

VEGANSK

LIVSSTIL |

OPSKRIFTER |

SUNDHED |

VIDEN |

BERETNINGER |

3. UDGAVE JUNI

EN REJSEGUIDE TIL
AMSTERDAM:

find alle de lækre
spisesteder!

7
SOMMER-
FRISKE
OPSKRIFTER

SANDHEDEN
OM
PALMEOLIE

GODE
RÅD

FRA EN VEGANSK
IVÆRKSÆTTER:

Chris
Icecream

VEGANSK

Samarbejde mellem Ditte Gad Olsen
og Danmarks Veganske Forening

E-mail: redaktoer@madmedmedfoeelse.dk

Website: veganskforalle.dk

[Danmarks Veganske Forening](#)

REDAKTØR
DITTE GAD OLSEN

BIDRAGSYDERE

Anette, Chriis Icecream, Ditte Gad Olsen, Louise
Knygberg, Mette Ørum, Niclas Tonnesen, Sarah,
Søren Folke Lassen

FORSIDE
LOUISE KNYGBERG
[INSTAGRAM](#)

GRAFISK DESIGN
EDDIE ABI-KHALIL
EDGARDAKK.DK



VEGANSK

3. UDGAVE

Hjerteligt velkommen til den tredje 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.

Så er solen og sommeren ankommet.

Vi havde i hvert fald en masse solskinsdage, hvor det nogle gange var lidt svært at finde sig tilrette på grund af varmen. I dag, imens jeg skriver det her, er det dog mere overskyet... og jeg tænker allerede: Hvornår mon solen kommer frem igen?

Men når solen endelig skinner igen, skal jeg ud og nyde den. Jeg skal være sammen med de mennesker og dyr, jeg holder af. Jeg skal spise en masse is, grillmad og drikke hyldeblomstsaft og rabarbersaft i litervis.

Når den danske sommer rigtig folder sig ud, er der intet bedre end at nyde den fuldt ud.

Men når solen ikke skinner, så vil jeg hive magasinet frem og læse alle de utroligt interessante artikler, der denne gang er at finde på siderne.

I denne udgave vil du kunne læse om palmeolie, veganisme og modeindustrien, en vegansk rejseguide, en sund og fit veganers beretning og vegansk iværksætteri som skaberen bag Chriis har oplevet det - og du vil selvfølgelig kunne finde en masse lækre opskrifter.

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

~ Ditte Gad Olsen

FIND OS!

 [ditte_gad](#) | [Danmarks Veganske Forening](#)  [Danmarks Veganske Forening](#)



I DENNE UDGAVE

Nyt i **veganerverden**

- 06** **Mad med Medfølelse skifter navn**
Mad med Medfølelses hilsen til dig!

Vegansk **livsstil**

- 08** **Er veganisme en trussel for modeindustrien?**
- 12** **Palmeolie**
Få styr på det
- 14** **Rejseguide til Amsterdam**
Find den lækre mad

Plantefolket **fortæller**

- 19** **Vegansk Iværksætteri: Chriis**
Udfordringer, råd og erfaringer

- 23** **Fit og sund på vegansk kost**
Er det overhovedet muligt?

Faste indslag i **VEGANSK**

- 36** **Brevkasse**
- 37** **Tak for denne gang!**



LIMONANA

ISKOLD
AFKØLING
s. 34

Lækre opskrifter

26 Kartoffelsalat m/hjertesalat, sennepsdressing og purløg
En kartoffelsalat perfekt til grillmaden

28 Bagte auberginer med tomat/jordbærsalsa, bønnepuré og bagte hvidløg
Sommermad!

30 Smoothie bowl
Syndig morgenmad på den sunde måde

31 Kold vandmelonsuppe med tomat, rød peber og chili
Når du skal køle af

32 Mac & Cheese
Til dage hvor solen ikke helt gider at komme frem

Limonana
34 Super-frisk limonade til de varme dage

Raw Chokoladekage
35 Dagen skal selvfølgelig også slutes af på syndig, men sund, manér!

Mad med Medfølelse SKIFTER NAVN

Lørdag d. 9/6 afholdt Danmarks Veganske Forening generalforsamling.

I den forbindelse skal vi sige tak til de afgangende medlemmer, Nadja, Franziska og Rikke, for deres indsats i det forgangne år.

Samtidig skal vi byder velkommen til de nye medlemmer Hella, Iben og Sebastian.



Til generalforsamlingen var det helt store punkt et navneskifte for foreningen. Vi startede ud som Mad med Medfølelse, for at vi gennem navnet ønskede at signalere en åben, kommunikativ og medfølelsesfuld tilgang til udbredelsen af veganisme, nemlig at møde mennesker til en inspirerende snak om veganisme gennem velsmagende plantebaseret mad.

Senere blev det udvidet til Mad med Medfølelse, Danmarks Veganske Forening, og nu har vi så taget springet fuldt ud og hedder Danmarks Veganske forening (VF) – hashtagget Mad med Medfølelse bevares dog, da det er et stærkt og velkendt brand.

Baggrunden for dette valg, der blev enstemmigt vedtaget, er, at vi ønsker at være en samlet forening for veganismen og alle veganere i Danmark, en inkluderende forening hvor alle veganere gerne skulle kunne føle sig hjemme! Dette har fra dag 1 også været intentionen, men navnet gjorde at nogle veganere ikke helt fik den følelse med foreningen, grundet det store fokus på maden alene.

Så for at præcisere, så ligger vores fokus på veganismen og de forskellige tiltag omkring udbredelsen, og er ikke kun begrænset til det madmæssige aspekt, som vores tidligere navn måske ellers kunne signalere. Med andre ord har vi med navneskiftet ønsket at kommunikere helt klart ud, at vi er en vegansk forening der ønsker at spille på de forskellige strenge af det brede spektrum, der udgør aktivisme for en vegansk fremtid, og gerne vil samarbejde og bakke op på tværs af alle de veganske initiativer og grupper der alle kæmper for det fælles mål. Gennem dette samarbejde tror vi på at vi sammen kan skabe en positiv synergieffekt, og at veganismen derved kan stå stærkest muligt i Danmark. Vi ønsker endvidere at hæve ambitionsniveauet for foreningen, og i den forbindelse var det også vigtigt netop at vi kalder os en forening, for at vi kan være et samlende fællesskab for alle veganere. Vi arbejder endvidere med forskellige tiltag der gerne skulle være med til at realisere vores nye ambitionsniveau, bl.a. hvordan vi bliver fradragsberettiget hos Skat, vi er ved at få ny hjemmeside og medlemssystem op og køre, vi ønsker at fokusere mere på hvordan vi i højere grad kan influere den lovgivende forsamling, vi vil i endnu højere grad forsøge at komme ud i masse-medierne med veganismen, samt en masse andre projekter vi har på tapetet. Med andre ord er der det sidste stykke tid sket store ændringer i foreningen, og i kan forvente at vi fortsat vil kæmpe ufortrødent for veganismen her i Danmark!

Vi takker jer mange gange for al den støtte vi har fået fra alle I dejlige mennesker, hvad enten det er i form af medlemskab eller donationer (f.eks. til vores plantemælk-kampagne), og vi håber naturligvis i vil fortsætte jeres opbakning og støtte af foreningens arbejde, enten ved at blive medlem, donere eller deltage aktivt når vi er på gaden eller i vores arrangementer.

Peter, formand Danmarks Veganske Forening (VF)

ER VEGANISME EN TRUSSEL FOR MODEINDUSTRIEN?

Søren Folke Lassen

Ifølge Dansk Vegetarisk Forening er antallet af mennesker, som betror sig til den veganske levevis stødt stigende både herhjemme og i Europa. Særligt veganisme, som ligger inden for den vegetariske kostparadigme, men som i modsætning til vegetarisme påbyder at intet animalsk mad må indtages, har taget til i popularitet i de seneste år. Udover en udelukkende plantebaseret kost indebærer veganisme også en række andre livstilsaspekter, som har til formål at give kroppen den mest naturlige næring samt at beskytte den natur vi lever i og ikke mindst de dyr, der lever i den. Og netop dyrevelfærd er ifølge alt tilgængelig litteratur på området en af hjørnesteenene i den veganske livsførelse, og dykkes der lidt dybere i betydningen af dette, åbner der sig et spændende og omfangsrigt sæt af retningslinjer, som i høj grad har rod i hvad der er etisk forsvarligt at bruge fra dyr til blandt andet men især i fremstilling af ting og beklædningsdele til mennesker. I dette ligger en interessant og som oftest konfliktfyldt kobling til mode- og tekstilindustrien, og de retningslinjer, som den stadig primært er eksponent for i dag.

