



Vegetarisk!

#1 forår 2018

www.vegetarisk.dk
DANSK VEGETARISK FORENING · siden 1896

Franciska Rosenkilde,
Københavns borgerrepræsentation:

*Alle kan jo blive mætte
og glade af plantekost*



Indhold

PLANTEKOST på Rådhuset SIDE 6

FOTO: KARIN ELRØD



FESTIVAL — frihed og fællesskab! SIDE 14

FOTO: MAD S JØRNØ

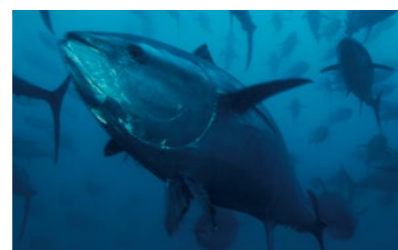
BAMBUSTØJ er ikke grønt SIDE 17

FOTO: MOYAN BRENN



NEEL ENGHOLM giver rødbederne kniven SIDE 18

FOTO: JESPER BANG – P. THORZEN



BLÅFINNET TUN tilbage i Danmark SIDE 22

FOTO: THOMAS PETERSEN ELDOR



MUSKLER af planteprotein SIDE 20

FOTO: PRIVAT



FORSIDE FOTO: Karin Elrød

VEGETARISK! udkommer 3 gange årligt og udgives af:

Dansk Vegetarisk Forening
Sortedam Dossering 55
2100 København Ø
51 91 89 78
kontakt@vegetarisk.dk
vegetarisk.dk

Redaktion:
Kenneth Ibsen (ansvh.)
Parwana Haydar (daglig redaktør)
Karin Elrød (artikelredaktør)
Camilla Dahlberg Bech, Nicky Brown

Layout: Gitte Thrane

Annønceansvarlig:
Rosendahls Mediaservice
Kontakt Hanne Qvistgaard, 76 10 11 42,
hq@rosendahls.dk

Deadline næste nummer: 23.04.18

Repro og tryk:
Rosendahls print, design, media

Oplag: 3000 ekpl. Bladet trykkes på klørfrit papir fra skove, hvor træerne genplantes.

MEMLEMMER 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 ideelt og primært frivillig basis. Formålet er at fremme udbredelsen af vegetarisk levevis samt inspirere til mindre kødbrug, 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 ansvarlige for egne bidrag. DVF holder sig neutral over for de annoncerede produkter.

En vegetar lever af planteføde: frugt, grøntsager, korn, bælgfrugter, nødder og frø – med eller uden mælkeprodukter og æg.

Veganere spiser og bruger intet, der stammer fra dyr.

ISSN: 1397-7989

HVORDAN GØR VI LANDBRUGET HIPT IGEN?



Engang for ikke så lang tid siden var landbruget et stolt erhverv. Det var en vigtig del af den danske selvforståelse. Men tiderne er skiftet, og i dag er det anderledes. Landbruget kæmper med dårlig økonomi, færre og færre ønsker at uddanne sig til landmænd, og det er nu tydeligt, at landbruget har en betydelig andel i forureningen af vores allesammens grundvand, vandløb og havområder. Kort sagt, landbruget befinder sig i en uholdbar situation.

Løsningen er lige til. Landbruget skal gennemføre det samme bevidsthedsskifte, som befolkningen allerede gennemgår i disse år, og dermed understøtte den stigende erkendelse af, at indtag af økologisk planteføde er den eneste rigtige vej for os mennesker nu og i fremtiden. Herved spares også en masse liv i form af de dyr, landbruget i dag opdrætter med det primære formål at slå dem ihjel. Først når landbruget fuldt ud understøtter livets iboende skønhed – menneskers og dyrs – vil det finde sit endelige formål og blive den vigtige brik i samfundet, som det har potentiale til og fortjener.

Ca. 85% af energien i planteproduktionen går tabt, når den bruges til dyrenes opdræt. Derfor vil udfasning af dyreproduktionen frigøre et enormt område i Danmark til at kunne producere sund menneskeføde samt give plads til meget mere natur i form af skove, søer, parker m.m. til friluftaktiviteter.

Ifølge tal fra Danmarks Naturfredningsforening anvendes 48% af det samlede areal i Danmark til dyrkning af dyrefoder. Det er et areal svarende til mere end hele Sjælland, Lolland-Falster, Fyn og Bornholm tilsammen; og det er bare vores egen produktion. For alene i forbindelse med import af soja til dyrefoder beslaglægger Danmark årligt et areal i Sydamerika (hvor noget af det er ryddet regnskov) på størrelse med Sjælland og Falster tilsammen. Voldsomme tal.

Tænk, hvor meget ekstra plads, vi vil få til at leve på i Danmark! Vi vil have landbruget til at understøtte os i vores liv, ikke modarbejde os. På den måde bliver landbruget hipt igen.

Heldigvis er dele af landbruget parat til at tage initiativer i den rigtige retning. Læs i dette blad om dyrkning af quinoa på Falster – en helt ny afgrøde i Danmark. Læs også om Franciska Rosenkilde, nyvalgt medlem af Københavns borgerrepræsentation for Alternativet, og hendes arbejde for plantebaserede tilbud i offentlige kantiner. Bliv inspireret af Neel Engholm og Claus Meyers veganske køkkener og af Kasper Schramm-Hansens aktivisme for klimavenlig mad.

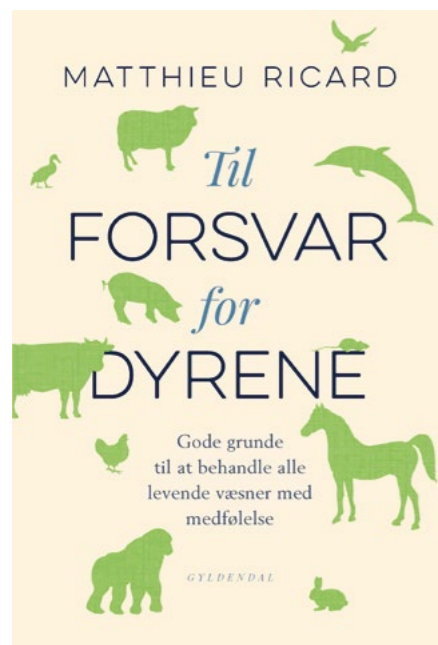
God læselyst!

Kenneth Ibsen
Formand



TEKST: KARIN ELRØD

KORT OG GRØNT



MUNK FORSVARER DYRENE

For velorienterede vegetarer og sikkert også mange kødspisere er der ikke så meget nyt ved budskabet i Matthieu Ricards bog, der udkom på dansk i slutningen af 2017. De fleste er jo glade for dyr og ved godt, de lider overlast her i menneskets tidsalder med industriproduktion og barbarisk udnyttelse til forsøg, underholdning og turisme.

Når bogen er blevet en bestseller i Frankrig, skyldes det formentlig, at den franske munk og ph.d. i molekylær genetik har formået at samle de mange indlysende grunde til, at vi skal behandle alle levende væsener med medfølelse. En anden årsag er det momentum, vegetarismen oplever i lyset af verdens voksende klima- og miljøproblemer, der kan relateres til den massive dyreproduktion og kødspisning.

Talrige moralfilosoffer, dyrerettighedsforkæmpere m.fl. har talt dyrenes sag før Ricard, som det også fremgår af bogens omfangsrige bibliografi. Men nye læsere kan begynde her.

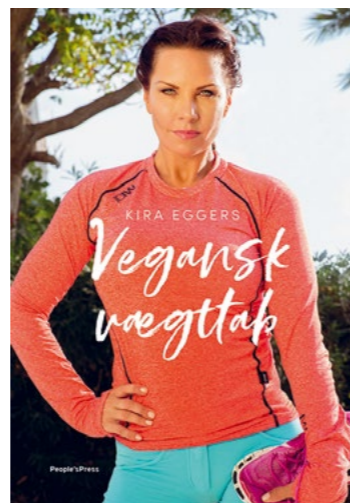
Matthieu Ricard

Til forsvar for dyrene
Gyldendal 2017
328 sider

VEGANSK VÆGT TAB

Mange kødspisere regulerer automatisk deres vægt, når de skifter fra overvejende animalsk til varieret vegetabilsk kost. Men hvis man udelukkende ernærer sig af fede kager, sukkersød sodavand, burgere med masser af mayo og dertil ikke rører en finger, bliver man – surprise – med stor sikkerhed overvægtig.

Kostvejleder Kira Eggers, der selv har oplevet store udsving i kiloene på sidebenene, lover i sin nye bog et væggtab på ren plantekost suppleret af træning tre gange 25 minutter i 12 uger. Bogen indeholder madplaner, opskrifter og træningsprogram og fås både på papir og som E-bog.



Kira Eggers

Vegansk Vægttab
People's Press 2017
230 sider



PLANTEMÆLK ER MEST KLIMAVENLIG

De fleste ved nu, at kødproduktion har et langt højere aftryk på klimaet end dyrkning af frugt og grønt. Men hvordan er det med komælk versus plantebaserede drikke?

