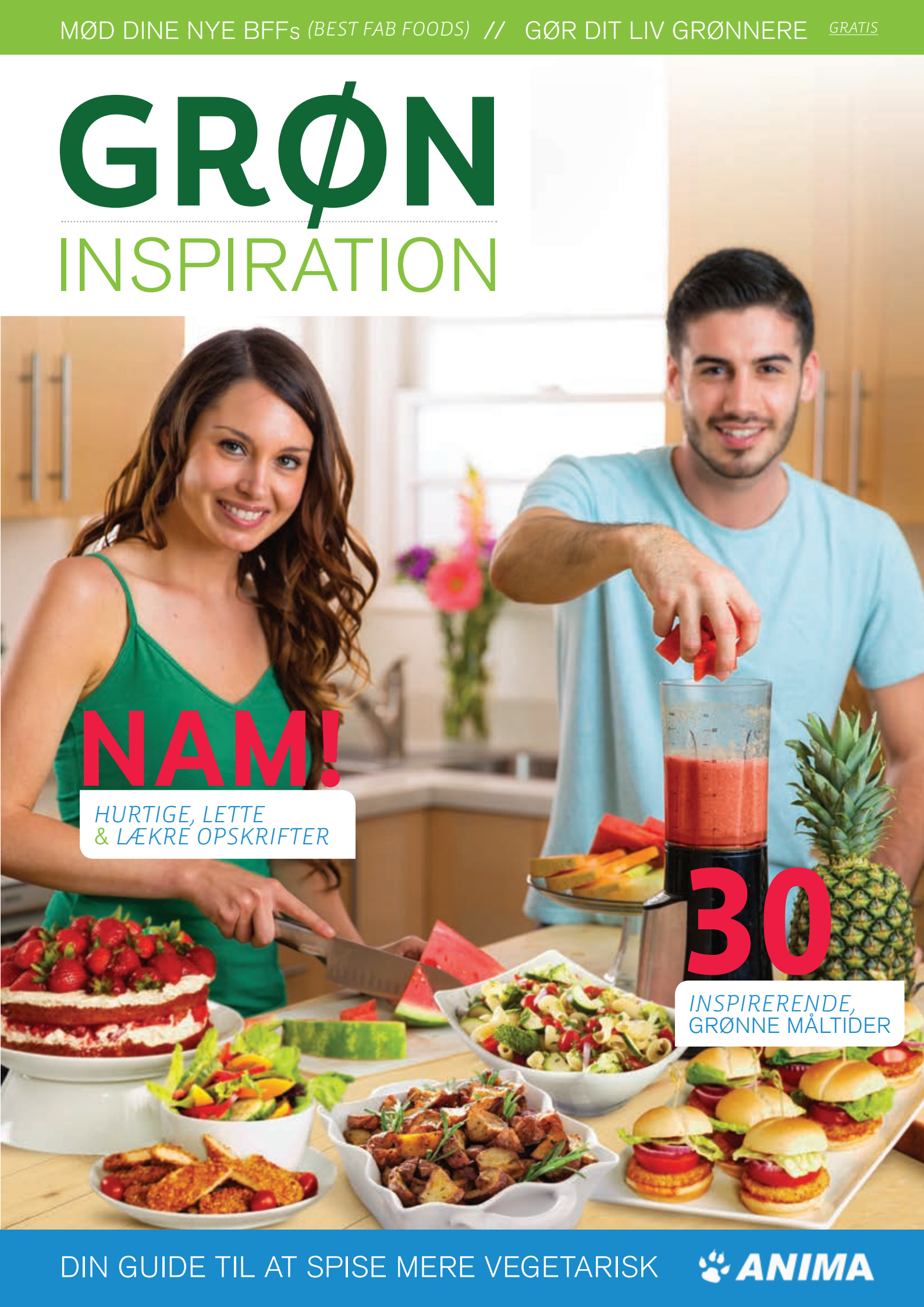


GRØN INSPIRATION



NAM!

HURTIGE, LETTE
& LÆKRE OPSKRIFTER

30

INSPIRERENDE,
GRØNNE MÅLTIDER

VELKOMMEN!

Hvis du læser dette, så betyder det, at du har taget det første skridt mod at forandre verden. Lyder det stort? Det er det. At spise vegetarisk redder ikke alene utallige dyr, det er også den bedste måde at beskytte miljøet på. Plus – og det er et stort plus – du vil føle dig mere fit og energisk.

Se dig omkring. Flere og flere spiser plantebaseret; fra Oscarvindere som Anne Hathaway, musikere som Chris Martin og Sys Bjerre til naboens hippe datter. Selv USAs tidligere præsident Bill Clinton gør det. Disse mennesker ved, at et simpelt valg kan gøre en enorm forskel, og de handler efter deres egne værdier.

Tiderne er ved at skifte, og vi har alle magten til at genoverveje, omdefinere og opbygge en bedre verden. Det er på tide, at vi med selvtillid lever efter vores overbevisning om at være fair, venlige og medfølelse over for alle levende væsner. Det er på tide, at det vi spiser, og den måde vi lever på, giver os en positiv følelse.

Det bedste ved det hele er, at det er utroligt let. Med denne guide i hånden er du godt på vej til at blive en stærkere og friskere version af dig selv.

Hvis du føler tvivl, så kast den til side. Åbn dit hjerte. Omfavn din fremtid. Du er ankommet.

De bedste hilsner,

Dine venner hos Anima



1

genopfind

din rutine. Med de lette tips i denne guide er du godt på vej til en fantastisk ny livsstil.

2

genoplad

din krop. Du er hvad du spiser. En sund plantebaseret kost kan være den bedste måde at pleje krop, sind og sjæl.

3

gendefiner

perfektionisme. Vegetarisme handler ikke om at være perfekt. Det handler om at gøre det bedste vi hver især kan, for at skabe en bedre verden.

4

genopdag

smag. Forbered dig på et eventyr fyldt med lækre nye produkter, retter og smagsoplevelser.

Vegetar

- En sjov og medfølende trendsetter, der undgår at spise kød. Mange fravælger også æg og mejeriprodukter pga. den ringe dyrevelfærd i produktionen.

Hvad de kendte siger



LIVSGLÆDE

"Personligt har jeg levet af en plantebaseret kost i snart 3 år og elsker at lave mad."

- Sys Bjerre

VENLIGHED

"Jeg læste om dyrefabrikker og mishandling af dyr, og så indså jeg, at det som lå på min tallerken var levende væsner med følelser. Og jeg kunne ikke løsrive mig fra den erkendelse."

- Ellen DeGeneres



SUNDHED

"Jeg plejede at tænke på slankekure, men nu er jeg blevet veganer, så det er ikke længere et problem."