Det beskidte arbejde og de beskidte materialer

Det er ikke ukendt at modebranchen både i Danmark og internationalt er et enormt produktionsapparat, som konsumerer uoverskuelige mængder af naturressourcer såsom blandt andet vand til fremstilling af tekstiler, som bliver til modetøj. Desuden anvendes ofte menneskelige ressourcer, hvis arbejde er under forhold, som er særdeles vanskeligt forenelige med dem, som vi i sikkert skjul bagved vores fagbevægelse og nærhedsetik er stolte fanebærere for herhjemme. Det i sig selv bør være problematisk nok i en vegansk optik, men en mere signifikant udfordring i det plantebaserede perspektiv er imidlertid de materialer, som anvendes til tekstilpro-

duktionen og ikke mindst udvindingen af disse. Ofte indgår dyrehud og hår, som det sandsynligvis er de fleste bekendt, i denne proces, og dette efterlader sjældent de involverede dyr helt uden fysiske eller psykiske men.

Er det pelsen, skindet eller huden på en ko, slange, krokodille, ræv eller hvilken som helst andet dyr med en medfødt hårpragt eller skal, som anvendes til fremstilling af mode-tøj efterlader det selvsagt de involverede dyr døde. Det er naturligvis indiskutabelt uforenligt med den veganske filosofi, hvilket også gør sig gældende for uld, hvor fåret dog i reglen ikke dør. En enkelt hurtigt søgning på YouTube blotlægger imidlertid et hav af videoer, som tydeligt indikerer at klipning af får med henblik på produktion til uldindustrien indebærer hårdhændet behandling af fårene tit med en hel del blødende rifter fra dyrets hoved og krop som resultat. Men netop uld er interessant i denne sammenhæng, fordi uld i mange år har været en stor bestanddel af tekstilmarkedet, men ifølge de senest tilgængelige rapport fra British Wool har dette ændret sig til nu kun at være en relativt lille del af den samlede tekstilindustriens værdi (ca. 1,5% i 2017) - hvilket ifølge andre rapporter fra blandt andre IWT.org er et fald, som har været pågående og relativt konstant i næsten 10 år. Selvom dette primært tilskrives lidt højere teoretisk svævende tendenser såsom langsom økonomisk vækst og industriel overkapacitet, er det ikke svært at forestille sig at der eksisterer en omend endnu spinkel sammenhæng mellem dette og den stigning, som bomuld og de øvrige bæredygtige materialer har set i samme tidsrum.

Veganske materialer på vej frem

Ifølge den britiske veganerorganisation, The Vegan Society, er det usikkert hvorvidt der på nuværende tidspunkt er statistisk evidens for denne sammenhæng, men det er ingen tvivl om, at tekstilindustrien og modeindustrien om ganske få år vil opleve nogle potentielt meget mærkbare omvæltninger på niveau med dem som sociale medier har bibragt interpersonel kommunikation – altså massive ændringer i det forbrugerbehov, der skal mødes og dermed også de materialer og produktionsmetoder, som anvendes:

‘Det er så nemt i dag at vælge noget andet end uld. Det er så mange alternativer, som kan holde os varme og som ser godt ud, såsom bomuld, bambus, ananas, æbler og svampe. Mulighederne er mange og koster i de fleste tilfælde også langt mindre at producere, hvorfor det for slutbrugerne også bliver billigere at købe. Der er derfor ingen tvivl om at tendensen fortsætter, og vi vil blive ved med at se en stigende effekt på efterspørgslen af eksempelvis uld’, siger talskvinde fra The Vegan Society, Dominika Piasecka.

Så veganertoget er allerede i stabil bevægelse fremad, og selvom det i det store hele måske stadig er på relativt lav kapacitet og selvom det er vanskeligt at fastslå numerisk hvor meget og hvor lidt lige præcis uld eller andre naturlige materialer er influeret direkte af den veganske fremmarch, så har det utvivlsomt en effekt på efterspørgslen og dermed produktionen i industrien allerede. Det er dog tydeligt, hvilket de seneste tal fra Dansk Vegetarisk Forening der vedrører antallet af veganere i Danmark, at der stadig er et stykke vej endnu før veganisme er ‘mainstream’ i ordets mest almindelige forstand, men kursen er sat både herhjemme og internationalt, så det er ikke fjernliggende at antage at de store ændringer i måderne hvorpå modeindustriens produktionsapparater fungerer og med hvilke råmaterialer de bliver fodret, som Piasecka også refererer til, vil finde sted – og sandsynligvis inden for en overskuelig fremtid. Det afgørende for den tilsyneladende stigende hastighed hvormed disse ændringer sker er, at det er nødvendighedsdrevne ændringer, som er og vil blive ført frem af ændrede forbrugsmønstre først på de store konsumentmarkeder som Europa og USA

og siden på de øvrige markeder verden over.

Veganismen truer det nuværende verdenssyn...

Uagtet at der endnu ikke eksisterer alment tilgængelig statistisk dokumentation for veganske tekstilers konkurrenceevne overfor de naturlige tekstiler på verdensmarkedet og i Danmark er sandheden imidlertid at mange store og velkendte tøjmærker og detailkæder hvoriblandt H&M og Asos ifølge the Vegan Society også er at finde, har optaget strategier i en ikke blot bæredygtig men decideret vegansk retning, og mange nye kommer til hele tiden. Dersom flertallet af virksomheder som regel følger de strømme, der fører imod flest penge, er ovennævnte virksomheders strategiske og taktiske involvering i veganske tekstiler en indikation af de førnævnte tendenser både i forhold til efterspørgsel på uld og for eksempel den ifølge UNIDO dalende efterspørgsel på blandt andet læder til forbrugsvarer og stigende efterspørgsel på faux læder og plastikalternativer holdt op imod den fremgang eksempelvis bomuldsproduktionen har haft og har.

Rapporter og tilhørende tabeller med tal, som tegner et landskab fyldt med pejlemærker for hvor forbrugernes vilje og dermed også hvor mode- og tekstilindustrien er på vej hen, udgør naturligvis en udmærket base for antagelsen om at industrien er under pres både kommunikativt og økonomisk i forhold til at navigere i denne veganske (mini)-disruption. Men et øjebliksbillede fra detaileddet, som jo er tættest på de slutkunder, som er bestemmende for de markeds kræfter, der her diskuteres, giver god mening, da det kan kaste et mere jordnært lys over, hvad veganismens indtog har bevirket – i hvert fald i Danmark. Adspurgte om hvorvidt de veganske tekstiler har indflydelse på det direkte salg af tøj og sko lyder det i et svar fra danske FashionForest.dk:

‘Kunderne bliver mere og mere bevidste om bæredygtighed og ikke mindst dyrevelfærd, og det afspejler sig tydeligt i det, som der søges efter både på vores skandinaviske platforme og vores platform i Asien samt den søgetrafik vi får ind fra Google – det vil sige der er simpelthen en stigning i søgninger på tøj og sko lavet af plantebaserede materialer. Vi har endda

oplevet af blive valgt fra af kunder, som har ringet til os med en specifik forespørgsel, som vi ikke kunne honorere, hvilket har afstedkommet at vi nu undersøger muligheden for at fremhæve produkter, som er lavet af ikke naturlige materialer.'

Er veganismen en god trussel?

Så med de tilgængelige tal tilsat professionelle vurderinger som base kunne noget tyde på, at den veganske tidevandsbølge har ramt den traditionelle tekstil- og modebranche, der som nævnt er en branche, som ofte konnoterer noget uheldigt for både vores miljø samt for menneske- og dyrerettigheder, og båret samme branchen lille stykke hen imod en fremtid, som vi alle forhåbentligt kan være stolte af. Vi er der imidlertid ikke endnu, hvilket tydeliggøres i de seneste tal WTO, som opgør tekstil- og tøjindustriens værdi i 2016 til omtrent 820 milliarder USD, der, selvom det er en lille nedgang i forhold til året før, er et enormt marked, hvis negative påvirkninger på vores planet stadig er enorme. Det vurderes at fra WWF at til produktion af blot en T-shirt bruges op imod 2700 liter rent vand, og her kommer en af de indledningsvist nævnte konfliktfyldte koblinger mellem veganisme, bæredygtighed og industri i spil, for det er bomuld, som er blandt de største syndere i konsumering af vand – på trods af gode initiativer foretaget i de store producentlande som USA, Pakistan og Indien for at reducere forbruget. Så på spørgsmålet om veganisme truer modeindustrien er svaret med ganske stor sikkerhed et 'ja' og på baggrund af ovenstående ville svaret for mange måske: 'Ja, men ikke slet ikke nok'. Men den næste vigtige sondring bliver naturligvis hvad den trussel, som den veganske bevægelse udgør for tekstil- og modeindustrien har af implikationer for andre miljømæssige og humanistiske aspekter.

