

VEGANISK

LIVSSTIL|

OPSKRIFTER|

SUNDHED|

VIDEN|

BERETNINGER|

2. UDGAVE

EN VEGANER-
FORÆLDERS
FORTÆLLING:
en uplanlagt, men
fantastisk
livsstilsændring

FIT for fight
HVORDAN LIVET
NOGLE GANGE
KASTER ÉN IND I
PLANTEVERDENEN.

SANDHEDEN
BAG
PLANTEBASEREDE
PRODUKTER

10

FORÅRSKLARE
OPSKRIFTER, DER
NEMT KAN BRUGES
PÅ DET ALTERNATIVE

påskebord



VEGANSK

Samarbejde mellem Ditte Gad Olsen
og Mad med Medfølelse

E-mail: redaktoer@madmedmedfoeelse.dk

Website: veganskforalle.dk
madmedmedfoeelse.dk

REDAKTØR
DITTE GAD OLSEN

BIDRAGSYDERE

Ditte Gad Olsen, Emely Freja Petersen, Helle
Olsen, Kristina, Louise Knygberg, Lærke Lund,
Peter Steffensen, Plantepusherne,
Sofie Livstov-Raunkjær

FORSIDE
PETER STEFFENSEN
PETER-STEFFENSEN.COM

GRAFISK DESIGN
EDDIE ABI-KHALIL
EDGARDAKK.DK



VEGANSK

2. UDGAVE

Hjerteligt velkommen til den anden udgave af VEGANSK. Danmarks nye veganske livsstilsmagasin!
VEGANSK er et magasin for alle, om du er veganer, vegetar eller er interesseret i en mere vegansk livsstil.

Du kan godt glæde dig til at komme i gang med denne udgave. Jeg har i hvert fald nydt at læse alle bidragene - der er så mange oplevelser og så meget viden, der bliver delt denne gang, at jeg ikke kunne lade være med at læse det hele på én gang.

Vi går jo lysere tider i møde, og med lyset følger der ofte et behov for forandring. Om det er, at man gerne vil mere ud og bevæge sig; om det er, at man gerne vil gå i gang med et nyt projekt; om det er, at man gerne vil prøve noget helt nyt.

Jeg synes faktisk, at artiklerne i den grad lægger op til noget reflektering og forandring - selv hvis man som læser er enig i det, der står.

For veganisme er ikke bare veganisme. Det er os, menneskene, bag livsfilosofien og livsstilen, der er med til at præge, hvad veganismen egentlig er - i

hvert fald i vores eget liv.

Så hvis der er noget, der skurrer i dine ører, når du læser, eller hvis du har lyst til at hoppe i stolen af glæde over, hvad der står, så reflekter lidt over, hvorfor disse følelser dukker op i dig.

Måske er der plads til noget forandring?

Nå, men nu må du undskylde mig.. for jeg skal lede efter brændenælder! Og derefter skal jeg i gang med alle de fantastiske opskrifter der denne gang er blevet delt. Mums!

Jeg håber, at du vil nyde at læse i denne udgave af **VEGANSK**.

~ Ditte Gad Olsen

FIND OS!

 [madmedmedfølelse](#) | [ditte_gad](#)  [Mad med medfølelse](#)



I DENNE UDGAVE

Nyt i **veganerverden**

- 06** **Velkommen til VEGANSK**
Mad med Medfølelses hilsen til dig!

Vegansk **sundhed**

- 07** **Brændenælder er super sunde!**
Lær at bruge denne næringsbombe i din mad
- 10** **Vegansk produkter er nødvendigvis ikke sunde**
- 13** **Vegansk ernæring: Jern**
2. del af vegansk ernæring-serien
- 16** **Er plantemælk bæredygtigt?**
Den miljøbevidste veganer

Plantefolket **fortæller**

- 18** **FIT for fight**
veganisme & sundhed
- 22** **Yoga & veganisme**
Ahimsa!
- 26** **En veganerforælders beretning**
Når familien bliver vegansk

Faste indslag i **VEGANSK**

- 44** **Brevkasse**
- 45** **Tak for denne gang!**



**BRÆNDENÆLDER
ER
SUPER!**
s. 07

Lækre opskrifter

32 Thai salat

Forårsklar salat med power

34 Cremet avokadodressing

Når man har avo-craving

36 Bagte søde kartofler med rød peberhummus

37 Quinoapilaf

Forårsfrisk salat med proteiner

38 Deviled kartofler

En af påskebordets favoritter

40 Lemon meringue pie

Når det syrlige skal tages med det søde

42 Bailey

Mums! Nu kan luksus-driken laves derhjemme

Velkommen til VEGANSK

Mad med Medfølelse | [Mad med Medfølelse](#)

Kære læsere

Tusind tak, fordi I læser med. Dette er andet nummer af magasinet VEGANSK, som er resultatet af dedikerede veganeres frivillige indsats. På samme måde er alt vores arbejde i foreningen baseret på frivillige kræfter. Uden frivillige, ingen aktivisme. Og uden aktivismen havde vi ikke set den store fremgang, som vi for tiden ser for veganismen. Derfor vil vi gerne opfordre alle til at bidrage til den fælles indsats for veganismen, dyrene, miljøet og vores fælles bedste. Deltag i begivenheder og fester, og brug dine evner til at bidrage til vores arbejde.

Lige nu deltagere flere hundrede danskere i Marts med Medfølelse, hvor de spiser plantebaseret i en måned med vores hjælp og vejledning. Det er sjette år i træk, vi inviterer til en måned på plantestærk mad. Vores erfaring fortæller os, at dette bliver begyndelsen på flere menneskers veganske liv, og for andre vil det betyde helt nye og meget grønnere vaner. Det er vores fælles opgave at blive ved med at inspirere og udfordre vores venner og bekendte til at vælge vegansk, for kun på den måde kan vi flytte dem og sammen skabe en mere miljø- og dyrevenlig verden.

For at kunne blive ved med at afholde inspirerende begivenheder, som hjælper folk med at blive veganere, er det vigtigt, at vi har din opbakning. Den giver du bedst ved at være medlem af foreningen og ved at bidrage med frivilligt arbejde. Vi har plads til dig og det, du kan, i foreningen. Meld dig ind i foreningen og find en lokalafdeling tæt på dig.

Den næste store, veganske begivenhed bliver, når vi sammen vil marchere for dyrenes ret til liv og frihed. Den 31. marts får Danmark nemlig sin første dyrerettighedsmarch, og vi håber på stor opbakning fra veganere i hele landet. Vi går på gaden i København og Aarhus med bannere, skilte, kampråb og masser af kærlighed til dyrene. Marchen er primært organiseret af frivillige fra Mad med Medfølelse og Vegan Change, men når vi marcherer sammen på dagen, bliver det under neutrale faner og med et samlet budskab om, at alle dyr har ret til liv og frihed.

Om aftenen efter marchen holdes der fest i København og Aarhus. Følg med på FB og Mad med Medfølelser hjemmeside for mere information.

Vi ses på gaden den 31. marts!

Brændenælder er super sunde!

Lærke Lund | [Lærke Lund](#)



Alle kender brændenælder, og mange ser på dem som noget irriterende ukrudt. Men vidste du, at brændenælder er super sunde?

Brændenælder indeholder både vitaminer og mineraler heriblandt: A-vitamin, C-vitamin, B-vitamin, E-vitamin, K-vitamin, kalium, calcium, klorofyl og masser af jern. Brændenældens rige indhold af jern gør, at den kan virke forebyggende på blodmangel, og bruges til behandling af blodmangel. Brændenælder er derfor en fin måde at tilføre kroppen jern i naturlig form. Brændenælden har et højt indhold af flavonoider, som hovedsagligt findes i vegetabiliske fødevarer. De menes at kunne bekæmpe betændelsestilstande i kroppen f.eks. gigt. Mineralsammensætningen i brændenælder virker desuden stærkt basisk, hvilket betyder, at den også er et godt middel ved urinsur gigt/podagra, eksem, halsbrand og sur mave.

De fleste mennesker hader faktisk brændenælder, og det er jo ikke overraskende, da den brænder ved berøring. Brændenælder har nemlig en masse bittesmå hår på sig, som knækker af ved den mindste berøring. Håret er så skarpt, at den trænger ind i huden og tømmer sit indhold af gift ud. Giftstofferne får kroppen til at danne små væskefyldte blærer der klør. Men selvom giften irriterer huden, så er den ikke på nogen måde farlig, heller ikke i store mængder. Det brændende trick er faktisk et forsvar, som brændenælden med tiden har udviklet, for at undgå at blive spist. Så det er altså på grund af brændenældens vildt lækre smag, at den engang blev nødt til at udvikle et sejt og effektivt forsvar, for at undgå at blive spist! Hvis man brænder sig på en brændenælde, skal man huske at planten indeholder sin egen modgift. Derfor

kan du tage brændenældens stængel og smøre saften på huden, der hvor den har ramt dig.

Men selvom brændenælder brænder dig utrolig let, så kan du faktisk også godt røre brændenælden med dine bare hænder, uden at du brænder dig! Jeg ved desværre ikke hvordan det kan lade sig gøre, men hvis du tager godt og sikkert fat om brændenælden med indersiden af dine to fingre (f.eks. tommelfinger og pegefinger) vil brændenælden næsten aldrig brænde dig. Og hvis du ikke har lyst til at satse, så kan du altid tage handsker på, når de skal plukkes.

Sådan bruger du brændenælder i madlavningen

Der er mange grunde til, at jeg elsker foråret! En af dem er alt det skønne, som naturen tryller frem, heriblandt brændenælder! Jeg ser dem som en gratis gave, som kan bruges til virkelig mange lækre ting i madlavningen.

Når du plukker dine brændenælder er det vigtigt, at du er opmærksom på, hvor du plukker dem henne, da det ikke skal være tæt ved vejen, hvor de bliver forurenede af bilos, eller ved en sprøjtet mark. Måske er du heldig at have nogle i din have, eller også kan du måske finde dem ved en sti i naturen eller i skoven. Det er også en god idé, at have handsker på når du plukker dem, så du er sikker på ikke at blive brændt. Tag det øverste af brændenælden, uden alt for megen stilk, og gerne de helt nye skud, da de er bedst og indeholder flest næringsstoffer. Tag dem med hjem og vask dem grundigt i koldt vand. Hvis du ikke bruger alle brændenælderne, som du har plukket, kan du sagtens putte de resterende i køleskabet i en lukket beholder eller pose, hvor de kan holde sig nogle dage.

SE NÆSTE SIDE FOR OPSKRIFTER!



Brændenældejuice

Her får du opskriften på en flot og grøn brændenældejuice, som er propfyldt med vitaminer og mineraler.

Til 2 glas (ca. 750 ml) skal du bruge:

Ca. 100 g brændenælder (også gerne mere)

1 grøn peberfrugt

2 æbler

1 agurk

1 broccolistok

1 stængel bladselleri

Ca. 100 g blomkålsblade

1 spsk. hørfrøolie

Sådan gør du:

Gå ud og pluk en masse brændenælder. Derefter skal de vaskes grundigt i koldt vand. Tilbered de resterende grøntsager, så de passer ned i din juicemaskine. Juice nu det hele og start gerne med brændenælderne så al deres sunde saft kommer med. Klem dem godt sammen til en kugle, når de skal ned i juicemaskinen, det er som regelen lettest for maskinen at juice, og du får mest udbytte af brændenælderne. Rør til sidst en spsk. god olie i juicen, som f.eks. hørfrøolie, og server med isterninger.

