

Danmarks veganske forening

Nyhedsbrev – august 2026

♥ Tak fordi du er en del af VF.

I dette nyhedsbrev sætter vi fokus på at være veganer på farten – med inspiration til rejser, friluftsliv, kommende aktiviteter og en enkel opskrift til Trangia.

Veganer på farten

Sommer, ferie og små ture ud i det blå giver ofte nye oplevelser – og nogle gange også nye spørgsmål: Hvor finder man noget vegansk at spise, når man ikke er hjemme? Hvordan er udvalget i supermarkeder i vores nabolande? Og hvad gør man, når man står på en rasteplads, i en mindre by eller på en campingplads og bare gerne vil have et godt plantebaseret måltid?

Mange oplever faktisk, at det kan være mindst lige så let – og nogle gange lettere – at være veganer i vores nabolande. Særligt i Tyskland og Sverige er der et bredere udvalg af plantebaserede produkter, og i de større byer findes der som regel caféer og restauranter med veganske retter. Norge kan være dyrere, men også her er udvalget vokset, især i byområderne.

Tyskland har gennem flere år haft en stærk vegetarisk og vegansk madkultur. Det mærkes både i supermarkederne, hvor mange kæder har et godt plantebaseret sortiment, og i bylivet, hvor veganske caféer, restauranter, bagerier og is steder flere steder er blevet en naturlig del af madscenen. Især Berlin nævnes ofte som en af Europas mest veganervenlige byer.

For mange danske veganere kan en tur til Tyskland derfor føles inspirerende. Det er ikke kun specialbutikkerne, der gør forskellen. Veganske produkter findes ofte som en almindelig del af hverdagsudvalget – fra plantedrik, pålæg og færdigretter til snacks, is, kager og kødalternativer.

Det betyder selvfølgelig ikke, at alt er let alle steder. Mindre byer og rastepladser kan stadig kræve lidt mere planlægning. Men en tur til vores nabolande kan give nyt håb og inspiration til, hvordan det kan se ud, når plantebaseret mad fylder mere i både butikker, caféer og hverdagsliv.

Samtidig er det blevet lettere at orientere sig. Flere produkter er tydeligt mærket med “vegan”, “plant-based”, “vegansk” eller V-Label, og der findes gode sider og apps, hvor man kan finde restauranter, caféer og butikker.

Gode steder at finde veganske muligheder

HappyCow er en af de mest brugte sider og apps til at finde veganske og veganervenlige restauranter, caféer, butikker og spisesteder i hele verden.

V-Label er et internationalt mærke for veganske og vegetariske produkter. Det kan være en hjælp, når man handler i udlandet og ikke kender alle ingredienser eller lokale mærkninger.

Lokale veganske Facebook-grupper kan være guld værd, fordi de ofte har helt aktuelle anbefalinger til restauranter, supermarkeder, caféer og små steder.

Google Maps kan også bruges ved at søge på ord som "vegan", "vegansk", "plant based" eller det lokale ord for vegansk.

HappyCow: happycow.net

V-Label: v-label.com

Kommende arrangementer og aktiviteter

I sensommeren er der flere muligheder for at mødes, lære nyt, engagere sig og hente inspiration til arbejdet for dyr, klima, natur og en mere plantebaseret fremtid.

VF's egne aktiviteter

Online medlems-hyggemøder med Steen

Steen starter et online medlems-hyggemøde projekt op, hvor medlemmer og interesserede kan være med hjemmefra. Det er en god mulighed for at lære andre i VF at kende og være en del af fællesskabet.

Møderne foregår via Google Meet. Hvis du gerne vil deltage, kan du skrive til Steen på steen@danmarksveganskeforening.dk. Efterfølgende sender Steen et mødelink. Typisk dagen før.

- 3. august kl. 19.00–20.00
- 7. september kl. 19.00–20.00
- 5. oktober kl. 19.00–20.00
- 2. november kl. 19.00–20.00
- 7. december kl. 19.00–20.00

Andre arrangementer til inspiration

DVF's sommerfest 2026. Lørdag 15. august 2026, 17:00 - 21:00

Sted: H15, Halmtorvet 15, 1700 København V

[Læs mere her.](#)

Det Nationale Klimatopmøde 2026

19.–20. august 2026 i Lemvig

Det Nationale Klimatopmøde samler mennesker, organisationer og aktører med interesse for klima, grøn omstilling og fremtidens løsninger.

