

VEGANISME

FOR DIG, FOR MILJØET OG FOR DYRENE



DANMARKS
VEGANSKE
FORENING

Vegansk inspiration

Det har aldrig været lettere at være veganer, end det er i dag. Flere og flere danskere vælger et grønt og dyrevenligt liv til, fordi de mange gode grunde er så tydelige. At spise og leve vegansk er godt for os selv, for vores fælles planet og for de dyr, vi bor her sammen med. Hver gang vi vælger et vegansk måltid, er det en stemme på en grønnere fremtid for os alle. I denne folder finder du veganske opskrifter og viden om det at være veganer.

Opskrifterne i denne folder er et lille smugkig ind i en verden af smagsoplevelser, som du måske aldrig havde forestillet dig eksisterede. Alle retterne er lette at lave, så du kan trygt tage på eventyr i det veganske køkken med denne folder som din guide. Du finder både pålæg, supper, hovedretter og kage. Er du sulten efter mere, så kan du ganske gratis hente endnu mere inspiration på vores hjemmeside og ved at følge os på de sociale medier.

Ny viden til nye handlinger

De lækre retter er suppleret med viden om sundhed, miljø og etik, som du finder imellem opskrifterne. At spise plantebaseret er ikke en mirakelkur, der løser alle verdens problemer, men når du vælger vegansk, følger der en række fordele med. Du kan læse lidt om, hvordan sundhed, miljø og etik hænger sammen med veganisme. Hvis du er interesseret i mere viden eller ønsker at få uddybet noget, så opsig os via vores hjemmeside og de sociale medier, hvor vi altid er klar til at hjælpe, vejlede og svare på spørgsmål.



DANMARKS VEGANSKE FORENING

NICECREAM M/ PEANUT BUTTER

FRA NEOHIPPIE AF CALINA LEONHARDT

MORGENMAD

INGREDIENSER

5 modne bananer
2 spsk. peanutbutter
1 dl. vand

FREM GANGSMÅDE

Skræl bananerne, skær dem i små stykker og frys dem i minimum 8 timer.

Hæld bananer, peanutbutter og vand i en blender eller foodprocessor og blend indtil konsistensen er fast, men cremet og uden klumper. Stop flere gange undervejs og rør rundt, når blenderen går i stå.

Spis med det samme og pynt evt. med nødder, mørk chokolade eller müsli.



RØDBEDESPREAD FRA PLANTEPUSHERNE

PÅLÆG

INGREDIENSER

150 g syltede rødbe-
der + 3-4 ekstra skiver
75 g solsikkekerner
75 g kogte kartofler
10 g peberrod - *brug
mere, hvis du bruger
færdigrevet.*
2-3 spsk. lage fra de
syltede rødbeder
1/4 tsk. løgpulver
3/4 tsk. salt
1 tsk. frisk citronsaft
2 dl kogte kikærter

FREM GANGSMÅDE

Kom solsikkekerner i din foodprocessor eller en kaffekværn og kød dem til pulver.

Riv peberrod fint.

Kom nu er alle ingredienserne i en foodprocessor undtagen de ekstra skiver rødbede. NB: Det er også en god idé at vente med kartoflerne til allersidst, så de kun lige bliver most med. Kør det godt cremet. Bemærk at frisk peberrod fra en hel rod smager meget kraftigt lige i starten, men efter nogle timer/dage på køl bliver den mildere.

Skær de ekstra skiver rødbede i små, fine tern og vend dem i til sidst.

Opbevares på køl under tæt sluttende låg. Holder omtrent fem dage.



Flere planter, mindre sygdom

Den Amerikanske diætistforening har ikke bare udmeldt, at en plantebaseret kost er passende i alle stadier af livet – herunder til spædbørn, gravide og ammende, teenagere og atleter – de er også af den opfattelse, at den kan have fordele i forbindelse med forebyggelse og behandling af flere livsstilssygdomme.