Brændenældesuppe

I denne opskrift har jeg brugt brændenælderne i en skøn suppe! Den er fyldt med lækre grøntsager som mætter, og den har en dejlig smag af hvidløg, ingefær og selvfølgelig af brændenælder.

Til ca. 3 portioner skal du bruge:

150 g brændenælder

4 kartofler

2 gulerødder

1 porrer

1 løg

1 fed hvidløg

Ca. 15 g ingefær

1 stor tsk. grøntsagsbouillon

1 liter vand

Smag til med salt og peber

Kokosolie til stegning

Sådan gør du:

SE NÆSTE SIDE

Inden du går i gang med madlavningen skal du ud og plukke friske brændenælder. Brug nogle gummihandsker og vask brændenælderne i vand grundigt og stil dem til side. Skræl gulerødder og kartofler og skær dem i mundrette bidder og stil også dem til side. Hak løget og steg dem gennemsigtige i en gryde med kokosolie. Skær porren i cirkler og steg dem med i gryden, når løgene er blevet gennemsigtige. Pres et fed hvidløg ned i gryden og riv ingefær på et rivejern og tilsæt også det sammen med salt og peber. Hæld vandet i og put kartoflerne og gulerødderne i. Når det koger putter du grøntsagsboullonen i og rører rundt. Skru ned på lavere varme og lad det småkoge i ca. 5 minutter. Hak nu brændenælderne groft (husk handsker). Tilsæt brændenælderne og lad det koge igen i ca. 5 minutter eller indtil kartoflerne er færdige.

Frisk brændenælde te

Har du lyst til at prøve en ny, sund og anderledes te? Den er ganske gratis og indeholder kun 2 ingredienser! Den smager skønt at brændenælder og er meget let at lave!

Til 2 kopper te skal du bruge:

1 stor håndfuld friske brændenælder (ca. 40 g)

Vand til 2 kopper (og lidt ekstra da noget af vandet fordampes)

Sådan gør du:

Gå ud og pluk nogle brændenælder. Skyl dem så i koldt vand og put dem i en gryde med den mængde vand du skal bruge. Lad det koge op med låg på, og når det koger, lader du det stå og småkoge i ca. 5 minutter. Si brændenældebladene fra og hæld nu brændenælde teen over i kopperne. Nyd teen og dens gode sundhedsmæssige fordele.



Vegansk produkter er **IKKE** nødvendigvis sunde



Flere og flere køber veganske erstatningsprodukter, fordi de tror at det veganske blåstempel er det samme som at produktet er sundere.

Der er kommet mange veganske erstatningsprodukter på det danske fødevarermarked henover de seneste par år. Veganske produkter er rullet ind over os danskere med budskaber om sundhed og velvære bag sig. Disse nye produkter gør det langt nemmere at være veganer, og gør det også lettere for folk at fravælge kødet uden at have særlig stor forståelse for det at sammensætte et vegansk måltid.

Det at vælge kød fra, er også blevet en trend som flere og flere danskere afprøver i hverdagen. Det at spise mindre animalsk anses som værende sundere og derfor er der mange som benytter erstatningsprodukter til at forbedre en ret eller gøre det sundere i deres øjne.

Forleden overhørte jeg en samtale i et supermarked hvor to unge kvinder diskuterede hvad de skulle købe ind til deres aftensmad, som efter hvad jeg kunne høre, skulle være noget pasta bolognese. Den ene kvinde foreslår at komme lidt peberfrugt og dertil andre friske grøntsager i retten, hvortil at den anden kvinde svarer at de jo også kunne købe plantefars, for det indeholdte jo en masse sunde ting. Dermed behøvede de jo slet ikke at købe alle de grøntsager for at gøre retten sund og lækker.

#sund #veganer

Ovenstående anekdote viser meget godt hvordan kombinationen af sundhed og veganisme udspiller sig virkeligheden. Disse to ord sundhed og veganer ses ofte i sammenhæng på sociale medier så som Instagram eller Facebook som

hashtags til fx en portion pasta med tomatsovs og erstatningskød på. De fleste ville nok mene at pasta med kødsovs ikke er den mest nærende eller sunde ret man kan vælge at lave. Det er en almindelig hverdagsklassiker hjemme hos de fleste danskere når et måltid skal kastets sammen. Sund eller sprængfyldt med næring er den næppe.

Men så snart kødet erstattes med vegansk kød eller det såkaldte plantefars så er det pludselig sundt? Svaret er nej. Retten bliver ikke sundere af at tilføje et vegansk køderstatningsprodukt som substitut til oksekødet.

Køderstatning/plantefars er ikke sundere

De fleste veganske køderstatningsprodukter er lavet af sojaprotein eller hvedeprotein. De er ikke som navne på produkterne måske indikerer, "plantefars", "Vegansk fars", lavet af en masse grøntsager. Produkterne indeholder i reglen, protein og kulhydrater, og er hverken spækket med ekstra vitaminer eller andre sundhedsfremmende fordele. Det er dermed heller ikke et produkt som giver dig en hurtig løsning på at spise sundere eller få flere grøntsager i hverdagen. De er som det ligger i ordet en erstatning for kødet, hverken mere eller mindre.

Denne artikel skal dog heller ikke lyde som om at veganske erstatningsprodukter er dårlige eller ikke burde anvendes. Erstatningsprodukter for kød og andet er rigtig gode, det afgørende er hvordan vi bruger dem i vores dagligdag, og at vi er opmærksomme på hvad de er lavet af.

Tænk som, hvis du spiste kød

Når du vælger at spise vegansk skal du forholde dig til erstatningsprodukter på samme måde som hvis du var kødspiser.

Erstatningsprodukter eller convenienceprodukter er ofte lavet til at gøre hverdagen lettere for det travle moderne menneske. Nogen erstatningsprodukter kan sagtens indgå som en fast del af den veganske/kødfrie kost, men det handler om at have sin kritiske sans med når man køber ind. Det veganske mærke er ikke det samme som at et produktet ikke er usundt eller ikke feder. Det er ikke det samme som at det kun er lavet på grøntsager eller kun indeholder ting som er sunde og nærende for din krop.

Du skal som forbruger være lige så kritisk overfor de veganske produkter, som du skal overfor de ikke veganske produkter, når du køber ind. Et vegansk produkt kan være præcist ligeså usundt som et ikke-vegansk.

Den kritiske veganske forbruger

Når du som veganer skal købe ind, så tå stilling til hvad du kommer i din indkøbskurv. Du skal huske at bruge din kritiske sans, læse varedeklarationen, og tage stilling til hvad de veganske produkter rent faktisk indeholder. Er produktet lavet på grøntsager? indeholder det nogle gode næringsstoffer? er det fyldt med salt eller sukker? Eller er det sat sammen af en lang række e-numre og smagsstoffer? Sundhed er ikke nemmere bare fordi du lever vegansk. Du skal være lige så meget opmærksom, og have lige så meget styr på hvad du spiser når du er veganer.

Erstatningsproduktet er et supplement, og en hjælpende hånd på de dage hvor tingene skal gå lidt hurtigt. Det er en måde at give veganere den samme mulighed for at fx at tage en pakke kød op af køledisken i supermarkedet, gå hjem, og 20 min senere have lavet et nemt og mættende måltid. Det er ikke lavet for at gøre det nemt at spise sundt, og at du bare kan række hånden ud på hylden med de veganske varer, og med lukkede øjne og ingen kritisk sans stå hjemme i dit køkken 20 min senere med et helt igennem sundt måltid.

Vegansk mad har alle dage handlet om at gøre os bevidste om hvad vi spiser, at tage stilling til vores forhold til mad, og hvad vi putter i munden. Denne tilgang til den mad man spiser og de valg der træffes, skal ikke sættes på pause, så snart

et produkt er mærket som værende vegansk. Vi skal være glade for at der er kommet mere fokus på at tilbyde veganske alternativer, men det betyder ikke at vi bare skal nøjes med at tage producentens ord for gode varer, og ikke længere stille spørgsmål til hvordan et måltid skal være. Erstatningsprodukter er godt, erstatningsprodukter i hånden på en kritisk forbruger er dobbelt så godt.

Vegansk ernæring Jern

Ditte Gad Olsen | [Vegansk for alle](#)

Velkommen til første afsnit af serien: Vegansk Ernæring.

I denne serie vil jeg skrive om den veganske kost i forhold til det ernæringsmæssige, såsom mineraler, vitaminer, proteiner osv.

Serien "Vegansk Ernæring" har jeg valgt at skrive, fordi der er så mange myter - både fra folk som ikke er veganere og veganere selv.

For kan man overhovedet få nok calcium uden mælk?

Kan man få nok protein og det "rigtige protein" fra planter?

Er det helt vildt let at være veganer i forhold til vitaminer og mineraler og alt det andet, vi også skal have?

Der er mange spørgsmål, når man overvejer/vælger at blive veganer eller møder en veganer... og det er derfor jeg har lavet denne serie, så man hurtigt kan få et overblik over, hvad der er sandt, og hvad der er en myte - og selvfølgelig også få fif til, hvor man kan få mest af en given vitamin/mineral/andet næringsstof.

Hvorfor er jern vigtigt?

Jern er en vigtig del af de røde blodceller, da jern danner hæmoglobin - hæmoglobin transporterer ilt rundt i kroppen via blodet.

Derudover er jern blandt andet også til stede i kroppen i form af myoglobin. Det betyder, at jern også er vigtig for omdannelse af kulhydrater, protein og fedt til energi.

Jern-mangel

Jern-mangel forekommer oftest hos menstruerende og gravide kvinder.

Manglen hos menstruerende kvinder skyldes, ja... menstruation. Manglen hos gravide kvinder skyldes, at kroppen har et behov for et stort jerndepot; hvis den gravide kvinde ikke har nok (hvilket størstedelen af danske gravide kvinder ikke har),

tømmes dette depot. Det er derfor, at Sundhedsstyrelsen anbefaler et tilskud på 40-50 mg fra den 10. graviditetsuge og resten af graviditeten.

Jern-mangel bliver inddelt i 3 stadier:

Reduktion af jerndepoter

Manglende jern i de røde blodlegemer

Anæmi

Jern-mangel konstateres, når jerndepoterne er meget små eller udtømte. Når jern-manglen bliver større, falder produktionen af hæmoglobin, da der ikke er nok jern til dannelsen af det. Det kan så føre til anæmi.

Alvorlig anæmi gør, at transporten af ilt til vævene bliver for dårlig - det gør, at kroppen ikke kan arbejde 100% optimalt.

Kan man få nok jern på en vegansk kost?

Det kan du!

Der findes to slags jern: hæmjern (animalske produkter) og ikke-hæmjern (plantebaserede produkter).

Hæmjern er lettere for kroppen at optage, da biotilgængeligheden er højere end hos ikke-hæmjern. MEN bare fordi hæmjern teoretisk er lettere for kroppen at optage, så betyder det ikke, at man er fuldstændig på røven, hvis man spiser vegansk/plantebaseret.

