der, som køer, geder og kameler kan spise og dermed omdanne til mælk og kød. I disse områder lever befolkningen ikke vegetarisk (de er i øvrigt typisk muslimer).

I ovenstående finder vi samtidig forklaringen på, hvorfor begge de to bastante udsagn, jeg nævnte i starten, har fat i noget rigtigt: Afhængigt af hvor mennesker bor i Etiopien (og i verden), kan det brødføde flere at være såvel vegetar som kødspiser. Kort sagt er Etiopiens forskellige religiøse gruppers madkultur (ligesom Indiens) sammensat på en yderst bæredygtig måde.

VORES KOSTVALGS BETYDNING FOR LANDE, HVOR FOLK SULTER

Over halvdelen af verdens afgrøder anvendes som foder til landbrugsdyr. Og arealet til dyrkning af foder stiger stadig – også i Danmark.

Et væsentligt spørgsmål er, om de animalske fødevarer, vi forbruger i verdens rige lande, ville blive erstattet af vegetabiliske fødevarer og havne hos verdens fattigste, hvis vi ikke spiste dem. Her lyder argumentet ofte, at det ville de ikke, og at der i øvrigt slet ikke er mangel på fødevarer i verden. Spørgsmålet er i stedet, argumenteres det, om verdens fattigste har råd til at købe dem (her også underforstået om de ville have råd til, og infrastruktur til, at få dem fragtet i tide f.eks. hele vejen fra Danmark, medmindre andre betaler regningen).

Efterspørgslen på kød presser imidlertid de globale fødevarerressourcer og påvirker dermed de globale priser. Når man efterspørger f.eks. 1 kg kød, efterspørger man indirekte adskillige kilo foderkorn på et globalt marked, hvor vi i Europa

er i både direkte og indirekte konkurrence med verdens fattigste, som kunne spise kornet – eller landmændene kunne bruge jorden til at dyrke andre afgrøder til menneskeføde.

Og jo dyrere fødevarerne bliver, jo færre penge har verdens fattige til overs til f.eks. at investere i deres børns uddannelse, købe livsvigtig medicin for – eller til at spare penge op, som senere kan bruges til social mobilitet f.eks. til at opstarte små forretninger eller dyrke landbrugsjorden bedre.

I de økonomiske lærebøger ser man ofte det argument, at høje priser på landbrugsvarer kan være godt for verdens fattige, fordi mange af dem er bønder. Men i praksis tager mellemhandlerne den største del af gevinsten. Og samtidig stiger prisen som regel også på de fødevarer og andre fornødenheder, for eksempel såsæd, som de fattige bønder skal købe fra andre (læs eksempelvis på nettet FAOs analyse: *Why were high food prices not an opportunity for poor farmers?*).

Nogle mener, at det af ovenstående årsager er nødvendigt, at regeringer støtter landmænd, så bønderne sikres en god indtægt, uden at det i sig selv medfører højere priser. Andre mener, at en sådan støtte underminerer de frie markeds kræfter og netop betyder, at rige landes landmænd støttes på bekostning af fattige landes. Faktum er, at størstedelen af verdens lande i dag anvender en eller anden form for landbrugsstøtte – med undtagelse af mange af de fattigste lande som ellers er dem, der har mest brug for det.

Endelig skal vi huske på, at godt nok er der nok fødevarer i verden her og nu, men med befolkningsvækst og klimaforandringer – og hvis vi alle skal spise økologisk, som ofte giver lavere udbytter – så vil det i fremtiden blive mere og mere nødvendigt, at verden spiser mere vegetarisk mad.



Af: Mette Kure Hansen

Ny DVF-pjece til vegetariske og veganske forældre og deres børn!

Dansk Vegetarforening har netop udgivet en ny pjece, som længe har været savnet af mange af vores medlemmer. Den nye pjece er en vejledningspjece til gravide, ammende, spædbørn og småbørn og favner både råd og vejledning til vegetariske og veganske forældre.

Pjecen er på 40 sider og trykt med støtte fra Kulturstyrelsen og en række private donorer, herunder mange medlemmer, hvilket vi siger stor tak for! Pjecen indeholder grundlæggende gennemgang af vigtige næringsstoffer til en sund graviditet, forslag til dagskost for spædbørn og småbørn samt en oversigt over forslag til indfasning af fast føde.

Pjecen er lavet i samarbejde med klinisk diætist Maria Felding og grafiker Gitte Thrane. Vi har af flere omgange forsøgt at få et samarbejde med Sundhedsstyrelsen omkring pjecen, hvilket ikke har været muligt. Derfor har vi nu valgt at trykke den selv, da vegetarer og veganere er en voksende gruppe i samfundet, som også har brug for råd og vejledning i forbindelse med graviditet og barndom. Vi er stolte over resultatet af vores flotte professionelle brochure, så bestil den gerne på vegetarforening.dk.

Da DVF ikke har midler til at sende pjecen ud til alle landets læger, vil det være en stor hjælp, hvis I ville bestille en stak brochurer på vegetarforening.dk og tage dem med næste gang, du besøger din praktiserende læge.



af: Rikke Hornbæk Mikuta,
praktikant hos
Dansk Vegetarforening

Neel Engholm har tryllet med menuen på Kaffestuen Vesterbro

Det er en blæsende og kold regnvejrsrørdag, da jeg går på Vesterbrogade på vej til Kaffestuen. Da jeg kommer ind i kaffebaren, kan jeg med det samme mærke varmen fra pejsen, og Neel og ejeren smiler til mig og hilser mig velkommen. "Jeg putter lige lidt brænde i ovnen" siger Neel. Jeg bestiller en rødbedejuice med ingefær, æble og lime og en vegansk brunch. Imens jeg venter, får jeg set godt rundt i lokalet. Der er ikke så mange kl. 9.30, men omkring kl. 10 begynder folk at dumpe ind, og der går ikke meget mere end en halv time yderligere, så er stedet helt fyldt og summer af snak og latter. Indretningen i Kaffestuen minder mig mest om en hytte i de norske fjelde, hvor pejsen knitrer, imens folk sidder i gamle lænestole ved træborde.

KREATIV PLANTEMAD

"Bare luk øjnene og smag, og tænk ikke så meget over, hvad der er på tallerkenen. Der er ikke noget, der skal fungere som en erstatning for noget, ingredienserne har sin egen smag og tekstur, og det er lækkert i sig selv" siger Neel. Neel er autodidakt kok og har blandt

andet samarbejdet med simpleRAW og Sticks & Sushi, og ja så elsker hun mad. Hun har lavet mad, siden hun var 5 år, hvor hun havde faste maddage i familiens hjem, og som 19-årig flyttede hun til Spanien i et par år, blev veganer og kom for alvor i gang med at udleve sit kreative madprojekt. "Jeg kan ligge vågen om natten og tænke på en eller anden ret eller idé, jeg gerne vil lave," siger hun og smiler, når hun fortæller mig om sin passion for madlavning. Neel er meget inspireret af det japanske køkken og har også været med til at udvikle Sticks & Sushis vegetariske menu. Hun fortæller, at der er flere muligheder for at være kreativ og have fokus på æstetik, når man skal oplæres i det japanske køkken – og hvis man tager et kig på Neels Instagram, hvor hun deler alt fra lækre veganske kager til det kunstneriske udtryk en gennemskåret rødbede kan få, så er det også kreativitet, Neel udstråler.

VELSMAGENDE VEGANSK BRUNCH

Med hjælp fra Neel har Kaffestuen på Vesterbro fra uge 6 udskiftet deres menu og serverer nu kun vegan-

ske retter med undtagelse af komælk, som stadig kan vælges til kaffen. Min brunch bestod af scrambled tofu, brød – som også kan fås i glutenfri version fra Naturbageriet – frisk frugt, soyayoghurt med müsli på toppen, to små pandekager, smør med friske krydderurter og "ost" fra Astrid og Aberne. Pandekagerne er nogle af de bedste, jeg har smagt, og jeg var så tilfreds med at kunne få et stykke brød med kryddersmør og ost, som passede rigtig godt til resten af maden på tallerkenen. Desuden har kaffebaren fire forskellige sandwiches, kaffe med plantemælk, forskellige slags juices og veganske kager, så man skal ikke frygte at gå sulten derfra. Tværtimod, jeg gik derfra "wanting more" og glæder mig allerede til at vende tilbage for at prøve en sandwich eller et stykke kage med en cappuccino lavet på plantemælk.