Cancer

I omfattende studier blandt nordamerikanske adventister, en generelt sundhedsbevidst gruppe, havde veganere samlet set en statistisk signifikant lavere risiko for at få cancer sammenlignet med ikke-vegetarer. Især viste den plantebaserede kost sig at have beskyttende virkning mod kvindespecifikke cancertyper, herunder brystkræft. En plantebaseret kost har desuden vist sig at have en betydelig beskyttende virkning mod prostatakræft.

Resultater fra studierne blandt amerikanske adventister er konsistente med resultater fra to store studier blandt briter, Oxford Vegetarian Study og EPIC-Oxford. Her havde veganere overordnet 19 % lavere risiko for at få cancer sammenlignet med kødspisere, mens vegetarer havde 11 % lavere risiko.

Hjertekarsygdomme

Hvert år indlægges mere end 50.000 danskere med en hjertekarsygdom, og behandling af hjertekarsygdomme koster staten 4,6 milliarder kroner årligt.

Men sådan behøver det ikke at være. Disse tal kan nemt nedbringes, hvis vi passer bedre på vores krop, og en plantebaseret kost kan meget vel være en del af løsningen. Frugt og grønt, fuldkorn, soja og nødder er rige på kostfibre, folat, antioxidanter og fytokemikalier, som alle er associerede med lavere risiko for hjertekarsygdomme, iskæmiske hjertesygdomme m.m.

Det er især mænd, der har gavn af planterne. I tidligere omtalte studie blandt amerikanske adventister havde veganske mænd 42 % lavere risiko for at dø af en hjertekarsygdom og 55 % lavere risiko for at dø af iskæmisk hjertesygdom sammenlignet med ikke-vegetarer.

Diabetes

Det er veldokumenteret, at en plantebaseret kost er fordelagtig i forbindelse med livsstilssygdomme som type-2 diabetes.

I det nævnte studie med adventisterne, var der 47 % - 78 % færre tilfælde af diabetes blandt veganere sammenlignet med ikke-vegetarer.

En plantebaseret kost har også vist sig at være gavnlig for dem, der allerede har diabetes. I et klinisk forsøg med patienter med type-2 diabetes blev effekten af en "low-fat vegan" kost sammenlignet med effekten af den kost, der anbefales til diabetikere af American Diabetes Association (ADA). Efter 74 uger havde begge grupper, men særligt gruppen på den plantebaserede kost, forbedret deres tilstand på flere målbare parametre. 35 % af deltagerne i den veganske gruppe og 20 % i ADA-gruppen havde efter 74 uger reduceret deres brug af diabetesmedicin. Tilsvarende havde 7 % af deltagerne i den veganske gruppe og 12 % i ADA-gruppen øget deres brug af diabetesmedicin.



Til denne flyer er kilderne udvalgt fra anerkendte akademiske tidsskrifter og officielle hjemmesider. For den interesserede læser findes teksten også på vores hjemmeside, madmedmedfoeelse.dk, med alle kilderne angivet.

FARVERIG HUMMUS

FRA ENGLEROD AF JOHANNE MOSGAARD

PÅLÆG

INGREDIENSER

250 g (100 g tørrede, kogt)
1 tern grøntsagsbouillon
1-2 spsk. olivenolie
2 fed hvidløg
1 spsk. tahin
½ lime
1 tsk. spidskommen
1 tsk. stødt koriander
Salt og peber
Evt. lidt vand

FREM GANGSMÅDE

Brug kikærter fra dåse, eller udblød og kog tørrede kikærter efter vejledningen på pakken – brug bouillonterningen, når du koger kikærterne.

Blend de kogte kikærter med olie, hvidløg, tahin, saften fra lime, spidskommen og koriander.

Blend det hele sammen i en skål med en stavblender, til kikærterne er blendet helt ud.

Tilsæt en smule vand for at få den rette konsistens og smag til med salt og peber.

