

 DJURRÄTTSALLIANSEN

Varför vegan?

Djurrätt · Miljö · Hälsa · God mat · Produkttips



Smaskiga
vegaurecept!



VEGANISM, SÅ MYCKET MER ÄN EN TREND

Beslutet att välja bort kött och andra animaliska produkter kanske är det mest betydelsefulla val du kan göra i livet för att hjälpa andra. Oavsett om du vill bli vegan för att du bryr dig om djur, för din hälsas skull eller för att du är klimatsmart så får du hjälp på traven i det här häftet. Och du är inte ensam om din nyfikenhet, fler och fler människor väljer vego.



Varför vegan?
har publicerats av
Djurrättsalliansen
sedan 2007. Läs
mer om vårt arbete
på vår hemsida
djurrattsalliansen.se



KÄNDISAR SOM VÄLJER VEGO

BILL CLINTON

före detta amerikansk president

NATALIE PORTMAN

skådespelerska

LARS FRÖLANDER

före detta elitsimmare

LIAM HEMSWORTH

skådespelare

MIAN LODALEN

författare

ELLEN DeGENERES

komiker och programledare

RUSSELL SIMMONS

Hip Hop-legendar

DENNIS LYXÉN

artist

JOAQUIN PHOENIX

skådespelare

WOODY HARRELSON

skådespelare

PAUL McCARTNEY

artist

MAYIM BIALIK

skådespelerska

JAMES CAMERON

filmregissör

EMILY DESCHANEL

skådespelerska

LASSE HALLSTRÖM

filmregissör

STELLA McCARTNEY

designer

PETER SUNDE

IT-Entreprenör

10%

2014 uppgav 10 procent
av Sveriges befolkning
att de var vegetarianer
eller veganer.

EN HELT NY VÄRLD

Att vara vegan innebär att äta produkter från växtriket istället för djurriket och klä sig i andra material än djurs hudar och päls. För många människor i västvärlden innebär det att bryta en invand tradition och vana – något som vi alla vet kan vara utmanande. Med det här häftet vill vi underlätta för dig att ta detta positiva steg.

Att äta och leva veganskt innebär inte bara att du säger nej till djurplågeri och miljöförstöring, det innebär också att en ny värld av smaker och maträtter öppnas för dig. Du kommer att äta fantastisk mat, sådant du aldrig har ätit förut. Du kommer

att undra varför djurprodukterna haft en så central plats i ditt liv – när de visar sig vara helt onödiga. Dessutom: du kommer sannolikt bli förvånad över hur bra du mår när du skippat köttet, komjölken och äggen.

BRA PÅ FLER SÄTT ÄN ETT

Vegansk kost är rik på fibrer och vitaminer och har lägre innehåll av mättade fetter. Det betyder att en välbalanserad vegansk diet kan göra dig lätt om hjärtat på flera sätt: du slipper dåligt samvete och du minskar risken för hjärtsjukdomar, diabetes och vissa cancerformer.

VARFÖR BLIR SÅ MÅNGA VEGANER?

Det finns nog lika många skäl till att bli vegan, som det finns veganer. Oavsett vilka anledningar som ligger bakom kan du vara säker på att veganism är en livsstil som gagnar både dig, djuren, miljön och världen.

För djuren

Möjligheten att rädda liv – varje dag

Djurindustrin föder upp och dödar nästan 100 miljoner landlevande djur varje år, bara i Sverige. Djuren har samma förmåga att känna smärta, glädje och lidande som människor – ändå behandlas de som om de vore saker. Vad är det som skulle ge oss rätten att ta deras liv? Idag kan vi göra ett aktivt val kring vad vi vill äta. Vi kan titta oss omkring i en mataffär och välja mellan nermalda djur, ekologisk sojafärs eller bönchili till våra tacos. Mitt bland pris, smak och allt det där kan vi också väga in empati. Vi kan tänka igenom konsekvenserna av våra val och låta medkänsla och respekt styra vad som hamnar i korgen. Genom att välja veganskt på tallriken och i ditt liv så bidrar du inte till masslakten av kännande varelser.



För miljön och en bättre värld

- En vegansk livsstil kräver hälften så mycket mark som en vegetarisk diet och endast en femtedel av vad en kött diet tar i anspråk.
- Det går åt 10 gånger så mycket energi, mark och vatten för att producera animaliska livsmedel, jämfört med likvärdiga vegetabiliska livsmedel.
- Två tredjedelar av all odlingsmark i Sverige går åt att producera foder åt boskapsdjur. Dessutom importerar svenska djuruppfödare årligen hundratals ton soja från Brasilien, ofta odlad på före detta regnskogsmark.
- Vi odlar spannmål och soja för att ge till djur i en värld där en miljard människor svälter. Att odla direkt för människors munnar – utan att gå omvägen via djuren – är en förutsättning för en hållbar livsmedelsproduktion.
- Djurindustrin är den sektor som globalt sett bidrar mest till vattenförorening.
- Djurindustrin står enligt FN:s jordbruksorgan FAO för 18 % av utsläppen av växthusgaser i världen, mer än världens samlade transporter.
- Den stora efterfrågan på fisk är en avgörande faktor för utfiskningen av haven.
- Genom att äta veganskt bidrar du till en hållbarare och mer rättvis livsmedelsproduktion i världen.



För din och andras hälsas skull

- Animaliskt fett räknas som det skadligaste fettet för kroppen.
- En vegansk kost hjälper till att förebygga typ 2-diabetes.
- En vegansk kost är rik på fibrer och antioxidanter.
- En vegansk kost minskar risken för diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar och vissa cancerformer (t.ex. tarmcancer).
- Världscancerfonden avråder helt från att äta processade köttprodukter.



VAR BÖRJAR JAG?

En del blir veganer över en natt, för andra är det en gradvis process där man helt enkelt tar ett steg i taget. Vissa väljer att äta veganskst några dagar i veckan och sedan utöka det. Det finns idag en uppsjö av alternativ till animaliska produkter och många som börjar äta vegetabiliskt vittnar om en nyväckt matglädje. Det finns så mycket att upptäcka - och maten smakar faktiskt godare när man vet att ingen lidit och dött för den.

