

Vägen till

Vegoland



Varför blev du vegetarian?

Grattis!



"Min dåvarande flickvän bröt ner alla mina argument för varför man inte skulle kunna vara vegetarian/vegan. Den ursprungliga anledningen är minnet av ett får som slaktades hemma hos min mormor efter att jag, då 7 år, hade fått leka med fåret hela dagen. Jag åt inget av den måltiden."

Nima Daryamadj

krönikör



"Jag har varit vegetarian i hela mitt liv. När jag var riktigt liten spottade jag ut köttet, för jag tyckte inte om det. Fyra år gammal, gick jag som vanligt för att leka med mina vänner kalvarna och upptäckte att en av mina vänner saknades. På kvällen serverades kalvstek. Jag förstod att det var min vän som serverades. Händelsen gjorde mig övertygad vegetarian. Man äter inte sina vänner"

Theresia Ek

104 år, vegetarian sedan 1901

Genom att öppna det här häftet har du tagit ett stort steg mot ett av ditt livs viktigaste val. Ett val som du inte bara gör för dig själv, utan även för djuren och planeten vi lever på.

Den här guiden ger dig inspiration och praktiska tips på vägen till Vegoland. Här finns information om hur djuren i matproduktionen behandlas, vad du kan äta istället för kött och hur valet av mat påverkar miljön.

Framför allt visar det här häftet att det finns ett annat val. Idag är det nämligen lättare än någonsin att bli vegetarian. Det finns så mycket att lägga på tallriken som inte skadar någon. Mat som är positiv, miljövänlig, ny, spännande – och väldigt, väldigt god!

Valet av mat är ett ställningstagande som vi gör varje gång vi sätter oss till bords. Vi kan välja det ena eller det andra. Kött eller grönt. Död eller liv.

Och du gör skillnad – tro inget annat! En genomsnittlig svensk äter under sin livstid 669 kycklingar, 4 kor, 2 får, 30 grisar och tusentals fiskar. När du äter vegetariskt väljer du bort misshandel av djur, samtidigt som du väljer hälsa för dig själv och bidrar till en bättre miljö.

TACK FÖR ATT DU GÖR ETT NYTT VAL – ETT VAL FÖR LIVET!

Gabriella

Gabriella Terneborg
vegoansvarig



"Varje gång vi sätter oss för att äta gör vi ett val: snälla välj vegetariskt. Gör det för djuren, gör det för miljön och gör det för din hälsa."

Alec Baldwin

Skådespelare

Djuren



Djuren har det väl rätt bra – eller?

Varje år dödas omkring 75 miljoner djur inom det svenska lantbruket. Inte nog med det, över 250 miljoner kilo fiskar fick sätta livet till i Sverige under 2004. I de moderna djurfabrikerna är djurens miljöer onaturliga och stressande. Den hårda aveln har gjort många djur extremt snabbväxande, men också sjuka. I samband med djurtransporter skadas och dödas tiotusentals individer varje år. De flesta djur slutar sina dagar på stora, skrämmande fabrikslakterier där personalen arbetar under hård tidspress och inte tar någon hänsyn till de enskilda djuren. Resultatet är ett fruktansvärt lidande för ett oräkneligt antal djur.

Ur Sveriges djurskyddslag:

2 § Djur skall behandlas väl och skyddas mot onödigt lidande och sjukdom.

4 § Djur skall hållas och skötas i en god djurmiljö och på ett sådant sätt att det främjar deras hälsa och ger dem möjlighet att bete sig naturligt.

Vi vill gärna tro att djuren har det så bra i Sverige. Men tittar vi på hur de egentligen har det så är lagen långt ifrån uppfylld.



♣ I den industrialiserade uppfödningen betraktas djur som saker, inte individer med egna känslor och upplevelser.

Ju fler som blir vegetarianer, desto fler djur slipper lida och dö i onödan. Vill du vara en del av problemet eller en del av lösningen? Valet gör du när du köper din mat.





Korna, kalvarna och tjurarna

I Bregottreklamen gör korna inte annat än idylliskt betar tillsammans med sina kalvar på gröna ängar. Sanningen är att kalven för det mesta tas från kon strax efter födseln, vilket leder till saknad och sorg hos båda djuren. Detta görs för att kons mjölk ska säljas till människor istället för att ges till kalven. Under vinterhalvåret står de flesta kor i Sverige



uppbundna inomhus och kan bara stå upp eller ligga ner på samma fläck. De som inte är uppbundna går lösa inomhus. Efter 4–5 år anses mjölkkon ”utsliten” och dödas i förtid. 65 procent av nötköttet som köps kommer från mjölkkorna och deras hankalvar.



