PLANT FOOD FESTIVAL

FOKUS PÅ ØKOLOGI

ØKSNEHALLEN
I KØBENHAVN,
DEN 4.-5. NOV.
2023



MØD PATRIK BABOUMIAN:
EN AF VERDENS STÆRKESTE
SATTE VERDENSREKORDER
PÅ PLANTEMAD.

S. 4

Fie Graugaard satsede alt på planteproteiner og skabte et eksporteventyr.

S. 8

Begynder-guide til plantebaseret kost: Det skal du vide.

S. 10

Naturens vogter, Martin Keller, fortæller: Derfor er økologien så vigtig.

S. 12

Plant Food Festival er arrangeret af Dansk Vegetarisk Forening og er blevet til med støtte fra Fonden for økologisk landbrug, Organic Plant Protein og Naturli' med Politiken som kommerciel mediepartner.

KØB DIN BILLET ONLINE VED AT GÅ IND PÅ PLANTFOODFESTIVAL.DK/BILLETTER ELLER SCANNE QR-KODEN.



Fremtidens fødevarer:

FÅ INSPIRATION TIL DEN GRØNNE OMSTILLING I DIT KØKKEN

KÆRE LÆSER,

Plant Food Festival, og denne avis, er skabt for at give håb til dig, der er bekymret over verdens tilstand, og som søger konkrete løsninger, der gør en forskel.

2 ud af 3 danskere vil gerne spise grønnere. Måske er du en af dem?

Det er fantastisk, at så mange har appetit på at lade den grønne omstilling finde vej ind i køkkenet derhjemme. Men i dagligdagen kan det stadig være en udfordring, oplever mange.

Vi vil gerne vise, at det grønne ikke er besværligt eller kedeligt. Faktisk er det både nemt, næringsrigt og lækkert, når man blot man finder de rigtige produkter, der fungerer for én i hverdagen.

Den intensive animalske produktion er ifølge både FN's fødevare- og landbrugsorganisation og FN's miljøprogram en af de største kilder til belastning af miljø og klima, både lokalt og globalt. På Plant Food Festival kan du finde helt konkrete løsninger på dette. Over 70 boder med hundredvis af produkter, som er både lækre og nemme at implementere i hverdagen. Masser af skønne ildsjæle med startups, der udvikler nye spændende produkter. Foruden store virksomheder, der kan opskalere udviklingen. Og forskere, der arbejder med at forbedre teksturer og smage.

Der er også demonstrationer af, hvordan du bruger nemme planteproteiner i praksis – med teksturer, der minder om kød, men samtidig er økologiske.

På scenen vil der være oplæg om myter og fakta om plantebaseret ernæring. Politisk debat med en stribe folketingspolitikere. Og underholdende indslag med dilemmaer og musik.

Internationalt stjernedrys er der også i form af Patrik Baboumian, som har sat flere verdensrekorder i stærkmand-disciplinerne, har været indehaver af titlen som Tysklands stærkeste mand, og er kendt fra Netflix-dokumentaren Game Changers. I avisen her kan du, foruden Patrik, møde andre inspirerende mennesker, som har dedikeret deres liv til at arbejde for den nødvendige omstilling til at spise grønnere.

Festivalen startede i 2017 og 2018 som en hyggelig udendørs festival på Tiøren ved Amager Strandpark. I 2019 rykkede vi ind i Øksnehallen i samarbejde med VeggieWorld. Coronakrisen gjorde, at der gik nogle år, før vi sidste år, 2022, kunne byde velkommen til Organic Plant Based Expo.

Mens årene er gået, er vores erfaringer modnet. 2023 er kulminationen. Det er fantastisk, at vi er nået dertil, hvor Øksnehallen kan fyldes med plantebaserede udstillere. Fantastiske mennesker, der fremtryller alt, hvad hjertet og maven kan begære. Og inden for klodens grænser.

Kom og oplev fremtidens fødevarer. Og tag endelig venner, familie og kollegaer med.

Hjerteligt velkommen.