Find Neel Engholm på Instagram:

@vegan_chef_neel.

Medlemmer af DVF får 15% på Kaffestuen Vesterbro. En brunch koster 99 kr, en juice 49 kr og en sandwich fås til 65 kr.



Af Sune Beck,
studerende på Kandidaten
i Socialt arbejde, AAU 2016

Debatten om vores kød-forbrug

I de senere år har debatten om vores forbrug af kød, og de konsekvenser, som det har for dyrene, klimaet og sundheden, fået mere opmærksomhed i offentligheden. De fleste af os kender efterhånden til de mange lidelser, som dyrene, der lægger krop til produktionen af kød, udsættes for. Derudover har der også været debat i forhold til klimaforandringerne, da vores enorme forbrug og produktion af animalske produkter er skyld i problemer som fældning af regnskov, ørkendannelse og dræning af vådområder. Håndteringen af disse problemer, og hvordan disse bør imødegås, har også været et debattemne i en årrække. I debatten har landbruget og politikerne argumenteret for, at det er *forbrugers ansvar* at skabe efterspørgsel efter de rigtige produkter i supermarkederne, hvis udfordringerne skal kunne løses. Her kan vi let komme til at tro, at vi kan løse de etiske problematikker, som kødindustrien forårsager ved blot at efterspørge de rigtige produkter. Dog kan denne ide problematiseres, da det kan være svært at løse problemerne på markedsvilkår, da der er en lang række begrænsninger ved at gøre etiske problemstillinger til et forbrugerspørgsmål, hvilket vil blive diskuteret nærmere i dette indlæg.

BESKRIVELSE AF DEN POLITISKE FORBRUGER

Ifølge den afdøde tyske sociolog Ulrich Beck (1944-2015) lever vi i dag i et *"risikosamfund"*, hvor vi i stigende grad konfronteres med de negative konsekvenser af vores produktion af fødevarer og andre produkter som f.eks. pesticider i drikkevandet, CO₂ i atmosfæren, medicinrester i kød m.m. Vi lever med andre ord i et overflodssamfund ifølge Beck, hvor der ikke er grænser for, hvad vi er i stand til at producere, men hvor vi altså konfronteres med de sundhedsmæssige og miljømæssige risici, som vores produktion af fødevarer skaber. Som konsekvens af disse risici slutter individerne sig sammen i forskellige politiske bevægelser, hvor de forsøger at påvirke markedskræfterne via deres efterspørgsel. Fænomenet kaldes *subpolitik* eller *"politisk forbrug"*. *"Den politiske forbruger"* forsøger at påvirke fødevarerproducenterne ved at stille krav om, at de skal forbedre standarden for fx dyrevelfærd, miljø og sundhed mm. Hermed skal fødevarerproducenterne forsøge at efterleve de krav, som forbrugerne stiller til dem. *"Den politiske forbruger"* opfattes som et rationelt og reflekteret individ, som er i stand til at gennemskue producenterne ved at stille krav om forskellige etiske normer, de skal efterleve. Denne type forbruger kan de-

fineres som en person, der bevidst til- og fravælger forskellige produkter med det formål at fremme en bestemt politisk mærkesag. Fænomenet kan også opfattes som en ny form for demokrati, hvor forbrugerne forsøger at påvirke de frie markedskræfter i en mere hensigtsmæssig retning ved at stille krav til dem gennem deres efterspørgsel efter forskellige produkter. Landbrug og Fødevarer (L&F) (landmændenes brancheorganisation) har udgivet pjecen *"Landbrug og Dyrevelfærd"* i 2009, som er deres seneste opdaterede dokument omkring problemstillingen, som blev udgivet i samarbejde med Landbrugsrådet (LR). I pjecen placerer organisationen ansvaret for de etiske problemstillinger hos forbrugeren, uden at der reflekteres over de begrænsninger, som ideen om politisk forbrug har.

DISKUSSION AF BEGRÆNSNINGERNE VED POLITISK FORBRUG

Som man kan læse i L&Fs pjece, foregår produktionen af kød på et frit marked, hvor forbrugeren har et medansvar for produktionen af animalske produkter, da forbrugeren selv kan efterspørge de varer, som vedkommende ønsker. Dog mener de, at der er grænser for, hvor vidtgående den danske lovgivning må være, da det kan skade erhvervets konkurrenceevne. De anser forbrugeren for at være reflekteret og i stand til træffe kvalificerede valg.

Det, at overlade blandt andet de dyreetiske problemstillinger til markedskræfter og forbrugerpræferencer, er ikke uproblematisk, da dyrene har en række væsentlige kvalitative behov, som de ikke kan få lov til at udleve indenfor de rammer, som produktionen er underlagt. Problemet med den måde, som L&F argumenterer på, er, at de i deres pjece ikke går grundlæggende i dybden med de kvalitative behov, som landbrugsdyrene har, og ikke reflekterer over de dyreetiske problemstillinger, som produktionen af kød forårsager, såsom høj pattegrise-dødelighed, skuldersår hos søer, aflivning af jerseykalve, kyllinger med trædepudesår med mere. Dette kan tyde på, at dyrenes behov ikke tages særlig alvorligt, da det er op til forbrugernes efterspørgsel og de frie markedskræfter at løse problemerne. L&F beskriver grundlæggende i pjecen både grise, køer og kyllingers behov som noget biologisk og kvantitativt, der kan måles, vejes og registreres. Der kan argumenteres for, at L&Fs syn på dyrene er et udtryk for en distancering til dyrene, hvor de ikke ønsker at gå i dybden med deres behov, da det kan være svært at dræbe levende væsener, som er komplekse og



intelligente. Landbrugsdyr er dermed reduceret til fødevarer, hvilket skaber en distance mellem dyrene, forbrugeren og industrien. At vi overlader dyrenes lidelser til de frie markedskræfter er ikke uproblematisk, da vi bl.a. eksporterer 90% af vores svinekød samt 65% af vores kyllingekød til andre lande (LR 2009, L&F 2014). Dette begrænser altså den danske forbrugers indflydelse, da denne således skal overbevise forbrugere i andre lande om, at de også skal handle anderledes. Endvidere kan det også virke paradoksalt, at vi overlader de problemer, som produktionen af kød forårsager, til markedskræfter og forbrugspræferencer, da vi fx begrænser markedskræfternes indflydelse på andre områder som f.eks. sundheds- og uddannelsesområdet. Disse velfærdsgoder anses som noget, vi ikke overlader til de frie markedskræfter, da vi har et lighedsprincip om, at alle har lige adgang til disse. Dermed bør vi diskutere, om vi ikke burde begrænse markedskræfternes indflydelse på de etiske problemer, som kødproduktionen forårsager.

En anden indvending imod at løse problemerne gennem politisk forbrug er, at det ikke altid er etik og moral, men også faktorer som behovet for mæthed, smagspræferencer og hensynet til egen økonomi, der styrer forbrugernes til- og fravalg af forskellige produkter. Dette kan iflg. sociologen Zygmunt Bauman (f.1925) skyldes, at vi lever i et individualiseret samfund, hvor det enkelte individ skaber sin egen identitet gennem forbrug. Dermed

undergraves ansvaret overfor etiske problematikker ifølge Bauman, da trangen til at forbruge og begæret efter nye oplevelser begrænser kollektiv handling overfor samfundsmæssige problemstillinger. I en verden, hvor det for mange individer efterhånden synes åbenbart, at vores forbrug af kød har store konsekvenser for produktionsdyrene, klimaet og vores egen sundhed, kan det diskuteres, hvorledes vi bør imødegå disse problemstillinger. Problemet med det politiske forbrug er også, at der sættes spørgsmålstegn ved, hvad man forbruger, og ikke ved forbrug i sig selv, hvilket synes paradoksalt, da netop vores enorme forbrug i Vesten spiller en stor rolle i forhold til de globale klimaforandringer. Derudover kan politisk forbrug også hurtigt udvikle sig til en prestige-konkurrence, hvor vi skal hævde os selv overfor hinanden fremfor at tage et kollektivt og etisk ansvar, som borgere i samfundet. Da kødproduktionen er et system, som består af en masse aktører, der involverer både forbrugere, politikere og producenter, er det vigtigt at alle aktører anerkender deres ansvar, for at problemerne skal kunne løses. Dermed kan det diskuteres, om de problemer, som kødproduktionen forårsager, netop er et fælles samfundsmæssigt ansvar, og at der derfor bør igangsættes en etisk debat om, hvad vi som fællesskab og samfund finder acceptabelt og etisk forsvarligt. Dermed bør vi igangsætte en etisk debat som borgere, der tage etisk stilling til kødproduktions akkumulerede konsekvenser.