”Kycklingar, grisar och andra djur är intressanta individer med personlighet och intelligens... Vad människor måste förstå är att om de äter djur så främjar de också grymhet mot djur.”

Pamela Anderson

modell och skådespelerska

Grisarna

Varje år dödas cirka 3 miljoner grisar i Sverige. 99 procent av dessa lever hela sina liv inomhus. Många ser solljus för första och enda gången när slaktbilen kommer för att köra dem till slakteriet. Hangrisarna kastreras strax efter födseln, utan bedövning. De små griskultingarna skiljs från sin mamma vid en onaturligt tidig ålder. Boxarna är trånga och grisarna saknar ofta strö. De svenska grisarna får inte utlopp för sina naturliga behov av att böka, undersöka och röra på sig.

Vilket liv föredrar grisen?





Hönorna

Av Sveriges drygt 6 miljoner hönor lever över en tredjedel fortfarande i små burar där de knappt har utrymme att sträcka ut vingarna. De tillåtna burarna i Sverige är så kallade modifierade burar. De innehåller sandbad, rede och sittpinne. Det låter

kanske trevligt, men buren är fortfarande liten och hönornas behov av att kunna röra på sig har helt ignorerats. Av de hönor som slipper burarna, får de flesta leva hela sina liv helt inomhus och i svår trängsel.

Varje år kläcks också 5 miljoner tuppkvicklingar. Eftersom de inte producerar några ägg så betraktas de som olönsamma och mals ner levande strax efter kläckningen.

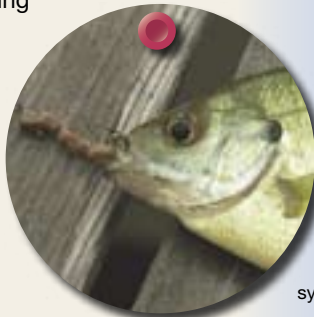
Kycklingarna

Kycklingkött har blivit populär och billig mat. Men kycklingarna har fått betala dyrt för det låga priset i frysdisker. De kläcks i maskiner och får aldrig träffa sin mamma. De små kycklingarna växer så snabbt att benen i många fall inte orkar bära den tunga kroppen.

Kycklingarna växer upp i stallar där över 30 000 individer kan trängas ihop. De tvingas gå och ligga i sin egen avföring hela livet. Efter bara 35 dagar är det dags för slakt. Tiotusentals fåglar dör redan under slakttransporterna. På slakteriet hängs kycklingarna upp och ned i fötterna vid fullt medvetande. Sedan släpas deras huvuden genom ett elektriskt vattenbad, avsett att bedöva, innan halsen skärs av i en maskin.

Fiskarna

Många människor har svårt att identifiera sig med fiskar. Kanske är det för att de saknar ansiktsuttryck och lever i vattnet där vi sällan ser dem. Men forskning har visat att fiskar precis som andra djur kan känna smärta och lida. Trots det utsätts de regelbundet för svårt lidande. De fångas på krokar för "nöjes" skull, de kläms i fiskebåtarnas nät och kvävs till döds när de dras upp i luften. Hanteringen och slaktmetoderna på "fiskodlingarna" är också mycket plågsamma för fiskarna.



♣ Låt hönorna vila – prova äggfri majonnäs nästa gång.



♣ Varje år dödas 70 miljoner kycklingar enbart i Sverige.



♣ Kycklingar bedövas med el innan deras huvuden skärs av i en maskin.

♣ I Sverige dödas varje år 260 miljoner kilo fiskar. Man pratar om fiskar i kilo, inte om antal individer. Det säger en del om synen på fiskar.

Miljön



✿ Betande djur på före detta regnskogsmark i södra Colombia.

"Köttframställning kräver mycket energi och en för stor konsumtion är därför inte miljömässigt hållbar. Istället för dagens animaliska protein kan en del ersättas med en ökad konsumtion av baljväxter, som bönor och ärter."

