

# VEGANSK

LIVSSTIL |

OPSKRIFTER |

SUNDHED |

VIDEN |

BERETNINGER |

1. UDGAVE NOVEMBER

Det  
*veganske*  
vidunder:  
*fri for* smerter

DEN  
AKTIVE  
VEGANER  
&  
VEGANSK  
ERNÆRING:  
CALCIUM

10

Opskrifter fra  
danske veganske  
bloggere, inkl. fra  
3 veganske koge-  
bøger!



# VEGANSK

Samarbejde mellem Ditte Gad  
Olsen og Mad med Medfølelse

E-mail: [redaktoer@madmedmedfoelelse.dk](mailto:redaktoer@madmedmedfoelelse.dk)

Website: [veganskforalle.dk](http://veganskforalle.dk)  
[madmedmedfoelelse.dk](http://madmedmedfoelelse.dk)

REDAKTØR  
DITTE GAD OLSEN

## CONTRIBUTORS

Casper Bilton, Cecilie Bresson,  
Ditte Gad Olsen, Freja Lamhauge,  
Maria-Planteæderen, Mia Sommer,  
Nena-Sofie, Nico og Chris, Thomas Erex

GRAFISK DESIGNER  
EDDIE ABI-KHALIL  
[EDGARDAKK.DK](http://EDGARDAKK.DK)



# VEGANSK

## 1. UDGAVE

Hjerteligt velkommen til den første 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.

Hej! Jeg hedder Ditte, og for nogle måneder siden, fik jeg den idé, at jeg gerne ville lave et vegansk livsstilsmagasin.

Min tanke var, at det skulle være et levende magasin, der ville forandre sig fra udgave til udgave. Det skulle være et gratis magasin, der bar præg af de mennesker, der gerne ville give et bidrag. Det skulle vise alle aspekter ved en veganers liv, drømme og tanker.

Jeg skyndte mig straks at spørge efter bidrag fra de søde veganere, jeg enten har fulgt eller skrevet sammen med før, og inden jeg vidste af det, fik jeg mange gode bidrag - og i rigtig vegan style så er mange af bidragene opskrifter. For hvem vil ikke gerne have mere mad i sit liv?

Det er disse skønne menneskers bidrag, der har gjort, at du nu kan læse denne udgave.

Mad med Medfølelse og jeg håber på at kunne udgive magasinet omkring hvert kvartal.

Men det kan kun lade sig gøre, hvis du gerne vil være en del af dette levende magasin.

For VEGANSK er for veganere af veganere. Det betyder, at vi har brug for dig, dine interesser og indslag for at kunne give det bedste veganske magasin!

Så hvis du har en opskrift, en artikel, en anmeldelse, debat-indlæg eller noget helt fjerde, der på den ene eller anden måde har med veganisme, så send straks dit forslag til: [redaktoer@madmedmedfoelelse.dk](mailto:redaktoer@madmedmedfoelelse.dk).

Så håber jeg bare, at du vil nyde at læse i det her nye veganske magasin, som vi regner med kun vil blive større og bedre for hver gang.  
Ditte Gad Olsen & Mad med Medfølelse

## FIND OS!

 [madmedmedfoelelse](https://www.instagram.com/madmedmedfoelelse) | [ditte\\_gad](https://www.instagram.com/ditte_gad)  [Mad med medfølelse](https://www.facebook.com/Madmedmedfoelelse)

DET  
VEGANSKE  
VIDUNDER:  
FRI FOR  
SMERTER  
s. 16



## I DENNE UDGAVE

### Nyt i **veganerverden**

- 06** Velkommen til VEGANSK  
Mad med Medfølelser hilsen til dig!

### Vegansk **sundhed**

- 08** Fordelene ved at være en vegansk atlet & løber
- 10** Vegansk ernæring: Calcium  
1. del af vegansk ernæring-serien
- 12** Plantebaseret træningskost:  
5 gode råd til at komme i gang

### Plantefolket **fortæller**

- 14** Vi flyttede fra Roskilde til Varde:  
Mulighed og plads til vegansk iværksætteri
- 16** Det veganske vidunder - fri for smerter:  
Vegansk kost gav mig min mand tilbage

### Faste indslag i **VEGANSK**

- 35** Brevkasse
- 36** Kommende begivenheder hos Mad med Medfølelse
- 38** Tak for denne gang!





MORGENGRØD  
TIL EN KOLD DAG

s. 18

## Gode opskrifter

**18 Morgengrød**

Simpel og lækker grød  
- den perfekte start på  
morgenen

**19 Peanutbutter cups**

Med kun 3 ingredienser

**20 Græskar risotto**

Varm dig med efterårets  
skønne råvarer

**22 Krydret æblemost**

Så breder julens dufte sig  
i huset

**24 Den bedste kødsovs -  
helt uden kød**

Omvender selv den mest  
garvede kødspiser

**26 Saftige veganske bur-  
gerbøffer**

Skrup op for grillhyggen på  
en våd efterårsdag

**28 Æblemuffins**

Når efterårets dage skal  
have ekstra sødme og  
hygge

**30 Minestrone**

Perfekt efter en lang  
vandretur på en kold  
efterårsdag

**32 Trekantssandwich m.  
ægtesalat**

Hver morgen vågner den  
og kigger sig selv i spejlet  
og siger til sig selv, at den  
er fantastisk, den er per-  
fekt, den er ægte

**34 Legendarisk lasagne**

Klassikeren, der både  
mætter og gør godt for  
sjælen

# Velkommen til VEGANSK

Mad med Medfølelse | [Mad med Medfølelse](#)

Det er en stor glæde at kunne præsentere Danmarks første veganske magasin.

Som forening har vi længe tænkt på at vi gerne ville have et magasin, men vi har manglet personen med drivkræften til at få det til at ske. Da Ditte Gad Olsen luftede sine tanker om et vegansk magasin, var det derfor oplagt, at vi tog kontakt til hende om et samarbejde. Resultatet af dette er blevet et magasin, der er lavet og styret af Ditte som redaktør, og som foreningen bidrager til med artikler, informationer om foreningens arbejde og plads på vores hjemmeside og sociale medier. Den løsning er vi meget glade for. Fra foreningen sender vi en stor tak til Ditte som redaktør, der vil lægge sine frivillige kræfter i at drive et flot magasin med medfølelse.

Magasinet indhold kommer fra frivillige skribenter, der har noget på hjerte om veganske emner. Deres holdninger og formuleringer er ikke nødvendigvis udtryk for foreningens holdninger. Vi er meget glade for den interesse, der allerede har været fra frivillige, for at bidrage til magasinet med artikler, opskrifter, billeder mv. Ligesom med størstedelen af vegansk aktivisme, så kræver det aktivisters passionerede, frivillige indsats at få det til at ske. Du kan også være med på holdet både ved at bidrage til magasinet eller ved at blive frivillig i foreningen på anden vis. Se vores hjemmeside [madmedmedfoelelse.dk](#) for mere information og kontakt. Det er vores håb, at der efter dette første nummer vil komme endnu større interesse for at bidrage til magasinet med indhold, som kan berige og inspirere læserne.