For er vi ideologisk lige vidt hvis vores vores naturlige resourcer vil presses hårdere end det er tilfældet i dag i den veganske sags tjeneste? Ifølge Boston Consulting Groups rapport fra 2017, Pulse Of The Fashion Industry og The Global Fashion Agenda i København stod modeindustrien for at udlede 1,715 millioner tons CO₂ i 2015, hvilket svarer til 5% af den totale udledning. Desuden var samme industri ansvarlig for 92 millioner tons affald, hvilket repræsenterer 4%

af alt affald genereret i verden det år. Journalist og grundlægger af bloggen og nyhedssiden EcoCult.com, Alden Wicker, bruger netop disse tal som led i en gennemgang af hvorfor veganske tekstiler ikke nødvendigvis tilbyder en løsning på alle tilknyttede etiske problemstillinger, dersom hun i artiklen, Eco Fashion's Animal Rights Delusion, fremhæver at fremstilling af de vegansk godkendte stoffer rayon, akryl og polyester er blandt de giftigste stoffer at fremstille – faktisk så giftigt at rayonproduktion er forbudt i USA. Polyester og plasticalternativer til læder argumenterer Alden for er endnu værre, da det potentielt øger forureningen af plasticpartikler i vores have og floder primært fordi disse veganske stoffer slides hurtigere og dermed skal udskiftes oftere end de naturlige eller animalske skal.

Ikke sort hvidt – ligesom alt andet

Som alt andet er den veganske overbevisning holdt op imod en i europæisk perspektiv traditionel tilgang til dyrerettigheder, miljø og kost heller ikke sort og hvid. Men med den veganske fremfærd in mente synes det også vigtigt at forholde sig en smule mere minutiøst til hvor hurtigt og i hvor høj grad vi ønsker at veganisme skal være en trussel for modeindustrien, som den primært tegner sig nu. For hvis vi for enden af den veganske sti står tilbage med en vegan fast fashion maskine, som i det store hele ikke er bedre og måske for visse essentielle områder i vores miljø værre end andre alternativer, giver det sig selv at det bliver nødvendigt at gentænke hele ideen.

Diskussionen bliver sandsynligvis lang og spændende for nedenunder alle de faktuelle tal, som alle rapportererne inden for dette felt viser os ligger der for mange et stærkt ideologisk og livsfilosofisk fundament, som ikke lader sig let flytte - og lettere bliver det naturligvis ikke at af en entydig statistisk konklusion absolut ikke ligger lige for. Konklusionen på hvorvidt at veganisme er en trussel for den nuværende tekstil- og modeindustri bør dog være entydig for de fleste. Veganisme er heldigvis en trussel for tingenes tilstand i en industri, der, som nævnt flere gange, sviner utroligt meget, og som har en ualmindelig brutal tilgang til anvendelse af dyr i produktionen. Det skal der selvfølgelig gøres op med så hurtigt som muligt, og her spiller veganisme en vigtig rolle. Hvad der så

efterfølgende vil udfordre veganerne til en ny orden må tiden vise, men interessant og forhåbentligt godt for os, dyrene og naturen bliver det.

Kilder

[Dansk Vegetarisk Forening](#)

[British Wool](#)

[IWTO.org](#)

[The Vegan Society](#)

[FashionForest](#)

[Shenglu Fashion](#)

[WWE](#)

[BCS](#)

[Alden Wicker](#)

PALMEOLIE

Sarah | [Instagram](#)

Palmeolien er omdiskuteret i den veganske verden, idet den er plantebaseret, men samtidig bidrager den hverken positivt til dyrevelfærd eller miljøet.

Palmeolien er en spiselig vegetabilsk olie udvundet af frugtkødet fra oliepalmer. Faktisk kan menneskets brug af palmeolie spores 5.000 år tilbage. Arkæologer opdagede en opmagasineret masse i en grotte i Egypten, der kunne dateres helt tilbage til år 3.000 før kristus fødsel og man mener, at handelsmænd bragte palmeolien til Egypten.

Palmeolien kommer primært fra den afrikanske oliepalme *Elaeis guineensis* og har en rødlig farve. Den naturlige rødlige farve kommer sig af, at palmeolie har et utroligt højt indhold af betakaroten.

Betakaroten findes også i f.eks gulerødder og grønkål og er et forstadie til a-vitamin.

Palmeolien bliver anvendt i hundredevis af mad- og dagligvarer, lige fra stearin, shampoo, sæbe, færdigretter til kiks og chokolade.

Førhen var det som forbruger ikke til at gennemskue i hvilke produkter og varer palmeolien gemte sig, idet det var umuligt at tyde på varedeklarationen. Mange producenter gemte palmeolien under navne som f.eks "vegetabilsk olie", men i dag skal det være tydeliggjort på en vare, hvis den indeholder palmeolie. Dette gjorde EU lovpligtigt tilbage i 2014. Som forbruger skal du dog stadig være opmærksom på palmeolie i shampoo, da der under betegnelsen "sodium laureth sulfate" kan gemme sig palmeolie som et derivat deraf.

Produktionen af palmeolie er de sidste 20 år vokset eksponentielt, således at den i dag udgør en samlet produktion på 57 mio. ton på verdensplan, det svarer til 30% af olie- og fedtstof produktionen. På en periode over 25 år, er 25% af indonesiens skov, et område svarende til arealet af Tyskland,

blevet fældet til fordel for palmeolieplantager.

Omkring 85% af palmeolie der sælges i verden, er produceret i Malaysia samt Indonesien og er den primære årsag til, at den frodige regnskov bliver fældet. Kæmpemæssige arealer af regnskoven bliver fældet og omlagt til palmeolie plantager. Dette medfører store problematikker, da fældningen af regnskoven bidrager til mange udfordringer i forhold til dyrevelfærd og miljøet. Udover det, har der været stort fokus på menneskets arbejdsrettigheder i forbindelse med arbejdet omkring dyrkningen af palmeplantager og udvindelse af olien.

Når man i så stort omfang fælder regnskoven, skaber det store komplikationer i forhold til regnskovens dyr og planter. De mister deres levested og regnskoven er netop levested for flere udrydningstruede dyr, som blandt andet elefanter, næsehorn, tigere og orangutanger. Især orangutanger har været oppe i medierne i forhold til rydning af regnskoven til fordel for palmeolieplantager.

Mange aktivistgrupper har været inde over denne problematik. Som veganer er det derfor svært at argumentere for at støtte palmeolieplantager. Mange veganere, er veganere for dyrevelfærden og når tilblivelsen af palmeolie netop i den grad truer dyrevelfærden, er der mange veganere der har taget afstand fra brugen af palmeolie. De sidste nye beregninger viser, at blandt andet de sidste vildt levende orangutanger vil være væk i år 2025, hvis ikke der snart sker noget.

Når man rydder så store dele regnskov har det også nogle miljømæssige ulemper, heriblandt klimaforandringer, idet fældningen jo er ensbetydende med færre træer til at absorbere CO2-gasserne, samtidig med afbrændingen af skovene frigiver en masse lagrede drivhusgasser ud i atmos-

færen.

RSPO-certificeret

Men skal vi som forbrugere og veganere, der værner om miljø og dyrevelfærd så helt undgå palmeolie, er det helt store spørgsmål. Det er selvfølgelig et spørgsmål som kun den enkelte kan svare på. Da der findes palmeolie i rigtig mange produkter, kan det være utroligt svært at undgå palmeolie helt.

Oliepalmen har faktisk også en kæmpe fordel, da den er super produktiv. Har du en oliepalme plantage og en rapsmark af samme størrelse, kan du udvinde fem gange så meget olie af oliepalmerne, end du kan af tilsvarende areal raps.

Det idelle ville helt klart være, hvis man som forbruger kunne være sikret bæredygtig produceret palmeolie. RSPO (Organisationen Roundtable on Sustainable Palm Oil) er en organisation der certificerer producenter som bæredygtige, dette gør de via en række opsatte krav, hvor de herigennem sikre en hensynstagen til både naturen, plantagemedarbejderene og de lokale i de områder hvor der foregår plantagevirksomhed. RSPO blev grundlagt i 2004 og er stødt voksende og har nu certificeret ca. 20% af verdens palmeolieproduktion. For at være RSPO certificeret skal man som producent opfylde nogle bestemte krav. RSPO forbyder rydning af uberørt skov, samt udrydning af truede arter, derudover har de opstillet krav omkring brugen af ild og der er opsat en grænse for hvor meget jorden må drænes. Børnearbejde er ikke tilladt og RSPO sikre plantagearbejdere en nedre løngrænse, ligesom de også sikre arbejderne retten til at danne fagforening.

Det kan være svært som forbruger at gennemskue hvor du kan købe bæredygtig palmeolie, men RSPO har udgivet en rapport, hvor i det fremgår at REMA100 udelukkende anvender certificeret palmeolie. Kvikly, Fakta, Superbrugsen (Coop), Netto, Bilka og Føtex (Dansk supermarked) ligger på omkring de 96%.

RSPO certificeringen er vores bedste måde at sikre, at vi bidrager til en bæredygtig produktion af palmeolie, hvor der tages hensyn til både plantagearbejderene, dyrevelfærd og miljøet, men når det er sagt har der også været kritik af RSPO. I forbindelse med en producent der ikke overholdte alle kravene, tog det organisationen mange år at smide produ-

centen ud. Det er et eksempel der viser, at der desværre ikke er en 100% garanti for bæredygtig produktion, men det er dog vores bedste indikation og der er derfor også flere grønne organisationer der opfordrer til, at vi som forbrugere køber bæredygtig palmeolie.