Annika Carlsson-Kanyama

docent i industriell ekologi

Så här mycket vatten går det åt för att producera olika matslag:

1 kg potatis: 160 liter

1 kg vete: 1 200 liter

1 kg ost: 5 300 liter

1 kg kycklingkött: 6 000 liter

1 kg nötkött: 15 000 liter, eller mer

ur rapporten "More Nutrition Per Drop" från Stockholm International Water Management Institute

"Det är väl min ensak om jag äter kött?" Ja, så kan man förstås tänka – om man inte bryr sig om att djuren dör. Men samtidigt inte. Det är nämligen inte bara djurens liv det handlar om. Ditt val av mat påverkar många fler människor än du kan ana – faktiskt hela vår jord.

Ta vattnet som ett exempel. Färskvatten är en av vår tids stora miljö- och överlevnadsfrågor. Ungefär en miljard människor saknar tillgång till färskt dricksvatten. Samtidigt innebär köttproduktionen ett enormt slöseri med denna viktiga birstvara. Köttätandet är också en stor energitjuv. I studien "Vegan, vegetarian, allätare" från Sveriges Lantbruksuniversitet (1997) visade det sig att vegankosten var den mest energisnåla kosten. Vegankosten:

- ☞ medförde de lägsta utsläppen av metan, ammoniak och kväve.
- ☞ krävde minst energi att framställa (nötkött kräver 15 gånger mer energi än baljväxter).
- ☞ använde knappt hälften av åkermarkarealen jämfört med blandkosten (1 000 m² istället för 2 300 m² per person).

"I framtiden måste vi också bestämma huruvida vi har råd att låta stora delar spannmål utnyttjas av vår boskap. Produktionen av animaliskt protein kostar inte bara mycket i energi, arbete och de landtytor som behövs för att odla spannmålen, utan också i direkta kostnader för själva hållandet av husdjuren. Konverteringen av spannmålsprotein till animaliskt protein är relativt sett ineffektiv och kött är därför dyrt att producera oavsett vilket kriterium vi sätter upp."

David Pimentel och Marcia Pimentel

Food, energy and society, 1996

Visste du att:

- ☞ Sojaböner är mycket näringsrika baljväxter som kan användas till många vegetariska produkter. Men istället för att livnära människor används 80 procent av all världens soja idag till att föda upp djur till köttproduktion.
- ☞ I USA används 70 procent av all odlad majs till djurfoder, liksom 66 procent av Sveriges spannmål. År 2004 importerades dessutom 293 000 ton sojaböner för att användas till djurfoder.
- ☞ Jordbruket och djuruppfödningen är två av de största källorna till kväveutsläpp i Sverige. Kväveutsläppen medför övergödning av våra sjöar och vattendrag. Övergödningen leder till fiskdöd och förstörda havs- och sjöbottnar.
- ☞ Bakterier som blir resistenta mot antibiotika är huvudsakligen ett resultat av antibiotikaanvändningen i djurindustrin. Förhållandena i dagens djurfabriker ökar dramatiskt riskerna för att virus och bakterier ska sprida sig mellan djur och människor.
- ☞ 16 procent av världens utsläpp av växthusgasen metan kommer från djuruppfödningen.

Sanningen är enkel: Varje gång du väljer bort falukorven och istället tar sojakorven räddar du inte bara djurliv. Du räddar också en bit av jorden och frigör vatten, energi, odlingsmark och mat till människor som har ett desperat överlevnadsbehov. **NÅGOT ATT FUNDERA PÅ!**



☞ Somliga är oroliga över att våra landskap skulle växa igen om vi inte längre åt kött eftersom betesdjuren då skulle försvinna. Men enligt Sveriges Lantbruksuniversitet skulle köttkonsumtionen kunna minska med 75–80 procent utan att upprätthållandet av de naturliga betesmarkerna behövde äventyras. Och det finns andra sätt att lösa problemet. Redan nu jobbar djur som landskapsvårdare. De får kost och logi mot att de betar av landskapet – utan att behöva slaktas efter några månader.



☞ Nästan alla grisar föds upp inomhus i trånga stallar. Det leder inte bara till lidande för djuren – koncentrationen ger även miljöproblem.

"Den förändring som ger störst miljöeffekter är förmodligen den förändring som också stöter på mest motstånd bland konsumenter. Det handlar om hur vi ska tillgodose vårt behov av proteiner. Med animalier eller vegetabilier?"

