

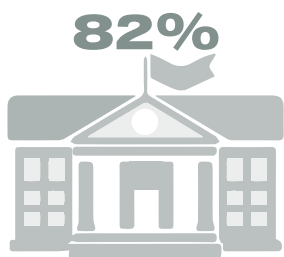


VEGETAREN #3 VINTER 2016

vegetarforening.dk
DANSK VEGETARFORENING · SIDEN 1896

» SPIS FEDTFATTIG
PLANTEKOST
OG FÅ DET MARKANT BEDRE «

- SÅDAN LYDER BUDSKABET I BOGEN
DEN PLANTEBASEREDE KOST, DER ER
PÅ GADEN NU.



VEGETAREN Indhold

- S 3** Leder
- S 4** Interview: Passionerede veganske bloggere
- S 8** Undersøgelse: Hvordan skaber vi rammerne for vegetarisk kost i daginstitutionerne?
- S 11** Alternativets visioner for et mere vegetarisk Danmark
- S 12** Interview: En tøjbutiksejer med visioner
- S 14** Boganmeldelse: Den Plantebaserede Kost
- S 16** Debat: Vegetarismens politiske ståsted
- S 18** DVF i medierne
- S 19** Giv en gave
- S 20** Boganmeldelse: Vegansk for alle
- S 22** Kort og Grønt
- S 24** Opskrifter: Den dejligste juletid
- S 26** DVF indbyder: Nytårsfrokost og Generalforsamling
- S 28** Medlemsfordele
- S 29** Årsklistermærke 2017
- S 30** Opslagstavlen

VEGETAREN udkommer
3 gange årligt og udgives af:

Dansk Vegetarforening
Nørrebrogade 20, 1. Sal
2200 København N
51 91 89 78
kontakt@vegetarforening.dk
vegetarforening.dk
Facebook: vegetarforening.dk/fb

Ansvarshavende redaktør:
Kenneth Ibsen
Daglig redaktør: Sine Neuchs Thomsen
Redaktionssekretær: Nanna Thorin
Redaktionsmedlemmer:
Parwana Haydar og Mie Vestergaard
Kontakt:
redaktion@vegetarforening.dk
Korrekturlæsere:
Camilla Olsen, Henrik Hedegaard
og Sine Neuchs Thomsen

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

Repro og tryk:
Rosendahls Mediaservice

Oplag: 2200 ekspl. Bladet trykkes på
klorfrit papir fra skove hvor træerne
genplanter

DEADLINE NÆSTE NR. 15.01.17

TIL NYE MEDLEMMER:
Alm. standardmedlemskab: 250 kr/år
Kvartalsmedlemskab: 70 kr/kvartal
Ungdoms-støttemedlemskab (U 18):
25 kr/år
Børnehjems-medlemspakke: 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

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 Vegetarunion
(EVU) og International Vegetarunion (IVU)

Redaktionen er ikke nødvendigvis enig med
de enkelte skribenter, som selv er ansvar-
lig for egne bidrag. DVF holder sig neutral
over for de annoncerede produkter.

En vegetar lever af planteføde:
frugt, grøntsager, korn, bælgrugter,
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.

ISSN: 1397-7989



Af formand for DVF,
Jakob Kaae Andersen

Kære Læser

I september holdt bestyrelsen sin årlige bestyrelsesweek-end i den lille landsby Klint i Odsherred. Alle i bestyrelsen er frivillige og har arbejde eller studier ved siden af deres arbejde for DVF. Bestyrelsesweekenden er derfor en kærkommen mulighed til at mødes og snakke sammen ansigt til ansigt om bestyrelsesarbejdet, og hvordan vi kan fremme den vegetariske sag. Vi brænder alle for at fremme vegetarmad som et reelt alternativ til traditionel dansk kødmad, og vi er af den holdning, at vi er nødt til at møde folk på det sted, de nu engang er. For nogen er det realistisk at blive vegetar eller veganer på kort tid, mens det eksempelvis for en travl enlig mor til tre børn er en uoverskuelig opgave at omlægge kosten så radikalt. Derfor mener vi, at vi er nødt til at have et bredere fokus, hvor vi også advokerer for kød-reduktion og hjælper den enlige mor til at droppe kødet et par gange om ugen. Samtidig vil vi også gerne hjælpe og inspirere dem, der har styrken til helt at kvitte kødet, og yderligere hjælpe dem, der vil leve helt vegansk og søger hjælp til eksempelvis påklædning. For at opsummere vil vi gerne rumme alle, og for os tæller alle skridt – også de små.

Dette bringer os som forening i modvind hos dem, der ikke synes, at vi er vegetariske nok, og som ønsker en mere radikal linje. Til dem må vi dog sige, at det ikke er sådan en forening, vi ønsker at være. Vi sætter dyrene i centrum, og vi tror ikke, at vi hjælper dyrene ved at stille meget høje krav til folk. Derimod er vi af den opfattelse, at hvis vi møder folk med et åbent sind, så kan der opstå et trygt rum, hvor vi i fællesskab kan reflektere over spisevaner mv. Hvis man derimod møder folk med en attitude, der ikke levner plads til kompromisser og små skridt, så lukker folk ofte ned og går i forsvarsposition. Det rykker bare ikke ved deres spisevaner og kommer i sidste ende ikke dyrene til gode, mener vi. At blive vegetar eller veganer er ofte en proces, der starter med, at man spiser mindre kød og gradvis udvider



sit fokus; sådan har det nok været for de fleste af os, og det er vigtigt ikke at glemme, at de fleste af os jo selv har spist kød engang.

Nye brochurer

Jeg er meget stolt af at kunne fortælle, at vores frivillige i brochureudvalget har forfattet hele tre nye brochurer! Brochurerne er henholdsvis om sammenhængen mellem kødforbrug og sult i den tredje verden, om de etiske aspekter ved at dræbe dyr, og som rosinen i pølseenden har vi fået en ny opskriftspjece med lækre indbydende opskrifter. Vi glæder os meget til at uddele de nye brochurer og få en snak med hr. og fru Danmark. Se side 10

Giv DVF en julegave

DVF er en lille forening, der primært drives af ulønnede frivillige kræfter. Vi modtager hvert år ca. 100.000 kr. i diverse tilskud fra offentlige myndigheder. Disse tilskud er dog afhængige af, at vi som forening modtager privat støtte svarende til 100 donationer af 200 kr. Vi vil blive meget glade, hvis du har mulighed for at bidrage. Du kan læse mere på side 19, om hvordan du kan donere, og hvad DVF kan få for din donation.

Årsklistermærke 2017

Som noget nyt udsender Dansk Vegetarforening årsklistermærke 2017 med Vegetaren. Dette klistermærke er på side 29, og det sættes på medlemskortet, så du også i 2017 kan gøre brug af vores mange medlemsrabatter. Derved sparer vi foreningen for penge til udsendelse af mærket. Penge vi i stedet kan bruge til vores andre opgaver med at holde medlemsarrangementer, trykke pjecer osv. Vi håber, du tager godt imod denne nye måde at udsende vores klistermærke.

Jakob Kaae Andersen



Kødspisere skal like veganer.nu



Tekst og foto: journalist Karin Elrød

Vi kan ikke straffe nogen for at være et produkt af samfundet, mener Karina Schramm og Kasper Hansen. Sammen har parret en omfattende vegansk blog, hvor alle skal føle sig velkomne.

I vinterens kolde mørke er det uvirkeligt at tænke tilbage på september. Men lad os prøve. Ifølge morgenprogrammets vejrvært er det vistnok den varmeste af sin slags siden 1947. Trods advarslen tager solens intensitet folk grundigt ved næsen allerede fra formiddagen. Den skuffende danske sommer har ikke krævet solfaktor af betydning.

S-togets *aircondition* kæmper hårdt for at holde kupeen tempereret. Scenen er sat til den klimasnak, som om lidt vil møde Vegetarens udsendte i en forstad syd for København.

Karina Schramm og Kasper Hansen tager imod mig med åbne arme. Sammen driver parret bloggen *Veganer.nu*, som vi skal tale om. Der er stempelkaffe på kanden, blå druer og interessante mandler med lakridspulver. Men først tager vi turen rundt i parrets fire år gamle hus, som Kasper selv har tegnet med sans for funktion og fokus på klima og miljø.

Mega tykke mure sørger for maksimal isolering. Et Gen-vex-anlæg sikrer, at varmen udnyttes optimalt og skaber samtidig et perfekt indeklima. Solcellepaneler på taget lagrer energiforsyningen fra oven og bevirker, at huset året rundt er opvarmet, får strøm og varmt vand. Ja, energiselskabet sætter ligefrem mindre beløb ind på kontoen. Septembers sol giver et uventet positivt bidrag til regnskabet. "Så får vi pizza," griner Kasper.

Ninus nyder haven

I haven slår vi følge med naboens *Ninus*. Den gråbrune dværg-

kanin plejede at sidde indeburet dagen lang; men Kasper og Karina har overtalt hans ejer til, at de godt må tage ham ud og sørge for ham. Tidligt hver morgen befrier Kasper sin langørede ven. Imens Ninus snuser, strinter og graver huller – Karina har lært ham hvordan – fotograferer Kasper kaninen og solopgangen. "Godmorgen" hilser han venligt, når billederne lægges op på Facebook til glæde for vennerne.

Karina er mindst lige så vild med Ninus. Heldigvis spiser han kun af de vilde planter og forgriber sig ikke på grøntsager og urter, smiler hun og favner rækken af bede langs grundens sider. I ét er der lupiner, der skal afprøves som grøntgødning. I et andet eksperimenteres der med kikærter; som desværre blev sået for sent til at give udbytte i år.

Konkurrence fra sneglene, som driver andre haveejere til vanvid og vold, er parret kommet nemt ud over. Højbedene har skrå kanter, som ikke kan forceres med nok så meget slim under foden. En enkel og effektiv løsning, når man som Karina og Kasper ikke agter at skade hverken dyr eller miljø.

Det er sidst på sæsonen og slut med mange afgrøder; men høsten af hjemmedyrket grønt er med til at holde husholdningsbudgettet nede på cirka 2.000 kroner om måneden.

Boligformidling til bier

Det summer længere fremme ved et hyggeligt, grønmalet træhus. Tagets metalbeklædning reflekterer solen og holder den bagende varme ude, som honningbier ikke tåler. Tætte klaser af dunede insekter bevæger sig fredeligt omkring indgangs-



sprækkerne. Enkelte flyver spejdende afstikkere i luften.

Tre gange har bierne "sværmet" og delt sig i nye familier, siden den første bikoloni holdt sit indtog. Den blev tilvejebragt gennem en professionel avler; men Kasper og Karina lægger ikke hus og have til bierne for honningens skyld. Bistaderne er boligformidling til de udsatte bier, som har svært ved at finde naturlige bosteder. For i de veltrimmede parcelhushaver hører gamle, hule træer til sjældenhederne.

Ud over staderne, de tre bifamilier bor i, kan omstrejfende vilde bier finde ly i små "hoteller" ophængt rundt omkring i træerne. Omme bag huset besigtiger vi tykke skiver af træstammer. Dem vil Kasper forberede til bihoteller med beboere til andre, som også gerne vil hjælpe bier til at blomstre uden at blive udnyttet.

"Bierne er uundværlige i bestøvningen af planter; men de er i stor fare for at blive udryddet, fordi der dyrkes ensartede afgrøder, og fordi avlerne stjæler biernes næringsrige honning og giver dem sukkervand i stedet. Bierne bliver svage, og deres immunforsvar svækkes yderligere, når deres stade hele tiden åbnes. Derved ødelægges naturlige gasser, som hjælper bierne med at forsvare sig mod angreb fra deres værste fjende, varroamiden".

Disciplineret teamwork

Endelig er vi ved grundens yderste grænse, lige ud til stranden. Et øjeblik nyder vi synet og lyden af bølgerne, der lægger tangbunker i sirlige rækker. Så piler pludselig et hold stavmotionister forbi i gåsegang, og freden er brudt. Vi griner overrasket og tager en slurk af kaffen, som solen har holdt varm.