- Om du känner att du inte orkar bli 100 procent vegan på en gång så kan du ta det lite steg för steg. Du kan börja med att minska ner på kött och andra djurprodukter, få in vanan att köpa havregrädde istället för kogrädde, börja testa de vegoprodukter som finns och vänja dig vid tanken.
- Inför en eller flera vegodagar i veckan och ge dig själv tid att lära dig samtidigt som du provar något nytt. Du kan sedan utöka dagarna successivt.
- Det finns väldigt mycket halvfabrikat och färdiga vegoprodukter att köpa i matvarubutikerna – som färssås, tofu, burgare, korvar, ost, med mera. Upptäck dem!

- Om du redan är vegetarian har du en enkel match framför dig: testa de mjölkfria produkterna vi skriver om i det här häftet. Utbudet av mjölk som inte kommer från djur har exploderat senaste åren – det finns mjölk gjord på havre, soja, ris, mandel eller andra nötter.
- Botanisera bland bloggar som skriver om vegansk mat och gå med i Facebookgrupper, t.ex. Vad lagar du för veganmat idag? med över 50 000 som följer och delar med sig av sina bästa recept.
- Prenumerera på något av de vegomagasin som finns, t.ex. Matmagasinet VEGO eller Vegourmet.
- På flera orter i Sverige finns Gröna Kassen. Den är helt vegansk och levereras hem till din dörr. Ett enkelt sätt att börja leva och äta veganskt! www.gronakassen.se.
- Ät ute! I städer som Stockholm, Göteborg och Malmö finns det gott om vegorestauranger. Men det finns guldgrubbor även på andra orter. Många restauranger, speciellt indiska och andra asiatiska, brukar ha flera veganska alternativ. Veganistan är en restaurangguide som omfattar Sveriges mest veganvänliga restauranger – gå in och hitta din favoritrestaurang eller cafe: www.veganistan.se.
- Glöm inte grönsakerna! Välj så färska som möjligt – de både smakar och ser bättre ut. Om du har möjlighet, satsa på färska kryddor. Marinera dina bönor och din tofu, experimentera med liquid smoke, vinäger, olja och andra smakförstärkare.



Som vegan kan du antingen ersätta de animaliska produkter du är van vid med vegetabiliska dito, eller prova helt andra sorts maträtter och nya smaker.

- Barn är inget hinder! Det finns många barn som väljer vego och det finns bra ersättningsprodukter som gör att de slipper känna sig utanför vid födelsedagskalas och liknande. Vi rekommenderar även boken "Grön veganmat" av Åsa Strindlund.
- Tänk på att du kommer lära dig med tiden. Ingen vet allt efter en dag. Ta det inte för allvarligt om du upptäcker att du råkat äta något med mjölk i. Man gör så gott man kan.
- Var på den säkra sidan! Ta tillskott av vitamin B12 och gärna D-vitamin. B12 är det enda som veganer bör vara extra vaksamma med och se till att få sig. Många av de vegetabiliska produkterna är även berikade med detta.



VERKLIGHETEN I SVERIGES DJURFABRIKER

Livet på bondgården är inte vad Bregottreklamen vill få oss att tro. Idyllen är ett lyckat PR-trick men i verkligheten är svensk djuruppfödning en bransch där djurens behov kommer långt ner på listan. Företrädare för svensk djurindustrier brukar framhålla att vi har världens bästa djurskyddslag. Och det finns en hel del bra paragrafer i den – enligt papperet har till exempel djuren rätt att bete sig naturligt och att skyddas mot onödigt lidande. Men hur ser det ut när man kikar bakom kulisserna?

DEN RIKTIGA HISTORIEN OM BABE

Historien bakom skinka, fläskfilé, bacon och andra grisprodukter är ett liv i ett litet bås. 99 procent av grisarna inom svensk köttindustri får aldrig vara utomhus. Tio grisar delar på nio kvadratmeter betonggolv. Det djur som i naturligt tillstånd skulle använt mycket av sin tid till att söka efter föda, böka i marken och rulla sig i lera är inom grisindustrin begränsad till att sitta, ligga, stå, äta och sova. Understimulansen är total och många grisar uppvisar beteendestörningar.

Grisar dödas när de är väldigt unga, bara sex månader gamla körs de till slakteriet. De bedövas genom att sänkas ner i koldioxid – något som ger upphov till panikkänslor eftersom de inte får luft. Efter detta dödas de genom att stora kärl i halsen skärs av.

Under 2008-2009 genomförde Djurrättsalliansen oanmälda inspektioner på över 100 slumpmässigt utvalda svenska

grisfabriker. Vi fann grisar som levde i sin egen avföring, suggor som var fixerade så de inte kunde vända sig omoch djur som var skadade och sjuka men inte hade fått någon behandling. Vi filmade förlamade grisar, grisar med brutna ben och rörelsestörningar, bölder och infekterade sår. Döda grisar som lämnats kvar bland sina levande kamrater. Majoriteten av fabrikerna vi dokumenterade anmälades för brott mot djurskyddslagen. Trots omfattande bevismaterial i form av filmer, fotografier och vittnesmål ledde inte ett enda fall till fällande dom. Istället dömdes två aktivister ur vårt researchteam efter att de vittnat om djurplågeriet.

Efter det har vi ett flertal gånger släppt nytt material från svenska grisfabriker. Ingenting har förändrats.



Besök www.ettlivsomgris.se där vi har samlat mycket av vår dokumentation från de svenska grisfarmarna. Där kan du bilda dig en uppfattning om grisarnas liv.