- 1 Af de almindelige mælketyper er **havremælk** mest klimavenlig. Havre giver stort udbytte og kan dyrkes herhjemme uden store ressourcer. Samtidig har havreproduktion kun ringe udledning af drivhusgasser.
- 2 **Rismælk** er nummer to på klimaskalaen. Ris giver også stort udbytte og dyrkes mange steder. Et minus er dog, at den udleder metan.
- 3 **Sojasmælk** – nummer tre – giver derimod lavt udbytte pr. hektar. Stigende efterspørgsel på soja kan betyde, at produktionen rykker til tropiske områder, hvor regnskov bliver fældet for at give plads til sojadyrkning.
- 4 Malkekøer udleder ligesom andet kvæg store mængder metan, og de skal have masser af foder og masser af drikkevand. Derfor placerer **komælk** sig langt nede på stigen. En fjerdeplads kan det blive til.
- 5 **Mandelmælk** er dog endnu mindre klimavenlig end komælk. Dyrkning af de eftertragtede stenfrugter af prunus dulcis-slægten kræver rigtig meget vand og lader sig kun gøre med godt udbytte få steder i verden. Hvis efterspørgslen vokser, risikerer vi, at de store vandmængder bliver taget fra mere klimavenlige afgrøder.

Kilde: Videnchef Torben Crintz fra Danmarks grønne tænketank Concito / Grøn Forskel.



FOR EVIGT GRØN

Evergreen betyder i musikverdenen tidløs, men kan godt klinge lidt af gammel travet. Trods titlen er Mikkel Karstads nye udgivelse lige så frisk og sprød som de grønnsager fra danske marker og haver, bogen hylder. Den erfarne kok og madstylist, der tidligere bl.a. har sat sit gastronomiske fingeraftryk på Claus Meyers madunivers, har denne gang komponeret 70 enkle opskrifter med fokus på det vegetariske køkken.

Bogen er delikat illustreret af fotograf Anders Schønnemann.

Mikkel Karstad

Evergreen
288 sider
Lindhardt & Ringhof 2018



FOTO: JO-ANNE MCARTHUR/WE ANIMALS

PIKIN UNDSLAP KØDGRYDERNE

Indgriben fra Ape Action Africa reddede lavlandsgorillaen Pikin fra at blive solgt som kød. Her er hun fotograferet sammen med sin ven Appolinaire Ndohondou undervejs til et sanctuary i Cameroun. 20.000 stemmer sikrede fotograf Jo-Anne McArthur prisen Wildlife Photographer of the Year – People's Choice. Billedet af Pikin er sammen med andre fine dyrebilleder udstillet på Natural History Museum i London frem til 28. maj.

Kilde: The Guardian



Foto: Daniel A. D. Brodersen

SANDHEDEN PÅ SKÆRMEN

Side om side, ryg mod ryg, står de linet op med laptops i hænderne. De opsigtsvækkende Guy Fawkes masker symboliserer, at budskabet, ikke budbringeren, er i fokus. Samtidig gør de, at forbipasserende ikke føler sig nedstirret, når de stopper op for at se, hvad der vises, nemlig sandheden om, hvad der foregår i landbrugets dyreproduktion!

"Outreachere" står parat til at svare på spørgsmål og gå i dialog med tilskuere, når de undres, berøres, forfærdes og forarges over den ufattelige mis-handling. Cube of Truth hedder fænomenet, som blev startet af bevægelsen Anonymous for the Voiceless i Melbourne i 2016. I dag er der afdelinger verden over fra Adelaide til Zürich. Også i København, Aarhus, Odense (billedet) og andre danske byer viser aktivister sandheden frem på gaden.

Cube of Truth er den hurtigst voksende protestform i verden – og den virker! I 2017 erklærede over 1.200 tilskuere alene i Danmark, at de fremover ville omlægge deres livsstil mod veganisme.

facebook.com/anonymousforthevoiceless · anonymousforthevoiceless.org

Velkommen til Dansk Vegetarisk Forenings

GENERALFORSAMLING 2018

Lørdag 28. april 2018 kl. 12.30 til 17.00
Mødelokale 1 – Kulturhus Indre By
Charlotte Amundsens Plads 3, København K

Kom til vores ordinære generalforsamling og mød andre medlemmer samt mange af dem, som er aktive i foreningen til daglig. Det eneste krav for at deltage er, at du er medlem.

Dørene åbnes kl. 12.30; selve generalforsamlingen starter kl. 13.00. Der vil være gratis vegansk frokost og kaffe.

Læs dagsorden mm. på vegetarisk.dk/generalforsamling2018

ALLE KAN JO BLIVE MÆTTE OG GLADE AF PLANTER

Det grønne skal være basis med animalske produkter som tilvalg i offentlige måltider, mener Franciska Rosenkilde



TEKST: KARIN ELRØD

Mens Franciska Rosenkilde var fordybet i fødevarer og klimaproblematikker på kandidatstudiet i geografi, blev hun bekendt med Alternativet. At det nye parti talte om klimakrisen som en af sine største motivationer, fangede hendes interesse. Ved første møde blev hun overbevist om, at selv om tilhængerne var vidt forskellige som mennesker, ville de stå sammen om en stærkt værdibaseret politik.

Derefter gik det hurtigt. Efter bare et halvt år som medlem blev hun opstillet på liste Å til folketingsvalget 2015, hvor Alternativet kom i Folketinget med 11 mandater. Franciska Rosenkilde blev ikke valgt ind; men to år efter, ved kommunalvalget 2017, sikrede hun sig med omkring 1.900 personlige stemmer en plads i Københavns Borgerrepræsentation og to udvalgsposter, Sundhed og Omsorg.

NØDVENDIG KØDREDUKTION

Læringskurven har været stejl, erkender Rosenkilde, der dog allerede under sin professionsbachelor på Suhrs Højskole valgte at beskæftige sig med produktion og forbrug af mad ud fra en samfundsmæssig interesse.

"Vores måltid har længe været defineret ved kødet. Men vi kan ikke tale klimaforbedringer uden at skære ned på forbruget af animalske produkter. Dertil kommer, at der ikke er noget rationelt argument for, at vi skal spise kød", fastslår hun.

Hvorfra stammer din interesse for at spise plantebaseret?

"Det har været en gradvis proces. Da jeg for 10-12 år siden læste ernæring, blev jeg optaget af, hvordan det, vi spiser, påvirker os. Jeg fordybede mig i bøger som Sanna Ehdins *Det selvhelbredende menneske* og den holistiske tankegang bag sundhed. Jeg havde

selv diverse problemer med f.eks. tilbagevendende hals- og mellemørebetændelser og begyndte som forsøg at udelukke bestemte fødevarer i en tremåneders periode. Da jeg droppede alle former for mælkeprodukter, forsvandt betændelsen – og jeg har ikke haft behov for antibiotika siden! Senere kom turen til kylling, osv."

Gør du dig overvejelser om dyrenes forhold i kødproduktionen?

"Hensynet til sundhed og klima var årsagen til, at jeg holdt op med at spise animalsk; dyrene er først kommet efter. Men jo længere tid, der går, jo mere vejer det etiske aspekt. Når man er i en kødspisende kultur, accepterer man ubevidst, at kød er en præmis for vores overlevelse. Nu er det pludselig blevet nærliggende også at spørge, om det er forsvarligt at spise andre levende væsener – og hvis det er, hvilke kriterier skal så være opfyldt? Personligt kan jeg bedre acceptere, at naturfolk går på jagt efter dyr, der lever frit i deres eget habitat, end de produktionsfængsler, vi omgiver os med."

VEGANSKE TILBUD

Hvad er på agendaen i dit arbejde på Københavns Rådhus?

"Alternativet vil styrke økologiens rolle i den nationale landbrugspolitik. Landbruget påvirker f.eks. vores drikkevand og jorden i hele Danmark. Der, hvor kommunerne kan øve indflydelse med initiativer, som gavner klimaet og folkesundheden, er primært i daginstitutioner og skoler samt på plejehjem og bosteder. Vi arbejder for, at der skal være et vegansk tilbud i alle offentlige institutioner. Allerede nu har mange kantiner kødfri dage. Målet er, at det grønne skal udgøre basismaden, mens de animalske produkter som kød og fisk bliver et tilvalg.



OM FRANCISKA ROSENKILDE

- Født 1976 og opvokset i København
- Plantespiser
- Medlem af Københavns Borgerrepræsentation for Alternativet.
- Professionsbachelor i ernæring og sundhed
- Cand.scient. i geografi og geoinformatik
- Catering-kok, Picnickurven
- Mor til Ella, 15 år





Alle kan jo blive glade og mætte af plantebaseret mad. Vi ser det som et stort plus, at det grønne køkken kan være med til at skabe et madfællesskab, der oven i købet fremmer vores sundhed og er til gavn for klimaet. I modsætning til det mad-ikke-fællesskab, vores samfund dyrker lige nu med tvangsfrikadeller af svinekød og den slags.”

FOKUS PÅ BØRN

Hvordan kan ændringerne ske i praksis?

”Først og fremmest gennem opmuntring og uden løftede pegefingre. Det kan foregå på samme måde som det økologiløft, der er gennemført med stor succes i københavnske institutioner i samarbejde med Københavns Madhus. Det kræver en vis efteruddannelse af personalet; men da råvarerne i sig selv ikke er dyrere – snarere tværtimod – kommer det ikke til at koste væsentlig mere at servere rent plantebaseret mad.

Vi vil især fokusere på børnene, som jo spiser et eller to hovedmåltider i det kommunale system. Børnene er fremtiden, og de er nemme at begejstre og inspirere. De kan være med til at ændre en hel generations kødspisende norm ved at tage deres nye grønne madva-

ner og måske oven i købet opskrifter med hjem til deres forældre. Men de voksne har også lettere ved at overgive sig, hvis de præsenteres for dejlige vegetarretter i deres kantiner.”