Anita Linell

miljödepartementet, från seminariet "Hur kan vi uppnå en hållbar livsmedelskonsumtion", 1999

Läs mer om kött och miljö på:

www.rattvismat.nu

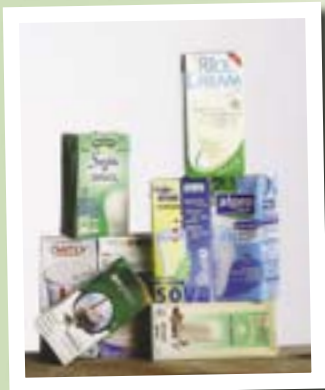
Våga välja nytt



Argumentet att vi "alltid har ätit kött" och "alltid jagat för att få föda" motbevisas rejält i boken *Man the hunted – Primates, predators, and human evolution* av Donna Hart och Robert W Sussman. De skriver bland annat att "de tidiga människorna jagade inte regelbundet och kunde inte bearbeta köttet, varken med tänderna eller i tarmarna" och "det finns avgörande bevisning från fossilt tandmaterial, och de pekar alla bort från köttätande".

De flesta av oss är uppvuxna på en kost där kött och fisk ingår. Tanken på att sluta äta det mesta av det vi är vana vid kan kännas konstig. För en del människor är valet enkelt, för andra är det svårare. Men även om det kan ta ett tag att bryta gamla vanor, så är det inte omöjligt!

Att äta vegetariskt handlar egentligen inte om att *välja bort* något, utan om att *välja något nytt*. Det finns otroligt många spännande matvaror inom det vegetariska köket som många aldrig hört talas om och många aldrig upptäcker. Det är en ny och spännande värld som ligger framför dig. Bege dig ut på upptäcktsfärd så förstår du snart vad vi menar!



♣ Havremjölk, sojammjölk, quinoamjölk, rismjölk, mandelmjölk...varianterna är nästan oändliga om du väljer vegolinjen. Snacka om att äta varierad mat!

Vegetarian eller vegan?

En **VEGAN** väljer bara mat från växtriket, och undviker alltså kött, fisk, ägg och mjölkprodukter. Veganer använder som regel inte heller andra produkter som tagits fram genom utnyttjande av djur – till exempel läderskor, pälskläder eller djurtestade hygien- och kosmetikaprodukter.

En **LAKTOVEGETARIAN** äter inte kött, fisk eller ägg. Däremot mjölkprodukter. "Lakto" kommer från latinets "lac" som betyder mjölk.

En **LAKTO-OVO-VEGETARIAN** äter inte kött eller fisk, men däremot ägg och mjölkprodukter. Ordet "ovo" betyder ägg.

"Att en kycklingmamma pockar på sina barn med all sin kärlek och ömhet för att de sedan ska ryckas ifrån henne för att ligga på mitt köksbord. Nej, jag fixar inte riktigt det. Häxans lag är, Du får göra vad du vill så länge du inte skadar någon annan, och där har du redan svaret. Ta en morot!"

Malin Berghagen Nilsson
skådespelerska, programledare,
yogaentusiast

Okej, du har precis bestämt dig för att prova att äta vegetariskt. Vad roligt! Det är inte så krångligt som du kanske tror. Fundera på vad du äter idag som du tycker om, och som redan är vegetariskt. Kanske är det tomatpaj, pasta med pesto eller falafel? Det var ju ingen konstig mat, eller hur?

Vad brukar du äta mer? Kycklingwok med grönsaker, pizza, lasagne, korv och hamburgare? Det är lätt som en plätt att göra dem vegetariska. I woken blandar du bara i sojakött eller tofu istället för kycklingen. Pizzan gör du med mängder av fräscha grönsaker och lasagnen lagar du med vegetarisk färsås. Vegetariska korvar och burgare ligger redan och väntar på dig i frysdisk. När du letar efter dessa kommer du dessutom hitta en massa spännande och nya matvaror som är vegetariska!

Tycker du att du har letat men inte hittat? Besök välsorterade livsmedelsbutiker som till exempel har tzaayspett av soja, veganska ostar och vegansk yoghurt. I hälsokostbutiker med livsmedel kan du hitta en hel del, likaså i asiatiska matbutiker. Där har de ofta olika sorters vegetariskt "kött", tofu i olika former och spännande asiatiska grönsaker. Har du en ekologisk matbod där du bor är du lyckligt lottad. Hittar du ändå inte vad du söker? Fråga om butiken kan ta hem dina varor.



♣ Smaskiga tzaayspett från Ridderheims. Mer sånt till svenska folket tack!