TRÅNGT OCH SMUTSIGT

Kycklingindustrin växer och runt 90 miljoner kycklingar dödas i Sverige varje år för att bli kött. Kycklingarna är instängda hela sina korta liv, med få saker att upptäcka och sysselsätta sig med. Det är mycket trångt – upp till 40 000 individer hålls på samma golv. På varje kvadratmeter får 25 kycklingar hållas, vilket blir mindre än ett A4-papper var. Den intensiva uppfödningstakten får allvarliga konsekvenser för djurens hälsa och liv. En liten kyckling får leva i ungefär 35 dagar innan den trycks in i en låda och körs till slakteriet. Vid den åldern är nästan alla kycklingar halta. Det beror på att de

Kycklingarna inom kycklingindustrin är avlade att växa extremt snabbt, något som får allvarliga konsekvenser för djurens hälsa.

har avlats att växa explosionsartat – ben och leder hänger inte med i den snabba utvecklingen.

HÖNAN OCH ÄGGET

Hönor är nyfikna djur. De undersöker och upptäcker världen med sin näbb, de är sociala flockdjur och alla som sett en fri höna vet att hon verkligen kan njuta av ett sandbad. I äggindustrin hålls de instängda och stimulansen är minimal. Majoriteten av hönorna i Sverige lever inomhus i anläggningar med över 20 000 djur. Trängseln är stor och flockarnas storlek skapar en stor stress. Drygt 20 procent hålls fortfarande i små burar hela sina liv. Ljusprogram och avel har gjort att hönorna lägger betydligt fler ägg än vad som är bra för deras kroppar. Efter drygt ett år dödas de och kropparna slängs. Tuppkycklingarna gasas ihjäl strax efter kläckning eftersom de som hanar är meningslösa i äggindustrin.

ANTAL DJUR SOM DÖDAS PER ÅR I SVERIGE FÖR ATT ÄTAS SOM MAT

FISKAR*	5.000.000.000
KYCKLINGAR	89.680.000
GRISAR	2.562.000
KOR, KALVAR OCH TJURAR	430.000
FÅR	270.000

TOTALT 5.092.942.000

* Utöver detta dödas 14 miljarder fiskar årligen i Sverige för att göra foder. Dessutom dödas 3 558 000 höns efter att deras äggläggande karriär är slut. Tuppkycklingar dödas i motsvarande siffror direkt efter kläckning eftersom de inte lägger ägg.

Källa: Jordbruksverkets statistikdatabas, siffror för år 2014



KALVENS MAT

Kor får mjölk i juvret för att de har inseminerats och fött ett barn som behöver mat. Kalvarna får dock inte dia. Istället tas kons unge ifrån henne direkt efter födseln och placeras i en liten ensambox – för att mjölken istället ska gå till människor. Separationen innebär en stor stress för djuren.

En stor del av alla kor i Sverige står fortfarande bundna med en kedja runt halsen inomhus, runt nio månader om året. Det innebär att de inte kan vända sig, kommunicera naturligt eller röra på sig mer än ett par korta steg. Övriga kor går inomhus i så kallade lösdrifter – men även där är rörelseutrymmet mycket begränsat. Efter tre till fem kalvningar skickas kon till slakt. Hennes döttrar, kvigkalvarna, föds upp till mjölkkor och blir också inseminerade en dag. Hennes söner, tjurkalvarna, står oftast inomhus till 18 månaders ålder, då de skickas till slakt. Runt 60 % av allt nötkött som säljs i affärerna kommer från mjölkkor och tjurkalvar.



Bandet mellan ko och kalv är mycket starkt. Men i mjölkindustrin tas kalven ifrån sin mamma efter födseln.



DET TYSTA DJURPLÅGERIET

Fler och fler fiskar som säljs i mataffären är uppfödda på fiskfarmer. Deras utrymme är mycket begränsat och trots att många arter i vuxen ålder är ensamlevande tvingas de leva tätt inpå varandra. Deras föda består ofta av annan fisk - man räknar med att varje kilo uppfödd lax äter runt 2,5 kilo viltfångad fisk. Fiskar har länge betraktats som själlösa varelser utan förmåga att känna känslor – något forskare och etologer bestämt avvisar. Fiskarna skriker inte så att vi kan höra dem, men de har ett nervsystem och en välutvecklad förmåga att känna smärta.

– Fiskar är ryggradsdjur och de har i princip samma sorts hjärna som vi människor, fast mindre. Det finns ingen som helst anledning att tro att de inte skulle känna rädsla, ilska, smärta och panik. Jag anser att havsfisket i särklass är världens mest omfattande djurplågeri, men det är en obekvämlig kunskap, eftersom det är en bransch med enorma ekonomiska intressen, sa Sverre Sjölander, professor i zoologi och etologi vid Linköpings universitet i Helsingborgs Dagblad, 02/11 2004.

När Djurrättsalliansen dokumenterade fiskfarmer 2015 kunde vi konstatera att många fiskar slaktas med en fullständig hänsynslöshet. Enligt lag ska de bedövas med koldioxid – vilket i sig är plågsamt eftersom det leder till kvävningsskänslor och panik. Men mitt framför vår kamera togs fiskarna dessutom upp ur koldioxiden innan de hade tappat medvetandet och fick gälarna uppskurna trots att de inte var bedövade.





Förutom att det förstås gör ont för en fisk att slaktas utan bedövning eller att bli uppdragen med en krok i munnen, fastna i nät och kvävas ihjäl på däck – så innebär människans dammsugning av havet kraftigt rubbade ekosystem och döda bottenar. Bestånden av torsk i Östersjön och Västerhavet har minskat med 90 procent på 20 år och antalet ål som flyter med Golfströmmen från Sargassohavet har minskat med 99 procent (!) på 25 år.