REJSEGUIDE TIL AMSTERDAM

Mette Ørum | Hey Namaste



AMSTERDAM, DU HAR VUNDET MIT (MAD-)HJERTE

Jeg har været på 2 forlængede weekender i Amsterdam på blot en måned. I alt 9 dage fyldt med lækker vegansk mad og drikke, gør mit hjerte og min mave glad og derfor vil jeg nu komme med mine anbefalinger.

VEGABOND

Vores stamsted på første rejse og 100% vegansk spisested samt butik med de lækreste veganske madvarer. Her spiste vi flere gange, men især deres overnight oats, summer springroll, sandwich af glutenfri crackers med cashew smøreost, rucola og kager kan anbefales. Ligesom de friskpressede juicer, mums! Og så er de bare så søde og vi blev altid mødt af store smil. Masser af glutenfri muligheder og stort udvalg af kager og raw kugler. Er du heldig, får du en vinduesplads og kan nyde direkte udsigt til kanalen og den hyggelige gade. Ligger på Leliegracht 16.

BETER & LEUK

Årh manner, det her sted var helt fantastisk og vi boede lige ved siden af 2. gang, vi var i Amsterdam. Ligger lidt uden for centrum i Amsterdam øst og her er bare den mest fantastiske stemning med de sødeste piger. Måtte jeg kun nævne et sted, tror jeg helt bestemt, at det skulle være dette Vi fik både morgenmad, frokost, aftensmad, the og kage her og ALT var så lækkert. Til morgenmad fik vi boghvedepandekager, frokost salat og til aftensmad fik Hr. Ørum glutenfri lasagne og jeg en fyldig salat med bla. quinoa og

bagt græskar. Og god the og skøn friskpresset juice.

Den består faktisk af to steder; en take away shop med få siddepladser og så en cafe næsten lige ved siden af. Cafeen sælger også nips, smykker og tøj og jeg købte den lækreste skjorte her til billige penge.

Cafeen ligger på 1e Oosterparkstraat 91 og Take away på 1e Oosterparkstraat 73.

ZEST FOR LIFE

Den eneste raw food cafe, vi besøgte i Amsterdam og her kom vi en formiddag med sultne maver. Vi blev mødt af de sødeste mennesker, bla. manageren der var i det allerbedste humør! Vi fik lækker matcha the og chai the med hjemmelavet mandelmælk, grønne smoothie og lækre pandekager, der var så smukt anrettet. Vi nåede desværre ikke tilbage, da der er lukket mandag, men jeg vil helt sikkert tilbage hertil – alt deres mad så så lækkert ud! Bagefter kan du gå en tur i den dejlige park Museumplein og besøge turist hot spot nr. 1 I AM AMSTERDAM <3 Hos Zest for life er alt raw, vegansk og glutenfrit og du finder det på van Baerlestraat 45 hs

PLUK

Pluk er smukke, æstetiske cafeer med lækker mad og kager og så sælger de et udvalg af fine dimser, dutter og køkkensager. Desværre ikke stort udvalg af vegansk og glutenfrit mad, men vi fik nu de lækreste smoothiebowl med mango og dragefrugt. De var dog ret små og mættede ikke længe, men vi drak matcha latte og rødbede latte med

mandelmælk, som hjalp på mætheden. Vi kom tilbage flere gange efter mere the.

Vi besøgte dem på Reestraat 19 og Berenstraat 19.

SLA

De lækreste, økologiske salatskåle med alt hvad hjertet kan begære. Mit absolut ynglingsmad og portionerne er kæmpestore, så du kan tage resterne med dig. Jeg kan anbefale falafelsalaten eller den veganske sushisalat, men du kan også mixe din egen skål og det hele er bare top-lækkert og friskt! Findes mange steder i Amsterdam, Den Haag og Utrecht. Vi besøgte den på Utrechtsestraat 10hs og Ceintuurbaan 149. Begge er super hyggelige og smukt indrettet, dog serveres der kød/fisk i nogle af salaterne.



ESPRIT CAFE

Det var virkelig turens store overraskelse og egentlig ikke planlagt, men vi var ved at gå lidt kolde og var ret sultne, da vi gik forbi. Ordene 'raw food' fangede mit blik på ruden og så måtte vi se, hvad de kunne tilbyde og holy moly, det var lækkert! Hr. Ørum fik en raw lasange og jeg selv raw spaghetti med 'parmasan ost' og en rødbede creme. Til dessert fik vi de lækreste raw kager og frisk mynte og ingefær the og alt var bare så helt igennem lækkert. Det eneste der trak oplevelsen ned, var den forfærdelige sløve tjener, der bare slæbte fødderne efter sig og absolut ikke var kundeservice-minded, men det kunne vi godt se bort fra, når maden var så lækker. Dog fik hans manglende service (samt en fjollet kommentar om veganere/vegansk mad) os ikke lyst til, at tage tilbage. Ærgerligt, men jeg håber, at du vil give cafeen et forsøg alligevel og håber, at du får en anden tjener!

Ligger på Spui 10 og her er udsigt til den fine plads, hvis du får et bord ved vinduet.



MASTINO V

Okay pizza-elskere, her skal du hen, hvis du vil have den lækreste glutenfrie og veganske pizza! Seriøst, vi var i pizahimlen og troede ellers, at dette var slut, efter at vi blev plantespisere! Dette hyggelige pizzeria har imødekomende Paolo i spidsen, der har udviklet den skønne dej til pizzaerne og den var sprød og sej, på den helt rigtige pizza-lækre måde. Vi delte to pizzaer imellem os og det var næsten for meget, vi trillede derfra.... Vi tog den med fire forskellige slags oste Big 4 og Full moon. Desværre fik vi ikke tid til, at komme tilbage igen og det ærger mig virkelig. Især imens jeg skriver dette indlæg. For pokker, de var bare gode!

Mastino V ligger på Bilderdijkstraat 192 H og det første Mastino pizzeria ligger i De Pijp. Det er dog ikke glutenfrit ej heller fuldstændig vegansk som Mastino V.

H/EARTH

Her var vi blot et kort stop forbi ifm. Vegan Food Tour og sikke et hyggeligt sted. Spændende indrettet med gynge-siddepladser og de to italienske fyre, der har stedet var super cool og søde. Masser af kunst og menukortet så utrolig lækkert ud. Vi kommer helt sikkert tilbage!

Vegansk/vegatarisk og ligger på Albert Cuypstraat 208 H, hvor du også finder det berømte street marked hver eneste dag.

TIL DEN SØDE TAND

MUMU TO THE MOON

En utrolig spændende og lækker lille perle, godt gemt, så du skal vide, at den er der. De laver de lækreste håndlavede fyldte chokolader og små kager af de allerbedste råvarer! Alt er økologisk, vegansk, glutenfrit og chokoladen de bruger, er raw chokolade fra Peru og kun sødet med 10% kokosblomst sukker. Dvs uden raffineret sukker og det gør, at jeg bare er endnu mere fan af chokoladen, stedet og det søde par, der ejer Mumu. Der er kun åbent 4 dage om ugen, men bag den sorte dør, finder du et himmerige af chokolader og når du er der, må du også prøve deres varme drikke – vi fik chai the og chai chokolade the samt 3 små kager og 2 fyldte chokolader til deling. De skar det over for os og anrettede det så fint på en tallerken, uh altså!

Du kan finde Mumu to the moon på Eerste Jacob van Campenstraat 33, kig efter det lille sorte skilt og find de passionerede ejere og lækreste chokolader. Så smukt og virkelig anbefalelsesværdigt!



MASSIMO IJSFABRIK

Okay, her var vi altså 3 gange på 4 dage, så det siger næsten sig selv, at det var top-lækkert, ik?! Vi boede heldigvis i nærheden, så det var nemt lige, at svinge forbi og få en lækker kugle vegansk is! Uheldigvis for os begyndte det, at regne to af gangene vi sad der....men de store markiser holdt os tørre. Vi prøvede varianterne chokolade, kokos, chokolade med pistacienødder og mandel og alle var helt fantastiske. Ligger på hjørnet på Van Ostadestraat 147 og det er så hyggeligt, at sidde udenfor og kigge på mennesker. Omkring 10-15 forskellige veganske isvarianter, men også is lavet på alm. mælk. Vær opmærksom på, at du ikke kan betale med Visa, men der ligger en hæveautomat i nærheden.

THE COLD PRESSED JUICERY

I vores første weekend i Amsterdam boede vi på hotel i samme gade, som den ene af deres 4 butikker og sikke en glæde! Vi købte de første snacks og juicer her, lige da vi var ankommet og lidt flade på energi. Alt her er raw, økologisk og vanvittig lækkert og vi prøvede flere af deres juicer, smoothies og den overlækre bountybar. Der var vi forbi igen på vores 2. rejse i byen og hold nu fast, det er bare lækkert, friskt og veltillavet. I butikken er der smadder hyggeligt med et par små siddepladser med udsigt til kanalen, og så står der et træ midt i butikken og skaber en skøn stemning. Vi var kun i den på Herengracht 245, men findes som sagt tre andre steder.