- Jessica Chastain



ETIK

"Hvis folk har tilbragt tid sammen med dyr i landbruget...så oplever mange at de forstår dem på samme måde, som de forstår hunde og katte. Hvorfor skal de være mad, når andre er kæledyr?"

- Alicia Silverstone

MILJØ

"Dyrefabrikker gør mere skade på miljøet end alle transportmidler tilsammen. Alle taler om brændstofeffektive køretøjer, men de ville faktisk gøre en større forskel for jorden ved at blive veganere."

- Emily Deschanel



SMAG

"Wow, wow, wow! Jeg havde aldrig forestillet mig, at kødfri måltider var så tilfredsstillende."

- Oprah Winfrey



AT SPISE MED OMTANKE

Sådan ligger landet: Livet i en moderne dyrefabrik er ikke kønt. Glem de hyggelige billeder af gårde, som du så i børnebøger. I store træk har de ikke eksisteret, siden dine bedsteforældre gik med ble.

Hvert år bliver over 100 millioner dyr indespærret i bygninger uden vinduer. Her lever de i små båse eller snavsede bure. Næsten alle disse dyr bliver skamferet uden bedøvelse og får ingen hjælp af dyrlæger, når de bliver syge. Til sidst bliver de slagtet. Desværre giver loven dem meget lidt eller slet ingen beskyttelse. Helt enkelt er deres liv et helvede, som du ikke ville udsætte din værste fjende for.

Stort set alle dyr i landbruget lever og dør i elendighed og afsavn. Men nogle heldige få undslipper deres grumme skæbner og bliver reddet af mennesker, der arbejder for dyrene. Dette er deres historier.



Øverst: Lina med Karen og Marie
Nederst: Livet i en kyllingehal

Øverst: Livet som en "slagtekylling"
Nederst: Et nyt liv, fyldt med plads



MØD KAREN & MARIE

I landbruget lever kyllinger deres korte liv i en stor hal uden vinduer sammen med 35.000 andre kyllinger. Kyllingerne går meget tæt og har ikke andet at lave end at spise. De vokser sig hurtigt så store, at hallen bliver overfyldt, så kyllingerne næsten ikke kan bevæge sig. Efter knap 40 dage bliver de sendt til slagtning.

Karen og Marie skulle egentlig være endt som kyllingebryster og kyllingelår i en køledisk. Men de blev reddet af Animas redningstjeneste 'Frie Vinger', da de var 1 dag gamle, og lever nu i tryghed hos Lina. I naturlige omgivelser viser de deres personligheder og charme.

Kyllinger pipper til deres mor gennem æggeskallen. Men på rugerier er der ingen, som svarer. Der er ingen hønemor at søge tryghed hos. I dag løber Karen og Marie efter Lina, når hun går rundt i haven. "Hvis jeg sætter mig på hug løber de ind under mig, fordi de ser mig som deres mor. Jeg er jo den eneste "mor" de har kendt", forklarer Lina.

STORE PERSONLIGHEDER

"Da Karen og Marie kom hjem til mig, begyndte deres forskellige personligheder straks at vise sig. Karen er vild og farer omkring, og hun er ikke bange for noget. Marie er mere forsigtig og stille. Hun elsker en daglig puttestund. Så hopper hun op på mit skød og lægger sig til at sove. Det er tydeligt, at det gør hende tryk. Det vil Karen også nogle gange. Andre gange vil hun hellere hoppe op på min skulder og pirke."

Karen og Marie er meget nysgerrige, og de undersøger alt, hvad de møder på deres vej. De smager på græsset. De kigger på sommerfuglene, der flyver forbi over deres hoveder. De løber efter solsortene i haven, som de synes det er sjovt at drille. De skraber i jorden for at finde orme, og de fanger insekter.

Men deres yndlingsbeskæftigelse er uden tvivl at solbade. De strækker vinger og ben ud, så solens stråler kan varme en så stor del af deres krop som muligt. Sådan kan de ligge i lang tid. Når man ser dem sådan, er man ikke i tvivl om, at de nyder deres frihed.

De nyder at kunne gøre alt det, der er naturligt for en kylling at gøre. De nyder at være til. Det er svært at forstå, at de egentlig skulle være døde nu. Deres liv er jo først lige begyndt.

Øverst: En smågris og dens døde bror
Nederst: Vidundergrisen Esther



Øverst: Grise ønsker at leve livet
Nederst: Sådan lever de i landbruget



VIDUNDERGRISEN ESTHER

Derek og Steve ville egentlig have adopteret en minigris. Men Esther viste sig at være et skravl, som var blevet reddet fra en dyrefabrik. I dag er hun en fuldvoksen gris på ca. 200 kg.

Dyrefabrikken havde allerede skamferet Esther, der fik klippet en del af sin følsomme hale af. Var hun blevet der, kunne hun se frem til et kort liv på et cementgulv, uden noget at tage sig til. Første gang hun ville få solen at se eller mærke frisk luft var, når hun blev kørt til slagteriet. Meget af sit liv ville hun være fikseret og ikke engang have plads til at vende sig om.

Men i et kærligt hjem har Esther udviklet sig til at vise sin personlighed. "Esther er en gris, der giver kærlighed tilbage. Det ville enhver gris gøre, hvis den fik lov. Men de er rædselsslagne og sønderknuste på farme og slagterier - man behøver bare kigge dem i øjnene for at se det," siger Derek & Steve.

"Esther elsker at pjatte og lege. Hun elsker også at blive nusset på sofaen eller at blive kløet på maven. Hun bliver bange, hvis vi råber af hende, når hun er uartig, og hun er glad for at se os, når vi kommer hjem. Hun er også meget snakkesalig.

Hun har bestemte lyde, som hun altid bruger i de samme situationer. Hun har fx en særlig lyd, som hun kun bruger over for hunden Reuben. Vi ved ikke, hvad hun siger, men det er tydeligt, at hun siger det til ham!"

SNEDIGE ESTHER

Esther er så klog, at det dagligt overrasker hendes mennesker: "Hun lærte tidligt hvor vi opbevarer vores 'menneske-mad', og det tog ikke lang tid, før hun kunne åbne vores køkkenskabe. Hun væltede al maden ud og forsøgte at spise så meget hun kunne nå, inden vi opdagede hende. Men efter et par uger lærte hun at opdele processen i trin. Først åbnede hun skabet. Så ventede hun, for at se om hun blev opdaget og til sidst stak hun af med den foretrukne snack. Hun havde lært, at hendes chancer var større, hvis hun tog sig god tid."