Sagen med jern er, jo lavere jerndepotet i kroppen er, desto mere optager man fra maden. Mange studier har vist, at vegetarianer/veganere har et lavere jerndepot. Det er i sig selv ikke dårligt, så længe jerndepotet ikke er under den laveste grænse... og som jeg skrev før, så optager kroppen mere jern, jo mindre jerndepoterne er.

Man kan fremme eller hæmme optaget af jern via det, man spiser:

C-vitamin øger optagelsen af jern. For eksempel indeholder

jernrige fødevarer som spinat og grønkål også c-vitamin. På den måde har man nærmest en hel lille jern-pakke.

Te, kaffe, kakao/chokolade og grove kornprodukter hæmmer optagelsen. Men selv om jernoptagelsen muligvis er mindre fra disse fødevarer, så betyder det ikke, at du ikke får jern fra dem. Så hvis du nyder disse fødevarer, så skær dem endelig ikke fra din kost! Derudover indeholder grove kornprodukter så mange andre gode næringsstoffer, at det ikke giver mening at fjerne dem fra din kost, medmindre du for eksempel har cøliaki.

Lige en til ting i forhold til de grove kornprodukter: når grove kornprodukter kommer i kontakt med vand, aktiveres et enzym, der gør, at det gøres lettere for kroppen at optage af jern fra disse fødevarer.

PÅ NÆSTE SIDE vil du kunne se et uddrag af, hvor meget en masse lækre sager fra planteriget indeholder af jern pr. 100 gram, medmindre andet er angivet.

Kornprodukter og bælgrugter er pr. 100 gram kogt.

Jernbehovet

Kvinder: 18+ år: 15 mg jern om dagen

Kvinder i menopause: 9 mg

Mænd: 18+ år: 9 mg

Visse ernæringseksperter anbefaler, at veganere forøger jern-indtaget med 50% for at modvirke den hæmning, der er af optagelsen – disse 50% har jeg ikke medregnet i oversigten over kvinder og mænds behov, men jeg synes personligt, at det giver mening; og den ekstra jern vil ikke skade!



Grønne ærter: 1.8 mg



Spinat: 4.5 mg



Grøn kål: 2 mg



Rucola: 1.5 mg



Tørrede figer: 2.2 mg



Tørrede abrikoser: 6 mg



Rosiner: 2.4 mg



Bulgur: 2.5 mg



Havregryn: 3.7 mg



Hvedekerner: 3.5 mg



Linser: 6.5 mg



Mungbønner: 6.7 mg



Kikærter, kogt: 6.4 mg



Sorte bønner: 5 mg



Mandler: 4.5 mg



Græskarkerner: 3.3 mg



Tahini, 2 spsk: 2.7 mg



Kokos: 3.6 mg



Solsikkekerner: 5 mg

Er **plantemælk** bæredygtigt?

Louise Knygberg | [Instagram](#)



Alle plantebaserede produkter er ikke nødvendigvis ligeså bæredygtige, som de fleste går og tror.

Mange der lever vegansk, gør det ofte af hensyn til vores miljø. Det store forbrug af animalske produkter som kød, mælk, æg og ost er nemlig nogle af de fødevarer der belaster vores miljø og klima mest. Man kan derfor som enkeltperson gøre stor en forskel ved at nedsætte forbruget af disse produkter i sin kost.

Faktisk halverer en person sin udledning af CO₂ ved at blive veganer. Vælger man at blive vegetar eller pescetar sænker man også sin udledning markant. Derfor gør det en stor forskel at skære ned hvor man kan.

Plantemælken en miljøbelastning

Mange veganere køber plantemælk i stor stil. Plantemælken er blevet en fast vare i de fleste supermarkeder, og efterspørgselen stiger kun. Du kan få ris, havre, soja og mandelmælk i næsten alle supermarkeder, da det er disse fire varianter der er størst efterspørgsel efter.

Havremælken er i en afstemning hos plantebevægelsen blevet valgt til den mest populære af de mange plantemælksvarianter. Lige efter kommer mandeldrikken, og sojamælken i popularitet.

Plantemælken som eksempel

Tager man et kig på plantemælken og miljøvenlighed, er det havremælken der vinder på bæredygtigheden. Den forurener mindst, og havre giver meget på en hektar. Rismælken kommer lige efter i miljøvenlighed, ris har også en stort udbytte

på få hektarer. Problemet med rismælken er dog, at den udleder en del metan, som forurener meget. Det er derfor bedst at dyrke mere havre end risen.

Sojamælken ligger i en "mellemkategori" i forhold til miljøet. Soja i sig selv forurener faktisk ikke meget, men den kræver store arealer til dyrkning for at møde efterspørgslen. Derfor vil et større behov på denne plante gøre det nødvendigt at fælde flere skove så der kan dyrkes mere soja.

Mandelmælken som mange elsker, kan kun få mandlerne produceret få steder i verden, bl.a. Californien, hvilket giver store udfordringer. Udfordringen med mandelproduktionen er, at den kræver store mængder vand. Den dyrkes i forvejen hvor vand kan blive en mangelvare, og efterspørgslen på denne mælk og produkter lavet på mandler er en kæmpe miljøbelastning. Der er derfor mange der vil mene at mandelmælken er den mindst bæredygtige af de populære varianter af plantemælk.

Større havreefterspørgsel - ja tak

Plantemælken er selvfølgelig kun et eksempel på en form for veganske produkter som man skal tage stilling til i forhold til forurening og miljøet. Andre produkter så som; nødder, avocado og køderstatninger (lavet på bl.a. soja) er også store syndere i denne sammenhæng.

Det vil dog til hver en tid være bedre for miljøet at tage fx sojamælken fremfor komælken ned fra hylden i et lokale supermarked.

Som veganer skal man dog stadig have fokus på, om de produkter og grøntsager man indtager, nu også er miljøvenlige. Så du behøver ikke blive helt ulykkelig hvis mandelmælken er din yndlingsmælk. Måske skal man bare bruge lidt mindre af den, og købe fx havremælken oftere, så vi kan holde efterspørgslen nede på de fødevarer der belaster miljøet mest.

Kilder

[Grøn forskel](#)

[National Geographic](#)

[Veganer.nu](#)



Sofie Listov-Raunkjær | [Instagram](#)

Jeg levede på animalsk diæt "on and off" i 6 år. Det passede perfekt til min livstil, elskede at dyrke diæten og hele tiden have track på, hvor meget jeg spiste og hvornår, for så vidste jeg at det ville give gode resultater i min træning. I 2016 begyndte min interesse for den plantebaseret verden, dog var der langt fra tanke til handling i mit tilfælde. Det store vendepunkt, skete for mig den 4. Januar 2017. Husker det tydeligt. Vi vidste godt at han var meget syg, men vi vidste ikke hvor syg han var. Min far. Frygtede det værste – håbede på det bedste.

Jeg var på vej hjem og min søster ringede: "Far er hjemme hos jer nu, syntes du skal skynde dig at komme hjem".

Jeg vidste godt, at det ikke var gode nyheder jeg skulle have. Kan stadig huske udtrykket i hans ansigt, da jeg kom løbende ind i huset. Han rystede på hovedet. Min far havde fået konstateret uhelbredelig leverkræft m.v.

Lægerne kunne ikke gøre noget. Jeg var ikke klar over det på det tidspunkt, men det blev starten på min rejse ind i den plantebaserede verden. Når du står til at miste dine kære, er du klar til at gøre, hvad der står i din magt, til at forlænge deres liv. Så jeg gav mig til at læse, læse og læse. Flere røde lamper begyndte at lyse. Der stod ting, som at "mælk kan tænde og slukke for kræftcellerne" – "undgå svine- og oksekød, hvis du har kræft, undgå kød og mælkeprodukter i det hele taget" På samme tid sagde diætisterne på sygehuset, at han skulle sørge for at drikke godt med fløde og spise en masse fedt, da han var blevet alt for tynd. Fair nok, men er der ikke andre måder at gøre det på? Jeg var et stort spørgsmålstegn, rasende, ked af det og snot forvirret. Jeg følte mig uvidende og SNYDT. Hele mit liv, havde jeg fået af vide, at jeg skulle drikke rigeligt med mælk og få godt med proteiner fra kød. Jeg troede oprigtigt på, at hvis jeg ikke fik mit daglige indtag af kylling, så kunne jeg ikke bevarer og udvikle på min

krop, til den form jeg gerne ville. Så jeg besluttede mig for at sammensætte en antikræft diæt til min far, alt imens jeg helt ubevidst, også selv skar ned på mit kødindtag. Ved siden af diæten fik han hver dag en anti-cancer juice, bestående af økologiske frugt & grøntsager, en sammensætning anbefalet af Chris Mcdonald. Der er ingen videnskabelige beviser på, at du kan spise dig rask. Men mange studier tyder på at det kun er en fordel at forsøge. På et tidspunkt i forløbet, blev min far taget af al kræft medicin og modtog kun alternativ behandling, i form af anti-cancer juicen og vitaminer. Der stod det klart at hans tal blev bedre. Det finder jeg tankevækkende og det håber jeg også at andre vil syntes. Derfor glæder det mig, at flere og flere danskere får øjnene op, for den plantebaserede verden. Jeg tror oprigtigt på at vi kan bekæmpe og forebygge imod livstilssygdomme som diabetes, kræft, fedme, gigt ect. Min far døde den 22. Marts 2017, han levede som en levemand til det sidste og jeg har respekt for de valg han valgte. Det valg baseret på den viden, de fleste har i hans generation. Dog sidder jeg tilbage med tanken: "hvad hvis han havde vidst bedre og handlet derefter?"

Planternes kraft

Tænk over hvor mange mennesker, der muligvis kunne få deres liv tilbage, efter et sygdomsforløb. Hvis flere mennesker var oplyste og kunne få hjælp og rådgivning til at spise sig raske med plantebaseret kost, i et samarbejde med medicinalindustrien. Måske er det for meget at forlange, eller er det? Det tror jeg vi er mange, som har et brændende ønske om - at det ikke er for meget at forlange. Efter min Fars død, startede min rejse fra at spise 400 til 600 gram kød om dagen, til den plantebaserede "verden". Dog skal vi helt frem til den 14. August, hvor jeg lå med tømme-mænd, irriteret tyktarm og oppustet mave, efter at have spist kød en hel

weekend. Hvor jeg tænkte: "Hertil og ikke længere". Hvilket jeg er dybt taknemmelig for den dag i dag. Den første uge efter jeg stoppede mit indtag af animalske produkter, var jeg super oppustet i min mave og overvældet over den nye verden, jeg havde bevæget mig ind i. Dog opdagede jeg hurtigt at der var så mange flere muligheder indenfor plantebaseret kost. Da jeg først havde knækket koden, spiste min lille familie og jeg, mere varieret end nogensinde før. Jeg mærkede overraskende hurtigt den positive effekt og troede at det var løgn. Jeg tænkte at det ikke kunne passe, at jeg så hurtigt mærkede alle de fordele, der var ved at spise plantebaseret. Jeg havde mere energi, jeg havde ingen smerter i min mave – (irriteret tyktarm - ifølge net doktor lider 15 procent af befolkningen kronisk af denne lidelse. Hovedsageligt kvinder, man kan ofte finde svaret i kosten.) – ingen smerter i kroppen, hvilket jeg ofte havde, grundet sportsskader dog forsvandt disse sportsskader, i takt med at jeg spiste mindre animalsk. Sidst men ikke mindst var min hud, mere tilpas end nogensinde før.

