

VEGANISME

FOR DIG, FOR MILJØET OG FOR DYRENE



Mad med Medfølelse
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.



Mad med Medfølelse
Danmarks veganske forening

ÆRTESPREAD FRA MÅNEBARNET

PÅLÆG

INGREDIENSER

150 g. optøede ærter
½ dl solsikkekerner
½ avocado (kan udelades)
2 spsk. lys tahin
ca. ½ tsk. havsalt
½ tsk. spidskommen
1 knivspids karry
2 spsk. citronsaft
1 fed presset hvidløg
Masser af friskkværnet
peber
Evt. et par spsk. koldt vand
for at justere konsistens

FREM GANGSMÅDE

Alle ingredienser blendes til en smuk lysegrøn spread, som kan nydes på et stykke rugbrød med tomatskiver og ekstra friskkværnet peber. Prøv den også lun som sauce til ris eller kartofler, eller som dip til f.eks. gulerodstænger eller æblebåde drysset med lidt kanel.



MAKREL(FR)I TOMAT FRA PLANTEPUSHERNE

PÅLÆG

INGREDIENSER

1 ark ristet noritang ca
20x20 cm
2 dl øko mosede tomater
2 tsk koldpresset rapsolie
2 tsk sukker/sirup
1/2-1 tsk æblecidereddike
Peber
1/4 tsk salt
Et nip øget paprika
1/2 tsk sojasauce
Evt. 1 spsk gærflager
2 dl kogte kikærter

FREM GANGSMÅDE

Noritangen blendes til småstykker eller groft pulver i en kaffekværn. Har du ikke sådan én må du væbne dig med en stor skarp kniv samt tålmodighed og hakke noritangen som den aldrig er blevet hakket før!

Bland de øvrige ingredienser (mosede tomater, rapsolie, sukker, peber, salt, røget paprika, sojasauce) undtagen kikærter sammen til en fisket tomatsovs.

Hvis kikærterne er våde så tør dem af først. Er de nykogte, så må de gerne moses varme og dampe af inden de blandes i sovsen. Mos kikærterne let med en gaffel. De skal ikke blive til pulver, bare sørg for at der lige akkurat ikke er nogle hele og kun få halve kikærter tilbage se evt. billede i indlægget.

Bland kikærterne med sovsen, rør rundt og nyd på rugbrød!



VEGANSK KØDPØLSE FRA MIA SOMMER

PÅLÆG

INGREDIENSER

1 dåse kikærter
4 dl vand
50 g tahin
50 g rå rødbede
½ dl gærflager
2 spsk. agar agar
1 spsk. citronsaft
2 fed hvidløg
2 tsk. salt
1 tsk. oregano

FREM GANGSMÅDE

Put alle ingredienser i en foodprocessor undtagen oregano. Blend det i nogle minutter, til det er en helt ensartet masse. Put det op i en gryde og tilsæt oregano.

Lad massen koge under omrøring i cirka 7 minutter. Det er vigtigt at røre rundt fra start til slut, så det ikke brænder på. Hæld derefter massen over i glas, der kan tåle varme. (Jeg bruger to almindelige varmfaste glas fra Ikea.)

Lad pølserne køle helt af, hvorefter de nemt kan lirkes ud af glasset med en kniv langs siden. Skær pølsen i tynde skiver og brug skiverne som pålæg.



Flere planter, mindre sygdom

American Dietetic Association og Academy of Nutrition and Dietetics 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.

Et eksempel er en analyse af omfattende studier blandt nordamerikanske adventister, som generelt anses for at være en sundhedsbevidst gruppe. Her 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.



BØNNESUPPE

FRA MIA SOMMER

4 PERSONER

FORRET

INGREDIENSER

2 dåser kidneybønner
(500 g kogt e)
3 dåser hakkede tomater
1 dåse tomatpure (140 g)
2 røde peberfrugter,
skåret i tern
1 løg, hakket
3 fed hvidløg, pressede
2 bouillonterninger
2 tsk. paprika
1 tsk. oregano
1 tsk. salt
evt. 1-2 tsk. chilipulver
500 ml vand

FREM GANGSMÅDE

Steg peberfrugter, løg, hvidløg og bouillon i en gryde i lidt vand. Efter fem minutters tid tilsættes resten af ingredienserne (drænedes bønner, dåsetomater, tomatpure, paprika, salt, chili og vand).

