



MAT

for alle

Elevehefte om bærekraftig matkultur

Elevhefte: Bærekraftig matkultur

Innhold

Velkommen!	3	Din vegetariske handlekurv	36
<i>Vegetarisk eller vegansk?</i>	3	<i>Belgfrukter og vegetariske middagsprodukter</i>	36
Vegetarisk for miljøet	4	<i>Ost</i>	37
<i>Vegetarmat er solidarisk</i>	6	<i>Påleggspølse og postei</i>	37
<i>Vegetarmat redder artsmangfold og regnskog</i>	6	<i>Egg</i>	37
<i>Vegetarmat sparer vannressurser</i>	6	<i>Søtsaker og is</i>	38
<i>Vegetarmat reduserer klimautslippene</i>	7	<i>Melk, smør, fløte, rømme og yoghurt</i>	38
<i>Vegetarmat sparer landareal</i>	7	Oppskrifter: Vegetariske måltider!	39
Oppgaver til Vegetarisk for miljøet	8	FROKOST	39
Vegetarisk for dyrene – Del 1	10	Scrambled Tofu.....	39
<i>Gris</i>	12	Guacamole med tomatbiter.....	39
<i>Høner</i>	14	LUNSJ	40
Oppgaver til Vegetarisk for dyrene – Del 1	16	Tabouleh - salat.....	40
Vegetarisk for dyrene – Del 2	17	Tagliatelle med asparges og urter.....	40
<i>Sau</i>	18	Kikertomelett.....	41
<i>Ku</i>	20	Pannekaker.....	41
<i>Hva med fisker?</i>	22	MIDDAG	42
<i>Hva med økologisk?</i>	22	Taco - med hjemmelaget lefse og salsa.....	42
<i>Hva med ville dyr?</i>	22	Linsesuppe med søtpotet.....	42
<i>Oppgaver til Vegetarisk for dyrene - Del 2</i>	23	Ovnsbakte rotgrønnsaker, pasta	
Vegetarisk er sunt!	24	med grønnkålpesto.....	43
<i>Tips om næringsstoffer</i>	26	Krydret kikertgryte.....	43
Proteiner.....	26	Burger fra Resept.....	44
Essensielle fettsyrer.....	26	Hjemmelaget tomatsuppe.....	44
Kalsium.....	26	Spaghetti med vegoboller og	
D Vitamin.....	27	hjemmelaget tomatsaus.....	44
Jern.....	27	DESSERT	45
B 12.....	27	Superenkel kirsebæris.....	45
Oppgaver til Vegetarisk er sunt!	29	Verdens beste isdessert.....	45
Vegetarisk Inspirasjon	30	Bærsmoothie.....	45
<i>Kjente dyrevenner</i>	30	Cookies med sjokoladebiter.....	46
<i>Finn frem til dine favoritter!</i>	32	Smuldrepai.....	46
<i>Belgfrukter – Det enkle er ofte det beste</i>	33	Peanøttruter.....	46
<i>Bruk erstatningsprodukter</i>	33	Prosjekt: Dyrk din egen mat!	47
<i>Lag mat fra andre kulturer</i>	33	<i>Oppgave</i>	47
<i>Oppskrifter med belgfrukter</i>	34	Fotokreditering:	47
Chili sin carne.....	34		
Hummus.....	34		
Oppgaver til Vegetarisk inspirasjon	35		

Velkommen!

Velkommen til NOAHs elevhefte for Bærekraftig matkultur! NOAH - for dyrs rettigheter er Norges eldste og største dyrereettighetsorganisasjon. Vi jobber for at alle dyr skal respekteres som enkeltindivider. NOAH har laget dette heftet for at det skal være lett og inspirerende å gjøre et godt valg for dyrene, miljøet og deg selv når du skal spise.

Hva betyr egentlig bærekraft? Det vil si at vi som lever i dag får dekket våre behov uten å ødelegge for at de som kommer etter oss også skal kunne få dekket sine behov. Et slikt behov er mat og maten vi velger å produsere og å spise påvirker langt mer enn vi ofte tenker over. Mat påvirker ikke bare vår egen helse, men også helsen til jorden vår, vårt felles livsgrunnlag og våre medskapninger, dyrene. Å ta bærekraftige valg når vi velger hva vi skal spise betyr at vi velger matvarer som er mindre ressurskrevende og mindre miljøbelastende å produsere. Valget er ikke vanskelig og grunnene er mange for en mer bærekraftig matkultur!

Alle oppskriftene og tipsene i NOAHs elevhefte er frie for produkter fra dyr. NOAH ønsker at flere skal spise vegetarisk for dyrene sin del. Vi har også fokus på bærekraftig mat, og der er NOAH og internasjonale forskere og organisasjoner enige: Det er mer vegetarisk som gjelder. Uansett om du ønsker å starte med en ekstra vegetarisk dag i uken, vil kutte ut kjøtt eller lage mat som er helt fri fra dyreprodukter, vil du finne nyttige tips for å lage mer dyre- og miljøvennlig mat. Det blir stadig lettere og vanligere å velge vegetarisk!



4

Vegetarisk eller vegansk?

Vegetarisk mat betyr mat som er laget av planter. I dagligtale kan "vegetarisk" imidlertid bety mat som er fri for kjøtt, men inneholder egg og melk, mens man bruker "vegansk" for mat som er fri for produkter fra dyr. I NOAHs elevhefte bruker vi "vegetarisk" i ordets opprinnelige betydning - "plantebasert mat" - og det betyr dermed det samme som "vegansk".

Vegetarisk **FOR MILJØET**

Å spise vegetarisk er noe av det beste vi kan gjøre for miljøet. Internasjonale miljørapporter løfter frem kjøttproduksjon som en av de største belastningene for klimaet. De er klare på at det beste for miljøet er et mer vegetarisk kosthold hvor vi spiser mindre ressurskrevende og miljøbelastende mat som kjøtt og melkeprodukter. Hovedårsaken er at dyrene vi spiser må spise veldig mye mat som gress, korn og soya for å vokse seg store, og vi bruker store landområder og enorme mengder vann for å dyrke all denne maten. En annen viktig årsak er at drøvtyggere som kuer og sauer slipper ut store mengder metan, en klimagass som dannes i vommen under nedbrytningen av fôret dyrene har spist. Metan er 20 ganger kraftigere enn CO₂ og står for den nest største delen av våre klimagassutslipp.



"Dette kan overraske deg, fordi det overrasket meg da jeg fant det ut, men det viktigste en person kan gjøre for å bekjempe klimaendringene er å slutte å spise dyr."

James Cameron, filmregissør (bl.a. Titanic og Avatar)



Vegetarmat er solidarisk

Kjøttforbruket i Norge har økt kraftig de siste tiårene og i 2014 spiste nordmenn i snitt 75,4 kg kjøtt hver. I dag spiser vi over 40% mer kjøtt enn vi gjorde i 1989. Store deler av kjøttproduksjonen er basert på dyr som spiser kraftfôr, blant annet soya fra regnskogsområder i Brasil. Griser og kyllinger spiser bare kraftfôr, mens kuer og sauer også spiser stadig mer kraftfôr i tillegg til gress.

I Norge spises det mye kjøtt og meieriprodukter og det norske kostholdet krever 3,3 dekar fulldyrket jordbruksareal per person. Dette er 1 dekar mer enn gjennomsnittet som er tilgjengelig for alle mennesker i verden. Hvis alle i verden skulle ha spist som vi gjør og hatt et forbruk som vi har i Norge i dag, hadde vi trengt tre jordkloder.

Enda en viktig grunn til å ta bærekraftige valg er at det er forventet at vi skal bli veldig mange flere mennesker på jorden i de kommende tiårene. Faktisk blir vi så mange som 9,7 milliarder mennesker i 2050.

Visste du at...

Hvis landbruket gikk over til å bare produsere mat direkte til mennesker i stedet for å la maten gå gjennom husdyr, kunne vi ha hatt 70% mer mat i verden. Det er nok til alle oss 7 milliarder som lever i verden i dag, og til og med nok mat for enda 4 milliarder flere mennesker.



Vegetarmat redder artsmangfold og regnskog

Regnskogene i verden ødelegges i et høyt tempo. Av de avskogede områdene i verdens største regnskog, Amazonas, brukes 70% til beitemarker. Dyrking av fôr utgjør store deler av resten. Tap av artsmangfold av dyr, planter og insekter er et stort problem for miljøet. Den viktigste årsaken til dette tapet er at vi gjør naturlandskap om til beitemark og pløyd mark for matproduksjon. Regnskog kalles også "jordens lunger" og er viktig for å binde store mengder av CO₂-utslippene våre. Vegetarisk matproduksjon vil redusere behovet for arealer, minske presset på regnskogene og dyrket land kan bli til skog igjen.



Visste du at...

Hver dag mister vi over hundre ulike arter planter, insekter og dyr på grunn av regnskog som ødelegges. Hvert år forsvinner områder av regnskog som til sammen er like stort som Danmark.



Vegetarmat sparer vannressurser

Det kreves mye vann for å produsere mat, men det er stor forskjell mellom ulike typer matvarer. Mye av vannet som trengs i matproduksjon går til dyrking av planter. Siden dyr må spise mye planter for å leve og vokse, krever produksjon av dyreprodukter store mengder vann i forhold til produksjon av vegetarisk mat. Regner man i kalorier, krever storfekjøtt 20 ganger så mye vann per kalori som korn eller poteter. Regner man per gram protein trenger de ulike kjøttproduktene mellom 1,5 til 6 ganger så mye vann som belgvekster.

Svenske forskere mener at mangel på vann i verden vil bli et av fremtidens største problemer. De vil ha "vannforbruksmerking" av matvarer slik at folk kan oppfordres til å velge bort matvarer som kjøtt som krever enorme vannressurser.

Visste du at...

Du sparer vann nok til å dusje 14 ganger ved å bytte ut én kjøttburger med en vegetarburger av soya?

Vegetarmat reduserer klimautslippene

Kjøttproduksjonen er ansvarlig for 14,5% av verdens klimagass-utslipp. Dette er mer enn alle biler, fly og tog til sammen. Produksjonen av matvarer laget av dyr slipper ut mye mer drivhusgasser enn produksjon av vegetabilsk mat. Mens frukt og grønnsaker slipper ut 100-500 gram CO₂-ekvivalenter per kg, må man opp i 4,6 kg for kyllinger eller 17,4 kg for sau. Korn, mais og soya holder seg på rundt 1 kg CO₂-ekvivalenter per kg matvare. De vegetabiliske produktene som kan "konkurrere" med kjøtt i klima-fiendtlighet er grønnsaker dyrket i oppvarmede og belyste drivhus – da må man opp på 5 kg CO₂-ekvivalenter, samme nivå som de laveste kjøtt-utslippene.

Visste du at...

Om alle i Norge spiser vegetarisk en dag i uken vil det tilsvare å fjerne 200 000 biler fra veiene!