LOKALE FØDEVARER

Hvordan kan de grønne madtiltag indgå i Kultur- og Fritidsforvaltningen, hvor Alternativet har borgmesterposten?

”Den plantebaserede vegetarbølge er en megatrend. Det er oplagt, at vi fra politisk side støtter op med initiativer og folkeoplysning, som kan indgå mange steder, f.eks. i idrætssammenhæng. Vi skal tænke i klima- og fødevarerproduktionsløsninger, når vi bygger nye, store prestigeprojekter. I flere madskoler og i flere skolehaver, hvor børn kan have fysisk kontakt med jorden. De har brug for at lære, at lasagne ikke kommer ud af en pose, og at kende jorden skaber også interesse for at investere i at redde den.

Drømmen er, at vi kan skabe flere lokale produktioner af fødevarer baseret på planter dyrket i vores nærrområde. I dag producerer Danmark stort set ingen. For næsten alt det, vi dyrker, bruges til dyrefoder.” ■

STØT DVV'S BORGERFORSLAG TIL FOLKETINGET

Dansk Vegetarisk Forening står i spidsen for et forslag til Folketinget om at vedtage, at alle offentlige køkkener fast skal tilbyde et mættende og nærende, plantebaseret måltid. Formålet er at sikre, at alle borgere kan vælge et nærende måltid på skoler, plejehjem, daginstitutioner, hospitaler, plejecentre, osv., hvad enten de er vegetarer, veganere, allergikere eller bare gerne vil spise grønnere. Lykkes det at samle over 50.000 underskrifter inden den 29. juli 2018, skal de folkevalgte på Christiansborg behandle forslaget.

Læs mere om forslag FT-00131 og støt op med din NemID-underskrift på grontvalg.dk.

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 vegetarer 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.

Quinoa indtager Lolland-Falster

Proteinrige frø fra Sydamerika skal være et godt supplement til sydhavsoernes roedyrkning og bane vejen til eksportmarkederne for nye danske produkter



TEKST: KARIN ELRØD · FOTO FAOLC

I september 2017 inviterede den århusianske virksomhed Helsetek en række udvalgte gæster til Agro Food Park for at smage på en helt ny drik i tre varianter: mango/passion, rabarber/jordbær og rabarber/hindbær. De klare kulører og intense frugtsmage var i sig selv opsigtsvækkende og vakte behørig begejstring; men det var hovedingrediensen i produkterne, som gjorde dem til den egentlige nyhed: quinoafrø.

Forsker og ingeniør i bioteknologi Katrine Schlichter fra Aarhus Universitet havde bistået virksomheden med at udvikle en særlig fermenteringsteknik, som gør konsistensen af de små, hårde frø blød og flydende. Metoden giver dermed mulighed for at fremstille f.eks. is og flydende, sunde alternativer til andre proteinrige produkter som drikkeyoghurt og skyr.

DANSK SENSATION

Men fermenteringen, der betyder, at vi fremover ikke bare skal nøjes med at spise quinoa i kogt tilstand, var ikke den eneste sensation. For den råvare, der var anvendt i Helseteks nye produkter, var ikke produceret i Sydamerikas Andesbjergene, hvor lande som Bolivia og Peru er store leverandører. Nej, denne quinoa var dyrket 8.000 kilometer fra sit naturlige vækstområde, på danske marker!

Året forinden var der nemlig blevet lagt quinoa-frø i jorden på Lolland-Falster. Her stillede landmand Hans Peter Rasmussen i samarbejde med forædlingsvirksomheden Syngenta en hektar god landbrugsjord til rådighed. Eksperimentet var så vellykket, at Business Lolland-Falster besluttede at udvide dyrkningen af quinoa i 2017, og flere landmænd på de danske sydhavsøer sluttede sig til projektet.

“Det var et stort øjeblik at stå med en lille gruppe forskere og erhvervsfolk og blive præsenteret for en sund, proteinrig og meget velsmagende drik og is, som har potentiale til at bryde igennem på verdensmarkedet – og som skal produceres på Lolland-Falster med quinoa fra Lolland-Falster”, fortæller Steffen Lund, forretningschef for Landbrug og Fødevarer i Business Lolland-Falster.

Også Helsetek forventer, at den nye quinoafermentering har et meget stort potentiale for udvikling og afsætning af nye produkter.

Begyndelsen til det, der kan blive et dansk quinoa-eventyr, har fået finansiel støtte fra Future Food Innovation og Nakskov Erhvervsfond ■

KORT OM 'KIN WAR

Ja, sådan omtrent lyder den korrekte udtale, selv om de fleste danskere vistnok siger ki 'noa om de velsmagende frø.

- Quinoa indeholder samtlige essentielle aminosyrer og er udråbt til superfood på grund af sit meget høje indhold af protein og sundt fedtstof.
- Der er ikke tale om en kornsort, som nogle kunne tro, men en græsart af amarant-familien. Der findes mere end 3.000 forskellige quinoasorter i naturen; men desværre for biodiversiteten er dyrkningen koncentreret om nogle få: hvid, rød og sort.
- Quinoa-frø fås økologisk og forhandles i de fleste supermarkeder og helsekostbutikker.
- Med en kort kogetid – ca. 15 minutter – er quinoa et nemt og proteinrigt alternativ til f.eks. ris, pasta og kartofler; men prisen er relativt høj. Frøene er også gode i salater, bagværk, frikadeller, mv.
- Husk altid at skylle quinoa før kogning for at undgå den bitre smag, der stammer fra frøets høje indhold af saponiner.

SÅ ER DET FORÅR!

Gode forårsbud fra Meyers Grøn Mad er en fristende frikassé af brændte gulerødder, spinat og dild (billedet over) og denne simple, peberkrydrede "stir fry".

STEGT TOFU

med sichuanpeber, spinat og radiser

4 personer
200 g spinat
100 g radiser
4 forårsløg
400 g fast tofu
2 spsk maizena
1 tsk sichuanpeber
1 tsk sorte peberkorn
3 spsk neutral olie
3 spsk sojasauce
3 spsk agavesirup
1 spsk ingefær, fintrevet
Skal og saft af 1 usprøjtet lime
Kogte ris som tilbehør

TIP!

Skift evt. spinaten ud med grofthakket spidskål, bladbeder, pak choy eller ærter.

- Skyl spinaten grundigt, og dryp den godt af for vand.
- Skær toppen af radiserne, skyl dem og halver dem på midten.
- Skær den hvide del af løgene i grove stykker.
- Skær tofuen i tern, og vend dem i maizena.
- Stød sichuanpeber og sorte peberkorn i en morter.
- Steg tofuen i olien på en pande eller i en wok i 5 minutter, til den er gylden.
- Tilsæt de to slags peber sammen med radiser, den hvide del af forårsløgene og spinaten, og steg i yderligere 5 minutter.
- Tilsæt sojasauce, sirup, fintrevet ingefær, limeskal og limesaft, og steg i 2 minutter.
- Drys med forårsløgotoppe, og server med nykogte ris.



Meyers Grøn Mad: VIDUNDERLIG, VEGANSK OG LIDT BESVÆRLIG

Med sin seneste, helt plantebaserede kogebog blåstempler Claus Meyer, at vi sagtens kan lave lækker mad uden produkter fra dyr.

TEKST OG FOTO: JOURNALIST KARIN ELRØD · FOTOS VENLIGST UDLÅNT AF FORLAGET

Enthusiastiske amatørkokke har gjort en stor og velkommen indsats for at lære os at komme til rette i fremtidens køkken uden kød og atter kød på tallerkenen. Med Meyers ved hånden sidder man med fornemmelsen af, at vi endelig er kommet helt i mål med ambitionerne. Der er tyngde og drøjde på mere end én måde i den gedigne, gennemførte og flot fotograferede sag.

Det var ikke med vilje, at Meyers Grøn Mad blev vegansk hele vejen igennem. Midt i udviklingen af retterne stjal grøntsagerne bare billedet og blev det bærende element. I indledningen beretter den kendte gastronomiske iværksætter, hvordan der gik sport i at gå linen ud og fremelske størst mulig velsmag i et 100 pct. plantebaseret univers – uden rutinepræget brug af parmesan og smør i risottoen eller produktion af æggeomeletter på striben.

At spise mere fra planteriget kommer vi ikke uden om, for sundhedens og planetens skyld, fastslår Meyer. Samtidig gør han opmærksom på, at der er langt mere lystbetonede og umiddelbare grunde til at spise meget grønt. Det er dem, bogen handler om.

GRØN UMAMI

Bogen rummer 100 opskrifter på måltider, snacks, deleretter og desserter. Det bedste ved bogen er imidlertid slet ikke maden, der ellers er nok så indbydende beskrevet og præsenteret. Meyers og hans køkkenteams erfaring, ekspertise og professionalisme kommer igennem på hver eneste side. Et grundigt kapitel om umami, der kan være en udfordring at opnå i et rent grøntsagskøkken, illustrerer, hvad vi taler om. Smagsfyldens hemmelighed ligger generelt i de langsomme processer: simren, fermentering, lagring, bagning, tørring og modning er nøgleordene, rober Meyer, som naturligvis anviser veje og genveje i form af hjemmelavede bouilloner, svampepulvere, fermenteret grønt sammen med nødder, kerner, tang, miso mm. En af veganernes favoritmetoder til at opnå umami står hans køkken af på: "Vi har endnu ikke kunnet vænne os til at bruge gærflager, så de er ikke kommet med i denne bogs opskrifter". Så pænt kan det siges.