Rune-Christoffer Dragsdahl
Generalsekretær,
Dansk Vegetarisk Forening

Dansk Vegetarisk Forening

Med støtte fra:

Fonden for økologisk landbrug

Plant Mate by Organic Plant Protein

NATURLI' BE THE CHANGE

og kommerciel mediepartner:

POLITIKEN den levende avis

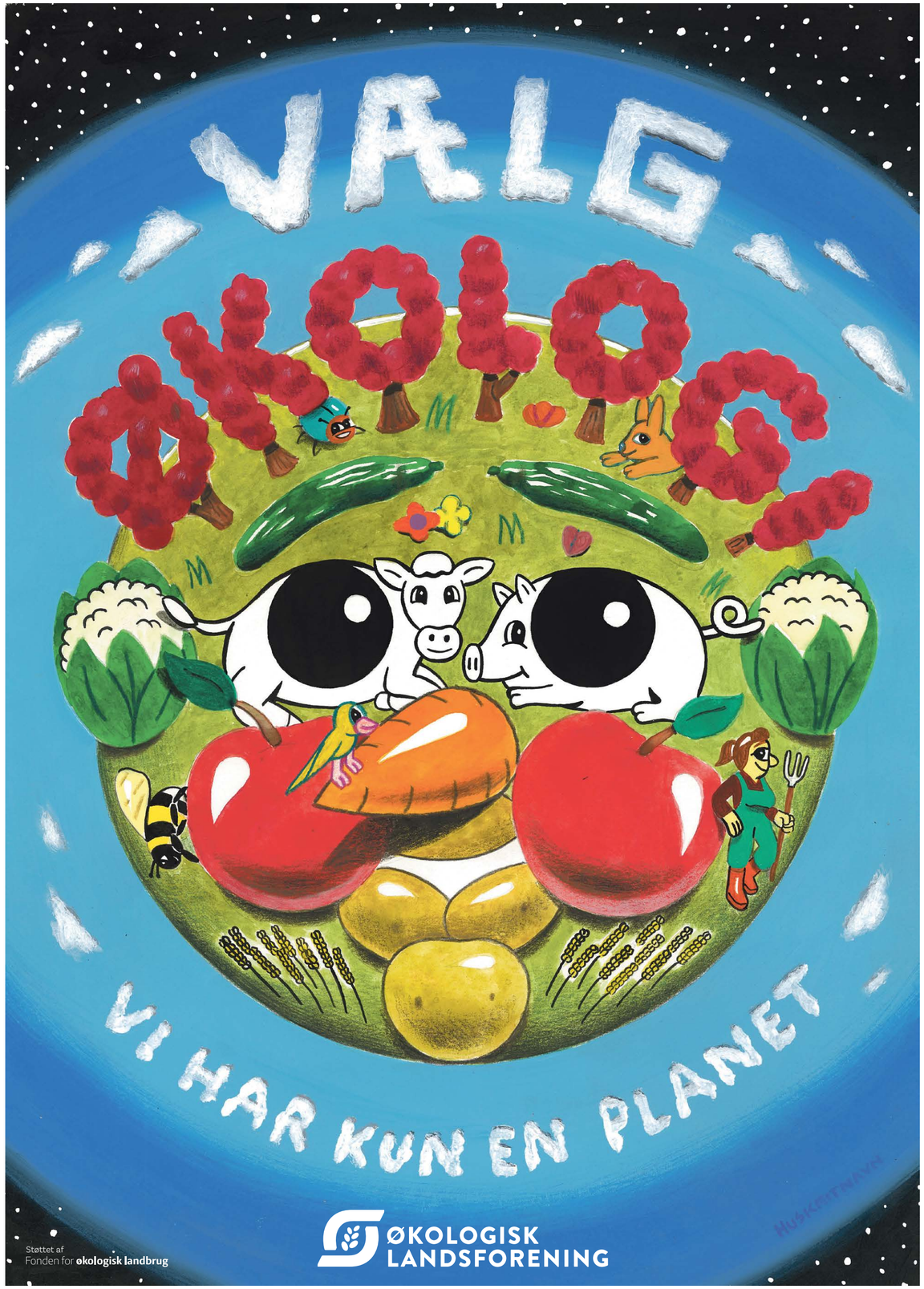
KOLOFON:

UDGIVET AF
Dansk Vegetarisk Forening
Vesterbrogade 15, 1620 Kbh. V
Tlf: +45 51 91 89 78

ANNONCER:
Mie Nordly

REDAKTION:
Berit Ertmann (ansv.)
Rune-Christoffer Dragsdahl
Mie Nordly
Peder Bjerring (foto)

Forside
Patrik Baboumian/PR + Adobe Firefly





MØD EN ÆGTE VEGANSK BADASS

Du kan møde den internationalt kendte stærkmand, verdensrekordholder, forfatter og inspirationskilde Patrik Baboumian på Plant Food Festival.



”At påstå, at ens maskulinitet er knyttet til en bestemt kost, er noget bullshit.”