Lad suppen koge op og blend den med en stavblender, til der ikke længere er nogen klumper. Smag til med salt og peber. Serveres eksempelvis sammen med groft brød, kogte ris og friske krydderurter.



HOKKAIDOSUPPE FRA MÅNEBARNET

4 PERSONER
FORRET

INGREDIENSER

1 lille økologisk hokkaido græskar
2 fed økologiske hvidløg
100 g økologiske røde splitlins
2 spsk. olie
2 tsk. karry
1 tsk. tørret basilikum
1/2 spsk. balsamico eller citronsaft
1 spsk. urtebouillon
1 spsk. sukkerfri ketchup
1/2 liter koldt vand
1 dl. soja- eller havrefløde
Smag evt. til med salt og friskkværnet peber

FREM GANGSMÅDE

Græskaret udkernes og skæres i tern. Der er ingen grund til at skrælle græskaret når den er økologisk. Skrællen bliver nemt blød og kan sagtens blendes når den er blevet kogt, og den bidrager med noget af den smukke farve til suppen. Olien kommes i en tykbundet gryde ved svag varme.

Karry tilsættes og ristes (smagen træder i karakter ved at gøre dette) men må endelig ikke brænde på. Herefter tilsættes skiveskåret hvidløg som steges med et øjeblik. Græskarternene tilsættes derefter, samt vand og røde splitlins. Lad suppen koge i ca. en halv time hvorefter den blendes helt fin i en blender eller med en stavblender. Fløden tilsættes til sidst, og suppen smages til med urtebouillon, sukkerfri ketchup (alternativt kan anvendes tomatpuré, gerne økologisk fra glas), salt, friskkværnet peber, basilikum samt balsamico eller citronsaft.

Vær opmærksom på, at meget bouillon indeholder palmeolie. Jeg har fundet bouillon i løs form i en helsekostbutik uden.

Hvis suppen er for tyk tilsættes mere vand.
"Servér suppen som forret eller hovedret, (tæppebombe) med hakket persille, tørristede solsikkekerner og groft brød til!"



MAROKKANSK SUPPE

FRA KÆRLIGHED & KIKÆRTER

8-10 PERSONER

HOVEDRET

INGREDIENSER

1 fintsnittet løg
4 fed hvidløg, revet
2 spsk revet ingefær
½ rød habañero-chili
1½ l grøntsagsbouillon
1 aubergine
½ rød peberfrugt
100 g grønkål
1 dl røde/grønne linser
2 tsk paprika
Et drys røget paprika
1/4 tsk kanel
680 g mosede tomater
(glasflasken fra Urtekram)
2-3 dl kikærter
100 g fuldkorns spaghetti
En håndfuld friskhakket
mynte

FREM GANGSMÅDE

Sautér det fintsnittede løg i lidt olie i en stor gryde til det er klart. Tilsæt hvidløg, ingefær og chili, og sauter yderligere et minut. Tilsæt en smule bouillon til at samle al den lækre karamel sammen, der har dannet sig i gryden.

Kom så aubergine, peberfrugt, linser og krydderier i sammen med halvdelen af bouillon. Kom låg på gryden og bring suppen i kog. Skru lidt ned, hvis det koger for voldsomt. Lad det koge i 20 minutter, så auberginen og linserne næsten koger ud. Rør et par gange under vejs. Røde linser koger ud, men hvis du fx bruger grønne linser, vil de blot blive møre.

Tilsæt nu tomaterne, grønkålen, kikærterne og resten af bouillon. Når det koger igen, knækker du spaghetti'en i tre stykker og rør det godt rundt i suppen. Kog til pastaen er tilberedt og rør mynten i. Kom evt. lidt ekstra vand i for en mere flydende konsistens. Husk at smage på suppen (mangler den fx salt?), og server den så brændende varm med friskhakket mynte og evt. et dryp olivenolie på toppen.



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.

Spas 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.