Vegetarmat sparer landareal

Man bruker mellom fire og ti kalorier fra planter til å produsere én kalori kjøtt eller melk. Det kreves derfor tilsvarende mer landareal for å mette en som spiser kjøtt og meieriprodukter, sammenlignet med en som spiser vegetarisk. Totalt sett er det kjøttproduksjon som tar for seg av mest areal av alle menneskelige aktiviteter. 70% av alt landareal som brukes til jordbruk i verden brukes til kjøttproduksjon. Det er nesten 1/3 av klodens samlede landareal. Når så mye gress, korn og soya spises av dyr for at man til slutt skal spise dyret, har opptil 90% av energien fra plantene gått tapt på veien til oss.

Visste du at...

På 1 dekar fruktbar jord kan man dyrke proteinrike planter som korn og soyabønner som kan gi nok protein til å dekke dagsbehovet til rundt 1000 barn på din alder. Om man heller bruker plantene fra dette jordet til å mate dyr som man til slutt slakter og spiser så gir det nok protein til å dekke dagsbehovet til rundt 100 barn.

"Husdyrproduksjonen fremstår som en av de to-tre mest betydningsfulle bidragsyttere til de mest alvorlige miljøproblemene (...) det bør være hovedfokus når man behandler problemer som jordødeleggelse, klimaendringer og luftforurensing, vannmangel og vannforurensing og tap av biodiversitet."

"Livestocks Long Shadow", FNs organisasjon for landbruk og mat, 2006



Oppgaver til Vegetarisk for miljøet

1. Hva vil det si at noe er ressurskrevende?

.....

.....

.....

2. Skriv minst tre ting du kjenner til som er miljøbelastende. Er disse lett å gjøre noe med?

.....

.....

.....

3. Hva burde vi gjøre for å bidra til å redde klimaet?

- Spise mer vegetarisk
- Kildesortere
- Kaste mindre mat
- Kjøre mer bil

4. Hva er hovedårsak til regnskoghogst i Amazonas, verdens største regnskog?

.....

.....

5. Hvor mye korn brukes for å produsere 1 kg storfekjøtt?

- 2 kg
- 10 kg
- 18 kg

6. Hvor mye vann brukes for å produsere 1kg soyabønner?

- 1200 liter
- 2100 liter
- 12 100 liter

7. Hvor mye vann brukes for å produsere 1 kg storfekjøtt?

- 1 400 liter
- 5 400 liter
- 15 400 liter

8. Hvorfor kreves det så mye vann for å produsere kjøtt?

.....
.....
.....

9. Diskuter to og to eller høyt i klassen om hvorfor mye av energien fra planter går tapt når vi mater dyrene med de i stedet for å spise de plantene vi kan selv. Skriv kort hva dere kom frem til.

.....
.....
.....
.....

10. Hvis alle i verden spiste bare vegetarisk, hvor mange flere mennesker enn dagens befolkning kunne vi mett?

- 4 millioner
 11 millioner
 4 milliarder

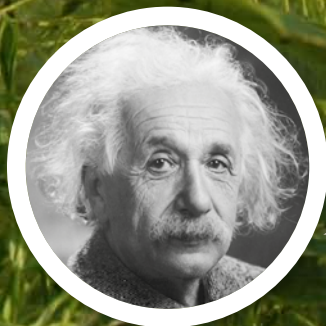


Vegetarisk **FOR DYRENE**

– Del 1

Dyr er fantastiske skapninger, ikke sant? De aller fleste av oss er glade i dyr og vil aldri gjøre noe for å skade et dyr. Likevel spiser de fleste av oss dyr hver dag, uten å tenke over sammenhengen mellom kjøttet på matfatet og det engang levende dyret det kommer fra.

Noen tror at dyrene i matindustrien ikke har samme evne til å føle smerte og frykt eller glede og samhørighet, som dyr vi har et nærmere forhold til. Men en gris kan være like hengiven, en høne like redd, en ku like glad, en sau like trist som hvilket som helst av de dyrene vi kaller familiedyr. Har vi egentlig et svar på hvorfor vi spiser griser og høner, men knytter vennskap til hunder og katter? Lærer vi dem å kjenne, forstår vi fort at også disse dyrene har like sterkt ønske om liv og livskvalitet.



***"Vår oppgave må være å utvide
vår medfølelse til å omfatte alle
levende skapninger."***

Albert Einstein, Nobelprisvinner i fysikk

Den første friheten

En sen februarkveld går Noah sine første skritt på skogbunn. Han nøler lenge, vil ikke gå ut av hengeren som han har blitt fraktet i. Beina skjelver under ham, de er ikke vant til å gå på annet enn flat betong. Men når han først er ute og kjenner lukten av våt jord og røtter, begynner han med en gang å grave med sitt ivrige tryne.

Han får tak i røtter med tennene og trekker dem opp. Han ser skyggene av trestammer i kveldsmørket. Han trosser de motvillige beina, og går skritt for skritt inn blant trærne. Etter noen minutter detter han. Men det er et frivillig fall – hans livs første bad i en ekte gjørmegrop.

Noah går rundt i skogen, graver og utforsker, hele første natten. Han vil ikke gå inn i huset hvor det er høy og varmelampe. Ikke engang når han blir lokket med mat, vil han inn. Han vil ikke stenges inne igjen, ikke gi slipp på det han nå har fått. Sove kan han gjøre utendørs – han graver groper under grantrærne, bærer med seg kvister og en presenning som egentlig skulle ligge på hustaket, og ordner seg til på sitt vis. Hans nye matmor må ut og bre tepper over ham. Ikke før det har gått en uke forstår han at døren ikke kommer til å lukke seg bak ham hvis han sovner i høyet. Først da tør han stole på at han fra nå av skal få bestemme selv, og at livet ikke lenger er begrenset av en bing.



I fangenskap

I fangenskap lever griser tett i tett i små betongbinge hvor det er liten plass til bevegelse og lek. De fleste griser slaktes når de bare er 6 måneder gamle, mens de egentlig kan bli over 10 år. Mange griser får liggesår, klauvlidelser og unormale ledd. Frustrasjon, kjedsomhet og stress gjør at grisungene biter på gitteret i bingen og på hverandre.



I naturen

Ville griser er opprinnelig skogsdyr og sosiale flokkdyr. Familieflokken består av mødre med unger; unge hanner danner egne flokker, eldre hanner holder seg også endel for seg selv. Griser er nysgjerrige, aktive og lekne, og har mange fellestrekk med hunder både i måten de leker og lærer på.

Visste du at...

Griser kan lære seg symbol-språk og de har svært god langtidshukommelse. De lærer av og samarbeider med andre flokkmedlemmer og kan bruke redskaper. Griser er svært sosiale dyr som viser mange av de samme sosiale gledene som hunder, for eksempel lek og fysisk nærhet med hverandre. Men de kan også lure andre flokkmedlemmer, ved for eksempel å lede dem bort fra noe godt de ønsker å beholde selv.



Grisen Noah levde som de fleste andre griser i Norge, i en betongbinge på noen få kvadratmeter. Noah skulle slaktes på "gamlemåten" foran publikum på en besøksgård. Men han ble kjøpt fri av NOAH, hvor han levde trygt på en gård med flere andre omplasserte dyr.

Pippis verden



2

Pippis flokk ble reddet fra et burhøns-anlegg, og tatt hånd om av et NOAH-medlem. Pippi var heldigvis ikke alene etter Mys død - fem katter og en hund ble hennes nye flokk. Hun ble åtte år.

Pippi ble født i bur. Det var ikke meningen at hun skulle få oppleve et virkelig liv. Det var meningen at hun skulle legge egg. Men Pippi og seks andre høner fra samme bur, fikk det som slike høner ellers aldri får - en sjanse. Da de strakte vingene for første gang, merket de at det var mulig å bevege seg uten å støte mot metall. Da de trakk pusten kjente de hva luft var - luft som ikke var tett av ammoniakk, luft som mange tar som en selvfølge. De balanserte såre bein prøvende på gresset og virket overrasket over sine egne skritt. Men hønene fant fort tilbake til skogsfuglene i seg. De sandbadet sammen i solen; gikk i samlet flokk mellom buskene og lette etter bær og insekter; flakset lavt over gresset; gravde med kraftige klør i jorden, og hvilte i skyggen under trærne. De var et fellesskap. Og i dette fellesskapet var det også vennskap. Pippis venn het My. Når Pippi nappet My i fjærene rundt nebbet, lukket My øynene og bøyde hodet slik at Pippi kunne nappe henne i nakken. Om natten sov de vinge ved vinge.

Men "eggproduserende" høner er født svake, og lever ofte ikke lenge selv om de får friheten tilbake. Ett egg om dagen sliter på de små kroppene, som opprinnelig var ment å få et kull i året slik som andre fugler. Etter fire år var Pippi og My de eneste som fortsatt levde. Resten av flokken hadde dødd av egglederbetennelse én etter én. Også My hadde vært syk, men blitt frisk. Så ble My syk igjen. Pippi var urolig, lydene hun laget var annerledes og inntrengende, og hun gikk rastløst rundt My som lå i høyet. My måtte behandles inne i huset, og Pippi flakset etter og insisterte på å følge med.

Pippi la seg ned på teppet ved siden av My og forlot henne motvillig – bare for å drikke og spise fort og lite, så gikk hun tilbake og la seg ved siden av henne igjen. Pippi dro forsiktig i Mys fjær, rensset dem, plukket litt i sine egne fjær, var veldig trøtt, men ville ikke sove. Øynene gled igjen før de gikk rett opp igjen, og hun så bort på My.

Til slutt måtte My opereres av veterinæren. Mens hun sovnet inn av bedøvelsen våket Pippi over henne, og prøvde å dytte liv i henne igjen. Men verken operasjonen eller Pippis iherdige vennskap kunne redde My. Hun hadde kreft i egglederne og våknet ikke opp.

Visste du at...

Kyllingene kommuniserer med hverandre og moren allerede før de er ute av egget. Høner skaper vennskapsbånd til hverandre og kommuniserer godt med både lyder og andre typer signaler. Sosiale aktiviteter som felles støv- og solbading bidrar til å styrke båndene mellom fuglene i en flokk.

I naturen

Høner stammer fra asiatiske jungelhøner. De lever i flokker med én hane, ca. ti høner og flere kyllinger og ungfugler.

De er svært sosiale og steller hverandre mens de sandbader, og sover gjerne sammen på tregreiner om natten. De første dagene er kyllingene bare sammen med moren i reiret, etter en stund introduserer hun dem for flokken.

Kyllingene lærer å gjenkjenne morens lyder allerede i egget.

2

2



I fangenskap

Nesten halvparten av alle høner som legger egg i Norge lever sine liv i små nettingbur hvor de bare har et areal på ca. et A4-ark hver. Resten holdes i låvedrift, hvor grensen er 9,5 dyr per m² for at høner i slike driftsformer skal kalles "fritt-gående". Hønene legger ca. ett egg om dagen. Dette sliter på kroppen og kan gi blant annet egglederbetennelse. De får beinskader og risikerer leversykdom på grunn av manglende bevegelse. Hanekyllinger slaktes kun én dag gamle da de ikke kan brukes til eggproduksjon og er av en annen art en de som brukes til kjøttproduksjon.

