VEGANSK

LIVSSTIL | OPSKRIFTER | SUNDHED | VIDEN | BERETNINGER | 4. UDGAVE DECEMBER

FORCES OF NATURE:

BAG OM DANMARKS FØRSTE VEGANSKE TATTOO STUDIO

SPISEGUIDE TIL *Palma de mallorca*

få styr på

B12-VITAMIN

10 OPSKRIFTER PERFEKT TIL JUL, NYTÅR & VINTEREN

VEGANSK

E-mail: **redaktoer@madmedmedfoelelse.dk**
Website: **veganskforalle.dk**
Danmarks Veganske Forening

REDAKTØR
DITTE GAD OLSEN

BIDRAGSYDERE
Anja Rathje - Claus Dalby - Ditte Gad Olsen - Kirstine Høj - Lærke Sjøsten - Maria Rohde Madsen - Mette Ørum - Natascha - Silvia Björkman - Stine B. Hansen

FORSIDE
DITTE GAD OLSEN
HJEMMESIDE

GRAFISK DESIGN

EDGARDAKK.DK

VEGANSK

4. UDGAVE

Hjerteligt velkommen til den fjerde 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.

Sommeren var lang og varm.
Efteråret var også lang og varm, og fyldt med blade i alle mulige farver - den var desværre også præget af manglen på en udgave af magasinet VEGANSK.
Men nu er det vinter, og vi har endeligt fået nok bidrag til at kunne lave denne skønne 4. udgave! Der er godt med læsestof denne gang, så du skal nok kunne få tiden til at gå i dette vintermørke.

Der er igen noget for enhver smag - både i forhold til artikler og særligt i forhold til opskrifter. Fordi det er december, har vi skruet helt op for opskrifter, der passer perfekt til julemåneden. Men selv hvis du ikke fejrer jul, så er opskrifterne værd at prøve - for det er altså lækkerier, der denne gang er blevet delt.

Og så er der artiklerne! Der er noget for den sundhedsinteresserede, den tatoveringsinteresserede, den mad-interesserede og den ressource-interesserede. Og ej at glemme, den som er glad for digte!
Jeg er virkelig taknemmelig for alle jer, der denne gang har givet et bidrag - og til alle jer, der i de foregående udgaver har givet et bidrag!

Jeg håber, at du vil nyde at læse i denne udgave af

VEGANSK.

Og så håber jeg, at vi ses igen til næste år!

~ Ditte Gad Olsen
Og her er så et gammelt billede af mig på skiferie - dengang jeg havde hele ansigtet fyldt med metal.

FIND OS!

ditte_gad | Danmarks Veganske Forening Danmarks Veganske Forening

VEGANSKE TATTOOS!

s. 11

I DENNE UDGAVE

Nyt i veganerverden

06 **Mad med Medfølelse skifter navn**
Mad med Medfølelses hilsen til dig!

Vegansk livsstil

09 **B12-vitamin: sandhed og myte**
Få styr på det

20 **Spiseguide til Palma de Mallorca**

25 **Råt er godt!**

29 **Vegansk mad som studerende**

Plantefolket fortæller

08 **Disconnected root**

11 **Forces of Nature**
Danmarks veganske tattoo studio

18 **Boganmeldelse: Slank**

Faste indslag i VEGANSK

45 **Tak for denne gang!**

JULE - LÆKKERIER & VINTER LÆKKERIER
s. 31-44

Lækre opskrifter

31 **Stjerneskud**
Grønt, paneret tofu, remoulade og citron

33 **Appelsin-cheesecake på peberkagebund**

35 **Kikærtesalat med selleri**

37 **Juleboller**

38 **Back to the 80's**
rejesalat a'la veggie

39 **Veggnog**

41 **Jødekager**

42 **Specier**

43 **Sellerisuppe med purløg**

44 **Risengrød m. kanelsukker**

Mad med Medfølelse SKIFTER NAVN

GENOPSLAG - hvis du ikke fik læst magasinet sidste gang

Lørdag d. 9/6 afholdt Danmarks Veganske Forening generalforsamling.
I den forbindelse skal vi sige tak til de afgående medlemmer, Nadja, Franziska og Rikke, for deres indsats i det forgangne år.
Samtidig skal vi byder velkommen til de nye medlemmer Hella, Iben og Sebastian.

Til generalforsamlingen var det helt store punkt et navneskifte for foreningen. Vi startede ud som Mad med Medfølelse, for at vi gennem navnet ønskede at signalere en åben, kommunikativ og medfølende tilgang til udbredelsen af veganisme, nemlig at møde mennesker til en inspirerende snak om veganisme gennem velsmagende plantebaseret mad.
Senere blev det udvidet til Mad med Medfølelse, Danmarks Veganske Forening, og nu har vi så taget springet fuldt ud og hedder Danmarks Veganske forening (VF) – hashtagget Mad med Medfølelse bevares dog, da det er et stærkt og velkendt brand.
Baggrunden for dette valg, der blev enstemmigt vedtaget, er, at vi ønsker at være en samlet forening for veganismen og alle veganere i Danmark, en inkluderende forening hvor alle veganere gerne skulle kunne føle sig hjemme! Dette har fra dag 1 også været intentionen, men navnet gjorde at nogle veganere ikke helt fik den følelse med foreningen, grundet det store fokus på maden alene.

Så for at præcisere, så ligger vores fokus på veganismen og de forskellige tiltag omkring udbredelsen, og er ikke kun begrænset til det madmæssige aspekt, som vores tidligere navn måske ellers kunne signalere. Med andre ord har vi med navneskiftet ønsket at kommunikere helt klart ud, at vi er en vegansk forening der ønsker at spille på de forskellige strenge af det brede spektre, der udgør aktivisme for en vegansk fremtid, og gerne vil samarbejde og bakke op på tværs af alle de vegansk initiativer og grupper der alle kæmper for det fælles mål. Gennem dette samarbejde tror vi på at vi sammen kan skabe en positiv synergieffekt, og at veganismen derved kan stå stærkest muligt i Danmark. Vi ønsker endvidere at hæve ambitionsniveauet for foreningen, og i den forbindelse var det også vigtigt netop at vi kalder os en forening, for at vi kan være et samlende fællesskab for alle veganere. Vi arbejder endvidere med forskellige tiltag der gerne skulle være med til at realisere vores nye ambitionsniveau, bl.a. hvordan vi bliver fradragsberettiget hos Skat, vi er ved at få ny hjemmeside og medlemssystem op og køre, vi ønsker at fokusere mere på hvordan vi i højere grad kan influere den lovgivende forsamling, vi vil i endnu højere graf forsøge at komme ud i masse-medierne med veganismen, samt en masse andre projekter vi har på tapetet. Med andre ord er der det sidste stykke tid sket store ændringer i foreningen, og i kan forvente at vi fortsat vil kæmpe ufortrødent for veganismen her i Danmark!

Vi takker jer mange gange for al den støtte vi har fået fra alle I dejlige mennesker, hvad enten det er i form af medlemskab eller donationer (f.eks. til vores plantemælk-kampagne), og vi håber naturligvis i vil fortsætte jeres opbakning og støtte af foreningens arbejde, enten ved at blive medlem, donere eller deltage aktivt når vi er på gaden eller i vores arrangementer.

Peter, formand Danmarks Veganske Forening (VF)

Disconnected *roots*

Kirstine Høj

It has been such a day, where you can feel the autumn.
Where you can see the leaves are about to fall, but they haven't yet.
It's the last day of summer.
It's a perfect day to clear the air and forgive and let go and move on.
Where you want to whisper to the trees, that it's all okay.
That the orbit will continue after the leaves leave home.
That they should not worry now or ever again.
That their beauty is intact, entrenched, and holy.
They are being taken care of every second, blissful breezes do their part, the birds chime in.
The network of roots stand strong, seemingly separated, but connected, caressing each other from afar.
Receiving support from someone they've never met.

The chestnut tree in the courtyard was planted the year my dad was born.
All I see is potential beauty, cathartic waves in the air.
Behind the tree were the cows in the barn.
From there they could see the seasons change and cry, when their babies were taken away from them over and over again.
But no matter what the seasons keep changing in the flow of life, that streams uninterrupted by humans.
It is spring, summer, fall, and then winter.
And the ones of us, who aren't locked up inside, can go out and breathe the fresh air, as we are walking barefooted on soil with the huge network of roots under.
In the natural world we are all connected, the trees don't doubt and don't bully their fellows.
They present the seasons, and let it be up to humans, who will and will not be murdered before next fall.

B12-vitamin: sandhed og myte

Ditte Gad Olsen | hjemmeside

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 B12 VIGTIGT?

B12-vitamin har en visse vigtige roller i kroppen.

Det sørger for at omdanne homocystein til methionin, hvilket er rigtig godt, da for meget homocystein kan øge risikoen for åreforkalkning og blodpropper.

Methionin er derudover vigtigt for dannelsen og vedligeholdelsen af nerverne.

Og så er b12 vigtigt for stofskiftet, da det betydning for omsætningen af fedt og protein.

B12-MANGEL

Mangel på nok b12-vitamin kan have en visse række alvorlige konsekvenser.

Det kan give blodmangel.

Nerveskader. Når først skaderne er sket, kan de være uoprettelige, hvis du kommer for sent i behandling.

Derudover er b12-mangel også sat i forbindelse med Alzheimers og depression hos ældre.

KAN MAN SÅ FÅ FOR MEGET B12?

Nej, det kan du ikke.

Der er i hvert fald indtil videre ikke blevet påvist negative konsekvenser ved høje doser. Dette skyldes, at b12 er en del af de vandopløselige vitaminer og overskydende b12 skylles altså ud med urinen.

KAN MAN FÅ NOK B12-VITAMIN PÅ EN VEGANSK KOST?

Et mindre dansk studie, der blev udgivet i 2015, undersøgte danske veganeres indtag af vitaminer, mineraler og makronæringsstoffer (kulhydrat, fedt og protein).

Et af de næringsstoffer, som de undersøgte veganere typisk manglede at få nok af, var b12. Så det kan se ud til, at B12-vitamin ikke indtages i høj nok grad af veganere. Grunden til at dette kan være, tror jeg, at mange gerne vil undgå at skulle tage tilskud + der er lidt for mange "woo-woo" tendenser i veganske kredse. Jeg har efterhånden stødt en del gange på følgende udtalelser:

1) Siden b12-vitamin findes i jorden, så kan man da bare lade være med at vaske jorden af.

2) B12-vitamin findes i visse veganske fødevarer, såsom visse alger og gærflager.

Please! Lad være med at følge eller tro på sådanne udtalelser.

Her er grundene til, at du ikke skal tro på de udtalelser:

1) Lad os få det helt på det rene: vask jord af alle dine grøntsager. For det første er det ikke engang sikkert, at det b12, der måske er tilstede i jorden, overhovedet er brugbart for mennesker. For sagen er den, at ikke al b12 kan bruges af mennesker.

For det andet så risikerer du bare at få en masse skadelige bakterier og snyltere indenbords, hvis du ikke fjerner jord fra grøntsagerne. Du har vel ikke lyst til at have besøg af en bændelorm, vel?

2) B12-vitamin skal være være 'aktivt', førend at vi mennesker kan have gavn af det. I visse veganske fødevarer er der b12, men det er ikke aktivt, og kroppen kan derfor ikke optage det b12, der er tilstede.

Det er super ærgerligt, men ja, sådan er det nu engang. Så lad være med at spise disse fødevarer for at få b12 – spis kun veganske produkter, der har fået tilsat b12-vitamin, såsom f.eks visse yoghurt mælk.

Og så er det bare sådan, at når du vælger at blive og være veganer, så bliver du nødt til at tage b12-vitamin tilskud (samt d-vitamin). Du kan ikke komme uden om det. Og ja, der er mange, som siger, at de ikke har taget tilskud i mange år, og de lider ikke af for lidt b12. Lad mig gøre det meget klart: de mennesker kan være heldige, at de har et stort "lager" af b12, som kroppen er rigtig god til at bruge igen og igen, men sådan et lager kan godt på en meget kort periode blive tømt, og så er der ikke langt fra at have nok b12 til at have for lidt til at have mangel på det!

Pssst... nogle gange findes brugbar b12 i visse plantebasere-de fødevarer. Det er særligt i asien, at man har set, at miso og tempeh har indeholdt b12. Og hvordan kan det så være?
Tjo, man mener, at det skyldes, at det er fordi, hygiejnen ikke er speciel god, så disse fødevarer er blevet kontamineret.
Lige så snart misoen og tempeh'en fremstilles med fokus på hygiejne, forsvinder b12 fra disse fødevarer.
Jeg kan huske, at jeg læste det i en lærebog på studiet og fandt det virkelig interessant og spændende! Så jeg skrev til forfatteren og fik så det her svar.
Så spis b12-vitamin i pilleform!