DÖDEN

Resan till slakteriet är för de flesta djur den enda gång i livet de får komma ut. Det är en skräckfylld färd och många dör redan på vägen – 2014 dog t.ex. 180 000

kycklingar under transporten. Slakt är en industrialiserad process där djur dödas på löpande band. Grisar och kycklingar bedövas ofta med koldioxid, vilket ger upphov till ångest och panik vid inandning. Kor skjuts med bultpistol i pannan och på får används ofta elektricitet. Dödsorsaken vid all slakt är blodförlust – stora kärl i halsen skärs upp så att djuren förblöder. För att dokumentera processen när djuren dödas har aktivister ur Djurrättsalliansen arbetat undercover på slakteri. Efteråt sa en av dem såhär: "Det är helvetet på jorden. Det finns inga andra ord för att beskriva det. Så mycket ångest, skräck, blod och tarmar, så många tagna liv som liksom hänger kvar i luften."



Ta del av vardagen på dessa annars stängda och otillgängliga dödsfabriker på vår hemsida.

www.djurfabriken.se

DEN NYA MATEN



För dig som väljer vego så behöver grönsaker inte bara vara grönsaker. Använd dem som en grund för att göra nya, kreativa maträtter med goda smaker. Låt oss snabbt guida dig genom de olika matgrupperna.

BÖNOR, LINSER OCH BALJVÄXTER

Detta är den absolut viktigaste proteinkällan. Den används rikligt i vegansk mat, inte minst sojabönan som utgör grund för korvar, mjölk och tofu (men går också bra att äta som den är). Linser, bönor och andra baljväxter kommer i många olika former och smaker. De kan användas till att göra burgare, biffar, i grytor eller pålägg som hummus. De innehåller mycket nyttiga vitaminer, mineraler och fibrer.



KORN, GRYN OCH SÄDESLAG

Precis som de flesta andra så äter veganer också bröd, ris, pasta, couscous och så vidare. Det ger både proteiner, vitaminer, mineraler och nödvändiga kolhydrater.

GRÖNSAKER

Med rätt tillagning och kryddor så finns det oändliga möjligheter för grönsaker. Griljera dem, rosta dem i ugnen, ät dem färska och råa, gör biffar av dem, woka dem eller grilla dem. Glöm den gamla grönsalladen och upptäck vad grönsaker verkligen kan vara!



FRUKT OCH BÄR

Som vegan använder man frukt och bär som alla andra. Som mellanmål, i desserter och bakverk, till sylt, smoothies, till frukostflingorna och i enklare maträtter. Frukt och bär är rika på antioxidanter, fibrer, vitaminer och mineraler.

NÖTTER OCH FRÖN

De allra flesta äter kanske nötter främst som ett snack eller mellanmål. Men nöterna har många fler möjligheter än så – vad sägs t.ex. om en nötstek, pesto, jordnötssmör och att använda dem i grytor och wok? Grovhackade nötter passar ofta i mat, medan finhackade kan fungera som ett förtjockningsmedel och också berika näringsinnehållet i smoothies.



Vad äter veganer?

Veganer kan äta allt som inte har ett animaliskt ursprung. Det innebär att till skillnad från vegetarianer konsumerar inte veganer djurmjölk eller ägg. En vegandiet består bland annat av korn, gryn, grönsaker, bönor, linser, nötter, frön, frukter – allt som växtriket har att erbjuda. Men naturligtvis i mer spännande former. Vad sägs om sojabiffar och ugnsbakad potatis med rödvinsås? Eller kladdkaka med soja/havregrädde och jordgubbar? Vegolasagne med vegansk smältost? Många veganer väljer att ersätta köttet, fisken, mjölken och äggen med liknande vegoprodukter och äter alltså i stort sett samma mat som de flesta – bara att den inte innehåller några djurprodukter.

BLIR DET TRÅKIGA SALLADER VARJE DAG?



Nej, till och med superhälsosamma veganer uppskattar lite skräpmat emellanåt. Som vegan behöver du inte sluta med mat som pizza, tacos, burgare, pasta och liknande. Det finns många vegoalternativ på marknaden som både är godare och nyttigare och går lika snabbt att tillaga.

PIZZA

Vegansk pizza kan tillagas på många sätt. Det finns många färdiga ostar att ha på pizzan som smälter bra, t.ex. vegansk mozzarella från Astrid och Aporna som finns i många livsmedelsbutiker. De flesta färdiga pizzadegar som säljs är också veganska – bara är att rulla ut och hälla ut tomatsås på.

TACOS

Denna familjeklassiker kan väldigt enkelt göras helt vegansk. I tacoavdelningen i livsmedelsbutiker hittar du bland annat Santa Marias "Vegetarian tacomix" som innehåller små sojabitar istället för kött. Det finns många möjligheter att göras tacos inte bara djurfria – utan också godare än tacos med kött i.

BURGARE

De allra bästa vegoburgarna tillagar du själv, men det finns också flera sorter som säljs färdiga! Några exempel på märken är Anamma, Ekko Gourmet och Astrid och Aporna. Självklart serveras det med pommefrites!





PASTA

Spaghetti och köttfärssås är nog bland det enklaste som finns att göra veganskt istället! I de flesta affärer finns det någon form av sojafärs man kan köpa som torrvara eller i frysen som fungerar utmärkt istället för köttfärs. Det finns också flera färdiga färssåser från Blå Band som man bara spär ut med vatten. Andra märken är Göttfärs från Astrid och Aporna och färs på storpack från Anamma. Det kan inte bli enklare!

FALAFEL

Falafel säljs över hela landet och den mest tillgängliga och godaste och billigaste sägs finnas i Malmö. Många gånger finns det en vegandressing, hummus eller tomatås som går att äta till. IKEA har börjat sälja och servera en grönsaksboll, inspirerad av falafel.



KORV MED BRÖD

Det finns idag vegokorv att köpa i de flesta livsmedelsbutiker. Dessutom har bland annat Pressbyrån, 7-11 och många gatukök börjat med veganska korvar till försäljning.

ÄT SOM EN KUNG

Den kungliga Hovleverantören Delicatos chokladbollar (delicatobollar) är helt veganska och kan köpas på många caféer, i automater på arbetsplatser och självklart i butiker. För kakmonstrena är även Singoallas alla kakor veganska, liksom en del av Oreos kakor och Icas chocolate chip cakes. Många frysta bullar brukar även vara veganska (t.ex. Icas och Findus). Det är alltid värt att kolla innehållsförteckningen för fler kakor än man kanske tror är veganska.



