

Vegetarisme - en megatrend, der har slået rod i vores familie

“DØD OVER KØD!” lød en overskrift i Politiken forleden. Det er et journalistisk grundkneb at sætte ting på spidsen. Overskriften vil nok vække enten hovedrysten eller nysgerrighed. Hvis du er nysgerrig, så læs videre og hør om en kulinarisk dannelsesrejse, som måske kan inspirere.

Jeg har de seneste år været 90 procent vegetar. Det lå ikke lige i kortene, da jeg med stolthed har været kødspiser gennem det meste af mit liv. Men der var et eller andet, der nagede mig omkring kødforbruget. Når jeg stod i køkkenet og skulle lave mad, fandt jeg noget kød frem og lavede noget “rundt” om det. Kødet var 100 procent centralt for en god madoplevelse.

Vegetar- og veganerliv kom først rigtigt på min radar, da min datter begyndte at spise mere vegetarisk. Hun fortalte en dag om en veninde, der var veganer, og det betød jo oven i hatten, at alle mælkeprodukter og æg var skåret væk. For mig lød den tilgang til livet ekstrem - og unødigt besværligt. Jeg var præget af fordomme, mangel på fakta og ideforladthed. Min redning er som ofte, at min nysgerrighed er større end min fordomsfuldhed.

Min datter blev snart fuldboldsvegetar, og med et blev det lidt mere besværligt at lave mad i det lille hjem. For mig blev den helt store kick-starter af en vegetarisk og kulinarisk rejse... Årstidernes Vegetariske Måltidskasser! Hurra for dem! Med jævne mellemrum ankom der en kasse foran min dør med svaret på alle mine bønner: Spændende opskrifter og de nødvendige økologiske råvarer.

Opskrift for opskrift blev livet mere plantebaseret, og jeg fik oparbejdet en køkkenrutine og køkkenlyst, der med tiden har betydet, at jeg kan “free style” og give den gas i planteriget. Fra at madlavning for mig var et nødvendigt onde, hvor jeg roterede mellem 10 opskrifter, oplever jeg det som et madunivers - et tag-selv-bord med spændende udfordringer. Prøv fx selv at kaste dig ud i at kreere en indisk Mulligatawnyn-suppe med en serie af krydderier, herunder gurkemeje. Det er klart en (smags)oplevelse værd. Fra inspirationsforladthed til inspirationsrigdom. En anden - og gratis - kilde til opskrifter for mig blev en vilkårlig vegetargruppe, jeg fandt på Facebook. Med et blev en verden, der tidligere var meget fjern, pludselig en daglig berøringsflade, og min transformation accelererede.

Gevinsten ved at skrive en klumme er muligheden for refleksion. Når jeg tænker tilbage på min holdnings- og adfærd ændring, er det drevet af tanken om, hvor slemt det står til med dyrevelfærden, om hvorvidt vi mennesker virkelig er bygget til at spise så meget kød, som vi gør - og så lige en tanke på miljøbelastningen. Produktionen er kød kræver enorme ressourcer i forhold til planter, så kan jeg undgå at være

en klimagræs, så er det værd at tage med.

Hvis du ikke allerede har en lille spire i maven, og går mod flere kødfrie dage, kan du booste din udvikling ved at se en af de mange “shockumentaries”, der for eksempel findes på Netflix. Dokumentarfilm, der efterlader dig rystet - og med stor lyst til en gulerod. Start med “What the health?”, se derefter “Cowspiracy” - den er hård kost - hop så til “Forks over knives”.

Mellem dig og mig, oplever jeg ikke nogen fysisk forskel fra min kødfortid til min plantentid. Jeg ved på den anden side heller ikke, hvad jeg kunne forvente, der skulle åbenbare sig. Jeg har erfaret, at det er svært at overspise! Følelsen efter et måltid er simpelthen “lettere”, og det er i øvrigt frygteligt svært at tage vægt på ved at gå amok i en salatbar. For mig er det nok mest af alt en bevidsthed om, at kroppen fyldes med (hvis muligt og betalt) økologiske goodies - og hvis det virker livsforlængende, er det værd at tage med.

Jeg er pragmatiker, og derfor satte jeg en målsætning om at være 90 procent vegetar, for jeg vil ikke have, at det skal være et problem, når jeg skulle på vennebesøg eller restaurant. Jeg vil ikke kræve særbehandling. De sidste 10 procent giver mig frihed/råderum til at være fleksibel. Det virker for mig, og det gør det muligt at fastholde kursen inden for succesraten.

Det lakker mod enden for dagens 3.539 tegn, så nu går turen til køkkenet, hvor opskriften på japanske okonomiyaki (som blot er et frækt ord for snitkålspandekager) ligger klar, og så finder jeg på et eller andet at lave “rundt” om :-)



Som jeg ser det

“Som jeg ser det” bliver skrevet på skift af vores faste klummeskribenter



Anette Lauritsen
Michael Lagoni
Camilla Lysgaard
Ulrich Koch Borrits
Thor Hjarsen
Casper Skovgaard
Jens Frimann Hansen
Dorthe Carlsen
Michael Randropp
Tanja Bendixen Kryger
Rolf Lund
Tino Jønsson
Allan Jørgensen
Carsten Bo Jensen
Joy Christensen
Andreas Mayerhofer
Claus Nissen
Jesper Lyngsøe
Christensen
Henrik Lieberkind
Janus Kyhl
Louise Manstrup
Mikael Fock
Franz Veisig
Josephine Vedel

Franz Veisig arbejder med HR og marketing. Født og opvokset i Helsingør. I sin fritid er han aktiv i Helsingør Floorball Team og entusiastisk fotograf.

“Som jeg ser det” bliver skrevet på skift af vores faste klummeskribenter. Du kan læse tidligere udgaver på www.helsingordagblad.dk