BEHOV
Kvinde 18-60 år: 2 mikrogram b12-vitamin dagligt
Mand 18-60 år: 2 mikrogram b12-vitamin dagligt

Fordi du ikke kan få b12-vitamin fra nogle planter, vil jeg anbefale én ting:
Spis B12-vitamin i pilleform. Dette er essentielt!
Du kan også supplere pillen med veganske produkter, der har fået tilføjet b12-vitamin.

DITTE GAD OLSEN ER PROF.BACH. I ERNÆRING OG SUND-HED MED SPECIALE I SUNDHEDSFREMME, FOREBYGGELSE OG FORMIDLING. HUN FOKUSERER I SIN KOSTVEJLEDNING PÅ DET HELE MENNESKE: KROP, KOST OG FØLELSER/TANK-ER.

FORCES OF NATURE

Natascha

Jeg er Natascha, kunde hos Sally-Ann, ven af Jimmy Hawk. Til daglig er jeg veterinærsygeplejerske, og har mit eget hundetræningsfirma.
Jeg lever naturligvis selv en vegansk livsstil, og har derfor valgt at lave et interview med Sally-Ann, omhandlende det vegansk tatoveringsstudie hun driver med hendes kæreste; hvordan det startede, udviklede sig, og hvordan drøm blev til virkelighed.

Det specielle ved dette tattoo studie er, at både tatovørerne og selve studiet er vegansk. Det må være så beroligende for tatoveringsinteresserede personer at vide, at de kan få lavet en dyrevenlig tatovering, så derfor er det også værd at fortælle Danmark om.

Med retning mod Gågaden. 10 min. gang fra stationen, kan man se facaden, som består af to store vinduespartier. Gulvene og væggene er lyse, og midt i lokalet, hænger en gammel messing lysekrone.
Sally-Ann og Jimmy møder mig med kram og byder mig velkommen. Jeg får tilbudt kaffe, og her kan jeg roligt sige ja, for de serverer kun havremælk til kaffen.

Sally-Ann har jeg kendt i mange år. Jeg stødte på hende for første gang, da hun arbejdede i København i 2012, og har haft hende som min faste tatovør siden. Jimmy Hawk lærte jeg at kende, da han åbnede Forces Of Nature sammen med Sally-Ann, og han er blevet en god ven siden.
Jimmy er yderst snakkesaglig, og fortæller gerne med iver i stemmen, om alle sine eventyrer, så man kommer hurtigt ind på livet af ham, og føler sig godt tilpas i hans nærvær.
Sally-Ann og jeg har også altid snakket godt og komfortabelt sammen. Vi har især haft et godt samtaleemne i dyr, dels fordi det er en stor del af mig, mit arbejde og min fritid, men også fordi Sally-Ann altid har været omringet af et utal af dyr, og har haft uendelige fortællinger klar i ærmet.

Efter kaffen er blevet serveret, går Sally-Ann igang med at tegne til mig. Idag skal jeg have lavet to realistiske ulve på min læg, der slås, hvilket jeg har glædet mig til, i mange måneder. Benet skal dog prydes med mange flere dyremotiver, men et af gangen!
Jeg bliver inddraget ganske meget i designet, og jeg føler mig sikker på, at jeg vil kunne lide resultatet – for jeg har tillid til Sally-Ann's evne til at forstå mig, og få det på papir, og derefter hud.

Der er aldrig pinlig stilhed i studiet, men idag er det mig der er ordstyrer, for jeg har tænkt mig at komme godt ind på hele historien bag Sally-Ann, Jimmy Hawk, og opbygningen af det vegansk, Forces Of Nature Tattoo Studio.

Var det din barndomsdrøm at blive tatovør?
Nej, det var det ikke. Til gengæld så langt tilbage jeg kan huske, var det min plan at blive dyrlæge. Jeg ville redde dyr, gøre dem raske, og give dem tilbage til en kærlig familie, der ventede på deres familiemedlem. Det var faktisk min plan helt frem til mine tidlige teenageår, men hvor jeg godt kunne se med realistiske øjne, at dels mine karakterer i skolen nok ikke lige rakte, men også at jeg aldrig ville kunne hive mig igennem ekstratimer, for at komme op i det rette niveau, for derefter at tage en bacheloruddannelse, samt en kandidatuddannelse - så det lagde jeg pænt på hylden igen.
Jeg brugte måske lidt for meget af min tid, i skolen på at tegne og drømme, frem for at være helt opslugt af matematik og div. andre fag.
Jeg ledte altid efter tid, og måder på, hvor jeg kunne stille min trang til at være kreativ på, så det brugte jeg store dele af mine frikvarterer og timer på.

Som 18 årig flyttede jeg i min første lejlighed, og fik et arbejde i en hyggelig lille købmandsforretning, hvor jeg var ansat i et års tid.

I dette år, begyndte tankerne om tatoveringer at blomstre. Jeg var jo lige pludselig gammel nok til at blive tatoveret, så derfor skulle jeg da have en tatovering.
Jeg anede faktisk ikke hvad jeg ville have lavet, jeg vidste bare jeg skulle have lavet et eller andet, men det måtte godt være noget med en smule betydning i hvert fald.
Da jeg kom ind i studiet, snakkede jeg med ejeren om design, og vi kom frem til de ting der var betydningsfulde for mig, hvordan jeg var personlighedsmæssigt, og fandt frem til et design samt placering. Sjovt nok, valgte jeg at få tatoveret to svaler. Sådan en fugl min far havde på armen, mine var bare pænere. De holder hver en ende af et banner, med noder på, som symboliserer min tid med klaverspil. Så jeg syntes jeg fik både noget af min far med i tatoveringen, men også mig selv. Tatoveringen blev udført over to omgange, så tilsammen var jeg en del timer i studiet. Jeg følte vi hyggede os godt i selskab med hinanden, og jeg havde en lyst til at blive ved med at komme derinde. Både for at blive tatoveret, men også fordi selskabet var så godt.

Hvordan startede din tid som tatovør så?
I 2008 var jeg blevet 19 år. Jeg var i mellemtiden flyttet til Roskilde, og havde opsagt mit job i købmandsforretningen. I den periode gik jeg arbejdsløs, da jeg var kørt fast i absolut ingenting. Jeg var som en ren tavle uddannelsesmæssigt, og havde brug for tænketid.

Jeg kom stadig som kunde, og som ven i det studie hvor jeg havde fået min første tatovering. Jeg syntes vi var blevet rigtig gode venner igennem det sidste års tid, og ejeren havde spurgt mig, om jeg ville være lærling i hans studie, da han kunne se potentiale i mine tegninger.
Jeg var dog meget skeptisk omkring det at være tatovør, og jeg var slet ikke overbevist om at det nu var dét jeg skulle - for hvad fulgte egentlig med? Vi alle sammen har jo hørt historier om, hvordan sådan et studie kan være, hvilke mennesker der kommer sådan et sted, og egnede jeg mig egentlig til det miljø?
Selvom jeg oprindeligt er fra Albertslund, er jeg ikke særlig hårdfør, og mit hjerte er alt for stort, i forhold til mit skjold, så hvem vidste om et hårdt miljø ville knække mig.
Jeg blev overbevist om, at det ikke nødvendigvis altid var som folk beskrev, og der ingen grund var for bekymring. Spontan som jeg er, besluttede mig for at give det en chance, og kom på 3 måneders prøveperiode.

"Det første lange stykke tid, gav jeg alt hvad jeg havde i mig. Min arbejdsuge lød på i hvert fald 60 timer, og der var næsten ikke tid til hverken venner eller familie. Studiet blev næsten mit hjem, mine kollegaer var praktisk talt min familie, og mine fordomme var faldet til jorden.
Læretiden var hård, især med så mange arbejdstimer, med fuld koncentration. Nogle dage var jeg på arbejde i 16 timer og havde hverken tid til vasketøj, madlavning, rengøring eller afslapning. Selv mine venner, og mine søskende affandt sig med, at hvis de skulle nå at se et glimt af mig, måtte de rejse en tur til København og fange mig i en pause, frem for at dreje sydpå mod landet hvor jeg boede.
Jeg tegnede mere, end jeg nogensinde havde gjort før.
Min læremester og jeg selv udfordrede mig med designs, jeg normalt ikke ville kaste mig over, og jeg begyndte at se tegninger på en anden måde end før i tiden. Nu handlede det om stregerne var lige nok; hvor meget afstand der skulle være mellem linjerne for at undgå sammenflydninger; er der for mange detaljer i forhold til størrelsen; holder jeg blyanten korrekt i forhold til, hvordan en tatoveringsmaskine lægger blækket i huden; holder jeg det samme tryk hele tiden, og gad vide om tatoveringen faktisk kan udføres uden, det skal tage 14 dage. Det var mærkeligt at bryde tegningerne op på den måde, og lidt af det magiske ved at tegne forsvandt.
Jeg undrede mig dog over, hvorfor jeg ikke blev træt af at tegne, og hvorfor min glæde stadig var der"

Det gik op for mig, at jeg stadig var så dybt fokuseret, og lagde så mange timer i det frivilligt, fordi jeg bare lærte kunsten fra en anden side end jeg selv kendte. Tegninger ér jo tekniske. Der ér regler for hvad man kan, og hvad man ikke kan i en tegning, hvis den skal være korrekt. Det havde jeg bare ikke taget mig af førhen. Nu var døren åben til en anden verden, et andet synspunkt på min hobby, og jeg havde endelig modet til at gå igennem døren. Jeg havde accepteret at den her uddannelse, ville være langt mere krævende for mig,

både tids- og koncentrationsmæssigt, end nogen som helst anden uddannelse.

Jeg fik blod på tanden, og var henrykt over alt det der var at lære. Ikke kun om at tatovere, men også hygiejnen der var nødvendig, hvordan huden er bygget op i lag, og jeg var meget overrasket over, hvor forskellig huden er at tatovere i, rundt omkring på kroppen, og for individuelle de forskellige kunders hudtyper er. Jeg er den dag i dag, glad for at jeg faldt godt i hak med tatoveringsbranchen, og valgte at gå den vej, for den har givet mig rigtig meget igen.

Hvordan endte du med din stil?

Jeg har altid været yderst selvkritisk, stædig, og oven i det, er jeg drønhamrende perfektionistisk. Ofte var det helt sikkert i overkanten, men det stod ikke til at ændre, på noget tidspunkt. Igennem hele min barndom, gjorde jeg alting om igen, hvis det ikke var godt nok i følge mig selv. Uanset om det var en skæv skilning til rottehaler, flettede julehjerter eller tegninger. Jeg var meget opmærksom på hvordan man skulle gøre tingene rigtigt, også blev jeg bare ved, indtil jeg kunne dem. Den sublime cocktail for en tatovør, på jagt efter at fremme sin kunstneristiske vækst.

Det pres, jeg har lagt på mig selv igennem hele min tid som tatovør, har gjort, at jeg nu excellerer i flere stilarter, såsom Mandala, Dotwork, Watercolor, Coverups, Dækning af ardannelser, Realisme, Typografi mm. Jeg tør endda godt, at kalde mig selv for en af Danmarks bedste Fineline Artister uden at tvivle et sekund på mig selv. Endelig havde jeg friheden til at udforske hvad jeg kunne, og se at mine anstrengelser bar frugt.

Det var dog ikke kun stilarter jeg nysgerrigt undersøgte nærmere, men også produktmuligheder. Jeg testede forskellige cremer, blække, handsker osv., læste anmeldelser og indholdsfortegnelser, også gik det op for mig, hvor mange animalske biprodukter der kan findes i tatoveringsblæk. Blandt andet glycerin fra dyrefedt, gelatine fra hove, knoglemel samt shellak. Shellak er en lak der fremstilles af en harpiks, der udvindes som et sekret fra en sydøstasiatisk skjoldlusart ved sit navn, Laccifer lacca.

Dette overraskede mig, og jeg væmmedes øjeblikkeligt. Jeg kunne ikke fylde dette blæk i mine kunders kroppe, når jeg selv var veganer. Det virkede dobbeltmoralsk. Det måtte have en ende!

Så jeg besluttede mig for, at eftersøge alle vegansk produkter på markedet, og teste dem, en efter en, til jeg havde opbygget mig et lille dyrevenligt vareparti, hvor jeg kunne tatovere med god samvittighed. Jeg fandt f.eks. en blæk, hvor producenten offentliggjorde 100% af indholdet, og ikke kun 97% som mange andre. Her kan kunderne faktisk gå ind og slå hver enkelt blæk op, og se hvad den indeholder. Det mener jeg selv er et stort kvalitetsstempel, da der intet er at skjule. Det gik langsomt i starten, men jeg var tilfreds med mine fremskridt. Det føltes endelig som om jeg var på min rette sti, i stilhed.