Det kan vara svårt att lägga om hela kosthållningen över en natt. Prova då att äta vegetariskt ett par gånger i veckan eller byt ut matvaror efter hand. Då blir det lättare. Efter ett tag kommer det kännas helt rätt att äta vegetariskt hela tiden. En del matvaror kan smaka ovanligt i början, men det är naturligt och du vänjer dig snabbt!

Hur gör man?

"Jag försöker hålla mig till en vegansk kost – med mycket frukt, grönsaker, tofu och andra sojaprodukter."

Clint Eastwood
skådespelare och regissör



♣ Det finns många olika sorters helt vegetariska pålägg att välja mellan.

Sveriges köttindustri ska få elever att äta mer kött, läser jag. Grattis, alla djurvänner och veganer! När köttindustrin anser sig vara tvungen att dra igång en jättelik kampanj för att tvinga... förlåt, upplysa ungdomar om köttets betydelse från "näringssynpunkt", har er långa tålmodiga kamp lyckats! Var och en inser att den enda "näring" de värnar om är deras egen. Jag är snart femtio år och har länge velat i denna fråga, och varit fång i det "fria" konsumtionssamhället. Men från och med idag är åtminstone jag vegetarian. Tack för det, svenska köttproducenter!

insändare i **Expressen**

Den vegan

Grönsaker, rotfrukter, frukt



Den här tallriken visar önskvärda proportioner mellan livsmedlen i en vegansk måltid. Modellen lämpar sig bäst för lunch- och middagsmåltider. Om du plockar lika stora delar av de tre tårtbitarna har du bra förutsättningar för att måltiden ska bli näringsmässigt balanserad.

Baljväxter, nötter,

iska maten



Potatis, ris, pasta, bröd, spannmål

frön, sojaprodukter

Vad ska jag äta?



♣ Det finns grädde gjord av sojaböner, havre och kokosnöter – till och med grädde som går att vispa!



Det finns idag många vegetariska kokböcker kommer ut i en strid ström på marknaden. På nätet finns det massvis med sajter att besöka för dig som vill lära dig mer eller hitta recept. På www.djurensratt.se tipsar vi om en del av dem.

Här följer en lista med förslag på ersättningar för olika animaliska produkter.

Det gamla *Det nya*

Kött	Tofu, böner, sojakött, tzaayspett, tempeh, kinafärs, seitan.
Köttfärssås	Vegetarisk färssås och tacofärsmix.
Korv	Vegetariska korvar.
Hamburgare	Vegetariska burgare, hamburgermix, sojastekar.
Smör	Mjölkfritt margarin (på bröd), vegetabilisk olja (till stekning).
Glass	Soja- och havreglass: Tofuline, Oatly. Många sorbetsorter är helt veganska.
Mjölk	Sojajmjölk, havremjölk, risjmjölk: Alpro, Provamel, Oatly, GoGreen, RiceDream. Det finns också smaksatta produkter som till exempel choklad- och vaniljmjölk. Kokosmjölk kan användas i matlagningen.



♣ Det finns många sorters veganska yoghurtar – detta är bara två exempel.

- Ost** Sojaost (hårdost), Tofutti Creamy Smooth, Creme Nouveau, Veggiedelphia (mjukostar) och Parmazano (på till exempel pasta).
- Yoghurt** Soja- och havreyoghurt: Alpro, Granovita, Oatly Hoppla, Soya Yofu, Yosa och Soyage.
- Majonnäs** Äggfri majonnäs: Plamil, Yakso.
- Kaviar** Cavi-Art eller Havstångskaviar.
- Grädde** Soja- och havregrädde: Alpro, Oatly iMat, Provamel, GoGreen, Soyatoo (vispbar), kokosgrädde.
- Ägg** Äggersättningspulver "No egg" till bakning. Till frukost: Gör en tofuröra med lök, svamp, senap och sojasås.
- Pålägg** Skivade färdiga pålägg: Rashers och Cheatin, jordnötssmör, hummus av kikärter, smaksatta pastejer: Tartex, Allos, Granovita, Paul Stuart. Dessutom alla sorters grönsaker och groddar förstås!
- Gelatin** Agar-agar.



♣ Sojafärs, tempeh, vegoschnitzlar och tofu är bara några exempel på hur vi enkelt kan byta ut djurens kött mot djurvänligt kött.

