



Vegetarisk!

#1 Forår 2017

www.vegetarisk.dk
DANSK VEGETARISK FORENING · siden 1896

*Maria Reumert
Gjerdning:*

DANMARK SKAL IKKE FORSYNE
HELE VERDEN MED SKINKER



ww
risk



Vegetarisk!

Indhold

- S. 3:** Leder
S. 4: Maria Reumert Gjerding om Enhedslistens syn på kød
S. 8: Mød DVFs generalsekretær, Rune-Christoffer Dragsdahl
S. 11: Efterskole har vegansk madlavning på skemaet
S. 12: Smag på nogle af Afghanistans lækre opskrifter
S. 15: Hvordan kommer man i gang som veganer?
S. 16: Besøg trendy vegansk restaurant på Østerbro i København
S. 18: Ildsjæle redder dyr i nød
S. 22: Opskrifter med Ditte Gad Olsen
S. 24: Det grønne ferieparadis i Italien
S. 25: Kom og deltag på vores ordinære generalforsamling
S. 25: Kreditering af Elizabeth Nebelong
S. 26: Kort og Grønt
S. 28: Suppebog af Kirsten Skaarup
S. 28: DVFs årlige nytårsfrokost
S. 29: Medlemsrabatter
S. 30: Opslagstavlen

VEGETARISK! udkommer
3 gange årligt og udgives af:

Dansk Vegetarisk Forening
Nørrebrogade 20, 1. sal
2200 København N
51 91 89 78
kontakt@vegetarisk.dk
www.vegetarisk.dk
Facebook: vegetarforening.dk/fb

Ansvarshavende redaktør:
Kenneth Ibsen
Daglig redaktør:
Sine Neuchs Thomsen
Redaktionsmedlemmer:
Parwana Haydar og Mie Vestergaard
Kontakt:
redaktion@vegetarforening.dk
Korrekturlæsere:
Henrik Hedegaard, Torben Husum og Mie Vestergaard
Layout: Gitte Thrane
Annonceansvarlig:
Rosendahls Mediaservice
Kontakt: Hanne Qvistgaard, 76 10 11 42,
hq@rosendahls.dk
Deadline næste nummer: 20.07.17

Repro og tryk:
Rosendahls print, design, media

Opilag: 2200 ekspl. Bladet trykkes på
klorfrit papir fra skove hvor træerne
genplantes

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 Vegetarisk! 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@vegetarisk.dk

DANSK VEGETARISK FORENING (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 mindre
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
ansvarlig 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 produkter
fra disse.

ISSN: 1397-7989



FORSIDE FOTO: Karin Elrod



Kære Læser...

Den 11. december 2016 fyldte vores forening 120 år. Den 11. december var det således præcist 120 år siden, at Dr. Michael Larsen, der var kommunelæge i København, sammen med 32 andre stiftede Dansk Vegetarisk Forening. DVF's historie har været broget siden den decemberdag i 1896, fra opgangstider i 20'erne og 30'erne til perioder i 90'erne hvor tilslutningen til foreningen var faretruende lav.

Foreningens fokus har ikke altid været udelukkende vegetarisk levevis. Gennem vores medlemsblad kan man således se, at der efter 1907 har været andre sager, der har spillet en rolle for foreningen, idet temaer som tobaksrygning, afholdssagen samt kampen mod vaccination i perioder er blevet dækket grundigt i vores medlemsblad.

I de sidste 5-10 år har foreningen valgt, ligesom foreningens grundlæggere, at fokusere på vores kerneformål, som er vegetarisk levevis. Hermed menes, at der spises en kost, der som udgangspunkt er baseret på planter. Og i anledningen af foreningens 120-års fødselsdag, har foreningen på en ekstraordinær generalforsamling valgt at gå tilbage til vores oprindelige navn, der er Dansk Vegetarisk Forening. Nogle af jer vil måske studse over, hvad forskellen er. Men ved at ændre navnet fra Dansk Vegetarforening til Dansk Vegetarisk Forening ønsker vi at signalere, at vi ikke blot er en lukket vegetarklub. Vi er meget mere. Vi er en bevægelse for alle, der vil et mere vegetarisk Danmark. Alle der bakker op om dette, om de så er flexitarere, veganere eller vegetarer, er velkomne i foreningen. Vi vil være den rummelige, forenende grønne forening i Danmark.

DVF må siges at have gennemgået en fantastisk udvikling de seneste 5 år. Vores medlemstal er fordoblet, og vi bliver nu ringet op af journalister

og præger samfundsudviklingen ved at holde temadage for skoleelever i hele landet. Denne udvikling kan vi i høj grad takke den kerne af frivillige for, der har omgivet DVF de sidste 5-7 år.

Men med den størrelse DVF nu har, er der også brug for en professionalisering af foreningen, hvis vores indflydelse skal blive ved at vokse. Vi har derfor valgt at ansætte Rune-Christoffer Dragsdahl som generalsekretær. Rune-Christoffer har i en årrække været frivillig i foreningen og vil nu indtage en nøglerolle som foreningens ansigt udadtil samt styrke indsatsen for at gøre DVF mere synlig ude i alle områder af Danmark. For her ønsker vi også at følge i vores grundlæggeres fodspor, hvor en række lokale underafdelinger var spredt ud over landet. Her på det sidste har to nye lokalforeninger således set dagens lys på hhv. Fyn og den københavnske Vestegn. En udvikling vi håber vil fortsætte.

TAK FOR JERES STØTTE

En anden årsag til den fantastiske udvikling Dansk Vegetarisk Forening har været igennem, har været jer medlemmers gavmildhed. Kort før jul blev vi opmærksom på, at der var risiko for at miste et stort offentligt tilskud, som vi havde ansøgt om og fået, da en forudsætning for at få det var, at man fik privat støtte svarende til 40.000 kr. I al hast søsatte vi derfor en kampagne, og det var rørende at se, hvor meget I bakkede op om initiativet. På ganske få dage lykkedes det således at indsamle et beløb på langt over 20.000 kr. Tusind tak til alle, der støttede!

mvh.

Jacob Kaae Andersen

Jacob Kaae Andersen
Bestyrelsesformand



TEKST OG FOTO:
JOURNALIST
KARIN ELRØD

Kød er kun til særlige lejligheder

Danmark skal ikke forsyne hele verden med skinker, mener Maria Reumert Gjerding, Enhedslisten. Lokale, økologiske og sunde fødevarer skal afløse industriproduktionen og sikre et bæredygtigt landbrug og samfund.

ENHEDSLISTEN, CHRISTIANS-BORG:

Vegetarisk! er budt inden for på Maria Gjerdings kontor til en snak om problemerne med klima og miljø og om de forventninger og ønsker, hun og Enhedslisten har til fremtidens danske landbrugsproduktion.

Som barn tegnede hun dødningehoveder på kartonen, når forældrene ikke havde fundet den rigtige mælk i supermarkedets køledisk. Det var dengang, økologibevægelsen spirede frem, og debatten om giftstoffet dioxin i fødeva-

rer optog debatten. Med en far i vindmøleindustrien og en mor, som var sygeplejerske, var interessen for miljø og sundhed tidligt indlejret i Maria Gjerdings bevidsthed og dagligdag. Som skolepige saksede hun nyheder om klima, miljø og natur i aviserne, og arkiverede dem efter tema i chartekker og ringbind.

Det var derfor ikke tilfældigt, at årsopgaven i Vidar Skolens 12. klasse (3. g, red.) handlede om miljøproblemer, eller at Maria blev uddannet inden for miljøplanlægning. Lige så naturligt syntes det, at hun i 2008 blev miljørådgiver for Enhedslistens Per Clau-

sen for syv år senere selv at blive valgt ind i Folketinget for liste Ø.

»Min familie var bevidst om miljøet og vores forbrugs påvirkning af omgivelserne. De lærte mig, at det er vigtigt i det virke, man nu har, at tage stilling og ansvar. Mange af mine forældres værdier er åbenlyst venstreorienterede; men det partipolitiske fyldte ikke ret meget i min barndom. Det, jeg mest har lært hjemmefra er, at man skal kæmpe for det, man tror på, følge sit hjerte, altid gøre det, man selv mener er rigtigt og gøre oprør mod de ting i



Kort om: Maria Reumert Gjerding

- Født 3. august 1978
- Opvokset i København NV
- Elev i Vidar Skolen, Gentofte
- Cand.scient. i miljøplanlægning og internationale udviklingsstudier 2006
- Miljøpolitisk rådgiver i Enhedslisten 2008-2015
- Valgt til Folketinget i 2015
- Ordførerskaber i Enhedslisten: miljø, klima, landbrug, grøn omstilling, dyrevelfærd og familie.

samfundet, man synes er forkerte. Og dem skal man gøre noget ved!»

Hvorfor valgte du Enhedslisten?

»Fordi Enhedslisten arbejder mest ambitiøst med miljøpolitik. Og fordi partiet tør tage de mere principielle diskussioner. Vi bliver nødt til at overveje, om et økonomisk system, der er afhængigt af vækst, er foreneligt med de klima- og miljøproblemer, vi står over for. Vi trækker alt for meget på klodens ressourcer allerede i dag og har et økonomisk system, der er afhængigt af konstant øget forbrug. Det hænger ikke sammen«

Hvad er dit største politiske mål?

»Helt centralt for mit politiske virke er den grønne omstilling til et samfund, der ikke er på kollisionskurs med den klode, vi bor på. Det er et stort mål, men det er det, der driver mig. Jeg ønsker at være med

til at skabe de diskussioner, der gør, at vi i fællesskab begynder at tale om, hvordan vi kan gøre tingene anderledes og leve inden for de grænser, der helt åbenlyst sættes af planeten.»

Hvordan medvirker du selv som borger og forbruger til at fremme den grønne levevis?

»Jeg forsøger at gøre, hvad jeg kan. Hjemme hos os spiser vi f.eks. meget lidt kød ud fra et klimaperspektiv. Vi køber økologisk. Det kød, vi spiser, kommer fra en landmand, vi kender og besøger, så vi ved, hvordan dyrene har haft det. Vi har en el-bil. Vi går op i genbrugstøj til børnene især og køber andet tøj fremstillet så bæredygtigt som muligt, f.eks. af økologisk bomuld. Jeg kunne godt tænke mig, at det var lettere at træffe bæredygtige valg. Det er vanskeligt som forbruger altid at handle fornuftigt, og jeg

har tit dårlig samvittighed. Køber jeg en telefon, er den fyldt med metaller trukket op af miner på en dybt uhensigtsmæssig måde, og tingene i den bliver ikke genbrugt. Men den grønne omstilling kan aldrig gøres til et individuelt spørgsmål. Politikerne skal tage langt større ansvar, sætte langt højere standarder og krav om cirkulær økonomi til de virksomheder, der skal markedsføre deres produkter på vores marked. Borgerne skal ikke piske rundt efter bizarre mærkningsordninger. De skal vide, at det, der ligger i butikkerne, er i orden, at de ikke skader vores klode eller undergraver forudsætningerne for, at vores børn og børnebørn kan leve et godt liv.«

Tit handler politikerne ikke, før befolkningen råber op?

»Der er ingen tvivl om, at den grønne omstilling kræver et pres fra be-



”
*Mink bliver vi nødt til
at forbyde, for de er
solitære dyr og kan
aldrig holdes på en
acceptabel måde.*

afgift på oksekød. Det er kun rimeligt, at tingene koster i forhold til, hvor meget de belaster vores klode. Omvendt ønsker vi at sætte prisen ned på økologiske varer, så økologi – fx økologiske grøntsager – bliver meget billigere og et attraktivt valg for mange mennesker.»

Hvordan skal dansk landbrug ændres for at leve op til dine ønsker?