VAD HAR JAG ISTÄLLET FÖR DJUR I MATEN?

Att vara vegan innebär inte att ens kost enbart består av grönsaker och baljväxter. Det finns idag ersättningsprodukter till nästan allt kött och alla mjölkprodukter. Här kan du få lite tips och idéer på vanliga vegoprodukter.



ALTERNATIVT KÖTT

Korv, hamburgare, skinka, bacon, kyckling, schnitzel, stek och olika typer av pålägg. Det finns idag vegetariska och veganska varianter på de flesta köttprodukter. De flesta kan du hitta i vanliga livsmedelsbutiker, som Oumph!s produkter, Anammas köttbullar, korvar, schnitzlar och kycklingbitar eller Fry's kycklingbitar, schnitzlar, falukorv och

korvar. Produkter från Astrid och Aporna brukar även de finnas i välsorterade livsmedelsbutiker och de har bland annat fiskpinnar, ostar, pastejer, korvar, pizzor, färs, julsinka, fejkon (istället för bacon) och mycket mer. Jackfruit kan användas som ett alternativ till pulled pork.



Det finns ett veganskt kött som heter Tzay. Det är tillverkat av sojaprotein och påminner om kyckling till

konsistensen. Det säljs av företaget Ridderheims och brukar finnas i välsorterade livsmedelsbutiker. Även Hälsans kök och Quorn har flera veganska färdiga produkter. Vissa vegoköttprodukter innehåller ägg eller mjölkprodukter, så kolla innehållsförteckningen eller om varan är märkt vegansk. Det finns även butiker som specialiserar sig på vegomat, som Goodstore och Astrid och Aporna.

SOJAPROTEIN

Det finns olika typer av torkat sojaprotein, i form av grytbitar, filéer, strimlor och färs. De går att hitta i de flesta större livsmedelsbutiker och de vanligaste fabrikanterna är Biofood, Veggo, Kung Markatta, Veggi och Vegshop. I och med att dessa produkter är torkade måste de kokas i vatten, gärna med lite grönsaksbuljong, innan användning. Efter kokningen pressar man ur vattnet innan man steker eller använder sojaproteinet i matlagningen.

TOFU

Det finns massor av olika typerns tofu; naturell, rökt, marinerad och med olika smaker som exempelvis basilika. Tofu, som är gjort av sojaböner, kan användas till mycket. Den naturella tofun smakar inte så mycket i sig, så den kan man marinera eller krydda efter smak. Skiva tofun, stek den och servera den istället



för en köttbit. Andra användningsmöjligheter är i grytor, wok och sallader. Tofu kan användas istället för fisk i exempelvis fiskgratäng eller som fiskpinnar. Eller varför inte istället för korv i korv stroganoff? Man kan även smula sönder tofun och använda som exempelvis färs eller göra biffar av den. Tofu är god att servera både varm och kall.



SEITAN

Seitan är en produkt som är gjort på vetegluten. Man kan göra den själv eller köpa färdig i asiatiska butiker eller hälsokostbutiker. Konsistensen påminner mycket om kött och med hjälp av marinader eller olika kryddningar blir det ofta en favorit hos många veganer.

FISK OCH SKALDJUR

I de butiker som specialiserar sig på vegetarisk mat kan man hitta varianter av bland annat lax, krabba, fiskpinnar, kräfta och jätteräkor. Men finns det inte tillgång till det så går det lika bra att krydda tofu eller sojakött så att det får en havs- eller fiskliknande smak. Det kan man göra med exempelvis havssalt, rökarom, dill, citron, fiskkrydda och alger. Det finns flera alternativ till kaviar. Lysekils har tagit fram ett vegetariskt pålägg som liknar kaviar på tub, som består av rökt tångkaviar. Det finns även tångkaviar från Cavi-art och ICA.



MJÖLK

Det vegetabiliska mjölkutbudet har fullkomlig exploderat under de senaste åren. Många vegetabiliska mjölkdrycker är berikade med både D-vitamin och kalcium och de ekologiska alternativen är många. Soja- och havremjolk är vanligast, men en bredd av ris- och nötmjölker har också börjat ta plats på butikshyllorna. Det går att hitta växtmjölk i de flesta livsmedelsbutiker och många har sina egna märken av till exempel sojamjolk. Det finns även olika smaksättningar som choklad, jordgubb, vanilj med flera. De vanligaste märkena på dessa produkter är Alpro, Oatly, Go Green, Carlshamn, ICA, Coop, Planti och Provamel. Till matlagning rekommenderar vi osötad soja- eller havremjolk. Till bakning passar havremjolk och sötad sojamjolk bra. Nötmjölker som mandelmjolk, hasselnötmjolk och cashewmjolk passar perfekt i smoothies, till müsli, i olika drycker, i rawkakor eller som bas i den hemgjorda vegoglassen.

Att ersätta mjölken i kaffet är något som ibland upplevs som klurigt. De vegetabiliska mjölkdryckerna har en tendens att ibland skära sig i kaffe. Knepen för att lyckas är många. Oatly har en mjolk som är specialutvecklad för att passa i kaffet; iKaffe. Den finns i de flesta livsmedelsbutiker. iKaffe finns även på allt fler kaféer, så fråga efter den när du är ute på en fika på stan, annars finns ofta någon annan form av vegomjolk.



GRÄDDE

Istället för kogrädde finns havregrädde och sojagrädde att använda till bakning och matlagning. Det finns även flera vispbara sorter av grädde som kan avnjutas i bakelser, på pannkakor eller varför inte tillsammans med färska jordgubbar? Det finns även sprutbar grädde på flaska (Soyatoo).



SMÖR OCH MARGARIN

I livsmedelsbutiker går det att hitta vegetabiliskt margarin både som bordssmör och i större förpackning. Dessa produkter är märkta som mjölkfria. Vissa av produkterna kan dock innehålla D-vitamin med animaliskt ursprung. Carlshamn, Alpro, Nutana och Provamel är exempelvis helt veganska.