Hvornår offentliggjorde du, at du var vegansk tatovør?

Jeg havde jo i noget tid arbejdet med de her veganske produkter uden, at andre end jeg selv vidste det. Jeg havde det bare godt med det og troede egentlig ikke, der var særlig mange der ville gå op i det – der var selvfølgelig også risikoen for at blive latterliggjort, fordi det nu ikke er alle, der tager godt imod veganere.

Du var den første jeg nogensinde nævnte det til, fordi jeg vidste du også var veganer, og vi havde snakket om det nogle gange, så var jeg ikke så skræmt over at nævne det. Du tog selvfølgelig godt imod min ide, og virkede overrasket, men samtidig lettet over mine valg og tanker omkring produkterne, så derefter besluttede du åbenbart at du skulle skubbe mig ud i det.

Jeg var skrækslagen, og absolut ikke overbevist om at det var det rette for mig. Hvad med alt mit hårde arbejde med at bygge mig selv, og mit arbejde op igen og igen, det kunne give bagslag hvis jeg lige pludselig sprang ud som "hippie-veganer-tatovør? På det tidspunkt, var det langt fra alle, der så fornuft i veganisme, så derfor havde jeg det rigtig godt, ved at holde det for mig selv.

Jeg brugte virkelig oceaner af tid, på at vende og dreje mulighederne og hvad det kunne føre til, både på den posi-

tive og negative side, og det var virkelig på listetæer, og med hjertebanken, at jeg d. 30 juli 2017, skrev et opslag på min Erhvervs Facebook-side, hvor i jeg beskrev så godt jeg kunne, uden at lyde besat, at jeg kunne tilbyde vegansk tatoveringer. Jeg lagde opslaget op, og ventede faktisk kun derefter på negative tilbagemeldinger, og var klar til at slette opslaget hurtigt igen, som var det aldrig blevet lagt op.
316 likes, 33 delinger, og et utal af tags. Det lyder måske ikke af meget, men for mig og min daværende lille facebook-side, var hvert interaktion dybtgående, og det føltes som en sejr. Det var alt andet end en fiasko! Jeg kunne ikke tro det. Flere og flere veganere, samt vegetarer søgte til mig, for at få udført deres dyrevenlige tatoveringer, og et helt nyt eventyr stod for mine fødder.

Hvordan kom Jimmy Hawk ind i dit liv?
Jeg havde i min tid i Roskilde mødt Jimmy. Det var på ingen måde min plan at lade en mand komme tæt ind på mig kærlighedsmæssigt på daværende tidspunkt. Jeg følte, at mit arbejde og bekymringerne om min fremtid fyldte så meget, at der ikke var plads til kærlighed, samt tiden det tager at lære et nyt menneske at kende.
Jimmy så et eller andet i mig vil jeg tro, for han blev hængende, og jeg syntes nu nok det var meget hyggeligt alligevel, selvom jeg prøvede at holde det adskilt og lidt på afstand. Forelskelsen kom snigende, og han fortryllede mit liv og min hverdag. Der var igen lidt glimmer her og der, og vi blev et par. Jimmy var en helt speciel person, der fik solen til at skinne på en anden måde end vanligt, selv strålerne føltes varmere, mere omfavnende. Jeg var komplet forgabt i denne mand, som var stampet ind i min hverdag, og pludselig fylde han så meget, men det var helt okay, jeg elskede at tilbringe min sparsomme fritid med ham.
Han havde en ubegribelig evne, til at give mig styrke og mod, samt troen på mig selv. Han lyttede til mine bekymringer, og var der for mig, når jeg var tvivlsom. Jeg havde på intet tidspunkt i mit liv, mødt en der roste både mig, og mit arbejde så meget, som Jimmy gjorde. Ikke engang igennem min barndom, fik jeg den støtte, som Jimmy overhældte mig med.
Jimmy har selv været en del af tatoveringsverden førhen, men måtte sætte på pause og opgav faktisk helt erhvervet og søgte nye veje.

Jimmy fyldte ikke kun min fritid nu, han tog nemlig også ofte med mig på arbejde. Han syntes det var fascinerende at se mig arbejde; hvordan jeg udførte mit forarbejde, selve processen med tatoveringerne og generelt kom igennem dagen i studiet. Jeg tror han var glad for at være til stede i tatoveringslivet igen, og det hev lidt i ham.
Han begyndte at hjælpe lidt til med Facebooksiden, da den var blevet godt og grundig travl, hvilket aflastede mig en smule. Stille og roligt, listede han sig også ind i dagligdagen i studiet, og kørte næsten med hver dag.
Det var rigtig rart at være til stede sammen med Jimmy, og have ham ved min side. Han var meget opmærksom, og stillede spørgsmål ved det hele næsten, han var så ivrig efter at lære, at jeg gerne fyldte ham op med mine erfaringer og hemmeligheder omkring arbejdet. De dage han ikke havde muligheden, for at være ved min side, manglede jeg ham.

Tilliden til mig selv, samt mit selvværd begyndte at sitre i mig. Jeg havde omsider fået ryddet en hylde, og affundet mig med ideen om, at jeg nok var mere, kunne mere, og ville mere, end hvad jeg havde bildt mig selv ind, hvilket udelukkende er Jimmy's værk. Det kan være svært at forklare lige præcis hvad der gjorde det, men jeg følte mig uovervindelig i samråd med Jimmy. Intet kunne skubbe mig ud over kanten, eller vække en tvivl i mig længere.
Her begyndte talen om vores helt eget studie at komme til overfladen, og kun på 10 måneder, var jeg vokset ud af de store flotte lokaler i Roskilde.

Tre timer ud af seks er passeret, og vi er halvvejs med min tatovering. Jeg kan godt mærke jeg er ved at være træt i kroppen og har brug for en pause. Jeg ser efterhånden frem til slutningen. At blive tatoveret gør naturligvis ondt - nogle steder på kroppen er det meget værre end andre, men lige her på skinnebenet er det faktisk okay.
Efter 10 minutters pause og lidt friskt luft, går jeg modvilligt tilbage og ligger mig på briksen, det skal jo overstås. Jeg lægger mig til rette, så meget som det nu er muligt, og tager en sukkende dyb vejrtrækning.

Hvordan fandt i egentlig på, at i skulle åbne jeres eget studie, kun Jimmy og dig?

Det var ikke kun én ting, eller én følelse, der var årsagen. Der var virkelig mange grunde til, at starte eget studie, som gav mig en overbevisning om, at det var det rette at gøre.

Jeg havde jo i en længere periode, gået med den her følelse af, at det hele ikke var nok. Der var stadig noget ukomplet, men jeg vidste ikke hvad, jeg kunne ikke sætte fingeren på det. Jeg havde skiftet både studie og by - flere gange, jeg havde taget nogle gevaldig store skridt, fundet frem til vegansk løsninger, men jeg manglede stadig noget, hvilket var dybt frustrerende. Det føltes som om jeg havde alt, men samtidig føltes det som om det ikke var tilstrækkeligt.
Derfor begyndte jeg at søge i mig selv, for at fejlfinde, men denne gang med Jimmy's hjælp: Hvad manglede jeg? Hvad var ikke godt nok? Hvad var tilfredsstillende?"

Studiet, jeg arbejdede i, var stort, flot og indbydende, men det var ikke personligt. Der var for mange personer der arbejdede der, til at det kunne være personligt. Det var ikke hyggeligt, intimt eller kærligt.

Snakken gik lidt frem og tilbage mellem Jimmy og jeg, og pludselig kom tanken om at åbne et sted sammen. Jeg var afvisende og bange, præcis ligesom jeg har været flere gange i min tid som tatovør, men stadig nysgerrig. Det er en kæmpe bedrift at stå fuldkommen på egne ben - hvad nu hvis det ikke lykkedes? Der var så mange ting der kunne gå galt, og det var en enorm risiko at tage, men selvom det virkede som noget der var meget større, end jeg mente jeg ville kunne håndtere, var jeg meget tændt på ideen.
Jimmy var igen forudsigelig støttende, og opløftende. Han overbeviste mig gentagende gange om at min kvalitet af arbejde ikke ville være årsagen til, at studiet ville lukke dørene igen, hvis det skulle nå der til. Hans tro på mig er jeg stadig yderst taknemmelig for den dag i dag; for uden ham havde jeg aldrig taget skridtet af frygt for, det skulle blive til en komplet fiasko.

Jeg blev efter noget tid tilpas ved tanken, og ideer begyndte at fylde med, hvordan alting skulle foregå. Ikke noget fast, bare følelsen af at en ukendt drøm, der var mulig at få til at gå i opfyldelse. Jeg lod følelsen opsluge mig, og nød den til fulde. Tanken slog mig, om det måske kunne være dét, jeg manglede. Et studie, hvor jeg kunne være mig. Jimmy var jo også blevet en stor del af mig. Både min fulde hverdag, men han havde jo faktisk også hjulpet mig med at se mig selv, og jeg var da ikke i tvivl om, at han ville hjælpe mig med studiet, men så skulle det ikke kun være mit, det skulle være vores.

Jeg ville gerne hjælpe Jimmy i gang igen, jeg kunne se og mærke på ham, at han længtes efter at begynde at tatovere igen. Han havde heldigvis andre muligheder i arbejdslivet, hvis det ikke kunne komme til at fungere for ham på acceptabelt læringsniveau, men jeg vidste at jeg ville give alt hvad jeg havde i mig, for at få hans drøm til at gå i opfyldelse, med at tatovere igen.
Vi blev enige, langt om længe, om at vi burde gøre det. Vi havde alt at tabe, men det var den eneste og den rette løsning. På dette tidspunkt var der dog ikke tale om, at vores studie skulle være et vegansk studie, og om vi skulle gøre meget mere ud af reklamere for det veganske og allergivenlige, end jeg allerede gjorde. Bare samvittigheden var på plads, var det

godt nok for os. Vi fokuserede mere på, at det skulle være et sted, hvor vi ville elske at være, og hvor hele familien kunne opholde sig, hvis nødvendigt.

Hvad med navnet: Forces Of Nature?

"Der er faktisk rigtig meget betydning i navnet på studiet. Navnet er indbegrebet af Jimmy og jeg, hvem vi er, og vores samlede historie, i tre ord.

Noget af det, der karakteriserer mennesker mest er vores gerninger: vores opførsel og vores følelser. Vi rummer begge to meget ekstraordinære historier og mange rejser igennem krop og sind, men det sværeste og vigtigste er de episoder, der holder os oppe og får os til at tage det næste skridt. Udvikling og kampen for overlevelse.
Jimmy og jeg, har begge været igennem hændelser, og perioder i vores liv op til flere gange, der har sat os ud på kanten af et bjerg. Vi har skulle kæmpe med alt den styrke, vi havde i os, for at overkomme forhindringerne, som har gjort os begge til yderst stærke og gennemtrængende personligheder, der aldrig giver op. Derved, gør det os til naturligt stærke personer. Det vidste vi egentlig godt vi var, der var bare aldrig nogen der havde sat navn på det - før nu. Jimmy og jeg er Forces Of Nature."

Hvordan kører studiet så i alt almindelighed?

Forces Of Nature åbnede sine døre i december 2017, og da kalenderen allerede var godt booket inden flytningen, kørte det faktisk ret godt i starten. Bedre end forventet. Jeg havde personligt forberedt mig på en hård opstart, da langt de fleste nyåbnede forretninger lige skal på plads, og have gang i kundekredsen osv, men overgangen var glidende og åbningen faldt godt i hak med min 30 års fødselsdag, samt mit 10 års jubilæum som tatovør. Vi afholdte en enkelt dag med gode priser og spredte ordet på de sociale medier, men mere gjorde vi faktisk ikke for at reklamere.
Kunderne var begejstret på vores vegne, og ikke mindst på deres egne vegne, over det nyåbnede studie.
Kunderne har ofte fortalt, hvor dejligt det er, at de endelig kan komme i et studie, der ikke er overfyldt med tatovører. Det føles ikke som en lagerhal, der er proppet til væggene med arbejdskraft og indtægt. Det føles som et stræbende par, der har valgt at tilgodese kundernes ønsker om at blive hørt, set, og at der er plads og tid. Det er en ægte fornemmelse de får, og der er ikke den mindste tvivl om, at vi brænder for vores arbejde.
Det er opløftende at få bekræftelse på, at det valg, man har taget, har været det rette, og ikke mindst at det falder i god jord hos kunderne, at vi ikke tog flere tatovører ind fra start af.