God læselyst









# Fordelene ved at være en vegansk atlet & løber

Casper Bilton | [Earthlete](#)

Når man vælger at spise flere grøntsager og planter, vil man begynde at mærke en forskel på sin krop, men også bedre ydeevne i forhold til sin sport. Mange tror, at når man skal være en dygtig atlet, så bliver man nødt til at spise masser af kød og mejeriprodukter. Undersøgelser og forsøg fortæller tværtimod, at en livsstil med masser af mejeriprodukter og kød ikke har større gavn for kroppen end planter, og derfor vil man heller ikke kunne præstere på sit maksimum, hvis man glemmer at spise sine grøntsager.

For en rigtig topatlet og løber, vil man nærmest gøre hvad som helst for at præstere endnu bedre. Nogle atleter har de mærkeligste ritualer og spiser ulækre fødevarer for at forøge deres præstation med få procenter. Men i dette tilfælde skal du ikke gøre noget mærkeligt og du skal ikke spise noget underligt. Du skal bare skrue dit grøntsags- og kulhydratsforbrug op og ned for det animalske.

Faktisk dukker der flere og flere 100 % plantespisende atleter op rundt omkring i verden, også i Danmark. Selvom man ikke føler, at det er tiden til at skære alt kød/mejeri ud af sin kost, kan man få mange gode ideer og stadig drage nytte af nogle af de mange fordele som en plantebaseret kost har, ved at begynde at skære ned på det animalske.

Der er mange og kun gode grunde ved at skifte kosten til en mere plantebaseret. Miljøet har godt af, at du vælger flere planter, da dit CO2 forbrug bliver væsentlig mindre. Hvis man kun kigger på sundheden, skal du heller ikke gå rundt og være bange for at få blodpropper, du mindsker chancen for diabetes og nogle typer af kræft – derfor kan du give din hjerne lidt ro, så du ikke skal bruge unødvendige tanker på dette.

Fordelene er mange, men her er de mest sandsynlige fordele, som du vil kunne mærke ved at ændre kosten:

## Kroppen undgår forstoppelse

Når du spiser masser af frugt, grøntsager og fuldkorn, får din krop fødevarer som har et højt fiberindhold. Fibrene hjælper din krop med fordøjelsen og minimerer en oppustet mave og sygdomme som kan sætte dig og din træning tilbage. Faktisk er fibre det som fleste mennesker mangler i den vestlige verden, og da studier har bevist, at plantebaserede personer får rigeligt med protein, er spørgsmålet ikke "hvor får man protein fra", men faktisk "hvor får du fibre fra"?

## Sundere blodkredsløb

Skærer man ned eller undgår helt animalske produkter, vil det holde dine blodårer pæne og rene, så du ikke behøver at bekymre dig om dit kolesteroltal og tilstoppede arterier. Når du er pæn og ren indeni, kan blodet pumpe hurtigere rundt inde i kroppen og derfor vil du kunne yde mere.

Fordi plantebaseret kost er lav i kolesterol og mættet fedt, kan du regne med at bevare hjerte-kar-sundhed med lethed.

Et optimalt kardiovaskulært system er med til at sikre, at du kan løbe længere, hoppe højere og træne hårdere.

Derudover er lungerne en del af blodkredsløbet og det vil betyde, at du også vil kunne trække vejret bedre med et sundere kredsløb.

Når dit hjerte-kar-system er i god form, er det lettere at ånde, vedligeholde udholdenhed og forblive motiveret gennem hele din træning og konkurrencer. Det er sådan, at jo mere fedt du spiser, jo sværere har dine blodceller ved at passere hinanden i dit blodkredsløb. Derfor skal du huske at spise kulhydrater og få dine proteiner fra planterne.

## Øget udholdenhed

Mange plantebaserede atleter føler meget høj udholdenhed og kan derfor yde bedre når de træner. Udholdenhed er



vigtig i alle former for sport, lige fra kampsport til løbekonkurrencer. Der er mange grunde til at man får bedre udholdenhed. Nogle af grundene kunne være, at man får spist flere kulhydrater og frugtsukker, som giver godt med energi til hjernen, muskler og kroppen. Oven i dette er grøntsager, frugter og andre kulhydrater let fordøjelige og kroppen skal ikke bruge særlig meget energi på fordøje som, hvis det var animalske produkter. Endnu en forklaring kunne være, at man spiser meget mindre fedt. Derfor er der ikke fedt i blodbanerne og hjertet kan pumpe blodet rundt i kroppen hurtigere.

### Hurtig restitutionstid

Når man snakker med de forskellige plantebaserede atleter, er der et svar der går igen, når man spørger ind til, hvad der er sket af positive ting ved omlægning af kosten. De fleste oplever, at de restituerer utrolig hurtigt. Det er nok den største grund til, at denne kost er ved at blive populær blandt atleter, da det betyder, at man kan træne mere. Den største faktor for hurtig restitution er, at det er let for kroppen at udnytte alle de vitaminer, mineraler, kulhydrater, fedtstoffer og proteiner der findes i sund plantebaseret mad. Det er nemlig ikke kun protein som sørger for, at dine muskler restituerer. Kroppen har brug for diverse vitaminer, mineraler og væske. Når du sveder meget, udskiller du mange af disse vitaminer, mineraler og væske, og alt dette skal tilbage i kroppen igen. Musklerne i kroppen er bygget op af celler, som lagrer sukker og kulhydrater. Derfor er det vigtigt, at du får spist kulhydrater før og efter træning.

### Øget energi niveau

Hvis man spiser en sund plantebaseret kost på den rigtige måde, vil man opleve, at man får et energi-boost. Det opstår som følge af en bedre fordøjelse og et bedre blodkredsløb, som vi har snakket om. De fleste plantebaserede atleter spiser efter en metode, som hedder High Carb Low Fat, som går ud på, at man får størstedelen af sine kalorier fra kulhydrater. Kulhydrater er menneskets primære energikilde, og er den energikilde, som vi omdanner til energi hurtigst. Derudover findes der kulhydrater, som du brænder af hurtigt, men også kulhydrater såsom stivelse, der giver dig energi i lang tid.



# Vegansk ernæring Calcium

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

Velkommen til første afsnit af serien: Vegansk Ernæring.

I denne serie vil jeg skrive om den veganske kost i forhold til det ernæringsmæssige, såsom mineraler, vitaminer, proteiner osv.

Serien "Vegansk Ernæring" har jeg valgt at skrive, fordi der er så mange myter - både fra folk som ikke er veganere og veganere selv.

For kan man overhovedet få nok calcium uden mælk?

Kan man få nok protein og det "rigtige protein" fra planter?

Er det helt vildt let at være veganer i forhold til vitaminer og mineraler og alt det andet, vi også skal have?

Der er mange spørgsmål, når man overvejer/vælger at blive veganer eller møder en veganer... og det er derfor jeg har lavet denne serie, så man hurtigt kan få et overblik over, hvad der er sandt, og hvad der er en myte - og selvfølgelig også få fif til, hvor man kan få mest af en given vitamin/mineral/andet næringsstof.