Nok protein?

Men fik jeg mon protein nok? Ja. Ifølge sundforskning, har kroppen brug for et dagligt indtag på 0,8 gram protein om dagen pr. Kg. vi vejer og med en vægt på 58 kg, skal jeg have et minimum indtag på 46,4 gram proteiner.

Jeg spiser 2-3 x 125g bønner/linser/kikærter i min daglige kost og bare i de proteinkilder er der et protein indehold i 125 g. sorte bønner = 26g / røde linser = 32g protein. Så blot ved 2 af mine måltider får jeg 56g. protein ialt. Jeg spiser 6 måltider fordelt ud på dagen, alt efter hvornår og hvordan jeg træner. Så hvis du sidder derude overvejer at afprøve den plantebaserede kost, kan jeg kun give mine varmeste anbefalinger. Inden du går i gang, så tag en snak med din lokale helsepusher, (Jeg handler hos Nava helsekost) så du kan få en tryk rådgivning om, hvilke vitaminer du har brug for, alt efter hvordan dine behov er.

Jeg er fortsat på en rejse (hele livet). For tiden arbejder jeg med at udvikle en plantebaseret diæt i gram, da jeg ikke helt kan slippe min gamle måde at leve på diæt på. Jeg kan godt lide at der er noget at forholde sig til, så jeg ved præcis hvad jeg får og at jeg får nok. Ud over det, er et af mine principper,

at jeg laver maden fra bunden.

Der er massere fine muligheder for "færdigretter" i den plantebaserede verden, men tænk over, om du ville købe færdigretter da du spiste animalsk? Det ville jeg ikke og derfor gør jeg det heller ikke nu. Jeg ved at dette emne skiller vandene og det er bestemt ikke for at give en opsang, om hvad der er rigtigt eller forkert. Du er rigtig og du kan tage de rigtige valg for dig. I virkeligheden handler det om balance og balance for mig, kan også være at spise en veggie burger en søndag eller et stykke mælkechokolade en lørdag. Altså, jeg spiser hovedsageligt plantebaseret kost. En god øvelse, kan være at spørge sig selv: Hvordan er din balance? Det bedste råd, må være er at spise varieret - en grundregel for både kødspisere og veganere. Ud over det, hvis vi ikke vil spise plantebaseret for vores eget helbreds skyld, så kan vi gøre det for miljøet og dermed vores børns fremtid, eller hvad med de kære dyr, hvad med deres liv? En diabetiker udtalte i en dokumentar, efter et langt sygdomsforløb, hvor den plantebaserede kost, til sidst havde reddet hendes liv: " Alle skal gøre det i deres eget tempo – jeg er bare evigt taknemmelig for at jeg gjorde det nu." Vi kan og skal ikke presse folk omkring os, men vi kan informere og inspirere.

Jeg vil runde af med nogle af mine lette hverdagsopskrifter.

SE NÆSTE SIDE

Morgenmad



SOYA YOGHURT FYLDT MED ENERGI

150g Soya yoghurt - 35g havregryn - 1 tsk. Spirulina, acai pulver, wheatgrass - 10g vegan vanilie proteinpulver.

På toppen: 10g hørfrø - 10g blåbær - 2 spsk. Udos choice.

Formiddags snack eller aftensmad



QUINOA NUGGETS

Disse quinoa nuggets, er super nemme at lave.

300 g. Quinoa - 1 spsk. Chiafrø blødt op i 10 spsk. Vand (planteæg) Tomatpuré 140g - 2 små revet/finthakket løg - halv rød chili - frisk basilikum - limesaft 4 spsk. - halv tsk. Oregano - halv tsk. Paprika - et drys røget paprika - 4 spsk. Majsgrøn - lidt vand - salt og friskkværnet peber. Bland hele molevitten sammen. Form med en ske & lav i ovnen ved 200 grader i 20 min. Vend efter 10 minutter. Kan også steges på panden, men stegning i ovnen opnår du lavere fedtindhold.

Efter træning



FULDKORNSPASTA M. PROTEIN & GRØNT

120g hvide bønner (lig i blød 12 timer) først koges de i 30 min. Derefter stegt i miso, lime, thaibasilikum, salt, peber, en tsk. olie. Tilføj 150g grønt efter eget valg - toppet med koriander. Til sidst 30 gram kogt Foldkorns pasta/ris.

Snack når som helst



PERSILLE/BLADSELLERI JUICE

Fakta: mineralsaltene i disse urter arbejder sammen, så persillens salte går i forbindelse med forskellige syrer - som mælkesyre i kroppen OG DRIVER DEM UD. Jeg holder meget af at drikke den lige efter min træning, eller om morgenen.

YOGA & VEGANISME

Emely Freja Petersen | [Instagram](#)



Mange tror fejlagtigt, at yoga kun består af asanas – fysiske stillinger og måske pranayama – vejrtræknings øvelser. Der ligger dog en hel del mere til yoga end det. Hvis man dykker blot en anelse dybere, vil man opleve en helt ny verden – en hel ny verden af yogaen – både fysisk, mentalt og spirituelt.

Den indiske vismand Pantanjali har bl.a. samlet de otte grene af yoga, som hver beskriver forskellige stadier af yoga man skal igennem for at opnå samadhi. Samadhi er det ultimative, og kan til dels beskrives som himlen og er betegnet som ultimativ frigørelse og oplysning.

Den første gren kaldes yama. Yama omhandler etiske standarder, med fokus på vores adfærd. Yama handler især om hvordan vi lever vores liv – især vores opførsel.

Yama er dog ikke kun udvendigt, men især udvendig. Yama er vores væremåde og vores tilgang til livet. Det omhandler både ens handlinger, tale og tanker. Både i forhold til verden, naturen, miljøet men især også vores tilgang og relationer til andre mennesker. Vi kender lignende moralske principper fra andre kulturer og religioner. Mange er bekendt med den gyldne regel "Gør mod andre, som de ønsker de skal gøre mod dig". Yama er på samme måde en slags guide til hvordan vi bliver en bedre version af os selv og samtidig er medvirkende til en verden fyldt med fred og glæde.

Der findes fem forskellige yamas. De fleste mennesker vil ved at følge yamaerne, finde mere indre glæde samt et positivt og roligt sind.

Jeg vil her gå lidt i dybden med den første gren, der kaldes Ahimsa, og kan oversættes som "ikke-vold" (non violence). Når man først læser ikke-vold, tænker mange nok at det ikke rigtigt appellere til en, da man jo ikke udøver vold. Men ahimsa er langt mere end "bare" fysisk "vold" eller "skade". Det er i høj grad også mentalt og/eller følelsesmæssigt.

Det at leve Ahimsa, kan defineres som ærlighed og kærlighed. Dette er noget man kan opnå ved at elske ubetinget, men samtidig også lære, at blive elsket. For at kunne opnå og opleve denne ubetingede kærlighed og ærlighed, er det nødvendigt at man lære at lytte til sin krop og sit sind når det hvisker til en. Man skal stoppe med at ignorere og flygte fra ens negative og destruktive tanker og handlinger.

Ahimsa appellere i høj grad også til den veganske livsstil, da ahimsa især fokusere på at vi hverken må dræbe eller skade andre levende væsner. Al form for vold medføre negative karmiske konsekvenser. Det er både uetisk og moralsk forkert, men den direkte oversættelse af ahimsa er netop at man ikke må gøre skade på andre og her skildres ikke imellem mennesker og dyr. Eller kæledyr og andre dyr. Ifølge ahimsa, hvis man går imod dette, vil det altså få konsekvenser for ens liv i form af karma. Og det vil derved være umuligt at opnå samadhi (ultimativ frigørelse). Fra andre religioner prædikes der at man ikke må slå ihjel. Yoga er ikke en religion, men i yogaen gælder det alle levende væsner.

Det er i dag videnskabeligt bevist, at kødindustrien er skyld i kæmpe klimamæssige belastninger. Vi gør derved også skade på verden, jorden ved at spise kød. Klimakonsekvenserne påvirker ikke blot naturen, temperaturen med alt omkring os. Dyrearter bliver udryddet, mennesker mister deres levebrød, deres hjem som følge af klimaforandringerne. Det er derfor hverken ahimsa, etisk eller moralsk i orden at indtage kød eller animalske produkter hverken for jorden, dyrene eller vores efterkommere. Intet kan retfærdig gøre dette i forhold til ahimsa.

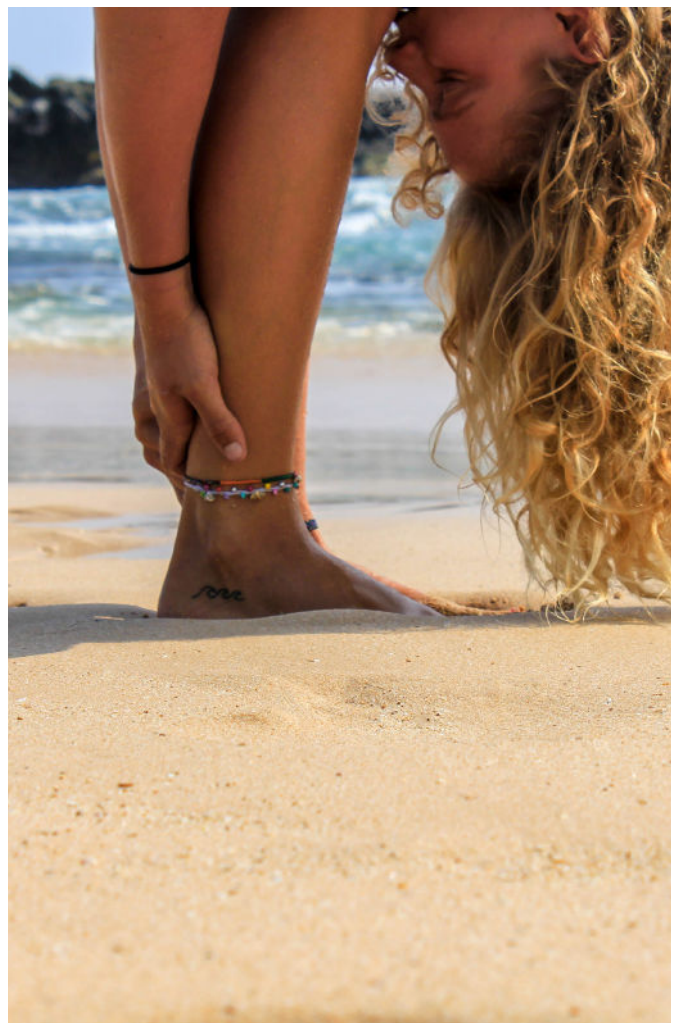
Konsekvenserne ved ikke at følge ahimsa er karma og det er umuligt at opnå samadhi.