Kyllinger som brukes til kjøttproduksjon kalles broilerkyllinger og er avlet frem til en unaturlig hurtig vekst slik at de kan slaktes når de er bare 30 dager gamle. Da har de oppnådd dobbel vekt av en voksen urhøne. Beina og organene klarer ikke å følge med i veksten, og fuglene risikerer lammelser, beinbrudd og væskeansamlinger i buken. Foreldre-dyrene til broilerkyllinger sulteføres hele livet for at ikke beina skal knekke. Fugleungene lever opptil 20 000 under samme tak. Strø med urin og avføring etses liggesår, spesielt i brystpartiet og under føttene.

5



Oppgaver til Vegetarisk for dyrene - Del 1

1. Hvilket dyr ligner grisen på i måten den leker og lærer?

.....

2. Griser kan gjøre mye mer enn bare å spise og rulle seg i gjørme. De kan:

- Leke
- Huske godt
- Være luringer
- Si enkelte ord
- Lære seg symbol-språk

3. Hvorfor behandler vi griser og hunder så ulikt? Snakk med eleven ved siden av deg og tenk på tre forskjellige grunner.

.....

.....

.....

4. Da du leste historien om hønen Pippi, hva tenkte/følte du? Skriv gjerne ned en eller flere ting.

.....

.....

.....

5. Hvor mange kyllinger kan gå under samme tak i kyllingproduksjon?

- 2 100
- 12 000
- 20 000

6. Hvor gamle er kyllingene når de slaktes for kjøttet sitt?

- 30 dager
- 2 måneder
- 6 måneder

7. Når eggprodusenter trenger nye høner til å legge egg, klekkes det frem like mange hønekyllinger som hane-kyllinger. Hva skjer med hanekyllingene, og hvorfor skjer det som skjer?

.....

.....

8. Hvis du skulle vært vegetarianer for en dag, hva hadde du likt å spise?

.....

.....

Vegetarisk
FOR DYRENE

– Del 2

Magnus ble reddet fra avliving som liten og omplassert gjennom NOAH. Han bor sammen med en annen sau, Eva, som også ble reddet fra slakt.

Leke lyst

Visste du at...

Sauer kan gjenkjenne et stort antall ansikter, både andre sauers og menneskers, til og med etter flere år. De kan også tolke sinnstilstand ut i fra ansiktsuttrykk på både menneske og sau. Evnen til å huske andre individer henger sammen med at sauene er dyr med sterk sosial sans som knytter bånd til andre dyr. Det betyr også at de reagerer raskt når et individ i flokken er borte. Sauenes stemmer er unike for hvert individ, og sauer og lam kan identifisere hverandre bare på lydene av ropene.



Det er første gang Magnus og Emily møtes, og første gang Magnus leker med en hund. Emily springer frem og tilbake og kaster seg ned i hundedyrenes typiske lekebukk. Men det halv voksne lammene forstår, og gjengjelder invitasjonen. På rette hvite bein, hopper han mot henne, den lange ullhalen vifter. Han er nesten like rask som henne, dytter henne med pannen og styrter unna. Han løper gjerne foran, men enda ivrigere etter. Emily er den som blir sliten først, hennes lange, røde tunge henger ut av munnen mens hun prøver å gjøre seg usynlig i grøften og slurpe i seg noen munnfuller vann. Men Magnus er fortsatt full av lekelyst. Han smyger seg opp til henne og dytter henne bestemt i skulderen. Gang på gang klarer han å trekke i gang enda en runde med lek, Emily springer plikttoppfyllende foran, tett fulgt av den energiske stabukken. Hun må vise tenner og bite ham litt i øret før han erkjenner at leken er slutt. Da stiller han seg isteden helt inntil henne, med sitt hvite, ulne kinn mot hennes svarte. Slik står han klar - i tilfelle hun skulle orke enda litt mer.

Han leker som en hund. Han løper som en hund. Han fryder seg som en hund - og enda litt til - når han kan fly over gresset i stive hopp.

Men Magnus er et "matdyr", og hans lekelyst hadde ingen verdi der han ble født. Lammene han vokste opp med er for lengst døde. Magnus var svakelig og halvparten så stor som et vanlig lam, derfor lever han fortsatt. Et gårdsarbeider som tenkte annerledes, grep sjansen da det ble bestemt at Magnus heller ikke hadde noen verdi i penger. Hans liv er en tilfeldighet. Hans livslyst er det ikke.



2



2



2

I fangenskap

Selv om mange tror at sauer stort sett er på beite, lever også de i binger innendørs store deler av året. Der kan de være ti dyr på ti kvadratmeter. Gulvet er ofte såkalt spaltegulv, som er et metall- eller plankegulv med sprekker som avføringen skal falle igjennom. Det er en stor kontrast fra beitet, og sauene kan utvikle unaturlig adferd som å bite i rør og treverk, hoppe opp og ned eller tygge ull.

Beite er heller ikke problemfritt for sauene. 100 000 dyr dør på grunn av skader, ryggvelt, overkjørsler og sykdom, og 20 000 blir tatt av rovdyr. Dyrene er avlet frem for mye kjøtt og ull, noe som gjør kroppene deres mindre egnet for utfordringene i naturen. De er dermed mer utsatt for farer enn ville sauer.



I naturen

Sauer er fra naturens side steppedyr og sosiale flokkdyr. Flokkene består av mødre og lam, mens værene ofte vandrer for seg selv. De kan tilbakelegge 15 kilometer i løpet av et døgn.



6



6



6



6

I naturen

Kuer var en gang i tiden ville urokser som levde i flokker på 10-15 dyr. Naturlig adferd for dem er at kuer og kalver som er i familie med hverandre lever sammen. Kalven har behov for å drikke melk fra moren sin til den er rundt 10 måneder gammel. Mens okser gjerne danner egne flokker, har hunnkalvene et tett forhold til moren hele livet. Dyrene beveger seg flere kilometer daglig, og familieflokkene kan slå seg sammen i større flokker når de beiter eller hviler. De bruker også mye tid på å stelle hverandre

Et barns ønske

Hvert år blir tusenvis av menneskebarn kjent med tusenvis av dyreunger verden over i 4H-prosjekter. Når menneskebarna har stelt for og tatt hånd om dyreungene i flere måneder, forventes de å skilles fra dem - dyrene har "nådd slakteklar alder". Det er tid for å dø, selv om livet så vidt har begynt. De fleste barn godtar. Selv om mange nok ønsker noe helt annet for sine venner, lærer de av de voksne at visse dyr er født for å bli kjøtt; de er ikke født for å leve sine egne liv.

Maja var en 12 år gammel jente som ikke godtok. Da oksekalven Bumper ble hennes 4H-prosjekt, forsto hun fort at det hun var med på var feil: Bumper ble knyttet til henne som en hundevalp ville ha blitt, han stolte på henne. Selv om han raskt vokste seg større, var han en unge som henne - han trengte trygghet og omsorg, lek og glede. Hun ville ikke være med på å ta dette fra ham. Hun ville heller beskytte ham mot den redsel og død som var en unngåelig del av fremtiden som var planlagt for ham. Maja overbeviste sine foreldre om å hjelpe henne. Hun klarte å redde Bumper og finne et hjem til ham hvor han ikke risikerte å bli tatt livet av for kjøtt, men tvert imot kunne vokse opp med både den trygghet og frihet alle unger ønsker.



5



5



Bumper og Maja bor i USA, og Bumper ble tatt hånd om av Peaceful Prairie Sanctuary i Colorado som har tatt imot flere hundre gårdsdyr som på ulike måter er blitt reddet fra slakt. Maja og mammaen hennes sluttet å spise kjøtt etter at de ble kjent med Bumper.

6

I fangenskap

Halvparten av norske melkekuer holdes på bås. Der står de bundet til båsen, uten å kunne snu seg. Her står de ofte mer enn 8 måneder i strekk. De har en strøm-bøyle over ryggen som tvinger dem til å gjøre fra seg på "riktig" sted. De kuene som ikke holdes på bås går innendørs i låvebygningen uten å være bundet fast. Også de blir holdt innendørs mesteparten av året.

Kuer er pattedyr og akkurat slik som oss mennesker må føde et barn for å kunne produsere melk, må kuen føde en kalv for å produsere melk. De fleste kalvene tas fra moren kort tid etter fødselen, selv om dette er både fysisk og mentalt skadelig for dem. Dette gjøres for at kuens melk skal selges til mennesker. De holdes ofte alene i kalvebokser de første dagene, og deretter flere i binger hvor de har ca. 1-2 m² hver.



Visste du at...

Kuer knytter seg sterkt til hverandre og de har bestevenner innenfor flokken. De liker ikke at familien eller vennene skilles fra hverandre. Men noe kuer liker er å lære nye ting. De opplever glede over læring og problemløsning, og blir engstelige over ting de ikke forstår.

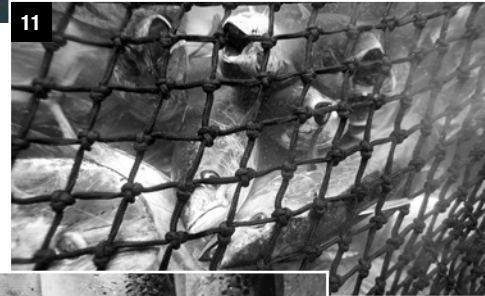


Hva med fisker?

Fisker er dyr som mennesker ikke like lett klarer å identifisere seg med. Deres opplevelser virker så fjernt fra våre fordi de har så forskjellig språk. Men dette betyr ikke at de ikke opplever det de blir utsatt for, de også. Fisk føler smerte, de føler stress og frykt. De siste tiårene har forskere over hele verden lagt frem rapporter om fiskenes ulike sanser og egenskaper. Fisker har ulike typer adferd. Noen fisker bygger reir, noen forsvarer sitt revir, andre samarbeider om oppfostringen av yngel-kullet.

I oppdrettsanleggene lever fiskene (hovedsakelig laks) et liv langt fra sine instinkter og behov. I en oppdrettsnot kan det stues sammen like mange laks som halve den norske bestanden av villaks utgjør – omtrent 200 000 individer. Dette er stressende og de har ingen mulighet til å komme unna for eksempel slåssing med hverandre. Sår på finner og snute vitner om aggresjon mellom fiskene. Laks i det fri er aktive og spenstige, men innestengt i merden kan de ikke få utløp for sitt aktivitetsbehov.

Fiskeriindustrien sin fangst av villfisk er ikke mer skånsom mot fiskene enn oppdrett er. Fiskene blir klemt ihjel i nettene, og de blir behandlet som om de ikke har evne til å føle smerte.



Hva med økologisk?

Under 1 % av alle norske produksjonsdyr lever i økologisk drift. Disse dyrene har ofte - men ikke alltid - noe bedre plass og utemuligheter enn dyr i konvensjonell gårdsdrift. Men selv med strengere regler, vil dyr i matproduksjon så godt som alltid oppleve begrensninger i forhold til sine behov. De vil skiller fra dyr de er knyttet til og dø lenge før tiden for å bli til kjøtt. Det er også viktig å være klar over at det høye kjøttforbruket man har i dag ikke vil være realistisk med mer plasskrevende produksjoner som økologisk: Å redusere kjøttforbruket er en viktig forutsetning for økologisk landbruk. Når grønnsaker, frukt og korn dyrkes økologisk bidrar det til mer liv i jorden og rundt jorden hvor det dyrkes.