## Hvorfor er calcium (kalk) vigtigt?

Calcium udgør sammen med magnesium og fosfor dine knogler. Calcium er altså med til at sørge for, at dine knogler opbygges, når du er et barn - og at dine knogler forbliver stærke, når du er voksen (her er D-vitamin også utrolig vigtigt - men det får du mere af vide om en anden gang).

Derudover sørger calcium også for:

At dine nerver kan modtage og sende signaler.

At dit blod kan størkne (hvilket calcium sammen med K-vitamin sørger for).

At dit blodtryk reguleres.

## Calcium-mangel

Ofte opdager man først calcium-mangel for sent; når du falder og får et knoglebrud - hvilket skyldes osteoporose, som

også kaldes knogleskørhed.

Osteoporose er, når der ikke er nok "fyld" i dine knogler. Dine knogler er fyldt med knoglevæv, og det er vævet, som sørger for, at dine knogler er stærke. Når der ikke er nok knoglevæv, så bliver dine knogler mere hule, og et stød/fald/slag vil derfor påvirke din knogle mere - hvilket kan føre til en knoglebrud.

Osteoporose opstår, fordi man ikke får nok calcium via kosten, og derfor bliver kroppen nødt til at trække calcium ud af knoglerne for at kunne opretholde vigtigere kropsfunktioner.

## Kan man få nok calcium på en vegansk kost?

Ja! Man kan sagtens få nok calcium på en vegansk kost.

Jeg er overbevist om, at mange tror, man ikke kan få nok calcium på en vegansk kost, skyldes en ting: "Mælke-propaganda".

Lige fra vi er helt små, får vi af vide, at mælk er den vigtigste kilde calcium og stærke knogler. Både for børn og voksne begynder vigtigste at betyde eneste, hvilket er en fuldstændig forvridning af sandheden.

Komælk indeholder 116-124 mg calcium pr. 100 ml (her har jeg taget udgangspunkt i økologisk let-, skummet- og sødmælk). Det er en fin nok kilde, hvis man kun skulle kigge helt klinisk på det - men det er ikke en fantastisk kilde.

Lige om lidt vil du kunne se, hvor meget en masse lækre sager fra planteriget indeholder af calcium pr. 100 gram - mange af dem overgår faktisk mælk!

Husk: hvis du er en kvinde eller mand mellem 18-30 år, så skal du have 800 mg calcium om dagen.

På næste side er der en oversigt over calcium-rige veganske fødevarer.



Broccoli, tilberedt: 40 mg



Bok choy, tilberedt: 93 mg



Spinat, tilberedt: 136 mg



Grøn kål: 150 mg



Rucola: 160 mg



Tørrede figen: 162 mg



Rabarber, tilberedt: 194 mg



Appelsin: 40 mg



Medjool dadler: 64 mg



Tofu (alt efter mærke): 267 mg



Kidney bønner, kogt: 57 mg



Kikærter, kogt: 45 mg



Mandler: 269 mg



Græskarkerner: 55 mg



Tahini: 426 mg



Hasselnødder: 114 mg



Havregryn: 180 mg



Sojamælk m. calcium: 120 mg



# Plantebaseret træningskost

## 5 gode råd til at komme i gang

Casper Bilton | [Earthlete](#)



### 1. Undersøg hvad en High Carb Low Fat kost er og spis efter disse principper.

For at få det bedste udgangspunkt for at præstere og opnå dine træningsmål, skal du have energi og god næring. Den bedste og reneste kilde til energi og næring er uforarbejdet, plantebaseret mad med et højt indhold af kulhydrater og lavt indhold af olier. Vores fedt skal komme fra avocado, frø og nødder. Ellers indeholder alle planter forskellige mængder af fedtstoffer.

Dette er det altoverskyggende princip, du skal spise mange kulhydrater, men ikke bare hvilke som helst kulhydrater.

Uforarbejdede, plantebaserede kulhydrater. Kulhydrater som kartofler, grove ris, groft brød, kikærter, bønner og frugt. Disse er eksempler på mad, der er så tæt på deres naturlige tilstand som muligt. Det er mad med den højeste kvalitet og næring pr. kalorie. Når du forstår dette princip og lever efter det, vil du opnå bedre præstation og dermed have det bedste udgangspunkt for at nå langt med din træning.

### 2. Husk at spise dine grønne blade, og andre grøntsager

Sammen med dine kvalitets-kulhydrater skal du have masser af grøntsager. Spinat, peberfrugt, tomat, svampe, selleri, kål og asparges er tilbehøret til dine kulhydrater. Når du spiser dine grøntsager, er du sikker på, at du får nok af de vitaminer og mineraler som mennesket har brug for. Calcium og jern er vigtigt at få nok af, og det finder du i især grønne planter såsom grøn kål og spinat.

### 3. Spis en god og plantestærk morgenmad

Det er ikke for sjovt, at man siger, at morgenmaden er den vigtigste måltid på dagen. Det er om morgenen du skal sørge for at tanke op, så du har energi til dagen. Men inden du kaster

dig frådende over morgenmaden, anbefaler vi, at du starter dagen med et stort glas vand. På den måde vækker du dit indre system på den mest hensigtsmæssige måde. Når du er klar til at kaste dig over morgenmaden, skal det være en plantebaseret morgenmad med fokus på kulhydrater. Det er kulhydraterne, der giver dig energi! En rigtig god idé er at starte dagen med et måltid frugt, da frugt har masser vitaminer og mineraler samt er lette at fordøje. Du kan også starte dagen med havregrød, fiberrigt brød smurt med bønnespread eller en stor måltids-smoothie.

### 4. Drik smoothies for flere mættende kalorier

Er du atlet eller sundhedsorienteret, har du formentlig ild i røven og forbrænder mange kalorier dagligt. Plantebaseret mad gør dig mæt, inden du kan nå at spise alt for mange kalorier. Det er en af årsagerne til, at en plantebaseret kost er så effektiv for dem, der ønsker vægttab. Men når man skal præstere på højt niveau og nå sine træningsmål, er det ikke optimalt at være i kalorieunderskud.

Sunde og lækre smoothies er nøglen til en plantebaseret sportskost. Når du drikker smoothies, er det lettere at få flere kalorier. Samtidig får du frugt og grøntsager – smoothies er således også en god måde at få alle mikro-næringsstofferne indenbords. I takt med, at du øger kvaliteten af din kost, vil du være i stand til at præstere endnu bedre og opnå flere mål.

### 5. Vær ikke bange for at få for lidt protein

Proteiner har rigtig mange vigtige funktioner i menneskets krop - f.eks. er hår og negle opbygget af proteiner. De er også en vigtig del af vores muskler og hjælper til at restituere dem efter brug. Når man skifter over til en plantebaseret kost, er mange bange for at få for lidt protein. Men hvis du spiser nok

kalorier, kan du ikke komme i proteinunderskud.

