DU KAN GÖRA SKILLNAD

Hur miljoner av människor förändrar världen varje dag

DJURRÄTTSALLIANSEN

MER ÄN EN VÄXANDE TREND

Allt fler människor väljer att minska eller upphöra med sin konsumtion av kött och animaliska produkter och istället ersätta dem med växtbaserade alternativ och bli vegetarianer eller veganer. 2017 minskade konsumtionen av kött mer än den gjort något annat enskilt år sedan 1990. Fler restauranger i storstadsregionerna har de senaste åren valt att satsa på vegetariska alternativ och en av fem personer väljer en vegetarisk eller vegansk lunch.

Trenden att välja bort kött har bland annat rapporterats av Ungdomsbarometern. I deras senaste rapport kring kost och hälsa visar att en tredjedel av alla tillfrågade personer i åldern 15-24 år undviker att äta kött i någon mån, och 9 procent uppger att de är vegetarianer. Beslutet att välja bort kött och andra animaliska produkter är ett av de mest betydelsefulla val du kan göra för att hjälpa andra.

10%

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

ENLIGT JORDBRUKSVERKETS SENASTE RAPPORT SJÖNK KÖTTKONSUMTIONEN I SVERIGE MED 2,6 PROCENT UNDER 2017, VILKET ÄR DEN STÖRSTA MINSKNINGEN SEDAN 1990.

Du kan göra skillnad har publicerats av Djurrättsalliansen som gett ut liknande material sedan 2007. Läs mer om vårt arbete på vår hemsida djurrattsalliansen.se.

BILL CLINTON
fd amerikansk president

LIAM HEMSWORTH
skådespelare

DENNIS LYXÉN
artist

ALICE BAH KUHNKE
politiker

THERESE LINDGREN
videobloggare

NATALIE PORTMAN
skådespelerska

KAT VON D
entreprenör

RZA WU-TANG CLAN
hiphoplegendar

WOODY HARRELSON
skådespelare

BEA SZENFELD
modedesigner

BENEDICT CUMBERBATCH
skådespelare

STELLA MCCARTNEY
modedesigner

SOFIA HELLQVIST BERNADOTTE
svensk prinsessa

SIA
artist

EVANNA LYNCH
skådespelerska

LARS FRÖLANDER
fd elitsimmare

TA STEGET DU OCKSÅ!

Kändisar som Beyoncé, Lewis Hamilton, Ellen DeGeneres har redan gjort det.

"Det kan förvåna många, för det förvånade mig när jag fick reda på det, men den enskilt största åtgärden en individ kan göra för att bekämpa klimatförändringen är att sluta äta djur.

JAMES CAMERON
Filmregissör

"Skälet till att jag blev vegan var för att jag hade en fisk som var ytterst intelligent. Han visste verkligen vem jag var och blev glad när jag var hemma. En dag åt jag sushi med några vänner och de åt blåsfisk. Då gjorde jag kopplingen att det också var ett intelligent djur.

MILEY CYRUS
Artist

"Prova växtbaserade produkter. Jag är säker på att alla kan tillaga en näringsrik, proteinrik måltid som är bra både för dig och vårt klimat.

BILL GATES
Entreprenör

"Hur kommer det sig att folk driver med veganer medan den inhumana djurindustrins enbart ser vår vackra planet och djur som ansiktslösa resurser, där för att utnyttjas och exploateras för människors profit?

ELLEN PAGE
Skådespelerska

FLERA SKÄL TILL FÖRÄNDRING

Varje dag som du inte äter kyckling, fisk eller andra animaliska produkter är en bra dag för djuren, miljön och för dig. Varför inte börja redan idag? Det finns många skäl till att välja att äta växtbaserat.

DJUREN

Djurindustrin föder upp och dödar över 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. Genom att välja vego på tallriken så bidrar du inte till dödandet av kännande varelser och räddar liv varje dag.

MILJÖN

Visste du att en vegansk livsstil endast kräver en femtedel av den mark som en köttdiet tar i anspråk? Det går åt mycket mindre mark och vatten för att odla vegetabilier jämfört med att producera kött och andra animalier. Detta beror på att djur bara omvandlar en liten del av energin i sin föda till kroppsvikt medan resten går åt till djurets rörelse och kroppsvärme. Omkring 30 procent av den spannmål som odlas i Sverige idag går till konsumtion för människor vilket innebär att merparten blir djurfoder. Djurindustrin är den sektor som globalt sett bidrar mest till vattenförorening och enligt FN:s jordbruksorgan FAO står djurindustrin för 18 procent av utsläppen av växthusgaser i världen, mer än världens samlade transporter. En vegansk kost bidrar till en mer hållbar och rättvis livsmedelsproduktion.