DVF's pressearbejde har i den seneste periode været koncentreret om at udbrede kendskabet til vores pjecce om vegetarisk og vegansk mad til gravide, spædbørn og småbørn. DVF har således sendt et læserbrev til Jyllands Posten, der blev trykt d. 18. januar. Her fortalte formand Jacob Kaae Andersen om baggrunden for og tilblivelsen af babybrochuren. DVF havde søgt et samarbejde med sundhedsmyndighederne, men dette blev ikke til noget, da myndighederne ikke havde ressourcer til at støtte udarbejdelsen af pjecen. "Dansk Vegetarforening har derfor selv valgt at engagere fagpersoner, så også vegetariske og veganske forældre kan få ro i maven, når de sætter børn i verden" forklarede Jacob Kaae Andersen i læserbrevet. Udover et læserbrev udsendte DVF også en pressemeddelelse. Politiken forelagde sundhedsstyrelsens brochure, hvilket resulterede i en artikel med den dramatiske titel "Professor: Vegansk kost kan skade småbørns hjerne". I artiklen kunne man læse, at Sundhedsstyrelsen mener, at "Vegetarkost sagtens kan gå an. Men styrelsen siger nej til vegansk kost til børn under 2 år". Årsagen til forbeholdet er, ifølge professor Kim Fleischer Michaelsen, at det er vigtigt for hjernens udvikling at få tilstrækkeligt med B12. Professoren sluttede dog af med at beskrive DVF's babypjece som "Velskrevet og seriøs". DVF anbefaler alle vordende veganere og vegetarer at rekvirere brochuren, hvor vi beskriver, hvordan småbørn får alle nødvendige næringsstoffer, herunder B12.

DVF er derudover blevet kontaktet af Politiken angående udviklingen i antallet af vegetarer. Det gav anledning til artiklen "Vegetargryden bobler: Sojamælk, falafel, og rødbedebøffer", hvor næstformand Kenneth Ibsen fortæller om den glædelige udvikling i DVF: "Vi har haft en tilgang på 65 % i perioden 2010-15, så vi nu er oppe på omkring 1.500 medlemmer, og alene de første 2 uger af januar har 30 mennesker meldt sig ind. Det er en supertrend, det er helt sikkert." Generelt ses en stigning i interessen hos ungdommen for vegetarisk levevis, forklarer Kenneth Ibsen videre: "Vi oplever en stigende interesse fra frivillige og for lokale arrangementer, f.eks. vores workshop på skoler. Mange af dem er politisk bevidste unge, der ikke går af vejen for lidt aktivisme". Næstformand Kenneth Ibsen har også været i radio Nova, hvor han svarede på spørgsmål som "Hvorfor det især er kvinder, der vælger at blive vegetarer?" og "Hvordan kommer man i gang med vegetarmaden?".

I Dansk Vegetarforening er vi glade for den store interesse, som der er for vores sag, og det er en høj prioritet for os at deltage i debatten med fx læserbreve, udtalelser og interviews.

Vegetargryden bobler: Sojamælk, falafel og rødbedebøffer vinder frem

Nul kød bliver hverdagskost for stadig flere, især unge i storbyen.

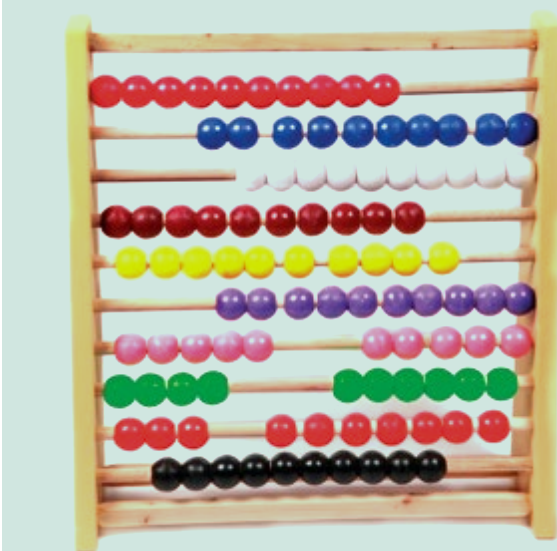


Fra Politiken.dk

Regnskab for DVF og Dr. Michael Larsens vegetariske børnefond

Årsregnskab 2015 for både DVF og Dr. Michael Larsens vegetariske børnefond kan ses på følgende side: vegetarforening.dk/regnskab

Begge årsregnskab gennemgås og indstilles til godkendelse på den kommende generalforsamling den 30. april 2016.



Clairvoyance
& spirituel vejledning via telefon
200 kr. pr. 15 minutter.

Kontakt Helle Hewau på
T: 60 46 12 56 eller
hellehewau.com



Af: Mette Kure Hansen

DVF bidrager til undervisningsbog på ernærings- og sundhedsuddannelserne

DVF var meget glade, da vi i 2015 blev kontaktet af en af redaktørerne på bogen »Anbefalinger for den danske institutionskost«, som bliver udgivet af Sundhedsstyrelsen, DTU Fødevareinstituttet og Fødevarestyrelsen. Bogen indeholder de officielle anbefalinger for kosten i alle offentlige institutioner, og vi skulle være med til at gennemlæse og kommentere afsnittet om anbefalinger af kost til vegetarer og veganere til en ny udgave af bogen. Vi ved, hvor vigtigt det er, at ernæringsassistenter, sundhedspersonale og andre kostansvarlige kender til forskellen på de forskellige vegetarformer samt er bekendte med, hvilken mad der kan serveres, så selvfølgelig sagde vi straks ja til dette tilbud.

Bogen bliver brugt som undervisningsmateriale på ernærings- og sundhedsuddannelserne og bliver også brugt på institutionskøkkenerne på hospitaler, plejehjem og daginstitutioner og er derfor vidtrækkende indenfor ernæringsbranchen.

Af de vigtigste pointer, som DVF bidrog med, kan nævnes, at vi pointerer, at selvom man er vegetar, kan der være grader af hvor meget mælk og æg, man ønsker. Det er understreget, at man skal være opmærksom på bouillon, fiskesovs og gelatine samt honning til vegane-re. Desuden er pescetarer og semi-vegetarer fjernet fra listen over forskellige vegetarformer. Det er desuden blevet mere overskueligt for bogens brugere, hvad de forskellige vegetartyper spiser. Det er også blevet forklaret, at selvom man ikke drikker mælk fra koen, så drikker man ikke nødvendigvis et glas sojamælk, som man ville gøre med almindelig mælk. Det er blevet skrevet ind, at mælk i retter let kan erstattes med sojamælk. Yderligere er der nye forslag til pålæg og varme retter som grøntsagslasagne, grøntsagsdeller og gryderetter med kokosmælk og kikærter samt linket til vores opskrifter til storkøkkener på hjemmesiden. Vi håber, at denne udgave af bogen kan minimere situationer med hønsebouillon i suppen og fisk i vegetarretterne ude i landets institutionskøkkener, og at bogen må være med til at forbedre forholdene for vegetarer og veganere i deres møde med institutionskosten.





af Michelle Muchardt-Pind,
ernæringsfaglig konsulent

Kampen om vegansk mad i børnehaven

»Som forældre har man pligter overfor og kærlighed til sine børn og bør sikre dem de bedste vilkår – også selvom det involverer ernæringsmæssige eller etiske valg.«
– Valentina, vegansk aktivist, sygeplejerske og mor til Luca på 13 og Evy Lilje på 4.

DYR ER MINE VENNER, OG JEG VIL IKKE SPISE MINE VENNER

I centrum for denne historie finder vi Evy og hendes veganske familie. Evy er en pige på 4 år og lidt anderledes end mange af sine jævnaldrende – hun er nemlig opdraget vegansk. I hendes verden er det helt naturligt, at dyrene er vores venner, og at vi selvfølgelig ikke spiser vores venner. Men det var ikke, hvad Evy blev mødt af dagligt, da hun kom over i børnehaven. Det var derimod en spegepølse med en tilhørende velsmurt kommentar om, at selvfølgelig måtte hun godt spise kød – til trods for, at pædagogerne kendte familiens valg om at opdrage Evy vegansk.

