



Foto: Nick Hagger

Hva er Norsk vegansamfunn?

Norsk vegansamfunn ble stiftet i 2009, og er en frivillig og demokratisk forening for veganere og veganinteresserte i Norge. Vårt fremste formål er å fremme respekt for dyrs liv og interesser gjennom å promotere veganisme, og vise at dette er et helsemessig forsvarlig og praktisk gjennomførbart alternativ til å bruke animalske produkter.

Vi ønsker å være en motvekt til det generelle synet på dyr i samfunnet som noe vi kan bruke etter vårt eget ønske. Samtidig ønsker vi å gjøre det stadig enklere og mer praktisk for den jevne forbruker å ta gode og dyrevennlige valg. Vi er aktive på sosiale medier, deltar i samfunnsdebatten, arrangerer treff og arrangementer, deltar på festivaler med foredrag og stands og går i dialog med næringsliv og samfunnsaktører for å fremme veganske alternativer.

Dersom du allerede er veganer, eller på vei til å bli det, håper vi du melder deg inn i foreningen. Sammen er vi sterke og kan utgjøre en forskjell for dyrene. Dersom du ikke er veganer i dag, oppfordrer vi deg til å prøve en vegansk måned. Du finner oppskrifter til en hel månedsmeny på våre nettsider, under "Vegansk vår 2015".

Nett: www.vegansamfunnet.no
Facebook: Norsk vegansamfunn
Twitter: <http://twitter.com/vegansamfunnet>
Instagram: Norsk_vegansamfunn
E-post: kontakt@vegansamfunnet.no



Nesten alt du trenger å vite om veganisme.

Hva er veganisme?

Veganisme er en etikk og en levemåte som handler om å ta hensyn til dyr. Veganere prøver å unngå å støtte alle former for utnytting av dyr for mat, klær eller andre formål, så lenge dette er mulig og praktiserbart. Dette innebærer i praksis å velge mat, produkter og tjenester som ikke involverer dyr i produksjonen på noen måte, så fremt det finnes alternativer.

Veganere spiser plantebasert mat, og unngår derfor kjøtt, fisk, egg, melk, honning og andre ingredienser av animalsk opprinnelse. I tillegg unngår veganere tekstiler av pels, skinn, silke og ull, produkter som er testet på dyr samt underholdningstjenester som sirkus og kommersielle dyrehager.

Et plantebasert kosthold består av grønnsaker, frukt, bær, nøtter, sopp, belgvekster (erter, bønner, linser), korn, frø, kjerner, planteoljer, urter og krydder. Dette kan varieres i det uendelige, og man kan lage alt fra burgere, gryteretter, supper, salater, wok, pizza, pastaretter og taco til smoothies, kaker, desserter og iskem – alt du er vant med fra før av, med andre ord. Et vegansk kosthold kan med enkle grep være variert, spennende og godt. Sjekk Facebookgruppa “Hva slags veganmat lager du i dag?” for inspirasjon.

Men hvorfor?

Dyrs rettigheter

Veganisme handler om å anerkjenne at dyr har interesser og rett til å leve og utfolde seg. I dag utnytter og dreper vi dyr for mange formål, selv om vi har mange fullgode alternativer. Vi spiser dyr og produkter fra dyr, vi kler oss i dyrs hud og hår, vi tester medisiner og kosmetikk på dyr og vi bruker dyr til underholdning og selskap. Disse industriene påfører dyr død og store lidelser. Å bli veganer er å – så langt det lar seg gjøre – velge alternativer til dette. Gjennom disse valgene viser man empati også for andre skapninger enn oss selv – skapninger som er ulike oss, men som har de samme grunnleggende behov og ønsker: Ønsket om å leve, få utfolde seg i frihet i tråd med sin natur, unngå lidelse og oppsøke glede.

“Medfølelse, som all etikk må baseres på, kan kun nå sin fulle bredde og dybde hvis den omfavner alle levende skapninger og ikke begrenser seg til menneskeheten.”

Albert Schweitzer



Hvorfor ikke egg og melk?

Mange har lett for å forstå valget om å ikke spise kjøtt og fisk, siden dette krever at dyrene må dø. Men hvorfor velger veganere også å avstå fra produkter som egg og melk? Selv om egg og melk i teorien kan produseres uten at dyr må dø, er det ikke slik det foregår i moderne matproduksjon. I eggproduksjon drepes alle haneekyllinger kort tid etter klekking, i Norge ca 3,5 millioner i året. Hønene lever i snitt et drøyt år før de ikke lenger verper optimalt, og blir derfor slaktet eller destruert.

Også bak et glass melk er det lidelse. Alle kuer må bli drektige og få en kalv før de får melk, akkurat som mennesker. Kalven tas vanligvis fra moren kort tid etter fødsel, selv om ku og kalv i naturen går sammen lenge. Også melkekuer slaktes lenge før sin naturlige levetid. Det mest dyrevennlige valget man kan gjøre er derfor å velge et plantebasert kosthold.

Miljø

Husdyrproduksjon står for om lag 18 % av verdens totale klimagassutslipp. Dette er mer enn hele transportsektoren til sammen. Mange velger derfor å spise plantebasert av miljøhensyn. Husdyrproduksjon er lite bærekraftig, både når det gjelder klima og matvaresikkerhet. Å produsere kjøtt og andre animalske produkter krever flere ganger mer vann, areal og energi enn å produsere tilsvarende mengde plantemat, og er derfor en krymping av matressursene våre.

Helse

Forskning tyder på at det er mange helsemessige fordeler med et variert og riktig sammensatt plantebasert kosthold. Veganere har gjennomsnittlig lavere kolesterol og blodtrykk og lavere risiko for hjerte- og karsykdommer, fedme, diabetes type 2 og flere krefttyper enn andre.

Det er enkelte næringsstoffer veganere har større risiko enn andre for å få i seg for lite av dersom kostholdet ikke er tilstrekkelig variert og godt planlagt. Norsk vegansamfunn anbefaler alle veganere å ta tilskudd av B12, da dette vitaminet ikke finnes i pålitelige mengder i plantemat. Veganere må også finne egnede kilder til D-vitamin i vinterhalvåret, omega 3, kalsium, jern, sink og jod. Proteiner er det normalt ikke et problem å få i seg nok av, så lenge man spiser nok og variert mat.

“Et vegankosthold kan settes sammen slik at det gir tilstrekkelig av alle næringsstoffer. En balansert og variert vegetarkost egner seg for individer i alle livsfaser, inkludert under svangerskap, ved amming, i spedbarnsperioden, for barn og unge og for idrettsutøvere.”

Helsedirektoratet