HÄLSAN

Kostrekommendationer från myndigheter och expertpaneler ser stort sett likadana ut över hela världen. Vi uppmuntras äta mer frukt och grönsaker och mindre rött kött. Genom att utesluta kött och andra animalier minskar du risken att drabbas av en rad sjukdomar.
Forskning visar att veganer och vegetarianer i mindre utsträckning drabbas av bland annat övervikt och fetma, diabetes typ 2, högt blodtryck och hjärt- och kärlsjukdomar.

GOTT, ENKELT, VEGANSKT

Som vegan behöver du inte sluta med mat som pizza, burgare, tacos och liknande. Det finns många alternativ som är både godare och nyttigare att äta både på restaurang eller som du kan laga hemma.

PIZZA

Väldigt många pizzerior har veganost att erbjuda. Och om du gör den själv så är de flesta färdiga pizzadegar som säljs faktiskt veganska, bara att rulla ut och lägga på det som du gillar på pizzan.

PANNKAKA

Testa växtmjölk i ditt favoritrecept och skippa äggen helt. Variera mellan traditionella och lite tjockare amerikanska, varför inte med lite kanel i smeten? Det är enkelt och makalöst gott.

PASTA

Spaghetti och köttfärssås är bland det enklaste att göra växtbaserat. De flesta affärer säljer någon form av sojafärs som fungerar utmärkt istället för köttfärs. Det finns även färdiga såser, bland annat från Blå band.

FIKA OCH BAKVERK

Det finns massvis av veganska recept på kakor och orkar du inte baka själv – varför inte köpa färdigt? Bland annat är Delicatos chokladbollar, Singoallas alla kakor, flera sorters Oreo eller frysta bullar från Findus eller ICA veganska. Det finns många fler om du tar dig tiden att läsa innehållsförteckningen.

BÖRJA REDAN IDAG!

En del blir veganer över en natt, för andra är det en gradvis process där man helt enkelt tar ett steg i taget. Vissa kanske äter veganskt en dag i veckan för att sedan utöka det alltmer. Det finns idag en uppsjö av alternativ till animaliska produkter och många som börjar äta veganskt vittnar om en nyväckt matglädje. Med hjälp av växtbaserade alternativ kan du enkelt fortsätta att laga och äta de maträtter som du älskar.

Om du inte orkar göra en helomvändning, ta det steg för steg. Minska din köttkonsumtion och andra animaliska produkter, genom att t ex byta ut komjölk mot havremjölk och köttfärs mot vegofärs.

Inför en eller flera vegodagar i veckan där du testar olika vegoprodukter och recept och hitta de som passar din smak. Du kan sedan utöka dagarna successivt.

Det finns väldigt mycket halvfabrikat och färdiga produkter att köpa i matvarubutikerna, bland annat burgare, färssås, ost, korv, tofu och mycket annat.

Prenumerera på något av de vegomagasin som finns, t ex matmagasinet VEGO eller Vegourmet. Det finns även många bloggar och grupper på Facebook, bland annat ”Vad äter du för veganmat idag?” med över 120 000 följare där du kan hämta inspiration.

Visste du att kyckling är det djur som det äts allra mest av? Så du minskar mer lidande genom att i första hand sluta äta kyckling. Det finns massvis av alternativ, bland annat veganska nuggets, burgare, bitar och filéer som ska påminna om kyckling.

Tänk på att du kommer att lära dig med tiden. Ingen kan och vet allt efter en dag. Ta det inte för allvarligt om du upptäcker att du råkat äta något animaliskt. Man gör så gott man kan.

DJURRÄTTSALLIANSEN
Den stora
Vegan
UTMANINGEN
STÖD OCH TIPS PÅ HUR DU SKA KOMMA
IGÅNG FINNS PÅ VEGANUTMANINGEN.SE

Mitt motto i livet är att behandla andra så som jag själv vill bli behandlad. Därför känns veganism som det enda rätta för mig. Att jag plötsligt blev av med alla mina allergier på min långa lista inom loppet av en vecka med en vegansk livsstil var bara ett av många plus i kanten!

FILIPPA VIVIANNE WALLIN
Elevassistent

När jag insåg att djur skriker sig till döds av smärta, sorg och skräck inne i slakthusen så blev det väldigt enkelt att välja en vegansk livsstil. Pricken över i:et för mig var när jag vågade se filmer och bilder från slakterier istället för att scrolla förbi och tänka att det är för jobbigt att se.

RASMUS SAVIC
Student

Jag tränar crossfit och löpning så gott som dagligen. Min växtbaserade kost ger mig rätt förutsättningar för att träna hårt och få mer muskler och jag har blivit både starkare och friskare sedan jag blev vegan. Att göra ett sådant val för djuren och i andra hand för mig själv är det bästa jag gjort.