Titta efter vegetariska produkter i frysdisken: falafel, korvar, burgare, bollar, pytt i panna, biffar och nuggets. På torrvaruhyllan finns färssåser och burgarmixer.



♣ En frukost med sojayoghurt eller gröt samt en kiwi eller banan ger en bra start på dagen.

För fler tips
kolla på

www.djurensratt.se

Näringen då?



♣ *Vegansk näringslära* är en bra bok för dig som vill veta mer om näringslära, vad alla näringsämnen är bra för, myter om dem och i vilken mat man hittar dem. Den är nyttig för alla – oavsett om du är vegan, vegetarian eller blandkostare. Boken är skriven av Björn Pettersson och utgiven av HÄLSAböcker/Energica Förlag.

"Det finns mängder av vinster att göra med en vegetarisk kost. Argumenten för dem är odiskutabla."

Michael Sjöström

MD, chef på Enheten för preventiv näringslära på Karolinska Institutet

Har du problem med **KOLESTEROLET**? Då är många vegoprodukter toppen! De innehåller inget kolesterol, men däremot andra ämnen som håller kolesterolet på en bra nivå.



Nej, du får inte näringsbrist av att skippa kött, mjölk och ägg. Med en varierad vegetarisk kost får du i dig alla näringsämnen du behöver. Ät varierat och lite av varje. Ersätt till exempel köttet med tofu, bönor, linser eller sojakött. Och komjölken med kalciumberikad sojamjölk. Det är viktigt med mycket grönsaker och baljväxter. Det äter vi alldeles för lite av idag, det är de flesta överens om. För veganer är det också viktigt att äta vitamin B12 som kosttillskott.

Forskning visar att veganer och vegetarianer är mindre drabbade av övervikt/fetma, högt blodtryck, hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ 2 och vissa cancerformer. Deras livslängd är några år längre än den genomsnittliga blandkostarens.

"Vegetarianer har den bästa kosthållningen. De har den lägsta frekvensen av hjärt-kärlsjukdomar av alla grupper i landet."

William Castelli

läkare och chef för Framingham Health Study, en av de största och längsta epidemiologiska studierna över kostvanor och hjärtsjukdomar någonsin



Nyttiga grejor att äta!

Den här listan hjälper dig att hålla koll på i vilka råvaror de viktiga näringsämnen finns.

Proteiner

Baljväxter (bönor, linser, kikärter, övriga ärtor), sojaprotein (t ex sojakött och tofu), nötter och frön, säd, bröd, potatis.

Järn

Mörkgröna blad (t ex nässlor, persilja, grönkål, spenat), gröna ärtor, baljväxter, vetekli, vetegroddar, sesamfrön, linfrö, nötter, torkad frukt, fullkornsprodukter (gärna bakat på surdeg) och övriga spannmålsprodukter (t ex müsli, gröt).

Kalcium

Berikade produkter (t ex sojamjök), sesamfrön, tahini, grönkål, gröna bladgrönsaker, baljväxter, mandel, tofu, nypon, vitkål, broccoli.

Zink

Vetegroddar, vetekli, baljväxter, fullkornsprodukter (gärna bakat på surdeg), övriga spannmålsprodukter (t ex müsli, gröt) nötter, frön.

Vitamin D

Solljus på huden, berikade produkter, t ex havremjök och margarin.

Vitamin B12

Viktigt för veganer! Kosttillskott från Apoteket eller hälsokostbutik. Tänk på att spirulina och övriga alger inte är en tillförlitlig källa. Berikade produkter innehåller i dagsläget låga mängder i förhållande till behovet.

Omega 3-fett

Linfröolja, linfrön, rapsolja, valnötter, valnötsoolja, sojaprodukter, vetegroddar.

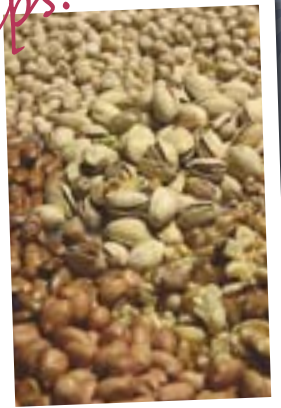
Selen

Importerade livsmedel, paranötter, alger, baljväxter, nötter, frön.

Jod

Berikat salt, alger.

Tips!