AF BERIT ERTMANN

”Hvordan får du nok protein?” er et af de spørgsmål, der oftest bliver stillet til personer, som spiser vegetarisk eller vegansk. For den 44-årige tidligere stærkmand-udøver, Patrik Baboumian, er det spørgsmål ikke svært at svare på. Det er nemlig ikke umuligt – ja, for de fleste vil det endda være ret nemt – at få næring nok på en kost helt uden animalske ingredienser.

Patrik Baboumian er tidligere indehaver af titlen som Tysklands stærkeste mand, han har sat flere andre rekorder i forskellige styrkediscipliner på en vegansk kost, og mange kender ham sikkert fra filmen ”The Game Changers”, der kan ses på Netflix og handler om rå styrke på plantebaseret kost. Patrik har spist vegansk siden 2011, i første omgang af dyreetiske årsager, men senere opdagede han også mange sundhedsmæssige fordele ved at droppe animalske produkter.

”På det tidspunkt kredsede hele fitness-industrien om, at man havde brug for animalsk protein for at blive stærkere og bygge muskler. Jeg ville gerne spise 100 % vegansk, men jeg frygtede, at det ville gå ud over mine præstationer, så jeg læste utrolig meget om ernæring og kroppens behov for at sikre, at jeg fik alt, hvad jeg behøvede. Da jeg havde lavet min research og begyndte at spise vegansk, oplevede jeg overraskende nok, at jeg klarede mig bedre i konkurrencerne end før. Jeg fortsatte simpelthen med at sætte rekorder, og min krop restituerede samtidig hurtigere end før,” fortæller den tidligere styrkeatlet.

Gav ingen mening at spise dyr

Patrik Baboumian er født i Iran, men flyttede allerede som barn til Tyskland med sin bedstemor og sin mor. Som ung voksen droppede han kødet i sin kost. Med sine egne ord fordi han elskede at hjælpe dyr og ikke kunne forsvare at spise dem.

“Det gik op for mig, at eftersom jeg forsøgte at hjælpe dyr, gav det ingen mening for mig at blive ved med at spise dem,” forklarer han om sin beslutning.

I de følgende år blev Patrik Baboumian, sideløbende med sin stadigt mere succesfulde karriere som styrkeatlet og stærkmand, mere og mere klar over, at også mælke- og æg-industrien var dybt problematisk hvad angår dyrevelfærd. Han besluttede derfor at leve vegansk. Men det var ikke nogen let opgave, eftersom ingen andre havde gået vejen før ham, og han derfor selv måtte læse op på alt, hvad man skal vide, når man vejer godt over 100 kilo og skal bibeholde en stor muskelmasse. Han brugte derfor lang tid på at forberede sig på, hvad man skal indtage som plantespiser og muskelbundt.

“Et helt normalt menneske har slet ikke brug for alle de kalorier og de mængder protein, som vi styrkeatleter



har. For langt de fleste er det slet ikke noget problem at få dækket sit daglige behov på en plantebaseret kost. Men de mængder mad, vi skal indtage, for at bibeholde muskelmasse, er voldsomt store. Derfor drak jeg rigtig mange shakes og smoothies for at få kalorierne uden at føle den mæthed, man føler, når man spiser et solidt måltid," fortæller Patrik Baboumian.

En sundere og stærkere krop

Også mikro- og makromineraler blev nærstuderet for at sikre, at han fik den rette mængde næringsstoffer. Og efterhånden blev Patrik mere og mere klar over, at han gjorde utrolig meget godt for sin krop ved at spise plantebaseret. Bl.a. fordi han fjernede alle de skadelige fødevarer med højt kolesterol og mættet fedt, f.eks. smør og rødt kød, til fordel for flere af de sunde, grønne fødevarer.

"Min krop fik alt, den havde brug for, og samtidig skar jeg det meget af det usunde, som giver kredsløbssygdomme, fra. Mange styrkeatleter har problemer med hjerte, kredsløb og blodtryk, fordi det tærer utrolig meget på kroppen at gå rundt med så mange muskler. Hjerte og kredsløb bliver konstant overanstrengt, og hvis man så samtidig spiser en kost, der lægger yderligere pres på systemet, risikerer man at få problemer. Jeg oplevede faktisk, at mit blodtryk faldt, da jeg begyndte at spise vegansk, hvilket er en kæmpestor fordel. Lægen kunne næsten ikke tro det – jeg vejede 135 kilo, men havde et blodtryk som én, der vejede det halve," fortæller han og tilføjer, at han nu som 44-årig og efter 12 år på plantekost, føler sig sund.