Hva med ville dyr?

De ville dyrene har også et livsønske som alle andre dyr. Mange ville dyr lever sammen i familier eller flokker, de kommuniserer med hverandre på sine egne, spesielle dyrespråk. De kan leke, trøste og kose med hverandre. De opplever negative følelser når de for eksempel mister dyr de har sosiale bånd til.

Der rovdyr i naturen ikke har noe valg, har vi mennesker valget og kan la være å påføre andre dyr skade og redsel for våre matpreferansers - eller vår underholdnings - skyld.



Oppgaver til Vegetarisk for dyrene - Del 2

1. Hvor mange lam og sauer spises tilsammen i Norge hvert år?

- 1 000
 100 000
 Over 1 000 000

2. Vi har lært at også lam liker å leke og å være sosiale, og at sauer kjenner igjen ansikter og har god hukommelse. Snakk med eleven ved siden av deg om hvordan dere tror at et lam ønsker å leve livet sitt. Skriv ned tre stikkord eller setninger.

.....

3. Hvorfor tas kalvene fra kua rett etter fødsel i melkeproduksjon?

.....

4. Hva skjedde da Maja og mammaen hennes ble kjent med kalven Bumper?

.....

5. Hvor mange oppdrettslaks kan leve i samme merde?

- 1 000
 50 000
 200 000

6. Som alle dyr kan også fisker gjøre mye rart. Hva kan de?

- Bygge reir
 Føle smerte og stress
 Aldri bli utryddet
 Samarbeide og kommunisere med hverandre
 Sloss

7. Sammenlignet med konvensjonell gårdsdrift opplever dyr i økologisk matproduksjon:

- Alltid bedre dyrevelferd
 Noen ganger bedre dyrevelferd
 Aldri bedre dyrevelferd
 Ingen endring i dyrevelferd

8. Hvilke likheter i behovene til ville dyr og behovene til husdyr kjenner du til? Skriv minst tre ting.

.....

Vegetarisk ER SUNT!

Selv om mange tar det vegetariske valget på grunn av dyr eller miljøet, finner de fleste ut at et vegetarisk kosthold også er det beste valget for ens egen helse. Vegetarisk mat har mange fordeler for helsen, og er lett å gjøre både næringsrik og sunn.

Myndigheter i Norge og mange andre land sier at vi bør spise mindre kjøtt og mer planter. Et kosthold med større andel matvarer fra planteriket som fullkorn, grønnsaker, frukt, nøtter og belgvekster er mer helsefremmende enn et typisk vestlig kosthold. Helsedirektoratet i Norge sier at riktig sammensatt vegetarkost er bra for helsen og passer for alle aldre, inkludert barn, gravide og eldre. Vegetarisk kosthold beskytter mot blant annet hjerte- og karsykdommer, mange typer kreft, diabetes og overvekt.

Helsedirektoratets kostholdsråd nummer 1 anbefaler et mer plantebasert kosthold: "Det anbefales å ha et kosthold som er hovedsakelig plantebasert, med mye frukt, grønnsaker og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt, salt og sukker". De oppfordrer også til å spise minst fem porsjoner frukt, grønnsaker og bær hver dag.





“Jeg tror at det er mulig for alle å bytte til en vegansk livsstil. En av mine stolteste prestasjoner er å ha blitt veganer.”

Meagan Duhamel, kunstløper



Med partneren Eric Radford har hun blitt verdensmester to ganger (2015 og 2016), olympisk sølvvinner i lagkonkurranse, kanadisk mester fem ganger (2012-16), samt en rekke andre medaljer i ulike mesterskap.

“Jeg har funnet ut at man ikke trenger protein fra kjøtt for å kunne bli en vellykket idrettsutøver. Faktisk, mitt beste år i min karriere var det første året jeg spiste vegansk.”

Carl Lewis, friidrettsutøver



Carl Lewis tok hele ni gull og ett sølv i sin OL-karriere på 80- og 90-tallet og ble i sin tid kåret til århundrets OL-utøver. Han satt verdensrekorder i 100 m, 4 x 100 m og 4 x 200 m stafett.

“Jeg kan løfte de tyngste vektene, men jeg kan ikke løfte mitt ansvar fra mine skuldre. Er vi virkelig nødt til å drepe for å leve? Min styrke trenger ingen ofre. Min styrke er min medfølelse.”

Patrik Baboumian, strongman



Patrik Baboumian har satt verdensrekord i flere styrkegrener i sin vektclasser som veganer. Den seneste verdensrekorden satte han i 2015 i øvelsen "yoke walk", der han gikk 10 meter med 555kg i løpet av 28 sekunder. "Dette var den fjerde verdensrekorden siden jeg byttet til en vegansk diett", sa Patrik etterpå.



Tips om NÆRINGSSTOFFER

Proteiner

Protein er kroppens byggeklosser! De er en del av mange viktige ting som skjer i kroppen, som dannelsen av muskler, hud og hår. Proteiner er bygget opp av 20 ulike aminosyrer og noen tror vi må spise kjøtt for å få i oss alle 20. Sannheten er at det ikke er vanskelig å få i seg nok proteiner eller alle de 20 aminosyrene uten kjøtt, så lenge man spiser nok mat og varierer hva man spiser. Ulike vegetariske matvarer som har mye protein trenger heller ikke å spises sammen for at du skal få i deg nok av det du trenger. Spiser du for eksempel noen porsjoner kornprodukter og noen bønner og nøtter i løpet av dagen, sammen med grønnsaker og nok mat ellers, så ordner kroppen din opp i resten. Proteinrik mat fra planter er for eksempel bønner, linser, nøtter som peanøtter, mandler og cashew, frø, erter, kornprodukter som brød og havregryn osv., quinoa og soyaprodukter som tofu. Også idrettsutøvere får dekket sitt noe høyere proteinbehov utmerket på vegetarmat.



Essensielle fettsyrer

Det finnes noen spesielle fettsyrer vi trenger som vi kaller essensielle fettsyrer og kroppen kan ikke lage disse selv, de må vi få inn med maten. Disse fettsyrene er viktig for cellene og nervene våre. Du har sikkert hørt at man får Omega-3 fra fet fisk? Grunnen til at fisker inneholder disse fettsyrene er at fiskene spiser alger. Om vi spiser algene direkte er det både mer bærekraftig og dyrevennlig. Det finnes ulike typer algetilskudd som er laget spesielt for å dekke et stort behov for omega-3, på lik linje med tran, for eksempel Nycoplus Vegetabilsk Omega-3 som kan kjøpes på apotek. Vi kan også få i oss en del omega-3 fra knuste linfrø. Strø jevnlig over frokostblanding, grøt eller salat, bruk de i bakst eller ha litt knuste frø i smoothie. Omega-6 og omega-9 finnes i mange ulike planteoljer, nøtter og frø og det er sjelden noe problem å få i seg nok av dem.



Kalsium

Et variert vegetarisk kosthold inneholder kalsium. Du har kanskje sett reklame om at man må drikke melk for å få i seg kalsium, men det er fullt mulig å dekke kalsiumbehovet sitt uten kumelk. Belgfrukter, tofu, fullkornsprodukter, grønne bladgrønnsaker (som brokkoli, grønnkål og selleri), nøtter (spesielt mandler) og frø (spesielt sesamfrø med skall) er særlig rike på kalsium. Kalsium er viktig for en god beinbygning, særlig hos barn, og det kan derfor være lurt å også benytte berikede plantemelkprodukter basert på soya, havre, mandel eller ris. Å berike matvarer med viktige vitaminer og mineraler har lenge vært vanlig for flere animalske produkter. Nå har også de vegetariske matvareprodusentene blitt flinke til dette.



Over hele verden lever millioner av mennesker godt på vegetarisk mat. Vegetarmat er rik på mange viktige mineraler og vitaminer - på www.meatless.no finner du en grundigere oversikt. Her er noen næringsstoffer det er fint å vite litt ekstra om for et best mulig vegetarisk kosthold.

”Det finnes jo nå heldigvis flere veganske idrettsutøvere som viser at det er fullt mulig å bli både enormt sterk og sprek uten å spise noe animalsk!”

Hege Jenssen, en av Norges beste i Kettlebell sport



D Vitamin

Sammen med kalsium er vitamin D viktig for skjelettet vårt. Vi får i oss vitamin D først og fremst når huden utsettes for solskinn. Folk flest i nordlige land anbefales å ta D-vitamin tilskudd i vintermånedene, da vi ikke kan få nok fra solen om vinteren. Noen typer kumelk og smør er tilsatt vitamin D for at vi skal få i oss litt mer av vitaminet. På samme måte er lignende produkter for de som ikke bruker kumelk også tilsatt vitaminet, som enkelte soyamelk og havremelk. Vi kan også ta vegetarisk kosttilskudd for å sikre oss nok vitamin D, spesielt om vinteren.



Jern

Jern fra grønnsaker tas opp godt sammen med C-vitaminer. Selv om det er mer jern i kjøtt enn i planter så kommer opptil 90% av jernet vi får i oss fra vegetariske kilder. Slike vegetariske jernkilder er blant annet belgfrukter (bønner, linser, kikerter), fullkornsprodukter (grovt brød, havregryn, fullkorns pasta og lignende), tomatpuré, mørkegrønne bladgrønnsaker (som spinat, rucola og grønnkål), tørket frukt som aprikoser, fiken, dadler og rosiner, sesamfrø og solsikkefrø. Flytende jerntilskudd som man får kjøpt i helsekostbutikker, består av bær, frukt og grønnsaks-ekstrakt, og kan være en god og naturlig måte å sikre seg nok jern på for eksempel for unge jenter. Det gamle trikset med å lage mat i jerngryte, skal heller ikke glemmes.



B₁₂

Vitamin B₁₂ produseres av bakterier, og mange dyr i naturlige omgivelser får i seg dette vitaminet gjennom jord eller vann. Selv om animalske produkter som kjøtt og egg inneholder B₁₂, viser det seg at også mennesker som spiser dette får B₁₂-mangel i større grad enn man tidligere har trodd. Derfor er det trygt og enkelt for alle å benytte seg av produkter som er beriket med B₁₂ (for eksempel soyamelk og havremelk) eller kosttilskudd. Vitamin B₁₂ er sannsynligvis det viktigste å passe på at man får tilstrekkelig av gjennom berikete produkter eller tilskudd, og alle anbefales å forsikre seg om at de får nok av dette viktige vitaminet.

“Jeg liker å oppmuntre folk til å tenke på veganisme på en positiv måte og jeg prøver å bryte ned stereotypier og myter knyttet til veganisme gjennom mine handlinger.”

Fiona Oakes, maraton



Fiona Oakes har vært veganer siden hun var 6 år gammel og har tre verdensrekorder i maratonløping. I 2013 vant hun både Antarktis Ice Marathon og North Pole Marathon. Dette året ble hun også den raskeste kvinne til å fullføre et maraton på hvert kontinent, og til å fullføre et maraton på hvert kontinent og Nordpolen.