»INSTITUTIONEN FRATOG OS BEVIDST VORES MEDBESTEMMELSE«

Som Valentina siger, må vi have en basal antagelse om, at forældre vil deres børn det bedste og for en vegetar eller veganer, vil det givetvis involvere en grøn kost. Valentina befandt sig desværre i en situation, hvor hun trods en lang kamp for, at Evy som minimum kunne få vegetarisk mad, blev mødt af muren: »Det kan simpelthen ikke lade sig gøre på grund af reglerne for institutionskost.« Og her begyndte en meget lang proces for familien, som bestemt ikke var let. Hver dag skulle forældrene forholde sig til, at deres datter fik kød, mælk og ost serveret i børnehaven, og se, hvordan det skabte en konflikt over måltiderne hos deres 4-årige datter.

Valentina kontaktede DVF for at hente hjælp, og jeg gik ind i sagen med min baggrund som bachelor i Ernæring og Sundhed. Mit første møde med Valentina blev på Herlev Rådhus, hvor hun var inviteret af borgmesteren på baggrund af sagen, og min rolle blev at bakke op omkring vegansk kost, da en stor del af argu-

mentationen fra institutionen og kommunen lå i det sundhedsmæssige. Om end det var baseret på deres egne holdninger eller grundet den tilknyttede læge, som lukkede øjnene og sagde: »Sundhedsstyrelsen mener, at vegetarisk/vegansk mad kan være problematisk, så det bliver et nej herfra«. Ét er, hvorvidt det kan kaldes en særligt professionel håndtering af henvendelsen, noget andet er, hvor forældet og ukonkret et udsagn, det er.

DET SVARER TIL EN ANKLAGE OM VANRØGT

I det første halve års tid af forløbet blev der bedt om beviser for Evys velbefindende via blodprøver og lignende, fordi institutionen havde nogle bekymringer omkring Evys helbred grundet den veganske kost. Som Valentina selv påpegede, mindede det lidt om en indirekte anklage om vanrøgt.

Men er der egentlig en reel grund til bekymring?

For både voksne og børn kræver det lidt ekstra opmærksomhed, såfremt man vælger at ekskludere fødevarergrupper. Alle børn skal have ordentlig næring – men får de det i en verden, hvor vi svømmer i en strøm af junkfood og sukker-overflod? Nogle vil muligvis argumentere imod mig på dette punkt, men jeg vil mene, at chancen for, at et barn får dækket alle sine behov for næringsstoffer, faktisk er større for dem, der er opdraget af en vegetar eller veganer. Og det er ikke fordi kosten i sig selv



som udgangspunkt er sundere, men for mange af os er en naturlig ting ved fravalgene, at vi sætter os ind i, hvorfra vi nu skal få vores vitaminer, mineraler, proteiner, fedt og kulhydrater. Kosten KAN være langt sundere end den traditionelle kost, som fylder den danske madkultur. Er det så fair at anklage forældre for vanrøgt, alene grundet deres fravalg af animalske produkter? Der har været skræmmende eksempler med veganske børn, der er døde af underernæring, men det er utroligt vigtigt at pointere, at der her var tale om reel vanrøgt, da de fx kun fik juice og sojamælk. Desværre er det tit disse sager, folk peger på, og straks får det en bitter eftersmag af børnemishandling. Sandheden er, at størstedelen af de veganske børn i verden er sunde og raske.

HVORDAN KAN ANDRE FORÆLDRE GRIBE LIGNENDE PROBLEMER AN?

»For mig er det arbejdet værd. Jeg gør det ikke kun for Evys kost, men jeg er også vegansk aktivist, og det er spændende at skabe noget nyt.« – Valentina

Heldigvis førte familiens hårde arbejde til, at institutionen nu skal tilbyde Evy et vegansk måltid – og såfremt de ikke har mulighed for dét, har Valentina lov til selv at medbringe mad. Men det tog utroligt mange kræfter og

tid at komme dertil, men et godt resultat er nået. Jeg håber, at denne sag kan være med til at skabe præcedens for efterfølgende sager.

Så hvad med de, der står i samme situation? DVF mener selvfølgelig, at denne sag skal stå som et klart eksempel på, at det er muligt at stå fast på den grønne linje, og at forældre derude skal tage kampen op.

FREMTIDEN FOR GRØN MAD I INSTITUTIONER

Ikke blot mener jeg, at denne sag bør stå som inspiration til andre forældre eller kommende forældre, der befinder sig i samme situation. Den står også som grundlag for en debat om, at Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsens anbefalinger bør tages til revision, når det kommer til vegetarisk og vegansk kost. Det kan ikke være rigtig, at vi i en verden, hvor børn stopfodres med junk food og sukker, og hvor livsstilssygdomme er et stigende problem (også blandt børn), slår ned på en kost, som kan bidrage til sundere børn. Kosten defineres endnu som »kan være problematisk«, men det kan enhver kosttype. Anbefalingerne er forældede, og vi bør se nærmere på, hvem de egentlig gavner i sidste ende – fordi jeg mener ikke, at de gavner hverken mennesker, miljø eller dyr.

Gode råd, hvis du befinder dig i samme situation:

- Rekvirer DVF's folder om Grøn mad i daginstitutioner
- Vær kildekritisk og opdateret – især omkring ernæringen.
- Pas på med at inddrage dyrevelfærd alt for meget. Hold det til det ernæringsmæssige.
- Vær vedholdende og sæt spørgsmålstegn ved grænserne og rammerne for institutionen.
- Det er okay at presse på, selvom man i første omgang får et nej, og ellers må man gå et led højere. Valentina endte efter lang tid med at kontakte borgmesteren. Prøv dog først at komme igennem til institutionslederen eller lignende.
- Inddrag gerne eksempler med andre kommuner og institutioner, der tilbyder grøn mad.
- Fremvis eventuelt en madplan, fremfor at gå med til blodprøver og lignende.
- Såfremt kommunen har en læge tilknyttet, som afviser forslaget, bed da om at få en diætist ind over.



Af Camilla Olesen

Kort & Grønt



Oumph!

Et nytårsforsæt med global indflydelse

Traditionen tro er nytåret ikke blot en aften, hvor vi springer ind i et nyt år, men en aften hvor vi iklædes en ny livsstil. 2016 er året, hvor vi skal udforske kødsubstitutter, hvilket kommer til udtryk på de danske supermarketers hylder, der fyldes med vegetariske produkter. De globale klimaforandringer tiltrækker større opmærksomhed, og flere vælger kød fra. Budskabet lyder, at vegetariske alternativer ikke behøver være tidskrævende eller fantasifulde, men lertilgængelige. Netto sælger plantebaserede færdigretter som *Quorn* og *Garden Gourmet*, mens Kiwi indkøber plantebaseret mælk. Føtex sælger nu *OUMPH!*; et mærke der med få ord formår at beskrive, præcis hvorfor disse vegetabiliske tiltag er vigtige: "Vi laver den, fordi det gør en forskel for planeten. *OUMPH!* påvirker klimaet så lidt, at hele verden kunne spise den hver dag. Men det er kun halvdelen. For mad skal få tænderne til at løbe i vand. Mad skal være let at lave og mætte. Dét kan skabe forandringer." Vi håber på, at forbrugerne fortsætter med at kræve et større udbud af plantebaserede produkter, så listen af supermarkedernes kødfri-initiativer bliver lang.

Kilde: oumph.se/da

Læs mere: anima.dk: *Stigende vegetarudvalg i danske supermarkeder*

Æg & is

I USA skriver man lige nu videre på listen af plantebaserede alternativer, for her stiger efterspørgslen også. Som veganer har jeg til tider savnet æggekage, men det skal snart være slut. Amazon har startet salget af glutenfri, vegansk æg produceret af *Follow Your Heart*. Man trækker ubetinget på smilebåndet, når man åbner æggebakken og finder, at "æggene" produceres i pulverform, men de har fået forrygende brugeranmeldelser på Amazon og er generelt udsolgte.