Det er tid til en dybere snak med Karina og Kasper. Hun arbejder med ejendomsadministration og har skrevet to vegetariske kogebøger. Han har sat sin karriere som *software developer* på pause for at udvikle *Veganer.nu* og arbejde mere professionelt med veganisme.

Sitet, der har til formål at informere og sprede veganisme til flest mulige, rummer temaer og artikler om alt fra etik og miljø til mad og sundhed, m.m. Ud over arbejdet med bloggen, er Kasper især en dedikeret debattør på Facebook, hvor han også er stifter og administrator for en række veganske grupper eksempelvis *Vegansk Livsfilosofi*, *Vegansk Mad*, *Vegansk markedsplads* og *Veganere med bier*.

"Vi afstemmer, hvad vi lægger op på nettet i et godt og disciplineret teamwork. Karina er kærlig, menneskelig og forstår sig på sociale relationer, mens jeg er stærk på fakta og struktur," forklarer Kasper og Karina nikker samtykkende.

Budskabet skal sælges

Det er vigtigt at sælge de veganske budskaber godt, understreger de.

"Vores holdninger er 100 pct. veganske, og dem går vi ikke på kompromis med. Men vores kommunikationsstrategi er helt klar: Diplomatiske overskrifter er nødvendige – for os og for dyrene. Vi ønsker ikke at støde nogen væk men at drage så mange som muligt ind, så vi kan vise, at veganisme er for alle og ikke forbeholdt en gruppe af særligt "grønne" eller stereotype, alternative typer. Der er ingen grund til at konfrontere nogen med ubehagelige opslag eller at komme med fordømmende kommentarer, hvis én forbryder sig mod det veganske regelsæt. Det kan jo altid diskuteres, hvor langt man skal tage sin veganisme. Er det f.eks. ok ikke at spise økologisk, når den ikke-økologiske dyrkning uundgåeligt slår insekter ihjel?"

Specielt er der behov for at slå fast, at også mænd kan leve af plantekost uden at miste deres maskulinitet, understreger Kasper.

"Mænd udgør nu engang halvdelen af befolkningen, og dem skal vi have fat i. Der er brug for mandlige rollemodeller, som er deres ansvar bevidst".



Positive forandringer

Det er ikke så længe siden, Karina og Kasper blev enige om selv at blive veganere. Mens hun allerede havde levet vegetarisk i ti år, da de traf hinanden. Han valgte kødet fra af ren kærlighed til sin kæreste. Kasper blev ked af, at Karina havde så svært ved at finde god grøn mad, når de var i byen, og han tænkte, at han kunne være med til at lægge pres på efterspørgslen.

Men efter en måneds tid med fordybelse i argumenterne for at vælge et liv uden forbrug af dyr, var Kasper allerede klar til at gå skridtet videre. Til sin store glæde har han – der kommer fra, hvad han betegner som ”et hjem med kød og atter kød samt udkogte ærter ved siden af” – siden oplevet sin mor, en lillesøster og en svoger gå samme vej. Tilmed er flere af hans søskende samt Karinas mor også godt undervejs.

De nærmestes respekt og forståelse betragter Kasper og Karina som en stor gave. Den har blandt andet betydet, at parret sidste år kunne bænke 18 familiemedlemmer omkring deres veganske julebord.

”Veganismen kan være katalysator for mange positive forandringer hos mennesker. Den har som udgangspunkt svære kår. Det handler om noget så basalt som hvad, vi putter i munden. Om kultur og traditioner, sociale relationer, følelser og fællesskab. Som veganere føler vi et ansvar for at ændre verden og lægge et kollektivt pres. De etiske og moralske værdier, der er gået tabt med industrialiseringen og globaliseringen, kommer ikke tilbage, bare fordi vi får mere økologisk salleri. Det gælder om at overbevise folk om, at køn ikke har det godt, sådan som de går og tror. For du tager jo dens liv!”



Skyggerne er blevet lange, og journalisten har for længst lagt blok og blyant bort. Vi har talt og talt og spist os mætte i hjemmelavede lækkerier på terrassen. Focaccia, hummus, tapenade, marinerede løg, artiskokker samt Karinas prisvindende suppe af avocado, agurk og hasselnødder. Opskriften er en af de mange, der er til fri afbenyttelse på Veganer.nu. Her findes også parrets sensationelle veganske bacon, døbt ”lækon”. De sprøde strimler af marineret rispapir er perfekt og lidelsesfri garniture til julefrokosten – og resten af året med.

Lækre, nemme, Meatfree snacks

Perfekte både som forret eller som snack, til hverdag, jul eller nytårsfesten!

DALOON®



Kan købes hos:
nemlig.com
DAGLIGVARER NÅR DET PASSER DIG
shobr

Katjes®

VEGGIE EKSPERT

Den nye vegetariske jule-fristelse

Glædelig jul

Katjes Nissesukum

Uden animalsk gelatine

Sukkersukum / Schaumzucker

Nyhed - UDEN animalsk gelatine



Vi skal gøre vegansk og vegetarisk til mulighedernes kost i børneinstitutionerne



af: Rikke Hornbæk Mikuta,
praktikant DVF

Hvorfor er institutionskost så konfliktfyldt?

Flere og flere institutioner oplever et ønske fra vegetariske og veganske forældre om, at deres børn kan få serveret vegetarisk mad eller fritages fra maden i institutionerne og selv medbringe en madpakke. I forårets udgave af Vegetaren kunne det læses, hvordan Valentina havde kæmpet med både kommunen og børnehaven for at få tilbudt et vegansk måltid til sin datter. Den historie har en lykkelig slutning og fungerer som inspiration til andre veganske forældre. Som sociologistuderende har jeg dog ikke kunnet lade være med at stille mig spørgsmålet: *Hvorfor oplever nogle vegetariske og veganske forældre så mange konflikter i forbindelse med den mad, deres børn får i daginstitutionerne?* Der er flere positive eksempler på institutioner i København, som netop serverer vegetarisk mad for lettere at kunne imødekomme børnegruppens sammensætning, gøre køkkenpersonalets arbejde lettere eller for at spare penge. Alle tre argumenter passer for mig at se godt sammen med et ønske om at forebygge og undgå konflikter.

Jeg trådte et skridt tilbage for at undersøge, om der var et niveau over institutionerne, som kunne påvirke de lokale konflikter – og jeg havde derfor blikket rettet mod kommunerne. For burde kommunerne i virkeligheden ikke skabe rammer for, at der kan serveres vegetarisk og vegansk mad i vuggestuer og børnehaver? Er det ikke det, som velfærd og socialt ansvar handler om? Det resulterede i en nærmere undersøgelse af kommunernes retningslinjer for kost til børn i vuggestuer og børnehaver.

Standardisering af kost til børn

I spørgeskemaundersøgelsen deltog 63 kommuner (figur 1 – antal deltagere), hvilket var med til at give et godt billede af retningslinjerne for kosten.

Det var særlig vigtigt for mig at få belyst, hvad der blev lagt til grund for retningslinjerne, og om vegansk og vegetarisk mad var varme emner i kostpolitikken.

Vegansk og vegetarisk kost medtænkes ikke i kommunernes retningslinjer

Det er ikke særlig udbredt i danske kommuner at inddrage vegetarisk og vegansk kost i de retningslinjer for institutionskost, som udformes. Kun to af kommunerne i undersøgelsen svarede, at de anbefaler institutionerne at have én vegetarisk

dag om ugen. Desuden gælder det for kun 21 pct. af kommunerne, at der er formuleret specifikke krav om at tage hensyn til vegetarisk kost i institutionerne, hvilket er helt nede på 10 pct. ved vegansk kost (figur 2 – hvilke hensyn). Sagt med andre ord medtænkes der i størstedelen af kommunerne ikke den store hensyntagen til vegetarisk og vegansk kost i de skriftlige retningslinjer. Som vi så med Valentina, kan det medføre, at nogle veganske og vegetariske forældre føler sig magtesløse og i klemme, hvis det ikke er muligt at finde frem til lokale løsninger.

Deltagelse

63 ud af 98 kommuner

Fig. 1

66%



Krav om at tage hensyn til vegetarisk og vegansk kost

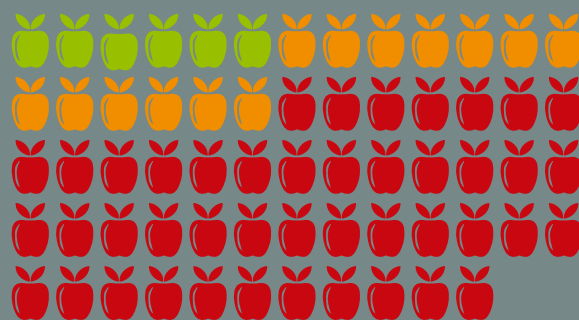


Fig. 2

Vegansk
Vegetarisk
Ingen krav

Top tre krav til maden

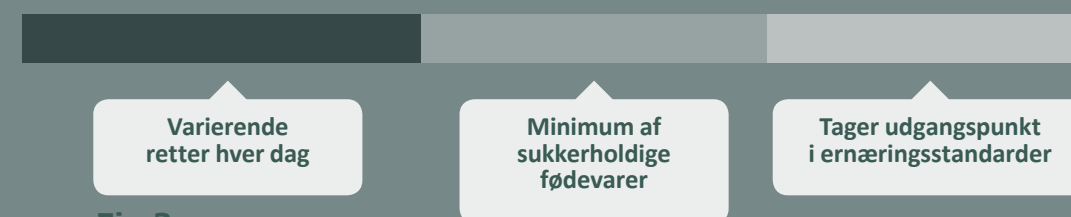


Fig. 3

Speciel diæt

Men hvorfor opfattes vegetarisk og vegansk som særlige diæter? Til at svare på det spørgsmål har jeg søgt inspiration hos sociologen Sheila Jasanoff, som bl.a. har skrevet om, hvorledes samspillet mellem politik og videnskab påvirker vores forståelser af, hvordan vi skal leve vores liv. I gennem politiske beslutninger bliver en bestemt viden om livet gjort troværdig, og det kommer for eksempel til udtryk i lovgivning og institutionelle retningslinjer fra statslige råd. Selvom det at servere varierende retter hver uge er det vigtigste krav til kosten i institutionerne, så forstås vegetarisk og vegansk som *speciel kost* frem for en variant. (figur 3 – krav til maden). Tæt på 100 pct. af kommunerne bruger hele eller dele af Sundhedsstyrelsens anbefalinger, når de giver institutionerne retningslinjer for kosten (figur 4 – SS). Når kommunerne udstikker retningslinjer, benytter de sig af en institutionaliseret viden om sund kost til børn, der føres videre mellem institutionerne. Der eksisterer derfor en standardiseret forståelse af sund kost til børn, som tages for givet gennem det konstante og rutinemæssige arbejde, der varetages i institutionerne. Så længe der ikke stilles spørgsmålstegn ved, om det er fedtfattigt kødpålæg, der skal serveres – og ungerne gerne vil spise det – eller om der i virkeligheden burde serveres kikærter i stedet, så opretholdes status quo. Disse institutionaliserede forståelser af sundhed opnår typisk status som det mest rationelle, funderet på objektiv viden fra eksperter i Sundhedsstyrelsen, hvorved andre forståelser kategoriseres som 'problemer' eller som 'subjektive'. Objektivitet opnås blandt andet, når specielle diæter kræver lægeerklæring – som altid er tilfældet i 40 pct. af kommunerne – da lægevidenskaben

Bruger Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Bruger dele af Sundhedsstyrelsens anbefalinger

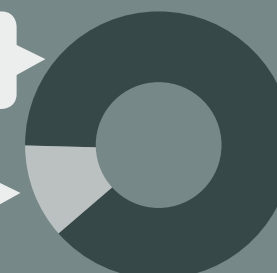


Fig. 4

82%



af kommunerne mener, at hensyn skal tilrettelægges i den enkelte institution

Fig. 5

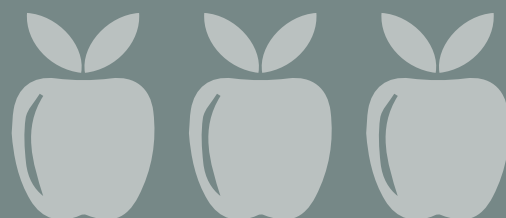
har autoritet i forståelsen af sundhed. Vegansk og vegetarisk mad behandles gang på gang som 'problemer' i stedet for løsninger, så længe det er formuleret således i de institutionelle retningslinjer.