Følsomt havliv

Føler fisk smerte? Selvfølgelig gør de det. Moderne videnskab har bevist, at fisk oplever smerte på stort set samme måde som pattedyr. De kan også opleve fornøjelse. Faktisk frigiver fisk et hormon, der hedder oxytocin, som er det samme hormon mennesker frigiver, når de bliver forelskede. Men livet i havet er ikke en kærlighedshistorie.

Erhvervsfiskere fanger milliarder - ja, milliarder - af fisk hvert år. Men de er ikke de eneste ofre for industrifiskeri. Delfiner, skildpadder og andre havdyr bliver fanget i de kilometerlange net. I dag oplever de fleste fisk ikke engang friheden i havet. De opdrættes i overfyldte og snavsede tanke på fabriksdambrug, hvor sygdomme og bakterier flourer.



Men hvad med æg?

Næsten hvad som helst er bedre end det mæredt, som findes i dyrefabrikkerne. Men desværre er fritgående ikke det samme som god dyrevelfærd.

Skrabehejs er stuvet sammen i overfyldte stalde og selv fritgående høns og økohøns har ikke meget plads. Mange får skåret en del af deres næb af. De bliver alle dræbt, når de ikke længere lægger nok æg. Hanekyllingerne ses som affald og dræbes lige efter de er udklækket, uanset hvilken produktionsform vi taler om.

Er økologisk kød ok?

Næppe. Den meget lille del af landbrugsdyr, som opdrættes økologisk bliver godt nok behandlet lidt bedre. Men langt fra så godt, som man forsøger at fortælle os. Sandheden er, at økologi stadig er en masseproduktion og også disse dyr bliver adskilt fra deres familier. Deres død er altid er den samme: blodig, voldelig og fuldstændig unødvendig.

SUNDHED ER GULD VÆRD

Lad der ikke være nogen tvivl: Sundhed er guld værd. De største dræbere i Danmark er ikke stoffer, biluheld eller kriminalitet.

Det er hjertesygdomme og kræft—dræbere uden nåde, der hænger direkte sammen med, hvad vi spiser. Så læs de næste sider som om dit liv afhænger af det. For det gør det faktisk.

TAG LET PÅ LIVET

Overvægt er ikke kun et spørgsmål om forfængelighed. Det er også forbundet med nogle af de værste risici for tidlig død i Danmark, bl.a. diabetes, hjertekarsygdomme og blodpropper. Videnskabelige undersøgelser viser, at vegetarianere oftere har en sund vægt.

Fordi det er en livsstil at spise plantebaseret, holder du vægten på sigt uden usunde kure eller sult.

"Helt enkelt, jo mere du erstatter animalsk mad med plantemad, desto sundere vil du sandsynligvis være."

- Dr. T. Colin Campbell, ernærings ekspert på Cornell University



Ekspertene siger:

Vegetarisme er sundt og beskytter mod mange af de sygdomme, som plager samfundet i dag. Men uanset om man er kødspiser, vegetar eller veganer, er man nødt til at følge et par kostråd. Heldigvis er det let.

Nogle mennesker bekymrer sig fx om, hvordan en vegetarisk kost kan give os al den protein, som vi har brug for. Men som Fødevarestyrelsen skriver:

"...er [det] en udbredt misforståelse, at det er vanskeligt at få dækket sit behov for protein, hvis man spiser vegetarisk."



Fødevarestyrelsen skriver om vegetarisk og vegansk kost:

"Videnskabelige undersøgelser tyder på, at vegetarmad nedsætter risikoen for kroniske sygdomme som fedme, hjerte-karsygdomme, forhøjet blodtryk, diabetes, visse former for kræft og nyrelidelser."

www.altomkost.dk



Den amerikanske diætistforening skriver om vegetarisme:

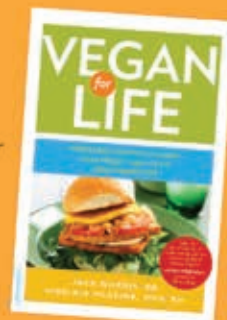
En veltilrettelagt vegansk og lakto-ovo-vegetarisk kost er passende for alle stadier af livets cyklus, også under graviditet og amning. Tilstrækkeligt planlagt vegansk og lakto-ovo-vegetarisk kost dækker ernæringsmæssige behov hos spædbørn, børn og unge og fremmer normal vækst.



Diætisten Jack Norris opdaterer løbende siden veganhealth.org med de nyeste forskningsresultater og anbefalinger. Her kan du holde dig opdateret om sundhed og vegansk livsstil.

Så har du altid den seneste viden lige ved fingerspidserne.

Vi anbefaler også bogen: *Vegan for Life: Everything You Need to Know to be Healthy and Fit on a Plant-based Diet!*



HJERTEANFALD

Hjertesygdomme dræber over 7.000 danskere hvert år. At spise vegetarisk er en effektiv metode til at forebygge hjertesygdomme. Et engelsk studie har netop vist, at du ved at spise vegetarisk kan begrænse din risiko for at udvikle hjertesygdomme med 32%.

Animalske fødevarer indeholder meget kolesterol og mættede fedtstoffer, som kan være med til at forkalke vores blodårer. Plantebaseret mad har et lavt indhold af mættet fedt og indeholder slet ikke kolesterol. Nogle af de mest kraftfulde stoffer til at sænke kolesterol er fiber, umættet fedt og fytokeikalier, som findes i planter.

FOREBYG TYPE 2 DIABETES

Type 2 diabetes er ingen spøg. Det kan forårsage hjertesygdomme, blodpropper, leverproblemer og følgesygdomme, der kan medføre amputationer. Hvad kan hjælpe med at forebygge type 2 diabetes? En sund, vegetarisk kost!

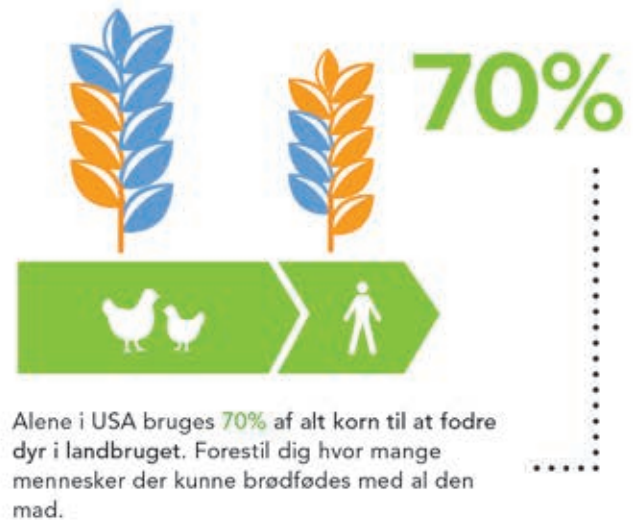
En stor undersøgelse viste, at veganere havde 60% reduceret risiko for at udvikle type 2 diabetes i forhold til ikke-vegetarer. En lang række studier har vist, at spiser man helt eller næsten vegansk, kan det give reduceret blodsukker, give vægttab og andre forbedringer som er vigtige for type 2 diabetes.