Hvis du alligevel gerne vil vide, hvor man kan få en masse protein, så er her 5 gode plantebaserede kilder:

Bønner 5-25g pr. 100 g

Mandler 21g pr. 100 g

Kikærter 19g pr. 100 g

Havregryn 17g pr. 100g

Quinoa 8g pr. 100g



## Vi *flyttede* fra Roskilde til Varde

Mulighed og plads til vegansk iværksætteri

Freja Lamhauge | [Boost din hverdag](#)

Min barndomsveninde bor i Varde, og vi taler jævnligt sammen og gerne om mad. Denne gang faldt snakken på hjemmelavet grøntsagsbouillon. Hun fortalte at hun frøs grøntsagsrester ned i en pose, og når der var nok, så kogte hun det ind til bouillon. På det tidspunkt havde vi et 1,5 værelse i Roskilde og en fryser på størrelse med skotøjsæske, og vi er 2 voksne og et barn på 1 år.

Åhhh hvem der bare havde en ordenlig fryser, og fluks sendte min veinde i Varde et link til en kæmpe fryser. Så måtte jeg lige omformulere. Det, jeg ønsker, er en større lejlighed, og \*vupti\* så fik jeg link til en 3 værelses i Varde midtby til ingen penge.

Jaaa! sagde jeg, men jeg tror ikke, min kæreste Brian bliver glad for at skulle rejse fra Jylland til Ballerup for at læse, \*bing\* så var der link til Esbjerg universitet.

Jeg foreslog så til Brian, muligheden om at flytte. Med et løftet øjnbryn kastede han sig ud i en skøn latter og siger alvorligt: Nej, det kan du glemme.

Jeg grinede og siger: Nej, det går nok ikke.

3 dage senere havde jeg ikke givet slip på tanken om Varde og sagde til Brian: Okay, jeg har lige fået et ret godt argument for at flytte, der er mere fred og ro.

Dagen efter kiggede vi hinanden dybt i øjnene og spurgte hinanden: Skal vi gøre det?

Vi har bestemt ikke fortrudt det!

Vi er begge to nogle tossede iværksættere, som elsker at kaste os ud i nye projekter. Brian har altid hovedet fyldt med nye gode ideer, og han får altid færdiggjort sine projekter.

Da vi boede i Roskilde, gik der meget tid med at han var ude i forskellige åbne værksteder for at lave sine projekter, og det tog meget af vores kvalitetstid. Fordi vi nu bor i en kæmpe lejlighed, har vi kunnet gøre sådan, at han har fået sit eget



værksted i stuen! Det lyder måske lidt crazy, men hold op hvor er det dejligt at have ham mere hjemme. Han siger også selv, at han nu får lavet over dobbelt så meget, fordi han ikke hele tiden mangler noget eller skal bruge timer på transport. I den anden ende af stuen er mit "værksted" fyldt med rosa puder og tæpper. Her arbejder jeg på mine foredrag og onlineforløb, som hjælper folk med at øge, optimere og booste deres grøntsagsindtag. Min virksomhed hedder Boost din hverdag, og ideen bag den er, at støtte folk lige der hvor de er i deres liv; om det så er at spise vegansk, vegetarisk, have



kødfrie dage eller få mere grønt på tallerkenen. Jeg vil gerne give mine redskaber og viden videre. Hvis du eller nogen du kender savner lidt inspiration så kan man følge mig på facebook: Boost din sundhed eller i min lukkede gruppe: Frejas univers, hvor man også har mulighed for at stille spørgsmål i fred og ro.

Da jeg selv begyndte at spise vegansk, havde jeg en masse udfordringer. Jeg havde i forvejen ikke så meget tid, og så var jeg lige blevet mor for første gang. Det er i sandhed det bedste, men også det absolut hårdeste jeg nogensinde har oplevet. Jeg har derfor stor forståelse for, hvornår livet gør det svært at gennemføre projekter og livsstilsændringer. Min drøm er virkelig og hjælpe andre, så de får en god start og ikke selv skal opfinde den dybe tallerken.

Kærligst Freja

# Det *veganske* vidunder: *fri for* smerter

## Vegansk kost gav mig min mand tilbage

Nena-Sofie | [Nena-Sofie](#)

Tak til Sera som gjorde opmærksom på denne historie

Dette er en hudløst ærlig historien om at se sin store kærlighed gå til grunde og rejse sig selv igen.

Klaus' og mit forhold startede for snart 9 år siden med, at vi var enormt aktive, og vi tænkte altid mere på hinandens og andres behov frem for vores egne. Vi havde det rigtig godt sammen, elskede hinanden ubetinget og nød den hverdag, vi havde skabt sammen. For syv år siden ændrede det hele sig dog drastisk. Han gik til træning i motionscenter i 2009-2010, hvor han pludseligt måtte stoppe med voldsomme smerter i ryggen. Efter adskillige lægebesøg fik han blot af vide, at han skulle slappe af og tage det stille og roligt. Det hjalp ikke, og hans smerter tog til. Det blev værre og værre. Han havde svært ved at stå op om morgenen på grund af smerter i ryggen og begge sine hofter. Samtidig fik han det dårligere og dårligere psykisk. Lægen gav ham en masse smertestillende, som hjalp i en lille periode. Men de fik aldrig taget alle hans smerter, men lige nok til, at han kunne holde ud at tage på arbejde. Så en dag gik det bare hurtigt ned af bakke. Han begyndte at få alt for meget fravær, og hans smerter blev voldsommere end før, hans hofter satte sig fast, og han kunne næsten ikke stå ud af en seng om morgenen. Eller rettere sofaen, da det gjorde for ondt for ham at ligge i sengen. Vi sov ikke sammen i flere år. Der var dage, hvor jeg skulle hjælpe ham ud på toilettet om morgen, fordi smerterne var for store. Der var dage, hvor jeg kom ind i stuen og fandt Klaus liggende på gulvet og skreg ned i en pude, da smerterne var så uudholdelige. Han måtte ringe og melde sig syg flere gange. Men blev ofte presset af sin chef til at komme på arbejde alligevel.

Ikke så lang tid efter sagde hans fysioterapeut, at han skulle få en henvisning af sin læge til rygcenteret i Middelfart. Det ville vores læge dog ikke gå med til, da han mente, at Klaus blot var hypokonder, og at det ville være spild af ressourcer at sende ham derned (lægens egne ord!). Så et par måneder efter kom han igen til lægen, med en udtalelse fra fysioterapeuten. Til vores glædelige overraskelse var vores sædvanlige læge syg, så derfor kom han ind til en lægestuderende, som spurgte ham meget alvorligt, om det nu også var det han virkelig ville. Det sagde han, selvfølgelig, ja til. Endelig blev han undersøgt til bunds med en hylens masse røntgenbilleder og konsultationer. Der gik et par måneder før vi fik svaret. Der var noget galt. Han fik konstateret en bindevævssygdom og slidgigt flere steder i kroppen. Han blev også spurgt, om han ville med i et forskningsprojekt, fordi han passede til kriterierne. Det forløb og træning har sidenhen hjulpet os meget. For Klaus var alt dette blot begyndelsen. Han fik også at vide, at han havde slidgigt i hofterne, og lægerne påpegede yderligere, at hvis der ikke skete noget nu, ville han højst sandsynligt sidde i kørestol som 40-årig – på daværende tidspunkt var han 30 år.