De konflikter, vegetariske og veganske forældre oplever, kan karakteriseres som en kamp imellem to rationaler – forældrenes og den institutionelle. Kampen er nødvendig for at ændre en traditionel forståelse af kost og danne nye sociale normer omkring mad i institutionerne. Den nye generation af vegetariske og veganske forældre skal derfor turde tage konflikterne både på et lokalt og kommunalt niveau. Ikke alle institutioner eller endda kommuner har haft direkte erfaring med veganske eller vegetariske børn, og der er behov for lokalt at udfordre forståelsen af vegetarisk og vegansk som problemer for at ændre Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Hvis det lokalt bliver mere og mere normalt at servere vegetarisk i institutionerne, så giver det ikke mening for kommunerne at anbefale retningslinjer, der karakteriserer vegetarisk og særligt vegansk som unormalt.

Institutionernes selvbestemmelse – hvor skal man tackle problemerne?

Undersøgelsen viste samtidig, at institutionerne selv udvikler lokale politikker, at de har en høj grad af selvbestemmelse, og at 82 pct. af kommunerne tilrettelægger hensyn til specielle diæter i den enkelte institution (figur 5 – tilrettelæggelse af hensyn). Organiseringen af den serverede mad foregår lokalt, i institutionen, i mødet mellem pædagogen og barnet. Det er derfor rigtig vigtigt at tilføje de faglige ansatte den nødvendige viden på området, hvilket kommunerne og Dansk Vegetarforening kan være behjælpelige med. Dette er også for børnenes skyld, da det er vigtigt, de ikke bliver mødt som 'problem'-identiteter, men indgår i den sociale del af et måltid på lige fod med de andre børn. Som forældre kan I også gøre rigtig meget ved f.eks. at engagere jer i forældrebestyrelsen. Dagtilbudsloven er et formuleret krav til alle kommuner om at sørge for, at der blive tilbudt et

sundt frokostmåltid til børnene i institutionerne. Forældrebestyrelsen i institutionerne vælger dette tilbud til eller fra hvert andet år, så her er der god mulighed for en dialog med de andre forældre og de ansatte i institutionen. Dette kan være med til at skabe en lokalpolitik, der formulerer plantebaseret kost som *varieret mad* i stedet for en kost, som er *speciel og udelukkende* i forhold til fødevarer.

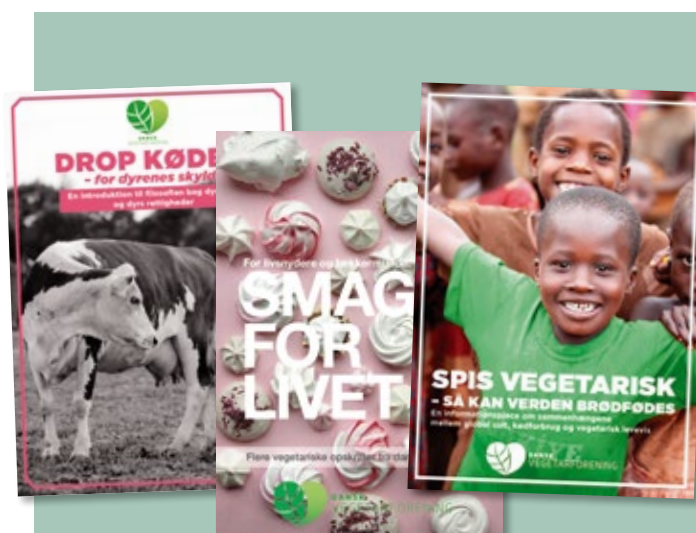


Inspiration:

Jasanoff, Shiela (2011) "The Practices of Objectivity in Regulatory Science" i Charles Camic, Neil Gross & Michèle Lamont (eds.): *Social Knowledge in the Making*. Chicago: University of Chicago Press

Jasanoff, Sheila (2004): "Ordering knowledge, ordering society" in S. Jasanoff (ed.) *States of Knowledge*.

The co-production of science and social order, pp. 13-45. London and New York: Routledge



TRE NYE, FLOTTE PJECER

Vi har for nylig udgivet tre flotte og farverige pjecer:

- * **Smag for livet** med 16 veganske opskrifter fra dygtige danske bloggere
- * **Spis vegetarisk – så kan verden brødfødes** om sammenhængene mellem sult og kødforbrug
- * **Drop kødet – for dyrenes skyld**, som er en introduktion til filosofien om dyreetik og dyrs rettigheder

Alle tre pjecer kan downloades eller bestilles gratis via vegetarforening.dk/materialer



Af Christian Poll, fødevarer- og klimaordfører for Alternativet.

Som læserne af dette blad sikkert ved, er kød en af de helt store klimasyndere. Kødproduktionen står for 15 procent af den samlede udledning af CO₂, og man forventer, at tallet vil stige markant de kommende år.

Klimaløsninger på politisk dagsorden

Som parti og bevægelse ønsker Alternativet ikke at tvinge nogen til at være vegetarer – det er et personligt valg, som jeg ikke desto mindre har stor respekt for. Vi vil til gengæld gribe muligheden for at sætte klimaløsninger som mindre kødforbrug og mere økologi på den politiske dagsorden, så flere borgere og politikere bliver opmærksomme på, hvad de spiser, og hvordan det er produceret.

Vegetarisk inspiration

På det individuelle niveau foreslår vi, at hver dansker i gennemsnit indtager højst 100 gram kød om dagen. I dag er gennemsnittet 240 gram dagligt, og det, synes vi, er alt for højt. Mindre kød giver mening både for klima og sundhed.



Samtidig findes der masser af lækre, vegetariske alternativer, som dette blad heldigvis gør en del for at sætte fokus på. Også bloggere som Englerod, Mia Sommer og Thomas Erex har markeret sig godt, og vi håber, at vi som parti og bevægelse kan være med til at inspirere endnu flere. Blandt andet har vi netop lanceret et medie, *Altivisten.dk*, hvor vegetariske og veganske løsninger helt afgjort kommer til at få en plads.

Kødfri dag i institutionerne

På det offentlige niveau er vores plan at indføre én vegetarisk dag om ugen i vores børnehaver, skoler og uddannelsesinstitutioner. Det vil understøtte landbrug med fokus på vegetabiliske fødevarer, og det er vores klare overbevisning, at det vil inspirere mange til at lave mere vegetarisk mad i hverdagen. Det er gammel vanetænkning, at der skal være kød i alle hovedretter, og de offentlige institutioner er et oplagt sted at bryde med den tankegang.

Højere afgifter på kød og ikke-økologi

På det industrielle niveau foreslår vi en grøn afgiftsreform, som skal sætte højere afgifter på de varer, der belaster klimaret og naturen, og sænke afgifterne på de varer, der er mere klimavenlige. Det vil betyde højere afgifter på kød og ikke-økologiske varer og lavere afgifter på eksempelvis frugt og grønt. I den forbindelse ønsker vi at hjælpe landmændene til at omlægge deres landbrug til økologi. Øget global konkurrence på standardprodukter fra den konventionelle produktion presser landmændene til konstant at øge produktiviteten for at overleve. Resultatet er øget forurening af vores miljø og et tab af biologisk mangfoldighed, og samtidig bliver der gået på kompromis med dyrevelfærden. Derfor har vi også en målsætning om 100% økologisk produktion senest år 2040.

Det er politikernes ansvar at få skabt gode rammer for gode initiativer, så vi i den nærmeste fremtid kan få et grønnere og mere bæredygtigt Danmark, som vi kan være stolte af at give videre til vores børn og børnebørn.



Af Parwana Haydar

Lendemain Organic for den næste dag

Lendemain er fransk og betyder "den næste dag". Det er også navnet på Danmarks første veganske og bæredygtige pop-up shop, hvilket giver ordet en idealistisk betydning. Navnet afspejler nemlig virksomhedens filosofi om en grønnere og miljøvenlig fremtid.

"Vil du have en soja latte?" Jeg sidder på en bænk uden for pop-up shoppen på Ravnsborggade i København og nyder solens sidste stråler. Det er Anna, der spørger. Hun er CEO og grundlægger af Lendemain Organic og på vej ind i caféen, Lúlu. Jeg takker pænt nej, men hun går ind og henter nogle veganske croissanter i stedet og sætter sig på bænken overfor mig. "Motivationen for det var, at jeg ikke kunne finde nogle ordentlige sko," siger hun og griner, "det er nærmest umuligt at finde flotte veganske sko. Alt flot design er af animalsk læder. Det vil jeg gerne være med til at ændre på." Det sidste siger hun i en mere alvorlig tone, og man kan mærke, hun brænder for det.

Etisk tøj for alle

Hun viser mig rundt i den lille shop, hvor der findes alt fra strømpebukser til sko og tasker. Her er stilfuldt og rent, og det ligner næsten en permanent tøjbutik – desværre er den kun åben midlertidigt. "Jeg forestiller mig, at det kan blive en fast tøjbutik og ikke kun en webshop. Der skal være tøj og sko i alle størrelser. Det kan vi jo se på folk, der kommer forbi og gerne vil mærke stoffet og prøve det på. Det kan de ikke på webshoppen." Rigtig nok kommer der en begejstret kunde ind i shoppen og køber nogle Mud Jeans. Dem har hun ikke kunnet finde andre steder. Mud Jeans er lavet af økologisk og recirkuleret bomuld. Derudover er bomulden fra farme og fabrikker med ordentlige arbejdsforhold, og dyrkningen sker på ansvarlig vis.

Anna fortæller, at de gør meget ud af at ramme en bred målgruppe med deres markedsføring. "Jeg har ikke lyst til, at folk skal tænke: Det er vegansk, så det er ikke til mig." Det vil fremmedgøre eller sløre budskabet, hvis man eksempelvis havde T-shirts med veganske slogans i butikken. "Folk der kunne være interesseret i etisk korrekt tøj, ville måske ikke forstå det veganske budskab." Lendemain Organic er nemlig ikke kun en vegansk butik. Det handler også om at genbruge, sørge for at der ikke er for mange kemikalier i tøj og ikke mindst at tage et socialt ansvar.

Socialt ansvar

Når Anna Kierkegaard bruger ordene "etisk korrekt tøj" om sin shop, mener hun ikke kun etisk forsvarligt for dyrene, men også for menneskene, der producerer tøj. "Det vigtigste er jo, at der ikke er folk, der vader rundt i kemikalier og bliver blinde af at lave tøj, eller at det er lavet af

underbetalte børnearbejdere." Hun sammenligner med kødindustrien: "Det er jo det samme som, når man kigger på, hvordan kød bliver produceret, det er jeg jo også meget uforstående over for, men ikke desto mindre er det stadig sådan, det bliver gjort."

Anna forsøgte en dag at undersøge, hvor læder er produceret, men det blev hurtigt et umuligt projekt. Der er næsten ingen gennemsigtighed i læderindustrien, og det er svært at spore læderet tilbage til det dyr, det er kommet fra. "Det synes jeg er for dårligt. Der prøver jeg at gøre en forskel." Det betyder rigtig meget, at hun ved, hvordan både dyrene og de mennesker, der arbejder med tøj, har det. "Alle de mærker, jeg har i shoppen, er fra åbne fabrikker. Jeg kan gå forbi og besøge dem, når jeg vil. Det har jeg også tænkt mig at gøre." Hun synes ikke, man hører nok om de fabrikker, hvor tøj bliver produceret, og hvis det en sjælden gang bliver åbenbaret, er det typisk helt ekstreme eksempler.