Læs mere:

- followyourheart.com - amazon.com/gp/product/B016V9VW



"Friheden" til at fravælge kød

Ontario i Canada er på manges læber disse dage: *Human Rights Commission of Ontario* har dikteret at veganisme er en menneskeret, som skal beskyttes af lovgivningen. På den måde bliver retten til ikke at ville dissekere eller spise kød anerkendt på lige fod med religionsfrihed. I Danmark får Randers opmærksomhed som aldrig før: I den lille kommune er mad også blevet et emne for loven, for byrådet har vedtaget, at daginstitutioner skal servere svinekød. I mange, særligt vestlige, kulturer, kan man som vegetar/veganer blive konfronteret med fordomme og spydige kommentarer, hvilket det canadiske tiltag kan bekæmpe. Men hvad sker der, når retten til ikke at spise kød bliver et emne for loven som i Ontario og Randers? Hvad sker der lige nu med vores accept af spisevaner? Udviser vi empati eller vidner lovgivningen om manglen på samme? Én ting er sikkert: Mad er en følsom, kulturel, økonomisk og statslig interesse, som i fremtiden vil blive endnu mere synlig i lovbestemmelser.

Kilde: theveganherald.com: *Ontario Officials Rule Veganism is a Human Right Legally Protected from Discrimination*

Vandbesparelse: En kur, der dur

Vi bliver fortalt, at vi skal spare på vandet. Og det skal vi. Så brusebadet bliver kortere, og vandhanerne slukkes, mens vi ignorerer den altoverskyggende forbruger af vand. Det kræver nemlig ca. 10.000 liter vand at producere 1 kilo kød og 1.000 liter vand at producere 1 liter mælk, mens det alt iberegnet kræver ca. 300 liter vand at producere 1 kilo kartofler. De skræmmende tal bruger The Vegan Society til at appellere til den enkeltes madvaner, for selvom vi sparer på vandet i dagligdagen, skal vi overveje, om det er kødet, som mest tiltrængt burde undergå besparelser.

Kilde: vegansociety.com:

Tackle worldwide water shortages with diet

Mere viden: "Cowspiracy", film-dokumentar, 2014.



Patrik Baboumian – Tysklands stærkeste mand og veganer

Plantebaseret kost bekæmper prostatakræft

En 10 år lang undersøgelse offentliggjort i *The American Journal of Clinical Nutrition* har for første gang klarlagt sammenhængen mellem forekomsten af prostatakræft og en plantebaseret kost. Deltagerne var 25.000 mænd med forskellige madvaner som hhv. kødspisere, semi-vegetarer, vegetarer og veganere. De banebrydende resultater viser, at en kost af ikke-animalske produkter kan mindske chancen for at få prostatakræft med op til 33%. Man diskuterer, om undersøgelsens resultat (blandt andet) kan skyldes vegetarens, særligt veganerens, ekstraordinære indtag af antioxidanter samt manglende indtag af animalske proteiner, hvilket reducerer væksten af prostatakræftens epiteler.

Kilder:

– vegnews.com: *10-Year Study Shows Plant-Based Diet Slashes Cancer Risk*

– ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26561618



Den syndige gluten

Hvis man ikke tåler gluten, er det nødvendigt at undgå indtag af flere slags kornsorter, men i de seneste par år er salget af glutenfri produkter eksploderet, mens salget af glutenholdige kornprodukter er faldet. Det bekymrer den grønne tænketank Concito, som advarer mod en udbredt frygt for proteinet: "Ud fra et klimavenligt synspunkt er det en afsindig dårlig idé og dybt bekymrende, hvis trenden breder sig globalt," siger Torben Chrintz, videnskchef i Concito. Problemet opstår ifølge tænketanken, når fravalget af gluten mindsker efterspørgslen af kornprodukter, mens kød- og mejeriprodukter erstatter de kulhydratholdige korn: "Hvis du udskifter kornprodukter med kød, øger du CO2-udledningen med en faktor 10-30." Stof til eftertanke. Heldigvis er der imidlertid mange af de, der undgår og/eller er allergiske over for gluten, som ikke erstatter proteinet med flere røde bøffer, men med flere grønne fødevarer.

Kilder:

– foodculture.dk: *Concito: Glutenfri diæt skader klimaet & stor vækst i glutenfri produkter*



Inspirerende veganer-mor

– Mia Sommer
debuterer til april
med kogebog,
der samler
gode råd og
opskrifter



af Rikke Hornbæk Mikuta
Fotograf: Mia Sommer

Velvære – at føle sig godt tilpas både fysisk og mentalt – må siges at passe perfekt på Mia Sommers første kogebog. Det er også den følelse, jeg får, når jeg kigger på forsiden af *Vegansk Velvære*, hvor billeder af lækre hovedretter og små cupcakes står side om side med en smilende, mørkhåret kvinde samt en babyhånd, der skal til at gaffe nogle farverige dadelkugler. Vegetaren har mødt Mia for at tale om den nye bog og hendes vej fra madblogger til kogebogsforfatter.

Mia er 28 år, bor i København med sin kæreste og tre skønne børn på henholdsvis 1½, 3 og 8 år, og de trives alle fem på en plantebaseret kost. For Mia handler velvære nemlig ikke kun om at spise sundt, men også om at nyde en

lækker kage en gang imellem. Selvom Mia har meget at se til med både børn, jura-speciale, madblog og nu som nyudklækket kogebogsforfatter, har hun ikke noget problem med at få hverdagen til at hænge sammen.

VEGANSK VELVÆRE

”Det skal være nemt, lækkert og sundt at spise dyrevenligt,” fortæller Mia til Vegetaren. Mia selv har levet dyrevenligt, siden hun som 12-årig sprang ud som vegetar, fordi hun ikke ville være med til at slå dyr ihjel og senere blev veganer som 17-årig. Hun fortæller, at det især berører hende, hvordan køer og kalve bliver adskilt. ”En ko er jo også bare en mor, som vil være sammen med sit barn,” siger Mia.

Da Mia i 2011 startede sin madblog miasommer.dk, var det fordi, andre var begejstrede for de madbilleder, hun delte på Facebook og spurgte efter opskrifterne. Mia elsker også at skrive og fotografere, så med en madblog fik hun sine tre interesser til at gå op i en højere enhed. For Mia er kogebogen derfor en naturlig forlængelse af madbloggen og en måde, hvorpå hun kan blive ved med at inspirere andre til at leve dyrevenligt. Da hun fik muligheden for at tage skridtet videre, var hun ikke i tvivl: ”Jeg havde allerede gode erfaringer med at dele mine opskrifter, så da jeg fik chancen for at udgive en kogebog, slog jeg til. Det var en af mine veninder og medbloggere, som havde kontakt med et forlag, men da det passede hende dårligt at skrive en kogebog på daværende tidspunkt, henviste hun dem til mig.”

Når Mia fortæller om motivationen til kogebogen, lægger hun særlig vægt på det at kunne inspirere andre: ”Jeg vil inspirere en masse almindelige mennesker til at spise grønere, når de støder på min bog i boghandlen. Mit fokus er på nem og sund hverdagsmad, der indeholder masser af grøntsager og bælgfrugter.” Mia ønsker med bogen at vise, at vegansk mad ikke bare er kogte grøntsager, der ligger kedeligt tilbage på tallerkenen, når man fjerner kødet. ”Vegansk mad kan i den grad være lækkert, varierende og mættende, og det behøver slet ikke være svært!”

BØRNEVENLIG MAD

Bogen indeholder 110 forskellige opskrifter på blandt andet pålæg, frikadeller, salater, kager og babymad, og de har alle sammen det til fælles, at der ikke kræves nogen ’specielle’ ingredienser eller erstatningsprodukter for at lave dem.

At leve vegansk giver ingen problemer i dagligdagen, hvor Mia sørger for at lave mange supper og gryderetter, så der er mad til flere dage. Og børnene får hver aften tilbudt natmad, eksempelvis rester fra aftensmaden eller rugbrød, inden de skal i seng. ”Børn har brug for mange kalorier, men de kan ikke altid spise så store portioner, og derfor er det en god idé at lade dem spise ofte. Planter indeholder som regel færre kalorier end animalske produkter, så jeg tænker over at give dem kaloretæt mad og ikke kun en masse rå grøntsager.” Derudover supplerer hun med B12- og D-vitamin.

Vegansk Velvære udkommer 15. april på FADL's Forlag og bliver anmeldt i næste nummer af Vegetaren. Bogen kan forudbestilles og købes på Saxo.dk for 327 kr. eller i almindelige boghandlere for 329,95 kr.