"Årtiers konkurreren i styrkediscipliner har naturligvis tæret på kroppen. Men hele mit system har det godt, og sammenlignet med andre tidligere top-atleter har jeg det ret fantastisk".

Masser af bælgfrugter og fuldkorn

Hvis man vil vide helt konkret, hvad Patrik Baboumian indtager af måltider for at bygge muskler og styrke, er der et enkelt svar på det: Masser af bælgfrugter og korn kombineret med nødder og frø. Disse "superfoods" har en lang række gavnlige egenskaber og indeholder generelt masser af mineraler.

"Jeg elsker indisk mad, hvor der som regel er mange bælgfrugter i. Så en indisk ret med kikærter og ris er fantastisk. Peanuts er også en overset kilde til protein. Der er faktisk 26 gram protein i 100 gram peanuts. Du kan også spise tempeh eller tofu, og soja er en glimrende kilde til protein, lige som havregryn. Ærlig talt er der rigtig mange ting, du kan spise, og hvis du ikke er bodybuilder eller lignende, er det nemt at få dækket sit daglige behov for både proteiner og andre gode sager gennem kosten," siger han.

Selv om vi skriver 2023, er der i visse kredse stadig en idé om at det at være en "rigtig mand" er knyttet til et højt indtag af rødt kød. At mænd skal kunne grille og spise en stor bøf, og at grøntsager kun er tilbehør. Patrik Baboumian har længe forsøgt at undgå den diskussion. Han køber simpelthen ikke ind på præmissen, fortæller han. For selv om nogle restauranter og fødevareproducenter har forsøgt at sætte en dagsorden om maskulinitet og kød, og at visse personer har taget det narrativ til sig, ser han slet ikke en sådan kobling.

"Jeg var lille og boede i Iran med min mor og bedstemor, da der udbrød krig. Jeg kan huske, at jeg havde følelsen af, at jeg skulle passe på dem, når de var bange. Selv om jeg bare var en lille knægt. Så for mig er det at være en 'mand' knyttet til at beskytte dem omkring mig. At passe på min familie og mine medmennesker. Det er netop dét, jeg som veganer gør over for alle tænkende, sansende væsener. At påstå, at ens maskulinitet er knyttet til en bestemt kost, er noget bullshit. I virkeligheden handler den tankegang mest om, at mænd skal være egoistiske og ikke tage hensyn til andre, og det er der intet mandigt over," slutter den stærke mand. ■

FAKTA:

- Født den 1. juli 1979 i Iran
- Bosat i Tyskland
- Vegetar siden 2005 og veganer siden 2011
- Flere gange tysk mester i forskellige discipliner i stærkmand
- Tyskands stærkeste mand, 2011
- Europamester i styrkeløft, 2012
- Verdensrekord i flere styrkediscipliner
- Stoppede med at konkurrere i 2016. Siden har han dedikeret sin tid til kreative projekter og at inspirere andre til en grønnere kost og et mere medfølende liv.
- Han har bl.a. skrevet bogen "VRebellion-I, how to become a vegan badass" og tegneserien "Earthraiser" samt er i gang med at udvikle spillet "Uncaged: Total Liberation".

LÆS MERE PÅ VEGANBADASS.COM

DU KAN OPLEVE PATRIK BABOUMIAN PÅ PLANT FOOD FESTIVALS SCENE SØNDAG DEN 5. NOVEMBER KLOKKEN 12:00

NU GÅR VIRKSOMHEDER OG FORSKERE SAMMEN OM AT SKABE PLANTEBASERET MAD MED GOD SMAG

Nogle gange strander gode idéer, fordi man ikke ved, hvem man skal gå til for at tage det næste skridt. Det må ikke bremse udviklingen af plantebaserede fødevarer. Derfor er den åbne og interdiciplinære samarbejdsplatform Plant2Food blevet skabt.



METTE DAMBORG HANSEN FRA PLANT2FOOD. FOTO: AARHUS UNIVERSITET

Skal vi nå i mål med et mere klimavenligt og bæredygtigt fødevaresystem, kræver det, at flere forbrugere vælger plantebaserede produkter. Derfor skal vi udvikle fødevarer med bedre smag, ernæring og konsistens.

Virksomheder og forskere har arbejdet sammen om at udvikle produktionen af plantebaserede fødevarer i årevis, men det er ikke lykkes at knække koden endnu. De fleste forbrugere har smagt plantebaserede fødevarer, men har måske ikke brudt sig om smagen eller konsistensen og mister derfor interessen for de plantebaserede produkter. Der er behov for, at udviklingen af plantebaserede fødevarer kommer op i tempo og leverer endnu højere kvalitet, siger Mette Damborg Hansen, som er leder af Plant2Food platformen og en del af Open Innovation in Science centret på Aarhus Universitet.