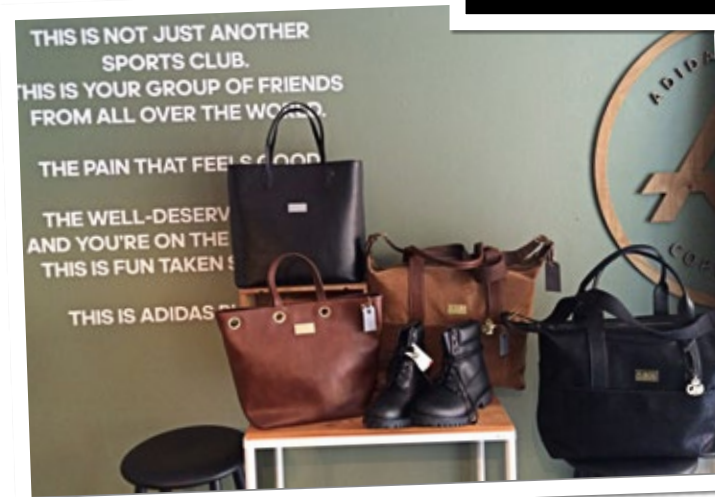
Læder og innovation

Der er ikke en mærkningsordning i læderindustrien, så man kan aldrig være sikker på, at dyret har haft det godt. Derfor er det svært at købe etisk forsvarligt læder. "Med kød kan man mere eller mindre se om dyret er behandlet ordentligt. Det kan man ikke med sko, tasker eller pels." Derfor forsøger Anna at få fat i noget alternativt 'læder'. "Jeg har faktisk forsøgt at få fat i ananaslæder i snart fem måneder efterhånden." Der er ved at komme et boom med innovative materialer som ananaslæder. Der findes læder lavet af svampe og endda læder lavet af mikroorganismer i et laboratorium. "Ananaslæder er heller ikke særlig vandintensivt, der er ikke problemer med dyrevelfærd, det er nice, og det er naturligt." Faktisk kommer hun i tanke om, at Puma laver en sportssko af ananaslæder. "Selvfølgelig kan jeg gøre en forskel. Men når sådan en stor virksomhed som Puma laver en sko af ananaslæder, så gør det jo en meget stor forskel."

Fremtiden for bæredygtigt tøj

Generelt har Anna det lidt ambivalent med fremtiden for bæredygtigt tøj. Hun tror mere på en fremtid for økologisk tøj. "Du kan jo se, der kommer rigtig mange økologiske madvarer. Jeg håber, det er fordi, folk er blevet mere oplyste, og det kan jeg forestille mig også kommer til at ske med økologisk tøj. Der er mange, der kommer her (hos Lendemain), som ikke forstår, hvorfor der ikke er mere økologisk tøj."

Der er også forskel på, hvem man støtter, når man vælger at købe økologisk tøj. "Hvis man køber økologisk bomuld, kan man være sikker på, at man ikke får GMO-bomuld, og være sikker på, at man ikke støtter store internationale virksomheder som Monsanto."



LENDEMAIN ORGANIC har eksisteret i lang tid og findes i øjeblikket som en webshop: www.lendemainorganic.com

MONSANTO er en international virksomhed som bl.a. har taget patent på bomuldsfrø og bruger GMO i deres bomuld

MUD JEANS er lavet i samarbejde med Better Cotton Initiative (BCI) og Global Organic Textile Standard (GOTS) - begge bomuldsorganisationer sørger for en social ansvarlig og økologisk produktion af bomuld.

Blandt de innovative produkter til alternativ læder findes eksempelvis Piñatex, som er lavet af ananas, og MuSkin, som er lavet af svampe.

SUZANNE LEE er grundlægger af BioCouture og BioFabricate, som udvikler læder af mikroorganismer.



Planter er den optimale kost



Danskerne mangler klar besked om konsekvenserne af, hvad vi putter i munden. Maria Felding og Tobias Schmidt Hansen fokuserer i deres nye bog på de fødevarer, der fremmer sundhed og forebygger sygdomme.

Tekst og foto: journalist Karin Elrød

Klinisk diætist Maria Felding ærgrede sig over, at de samme myter om kost og sundhed gik igen hos hendes patienter. At kroppen behøver kød for at få proteiner. At forhøjet kolesterol, diabetes og vægttab handler om at undgå kulhydrater. At mælk eller calciumtilskud sikrer stærke knogler.

Samtidig, på hospitalets akutafdeling, stod læge Tobias Schmidt Hansen flere gange med patienter, rystede efter blodpropper i hjertet. Når han fortalte dem om studier, der påviser, hvordan plantekost kan ophele hjerte-karrene, var de oprigtigt interesserede i at høre mere; men det kneb med kilder på dansk.

Der manglede helt enkelt en dansk bog med ren besked om plantekostens gode virkninger, siger Maria:

”Der var brug for en bog til alle dem, der ønsker en sundere krop. Til alle der i forvejen er interesseret i plantebaseret kost, og ikke mindst til de mange, der har venner og familie med en eller flere af de livsstilssygdomme, der spredte sig som ringe i vandet. Vi har en situation, hvor kostvejledere og medier forvirrer med usammenhængende og ulogiske budskaber. Folk taler simpelthen forbi hinanden. Der er fokus på enkelte egenskaber ved enkelte fødevarer og tilskud uden sammenhæng med, hvad folk ellers spiser. Og det, der slanker, bliver anset for det eneste, der er sundt. Proteinmyten om, at kød er nødvendigt, hænger ved. Folk spiser skyr, som de måske hader - og holder igen med noget, der rigtig godt kan lide - eksempelvis frugt, fordi de har hørt, de max må spise to styk om dagen.”

Stop med animalsk

Viden er en kæmpe motivationsfaktor, understreger Tobias. ”Mange patienter vil virkelig gerne leve sundt, men de har en forkert opfattelse af, hvad det er. Og så giver de op. Det er kontroversielt at sige, at mennesker ikke har brug for kød, æg og mælk - og at det ikke er godt at bruge kosttilskud som lappeløsninger, når man ikke spiser frugt og grøntsager. Men læger og sundhedsrådgivere sætter for lave mål. I stedet for at fortælle deres patienter, at de kan spise lidt mere grønt, end de plejer, bør de i stedet sige: Undgå animalske fødevarer. Spis fedtfattig plantekost. Så får du det markant bedre!” Desuden bør de informere patienterne grundigt om, hvad det vil betyde for dem at gøre det. For med den viden er der

en god chance for, at folk rent faktisk vil følge rådene og dermed opleve en forbedring af deres helbred.

Maria: ”Når man spørger folk, hvordan de lever, vil de fleste mene, at de lever ”ret sundt”. Vi har skrevet bogen for at få læserne til at forkaste myterne og bedre forstå, hvad der er ”op og ned” i sund-kost-debatten, og fortælle hvad vi mener, når vi taler om sundhedsfremmende fødevarer...”

Tobias: ”... og tage et meget kritisk blik på betegnelsen ’sund’. For sund i forhold til hvad? Fisk er f.eks. sundt i forhold til bacon, men ikke i forhold til bønner.”

Maria: ”I stedet vil vi gerne se på, hvilke fødevarer der er optimale og ikke bare ”sunde” i forhold til nogle, der er værre. Det er de fødevarer, som indeholder flest mulige stoffer, der fremmer kroppens sundhed, og færrest mulige af de fødevarer, som får sygdomme til at opstå.”

Bred målgruppe

Maria var allerede begyndt at skrive, da hun gennem en klient kom i forbindelse med Tobias. De to besluttede hurtigt at gå sammen om et bogprojekt, hvor de ud fra samme grundforståelse kunne supplere hinanden med faglig ekspertise og erfaring.

Halvandet år efter er den her så - bogen. *Den plantebaserede kost* udkom 1. november på Muusmann’forlag. En sværvægt på cirka 300 sider spækket med referencer til studier og andet, som underbygger forfatterne konklusioner. ”Vi udtaler os som sundhedsprofessionelle, og derfor er det vigtigt, at vi bakker vores udtalelser op med videnskabelig dokumentation,” understreger Maria.

Forfatterne valgte bevidst at overhøre forlagets råd om at indsnævre deres målgruppe til en bestemt læserskare. De insisterede i stedet på at henvende sig bredt til alle, lige fra alment kost-interesserede til fagpersoner fra sundhedsbranchen. En kommunikationsmæssig stor mundfuld, som forfatterne har formået at overkomme i et lettilgængeligt sprog med gode forklaringer samt en behersket anvendelse af de nødvendige fagtermer og fremmedord. *Den plantebaserede kost* fortjener en god plads på reolen som en af de fagbøger, man læser og løbende vender tilbage til. Samtidig har bogen med sit høje faglige niveau potentiale til at informere, opdatere og ruske op i læger, forskere, ernæringsrådgivere og fødevaremyndigheder, som har forsynet at følge med udviklingen i viden på kostområdet.



Om forfatterne

Maria Felding er uddannet klinisk diætist og kandidat i klinisk ernæring fra Københavns Universitet. Hun er certificeret i plantebaseret ernæring fra T. Colin Campbell Center for Nutrition Studies and eCornell. Maria er privat praktiserende diætist, foredragsholder og skribent for bl.a. Lægemagasinet og Dansk Vegetarforening.

Tobias Schmidt Hansen er uddannet læge og arbejder på en kræftafdeling. Han er også patientrådgiver i Scleroseforeningen samt skribent og foredragsholder. Tobias har i mange år beskæftiget sig med kost og naturmedicin og deltaget i kurser hos Dr. Andrew Weil, USA.

Syv grundsten

Bogen tager udgangspunkt i, hvordan det kan være, at der er så meget forvirring om, hvad der er sund kost, når nu verdens sundhedsmyndigheder i årtier har anbefalet os at spise mere grønt og mindre kød. Mediernes fokus på modstridende studier, højtråbende fortalere for diverse køddiæter samt uansvarlig ageren fra fødevareindustrien har deres del af skylden, melder Felding & Schmidt Hansen ud uden omsvøb. En anden årsag tillægger de, at Danmarks officielle kostråd ikke er udarbejdet ud fra, hvad der er optimal kost for den enkelte dansker, men under hensyntagen til den danske madkultur, hvor man bare antager, at det nok er for svært for folk at stoppe med kød.

Vestens kræft og blodpropper, kroniske smerter, gig og forhøjet kolesterol betragtes ikke med undren, men som uundgåelige følger af alderdom, der i bedste fald bliver symptombehandlet. Men der er tale om livsstilssygdomme, der helt kan undgås eller bekæmpes, hvis vi blot ville ændre vores kostvaner, påpeger de to forfattere. De arbejder ud fra syv ”grundsten” for optimal sundhed, hvilket eksempelvis inkluderer et sundt tarmmiljø og et godt antioxidantforsvar. På den baggrund når de frem til hvilke fødevarergrupper, de vil anbefale, og hvilke der ikke gør noget godt eller ligefrem modarbejder en optimal sundhedstilstand. Konklusionen er klar: Kun den plantebaserede kost er optimal!



Den plantebaserede kost

Ren besked om, hvordan mad påvirker din sundhed, og hvad du kan opnå med en optimal kost.

Muusmann’forlag

Vejl. pris kr. 269,95

Omslag: Muusmann’forlag.

Medlemmer af DVF får medlemsrabat på 50 kroner og fri fragt ved køb af bogen gennem Muusmann’forlag.

Få din rabatkode ved at sende en mail til: medlemsfordele@vegetarforening.dk



Optimal kost = maksimalt indhold af sundhedsfremmende stoffer, minimalt indhold af potentielt skadelige stoffer.

Hele planten og hele kosten

For alle os, der nu klapper os selv på skulderen i forvisning om, at vi kostmæssigt er på den grønne gren, præciserer Maria og Tobias: Plantebaseret betyder *hele* planter og ikke forarbejdede produkter som f.eks. sukker, proteinpulver, olier og købejuice. Når man fjerner næringsstoffer og fibre for at isolere sukkeret eller proteinet eller fedtstoffet fra planten, får man et næringsfattigt restprodukt.

De syv grundsten påvirker hinanden både positivt og negativt. Hvis din kost enten fremmer eller hæmmer én af dem, kan den potentielt fremme eller hæmme dem alle sammen. Derfor er det vigtigt at fokusere på hele kosten og ikke kun enkelte næringsstoffer, sådan som f.eks. damebladene ynder at gøre det. Fibertilskud f.eks. hjælper fordøjelsen af ulødig kost, men råder ikke bod på skadelige stoffer i kosten, der også passerer gennem tarmsystemet.