YOGHURT

Det finns många olika sorters vegansk yoghurt, både naturell och med olika fruktsmaker. De vanligaste märkena är Alpro Soya, Oatly, Yosa, Planti och Sojade.

CRÈME FRAÎCHE OCH GRÄDDFIL

Oatlys iFraiche är det bästa alternativet i dagsläget. Tofutti har Sour Supreme som är en sojaprodukt som påminner om crème fraiche och finns i många livsmedelsbutiker. Det går även att använda sojayoghurt istället för gräddfil.



OST

Tanken på att behöva uppoffra ost är något som ibland avskräcker från veganismen. Idag finns det en hel massa veganska ostar på marknaden, som spänner över en bredd av olika smaker, användningsområden och konsistenser. Ostar som passar bra på mackan hittar du framför allt från märket Astrid och Aporna, som har tagit plats i allt fler livsmedelsbutiker. Både hårda och mjuka ostar finns, i varianter som till exempel mozzarella, cheddar, rökig, örter. Ostar som passar perfekt till dessertbrickan hittar du bland annat från märkena Vegusto och nystartade, svensktillverkade Ultuna Mejeri.



TILL DESERTEN

Alpro soya och Oatly har vegansk vaniljsås som kan användas till exempelvis pajer. Sen finns det olika smaker av vegansk dessert-pudding.



GLASS

Tofuline, Lovice och Oatly har alla glass i olika smaker och finns i många butiker. Det finns glass med smak av vanilj, choklad, jordgubb, blåbär, lakrits och nougat. Tofuline gör även glasstrutar och glasspinnar i olika smaker. Även GB har en mjölkfri strut med choklad och vanilj som heter R-ice och säljs bland de andra glassarna. Sorbet är oftast vegansk och säljs i de flesta butiker. En nyttigare vegansk glass är raw glass från företag som Lily & Hanna och Go coconuts.



HUR FÅR JAG I MIG RÄTT NÄRINGSÄMNET?

Vitamin D

Säkrar upptag av kalcium och mineraler
D-vitaminbrist är ett problem som större delar av svenska befolkningen brottas med under vinterhalvåret, oavsett kosthållning. Detta eftersom vitamin D bildas i huden av solljus. Många vegetabiliska mjölksorter är berikade med D-vitamin och det ingår i de flesta kosttillskott.

Vitamin B12

Viktig för hjärnan och nervsystemet
Vitamin B12 är det enda som det inte går att säkerställa ett tillräckligt intag av via vegetabilisk kost. Vitaminet finns bara naturligt i animalier. Det är klokt att antingen äta B12-berikade produkter, som soja- och havremjolk (läs på förpackningen) eller att ta B12-tillskott i tablettform. Den vanligaste orsaken till B12-brist är inte veganism, utan att man har problem med upptaget från tarmen.

Visste du att...

- veganska matvaror som är rika på järn ofta är rika på kalcium också?
- 100 g pumpakärnor innehåller mer än fem gånger så mycket järn som en bit entrecôte som väger lika mycket?
- 3-4 paranötter om dagen täcker dagsbehovet för selen.





Selen

Skyddar mot fria radikaler

I Sverige är jordarna fattiga på selen, vilket gör nivåerna man får i sig via grönsaker ganska låga. Det är dock ovanligt med brist då kroppen verkar utsöndra mindre vid lägre intag. Det finns selen i bland annat paranötter, importerade baljväxter och frön.

Järn

Bildar röda blodkroppar

Järnbrist drabbar oftast barn, ungdomar och kvinnor. Det är inte vanligare med järnbrist hos veganer än blandkostare. Man bör tänka på att järn tas upp lättast av kroppen tillsammans med C-vitamin. Mjölksyrade grönsaker och sojasås stimulerar också upptaget, medan kaffe och te hämmar det. Ät mycket mörkgröna grönsaker som t.ex. broccoli och spenat.

Omega-3

Mat för hjärnan

De allra flesta äter för mycket fett, men för lite av nyttiga fettsyror i omega-3 familjen. Många tror att de bara finns i fisk, men faktum är att de finns i många veganska matvaror som t.ex. valnötter, rapsolja, linfrön, olika bladgrönsaker och pumpakärnor. Ett bra tips är att mixa linfrön som du strör över t.ex. en smoothie.



Kalcium

För ett sunt och starkt skelett

Kalcium finns naturligt i många vegetabiliska födoämnen. Veganer som äter varierat och som använder berikade produkter som havremjolk kommer lätt upp i den dagliga rekommendationen på 800-900 mg. Bra kalciumkällor är grönkål, nässlor, tofu, mandlar, sojaböner, torkade fikon, linfrön med mera.

VEGETABILISKA MATVAROR MED MYCKET JÄRN OCH KALCIUM	JÄRN	KALCIUM
APRIKOS, TORKAD	4,1 mg	92 mg
FIKON, TORKAT	4,2 mg	250 mg
LINFRÖN, KROSSADE	8,2 mg	198 mg
GRÖNKÅL, RÅ	1,7 mg	157 mg
PERSILJA	2,5 mg	163 mg
SESAMFRÖ, MED SKAL	14,6 mg	7,8 mg
SOLROSFRÖ	6,8 mg	116 mg
SPENAT	4,5 mg	130 mg
TOFU	1,9 mg	128 mg
TVP TEXTURERAT SOJA PROTEIN	9 mg	240 mg

För att jämföra: komjolk innehåller (1,5% fett) 0 mg järn och 100 mg kalcium

Alla värden baseras på 100 g av produkten

KAN JAG FORTSÄTTA TRÄNA SOM VEGAN?

Självklart! Carl Lewis, Lars Frölander och Serena Williams är tre prisbelönta idrottsstjärnor som också är veganer.