Efter sådan en snak på sygehuset kommer man hjem med meget blandede følelser. På den ene side var han/vi glade for at have fundet ud af grunden til hans smerter. På den anden side var udsigterne til et godt langt liv sammen ikke-eksisterende. Det kulminerede for os ved usikkerheden omkring ikke at vide, hvor længe han kunne noget fysisk overhoved, hvor længe han kan kunne have et liv på samme niveau som nu.

Det sætter rigtig mange tanker i gang. Nogle af alle de planer, som vi havde sammen, kunne vi måske slet ikke nå, og hvis vi skulle nå dem, så havde vi meget begrænset tid. At se et menneske dykke så meget både fysisk og psykisk ned i et liv på grund af konstante smerter og en voksende depression, var ikke sjovt. Og for to år siden kom han i så dyb en depression, at hans højeste ønske var at ende sit liv. Det var enormt svært ikke at kunne vide sig sikker på, om han var levende eller død, når man kom hjem. Jeg forsøgte at vise ham det bedste jeg kunne, at jeg elskede og stadig elsker ham og prøvede at få en så normal hverdag som muligt op og køre. Til tider var det så svært, at han stoppede med at ville tale om fremtiden og vores ønske om børn kom også på prøve. Jeg havde en følelse af og en frygt for, at den mand, jeg engang mødte, ikke ville vende tilbage.

Hvad skal man gøre, når ens stor kærlighed skubber en væk? Skubber sin hverdag væk? Skubber sin familie væk? Han var ligeglad med livet, med tilværelsen, og ikke mindst med sig selv.

Jeg forsøgte at kæmpe for ham. Jeg græd med ham. Jeg vil ham bare så meget.

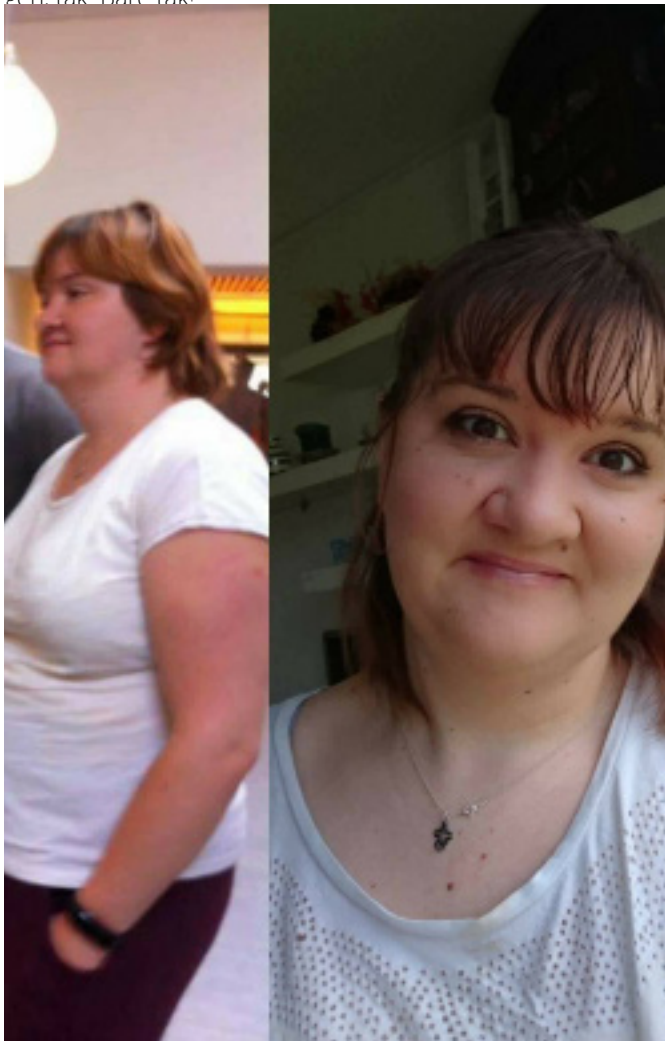
I december 2016 fik vi endelig lidt medvind og besluttede os for at give det sidste skud i bøssen. Min mand var ved lægen og kunne fortælle, at han oplevede at have færre smerter de dage, hvor han intet kød spiste. Vi havde i nogle år haft flere kødfrie dage om ugen. Lægen opfordrede ham derfor til at undlade det mad, han følte, at han fik smerter af. Samtidig blev vi inviteret til at være med i [Veganerudfordringen](#), som for os var oplagt, da vi netop kunne modtage råd og vejledning hele vejen igennem. Det var en udstrakt hånd vi simpelthen ikke kunne lade være med at tage imod. For første gang i lang tid kunne jeg mærke på Klaus, at han var oprindelig glad. Han var optimistisk og vi var et skridt tættere på at have hans livsglæde tilbage. Vi startede faktisk udfordringen onsdagen før den rigtig gik i gang. Vi kunne ikke vente. Det eneste vi lavede om var maden. At spise en plantebaserede kost er noget, jeg er faldet fuldstændig pladask for! Efter bare 2 uger blev min mand smertefri for første gang i fire år. Han gik fra at tage smertestillende hver dag til ikke at tage noget! Han sover

bedre om natten. Han går tidligere i seng og står tidligere op og kommer ofte dansende ind i stuen med paryk på hovedet, kosten i hånden og giver den hele armen til hans elskede Elvis-musik. Jeg har fået min mand igen!



Men det er ikke kun min mand, der kan mærke forskel. Jeg har lidt af høfeber i mange år, og jeg har en oplevelse af at gå fra ret meget medicin til kun at tage næsespray, når jeg har brug for det. Mine madallergier er sidenhen også forsvundet. Jeg har også haft stor problemer med fordøjelsen og har faktisk haft smerter i min mave i lange perioder de sidste fire år. Efter de første 2 uger var jeg også smertefri! Jeg har ingen fordøjelsesproblemer, og det føles som en kæmpe lettelse. Det var så stort, at det næsten var for svært at rumme for os, da vi efter kort tid kunne sætte os ned og konstatere, at det for første gang gik bedre. Han kan rent faktisk blive rask! Min mand og jeg er levende beviser på, at man kan spise sig rask. Dertil har vi tabt adskillige kilo og helt fjernet udsigterne til kørestol i fremtiden. Veganerudfordring har ikke kun givet

os energien og helbredet tilbage. Det er også oplevelsen af igen at kunne forestille mig og regne med, at vi bliver gamle sammen. Det føles bare så rigtigt! Nu er det nogle måneder siden vi tog udfordringen op, og min meget syge mand er nu så rask, at jeg roligt kan regne med at blive gammel sammen med ham. Det er det vildeste og største for mig. Det er bare så stort. Det var det her, der skulle til. Jeg har kraftedeme fået min mand igen. Så til alle, der er en del af Veganerudfordringen, tak. Bare tak!





# Morgen GRØD

Cecilie Bresson | [Sund på SU](#)

Foto: Cecilie Bresson

A bowl of oatmeal a day keeps the doctor away!