VEGANER-MOR MED OVERSKUD

Mia er mor med stort M og forsøger ikke at presse sine holdninger ned over hovedet på børnene: ”Jeg snakker jævnligt med min ældste søn om hvorfor, vi ikke spiser dyr. Jeg synes, det er vigtigt, at han forstår hvorfor og vælger det af egen fri vilje”. For familien er det ikke en udfordring at være vegansk familie i et ikke-vegansk samfund, da de blandt andet har været heldige med daginstitutionerne: ”I vuggestuen laver de god vegansk mad til min søn, og i børnehaven er de meget positive over for min datters veganske madpakker.” Det er ikke alle, der er lige heldige med det, og Mia ved også godt, at der er mange steder, hvor institutionerne nægter at samarbejde med forældrene i forbindelse med barnets veganske kost.

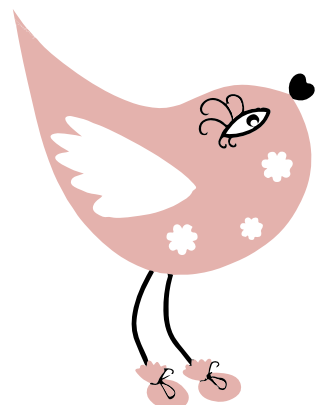
En af de kapitler i den nye kogebog, som Mia er særligt stolt over, handler da også om veganske børn, hvor hun kommer med gode råd og erfaringer til andre børnefamilier. *Vegansk Velvære* indeholder desuden kapitler om veganske basisvarer, grundlæggende vegansk ernæring og selvfølgelig en masse lækre opskrifter, som både nye og erfarne inden for grøn madlavning kan kaste sig ud i.



Julius på 8 år har ingen problemer med at spise anderledes end de andre børn i skolen. ”Langt de fleste børn kan godt forstå logikken i at være veganer, for de kan godt lide dyr, og de synes, at det er forkert at slå dem ihjel,” fortæller Mia



Af Sara Hagedorn



Lækre forårsopskrifter



De fredelige frikadeller

Min farmor plejede at lave lune frikadeller til børnenes frokostbord, så selvom jeg ikke synes om tanken om at spise kød, så synes jeg alligevel, at dette minde er værd at huske på og ære i form af langt mere fredelige frikadeller. Disse deller med soy4you er lige præcis det perfekte match – ikke erstatning – da det er noget særligt i sig selv.

120 g sojafars fx Soy4you
500 ml bouillon (ca. 1 bouillonterning)
25 g soltørrede tomater
100 g gulerødder
1 lille løg
2 fed hvidløg
1 knivspids røget paprika
1 tsk sort peber
1 tsk almindelig paprika
2 dl rasp
Smag til med salt

Bland soy4you med kogende bouillon og lad det stå i ti minutter. I en minihakker blendes løg, soltørrede tomater og hvidløg fint. Riv gulerødderne fint og hæld væden fra Soy4you. Bland grøntsagerne og krydderierne sammen med farsen og tilsæt ½ dl rasp ad gangen indtil en passende konsistens er opnået.

Hvis farsen stadig er for våd tilsættes evt. 2-3 spsk hvedemel.

Lad farsen hvile i 20 minutter og form dellerne. Steg disse i raps- eller olivenolie og spis dem lune på rugbrød med sennep under eller sammen med kartofler, svampesovs og råkost eller kogte grøntsager.

Velbekomme!

Forårssuppe

Denne gule forårssuppe kan bruges som forret til enhver middag eller som en ret helt for sig selv. Den er nem at lave og smager fantastisk med ristet brød og et drys persille på toppen.

Til 4 portioner/forret:

3 store kartofler (ca. 350 g)
2 gulerødder
2 porrer
½ blomkål
1 spsk dijonsennep
800 ml grøntsagsbouillon
2 fed hvidløg
½ rød chili (eller mere – efter smag)
1 tsk mild karry (eller gurkemeje)
Evt. en håndfuld edamamebønner

Skær gulerødder og porrer i skiver, kartofler i tern og blomkål i mindre buketter. Kog kartofler, gulerødder, porrer og de to fed pressede hvidløg i bouillon i en gryde i ca. 10 minutter. Tilsæt blomkål, chili og karry og kog videre under låg i 5-8 minutter. Når kartoflerne er møre, kan du fiske 2-3 dl af de hele grøntsager op og lægge dem til side. Det er vigtigt IKKE at fiske chilien med op – men den bør være nem at få øje på. Blend nu resten af suppen helt cremet og tilsæt sennep. Smag til med salt og peber og hæld de hele grøntsager tilbage. Lad suppen simre ved lavt blus et par minutter inden servering. 2 minutter før servering kan der evt. tilsættes en håndfuld edamamebønner fra frost. Server suppen varm med brød og frisk persille.



Jo's vÆggesalat

Min gode veninde Jo, som selv er passioneret veganer, laver ofte vÆggesalat med kikærter, pasta og vegansk mayonnaise, som smager helt igennem himmelsk! Jeg har fået lokket opskriften ud af hende, og derfor er denne, med undtagelse af enkelte justeringer, fuldt ud hendes fortjeneste! Nyd en dyrevenlig mad med vÆggesalat til ethvert middagsselskab, frokost, smørrebrødsbuffet eller servér den til de venner, der stadig spiser æg, for at vise præcis, hvor lækker en plantebaseret version af denne traditionelle smørrebrødssalat er. Jeg har leget lidt med dressingen og er kommet frem til, at mayonnaise, sojayoghurt og soja/havre-creme fraiche alle fungerer godt til dette formål. I denne version benytter jeg den nemmeste blanding af vegansk mayonnaise og sojayoghurt. Vegansk Creme fraiche fra Oatly kan købes i Irma og røres op med samme mængde sojayoghurt, hvis man foretrækker denne løsning. Velbekomme!

VEGANSK MAYO: (Giver ca. 2 dl)

1 dl neutral sojadrik fx Naturli
1,5 dl neutral økologisk olie fx solsikkeolie
1 spsk økologisk eddike
1 tsk dijonsennep
1 fed hvidløg
Salt og peber

JOS VÆGGESALAT

100 g økologisk pasta
(farfalle, skruer eller macaroni – ikke fuldkorn)
200 g kogte økologiske kikærter
(eller ca. 1 dåse kikærter)
2 dl neutral sojayoghurt fx Alpro
1-1½ dl af den færdiglavede mayo
1 tsk økologisk karry
2 spsk gærflager
(valgfrit – kan købes hos Matas og helsekost)
½-1 tsk kala namak
(kan købes hos helsekosten og kaldes også Black Salt eller himalayasal)
– alternativt anvendes alm. havsalt)
2-4 syltede agurker, finthakket
Pyntes evt. med purløg, karse eller persille

SÅDAN GØR DU:

Ingredienserne til mayonnaisen skal være stuetemperatur. Først blendes sojadrik, eddike, sennep og hvidløg med en stavblender. Herefter hældes olien langsomt i, mens du blender videre. Når konsistensen minder om mayonnaise, smages der til med salt og peber. Kan opbevares på køl i op til en uge.

Kog pastaen som beskrevet på pakken – lad pastaen afkøle lidt og hak derefter groft. Finhak kikærterne og bland dem sammen med de øvrige ingredienser, justér mængden af mayo og sojayoghurt, så den passer til dig. Smag til med mere salt og peber. vÆggesalaten opbevares på køl i max 5 døgn.



Medlemsfordele

Dansk Vegetarforening samarbejder med en række restauranter og andre virksomheder om medlemsfordele særligt for Dansk Vegetarforenings medlemmer. Den fulde liste kan ses på vegetarforening.dk/medlemsfordele. Her er de nyeste medlemsrabatter:



NYHED!

10% rabat hos den veganske og økologiske café Video Video på Christianshavn. Her kan du få morgenmad, milkshakes, toasts, drinks og spille på arkademaskine. Ren nostalgi og nydelse til yderst fornuftige priser.

Video Video, Dronningensgade 42, 1420 Kbh. K

NYHED!

10% rabat hos den hyggelige helsekostbutik Go4Love. Her er økologiske krydderier, tofu, seitan, raw food, sojalys fra Ransborg, sunde drikkedunke, miljøvenlige krus, hårprodukter fra John Masters og Sante samt masser af kosttilskud.