Maria Felding og Tobias Schmidt Hansen fortæller os ikke bare, hvor vi skal hen med den plantebaserede kost. De beskriver også udførligt, hvordan vi skal nå målet på hvert af de syv områder. F.eks. bør vi spise farverige planter, som har masser af antioxidanter - og ikke spildevædder og kræfter på kosttilskud ud over D-vitamin og B12.

Som konklusion giver forfatterne deres bud på ti nye kostråd, der er en del mere vovet end de officielle. De anbefaler blandt andet en begrænsning eller total udeladelse af både animalske og raffinerede produkter.

Den plantebaserede kost som politisk projekt

For mange er vegetarisk og vegansk levevis et spørgsmål om etik; det handler om at passe på miljøet og værne om dyrenes rettigheder. For andre kan plante-baseret levevis være et politisk projekt. I de følgende to debatindlæg vil plante-baseret levevis blive belyst som et politisk projekt. Hvad er argumenterne for et paradigmeskifte i vores samfund, og hvad er argumenterne for at arbejde med plantebaseret kost inden for det eksisterende samfunds rammer?

Vegetarisk levevis skal være et fælles projekt

Dennis Baggers Laursen

Vi kender ham sikkert alle sammen. Den hellige veganer for hvem intet mindre end total perfektion er godt nok: selv limen i bøgerne og cykeldækkene skal være af vegansk materiale. Og gud være nådig over ham, der glemmer at tjekke sine E-numre.

Jeg er vegetar primært af etiske grunde. Derfor ønsker jeg at fremme den vegetariske levevis, at kødforbruget reduceres, og lidelsen for dyrene elimineres. Og jeg antager, at de fleste vegetarer og veganere, der også er motiveret af etiske og morale aspekter, ønsker det samme. Så hvordan gør vi det bedst? Ved at gøre veganismen til et individuelt projekt, hvor vi sidder og er hellige i hver vores elfenbenstårn og dunker alle dem i hovedet, der ikke er perfekte? Skal folk dunkes, fordi de fik et par hjemmehæklede uldstrømper af bedstemor i julegave eller tillader gæster at have deres lædersko stående i entreen? Eller gør vi det bedst ved at trække det op til et holistisk fællesskabeligt projekt, hvor vi påskønner alle fremskridt og anerkender, at mennesker er forskellige og har forskellige sociale, kulturelle og mentale udgangspunkter?

Hvis vi roser og opmuntrer vores venner og bekendte for selv deres små skridt

og inspirerer dem til at gå videre, opmuntrer vi dem helt automatisk til at fortsætte. At folk mangler de sidste 10 pct er bedre, end at de bankes tilbage til 0.

Og det er ikke kun i en udvikling fra vegetar til veganerstadiet, vi skal bruge anerkendelse og inklusion. Også fra kødspiser til vegetarstadiet. Det er ikke alle, der har det mentale overskud eller de kulturelle og sociale vilkår til at gå fra kødspiser til 100 pct. vegetar fra den ene dag til den anden. Det er ikke alle, der er så heldige, at halvdelen af familien er vegetarer. Og det er heller ikke alle, der har masser af støttende vegetar- og veganervenner i omgangskredsen. For mange er kampen alene. Og det er altså svært for den 15-årige at stå imellem vegetarisk levevis på den ene side og en uforstående familie, men en familie man alligevel elsker, på den anden – jeg har selv stået der!

Det er svært, hvis ikke umuligt, at være perfekt. Det uperfekte er perfekt; det perfekte er uperfekt.

Samfundet

Skal vi fremme vegetarisk levevis, skal vi ikke kun kigge på vores sociale interaktioner. Det er ét aspekt. Men et andet mindst lige så vigtigt aspekt er det samfundsmæssige.

Vores samfund er bygget op omkring neoliberalisme, der fordrer forbrug, produktion og kapital. Her passer idéen om den politiske forbruger – i vores tilfælde, den individorienterede veganer – perfekt ind i den neoliberale skabelon. Her kan markedet skabe profit på den politiske forbruger, der på den anden side køber

aflad via sit politisk korrekte forbrug. Men vi skaber ikke udvikling eller forbedring ved at agere på neoliberalismens vilkår – og slet ikke i det lille omfang, som vi vegetarer og veganere udgør. Der slægtes et sekscifret milliontal (!) dyr hvert år på verdensplan. Og med den beskeden vækst blandt vegetarer og veganere, som den neoliberale, individorienterede samfundsstruktur levner plads til, går der mange 100 år, før der sker en positiv udvikling på det store plan.

Vi må heller ikke glemme, at det nuværende samfund gør det nærmest umuligt at praktisere det "perfekte" liv for os borgere. Der er så mange led i produktionen, at det er uigennemskueligt. Og uanset hvor meget vi gør os umage, kan vi alligevel ikke undgå animalske biprodukter 100 pct.

Skal vi ændre noget, fordrer det et paradigmeskifte. Vi skal have et samfund, der i alle led fremmer vores forståelse for dyr og natur i stedet for at fremmedgøre os. Alt lige fra uddannelse til byplanlægning skal omlægges til at have en holistisk og fællesskabsorienteret indgangsvinkel. De store hvedemarksørkener, monopol-mejerier og giga-supermarkeder skal erstattes af permakultur, andelsbevægelser og brugsforeninger.

Én ting er i hvert fald sikker: vegetarisk levevis kan ikke være et individuelt projekt. Skal vi rykke noget, er vi nødt til at gøre det i fællesskab! Det nytter ikke, at vi sidder på hver vores øde ø og er tilfredse med vores egne veganske varer. Det rykker ikke en flyvende fis. Vi er nødt til at gå ud i verden og få andre mennesker med på vognen!



Joachim Robert

Dennis Baggers Laursen

Vegetarisme som projekt skal stå på egne ben

Svar til Dennis Laursen af Joachim Robert

Dennis Laursen (DL) argumenterer for, at vegetarisme skal være et projekt med en bredere politisk agenda. Jeg er helt enig i, at det er en kamp for en bedre verden. Men det er ikke en kamp, der skal være en del af en bestemt politisk dagsorden.

Vegetarisme skal ses som et mål for en bedre verden, ikke et mål i sig selv

På dette punkt er jeg meget enig med DL: Vegetarismen og veganismen bør ikke primært gå op i perfektion. Der skal være plads til at rose personer, der tager skridt i den rigtige retning – ved kødreduktion og vegetardage – også selvom de ikke går hele vejen. For de fleste personer gælder, at enhver fundamental forandring tager tid at gennemføre fuldt ud, heriblandt også livsstilsforandringer med vegetarisme og veganisme som mål. De har brug for at kunne skære ned gradvist, og det skal vi selvfølgelig kun opmuntre til. Ethvert kødreducerende skridt er positivt for dyrene og miljøet.

Hvordan skal vi forandre samfundet?

Jeg er ikke længere enig med DL, når han argumenterer for, at vi skal have et grundlæggende paradigmeskifte i samfundet. DL mener, at vi lever i et neoliberalt samfund, og at dét er problemet. Men jeg er ikke enig. Godt nok lever vi i et samfund, hvor kapitalisme er vigtigt. Men samtidig fordeler vi goderne og har et socialt sikkerhedsnet. Måske skal det være stærkere og fremme endnu mere lighed? Men det må man tage op i den normale politiske proces. Det er ikke noget, hvor fundamentale samfundsendringer er nødvendige.

Jeg mener, at en bedre måde at ændre vores samfund er ved at se på hvert enkelt konkret problem og løse det som f.eks. vores behandling af landbrugsdyrene. Og grundlæggende har vores samfund i dag – med demokrati, ytringsfrihed og frie medier – også de redskaber, der skal til for at blive ved med at forbedre livet for både mennesker og dyr.

Hvordan skal samfundet hjælpe dyrene?

Jeg vil gerne understrege, at jeg ikke er uenig i DL's pointe om, at individuelle forandringer i sidste ende ikke er nok. Men vi kan tage vores kamp for dyrene op på et institutionelt plan uden at forbinde den med en generel kamp for et anderledes samfund, som mange ikke er enige i.

Vi skal bestemt arbejde for at gøre samfundet mere dyrevenligt: Vi skal arbejde for, at det bliver mere vegetarvenligt med kødfrie dage i alt fra institutioner til private virksomheder, vi skal arbejde for, at læger og diætister får en bedre forståelse for, at vegansk mad er sundt i alle livets faser, og vi skal kritisere mere end blot den enkelte, men hele samfundets rolle i mishandlingen af vores landbrugsdyr. Af disse og andre grunde er der gode argumenter for at tage samfundsniveauet seriøst. Men de gode argumenter slipper op, når man forbinder vegetarsagen med et ønske om en generelt anderledes samfundsmodel.

Det er simpelthen to forskellige ting.

DVF markerer sig i medierne

I efteråret 2016 har vi igen gjort os bemærket i medierne. Både formand Jacob Kaae Andersen og næstformand Kenneth Ibsen har aktivt taget del i den offentlige debat via radio, debatindlæg og læserbreve. I det følgende kan du læse mere om de forskellige temaer, vi har haft held med at tage op i samfundsdebatten.

Debatindlæg om vegansk kost til børn

Vegansk kost til småbørn har igen været til debat. Denne gang i Jyllands-Posten, hvor der blev skrevet, at veganske børn bliver underernæret, fordi forældrene ikke sætter sig godt nok ind i kosten. Dette fik formand for DVF, Jacob Kaae Andersen, til at understrege i et læserbrev, at det ikke er så sort og hvidt, som Jyllands-Posten konkluderede, for som han skrev: "Formanden for Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker [udtaler], at det er hendes indtryk, at veganske forældre derimod sætter sig grundigt ind i kosten." Jacob medgav dog, at det er vigtigt, at veganere supplerer sin kost med B12, for som han forklarede: "B12 adskiller sig ved at være et vitamin, der dannes af bakterier. I det industrielle landbrug vil man typisk tilsætte vitaminet til dyrenes foder, hvorefter kødspisere kan få det via kødet eller dyrets mælk. Dette er ikke en mulighed for veganere, hvorfor det er nødvendigt at spise tilskuddet direkte". Han henviste til DVF's nye babybrochure og afsluttede læserbrevet med følgende: "Det er ikke svært at opfostre et barn vegansk eller vegetarisk, der er bare brug for en smule information."

Kødfrie dage

DVF har bidraget til artikler trykt i Berlingske. I en artikel om kødfrie dage fortalte DVF's formand om det positive i, at folk holder kødfrie dage: "Selv en enkelt kødfri dag en gang imellem er en positiv udvikling set med vores øjne. Vi vil gerne fremme udbuddet af vegetarmad i dagligvarebutikkerne, og det er nemmere, hvis vi får kødspisende danskere med."

Vegetariske feriesteder

I Jyllands-Posten bidrog næstformand for DVF, Kenneth Ibsen, til en artikel om vegetariske feriesteder. "Jeg har lige været i Berlin, vegetarernes paradys her i Europa, hvor der findes rigtig mange vegetariske og veganske cafeer og re-

stauranter", fortalte han og redegjorde for, hvorfor Berlin er så langt fremme: "... et bud på, hvorfor Berlin har et så bredt udvalg af vegetariske og veganske muligheder, er, at der er et større kunstnerisk vælde og dermed også et større frisind og grundlæggende respekt for andres liv, herunder også dyrenes."

Debat med viceformanden for Landbrug og Fødevarer

I BT har DVF's formand diskuteret med viceformanden for Landbrug og Fødevarer. De to debattører blev stillet spørgsmålet om, hvorvidt det er "moralisk forkert, når danskerne sætter tænderne i en bøf". Dette mente viceformanden fra Landbrug og Fødevarer ikke, da "mennesket er øverst i fødekæden". Dette var DVF's formand ikke enig i og udtalte: "Når man ikke behøver kød for at overleve, er der ingen grund til at slå dyr ihjel, og det er i dag muligt at leve sundt uden at spise kød." Mens formanden for Landbrug og Fødevarer mente, at landbrugsdyrene har det tip top, var DVF's formand mere skeptisk og sagde: "Dyrene har det generelt dårligt i det danske industrilandbrug, hvor antallet af køer, der kommer på græs, falder løbende, og hvor dyrene sendes ud på dyretransporter i flere timer uden vand." De to debattører fandt dog hinanden lidt til sidst, hvor viceformanden for Landbrug og Fødevarer sagde: "Ønsker man ikke at spise kød, skal man være velkommen til det," hvortil formand for DVF kvitterede: "Det er selvfølgelig et skridt i den rigtige retning blot at spise mindre kød."