MARIA CEDERHIERTA
Kompetensutvecklare

ÄTA UTE

Att äta veganskt ute på restaurang med vänner eller familj har aldrig varit enklare. Det finns gott om vegorestauranger i landets storstäder och listan på både finrestauranger och kedjor som erbjuder vegoalternativ tillkommer mer eller mindre dagligen.

Veganer är generellt bra på att tipsa varandra om nyheter på sociala medier som Facebook och Instagram.

På den svenska restaurangguiden *Veganistan.se* kan man enkelt lokalisera Sveriges mest veganvänliga restauranger.

För internationella restaurangbesök finns tiotusentals recensioner från världens alla hörn på hemsidan och appen *HappyCow.net*.

Många restauranger, speciellt indiska och andra asiatiska, brukar ha veganska alternativ i sin vanliga meny. Fråga för att vara säker. Snabbmat som falafel är oftast vegansk och de flesta hamburgerkedjor har idag minst en vegansk rätt att erbjuda.

Om du inte hittar något lämpligt på menyn, fråga om det finns möjlighet att ordna något då de flesta kockar gillar en utmaning. Det finns någonting för alla smaker!

MATSHOPPING

I alla större livsmedelsbutiker som ICA, Coop, Hemköp och Willys kan du hitta gott om växtbaserade produkter som vegoburgare, vegofärs, tofu, vegansk ost och mjölk. Produkterna blir bara fler så testa dig fram för att hitta just dina favoriter!

KÖTT

Det finns idag vegovarianter av många av de vanligaste köttprodukterna. Vegansk köttfärs, korvar, schnitzlar och till och med kycklingbitar finns från varumärken som Oumph!, Anamma, Fry´s och VegMe men också butikskedjornas egna märken. En populär produkt som produceras av Ridderheims är TZAY. Andra stora aktörer är Quorn och Hälsans kök. I många asiatiska rätter används tofu som ersättning för t ex kyckling, räkor eller biff. Tofu säljs både naturell eller marinerad i olika smaker. Det finns även butiker som specialiserar sig på vegomat som Goodstore och Astrid och Aporna.

FISK OCH SKALDJUR

Ett enkelt sätt att ersätta fisk är att krydda exempelvis tofu

så det får en havs- eller fiskliknande smak. Det kan man göra med exempelvis havssalt, rökarom, dill, citron, fiskkrydda och alger. Lysekils har tagit fram ett vegetariskt pålägg som liknar kaviar på tub, som består av rökt tångkaviar. Även ICA och IKEA säljer vegansk tångkaviar.

MJÖLK

Växtmjölkutbudet har fullkomlig exploderat under de senaste åren. Soja- och havremjölk är vanligast, men en bredd av ris- och olika nötmjölker har också börjat ta plats på butikshyllorna. Mjölken till kaffet ersätts bäst av Oatlys iKaffe eller Alpros Soya i Kaffe. Dessa har även blivit väldigt populära på kaféer, så fråga efter dem när du är ute och fikar.

SMÖR OCH OST

Det finns idag flera olika mjölkfria margarin från Carlshamn, Lätta och Flora men även butikskedjornas egna. När det kommer till veganska ostar gäller det att välja rätt ost för rätt tillfälle då inte alla varianter smälter. Spana in ostar från varumärken som Astrid och Aporna, Violife, Daiya och Bute Island.

YOGHURT MM

Yoghurt baserad på soja eller havre finns i de flesta matvarubutiker från märken som Planti, Alpro, Yosa och Oatly. Oatlys iFraiche och iMat passar utmärt som ersättning för creme fraiche och matlagningsgrädde.

FÄRDIGMAT

Felix och Paulún har båda frysta färdigrätter som är perfekta för jobbluncher. Fryspizza finns från bland andra Oatly och Astrid och Aporna.

GLASS OCH GODIS

Choice, Ben & Jerry's, 3 Vänner och Oatly har alla glass i olika smaker och finns i många butiker. Många isglassar är veganska men GB har även en vegansk strut och en vegansk Magnum. Fler och fler godissorter blir veganska och Fazer leder vägen med Tutti Frutti men också Bubs har ett omfattande sortiment. Både OLW och Estrella har flera veganska chipspåsar som tar en igenom fredagsmyset i stil.

BETALAR MED SINA LIV

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. Hur ser djurens verklighet ut bakom kulisserna?

DET TYSTA DJURPLÅGERIET

Fiskar kan uppleva smärta, rädsla och stress. De allra flesta fiskar är uppfödda på fiskodlingar, som inte är något annat än en djurfabrik under vatten. Där tvingas de simma omkring på en väldigt begränsad yta tillsammans med andra fiskar.

KALVENS MAT

Precis som alla andra däggdjur så producerar kor bara mjölk när de ska få en unge. Av den anledningen insemineras kor regelbundet. Kalven 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 människan. Efter tre till fem kalvningar skickas kon på slakt.