Er der kunder der har svært ved at forklare sig, og få deres ideer og tanker ned på papir, tager vi os den ekstra tid det tager, og laver et par forskellige designs, som kan udbygges eller rettes til. Der er intet kunden ikke kan komme med, som vi ikke kan finde en løsning på, uanset stilart, udførelse, hudtype. Er man genert, trækker vi bare rullegardinerne ned, så gaden ikke kan kigge ind, er man typen der gerne vil snakke meget, så er Jimmy ekspert i at fortælle historier, og er man en gevaldig kaffedrikker, laver vi gerne mere kaffe.
Det er alle de små ting vi gerne gør med et smil, som gør at kunderne føler sig specielle, og taget godt imod, og det bedste ved det er, at det ikke engang er forceret, det er en service vi yder med glæde.

Som udspring af det veganske koncept, har vi faktisk også mange kunder, der vælger os som deres fortrukne studie, om de er veganere eller ej, fordi de har fundet ud af, at vi naturligvis tager de ekstra hensyn, som oftest bliver set som nogle af de lidt ligegyldige emner i faget. Vi kan nemlig også godt lide at være så allergivenlige som muligt. Det kan godt være svært at være allergivenlige, når det er blæk man fører ind i huden, men derfor mener jeg godt man kan gøre det så godt man kan, som tatovør. Vi alle ved jo, at en tatovering kan være en genstridig uven at komme af med, hvis det skulle være tilfældet at den har skabt problemer.
Problemer med tatoveringer kan dog opstå af mange grunde og ikke kun på grund af blækket, og vi synes, at vi har garderet os til det yderste med blækvalget. Så derfor begyndte vi at kigge på de andre produkter, der skal til for at skabe evig kunst i huden. Der er jo en lang række cremer der bruges undervejs, sæber, afrensninger, hudtusser, stencilpapir osv,

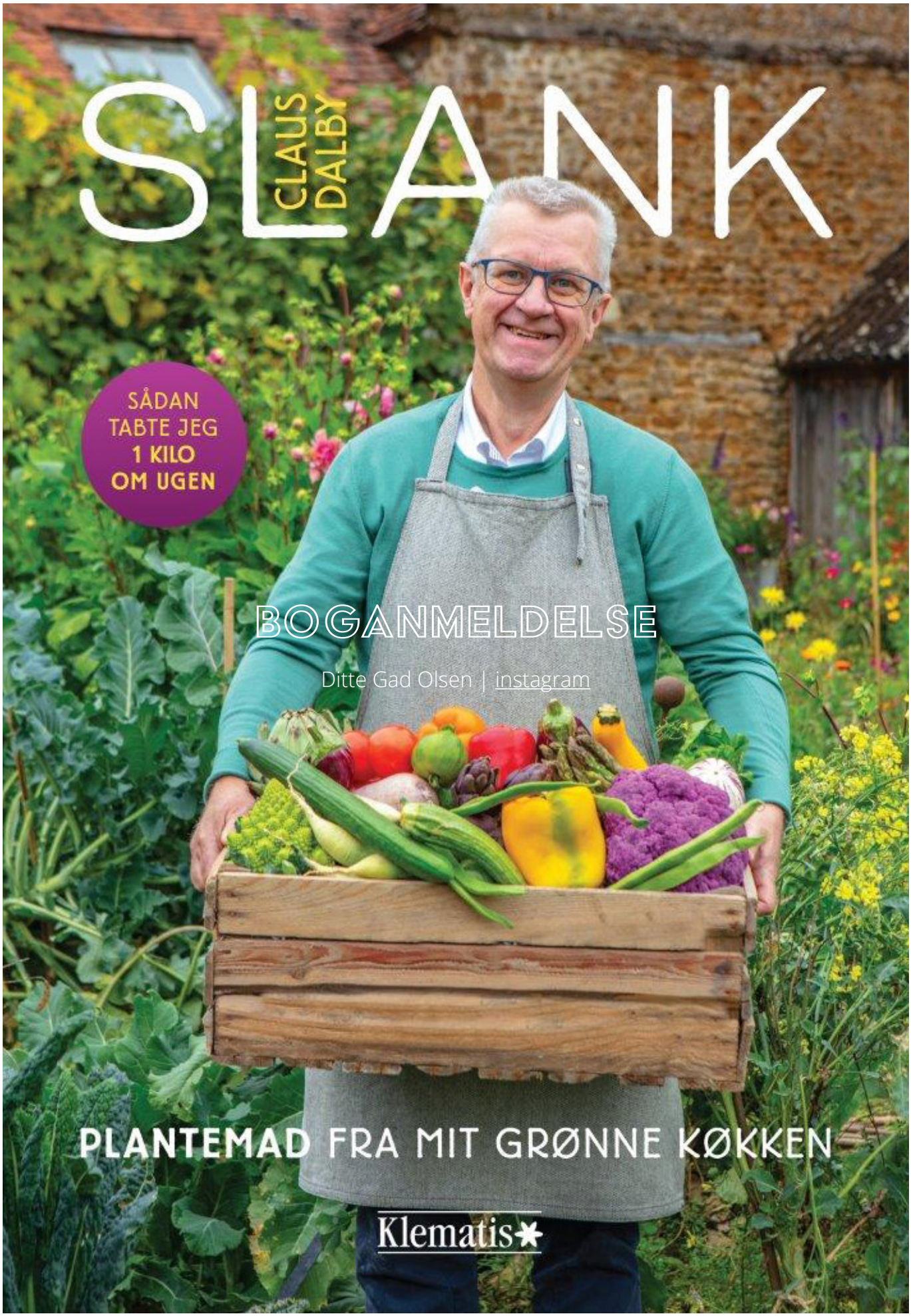
så det tog vi også fra en ende af og skiftede alt sammen til produkter, der var testet i bund, og som var så problemfrie som muligt.
Det gør en stor forskel på sart hud, om man bruger en kraftig billig sæbe, eller køber en mildere sæbe, der koster lidt mere; eller om man bruger en tus, der indeholder kraftige pigmenter, som ikke er til at tørre af huden igen efter 30 sekunder, og som kan være fyldt med unødvendige kemikalier.
Så selvom blækket har sit på det rene, er der altså stadig mange andre faktorer, der kan spille ind, når man gerne vil have så problemfri en helingsperiode som muligt.

Vi har nu kørt studiet i et godt rum tid, og vi snakker ofte om den veganske del med mange forskellige kunder, uanset levevej, fordi de er nysgerrige og spørger ind til det. Der er fortsat en tilstrømning af veganere og vegetarer, som er glade over, at de kan få veganske tatoveringer hos os, og de er altid overrasket over, at det faktisk ikke kun er vores blæk, der er vegansk, men en stor række af vores produkter – og det er jo bare ekstra bonus for dem.
Dagligdagen i vores studie og som veganske tatovører er ikke langt fra en almindelig tatovørs normale dag. Det er ikke noget, vi tænker synderligt meget over – det er bare noget vi gør, fordi vi synes, det er det bedste for alt og alle.

Jeg er ved at være ved slutningen af tatoveringen, vi mangler kun de hvide highlights. Det hvide er virkelig det, der giver tatoveringen sit liv. Men efter så mange timers tatovering er det absolut ikke sjovt længere. Jeg holder det gerne ud lidt endnu, for jeg kan se hvor fantastisk flotte, mine ulve er blevet! Det er et held, at jeg har fået stillet alle mine spørgsmål, for jeg har egentlig ikke mere energi at give af, så jeg bider tænderne sammen, og ganske få øjeblikke efter, er vi endelig færdige!
Jeg humper hen til spejlet, og får omsider kastet et ordenligt blik på hvad der er blevet kreeret. Jeg er lykkelig for at Sally-Ann tog en smule over med hensyn til designet. Jeg kom jo rent faktisk ind, for kun at få lavet en enkelt ulv, med et bestemt udtryk, og Sally-Ann spurgte mig om vi ikke skulle lave to ulve, der sloges. De havde begge det udtryk jeg gerne ville have, men de var faktisk også igang med en "scene". Der er pludselig bevægelse i billedet, og det er langt mere levende. Sally-Ann har et kæmpe smil på sine læber, og hendes kinder skubber næsten øjnene helt sammen af glæde. Hun er selv stolt af hvad hun har lavet, som er endnu federe, end hvis jeg kun selv syntes den var flot. Det er tydeligt at hun har lagt sig selv i min tatovering, og at det ikke bare var en ligegyldig arbejdsdag.

Tatoveringen bliver forsigtigt pakket ind, og jeg gør klar til at halte mod Herlev, og tage afsked for denne gang. Mit ben er forudsigeligt ømt, og jeg er træt.
Som Sally-Ann og Jimmy godt ved, er det ikke sidste gang jeg sætter mine ben i dette studie, og vi snakkes uden tvivl snart ved igen.

TATOVERINGSSTUDIET FORCES OF NATURE I ROSKILDE DRIVES AF TO STORE PERSONLIGHEDER, SALLY-ANN OG JIMMY HAWK, DER BEGGE ER VEGANERE. DERES HISTORIER OG LIVSERFARINGER ER MANGE OG LIVLIGE, OG DERES PASSION FOR KREATIVITET, OG VELVÆRE ER ENORM.
FORCES OF NATURE FACEBOOKSIDE


SLANK
CLAUS DALBY
SÅDAN TABTE JEG 1 KILO OM UGEN
BOGANMELDELSE
Ditte Gad Olsen | instagram
PLANTEMAD FRA MIT GRØNNE KØKKEN
Klematis

Der kommer flere og flere veganske og plantebaserede kogebøger lavet af danskere, der gerne vil give endnu mere inspiration til en grøn kost og livsstil. En af dem er Claus Dalby, som du kender, hvis du elsker alt, der har med haver og blomster at gøre – nu har Claus Dalby så valgt at lave en kogebog med inspiration i alle de lækre grøntsager, frugter, bær, blomster og nødder, der er at finde og spise.
Slank - plantemad fra mit grønne køkken indeholder over 100 opskrifter og fokuserer primært på salater - der er dog også nogle supper og deller. Der er salater i alle afskygninger, fra salaten der vil holde dig mæt, til salaten der passer perfekt som tilbehør, til salaten der nok skal få dine gæster til at "wow-e"!

Hvad er så årsagen til, at Claus valgte at skrive denne bog? Som han selv skriver: Baggrunden er, at jeg i februar valgte at tage (gryde-)skeen i den anden hånd! Efterhånden havde vægten sneget sig op på 114 kilo, og fra den ene dag til den anden besluttede jeg mig for, at nu måtte der ske noget drastisk. Efter et langt liv (jeg er nu 55 år) at have lavet mad med masser af fløde, smør og sukker og spist desserter og slik i rå mængder, var det på høje tid at bryde op.
Jeg ville leve langt mere grønt og gav mig derfor i kast med nye sunde retter. Jeg har altid været glad for at lave mad og har evnen til ikke blot at smage, men også at udtænke og udvikle forskellige sammensætninger. Livsstilsændringen virkede … Kiloene begyndte at rasle af. I dag har jeg således tabt godt og vel tredive kilo og mangler endnu små ti!

Det, jeg virkelig godt kan lide ved denne bog er, at Claus Dalby bruger mange forskellige slags grøntsager og bønner. Der er ikke nogle "løftede pegefingre" med, at man skal bruge denne her helt specielle kinaradise eller bønne, *men* han introducerer læseren til den. Og så er det bare skønt at læse, hvor fascineret og glad, han er for råvarerne!
Grøntsagernes verden består ikke kun af broccoli, grønkål og gulerødder, og det sørger Claus Dalby, at læseren (efter at have læst og kigget i bogen) ved.
Det er også spændende, at han bruger blomster i salaterne. Det er efterhånden ret normalt i visse (instagram)kredse at bruge blomster, men jeg kan godt lide den måde, hvorpå Claus Dalby vælger at bruge blomsterne. Ikke nok med at han med blomsterne, får salaterne til at se superskønne ud, så er jeg sikker på, at han med sin blomster-kyndighed formår at sætte dem i salater, hvor blomsterne får salaten til at blive endnu bedre. Jeg glæder mig i hvert fald til, at det bliver forår og sommer kun på grund af det!

Udover at man som læser får præsenteret en masse (måske/måske ikke for nogle) nye råvarer, så synes jeg også, at det er nogle lækre sammensætninger, salaterne i bogen har.
Der er virkelig kræset for, at salaterne skal give en smagsoplevelse. Det er ikke kun salatblade og et par grøntsager, der er kastet i salaterne. Claus Dalby sørger for, at salaterne har en god balance mellem det friske, det tilberedte, det sprøde, det syrlige, det søde, det saftige og alt midt i mellem. Han sørger for, at salaterne får godt selskab af dressinger, nødder og kerner, bønner og quinoa/ris.
Lad mig bare sige, at jeg glæder mig til at prøve alle dressingerne - for nogle af dem lyder guddommelige!