STEDER JEG GERNE VILLE HAVE BESØGT, MEN IKKE NÅEDE:

mr. mrs watson

Den er næsten lige åbnet for et par uger siden og da vi boede i samme nabolag, måtte vi lige forbi. Desværre kom vi forbi en formiddag, hvor der ikke var åbent, men det så ret hyggeligt ud og er 100% vegansk. De gør sig især i veganske tapas og oste og deres billeder på Instagram og Facebook ser ret lækre ud! Adressen er Linnaeuskade 3h og tram 9 (sporvognen) kører lige til døren.

Meatless district

Ligger i Amsterdam west og er et område jeg endnu har til gode, at besøge. Vi havde planer om at tage dertil sidste dag, men så, at der er lukket om mandagen. Det er 100% vegansk og økologisk, ergo må jeg dertil næste gang. Manner, menukortet ser lækkert ud og der er scramled 'æg', grillede sandwich, salater og burgere på menuen. Adressen er Bilderdijkstraat 65-67 (samme gade som Mastino V opdagede jeg lige....).

vegan junk food bar

Navnet siger vist det hele. Vegan. Food. Junk. Bar. Og ved du hvad.....?! Den åbnede 2 (!) dage efter, at vi tog hjem! Strengt, siger jeg bare, men det får alligevel mine ord med på vejen, for det ser dæleme lækkert ud. Burgere, sandwich, fritter og side orders. Find den på Staringplein 22.



Vegansk **IVÆRKSÆTTERI**: CHRIIS Icecream

Chriis Icecream | [Hjemmeside](#)



Vi har mødt Christina, som er grundlæggeren af Chriis ice cream, en lille danskproduceret is-virksomhed, til en snak om iværksætteri, tro på sig selv og en masse timers arbejde og ihærdighed for, at komme ud på markedet.

Chriis startede i juni 2014, hvor Christina begyndte at eksperimentere med økologisk plantemælk og friske frugter hjemme i sit køkken. Senere hen fandt hun et mejeri i Fredensborg, hvor hun også fik sin første forhandler: Sørup Ishus.

"Vi fik vores eget mejeri i Hornsherred i marts 2015, (2016) hvor alt vores is bliver udviklet i dag. Hver dag stræber vi efter at lave den bedste is til jer".

Det er stadig Christina, der udvikler isen på gårdmejeriet i Hornsherred; selv samme sted, den første is blev til i forældrenes køkken i 2014.

Chriis bestræber sig altid på at blive endnu grønnere; derfor er vores emballage lavet af svanemærket (plast kan ikke være svanemærket, så det er kun papen der er svanemærket) genanvendeligt plast, og vores papemballage er bionedbrydelig og FSC-mærket.

"Vi bruger altid de bedste råvarer til vores is. Vi benytter ikke e-numre men bruger naturlige stabilisatorer, som er udvundet fra bl.a. tang, alger, (guarkernefrø som så bliver til:) guarkernemel, vegetabilsk fedt i form af mono- og diglycerider samt johannesbrødkernemel".

Chriis sortiment består i dag af 6 forskellige smagsvarianter baseret på (økologisk) soyamælk (soyadrik) samt 2 varianter med raw cake, som er 100 % økologiske og baseret på (økologisk) mandelmælk. (mandeldrik) Derudover har de også et udvalg af ispinde. Al deres mælk er altid økologisk; også på deres ikke-certificerede is.

Fra ide til opstart

For mig startede det jo som ren passion og personlig interesse. På grund af personlige årsager skulle jeg undgå mælkeprodukter i en lang periode i mit liv, og opdagede her at der bare ingen ordentlige is var på markedet. Derfor købte jeg en plantemælk og noget frisk frugt, og lavede det hjemme i mine forældres kødkøkken, faktisk samme sted som vi har vores lille gårdproduktion i dag.

Da jeg havde lavet det et par gange i køkkenet, tænkte jeg at der måtte være andre der havde samme problem som mig, og skrev til Dagrofa, at nu havde jeg lavet en bedre is end jeg synes de havde i deres frysebokse.

Deres daværende indkøber synes det var rigtig spændende og ville gerne have mig ind til et møde. Jeg tog min skitse af en emballage, tegnet med blyant med og min indfrosset is i min Tupperware bøsse, og fortalte ellers lystigt om mit produkt og mine ideer.

Han synes det var super sejt projekt, og sagde at han jo ikke kunne gøre så meget i forhold til indsalg da folk der sad foran ham normalt både havde et færdigprodukt, produktion, emballager, priser og strekkoder, og alt andet på plads. Men sagde dog at jeg skulle se at komme hjem og komme i gang, da markedet for denne slags produkter ville stige over de næste par år.

Jeg spurgte ham, hvorfor det var han havde afset en hel time af sin travle tid, når han nok godt vidste at jeg ikke havde et helt færdigt produkt, og dertil svarede han at han synes det havde været modigt at skrive med så stor selvsikkerhed at han synes det ville være spændende at se nærmere på produktet og møde mig.

Efter dette møde gik der over et halvt år, før jeg fandt en lille produktion hvor jeg kunne begynde at producere mine produkter. Her kom jeg for første gang i bekendtskab med fødevarestyrelse, skat, afgifter, moms, varebestilling osv., osv. Efter at have prøvet at bestille varer hos 5 forskellige råvareleverandører, uden det kunne lade sig gøre fordi mine mængder var for små, stødte jeg på Bjørn. Bjørn er en konsulent

hos en af Danmarks største virksomheder som leverer råvarer til fødevareproducenter. Jeg husker stadig at han første gang vi mødtes havde taget to spande glukose med i bilen, fordi jeg ikke kunne bestille så lidt ad gangen. Han sagde til mig at de normalt slet ikke handlede med så små virksomheder som min, men han er en helt ualmindelig rar sjæl, og ville selvfølgelig gerne hjælpe mig i gang. Den dag i dag, handler vi stadig med bjørn og det firma han arbejder for.

Udfordringerne og overraskelserne ved at være iværksætter

Både hvor sejlivet man skal være, og også hvor hurtigt man vokser med opgaverne. Nogle gange kan jeg tænke tilbage på hvad jeg synes var en udfordring for bare et par måneder siden, som i dag bare lige er noget der skal løses og ikke bliver tænkt videre over.

Det synes jeg er en fed følelse. Jeg føler nogle gange jeg er blevet 5 år ældre på et år. Det føles nok også ekstra fedt nogen gange, fordi jeg tit har følt jeg har stået på totalt bar bund, uden noget som helst grundlag som jeg har kunnet støtte mig op af, fordi jeg bare er gået lige ud af gymnasiet og så i gang med det her is-eventyr.

Men jeg tror også det er i høj grad er det der driver mange iværksættere. Når tingene går i din retning og du kan mærke opturen, så følelsen bare ekstra god fordi det er dit eget og du har lagt så meget energi og passion i det. Men der er også en bagside af det, som er, at nedturen også følelse ekstra hård fordi man har investeret personligt i det, men uden nedturene (som vi i iværksætterterminologi kalder udfordringer) følelsesopturene heller ikke ligeså gode, og det udvikler en meget mere end opturene.

Noget andet som har overrasket mig er også hvor absolut mange fantastiske og hjælpsomme mennesker der findes. Jeg tror at i specielt iværksætterfaget er der ekstra mange ildsjæle og jeg elsker den helt fantastiske energi det afføder. Jeg har mødt så mange fantastiske mennesker på min vej, som alle har været med til at sætte hjulene i gang hos Chriis. Faktisk efter vi havde været i Løvens Hule, skrev ham indkø-

beren fra Dagrofa at han bare lige ville sige at det var super fedt at se jeg var kommet i gang med projektet og at han heller ikke havde regnet med andet efter den dag vi havde mødtes med den energi jeg havde for projektet. Hvor fedt er det lige at en du mødte for 3 år siden, bare lige tager sig tid til at skrive at det er pisse sejt gået, uden anden agenda.

Den slags mennesker har jeg mødt rigtig mange af, og det giver bare noget helt særligt, og jeg prøver at være virkelig bevidst omkring at være på samme måde overfor mennesker jeg møder i mit liv.

Især både mine forældre som selv er iværksættere og specielt min ene investor Birgit er bare nogle helt særlige mennesker, som altid kan holde hjulene i gang hos mig med deres måde at være på.

Fødevarebranchen er dog også en hård branche, hvor der er hård konkurrence om pladsen i butikkerne. Men det skal der også være, og det er super fedt at der også er lidt modstand det gør dig kun dygtigere og skarpere.



Hvad ville du gerne have vidst inden du gik i gang?

Alt og intet. Man ville jo selvfølgelig gerne have vidst alt for det ville godt nok have sparet én for mange næser mod glas døren, og mange træls lærepenge. Og intet, fordi hvis jeg havde vidst det hele var jeg ikke sikker på jeg overhovedet havde kunnet overskue at gå i gang.

Hvad er de bedste råd du har fået på din vej?