NYE VÆRKTØJER

Velsmagende mad kræver omhyggelig tilsmagning, understreger forfatteren. Derfor opfordres vi til at smage og bruge næsen til at blive fortrolige med madens forskellige



Meyers Grøn Mad

Lindhardt og Ringhof 2017
368 sider

virkemidler. Opbevaring og indkøb af de grønne råvarer efter årstidskalenderen er også med samt en intro til mere avancerede, omend gammelkendte, forædlingsmetoder: tørring, spiring, røgning.

Hverdagsmad bliver retterne næppe. Processerne er tidskrævende, ligesom der indgår tilberedninger og krydderier fra andre opskrifter i de enkelte retter, som desuden langt fra altid udgør et måltid i sig selv, men kalder på supplement.

Det er værd at bruge tid på at lære bogen at kende, inden du går i gang ved komfuret. Den kan spises med øjnene. ■



EN DRØM OM fællesskab og frihed

Dansk Vegetarisk Forenings første festival i 2017 blev et tilløbsstykke, og der er linet op til en endnu større og bedre i august. Der er meget at forberede, og de mange frivilliges indsats er altafgørende for succesen.

TEKST : KASPER SCHRAMM-HANSEN

FOTO: MIA SOMMER, ANNA FALBE-HANSEN, MADJ JØRNØ, ANDERS STOKKEBÆK.



Når man først én gang har været på festival med flere tusinde andre "grønne" mennesker, kan følelsen af fællesskab, samhørighed og ubesværet være vanskelig at lægge fra sig. Selvom udbredelsen af vores grønne livsstil i disse år for alvor er taget til, og det er blevet lettere at være vegetar eller veganer, er vi stadig mange, der savner frihedsfølelsen af at kunne leve lige så impulsivt som alle andre. Følelsen af uden videre at kunne købe tøj, alene fordi det er pænt, at se en film uden at skulle tænke på hvilke dyr, der mon kommer til skade undervejs, eller blot at vælge en ret på et menukort uden at skulle undersøge, om der nu er dele af dyr eller dyresekreter i.

På en festival, en rigtig vegansk festival, er det noget nær den mulighed, man får. En chance for at føle sig som en del af majoriteten og bare nyde livet i et ideologisk *safe space*, hvor man kan være impulsiv og føle sig som alle andre – uden at overskride sine sundhedsmæssige, miljømæssige eller dyreetiske grænser.

TELTE OG BADEBASSINER

Da Dansk Vegetarisk Forening sidste forsommer spurgte min kone Karina og mig, om vi havde mulighed for at hjælpe med at arrangere en helt ny, dansk vegetarisk festival, hvor al maden ville blive vegansk, var det derfor en drøm, der gik i opfyldelse.

Vi gik straks i gang med planlægningen; hvor mange deltagere skal der være plads til i teltet, hvilke stole og borde skal bruges, og hvordan skal de placeres? Hvilke former for dekoration, og hvad med lys og lyd?...

Der var også plads til de lidt sjovere ting, som hængekøjer, DJs, *chill out*-møbler og kæmpe badebassiner, hvor børn som voksne kunne dase og slappe af i sommervarmen. Bassinerne skulle samtidig bruges til oplysning om vandforbruget i landbruget som kontrast til at "fråse" med vandet i badebassinerne.

Inden vi havde set os om, var noterne blevet til et langt konceptoplæg med idéer, regnskab, forslag til møbler, kunst og dekoration og alt det andet.

STORE AMBITIONER

Ikke alle idéerne blev til noget sidste år, men arbejdet med festivalen har givet os endnu flere idéer til den næste. Tænk engang hvor vild en festival man kunne lave, hvis der var økonomi og frivillige nok! Alt afhængig af ens ambitioner – og Dansk Vegetarisk Forening har store ambitioner for Danmarks grønne udvikling – er det muligt både at skabe en forrygende oplevelse for festivalens deltagere og samtidig bl.a. informere om landbrugets problemer på en ny og helt anderledes måde.

For at høre om foreningens erfaringer med festivalen har jeg spurgt erhvervs koordinatør og medarrangør Mie Nordly om hendes syn på Danmarks første Vegetariske Festival.

Hvad er "Vegetarisk festival"?

"Vegetarisk festival er en tre-dages begivenhed, der afholdes sidste weekend i august sammen med Copenhagen Yoga Festival på Tjernen ved Amager Strand. DVF har ansvaret for madboderne, og al maden er vegansk – så alle kan være med."

Hvorfor skal Danmark have en vegetarisk festival?

"Det er der mange årsager til. En af de vigtigste er, at alle vi med interesse for en plantebaseret levevis fortjener en festival, hvor man kan blive inspireret inden for både mad, bæredygtighed, sundhed og etik. Desuden er det jo dejligt at kunne tilbyde plads og mulighed for socialt samvær og hygge blandt alle Danmarks grønne mennesker."

Hvor mange besøgende var der i 2017, og hvem var de?

"Vi har estimeret, at festivalen blev besøgt af mellem 2.500 og 3.000 personer over de tre dage, den varede. Målgruppen var bred, og det var dejligt at se, at festivalens publikum bestod af både børn og voksne fra hele landet."

Hvor mange frivillige var der, og hvordan fungerede samarbejdet med dem?

"Der var heldigvis over 50 søde frivillige, som havde meldt sig! Det er vi selvfølgelig rigtig glade for, og herfra skal der lyde tusinde tak og en stor ros til alle, der var involveret i festivalens arbejde. Uden alle de frivillige, både på

kontoret og på festivalen, var festivalen naturligvis aldrig blevet til. Vi har lært en masse, og den kommende festival vil blive organiseret over længere tid og forhåbentlig blive endnu større. Vi vil f.eks. organisere frivillige under gruppeansvarlige, som hver får et ansvarsområde, så jeg ikke bliver flaskehals, når der skal træffes hurtige beslutninger."

Hvad fungerede rigtig godt på festivalen?

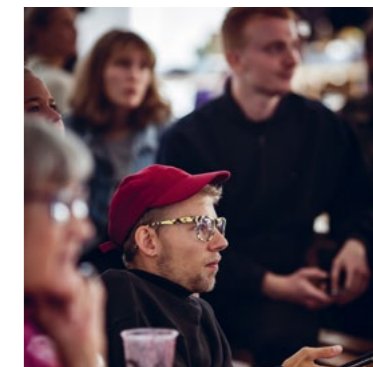
"Alt i alt var vi rigtig tilfredse med vores første festival – og at dømme efter folks reaktioner både før, under og efter er vi ikke de eneste. Højdepunkter var paneldebatten med politikerne og foredraget med læge Tobias Schmidt Hansen, hvor Green Tent blev helt proppet."

Hvad fungerede knap så godt?

"Vores største udfordring var pladsen – vi synes, vi manglede plads til alle. Desuden var der for lange køer i madboderne, og så måtte vi flytte DVFs bod fra Yoga Festivalens område ind i Green Tent, da interessen for DVF var størst derinde."

Hvad er dine drømme for festivalen i 2018?

"Festivalen skal være endnu større! Planen er, indtil videre, at have to festivalteltet til foredrag, oplæg og paneldebatter. Derudover arbejder vi på at få et workshop-telt med små køkkener op at stå, men her er en række udfordringer. Desuden arbejdes der på et område, hvor det skal være muligt at tilbyde studepladser til små erhvervsdrivende, forfattere, bloggere, kunstnere eller andre, som kun har brug for et enkelt bord og ikke et helt telt. Så mere af alting – til glæde for alle!" ■



Frivillige sætter fokus på vegetarisk levevis



Anne Mette Christensen: DET ER ET VIGTIGT ARBEJDE.

“Jeg syntes, idéen med en vegetarisk festival var fantastisk, så for at gøre mit til, at den kunne blive til noget, meldte jeg mig som frivillig. Det var enormt spændende, ikke bare på grund af selve arrangementet med foredrag og andre events, men også grundet de mange mennesker, jeg mødte. For nogle besøgende var det første gang, de fik chancen for at snakke med en ”virkelig” person, der har samme overbevisning som dem selv – og det var virkelig dejligt at mærke, at de satte pris på det.

Det bedste ved at være frivillig på festivalen er, at man er med til at få noget så stort til at løbe af stablen på bedst mulig vis. Og man får muligheden for at opleve summen, glæde og forventning fra en masse besøgende, der alle sammen brænder for plantesagen; det er sjældent, man ellers er blandt så mange forbundsfæller på ét sted.

Jeg tager gerne ferie fra mit job for at kunne være med til næste festival! Det er et virkelig vigtigt stykke arbejde, der kan gøres på sådan en festival, og jeg er overbevist om, at det er den slags arrangementer, der skal til for at ændre verden på lang sigt.”

Emil Strube: JEG STØTTER EN VIRKELIG GOD SAG.

“Jeg meldte mig som frivillig, da jeg så, at jeg kunne kombinere min ekspertise inden for lydarbejde og dét at støtte en rigtig god sag. Det var virkelig hyggeligt at være frivillig, og der var al mulig lækker mad og masser af gode foredrag.

Jeg var primært på festivalen, når jeg havde vagter, da jeg også arbejder ved siden af; men jeg fik mødt en masse gode mennesker, og der var smil over det hele. Det bedste ved festivalen var alle de gode foredrag og de mange spændende mennesker, man mødte. Det var også virkelig sejt, at der var politikere, der kom forbi og var villige til at diskutere samfundets udvikling mod et mindre kødforbrug. Det var tydeligt, at de havde lagt mærke til tendensen i samfundet mod en mere plantebaseret kost.”