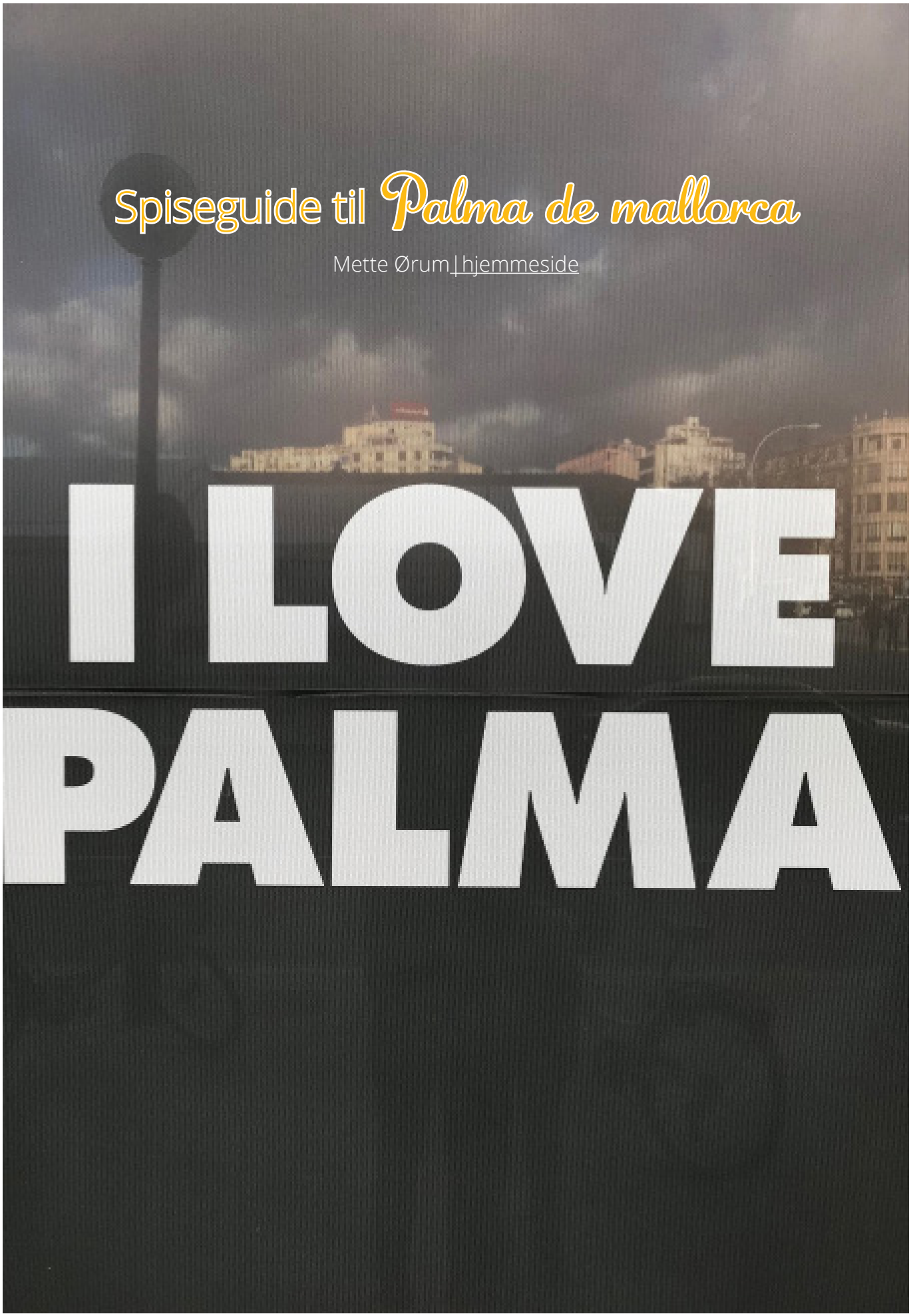
Det eneste minus, hvis jeg skal kalde det dét, er, at nogle af billederne er taget lidt for langt væk fra. På den måde kan man som læser ikke nyde rettens kompleksitet - især når der er mange elementer i visse af retterne. Jeg vil gerne kunne dykke ned i billedet, når jeg læser kogebøger. Men der er billeder af alle retter, og man får derfor et visuelt billede på, hvordan opskriften skal/kan se ud - det er *altid* godt.

Jeg kan kun slutte af med at skrive, at de opskrifter, jeg har prøvet, smagte lækre og var dejligt friske, og at jeg har fået en temmelig stor have-misundelse på Claus Dalby!

BOGEN UDKOMMER DEN 27.12.2018 HOS FORLAGET KLEMATIS.
DEN KAN KØBES HOS BOGHANDLERE OG ONLINE
PRIS 299,95 KR

Spiseguide til *Palma de mallorca*

Mette Ørum | hjemmeside



PALMA DE MALLORCA

ET SANDT MADMEKKA FOR VEGANERE!

I december 2017 var jeg på en uges ferie i skønne Palma sammen med min ynglingsrejsemakker, nemlig Hr. Ørum, og det var faktisk vores begges allerførste besøg på øen. Fordi der var SÅ skønt dernede, besluttede vi os for en ny ferie dertil kun to måneder senere, og den blev bestilt ganske hurtigt efter hjemkomsten, haha! Det var det eneste, jeg ønskede mig til jul, og i februar var vi så afsted igen i knap to uger. Først en uge i Can Pastilla og derefter knap en uge i Palma igen.

Anledningen for den første rejse var Hr. Ørums og mit kobberbryllup, da vi ikke ønskede at holde stor fest. Så vi stak af og sikke en god beslutning, det var. Vi havde lejet et lille lækkert, moderne 'container-hus'i udkanten af Palma og kom hurtigt ind til byens centrum på de cykler, der fulgte med i huslejen. Vi boede i et roligt, pænt område og huset var lækkert, æstetisk uden dog, at være for fancy. Det fungerede bare!
Her boede vi i øvrigt også 2. gang, der var det dog knap så lækkert og noget nusset efter manglede rengøring...

Men kan man overhovedet få lækkert vegansk mad i Palme?
JA! Det er helt bestemt. Jeg var virkelig overrasket over alt det lækre, men jeg havde også, som altid (!), researchet efter gode spisesteder til vegansk og glutenfri mad, for hvem gider egentlig spise kedelige, halvslatne salater på deres ferie?! Ikke mig, da det er en stor del af min ferie, at få nye, lækre madoplevelser og det er trods alt lidt sværere som plantespiser, der samtidig ikke tåler gluten.

MY MY BUENO DELI
Okay venner, det her spisested slog fulstændig benene væk under os og til vores store held var de netop åbnet, blot 6 uger forinden første rejse. Alt mad er vegansk, glutenfrit og uden raffieneret sukker, så det kunne ikke være mere perfekt. Jeg tør næsten ikke fortælle, hvor mange gange vi var der i løbet af begge uger, men flere dage blev vi simpelhen nødt til, at komme tilbage, når der atter var plads i maven til en kop lækker matcha eller en af deres kager. Følger du med på Instagram, har du allerede set mine mange lækre madbilleder derfra.
Jeg kan i høj grad anbefale deres Brunch/Lunch bowl, hvor du kan vælge 4 ting, f.eks. salater, (verdens bedste) hummus, avocado smash og sammenkogte retter. Derudover spiste vi deres kokosyogurt og acaibowl, foruden den lækreste raw salt karamel kage. Alt og jeg mener virkelig ALT, var simpelhen så lækkert og guddommeligt og det er den engelske mesterkok Justine, der laver alt maden helt fra bunden. Hun har stedet med hendes mand og foruden spisested er der også kokkeskoleog jeg lurer nu på, hvornår jeg kan komme derned og lære hendes kunnen! Alt er lækkert, pænt, rent og nyt og det eneste det er godt for, at jeg ikke bor tættere på, er min pengepung!!

My muy bueno deli
Carrer Tous i Maroto 5B, Floor 1, No.1
Palma

DUKES
Uha, denne restaurant beskriver sig selv som en blanding af asiatisk, mellem- og sydamerikansk og maden her var fuldstændig fantastisk, sprængfyldt med masser af smag, krydderier og friskhed. Snyd ikke dig selv for deres ultra sprøde banan- og yuca-chips med den lækreste guacamole, jeg nogensinde har smagt udenfor Mexico (og det er ret meget!). Lov mig også, at du smager de sprøde søde kartoffelfritter, broccoli falafler og friske salat med bla. papaya, åh! Det er et godt sted, at tage dine kødspisende venner/familie med, da der er masser at vælge imellem, men husk at bestille bord, for der er mange mennesker. Vi var der første gang en hverdag og der var næsten fyldt fra start og huskede heldigvis, at reservere bord til lørdag aften, hvor der igen var propfyldt og endda et stort selskab i et ekstra lokale. Vi var naturligvis forbi igen på 2. rejse i februar!

Duke Restaurant
Caller soller 36
Palma

VEGAN AND RAW

Det her lille bitte sted vil jeg mere kalde for et take away sted end et spisested til trods for, at der vist var et par siddepladser. Vi købte mad med hjem derfra en enkelt aften og det var virkelig lækkert, frisk og smagte godt. Vi spiste salat, raw lasagne, hummus med nogle lækre crackers. De havde også friskpressede juicer og rawkager.

Vegan and raw
Plaça Bisbe Berenguer de Palou, 5
Palma

ZIVA TO GO

Okay, det her sted havde jeg virkelig glædet mig til, at besøge, men hver gang, at vi ledte efter det, førte kortet os på afveje.....underligt, for da vi endelig fandt det, så gav det nu mening, at det var der, det lå?! Altså det er egentlig to forskellige steder; en cafe der ligger sammen med et interiørfirma og i den hippe bydel Santa Catalina (ligesom Duke), som har meget take away.

Vi var begge steder og fik deres 'Samurai matcha' og en almindelig matcha. Derudover købte vi salat med hjem, der var ganske lækker, men sammenlignet med My muy bueno deli, manglede de nu lidt smag! Måske er jeg farvet lidt af, at betjeningen begge steder var lad og lidt ligegyldig og så var en lidt underlig energi (hmmm!?). Men alle deres kager, juicer m.m. så ret lækre ud.

AL TACO LOUNGE BAR

På vores rejse i februar boede vi først en uges tid i denne ferieby. Vi havde igen lejet igennem Airbnb og boede i en skøn lejlighed med direkte udsigt til havet og det var godt valgt, for der var ikke mange restauranter og butikker åbent på den tid af året, så vi fik virkelig brugt det lille køkken.

Vi havde jo bare været i byen en enkelt dag i december og der havde været masser af liv og masser af surfere, men det var noget mere dødt i februar. Vejret var heller ikke specielt godt og den sibiriske kulde nåede faktisk helt derned..... vi vågnede op med kun et par grader flere morgener - så meget for en lejlighed med kæmpe altan og solsenge! Det var en lidt flad uge, da der heller ikke rigtig var nogle bølger at surfe på, men vi fandt da foruden en lækker grønthandler, en enkelt, lille restaurant med vegansk muligheder. Lækker mexicansk mad blev serveret her af chef Diego og han laver det forskelligt fra gang til gang, udfra hvilke råvarer, han har kunnet få på markedet den pågældende dag. Tofuen var virkelig lækker og han fortæller gerne om, hvordan han tilbedereder maden. Skønt! Vi kom forbi flere gange i løbet af ugen og det kan anbefales, hvis du er på de kanter.

Al taco lounge bar
Calle areal n 2
Can Pastilla

NONAME - FOOD AND DRINKS

Vi gik lidt rundt og sugede den travle søndagsstemning til os, for det er åbenbart bla. her, at mallorkinerne selv tager til og holder fri. Pludselig spottede vi en restaurant NONAME - food and drinks og her havde de det vildeste veganske mad. Alt lavet på superlækre råvarer og fra bunden (my kinda food!) og det hele var simpelhen så velsmagende. Vi fik en lille starter med bananchips og guacamole samt hjemmelavet chips med chilimayo (der smagte fuldstændig fantastisk). Herefter bestilte jeg en rød salat og Hr. Ørum en dahl med mos, nøøøøj, så smukke og veltillavet retter og selvom vi ikke havde plads til mere, tog vi alligevel en lille dessert, som var en slags kokosskum med mango.

Selvom alt var gourmet-agtigt, var priserne altså normale, men skønt med en luksusforkælelse og stedet var smukt, æstetisk indrettet og betjeningen var helt i top! Kæmpe anbefaling herfra.

NONAME
Carrer de la marina 34
Port de Soller

Indkøb

Der er altså mangle lækre ting, at købe med hjem fra Palmas mange lækre butikker og vi da også hjem med 13 kg øko madvarer efter første rejse, haha! Vi købte sjove ting som ingefær-rødbede musli til pistacienødder der var vildt billige, smøre pålæg, chokolade med quinoa, tofu, oliven m.m.