Jeg har fået rigtig mange gode. Et af dem er klart det som en af mine med investorer engang sagde "Christina det er ikke dem der banker næsen mod glas døren 6. gang der bliver til noget, det er dem der gør det indtil næsen er skæv og stadig retter sig op og prøver en gang til".

Det er selvfølgelig en lidt overdrevet metafor, men jeg kan godt lide betydningen i det. For, for de fleste ville den 5. gang have været nok, og så er der dem der prøver en 6. gang og helt klart har fået nok og så er der de få som er skøre nok til at blive ved med at banke næsen mod døren indtil den er skæv og døren forhåbentligt åbner sig. Og på det tidspunkt har man så forhåbentligt nok penge til at få rettet den ud igen - haha ej, joke.

Hvad er den dårligste beslutning du har taget?

Jeg har taget mange dårlige beslutninger, jeg kan ikke nævne en specifikt, men jeg får tit rigtig mange gode ideer, hvilket både er en god ting og en dårlig ting, for en stor del af succes er fokus.

Men heldigvis har jeg en masse skønne mennesker jeg arbejder sammen med, som er med til at holde alt på sporet, og er med til at drive de bedste af ideerne ud i livet. Alle de værste af beslutninger har jo været med til at jeg tog en bedre beslutning næste gang, så jeg ville ikke have været dem foruden.

Dine bedste tips til en kommende iværksætter

Vær ikke bange for at snakke om din ide, der findes så mange mennesker der bare står parate til at hjælpe dig, og så få der

vil stjæle den. Et er at få en ide, to er at føre den ud i livet og mellem de to ting er der et Marathon som de færreste begiver sig ud i. Go for it, og se nedture (udfordringer) som en del af processen. I er i hvert fald altid meget velkomne til at kontakte mig, jeg hjælper meget gerne der hvor jeg kan. Netværk er alting og saml på gode mennesker, ikke gå på kompromis med det.

I forhold til veganere er det egentlig det samme man skal være opmærksom på, som med andre forbrugere, lige meget om man er veganer eller ej, så laver vi et produkt til den bevidste forbruger der sætter pris på gode råvarer og en virksomhed der er ansvarlig overfor verden og dens medarbejdere og procedurer i forhold til at skabe et Premium produkt. (Så er der selvfølgelig det helt åbenlyse, som at det er uden dyr, og vores produkter også er uden gluten).

Og i disse tider er miljøbevidsthed bare en god ting at have med i tankerne. Forbrugerne bliver mere og mere grønne i deres tankegang, så jo mere du har tænkt over det og jo flere løsninger du har lavet miljøvenlig, jo bedre. Det gør også at du kan koble en god historie op omkring dit produkt.



FIT og SUND på vegansk kost

Niclas Tonnesen | [Hjemmeside](#)

Tilbage i sommeren 2013 bed et spørgsmål sig fast i mig, et spørgsmål der har ledt mig ud af mange veje jeg aldrig ville have troet på fandtes for mig for blot få år siden, fyldt mig med mening og medfølelse men også bragt mig i knæ mange gange. Lige siden har jeg arbejdet på at besvare spørgsmålet.

Kan jeg overhovedet være fit og sund og leve på en vegansk kost?

Spørgsmålet opstod i kølvandet af en informationsoverload fra dokumentarer, youtube videoer, bøger, artikler og samtaler der efterlod mig med ønsket om at leve vegansk men samtidig med en kæmpe frygt for hvad det ville betyde for min sundhed og træning. En frygt som jeg efterfølgende kan se er en ganske naturlig reaktion i kraft af den mad- og landbrugskultur vi er opbragt og lever i. Og derfor er det også den kultur andre mennesker møder en med, så min omverden bragte også de kritiske spørgsmål på et dagligt basis, som blot hældte benzin på mit usikkerhedsbål.

Men én dag blev dette bål slukket, omend ihvertfald for en stund, af én person. Han var den sidste brik i det veganske puslespil jeg havde forsøgt at få lagt. Han hedder Torre Washington. En jamaicansk/amerikansk bodybuilder der har levet vegetarisk fra fødslen og vegansk siden 1998. Derudover så indtager han heller ikke proteinpulver eller lignende. Det sidste jeg tænkte da jeg så ham på nettet var "han er ikke sund eller fit og han har muligvis proteinmangel". Derfra begyndte jeg at søge efter veganske atleter og til min glæde så fandt jeg mange forskellige atleter som lever vegansk og stadig kan være professionelle, nogle af dem i verdensklasse, indenfor deres sportsgren. Der faldt den sidste puslespilsbrik på plads i slowmotion, til stor frygt for den kulturelle side af mig som måske helst stadig bare gerne ville være som de andre, men til endnu større glæde og lettelse for den side af mig selv som

gerne ville gå den veganske vej. Det var jo tydeligt for mig at det i de langt fleste tilfælde var meget bedre for miljøet at spise vegansk, der var absolut ingen tvivl om at det var bedre for dyrene og nu var min tvivl om hvorvidt en vegansk kost nu var god for en trænende person også blevet punkteret.

Det ændrede fundamentalt karakteren af spørgsmålet 'Kan jeg overhovedet være fit og sund og leve på en vegansk kost?' til at lyde HVORDAN skal jeg leve og spise for at være fit og sund på en vegansk kost? Spørgsmålet var altså ikke 'kan jeg mon, er det overhovedet muligt', nej det var i stedet 'hvordan', for jeg kunne se at den veganske kost virkede for mange andre meget mere aktive personer end mig. Nu var det et spørgsmål om for mig at finde ud af hvordan jeg kunne gøre det.

Den helt store drivkraft for mig ikke blot at vide at det var muligt men nu også vise det, kom fra andres tvivl. Selvom jeg nu forstod at det var muligt at få nok protein og næringstoffer til at være en elite atlet, så troede andre mennesker omkring mig stadig ikke på det, de udviste stadig stor tvivl overfor mig som jeg så skulle bruge energi på at forholde mig til. På trods af at jeg vidste dem billederne jeg selv havde set, var det som om det stadig var for fjernt fra dem til at de ville acceptere informationen som gyldig. Der blev det en del af min mission at være med til at vise verden, min omverden, at man kan være fit, stærk, i god form, glad, energisk og samtidig leve vegansk.

Fra 66 kg let vegetar til 83 kg fit veganer.

Tilbage i 2012, altså et år inden jeg valgte at gå full on veggie, startede jeg ud med en vegetarisk kost, og på det tidspunkt havde jeg intet ønske om at gå vegansk vil jeg lige tilføje. Jeg havde siden mine sene teenagerår stabilt vejlet ca. 72 kg og det blev jeg ved med efter skiftet til vegetarisk kost. I sommeren 2013 var jeg utroligt aktiv med cykelferie og min vægt kom derfor ned på 66 kg da jeg var færdig med at cykle Danmark og dele af Sverige tyndt. Dette havde intet at gøre med kosten, det var bare svært at spise nok til at imødekomme 100 kilometers daglig cykling.



Da jeg kom hjem fra Sverige så jeg billedet af Torre Washington, og så jeg valgte at gå grønsagsplanken ud. De første 6 kg kom tilbage let og elegant, helt af sig selv, og i løbet af et par måneder var min vægt igen oppe på de 72 kg.

Det var også på det tidspunkt at jeg valgte at melde mig ind i et fitnesscenter igen og begyndte at træne igen efter en pause på et par år. Jeg kom lige så stille i bedre form, blev

stærkere og mere udholdende men min vægt steg ikke rigtigt. Jeg blev ved at veje omkring de 72 kg. Det var først i det tidlige forår 2015 at det virkelig begyndte at rykke. I forbindelse med et praktikforløb og afsluttende opgave på min daværende uddannelse flyttede jeg tilbage Herning, hvor jeg først boede hos min far og hans kæreste og dernæst min mor. Der valgte jeg at tage at give min træning det største los i røven for at se hvad jeg kunne opnå hvis jeg gik all in. Muligheden var moden eftersom jeg var i praktik og derfor ikke havde forberedelse til undervisning at skulle tænke på, og da jeg boede hjemme blev alt praktisk mere eller mindre klaret for mig, så jeg havde meget mere frirum end førhen. Jeg trænede struktureret og progressivt 5-6 gange i ugen af 1,5 timer, tog én servering protein og kreatin efter træning, jeg gik ikke rigtig til fester, rørte ikke rigtig alkohol, sørgede for at jeg fik nok søvn og spiste varieret mere og mere og mere. Hele min verden var sporet ind på det her træningsprojekt, som handlede om mad og søvn i ligeså høj grad som det handlede om træning.

Det bar heldigvis også frugt. Uge for uge blev jeg stærkere, byggede muskler og blev tungere. Spiste mere og mere... I løbet af et halvt år havde jeg formået at tage omtrent 11 kg på og altså komme op på de 83 kg. Stadig med en fornuftig fedtprocent.