»Enhedslisten arbejder for 100 pct. omlægning til økologi. Gift har ikke noget at gøre i vores fødevarer, punktum. Vi kæmper imod, når der kommer en landbrugspakke, der øger forureningen og giver bedre vilkår for det konventionelle landbrug. Det er op ad bakke i det nuværende politiske landskab, men der sker meget derude. Borgerne engagerer sig i landbrugets omstilling og er med til at skubbe på og give landmændene tryghed og tillid til, at det godt kan svare sig at lægge om. Samfundets opgave er at hjælpe landmændene ud af deres gældshuller – der er nogle banker, som må tage nogle kæmpestore tab – og over i en bæredygtig produktion. Det er vores ønske, at lokalsamfundet engagerer sig i at føle ejerskab til produktionen. Landmændene skal være naturforvaltere og bidrage til at løse samfundets kæmpestore problemer med klima, tab af natur og biodiversitet. De skal sikre en selvforsyning med sund mad, som jo også er med til at give modstandskraft i en tid med klimaforandringer og en usikker verden.»

Du har stærkt kritiseret den danske fremstilling af kød fra grise. Produktionen skranter allerede. Hvorfor ikke bare lukke den helt?

»Det burde vi også gøre. Den konventionelle svineproduktion er forbundet med miljøproblemer, klimaproblemer og dyremishandling. Dens bidrag til økonomien og til beskæftigelsen er begrænset, og

den laver vores landdistrikter om til gyllestinkende foderørkener. Det, jeg tror på, og som jeg selv prøver at efterleve, er at købe fødevarer lokalt hos en landmand, man kender og har tillid til. Jeg ser ikke noget problem i, at man godt kan lide at få en god pølse en gang imellem, så længe vi ikke spiser kød hele tiden. For det *kan* klimaet ikke holde til. Vi skal ikke bygge toldmure og kun sælge vores produkter i vores eget land; men klimaforandringerne tillader ikke, at vi transporterer maden rundt om jordkloden, før den lander på tallerkenen.»

Danish Crown køber slagterier i udlandet. Hvordan forholder du dig til det?

»Danish Crowns strategi som virksomhed gavner ikke deres andelshavere overhovedet. De agerer som storkapitalister på et storkapitalistisk marked, hvor det handler om at få mest mulig profit. Hvis de skal lukke slagteriarbejdspladser i Danmark for at sende svin til Tyskland til slagtning af underbetalte polske kolonnearbejdere, så gør de det. Det, mener jeg, er fuldkommen uacceptabelt.»

For at imødekomme mælkebøndernes trængte økonomi forlængede Folketinget, uden Enhedslistens støtte, muligheden for at holde køer i bindestalde, hvor de står bundet inden døren året rundt. Det gælder 25 pct. af danske køer. Hvad tænker du om det?

»Det er driftsformen, ikke bindestalden, som er et problem. Det er fuldstændigt vanvittigt, når køer aldrig kommer på græs, og det *kan* gøres anderledes. Den gård, som jeg besøger, har en bindestald, men køerne kommer ud hver dag året rundt. Og de dyr, vil jeg mene, har det fantastisk i forhold til dem, der vander rundt i en stald året rundt.»

Hvad er dyrevelfærd for dig?

»Dyrene skal kunne udfolde deres naturlige instinkter og behov. Grise skal have plads til at kunne boltre sig og rode i jorden, køerne skal selvfølgelig ud på græs. Mink bliver vi nødt til at forbyde, for de er solitære dyr og kan aldrig holdes på en acceptabel måde. Jeg mener godt, at vi kan indrette et landbrug, der lever op til dyrevelfærd. Overgangen fra konventionel animalsk produktion til økologisk

er et kvantespring, men en omlægning alene bringer os ikke i mål. Der er plads til forbedringer. Det handler om f.eks. kalve, der bliver taget meget hurtigt fra deres mor. Tyrekalve, der skydes kort tid efter fødslen. Køer, der går på stald i rigtig mange måneder om året. Vi er nødt til at diskutere principielt, hvordan økologien bliver bedre i forhold til natur, biodiversitet, dyrevelfærd – hele paletten. Heldigvis er det også tanker, økologerne selv går med.»

Hvordan ser du chancerne for, at forholdene bliver bedre?

»Mange mennesker ønsker mad, som er produceret på en ordentlig måde. Aars-tidernes kasser f.eks. er en kæmpe succes, og alle mulige steder spirer lignende initiativer, som gør økologi tilgængelig for alle i de almindelige supermarkeder. Både i Danmark og i vores nabolande, Sverige, Norge og Tyskland ser vi samme tendens mod en efterspørgsel på økologiske kvalitetsprodukter. Så jeg er håbefuldt!« ■

folkningen. Folk er nødt til at stemme på et parti, som gerne vil tage ansvar, fordi ambitiøs grøn politik kræver flertal på Christiansborg. Enhedslistens nuværende 14 mandater kan ikke gøre det alene, selvom jeg gør, hvad jeg kan, for at samle flertal for vores politik og idéer. Samtidig trækker den globale kapitalisme med det frie marked i stik modsat retning. Virksomhederne har frihed til altid at kunne bevæge sig derhen, hvor miljøstandarderne er lavest og arbejdsforholdene ringest. Men er det virkelig den måde, vi skal gøre det på, når vi gerne vil stoppe klimaforandringerne, standse ressourceudtømningen? For mig er svaret nej. Det er meget svært lige nu, men en mulighed er at alliere sig med alle, der gerne vil gå foran og være med til at stille skrappe krav. Lave en klub af lande, som gerne vil trække i den rigtige retning.«

Kød er anerkendt som den helt store miljøsynder. Hvorfor spiser du det overhovedet?

»Jeg kan godt lide kød. Og især min ene søn elsker kød. Men vi får det sjældent. For mig hænger kød sammen med særlige lejligheder. Det kan være en lørdag aften, hvor min mand laver en helt fantastisk lammekølle. Jeg vil gerne bidrage til større bevidsthed om, hvad kød gør ved vores klode, og det glæder mig, at danskerne allerede spiser mindre kød. Også ud fra en sundhedsbetragtning er det en fornuftig og god tendens. Et progressivt mål vil være at vende begrebet *Kødfri mandag til Kød én gang om ugen.*«

Er det også Enhedslistens mål?

»Enhedslisten opstiller som sådan ikke mål for, hvad folk skal gøre privat.«

Kødproduktionen som et alvorligt, globalt miljøproblem er vel ikke et privat anliggende?

»Nej, det er åbenlyst, at vi er nødt til at spise mindre kød. Derfor bakker Enhedslisten op om Etisk Råds anbefaling af en

PLANTEBASERET KOST & URTEVEJLEDNING

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

VITALISERING
STYRKELSE
RENSELSE

SUIKIDO
WAY OF FLOW

OPTIMERING
FORVANDLING
BALANCERING

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

Glødende idealist med begge ben på jorden

Som ny generalsekretær for DVF har Rune-Christoffer Dragsdahl travlt med at skabe debat om kødforbruget og aflive myter om vegetarisk kost.



TEKST OG FOTO: JOURNALIST KARIN ELRØD

En glødende idealist. Sådan betegner venner Rune-Christoffer Dragsdahl, generalsekretær for Dansk Vegetarisk Forening siden efteråret 2016. Andre, mere faktuelle karakteristika er antropolog, ph.d.-studerende, globetrotter og vegetar. En højskole for søgende mennesker, kalder Rune-Christoffer sit barndomshjem Søtofttegård på Midsjælland, hvor faren var forstander og moren skrev kogebøger om grøn ernæring. Som voksen er han bevidst om, hvor meget kulturen på stedet har præget hans eget livssyn.

»Ånden på højskolen var, at verden ikke kun forbedres gennem idéer, men også gennem handling i hverdagslivet. Samtidig var man optaget af at undgå enhver form for fanatisme. Selv er jeg aldrig et øjeblik i tvivl om, at det virkelig nytter at gøre noget; men jeg er samtidig også pragmatiker. Jeg ved, det er nødvendigt at æde kompromisser for at opnå sejre«, siger Rune-Christoffer. Ud over sit store, frivillige engagement i DVF er han formand for bestyrelsen i Aktion Børnehjælp, der arbejder med udviklingsprojekter og uddannelse for børn i Indien.

IVRIG DEBATTØR

I Rune-Christoffers barndom og ungdom

blev der skrevet en masse om sundhed og ernæring; men hans eget udgangspunkt for at leve som vegetar var snarere, at man ikke slår sine venner ihjel. Dengang var der kun meget lidt fokus på miljø i forbindelse med kød. Selv var Rune-Christoffer blandt de første i Danmark til at sætte spot på de vidtrækkende konsekvenser, som Vestens kødproduktion og -forbrug har for det globale miljø og for sulten i den tredje verden. Fra 2007 og frem var han som ivrig debattør og foredragsholder med til at ruske op i landbruget og politikerne.

»Desværre fik jeg sjældent svar på, hvad jeg spurgte om«, erkender han med et smil og mindes bl.a. manglen på samme fra Anders Fogh Rasmussen. Den daværende statsminister var taler ved Københavns Universitets **climate lectures** som optakt til klimakonferencen i 2009. Til Rune-Christoffers spørgsmål om, hvorfor Miljø- og Klimaministeriet ikke forholdt sig til udledningerne fra husdyrproduktionen, som ifølge FN udgjorde op til 18 pct. af de globale CO₂-ækvivalenter – og i henhold til Greenpeace måske helt op til 33 pct. – vævede Fogh Rasmussen, mens han søgte efter et argument: Nu tror jeg, vi må være realistiske og tage fat dér, hvor vi faktisk kan gøre noget [...]

Jeg har ikke fantasi til at forestille mig, at vi skulle stoppe husdyrproduktionen...

»Statsministeren var virkelig på glatis. Han endte faktisk med at sige: ... og i Indien kan man i hvert fald ikke slagte køerne!«, griner Rune-Christoffer.

LANDBRUGSDYRENES SKYGGE

Få år forinden, i 2006, havde FN's Fødevare- og Landbrugsorganisation barslet med **Livestock's Long Shadow**, som Rune-Christoffer refererede til. Offentliggørelsen af rapporten var skelsættende nyheder for verden og en øjenåbner for den antropologistuderende. Baseret på rapporten meldte organisationen ud, at kødindustrien var en af de største bidragsydere til vore dages alvorligste miljøproblemer, og at hurtig handling var påkrævet for at bedre situationen. Det var muligvis et held, at rapporten overhovedet blev offentliggjort, fortæller Rune-Christoffer.

»Oplysningerne blev ikke nødvendigvis forsøgt undertrykt af magtfulde industrier, sådan som nogle kunne tro; men internt i FAO var der betænkeligheder ved at publicere konklusionerne. Man frygtede nemlig, at nomadefolk og gedehyrder, hvis eksistensgrundlag hviler på mindre flokke af dyr i tørre, ufrugtbare områder, skulle blive ofre for misforståelser og dæ-

”

Jeg ved, det er nødvendigt at æde kompromisser for at opnå sejrene

monisering, når det kom frem, at kødproduktion generelt er forbundet med enorme negative belastninger for miljøet.«

KØD ER VANETÆNKNING

Siden har bl.a. filmen **Cowspiracy – The Sustainability Secret** medvirket til at øge kendskabet til kødproduktionens skygesider. På informationssiden er der sket fremskridt, mener Rune-Christoffer.

»I dag er der i det mindste et massivt flertal, som kender til alvoren. Problemet er så, at de ikke gør noget ved det. Hvorfor ikke? Selv tror jeg, det skyldes vanetænkning mere end konspiration baseret på økonomiske interesser. Der er desuden en udbredt tro på, at individet må have sin frihed til at vælge at spise kød. Politikerne tøver med at komme ind i kampen. Da jeg i 2011 under en partilederrunde i tv fik lejlighed til at spørge hele panelet: Hvem vil sige ja til, at kødproduktionen er et problem?, var kun Lars Barfoed (K) modig. Han anerkendte problemet, men tilføjede så, at vi skulle tænke på erhvervslivets interesser og arbejdspladserne.«

Arbejdspladser er selvfølgelig af stor betydning for de berørte og deres familier, påpeger Rune-Christoffer.