Anna Le: ALLE KAN VÆRE MED.

“Jeg er kæmpe fan af frivilligt arbejde, men lige præcis denne festival valgte jeg, fordi det var den første vegetariske festival i Danmark, og jeg ville være med til at skabe fokus på vegetarisme.

Det var fedt at gøre teltet klar og skabe en hyggelig atmosfære til gæsterne. Arbejdet var ikke særlig svært, så alle kan være med! Det bedste ved at være frivillig på festivalen er, at man er med i et fællesskab, hvor alle er på lige fod, selvom vi kommer fra forskellige baggrunde. Jeg vil helt sikkert være frivillig igen til næste festival – det kan kun blive endnu større og endnu bedre!”

Vegetarisk Festival 2018
afholdes 24-26. august.
Læs om, hvordan du kan blive frivillig,
på vegetarisk.dk
Køb billetter på flexbillet.dk/vegfest
På programmet er bl.a. den berømte
filosof Peter Singer og en
koncert med Sys Bjerre.
Læs mere på
vegetariskfestival.dk

Bambustøj GRØN ELLER “GRØNVASK”?

Tøj af bambus markedsføres som vidunderlige, bæredygtige øko-tekstiler. Sandheden er desværre slet ikke så grøn.

AF BRYAN TRAUM

Bambus er verdens største og hurtigst voksende græsart. Den kan absorbere op til fem gange mere CO₂ per m² end træer. Den kan stabilisere jorden i områder, som er udsat for erosion. Bambus kan også certificeres som en økologisk afgrøde. Som rå fiber fra kontrolleret produktion kan bambus være et godt, miljøvenligt materiale til gulve, brædder, groftvævede måtter og kurve, osv.

Et minus er dog, at stigende efterspørgsel kan få plantageejere til at udvide deres produktion til nærliggende skovområder, hvor bambus breder sig på bekostning af andre lokale planter og dyrearter. Og hvad de færreste ved: Når vi laver bambus om til fibre og tekstiler, går det helt galt!

ENERGIKRÆVENDE OG FORURENENDE

Rå bambus laves om til tekstilfibre på de samme fabrikker og med de samme metoder, som bruges til fremstilling af viskose. Bambus erstatter blot træ i processen. De semi-syntetiske fibre er ikke nemt bionedbrydelige. Produktionen bruger meget energi og indebærer både luftforurening og forgiftet spildevand til fare for lokalmiljøet og medarbejderne, der kan indånde giftig CS₂.

Alt dette omhandler kun produktionen af fibre. For at bambustekstiler kan betragtes som ”bæredygtige”, skal de øvrige processer som blødgøring, blegning og indfarvning også overholde retningslinjerne for økologisk og etisk produktion. GOTS’ (Global Organic Textile Standard) holdning er, at bambusfiber hverken kan betragtes som naturlig eller økologisk, selv ikke hvis bambussen er dyrket økologisk. ■

BAMBUS ER VISKOSE

Forskning viser, at viskosens egenskaber er de samme uanset råmaterialet. Den rå bambus mister f.eks. sin gode, antibakterielle egenskaber. Men nogle mener alligevel, at de dyrkningsmæssige fordele opvejer ulemperne ved produktionen.

Der findes efterhånden enkelte mere ansvarlige viskosefabrikker, som kontrollerer deres udslip og arbejdssikkerhed. Om det så kan kaldes bæredygtigt, er en stor diskussion – men mange eksperter siger nej.

Alternativt kan bambus omdannes til grove fibre ved mekaniske metoder, som det sker med hamp og hør. Der er også nyere kemiske viskosemetoder, som Modal, Lyocell og Tencel. Her renses og genanvendes spildevandet, der bruges ikke så giftige kemikalier, og råmaterialer skal komme fra kontrolleret skovbrug. Det er dog svært at finde producenter, som anvender disse metoder.

VÆR KRITISK

Som forbrugere kan vi nemt hoppe på bølgen, når der kommer noget nyt, som viser tegn på at være banebrydende, inden vi kigger kritisk på det. Hvis du alligevel vil købe bambustøj, så stil krav til butikkerne, som sælger det. Spørg ind til produktionsmetoderne. Kræv svar og information. Se igen markedsføringen og find frem til etiske, ansvarlige brands.

Det bedste valg for miljøet er at købe genbrug eller mere miljøvenlige naturfibre som økologisk hamp og hør, produceret under etiske forhold – naturligvis.

.....
Bryan Traum er kulturgeograf med fokus på miljø og udvikling fra Københavns Universitet og driver livsstilsvirksomheden EcoEgo – Green Living Made Easy.



Madkunst med **PLANT POWER**

Neel Engholms kreative køkken er plantebaseret madkunst med intense smage og rå æstetik



TEKST: KARIN ELRØD · FOTO: JESPER EDVARDSEN

Fælledvej, København N

Forårssolen kaster sin blege glans over gaden, hvor Vegetarisk! venter foran restauranten. *Plant Power Food* står der med grafisk enkelhed på skiltet over indgangsdøren og igen på ruden.

Morgenmylderet er overstået; men hende ad fortovet kommer et par gående med hurtige skridt. Neel Engholm og Casper Bilton låser op og undskylder deres lille forsinkelse. De skulle aflevere Nova i vuggestuen på vejen.

Mens vi løfter stole ned af bordene, tager vi hul på snakken om, hvad der udgør fundamentet for Neels løbebane som *creative developer* og kok – senest med foden under sit helt eget restaurantkøkkenbord.

Fra bagagen fremdrager vores *chef* først Barcelona, den pulserende nordspanske storby, hun slog sig ned i som 19-årig. Der skulle ske et sceneskift i forbindelse med, at hun havde taget springet fra vegetar til veganer. Ad to omgange over en fireårig periode stod hun for at mætte gæsternes maver og øjne i *Juicy Jones* og *Cat Bar* – to af byens kendte, veganske restauranter. Hver dag at skulle skabe tre forskellige retter til hele to restauranter – inklusive egenhændigt at forestå udbringning pr. ladcykel fra et centralkøkken – pressede kokken til det yderste. I forening med et sexistisk, latinsk arbejdsmiljø fik det Neel til at sige Spanien tak og "*arrivederci*".

NATURINSPIRERET MADKUNST

Næste stop på køkkenvejen hed USA og et kursus på *Matthew Kenney*-filialen i Belfast, Maine. Den amerikanske kokeskole, som har navn efter sin celebre, veganske kok, er specialiseret i plantebaseret kost og raw food.

Neels svendestykke herfra var et "stilleben af mad. En kæmpe stor cracker formet som en sten med mos og svampe", fortæller hun, der for nylig har fået øje på, hvor meget hun lader sig inspirere af naturen. "Ikke mindst har jeg en dyb fascination af rå og barske landskaber – som dem, man finder på fx Island", fastslår hun.

Tilbage i Danmark fulgte en lærerig tid på Sticks 'n Sushi med fokus på kvalitet og professionel hygiejne i topklassen.

Som menurådgiver og fødselshjælper har Neel tillige sat sit kunstneriske aftryk på nogle af de trendy, grønne madsteder i København: *Simple Raw*, der startede i beskedne lokaler på Vesterbro og dernæst slog sig stort op på Gråbrødre Torv. *Kaffestuen* i Kingosgade. *Souls* på Østerbroske Melchiors Plads.

GAVE PÅ TALLERKENEN

Selv om Neel har fået drømmen om egen restaurant opfyldt, er hun fortsat til rådighed for at løse opgaver på konsulentbasis.

"Det er udfordrende og lærerigt at lave noget for andre. Jeg har også et netværk, hvor vi snakker godt sammen, og her har jeg ikke noget imod at give folk nogle gode råd, hvis jeg kan hjælpe. Men jeg nyder helt klart mulighederne for at kunne udfolde mig i mit eget køkken, hvor jeg kan gå mere op i anretningen eller fx lige bage en kage, hvis det falder mig ind".

"Jeg vil gerne give gæsterne en helhedsoplevelse – som en gave på tallerkenen. Jeg ønsker, at den mad, jeg serverer, skal fremstå flot og sundt og rent. Det er mad, som jeg ved gør noget godt for dem, der spiser den. Samtidig formidler den mit personlige udtryk".

KOGEBOG UNDERVEJS

Plant Power Food, som slog dørene op i november 2017, satte et større kokebogsprojekt på kortvarig standby. Alle opskrifter er dog allerede samlet. Nu skal de "bare" lige testes igen, lover Neel.

Mens vi venter på de trykte sider med veganske lækkerier – heraf en del *raw*, lover Neel – kan vi svælge i brunch og bowls, højtbelagt smørrebrød, utraditionelle sandwich og meget andet godt fra Nørrebro-restauranten på Fælledvej.

Plant Power Food holder åbent alle ugens syv dage. Herudover er der mulighed for at bestille Engholms kreative køkken som catering. ■

Læs mere:

plantpowerfood.dk
plantfoodcatering.dk



FOTO: Jesper Andersen



MUSKLER AF PLANTEPROTEIN

Mange forstår protein som synonymt med kød, og derfor kan det være svært at forstå, hvordan man kan opbygge muskler uden kød.