“Jeg er veganer fordi jeg ikke ønsker å bidra til lidelse og drap av andre levende vesener. Ser vi på resultatene mine siden jeg ble veganer, har jeg vunnet seks av syv internasjonale konkurranser, hvorav den siste var VM.”

Jonas Von Essen, verdensmester i hukommelse



Jonas Von Essen fra Sverige er verdensmester i hukommelse og har scoret det høyeste antall poeng noensinne.

“Jeg kjente at min energi økte raskt, muskelutholdenheten ble bedre, jeg ble sterkere og raskere med vegansk kost. Jeg elsker dyr og mener at alle bør behandles med kjærlighet og medfølelse. Vi trenger ikke å konsumere dem for å være sunne og sterke.” **Frank Medrano**, calisthenics



Frank Medrano imponerer stort med sin styrke, utholdenhet og kroppsbeholdelse. Han har nådd ut til millioner av mennesker med sine treningsvideoer og gir veiledning om bl.a. trening og kosthold på www.thefrankmedrano.com

“Jeg er ikke en som vil leve i fornektelse når jeg først ser sannheten. Jeg vil fortsette å fremme veganbudskapet, som handler om å ikke være grusom mot dyr.” **Tim Shieff**, freerunning / parkour

Tim Shieff er en av de mest kjente og mest suksessrike idrettsutøvere i freerunning og parkour, og har vunnet en rekke konkurranser. Hans videoer har blitt sett av millioner i sosiale medier.

“Jeg begynte å spise vegansk av helsemessige årsaker. Men etter hvert ble jeg mer oppmerksom på hvordan dyrene behandles. Jeg elsker og respekterer dyr og jeg ønsker ikke å se dem tvunget inn i unaturlige liv.” **Steph Davis**, klatrer

Steph Davis er en av verdens beste kvinnelige klatrere, som har taklet noen av de tøfeste stigninger i verden og oppnådd imponerende resultater. Etter at hun ble veganer i 2008 sa hun at hun følte seg *“sterkere og sunnere enn noen gang før”*.



Oppgaver til Vegetarisk er sunt!

1. Hva er det viktig å spise mer av ifølge kostholdsrad fra norske helsemyndigheter?

- Frukt
- Ost
- Grønnsaker
- Pølser
- Salt
- Grove kornprodukter

2. Hvor mange porsjoner frukt og grønnsaker spiser du hver dag? Tenk gjennom alle måltidene du typisk spiser i løpet av en dag og legg sammen. Tips: en porsjon kan være et helt eple eller en stor gulrot, en håndfull bær eller en liten salat. Også et glass juice teller, men som maks én porsjon per dag!

.....

3. Noe protein finnes i omtrent alt vi spiser, til og med brokkoli! Nevn minst tre gode kilder til vegetarisk protein.

.....

4. Tenk deg at du har spist følgende i løpet av en dag: brødsiver med syltetøy til frokost, pommes frites og et eple til lunsj, og wok med grønnsaker og ris til middag. Hvilke typer vegetarmat trenger du å spise mer av for å ha et sunt og balansert kosthold?

.....

5. Hvilken mat fra planteriket inneholder masse Omega-3?

- Spinat
- Alger
- Havre
- Linfrø

6. Trenger man å drikke kumelk for å få i seg nok kalsium?

- Ja
- Nei

7. Hvilken vegetarisk mat inneholder mye jern?

.....

8. Hva er de vanligste grunnene til at folk velger å spise vegetarisk? Snakk med eleven ved siden av deg og skriv minst tre grunner.

.....

.....

.....



Vegetarisk INSPIRASJON

Hver dag er det nye personer over hele verden og i alle aldre som kjenner seg inspirert til å velge vegetarisk. Noen synes det enkleste er å slutte å spise både kjøtt, fisk, egg og melk samtidig. Andre synes det er lettest å starte med noen kjøttfrie dager i uka, eller å være vegetarianer i én uke eller én måned først. Her har du noen tips til hvordan du enkelt og raskt kan komme i gang med å velge mer vegetarisk. Men først, noen kjente mennesker som har valgt bort kjøtt!

Kjente dyrevenner

Når du velger å spise vegetarisk er du i godt selskap - fra gamle greske filosofer og nobelprisvinnere i litteratur til legendariske musikere, kunstnere og Hollywood-stjerner. Kjente navn som har valgt bort kjøtt fra menyen er Albert Einstein, Leonardo da Vinci, Edvard Munch, medlemmene i The Beatles, Ellen Page, Prince, Pink, Natalie Portman, Brad Pitt, Liam Hemsworth, Ellen DeGeneres, Miley Cyrus, Ariana Grande, Jared Leto, Jhené Aiko, Anthony Kiedis, Leona Lewis, Jessica Chastain og mange, mange flere. Vet du om en kjendis som er vegetarianer?



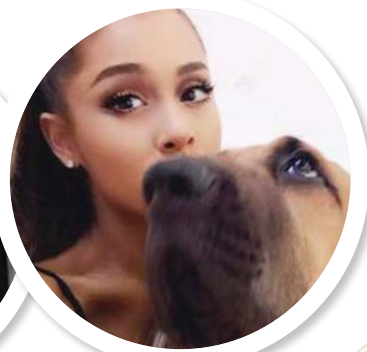
Jared Leto,
skuespiller / sanger



Pink,
sanger



Brad Pitt,
skuespiller



Ariana Grande,
sanger



"Tre ganger om dagen (når jeg spiser), minner jeg meg selv på at jeg setter pris på livet og ikke ønsker å forårsake smerte eller drepe andre levende vesener. Det er derfor jeg spiser slik jeg gjør." Natalie Portman, skuespiller



"Hvis man bare prøver, så finner man ut at det faktisk er veldig lett å kutte ut kjøtt! Hvis bare folk blir litt mer opplyst om hvordan kjøtt produseres, og at de innser at dyr er levende vesener som har følelser, som kan kjenne smerte, så tror jeg mange ville ha sluttet å spise kjøtt."

Charlotte Thorstvedt, artist

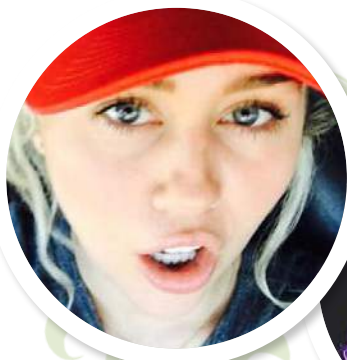


Jessica Chastain,
skuespiller



Edvard Munch,
kunstmalers

"Det handler om å sette seg inn i alle måtene dyr utnyttes på i samfunnet og ikke bidra til det." Viktoria Winge, skuespiller



Miley Cyrus,
sanger / skuespiller



Jhené Aiko,
sanger



Ellen DeGeneres,
talkshow-vert / skuespiller



Anthony Kiedis,
sanger, Red Hot Chili Peppers



Ellen Page,
skuespiller

"Jeg er veganer og jeg opplever at etter at jeg skiftet til et vegansk kosthold så har jeg aldri følt meg bedre, både mentalt og fysisk." Liam Hemsworth, skuespiller





Finn frem til dine favoritter!

Har du noen favorittretter som du gjerne vil fortsette å spise? De aller fleste retter kan lages med vegetarisk vri! Enten det er fiskepinner, kjøttboller, karbonader, taco, pizza eller lasagne - så finnes det vegetariske versjoner som kan bli dine vegetarfavoritter. Mange blir også gledelig overrasket over alle de nye matrettene de blir kjent med. Kanskje får du helt nye favorittretter? Bruk gjerne litt ekstra tid på matlagning den første tiden så du kan oppdage nye retter. Om du ikke er så glad i å lage mat, kan du med fordel velge fra det stadig større utvalget av vegetariske ferdigprodukter. Hvis du derimot liker å lage mat, er utvalget av vegetariske kokebøker og oppskrifter på internett er enormt.



13



7



7



3



7



Belgfrukter – Det enkle er ofte det beste

Over hele verden har belgfrukter, som også kalles belgvekster, vært en viktig kilde til næring i hundrevis av år. Men i Norge har vi ikke vært like vantede med å bruke denne fantastiske matvaren. Her i landet har vi likevel gode muligheter for å øke produksjon av proteinrike belgfrukter som kan erstatte kjøtt på en sunn og bærekraftig måte. Å inkludere belgfrukter som bønner, linser og kikerter i måltidene er den billigste, sunneste og enkleste måten å erstatte kjøtt på.

Belgfrukter er fulle av viktige næringsstoffer som B-vitaminer, jern, kalsium, fosfor, sink og magnesium, og er en viktig vegetabilsk kilde til protein. Å spise mer belgfrukter i stedet for kjøtt skal være bra for helsen og ha en god effekt på flere livsstilsykdommer. Dessuten holder de deg mett lenge. Dette er supermat de fleste burde spise mer av!

Belgfrukter kan kjøpes ferdigkokt i små pakker på alle dagligvarebutikker og kan brukes direkte i gryter, supper og andre retter. Man kan også kjøpe store, rimelige pakker med tørkede belgfrukter som du selv må bløtlegge og koke. Det krever noe mer planlegging men gir skikkelig billig sunn mat.

"Jeg ble mye mer kreativ i matlagingen da jeg sluttet å spise kjøtt - det er så mye annet spennende man kan lage!"

Hanne Sørvaag, artist



Bruk erstatningsprodukter

Det finnes mange produkter på markedet som ser ut som kjøtt uten å være det, som soyaburgere, "kjøttboller", pølser og pøsepålegg, schnitzler, nuggets og til og med halve "kyllinger" av tofu! Bruk disse til grillmat eller bare for å gjøre matlagingen enkel. Du kan også bruke dem til dine vanlige favorittretter. Det finnes også diverse alternativer til ost, egg og melk. For disse og mer, se delen "Din vegetariske handlekurv". Erstatnings-produkter er ofte kjekke å bruke og gjør overgangen til et vegetarisk kosthold enklere for mange, men de er ikke nødvendig for et sunt og godt vegetarisk kosthold.

Lag mat fra andre kulturer

Vegetarisk mat er vanlig i store deler av verden - lær om indiske gryter, vietnamesiske woker og tyrkiske grillede grønnsaker. Du får et større repertoar hvis du henter ideer fra for eksempel asiatiske mattradisjoner, hvor vegetarisk mat er mye mer utbredt enn i Norge. Prøv indiske, kinesiske, vietnamesiske eller thailandske oppskrifter og få inspirasjon til middagene hjemme.