»Producenterne er sent ude, men en

Kort om: Rune-Christoffer Dragsdahl

- Født 22. marts 1982
- Vegetar siden barndommen
- Kæreste med Leneisja (de mødtes til DVF's nytårsfrokost 2006)
- Antropolog (antropologi er studiet af mennesket som socialt og kulturelt væsen.)



dighederne for at få dem til at anerkende, at en fornuftigt sammensat vegetarisk og vegansk kost er ernæringsmæssigt velegnet i alle stadier af livet, herunder også til børn fra 0-2 år.«

FLERE FRIVILLIGE

To store ønskemålsætninger for DVF's arbejde i 2017 går hånd i hånd: Der skal mobiliseres endnu flere frivillige til at danne mindre teams, der kan løse bestemte opgaver. Og der skal samles økonomiske midler fra flere kontingentbetalende medlemmer og grønne donorer. DVF's stab af frivillige er motiverede og hårdtarbejdende, men alle løber virkelig stærkt for øjeblikket, fastslår Rune-Christoffer.

»Vi får brug for mange flere folk og også for flere penge, når vi skal skrive op for DVF's kommunikation og information og sætte nye aktiviteter og projekter i gang. Vi skal videreføre og udbrede vores succesfulde skoleprojekt, hvor et landsdækkende korps af ca. 15 studerende underviser folkeskolernes 6.-9. klasser om miljø og bæredygtighed. Det er målet på længere sigt, at vi kommer ud til samtlige folkeskoler i hele landet. Et andet erklæret mål er at gøre DVF og den grønne livsstil mere synlige i den offentlige debat og at vinde mere gehør for vores synspunkter i politiske sammenhænge og i mediernes. Alt sammen i et frugtbart samarbejde mellem de interne kræfter og i nær kontakt til andre frivillige i de organisationer, som kæmper for samme sager som os.« ■

VEGANSK
NYHED
til ømme
muskler
og led



Ledflex

Med Ingefær, gurkemeje
og pileekstrakt

Vi forsøger hele tiden at udvikle nye kvalitetsprodukter, der imødekommer jeres behov. Vi kan nu introducere nyheden Ledflex, der henvender sig til alle både unge, ældre samt sportsfolk, der træner meget.

Ømme led kan skyldes kroppens reaktion på lokale vævskader. De naturlige ingredienser i Ledflex kan hjælpe dig til at bevare smidige led.

Ledflex til dig der har ømme og stive led. Ledflex indeholder ingefær, gurkemeje og pileekstrakt, der medvirker til at bevare smidige led. Solsikkelecitin er tilsat for at øge optagelsen. Desuden hjælper C-vitamin med at opbygge kollagen i brusk og knogler.

Ledflex er ideel som kosttilskud til sportsfolk, og hvis du generelt oplever ømme led efter træning.

For mere information om Bidro Kvinder kontakt Bidro ApS på T: 70 25 08 07 eller på www.bidro.dk

Forhandles hos helsekostforretninger og webshops i Danmark og kan bestilles hjem i Matas.



NYHED FRA
NORDIC NATURALS
Algae Omega 3
- 100% vegetabilsk
Indeholder Omega 3-
fedtsyre, EPA og
DHA fra alger

Algae Omega 3

Algae Omega er produceret af mikro-alger, den indeholder Omega 3 fedtsyre EPA og DHA – helt uden brug af fisk og andre animalske stoffer

Hvert parti af Nordivc Naturals olier testes af trejdepart, som garanti for renhed af dioxin, PBC og tungmetaller, og sikrer en ensartet kvalitet.

Forhandles hos Matas, helsekostforretninger og webshops i Danmark

For mere information om Algae Omega 3 kontakt Bidro ApS på T: 70 25 08 07 eller på www.bidro.dk



AF SINE N. THOMSEN

Mikkel inspirerer efterskole- elever på vegansk madhold

På Ryslinge Efterskole kan man nu have vegansk madhold som valgfag. Ideen bag tilhører Mikkel Bruun Svendsen, der vil inspirere de unge til at tage bevidste valg, når de skal lave mad.

Som lærer på Ryslinge Efterskole bliver man opfordret til at bringe alle sine kompetencer og evner i spil. Med det i baghovedet fik den nyslåede efterskolelærer Mikkel Bruun Svendsen ideen til at lave et valgfagshold med madlavning uden animalske produkter. Derfor kunne 17 elever efter jul starte på det alternative madlavningshold.

»Både hos de andre lærere, elever og personalet i efterskolens køkken oplevede jeg en nysgerrighed overfor det valg, jeg har taget om at leve og spise vegansk. Når man så arbejder på en efterskole, hvor eleverne jo spiser alle deres måltider, gav det pludselig rigtig god mening at bruge den viden, jeg har om denne livsstil, i et valgfag«, siger Mikkel Bruun Svendsen,

der startede som lærer på skolen november sidste år.

ELEVERNE SKAL UDFORDRES

Det er helt centralt, at faget bliver præget af elevernes interesser, fortæller Mikkel, der håber, at faget kan udvikle sig til mere end bare et madlavningshold.

»Eleverne skal selv lære at skabe og idégenerere, så jeg har lagt det meget over på dem. Hvis de vil lave mad, så laver vi mad. Hvis de vil se inspirerende film, have folk ud at holde oplæg eller besøge en gård, så gør vi det. Jeg vil gerne have, at de bliver ramt fra alle vinkler af det her med at vælge eller fravælge at spise animalske produkter. Jeg vil gerne udfordre dem i deres argumenter, så de finder deres egen vej med eller

uden animalske produkter«, siger Mikkel

Han er imponeret over, hvor klima- og miljøbevidste eleverne er. De er årgang 0 og er derfor vokset op med snakken om klima fra de var helt små, fortæller han. »Deres generation er meget orienteret om klima, mens det for mig var dyrerettigheder, der blev min begyndelse. Og derfor vil jeg gerne nå ind til nogle af de spørgsmål, som de måske fortrænger omkring det at slå dyr ihjel – så de kan få udvidet deres horisont og se sagen fra flere vinkler«, siger Mikkel Bruun Svendsen.

FRA DYRLÆGE TIL EFTERSKOLELÆRER

Selv er han det, han kalder diplomatisk veganer. Det skal

forstås på den måde, at han meget gerne vil i dialog med alle, der har lyst til at tale med ham om hans valg. Han er oprindeligt uddannet dyrlæge, men som studerende blev han bidt af at undervise de yngre studerende. Og derfor var beslutningen heller ikke svær at tage, da muligheden for at blive efterskolelærer viste sig. Han underviser primært i science-fag, og derfor er det veganske madhold blevet hans pusterum. Der, hvor han kan lade sin egen interesse udfordre eleverne i deres verdenssyn.

Det veganske madhold finder sted halvanden time om ugen og fortsætter frem til skoleårets afslutning. ■

En bid af Afghanistan



AF PARWANA HAYDAR

For mange er det afghanske køkken helt ukendt, men på grund af den fattigdom, som har præget landet i mange år, gemmer den afghanske madkultur på mange veganske og vegetariske madoplevelser. Skribent på Vegetarisk! Parwana Haydar, der har afghanske rødder, deler her nogle af sine favoritteretter fra det sydasiatiske land.

Det afghanske køkken afspejler i høj grad landets etniske diversitet. Afghanistan består af mange forskellige folkeslag, som kommer med hver deres bidrag til den afghanske madkultur. På trods af at afghanere opfatter kød som Guds gave til mennesket, har bl.a. fattigdom resulteret i en masse lækre veganske madretter. Et aftensmåltid nydes traditionelt i selskab med hele familien siddende på tæpper eller madrasser på gulvet, og hænderne bruges som det naturlige bestik, vi alle ejer. Læs videre og få indblik i landet i hjertet af Asien.

DET SKAL SMAGE AF NOGET!

Der bliver brugt rigeligt med friske og pulveriserede krydderier i det afghanske køkken; specielt chili, spidskommen, salt, sort peber, koriander, mynteblade, løg og hvidløg. Det kan umiddelbart virke meget stærkt, hvilket også kan bekræftes, men det justeres selvfølgelig efter smertetærskel.



FLERE VEGANSKE RETTER OG SAUCER

Denne artikel havde desværre kun plads til to former for retter ud af utallige lækre veganske retter. Hvis man vil udforske det afghanske køkken yderligere, kan man google sig frem til retter som; Mashawa, Dalda, Kocha, Qabuli Palaw, Ashak, Aush og Maash Palaw. Derudover kan man også få en stærk sauce ved siden af de fleste retter, som eksempelvis: Chatni Gashneez.

Indbagt forårsløg/most kartoffelmix i naan (*Bolani*)

Denne ret fungerer bedst som en sideret til en risret og er en favorit blandt afghanere.

Ingredienser

DEJ
hvedemel (kan erstattes med groft mel)
vand
1 tsk salt

KARTOFFELFYLD (*Kachalu*)

1 kg kartofler
1 stort finthakket løg
2 pressede hvidløgsfed
1 spsk olivenolie
1 tsk chilipulver
1 tsk salt
½ tsk kværnet sort peber
1 tsk stødt koriander

FORÅRSLØGFYLD (*Gandana*)

2 bdt. forårsløg
(kan erstattes med purløg eller spinat)
½ tsk chilipulver
1 spsk olivenolie
1 knivspids salt

Opskrift

DEJ
Først ælter man den meget simple dej. Dernæst laves fyldet, som enten kun består af forårsløgfylde eller en blanding af forårsløgfylde og kartoffelfylde.

KARTOFFELFYLD (*Kachalu*)

Man skræller kartoflerne og koger dem, indtil de er bløde. Lad dem køle af og mos dem i en skål. Tilsæt olie, chili, salt og peber og bland det godt sammen. Pas på med at mose kartoflerne for meget, det er bedst, hvis det klumper lidt.

FORÅRSLØGFYLD (*Gandana*)

Hak de friske forårsløg fint og bland alle krydderierne godt sammen i fyldet. Efter hvad man fore-

trækker, blandes de to slags fyld sammen, eller der laves separate bolanier med hver deres fyld.

Den svære del af tilberedelsen af bolani er at få perfekte gyldne brød, der har formen af en halvcirkel. Det gør man ved at tage en kugle dej og rulle den ud i en perfekt rund form, og med en ske spreder man noget fyld på halvdelen af dejen. Den anden halvdel foldes henover og danner en halvcirkel. Placer nu din bolani på en stegepande, der er på let varme med lidt olivenolie på. Vend bolanien på den anden side efter ca. 3 minutter og steg endnu 3 minutter.

Aubergine ret

(*Borani Banjan/Banjan Sia*)

Denne ret kan på overfladen virke kedelig: Auberginer med tomatsauce og hvidløgsyoghurt; men er i enkeltheden en af mine absolut favoritter.

Yoghurten kan selvfølgelig erstattes med naturel vegansk yoghurt.

I mit barndomshjem fik vi afghansk naan eller en risret (eksempelvis Qabuli Palaw) ved siden af hovedretten.

Ingredienser

AUBERGINE (*Banjan Sia*)
3 mellemstore auberginer
2 spsk olivenolie

TOMATSOVSEN (*Masala*)

6 hakkede tomater
1 hakket løg
2 pressede hvidløgsfed
½ dl olivenolie
1 tsk salt
½ tsk chilipulver
½ tsk pulveriseret gurkemeje

HVIDLØGSYOGHURT (*Sir mas*)

1 skål naturel vegansk yoghurt
1 finthakket hvidløgsfed
1 tsk pulveriseret mynte

Opskrift

AUBERGINE (*Banjan Sia*)

Vask auberginerne og skær dem på langs, så hver skive er ca. 5 mm tyk. Læg dem på en bageplade og pensl med olivenolie på begge sider af auberginerne. Bag i ovnen til de er bløde, i ca. 30 min. på 200 graders varme. De kan med fordel vendes i ovnen efter 15 min.

