

KARIN ELRØD

VEGANER

SÅDAN KOMMER DU I GANG

FOR DYRENE, KLODEN OG SUNDHEDEN



01	HVAD ER EN VEGANER?	11
02	PLANTEKOST ER UDEN DYR	17
03	DE ETISKE ARGUMENTER	23
04	MILJØ OG KLIMA	47
05	SUNDHED PÅ PLANTEKOST	55
06	VEGANSK KOST FOR BEGYNDERE	67
07	E-NUMRE OG MÆRKNING	95
08	DET SOCIALE VEGANERLIV	109
09	FILOSOFFER OG IDEOLOGER BAG VEGANISME	125
10	VEGANSKE DILEMMAER	135
11	FORFATTERENS FORTÆLLING	143
12	RESSOURCER	153
13	REGISTER	161
14	FORFATTEREN TAKKER	167

HVORFOR VÆLGE AT VÆRE VEGANER?

Vegan (veganer) er dannet af de tre første og de to sidste bogstaver i *vegetarian* (vegetar). I 1944 stiftede englænderen Donald Watson The Vegan Society - en forening for vegetarer, der ikke spiste æg og mælkeprodukter. Foreningen definerer veganisme som en filosofi og levevis, der, så vidt det er muligt og gennemførligt, undgår al udnyttelse af og overgreb mod dyr i forbindelse med mad, beklædning eller andre formål. Endvidere fremmer veganisme udvikling og anvendelse af dyrefri alternativer til gavn for mennesker, dyr og miljø.

Dyrene

Hensynet til dyr er det overordnede princip bag veganismen. Veganere anerkender, at dyr er følende, sansende, bevidste væsener med ret til et liv fri for menneskers udnyttelse – til ikke at blive slået ihjel eller udsat for indespærring, overgreb og unødigt lidelse.

Nogle veganere lægger vægt på at omtale dyr som "andre dyr" og understreger dermed det faktum, at mennesker også er dyr. På samme måde betragtes det enkelte dyr som "nogen" og ikke "noget". Hver enkelt ko, hver enkelt fisk er et individ, der har lige så stort krav på individuel hensyntagen som et menneske. Det betyder ikke, at mennesker og dyr skal have samme slags rettigheder, men at de har lige rettigheder. Deres liv har lige så stor værdi for dem, som vores har for os.

Læs mere i 03 – De etiske argumenter.

Kloden

En anden god grund til at vælge veganisme er den positive effekt, det har på vores planet. Der bliver mad til langt flere mennesker, når mennesker spiser planterne selv i stedet for at fodre dyr med dem først. Samtidig er kødproduktion årsag til global opvarmning, forurening, tørke, fældning af regnskov og tab af dyrearter.

Læs mere i 04 – Miljø og klima.

Sundheden

En ekstra bonus for den enkelte og for hele samfundet er forbedret sundhed. Kød, æg og mælkeprodukter forbindes med en lang række sygdomme, lige fra allergi til kræft. En varieret og fornuftigt sammen-





Kan man digte på et sprog, hvor ordet "svineproduktion" ikke straks får den, der hører det, til at kaste op.

Fra Henrik Nordbrandts digt Svineproduktionen, Vi danskere, Brøndum 2010.



Så det har ikke noget formål at sidde og gruble over, om det har gjort meget ondt på den tilberedte fisk, der ligger på tallerkenen foran dig. For det har det.

Jonathan Safran Foer: Om at spise dyr.

VÆR EN SUND VEGANER

Som før nævnt er det ikke et must for at være veganer, at du spiser sundt. Du kan være lige så tyk eller tynd, sporty eller afslappet, som du har lyst til, og stadig kalde dig en god veganer. Men hvis du ønsker at leve godt og længe og holde dig så fri af sygdomme som muligt, skal du bruge din fornuft og ikke bare spise løs af hvad som helst, men tænke over, hvad du putter i munden. Det kommer ikke helt bag på dig, vel?