Simpel og lækker grød – den perfekte start på morgenen



## 1 PERSON

**1 dl finvalsedede havre-  
gryn**  
**½ dl grovvalsedede havre-  
gryn**  
**3½ dl rismælk eller an-  
den plantemælk**  
**1-1½ tsk vaniljesukker**  
**½ tsk kanel**  
**½-1 spsk chiafrø og/  
eller knuste hørfrø (kan  
undlades)**

### Karamelsauce

**2 store tsk peanutbut-  
ter**  
**2 tsk ahornsirup**  
**1-2 spsk vand**

Kom alle ingredienserne i en gryde og bring det i kog. Lad det koge i ca. 2 minutter (rør rigtig godt). Skru herefter ned på middelvarme og lad det simre i yderligere 1-2 minutter eller indtil grøden får den ønskede konsistens.

Server med frisk frugt.

Skal det være ekstra lækkert kan grøden også toppes med lidt peanut-karamel sauce:

Bland alle ingredienserne til karamelsaucen sammen og rør godt rundt.

# PEANUTBUTTER CUPS

Cecilie Bresson | [Sund på SU](#)

Foto: Cecilie Bresson

Oh Yes! Smask lækre peanutbutter cups og kun tre ingredienser.  
Såååå... hvad venter du på?



## 12-14 SMÅ CUPS

**2 store tsk peanutbutter**

**3 tsk ahornsirup**

**100 g mørk chokolade**

Smelt chokoladen og kom et tyndt lag i bunden af nogle små forme. Jeg brugte nogle små silikone forme fra Søstrene Grene – små muffinsforme kan også bruges.

Stil dem i fryseren i ca. 5 minutter.

Kom peanutbutter og ahornsirup i en lille skål og bland godt.

Tag formene ud af fryseren og kom en god klat af peanutbutter massen oven på chokoladelaget – gerne uden at det rører kanten af formen. Hæld derefter smeltet chokoladen ovenpå indtil peanutbutter massen er dækket, og overfalden er jævn. Lad chokoladen størkne, eventuelt i fryseren hvis du ikke er så tålmodig

# GRÆSKAR RISOTTO

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

Fra kokebogen: Vegansk til højtider og fest

Foto: Ditte Gad Olsen

Denne risotto emmer af efterår, varmer dig godt og grundigt – og fylder dig op! Det er en virkelig enkel opskrift, og den kræver egentlig bare nogle omrøringer.

Når man kigger på ingredienslisten virker det ikke til, at den er fyldt med smag, men det er den! Græskarret giver sødme og fylde, som får modspil af både chili og citronsaft, og purløget frisker det hele lidt op.



#### **4 PERSONER**

**1 butternutsquash eller  
hokkaidogræskar**

**2 løg – finthakket**

**2 spsk olivenolie**

**3 dl aborio-ris eller  
grødris**

**2 chilier – finthakket**

**1½ liter grøntsagsbouil-  
lon**

**saft af ½-1 citron**

**salt og peber**

**Topping**

**Purløg – finthakket**

Tænd ovnen på 200 °C.

Skær skallen af græskarret, fjern indmaden og skær ud i mundrette stykker. Du vil ende med omkring 1 kg græskarkød.

Kom græskarret på en bageplade med bagepapir. Vend det med 1 spsk olivenolie og dæk græskarret

til med sølvpapir. Bag midt i ovnen i ca. 30 minutter, eller til det er mørt.

Steg løget i 1 spsk olie, indtil løget er klart. Tilføj ris og chili og lad det stege sammen med løgene i et par minutter – rør 2 dl af boullonen i og lad det simre, til der ikke er mere væske. Tilføj 1-2 dl bouillon hver gang, væsken er kogt væk – fortsæt, indtil der ikke er mere væske tilbage.

Vend græskarternene i. Risene skal være faste, men møre. Hvis risene ikke er færdigkogte, når der ikke er mere bouillon tilbage, tilføjes 1-2 dl vand, indtil risene er færdige. Smag til med citronsaft, salt og peber.

Lad risottoen stå i 5 minutter, og risene vil nu være møre uden at være udkogte. Server i skåle eller dybe tallerkener med et drys purløg over.



# Krydret æblemost

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

Fra kogebogen: Vegansk til højtider og fest

Foto: Ditte Gad Olsen

Hverken min faster eller jeg drikker alkohol, så når resten af familien drikker gløgg, nyder vi denne skønne, varme æblemost. Det har været vores juletradition i nogle år ... så når jeg laver æblemost hjemme hos mig selv, kommer jeg straks i julehumør. Den krydrede juleduft breder sig i køkkenet, og hvis det er jul, skruer jeg ekstra højt op for julemusikken.



## **2-4 PERSONER**

**1 liter sød .blemost**

**100 g brun farin**

**1/4 tsk salt**

**4 kanelstænger – 6 cm**

**lange**

**3 stjerneanis**

**10 g ingefær – skrællet,**

**i tern**

Giv alle ingredienserne et opkog under låg i en 2 liters gryde. Lad det derefter simre under låg i 15 minutter.

Smag til og server, lad gerne krydderierne følge med i glassene – det ser hyggeligt ud.

# Den **bedste** kødsovs - helt **uden** kød

Maria | [Planteæderen](#)

Foto: Maria

Mit svar på den bedste kødsovs. 100% kødfri og vegansk. Klar til at omvende selv den mest garvede kødspiser. Prøv den i lasagne, bolognese eller mousakka!



## 4 PERSONER

**500 g champignon –  
finthakket**  
**1 løg – finthakket**  
**3 fed hvidløg – presset**  
**2 mellemstore gulerødder – finthakket**  
**50 g valnødder – finthakket (andre nødder kan også bruges)**  
**2 dåser flåede tomater**  
**140 g tomatpure**  
**2 spsk sukker**  
**1 tsk oregano**  
**1 tsk rosmarin**  
**½ tsk spidskommen**  
**½ tsk peber**  
**½ tsk røget paprika**  
**½ tsk paprika**  
**1 knsp kanel**  
**2 spsk sojasauce**  
**3 laurbærblade**  
**1 tsk salt**

Steg svampene ved høj varme indtil, al væske er fordampet. Det kan godt tage 15-20 minutter. Brug en stor gryde og sørg for, at fordele svampene godt og røre i dem jævnligt.

Når væsken er fordampet tilsættes oregano, rosmarin, spidskommen, kanel, peber, de to typer paprika samt 1 spsk sojasauce. Steg ved høj varme i et par minutter. Husk at røre hele tiden så det ikke brænder på.

Tilsæt løg, gulerødder og hvidløg og steg ved middel varme i et par minutter. Grøntsagerne skal ikke tage farve.

Blend de flåede tomater og tilsæt dem sammen med de hakkede valnødder, tomatpure, sukker, laurbærblade, salt og den sidste spsk sojasauce. Giv den kødfrie sovs et opkog og lad den herefter simre ved lav varme, indtil den får en flot mørkerød farve. Det vil tage ca. 30-60 minutter under låg.

Er saucen for tynd når den skal bruges, kan du koge den uden låg, indtil den har den ønskede konsistens. Husk at fjerne laurbærbladene inden servering.

Brug den i lasagne, moussaka eller som her til spaghetti bolognese.