Exempel på andra som kommit långt med veganmat i magen är Scott Jurik, Venus Williams, Damian Stoy, David Smith, Ed Templeton, Georges Laraque, Heather Mills, Ida Andersson, Mac Danzig, Meagan Duhamel, Patrik Baboumian, Rich Roll, Tia Blanco, James Southwood, Brendan Brazier, Pat Reeves, Fiona Oakes med flera. Vill du ha fler exempel kan du kika på www.greatveganathletes.com.

Det finns en grupp idrottare i Sverige som kallar sig Vegan Fitness. De ställer gärna upp med tips på bra mat och träningsråd. Kika in på deras forum på www.veganfitness.net.

Vegan Runners är en löparklubb för folk med spring i benen och vegomat i magen. Dem hittar du på se.veganrunners.org eller i ett lopp nära dig.



Veganen Serena Williams är en av de mest framgångsrika tennisspelarna genom alla tider.



Recept

PÅ MAT UTAN LIDANDE

MINIBURGARE

6 st ljusa bröd, tex toast
1 burk svarta bönor
1 liten gul lök
½ röd chili
1 vitlöksklyfta
1 tsk potatismjöl
1 msk sojasås
5 msk vegansk majonnäs
2 tsk äppelcidervinäger
sallad
salt
peppar

Börja med att mixa bönor, gul lök, chili, sojasås, potatismjöl, salt och peppar till en hyfsat slät smet. Forma små burgare och stek gyllenbruna. Blanda majonnäs, vinäger, pressad vitlök, salt och peppar i en liten skål. Stek gärna bröden i lite olja för bättre smak och krispighet. Montera ihop dina burgare med sallad.

Pasta med örter och mandelricotta

MANDELRICOTTA

5 dl mandlar, skalade

2 tsk näringsjäst

2 dl vatten

¼ tsk salt

Blötlägg mandlarna i 10 timmar. Häll av och mixa tillsammans med vatten, näringsjäst och salt. Låt det vara lite gryntigt.

PASTARÄTTEN

400 g pasta

½ dl olivolja

1 vitlöksklyfta, pressad

cocktailtomater

1 kruka basilika

1 kruka oregano

salt, svartpeppar

Koka pastan. Hacka kryddorna. Stek vitlöken i oljan tillsatt kryddorna och tomat, salt och peppar. Fräs i någon minut. Tillsätt pastan och vänd rund.

Servera med smulad ricotta.



Vegosill

Lätt kokad aubergine har en liknande konsistens som sill och kan gott ersätta fisken på jul, påsk och midsommar. Auberginesillen är enkel att smaksätta och nedan bjuder vi på fyra olika varianter på denna högtidsklassiker.

GRUND AUBERGINESILL

½ skalad aubergine

1 msk salt

Skiva auberginen i "sillbitar". Salta och låt ligga i 30 minuter. Koka auberginen i lätt saltat vatten i några minuter tills de är mjuka, låt svalna på hushållspapper. Välj bland recepten nedan, blanda samman ingredienserna med auberginbitarna och håll i en glasburk.



SENAPSSILL

1 grund auberginesill

½ dl söt senap

1 msk socker

3 msk kallpressad rapsolja

1 msk rödvinvinäger

1 dl havregrädde

½ hackad rödlök

½ dl finhackad dill

salt, svartpeppar

SAFFRANSILL

1 grund auberginesill

2½ dl Oatly crème fraîche

3 msk vegansk majonnäs

1 äpple, skalat & skivat

1 pkt saffran

1 klyfta vitlök, pressad

salt, svartpeppar



Aubergine är också väldigt god att panera med majmjöl och fritera eller baka i ugn.

KAPRISSILL

1 grund auberginesill

2½ dl Oatly crème fraîche

3 msk vegansk majonnäs

½ skivad rödlök

2 msk äppelcidervinäger

1 msk socker

8 st kryddpepparkorn

1 knippe dill

3 msk kapris



Oatly iMat är en god ersättare för traditionell crème fraîche.

PEPPARROTSILL

1 grund auberginesill

2 cm riven pepparat

2½ dl Oatly crème fraîche

3 msk vegan majonnäs

fint hackad rödlök

lite fint hackad persilja

1 msk kapris

grov svartpeppar



Tofu Jerky

JERKYN

ett block tofu

soja

sesamolja

peppar

vitlök, pressad

1 msk olivolja

Sätt ugnen på 150° c. Blanda allt i en skål och vänd runt tofun, låt den gärna marinera lite. Lägg ut dem i en ugnform och ställ in dem i ugnen i 30 minuter.

TORTILLA

4 dl vetemjöl

1 tsk bakpulver

½ tsk salt

¼ dl olja

1½ dl vatten

Sikta samman mjöl, bakpulver och salt. Blanda ner olja och vatten. Rör tills en smidig deg bildas. Täck över noga och låt stå svalt en halvtimme. Dela degen i 8-10 delar av en ping-pongbolls storlek. Kavla varje boll i lite mjöl tills den är 2-3 millimeter tjock. Grädda i torr stekpanna på medelhög värme ett par minuter på varje sida.

MANGOSALSA

200 g mango

1 röd chili

1 silverlök

½ kruka koriander

saft av 1 lime

½ tsk salt

Dela mangon. Kärna ur chilin. Skala löken. Finhacka mangon, chili, lök och koriander. Blanda allt och rör i limesaft och salt.



Amerikanska Sub med pannkakor

PANNKAKOR

2 dl vetemjöl
1 dl bovetemjöl
1 ½ msk bakpulver
2 nypor salt
3 dl sojamjölk
2 msk flytande veg. margarin (alt. kokosfett)

TILL SERVERING

lönnsirap
färska bär

Blanda mjöl, bakpulver och salt. Häll i Hälften av mjölken och vispa till en klumpfri smet. Tillsätt resten av mjölken samt det smälta smöret och blanda. Stek i flytande margarin eller kokosfett, några minuter på varje sida. Servera med lönnsirap och färska bär.