EL CORTE INGLES

Vi fandt El corte ingles, som minder om Magasin og i bunden havde de en lækker mad afdeling og har var virkelig mange ting, at købe med hjem - også gode tilbud, bla. nødder. Vi havde jo køkken i vores hus, så vi spiste som regel et måltid hjemme om dagen.

El Corte Ingles
Av. de Jaime III nr. 15
Palma

LO VEGANO

Åh, at træde ind i et helt vegansk supermarked er altså lykken og her var virkelig mange lækre ting. Vi købte bla. kiks, smørepålæg, en god rødvin og endda en frisklavet glutenfri tiramisu. Her måtte vi også tilbage en ekstra gang og de var utrolig søde, dem der havde den.

Lo veganno
Carrer de Caro, 34
Palma

Helsekost

Lige overfor Lo vegano ligger der en fin helsekost, der også kan anbefales, men senere spottede vi altså en anden virkelig, lækker helsekost. Her fandt vi bla. den overlækre musli, vi købte med hjem, acaipulver, the og nødder. Der var også flotte, friske grøntsager og frugt samt en lille, bitte cafe. Desværre ikke mange muligheder for både vegansk og glutenfrit, men vi var også propmætte (gæt hvor vi havde at spise været forinden?!), så det var fint nok. Her var hyggeligt og en varm stemning og tænk en gang, de kunne huske os fra vi var der to måneder forinden. Det kunne de i øvrigt også på My muy buen deli og hos Duke. Det giver altså ekstra point i min bog!

A, Plaça de la Quartera, 9
Palma

METTE ØRUM ER YOGALÆRER OG BØRNEYOGALÆRER, OG GOTVEDUDDANNET BEVÆGELSESPÆDAGOG OG MASSØR

RÅT er godt!

Lærke Sjøsten | hjemmeside

Mange tror, at fordi man er veganer, så er man automatisk også sund - men det er ikke altid sådan det forholder sig! Mange veganere kæmper ligeså meget med deres spisevaner, som så mange andre gør; hvor for meget fedt og sukker i form af forarbejdede erstatningsprodukter ofte kan udgøre en for stor del af hverdagen for mange - og er det særlig sundt? Svaret er nej, desværre ikke - veganske pølser, chips og cola er ikke sundt blot fordi det er vegansk - så hvis du drømmer om at få optimeret dine spisemønstre og få mere sundhed ind i din veganske livsstil, så kan jeg varmt anbefale at inkorporere mere raw food i din hverdag. Ikke nok med at det er godt for dyrene og miljøet, så er det nemlig også godt for dig og dit helbred! Men hvordan kommer man egentlig i gang, hvad er raw food, og hvor starter man?

HVAD ER RAW FOOD?

Raw food er i alt sin enkelthed mad i sin naturlige form, der hverken er forarbejdet, raffineret eller opvarmet. Det vil sige friske frugter, grøntsager, bladgrønt, spirer, krydderurter, nødder, frø og kerner! Man spiser således maden rå, som den findes i naturens helt egen indpakning, netop designet til at tilføre din krop alle de næringsstoffer, mineraler og aminosyrer, som den har brug for, for at være i balance og fungere optimalt. Grundtanken er, at hvis man ikke kan spise fødevaren i dens rå form, som den findes i naturen, så spiser man den simpelthen ikke.

Der findes flere forskellige retninger indenfor raw food, og den mest kendte benævnes 'Gourmet raw food', som indeholder meget fedt i form at olier, frø og nødder. Det er her du finder de bearbejdede produkter som barer, kager, osv. Så hvilken retning du vælger, kommer meget an på dine mål og drømme med din kostændring. At noget er markedsført som 'raw', gør det nemlig ikke nødvendigvis helbredende - og det er ikke altid nemt at finde rundt i til at starte med. Såfremt du med din kostændring for eksempel ønsker at komme mere i balance, helbrede dig selv for skavanker eller sygdomme og dermed regenerere sine celler, er det nemlig en anden retning, vi skal hen mod, nemlig retningen 80/10/10, der består af en mere simpel, fedtfattig og let kost, baseret på især frugt, salat og bløde grøntsager.

HVAD BETYDER 80/10/10 SÅ?

Raw-food-retningen 80/10/10 er opfundet af amerikaneren, Doug Graham, og henviser til, at man i forhold til det daglige indtag spiser minimum 80% kulhydrater, maksimum 10% fedt og maksimum 10% protein. De 80% kulhydrater kommer primært fra frugt, de 10% proteiner kommer generelt fra frugt, bladgrønt, grøntsager, frø og nødder, for der er proteiner/aminosyrer i al mad, også frugt du måske slet ikke havde troet. Du behøver derfor ikke være bange for, om du får for lidt eller for meget, så længe du ikke spiser avokado og andre meget fedtholdige måltider hver eneste dag, så regulerer kroppen sig selv. Hvis du for eksempel tilføjer en lille håndfuld nødder eller en avokado hver anden eller tredje dag, vil du sagtens kunne holde dig under de 10%. Der er også flere, der vælger at køre ren frugt og kun let bladgrønt for at regenerere mere i dybden. Hvis raw food skal virke helbredende og regenererende, skal der altså skrues helt ned for fedt - og godt op for saftig, moden frugt og bladgrønt. Fedtet er langsomt fordøjeligt (ca. 5-7 timer) og ligger længe i både mavesæk og tarme og bremser fordøjelsen for den mad, der indtages efterfølgende. For meget fedt, samt fedt indtaget for tæt på et frugtmåltid, bevirker at fedtet blokerer for optagelsen af den hurtigt optagelige energi/kulhydraterne fra frugten både i blodet og cellerne, og det kan give problemer med blodsukkerbalancen og efterfølgende ubalancer i relation bl.a. candida og diabetes. Spis derfor aldrig fedt sammen med frugt/kulhydrater, da dette vil ligge og fermentere i fordøjelsessystemet.

GLEM ALT DET, DU TROEDE DU VIDSTE!

Det er essentielt, at du er åben for ny viden, såfremt du drømmer om at ændre livsstil til en mere raw, frugt- og grøntbaseret kost, så du ikke går rundt og bekymrer dig, fordi du er bange for ikke at få protein eller næring nok. Så undersøg gerne forskellige aspekter og myter helt til bunds, prøv dem af på dig selv og føl virkningen, for kroppen lyver i hvert fald ikke - det er min erfaring!

Nogle af de vigtige aspekter at have for øje er eksempelvis, at du skal spise, når du har lyst og ikke være bange for hverken frugtsukker eller portionsstørrelser! Glem således spisetider, kalorietælling og restriktioner - på en raw/frugt-diæt kan du spise så meget du overhovedet vil, når du vil. Der er nemlig ikke noget, der hedder for mange kalorier eller for meget frugtsukker, så længe dit fedtindtag er under de 10%. Du vil derimod tabe dig af overvejende at leve på frugt, da kroppen vil balancere sig selv - blot vær tålmodig.

Det er enormt befriende med en livsstil, hvor man ikke skal tænke i begrænsninger, men blot kan spise løs. Det er derfor vigtigt, at du blot spiser, når du føler sult - lyt til din krop - også selvom du lige har spist en stor portion frugt/salat eller drukket en smoothie en time forinden. Hvis du er mere sulten, så er det helt okay at spise igen.

Det er også sådan, at ens sult kan variere meget, fra at man kan føle sig konstant sulten, lige meget, hvor meget frugt, man indtager, til at man føler mæthed en hel dag på trods af, at man måske kun har fået et par smoothies. Særligt vandmelon synes jeg personligt giver en dejlig mæthedsfornemmelse og samtidig slukker tørsten og hydrerer kroppen helt ind i cellerne. Undgå dog at blande vandmelon med andet frugt og grønt, da den er meget udrensende, letfordøjeligt og går hurtigt igennem systemet, så hvis den blandes med andre fødevarer, kan det ligge og gære i tarmen og du risikerer at få ondt i maven og blive oppustet.

FORBEREDELSE ER NØGLEN!

Inden du afprøver en raw-vegan livsstil, er det meget fordelagtigt med en overgangsfase, så din krop stille og roligt kan vænne sig til forandringerne. I den sammenhæng bør du fokusere på en basisk kost, der nedsætter inflammation i kroppen og bringer dig mere i balance. Spis derfor en plantebaseret kost bestående af fødevarer som; frugt og grøntsager (herunder gerne friskpresset juice), bladgrønt, spirer, dadler, rosiner, figner, nødder, frø, quinoa, kartofler, amarant, hirse, hvidløg, ingefær og krydderurter.

Start overgangsfasen med at skære fedt og olier væk som det første og dernæst sukker. Drop alt, der hedder slik, kage, ketchup samt andre fødevarer, der er tilsat sukker, eddike og olier. Derudover bør du i overgangsfasen undgå meget

syredannende fødevarer som bønner, linser, ris, pasta, fuldkornsprodukter, alkohol, koffein, forarbejdet mad og fastfood generelt. Jeg vil personligt anbefale at påbegynde forberedelserne minimum 14 dage før, du planlægger at gå raw, men gerne tidligere, da det vil lette eventuelle detox-symptomer undervejs.

OMFAVN ELENDIGHEDEN!

Bliv ikke bange! Starten er altid den hårdeste, når man vælger at lave et skift i sin kost, og det er derfor vigtigt, at du er forberedt på, hvad du kan forvente, efter du er gået i gang, så du ikke bliver nervøs for, om der er noget helt galt. Bare rolig, det er helt normalt, at det ikke føles rart til en start. Du vil blandt andet kunne opleve hovedpine, dårlig mave, træthed, irritabilitet, søvnbesvær, humør-ændringer, influenza symptomer generelt og meget andet. Det kan også være gamle skader og ubalancer, der kommer op til overfladen igen - men forsøg at omfavne det og vid, at alt er som det skal være.

For selvom det bestemt ikke lyder særlig rart, er det faktisk symptomer, som du skal være taknemmelig for. Det er nemlig tegn på, at din krop afgifter og eliminerer gamle affaldsstoffer, syre og celleaffald, som helst bare skal hurtigst muligt ud af dit system – og denne proces giver kroppen nu i højere grad tilladelse til, fordi du spiser en meget letfordøjelig kost bestående hovedsageligt af frugt og grønt. Det frigiver en del tid, som kroppen nu kan bruge på at arbejde på sig selv i stedet for, at al tiden går til fordøjelse, forarbejdning og affaldssortering. Detox-symptomer, som desuden varierer meget fra person til person alt efter helbredstilstand, er et tegn på, at kroppen begynder at reparere sig selv og hele de skavanker og ubalancer, der måtte være. Så tak din krop og vær tålmodig - den arbejder hårdt for dig.

Det vigtigste i denne sammenhæng er at holde ud! Ikke at give efter på grund af elendigheden, især ikke når du mærker cravings. Disse skal elimineres og ikke fodres, for ellers udsætter du bare det uundgåelige og skal blot deale med dem på et senere tidspunkt. Så hold ud! Og det er bestemt ikke nemt - men det er enkelt - og når man først har prøvet at komme ud på den anden side, ved man hvordan det føles at være fri af disse cravings - og det er den mest fantastiske følelse i verden - men nemt er det ikke! Det tog mig mange år at nå dertil - men jeg har lært nu, at det virkelig er det værd at holde disse cravings ud, selvom man ligger sammenkrøllet og har det forfærdeligt. Jeg ville ønske, at jeg havde gjort det endnu tidligere i mit liv - men det var som sagt ikke nemt. Derfor vil jeg gerne videregive mine erfaringer, for det handler virkelig om at bestemme sig for at handle, tage action, gøre noget - og ikke fortsætte i samme spor - for så ender man der, hvor man er på vej hen! Men man skal være parat - og det er ofte dét, der tager tid.

DU SKAL IKKE VÆRE PERFEKT!

Det er desuden essentielt for din proces, at du er kærlig mod dig selv hele vejen igennem. Det handler ikke om at være perfekt, men om at gøre sit bedste! Mange har tendens til at dunke sig selv i hovedet, når de er i en proces med at omlægge deres livsstil med sundere vaner og de så fejler og falder i! Der er ikke noget, der hedder at fejle - slet det ord fra dit ordforråd - for bare dét, at du tager første step er et skridt på vejen i den rigtige retning og dermed en kæmpe succes. Lad os kalde det læring og erfaring i stedet for! Undgå at tænke, at alt skal være 100% perfekt og at det er verdens undergang, hvis du ikke konstant lever op til dine egne høje forventninger, for det fucker med dit mindset! Det er en proces, der tager tid og kræver selvkærlighed.

