

Om Dyrevernalliansen

Dyrevernalliansen arbeider gjennom demokratiske kanaler for et samfunn der dyr respekteres som sansende individer. Organisasjonen prioriterer dyr

i intensivt landbruk og dyreforsøk, og er blant annet medlem av Debio og Etisk forbrukernetverk. Dyrevernalliansen deltar i den internasjonale kam-

panjen 'Spis mindre kjøtt', som tar utgangspunkt i at redusert kjøttkonsum er positivt for dyr, miljø og menneskers helse.

Brenneriveien 7
0182 Oslo
Tlf: 22 20 16 50
post@dyrevern.no
Org: 983 482 392
Giro: 0537 34 87378

Vegetarmat

- etikk, helse og økologi

Eksempler på vegetariske alternativer

...til kjøtt og fisk:

Belgvekster – Bønner, kikerter, erter og linser, enten hele eller moste.

Soyaprodukter – Soya finnes i form av tofu eller som pølser, farse, burgere og pålegg. 'Gourmetboller' er et populært alternativ til kjøttboller.

Sopp – Sjampinjong, kantarell og østersopp.

Quorn – Dette vegetariske 'kjøttet' smaker til forveksling som kylling, men er laget av sopp. Finnes som farse og fileter.

...til melk:

Soyamelk, rismelk og havremelk.

...til fløte:

Soyafløte og havrefløte.

...til iskrem:

Soyaiskrem eller sorbet. 'Tofuline' er en populær soyaiskrem, og finnes i mange smaksvarianter.

...til smør:

Soyamargarin uten melk.

...til egg:

Eggerstatningspulver, eller økologiske egg i stedet for buregg.



Her finner du gode vegetaroppskrifter:

NRK:	www.nrk.no/mat/1.4967277
Anima:	www.vegoland.dk
Vegetarforeningen:	www.vegetar.com/mt/2006/05/oppskrifter.html
Djurens Rätt:	www.djurensratt.se/portal/page/portal/djurens_ratt/recept
Grønn hverdag:	Klimaklok kokebok, utgitt 2009. Kan bestilles via www.gronnhverdag.no

Kilder

- 1) FAO, Livestock's long shadow, Environmental issues and options, 2006.
- 2) Forente nasjoners World Food Programme, <http://www.wfp.org/hunger>.
- 3) Ginter, E., Vegetarian diets, chronic diseases and longevity, Bratisl Lek Lisy 109, 2008.
- 4) World Cancer Research Fund, Food, nutrition, physical activity and the prevention of cancer: A global perspective, 2007.
- 5) Nasjonalt råd for ernæring, Et sunt kosthold for god helse. Strategisk plan med forslag til tiltak for perioden 2005-2009, 2005.
- 6) Swensen, B. og J. M. Holten, Hvilket landbruk redder klimaet?, Nationen 14. juli, 2009.
- 7) Framtiden i våre hendes forskningsinstitutt, Slik spiser de rike, 2003.
- 8) Statens institutt for forbrukerforskning, Dyrevelferd i Norge, 2002.
- 9) In-Fact, Landsrepresentativ undersøkelse 18. juni 2009.
- 10) Statens institutt for forbrukerforskning, Etisk-politisk forbruk, 2006.
- 11) Kåsin, B., Opplysningskontoret for frukt og grønt, epost til Dyrevernalliansen 22. januar 2010.
- 12) Vestheim, T., Hiver seg på vegetarbølgen, Dagsavisen 28.juli 2007.
- 13) Ullebust, F., IKEA Norge, epost til Dyrevernalliansen 18. november 2009.

Copyright: Informasjon kan brukes fritt ved kildehenvisning. Oppdatert: april 2010.



Vegetarmat - hva er det?

God vegetarmat er næringsrik, sunn og smakfull. Å spise vegetarisk innebærer å velge fra planteriket framfor animalske produkter.

Ulike kategorier vegetar:

Pesco-vegetar: Fisk, melk og egg inngår, men ikke kjøtt.

Lacto-ovo vegetar: Melk og egg inngår, men ikke kjøtt eller fisk.

Vegan: Ingen animalske ingredienser, heller ikke melkeprodukter eller egg.

Det er viktig å inkludere gode ingredienser i måltidene, for å sikre at maten blir sunn og næringsrik.

Fullverdig vegetarkost bør inneholde følgende ingredienser:

Kalsium og jern: mørke bladgrønnsaker, nøtter, frø, belgvekster, tørket frukt og tofu.

Essensielle fettsyrer: rapsolje, avokado, valnøttolje, frø og nøtter.

Gode proteinkilder: linser, bønner, kikerter og tofu.



Hvorfor vegetarmat

Folk velger vegetarmat av ulike årsaker, og motivasjonen er ofte sammensatt. Likevel, å bevisst velge vegetarmat kan ses på som en mulighet til å vise engasjement for viktige saker i hverdags-situasjoner.

Dyrevern

Høyt kjøtt- og melkekonsum forutsetter effektiv og billig produksjon. Konsekvensene for dyrene er lange dyretransporter, liten plass og avl for ekstrem vekst. Lavere konsum av animalske produkter vil føre til at færre dyr avles frem i industrilandbruket.