Gør Dit Liv Grønnere

Vi ønsker alle at gøre noget for miljøet og planeten. Men hvordan? Svaret ligger lige foran os - tre gange om dagen. Ved at blive vegetar kan alle hjælpe med at forhindre global opvarmning, fældning af regnskov og forurening. Samtidig sparer du vand og andre værdifulde ressourcer. Faktisk forårsager opdræt af dyr til mad større udledninger af drivhusgasser end alle biler, fly og andre former for transport tilsammen. Der har aldrig været et bedre tidspunkt til at omfavne den grønne livsstil. Tyg lidt på disse fakta:



Den animalske produktion (inklusive landbrugsjord til græsning og foderproduktion) optager nu svimlende 30% af jordens landmasse.



For at producere 1 kg animalsk protein, skal der bruges omkring 12 gange så meget landbrugsjord, 13 gange så meget fossilt brændstof og 15 gange så meget vand, som til 1 kg sojaprotein.





Bælgfrugter og sojaprodukter

Hvad gør de? Bælgfrugter og sojaprodukter har et højt proteinindhold, som er den grundlæggende byggesten i alle levende celler. Protein støtter vækst, vedligeholdelse og reparation. Mange af disse fødevarer er også rige på calcium, der er essentielt for stærke og sunde knogler. De giver dig også jern, som er en vigtig del af hæmoglobin, der transporterer røde blodceller fra dine lunger til resten af din krop.

Hvor meget? 3 portioner eller mere pr dag.

Hvad er en portion? 125 ml kogte bønner, 125 ml tofu, 125 ml tempeh, 250 ml sojamelk m. calcium.

Bedste kilder: Kidneybønner, tofu, tempeh, linser, ærter.

Tip: Husk at købe sojamelk, der indeholder calcium. Så får du ikke bare et tilskud protein, men også calcium.

Grøntsager

Hvad gør de? Grøntsager er stort set den sundeste mad på jorden. De giver os beta caroten, som din krop omdanner til vitamin A. Det er vigtigt for et godt syn og immunsystem. Grøntsager giver også vitamin C, der laver kollagen, et protein som gør vores hud, led og knogler stærke. De indeholder også en hel buket af cancer-bekæmpende fytokemikalier.

Hvor meget? Fire portioner eller mere pr dag.

Hvad er en portion? 125 gram tilberedte grøntsager, 250 gram rå grøntsager eller 125 ml grøntsagsjuice.

Bedste kilder: Grønål, broccoli, spinat, gulerødder, kål, tomat.

Tip: Spis en regnbue! De forskellige smukke farver i grøntsager eksisterer fordi de indeholder tusindvis af sunde fytokemikalier.

Frø & nødder

Hvad gør de? Nødder og frø giver os protein, jern og zink og sikrer et sundt immunsystem. Omega-3 fedtsyrer findes bl.a. i valnødder og hørfrø. De sikrer, at vores hjerne kører som smurt.

Hvor meget? 30-60 gram nødder eller 1-2 spsk smør af nødder eller frø (f.eks. peanutbutter og tahin).

Bedste kilder: Græskarfrø, peanutbutter, tahin, hørfrø, valnødder, mandler.

Frugt

Hvad gør de? Frugt er en fantastisk kilde til fiber, som hjælper fordøjelsen og forebygger hjertesygdomme. Frugt indeholder kalium, der holder dine organer sunde.

Hvor meget? 2 stykker almindelig frugt om dagen.

Bedste kilder: Æbler, appelsiner, blåbær, jordbær, bananer.

Korn & rodfrugter

Hvad gør de? Korn er en super kilde til fibre og jern og de indeholder også protein. De er rige på vitamin B og vigtige for fordøjelsen og nerver.

Hvor meget? 5 portioner om dagen. En portion er fx 125 ml kogt ris, pasta eller quinoa, 1 sød kartoffel, 1 dl havregryn eller 1 skive lyst fuldkornsbrød.

**Calcium**

Fødevarestyrelsen skriver:
"En vegansk kost kan udmærket dække kroppens behov for calcium, hvis kosten regelmæssigt indeholder fødevarer, der er rige på calcium."

Et anbefalet indtag er 800-900 mg pr. dag for voksne og unge. Tilstrækkelig vitamin D er nødvendigt for, at calcium kan optages i knoglerne. Det er fornuftigt fx at vælge sojamelk, som er tilsat calcium eller evt. tage et tilskud.

**VITAMIN D**

Vigtigt for sunde knogler og hjælper med at beskytte mod mange sygdomme fra kræft til autoimmune sygdomme. Din krop kan lave vitamin D, når den får nok sol. Men i Danmark er der desværre ikke nok sol hele året rundt til at dække behovet.

Derfor er det klogt at supplere med et kosttilskud, når det ikke er sommer.

**VITAMIN B12**

Dette vitamin kan ikke optages fra planter. Så det er vigtigt, at vi tager kosttilskud. Veganere og vegetarer bør altid tage et tilskud af B12 i pilleform.

En pille for 14-64 årige bør indeholde 25-100 mcg, hvis man tager én dagligt eller mindst 1000 mcg, hvis den tages 2 gange om ugen. Læs mere her: veganhealth.org/b12/rec

**FETT**

Den bedste måde at få din daglige dosis af sunde fedtsyrer er gennem uforarbejdede fødevarer som nødder, frø, nøddesmør og avocadoer.

Vær opmærksom på sunde fødevarer, der er rige på omega-3 fedtsyrer: hørfrø, hampefrø og valnødder.

Andre kilder til fedt såsom olie, margarine eller plantebaseret mayonnaise bør holdes på et lavt niveau.

**JERN**

Vegetarer har ikke oftere jemmangel end ikke-vegetarer. Den anbefalede dagsdosis er 15 mg for kvinder, der menstruerer.

Et højt indhold af jern findes bl.a. i cornflakes, cashewnødder og kikærter. 100 gram cornflakes giver fx 5 mg. C-vitamin øger optagelsen af jern, hvis det spises ved samme måltid. Fx appelsinjuice og cornflakes.

**VÆR AKTIV**

At være fysisk aktiv er vigtigt for din overordnede sundhed.

Vægtbærende øvelser (fx løb og styrketræning) er ligeså vigtige for dine knogler som at få tilstrækkeligt med calcium.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle er aktive 30 minutter om dagen.