Vær god mod dig selv, ros dig selv og anerkend alt dét, du rent faktisk gør for dig selv med dine ændrede spisevaner! For det er hvordan du rejser dig igen efter et fald, der har den største betydning for din proces og dermed dit slutresultat! Stræb i stedet efter at være den bedste version af dig selv, og gør det så godt du overhovedet kan - mere kan du ikke forlange af dig selv!

Alle falder desuden i, så ændr dit perspektiv fra 'alt eller intet'-tilgangen til, at lidt altid bedre end intet. Der er plads til at ryge af sporet i alle aspekter af livet, men det er ikke noget, du bør fokusere på eller give opmærksomhed til. Sker det, at du falder tilbage i gamle spisemønstre, så tilgiv dig selv og kom tilbage på rette kurs med det samme og husk på, hvor-

for du gør det! Hold fast i din indre motivation. Sig til dig selv, at du gerne må, men spørg samtidig dig selv om du virkelig har lyst, og om denne handling vil bringe dig tættere på eller længe væk fra dit mål. Du må altså gerne - du træffer blot et valg! Det handler om motivationen for, hvorfor du vælger som du gør - og det er dét, der kommer til at definere din proces. Personligt for mig, var det først da jeg ændrede mit mindset, at jeg fik succes med at opnå de mål, jeg i mange år havde drømt om - for eksempel at føle mig tilpas i min egen krop. Og husk, at denne proces tager tid! Så undgå at slå dig selv i hovedet over det - det giver kun det modsatte resultat. Og når du så falder tilbage i gamle tankemønstre, så beslut dig for, at nu spiser jeg dette, fordi jeg har valgt det og så hav det godt med det og tag dig ekstra godt af konsekvenserne bagefter. Med tiden vil der gå længere og længere i mellem dine tilbagefald, fordi du rent faktisk lytter til din krop og dit mindset.

Så mit råd til dig, der ønsker en succesfuld kostomlægning eller blot en optimering af de daglige vaner, er således at være blid mod dig selv. Selvkærlighed er noget af det vigtigste for udvikling - det har jeg i hvert fald erfaret på min lange rejse mod et bedre helbred og et sundere liv - og det vil bringe dig tættere dit mål med tiden! Så accepter, hvor du er nu, gør det så godt du kan og anerkend dig selv for det! Det hele handler om mindset!

LÆRKE SJØSTEN ER VEGANER OG LEVER NU PRIMÆRT RAW-VEGAN, NÆSTEN UDELUKKENDE AF FRUGT, OG HUN ER UDDANNET KANDIDAT I PÆDAGOGISK PSYKOLOGI OG BESKÆFTIGER SIG PRIMÆRT MED PSYKOLOGI OG SUNDHED.

VEGANSK MAD *som studerende*

Silvia Björkman | hjemmeside

Når jeg pakker madpakken ud ovre på skolen, får jeg altid virkelig mange kommentarer til min mad. Nogle synes, det ser enormt lækkert ud, andre synes måske det ser lidt mærkeligt ud, men det jeg hører allermest er "Er det ikke dyrt at spise vegansk?".

Jeg vil allerførst lige sige, at jeg tror faktisk, det er stik modsat. Når jeg har snuppet bælgfrugterne ned fra hylden i Rema og kigger ned i køledisken med kød, imens jeg går forbi, så synes jeg langt det meste kød er meget dyrt i forhold til min pose kikærter. Samtidig synes jeg, at jeg har mange flere muligheder i mine kikærter, fremfor en bakke med koteletter, og derudover har jeg til flere måltider i den ene pose.

Når man scroller på instagram, og ser de adskillige veganske profiler, så kan jeg godt forstå, at det kan se dyrt ud. Alle regnbuens farver er nok til at få et måltid til at set luksuriøst ud, men derudover tænker jeg specifikt på de mange "ekstra" ting man kan tilføje til sit måltid. Det kan godt gå hen at blive en dyr portion havregrød, hvis den både skal pyntes med frugter, bær, tre forskellige slags nødder, samt vegansk nutella fra helsekosten. De følgende tip er nogle jeg selv efterlever, og som jeg synes har gjort min hverdag som studerende nemmere, billigere, sundere, og samtidig giver mig råd til skolebøger og fredagsøl.

1. Planlægning

Hver weekend sætter jeg mig med min computer og kigger på tilbudsaviser online. Jeg ser gerne hvilke grøntsager, der er på tilbud i den kommende uge, og ud fra det laver jeg en madplan. Madplanen har ofte en gryderet dag, hvor jeg laver en stor portion af eksempelvis kikærtegryde, som vi spiser to dage i træk. Det giver mere luft i budgettet, og samtidig mere tid til at læse lektier, for selvom jeg elsker at stå i køkkenet, så er der desværre ikke altid alverdens tid til det. Jeg forsøger at finde på retter som er simple og sunde, og ved at spise mere simpelt i løbet af ugen, giver det muligheden for at kreere noget ekstra lækkert i weekenden, om det så er en kage eller en flaske vin.

Et eksempel på en uges madplan kunne være:

Mandag – Auberginefilet med kartoffel fritter

Tirsdag – Grøntsagssuppe

Onsdag – Grøntsagssuppe

Torsdag – Squash salat med linsedeller

Fredag – Rester, eksempelvis linsedeller på rugbrød

Lørdag – Pizza

Søndag – Pasta med pesto

Ovenstående madplan tager udgangspunkt i, at der i denne uge var tilbud på aubergine og squash. Derfor var der både squash i grøntsagssuppen, i salaten, og på pizzaen. Mange af de samme fødevarer går igen i madplanen, såsom kartofler som både kan bruges til pomfritter, men også i suppen. Madplanen koster i sig selv cirka 70-80 kroner for aftensmad hele ugen til to personer. Resten af ugens budget bliver brugt på mad, der spises til morgenmad og frokost, og på at fylde lidt op i basislageret af ris, pasta, bønner, linser, hakkede tomat osv. I forhold til snacks såsom frugt, så finder jeg altid nedsatte poser med eksempelvis bananer, som butikken ellers kommer til at smide ud. Der hvor jeg handler, bliver bananer nedsat til 10 kroner for en kæmpe pose, og så er der til hele ugen, mums! Desuden skal man heller ikke undervurdere frosne grøntsager! De er som regel meget billigere end frisk grønt, og frost betyder ikke at grøntsagerne ikke er ligeså nærende. Jeg bruger primært frostgrøntsager til noget rodesammen-gryde med ris, når det skal være nemt.

2. Mættende, sundt og simpelt

Et andet godt tip, er at tænke på at retterne er mættende og nærende. For mig er det vigtigt at få en form for bælgfrugt hver dag, da de mætter godt og samtidig er det en nem måde at få dækket det daglige protein behov. Bønner og linser er heller ikke de dyreste fødevarer, og selv økologiske bønner er tit på tilbud. Jeg sørger altid for at jeg har én type linser og én type bønner som fast inventar i mit køkken. Som studerende på budget, kan det være svært at fylde skabene, når der er tilbud på veganske varer, simpelthen fordi der ikke er penge til det i ugebudgettet, eller plads i de små skabe i studieboligen, am I right? Så i mit tilfælde betyder det, at jeg i hvert fald ikke selv har mulighed for at skabe de der insta-værdige billeder, med en hel masse forskellige frø og frugter. Det er helt back to basics.

På samme måde som med bønner og linser, betyder det altså at jeg har én enkel type frø i mit køkken ad gangen. Måske finder jeg en pose chiafrø på tilbud, og så spiser jeg chiafrø indtil der ikke er flere. Ugen efter kan det være jeg køber hørfrø i stedet for, men mit køkken er altså ikke fyldt op med både chiafrø, hørfrø, sesamfrø og græskarkerner samtidig. Jeg synes, det er en fin måde at variere sin kost, og samtidig holde sig inde for budgettet, ved at vælge én type frø hver uge eller hver anden.

Generelt synes jeg det er en god idé at tænke på de helt simple og basale fødevarer, såsom bælgfrugter og kartofler, og selvfølgelig sæsonens råvarer.

3. Drop kantinen

De dage hvor jeg skal i skole, laver jeg altid en stor portion aftensmad. På den måde har jeg nok til madpakkerne dagen efter, og jeg sparer penge på at købe mad i kantinen, eller på at købe en masse vegansk pålæg til rugbrødsmadder. Jeg er så heldig at have mikroovn på skolen, så det gør også bare, at madpakken er ekstra lækker. Samtidig er det jo et komplet måltid, som holder mig mæt længe. (Det betyder ikke man skal gå ned på snacks).

Vegansk behøver hverken være dyrt eller svært, og man behøver heller ikke leve af cup noodles, bare fordi man er studerende. Mit bedste råd i forhold til vegansk mad på et budget er at finde glæde i simpel mad

SILVIA BJÖRKMAN ER VEGANER, 24 ÅR OG STUDERENDE. HUN HAR LÆRT AT FOKUSERE PÅ MINDSKELSE AF MADSPILD FRA SIN FORÆLDRE.

Stjerneskud med grønt, paneret tofu, remoulade og citron

Maria Rohde Madsen | instagram

Når jeg skal vælge smørrebrød, vælger jeg ALTID stjerneskud, og den veganske version er absolut lige så lækker som den traditionelle. Tofuen kan sagtens skiftes ud med persillerod, pastinak eller knoldselleri. Og det grønne tilbehør kan varieres ud fra smagsløg og sæson.

Opskriften er fra kogebogen: Det plantebaserede basiskøkken

STJERNESKUD
rug- eller fuldkornsbrød i skiver
evt. lidt plantesmør
salatblade
paneret tofu
agurkeskiver
asparges, evt. både grønne og hvide
remoulade
finthakket dild
salt og peber
citronskiver

PANERET TOFU (8-10 SKIVER)
1 blok tofu, 250 g
½ dl boghvedegryn, ca. 30 g, alternativt boghvedemel
½ dl sesamfrø, ca. 30 g
1 tsk hvidløgspulver
½ tsk salt
½ dl vand
1 spsk chiafrø
1 spsk tamari
olie til stegning

REMOULADE, 1½ DL
1 spsk gulerod, ca. 12 g
1 spsk hvidkål, rødkål el., ca. 8 g
2 spsk syltet agurk, ca. 20 g
Skalotteløg, ca. 8 g
1 spsk kapers
3 spsk mayonnaise
3 spsk sojayoghurt
½ tsk sennep
¼ tsk gurkemeje
salt og peber
evt. lidt agavesirup

STJERNESKUD

Rist evt. brødet let i ovnen. Smør det evt. med en klat plantesmør. Læg salatblade og et par skiver paneret tofu på brødet. Top med agurkeskiver, asparges og en god klat remoulade.

Server stjerneskuddet med finthakket dild, salt, peber og en citronskive.

PANERET TOFU

Dræn tofuen for vand og pak den ind i køkkenrulle, så det kan suge lidt af væden ud. Lad den stå i ca. 15 minutter.

Mal boghvedegryn og sesamfrø til mel på en kaffekværn e.l.

Bland melet sammen med hvidløgspulver og salt i en flad skål.

Kværn chiafrø med en kaffekværn e.l. Bland dem sammen med vand og tamari i en anden flad skål.

Skær tofuen ud i 8-10 stykker og dyp dem først i den våde blanding og derefter i melet. Gentag med alle stykkerne.

Varm en pande op til middel varme og tilføj lidt olie. Steg tofuen i et par minutter på hver side, indtil de er sprøde.

Læg de stegte tofustykker på en tallerken med køkkenrulle inden servering. De smager allerbedst, imens de stadig er varme.

REMOULADE

Skær gulerod, kål, syltet agurk og løg i grove skiver og hak dem fint i en minihakker sammen med kapers. Tilføj resten af ingredienserne og rør det hele sammen. Smag til med salt og peber og evt. lidt agavesirup.

Hæld remouladen på et skoldet og tætsluttende glas. Den kan holde sig holde sig flere uger i køleskabet.

TIP

Stjerneskuddet smager også rigtig godt med fx en krydderurtedressing lavet med dild i stedet for remoulade.

Appelsin-cheesecake på peberkagebund

Anja Rathje |Hjemmeside

Overrask dine gæster med denne cheesecake, som består af en krydret peberkagebund, cremet cashewcreme og frisk appelsingelé på toppen. En lækker cheesecake med dejlig smag af jul.

10-12 PERSONER

PEBERKAGEBUND
100 g plantesmør (Naturli' Smørbar Blok)
150 g smuldrede peberkager
50 g smuldrede digestive kiks

CREME
140 g udblødte, usaltede cashewnødder
250 g Alpro Mild & Creamy yoghurt
250 g piskbar soyafløde (fx Alpro Cuisine soya)
50 g sukker
Citronskal af 1 lille citron
2 spsk. Citronsaft
2 tsk. agar agar

APPELSINGELÉ
3 dl appelsinsaft (saften af 2-3 appelsiner)
30 g sukker
1 brev Dr. Oetker Vegegel
Pynt
1 appelsin i tynde skiver

Forberedelse: Cashewnødderne sættes i blød i koldt vand i 2-4 timer, så bliver de lettere at blende.