TOMATSOVSEN (*Masala*)

Varm en pande med olivenolie og tilsæt løg og hvidløg, steg til de er bløde. Tilføj tomater og krydderierne, steg massen til det koger og sørg for at røre regelmæssigt. Gør dette i omkring 10 minutter.

HVIDLØGSYOGHURT (*Sir mas*)

Bland alle ingredienser sammen.

Når auberginerne er bagt til de er bløde, tages de ud og vendes i tomatsovsen. Smag til med salt og lad det derefter koge sammen i ca. 2 min. Anbring auberginerne på et fad og hæld resten af tomatsovsen ovenpå. Dekorér til sidst med hvidløgsyoghurt. Drys evt. lidt tørret mynte ovenpå.

Brug for ekstra B12-vitamin?



B12-vitamin medvirker til dannelse af røde blodlegemer samt andre vigtige funktioner i kroppen. En kost uden animalske produkter kan give et underskud af dette vitamin.

Prøv en dansk produceret B12 tyggetablet. 1 tablet BioActive B12 indeholder 600 mcg methylcobalamin, som er B12-vitamin i den aktive form. Velegnet for ældre samt selvfølgelig vegetarianer og veganere.

Velsmagende tyggetabletter, som sikrer en god optagelighed gennem mundslimhinderne.



Læsere af bladet Vegetaren får **20% rabat** ved køb af BioActive B12.

KAMPAGNEKODE: vegetaren

Gå ind på www.pharmanord.dk, benyt kampagnekoden og få BioActive B12 til specialpris.

// ANMELDELSE

Sådan kommer du i gang med at være veganer



AF SINE N. THOMSEN

Ny bog giver solid introduktion til de mange aspekter, der følger med beslutningen om at leve vegansk. Alt sammen med et kærligt hensyn til dyrene, kloden og sundheden.

Om man drømmer om at droppe animalsk kost helt og aldeles eller blot vil snuse til forskellige grader af veganisme, er man godt begyndt med Karin Elrøds seneste bog ved hånden. »Veganer - sådan kommer du i gang« er titlen på hendes nye bog, der udkom 20. januar. Og så kan man ellers bare gå i gang.

Bogen indleder med en opridsning af, hvad det vil sige at være veganer. Hvad spiser man som veganer, og hvad gør man ikke? Hvordan ved man, om der er rester af dyr i de produkter vi bruger, som vi ellers ikke umiddelbart forbinder med dyr? Herefter følger en systematisk gennemgang af de etiske, miljø- og klimamæssige og ikke mindst de sundhedsmæssige argumenter for og fordele ved at vælge en livsstil, der ikke støtter udnyttelse af og overgreb mod dyr i forbindelse med fremstilling af mad, beklædning og andre formål. Undervejs i gennemgangen af så godt som alle tænkelige produkter og deres respektive påvirkning af klima og sundhed, lader Karin Elrød også det gennemgående tema om speciesisme titte frem. Selvom bogen er spækket med tal og henvisninger til rapporter mm. er den meget læsevenlig med et lyst og let design, hvor teksten er brudt op med citater, billeder og uddrag fra internettet, kagebøger og analyser.

KOM GODT I GANG

Hvis man som nybegynder i det veganske køkken mangler idéer efter den grundige gennemgang af, hvilke produkter veganere i hvert fald ikke spiser og hvorfor, er der hjælp at hente. Karin Elrød deler nemlig i de følgende kapitler ud af sin egen erfaring som veganer og går meget lavpraktisk til værks med en køreklar madplan. Den får følge af et par sider med simple opskrifter, der kan give en god start på den veganske livsstil. F.eks. opskriften på Nem bønnepostej, der kan spises på rugbrød med syltede agurker, eller et mættende aftensmåltid bestående af Tortillas med tofu og svampe.

DEN SVÆRE SOCIALE VINKEL

Flere og flere mennesker vælger kødet fra i større eller mindre grad. Det er en bevægelse man ser mange steder, og derfor er det oplagt at italesætte det opgør med kulturen, der også lig-



OM FORFATTEREN:

Karin Elrød er uddannet cand. ling. merc. i fransk/tyisk fra Handelshøjskolen-Aarhus Universitet i 1979 og er siden uddannet som journalist og kommunikør. Hun drev gennem 15 år firmaet *Tekst: Karin Elrød*, og i 2013 debuterede hun som romanforfatter med bogen *Sommerfugle-arven* på forlaget Heart Planet. Hun er desuden frivillig skribent på nærværende blad.

OM BOGEN:

Veganer - Sådan kommer du i gang. For dyrene, kloden og sundheden
Heart Planet Forlag
Omslag: Pernille Grothe Olsen
Sideantal: 172
Udgivelsesår: 2017

Medlemmer af Dansk Vegetarisk Forening får fri fragt og 10 pct. rabat på den vejledende udsalgspris, som er kr. 229,- Skriv til: kontakt@vegetarisk.dk for nærmere info

ger i fravalget af kød. Danmark er et landbrugsland med lange traditioner for gris tilberedt i et hav af variationer. Det ved Karin Elrød. Og med de to kapitler *Det sociale veganerliv* og *Veganske Dilemmaer* sætter hun fokus på de situationer, man kan komme ud for, hvis man som nyslået veganer skal arbejde med at blive respekteret for sin beslutning. Også her går Karin Elrød meget hjælpsomt til værks og giver konkrete eksempler på modargumenter, man kan bruge, når man møder folk, der gerne vil udfordre ens valg af mad. Hun belyser veganismen bredt, og gennemgår også de filosofiske og ideologiske tanker bag emnet. Til slut deler Karin Elrød sin egen historie, som fuldender billedet af en dyrrettighedsaktivist med stærke holdninger til forbrug og misbrug af dyr i alle henseender. ■

Sjælfulde smagsoplevelser på Østerbro

Souls vil servere vegansk mad for alle - også gym guys. Vegetarisk! udsendte fik syn for sagen og blev mæt, da hun mødte en af restaurantens australske grundlæggere.



TEKST OG FOTO AF
MIE GUNDET OFTE
VESTERGAARD



Det er en torsdag i slutningen af januar, og selvom klokken er 15, altså hverken tid til frokost- eller aftenrush, er der propfyldt, da jeg træder ind på Souls, en restaurant beliggende på Melchior's plads på Østerbro. Jeg spørger en af pigerne bag baren efter Jason, som sidder afslappet på et af restaurantens borde med sin computer. Jason Renwick er, sammen med Matthew Niall, grundlægger og medejer af Souls, og har boet i Danmark i omtrent 11 år. Oprindeligt fra Australien, Jason valgte at blive boende i København, da han blev tilbudt et job som restaurantleder hos Sticks 'n' Sushi. »Jeg fik et godt job hos Sticks'n'Sushi, hvor jeg styrede tolv af deres restauranter. Jeg stod for alle deres barer og drinks og management. Jeg var leder af deres restaurant i Tivoli Hotel et stykke tid, og så besluttede jeg mig for at *do my own thing*«, siger Jason og tilføjer, »Det [Souls] skulle faktisk have været et steakhouse – ikke en vegansk restaurant. Men så så jeg for mange dokumentarer og tænkte, at jeg blev nødt til at gøre noget, hjælpe til ved selv at forsøge at blive veganer og lave vegansk mad.

FRA STEAKHOUSE TIL PLANTEBASERET SPISESTED

Efter blot ti måneders åbning er Souls allerede blevet en stor succes. Restauranten serverer udelukkende plantebaseret mad og er specielt kendt for deres burger, hvis bøf består af blandt andet linser. Mit valg falder derfor på den såkaldte BBQ Deluxe Burger, da jeg efter interviewet sætter mig ned ved et af restaurantens rustikke træborde for at prøvesmage maden.

Jason fastslår, at han i dag spiser 99% vegansk og kan mærke, at han føler sig bedre tilpas efter overgangen. Han beskriver

valget om at droppe steakhouse-ideen til fordel for en vegansk restaurant: »...vi så blandt andet Cowspiracy og Earthlings og tænkte, at vi blev nødt til at gøre noget ved situationen. Jeg har det også bedre, når jeg spiser vegansk mad, og besluttede mig så for at åbne et vegansk spisested. Jeg var i Australien for nogle år siden, og der trådte jeg ind på en vegetarisk café, hvor køen gik hele vejen ud af døren. Jeg indså, at veganisme ikke kun var en god sag, men at det også er en forretningsmulighed, man kan tjene penge på. Så jeg tænkte *why not, let's try*.«

Jason fortæller, at inspirationen bag Souls menukort var manglen på gode veganske spisesteder i København med rimelige priser. »Sagen er den, at vegansk mad i København kan være virkelig kedeligt. Der er ikke særligt mange gode steder. Så vi ville gerne åbne et sted med morgenmad, frokost og aftensmad – noget for enhver smag. Noget kødspisere også ville kunne lide, for eksempel en burger eller pizza, i stedet for udelukkende at servere forskellige grøntsager. Man kan ikke konvertere kødspisere, hvis man kun tilbyder kedelig, ensformig mad.« Han understreger, at selvom lokalerne på Melchior's plads først var tiltænkt et steakhouse, er det vigtigste mål nu at få kødspisere til at opleve vegansk mad som værende velsmagende. Han har selv oplevet et gradvist skifte i typen af gæster, der træder ind ad restaurantens døre. »De fleste gæster er i alderen 21 til 35 år, og der kommer mange kvinder. Men fyrene er også begyndt at komme – først og fremmest, fordi pigerne er her, men også fordi en del *gym guys* gerne vil have sund mad. Og folk bliver i det hele taget mere bevidste. Efterhånden er de fleste af gæsterne

kødspisere, der gerne vil have sund mad eller prøve noget nyt.« Det anser Jason som en positiv udvikling, da det især er kødspiserne, Souls ønsker at påvirke.

NOGET FOR ENHVER SMAG

Burgeren, der bliver serveret efter interviewet, er fyldt med barbeque panerede svampe, vegansk ost, friske grøntsager og trøffeldressing. Ved siden af er der anrettet sprøde pomfritter af sød kartoffel og hjemmelavet dip. Burgeren kunne sagtens høre til på menukortet i et traditionelt steakhouse, hvis ikke det var for linsebøffen. Retten mætter overraskende meget, og derfor efterlader jeg en smule på træplanken, så der er plads til dessert. Da jeg spørger Jason, hvilken dessert han anbefaler, tøver han ikke et sekund og siger, at han foretrækker deres raw yuzu cheesecake. Yuzu er en japansk citron, der har bitre såvel som sødmefulde noter, hvilket giver kagen en dejlig frisk smag. Til den cremede cheesecake serveres frisk frugt og kokosflager. Desserten er som nævnt raw og i den forbindelse siger Jason: »Der er nogen okay raw spisesteder i København, men de er enten for dyre, ellers vil gæsterne også gerne have varm mad.« Retterne, jeg har fået serveret, afspejler Souls ambitioner om at opnå en vellykket blanding af forskellige smagsoplevelser. I Jasons øjne er tanken om et menukort, der appellerer til forskellige gæster, essentielt i forhold til Souls koncept.