Godt for alle

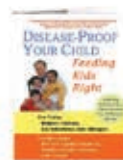
af Julieanna Hever, MS, RD, CPT

Ung eller gammel, olympisk atlet eller sofakartoffel - en velplanlagt vegetarisk kost vil give dig alt det brændstof, som din krop har brug for, for at trives.



Graviditet - Det er passende for alle at spise vegetarisk, uanset hvor i livet man befinder sig, og det gælder også gravide. Under graviditeten skal du have en sund vægtøgning, omkring 10-15 kg, og sørge for at dit behov for næringsstoffer er dækket, eftersom behovet hele tiden stiger. Sørg for at spise en tilstrækkelig mængde uforarbejdede plantefødevarer.

Protein fra bønner, linser, ærter, nødder og nøddesmør, frø og grønne bladgrøntsager; omega-3 fedt for hjerned udvikling fra hørfrø/hamp/chiafrø, valnødder, sojaprodukter og grønne bladgrøntsager; og jern fra jernholdige fødevarer (bønner, grønne bladgrøntsager, tang, linser og tahin sammen med fødevarer, der er rige på vitamin C (frugt, peberfrugt, broccoli og grønkål).



Børn - En af de bedste gaver som forældre kan give deres børn er en alsidig kost baseret på uforarbejdede planter helt fra starten. Du kan opmuntre børn til at spise mange forskellige frugter, grøntsager, komprodukter, nødder og frø (og et tilskud B12 vitamin) ved at være et godt eksempel og ved konsekvent at tilbyde sunde og lækre valgmuligheder i hjemmet. Den største udfordring er at håndtere sociale situationer - skole, fester, sportsbegivenheder etc. - vær sikker på at du har planlagt i forvejen til disse begivenheder.



Atleter - Med de høje krav til tiloptag og restitution under træning og konkurrence får sportsfolk en fordel ved at lægge vægt på en kost, der er rig på antioxidanter og fyto kemikalier. Med et tilstrækkeligt kalorieindtag til at dække energibehovet og masser af farverige frugter og grøntsager er en vegetarisk kost ideel for sportsudøvere.



Søde kartofler: En rodfrugt, der er rig på komplekse kulhydrater og beta caroten. Damp søde kartofler eller rist dem i ovnen med andre af årstidens grøntsager.



Hvidløg: Spækket med fantastiske sundhedsfordele. Indeholder allicin, et naturligt stof, der bekæmper betændelse. Studier har vist, at spiser du regelmæssigt hvidløg, nedsætter du risikoen for at blive ramt af nogle former for kræft.



Blåbær: Rige på antioxidanter, vitaminer og mineraler. Blåbær menes at have positiv indvirkning på hukommelsen. Kast en håndfuld blåbær i din morgensmoothie eller spis dem som et lækkert mellemmåltid.



Svampe: Menes at bekæmpe betændelse og booste immunforsvaret. Kom nogle portobello-svampe på grillen eller brug dem som fyld i en lækker wrap.

WTF? (What's That Food?)



Gærflager/ Nutritional Yeast Ja, navnet er ret forfærdeligt, men helt ærligt er den nøddeagtige smag fra dette krydderi lækker! Brug det til at lave mælkefri osteagtige saucer eller til at drysse i gryderetter. Du kan købe gærflager i helsekostforretninger, Matas eller onlinebutikker.



Tofu er en alsidig kød- og æggeerstatning, der er lavet af sojabønner og findes i mange varianter. Med et højt proteinindhold og næsten ingen fedt, er det en fantastisk tilføjelse til enhver sund kost. Kig efter tofu i helsekosten eller et velassorteret supermarked. Du finder det på køl.



Sojagranulat findes i mange former og størrelser. Kog i en marinade/bouillon og steg stykkerne, hvis de skal bruges i stir fry eller som en bøf. Findes også i meget små stykker, der kan bruges som hakket kød i pastaretter, chili sin carne etc. Sojagranulat er billigt og kan holde sig længe, da det kan bruges lidt ad gangen. Indeholder mere protein end kød.



Seitan (saj-tan) er lavet af hvede og har en tekstur, der minder meget om kød, når det er stegt. Seitan er fyldt med protein og kan nemt bruges som oksekød eller kylling. Seitan findes på køl i helsekostforretninger eller onlinebutikker. Du kan også selv lave seitan.

SUPERFOODS

Gør dig klar til at opdage nogle af de mest næringsrige fødevarer på planeten! Disse plantebaserede kraftcentre kan øge din energi, holde dig i form, og endda hjælpe med at forebygge kræft.

Hørfrø: Fyldt med omega-3 fedtsyrer og antioxidanter. Brug kværnede hørfrø i din bagning, din smoothie eller drys dem over salater.



Grønkål: Denne mørke bladgrøntsag er fuld af vitaminer, calcium og kræftforebyggende fytokemikalier. Brug den rå i salater eller i sammenkogte retter, og den vil holde dig stærk og super sund.



Linser: Proteinkraftcentre. Kolesterol-sænkende og fyldt med fibre og B1-vitamin. Brug dem som fyld i supper, i salater eller lækre indiske retter.

Mandler: Propfyldt med vitaminer, sunde fedtstoffer og fibre. Mandler er det perfekte mættende mellemmåltid. Brug dem hakkede på havregryn, i desserter, eller spis dem lige som de er.



Quinoa: En fantastisk, glutenfri kilde til protein, fibre, jern og calcium. Kog quinoa ligesom ris: 1 dl quinoa til 1 ½ dl vand, bring i kog og lad det simre indtil vandet er absorberet, og voila!



Avocado: Rig på sunde fedtsyrer, har mere kalium end bananer, og er fyldt med vitaminer og mineraler. Kom skivet avocado i bønneburritos, ovenpå gryderetter og i din sandwich.

Rødbeder: Proppet med nitrat, som kan hjælpe med at forbedre sportslige præstationer. Tilføj rødbeder til friske salater.



GRØNT & GODT

En af de bedste ting ved din nye dyrevenlige livsstil er det overdådige udvalg af madvarer, der smager ligeså godt som dine gamle favoritter. Vi har sammensat en liste med nogle af vores yndlingsting, men stop ikke her – der er så stort et udvalg, at der altid er noget nyt at opdage. Vær ikke bange for at eksperimentere med forskellige smage og varianter for at finde din favorit!

Mild Chörizo

Sojapølser er lækre at grille en sommeraften – ligesom de er lækre i retter og som snacks.



 Meny, Kvickly og SuperBrugsen



Burgere

Plantebaserede burgere fra Anamma er lækre og hurtige at tilberede – bare smid dem på panden eller grillen.

 Kvickly, SuperBrugsen, Irma og Meny



Soy4You

Soy4You har skabt en mindre revolution med et meget alsidigt og simpelt sojaprodukt. Brug det ligesom almindeligt hakkekød og kylling.