Spinathummus: Blend 50 g frisk spinat og 10-15 g basilikum sammen med din basishummus.

Gulerodshummus med peanutbutter: Skræl og riv 3 gulerødder og blend dem herefter sammen med 2 spsk. peanutbutter i din basishummus.

Rødbedehummus: Skræl 2 rødbeder og riv dem eller kog dem møre. Blend dem med en håndfuld frisk persille sammen med din basishummus.



LASAGNE M/ NATURLI' HAKKET FRA MIA SOMMER

HOVEDRET

INGREDIENSER

Kødsovs:

- 1 stort løg
- 2 fed hvidløg
- 2 spsk. olie
- 1 pakke Naturli' Hakket
- 1 dåse hakkede tomater (400 g)
- 1 dl vand
- 1 tsk. salt
- 1 spsk. citronsaft
- 1 tsk. sukker
- 1 tsk. oregano
- 1 tsk. timian
- 1 stor gulerod, revet

Bechamelsovs:

- 2 dåser kokosmælk (2 x 400 ml – ikke light)
- 1 dl vand
- 1 terning grøntsagsbouillon
- ½ tsk. revet muskatnød
- 3 spsk. gærflager (kan undlades)
- ½-1 tsk. salt
- Peber
- 25 g Maizena majsstivelse + 3 spsk. vand

FREM GANGSMÅDE

Hak løg og hvidløg. Steg det på panden i olie sammen med Naturli' Hakket ved medium varme, indtil plantekødet er brunet (det tager cirka 5 minutter).

Tilsæt hakkede tomater, vand, salt, citronsaft, sukker, oregano, timian og revet gulerod. Lad det hele simre et par minutter og smag til, om der skal mere salt eller krydderi i. Lav bechamelsovsen ved at opvarme kokosmælk, vand, grøntsagsbouillon, muskatnød, gærflager, salt og godt med peber i en gryde. Når sovsen koger, skal den jævnes. Dette gøres ved at blande Maizena majsstivelse med vand, så der ikke er klumper i. Blandingen hældes i sovsen i en tynd stråle, imens der røres rundt. Smag selv sovsen til med salt og peber.

Lasagnen skal nu lægges sammen i et lille fad med i alt fire lag lasagneplader og kødsovs og bechamelsovs imellem hvert lag. Start med et lag lasagneplader i bunden, og fordel derefter en tredjedel af kødsovsen ovenpå, og hæld derefter bechamelsovs udover. Læg endnu et lag lasagneplader, kødsovs og bechamelsovs, og fortsæt til der ikke er mere kødsovs. Slut af med bechamelsovs på toppen af lasagnen.

Lasagnen bages ved 200 grader i cirka 30 minutter. Brug gerne varmluft noget af tiden, så den bliver lidt brun på toppen. Lasagnen har godt af at køle lidt af inden servering.

Serveres eventuelt med salat og ovnbagte kartofler.

Tip: Bechamelsovsen kan også jævnes med en almindelig meljævning af vand og hvedemel, hvis du ikke har majsstivelse.



Miljø

Vidste du, at dine kostvalg kan have langt større konsekvenser for miljøet og klimaet end fx dit valg af transportmiddel, og om du lige husker at slukke for lyset og vandhanen? Den plantebaserede kost er den absolut mest miljøvenlige, eftersom den udelader de meget ressourcekrævende animalske produkter.

At det er vigtigt at spare på vandet er noget, de fleste er bevidste om og forsøger at gøre i deres hverdag, eksempelvis ved at tage kortere bade. Dog viser ny forskning, at omkring 27 % af menneskets vandforbrug er relateret til produktionen af animalske fødevarer. Til sammenligning er det kun 4 % af vores forbrug, der sker i hjemmet, via brusebade, vanding af haven eller indtag af drikkevand. Hvis du ønsker at reducere dit vandaftryk på kloden, er det derfor en god idé at spise plantebaseret i stedet for at fokusere på dit vandforbrug i køkkenet, på badeværelset og i haven. Eksempelvis vil indtaget af en almindelig bøf på 200 gram kræve lige så meget vand som 25 brusebade a 10 minutter. En veganer vil således kunne åbne for vandet og lade det løbe hele tiden, altid, og stadig have et lavere vandforbrug end en ikke-veganer.