Der var ingen i fitnesscenteret der satte spørgsmål ved min kost når vi trænede side om side, langt de fleste vidste ikke jeg var veganer og overvejede det sikkert slet ikke, de så bare en fyr der trænede hårdt og var i god form. Det var også dengang jeg var på mit stærkeste, mit bedste dødløft er 1 x 187 kg, mit bedste squat er 3 x 140 kg og mit bedste bænkpres er 1 x 112,5 kg, det er ikke verdensrekorder men i forhold til at jeg blot var en average fyr der ikke vidste alverdens om træning og mest af alt prøvede mig frem med forskellige træningsprogrammer, så er det rigtig godt. Alt sammen på en vegansk kost.

Det jeg lærte var

- at det er fuldt ud muligt at være veganer og opnå resultater med sin styrketræning uanset om det er muskelopbygning eller styrke der er målet

- Det kræver meget tid, dedikation og tålmodighed
- gode resultater opnås ikke på en uge, det kræver langvarigt arbejde
- søvn er meget mere vigtig end jeg tidligere havde troet
- der skal spises utroligt meget mad
- Respekter din restitution og kroppens grænser
- At undgå skader betyder mere end at prøve at presse sig selv til grænsen for ofte

De mennesker i min omgangskreds der havde deres tro på at det at træne og være vegansk på ingen måde kunne gå hånd-i-hånd, måtte derfor revurdere deres holdning. Enten skulle de acceptere at vi godt kan leve vegansk og være meget fysisk aktive eller så skulle de tilskrive min fremgang til at jeg faktisk på en eller anden måde er et overmenneske. Hvilket jeg ikke er. Hvilket de tusinder og tusinder af andre trænende veganere i Danmark og verden over ikke er. Hvilket det stigende antal eliteatleter der siger at de trives bedre på en vegansk kost ikke er. Det gik op for mig at blot det at være et godt eksempel for andre, ved for eksempel at vise at man kan være i god form, er en utrolig form for aktivisme.

Jeg tog min træning skridtet videre i 2017 hvor jeg valgte at stille op til en Mens Physique konkurrence, hvilket er en kategori indenfor bodybuilding. Det var både en personlig udfordring men i højere grad en mulighed for at skabe opmærksomhed om en anden tilgang til fitness. Selvom jeg ikke vandt har min deltagelse skabt noget genklang rundt i krogene, jeg har mødt og snakket med en masse mennesker, dannet nye venskaber på tværs af interesser og Herning Folkeblad en lang artikel om min deltagelse. Jeg vil gerne stille op igen i fremtiden, men hvornår ved jeg ikke. Lige nu arbejder jeg på at blive fuldtids selvstændig i København indenfor personlig træning, plantebaseret kostvejledning og meditation.

Vi er alle forskellige og har forskellige mål men jeg er sikker på at der findes en vej for os alle, selvom vi alle har forskellige udfordringer og forhindringer i vores liv. Vi må tage udgangspunkt i vores eget liv, selvom vi nogle gange tror at andre har det lettere. Vi kan ikke kopiere en andens liv, gøre det samme som dem og forvente at få samme resultat, sådan fungerer det ikke. Om det handler om styrketræning, løb, en anden sport eller noget der slet ikke har med sport at gøre så lover jeg dig at der en vej fremad. Hvis du er villig til at walk-the-walk i dit liv, så lover jeg dig at du kan være et helt andet sted om blot få år, selvom du ikke kan se hele vejen på forhånd. Og alt sammen kan ske på en vegansk kost.



Kartoffelsalat m. hjertesalat, sennepsdressing og purløg

Anette | [Instagram](#)

En kartoffelsalat perfekt til grillmaden



4 PERSONER

600 g. små nye kartofler
evt en stilk løvstikke
2 hjertesalat
1 bundt purløg
purløgsblomster

DRESSING

4 spsk. olivenolie
4 spsk. citronsaft
2 spsk. dijonsennep
uraffineret salt eller
urtesalt (smag selv til)
friskkværnet peber
(smag selv til)

Skrub kartoflerne og kog dem i saltet vand med en stilk løvstikke. Hæld vandet fra når de er gennemkogte. Lad dem køle let af. De skal stadig være lune. Skær nu kartoflerne i nogenlunde lige store stykker.

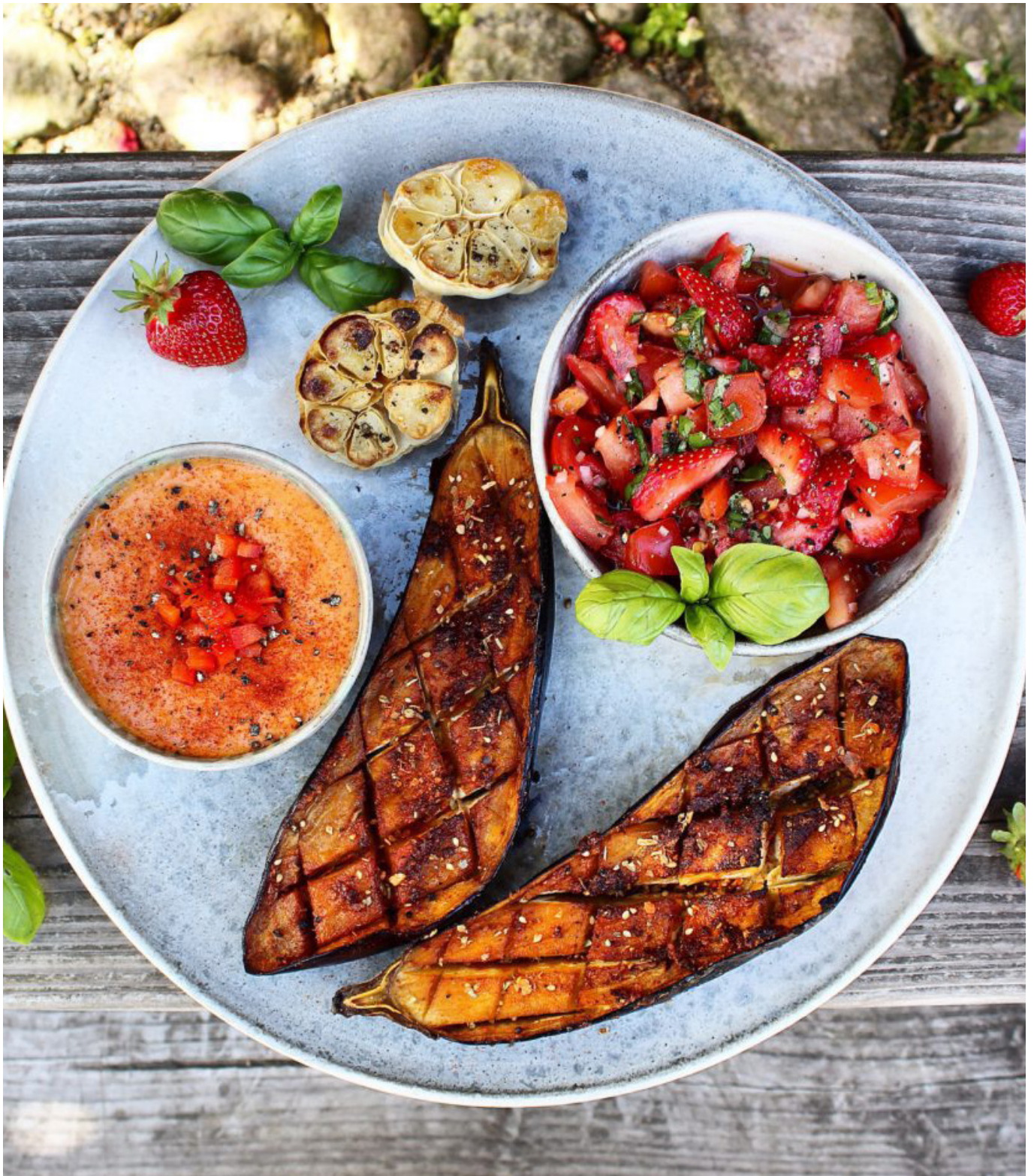
Lav dressingen. Kom olivenolie, citronsaft, dijonsennep, salt og friskkværnet peber i en lille skål. Rør marinaden grundigt sammen og smag den til. Den skal smage meget kraftigt, da kartoflerne er meget neutrale i smagen og kan trække en del syre og salt. Vend de lune kartofler grundigt i marinaden. Klip et stort bundt purløg i meget små stykker. Vend ca. halvdelen i de sennepsmarinerede kartofler.

Skær enden af de to hjertesalater og skil bladene fra hinanden og skyl dem grundigt. Giv dem en tur i salatslyngen og pluk nu bladene i mindre stykker. Fordel salatstykkerne på et fad. Fordel derefter kartoffelstykkerne med dressingen på over salaten. Nu fordeles den sidste afklippede purløg og purløgsblomsterne over salaten. Slut af med et drys urtesalt og friskkværnet peber.

Bagte auberginer m. tomat/jordbærsalsa, bønnepuré & bagte hvidløg

Anette | [Instagram](#)

Sommermad!