Men man skal også passe på at man ikke udøver omvendt

ahimsa, ved at udøve ahimsa. Det handler om at være åben og ikke at dømme andre. Et eksempel kan være, at ens forældre eller venner kan være uforstående overfor ens valg om at være veganer, og at man derved bliver sur og frustreret over at der endnu engang er blevet bagt en kage med æg i, eller at de måske slet ikke prøver at imødekomme ens livsstil. Måden man personligt reagere er især også ahimsa. Det vil intet godt gøre, hvis man begynder at råbe eller skælde ud, for det vil højst sandsynligt føre til at ens forældre eller venner vil blive sårede og ked af det, hvilket er "skade". Så vær derfor opmærksom på om en handling uden skade indirekte også kan føre til en handling der medføre skade. Ahimsa handler om at stå ved venligheden og udbrede kærligheden og også acceptere alle som de er. Lige meget hvordan vi vælger at leve vores liv og hvordan de vælger at leve deres. Der er 8 billioner forskellige måder, at leve på.

Så lad os leve med hjertet åbent og sprede vores viden derfra. Veganisme er en utrolig god måde at udøve ahimsa på, det er dog ikke den eneste.

FORTSÆTTES PÅ NÆSTE SIDE



Mange mennesker tænker desværre ikke, at de er med til at udøve vold og skade, da de ikke direkte selv dræber noget. Men ved at købe kød bidrage man til at dræbe og at gøre nogle ondt. Men selvom det er sket indirekte forsvinder karmaen ikke, ansvaret er stadig personligt. Det er ens personlige valg – det er stort set alt i livet – et valg. Vi skal ikke kun vælge ahimsa for dyrenes skyld, men også en stor del for os selv. Vi skal ikke gøre skade på os selv, ved at indtage usunde fødevarer, på samme måde som vi ikke skal tænke usunde tanker. Kød er ikke en sund nødvendighed for os.

Mange yogier oplever store forbedringer i deres praksis – både fysisk i form af asanas men også spirituelt i form af meditation og pranayama (vejrtrækning) øvelser, samt mere energi efter, at have skiftet til en plantebaseret kost. Det skyldes ikke blot karma, men også at man slipper for de negative følelser der bliver i kødet, når det indtages. Denne negative energi har især en negativ indflydelse, når man bl.a. meditere. Din krop vil føles renere derved vil dine tanker automatisk også blive renere. Kød stopper vores spiritualitet. Du tror måske at du kan mestre asanas (fysiske stillinger) meditation og pranayama (vejrtrækningsøvelser), men du vil aldrig kunne komme dybere ned, da kød blokerer for vores indre kanaler. En yogi ved at hvis man indtager kød indtager man også dyrets følelser af frygt og smerte det har været igennem. Det vil medføre, at man vil have svære ved at skabe kontrol over ens følelser.

Ahimsa gør sig gældende for alle levende væsner! Ikke kun dyr, men i høj grad også mennesker. Elsk din næste som Jesus prædiker for os. I dag handler det ikke længere kun om at være sød og rar. Vi bliver nød til at tænke længere end det. Tænk over hvor de varer og produkter vi køber og støtter kommer fra. Er det ahimsa hvis du køber en t-shirt som er fremstillet af miljø skadelige stoffer og produceret af et barn? Nej. På samme måde som kødspisere indirekte dræber dyrene som ligger i køledisken, på samme måde er det dit ansvar ikke at støtte varer der ikke er blevet fremstillet i overensstemmelse med ahimsa. Som vores samfund er sammensat kan det være svært, at styre uden om de store syndebukke, men er du allerede veganer eller er du på vej, er du allerede nået

et langt stykke. Ahimsa er både direkte og indirekte og karma ser igennem alt.

Ahimsa er medfølelse. Medfølelse til andre mennesker, dyr og kloden. Vi skal elske og acceptere alle mennesker som de er. Forstå og tilgodese vores forskelligheder, på samme fod som vi skal acceptere og elske alle dyr og ikke blot vores kæledyr.

Store dele af vores globale familie sulter mange steder i verden. Nogle vil mene, at det skyldes overbefolkning andre mener at det skyldes at vi i verden er for grådige. Der er ikke nok ressourcer til alle fordi nogle mennesker, især i den vestlige verden tager mere end hvad de behøver, og mere end hvad kloden kan klare. Videnskaben er på vores side. Det er ikke længere en hemmelighed hvor meget vand og mad, altså ressourcer det kræver, at fremstille et stykke kød. Forskellen fra grøntsager er enorm. Men kød er lig med status, og mange mennesker opfatter det som en menneskeret, at spise kød. Dette er på ingen måde ahimsa. Hvis man tænker så ledes, udviser man ingen form for medfølelse, ikke for sine medmennesker, planeten eller dyrene.

Som Mahatma Gandhi plejede at sige: "the world has enough for everyone's need, but not for everyone's greed."

Selvet er lige med alle andre levende væsner her på jorden. Mange mennesker på denne jord og især i den vestlige verden ser sig selv som civiliseret, men det er de fleste langt fra. Det handler om, at se alle ting på moder jord som lige. Alt hvad der medføre ubehag hos andre er andet end ahimsa. Uden ahimsa ville verden være et ubehageligt sted at leve –for alle levende væsner. Vi må arbejde på at få flere til at sprede kærlighed, ærlighed til verden, et godt sted at starte er altid, med en selv. Ifølge ahimsa er vi alle én. Hvis man oprigtigt føler medfølelse og ahimsa vil man føle det, at spise kød som at spise ens eget kæledyr, eller måske endda ens venner eller familie.

Hvis man har problemer med at føle eller måske udtrykke ahimsa, kan man hjælpe sindet og sjælen på vej ved at meditere, lave vejrtrækningsøvelser. At indtage kød begrænser vores spiritualitet. Du tror måske at du kan mestre asanas (fy-

siske stillinger) meditation og pranayama (vejrtrækningsøvelser), men du vil aldrig kunne komme dybere ned, da kød blokerer for vores indre kanaler, vores indre chakras.

Hvorfor vælger nogle yogier så fortsat at spise kød? De fleste forsvare det med sundhedsmæssige årsager, andre tror måske ikke på yoga filosofien. Én ting er dog sikkert, at hvis man indtager kød vil man aldrig kunne opnå højere stadier af ens bevidsthed. Alle godkendte og autentiske yogalære uddannelser serverer udelukkende vegetar og vegansk mad, og det er netop også for at give eleverne en mulighed for at søge dybere ind i sig selv og dybere ind i sin praksis. Alt hvad vi spiser, gør, tænker har indflydelse på hele vores liv. Så gå ud i livet med et åbent, kærligt og ærligt sind. Mediter, lav vejrtræknings øvelser og dyrk yoga, så vil resten snart komme af sig selv :)



En veganerforælders beretning

Helle Olsen | [Veganermor](#)

Hvordan jeg blev grebet af plantemad

Denne artikel spoler tiden to et halvt år tilbage og er en fortælling om, hvordan en uplanlagt livsstilsændring tog sit afsæt i vores familie. Begge mine sønner valgte henover en sommer at blive veganere. Dette valg kom til at få ret stor indflydelse på min mands og min livsstil.

Vi er en helt almindelig ualmindelig dansk familie. Min mand og jeg har tilsammen fire unge voksne børn. Min mand har to udeboende døtre, hvoraf den ældste har været vegetar i flere år. Hun blev veganer ½ år før, mine sønner tog samme valg. Hun boede ikke hos os, og vi mærkede kun lidt til det.

I månederne inden vores veganske udfordring, havde vi lavet en del vegetarisk mad, fordi yngste søn efter et højskoleophold havde fået smag for vegetarmad. Tilberedelse af vegetarisk mad var ikke så stor en forandring i vores normale madlavning, som i forvejen indeholdt mange salater og grøntsagsretter. Samt vi havde jo lavet vegetarisk mad til min mands ældste datter i flere år.

Da sønnerne, mens de boede hjemme, valgte en vegansk livsstil, forudså vi, at madlavningen ville blive en kæmpe udfordring. Hvordan kan man lave mad til alle måltider dag ud og dag ind uden æg og mælk og ost?

Det hele startede en sommeraften, hvor min yngste søn uden varsel besluttede sig for at blive veganer. Min første reaktion var "ÅH NEJ!". Jeg forsøgte at overtale ham til først at "flirte" lidt med livsstilen, for at vi sammen kunne prøve at lave noget forskellig vegansk mad. Han lod sig ikke rokke. Før sin beslutning havde han surfet på nettet, læst om veganisme og taget et etisk valg om ikke at bidrage til fødevarerproduktionens uetiske behandling af dyr. Beslutningen var taget. Det forstår jeg selvfølgelig godt nu, men det forstod jeg ikke den aften. Vi måtte da kunne lave en overgangsordning?



Jeg er selvalgt familiens mad-overhoved, fordi mad har min store interesse. For mig er der meget kærlighed forbundet med at lave god mad til familien og i fællesskabet omkring måltiderne.

Den første nat holdt sønnens beslutning mig søvnløs. At skulle lave vegansk mad føltes helt uoverskueligt, og hvad med alle livretterne? De retter, som er fulde af forkælelse og kærlighed, når de tilberedes og serveres, og som havde fulgt ham og mig i hele vores tid sammen. Hvordan søren laver man velsmagende vegansk mad? Hvordan skulle jeg overhovedet kunne navigere i det? Hans beslutning ville komme til at påvirke mine handlemuligheder i køkkenet rigtig meget, og

det virkede slet ikke rimeligt – ØV!

Den første hele dag med en hjemmeboende veganer bød på en overraskelse. Dagen foldede sig sådan ud, at vi skulle have gæster til frokost. Min mand og jeg brugte formiddagen på at tilberede denne frokost, mens mine to unge voksne sønner sov formiddagen væk, som de plejede. Stemningen omkring frokosten skulle helst være rar, og alle skulle kunne spise af maden, derfor var der ikke andet for end, at jeg måtte improvisere noget vegansk mad. Jeg er heldigvis et kreativt madmenneske. Mens vi tilberedte frokosten, lavede jeg sideløbende en vegansk ret på en pande for sig. Lidt af de grøntsager, resten af selskabet skulle have, landede på veganerpanden sammen med krydderier, kogte linser og kokosmælk. Forretten, som var en salat med rejer, kunne heldigvis kreeres i en rejefri version.

De veganske retter blev super velsmagende. Faktisk smagte den veganske hovedret bedre end den ikke-veganske hovedret, som ellers var nøje udvalgt til at forkæle vores gæster med. Sønnen undlod da heller ikke at vise sin begejstring, og roste maden som den bedste morgenmad, han kunne tænke sig. Selv var jeg noget overrasket over, at det kunne være så enkelt at lave vegansk mad.

Den første uges tid var jeg fortsat frustreret og havde en indre modstand og en slags sorg over alt den dejlige mad og fællesskabet omkring maden, som jeg troede, definitivt var slut. Jeg bekymrede mig for sønnens sundhed. Hvordan ville han kunne få alle nødvendige næringsstoffer på en vegansk kost? Samtidig måtte jeg lægge ører til alle argumenterne for hans veganske valg. Det var bestemt ikke et smukt og idyllisk billede, der tegnede sig af dyrelandbrugsindustrien, og det var ikke mig, som havde valgt at få disse skræmmende indsigter lige nu. Jeg oplevede ligesom, at min selvbestemmelse blev sat på stand by. Heldigvis lod sønnens ordstrøm sig bremse, når jeg fik brug for en tænkepause.