Bevar regnskoven

Hvor bliver alt det vand så brugt? Danmark importerer hvert år omkring 1,5 millioner ton soja til dyrefoder til kød-, mælk- og æggeindustrien. Denne soja bliver i høj grad dyrket på områder, hvor der før har stået regnskov. Faktisk svarer vores årlige import af soja til et ryddet regnskovsareal, der er større end Sjælland. Vi får primært vores soja fra Argentina og Brasilien, hvor konsekvenserne af sojaproduktionen er store. Sojadyrkningen medfører, ud over rydning af regnskov, dræning af vådområder og brug af pesticider. Dette er på lokalt plan skyld i bl.a. ødelæggelse af dyrehabitater og dermed tab af biodiversitet og er på globalt plan med til at lægge yderligere pres på klimaet.

Spar på ressourcerne

At producere animalske produkter kræver også store mængder ressourcer i Danmark. 62 % af Danmarks areal er landbrugsjord, og af dette landbrugsareal bruges 81 % på dyrkning af dyrefoder. Kun 10 % af alle landets marker opdyrkes med menneskeføde. Et dyr når at spise meget, inden det skal slagtes: Det kræver henholdsvis ca. 20 og ca. 40 gange større landbrugsareal at spise os mætte i svine- og oksekød end i brød, gryn, pasta og grønsager. Derfor er animalske produkter ikke bæredygtige. Vi kunne mætte mange flere munde, hvis vi dyrkede menneskeføde i stedet for dyrefoder, og undgå en masse unødvendigt spild.



LOVELY LENTIL SOUP

FROM PIECE OF PLANTS

MAIN

INGREDIENTS

2 large onions (finely chopped)
3 garlic cloves (minced or finely chopped)
1 tbsp. ginger (minced or finely grated)
200-250 g carrots (grated)
1 tsp. cumin
300 g red lentils
1 vegetable bouillon cube
3 tomatoes (chopped)
3½-4 cups (8-10 dl) water
70-100 g greens (spinach and/or kale – finely chopped)
Salt and pepper to taste

INSTRUCTIONS

Add onions, garlic, ginger and carrots to a large pot and sauté it for approx. 5 minutes. If it sticks to the pot, then add a little water.
Add the cumin to the pot and sauté for a few minutes.
Rinse the lentils and add them to the pot together with the bouillon cube, chopped tomatoes and water.
Let it cook/simmer on medium to medium-high heat for approx. 25 minutes.
Turn off the heat and let it sit for a few minutes.
Add the finely chopped greens and mix well. Add salt and pepper to taste.
Serve it as is or serve it over rice or boiled potatoes.



HOKKAIDOSUPPE FRA PLANTEÆDEREN

HOVEDRET

INGREDIENSER

1 hokkaido-græskar
2 løg
3 mellemstore gulerødder
1 æble
1 økologisk lime
(saft+skal)
5 cm frisk ingefær
2 fed hvidløg
2 tsk. hel spidskommen
2 tsk. hel koriander
Evt. chili
1 liter grøntsagsbouillon
½ dåse kokosmælk
fuldfed)

FREM GANGSMÅDE

Tænd ovnen på 200°C.

Skær top og bund af græskarret og skrub det værste jord og snavs af overfladen. Flæk det over på midten og skrab indmaden ud. Skær det nu i skiver af 2 cm's tykkelse og derefter i grove tern. Skær ligeledes løg, gulerødder og æble i grove tern, og vend alle grøntsagerne i salt, peber, 1 tsk. hel spidskommen samt koriander (og evt. 1 spsk. olie).