CURRYSUB

Stort ciabattabröd
1 förpackning tofu, tärnad
2 msk vegansk majonnäs
1 msk sojagrädde
½ tsk curry
1 liten rödlök, finhackad
Lite torkad koriander
Salt
Peppar
Romansallad eller annan grön spröd sallad
Till marianad: Curry, olja, salt

Marinera tofun i 30 minuter. Dela brödet, blanda majonnäs, grädde, curry, lök, koriander, salt och peppar. Pensla brödets insida med olivolja. Lägg salladsblad i brödet. Klicka till sist ut röran och servera.

HUNGRIG PÅ MER INFORMATION?

Böcker

VEGO – vegansk mat för alla tillfällen

Mattias Kristiansson

Matmagasinet VEGO bjuder på mat med energi och fantasi, som glammig bouillabaisse eller smaskig choklad- soufflé. Det är roligt, gott och oftast enkelt.

Vår kokbok Vegan

Sara Begner

Gör det enklare än någonsin att laga härlig och färgglad mat från växtriket. Svensk husmanskost i vegansk tappning eller rätter med influenser från hela världen – det är bara att välja bland över 200 recept.



Äta djur

Jonathan Safran Foer

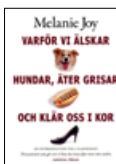
Varför äter vi djur? Denna uppseendeväckande bok har fått många att skipa de animaliska produkterna i kosten.



Varför vi älskar hundar, äter grisar och klär oss i kor

Melanie Joy

De flesta icke-vegetarianer har förmodligen inte ens reflekterat över frågan. I boken undersöks denna normerande grupp som Joy kallar carnister. Detta synliggörande av förtryckets strukturer ser hon som ett första steg till medvetenhet och frigörelse.



Internet

Pinto magasin

www.pintomagasin.se

Pinto Magasin är Sveriges största veganska nyhetssajt. Du hittar nyheter, recept, produkt- och restaurangtips, resereportage, gästkokar och tävlingar.

Vegania

www.vegania.net

Det som inte finns veganskt blir veganskt på Vegania. Recept på allt mellan himmel och jord och dessutom mycket tips på nya vegoprodukter. Du kan även beställa en tryckt kokbok.

Post Punk Kitchen

www.theppk.com

En härlig sida som innehåller det mesta du behöver veta för att lyckas i köket. Massor av recept och handfasta råd.

Veganutmaningen

www.veganutmaningen.se

Har du svårt att komma igång med livet som vegan? Djurrättsalliansen anordnar Vegan-utmaningen där deltagare får stöd under en månads tid och hjälp med recept från matkreatörer och en grupp coacher där dietister och läkare ingår.



Affärer

Goodstore

www.goodstore.se

Åsögatan 116 och Hornsgatan 176, Stockholm

Här finns allt en vegan kan tänkas vilja ha. Vad sägs om smältbara ostar i olika smaker, vit choklad, olika sorters korv, pajer, snabbmat, biffar... listan kan göras lång. Dessutom har de en webbshop så du kan beställa från dem var du än bor i Sverige!

Astrid och aporna

www.astridochaporna.se

Gustav Möllers gata 2, Malmö

I Malmö finns den vegetariska butiken Astrid och Aporna. De har även tagit fram sitt eget märke med produkter som du numera hittar i de flesta matvarubutiker.

Vegan Life

www.veganlife.se

Vegansk webshop i Sverige med utbud av både livsmedel, tränings- och kosttillskott.

Skinnfria skor

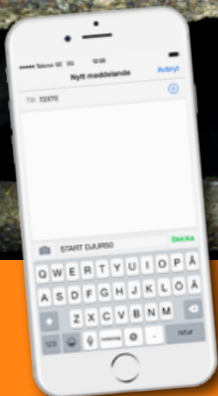
De allra flesta skoaffärer har ett stort utbud av skomodeller utan skinn, allt från sneakers och vandringskängor till skor till festen. Om du är osäker; fråga efter hjälp eller titta på symbolen på klisterlappen i skon. Du kan även beställa online för ett större utbud:

www.greenlaces.se

www.vegetarianshoes.co.uk

Hon kommer aldrig ta ett steg utomhus.

Stöd vårt arbete för djuren - bli månadsgivare idag!



Stöd vårt arbete för djuren med 50 kronor i månaden. SMS:a **START DJUR50** till **72370**. Självklart kan du även ge din gåva via Plusgiro **42 54 11-6**. Tillsammans gör vi skillnad för djuren!



Djurrättsalliansen arbetar aktivt för att synliggöra och motarbeta förtryck av djur. Detta sker bland annat genom att arbeta undercover och med research där djurens verkliga levnadsförhållanden avslöjas för allmänheten.

Vi arbetar över hela Sverige och driver effektiva kampanjer, ofta riktade till konsumenter och allmänhet men också mot politiker och myndigheter.

Djurrättsalliansen har även räddat enskilda djur och gett dem en chans till ett bättre liv.

Läs mer om vårt arbete på våra hemsidor

djurrattsalliansen.se

ettlivsomgris.se

sveketmotminkarna.se

vegomassan.org



För att vegansk mat är godare och nyttigare

Vi har arrangerat Vegomässan sedan 2007 och genom att anordna regelbundna provsmakningar av vegansk mat utbildar vi allmänheten och pushar för en mer hållbar diet.



För att djur inte är våra att äta

Varje år slaktas nästan 100 miljoner djur bara i Sverige. Vi arbetar med att dokumentera hur djurens situation ser ut på landets djurfabriker i syfte att få allmänheten att ta ställning mot djurförtrycket.



För att djur inte är våra att bära som kläder

Ei arbetar även för ett pälsförbud genom att visa upp förhållandena på landets minkfarmer och arrangera protester. Vi har även lyckats få många klädmärken och butiker att bli pälsfria.



För att djur inte är våra att utnyttja

Djurrättsalliansen anser att djur har rätt till sina egna liv och arbetar även aktivt mot djurförsök, cirkus, djurparker och andra former av förtryck av djur.