I radioen om den vegetariske udvikling

Radiostationen P1 havde i en hel uge fokus på den vegetariske udvikling, hvor DVF selvfølgelig også deltog og var repræsenteret af næstformand Kenneth Ibsen, der har været vegetar i 22 år. Kenneth fortalte blandt andet, hvordan omverdenens syn på vegetarer heldigvis har udviklet sig positivt: "Engang var der en lidt anden tendens til, at man som vegetar skulle forsvare sig. Hvorfor havde man taget dét fjollede valg? I dag er det helt anderledes. I dag bliver man spurgt, hvorfor man er vegetar. Det er et helt anderledes imødekomende spørgsmål."

GIV DVF EN TILTRÆNGT JULEGAVE



DVF modtager med stor tak hvert år flere hundrede tusinde kroner i støtte fra det offentlige både til drift og til forskellige projekter. En forudsætning for at modtage støtten er, at vi hvert år modtager mindst 100 donationer á 200 kr. fra private donorer. De 100 donationer er også en forudsætning for, at bidragyderne kan trække donationen fra i skat. Netop skattefradraget betyder, at din gave på 200 kr. i virkeligheden kun koster dig ca. 140 kr. Man behøver ikke være medlem for, at gaven tæller med i de 100 donationer.

Hvis det ikke lykkes DVF at få 100 gaver, vil foreningen komme i alvorlig knibe. Og på nuværende tidspunkt mangler vi stadig rigtig mange gaver for at komme over den magiske grænse. Vi håber derfor, at du vil hjælpe os i mål.

På forhånd hjertelig tak for dit bidrag!

DETTE KAN DVF FÅ FOR EN GAVE PÅ 200 KR.:



Trykke 250 brochurer

For 200 kr. kan DVF trykke 250 brochurer, som foreningen kan uddele til interesserede. Dette vil informere folk om, hvorfor de skal skære ned på kødforbruget, for bla. at redde dyr fra en grim skæbne i industrilandbruget.



Oplyse folkeskoleelever om kød og miljø

For 800 kr. kan DVF sende en studenterambassadør ud til en skoleklasse for at afholde en workshop om kød og miljø. Der er typisk ca. 20 elever i hver klasse, så det betyder, at en gave på 200 kr. kan sikre, at fem skoleelever deltager i en af vores workshops.



Indkøbe smagsprøver

For 200 kr. kan DVF indkøbe 6 stk. vegetariske tuber smørrepålæg eller 40 sojapølser, som vi kan servere for nysgerrige forbigående til et af vores mange arrangementer. Dette vil give nye interesserede anledning til at smage vegetarmad.



Sådan giver du en gave:

Gå ind på vegetarforening.dk, find knappen "Støt os" og betal med Dankort. Du kan også overføre til vores konto i Merkur Bank, reg.nr.: **8401 kontonr.: 176 0307**. Hvis du oplyser dit CPR-nummer, sørger vi for, at dit bidrag indberettes til Skat. I 2016 kan man samlet trække 15.200 kr. fra i Skat (for alle personlige bidrag til velgørende organisationer).

Psst ... Mere inspiration til plantespisere

Ditte Gad Olsen står for den tredje danske kogebog med nemme, veganske hverdagsretter.

Af journalist Karin Elrød

Fotos: venligst udlånt af Muusmann'forlag

Alle gode gange tre kogebøger på dansk og to af dem endda udgivet i samme år. Man kunne næsten ikke få armene ned ved præsentationen af "Vegansk for alle", som udkom i august. Det fremgår, at bogen har været længe undervejs; omkring tre år. Ditte Gad Olsen, der som ny veganer selv søgte forgæves efter opskrifter på sit modersmål, er i mellemtiden blevet overhalet af kogebogsforfatterne Johanne Moesgaard (Grønskolling) og Mia Sommer (Vegansk Velvære). Forfatteren, som studerer til professionsbachelor i Ernæring og Sundhed, ønsker at bruge sin ernæringsfaglige baggrund og madpassion til at inspirere andre til at vælge at spise mere grønt. Det er først og fremmest det dyreetiske aspekt, der ligger til grund for hendes egen veganske livsstil; men hun tænker også på sundhed, bæredygtighed og miljø, kan man læse i bogen.

Gængse retter

Vegansk for alle er virkelig for alle i den forstand, at retterne er nemme at gå til, fremgangsmåden godt forklaret, ingredienslisten enkel og fyldestgørende uden at indeholde særlige eller eksotiske produkter. Retterne er fint præsenteret, de fleste med flotte billeder af den hjemmelavede mad. Det hele er desuden inden for rækkevidde på det begrænsede SU-budget, som forfatteren selv har at holde hus med.

Især vil nybegyndere udi veganermad ikke slå forgæves op i denne kogebog. Vegansk for alle har, på sine 169 sider, alle de gængse opskrifter, som mere erfarne veganerkøkkenskrivere allerede har i hænderne. Der er morgengrød og hummus, tomatsuppe og bagte rodfrugter, lasagne med kokosmælk i saucen. Bagværket som alle veganere kender og holder af: drømmekagen, gulerodskagen og den med chokolade og rødbeder. De uundværlige kanelsnegle og hindbærssnitterne med hvid glasur mangler heldigvis heller ikke.

Personligt twist

Et personligt twist i form af sammensætningen af basisingredienser, anrettningen eller blandingen af krydderier har de fleste opskrifter fået med sig i Ditte Gad Olsens udgaver af de kendte retter. Nogle er også forsynet med ekstra tips formuleret som et psst... i en kulørt klat. F.eks. et råd om at søde tomatsovcen med sukker eller blande kokosmælken til lasagnen direkte i tomatsovcen på en travl dag.

Bogen indledes med en god introduktion til veganske ingredienser og indkøb, og den afsluttes med en kostplan, der gør rede for veganeres (og andres) behov for B12, kalk, omega 3, m.m.



Ditte Gad Olsen:
Vegansk for alle.
Muusmann'forlag.
Vejl. pris kr. 249,95.
Sideantal: 176
Kan købes flere steder på nettet, blandt andet på forlagets hjemmeside.

Medlemmer af DVF får medlemsrabat på 50 kroner og fri fragt ved køb af bogen gennem Muusmann'forlag. Få din rabatkode ved at sende en mail til:

medlemsfordele@vegetarforening.dk

Cremet posteij med bid i. Fyldt med skønne grøntsager, dejlige grønne linser, masser af protein og vigtigst af alt: en masse smag. Postejen er dejligt hurtig at lave, og som med alle andre opskrifter i bogen er det ingredienser, du snildt kan finde – så bliver velsmagende mad bare ikke bedre.

Grøn posteij

4-6 personer

100 g perlebyg
1 dl grønne linser
1 løg – finthakket
3 fed hvidløg – presset
3 gulerødder
125 g broccoli
75 g spinat
50 g havregryn
4 spsk olivenolie
2 spsk balsamicoeddike
1 spsk sojasauce
1 spsk oregano
10 kviste timian – stilkene fjernet
1 dl vand
salt og peber
60 g groft mel

- Tænd for ovnen på 175 °C.
- Bring perlebyg og rigeligt vand i kog og lad den simre i 15 minutter. Hæld vandet fra.
- Kog de grønne linser efter anvisning på emballagen.
- Når linserne er færdigkogte, blandes de sammen med de resterende ingredienser, undtagen mel, i en foodprocessor.
- Blend indtil massen er nogenlunde jævn i konsistensen – der må gerne være nogle bidder af linser, gulerødder eller broccoli. Rør perlebyg og mel i, og smag eventuelt til med mere krydderi.
- Kom bagepapir i en firkantet bageform, 25 x 30 cm, og hæld massen i. Pensl med lidt olie. Bag postejen i 40 minutter. Den skal være fast og gyldenbrun. Lad den stå i 10-15 minutter, for at den kan sætte sig før servering.

Psst ... Postejen er rigtig lækker oven på et godt stykke rugbrød med syltet agurk eller rødbede og nogle tynde skiver rødløg. Den smager også rigtig godt sammen med "kartofler med citrondressing" (s. 106) og "Knasende pistaciesalat" (s. 86) – og hvis du ikke lige orker at lave disse salater, så fungerer postejen rigtig fint sammen med kartofler eller bulgur og en skøn, grøn salat.



Ikke fordi denne ret overhovedet har konsistens eller lugt som fisk, men når de sprøde pastinakker bliver spist på en skive rugbrød med lidt hjemmelavet vegansk remoulade, kommer du måske til at tænke på dengang, du spiste en fiskefilet med remoulade. Dette er bare bedre.

Sprøde pastinakker aka piskefileter

16 stk.

700 g pastinakker

Dej

4 dl kikærtemel eller hvedemel
1 tsk karry
4 tsk røget paprika
2 tsk grøntsagsbouillonpulver
3 fed hvidløg – presset
salt og peber
4-5 dl vand
rasp
1 liter solsikkeolie

- Tænd for ovnen på 200 °C. Skræl pastinakkerne og skær dem på langs i 1 cm tykke skiver. Kom pastinakskiverne på en bageplade med bagepapir og bag dem i ovnen til de er gyldne – tager omkring 15-20 minutter. Imens pastinakskiverne køler af, laves dejen. Rør først mel, krydderier, bouillonpulver og hvidløg sammen og saml det så med vand; det skal have konsistens som tyk pandekagedej.
- Smag til – det skal smage af en masse! Vend pastinakskiverne i dejen og derefter i raspen. Pastinakskiverne kan steges på en pande med olie eller frituresteges til de er gyldne og sprøde.

Psst ... Savner du fiskefilet på rugbrød? Så spis piskefilet med det hele: Rugbrød, remoulade (s. 60), salat, agurkeskiver, tomatkiver, dild og citronsaft.



Kort & Grønt



Bananens uvisse fremtid

Uagtet årstiden virker det som om, der altid er bananer i supermarkedet. Bananen er multifunktionel og rig på kalium, tryptofan samt vitamin B6 – men den er desværre også svindende. Derfor har den et "imageproblem", skriver Loannis Stergiopoulos, ledende forsker bag en ny undersøgelse af bananens potentielle dødsstød. Han opfordrer forbrugere til ikke at tage bananen for givet, men – og forskerne til at undersøge de svampeinfektioner, som allerede har reduceret udbyttet af bananer med 40 pct. globalt. Ellers kan bananindustrien være væk om 5-10 år.

Kilde: digg.com/2016/fungi-wipe-out-bananas

Læs mere: journals.plos.org/plosgenetics/article?id=10.1371/journal.pgen.1005876

Food Choices

I USA er der opblomstret et væld af dokumentarfilm og bøger, som forholder sig kritisk til landets enorme kødindustri. Måske du har set Cowspiracy og Forks over Knives af hhv. Kip Andersen og Lee Fulkerson. Måske du har læst Kina Studiet af T. Colin Campbell eller Hvorfor vi elsker hunde, spiser grise og går klædt i køer af Melanie Joy. Hvis du, ligesom jeg, har fundet de – alt fra sundhedsmæssige til sociologiske – oplysninger foruroligende, inspirerende og ikke mindst nødvendige, kan du i en helt ny dokumentar opleve de kendte forskere tale sammen med nye debattører om fødevarer og landbrug. Med teasers som "uncover the myths surrounding food" og "the meat industry is concerned about this film!" har filmen formået at være blandt de 10 mest populære dokumentarer på iTunes – globalt.