 Føtex, Bilka, Rema1000, Kvickly, SuperBrugsen, Irma og Meny

Yoghurt

Sojabaseret yoghurt smager præcis som den du kender. Findes i mange varianter - naturel, blåbær, granatæble og vanilje.



Nuggets

Perfekte til en nem aftensmad. Hälsans Kök har også mange andre lækre frostprodukter.

 Rema1000 og Irma

 Rema1000, Føtex, SuperBrugsen og Kvickly



Plantemælk

Der findes både soja-, ris-, havre- og nødebaseret plantemælk – find din nye favorit!



Alle supermarkeder



Sandwich spread

Sandwich spread er både cremet og frisk på samme tid – det minder lidt om smøreost, men uden den fede eftersmag. Prøv fx. varianter med basilikum eller karry.



Føtex, SuperBrugsen, Kvickly og Irma



Tofu

Hvis du ikke kender tofu endnu, har du noget til gode! Naturel tofu skal lige marineres inden det steges for mere smag. Tofu findes i mange varianter – prøv dig frem og find din favorit.



SuperBrugsen, Kvickly og Irma



Online shopping

Billigt og nemt leverer de veganske supermarkeder præcis det du vil have, med et udvalg der ikke kan matches nogen steder.

Gå på opdagelse, klik, læn dig tilbage og lad fragtmanden klare slæbet.

Alles vegetarisch er en tysk webshop, der leverer alt til Danmark til en meget rimelig pris, og har et enormt udvalg.

www.alles-vegetarisch.de

Vegan Basics er en anden tysk webshop, der også leverer til Danmark. Siden kan også besøges på Engelsk.

www.veganbasics.de/en



Sandwichcreme

Brug denne lækre postej på din madpakke eller i din sandwich.



Føtex, SuperBrugsen, Kvickly og Irma



“Kyllinge”bidder

Prøv disse lækre bidder i dine wok- og risretter. Quorn har bl.a. også burgere, nuggets, fileter og fars. Find din egen favorit!



Irma, Kvickly og SuperBrugsen

Hummus Wrap

Slut af med en sauce, salat-dressing eller sæd den med rosiner eller koriander.

Mere grønt!
Prøv agurk, grønkål, løg, peberfrugter og mere!

Hummus kan fås i mange smagsvarianter; urte, hvidløg, jalapeño, og meget mere!

Burger

Prøv rå rødæg eller sautéet løg let for ekstra smag.

Prøv spred salat, spinatblade, frisk tomat, agurk og peberfrugt.

Ud over ketchup kan du prøve BBQ sauce, krydret sennep eller Sandwich spread.

Prøv med Nutanas burgere. De er også perfekte at grille en lun sommer!



Familie og fester af Kathy Freston

Jeg er altid ude og omkring. Så jeg har lært at navigere i en kødspisende verden og samtidig holde fast i min store kærlighed til skøn vegansk mad. Her er forslag til at håndtere nogle af de situationer, som mange havner i:

Middage og fester Se det som en dejlig mulighed for at vise alle, hvor lækker vegansk mad er. Vil dine værtter gerne lave noget vegansk, så ring til dem på forhånd og tilbyd en opskrift, som kan gøre det let for dem. Eller tag selv en ret med, og lav nok til at andre også kan smage.

Forældre: At blive vegetar kan være en stor omvæltning for ens familie og specielt for dine forældre, hvis du er ung. Men det behøver ikke give konflikt. Dine forældre er sikkert bekymrede for din sundhed, så det er vigtigt, at du viser, at du kan tage ansvar for at spise fornuftigt og varieret.

Sæt dig ind i tingene, så vil du også blive taget alvorligt. Du kan også hjælpe med at lave mad og købe ind, så andre i din familie også kan smage nogle lækre vegetariske retter, og se at det er let at spise dyrevenligt. Er man villig til at gøre en indsats, vil andre respektere det. Samtidig er det også vigtigt at vise gensidig respekt.



Mega Salat

Eksperimenter med forskellige dressinger som balsamico, æblecidereddike og italiensk!

For et lækkert twist, top med granatable, sesam eller hørfrø.

Prøv jordnødder, valnødder, og mandler.

Vær kreativ med årstidens grøntsager. Prøv at tilføje selleri, broccoli, eller rødder.

Bønner giver fylde, tekstur, smag og protein.



Grøn Stir-Fry

For ekstra smag, brug frisk chili og peber.

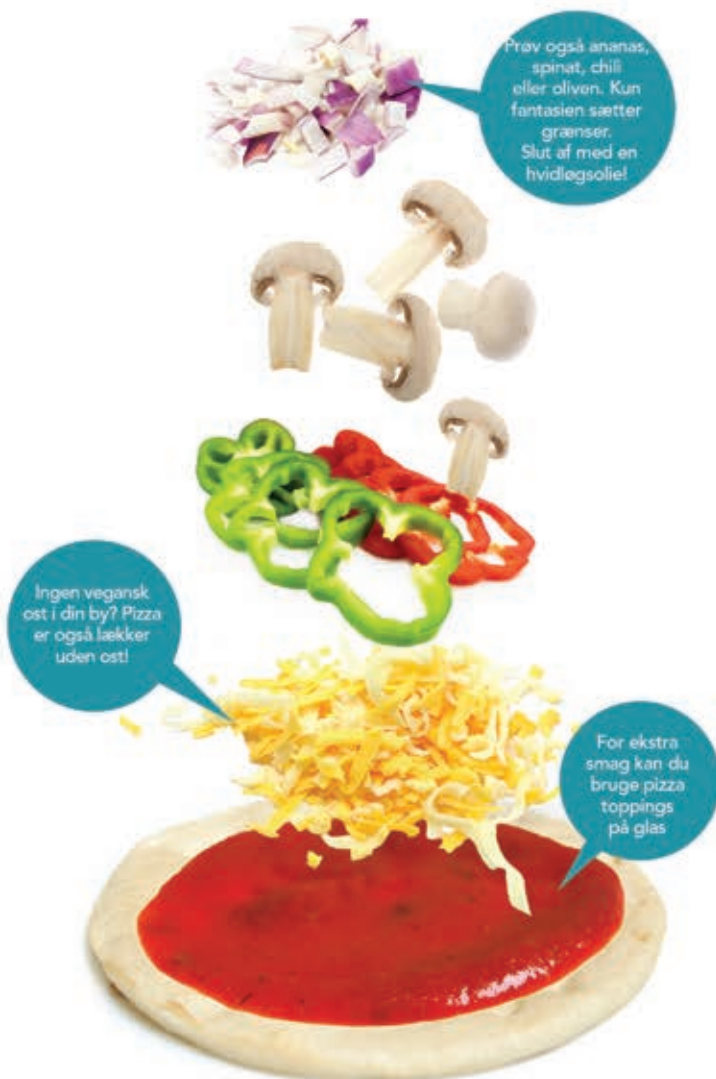
Smid hvidløg, ingefær, peberfrugt, broccoli, løg, og krydderier i retten.