TEKST: CAMILLA DAHLBERG BECH

Hjemmesiden *earthlete.dk* er oprettet af Casper Bilton, der forsøger at gøre op med myten om, at man ikke kan opbygge muskler og være atlet, hvis man spiser en plantebaseret kost. Casper oprettede siden, da han syntes, der manglede et forum, som kunne hjælpe atleter og aktive mennesker til at leve vegansk.

Earthlete.dk er drevet af forskellige personlige trænere og atleter inden for en hel verden af forskellige sportsgrene. Alle har det til fælles, at de lever vegansk. På siden findes artikler om mange aspekter af et vegansk træningsliv, såsom gode råd til træning generelt, opskrifter på vegansk, proteinrig mad og fokus på en sund, vegansk livsstil.

"Jeg begyndte at spise 100 pct. plantebaseret i 2013, og samme år oprettede jeg earthlete.dk for at blogge og fortælle om mine erfaringer på min plantebaserede rejse. Jeg ville gerne ud med budskabet om, at man sagtens kan få succes på en kost baseret på kulhydrater, grønne planter og frugt. Jeg vil anbefale andre denne livsstil både for miljøets og dyrenes skyld, men også fordi den menneskelige krop har det bedst på denne kost", fastslår Casper Bilton.

Foreningen *Mad Med Medfølelse* hylder hvert år mennesker, der har gjort en ekstra indsats for at fremme det grønne budskab. I 2016 modtog Casper Bilton prisen som årets veganske atlet for sit arbejde med at sætte fokus på veganisme.

En bog, hvor Bilton videregiver sine gode råd til træning og muskelopbygning på plantekraft, er berammet til at udkomme på Muusmann forlag dette forår.

Fakta om proteiner

Anbefalet proteinindtag: 0,8 g pr. kg kropsvægt
Vejer man 75 kg, svarer det til 60 g protein.

Anbefalet proteinindtag for atleter (min. 10 timers træning om ugen):
1,2 - 1,5 g pr. kg kropsvægt

Vejer man 75 kg, svarer det til 90-112,5 g protein.

Gennemsnitligt proteinindtag for mænd: 101 g
Gennemsnitligt proteinindtag for kvinder: 76 g

KILDE: BURKE, L & DEAKIN, V, CLINICAL SPORTS NUTRITION, 5TH. ED., 2015

SUNDE KNOGLER HELE LIVET?

Det er kritisabelt, når Osteoporoseforeningen ukritisk videregiver Mejeriforeningens lovprisning af komælk som unik calciumkilde.



AF CAMILLA DAHLBERG BECH

Danmarks lange tradition som landbrugsland, og ikke mindst energisk markedsføring fra mælkeindustrien, betyder, at mange danskere anser det daglige glas mælk for at være en uundværlig kilde til sunde knogler.

Osteoporoseforeningens nye pjeces, "Sunde knogler hele livet", der handler om forebyggelse af knogleskørhed, gengiver denne gængse opfattelse. Pjecen, der udkom i 2017, er udarbejdet i samarbejde med kost og ernæringsforbundet, foreningen af kliniske diætister, overlæge dr.med. Bente Langdahl – og Mejeriforeningen.

DÅRLIGE SAMMENLIGNINGER

"Sunde knogler hele livet" indeholder information om forebyggelse og behandling af knogleskørhed og er som sådan en god guide, lige med undtagelse af den sektion, der omhandler calcium. I pjecen sammenlignes indholdet af calcium i 200 ml mælk med en håndfuld broccoli og to skiver rugbrød (uden pålæg); men hvorfor sammenlignes mælk med netop broccoli, og ikke med f.eks. en komælkserstatning?

Plantemælk nævnes slet ikke som et alternativ på noget tidspunkt i pjecen, til trods for at plantemælk fra en række producenter indeholder tilsvarende mængder af calcium. Som det fremgår af oversigten, er der desuden mange fødevarer, som indeholder betydeligt mere calcium end lige broccoli og rugbrød.

Man kunne nemt få tanken, at pjecens forfattere har taget et bevidst valg om at inddrage calciumfattige madvarer og vise dem i forskellige mål?

ØKONOMISKE INTERESSER

Det er odiøst, at en ellers respektabel patientforening som Osteoporoseforeningen lader mælkeindustrien finansiere lit-

teratur, der promoverer indtag af mælkeprodukter som den optimale og nærmest uundgåelige vej til at undgå knogleskørhed.

Men hvordan kan det i det hele taget være, at vi ukritisk stadig tillader mælkeindustrien at poste penge i studier, der fremmer deres interesser? Hvorfor forventes det, at mælkeproducenterne kan forholde sig kritisk og objektivt til områder, de har en åbenlys finansiell interesse i? Hvis en sukker-gigant som Dansukker betaler for studier, der konkluderer, at sukker ikke er med til at forårsage diabetes, vil de fleste nok stille sig skeptisk overfor denne konklusion, for det er selvfølgelig information af den karakter, industrien i sidste ende tjener penge på.

GODE CALCIUMKILDER

Calcium pr 100 g.	
SESAMFRØ, UAFSKALLEDE	= 959 MG
MANDLER	= 256 MG
GRØNKÅL	= 219 MG
TØRREDE FIGNER	= 193 MG
SOYABØNNER	= 163 MG
HVIDE BØNNER	= 126 MG
KIKÆRTER	= 124 MG
PLANTEMÆLK M. CALCIUM	= 120 MG
SOYAYOGHURT M. CALCIUM	= 120 MG
HAVREGRYN	= 53 MG
BROCCOLI	= 45 MG
APPELSIN	= 35 MG

Alligevel får Mejeriforeningen, et erhverv, som består af 28 danske mejeriselskaber og 3.300 mælkeproducenter, igen og igen lov til at stille sig frem som autoritet på sundhedsområdet og til at udtale sig helt ukritisk om de positive egenskaber ved forskellige mælkeprodukter. Senest i et annoncetillæg i sundhedsmagasinet Helse, under overskriften "Mælk er for livet", påberåber den trængte industri sig fromt sin interesse for "lødige og nuanceret viden om mælk på et sagligt og videnskabeligt grundlag". Det

ender ud i 12 siders subtile formulerede sundheds- og dyrevelfærdsbudskaber, layoutet som var det redaktionel omtale.

Hvis man som forbruger vil have information, som ikke er baseret i økonomisk interesse, er det vigtigt at sige fra over for mælkeindustriens "sundhedsmonopol". De danske forbrugere fortjener grundig information, præsenteret uden økonomisk vinding, så de selv kan beslutte, hvor de vil få deres calcium fra. ■

Læs mere om calcium, mælk og ernæring i klinisk diætisk Maria Fældings artikel, der blev bragt i medlemsbladet 2/2016: vegetarisk.dk/wp-content/uploads/pdf/Medlemsbladet/2016-2.pdf

TUNEN ER TILBAGE

En lille ny, men skrøbelig bestand af den blåfinnede tun er ved at etablere sig i danske farvande med hjælp fra bl.a. WWF Verdensnaturfonden.

AF JOURNALIST KARIN ELRØD

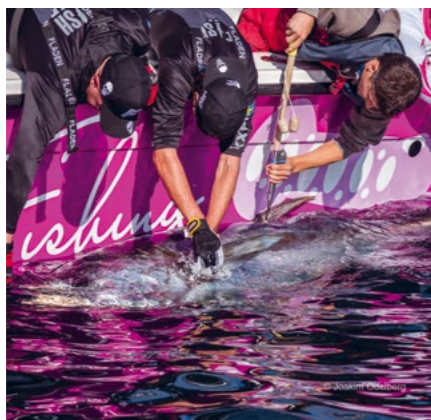


FOTO: JOAKIM ODELBERG

Fra 1920'erne og frem til 1960'erne var den blåfinnede tun en fast bestanddel af den danske natur. Den mægtige rov-fisk, der kan veje omkring 700 kilo og blive over tre meter lang, var eftertragtet og blev fanget i tusindvis af fiskerbådene i farvandede omkring Skagen og i Øresund. Men menneskers grådighed efter tunen og dens levestedlag af især makrel og sild satte brat en stopper for eventyret. Et massivt overfiskeri ikke bare i Danmark, men også i Atlanterhavet og Middelhavet betød, at den blåfinnede tun i over 50 år var sporløst forsvundet fra Skandinavien.

Nu er en lille bestand af den blåfinnede tun imidlertid dukket op, og denne gang skal fortidens fejltagelser ikke gentages, hvis det står til WWF Verdensnaturfonden. I samarbejde med

DTU Aqua, forskere fra Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU) og sportsfiskere med erfaring i big-game-fiskemetoder indledte organisationen sidste efterår en storstilet bevaringsoperation.

ELEKTRONISK MÆRKNING

Med dispensation, for det er ikke tilladt at fange blåfinnet tun i Danmark, lykkedes det at indfange 18 af de store fisk – fire i Danmark og 14 i Sverige – for på nænsom vis at forsyne deres rygfinne med avancerede satellit-tags. Efter mærkningen blev fiskene igen sluppet fri.

De elektroniske mærker har til formål at gøre forskerne klogere på tunenes færden og forhåbentlig afsløre, hvor fiskene gyder og finder deres føde. Tags'ene registrerer således fiskenes svømmedybde, havtemperaturen og lysforholdene. Efter cirka et år river de

sig automatisk løs og sender via satellit de indsamlede data tilbage til forskerne.