Herunder vil jeg gennemgå de forskellige grupper af plantebaserede fødevarer, som hører til en vegansk kost. Hvis du har lyst til at fordybe dig i, hvad der er den optimalt sunde kost i forhold til at fremme din sundhed og forebygge sygdomme, anbefaler jeg Maria Felding og Tobias Schmidt Hansens bog, *Den plantebaserede kost*, fra 2016 (se litteraturlisten).

GRØNTSAGER

Nogle er vant til, at lidt salat og en halv tomat gør det ud for det grønne på tallerkenen; men den holder slet ikke. Som ny plantespiser skal du sikkert skrue alvorligt op for mængden af friske og evt. frosne grøntsager. Giv den gas med forskellige slags og mange stærke farver, så du får flest muligt vitaminer og mineraler og masser af gode kostfibre, der holder tarmsystemet i gang. Prøv nogle grøntsager, du ikke plejer, gerne de grove som rodfrugter og kål. Hvis du ikke umiddelbart kan lide dem, så tilbered dem anderledes de næste gange.

BÆLGFRUGTER

Denne vigtige gruppe af fødevarer kan for nogle være et lidt svært, nyt bekendtskab. Men du kommer ikke uden om at lære at holde af linser, tørrede bønner og kikærter. De mætter, giver dig godt med protein og holder din forbrænding oppe. Oven i købet er det billig mad. Eksperimenter lidt med de forskellige typer, så finder du hurtigt dine favoritter.

Tilberedning af bønner og bælgfrugter

Bælgfrugter – alle slags tørrede bønner, ærter og linser – er undværlige som proteinkilde i det veganske køkken. Spis en portion hver dag.

eller i et ildfast fad med lidt olie i bunden.
Drys resten af svampene over.

Rullerne skal have ca. 20 minutter i ovnen
ved 200 grader, til de er brune og sprøde.
Pynt med mynte, sorte oliven samt evt. eks-
tra champignoner ved serveringen.

Tilbehør:

Skyl salat/spinat og overhæld
den med en marinade af citron
og olie samt salt og peber efter
smag.



VEGANSK MÆRKNING

Forskellige registrerede mærker er med til at gøre livet som veganer lettere, når du handler fødevarer, tøj, plejeprodukter og makeup. Det ældste er solsikken fra The Vegan Society. Produkter med denne mærkning er uden animalske ingredienser og stoffer testet på dyr.

Den europæiske vegetarunion EBU og det tyske vegetarforbund VEBU står bag et kendt V-mærke med en grøn plantespire på gul bund og ordet Vegetarian eller Vegan i en boks nedenunder. Tilsvarende lancerede Dansk Vegetarisk Forening i 2015 sine egne mærker - et vegetarisk og et vegansk. Begge er forsynet med runde blade, som danner et blødt V. For vegetariske produkter kræves, at de ikke indeholder nogen former for kød eller GMO'er, og at de ikke er testet på dyr. Produktet kan indeholde økologiske mælkeprodukter, øko-æg og ost fremstillet med vegetabilsk løbe. Det veganske mærke garanterer, at produktet ikke indeholder animalske produkter og GMO'er, og at det ikke har været årsag til fangenskab og/eller lidelse hos dyr. Pas på ikke at forveksle de to.

Den springende kanin fra crueltyfreeinternational.org betyder, at ingredienserne ikke er testet på dyr, men produktet kan indeholde ingredienser af animalsk oprindelse. PETA's kaninlogo med ordene crueltyfree and vegan garanterer, at produktet er produceret, uden at nogen dyr har lagt krop til.