Oppskrifter med BELGFRUKTER

Chili sin carne

Meksikansk gryterett som lages i mange varianter i mange land. Nok til 4 porsjoner

- 2 ss olje
- 1 stor løk, finhakket
- 2 fedd hvitløk, finhakket
- 1 rød chili, finhakket
- 2 bokser tomater
- 1 rød paprika, finhakket
- 1 grønn paprika, finhakket
- 1 liten boks mais, avrent
- 2 bokser røde bønner, avrent (kan varieres med andre bønner)
- 100 g soyafarse (kan sløyfes)
- Salt og pepper

1. Varm oljen i en gryte. Fres løk, hvitløk og chili i et par minutter.
2. Tilsett paprika og stek videre til alt er mykt.
3. Tilsett tomater og soyafarse og la det småkoke i ca. 30 minutter. Husk å røre ofte, og tilsett vann etter behov dersom retten mister for mye væske.
4. Tilsett mais og bønner og kok i minst 15 minutter til. Gryten kan med fordel stå og putre mye lenger. Husk da å røre ofte, og tilsette vann ved behov.
5. Smak til med salt og pepper underveis.

TIPS: Server med ris og soyarømme. Guacamole eller avokadosalat med tomat og litt sitronsaft passer også bra til.



Hummus

Pålegg eller dipp fra Egypt, Midtøsten og Nord-Afrika og populær over hele verden.

- 1 boks kokte kikerter
- 1 stort fedd hvitløk
- 2 ss olivenolje

2 ss tahini (kan kjøpes i butikken eller lages ved å kjøre ca. tre deler sesamfrø og en del olje i en foodprosessor til det blir en jevn masse) (kan sløyfes)

- 1/2 kopp løst pakket koriander/persille
- Saften av 1/2 sitron
- Salt og pepper

1. Kjør alt i en food prosessor til pålegget blir jevnt.
2. Tilsett eventuelt litt vann for å få riktig konsistens.

Server som dipp til oppkuttete grønnsaker, da passer den med litt tynnere konsistens. Eller lag den tykk og bruk som pålegg sammen med tomat, agurk, rødbeter, alfalpspirer eller mungbønnespirer (lett å spire selv!), salat, grillet aubergine, soltørket tomat eller noen andre grønnsaker du liker.

TIPS: Man kan variere smaken ved å tilsette for eksempel finhakket fersk chili, spisskummen, soltørkede tomater, rødbeter eller pinjekjerner. Hell gjerne litt olivenolje over hummussen på serveringsfatet og pynt med ferske koriander- eller persilleblader.

Oppgaver til Vegetarisk inspirasjon

1. Har du noen i familien eller er noen du kjenner vegetarianer/veganer? Skriv ned hvem!

.....

2. Diskuter med eleven ved siden av deg om hva som er noen av deres favorittretter. Er det noen av de dere tror kan gjøres vegetarisk om de ikke allerede er det?

.....

.....

3. Hvor er det lurt å lete etter gode vegetariske oppskrifter?

- På internett
- I butikken
- Høre med bekjente
- I kokebøker
- Bruke fantasien/finne på selv

4. Lager dere mat med belgfrukter hjemme hos dere, og i så fall hva?

.....

5. Hvilke næringsstoffer er det mye av i belgfrukter?

- Protein
- Jern
- Sink

6. Kan vi dyrke belgfrukter i Norge?

- Ja
- Nei

7. Når du har fått laget og smakt på hummus kan du krysse av på hvilke påstander som stemmer for deg her:

- Det var lett å lage
- Det var vanskelig å lage
- Jeg likte det best med brød
- Jeg likte det best med grønnsaker
- Jeg vil prøve å lage det hjemme
-

8. **Utfordring:** Se etter vegetarprodukter i din lokale matvarebutikk! Bruk gjerne informasjon fra "Din vegetariske handlekurv" til inspirasjon og lag eventuelt en liste over hva du vil se etter. Ikke alle butikker har like godt utvalg men de kan ofte ta inn produkter hvis man etterspør. Hva finner du? Finner du for eksempel ulike typer plante-melk i tørrvareavdelingen? Vegetariske burgere eller kjøttdeig i frysedisken? Eller soya yoghurt i kjøledisken? Lykke til!

Din vegetariske HANDLEKURV

Det er litt annerledes i starten når man skal handle inn vegetariske produkter. Bortsett fra frukt og grønnsaker og lignende har man gjerne ikke sett etter slike produkter i butikkhyllene før, og vet ikke helt hvor man skal starte. Noen produkter som du pleier å kjøpe er kanskje helt vegetariske uten at du har tenkt over det.

Her får du noen gode tips til mange ulike vegetariske matvarer du kan prøve. Det er bare å prøve seg frem, være åpen for nye smaker og snart vil du oppdage en helt ny verden av vegetarisk mat!

Belgfrukter og vegetariske middagsprodukter

Her er mulighetene mange! Bruk kidneybønner eller vegetarfarse i tacoen, linser i suppen, kikerter i den indiske gryten eller tofu for å lage vegetarisk bacon. Det finnes også flere typer lettvinnt vegetarisk middagsmat med belgfrukter som Thaigrøte eller Channa Masala fra Go Green. Prøv også Oumph!, Coop Vegetardag, Vegobullar og Falafel fra Anamma eller Pølser og Burgere fra Hålsans Kök. Disse merkene får man i de fleste dagligvarebutikker. I helsekostbutikker kan man finne Ocean Beach Burger eller Veggie Bratwurst fra Viana, Tofu-Wiener eller Tofu-Rosso fra Taifun, Kyllingbiter fra Den Vegetariske Slakteren eller Beyond Meat, ikke minst Vegokorv og pølser fra Fry's.



Å velge vegetarisk handler slettes ikke om å begrense muligheter men å skape nye, og oppdage mer bærekraftige alternativer til mange av de kjøtt- og melkeproduktene vi er vant til fra før. Både pølser, burgere, ost, yoghurt og is finnes i vegetariske varianter! Produktene som omtales her fås enten i vanlige dagligvarebutikker, helsekostbutikker og/eller hos norske veganmat-butikker på nett.



Ost

Det finnes nå flere typer ost i de fleste dagligvarebutikker, osteblokk og skivet ost i ulike smaker fra Wilmersburger, Mozzarella og Cheddar i skiver samt smøreost fra Oatly og Tofutti. I tillegg kan du få tak i mange flere typer ost fra Violife, Astrid och Aporna, Vegusto, Sheese og Cheezly på helsekost eller via nettbutikker.

Påleggspølse og postei

Viana, Astrid och Aporna, Fry's og flere andre produsenter har påleggspølser i ulike smaker. Disse finnes på helsekost eller kan bestilles på veganlife.no eller veganermat.no. Det finnes også en rekke påleggsposteier fra ulike produsenter som Tartex (fås i velassorterte dagligvarebutikker), Patifu og Streich (helsekost).

Egg

Som eggerstatning i "vanlige" bakeoppskrifter kan du bruke Organ No Egg eller VeganEgg fra Follow Your Heart. Ellers finnes det et nærmest uendelig antall oppskrifter på søtsaker, kaker og bakst uten egg og melk, hvor man ofte bruker soyamelk med litt eddik samt natron for godt resultat. Se på nettet! Som bindemiddel i burgere og lignende fungerer det med kikertmel, soyamel eller knuste og bløtlagte linfrø. Til frokost kan du prøve "scrambled tofu" i stedet for eggerøre. Majones lager du enkelt selv av soyamelk, eddik, dijon sennep, salt og olje. Søk etter oppskrift på "Veganese" på nettet. Majones uten egg finnes også noen butikker.



Søtsaker og is

En hel del søtsaker i vanlige butikker er vegetariske, for eksempel Goody Good Stuff colaflasker og gummibjørner, Love Hearts, Laban minimenn, mørk sjokolade og marsipan, Panda lakris, og selvsagt alle typer nøtter og tørket frukt. Av salt snacks er det meste vegetarisk. I helsekostbutikker finnes et bredere utvalg.

De fleste dagligvarebutikkene fører iskrem fra Tofuline (soya) og Oatly (havre) i flere smaker som vanilje, sjokolade og jordbær. Noen butikker og helsekostbutikker har også pinneis. Det finnes flere vegetariske fruktsorbeer fra andre produsenter, forsikre deg om at disse ikke inneholder gelatin.

Man får sjokoladepudding, vaniljepudding og vaniljesaus fra Alpro, Oatly og Go Green i de fleste dagligvarebutikker. Ostekake fra Mamma Cucina finnes også flere steder.

Melk, smør, fløte, rømme og yoghurt

Det finnes et stadig større utvalg av soya-, havre-, ris- og mandelmelk. Noen (helsekost-)butikker har også kokos-, quinoa- og maismelk – det er bare fantasien som setter grenser for hvilke korn- og nøtteslag man kan lage melk av. Prøv Alpro Soya som naturell uten tilsatt sukker i matlaging eller som sjokolademelk, eller havremelk fra Oatly og rismelk fra Ricedream i de samme smakene.

Margarin fra Alpro Soya eller Nutana er vegetariske margarinsorter som er mye brukt, eller prøv Smøremyk Rapskokos fra Berit Nordstrand. Kokosfett og rapsolje kan egne seg godt til steking, og hvis man vil stase på sunne, italienske matvaner kan olivenolje med fordel brukes i stedet for både smør og margarin på brød og til matlaging.

Som fløte har vi blant annet Oatly sin iMat, Alpro Soya og Go Green som egner seg veldig godt til sauser. Soyatoo tilbyr sprutekrem til desserter. Oatlys iMat Fraiche erstatter rømme og creme fraiche i de fleste retter og kan kjøpes på alle velassorterte dagligvarebutikker.

Det finnes et rikt utvalg av plantebaserte yoghurter i mange dagligvarebutikker. Alpro Soya tilbyr yoghurt naturell, vanilje og kokos i stor boks, og i små bokser med fire i pakken finnes blåbær, jordbær med banan, fersken og pære, eple med rips og jordbær med rabarbra. Oatly tilbyr Havregurt naturell, eksotisk og jordbær.

Vegetariske MÅLTIDER!

FROKOST

Unn deg en god start på dagen! Du kan bruke soya-, havre- eller rismelk på frokostblandingen og spise soyayoghurt. Tomatbønner er enkelt og godt, gjerne sammen med stekte poteter, sopp, tomater og andre grønnsaker. Lag scrambled tofu i stedet for eggerøre eller vegetarisk pai/quiche. Fersk frukt, nøtter og frø hører også hjemme på frokostbordet. Lag enkle pålegg som hummus, bønnepostei eller guacamole selv på 5 minutter, det er kjempegodt!

Scrambled Tofu

2 porsjoner

- 1 pakke tofu (250 gram), olje til steking
- 2 ss soyasaus
- 2 fedd hvitløk
- 1/2 løk
- 1/2 ts gurkemeiepulver
- 1/2 ts spisskummen
- 1/4 ts muskat (kan sløyfes)
- Godt med frisk gressløk eller persille



1. Smuldre tofuen og legg i en skål.
2. Finhakk løk og hvitløk, og stek i olje på middels varme.
3. Ta i det tørre krydderet i pannen etter ca. 1 minutt, hell på litt vann slik at krydderet løser seg opp.
4. Ha tofu oppi, rør og la steke. Hell på soyasaus.
5. Smak til med salt og pepper og rør. Når du er fornøyd med smaken er det ferdig! Hakk fersk gressløk/persille og bland i.