HÖNAN OCH ÄGGET

Hönor är nyfikna djur. De undersöker och upptäcker världen med sin näbb och är sociala flockdjur. I äggindustrin hålls de instängda och stimulansen är minimal. Alla tuppkycklingar gasas ihjäl strax efter kläckning eftersom de inte har något värde för äggindustrin. Ljusprogram och avel har

ANTAL DJUR SOM DÖDAS PER ÅR I SVERIGE FÖR ATT ÄTAS SOM MAT	
FISKAR*	5.000.000.000
KYCKLINGAR OCH HÖNOR	105.505.520
GRISAR	2.576.290
KOR, KALVAR OCH TJURAR	406.000
FÅR, TACKOR OCH BAGGAR	299.240
TOTALT	5.108.787.050

* Uppskattad siffra baserat på olika källor. Utöver dessa dödas 14 miljarder fiskar årligen i Sverige för att göra foder. Antalet kycklingar och hönor inkluderar döda vid transport och vid slakteriet. Tuppkycklingar dödas i motsvarande siffror direkt efter kläckning eftersom de inte lägger ägg. Källa: SJVs statistikdatabas, 2017

gjort att hönor lägger fler ägg än vad som är bra för deras kroppar. Efter drygt ett år dödas de.

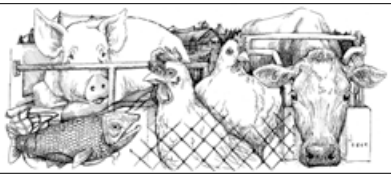
TRÅNGT OCH SMUTSIGT

Kycklingindustrin är en växande industri och varje år dödas omkring 100 miljoner kycklingar i Sverige för att bli kött. De är instängda hela livet, med få saker att upptäcka och sysselsätta sig med. Under den korta uppväxten lever upp till 40 000 kycklingar hopträngda på ett och samma golv. Det får hållas 35 kycklingar per kvadratmeter, 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 liten låda och körs till slakteriet. Vid den åldern är nästan alla kycklingar halta. Det beror på att de avlats att växa explosionsartat - ben och leder hänger inte med i den snabba utvecklingen. Under 2017 dog 220 000 kycklingar under transporter av värme, kyla eller trängsel.

ETT LIV SOM GRIS

Grisar är sociala, nyfikna och intelligenta djur. Ändå stänger vi in dem i miljöer som är så tråkiga att grisarna utvecklar störda beteenden. Grisarna lever hela sina liv instängda i grisfabriken, hänvisade till hårda betonggolv och kala miljöer. Ju större de växer sig, desto mindre plats får de. Tio grisar hålls på nio kvadratmeter tills de väger över hundra kilo.

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.



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

www.djurfabriken.se

ÄT OCH TRÄNA SOM EN MÄSTARE

Många tunga namn inom idrotten väljer en växtbaserad kost för att maximera sina prestationer. Carl Lewis, Venus och Serena Williams och svenska Lars Frölander har alla varit ledande inom sina idrotter och är veganer.

Exempel på andra som kommit långt med veganmat i magen är Scott Jurik, 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.

DEN STORA VEGANUTMANINGEN

Den stora Veganutmaningen syftar till att ge en rolig introduktion till växtbaserad mat. Som deltagare får du veckomenyer med inspirerande recept under en månads tid. All information du behöver – från hälsa och näringslära till tips på vardagsmat, bakning, de bästa affärerna och restaurangerna får du ta del av.

Veganutmaningen är riktad till personer i alla åldrar som i dagsläget är allätare eller vegetarianer och som vill pröva att leva veganskt i en månad. Utmaningen startar varje måndag och pågår i 28 dagar. Hittills har tusentals personer deltagit i veganutmaningen och många av dem har inspirerats att fortsätta leva veganskt och göra djurvänliga val. Har du funderat på att bli vegan men tycker att det verkar krångligt? Är du sugen på att testa något nytt i matväg? Anmäl dig då till Veganutmaningen.

LÄS MER: VEGANUTMANINGEN.SE

VILL DU VETA MER?

På veganutmaningen.se kommer du igång och gör skillnad redan idag. Du kommer inte att ångra dig.

Har du haft nytta av detta häfte?

Ditt stöd kan hjälpa att trycka fler.
Swisha 30 kr till 123 073 0739

DJURRÄTTSALLIANSEN

Djurrättsalliansen arbetar aktivt för att synliggöra och motarbeta förtryck av djur och för ett samhälle som visar hänsyn, respekt och empati för alla djur. Vi arbetar över hela Sverige och driver effektiva kampanjer, ofta riktade till konsumenter och allmänhet men också mot politiker och myndigheter.

Intresserad av Djurrättsalliansens arbete?
Läs mer på:
djurrattsalliansen.se