Plante-protein er lækkert - prøv tofu, tempeh, eller seitan.

Bok choy er super sundt. Prøv også frisk spinat. Det er lækkert!



Vegetar Pizza



LÆN DIG TILBAGE OG FÅ INSPIRATION

Vil du gå mere i dybden med, hvorfor det er så super godt at vælge at spise planter frem for dyr, så har vi lavet en række rigtig fede podcasts til dig. I 4 udsendelser kan du høre om etik, sundhed, landbrug og madlavning med førende eksperter indenfor hvert felt. Læn dig tilbage og lad dig inspirere. Hent din podcast på:

anima.dk/podcast

Køkkenchefens Hemmeligheder

Gear op! Her er dit must-have køkkenudstyr: Si, målebægre, kvalitetskøkkenknive, skærebræt og vigtigst af alt - en god blender.

Udskæringstips: For at få det bedste resultat skal du altid hakke grøntsager i ensartede, mundrette stykker. For at hakke et løg let kan du beholde roden på, mens du hakker. Husk: brug en skarp kniv og hold øje med fingrene!

Kogetips: Kog grønne grøntsager i meget lidt vand og kun en smule, så de beholder alle vigtige vitaminer og mineraler.

Sådan skærer du et løg



Sådan skærer du en avocado



Vand sautering / høj varme olier: Sautér grøntsager med rapsolie eller olivenolie. Hvis du vil spare på fedtet, kan du også bruge vand-stegning. Når du lynsteger, så undgå at overfylde panden - det gør grøntsagerne bløde i stedet for sprøde!

Krydderier / Marinader: Prøv at tilsætte lidt hvidløgsalt til dampede grøntsager og fremkald en eksplosion af smag.

Mariner tempeh eller tofu i balsamico vinaigrette inden du griller det, for at give en middelhavssmag. En time eller to er fint nok. Vær ikke bange for at eksperimentere med krydderier. Fra chipotle der er stærk som ild til krydret karry, kan krydderier ændre enhver ret fra fattig til fantastisk!

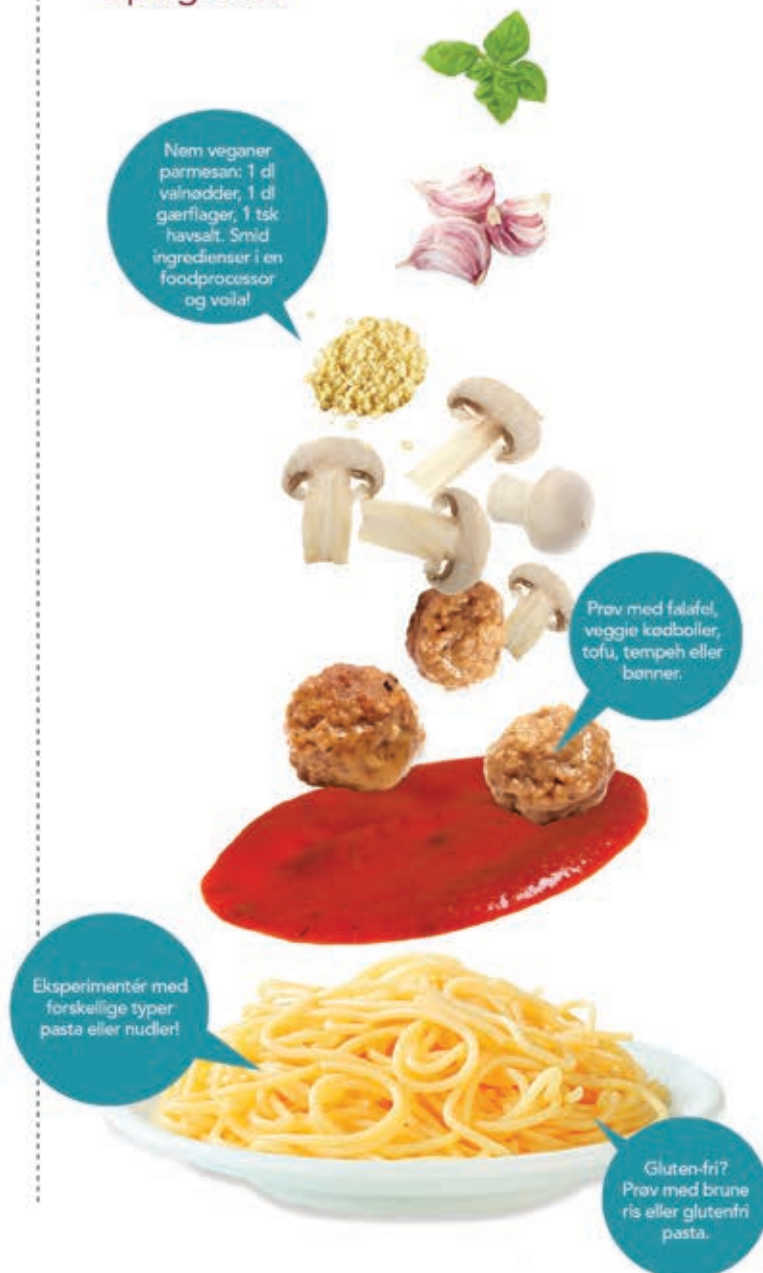
Bagetips: Bagning er en videnskab. Følg bageinstruktioner nøje for perfekt bagte cookies, luftige kager og super lækre muffins. Se næste side for tips til at bage uden æg.

Opbevaring: Læg krydderier et mørkt og køligt sted. Varme, fugtighed og lys får dem til at miste deres smag. Pak grønne bladgrøntsager i et løst og fugtigt stykke køkkenrulle i en lukket plasticpose for at det holder sig længere.

Burrito



Spaghetti



Sådan spiser du billigt

med Rory Freedman

Spis vegetarisk og få mere for dine penge. At spise plantebaseret er ligeså sundt for din pengepung, som det er for dig!

Hold dig til basisvarer: Uforarbejdede fødevarer som frisk frugt og grøntsager, kornprodukter og bønner er meget billige og bør være fundamentet i enhver kost. Du kan købe tørrede bønner, ris og pasta i store mængder, så det bliver billigere. Har du ikke tid til at koge bønner, så køb dem på dåse.

Lav en liste med, hvad du skal have, når du handler. Det vil både hjælpe dig med at holde dit budget og sørge for, at du ikke bliver fristet af impuls køb, når du er i supermarkedet. Lav en liste og hold dig til den.