♣ Nötter och frön (som är väldigt nyttiga) kan ibland kännas svårt att använda i matlagning. Ett gott och enkelt tips är att rosta dem lätt i en stekpanna. Strö dem sedan över sallader och annan mat eller servera dem i en skål bredvid. Supergott! Det finns också nya och nyttiga snacks, t ex rostade solroskärnor och sojaböner!

Glöm inte att äta något C-vitaminrikt i eller till maten – då tas järnet upp mycket bättre.

"Det finns en myt om att man måste äta 10 hinkar broccoli för att få i sig lika mycket järn som man får av en köttbit. Tyvärr tror jag att många idrottare inte vågar ta steget till att bli vegetarianer på grund av alla myter som florerar."

Anna Mörstam

fotbollsspelare i Malmö FF, vegetarian av etiska och hälsomässiga skäl

Barn = vegan?

♣ Julia gillar att laga mat. Bäst tycker hon om tofu, oliver och majs!



Det är en myt att barn inte kan vara vegetarianer eller veganer. Självklart behövs kunskap för att ge barn en näringsmässigt fullvärdig kost, men det är inte svårt att skaffa sig. Ett heltäckande häfte är *Grön barnmat* av nutritionisterna Åsa Strindlund och Elisabeth Kylberg (Förlagshuset Gothia). Skaffa det om du är gravid eller har små barn! Där finns många bra tips, näringslära och recept.

”En välplanerad lakto-vegetarisk kosthållning eller vegankost med kosttillskott är lämplig ur näringshänseende under hela livet – även under graviditet och amning och barn- och ungdomsåren.”

ur *Grön barnmat*

Det finns flera undersökningar som visar att en vegansk kost fungerar utmärkt för barn. I *The Journal of the American Dietetic Association* (2001) konstateras att en väl sammansatt vegankost ger tillräckligt med näring för barn och ungdomar. En nyttigt kosthållning i barndomen bereder också väg för en framtida god hälsa.



”Det var ett självklart val att låta barnen växa upp på vegankost; bäst för hälsan, bäst för djuren och bäst för miljön.”

Ulla Tröeng

fyrbaransmor och bibliotekarie



♣ *Grön barnmat* är ett bra svenskt häfte med både kostråd och näringslära. *Vegetarian baby*, *Your vegetarian pregnancy* och *Raising vegan children in a non-vegan world* är några engelskspråkiga titlar. För fler tips titta på www.djurensratt.se eller www.amazon.com.



Här kommer några recept som du kan nybörjarvegga med. Lycka till!

Dina nya favoritrecept!

Soja Stroganoff (4 portioner)

350 g sojakorv eller sojakött (100 g torkat)
1 gul lök
1 msk rapsolja
3 msk chilisås eller tomatpuré
2,5 dl soja- eller havregrädde
salt och peppar
2 msk hackad persilja

Till servering:
ris för 4 portioner

Skiva korven eller dela sojaköttet i mindre bitar (förväll först köttet enligt instruktioner på förpackningen), hacka löken. Fräs löken i oljan och låt korven/sojaköttet bryna med en stund mot slutet. Tillsätt chilisåsen och rör om. Håll ner grädden och låt koka ihop. Späd med lite vatten om du tycker det blir för tjockt. Smaka av med salt och peppar. Strö över persilja innan servering. Servera med ris och en god och matig sallad.

Avocadowraps med marinerade bönor (4 wraps)

Tortilla wraps
1 burk valfria bönor (häll av vattnet)
2 avokado
4 tomater
blandad sallad eller färsk spenat
1 rödlök

Dressing:
3 msk olja
1 msk vinäger
1½ tsk senap
örtsalt och svartpeppar

Vispa ihop dressing. Skala avocadorna och tärna dem. Tärna även tomaterna och skiva löken. Blanda försiktigt ner alla ingredienser i dressing och se till att allt blandas ordentligt. Fördela röran på mitten av brödet och rulla ihop. Servera!



♣ Soja Stroganoff.



♣ Avocadowraps.

Du kan självklart ta vilka ingredienser som helst som du tycker om och råkar ha hemma.



♣ Stekt tofu (till vänster), sojakött (nederst) samt tzayspett.

Marinerad grillad tofu

300 g naturell tofu

Marinad:

½ färsk röd finhackad chilifrukt

2 msk soja

½ msk vinäger

¼ tsk grovmalen svartpeppar

½ tsk paprikapulver

½ tsk smulad timjan eller oregano

1 dl olja

Rör ihop alla ingredienser till marinaden. Skiva tofun i 1 cm tjocka skivor och marinera ett par timmar, gärna över natten. Stek eller grilla. Servera med det du brukar ha till köttet: potatisklyftor, sallad, ris, potatissallad eller couscous.