FREMTIDSAMBITIONER

I 2016 har Souls opnået store mål. Blandt andet har restauranten med stor succes deltaget i Vegan Vikings, arrangeret mad til ban-

det Coldplay, da de spillede koncert i Parken, samt vundet flere priser, herunder en dansk takeaway pris for new up and coming restaurant. Dette værdsætter Jason. Men den største bedrift ligger i den overvældende støtte, Souls har fået. Han udtaler: »Den mest fantastiske ting er, at vi har fået så meget støtte. Du ved folk kommer ind, og når de sidder i restauranten, siger de ikke bare »maden er god«, de udtrykker »wow, maden er virkelig god!«. Det er dog ikke ensbetydende med, at Jason kan sætte sig godt til rette og nyde succeserne, Souls har opnået indtil nu. Han har nemlig flere store planer for 2017. »Vi vil gerne åbne to nye steder i år – en af dem måske lidt mere et takeaway-sted og det andet en restaurant«, siger han og tilføjer: »Vi er i gang med at ændre vores menu lige nu faktisk. Vi vil gerne ændre menukortet hvert halve år. Vi er også ved at udvide udenfor, så vi får 100 pladser mere og en havemur, der beskytter mod vinden – og så vil vi opføre varmeapparater. Vi vil gerne have, at her kommer til at se endnu bedre ud og desuden indføre sunde cocktails for eksempel med gulerodssauce.« Disse ambitioner er Jason og resten af teamet bag Souls i fuld gang med at realisere, så restaurantens koncept kan bane vejen for en bedre og mere plantebaseret fremtid. Man kan mærke, at det er en sag, Jason brænder for. Med en smule alvor i stemmen, afslutter han: »Veganisme er den eneste vej fremad. Planeten kan ikke bære den nuværende kødproduktion, så folk bliver nødt til at opgive kød, selv hvis det bare er et par dage om ugen. Og det er i virkeligheden vores mål, blot at få folk til at give afkald på kød et par gange om ugen. Dybest set er vi screwed, hvis det ikke sker.« ■



Hvem? og Camilla



Hvem?

TEKST: JOURNALIST KARIN ELRØD
FOTO FRA DFF: JAN SORGENFREI
FOTO FRA DOMUS NINUS:
RASMUS SVOLDGAARD

Frihed for Frida. Helle for Hektor

Mennesker dræber dyr i hobetal hver dag; men nogle kæmper for at redde enkelte liv. Vegetarisk! har besøgt to danske sanctuaries, Dy renes Frie Farm på Fyn og Domus Ninus på Falster.

Fyn: Vi er drejet fra motorvejen ved Blommenslyst mod landsbyen Bellinge. I horisonten tværs over markerne kører godsvogne forbi i en uendelig række. Endelig, foran huset står Camilla Kærslund og vinker i brun frakke for at tage imod vores familie. Kinderne er kolde, men smilet stort og varmt, og krøllerne strutter ligesom på billederne fra Facebook. Bag ladeporten glammer det løs. **Toby**, stor og sort med strid pels, når først ud, da døren åbnes. Lige i rumpen drøner **Figo** og **Zidane**, to små hvide Russel terriere.

Koblet løber i forvejen, da vi går ud på marken bag huset og forbi tre sorte skikkelser dekorativt på række i nøjagtig ens

positur. »Som levende skulpturer i min baghave», bemærker Camilla med et kærligt blik på hestene. **Haiko**, **Rosa** og **Igor** er ude om dagen året rundt.

Kæmpe grise

Vi nærmer os indhegningen og undrer os som de byboere, vi er. Tænk, at grise er så store i virkeligheden. To tunge kroppe med stride børster og lyserøde tryner maser og skubber til lægterne, og Camilla skælder sødt, for det holder altså ikke til det, hegnet. Æblerne, vi rækker frem, bliver hurtigt og højlydt gnasket.

Camilla har før haft grise boende; men de to basser bag det skrøbelige hegn var de første reddede dyr, der flyttede ind ef-

ter oprettelsen af Dyrenes Frie Farm med vedtægter og bestyrelse, mission og hele molevitten i januar 2015. **Sigfred** var stukket af fra en grisetransport og gemte sig i en rapsmark. **Frida** kom fra en lokal landmand.

På hjemmesiden er projektet beskrevet. Dyrenes Frie Farm vil skabe en oase, hvor dyrene får mulighed for at udfolde deres naturlige instinkter og leve resten af deres liv i beskyttede omgivelser. Der lægges op til at modtage besøg fra private, og besøgene skal bruges til at formidle budskabet om dyr som levende, følede og intelligente væsener. Endnu mangler drømmen en del i at blive realiseret: I omegnen af tre millioner kroner til køb af en

gård. Støtte til daglig drift, foder, dyrlæge, vedligehold, m.m. Flere frivillige kræfter ved siden af bestyrelsen, som ud over Camilla tæller Kirsten van Deurs, Kasper Jansen, Regitze Elliot og Kasper Hansen.

Reddet fra slagteriet

»Det er sådan nogle familier som jer, vi gerne vil vise, hvordan dyrene har et godt liv i frihed.« Camilla favner grisene med armene. Vi rækker begærligt ind over hegnet og klapper dyrene. Regntøjet beskytter mod snask og savl, og vi er ikke bange for nærkontakt. Frida og Sigfred er testede og fri for MRSA, de hårdnakkede stafylokokker, som er modstandsdygtige over for antibiotika. Det var **Trine** til gengæld ikke, da hun i efteråret 2016 kom

til Dyrenes Frie Farm, skambidt og ilde tilredt af opvæksten i en konventionel svine-stald. En ung praktikant, som flaskede hende op, kontaktede Dyrenes Frie Farm for at redde hende fra slagteriet.

»Vi indgik en aftale med ejeren om at købe hende fri. Det gør vi ikke normalt, for dyr skal ikke være en handelsvare; men denne gang var vi **nødt til** at gå på kompromis«, understreger Camilla. Trine fik godt selskab af **Svend**, som arri-verede dagen forinden fra Nordjylland efter en redning gennemført i samarbejde med dyreretsorganisationen Anima. Hangrisen blev fundet, da han vandrede rundt i en bæk, ensom og forvirret. Da ingen i området ville kendes ved ham, blev

han hentet til Hesselager hos Kirsten van Deurs i en kæmpe indhegning bygget af frivillige. Også Sigfred og Frida har siden vores besøg hos Camilla sluttet sig til det gode griseselskab på Sydfyn.

Trines MRSA var der ingen spor af efter 14 dages karantæne i frihed og frisk luft sammen med Svend. Tilbage i stalden, som hun undslap, blev hendes søskende, hvis liv Dyrenes Frie Farm ikke kunne redde. Hvorfor gøre så stor en indsats for en enkelt gris eller to, spørger vi Camilla. Hun tøver ikke:

»For Sigfred, Frida, Trine og Svend betyder deres liv alverden. For os er de ambassadører for produktionsdyrene, som mennesker byder helt forfærdelige forhold!«





Else og Rasmus



Hektor



Emma



Else og Mikkel

FORHINDRER LIDELSE

Svaret er i tråd med Rasmus Svoldgaards opfattelse. Sammen med kæresten Linda Larsen driver han hjemme i Nykøbing Falster *Domus Ninus* - et fristed for kaniner, reddet fra slagtning eller kummerlige forhold hos avlere eller private. Der er *Bella*, som har været spærret inde i et fugebur. *Alma*, som blev slæbt med op i forlystelser i Tivoli. *Anja*, som var »buraggressiv«, så ingen turde nærme sig hende, men som i dag er opsøgende, tillidsfuld og kælen.

Det afgørende er, hvor meget lidelse, vi kan forhindre, påpeger Rasmus.

»Hvor mange, der lider, gør ingen forskel for den enkeltes lidelse. For individet gør redningen bogstaveligt talt en verden til forskel. Samtidig kan det være en god motivationsfaktor, og dyrene kan blive gode solstrålehistorier, som hjælper folk med at (gen)finde empatien for andre dyr.«

»Domus Ninus« huser i øjeblikket 14 kaniner, fordelt i grupper ude og inde. Udendørs har de store racer et isoleret skur på 15 m2 og en fold på ca. 750 m2, hvor de opholder sig om dagen. Natten

tilbringer de i en helt lukket voliere på 35 m2, hvor de ikke behøver at frygte for ræve og mårer. Inden døre, grupperet i hver sin ende af huset, bor de små kaniner af racerne dværgvædder, hermelin og løvehoved.

»Hver koloni har et hierarki med en matriark i toppen. Kaniner er meget territoriale, og det kræver meget arbejde at bonde nye kaniner ind i en gruppe, især når man ikke vil stresser dem unødigt«, fortæller Rasmus.

DEL AF FAMILIEN

At tage vare på så mange forarmede redningskaniner er en krævende opgave for Rasmus og Linda.

»Dagen starter med, at udekaninerne får mad og vand, og folden bliver åbnet, så de kan drøne derud, når de har slået mave. Så får indekaninerne papayadrops og vand og hø. De får som regel også friske grene, bambus eller gran at hygge sig med i løbet af dagen. Om aftenen kalder vi udekaninerne ind og giver dem mad og hø, og lukker folden for natten. Så får indekaninerne mad, og vi placerer godbidder til de eventyrlystne. Sidst på aftenen får indekaninerne, der jo ikke

som de andre går på græs hele dagen, nyt vand og hø samt en aftensalat.«

Domus Ninus er også en emotionel affære på godt og ondt, fortæller Rasmus:

»Kaninerne er en del af vores familie. Vi snakker med dem løbende, de er med til det meste, og fx *Hektor* giver gerne en hånd med vasketøjet. Vi har påtaget os ansvaret for deres velbefindende, så vi føler både en kæmpe kærlighed og et kæmpe ansvar for dem. For os er de *nogen* - individer med forskellige personligheder og kapaciteter. Det er utroligt givende at se, hvordan kaniner lever op, når de får plads og kærlighed. På den anden side er det rigtig hårdt, når de er syge og dør.«

Kaninerne i Domus Ninus kommer via internatet Guldborgsund Kaninhjem, som videreformidler kaniner til private. Rasmus slår et slag for, at folk undlader at støtte avlerne og i stedet hjælper internaterne:

»Der sidder enormt mange kaniner derude, som trænger hårdt til et godt, nyt hjem. Her er det dog vigtigt at forstå, at kaniner ikke er kæledyr for børn. De er frygt-somme byttedyr, som ikke bryder sig om at blive samlet op eller lagt på ryggen.« ■



DITTE GAD OLSEN ER FORFATTER TIL KOGEBOGEN »VEGANSK FOR ALLE«, DER UDKOM SIDSTE ÅR. HUN STUDERER TIL DAGLIG PROFESSIONSBACHELOR I ERNÆRING OG SUNDHED.

Jeg elsker brød – og hvis der er noget, jeg ikke kan leve uden, så er det dét! Og det er endnu sværere at forestille sig et godt liv uden brød, når dette madbrød kommer på bordet. Selve dejen er fyldt med lækre soltørrede tomater, mens brødet er fyldt med italienske smage og råvarer som peberfrugter, hvidløg, balsamico-eddike og oregano. Faktisk er fyldet så lækkert, at jeg kun kan sige til dig: lav dobbelt op på det!



Madbrød

med soltørrede tomater & italiensk fyld

Madbrød

DEJ

7 dl vand - fingervarmt

25 g gær

2 spsk sukker

3 spsk olivenolie

1½ spsk salt

500 g ølandshvede

650 g hvedemel

1 glas soltørrede tomater uden olien, ca. 180 g

FYLD

2 rødløg - finthakket

2 røde/gule peberfrugter - finthakket

3 fed hvidløg - presset

1 spsk olivenolie

(kan udelades, hvis du har en slip-let pande)

1 tsk balsamicoeddike

1 tsk røget paprika

2 tsk oregano

salt & peber

1 håndfuld spinat - finthakket

DEJEN

- Rør gær ud i vandet i en stor skål.
- Rør dernæst sukker og olie i.
- Rør halvdelen af ølandshveden og alle de soltørrede tomater i og derefter saltet.
- Rør nu det resterende mel i.
- Kom mel på bordet og ælt dejen til den er glat og smidig.
- Kom dejen i skålen og læg et viskestykke over.
- Lad dejen hæve i 45 minutter – eller til den er blevet ca. dobbelt så stor.
- Mens den hæver, kan du lave fyldet.