- Sted: Klimatorium, Lemvig
- Dato: 19.–20. august 2026

Klimafolkemødet i Middelfart

27.–29. august 2026 i Middelfart og samler borgere, organisationer og beslutningstagere om klima, grøn omstilling og fremtidens løsninger.

- [Læs mere her](#)

Dyrefrigørelsesmarch

Lørdag d. 29. august 2026 kl. 14.00

Dyrefrigørelsesmarchen sætter fokus på dyrs rettigheder og på ønsket om et samfund, hvor dyr ikke udnyttes som varer, ressourcer eller underholdning. Arrangementet er relevant, hvis du ønsker at engagere dig mere aktivt i dyresagen.

Kender du et arrangement?

Kender du et arrangement i august eller september, som VF bør nævne i nyhedsbrevet eller på sociale medier?

Send os meget gerne et tip. Det kan både være veganske arrangementer og bredere aktiviteter om dyr, klima, natur, miljø og bæredygtighed.

Friluftsliv som veganer

Når man skal ud i naturen, er vegansk mad faktisk ofte en fordel. Mange plantebaserede råvarer kan holde sig godt uden køleskab, og man behøver ikke bekymre sig på samme måde, som når man bruger kød eller mælkeprodukter, der hurtigt kan blive dårlige i varmen.

Det gør vegansk mad oplagt til vandreture, shelterture, camping, picnic og festival. Tørret pasta, ris, couscous, linser, bønner, havregryn, nødder, krydderier og grøntsager kan blive til mange gode måltider med få midler. En del kan pakkes hjemmefra, og resten kan ofte findes i et almindeligt supermarked.

Med en Trangria, er det muligt at lave et varmt måltid alle steder. En Trangia er et lille stormkøkken, som man kan bruge til at lave mad ude i naturen. En standart model kommer normalt med:

2 gryder
1 stegepande/låg
vindskærm i to dele
brænder
håndtag/grydetang
rem til at samle sættet

Super praktisk, når man laver mad på farten.

Opskrift: Vegansk Cajun-orzo på Trangia

Denne ret er god som turmad på en vandretur. Den mætter godt og har masser af smag. En anden vigtig fordel er, at ingredienserne ikke vejer ret meget, men giver en stor portion aftensmad. Retten egner sig godt til at blive lavet på Trangia. Den er hurtig at lave, ca. 30 min.

Orzo er en lille pastatype, der ligner ris, men er lavet af hvede. De mærker jeg har set indtil videre, indeholdt ikke æg.



Det skal du bruge:

- 250 g orzo
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 1 rød chili
- 1 bakke cherrytomater
- 1 bundt basilikum
- 1 l. grøntsagsbouillon
- 1,5 spsk. paprika
- 1 tsk. stødt spidskommen
- 1 tsk. stødt koriander
- Salt

Sådan gør du:

Start med at varme 1 l. grøntsagsbouillon. Tag den af blusset, når det har kogt.

Hak løg, hvidløg og chili. Halver tomaterne og hak basilikum groft

Varm lidt olie i den anden gryde. Steg løgene et par minutter, til de bliver bløde. Tilsæt hvidløg og krydderierne og rør godt rundt, så krydderierne får varme og smag. Tilsæt tomaterne og orzoen og hæld grøntsagsboullonen i, lidt efter lidt. Rør jævnligt, så orzoen ikke sætter sig fast i bunden.

Når orzoen er mør, og retten er cremet, smages den til med salt. Vend den friske basilikum i.

Tur-tip

Bland krydderierne hjemmefra i en lille bøtte, sammen med 2 grøntsagsboullonter. Husk en træske til at røre med i din Trangria.

Del jeres bedste erfaringer

Har du gode erfaringer med at rejse som veganer i vores nabolande? Kender du et supermarked, en café, en restaurant, en festival eller en by, hvor det er særligt let at finde veganske muligheder?

Eller har du en god opskrift til turmad, picnic, camping eller friluftsliv?

Så del det meget gerne med os. Vi vil gerne samle erfaringer, tips og idéer, så det bliver lettere og sjovere for flere at være veganer – også når man er på farten.

Tak fordi du er en del af fællesskabet 