Samtidig med mærkningen blev der taget vævsprøver af fiskene for bl.a. at undersøge, hvilken af de to atlantiske bestande, de danske fisk stammer fra – den vestlige, der gyder i Den Mexicanske Golf, eller den østlige, som gyder i Middelhavet.

BALANCE MELLEMLERNE

”Inden overfiskeriet var den blåfinnede tun med til at holde balance i økosystemet og balance i fødekæden mellem havets arter”, forklarer programleder for fiskeri og akvakultur i WWF Christoph Mathiesen.

”Når man fjerner et top-rovdyr, som tunen er, så rykker det ved hele balancen, og der bliver flere og færre af

nogle arter end tidligere. Nu er fiskeriet jo også en vigtig faktor, som påvirker og forstyrrer den naturlige balance, og derfor er økosystemet og fødekæden ekstra følsom overfor yderligere forandringer. WWF's målsætning er at beskytte bestanden af blåfinnet tun, så den kan blive genetableret i den danske og skandinaviske havnatur. Truslerne er primært overfiskeri af tun, overfiskeri af tunens fødegrundlag og trusler mod dens levesteder – f.eks. forurening og klima, som er en betydelig faktor for tunens udbredelse.”

SKANDALØSE FISKEKVOTER

WWF's arbejde i Skandinavien for at genetablere bestanden af blåfinnet tun er en naturlig udleder af organisationens årelange kamp for at bringe den atlantiske blåfinnede tun på fode efter

årtiers massivt overfiskeri. Derfor vakte det stor bekymring og forargelse hos WWF, da den internationale tun-kommission annoncerede sin beslutning om at forhøje fiskekvoten på blåfinnet tun til 36.000 ton i 2020 – en fordobling af kvoten fra 2015. ”Den dramatiske stigning risikerer at skade bestandene voldsomt – endda kun på grund af ønsket om kortsigtet profit”, lød det fra WWF, som i en pressemeddelelse kaldte kvotestigningen for en skandale.

”Erfaringer har vist, at hvis der tillades fiskeri, før tunen har nået at genetablere sig, så kan det, som det tidligere har gjort, slå bestanden ned og potentielt true tunens overlevelse. Derfor anbefaler WWF først og fremmest en tæt overvågning af bestandens udvikling i Middelhavet og Østatlanten, og på

baggrund af det kan man evt. påbegynde en tildeling af kvoter til fiskeriet. WWF mener, det er for tidligt at give kvoter til fiskeriet i Danmark. Vi mangler stadig viden om bestandens størrelse og udbredelse – og en solid forklaring på, hvorfor den er vendt tilbage. Uden denne viden vil myndighederne og biologerne ”fåle i blinde”, hvis der skal sættes kvoter”, understreger Christoph Mathiesen.

Data fra den dansk-svenske tagging af blåfinnet tun kan måske afgøre skæbnen for tunfiskene, der vover sig ind i danske og svenske farvande. Bliver de fredet eller fisket? Oplysningerne indsamles og analyseres senere i 2018.

Følg udviklingen i den danske tunbestand på wwf.dk. ■

*WWF:
”Når man skruer så voldsomt op for fiskeretrykket allerede nu, risikerer vi simpelthen at skade bestandene voldsomt – endda kun pga. ønsket om kortsigtet profit.”*

FOTO: BRIAN J. SKERRY WWF

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 er 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 Ledflex kontakt Bidro ApS på T: 70 25 08 07 eller på www.bidro.dk

Forhandles hos Matas, helsekostforretninger og webshops i Danmark

BIDRO

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

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



NORDIC
NATURALS

Statens årlige dyrevelfærdskonference: FOR DYRENES ELLER PENGENES SKYLD?

Dyrene kan ikke gå på talerstolen. Så hvordan sikrer vi, at de bliver hørt i tilstrækkelig grad i forhold til erhvervslivets interesser, spørger Sidse Kærsgaard.



TEKST: SIDSE KÆRSGAARD.



I 2010 oprettedes Videncenter for Dyrevelfærd (ViD) under Fødevarerstyrelsen – et samarbejde mellem myndigheder og universiteter – med opstart af projekter og en årlig dyrevelfærdskonference. Formål: At bidrage til forbedring af dyrevelfærden i Danmark.

Som borger har jeg en forventning om, at der med sådan et initiativ stræbes efter det gode dyreliv for dyrets skyld. Men forholder det sig sådan?

Ser man på de årlige konferencer, er der sket en udvikling i forhold til, hvem der har fået taletid. Fra kun forskerstanden, henimod animalske producenter og til interesseorganisationerne København Fur og Landbrug & Fødevarer.

HVIS INTERESSER VARETAGES?

Set i lyset af denne udvikling: Hvis interesser varetager ViD egentlig? Er det dyrenes? Eller har vi bevæget os mod erhvervslivets økonomiske interesser? Desværre kan dyrene ikke selv gå på talerstolen. Så hvordan sikrer vi, at de bliver hørt i tilstrækkelig grad? Burde man udvide talerrækken til også at omfatte dyreværnsorganisationer, som ikke bare repræsenterer dyrene, men også rigtig mange borgere?

Vi kommer ingen vegne med at forbedre dyrevelfærden i Danmark, hvis myndighederne ikke anerkender, at der i befolkningen er forskel på, hvordan man forstår god dyrevelfærd. Herudover er der hele diskussionen, om menneskeheden overhovedet har ret til at udnytte dyrene for egen vindings skyld? Er god dyrevelfærd blot at holde dyrene sygdoms- eller skadesfri? Er det at anerkende, at dyrene kan føle smerte,

frygt og frustration og skal tilgodeses i den forbindelse? Er det, at dyrene skal kunne leve et naturligt liv – og udtrykke normal adfærd? Meningerne er delte, men det kommer ikke i tilstrækkelig grad til udtryk på ViD-konferencerne. Her er dyrene til for menneskets skyld – og andet skal åbenbart ikke diskuteres.

DE 5 FRIHEDER

- 1 FRIHED FRA SULT OG TØRST
- 2 FRIHED FRA UBEHAG
- 3 FRIHED FRA SMERTE, SKADE OG SYGDOM
- 4 FRIHED TIL AT UDTRYKKE NORMAL ADFÆRD
- 5 FRIHED FRA FRYGT OG LIDELSE

SIDSE KÆRSGAARD ER INITIATIVTAGER TIL
DYREVELFÆRDSGRUPPEN UNDER MILJØ-
POLITISK UDVALG I ENHEDSLISTEN.

DET GODE DYRELIV

På konferencen har jeg oplevet et bemærkelsesværdigt fravær af stemmer, som taler for det gode dyreliv for dyrets skyld og for, at dyr skal leve i overensstemmelse med deres fysiologiske, adfærdsmæssige og sundhedsmæssige behov, hvilket dyreværnsloven faktisk foreskriver. Desværre kun på skrift – ikke i praksis. For mink ville det bl.a. være at leve alene, bevæge sig omkring på store arealer, svømme og dykke dybt, jage samt klatre i træer. Jeg kan afsløre, at dette er meget langt fra, hvad der senest blev diskuteret omkring mink og god dyrevelfærd på ViD-konferencen i 2017.

EN AFSLUTTENDE OPSANG

Kan dyrene være tjent med, at de på en statslig dyrevelfærdskonference ikke bliver hørt i tilstrækkelig grad? Kan vi, der bekymrer os om dyrenes ve og vel, være tjent med det? Kan vi acceptere, at erhvervsinteresser kommer før dyrenes? Er produktionsoptimering virkelig blevet det eneste saliggørende? Det er desværre den følelse, jeg har siddet tilbage med efter de årlige konferencer. Efter konferencen i 2017 nævnte jeg dette. En ansvarshavende mente, der ville komme en evaluering. Den kom aldrig. Den kommer så her. ■

Alle kan være vegetarer

I tekst og billeder fra hele landet portrætterer DVF mangfoldigheden af danskere, som har valgt at leve plantebaseret.



TEKST: JOURNALIST KARIN ELRØD
FOTO: FRIDA NYGAARD GREGERSEN



Mille, 18 år, Aarhus

”Det startede som et for sjov nytårsforsæt i 2016, og nu kan jeg ikke se nogen grund til at gå tilbage. Jeg tænkte dengang, nu tager jeg et år som vegetar for at prøve det til højtidene. Jeg havde en oplevelse af, at vores madkultur er alt for centreret omkring kødet. Det var lidt spændende at se, hvad jeg så skulle spise, hvis jeg nu fjernede kødet. Det var nemmere end forventet...”



Suleman, 16 år, Høje Gladsaxe

”Jeg begyndte at spise vegetarisk som en nødløsning, da kødet på min efterskole ikke var halal. Efter et par uger syntes jeg, at maden var fantastisk. Da vi startede på skolen, var der kun 5 vegetarer ud af 100 elever, men man kunne vælge at prøve vegetarisk mad i en periode, og det var der mange, som gjorde. Det endte med, at vi var omkring 30-35 vegetarer, og vi var mange, som kunne tale med hinanden om maden.”

Vegetarer er naturligvis lige så forskellige som alle andre. Der er børn, unge, voksne og ældre. Nogle bor på landet, andre i byen. Der er etniske danskere og nytilkomne. Almindelige motionister og hårdt trænende sportsfolk. Osv.

At plantebaseret levevis ikke er forbeholdt en særlig type mennesker, slog Dansk Vegetarisk Forening i november et slag for at vise med tre forskellige postkort – 33.000 eksemplarer i alt – til fri afbenyttelse på udvalgte caféer og spisesteder rundt omkring i landet.