Miljø

Husdyrproduksjon er ikke miljøvennlig. En tredjedel av verdens kornressurser og 90 % av verdens soyaproduksjon blir brukt som dyrefôr, – før til oppdrettsfisk inkludert. Overdreven fordyrking fører til erosjon, mangel på drikkevann og avskoging. Jorda kunne i stedet ha blitt brukt til å dyrke menneskemat. FN-organisasjonen FAO fastslår i en rapport at husdyrproduksjonen globalt er "en av de største kildene til klimagasser og en av de viktigste årsakene til tap av biomangfold."¹

Global sult

Over en milliard mennesker lider av sult i dag. En hovedårsak er den skjeve fordelingen globalt: 20 % av jordas befolkning forbruker 80 % av ressursene. Vesten importerer både animalske produkter og fôr til husdyr, fra land som trenger korn og soya til menneskemat.²

Helse

Fullverdig vegetarmat bidrar til bedre helse og forebygger livsstilssykdommer. Vegetarianere har gjerne lavere kolesterol, mindre forekomst av overvekt og høyere inntak av antioksidanter.³ For å forebygge kreft, anbefaler Verdens kreftforskningsfond at mesteparten av kosten bør være vegetarisk.⁴ Ernæringsrådet anbefaler økt inntak av frukt og grønt, og å redusere inntaket av animalsk fett.⁵

Økologisk landbruk

I økologisk landbruk strebes det mot å ta hensyn til helse og rettferdighet, – for både mennesker og dyr. Vegetarkost er et godt eksempel på mat i tråd med disse verdiene. I følge Oikos vil en halvering av kjøttkonsumet være positivt både for kloden og oss selv.⁶

"A reduction in the size of the livestock industry through reduced consumption is the most effective way of cutting greenhouse-gas emissions from animal production."

Rajendra Kumar Pachauri (1941-)
Nobels Fredpris 2007

"Nothing will benefit human health and increase chances of survival of life on Earth as much as the evolution to a vegetarian diet."

Albert Einstein (1879-1955)

"To my mind, the life of a lamb is no less precious than that of a human being. I should be unwilling to take the life of a lamb for the sake of the human body."

Mahatma Gandhi (1869-1948)

"Det beste vi kan gjøre for miljøet er nok å bli vegetarianere."

Stein Erik "Rimi" Hagen (1956-)



Vegetarmat i Norge

Kjøttsalget har økt de siste ti årene. Nordmenns årlige forbruk ligger nå på mer enn 20 kilo over verdensgjennomsnittet.⁷

Samtidig vet vi at 37 % av befolkningen er skeptiske til eget kjøttforbruk.⁸ Hele 64 % kunne tenke seg å spise middag uten kjøtt daglig eller ukentlig.⁹ Rundt 180.000 nordmenn anser seg som vegetarianere.⁸

Tilgjengelighet

Trolig har tilgjengeligheten innvirkning på andelen vegetarmat i Norge. I en norsk undersøkelse fra 2005 sier flere seg mis-

fornøyde med tilgjengeligheten til 'etisk' mat, dyrevelferdsprodukter, vegetarmat og økologisk mat. Dette innebærer et potensial for å øke tilbudet av denne typen produkter.¹⁰

Begynnende trend

Fortsatt spises det sjelden vegetarisk, sammenlignet med andre vesteuropeiske land. Men de siste årene virker vegetarmat å ha blitt mer trendy. Dette kan ha sammenheng med økt interesse for lokalt produsert og økologisk mat, men også økt bevissthet rundt de negative effektene av høyt kjøttforbruk.^{10, 11, 12}

Menyguider - til inspirasjon

Her er noen tips til smarte ingredienser i kjente retter:

Middag:

Meksikansk:

Erstatt kjøttdeig med krydret bønnestuing. Inkluder avokado i tilbehøret, i form av guacamole eller oppskårrede biter.

Norsk:

Erstatt kjøttet eller fisken med soyaburger eller quorn-produkter. Bruk soya- eller havrefløte i sauser og kremede supper.

Wok:

Inkluder sopp, bønner og erter blant de oppkuttede grønnsakene. Strø over peanøtter eller cashewnøtter.

Middelhavet:

Lag vegetarlasagne med bønner i fyllet. Bruk grønne linser i gresk salat. Bruk soya- eller havrefløte i kremede pastasaurer.

Orientalisk:

Bruk erter og kikerter i indiske gryter. Prøv thai-

curry med tofu. Lag grillspyd med marinert tofu (marinade av thaiurter, lime og soyasaus).

Frokost og lunsj

Pålegg:

Avokadomos, marinerte grønnsaker, rød og grønn pesto, peanøttsmør, hommous og 'Tartex' soyaposteier.

Müsli:

Havre, tørket frukt, ristede nøtter og frø, sammen med ris- eller soyamelk.

Råkost:

Oppkuttede gulrøtter, selleri, kålrot og brokkoli.

Salat:

Belgvekster, spirer, økologiske egg, oliven, spinat, strimlet kål og pesto.

Wraps:

Avokado, grønne linser, oliven, hommous og tørkede tomater.

Snacks:

Nøtter, müslibar og tørket frukt.

IKEA lykkes med vegetarsatsing

Møbelkjeden IKEA merker stor interesse for restauranternes kjøttfrie alternativer. Eksempler fra vegetarmenyen er vegetarlasagne og vegetartaco.

En rett det selges spesielt mye av, er falafel med couscous. Falafel er et vegetarisk alternativ til kjøttboller, og lages av kikerter, løk, persille og krydder. Denne retten er spesielt populær blant barnefamilier.¹² En annen gruppe som bidrar til økt etterspørsel, er kvinner.

– Vi opplever at mange kvinner etterspør vegetarretter og dette er en viktig målgruppe for oss. I dag er rundt 12 prosent av vårt matsalg på IKEA vegetarretter, opplyser kommunikasjonsrådgiver Frode Ullebust.¹³



Hommous er en kikertmos med olivenolje, sitron, sesamfrø og krydder. Prøv den som dip og i wraps!



Tørket frukt er proppfull av viktige mineraler som kalsium, jern og magnesium. Supert som snacks!