Och till sist, en god kaka förstås. Den blir väldigt god med vegansk mjukost!

Morotskaka

¾ dl sojagrädde

2 dl socker

½ dl olja

3 dl rivna morötter

2 dl vetemjöl

½ tsk salt

1 tsk bakpulver

1 tsk vaniljsocker

1½ tsk kanel

Glasyr:

50 g Tofutti mjukost naturell

30 g mjölkfritt margarin

2 dl florsocker

½ tsk vaniljsocker

kokosflingor

Vispa ihop grädden med sockret. Tillsätt de övriga ingredienserna, rör om försiktigt. Grädda i en smord och strödd form i 175 grader i 40 minuter. Rör ihop ingredienserna till glasyren och bred detta ovanpå kakan när den svalnat. Strö över kokosflingor.



♣ Morotskaka.

"Vi är många som har upptäckt hur bra man mår av att äta grönare mat. Man riktigt känner hur vital och välgörande den är för hela kroppen. Grönsaker är faktiskt den verkliga kraftmaten, fullpackad med vitaminer, mineraler, fibrer, antioxidanter och andra nyttigheter. Det var länge sedan begreppet vegetariskt hade en lite präktig och okryddad klang, nu ägnar sig både stjärnkockar och vanliga matlagare åt gröna experiment i köket. Den gröna maten har fått ny status."

"Kärlek, oliver och timjan"

en kokbok av
Anna Bergenström
& Fanny Bergenström

Tack...

...för att du intresserat dig för den här broschyren. Vi hoppas att du har fått hjälp på vägen och att du i fortsättningen väljer den djurvänliga linjen i ditt val av mat. Vill du ha mer hjälp eller går du kanske och funderar på något du inte tycker du har fått svar på – tveka inte att kontakta oss. Vi hjälper dig mer än gärna!

Djurens Rätt
Box 2005, 125 02 Älvsjö
www.djurensratt.se
info@djurensratt.se
08-555 914 00



Djurens Rätt är Sveriges största djurrättsorganisation med närmare 40 000 medlemmar. Vi är partipolitiskt obundna och arbetar med lagliga metoder för ett djurvänligt samhälle. Vårt arbete är helt beroende av frivilliga bidrag. Därför är vi mycket tacksamma för ditt stöd. Bli medlem redan idag!

Stort tack till Biofood för matvaror till bilderna!

Grafisk form: oscillator/Staffan Melin.

Tryck: Federativ, Stockholm, 2005.

Foto: Pekka Koskenvoima (majonnäs/5, wrap/8, sojamjolk/8, pålägg/9, kostcirkel/10, grädde/12, yoghurt/12+13, sojakött/13, grönsaker/14, nötter/15, Julia/16+20, maträtter/17, maträtt/20), Gabriella Terneborg (Nima/1+2), Monica Engström (Theresia/2), Birgitta Carlsson (hönor/5, höna/20), Djurens Rätt (kalvar/3, grisar/4, kycklingar/5), Jens Holm (Colombia/6), Anton Svedberg (morotskaka/18), Hendrik Zeitler (grilltallrik/1+18), Staffan Melin (bakgrund/1+20, grisfarm/7), Ridderheims (spett/9), Peta (Alec/2, Pamela/4).

För att bli medlem direkt:
www.djurensratt.se. Du kan även få mer information genom att skicka ditt namn och din adress till info@djurensratt.se.

Jag vill bli medlem!

- Fullbetalande: 180 kr/år
- Ungdom (t o m 25 år) och pensionär: 75 kr/år
- Junior (t o m 13 år): 30 kr/år
- Skicka gratis mer information om Djurens Rätt!

Namn:

Adress:

Postadress:

Personnr:

E-post:

Vi sparar de uppgifter du själv lämnar i vårt register. Om du har frågor om vår användning av personuppgifter, kontakta medlemsregistret, tel 08-555 914 00.



Frankeras ej.
Djurens Rätt
betalar
portot.

vegoldand 2005

Djurens Rätt

SVARSPOST
120 169 300
125 20 Älvsjö





Djurens Rätt
Box 2005, 125 02 Älvsjö
www.djurensratt.se
info@djurensratt.se
08-555 914 00