Peberkagebund: Knus peberkager og kiks til en grov rasp, og rør det godt sammen med smeltet plantesmør. Læg bagepapir i bunden af en springform (ca. 24 cm i diameter), og fordel peberkageblandingen ovenpå. Sæt kagebunden på køl imens cremen forberedes.

Creme: Dræn vandet fra de iblødlagte cashewnødder og blend dem med Alpro yoghurt. Kom herefter cashewcreme, sukker, citronsaft og –skal i en kasserolle med agar agar og giv det et opkog på et par minutter.

Pisk soyafløden til skum og vend cashewcremen i. Fordel cremen på peberkagebunden, og sæt kagen på køl. Imens laves appelsingeléen.

Appelsingelé: Pres saften af appelsinerne, og sigt væsken. Kom appelsinsaft, sukker og Vegegel i en kasserolle, og giv det et opkog på et par minutter. Lad geléen afkøle let imens du laver pynten til kagen.

Pynt: Skræl en appelsin, skær den i tynde skiver og pynt cheesecaken hermed. Afslut med forsigtigt at hælde appelsingeléen over kagen.

Stil cheesecaken tilbage på køl i mindst 2-4 timer, hvorefter den er klar til servering.

KIKÆRTESALAT MED SELLERI

Claus Dalby |instagram

Selleri er en rigtig efterårs- og vintergrøntsag. Den er god bagt i ovnen, men også rå som her, hvor jeg har revet den. Jeg serverer ofte denne salat for gæster i den kolde tid, og den plejer at være et hit.
Opskriften er fra kogebogen: Slank - plantemad fra mit grønne køkken

200 g kikærter (giver cirka 400 g kogte kikærter)
150 g knoldselleri
200 g broccoli
150 g æble
50 g bredbladet persille
50 g mandler
saft af 1 citron

HVIDLØGSDRESSING
4 spsk økologisk ekstra jomfruolivenolie
2 spsk æbleeddike eller hvidvinseddike
1 spsk rørsukker eller plantesirup
2 tsk sennep
2 fed presset hvidløg
salt og friskkværnet peber

Stil de tørrede kikærter i blød i koldt vand 10-12 timer.

Hæld udblødningsvandet fra og kom kikærterne i en gryde med vand.

Kog kikærterne i cirka 30 minutter og afkøl dem i en skål.

Riv sellerien.

Del broccolien i buketter og kog dem i letsaltet vand i to-tre minutter. Dræn broccolien og kom den over i en skål med helt koldt vand for at stoppe kogeprocessen. Herved forbliver den helt sprød.

Skær æblet i fine både.

Fjern de groveste persillestilke og hak bladene.

Rist mandlerne på en tør pande.

Bland kikærter, selleri, broccoli, æble og bredbladet persille i skålen.

Bland citronsaften og dressingen med ingredienserne i skålen.

Anret som vist og drys med mandler.

JULEBOLLER

Anja Rathje |Hjemmeside

Forkæl familie og venner med disse lækre juleboller med kanel, kardemomme, ingefær, nødder og tørret frugt. De søde og krydrede boller både dufter og smager af jul. Nyd dem nybagte med fx Naturli' Smørbar.

16 STK

5 figner i tern (100 g)
5 dadler i tern (35 g)
5 abrikoser i tern (60 g)
¾ dl appelsinsaft (saft af 1 appelsin)
1¼ dl plantemælk
25 g gær
1 dl lunken vand
50 g smeltet og afkølet plantesmør
25 g sukker
¼ tsk. kanel
½ tsk. stødt kardemomme
¼ tsk. stødt ingefær
¾ tsk. salt
25 g hakkede nødder (valnødder og/eller hasselnødder)
Ca. 500 g sigtet ølandshvedemel

Start med at skære figner, dadler og abrikoser i små tern, og lad dem trække en halv time i appelsinsaft og plantemælk.

Smelt plantesmør i en gryde. Kom vand og smeltet plantesmør i en skål og smuldr gæren heri. Sukker, kanel, kardemomme, ingefær, salt og hakkede nødder røres heri. Tilsæt herefter ølandshvedemel og ælt dejen godt sammen.

Lad dejen hæve lunt og tildækket i 1 time.

Form dejen til 16 boller og stil dem på en bageplade beklædt med bagepapir. Lad bollerne efterhæve i 30-45 minutter, til de har dobbelt størrelse.

Pensl bollerne med lidt plantemælk og bag dem ved 200° C (varmluft) i ca. 20 minutter.

Back to the 80´s

Stine B. Larsen |Hjemmeside

Mange kender den kendte klassiske ret "Reje cocktail", og nu er der den veganske version! Det kunne være en forret til Nytårsaften?

4 PERSONER(SOM FORRET)

½ Iceberg/hjertesalat
1 håndfuld frisk dild
1 Løg
1 Rød peberfrugt
10 stk cherry tomater
½ mellemstor squash
½ mellemstor agurk

DRESSING
1-2 dl vegansk creme frachie
1 spsk tomat koncentrat
Skallen af ½ øko citron
2 spsk små kapers
1 spsk jomfru olivenolie
Havsalt og peber

Skær alle grøntsagerne i små flotte tern.

Gem lidt tomat, agurk og citron skiver til pynt.

Alle ingredienserne til dressingen røres sammen og smages til med citron, dild, salt og peber.

Grøntsagerne vendes sammen med dressingen og serveres med det samme.

VEGGNOG

Ditte Gad Olsen | Hjemmeside

En rigtig juleklassiker i USA og England, og jeg kan godt forstå det! Den kræver selvfølgelig, at du kan lide muskatnød og en krydret varm drik (nogle gange godt med rom) - men hvis du kan lide alt det, så kan veggnog blive en juleklassiker hjemme hos dig også!

4 PERSONER

6 dl mandelmælk
4 dl kokosmælk
65 g sukker
1 tsk muskatnød – fin-trevet
3-4 kanelstænger
1 tsk vaniljesukker
1 knsp salt
evt ½-1½ dl rom – alt efter boozy du gerne vil have det
Pynt
Muskatnød – fintrevet

Kom alle ingredienserne i en 2 liters gryde. Hvis du bruger rom, skal du ikke komme dette i endnu.

Giv det et opkog og lad det simre uden låg i 5 minutter. Sluk for varmen.

Hvis du bruger rom, kommes det i nu.

Server i glas og pynt med fintrevet muskatnød.

Mmmmmm...

Jødekager

Anja Rathje | Hjemmeside

Jødekager er en klassisk julesmåkage, og en af mine egne favoritter. Småkagerne er lette at bage, og de bliver fine og sprøde.

90 STK

DEJ
375 g stuetempereret plantesmør (fx Naturli' Smørbar Blok)
250 g sukker
500 g hvedemel

PYNT
50 g sukker
5 g kanel

Ælt alle ingredienserne hurtig sammen til en ensartet dej, og stil den på køl i mindst 2 timer.

Rul dejen ud på et meldrysset bord til en tykkelse på 2 mm. Udstik hjerter (ca. 6 cm i bredden) i dejen, og læg dem på en bageplade beklædt med bagepapir. Gentag processen, indtil al dejen er brugt.

Bland sukker og kanel sammen i en lille skål. Pensl hjerterne med lidt vand, og drys en lille smule kanelsukker på midten af hver kage.

Bag jødekagerne ved 200° C (varmluft), til de er gyldne, i ca. 6-7 minutter. Lad dem køle af på en bagerist.

Opbevar jødekagerne i en kagedåse med tætsluttende låg.

Specier

Ditte Gad Olsen | Hjemmeside

Er der noget mere julet end appelsin og chokolade? Tjo, det skulle vel nok være appelsin og chokolade i småkager! Du kan godt glæde dig til at sætte tænderne i de her specier.

50 STK

275 g hvedemel
100 g sukker
1 tsk vaniljesukker
1/8 tsk salt
Skal fra 1 øko appelsin
150 g plantesmør
50 g mørk chokolade – semi-finthakket
3-4 spsk plantemælk

Rør hvedemel, sukker, vaniljesukker og salt sammen. Rør derefter appelsinskal godt ud i.

Rør plantesmørret ud i indtil dejen begynder at krymle. Rør så den semi-finthakkede chokolade i.

Saml dejen med plantemælken. Del dejen i to.

Kom lidt mel på bordet og form de to dejstykker til ruller. Mine ruller var omkring 3-4 cm i diameter. Pak rullerne ind i husholdningsfilm og stil på køl i 1 time.

Tænd ovnen på 180 grader. Beklæd to bageplader med bagepapir.

Skær rullerne ud i ca. 2-3 mm tykke skiver. Fordel skiverne på bagepladen med lidt afstand til hver skive, så de ikke smelter sammen.

Bag en bageplade i ovnen ad gangen. Bag i ca. 8-10 minutter – hold øje med småkagerne; de skal kun blive meget let-gyldne, og de kan hurtig brænde på ligesom alle andre småkager.

Lad specierne køle af, nyd dem og kom de resterende i en lufttæt beholder – hvis der altså er nogle tilbage.

Sellerisuppe med purløg

Claus Dalby |instagram

Sellerisuppe er en rigtig vinterret, som jeg ofte serverer for gæster. Til trods for at den blot indeholder få ingredienser, plejer den at gøre lykke – både til frokost og middag.
Opskriften er fra kogebogen: Slank - plantemad fra mit grønne køkken

800 g knoldselleri
200 g porre
3 fed hvidløg
8-10 dl urtebouillon
2 spsk hvidvinseddike
timian, frisk eller tørret
salt og peber
purløg til pynt

Hak selleri, porre og hvidløg.

Steg grøntsagerne i olie cirka 10 minutter under jævnlig omrøring.

Hæld det meste af bouillonen ved og kog, til sellerien er mør.

Blend og smag til med hvidvinseddike, timian, salt og peber.

Tilsæt mere bouillon, hvis suppen er for tyk.

Hæld suppen i skåle og klip purløg over.

Risengrød m. KANELSUKKER

Maria Rohde Madsen | instagram

Jeg elsker alle typer af grød, men favoritten er uden tvivl risengrød! Denne opskrift med fuldkornsgrødris, cashewnøddemælk og kanelsukker er cremet, mættende og fuld af julestemning.
Opskriften er fra kogebogen: Det plantebaserede basiskøkken

2-4 PORTIONER

1 dl cashewnødder
8 dl vand
2 dl fuldkornsgrødris, ca. 170 g
½ tsk salt
1 knivspids vaniljepulver

TOPPING
2 tsk kanel
2 spsk lys muscovadosukker, alternativt rørsukker
plantesmør

Udblød cashewnødderne i kogende vand i minimum ½ time.

Hæld vandet fra og blend nødderne i 4 dl frisk, koldt vand.

Hæld cashewnøddemælk, grødris og resten af vandet i en gryde og lad det koge op. Hold godt øje og pas på, at det ikke skummer over. Skru ned til lav varme og lad det småsimre i ca. 75 minutter, til grøden har den rette konsistens. Det må gerne boble en lille smule, men rør jævnligt rundt og sørg for, at risene ikke brænder på. Smag til med salt og vaniljepulver.

Bland kanel og muscovadosukker sammen.

Servering

Server den varme risengrød med kanelsukker og en klat plantesmør.

Tak for denne gang!

Jeg vil blot slutte af med at endnu en gang takke DIG for, at du har valgt at downloade denne udgave af VEGANSK

Jeg håber, du har nydt at læse artiklerne, og at du forhåbentlig inden alt for længe går i gang med alle de lækre opskrifter.
Tusind tak til jer, der har givet artikler og opskrifter! Uden jer ville der simpelthen ikke være noget magasin!

Det eneste, vi vil bede om nu, er:
Del magasinet med så mange af dine venner, familiemedlemmer og følgere som muligt!
Husk det er **dig**, som er med til at sikre magasinets succes!

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.

Send forslag eller færdigskrevede artikler/opskrifter senest d. 15 februar 2019 for at komme med i næste udgave!
Vi tager **ikke** imod reklameindlæg. Hvis du er i tvivl om din artikel/opskrift er reklame, så skriv - vi kan altid finde ud af, at vinkle artikel/opskrift anderledes, så du stadigvæk kan dele dit flotte arbejde, men så læserne får noget konkret ud af det.

MAIL: redaktoer@madmedmedfoelelse.dk
Vi glæder os til at høre fra dig!

Følg os for at få opdateringer omkring det næste magasin
Kærlig Hilsen
Ditte Gad Olsen & Danmarks Veganske Forening