PASTA VEGANESE FRA KÆRLIGHED & KIKÆRTER

TIL 2-4 PERSONER

HOVEDRET

INGREDIENSER

1 stort løg, hakket
2 fed hvidløg, mast og hakket
3 gulerødder, finthakket
1 rød peberfrugt, hakket
2 sødkartofler i tern
1-2 tsk. kokos-olie
2 tsk. oregano
2 tsk. basilikum
1 tsk. timian
1 flaske mosede tomater (680 g.)
4 dl grøntsagsbouillon
180 g. sojakød (fx Hakket Veggie fra Naturli')
2 tsk. worchestersauce
Salt & peber
En håndfuld frisk basilikum

Video-opskriften kan ses på YouTube 

FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne ved at rengøre og hakke dem. Kom så olie* i en gryde og start med at sautere løg og hvidløg ved middel-høj varme. Tilsæt krydderierne, når løgene er klare, og tilsæt så gulerødderne. Giv gulerødderne to minutter i gryden, før du tilsætter de andre grøntsager. Rør lidt i gryden, mens du venter på, at grøntsagerne tager lidt farve og begynder at blive møre. Tilsæt så tomater, bouillon og sojakød. Lad det boble, boble, boble i cirka 20 minutter, til sauceen er blevet tykkere og alle grøntsagerne er helt møre. Tilsæt så worchestersauce, smag til med salt og peber, hvis det er nødvendigt, og kom så til sidst en god håndfuld frisk basilikum i. Friske krydderurter skal tilsættes lige inden servering.

*Jeg bruger gerne kokosolie, når jeg laver noget ved høj varme, da denne olie har et højt indhold af mættet fedt (90 %). Olier med højere indhold af umættet fedt danner sundhedsskadelige stoffer ved opvarmning.



GRØNTSAGSLASAGNE FRA MIA SOMMER

HOVEDRET

INGREDIENSER

Lasagneplader
2 squash
1 aubergine
3 peberfrugter
1 bakke champignoner
2 løg
3 dåser hakkede tomater
1 dåse tomatkoncentrat
3 dåser kokosmælk
3 fed hvidløg
chili
tørret eller frisk basilikum
1-2 terninger grøntsags-
boullion
2 tsk. "herbes de proven-
ce" (grønt blandingskryd-
deri)
revet muskatnød
Maizena majsstivelse (eller
alm. mel)
salt og peber

FREM GANGSMÅDE

Skær squash og aubergine ud i aflange strimler (på størrelse med en finger cirka). Bag dem i ovnen ved 200 grader i cirka 12 minutter.

Lav en tomatsovs af dåsetomater, tomatkoncentrat, hak-
kede peberfrugter, hakkede champignoner, løg, hvidløg,
basilikum, chili (brug så meget, som du selv kan lide),
salt og peber. Det vigtigste er, at tomatsovsen smager
af nok, så put gerne flere krydderier i, hvis den ikke gør.

Varm de tre dåser kokosmælk i en gryde. Tilsæt evt. 1 dl
vand for at få en større mængde sovs. Tilsæt boullion,
"herbes de provence," revet muskatnød, salt og peber.
Smag sovsen til, så den smager af nok.
Jævn derefter sovsen, så den får en tilpas tykkelse.
Det kan man evt. gøre ved at tilsætte Maizena majssti-
velse gennem en si, mens sovsen koger, og der røres
rundt. En almindelig meljævning af hvedemel kan også
tilsættes.

Til sidst lægges lasagnen sammen. Et stort fad skal bru-
ges. Start med et lag af den hvide sovs i bunden. Læg
derefter et lag af lasagneplader. Ovenpå lasagnepla-
derne puttes halvdelen af tomatsovsen og halvdelen af
squash- og auberginestrimlerne. Læg derefter endnu
et lag lasagneplader. Oven på dette lag fordeles resten
af tomatsovsen og squash- og auberginestrimlerne. På
toppen (tre lag i alt) fordeles resten af den hvide sovs.
Tilberedning. 200 grader i en halv time.



DRØMMEKAGE FRA MIA SOMMER

DESSERT

INGREDIENSER

300 g hvedemel
250 g sukker
1 tsk. vaniljesukker
1 tsk. bagepulver
1 tsk. natron
100 g margarine
2 dl sojamælk
1 lille moden banan

Topping:

250 g brun farin
150 g kokosmel
100 g margarine
1 dl sojamælk

FREM GANGSMÅDE

Bland de tørre ingredienser i en skål. Smelt margarinen og bland den med sojamælk, tilsæt derefter blandingen til de tørre ingredienser. Mos bananen og tilsæt den til dejen.