Se de første 15 minutter af filmen: foodchoicesmovie.com

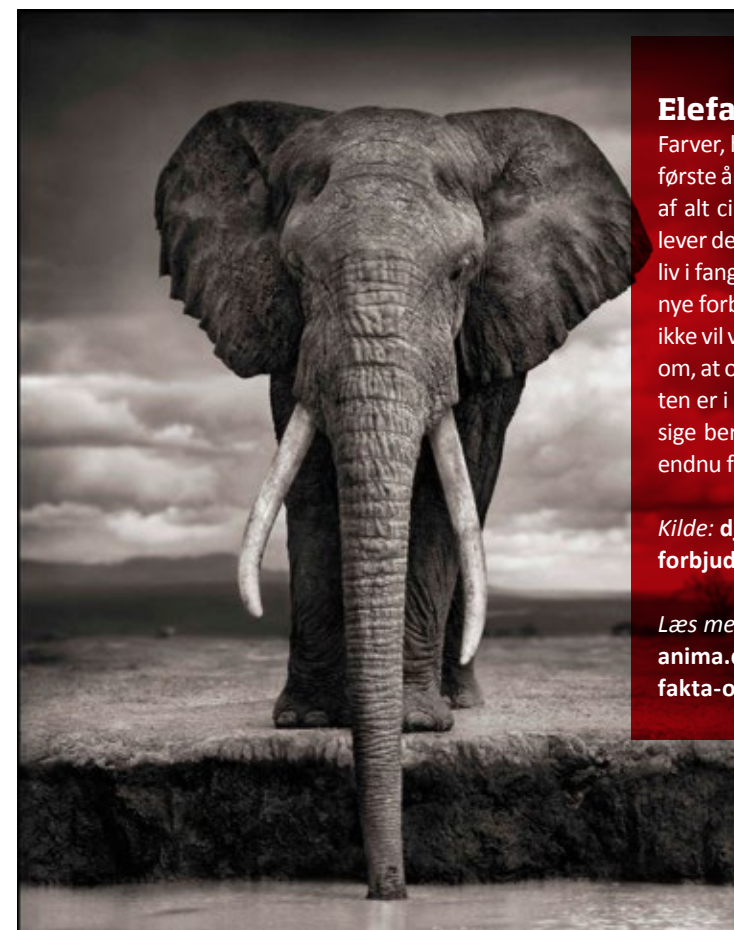


Close to the bone:
Forbrugerkrav til dyreindustrien

Det amerikanske præsidentvalg har fyldt meget i 2016, og de offentlige mediers valg af nyhedsindslag har haft betydning for kandidaternes løfter og vælgernes krav. Derfor er det spændende, at en af de mest indflydelsesrige aviser i USA, The New York Times, sætter fokus på den amerikanske kødindustri uigennemsigtheden i en særudgave den 9. oktober. Særligt opsigtsvækkende er en kritisk feature med titlen "Close to the Bone" skrevet af Ted Genoway. Genoway præsenterer os for en person kaldet Jay, der arbejder med at pakke kød for milliardvirksomheden Hormel Foods Corporation: "Jay vidste, at arbejdet ville blive fysisk opslidende. For at holde trit med akkorden skulle et dyr skæres og hænges på seks sekunder. Men ydermere ville det blive psykologisk – ja endda moralsk – krævende for ham." Indslaget er opsigtsvækkende, for vi finder hurtigt ud af, at arbejdet får ham til at lække videoer af arbejdspladsens mishandling af dyr – både før, under og efter slagtning. Genoway skriver, at dyreaktivister som Jay i dag er "forbrugernes vagthunde". Mens forbrugerne nu kræver større og større gennemsigtighed fra virksomhederne, er det dyreaktivister som Hormel Foods Corporation ønsker ikke, at det bliver gjort. Derfor er Jay nødt til at være anonym. Hvis dyreindustrien føler sig krænket, foreslår Genoway, at det bedste forsvar vil være, "at gennemsigtighed kræves ved lov som i midten af det 20. århundrede."

Læs mere: vegnews.com/articles/page.do?pagelid=8480&catId=1

Find Ted Genoways feature online her: nytimes.com/interactive/2016/10/09/magazine/meat-industry-transparency-fight.html?_r=0



Elefanten i fokus

Farver, høj musik og mystik: Tre positive kendetegn, som jeg i de første år af mit liv tillagde cirkusopvisninger. I dag finder jeg mest af alt cirkusindustrien unaturlig og uigennemsigtig. I realiteten lever de store eksotiske dyr som løver og elefanter et stressende liv i fangenskab og i et unaturligt rampelys. Norge har nu indført nye forbud mod vilde dyr i cirkus som bl.a. betyder, at elefanter ikke vil være centreret i rampelyset fra 1. januar 2017. Det vidner om, at organisationer og personlige stemmer bliver hørt. Elefanten er i dag truet mest af alt på grund af menneskets uretmæssige berøvelse af deres stødtænder. Stærke stemmer kæmper endnu for at blive hørt og for at ændre på dette forhold.

Kilde: djurenerratt.se/om-djurenerratt/nyheter/norge-forbjuder-elefanter-pa-cirkus

Læs mere om dyr i underholdning (også i Danmark): anima.dk/fakta-om-dyrene/dyr-i-underholdning/fakta-om-cirkusdyr

Fra industri til fristed

I Uxbridge, Canada, ejer Mike Lanigan en familie-farm, som lige nu gennemgår en renæssance. Endnu i år vil han for første gang ikke avle grise og kyllinger på gården, men pleje de nu fritgående 21 køer, heste og gæs resten af deres liv. "How hypocritical of me to give something so much love and the end thing is so different from that love", tænkte Lanigan om sig selv som industriel kødproducent. Med en tiltagende økonomisk støtte har han planer om at redde amerikanske landbrugsdyr og give sin grund en ny funktion som et officielt dyrehjem. Du kan også støtte det tiltrængte projekt.

Oplev Mike Lanigan og hans reservat på film her: telegraph.co.uk/news/2016/09/12/man-turns-cattle-farm-into-an-animal-sanctuary



RIO 2016:

Amerikanernes eneste mandlige deltager i vægtløftning bekæmper kødproteinmyten

For ofte læser og hører jeg venner, forskere og journalister fortælle, at umættelige mængder protein gør mirakler for vores hjerne, organer og særligt muskler – og at den bedste af slagsen findes i kød. Så når der er OL, tænker man vel, at deltagerne må spise meget kød for at være udrustet til at udholde intensiv træning og konkurrence? Det tænkte OL-vægtløfter Kendrick Farris' kone i en sådan grad, at hun skrev "LOL" til sin mand, da han først luftede tanken om at blive veganer. For to år siden begyndte han at nære sin krop med grønne proteiner bl.a. som reaktion på "massemord af dyr og måden, de slagtes." Han ser gerne, at kødproteinmyten – forestillingen om, hvor meget protein, vi skal have, og at det skal komme fra kød – nedbrydes. Med viljen til at være kritisk har han omlagt sin kost og stod i RIO 2016 som den eneste amerikanske mandlige vægtløfter; nu med et klarere sind, et roligere temperament og en mere positiv attitude, skriver han.

Så er Kendrick Farris ikke i sig selv et bevis på, at vi burde vide bedre end kødproteinmyten?

Læs mere om Farris' beslutning, protein-råd og hans anbefalinger af videre læsning: collective-evolution.com/2016/08/17/why-americas-only-male-olympic-weightlifter-is-completely-vegan

Julemad på vegansk

Den søde juletid nærmer sig, og i Danmark byder det traditionelt set på en lang række kødfyldte retter, men sådan behøver det selvfølgelig ikke være. Man kan sagtens smage julen i et 100 pct. plantebaseret køkken - uden at gå på kompromis med smagen!

Dette er vores bud på en smagfuld, lækker og sund menu til juleaften, hvor alle kan spise med, tilfredsstillende smagsløgene og samtidig gøre noget godt både for sig selv og omgivelserne.



LINSESTEG MED ØVNBAGTE RODFRUGTER OG SVAMPESAUCE

Til 4 personer

LINSESTEG

400 g grønne linser
3 spsk olivenolie
200 g valnødder, hakket fint
300 g champignoner, hakket fint
4 fed hvidløg, presset
2 stilke bladselleri, finthakket
2 spsk eddike, f.eks. riseddike
2 tsk spidskommen
1 tsk røget paprika
1 tsk tørret basilikum
1½ tsk salt
2 spsk chiafrø
1 dl vand
100 g fine havregryn

BAGTE RODFRUGTER

2 store, søde kartofler
4 gulerødder
2 pastinak
1 tsk chiliflager
lidt cayennepeber
salt
peber
1 spsk sesamolie

SVAMPESAUCE

1 spsk olivenolie
1 stort skalotteløg, hakket fint
3 fed hvidløg, presset
300 g champignoner, i skiver
5 dl vand + 15 g grøntsagsbouillon
2 spsk frisk rosmarin
1 tsk salt
2 spsk gærflager
1 spsk majsme
peber

Kog linserne efter anvisning på pakken. Når de er kogt møre, skal de moses groft med en gaffel eller i en foodprocessor. Der skal stadig være grove linsestykker tilbage. Sæt linsemosen til side i en stor skål.

Varm en stor pande eller wok med olien og steg de hakkede valnødder, champignoner og hvidløg i ca. 8-10 minutter. Tilføj bladselleri de sidste 4-5 minutter sammen med eddiken. Læg chiafrøene i vand og rør rundt. Lad det stå et par minutter.

Tag panden af varmen og tilføj til skålen med linser. Tilføj krydderierne og rør grundigt.

Tilføj chiafrø og havregryn og rør grundigt. Tilføj ekstra vand eller havregryn, hvis "farsen" er hhv. for tør eller våd. Sæt linsefarsen på køl i minimum 30 minutter.

Tænd ovnen på 175 grader, skyl og skræl rodfrugterne og læg i en skål.

Bland rodfrugterne med olien, chiliflager, cayennepeber, salt og peber. Bag rodfrugterne i 30-35 minutter og vend dem et par gange undervejs, så de bliver pænt gyldne hele vejen rundt. Pas på de ikke brænder på.

Beklæd et ovnfast fad med bagepapir. Læg farsen i og bag i ovnen i ca. 35-40 minutter. Hold øje med stegen undervejs, så den ikke brænder på. Den skal være gylden og fast på overfladen.

Varm i mellemtiden en stor pande med olien til saucen. Steg først løg og hvidløg i ca. 4 minutter. Tilføj herefter svampene og steg videre i ca. 10 minutter. Tilføj rosmarin, salt og gærflager. Lav grøntsagsbouillon af kogende vand og bouillonpulver og hæld på panden. Tilføj majsme og rør grundigt rundt. Varm videre i 3-4 minutter og smag til med salt og peber.

Servér linsestegen med bagte rodfrugter og svampesauce.

CITRONMARINERET GRØNKÅL

Til 4 personer

1 citron
1 spsk olivenolie
300 g grønkål
150 g bladselleri
45 g soltørrede tomater
40 g solsikkekerne

Pres saften af citronen og bland sammen med olien. Skyl grønkålen og riv i mindre stykker. Tør kålen og massér herefter citronmarinaden godt ind. Sæt kålen på køl mens du tilbereder resten af salaten, gerne i lang tid.

Skyl bladsellerien og skær i tynde skiver. Skær de soltørrede tomater i mindre stykker og bland sammen med bladsellerien og grønkålen. Varm en pande og tørt rist solsikkekerne til de er gyldne. Servér grønkålen med solsikkekerne på toppen.



DVF Nytårsfrokost 2017

Traditionen tro afholder Dansk Vegetarforening nytårsfrokost, og også denne gang vil den være spækket med lækker mad og god underholdning. Det sker lørdag den 28. januar kl. 12.00-17.00 på restaurant Cassiopeia, Gammel Kongevej 10, 1610 København V.

Det var lidt knapt med maden forrige år. Der vil derfor i år være ekstra mad i form af både brød og to salater med gods i til hovedretten. Det er dog stadig gourmet og ikke buffet, så det anbefales, at man ikke hopper morgenmaden over.

MENUEN ER VEGANSK, 75% ØKOLOGISK OG BESTÅR AF:

FORRET:

- Rødbedetatar, puffet tapioka, solbærpuré og urter

HOVEDRET:

- Risotto med jordskokkepuré, bagte jordskokker, jordskokkechips, linsebøf samt to forskellige salater med gods i.

DESSERT:

- Hvid chokoladecreme, mandelcrumble, bagt hvid chokolade, citronsorbet

Program:

* VELKOMST V/ FORMAND JACOB KAAE ANDERSEN

* KOGEBOGSFORFATTER DITTE GAD OLSEN

Ditte har med sin ernæringsfaglige baggrund skabt en bog, der både byder på lækre madretter, og hvor der samtidigt er fokus på sundhed. Hvorfor skriver man en kogebog, og hvordan gør man egentligt? Alt dette indvier Ditte os i med dette spændende miniforedrag.