I løbet af de første uger tog min anden søn – den ældste – samme etiske beslutning om at blive veganer. Nu havde vi så to hjemmeboende veganere.

Jeg var, og er, af den grundlæggende overbevisning, at alle har brug for sine forældres anerkendelse.

I starten var det en lettelse for mig at indse, at jeg godt kunne

anerkende sønnernes valg af vegansk livstil uden selv at være enig i valget. Siden har jeg selv truffet samme valg.

Jeg var klar over, at sønnernes ændrede livsstil var et vilkår, jeg ikke kunne eller skulle kontrollere. Og jeg havde brug for lidt tid til at finde mine egne ben i denne forandring og forholde mig til, hvad det ville komme til at betyde for mig og for os. Hvordan ville jeg bedst kunne holde fast i mig selv og bevare den gode stemning omkring vores samvær og fælles måltider?

Jeg har altid vægtet stemningen omkring måltiderne meget højt. For at kunne håndtere den svære udfordring, jeg følte, sønnernes valg havde påført mig i forhold til den daglige madlavning, besluttede jeg mig for, at jeg ville skabe en "Top 10" over fælles veganske livretter. Retter, alle ville kunne finde nydelse i, og som ville skabe madglæde til vores fælles måltider.

Beslutningen om denne "Top 10" over veganske livretter viste sig at blive vendepunktet for mine frustrationer. Mit fokus blev flyttet. Jeg fik min selvbestemmelse aktiveret igen, tog styringen tilbage og oplevede en rar drivkraft henimod at finde nye livretter. Jeg fik gang i iPad'en og opdagede, at den kunne bringe en hel verden af veganske opskrifter ind i mit køkken. Jeg fik gennem forskellige veganske madblogge en livline at holde fast i. Jeg læste mig frem til, hvordan en veganer kan sammensætte sin kost, så den bliver ernæringsmæssig sund, og at det er nødvendigt at tage B12-vitamin som tilskud til en plantebaseret diæt. Jeg fandt ideer til vegansk pålæg, æggeerstatning, veganske middagsretter og lignende. Sideløbende gik det også op for mig, at langt de fleste af vores tidligere livretter super let kunne laves i veganske udgaver. De "gamle" livretter fik liv i nye veganske udgaver og blev virkelig gode. Pludselig var det blevet rigtig sjovt at lave vegansk mad. Nysgerrigheden og kreativiteten fik deres indtog i mit madunivers på et højere plan end nogensinde før. Der gik ligesom sport i den daglige madlavning. Vi kom i gang med at lave rigtig mange nye velsmagende retter, og vores måltider blev – og er stadig – langt mere varierede, end vi var vant til.

To måneder efter, sønnerne blev veganere, flyttede de begge til Århus for starte studier.

Hermed genvandt min mand og jeg friheden til selv at be-

stemme vores måltider.

Det var vores overbevisning, at vi gerne ville støtte vores 3 veganerbørn i deres livsstil, men at vi ikke selv ville blive fuldtidsveganere.

Imidlertid var jeg ikke helt i mål med min "Top 10" over veganske livretter, og jeg kunne jo ikke stoppe den proces, bare fordi sønnerne var flyttet. Jeg var også sideløbende begyndt at samle de bedste veganske opskrifter, vi havde prøvet. Tanken var, at jeg ville skrive dem ind på en computer, printe dem ud, laminere dem og lave køkkenvenlige opskriftkort. Jeg ville printe 20-30 forskellige opskriftskort med vegansk hverdagsmad, komme dem i en lille æske, og forære dem til vores "børn" i flytte hjemmefra-gave. Jeg har nemlig altid forestillet mig, at jeg ville sende et opskrifthæfte med "barndommens favorit-retter" med "børnene" ud i verden, når de fløj hjemmefra. Men hvad gør man så lige, når filen med barndommens mad bliver slettet to måneder, før de flytter? Først "døde" ideen, og da jeg kom i gang med at boltre mig i nye spændende veganske retter, kom en ny ide til at lave disse laminerede opskriftkort. Et opskriftsæt som siden er blevet printet i 10 eksemplarer og foræret til interesserede familiemedlemmer.

Da jeg kom i hus med 10 veganske favoritretter og sættet med de laminerede opskriftkort, begyndte jeg at fokusere på årets julemenu. Hvad spiser en veganer egentlig til jul? Min mand og jeg traf en beslutning om, at vi udelukkende ville lave vegansk mad til juleaften, og jeg følte mig i god tid ved at have et helt efterår til at prøve forskellige plantebaserede juleretter. Vi lavede en generalprøve på årets veganske julemenu i november, hvor vi fik besøg af min svoger fra Bruxelles. Hans første kommentar var, at "det kan man ikke - man kan ikke lave skøn julemad uden kød". Han blev dog den, som overbeviste os om, at jo, "det kan man godt - man kan godt lave lækker julemad uden kød". Han stor-roste nemlig al maden under hele måltidet.

Selve juleaften blev vi da også mere end fuldt ud tilfredsstillet med svampesteg, masser af lækre salater og risalamande.

Da udfordringen med vegansk julemad var løst med succes, begyndte overvejelser om, at jeg måske kunne dele alle mine nye erfaringer og refleksioner til inspiration for andre nybagte veganerforældre eller bare inspirere hvem som helst med

vores dejlige plantebaserede opskrifter. Jeg var jo netop selv så glad for al den hjælp, jeg kunne finde på andre veganske blogge.

Jeg luftede tanken for familien, som syntes, det var en glimrende ide. Sønnerne foreslog, jeg kunne kalde min blog "HelseOlsen", fordi de synes, jeg altid snakker om sundhed. Jeg kom selv på, at jeg helt enkelt kunne kalde bloggen "Veganermor", fordi min rolle som "veganermor" jo netop var udgangspunktet for lysten til at dele erfaringer og opskrifter. Og som "veganermor" kunne jeg godt fortsat prædike sundhed - fordi sundhed er et ret mor-agtigt begreb.

Til min fødselsdag i januar fik jeg et hjemmesidedomæne i gave af min ældste søn, samt lovning på hans hjælp som web-master. Jeg fik også et super godt spejlreflekskamera af min mand, så jeg kunne tage kvalitetsbilleder til den kommende blog. Yngste søn og min mands to døtre heppede på ideen om at gøre "veganermor" til virkelighed, og med al den støtte var det jo bare om at komme i gang.

Ældste søn ville kunne hjælpe mig i gang i påskeferien. Så skulle jeg bruge tiden indtil påske på at lave mad, tage billeder og starte op med at skrive blogindlæg.

Tænk om jeg havde vidst, den nat tilbage i juni, hvor jeg lå søvnløs over at skulle lave vegansk mad, at jeg blot et halvt år senere ville overveje at starte min egen blog, "Veganermor", om netop vegansk mad. Tænk om jeg havde vist, at "Veganermor" efter blot otte måneders eksistens ville blive nomineret til "Årets veganske nye Blog" af "Mad med Medfølelse", Danmarks veganske forening, og at jeg rent faktisk vandt prisen. Det var et kæmpe skulderklap.

Nu spiser jeg kun fra planteriget

Fra starten var min mand og jeg var enige om, at vi ikke ville ændre vores livsstil helt og beholdt derfor lidt ost, lidt æg og lidt fisk i vores madrepertoire. Når vi var i byen, spiste vi af den mad, som vi fik serveret. Flere af vores venner begyndte efterhånden at lave plantebaseret mad, når de inviterede os til middag. Måske inspireret af, at vi konsekvent holdt fast i at servere lækre veganske retter hos os.

Til en fest i slutningen af det første efterår spiste jeg et stykke oksesteg for første gang i flere måneder. Jeg blev virkelig overrasket over at opleve, at min mundfornemmelse ved at

spise kød markant havde ændret sig. Jeg oplevede kødet som tørt, kedeligt og smagsløst. Hold da op, hvor er det vanebettinget, hvad man kan lide "at sætte tænderne i". Herefter stoppede jeg helt med at spise kød, og i løbet af de følgende måneder droppede jeg også smør, ost og fisk. Dermed blev menuen 100 % plantebaseret i vores egen husholdning. Hos vores gamle mødre fortsatte vi med at spise lidt æg og fisk, så længe de levede. I dag spiser jeg 100% vegansk mad.

Hvordan vi taklede familie og venners reaktioner på vores nye livsstil.

Egentlig tænkte jeg slet ikke på, hvordan vores omgivelser så på sønnernes valg af vegansk livsstil. Jeg var mere optaget af, hvordan jeg skulle kunne mestre vores måltider. Jeg kan huske, hvordan jeg tit blev positivt overrasket, når nogen var enig i dyrevelfærdsproblematikken, og faktisk kendte til de uetiske aspekter af den animalske fødevareproduktion. En bevidsthed jeg ikke selv havde haft før nu.

Jeg valgte lige fra starten, at servere veganske retter for alle som besøgte os. Ikke ud fra en bevidst strategi om at påvirke vores besøgende i en vegansk retning, men simpelthen ud fra min egen begejstring over vores nye fantasifulde mad. "I skal da smage vores nye plantepålæg, pizza, tærter, bønnebøffer, postejer osv."

Når jeg ser tilbage på, hvordan jeg taklede omgivelsernes reaktioner, kan jeg se, at jeg hele tiden har givet sønner og bonusdatter anerkendelse for deres valg af vegansk livsstil, men at jeg ligesom har gennemgået 3 faser af udvikling i mine samtaler med venner, familie, kolleger og andre. Allerefterst, mens jeg var mest frustreret, holdt jeg lidt lav profil. Jeg snakkede mest om det besværlige ved situationen og fortalte måske mere konkret om, hvordan vi var begyndt at lave vegansk smørpålæg, bønnebøffer og lignende. I anden fase begyndte jeg at lytte til sønnernes argumenter, og når jeg snakkede med andre om sønnernes valg, tog jeg deres forsvar, omend på en lidt forsigtig måde - noget med: "De har mange gode og seriøse overvejelser for at undlade at spise animalske produkter.", "De har taget et bevidst og overvejet valg for det, de spiser. Hvor mange af os andre har det?". Jeg kan huske, jeg helst ikke ville fanges i at blive stillet til regnskab for sønnernes etiske overvejelser, som jeg ikke følte mig godt nok klædt på til at diskutere. I den tredje fase er jeg ligesom selv blevet en del af det veganske valg. Jeg forklarer både dem og mig selv, når jeg lander i situationer, hvor nogen stiller spørgsmålstejn. Dyreetik, klima, miljø og verdens sultproblemer er fortsat væsentlige argumenter. Al den gode, velsmagende mad, sundhed og kroppens velbefindende er jeg også nød til at pointere.

Samt min spirende forståelse af en nødvendighed for, at verden overordnet adcepterer et mere medfølelses værdisæt. FORTSÆTTES PÅ NÆSTE SIDE



Som udgangspunkt lå en vegansk livsstil slet ikke lige til højrebenaet for min mand og mig.