Fordel grøntsagerne på en bradepande med bagepapir og bag dem i ovnen ca. 30-40 minutter, til de er møre og gyldne (gerne let brændte) i overfladen. Rist 1 tsk. hel spidskommen og koriander i en varm gryde, til de begynder at dufte. Riv ingefær, hvidløg og limeskal og tilsæt det til gryden sammen med ovnblandingen. Steg hele herligheden ved høj varme i et par minutter.

Tilsæt grøntsagsbouillon og kog suppen op. Skru ned for blusset og lad suppen simre minimum 30 minutter under låg.

Tilsæt kokosmælk og limesaft og blend suppen godt igennem med en stavblender (blend evt. suppen i en god blender af flere omgange). Varm suppen op igen og smag til med salt, peber og evt. lidt chili. Servér med sprøde græskarkerner, en skefuld kokosmælk og en skive hjemmebagt brød.



LINSEBØFFER

FRA KÆRLIGHED OG KIKÆRTER AF THOMAS EREX

HOVEDRET

INGREDIENSER

200 g (ukogte) grønne linser
190 g brune champignon (renset vægt)
2 løg (cirka 170 g)
Broccoli-stok (cirka 170 g)
½ tern grøntsagsbouillon (uden mælk)
2 tsk. spidskommen
1 tsk. paprika
½ tsk. muskat
1 tsk. salt
friskkværnet peber
40 g havregryn
100 g hvedemel (eller glutenfri melblanding)
Raps- eller kokosolie til stegning (eller tilsæt lidt olie i farsen, hvis du bager bøfferne)

FREM GANGSMÅDE

Fremgangsmåde

Skyl linserne og kog dem i cirka 30 minutter. Imens linserne koger, kan du rense champignon og løg. Skær den nederste (hårde) centimeter af broccolistokken og kasser den. Skær resten af stokken i store stykker, del løgene i halve og kom det hele samt de rensede champignoner i en foodprocessor. Blend det hele godt, til du har en nogenlunde ensartet fars. Dræn vandet fra de kogte linser. Smid den halve bouillonterning ned til linserne, mens de damper, og rør rundt så terningen opløses og giver smag til linserne. Når terningen er opløst, tilsætter du linserne til farsen i foodprocessoren. Tilsæt også krydderierne og blend igen, så linserne bliver en del af farsen.

Kom farsen i en skål (eller i den gryde, du har brugt til linserne) og tilsæt havregryn og hvedemel. Rør godt rundt og smag til. Hvis du vil bage bøfferne, så tilsæt lidt olie til farsen. Hvis du vil stege dem, så tilsæt i stedet olien til en pande og varm den. Form bøfferne i hænderne. Gør evt. dine hænder våde, så bliver det lettere at forme bøffer, uden at de klister for meget. Steg bøfferne til de har en god stegeskorpe på begge sider. Bager du bøfferne, så vend dem forsigtigt undervejs.

Server linsebøfferne i en burger, i pitabrød, med pomfritter og ketchup, med hasselback-kartofler eller lige som du har lyst til.



CHOKOLADECOOKIES M/ KARAMEL

FRA VEGANSK FOR ALLE AF DITTE GAD OLSEN

DESSERT

INGREDIENSER

1,2 dl neutral olie
½ dl plantemælk
200 g brun farin
2 tsk. vaniljesukker
1 tsk. salt
2 tsk. karamelekstrakt
2 spsk. maizena
75 g groft mel
175 g hvedemel
1 tsk. bagepulver
1 tsk. natron
75 g mørk chokolade –
finthakket
125 g mørk chokolade –
i små tern

FREM GANGSMÅDE

Varm ovnen op til 175 grader.