* FOREDRAG MED SIMON GERLACH, CAND.PSYCH.
Hvordan kan man elske sin hund, græde over drabet på Marius og samtidig spise en hotdog?

Folk elsker dyr og mener, at det er moralsk forkert at skade dem, men folk elsker også kød, som nødvendigvis indebærer at skade og dræbe dyr. Foredraget vil anlægge et psykologisk perspektiv på moral, empati og relationer mellem mennesker og dyr.

* PIANO V/ ALEXANDAR HJORT

Der vil under hele middagen blive spillet gamle hyggelige evergreens.

BILLETPRIS PR. PERSON:

299 kr. for medlemmer. Husk at skrive medlemsnummer ved køb af billet.

349 kr. for ikke-medlemmer

Tilmelding sker ved at overføre penge til: Merkur Bank: 8401 176 0307

Angiv gerne "Nytårsfrokost" i emnefeltet.

VI GLÆDER OS TIL AT SE JER!

TILMELDING
ER IKKE
NØDVENDIGT
- MØD BLOT OP!

Indkaldelse til ordinær generalforsamling 2017

STED: Verdenskulturcentret, Nørre Allé, 2200 København N

TID: Lørdag den 29. april 2017, kl. 13.00 til ca. kl. 18:00

Ønsker du at sætte dit præg på Dansk Vegetarforening og deltage i spændende diskussioner? Så mød op til den årlige generalforsamling og mød andre aktive vegetarianer, veganere og semi-vegetarer. Det eneste krav er, at du er medlem.

Der vil være gratis vegansk frokost og kaffe m.v. til de fremmødte.

DAGSORDEN:

1. Valg af dirigent
2. Valg af referent
3. Godkendelse af dagsorden
4. Bestyrelsens beretning
5. Forelæggelse af revideret regnskab til godkendelse
6. Forelæggelse af budget for indeværende år
7. Fastsættelse af kontingent for næste år
8. Forslag fra bestyrelsen
9. Indkomne forslag
10. Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond
 - a) Årsberetning samt revideret regnskab til godkendelse
 - b) Indkomne forslag vedr. børnefonden
11. Valg:
 - a) Formand
 - b) 3 bestyrelsesmedlemmer
 - c) 4 suppleanter
 - d) 1 revisor
 - e) 1 revisorsuppleant
12. Eventuelt

Det er en forudsætning for at stille op, at man har været medlem i mindst 6 mdr. Hvis du ønsker at stille op, opfordrer vi til, at du sender en mail til vores formand Jacob på jacob@vegetarforening.dk sammen med en kort beskrivelse af dig selv.

FORSLAG:

Forslag fra medlemmerne skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen.

Skriv til jacob@vegetarforening.dk

OM BESTYRELSESARBEJDE I DVF:

Bestyrelsen består af 7 bestyrelsesmedlemmer og 4 suppleanter. Bestyrelsen består på nuværende tidspunkt af 5 kvinder og 6 mænd i alderen ca. 25-55.

Vi kommunikerer primært over e-mail men mødes en gang i kvartalet til bestyrelsesmøde og holder en årlig bestyrelsesweekend i sommerhus. Bestyrelsesarbejdet er ulønnet.

SUIKIDO

Den Flydende Livsenergis Vej

Helhed • vitalitet • fornyelse • positiv forvandling



FORÅRS RENSELSKURSUS Påskedagene 13-16 april 2017



Balanceret naturlig renselse

SUIKIDO YOGA
SUIKIDO ENERGI ØVELSER
SUIKIDO KROPSBALANCERING
PLANTEBASERET KOST
URTE-ERNÆRING
SAUNA BADE
FRISK SKOVLUFT



WWW.SUIKIDO.COM • CONTACT@SUIKIDO.COM
EVENSØLUNDVEJ 5 • 4720 PRÆSTØ • TLF 50662690



Medlemsfordele

Som medlem af Dansk Vegetarforening får du 10-20 pct. rabat* hos en lang række spisesteder, helsekostbutikker m.m. i hele landet. Rabatten opnås ved at fremvise DVF-medlemskort.

Se vores komplette liste med samarbejdspartnere her:

vegetarforening.dk/medlemsfordele

*Enkelte samarbejdspartnere har andre rabataftaler.

Dansk Vegetarforening anbefaler:

Vitsøhus café - 10 % RABAT

Ved det naturskønne Vitsø Nor på Ærø ligger permakulturhaven Vitsøhus. I deres café kan du nyde en smoothie lavet af bær og urter fra deres egen have eller en pastaret med "Ærø-pesto".

Søbygårdsmarksvej 3, 5985 Søby Ærø



Helsehjørnet - 10 % RABAT

Så har vi gode nyheder til vores medlemmer i Aalborg! Nu kan du få rabat i den hyggelige helsekost Helsehjørnet. De har masser af lækre, økologiske produkter, alt fra mel og saft til bælgrugter og chokolade.

Niels Ebbesensgade 4, 9000 Aalborg



Cousins - 10 % RABAT

I den hyggelige café og interiørbutik Cousins kan du nyde en vegetarisk brunch eller gå rundt i butikken med en kop kaffe i hånden, mens du kigger på deres interiør. Caféen har også et vegansk menukort.

Vendersgade 13, 1363 København K



Nye rabatter:

Den Veganske Butik - 10 % RABAT

I september slog Den Veganske Butik dørene op for et slaraffenland af veganske produkter. Her kan du få alt fra klassiske varer som bælgrugter og plantemælk til vegansk "kød" som pålæg.

Rosenborggade 12, kld. th., 1130 København K

The Organic LAB - 10 % RABAT

D. 10. oktober slog The Organic LAB dørene op for en 100 pct. vegansk gourmetrestaurant, som også er en vin- og champagnebar nær Kgs. Nytorv i København. Råvarerne er så vidt muligt økologiske og lokalproducerede.

Store Kongensgade 6, 1246 København K

Vi har over 90 rabatter fordelt således:

København: 51

Sjælland: 6

Fyn og øer: 5

Jylland: 14

Netbutikker: 17



Clairvoyance

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

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

Årsklistermærke 2017

Her kan du tage årsklistermærke 2017. På dit medlemskort kan du fjerne årsklistermærke 2016 og erstatte det med dette nye årsklistermærke 2017. Så kan du også i 2017 få gavn af alle vores gode medlemsrabatter.



God fornøjelse!



SÆT DIT 2017-KLISTERMÆRKE HER

SUIKIDO

Den Flydende Livsenergis Vej

INDIVIDUEL PLANTEBASERET KOST & URTEVEJLEDNING

Med mere end 20 års professionel praksis i plantebaseret Makrobiotisk Yin Yang Kostvidenskab tilrettelægger vi individuelle kostforløb

STYRKELSE

OPTIMERING

VITALISERING

RENSELSE

BALANCERING

YOGA • KROPSBALANCERING • PLANTEKOST • URTE-ERNÆRING • SVEDHYTTE
WWW.SUIKIDO.COM • CONTACT@SUIKIDO.COM • EVENSØLUNDVEJ 5 • 4720 PRÆSTØ • TLF 50662690

Opslagstavle

Spiseklub på Københavns Vestegn

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

HVOR OG HVORNÅR MØDES VI?

Fredag 16/12: kl. 18.00 INDIS,

Hvidovre

Fredag 20/1: kl. 18.00 Max, Herlev

Lørdag 18/2: kl. 17.00

Sammenslutning i Kilden, Brøndbyvester

Fredag 24/3: kl. 18.00 Red & Yellow,

Rødovre Centrum

Fredag 21/4: kl. 18.00 Fiskecaféen, Vanløse

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 email.

Hold øje med nye begivenheder på

facebook.com/DvfVestegnen

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 fra 40 og op, som har lyst til at spise sammen med jævnaldrende.

Vi mødes **sidste fredag i hver måned** til fællesspisning på cafe/restaurant eller til sammenslutning hos medlemmer, der har lyst til at lægge hus til f.eks. i forbindelse med påske- og julefrokost, hvor vi selv medbringer retterne.

Find os på facebook: **"Vegetar-Logen 40+ Østjylland"** **facebook.com/groups/1041226889220725**

Se gerne jævnligt på siden, da der løbende offentliggøres arrangementer.



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**. Vær aktiv, vi har brug for din hjælp. Vær med til at gøre en forskel.

DVF har ligeledes en Facebook **'Grønt er Godt'** med 1-2 nye veganske opskrifter hver dag: **facebook.com/www.gronter-godt**. I er velkommen til at sende veganske opskrifter med foto til os. Gerne så tit I har lyst, da vi poster cirka to opskrifter om dagen – så opskrifter er kærkomne..

DVF-Vegetarisk/Vegansk Spiseklub 40+ i København

VI MØDES DEN ANDEN TIRSDAG I HVER MÅNED.

Tirsdag 10/01 kl. 18.30 på Greenburger,

Frederiksborggade 26, 1360 Kbh. K

Tirsdag 07/2 kl. 18.30 på Indian Maharaya Restaurant,

Strandboulevarden 67, 2100 Kbh. Ø

Tirsdag 7/03 kl. 18.30 på Atlas Bar,

Larsbjørnsstræde 18, 1454 Kbh. K.

Tirsdag 11/04 kl. 18.30 på SimpleRaw cafe,

Gråbrødretorv 9, 1154 Kbh. K

Tirsdag 9/05 kl. 18.30 på Cafe N,

Blågårdsgade 17, 2200 Kbh. N

Tilmelding senest mandag aften kl. 21.00 dagen før til **debbie@vegetarforening.dk** eller sms til mobil **21 95 48 39**, hvor du ligeledes kan få oplysninger om tid og sted. Meld dig gerne ind i Facebook gruppen: **"Vegetarisk/vegansk spiseklub 40+ (DVF)"** eller: **facebook.com/groups/295161037286439/**, hvor du ligeledes kan tilmelde dig.

Sydøstjylland kalder!

Vi er nogle stykker, som kunne tænke os at opstarte spiseklub for vegetarianer/veganere i alderen 40+ bosiddende omkring Haderslev? Vil du være med?

Kontakt: **jette@rosenkvist.eu**

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 alle hverdage kl. 12.30-14 eller 17.30-19.

Få mere info på facebookgruppen:

"Vegetarisk Aalborg" eller:

facebook.com/groups/9899850973

Der kommer løbende spændende arrangementer...

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. Hvis du har idéer til artikler, kan du ligeledes skrive til os på redaktionen.

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.

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/**

Dansk Vegetarforening arrangerer løbende foredrag

Fællesspisning

Festivaler m.m.

Veggie dage

Filmvisning

Workshops og debatter

Hold øje med nærmere information på vores online kalender (**vegetarforening.dk/calendar**) og vores facebookside (**facebook.com/vegatarforening/events**). Tilmeld dig som frivillig på begivenheder, der bliver oprettet i vores frivilliggruppe (**facebook.com/groups/DVFaktivitetsfrivillige**).

Telefonen i DVF bliver varetaget privat af bestyrelsesmedlem Anne Ph. Der kan sendes sms eller ringes på **+45 51 91 89 78** på alle hverdage i dagtimerne. Hvis telefonen ikke besvares, så prøv at sende en sms. Alternativt kan man også sende en mail til kontoret på: **kontakt@vegetarforening.dk**

soy4you®

til en kødfri dag

NYHED
VegaDeller

Livretter - bare uden kød

Lav dine favoritter med Soy4you - et 100% naturligt alternativ til kød baseret på non-GMO sojabønner. Det er nemt at bruge, og så er det rigt på proteiner og fibre, men fattig på fedt. Brug Soy4you i alle de retter, hvor du normalt anvender hakket kød og småkød, f.eks. lasagne, pastasauce, gryderetter, wok, tærter, pizza, frikadeller - kun fantasien sætter grænser. Med Soy4you kan du hurtigt lave sund og lækker hverdagsmad. Og så er det endda bæredygtigt!

Læs mere og find spændende opskrifter på www.soy4you.dk