### TIP

Har du en rest grov grøntsagssuppe, linser, bønner eller andre grøntsager der er ved at nå sidste anvendelsesdato, kan de sagtens tilsættes den kødfrie sovs. Kødfrie saucer er perfekte til at tømme køleskabet sidst på ugen !



# *Saftige* veganske burgerbøffer

Maria | [Planteæderen](#)

Foto: Maria

FSkru op for grillhyggen med denne opskrift på saftige veganske burgerbøffer lavet på ris, linser og svampe - lige til at smide på grillen.

Lige så perfekt på en efterårsaften, som de er på en sommeraften.



## 8 STK

**4 dl kogte brune ris (1 dl tørvægt)**

**2½ dl kogte grønne/brune linser (1 dl tørvægt)**

**100 g svampe – finthakket**

**1 mellemstort løg – finthakket**

**3 fed hvidløg – presset**

**1 spsk maizena majsstivelse**

**1 dl havregryn**

**1 tsk røget paprika**

**1 tsk oregano**

**½ tsk basilikum**

**1 tsk salt**

**½ tsk peber**

**1 tsk HUSK (loppefrøskaller)**

**4 spsk vand**

**1 spsk sojasauce**

**1 spsk tomatpuré**

Steg løg, hvidløg og svampe på en tør pande, indtil det har taget lidt farve og alt vandet fra svampene er fordampet.

Hæld de kogte ris, linser, løg og svampe i en stor skål og bland det hele godt sammen. Blend halvdelen af indholdet med en stavblender eller foodprocessor. Lad den anden halvdel forblive grov.

Bland alle de tørre ingredienser sammen i en lille skål. Bland dem herefter i farsen (sørg for, at det bliver ordentligt blandet så der ikke er nogle tørre klumper tilbage).

Bland HUSK og vand i et lille glas og rør det i farsen sammen med tomatpure og sojasauce.

Vend det hele godt sammen. Du skal ende ud med en sammenhængende fars med struktur i.

Lad farsen stå og trække minimum 15 minutter (gerne længere, fx i køleskabet natten over). Pres en stor skefuld af farsen sammen til en kugle i hænderne og mas den flad på et spækbræt. Tryk siderne ind mod midten indtil du har en rund, sammenhængende bøf uden sprækker på ca ½-1 cm tykkelse. Krydr bøfferne med salt og peber.

Varm en grillpande op på fuld knald og tilsæt rigelige mængder fedtstof (jeg brugte kokosolie).

Brug en flad paletkniv til at skubbe ind under bøffen i ét hurtigt tag.

Steg bøfferne 5-10 minutter på hver side eller indtil ønskede grillstriber og konsistens er opnået.

## TIP

Rester af kogte ris og linser fra dagen før er perfekte til denne opskrift. Alternativt kan du sagtens koge ris og linser til formålet. Sørg blot for, at de får lov til at køle af inden du begynder at forme bøfferne, så du ikke brænder nallerne!

# Æblemuffins

Mia Sommer | [Mia Sommer](#)

Fra kokebogen: Veganske fristelser

Foto: Mia Sommer

Når efterårets dage skal have ekstra sødme og hygge



## **12 MUFFINS**

**250 g hvedemel**

**200 g sukker**

**1 tsk. bagepulver**

**1 tsk. kanel**

**1 tsk. ingefærpulver**

**100 g mandler**

**3 små æbler (250 g  
skrællede og hakkede)**

**½ dl rapsolie**

**2 dl vand**

**Evt. kanelukker til  
toppen**

Bland mel, sukker, bagepulver, kanel og ingefærpulver i en skål. Hak mandlerne groft og tilsæt dem. Skræl æblerne og skær dem i små stykker (fjern kernehusene). Hæld æblestykkerne i skålen med de andre ingredienser og tilsæt olie og vand. Bland dejen godt.

Fordel dejen i 12 muffinforme. Brug faste forme af eksempelvis silikone, eller brug en muffinplade med papirforme i. Drys eventuelt lidt kanelukker på toppen.

Bages ved 180 °C almindelig ovn i 30 minutter.

# Minestrone

Mia Sommer | [Mia Sommer](#)

Fra kogebogen: Vegansk velvære

Foto: Jesper Glyrskov

Perfekt efter en lang vandretur på en kold efterårsdag





## 5 PERSONER

**3 peberfrugter i forskellige farver, hakkede**

**1 squash, skåret i grove tern**

**1 fennikel,\* hakket**

**1 løg, hakket**

**200 g suppehorn af fuldkorn (eller andre typer pasta)**

**1 dåse sorte bønner, drænedes (eller andre typer bønner)**

**2 dåser hakkede tomater**

**1 dåse tomatpure (140 g)**

**3-4 fed hvidløg, pressede**

**2 bouillonterninger**

**1 tsk. salt**

**2 tsk. oregano (kan undlades)**

**1 tsk. chilipulver (kan undlades)**

**1,5 liter vand**

**persille til servering, hakket**

**\* Fennikel kan erstattes med kartofler, gulerødder eller knoldselleri**

Grøntsagerne skylles og hakkes. Alle ingredienserne, undtagen bønner og persille, hældes i en stor gryde og koges i cirka 10 minutter, til grøntsagerne er møre, og pastaerne er færdigkogte.

Hvis ens pasta har en meget kort kogetid (se på pakken), kan man nøjes med at tilsætte pasta de sidste minutter af kogetiden.

Til sidst tilsættes bønner, og suppen smages til med salt og chili. Suppen serveres med friskhakket persille på toppen.

### TIP

I stedet for pasta kan du bruge quinoa eller ris. Se kogetiden på pakken.

# Trekantssandwich med *ægtesalat*

Thomas Erex | [Thomas Erex](#)

Fra kogebogen: Veganske livretter

Foto: David Bering / Montgomery

En ægtesalat er (ve)ganske ægte, og den skal ikke ligne noget andet. Den er helt perfekt, som den er. Hver morgen vågner den og kigger sig selv i spejlet og siger til sig selv, at den er fantastisk, den er perfekt, den er ægte. Men det skal altså ikke afholde dig fra at sluge den i en stor mundfuld, for det er ægtesalatens skæbne at blive spist. Den er jo faktisk skabt til at blive spist.



**Til ægtesalat (cirka 400 g):**

**200 g neutral tofu**

**100 g mayo (5-6 spsk.)**

**1 tsk. dijonsennep**

**1 tsk. tomatpuré**

**1 tsk. lys sirup**

**1 spsk. karry**

**½ tsk. paprika**

**2 tsk. havsalt**

**1 spsk. citronsaft**

**1 tsk. æblecidereddike**

**Friskkværnet peber**

**En god håndfuld karse**

**Til trekantssandwichen:**

**Mørkt toastbrød (eller  
andet blødt brød)**

**Dijonsennep**

**Radiser i tynde skiver**

**Feldsalat**

Skær halvdelen af tofuen i små tern, og smuldr den anden halvdel. Bland tofuen med de øvrige ingredienser i en skål, og rør godt rundt. Lad ægtesalaten hvile på køl i mindst en time, og smag så til. Hvis du ønsker en mindre fed udgave, kan du bruge neutral sojayoghurt i stedet for mayo, men tilføj gerne lidt olie.