Go4Love, Amagerbrogade 19, 2300 Kbh. S

NYHED!

10% hos South Indian, der byder på masser af velkrydret sydindisk mad. Der er mange vegetariske og veganske retter på menukortet. Rabatten gælder al mad for korthaver og en ledsager.

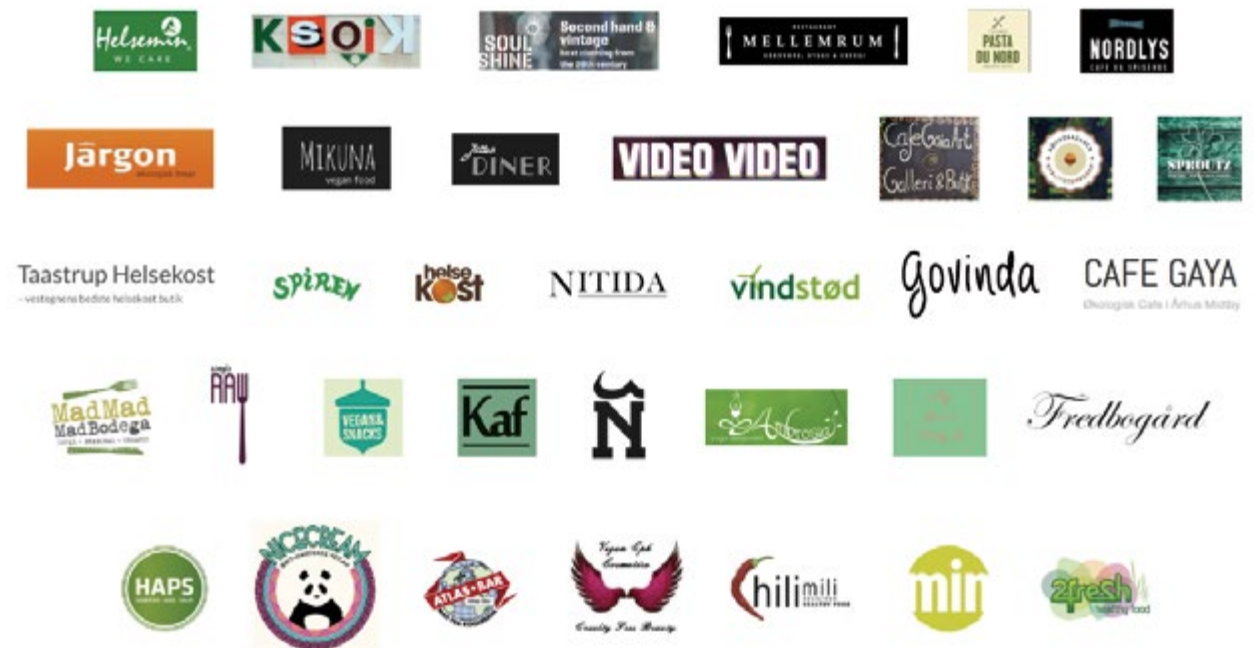
The South Indian, Vesterbrogade 38, 1620 Kbh. V

NYHED!

10% på maden hos Café Friends. Her kan du blandt andet få vegetarburger, -pasta og -sandwich samt et væld af lækre desserter.

Café Friends, Vesterbro 91, 9000 Aalborg

Som medlem af DVF kan du få mange gode rabatter hos følgende samarbejdspartnere - læs mere om Medlemsfordele på www.vegetarforening.dk/medlemsfordele



Ahimsa er vejen frem

Tine Christensen er en aktiv kvinde. Foruden at have sit eget firma, hvor hun underviser i yoga, har hun været medstifter af flere initiativer til fremme af vegansk og bæredygtig livsstil.

Hvis du er nysgerrig
efter at vide mere om Tine
Christensen og hendes
aktiviteter kan du finde hende på:
fromyogawithlove.dk



Af Lene Ulvedal

Ahimsa er sanskrit for ikke-vold, og mange veganere er motiveret af den ide. Også Tine Christensen.

Over en Chai Latte med soyamælk fortæller Tine om vejen til at blive veganer. Det var en proces, der foregik over flere år. Omkring årtusindskiftet var der stort fokus i medierne på kogalskab og svinepest. Det fik Tine til at tænke over, hvad det var, hun spiste. I begyndelsen fravalgte Tine kød fra køer og grise, senere kylling.

"Som mange andre kaldte jeg mig for vegetar, selv om jeg spiste fisk. Jeg vidste ikke bedre", siger hun. Omkring 2007 gik det op for hende, at hun ikke kunne forsvare at spise fisk længere. Hun mødte sin nuværende kæreste, som også var pescetar, og de valgte sammen at droppe fisken og blive vegetarer.

I 2012 besluttede hun sig for at blive veganer, men det var ikke så nemt, for Tine var i mellemtiden blevet gravid, og trangen til æg og ost oversteg lysten til at være veganer under graviditeten.

"Jeg ville ønske, jeg kunne være veganer under min graviditet, for mit hoved og mit hjerte fortalte mig, at jeg skulle være det, men min krop fortalte mig noget andet", siger Tine.

Siden 2013 har Tine levet vegansk eller overvejende vegansk. Det er en gradvis omstilling. Hun bruger for eksempel stadig sin uldfrakke, og den skal bruges, til den ikke kan mere. Det forekommer forkert bare at smide den ud, det vil le også være mod Tines principper om at leve bæredygtigt.

VEGANSK YOGA RETREAT PÅ SAMSØ

Yoga er en stor del af Tines liv. Hun driver yogavirksomheden From Yoga With Love, som ligger i Aarhus, hvor hun tilbyder yogaundervisning, events og workshops. Et af grundprincipperne indenfor yoga er ahimsa, som betyder ikke-vold, hvor der lægges vægt på ikke at skade andre levende væsener, og det er en stor del af hendes motivation for at leve vegansk.

Foruden at undervise i yoga arrangerer hun yoga retreats på Samsø på kursusstedet Mellem-rummet, som ligger i landsbyen Tanderup. På retreatet serveres der kun vegansk mad. Det afføder interessante diskussioner deltagerne imellem, men stort set alle synes, det er god mad.

"Jeg ved i hvert fald, at en af mine kursister gik fra at være altspisende til at blive veganer efter et ophold på Mellem-rummet", siger Tine og smiler. Til september holder Tine igen yogaretreat på Samsø, hvor der lige nu er Early Bird-pris til de hurtigste.

"Der er altid blå himmel, når vi er på Samsø, det er et skønt sted at være", siger Tine med et stort smil.

SAVNER VEGANSK KAGE PÅ RESTAURANTER

Tine oplever ikke, det har været svært at blive veganer, da hun er blevet det gradvist, men hun kender til veganere, som er gået fra at spise alt, også kød, til at blive veganere på en gang. De har kunnet mærke det fysisk. Tine har ikke mærket nogen fysisk forandring ved at overgå til vegansk mad, udfordringen ligger mere i det praktiske, når hun er ude at spise. Den største udfordring er uden tvivl, at der meget sjældent er en vegansk dessert.

"Jeg har fra naturens hånd en meget sød tand", siger Tine og tilføjer, at de fleste kokke kan sammensætte et vegansk måltid, men det kniber med vegansk kage eller is efter hovedretten.

Heldigvis er der efterhånden kommet rigtig mange gode veganske cafeer i Aarhus.

Tine bor sammen med sin kæreste Sebastian, som er vegetar. Deres datter, Olivia på tre år, lever vegansk ligesom Tine, og hjemme spiser de kun vegansk. Tines familie og venner synes, at det er nemmere at lave mad til hende og kæresten efter, at Tine er blevet veganer.

"Nu ved de ligesom, at de slet ikke skal servere noget med dyr", siger Tine. Hun tager også gerne selv mad med, når hun spiser hos andre. Og de fleste i omgangskredsen tager det fint og spørger gerne ind til det.

Tine vil gerne inspirere andre til at leve vegansk, og hun har sin egen blog, hvor hun jævnligt lægger opskrifter ud til inspiration for andre.