FYLD

- Kom løg, hvidløg og peberfrugt på en pande og steg i olivenolie ved middelhøj varme.

- Drys lidt salt over, så væsken frigives.
- Når peberfrugterne begynder at blive møre (efter ca. 10 minutter), tilføj balsamicoeddike, oregano og røget paprika.
- Smag til med salt og peber.

- Kom indholdet fra panden over i en blender, eller blend det med en håndblender. Det skal ikke være fuldstændig cremet – der må godt være lidt bid.
- Stil til side, indtil dejen er færdighævet.

BRØDET

- Når dejen er færdighævet, deles den i to lige store stykker.
- Rul det ene stykke ud, som hvis du skal lave pizza.
- Læg dejstykket på en bageplade med bagepapir.
- Fordel 3/4 af det blendede fyld ovenpå og derefter det finthakkede spinat.
- Rul derefter det andet dejstykke ud – igen ligesom hvis du skal lave en pizza.
- Læg dette dejstykke ovenpå dejstykket med fyldet og pres let siderne sammen.
- Tag nu en lille skål og pres den ned i midten – skær herefter den omkringliggende dej ud i omtrent lige store skiver (som hvis du skulle lave en sol med brødet). Fjern skålen.

- Snør de udskårne skiver om sig selv – sørg for at du ikke vikler dejen for stramt om sig selv, for så kan den ikke hæve ordentligt!
- Prik midten af brødet med en

gaffel, så luft og overskydende væske kan blive bagt væk.

- Lad dejen hæve i 30 minutter.
- Varm ovnen til 200 grader.
- Pensl brødet med lidt vand.
- Bag brødet i midten af ovnen i 40 min. Lad det derefter hvile i mindst 15 min.
- Så har du et lækkert madbrød, hvor du kan bruge det resterende fyld som dip :)



Suppe

Når alle de skønne rodfrugter, som du kan finde i denne suppe, kan købes i butikkerne, er én ting sikkert: efterår og vinter har godt fat i Danmark. Og heldigvis for det! For når rodfrugterne får lov at simre med enkle, men smagfulde krydderier, så ender man med en mættende, sjælekrammende og smagfuld vintersuppe.

2 løg - finthakket

2 porrer - ca. 1 cm tykke skiver

3 gulerødder - ca. ½ cm tykke skiver

½ mellemstor knoldselleri

(ca. 200 gram uden skræl) - 1x1 cm tern

300 g kartofler - 1x1 cm tern

2 fed hvidløg - presset

1 spsk olivenolie

½ dl perlespelt

2-3 laurbærblade

3-4 stilke timian

1½-2 liter vand

½-1 tsk røget paprika

salt & peber

1 spsk grøntsagsbouillon-pulver

dild

- Steg løg, porrer, gulerødder, knoldselleri, kartofler og hvidløg i en stor gryde (ca. 3 liter) med olivenolien.
- Steg ved middelhøj varme og drys lidt salt over, så safterne fra grøntsagerne frigives. Husk at røre rundt, så det ikke brænder fast i bunden.

- Mens grøntsagerne steger, kan du koge vandet. Når det har kogt (det kan være du skal koge lidt ekstra, alt efter hvor stor din elkedel er), hældes det i gryden.
- Tilføj de resterende ingredienser (undtagen dild), skru op for varmen og giv suppen et opkog.

- Når suppen koger, skrues der ned for varmen, så det kun simrer.
- Kom et låg på gryden og lad det simre for sig selv i 25 min.
- Når de 25 minutter er gået, kan du tjekke, om knoldselleri, kartofler og gulerødder er blevet møre. Gulerødder og knoldselleri må gerne være bløde. Perlespelt bør også være gennemkogt nu – uden at være udkogt.
- Smag til om suppen mangler lidt ekstra røget paprika, salt, peber eller andet.
- Server suppen med frisk dild ovenpå. Det er næsten: jo mere, jo bedre :) Server eventuelt noget lækkert groft brød/rugbrød til.

Kanelsnegle m. æble

Hvis du er ligesom mig, så er det bedste ved kanelsnegle det klistrede fyld – men når du bager snegle på en bageplade hver for sig, så har det lækre smag en tendens til at løbe ud. Hemmeligheden bag

disse klistrede og godgørende kanelsnegle er, at de bliver bagt i en form. Derudover gemmer der sig nogle små æblestykker i sneglene, som er med til at gøre dem endnu mere saftige at sætte tænderne i.

DEJ

½ liter vand – lunt

25 g gær

2 spsk olivenolie

2 tsk salt

2 spsk sukker

250 g groft mel

450 g hvedemel

FYLD

125 g plantemargarine

100 g brun farin

1½ spsk kanel

1 stort æble – små tern

- Rør gæren ud i vandet, og rør derefter det meste af det grove mel i.
- Tilføj olie, salt, sukker og resten af det grove mel.
- Rør hvedemelet i – husk, at dejen skal æltes rigtig godt igennem, indtil den er smidig og glat.
- Lad dejen hæve i 45 minutter.

- Rør margarine, brun farin og kanel sammen i en skål, indtil det er blevet cremet.

- Tænd for ovnen på 175 grader.

Når dejen er færdighævet, rulles den ud i en rektangel, som er højst ½ cm høj.

- Fordel fyldet på dejen og drys æbleternene jævnt ud over.
- Rul nu dejen sammen fra den lange ende og skær rullen ud i 16 skiver.

- Fordel sneglene i en springform (30 cm i diameter), gerne med lidt mellemrum, da de hæver op.
- Hvis der er flere snegle, end der er plads til i springformen, så bag de resterende ved siden af.
- Lad sneglene efterhæve i 20 minutter.

- Bages midt i ovnen i ca. 20 minutter, eller til sneglene er let gyldne.

Det grønne ferieparadis

Jeanette Gaia Roest, der er frivillig i Dansk Vegetarisk Forening, har besøgt et lille paradis i den italienske region Umbrien sammen med sin mand. Et grønt ferieparadis i mere end én forstand og især den lokalt dyrkede mad fik englene til at synge.



På landet i det smukke grønne Umbrien ligger den italienske by Gubbio, hvor også klosteret Vaccaria er beliggende i herlige omgivelser. Klosteret er gennemrestaureret og dekorativt indrettet med smukke, antikke kinesiske møbler. John og Janice, der ejer stedet, er fra henholdsvis England og USA, men valgte at flytte til Italien, fordi de forelskede sig i stedet på en ferie til Umbrien, og fordi de vægter familiesammenholdt højt, ligesom man gør i Italien. Her har de skabt et lille paradis med den skønneste, frisklavede og lokalt dyrkede mad, der får englene til at synge.

Vi havde forventet at møde et gråt midaldrende ægtepar med sølvfarvede briller, men blev i stedet hilst velkommen af to powerfulde farverige mennesker med høj energi og livsglæde. Janice havde kraftigt kort, sort hår, glat hud og røde briller på næsen. Hun så 10-15 år yngre ud end hun var, uden tvivl på grund af den sunde livsstil. Vores værelse – Sanctuary – lå i klosterets gamle kirke og var fantastisk smukt indrettet, og vi følte os som majestæter, da vi lå i den store træsejle med udsmykninger og krummelurer i det håndvævede sengetøj af hør.

MORGENMADEN VAR ET RENT SANSEFYRVÆRKER

Vi blev vækket hver morgen af John, der kom med en grøn friskpresset detoxjuice af sunde grøntsager fra det lokale marked, der blev nydt i solskinnet ved siden af det smukke, store morbærtræ i haven, mens de små firben fik græsset foran os til at bevæge sig.

Morgenmaden var fantastisk – en sand overflod af lækkerier og et sansefyrværkeri uden lige, der var dækket op på det fineste kinesiske porcelæn og med høje smukke krystalglas til de skønne drikke.

Vi havde forventet en simpel morgentallerken med de sædvanlige italienske specialiteter, vi kender så godt, og en kop kaffe og te. Dog var det noget helt andet, der ventede os: lune chapatis, saft af sicilianske citroner, lokal olivenolie lavet af friskplukkede oliven, økologisk miso, knasende sprød granola med cremet vegansk yoghurt, frisklavet havre- og nøddemælk, dybstegte kartofler og sort italiensk blomkål, surdejsbrød, flere slags syltetøj af solmodne frugter fra haven, friskplukkede røde figer, sorte morbær og store dybrøde kirsebær, omelet med urter og grøntsager, solmodne tomater og saftige agurker med olivenolie og sort peber, veganske røgede pølser med urter, dybstegte brune ris med grøntsager, fed cremet fetaost, urteteer, friskpresset juice, budding af sort ris med kokosfløde, limemousse

med røde granatæblekerner, store saftige appelsinstykker og meget meget mere.

TUR I GRØNNE BJERGLANDSKABER

Efter denne vidunderlige morgenmad forærede Janice os en rød sololie i en smuk flaske, som hun selv havde lavet af urter fra haven. Med den i tasken kørte vi til Assisi, der ligger en kort køretur derfra i smukke grønne bjerglandskaber, hvor vi besøgte kirker, nød udsigterne og blev fyldt med ro og glæde. Denne by er noget helt specielt – der er en ubeskrivelig, rørende atmosfære.

Da vi kom trætte hjem om aftenen, mætte af indtryk og dejlige oplevelser, var det dejligt at finde hvile i haven med en god bog mellem velduftende lavendler, lyserøde roser og kæmpestore figentræer.

Da vi kom ned i spisestuen til aftenens middag blev vi mødt af lyden af høj smuk musik. Denne aften var det musik fra filmen »Mit Afrika«, fordi John vidste, at Karen Blixen kom fra Danmark, og gerne ville glæde os med velkendt musik fra vores hjemland. Janice var i køkkenet for at tilberede middagen, og imens underholdt John os med interessante og dybe snakke om alt mellem himmel og jord ofte krydret med engelsk humor og små provokationer.

Et af Janices og Johns mottoer er: »Food is revolution«, hvilket vi er helt enige i.

Aftenens menu var afrikansk inspireret og en fryd for ganen og lige så smukt anrettet som morgenmaden. Rundt om i den store rå spisestue med synlige bjælker og sten var der pyntet op med levende lys overalt, også i den store lysekrone over det tunge brune langbord, og i pejsen var der tændt op, så varmen og hyggen kunne brede sig i hele rummet.

Udenfor kunne vi høre cikaderne synge deres helt særlige »sang«, og senere på aftenen viste John os udenfor, så vi kunne se ildfluerne danse på nattehimmelen. Det var et meget smukt syn. Det var meget vemodigt at skulle sige farvel til dette paradis og til disse livsglade, næstekærlige mennesker, så vi lovede at vende tilbage en dag.

www.metamorefosi.com/en/

Regnskab for hhv. DVF og "Dr. Michael Larsens vegetariske børnefond"

Årsregnskab 2016 for både DVF og "Dr. Michael Larsens vegetariske børnefond" kan ses på følgende side: vegetarisk.dk/vedtaegter-og-aarsregnskaber/

Begge årsregnskaber gennemgås og indstilles til godkendelse på den kommende generalforsamling den 29. april 2016 VerdensKulturCentret, Nørre Alle 7, 2200 København, kl 13.00 - 18.00.

Kreditering af Elizabeth Nebelong

Til Vegetarisk! #3 2016 havde Elizabeth Nebelong leveret et opslag med fine veganske opskrifter i juletema. Ved en fejl fik redaktionen ikke krediteret hende, og derfor bringer vi denne rettelse med en beklagelse. DVF vil gerne endnu en gang sige tak for de lækre opskrifter.