Den store mangfoldighed i gruppen af plantespisere fremgår tydeligt af i alt 10 portræt-interviews, som postkortene er en del af. De af bladets læsere, som besøgte Vegetarisk Festival i august, havde lejlighed til at se fotograf Frida Nygaard



Astrid, 5 år, Hjallesø

”Det er dyr.”

Gregersens billeder af de medvirkende udstillet på teltvæggen. I januar i år kunne læsere af Coop-bladet Samvirke desuden se fem af historierne bragt som reportage under overskriften: Vi siger nej tak til kød.

Kampagnen er forbi; men alle ti portrætter og tekster i fuld længde findes på foreningens hjemmeside: vegetarisk.dk/det-goer-vi/kampagner



Marc med sin familie, 40 år, Hornbæk

”Når man taler om, at man lever vegansk, trigger det folk. Det er jo værre end at tale om politik og penge. Jeg har levet sådan i 20 år, og jeg kan stadig få en masse kommentarer fra mine nære venner og familie om, at jeg er for ekstrem og for langt ude. Jeg har prøvet at skåne børnene for de værste oplevelser.”

HVERT GISP ER ET SPIRENDE FRØ I SINDET

Kasper Schramm-Hansen greb chancen til at informere om klimavenlig mad med tilskud fra kommunen.



TEKST OG FOTO: KASPER SCHRAMM-HANSEN



Kasper Schramm-Hansen står, sammen med sin kone Karina, bag **Klimad.nu**, som afholder foredrag om madvanernes betydning for klimaet med støtte fra Greve Kommune. Sammen driver parret også initiativet **Veganer.nu**, som bl.a udvikler opskrifter, holder foredrag og tilbyder vegansk rådgivning og sparring til virksomheder, der ønsker at markedsføre sig til veganere.

“Hej Kasper! Har du forstand på miljø?”. Øoh, tænkte jeg, det ved jeg ikke. Har jeg?

Facebook-chattens vedvarende blink insisterede på min opmærksomhed, mens tanker om CO2-udledning, arealudnyttelse og afskovning kørte rundt i hovedet på mig. Jeg havde godt nok læst en del, også om klima og miljø, i forbindelse med min “veganske udvikling” – men havde jeg *forstand* på det?

Henvendelsen var fra en bekendt, Jonas, der var i gang med at planlægge tre foredrag om plantemad med separat fokus på etik, sundhed og miljø/klima. Han manglede at besætte den sidste foredragsrolle, som han tilbød mig. Spændende, tænkte jeg, mens pulsen steg og mine håndflader blev fugtige.

Jonas havde ansøgt Roskilde Kommune om midler – og fået dem – til at afholde foredragene,

endda med spisning af vegansk mad. Det syntes jeg var helt fantastisk! Jonas’ henvendelse blev derfor startskuddet til at stifte initiativet *Klimad*.

NERVØS START

På foredragsaftenen var der et flot fremmøde både af frivillige hjælpere og gæster, som kom for at få et vegansk måltid og høre foredraget. Det sidste kunne dog have gået meget bedre. Teknikken svigtede, mine noter drillede, og jeg kunne ikke genkende min stemme fra højtalerne. Heldigvis var der ingen, der smed med tomater, selvom det selvfølgelig havde været at foretrække fremfor æg.

Problemerne til trods kom jeg igennem foredraget og hørte undervejs tydelige gisp, efterhånden som landbrugets miljøsvineri gik op for gæsterne. Hvert et gisp vekslede jeg mentalt til et spirende frø i deres sind.



FUNDRAISING-KURSUS

Efterfølgende begyndte min kone Karina og jeg at undersøge mulighederne for at søge midler her, hvor vi bor, i Greve Kommune. Vi meldte os til et fundraising-kursus gennem kommunens Frivilligcenter, og her fik vi en tæt dialog med specielt én medarbejder på kommunen, som fortalte os om Grevepuljen. Vi læste op på puljens krav og skrev en ansøgning, der beskrev idéen med foredrag og fællesspisning – og vedlagde et budget. Vi ansøgte om at afholde ti foredrag. Så ventede vi ellers bare spændt. Selvom vi ikke fik hele det ansøgte beløb, blev vi rigtig glade, da afgørelsen kom; midler til afholdelse af fire foredrag med spisning! Nu skulle vegansk mad på programmet i Greve Kommune!

Vores arbejdsdeling var klar: Jeg skulle lave præsentationen og stå for foredraget, mens Karina skulle stå for bespisningen. Maden lavede vi sam-

men hjemmefra. Undervejs kom både Naturlil, Aldi og GreenOS til som sponsorer, så hver deltager kunne gå hjem med en økologisk fairtrade genbrugspose med lækre, veganske madvarer.

AKTIVISME SPREDER SIG

Både foredragene og maden har heldigvis fået stor ros. Vi er begge trykke i vores roller og glædes over at kunne være med til at ændre folks madvaner hen imod det grønne. Aktivisme spredt sig som ringe i vandet – også nogle gange på uforudsete måder. Jeg tvivler i hvert fald på, at Jonas havde forestillet sig, vi ville starte Klimad, fordi han skrev en chat til mig. Jeg vil gerne opfordre alle til at være med til at sprede de veganske budskaber. Find din niche eller støt andres. Gør det bedste du kan, godt og venligt. Det er en sikker vej til succes – og både mennesker, miljø og dyr har brug for dig og din hjælp. ■

KULLERUP KURSER, ØSTFYN

Kullerup Byvej 2 A, 5853 Ørbæk, Tlf. 65 31 54 31
www.kullerup.dk kullerupkurser@gmail.com
Kurser i vegansk-/vegetarisk kost, Biodynamik,
Gestalt, Familieopstilling, Tankefelterapi,
METAsundhed, Martinus Kosmologi,
Cirkeldans, Mazdaznan.
Hanne Kudsk Jensen og Ingolf Plesner.

ecoego.dk – Green Living Made Easy!

Vi ligner ikke de andre hjemmesider - fordi vi er ikke som de andre butikker! Hos EcoEgo kan du shoppe: økologisk, cruelty free, vegansk, fair handel, energibesparende, uden parabener eller andre uønskede kemikalier!



Nørre Farimagsgade 82
1364 København K
ecoego.dk

REGNSKAB FOR HHV. DVF OG "DR. MICHAEL LARSENS VEGETARISKE BØRNEFOND"

Årsregnskab 2017 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 i april 2018.



STOP PLASTIKSUPPEN

FOTO: JEREMY BISHOP ON UNSPLASH

Hvert år udledes 10 mio. tons plastik i verdenshavene, og mængden er stigende. Noget roterer rundt i hvirvelstrømme som fem store "plastiksupper", svarende til et areal på størrelse med Afrika. Andet knækker til mikroskopiske stykker og skyller op på kysterne som næsten usynlig forurening eller ender fatalt i maven på havdyrene. I en ny fagbog for børn fortæller havbiolog Julie Juanita Larsen om plastikens skadelige påvirkning af miljøet og giver gode råd til, hvad vi kan gøre for at mindske dem i denne nye fagbog.

Julie Juanita Larsen
Plastik i havet · Forlaget Carlsen 2017 · 80 sider



FOTO: PAUL M. ON UNSPLASH

VILDT FORÅR

Det er tid til at drage ud i naturen og samle nyt forråd; men hvor finder du de vilde planter, kan de spises, og hvordan skal de tilberedes? Vild mad – en app udviklet af MAD i samarbejde med bl.a. Byhøst og Naturvejleder – har svarene og er altid ved hånden, når du søger information om sankesteder, planter i sæson og opskrifter med de friske råvarer.

Download app'en til din mobil på vildmad.dk

Hellere en gris i stuen...
- end i slikposen
Uden animalsk gelatine
Katjes
Katjes Poter
Katjes TAPPSY
Katjes Lykke Mix



HJÆLP DVF PÅ FACEBOOK

Facebooks nye politik for alle "Sider" betyder, at foreningens opslag fremover når ud til langt færre. For at afbøde effekten af ændringerne og undgå, at vi må bruge dyre annoncekroner for at få vores grønne budskaber ud, opfordrer vi alle til at hjælpe med at få vores opslag vist gratis:

Følg Dansk Vegetarisk Forening – DVF.
Sæt flueben ud for "Se først" under Følger.

Like, kommenter, klik på og/eller del vores opslag.

NY DVF-ADRESSE VED SØERNE

Dansk Vegetarisk Forening flyttede ved årsskiftet ind i en hyggelig kælder på Sortedam Dossering 55, 2100 København Ø. Foreningen tæller en række ansatte, som for de flestes vedkommende er ansat på cirka halv tid, men som i praksis arbejder frivilligt mere end fuld tid.

Sekretariatet består af:

Generalsekretær
Rune-Christoffer Dragsdahl
Erhvervs koordinator & Festival koordinator
Mie Nordly
Fundraising & Erhvervs samarbejde
Christina Rasmussen
Organisations koordinator & Sekretær
Louise Johansen
Kommunikations medarbejder
Rikke Hornbæk Mikuta
Skoleprojekts koordinator
Jeanette Gaia Roest
Bogholder
Dennis Baggers Laursen

Billeder af alle ansatte, lokalkoordinatorer og bestyrelsesmedlemmer kan ses på vegetarisk.dk



LET & LÆKKERT

Daloon har gjort det let for dig. Vi har fyldt vores produkter med masser af lækre grøntsager og god smag.



Find flere lækre opskrifter på daloon.dk