TIPS: Retten smaker nydelig med hvitløksbrød og en rømmedressing som du lager ved å blande 1 boks melkefri rømme; 2 fedd presset hvitløk; 1/2 ts malt koriander; 1/2 ts spisskummen; 1 ss mangochutney og salt etter smak.

Guacamole med tomatbiter



- 2 avokadoer
- 2 små tomater
- 1/2 rød chili
- 1/2 liten rød løk
- 2 ss finhakket koriander
- 1/2 ts salt
- Nykvernet sort pepper etter smak
- 1 ss sitronsaft

1. Finhakk tomatene. Skrell og finhakk løken. Del, ta ut kjerner og finhakk chilien.
2. Del avokadoen, ta ut stenen og mos kjøttet grovt med en gaffel - ikke mos for mye, det er fint om det er biter av avokado i guacamolen.
3. Bland forsiktig avokadomosen med tomater, løk, chili og koriander.
4. Smak til med salt, pepper og sitronsaft.

LUNSJ

Middagsretter fra dagen før smaker ofte godt som lunsj, og mange liker også brødmat til dagens midterste måltid. Men vil du gjøre litt ekstra ut av lunsjen, får du noen tips her.

Tabouleh - salat

4 porsjoner

2,5 dl couscous
 4 store tomater
 1 agurk
 2 medium vårløk eller sjalottløk (kan sløyfes)
 2 planter persille (ca. 2–3 dl hakket)
 2 ss finhakket fersk mynte
 6 ss presset sitronjuice
 1/2 dl olivenolje
 Fint havsalt og pepper

1. Tilbered couscousen slik det står på pakken. Rør lett i den ferdige couscousen med en gaffel, og la den bli avkjølt før du blander inn resten av ingrediensene.
2. Skjær opp tomatene og agurken i små biter. Hakk løken fint.
3. Bland grønnsakene og couscousen i en stor bolle.
4. Hakk persillen og mynten og bland det inn.
5. Hell olivenolje og sitronsaft i salaten, og bland det inn. Smak til med salt og pepper til slutt.

TIPS: Couscous er noe av det enkleste og raskeste man kan lage. Det tar bare noen minutter å tilberede det. Man kan også bruke bulgur eller quinoa hvis man ønsker en mer mettende og næringsrik salat. Denne salaten er god alene som en lett lunsj, eller som del av et middelhavsinspirert måltid servert sammen med hummus, oliven, falafler og brød. Salaten passer også bra som piknikmat, eller som tilbehør til grilling.



Tagliatelle med asparges og urter

4 porsjoner

500 gram tagliatelle
 150 g asparges
 40 gram plantemargarin
 1 ss hakket, frisk persille
 1 ss hakket, frisk basilikum
 3 dl soyafløte
 Salt og pepper

1. Kok pastaen. La den renne av og hell den tilbake i kjelen når den er ferdig.
2. Mens pastaen koker skjær aspargesen i korte biter.
3. Varm margarinen i en middels stor kjele, ha i aspargesen

- og rør ved middels varme i 2 minutter, eller til den er akkurat gjennomstekt.
4. Tilsett hakket persille og basilikum, fløte, salt og pepper. Stek i 2 minutter.
5. Ha sausen over den varme pastaen i kjelen og bland forsiktig.

Kikertomelett

For to personer

Kikertrøre

- 2 hvitløksfedd
- 1 sjalottløk
- 4 sjampinjong
- Olje til steking
- 2 never spinat
- 2 desiliter kikertmel
- 1 teskje gurkemeie
- 1 teskje spisskummen
- 1 teskje salt (bruk svart salt om du vil ha egge smak av omeletten)
- 1 teskje natron
- 3 spiseskjeer næringsgjær (kan eventuelt erstattes av vegansk ost)
- Nykvernet pepper
- 2 desiliter vann



7

1. Finhakk hvitløk og sjalottløk. Skjær sjampinjong i terninger.
2. Varm opp oljen til medium varme i en panne. Ha i hvitløk og sjalottløk, surr det i noen minutter. Tiltsett sopp og stek på medium varme til den begynner å bli gyllen. Rør inn spinat og la det hele stå og putre mens du gjør klar røren.
3. Visp sammen kikertmel, gurkemeie, spisskummen, salt, natron, næringsgjær, pepper og vann i en liten bolle. Hell røren ut i pannen slik at den dekker mesteparten av grønnsakene.
4. Stek til røren begynner å stivne langs kantene på pannen og oppå, snu deretter omeletten forsiktig. Det gjør ingenting om den revner her, bare trykk den fint sammen igjen.
5. Stek videre til omeletten er helt gjennomstekt. Skjær den enten forsiktig opp i pannen (med en kniv som ikke ødelegger pannen), eller hvelv den over på en tallerken eller et skjærebrett.

Server varm eller lunken, gjerne med en god salat eller en brødskive.

Pannekaker

10-12 pannekaker

- 5 dl hvetemel
- 1 dl sukker
- 3 toppa ts bakepulver
- 1/4 ts salt
- 4 ss smeltet vegansk margarin
- 7 dl plantebasert melk

1. Smelt smøret på svak varme og sett til side.
2. Bland sammen alt det tørre i en stor bolle, bland godt slik at bakepulveret fordeler seg ordentlig.
3. Lag en grop i midten av det tørre og hell i soya-melken og det smeltede smøret. Visp kjapt sammen til det ikke er noen klumper.
4. La røren hvile i ca 10 minutter, til du ser et lite lag med "skum" og luftbobler på overflaten. I mens røren hviler kan du sette på stekeplaten på middelshøy varme.
5. Stek pannekakene et par minutter på hver side. Snu pannekaken når den er gjennomstekt og du ser små hull, og stek videre på neste side i enda 2 minutter. Legg de ferdigstekte pannekakene oppå hverandre, så de holder på varmen og "mykheten".



7

MIDDAG

Nesten alle retter kan lages i en vegetarisk versjon, for eksempel taco med bønner, spaghetti bolognese med linser/soyafarse, lasagne med sopp/grønnsaker/linser, curry med kikerter/tofu, burgere av bønner/linser/nøtter osv. Prøv også ut helt nye oppskrifter, og finn dine favoritter! Ikke se deg blind på oppskriftene, bruk de grønnsakene du liker og eksperimenter gjerne med nye grønnsaker. Her finner du forslag til både gode og enkle middager.

Taco - med hjemmelaget lefse og salsa

6 lefser



10

2 dl hvetemel
1 dl siktet rug mel
1 dl sammalt hvete grov
1 ts salt
1 ss rapsolje
1,5 dl vann

1. Bland alt det tørre. Ha i vann og olje og rør sammen deigen.
2. Kna deigen godt, ha eventuelt i mer mel om den klistrer seg.
3. Del i 6 emner. Med mel under, kjevle ut lefser ca. 20 cm Ø.
4. Lefsene stekes på medium varme i tørr stekepanne. Stek i 1-2 minutter på hver side. Legg lefsene under et fuktig kjøkkenhåndkle for å holde de myke.

Varm tacofyll: 3 ulike baser som kan stekes med olje og tacokrydder. A) ferdigkokte røde linser og mais; B) Coop Vegetardag Tacofyll; C) Vegetar «kjøttdeig» fra Anamma eller Hälsans Kök, med ¼ del kidneybønner.

Salsa og guacamole: Mangosalsa (av 1 mango i terninger, ¼ rød paprika og ½ rødløk finhakket, saft fra ½ lime + litt koriander og chili); Tomatsalsa (av 2 tomater i terninger, saft fra ½ lime og 1 ss olivenolje med følgende finhakket: ½ liten løk, 1 lite fedd hvitløk, ¼-½ rød chili, 1-2ss koriander/persille, salt og pepper); Guacamole (s.39).

Tilbehør: agurkskiver, strimlet paprika, hakket rødløk, ananasbiter, revet salat, spinat, mais, limebåter, ol.

Linsesuppe med søtpotet

4 porsjoner

2 store søtpoteter
1 dl røde linser
1 boks (4 dl) kokosmelk
Fint havsalt, pepper, chilipulver, evt. andre krydder
Hakkede tomater og friske urter til pynt

1. Skrell søtpotetene og skjær dem opp i biter.
2. Kok søtpotetene og linsene i en kjele med 6 dl vann (nok vann til at grønnsakene dekkes), til søtpotetene er møre.
3. Hell kjelens innhold i en food prosessor og kjør til det blir en fin puré (eller bruk en stavmikser i gryten).
4. Hell suppen tilbake i kjelen, tilsett kokosmelk og la suppen bli varm igjen.
5. Smak til med salt, pepper, chilipulver og evt. spisskummen og/ eller ingefærpulver til du er fornøyd. Fersk koriander kan også finhakkes og kokes inn med suppen.
6. Hakk en tomat i små biter og finhakk fersk bladpersille og evt. koriander, og bland urter og tomat sammen i en skål. Tomat/urte-blandingen has på toppen av suppen når den er helt i porsjonsskålene - og smaker forfriskende.



3

TIPS: Suppen passer også med et godt brød, for eksempel indisk nanbrød eller hvitløksbrød.

Ovnsbakte rotgrønnsaker, pasta med grønnkålpesto

4 porsjoner



10

Ovnsbakte grønnsaker

2 rødbeter
2 gulrøtter
1 persillerøtter
4-5 poteter
2 hvitløksfedd
1-2 ss friske urter, f.eks. timian
Olje, salt og pepper

Grønnkålpesto

1 dl cashewnøtter
½ potte basilikum
2 blader grønnkål
1,25 dl olivenolje
Litt salt
200 gram fullkornspasta

1. Vask og skrell grønnsakene, og deretter kutt alle grønnsakene i små biter.

2. Legg grønnsakene på en langpanne med bakepapir og hell over litt olje, friske urter, salt og pepper.

3. Stek på 200°C i ca. 30 minutter.

4. Kok pastaen etter anvisningen på pakken.

5. Pesto: Miks alle ingrediensene til pestoen i en liten mikser, eventuelt stavmikser. Smak til med salt. Vend inn i pastaen og server!

TIPS: Dette er mye pesto så du kan bruke rundt halvparten-tre fjerdedeler på pastaen. Resten kan oppbevares et par dager i kjøleskap og brukes i en salat eller på brød.

Krydret kikertgryte

4 porsjoner

1 stor løk, hakket
4 hvitløksfedd, hakket
4 ss olje
1 ss malt spisskummen
1/2 ts chilipulver
1/2 ts allehånde
1 ts oregano
1 terning grønnsaksbuljong (buljong til 5 dl væske)
2 bokser hermetiske kikerter, avrent
1 boks (ca. 400 g) hermetiske hakkede tomater
1 lite blomkålhode, hakket i små (ca. 1 cm brede) biter
Ca. 200 g squash skåret i terninger



3

1. Varm olje i en panne. Tilsett løk og hvitløk, stek over middels varme til løken er myk.

2. Bland chili, allehånde, oregano og spisskummen, og ha det i gryten. Stek i 1 minutt.

3. Ha i kikerter, tomater og 5 dl vann. Ha i en buljongterning som tilsvarer en halv liter buljong. Rør rundt, og la det stå på middels varme i 50 minutter - husk å røre av og til og hell i litt vann nå og da hvis nødvendig.