Spis efter årstiderne: Frugt og grønt som er i sæson, er næsten altid billigere end ting som skal importeres eller dyrkes i drivhuse. Frosne grøntsager indeholder ligeså meget næring som friske og er ofte billigere.

Spring specialvarer over: Jo mere du bevæger dig væk fra forarbejdede fødevarer, desto lettere bliver trykket på din pengepung.



Luna Krause - Månebarnet
maanebarnet.org (Årets madblogger 2011)

Fredsfisk

Ingredienser:

300 g. store pastinakker
2 dl. kikærtemel/hvedemel
2 – 2 ½ dl. vand
½ tsk. karry

1 knivspids røget paprika
1 tsk. almindelig paprika
1 fed hvidløg
2 tsk. havsalt
Friskkværnet peber
Rasp til panering

Fremgangsmåde:

Skræl pastinakkerne og skær dem i ca. ½ cm tykke skiver på langs. Bag skiverne ved 200 grader i ca. 10 minutter i ovnen. Jeg bager dem gerne uden olie.

Mens pastinakkerne bages forberedes dejen de skal dyppes i, inden paneringen. Bland kikærtemel, vand og krydderier. Den skal være tyk som en pandekagedej. Vend så først de afkølede pastinakskiver i dejen og derefter i rasp (eller sesamfrø eller majsmelet for en glutenfri version). Hvis dejen nemt glider af har du lavet den for tynd, og du skal tilføje lidt mere mel til den. Steg fredsfiskene ved middel varme til de bliver let gyldne på en pande.

Du kan også pensle dem med lidt olie og bage dem i ovnen ved 200 grader til de er gyldne.

Du kan sagtens bruge andre grøntsager end pastinakker til at lave fredsfisk, såsom aubergine i skiver, knoldselleri eller søde kartofler.



Mia Sommer - Mad med respekt for liv
miasommer.wordpress.com

Tofu og grøntsagswok

Ingredienser:

2 gulerødder
2 løg
2 røde peberfrugter
1 broccoli
400 g. champignoner
2 boullionterninger
2-3 spsk. rød karrypasta

1 stor knold frisk ingefær
3-4 fed hvidløg
1 stor dåse kokosmælk (eller 2 små)
Olie
1 pakke tofu
Sojasovs
150 g. fuldkornsnudler

Fremgangsmåde:

Skær gulerødder og løg i tynde skiver. Steg dem på panden eller i en wok sammen med boullion og olie. Tilsæt ingefær (skrællede og fint hakket), hvidløg (presset) og karrypasta.

Skær peberfrugterne i strimler, broccolien i små buketter og champignonerne i tynde skiver. Put det på panden/wokken sammen med det andet. Tilsæt kokosmælk og lad det hele simre, indtil grøntsagerne er tilpas bløde. Smag til med salt og peber.

Skær tofuen i tern og steg den på en anden pande i sojasovs. Kog nudlerne i 3-4 minutter.

Bland til sidst grøntsager, tofu og nudler sammen. Drys evt. nogle friske korianderblade på ved servering.

Bag uden æg

anima.dk/udenæg

Cookies, muffins, kager?

Ingen æg? Intet problem. Når du bager så brug disse sunde ingredienser i stedet for et æg.



1/2 moset banan



125 ml æblemos



Egg replacer (kan købes i helsekostbutikker)



+



1 spsk eddike
+ 1 tsk bagepulver



+



1 spsk kværnede hørfrø
+ 3 spsk vand



125 ml silken tofu



125 ml soyayoghurt



Frikadeller med persille

Ingredienser:

1 pakke lys Soy4You
1 + ½ grøntsagsbouillon-
terning
3-4 dl. kogt vand
100 g. revet squash
2 finthakkede løg
1 revet persillerod (ca. 100-
150 g.)

En håndfuld persille
½ tsk. røget paprika
2-3 tsk. karry
½ tsk. revet muskatnød
4 spsk. havregryn
4 spsk. mel
Salt og peber
Olie eller margarine til steg-
ning

Fremgangsmåde:

Opløs 1 bouillonterning i det kogte vand, og kom så sojakødet deri. Lad det stå 5-10 min. så det absorberer bouillon, der må ikke være for meget vand tilbage.

Bland løg, persillerod, hakket persille og squash i sojakødet sammen med ½ bouillonterning opløst i lidt vand. Rør rigtig godt rundt, så det hele bliver godt fordelt.

Tilsæt så de øvrige ingredienser (mel, havregryn og krydderier), og rør farsen godt sammen. Lad den gerne hvile lidt, og smag så til, før du former dellerne og steger dem.

Tip: Steg i rigeligt olie eller margarine. Der er næsten ikke noget fedt i Soy4You, så brug bare godt med fedtstof.

KAN DU LIDE OPSKRIFTERNE?
PRØV DISSE BØGER!



Prøv denne madplan!

Morgen > Frokost > Aften

MAN



Havregryn
m/ Frugt



Falafel
Sandwich



Pasta m/
Tomatsauce

TIRS



Cornflakes
m/ Frugt



Salat m/
Tofu + Nødder



Grøntsags
Stir-Fry

ONS



Toast m/
Nøddesmør



Suppe &
Salat



Bønner &
Ris

TORS



Frugt
Salat



Nøddesmør-
toast m/Salat



Vegetar
Pizza

FRE



Smoothie &
Energibar



Hummus
Wrap



Vegetar
Burrito

LØR



Tofu
Scramble



Vegetar
Burger



Quorn
Filet

SON



Muffin &
Frugt



Falafel Pita



Vegetar
Lasagne



DOWNLOAD EN GRATIS KOGEBOG

Har du fået lyst til at spise mere vegetarisk? Kom let i gang! Hent den gratis kokebog "Grøn Glæde", som er fuld af sunde og lækre madplaner og indkøbslister.



Download den på: anima.dk/gronglaede eller scan koden til venstre.

FIND GRØN MAD MED VORES GRATIS APP

Med Animapp kan du let finde dit næste vegetariske måltid. Se restauranter, cafeer og butikker i nærheden af dig og find vej via GPS.

Fås i Google Play Store til Android og i App Store til iOS.



FÅ HJÆLP TIL AT KOMME I GANG!

Det har aldrig været lettere at spise plantebaseret, end det er i dag! Men for at gøre det endnu lettere for dig at komme i gang, vil vi byde dig velkommen på Facebook siden "Vegansk Mad" - hvor du både kan få råd og svar på dine spørgsmål, finde opskrifter, møde ligesindede og lade dig inspirere af nye lækre produkter.



Skriv "Vegansk Mad" i søgefeltet på Facebook, eller gå direkte til: goo.gl/EMHZRK