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

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



**FLOW QI YOGA
SOMMERKURSUS
24-28 juli
2017**



helhed • vitalitet • fornyelse • positiv forvandling

**SUIKIDO FLOW QI YOGA
SUIKIDO ENERGI ØVELSER
SUIKIDO KROPSBALANCERING
PLANTEBASERET KOST
FRISK SKOVLUF
SAUNA BADE**



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



AF CAMILLA OLESEN

Kort og Grønt

Grønne håb i det britiske parlament

Veganske og vegetariske emner skal sikres at blive diskuteret i det britiske lovgivende organ, parlamentet. The Vegan Society har i samarbejde med Vegetarian for Life og the Vegetarian Society skabt den første 'All-Party Parliamentary Group on Vegetarianism and Veganism'. Hvad vil det sige? Det betyder, at der nu bliver et konkret forum, hvor de tre organisationer kan diskutere med politikere fra alle politiske partier. Det kan tilskynde forskellige initiativer, som potentielt kan påvirke lovgivningen. Indtil videre er Conservative, Labour Party og Green Party of England and Wales blandt parlamentarikerne, som mødes kvartalsvis for at samarbejde med forskellige veganske eksperter såsom Jeanette Rowley. Under det første møde 6. december blev Brexit og dets konsekvenser for veganere og vegetarer diskuteret. Rowly præsenterede, »hvordan veganisme er en beskyttet tro for så vidt angår menneskerettigheder og loven«. På vegappg.org.uk kan du se PowerPoints og noter fra 6. december, hvor også Stephen Pugh, EU specialist i mærkning af fødevarer, talte om fremtidens veganske og vegetariske mærkninger. Næste møde er i marts.

KILDER:

vegansociety.com/whats-new/news/vegan-society-announce-information-parliamentary-group-vegetarianism-and-veganism
vegappg.org.uk

Veganuary: Et grønt navn til 'januar'

Veganer i én måned: Sådan lyder Veganuarys nytårsfortsæt som over 59.500 tog til sig i januar 2017; rekordhøjt antal deltagende! Det britiske tiltag har eksisteret siden 2014, men i år har interessen været større end nogensinde før. Som andre digitale nytårsfortsæt er grundstenen i Veganuary netværk, deling og forbilleder. Deres hjemmeside er overskuelig, farverig og fantasifuld. Der er blandt andet præsentationer af kendte veganere som Brad Pitt, Samuel L Jackson og Jennifer Lopez, fødevare-guides og hele 65 svar på spørgsmål, som mange veganere får stillet af familie, venner og bekendte. Et spørgsmål som jeg er bekendt med lyder således: »Føler planter ikke også smerte?«. Hvortil Veganuary svarer: »Planter har intet centralnervesystem, ingen nerveender eller hjerner. Med andre ord, planter besidder ingen receptorer, med hvilke sansende væsener oplever smerte.« Yderligere kan 500 opskrifter tilgås hele året på hjemmesiden. Veganuary har ikke bare fået privatpersoner, men også restauranter til at udvide deres menuer med plantebaserede retter.

KILDER:

vegnews.com/articles/page.do?pagelid=8859&catId=1
veganuary.com/

Pelsfarme afsløres og lukker

Mens minusgraderne får nogle til at søge varme i jakker og frakker lavet af animalsk materiale, er der mange, som protesterer mod de opdræt og drab på dyr, der går forud for overtojet. Dyrenes Alliance angiver, at der hvert år dør over 40 millioner dyr for mode. Opmærksomhed på industrien har ført til, at et stigende antal pelsfarme lukker verden over. Eksempler er Japan, Indien og Kroatien. Den japanske pelsproduktion blev officielt lukket i december 2016, mens Ministeriet for Handel og Industri i Indien har forbudt import af skind fra krybdyr, chinchillaer, mink og ræv. I Kroatien har det siden 2006 udelukkende været lovligt at avle chinchillaer, hvilket nu også er ulovligt. Samtidig er en dokumentar med titlen Pels nu blevet internationalt prisbelønnet. Den norske instruktør Ola Waagen står bag filmen, hvis levende billeder er hudløst ærlige. De er frembragt af en undercover-ansat med et videokamera på en pelsfarm. Screenings og anerkendelser af film som denne skal være med til at sætte fokus på kritisable dyr-menneske relationer — ikke mindst i Danmark.

KILDER:

furfreealliance.com
vegnews.com/articles/page.do?pagelid=8864&catId=1
dyrenesalliance.dk/?page_id=19
Pels trailer: insidefur.com

Foto: Jo-Anne McArthur // WeAnimals



Substantivet 'veganer' [ve'gæ'nɐ]

Mange danskere opsøger ordforklaringer via Dansk Sprognævns digitale ordbog. Som en forskningsinstitution, der skal »følge det danske sprog«, er Sprognævnet interessant i lyset af, at »veganisme«, »veganer« og »vegansk« som noget helt nyt indgår i deres ordbog. »Veganisme« flourer på digitale sider som wikipedia, der løbende opdateres med nye, lærerige informationer om sundheds- og holdningsmæssige grunde til en plantebaseret livsstil. Men den danske retskrivningsordbog har ikke fulgt trop før december 2016. Det var Veganer.nu, som tog kontakt til Dansk Sprognævn: »Det er meget vigtigt for os, at veganisme bliver taget seriøst,« lyder deres motivation. Sprognævnets accept af »veganisme« kan give legitimitet til betegnelsen og er et udtryk for, at livsstilen er anerkendt i Danmark. Selvom det måske er en kliché, skal vi huske, at det ikke så meget er, hvad vi kalder os, der definerer, hvem vi er, men hvordan vi handler.

KILDER:

veganer.nu/blog/veganisme-vegansk-enderlig-i-dansk-sproгнаevns-retskrivningsordbogsdn.dk

Animapp



Anima har i det nye år lanceret deres første App med det kvikke navn 'Animapp'. Den skal gøre det lettere at vælge plantebaseret, også hvis det ikke er det, du spiser til hverdag. Den adskiller sig fra Apps som Happy Cow ved at være gratis og efter sigende mere detaljeret. Hvor end i landet du befinder dig, kan Animapp give dig en oversigt over vegetar- og veganervenlige restauranter, cafeer, takeaways, etc. Det kan også skabe grønne incitamenter, da flere spisesteder uden plantebaseret kost måske føler det attraktivt at blive en del af app'en. Måske vil endnu flere vegetariske og veganske restauranter åbne.



Mærkesager i Det Hvide Hus

Vi ved, at USA har fået ny regering med Donald Trump i højsædet. Det bliver særligt interessant og (med pessimistiske undertoner også gruopvækkende) at følge, hvordan det påvirker USAs varetæglse af de globale klimaforandringer. I den forbindelse udsendte Alternativet d. 20. januar 2017 en pressemeddelelse med et ønske om, at den danske regering skal lægge pres på klimaskeptiske Trump: »Det er afgørende vigtigt for planetens fremtid, at Trump og USA ikke sår tvivl om Paris-aftalen, ligesom det er vigtigt for den danske økonomi og særligt vores eksport, at den globale grønne omstilling fortsætter.« Som vi kan læse på Barack Obamas hjemmeside, er miljøets status quo en udfordring, der udgør den største trussel mod vores børn, vores planet og fremtidens generationer. Og dog, er klimaforandringer ikke mere en amerikansk mærkesag ifølge den officielle hjemmeside tilknyttet Det Hvide Hus. I stedet er »oprustning af militæret« og en styrkelse af »vores ordenshåndhævere« på dagsordenen. Vegnews ser det som et ildevarslende tegn på, at Trump-administrationen vil ignorere de »stærke beviser for, at dyr i landbruget [samlet set] er en af de største producenter af skadelige drivhusgasser.«

KILDER:

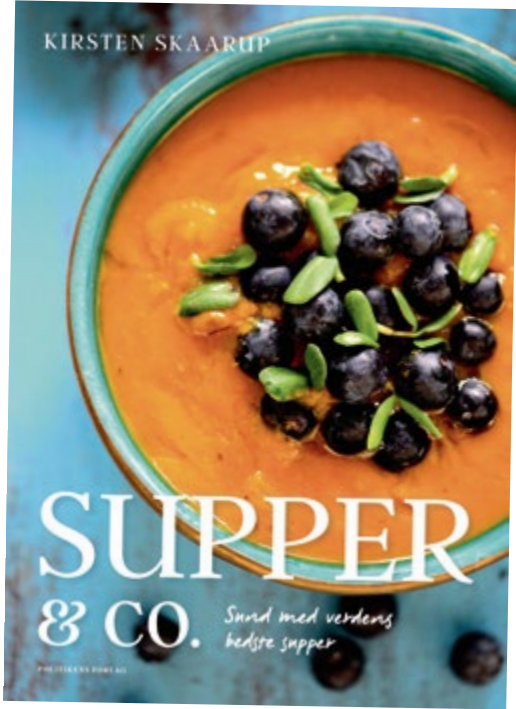
whitehouse.gov
ObamaWhiteHouse.gov
alternativet.dk/old-files/2014/02/ALTERNATIVET-L%c3%86G-PRES-P%c3%85-KLIMASKEPTISK-TRUMP.pdf
vegnews.com/articles/page.do?pagelid=8929&catId=1

Supper med rejse lyst

Holder hun da aldrig op med at imponere, denne sprudlende, vegetariske madkunstner? Kirsten Skaarup, med mere end 25 grønne værker i bagkataloget, trumfer veloplagt stablerne af kogebogsklichéer på boghandlernes hylder med sin nye udgivelse. **Supper & Co.** er 200 farvestrålende sider med flydende inspiration fra hele verden til morgen, middag og aften. Der er smage for enhver i de helt igennem plantebaserede opskrifter. Stærke, blide, søde, friske. Tunge eller lette. Kinesisk otteskattesuppe. Mangogazpacho. Powershots af rødbede eller spinat i koncentrationer, der vil stille enhver Skipper Skræk tilfreds.

Den Skaarupske erfaring og professionalisme kommer til udtryk i retterne, som alle tager deres udgangspunkt i gode, giffri råvarer. Stilen er på én gang moderne og rodfæstet i alverdens traditionelle madkulturer, som forfatteren har haft både fingrene og næsen i på sine mange rejser gennem årene. Dem, der bruger kogebøger i sofaen mere end i køkkenet, kan se frem til at få øjnene godt og grundigt forkælet med farver og livsglæde. For Kirsten Skaarup, der selv står for både billeder og regi, er en kompetent fotograf, og hendes sanselige kompositioner af mad og mennesker strømmer beskueren i møde fra siderne.

Som altid skal man huske at spise brød til. Det lille vedhæng - & Co - er netop dét. Russisk rugbrød, syriske fladbrød, ungarske madbrød, m.m. udgør sammen med andet tilbehør som grøntsagschips og drys det ekstra pift til supperne.



Prisen – vejl. kr. 250 – er favorabel. Faktisk er der kun ét problem med denne bog: Man får lyst til at lave det hele på én gang! Men Kirsten Skaarup lægger op til, at vi følger råvarernes sæson. Glæd jer til sommer. Så skal vi fråde i jordbærsuppe med mandelfløde og lakrids-is. ■



skokkepuré, bagte jordkokker, jordkokkechips, linsebøf og to salater. Der var løbende opfyldning af risotto og salater, så der var god lejlighed til at spise sig mæt og glad.

Efter hovedretten var det tid til dagens første foredrag, der blev holdt af **Ditte Gad Olsen**. Ditte fortalte om det store arbejde, det var at få forfattet en kogebog og om udfordringerne med at blive et navn i kogebogsuniverset, hvor der hvert år er mange nye kogebøger. DVF solgte Ditte Gads bog efterfølgende, og der var en lind strøm af folk, der skulle sikre sig et eksemplar af **»Vegansk for alle«**.