RENGØRING, HUDPLEJE OG KOSMETIK

Det er en jungle, men med tiden lærer du at finde de veganske stier, og de bliver hele tiden bredere. Et simpelt trick til at spore sig ind på veganske varer er at skrive ordet vegansk eller vegan i hjemmesidernes søgefunktioner. Du kan også danne dig et indtryk over mærker og muligheder på veganske online-shops som fx. alles-vegetarisch.de; problemet er, at de ikke nødvendigvis forhandles i dit lokale supermarked eller helsekostbutikken om hjørnet. I Facebookgruppen Vegansk Livsstil hjælper man hinanden på sporet af de bedste aktuelle muligheder i de forskellige kategorier.

Regelmæssig rengøring med vand og måske et mildt opvaskemiddel klarer det meste snavs. Knofedt – dit eget - er vegansk og effektivt. Alle Sodasan produkter er veganske og ikke testede på dyr. Nogle sværger til vask med sæbenødder (vaskenødder).

HVAD HVIS DU BLIVER ANGREBET AF EN LØVE?

Som veganer bliver du udsat for nysgerrige spørgsmål, men du møder også indvendinger mod din livsstil og kritik, der kan være mere eller mindre saglig. Du er ikke mere forpligtet end alle andre til at kende de rigtige svar, og du er også i din fulde ret til at stå fast på dit valg og i øvrigt holde dig uden for debatten.

Mange veganere er optaget af at diskutere og undersøge de åbenlyse dilemmaer og udfordringer, som kritikere og modstandere energisk konfronterer veganere med. Derfor vil jeg komme ind på nogle af dem her.

Jeg elsker kød. Kød smager godt!

Det er meget en vanesag, hvad man synes, der smager godt. Jeg forbinder kød med, at dyr bliver opdrættet og må lide, bare for at mennesker kan spise noget, de ikke nødvendigvis har brug for. Det ville give mig en dårlig smag i munden at spise kød.

Folk må vel selv vælge, om de vil spise kød!

I Danmark er det fuldt lovligt at slå dyr ihjel og spise deres kød. (Dog undtagen andre mennesker, hunde og katte). Så ja, ingen kan juridisk forhindre dig i at gøre det. Men etisk og moralsk kan det ikke forsvares, at nogen helt unødvendigt og blot for sin egen nydelses skyld medvirker til at holde andre indespærret, gøre dem fortræd eller slå dem ihjel. Derudover har vi alle sammen et kollektivt ansvar for at tilrettelægge vores kost og livsstil, så vi skåner Jordens ressourcer mest muligt.

I Danmark har dyrene et godt liv, og landmændene gør et godt stykke arbejde!

Det er vanskeligt at sammenligne grader af individers indespærring, udnyttelse og lidelse, men der er da en mulighed for, at nogle produktionsdyr i Danmark skulle have det marginalt bedre end tilsvarende produktionsdyr i andre lande. Det omvendte kan også være tilfældet. I nogle lande går køer fx på græs det meste af året. I Danmark kommer højst 25 pct. af køerne på græs overhovedet og kun det halve af året. Uanset hvad, så er det ikke naturgivent, at et godt liv skal ende brat og voldeligt i en tidlig alder. Det er rigtigt, at landmændene i kød-

VEGANER ER TIL DIG

Du er bekymret over, hvad der sker med dyrene i industrien og naturen. Du spekulerer på, hvordan det skal gå med klodens miljø, klima og fremtid. Du tænker over din egen og dine kæres sundhed og på at undgå smittefarlige bakterier og alvorlige sygdomme.

Veganer er din nemme guide til en livsstil, der minimerer lidelse og ødelæggelse. Du får indtryk af, hvad det vil sige at være veganer i Danmark og i verden. Overblik over de etiske og miljømæssige argumenter. Sund og lækker plantekost. Glæder, udfordringer, dilemmaer. Film, bøger, blogs. Det voksende veganske netværk, du selv kan blive en del af.

Familie, venner, kolleger, studiekammerater og alle andre kan sagtens lære med!



Så maskulinitet og kød er ikke nødvendigvis forbundet. Man kan være en måske endnu mere mandig mand ved at afstå fra at sprede lidelse og død via sin kost.

Mickey Gjerris, medlem af Etisk Råd.