4. Tilsett blomkål- og squash-biter. La det hele småkoke under lokk i 20 minutter. Server med ris.

TIPS: Gryten er litt sterk, så dersom du vil ha den mildere reduserer du chilimengden.



Burger fra Resept

6 burgere

2 løk
250 g sjampinjong
2 hvitløksbåter
150 g rødbeter
60 g valnøtter
50 g kikertmel
1/2 grovt brød (noen dager gammelt)
Salt og pepper
Olje til steking

1. Kok rødbetene og skjær dem i små terninger.
2. Skjær sjampinjongene i små terninger. Hakk løk og finhakk hvitløk.
3. Hell olje (minst 3 ss) i en panne på middels varme og stek løken til den er myk og begynner å bli gyllen.
4. Ha i sopp og hvitløk. Stek til alt er godt brunet, men ikke svidd. Hell det i en bolle og avkjøl til romtemperatur.
5. Bland i rødbeter, hakkede valnøtter og knust brød. Bruk et par dager gammelt brød, uten skorpe, kjørt til smuler i en food prosessor.
6. Smak til med salt og pepper. Tilsett kikertmelet litt etter litt, spe gjerne med litt kokevann fra rødbetene til deigen blir passe fast konsistensen.
7. Form seks boller i hendene og trykk dem ned til burgere.
8. Legg burgerne på en stekeplate med bakepapir i ovnen og stek dem på 180 grader i ca. 15 minutter. Snu dem når det gjenstår 5 minutter. Nå kan burgerne fryses hvis du vil spare dem (frys hver for seg først slik at de

ikke henger sammen).

9. Ha olje i en panne på litt over middels varme og stek burgerne ferdige.

TIPS: Du kan servere burgere til middag med poteter, grønnsaker og saus eller ha dem i burgerbrød sammen med for eksempel salat, skriver av tomat, sylteagurker og løk, og en passende dressing.

Hjemmelaget tomatsuppe

2 bokser tomater
4 tomater
1/2 løk
2 fedd hvitløk
1/2-1 fersk, rød chili
2 ss olivenolje
1 grønnsaksbuljongterning, rørt ut i varmt vann.
1 ss margarin

1. Kutt opp løk, hvitløk og chili, varm opp olivenoljen i en kjele og stek et par minutter.
2. Tilsett grovhakkede tomater og la det surre litt før du tilsetter hermetiske tomater.
3. Smak til med buljong. La det koke i ca. 20 minutter.
4. Bruk stavmikser i suppen til den er jevn. Rør inn margarin og smak til med salt og pepper.

TIPS: Ta litt olivenolje over suppen når du serverer. Dryss også gjerne over krutonger og/eller ristede gresskarkjerner og pynt med fersk persille eller basilikumblader.



Spaghetti med vegoboller og hjemmelaget tomatsaus

2 porsjoner

12 vegoboller fra Anamma
160 gram spaghetti

Saus

1/2 rødløk
1 fedd hvitløk
1 ss rapsolje til steking
300 g hakkede tomater
2 ss tomatpuré
1 ts tørket basilikum
Salt og pepper

1. Kok pastaen etter anvisningen på pakken.
2. Bak vegobollene i ovnen, som anvist på pakken.
3. Finhakk rødløk og hvitløk. Varm oljen i en panne på middelhøy varme.
4. Stek løk og hvitløk til de er myke, ca. 3 minutter. Skru så ned varmen til middels.
5. Hell hakkede tomater og tomatpuré i pannen. Ha i basilikum og smak til med salt og pepper. Rør godt og la putre i 5 minutter mens du rører av og til.
6. Bland ferdig kokt pasta med saus, fordel på to fat og topp med 6 vegoboller hver.

TIPS: Pynt med ferske urter som basilikum eller persille på toppen. Retten smaker godt med hvitløksbrød og lag gjerne en enkel grønn salat til.

DESSERT

Når man har noe ekstra å feire, er det godt med dessert etter maten. Vegetariske desserter er minst like gode, men ofte sunnere!

Superenkel kirsebær is



3 modne bananer (ikke grønne, ikke harde)
3 spiseskjeer kirsebærsyltetøy

1. Kutt bananene i tykke biter og legg dem i en frysepose. Knyt posen og legg den i fryseren til bananene er frosne.
2. Hell de frosne bananene, sammen med kirsebærsyltetøy i en food processor med kniver. (Du kan eventuelt bruke en stavmikser.) Kjør helt til du har en jevn, tykk masse.
3. Smak til om det er søtt nok. Tilsett sukker, sirup eller annen søtning ved behov og kjør det rundt i noen sekunder til.

Isen kan serveres med en gang, eller du kan ha den i en plastform og oppbevare den litt i fryseren først (da vil den stivne mer og mer desto lenger den står).

Verdens beste isdessert

4-6 porsjoner

1 liter Tofutti vaniljeis
1 pose (250 g) frosne skogsbær
1/2 melkefri kokesjokolade
1 kopp hakkede mandler

La skogsbærene tine litt. Kjør isen og skogsbærene sammen i en food prosessor slik at isen blir rosa med biter av bær. Bland i halvparten av den hakkede kokesjokoladen. Strø over hakket sjokolade og hakkede mandler.



Bærsmoothie

1 stort glass



2 dl iskald mandel-, ris- eller soyamelk
2 dl frosne blåbær og tyttebær
1 banan (frossen eller frisk), skjæres opp
Evt. litt agavenektar eller lønnesirup

1. Putt alt i en blender, kjør noen sekunder
2. Hell så over i glass og drikk!

TIPS: Smoothies og andre vegetariske drikker kan selvsagt varieres uendelig. Både frukt, bær og grønnsaker kan brukes, poenget er å prøve seg frem til gode kombinasjoner og ikke bruke altfor mange ingredienser på en gang.

Proteinkilder som hemppulver og spirulina, diverse greenspulver, kokosmel samt kaldpressede oljeblandinger er fine hvis du vil ha en riktig næringsrik drikk. Dette kan med hell blandes med de vegetariske melketyperne eller vann, eventuelt eplejuice.

Cookies med sjokoladebiter

Ca. 10 - 15 cookies

5 dl mel
 2 ts bakepulver
 1/2 ts salt
 Litt kanel (kan sløyfes)
 1/2 pakke melkefri kokesjokolade
 2,5 dl sukker
 1 1/4 dl rapsolje
 1 ts vanilje-ekstrakt
 0,8 dl vann



3

TIPS! Pass på at alle ingrediensene er i romtemperatur. Da er det lettere å få et godt resultat.

1. Forvarm ovnen til 175 grader.
2. Bland sammen mel, bakepulver, salt og kanel i en stor bolle.
3. Hakk kokesjokoladen i biter og ha dem i bollen. Lag en grop i midten av blandingen.
4. I en annen bolle blander du sukker og olje godt sammen.
5. Ha i vanilje-ekstrakten og vannet og rør rundt. Hell så den våte blandingen i den tørre, og bland alt godt sammen.
6. Ha i mer kokesjokolade hvis du ønsker det.
7. Form deigen til flate cookies i størrelsen du ønsker og legg dem på bakepapir på et stekebrett.
8. Bak cookiesene i ovnen i ca. 12 minutter (til de blir gylne). Cookiesene blir hardere når de kjøles ned.



3

Smuldrepai

4 porsjoner

300 g frosne eller ferske bær
 2 dl hvetemel
 3 dl havregryn, lettkokt type
 5 ss sukker
 1/4 ts salt
 150 g margarin eller kokosfett

1. Legg bærene i en smurt paiform.
2. Bruk hendene eller en food prosessor, og smuldre fettet sammen med mel, havregryn, salt og sukker.
3. Dryss deigen over bærene, og stek den ved 200 grader i 15-20 minutter.

TIPS: Server med soya- eller havreis.



3

Peanøttruter

2 dl smeltet margarin eller kokosfett
 4 dl knuste Digestive kjeks
 4 dl melis
 2 dl peanøttsmør
 250 g mørk sjokolade
 4 ss hakkede peanøtter

1. Rør sammen margarin, kjeks, melis og peanøttsmør til en jevn masse.
2. Klem massen utover på et stekebrett dekket med bakepapir.
3. Smelt sjokoladen i en glassbolle over et vannbad. Hell sjokoladen over bunnen.
4. Strø over hakkede peanøtter. La stå i kjøleskapet i minimum en time før den skjæres opp i ruter.

Prosjekt: Dyrk din egen mat!

Hvordan blir egentlig maten vår til? Planter trenger vann, næring, sol og omsorg for å vokse og trives. For å forstå hvor maten vår kommer fra og verdien av maten som dyrkes er det viktig å selv være med på prosessen, fra man planter et frø til man kan høste ferdig frukt og grønnsaker. Ikke bare er det lærerikt men det er også spennende og til slutt, smaksrikt!

Noen smakfulle og enkle planter å starte med er for eksempel:

- Grønnsaker: purre, squash, grønnkål, løk, sukkererter, bønner, brokkoli, kålrot, potet, rødbete, purre, salat.
- Urter som: gressløk, persille, mynte, oregano.
- Spiselige blomster: ringblomster, blomkarse, agurkurt, kattost

For mer informasjon, veiledning og ikke minst inspirasjon til deres kjøkkenhage, se litt på nettet! Søk for eksempel på «kjøkkenhage i skolen» eller «skolenhagen vår». Lykke til!

Oppgave

1. Lag deres egen skolehage. Klassen bestemmer sammen hvilke planter som skal dyrkes, alt etter når på sesongen dere setter i gang, når dere vil høste og hva som egner seg der hvor dere befinner dere.

Eller:

2. Besøk en gård i nærmiljøet og delta på såing og/eller høsting av planter der.

Kokebøker og blogger

Se gjerne i gode kokebøker eller på vegetarmatblogger, og prøv ut oppskrifter. NOAH legger ut nye oppskrifter hver uke på meatless.no. Blant mange andre populære matblogger finner du veganmisjonen.com, vegetarbloggen.com og veganslife.com.



FOTOKREDITERING:

Merkede bilder: Knut Bry/ Tinagent.com (1); Øivind Pedersen/ NOAH (2); Anna Lerheim Ask/ NOAH (3); Hendrik Zeitler (4); NOAH (5); Peaceful Prairie Sanctuary (6); Vegetarbloggen (7); Erik Lindegren (8); Elise Scheele (9); Anne Lise Nygaard/ NOAH (10) Alex Hofford (11); Greenpeace (12); Jonni TM (13)

Øvrige umerkede bilder: Forsidefoto: Knut Bry/ Tinagent.com; Produktbilder s. 36-38: Jonni TM; Istockphoto, sxc.hu; wikipedia

Redaksjon og design: NOAH - for dyrs rettigheter. © NOAH, 2016

NOAH | for dyrs
rettigheter

MEATLESS.NO



Dette elevheftet er støttet økonomisk av den naturlige skolesekken ved Miljødirektoratet. www.naturesekken.no



FOTO: KNUT BRY/TIMAGENT.COM

Velg
VEGETARISK

NOAH | for dyrs
rettigheter

MEATLESS.NO