Det var nu blevet tid til te og kaffe og en yderst delikat dessert bestående af hvid chokoladecreme, mandelcrumble, bagt hvid chokolade og citronsorbet efterfulgt af et foredrag af psykolog **Simon Gerlach**. Simon beskrev de psykologiske grunde til, hvorfor folk bliver oprørte over giraffen Marius død, men uden problemer kan spise pølser lavet af gris. Spørgelysten var enorm efter Simon Gerlachs foredrag. Så stor, at det var nødvendigt at begrænse antallet af spørgsmål, da klokken nærmede sig 17. Snart efter blev det således tid til at sige tak for denne gang og på gensyn næste år til en ny, spændende nytårsfrokost.

Tip: Har du lyst at opleve den dejlige udsigt hos restaurant Cassiopeia, så kan du ved fremvisning af medlemskort få 10% rabat på alle vegetarretter.

Nytårsfrokost

AF JACOB KAAE ANDERSEN

Den 28. januar fandt Dansk Vegetarisk Forenings nytårsfrokost sted på **Restaurant Cassiopeia**, der ligger centralt i København ved søerne. Cassiopeia er en normal restaurant med kødretter, men denne dag måtte kødet vige til fordel for en lækker trereters vegansk menu. Ved ankomst til Cassiopeia blev vi mødt af et prægtigt syn. Ud fra de store vinduer i restauranten var der en fantastisk solrig udsigt til den delvis frosne sø, hvor svaner og ænder svømmede rundt.

Til forret fik vi rødbedetatar, puffet tapioka, solbærpuré og urter efterfulgt af en hovedret bestående af lækker risotto med jord-

Medlemsrabatter

Som medlem af Dansk Vegetarisk Forening får du 10-20 % rabat* hos en lang række spisesteder, helsekostbutikker m.m. i hele landet. Rabatten opnås ved at fremvise dit DVF-medlemskort. *Se vores komplette liste med samarbejdspartnere her: vegetarforening.dk/medlemsfordele*

**Enkelte samarbejdspartnere har andre rabataftaler.*

Vi har over 100 rabatter fordelt på:

KØBENHAVN: **61**
SJÆLLAND: **4**
FYN OG ØER: **6**
JYLLAND: **14**
NETBUTIKKER: **23**

Nye rabatter:

GreenOS - 10 % RABAT

I februar åbnede den aalborgensiske madblogger Englerod et nyt, 100 % vegansk internet-supermarked. Hos GreenOS kan du få over 600 varer lige fra superfoods over vegansk mælkechokolade til pålæg samt produkter, der gør hverdagens madlavning nemmere. For at få rabatkoden, send en E-mail med dit medlemsnummer til medlemsfordele@vegetarforening.dk greenos.dk



Venchi - 10 % RABAT

I december 2016 fik Odense sit første helt plantebaserede spisested. Venchi serverer lækre veganske retter og har fokus på bæredygtighed samt friske, lokale råvarer. Hos Venchi kan du få alle de velkendte café-retter som sandwich, nachos, burger og brunch – bare 100 % vegansk! **Vestergade 83, 5000 Odense**



Café Oum - 10 % RABAT

Tæt ved søerne i København ligger Café Oum. Her har Karima Bouylud slået dørene op for en mezzabar; arabisk for tapasbar. Køkkenet er mellemøstligt og nordafrikansk, og du vil bl.a. kunne nyde en marokkansk harira-suppe, kikærtægryde eller fyldte dadler til dessert. **Vodroffsvej 39, 1900 Frederiksberg C**



Dansk Vegetarisk Forening anbefaler:

Mikuna - 10 % RABAT

Tilbage i foråret 2014 åbnede Mikuna som det første veganske spisested i Århus. Her kan du møde Sigrd, Mette og Line, der gerne vil vise, at vegansk mad ikke handler om fravalg eller asketisk munkeliv. Slå et smut forbi Mikuna og smag f.eks. deres kyllingeFRI karrysalat, der kan overbevise selv den mest inkarnerede kødspiser. **Frederiksballe 96, 8000 Århus C**

Helschuset - 10 % RABAT

På Frederiksberg ligger en af byens gode gamle helsekostbutikker. Her er Birthe altid klar til tjeneste med service i verdensklasse og kan vejlede dig ud fra det, du kommer for at købe. Og Birthe har selvfølgelig også masser af vegetariske og veganske produkter. **Gammel Kongevej 92, 1850 Frederiksberg C**

Café Gaia Art - 15 % RABAT

Lidt uden for Holstebro ligger den lille, hyggelige Café Gaia Art i naturskønne omgivelser. Caféen har åben efter aftale og ved diverse begivenheder, hvor du kan komme forbi og nyde et økologisk, vegansk måltid, f.eks. suppe, tærte eller Cafe Gaia-Arts planteburger. **Harrestrupvej 14, 7500 Holstebro**

Opslagstavlen

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 Husets Cafe i Hasserisgade 10. Få mere info i facebook-gruppen: "Vegetarisk Aalborg": [facebook.com/groups/9899850973](https://www.facebook.com/groups/9899850973) Der kommer løbende spændende arrangementer...

Vegetarisk/ vegansk spiseklub i København (DVF)

Vi mødes som udgangspunkt den 2. fredag hver måned klokken 18.

Fredag 10/3 kl. 18:00
Fredag 7/4 kl. 18:00
Fredag 5/5 kl. 18:00
Fredag 9/6 kl. 18:00

Følg linket:
[vegetarforening.dk](https://www.vegetarforening.dk).
Under kalender bliver der løbende postet tid og sted.

TILMELDING SENEST mandagen inden.
- Jeg kan kontaktes via mail på:
anne@vegetarforening.dk
Vegetarisk Forenings tlf. er: 51 91 89 78 (send gerne sms).

Find os på facebook:
[facebook.com/groups/VegKbhSpiseklub/](https://www.facebook.com/groups/VegKbhSpiseklub/)
Her kan du ligeledes tilmelde dig.

Spiseklub på Københavns Vestegn

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

Hvor og hvornår mødes vi? **Fredag 19/5 kl. 18:**

Idrættens Hus' Restaurant, Brøndby

Lørdag 24/6 kl. 18:

Sammenskudsgilde, Brøndbyøster

Fredag 21/7 kl. 18:

Red & Yellow, Rødovre Centrum

Fredag 18/8 kl. 18:

INDIS, Hvidovre

KONTAKT OG TILMELDING (senest to dage før): E-mail dennis@vegetarforening.dk eller tlf.nr. **24 63 83 32**.

Du kan også abonnere på spiseklubbens nyhedsbrev ved at henvende dig på ovenstående email.

Du kan ydermere holde øje med nye begivenheder på [facebook.com/DvfVestegnen](https://www.facebook.com/DvfVestegnen)

Syddøstjylland kalder!

Vi er nogle stykker, som kunne tænke os at starte en spiseklub for vegetarer og veganere, bosiddende omkring Haderslev, Aabenraa og Sønderborg. Vil du være med?

Kontakt jette@rosenkvist.eu

VEGETAR-LOGEN 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 da der ikke fandtes mobiltelefoner?

I så fald har du måske lyst til at være med i 40+ spiseklubben for Østjylland. Den er for alle vegetarer/veganere fra 40 og op, som har lyst til at spise sammen med jævnaldrende. Vi mødes næstsidste fredag i hver måned til vegansk fællesspisning på cafe/restaurant, eller til sammenskudsgilde hos medlemmer, der har lyst til at lægge hus til, f.eks. i forbindelse med påske- og julefrokost, hvor vi selv medbringer veganske retter.

Find os på facebook: "Vegetar-Logen 40+ Østjylland" [facebook.com/groups/1041226889220725](https://www.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](https://www.vegetarforening.dk/fb)

DVF har ligeledes en facebookgruppe for frivillige til vores aktiviteter. Se på [facebook.com/groups/DVFaktivitetsfrivillig](https://www.facebook.com/groups/DVFaktivitetsfrivillig). Vær aktiv, vi har brug for din hjælp. Vær med til at gøre en forskel.

DVF har ligeledes en Facebook-side 'Grønt er Godt' med nye veganske opskrifter hver dag: [facebook.com/www.grontergodt](https://www.facebook.com/www.grontergodt). I er velkommen til at indsende veganske opskrifter med foto. Gerne så tit I har lyst, da vi poster cirka to opskrifter om dagen – så opskrifter er kærkomne.

Dansk Vegetarisk Forening afholder løbende arrangementer

FÆLLESSPISNING
FESTIVALER M.M.
VEGGIEDAGE
FILMVISNING
WORKSHOPS OG DEBATTER

Hold øje med nærmere information på vores online kalender ([vegetarforening.dk/calendar](https://www.vegetarforening.dk/calendar)) og vores facebookside: [facebook.com/vegatarforening/events](https://www.facebook.com/vegatarforening/events). Tilmeld dig som frivillig på begivenheder, der bliver oprettet i vores frivillig-gruppe ([facebook.com/groups/DVFaktivitetsfrivillige](https://www.facebook.com/groups/DVFaktivitetsfrivillige)).

Telefonen i DVF er åben mellem kl 9-16. 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 sende en mail til kontoret på: kontakt@vegetarforening.dk

Digitalt medlemsblad

Hvad siger du til at hjælpe miljøet lidt ekstra? Hvis du er medlem af DVF, kan du fravælge at få medlemsbladet »Vegetarisk!« i papirudgave. I stedet vil du få bladet som en PDF-fil via e-mail. Bare send en mail til Allan på allan@vegetarforening.dk Husk at oplyse medlemsnummer.

Vegan tours to Italy

The journey is a vegan project. We start with a lunch in Turin, one of the most vegan towns in Italy. We stay at ecological farmhouses/hotels where they don't kill their animals and serve delicious food. We visit animal sanctuaries, participate in vegan wine-tasting and vegan cooking class. If the weather allows we take a dip in the sea, visit a spa with natural hot springs (known since the Etruscans).

FOR MORE INFO: [veganitalianjourney.wordpress.com](https://www.veganitalianjourney.wordpress.com)

Nye medlemskort

Mangler du et klistermærke med "2017" til dit medlemskort? Skriv en mail til allan@vegetarforening.dk med dit navn og adresse og gerne medlemsnummer, så eftersender vi det.



FRESH FOOD FESTIVAL

For 9. gang vil Fresh Food-festivalen blive arrangeret i Danmark, den 20.-23. juli 2017.

Festivalen er en international raw vegansk festival med yoga, fitness- og madlavningsworkshops, spændende foredrag, dans og hyggeligt samvær.

Det er en unik vegetarisk festival i nærheden af Lejre og en god mulighed til at lære en masse nyttige ting om f. eks. tilberedning af raw food, spiselige vilde vækster i naturen, dyrkning af egne frugter og grøntsager, sund livsstil og mange andre.

Alle DVF-medlemmer vil få 10% rabat ved at indtaste coupon code DVF ved registrering på www.freshfoodfestival.com.

Medlemmer til redaktionen og skribenter til Vegetarisk!

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 (i alt ca. ½ side). Vedhæft også gerne noget, du tidligere har skrevet. Hvis du har idéer til artikler, kan du ligeledes skrive til os på redaktionen.

Sweet potato falafel

Også super lækre i pitabrød



Økologiske forårsruller

Prøv dem med en lækker nudelsalat



Mexi Snack Bites

Et sikkert hit på tapasbordet



**GOD SMAG
HVER DAG
LET AT LAVE
I OVNEN**

DALOON®

Daloon har skabt en serie af lækre vegetariske og veganske produkter. Vi har gjort dine hverdagsretter smagfulde og lette at tilberede i ovnen, med fokus på de gode råvarer.

Samosas

Lækker snack med tomat salsa



Grøntsagsbøf

Lav en lækker burger med sprøde kartoffelbåde



Find præcis din og familiens favorit i frysedisken