Smør den ene side af to skiver brød med et tyndt lag sennep. Læg tynde skiver af radiser på den ene skive, og læg et par skefulde ægtesalat på. Læg salat på toppen, og luk sandwichen. Del den i to trekanter. Servér med frisk grønt.

TIP

Kom ægtesalaten i hvidt toastbrød, og skær i trekanter. Pak i husholdningsfilm, og tag med på skovtur.

# Legendarisk lasagne

Nico & Chris | [Det veganske køkken](#)

Foto: Nico & Chris

Klassikeren, der både mætter og gør godt for sjælen



## 5 PERSONER

**3 valgfrie poser frossen grøntsager (vi brugte broccoli, hel bladet spinat og ærter)**

**200-250 g skærefast tofu – smuldret**

**Saft fra ½-1 citron**

**500 g lasagne plader**

**1500 g hakkede tomater**

**1 pose VioLife strimlet ost**

**75-100 g cashewnødder – finthakkede**

**5-6 store friske tomater**

**Salt og peber**

Hæld de frosne grøntsager op i en stor skål. Tilsæt tofu, citronsaft, salt, peber og eventuelt krydderier efter din smag.

Put lasagneplader i bunden af dit ildfaste fad. Dernæst hakkede tomater fra den første boks.

Nu skal du have fat i din store skål med grøntsagsfyld, og drys nu et godt lag på. Put nyt lag lasagne plader på, dernæst en boks hakkede tomater. Tilsæt grøntsagsfyld igen... Og til sidst hakkede tomater fra boks ovenpå.

Til sidst skal du drysse den revne ost på toppen, og skære dine friske tomater og ligge ovenpå.

Ovnen skal være på 200 grader varmluft. Først giver du din lasagne 45 minutter, dernæst tager du den ud, og drysser cashewnødderne henover. Giv den 15 minutter til.

Done. Velbekomme

## TIP

VioLife ost kan købes i Kvickly

# 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.

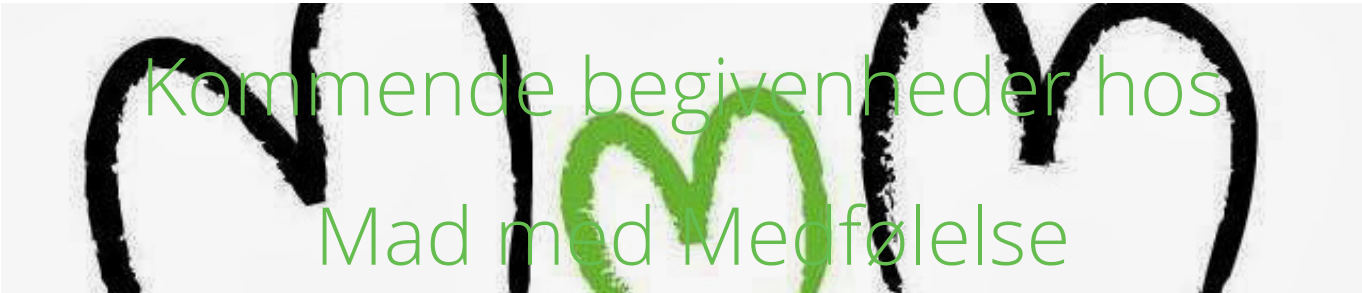
Du kan spørge ind til alt fra sundhed, ernæring, motion, dilemma, familie, børn, graviditet, etik, filosofi eller noget helt andet.

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@madmedmedfoelelse.dk](mailto:redaktoer@madmedmedfoelelse.dk)





# Kommende begivenheder hos Mad med Medfølelse

Vi planlægger løbende lokale, nationale og online-baserede begivenheder. Her kan du se en oversigt over kommende begivenheder, vi afholder.

## **Vinterfest & Årets Veganske Priser**

Vi inviterer igen i år til hyggelig vinterfest, hvor alle deltagere medbringer en vegansk ret. Alle er velkomne til festen, og du behøver hverken være veganer eller medlem af foreningen. Samtidig afholder vi den årlige prisoverrækkelse "Årets Veganske Priser". Link til billetter kommer snart på vores hjemmeside.

Hvor: Folkestedet, Carl Blochs Gade, Aarhus

Hvornår: 6. januar fra 17.00

## **Dyrerettighedsmarchen**

Danmark får til marts sin første dyrerettighedsmarch, når vi inviterer alle dyrevenner til at gøre dyrerettighedssagen synlig. Vi ser dette som en vigtig begivenhed, og vi håber på bred opbakning fra alle dyrevenner. Marchen bliver helt fri for promovoring af foreninger og organisationer, så alle kan deltage, uanset hvor man normalt føler sig mest hjemme.

Hvor: København og Aarhus

Hvornår: 31. Marts 2018

## **Vil du være frivillig og bidrage til den kærlige, veganske aktivisme?**

Vi har altid brug for engagerede frivillige i foreningen. Uanset om du er god til at tale med folk på gaden, om du er bedst foran en computer, eller du har en tredje styrke, så vil vi meget gerne have dig med på holdet. Du kan bidrage til det vigtige arbejde for at udbrede veganisme.

## **Kontaktoplysninger til de forskellige afdelinger er på næste side.**

Skriv til os lokalt!

KØBENHAVN: KBH@MADMEDMEDFOEELSE.DK

AARHUS: AARHUS@MADMEDMEDFOEELSE.DK

ODENSE: ODENSE@MADMEDMEDFOEELSE.DK

AALBORG: AALBORG@MADMEDMEDFOEELSE.DK

# Tak for denne gang!

Jeg vil blot slutte af med at takke DIG for, at du har valgt at downloade den første udgave af **VEGANSK** - du har nemlig sørget for at give magasinet en god start!

Jeg håber, du har nydt at læse i magasinet, og at du forhåbentlig inden alt for længe går i gang med alle de lækre opskrifter, som de super-seje og fantastiske veganere bag dem har delt.

Tak til jer for jeres bidrag!

Tak til Eddie for designet!

Tak til Mad med Medfølelse og Thomas for at have gjort mine drømme om et vegansk magasin til virkelighed!

Det eneste, vi vil bede om nu, er:

Del og snak om magasinet med så mange af dine venner og familiemedlemmer som muligt!

Skriv til os hvis du har noget, du gerne vil dele. Det er dig, som bestemmer, hvad du vil dele - så længe det på den ene eller anden måde har noget med veganisme at gøre.

For **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.

Så...

Vil du gerne dele en oplevelse?

Vil du gerne dele din viden?

Vil du gerne dele din mening om et emne?

Vil du gerne af med lidt galde?

Vil du gerne dele en opskrift eller to?

Komme med tips eller diy?

Lave en anmeldelse?

Noget helt ottende?

Skriv til: [redaktoer@madmedmedfoelelse.dk](mailto:redaktoer@madmedmedfoelelse.dk)

Vi glæder os til at høre fra dig!

Følg os for at få opdateringer omkring det næste magasin (pssst... der er direkte link i starten af magasinet)

Kærlig Hilsen

Ditte Gad Olsen