Pisk olie, plantemælk, brun farin, vaniljesukker, salt, karamelekstrakt og maizena sammen. Det skal piskes i ca. 2 minutter, eller til det begynder at tykne og ligne karamel.

Pisk det grove mel i.

Rør hvedemel, bagepulver, natron og al chokoladen i – det vil være lidt af en kamp at få chokoladen ordenlig ind i dejen, men det gør ikke noget. Tag en ½ spiseske af cookie-dejen og rul den mellem dine hænder. Læg kuglen på en bageplade med bagepapir og tryk den let ned – du skal nok bruge 2 bageplader, med mindre du laver kæmpe-cookies.

Bages midt i ovnen i 10-11 minutter.

Lad dem køle af, og stil dem gerne i køleskabet natten over.

Du kan sagtens udelade karamelekstrakten. Det vil ikke give den samme karamelsmag, men det gør på den anden side heller ikke cookiesene dårligere.



Etik

Har du nogensinde tænkt over, hvorfor vi spiser og går klædt i nogle dyr, mens andre dyr er vores bedste venner? Hunde, katte, hamstre og kanarifugle er hverken mere eller mindre i stand til at føle glæde og smerte end grise, køer, høns eller fisk. Når vi lærer dyrene at kende, lærer vi, at de er bevidste, følende individer med hver deres personlighed.

Stil dig selv spørgsmålet **"Synes jeg, det er forkert at udsætte dyr for unødigt lidelse og/eller død?"** Altså, mener du, at det er forkert at gøre skade på dyr, når det ikke er nødvendigt? De fleste af os vil umiddelbart svare ja til dette spørgsmål.

Men hvad kan vi definere som **"nødvendigt"**? Det er ikke nødvendigt for at leve sundt og godt, at vi fx spiser og går klædt i dyr. Og animalske produkter kan ikke fremstilles uden at dyr skades. Den logiske slutning af dette er, at vi ikke bør bruge animalske produkter, fordi de er unødvendige, og fordi vi ikke vil gøre dyr ondt, når vi kan undgå det.

I **Danmarks Veganske Forening** mener vi, at den mest etisk forsvarlige måde at leve på er at leve vegansk. Det betyder, at vi taler for at bruge planterigets mange muligheder. Det er en fantastisk livsstil, som bliver ved med at give. Vælg vegansk fordi det er vidunderligt, lækkert og dyrevenligt.



Om os



At være veganer defineres som en måde at leve på, der søger, så vidt det er praktisk muligt, at ekskludere alle former for udnyttelse og mishandling af dyr til mad, beklædning og alle andre formål. I praksis betyder det, at veganere bestræber sig på at undgå alle animalske produkter som kød, mælk, æg, honning, læder, uld, produkter testet på dyr, cirkus med dyr, zoologisk have m.m.

Danmarks Veganske Forening arbejder for at udbrede veganisme gennem inspiration og oplysning.. På gaden deler vi smagsprøver ud, på Facebook deler vi opskrifter og nyheder, og på vores hjemmeside har vi information om veganisme. Vi arrangerer også forskellige sociale arrangementer for veganere og veganisme-interesserede.. Her har man mulighed for at komme og smage vegansk mad, tale om den samt få opskrifter og inspiration til selv at lave maden.

Vi arbejder også aktivt for at gøre det lettere for alle at vælge miljø- og dyrevenlige alternativer på restauranter og caféer, og at flere veganske varer finder vej på hylderne i alle dagligvarebutikker. Vi skaber grobund for, at veganismen kan blomstre i Danmark, vi gør mad med medfølelse mainstream, og vi gør det lettere at træffe bedre valg.

Find og følg os på de sociale medier.





DANMARKS
VEGANSKE
FORENING



Redigering, foto, layout og design: Thomas Erksen, Mads Sørensen, Edgard Küster Abi-Khalil. 2018



Danmarks Veganske Forening - VF



@madmedmedfoelse



madmedmedfoelse.dk