Vi er begge opvokset på landet på små bondegårde og har fra barnsben på godt og ondt levet helt tæt på gårdens dyr. Vores familie og mange af vores venner udspringer jo netop af samme oplevelser og miljø. I dag ser jeg det som en gave i vores relation til alle disse dejlige mennesker, at det veganske valg til at starte med var vores børns beslutning. Det gav os drøftelser med familie og venner, uden at det var min mand og mig, der blev opfattet som "de mærkelige". Vi kunne drøfte det veganske valg, som et neutralt emne. Vigtige drøftelser, som har medvirket til dannelsen af vores egne overbevisninger og holdninger. Sidenhen er vi så også blevet til "de mærkelige", men nu med flere argumenter i lommen.

Jeg er overbevist om, at vores beslutning om og argumenter for at fravælge animalske produkter påvirker vores nærmeste omgivelser, familie, venner og kollegaer. Ved det, at de kender os, omgås os og udveksler meninger og holdninger med os, giver vi dem et åbent vindue ind i den veganske livsstil. Vi viser en vej, som, jeg tror, bidrager til at forme deres holdninger og accept hen imod en mere plantebaseret fremtid. Det er samtidig mit håb.

To ting som overrasker mig

Jeg er overrasket over, hvor sjovt og fantasifuldt det er blevet at lave mad udelukkende med planter.

Målet om at lave en "Top 10" over veganske livretter er for længst overgået, og jeg vil kunne lave en Top-100 i dag. Hver eneste uge kommer der nye spændende plantebaserede retter til vores madrepertoire, samtidig med at vi også finder ro og nydelse ved vores "nye klassikere". Det er blevet en del af min livsstil konstant at udforske og finde nye sammensætninger af sund og lækker veganermad. Vi har ikke to ugers madplaner, som ligner hinanden. Jeg må med et stort smil erkende, at jeg vist aldrig bliver færdig med at opdage og udvikle nye kombinationer af planteverdenens råvarer. Her er det kun fantasien, som sætter grænserne for det mulige. Der er "ingen regler", og det er jeg helt vild med.

Jeg bliver også til stadighed overrasket, når jeg i sociale sammenhæng er en outsider. For eksempel når min mand og mig til en fest er de eneste, som spiser plantebaseret mad

- måske ud af 60 gæster. Det er en kæmpe stor kontrast til vores hverdag og familieliv med børn og svigerbørn. Hos os er plantemad jo det aller mest normale. Eftersom vennerne laver plantemad til os, og vi gør til dem, når vi spiser sammen, så kan der gå måneder, hvor vi ikke konfronteres med, hvor anderledes vi er fra de fleste andre danskere. Så bliver det virkelig synligt, at der er et stykke vej endnu, inden Danmark "skifter spor".

Afslutningsvis

Ordsproget: "At livet leves forlæns men forstås baglæns".

Giver rigtig god mening, når jeg ser tilbage på vores vej mod en plantebaseret livsstil. Jeg kan se i dag, at min mands og min beslutning om at være åbne og anerkendende for vores børns valg af vegansk livsstil har ført mange gode ting med sig. Forskelligheder i livsstil kan så let indebære en risiko for konflikter og misforståelser i familiære relationer. Vi oplever nu, vores startfrustrationer til trods, at vi har fået et kæmpe fællesskab med vores unge voksne børn på baggrund af den måde, vi taklede den veganske udfordring på.

Min mand og mig er taknemmelige for vores nye plantebaserede livsstil, som blev skubbet i gang ved, at sønnerne blev veganere, mens de boede hjemme. Det er virkelig mærkeligt at tænke på, at havde de ventet blot to måneder, med at skifte livsstil, til de var flyttet hjemmefra, så havde det måske ikke ændret så meget for os. Vi fik den største foræring ved at været "tvunget" med i processen. Vi har et set-up omkring vores måltider og valg af mad, som alle børn og svigerbørn kan være sammen om, heldigvis er vores ene svigersøn, som er ikke-veganer, bare glad for god mad.

Det sker tit, at vi inviteres i byen med egen mad, f.eks. når "vores flok" er inviteret til fest hos familien på landet. Vi oplever dog i stigende grad at blive inviteret uden madkurv. Det er skønt, når vi også bare kan sætte os til bords og blive trakteret med veltillavet vegansk mad.

Jeg håber, andre nye veganerforældre kan finde håb i denne fortælling. I skal vide, at I ikke er alene.

Jeg tror på, vi kommer langt ved at forholde os åbne, skeptiske og nysgerrige til vores børns "særheder" og samtidig give os selv tiden til at kunne følge med i en evt. forandring. Måske er det nogle gange sådan, at det er de valg, vi ikke selv

træffer, der er de valg, vi ender med at blive mest glade for, hvis vi tør give dem en chance. Sådan har det i dette tilfælde været for os.

I bakspejlet set en udvikling, vi ikke ville have været foruden.



THAI SALAT *m. protein*

Kristina | [Green nutrition guides](#)

Frisk thai salat fyldt med protein serveret med lækker peanut-sauce med ingefær



2 PERSONER

**2 store gulerødder,
julienne eller helt tynde
strimler**

250 g. kogt quinoa

**200 g. hvidkål, tyndt-
skåret**

**100 g. rød peberfrugt,
skåret i tynde skiver**

**100 g. grøn peberfrugt,
skåret i tynde skiver**

**3 håndfulde grønkål,
uden stilk, vasket, skyl-
let, tørret og hakket fint**

**1 håndfuld cashewnød-
der , hakket**

1 lime, både

PEANUT-SAUCE m.

INGEFÆR

**1/2 tsk. friskrevet inge-
fær**

1 spsk. ahornsirup

2 spsk. tamari

1 tsk. æblecidereddike

1/2 tsk. sesamfrø

**1 stor spsk. Peanut but-
ter (eller mandelsmør)**

50 ml. varmt vand

**1/4 tsk. knuste chilifla-
ger**

Peanut-sauce med ingefær

Pisk alle ingredienserne sammen i en dyb skål. Sæt til side indtil klar til brug.

Salat

Kom alle ingredienserne i en skål undtagen lime og cashewnødder.

Kom en lille smule lime-saft over salaten, hvis du ønsker lidt kant.

Hæld saucen over salaten og garnér med cashewnødder og lime-både (evt. knuste chiliflager)

Server og nyd!

Cremet avokado-dressing

Kristina | [Green Nutrition Guides](#)

Silkeblød avokado-dressing der passer perfekt til grøntsagsstænger, til salater, i sandwichen eller hvor der nu en gang kunne bruges noget avokado!



2 PERSONER

**½ stor avocado (eller 1
hel lille)**
2 store håndfulde persil-
le, uden stilke
1/4 tsk. havsalt
Saften fra 1 hel citron
5 spsk. god olivenolie
2 fed hvidløg
120 ml. vand

Blend alle ingredienser til en lækker cremet konsistens. Hvis du ønsker dressingen lidt tyndere, så spæd op med ekstra vand.

Bagte *søde kartofler* m. rød peberhummus

Helle Olsen | [Veganermor](#)

Bagte kartofler på ny facon!



6 PERSONER

**6 søde kartofler med
orange kød, rengjorte
Olivenolie
Havsalt**

**Rød peberhumus
400g kikærter
2-3spsk. Citronsaft (eller
citrusuniversal)
5 spsk. Tahin
2 spsk. Olivenolie
1 fed hvidløg, knust
Evt. lidt kogt vand
2 peberfrugter, som du
selv griller, eller 100g
grillstegte røde pe-
berfrugter i olie (købt
færdig), drænet og
skiveskåret
Salt og peber**

Start med at grille de røde peberfrugter. Tænd ovnen på grillfunktion. Rens imens peberfrugterne, skær dem op og befri dem for frø. Læg dem på en bagerist med skindet opad. Sæt en plade med bagepapir under risten og sæt dem i ovnen under grillen.

Grill 8-15 minutter til de er blevet godt grillede, og noget af skindet er blevet sort.

Tag peberfrugterne ud af ovnen og lad dem køle lidt af. Kom dem varme i en plasticpose, der lukkes til. Når de er afkølet, pilles skindet af dem, og de skæres i lidt mindre stykker.

Skrub ovnen ned til 200gr (185gr varmluft)

Vask kartoflerne og prik dem med en gaffel over det hele. Gnid med olivenolie og drys med salt.

Bag kartoflerne i 35-45 minutter, til de er møre, når du stikker i dem.

Rød peberhumus

Blend alle ingredienserne i en foodprocessor inklusiv rød peber. Smag til med salt, peber og evt. mere citron. Hvis du ikke har en foodprocessor men en mindre hurtighakker og stavblender. Er det er en fordel at hurtighakke kikærterne, før de stavblendes med resten af ingredienserne.

Server de bagte søde kartofler varme. Ved servering skæres kartoflerne op på langs og fyldes med humus og drysses med persille, karse eller lignende. Server evt. en grønkålssalat til.

Quinoapilaf

Helle Olsen | [Veganermor](#)

En nem quinoasalat der med garanti giver dig de proteiner, du skal have!



4 PERSONER

3-4 dl quinoa
6-8 dl vand (dobbelt så meget vand som quinoa)
1 stor peberfrugt
1 stor løg
5-6 gulerødder
En pæn håndfuld grønne bønner evt. fra frost
100g mandler, smuttede
Olivenuolie
Salt og peber

Tilbehør:

Avocado beregn ½ pr person.
Evt. 1 broccoli, i mindre hoveder og dampet 3 min i lidt vand med lidt salt.

Start med at skylle quinoa i en sigte under koldt vand. Kog quinoa 20min i angiven mængde vand med lidt salt.

Kom kogende vand over mandlerne og lad dem trække 5-10 minutter, før de smuttes.

Skær alle grøntsager bitte små tern.

Svits grøntsagerne i olivenolie ved mellem varme til de er næsten møre.

Krydr med salt og peber

Kom mandler ved og rør rundt.

Kom quinoa ved og bland godt

Smag til igen med evt. mere salt og peber.

Server quinoapilaf med udstenet avocado i skiver, beregn ½ avocado pr person.

Server evt. også dampet broccoli til retten.

TIP

Quinoaen kan koges dagen før. Grøntsagerne kan ligeledes skæres i god tid. Mandlerne kan også smuttes i god tid. Og gør man det, tager det ikke særlig lang tid at lave mad. Jeg har flere gange haft alt forberedt i god tid på denne måde. F.eks. hvis vi skulle have gæster eller have retten med som diner transportable. Så er der mad på no time.

Deviled kartofler

Ditte | [Instagram](#)

Fra: Vegansk til højtider og fest

På påskebordet i USA kan man tit støde på Deviled Eggs, som er hårdkogte æg med et cremet fyld lavet på æggeblommerne. Jeg synes, det er en ret sjov idé, så jeg har i stedet lavet sprøde kartoffelskaller fyldt med et gyldent, cremet fyld bestående af kartoffelmos og cashewnødder. Det er en forret eller snack, der hurtigt forsvinder fra bordet – så skynd dig at tage en på tallerkenen!



10 STK

**5 mellemstore kartofler
– prikket med en gaffel
½ dl mandelmælk
75 g cashewnødder –
iblødsat i 1 time
1½ dl vand
1 tsk grøntsagsbouillon-
pulver
½ tsk gurkemeje
saft af ½ citron
salt og peber
olivenolie – til pensling
dild**

Tænd ovnen på 200 °C.