Put dejen i en springform (cirka 25 cm i diameter) og bag kagen 25 minutter ved 180 grader almindelig ovn.

Smelt ingredienserne til toppingen i en gryde. Når kagen er bagt, fordeles toppingen forsigtigt ud over den, og kagen sættes ind i ovnen igen, hvorefter den bages i yderligere 5-10 minutter ved 200 grader.

Lad kagen køle helt af, før den serveres.



BOUNTYKAGE

FRA NEOHIPPIE

DESSERT

INGREDIENSER

200 g. tørrede dadler
150 g. mandler
2 spsk. kakaopulver*
3,7 dl. kokosmælk
(en almindelig dåse
indeholder 4 dl.)
1 dl. ahornsirup
8 dl. groft kokosmel
100 g. mørk chokolade

– Evt. ekstra kokosmel og
mørk chokolade til pynt

FREM GANGSMÅDE

BUND:

Blend dadler med kakaopulver og 1,5 dl. kokosmælk, til massen er helt cremet uden klumper. Hak mandlerne fint og bland dem i daddelmassen. tryk massen i bunden af en kageform, så den er jævn og flad.

FYLD:

Hæld 2 dl. kokosmel i en kaffekværn/Magic Bullet/effektiv minihakker til det bliver en helt flydende og cremet masse uden klumper – også kaldet kokossmør. OBS – du kan IKKE bruge en almindelig blender til at lave kokossmør, og det er muligvis heller ikke alle minihakkere, der kan klare opgaven. Hvis du ikke har en kværn/hakker, der kan klare opgaven, kan du bruge færdiglavet kokossmør (ikke kokosolie) i stedet. Det kan fx fås i helsekostforretninger eller i matas. Bland massen sammen med ahornsirup, 8 spsk. kokosmælk og 4 dl. kokosmel. Fordel den hvide kokosmasse ovenpå daddelbunden.

TOP:

Hæld 1 dl. kokosmælk i en lille gryde, og opvarm på lavt blus, mens du tilsætter chokoladen i store stykker. Rør rundt så chokoladen smelter og sluk for blusset. Bland 2 dl. kokosmel i chokolademassen. Fordel chokolademassen ovenpå fyldet.

PYNT:

Pynt evt. med kokosmel og striber af smeltet chokolade. Kagen bliver fast, når den bliver kold. Hvis du skal spise kagen kort efter tilberedelse, kan du med fordel stille den en halv time i fryseren. Ellers opbevares den blot på køl indtil servering.



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"**? For at noget skal være nødvendigt, må vores overlevelse nødvendigvis afhænge af det, ellers giver ordet "nødvendig" ingen mening. 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 bruger animalske produkter, fordi de er unødvendige, og fordi vi ikke vil skade dyr, når vi kan undgå det.

I **Mad med Medfølelse** 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

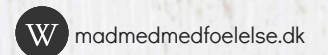
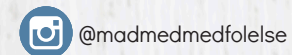
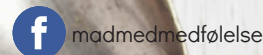


At være veganer defineres som en måde at leve på, der søger, så vidt det er praktisk muligt, at ekskludere alle former for udnyttelse og mishandling af dyr til mad, beklædning og alle andre formål. I praksis betyder det, at veganere bestræber sig på at undgå alle animalske produkter som kød, mælk, æg,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

Mad med Medfølelse er Danmarks veganske forening. Vi arbejder for veganisme gennem sociale begivenheder, arrangementer og happenings. 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, der alle har omdrejningspunktet mad. 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.



10

LÆKRE, VEGANSKE OPSKRIFTER
FRA DANSKE VEGANERE.

FIND INSPIRATION TIL LÆKKER
MAD MED MEDFØLELSE,
SÅ DU OGSÅ KAN LEVE GRØNT,
MILJØVENLIGT, SUNDT
& DYREVENLIGT.

Redigering, forsidefoto, layout og design: Thomas Eriksen, Mads Sørensen, Edgard Kuster Abi-Khalil. 2016



madmedmedfølelse



@madmedmedfoelse



madmedmedfoelse.dk