IKKE INDOKTRINERE, MEN GÅ FORAN SOM EKSEMPEL

At Tine er meget aktiv i forhold til at sprede budskabet om veganisme og bæredygtig livsstil, viser sig i de initiativer og projekter, hun har igangsat inden for de sidste år. I 2011 var hun med til at starte det lokale fødevarefællesskab, Aarhus Økologiske Fødevarefællesskab, som distribuerer og sælger økologiske fødevarer med medlemmerne som drivkraft. Hun har også været projektleder på ØkoStart, som var et projekt under Københavns Fødevarefællesskab. Projektet havde til formål at indsamle viden fra fødevarefællesskaberne i Danmark for at gøre det nemmere for interesserede at starte deres eget fødevarefællesskab.

Selvom Tine er en pige med mange jern i ilden, formår hun stadig at holde sit livsmål om Ahimsa. Hun er også initiativtager til Yoga for Peace, som laver donationsbaserede yoga-events, hvor overskuddet går til velgørende formål. Første gang gik pengene til Folkekirkens Nødhjælps arbejde med syriske flygtninge.

Projektet er stadig på idestadiet, men en del af ideen er at invitere yogaundervisere til at undervise en såkaldt karma-yogaklasse:

"Der er stor konkurrence indenfor yogaverdenen, men her lægges der op til, at vi underviser for noget, der er større end os selv", siger Tine.

Tine understreger, at det er vigtigt for hende ikke at presse en livsstil ned over hovedet på folk. Der er bedre at gå foran som et eksempel og inspirere andre og vise dem, at det sagtens kan lade sig gøre at leve i overensstemmelse med Ahimsa. Og det behøver ikke at være kedeligt.

Opslagstavle

Ny spiseklub på Københavns Vestegn

Vi mødes den næstsidste fredag i måneden. Målgruppen er vegetarianer og veganere bosat i Københavns Vestegn, men alle er velkommen.

- Torsdag den 21. april kl. 17 holder vi sammen-skudsgilde i kulturhuset Kilden i Brøndbyøster.
- Fredag den 20. maj kl. 18 spiser vi hos Madhus 24 i Søborg.
- Fredag den 17. juni kl. 18 spiser vi hos Mama Thai i Rødovre.

Læs mere om de enkelte arrangementer på:

vegetarforening.dk/calendar

Kontakt og tilmelding (senest tre dage før) e-mail: **dennis@vegetarforening.dk** eller til nr. **24 63 83 32**.

Du kan også abonnere på spiseklubbens nyhedsbrev ved at henvende dig på ovenstående e-mail.

Meld dig gerne ind i Facebookgruppen "DVF spiseklub på Københavns Vestegn", hvor du ligeledes kan tilmelde dig.

DVF's spiseklub 40+ Østjylland/Århus har ændret navn til

Vegetarlogen 40+ Østjylland!

Kan du huske Kaj og Andrea? Og kan du huske Jørgen Clevin og hans tegninger? Kan du huske dengang, en ny walkman var det sidste nye skrig, Kim Schumacher var quizvært, og der ikke fandtes mobiltelefoner?

I så fald har du måske lyst til at være med i 40+spiseklubben for Østjylland. Spiseklubben er for alle vegetarianer/veganere omkring de 40+, som har lyst til at spise sammen med jævnaldrende engang imellem. Hvor ofte ligger ikke fast endnu og afhænger af tilslutningen til gruppen. Skulle du være bosiddende udenfor Østjylland, er du selvfølgelig stadig velkommen. Vel mødt til hyggelige spisestunder. Find os på facebook: **"Vegetar-Logen 40+ Østjylland"**

DVF på YouTube

Dansk Vegetarforening har sin egen YouTube-kanal. Gå ind på youtube.com, søg på foreningens navn og se vores video spots.



Spiseklub i Aalborg:

I Vegetarisk Aalborg spiser vi vegetarisk og vegansk. Alle er velkomne til at være med, uanset om man er vegetar eller kødspiser. Vi mødes ofte over en vegetarisk buffet på Huset's Cafe i Hasserisgade 10. Det foregår på alle hverdage kl. 12.30-14 eller 17.30-19.

Få mere info på facebookgruppen:

"Vegetarisk Aalborg" eller:

facebook.com/groups/9899850973/

VEGETARISK/VEGANSK

Spiseklub for unge/voksne i København:

Spiseklub for folk i alderen 16 – 40. Vi spiser sammen på et udvalgt sted i København den anden fredag i hver måned kl. 18.00. Vi kommunikerer via vores Facebookgruppe og finder sammen frem til det næste sted, vi spiser.

Find os på facebook:

facebook.com/groups/UngVegkbhSpiseklub/

DVF-Vegetarisk/Vegansk Spiseklub 40+ i København

Vi mødes den anden tirsdag i hver måned.

Tilmelding to dage før til debbie@vegetarforening.dk eller sms til mobil 21954839, hvor du ligeledes kan få oplysninger om tid og sted. Tid og sted kan også findes på Dansk Vegetarforenings hjemmeside.

Meld dig gerne ind i Facebookgruppen "DVF-vegetarisk/vegansk Spiseklub 40+", hvor du ligeledes kan tilmelde dig.

Medlemmer til redaktionen af Vegetaren

Kunne du tænke dig at skrive artikler, læse korrektur eller andet journalistisk arbejde, så skriv en mail til os på **redaktionen@vegetarforening.dk**. Du bedes skrive lidt om dig selv, tidligere erfaring og hvad du gerne vil bidrage med (cirka en halv side i alt). Vedhæft også gerne noget, du tidligere har skrevet. Vi ser frem til din mail!

Nye medlemskort

Mangler du et klistermærke med "2016" til dit medlemskort, så skriv en mail til allan@vegetarforening.dk med dit navn og adresse og gerne medlemsnummer, så eftersender vi det.



Husk! DVF er også på Facebook

Find os på **vegetarforening.dk/fb**

DVF har ligeledes en facebookgruppe for frivillige til vores aktiviteter. Se på facebook.com/groups/DVFaktivitetsfrivillig

Digitalt medlemsblad

Hvad siger du til at hjælpe miljøet lidt ekstra? Hvis du er medlem af DVF, kan du fravælge at få medlemsbladet »Vegetaren« i papirudgave. I stedet vil du så få et link til den elektroniske udgave af bladet via e-mail. Bare send en mail til Allan på **allan@vegetarforening.dk**. Husk at oplyse medlemsnummer.

DANSK VEGETARFORENING ARRANGERER LØBENDE FOREDRAG

- Den 19. april kl. 19: Foredrag om kødets pris i etisk lys (med miljøfokus) ved Mickey Gjerris på Biblioteket, Rentemestervej 76, 2400 København NV. (Man kan købe et billigt vegansk aftenmåltid fra kl. 17.00)
- 22. og 23. april: Deltagelse med bod/stand til Folketræffet Det Fælles Bedste i Hvalsø, der handler om Miljø og Bæredygtighed, detfaellesbedste.dk.
- 30. april kl. 13.00: Generalforsamling i Nørregade 41, 1.sal, lokale 103, 1165 København K.
- 28. maj. kl. 17.00: Sommerfest i Idrætsfabrikken, Valdemarsgade 12, 1665 København V.
- Grillaftener i Fælledparken (dato endnu ikke fastlagt)
- Dansk Vegetardag den 27. august kl. 11-16 på Nytorv/Gammeltorv, København K.

Hold øje med nærmere information, når det bliver opdateret på vores online kalender (**vegetarforening.dk/calendar/month**) og vores facebookside:

(**facebook.com/vegatarforening/events**). Og tilmeld dig som frivillig på begivenheder, der bliver oprettet i vores frivilliggruppe (**facebook.com/groups/DVFaktivitetsfrivillige/**).

Organic & Fair trade

Pure Coverz is a webshop with a wide assortment of durable home and household textiles. Our range includes bedding, table linen, cushion covers, and kitchen and bathroom textiles. We also have an extensive selection of organic cotton fabrics and sewing threads. All made from the best materials, of high quality and in colourful, contemporary designs. All of our materials are produced organically according to EKO/GOTS certification, and are, where possible, Fair trade.



Bedding, home, kitchen & bathroom textiles



Fabrics & haberdashery



Why organic cotton?

Methods used to cultivate and process conventional cotton are very harmful. To the detriment of not only our environment, but also all living beings, humans and animals, who are exposed to it. In the production of organic cotton, things are better organised. Crop rotation, safe alternatives for dyes and processing, recycling of waste water, and better working conditions for cotton farmers and factory workers, are just some examples of the good practices being implemented.



www.purecoverz.com