Pak kartoflerne ind i sølvpapir og kom dem på en bageplade. Bag midt i ovnen i 1 time. Lad kartoflerne køle af, indtil de kan håndteres.

Skrab kartoffelkødet ud, indtil der er omkring ½ cm kartoffelkød tilbage i skallen. Mos kartoffelkødet med mandelmælken og stil det til side.

Blend cashewnødder, vand, grøntsagsbouillonpulver og gurkemeje i en blender, til det er cremet. Rør blandingen sammen med kartoffelmosen. Smag til med citronsaft, salt og peber og stil på køl i 30 minutter i en sprøjtepose, eventuelt med en tulle i.

Skrú ovnen op til 220 °C og sæt på grillfunktion.

Pensl de udhulede kartofler med olivenolie, sæt dem på en bageplade med bagepapir og bag midt i ovnen i 20-25 minutter, eller til kartoflerne er sprøde og gyldne.

Lad kartoffelskallerne køle lidt af, så de blot er lune, og sprøjt derefter kartoffelcremen i. Pynt med dild.

TIP

Du kan også fylde kartoffelskallerne op med noget vegansk creme fraiche. Smag den eventuelt til med lidt salt og peber. Pynt med krydderurter såsom purløg og dild.

Lemon *meringue* pie

Ditte Gad Olsen | [Instagram](#)

En vidunderlig syrlig tærte, der får mundvandet til at løbe, omkranset af en blød sky af marengs.

Så kan det ikke blive bedre!

Perfekt som dessert på påskebordet - eller bare som en dessert på alle mulige andre dage.

Den tager to dage at sætte sammen - men på anden dagen skal du nærmest ikke lave noget som helst.



8-10 PERSONER

Dej

100 g fuldkornsmel

150 g hvedemel

½ tsk salt

110 g plantesmør

4-6 spsk vand

Citronfyld

3 dl citronsaft

2 spsk økologisk citron-

skal (omtrent 2 citroner)

4 dl kokosmælk (fuld-

fed)

275 g sukker

1 tsk gurkemeje

1/4 tsk salt

4 dl mandelmælk

90 g majsstivelse

SE NÆSTE SIDE

1. dag

Dej

Rør de to meltyper og salt sammen. Rør derefter plantesmørret ud i melet med en ske, indtil melet begynder at "krymle".

Saml dejen med vand. Pak ind i husholdningsfilm og stil på køl i 1 time.

Tænd ovnen på 180 grader. Smør et tærteform (25 cm i diameter) med lidt plantesmør og stil på en bageplade.

Rul dejen ud på et meldækket bord. Rul dejen ud så den er lidt større end tærteformens diameter.

Fordele dejen i tærteformen, pres ned og prik med en gaffel. Skær overskydende dej af. Læg et stykke bagepapir ovenpå tærtedejen og fyld op med tørre bønner - jeg brugte mungbønner.

Bag midt i ovnen i 15 minutter. Tag tærten ud og fjern bagepapiret med mungbønnerne.

Bag i midt i ovnen igen, denne gang i 20 minutter. Nu bør tærten være sprød og færdigbagt. Den skal føles sprød og fast, hvis du trykker på bunden.

Lav citronfyldet imens tærten køler af.

Marengs
1 dl kikærtelage
1/4 tsk citronsyre
50 g sukker

Citronfyld

Kom citronsaft, citronskal, kokosmælk, sukker, gurkemeje og salt i en gryde. Giv det et opkog.

Pisk mandelmælk og majsstivelse sammen i en skål. Når indholdet i gryden bobler, piskes mandelmælk-blandingen i - skru lidt ned for varmen. Sørg for at piske godt til og komme helt ned i bunden.

Citronfyldet vil langsom tykne og efter omkring 5-10 minutter, vil det være tykt næsten ligesom budding - du vil kunne mærke i armene, når det er ved at være klar, for det vil blive tungere og tungere at røre rundt. Så er det klart.

Hæld citronfyldet op i tærtedejen, helt op til kanten. Det overskydende citronfyld, skal du gemme.

Lad tærten køle helt af, inden du kommer den i køleskabet. Lad den stå natten over.

2. dag

Marengs

Pisk kikærtelagen op i en skål. Pisk indtil det begynder at skumme op, og pisk derefter citronsyren i. Pisk videre i et par minutter.

Pisk derefter 1 teske sukker i ad gangen - sørg for at piske 45 sekunder efter hver teske(!). På den måde sørger du for at sukkeret opløses og på den måde forstærker marengsen.

Når det meste af sukkeret er pisket i, vil du kunne se, at marengsen efterhånden vil begynde at klæbe sig op ad håndmixerens piskeris. Når alt sukkeret er pisket i, vil marengsen være tyk og klæbe sig til piskerisene.

Kom marengsen i en frysepose/sprøjtepose med tyller og sprøjt ud på den afkølede tærte.

Hvis du har en gasbrænder, så kan du bruge den til at brænde lidt af marengsen på tærten.

Hvis du ikke har en gasbrænder, kan du komme tærten i ovnen. Varm ovnen til 180 grader med grillfunktion og bag den i ovnen i nogle få minutter, eller til marengsen begynder at blive gylden - hold øje! Sørg for at tærten med den udsprøjtede marengs er på køl, indtil den kommer i ovnen.

Lav tærten køle lidt af inden servering, hvis du har brugt ovn-metoden.

Så har du en god hjemmelavet lemon meringue pie!

TIP

Jeg har kommet lidt gurkemeje i selve citronfyldet for at få den farvestrålende gyldne farve - og du kan heldigvis ikke smage gurkemejen.

TIP

Det er lettest at få al citronsaften ud med en citruspresser - hvis du ikke har sådan én, ligesom jeg, så er det bare om at presse og derefter med fingrene mase det sidste saft ud.

Bailey

Plantepusherne | [Plantepusherne](#)

Perfekt efter en lang dag. Smæk benene op, skænk op og nyd med et par isterninger!



½ LITER

275 ml (2¾ dl) kokosmælk, ikke light
2 spsk rørsukker
1 dl færdigbrygget stærk kaffe (jeg brugte en tsk instant pulver til 1 dl vand)
¾ tsk ren cacaopulver
1,2 dl Whiskey, Jameson

Eventuelt

1/3 tsk vanilleessens eller korn fra 1 vanillestang (bemærk at vanillekornene kan ses i den færdige Baileys og den derfor ikke helt ligner originalen hvis de bruges)

Jeg vil ikke anbefale at blende tingene, men blot røre dem sammen på følgende måde:

Start med at komme cacaopulver i en lille skål. Hæld en LILLE smule af den færdige kaffe i - start med ½ tsk - der skal være så lidt væske som muligt men det skal lige kunne blandes med cacaoen. Rør rundt til der ikke er klumper og tilsæt en LILLE smule mere rundt til du har en tyk creme. Det gør vi for at komme af med alle små klumper af cacao. Hvis ikke vi gør det nu kommer det aldrig til at ske og du vil have cacaoklumper i din Baileys. Hæld så resten af kaffen over så du står med en kop cacaokaffe.

Hæld rørsukker i kokosmælken og rør rundt til det er opløst. Hæld langsomt kaffe/cacaoen i kokosmælken mens du rører rundt og hæld til sidst Whiskey i på samme måde.

Hvis du gerne vil blande mere kokosmælk i, så hæld din færdige Baileys ned til kokosmælken lidt ad gangen og IKKE omvendt (altså ikke kokosmælken ned i Baileys'en). På den måde undgår du klumper.

Stil det på køl, evt. kort på frys, og snup en smagsprøve når den er blevet kold, det fortjener du ærlig talt ovenpå alt det hårde arbejde. Den bliver tykkere af at stå på køl men bliver lidt mere flydende hvis du rører i den og venter lidt med at servere den.

Se holdbarhed og tip på næste side

Holdbarhed

Skold de redskaber du bruger så forlænger du holdbarheden. Jeg vil gætte på minimum 3 dage men måske en uge eller mere i køleskabet. Alkohol virker jo konserverende så holdbarheden KAN være væsentligt længere.

TIP

Brug mandelmælk fremfor kokosmælk og kom mindre sukker i, da mandelmælk som regel er sødet i forvejen.

Brug agavesirup eller 12-18 dråber stevia fremfor rørsukker for en sukkerfri version. Bemærk at det giver en lidt anden smag og konsistens til din Baileys.

Brevkassen

Jeg fik kort tid efter udgivelsen af første udgave en mail fra en læser.

Hun spurgte efter en artikel, der går i dybden med **palmeolie**.

For palmeolie er jo plantebaseret og udgangsmæssigt vegansk, men etisk kan der være nogle ting, man som den veganske forbruger skal være opmærksom på.

Så hvis du godt vil lave en artikel omkring palmeolie så send en mail til:

redaktoer@madmedmedfoeelse.dk

Jeg skal modtage din mail senest d. 1 juni, men gerne før.

Har du et spørgsmål, som du godt kunne tænke dig at få svar på?

Vi lover ikke, at vi kommer med den hellige gral, men vi lover derimod at svare så godt, som vi kan - og altid med respekt for dig og din situation.

Du kan spørge ind til alt fra sundhed, ernæring, motion, dilemma, familie, børn, graviditet, etik, filosofi eller noget helt andet.

Vi vil finde (eller i hvert fald prøve) at finde den eller de rette personer til at svare på spørgsmålet.

Så hvis du har et spørgsmål, der på den ene eller anden måde har noget at gøre med veganisme, så send en mail til:

redaktoer@madmedmedfoeelse.dk

Tak for denne gang!

Jeg vil blot slutte af med at endnu en gang takke DIG for, at du har valgt at downloade denne udgave af **VEGANSK** - du sørger nemlig for at give magasinet en rigtig god start!

Jeg håber, du har nydt at læse artiklerne, og at du forhåbentlig inden alt for længe går i gang med alle de lækre opskrifter. Tusind tak til jer, der har givet artikler og opskrifter! Uden jer ville der simpelthen ikke være noget magasin - I er drivkraften bag denne udgave!

Tak til Peter Steffensen for at have givet det skønne forsidebillede. Som veganere elsker vi jo dyr, og hvem gad ikke at sidde sammen med de to hunde og nyde solnedgangen.

Det eneste, vi vil bede om nu, er:

Del magasinet med så mange af dine venner, familiemedlemmer og følgere som muligt!

Husk det er **du** er med til at sikre magasinets succes - og jeg (Ditte) vil være dig evigt taknmmelig, hvis du deler!

VEGANSK er et blad til, for og af veganere - og alle dem som er interesseret i vegansk livsstil.

Det er et blad, der er frit, et blad uden begrænsninger, et blad der afspejler den danske veganers liv og livsstil.

Så...

Vil du gerne dele en oplevelse?

Vil du gerne dele din viden?

Vil du gerne dele din mening om et emne?

Vil du gerne dele en opskrift eller to?

Komme med tips eller diy?

Lave en anmeldelse?

Noget helt syvende?

Send forslag/færdigskrevne artikler/opskrifter til mailen senest d.1 juni for at komme med i næste udgave!

MAIL: redaktoer@madmedmedfoelelse.dk

Vi glæder os til at høre fra dig!

Følg os for at få opdateringer omkring det næste magasin

Kærlig Hilsen

Ditte Gad Olsen & Mad med Medfølelse