4 PERSONER

BAGTE AUBERGINER

2 auberginer (skåret over på langs)

4 spsk olivenolie

1 tsk. paprika

½ tsk røget paprika

Uraffineret salt

Friskkværnet peber

TOMAT/JORDBÆRSALAT

6 store tomater (skåret i lidt grove tern)

150 g jordbær (skåret i kvarte)

1 håndfuld basilikum blade

2 spsk olivenolie

1 tsk balsamico

2 spsk kokossukker

uraffineret salt

friskkværnet peber

BØNNEPURÉ M. PAPRIKA & RØD PEBER

250 g kogte hvide bønner eller 1 dåse

2 spsk olivenolie

1 spsk citronsaft

2 fed hvidløg

1/4-1/2 rød peber

1 tsk sød paprika

uraffineret salt

friskkværnet peber

BAGTE HALVE HVIDLØG

2 hele hvidløg

1 spsk. olivenolie

uraffineret salt

friskkværnet peber

Fremgangsmåde for auberginerne

Rør olie/krydderiblandingen grundigt sammen og smag til. Pensel olieblandingen på skærefladen af auberginerne. Sæt dem i et smurt ildfast fad og bag dem i ovnen i ca 30 min. ved 200 gr varmluft

Fremgangsmåde for tomat/jordbærsalaten

Bland tomatern og de kvarte jordbær i en skål. Rør dressingen sammen og smag den til. Hvis tomater og jordbær er søde skal dressingen ikke være så sød, men hvis de er syrlige kan det godt kræve lidt ekstra kokossukker. Bland basilikumbladene i til sidst og gem et par blade til pynt.

Fremgangsmåde for bønnepuréen

Blend alle ingredienser og smag selv til.

Hvis du ønsker konsistensen mere lind, kan du evt. tilsætte lidt kogt vand.

Fremgangsmåde for bagte hvidløg

Skær de to hele hvidløg over på midten, på tværs. Pensel snitfladen med olivenolie og krydder med salt og peber. Bag ved 175 gr. varmluft i 15-20 min. til de er gyldne og hvidløgsfeddene er blevet møre og bløde.

Smoothie bowl

Louise Knygberg | [Instagram](#)

Syndig morgenmad på den sunde måde



2-3 PERSONER

SMOOTHIEBASE

1 kop frosne hindbær
1 1/2 kop frosne jordbær
2-3 kopper appelsinjuice
1 stor banan
1 håndfuld svesker
1-2 spsk peanutbutter

TOPPING

havregryn
peanutbutter
banan
mørk chokolade
kakao nibs
matcha
poppet spelt

Start med at lave din smoothiebase, ved at komme alle ingredienserne i en god blender.

Start med at tilsætte 1 kop appelsinjuice, og derefter kom mere juice i blenderen til den er blendet jævnt, men ikke er helt tynd.

En smoothie bowl må gerne være tyk.

Når din smoothiebase har den ønsket konsistens kan du begynde at komme din topping på.

Jeg har listet de toppings jeg har kommet på denne smoothiebowl, men man kan komme alt på, og i de mængder man selv ønsker.

Kold **VANDELMONSUPPE** med tomat, rød peber og chili

Anette | [Instagram](#)

Når du skal køle af!



3-4 PERSONER (1½ LITER)

850 g vandmelon (uden skal og kerner)

1 rød peber (ca 125 g)

200 g tomater

75 g cashewnødder (iblødsatte i vand, i et par timer)

4 spsk olivenolie (kold-presset)

3 spsk hindbærbalsamico (eller anden form for eddike, feks æbleeddike)

1-2 tsk Sambal Oelek (smag selv til hvor syærk du ønsker den)

uraffineret salt (smag selv til)

friskkværnet peber (smag selv til)

Alle ingredienser kommes i en foodprocessor eller blender og blendes til alt er helt findelt.

Da der er stor forskel på sødme og syreindhold i både melon og tomater, må du selv smage dig frem i forhold til hvor meget eddike og salt der skal i suppen. Smag suppen til og server med en slags brød til og et grønt drys.

Jeg brugte purløg og tallerkensmækker blade og blomster. Tallerkensmækker eller blomsterkarse smager som karse. Planten virker bla. antibiotisk og bakteriedræbende.

Brødet ristede jeg blot i en brødrister og skar i tern.

Du kan lave croutonner eller ristet rugbrød til. Brug hvad du har af gammelt brød og rist det på én eller anden måde, til det er sprødt og lækkert.

Mac & CHEESE

Ditte | [Vegansk for alle](#)

Den danske sommer er nogle gange lunefuld. Så lav den her når regner siler ned, og du har brug for lidt comfort food på den sunde måde



4 PERSONER

250 g macaroni pasta
1 lille blomkål, ca. 400 g – i små buketter
lidt olivenolie
75 g cashewnødder –
iblødsat i 1½-2 timer
4½ dl vand
½ tsk sennep
½ tsk gurkemeje
1½ g gærflager – eventu-
elt mere efter smag
Salt & peber

Tænd ovnen på 200 grader. Kom blomkålen på en bageplade med bagepapir, kom lidt olivenolie ovenpå (omkring 2 tsk) og drys lidt salt over.

Bag midt i ovnen i ca. 30 minutter – blomkålen skal have fået lidt farve og føles nogenlunde mør.

Kog pastaen efter anvisning. Skyl efter med koldt vand. Stil til side.

Kom blomkål, cashewnødder og 2 dl vand i en blender. Blend til det er cremet. Tilføj sennep, gurkemeje og gærflager og resten af vandet – hvis du gerne vil have, at “ostesovsen” skal være tykt, så kom ikke al vandet i med det samme.

Smag til med salt og peber.

Vend pastaen i ostesovsen. Sådan så har du en rigtig amerikanske comfort food-klassiker! Server eventuelt med lidt friskklippet purløg, og hvis det skal gøres endnu sundere: stegte grøntsager.

TIP

Hvis du gerne vil gøre opskriften lidt mere fedtfattig, så lad være med at bruge cashewnødderne. Kog i stedet blomkålen til den er mør og følg resten af fremgangsmåden – brug gerne kogevandet fra blomkålen. Forresten så prøv dig frem med vandmængden, da du nok skal bruge mindre vand.

Limonana

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

Når du har brug for en forfriskning, der har en skøn syrlighed fra limes og friskhed fra mynte - med en masse knuste isterninger. Aaaahhh...



2 STORE GLAS

SIRUP

200 g sukker

6 spsk vand

DRINK

2 dl limesaft - fra om-
kring 6 lime

2 dl iskoldt vand

12 mynteblade - fra om-
kring 4-6 store stilke

16 isterninger

Start med at lave siruppen. Giv sukker og vand et opkog i en lille gryde, lad det derefter simre til sukkeret er opløst. Sluk for varmen og lad det køle af.

Når siruppen har fået stuetemperatur eller er blevet helt kold, laves limonana'en. Blend alle ingredienserne sammen i en blender, til isterningerne er blevet knust. Hvis du gerne vil have en mere slush ice-agtig konsistens, så skal du blende drinken med flere isterninger, gerne dobbelt så mange.

Server med limeskiver og mynte i glasset, hvis du skal føle dig lidt fanc

Raw Chokoladekage

Mette Ørum | [HeyNamaste](#)

Denne fantastiske raw chokolade kage, serverede jeg på min 'Yoga, kager og kugler'-workshop. Jeg kaldte den for kagebordets 'showstopper'. Den indeholder en hel del tunge, men sunde og nærende ingredienser og et lille stykke er altså rigeligt, siger hende med munden fyldt med chokoladeglade tænder!!



BUND

358 gr. mandler

10 medjool dadler

1-2 spsk kokosolie

1 nips salt

FYLD

4 modne avocadoer

236 gr. kakaopulver

223 gr. kokosolie

1 nips salt

230 gr. agavesirup

Hak først mandlerne i en foodprocessor og tilsæt resten af ingredienserne til bunden. Smør en springform med kokosolie, læg evt. bagepapir i bunden af formen. Fordel dejen i formen og tryk den godt ned til et jævnt lag. Læg film over og sæt i køleskab, imens du laver fyldet.

Put alle ingredienser til fyldet i en foodprocessoren og kød det til jævn, glat masse. Fordel fyldet ovenpå bunden og sæt i fryseren i en time, så den kan sætte sig. Herefter opbevares den i køleskabet i køleskabet.

Brevkassen

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**

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 Louise for at have givet det skønne forsidebillede.

Det eneste, vi vil bede om nu, er:

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

Husk det er **dig**, som er med til at sikre magasinets succes!

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.

Send forslag eller færdigskrevne artikler/opskrifter til mailen senest d. 19 august for at komme med i næste udgave!

Vi tager **ikke** imod reklameindlæg. Hvis du er i tvivl om din artikel/opskrift er reklame, så skriv - vi kan altid finde ud af, at vinkle artikel/opskrift anderledes, så du stadigvæk kan dele dit flotte arbejde, men så læserne også får noget konkret ud af det.

MAIL: redaktoer@madmedmedfoeelse.dk

Vi glæder os til at høre fra dig!

Følg os for at få opdateringer omkring det næste magasin

Kærlig Hilsen

Ditte Gad Olsen & Danmarks Veganske Forening