"Det er noget nyt set i dansk kontekst, at universiteter og virksomheder samarbejder åbent og tværfagligt uden lange kontraktforhandlinger om rettigheder og pris. Fordelen er, at udviklingstiden forkortes, og samtidig får virksomhederne og omverdenen direkte adgang til forskningsresultater, hvilket er med til at accelerere udviklingen," siger hun.

Den åbne samarbejdsmodel giver god mening for koncernen Novozymes, der ser Plant2Food som et væsentligt værktøj til at skabe fælles viden til gavn for producenter, forskere, offentlige myndigheder og forbrugere. I sidste ende er det et fælles mål at skabe en mere klimavenlig fødevareproduktion, lyder det fra Novozymes.

"Vi er meget optagede af den ændring i fødevaresammensætningen, som er nødvendig for at komme til en mere bæredygtig tilstand, og der er mange ubesvarede grundlæggende spørgsmål, når det handler om at få plante-råvarer til at udgøre en større del af en sund, varieret og indbydende kost," siger senior director Vibe Glitsø, som er en del af Plant2Foods Review Committee.

Mange virksomheder har allerede meldt sig

Mange virksomheder – både små og store – har allerede vist interesse for at blive matchet med forskere, der kan hjælpe deres udvikling på vej. I første ansøgningsrunde modtog Plant2Food mange kvalificerede ansøgninger, hvilket indikerer, at udviklingsbehovet er stort.

Mette Damborg Hansen oplever samtidig en stor entusiasme fra alle involverede for at lykkes med at lave klimavenlige og sunde danske fødevarer af planter. Men den fortsatte udvikling er også betinget af, at forbrugerne er parate til at prøve nye produkter, så detailhandlen oplever en efterspørgsel.

"Der er enormt mange dedikerede folk i den plantebaserede værdikæde, som brænder for at lave gode fødevarer og samtidig bidrage til en bæredygtige omstilling. Når et nyt produkt kommer på hylderne i supermarkederne, skal der være en efterspørgsel. Folk skal købe produktet. Ellers bliver det hurtigt taget af hylderne og erstattet af et andet produkt. Som forbruger kan man gøre en stor forskel ved at give de nye produkter en chance. Vi står midt i en rivende udvikling indenfor ingredienser, smag, tekstur og næringsindhold. Produkterne bliver bedre og bedre. Men virksomhederne har også brug for salg for at kunne fortsætte udviklingen, så det, helt almindelige mennesker putter i deres indkøbskurve, gør en kæmpe forskel," siger hun.

Novo Nordisk Fonden har også set behovet for at accelerere forskning og innovation inden for plantebaserede fødevarer og har derfor bevilliget 200 mio. kr. over en 5-årig periode til Plant2Food. Det betyder kort fortalt, at en virksomhed, som står med en aktuel udfordring – det kunne være, at man laver plantedrik og har en idé om, at man kan gøre den bedre ved at udvikle en ny enzymkultur – kan opnå støtte til, at forskere og eksperter i fællesskab arbejder på at udvikle en løsning. Alle resultater stilles åbent til rådighed for alle og bidrager til et offentligt vidensgrundlag, som virksomhederne derefter skal modne og videreudvikle til kommercielle produkter og teknologier. ■

PLANT2FOOD

Plant2Food er et samarbejde mellem Københavns Universitet, Danmarks Tekniske Universitet, Aarhus Universitet og Wageningen University & Research i Holland. Food & Bio Cluster Denmark sikrer en stærk forankring med virksomheder i værdikæden.

Du kan gå ind på Plant2Food.dk og læse mere samt tilmelde dig begivenheder, som kan kickstarte din produktudvikling.

Plant2Food afholder kick-off event den 12. december, hvor aktører i den plantebaserede værdikæde kan høre mere om næste ansøgningsrunde med deadline den 20. marts 2024.

DU KAN MØDE PLANT2FOOD PÅ PLANT FOOD FESTIVAL.

AARHUS UNIVERSITY · Food & Bio Cluster Denmark · DTU · UNIVERSITY OF COPENHAGEN · WAGENINGEN UNIVERSITY & RESEARCH







HUN SATSEDE ALT PÅ PLANTEPROTEINER OG SKABTE ET EKSPORTEVENTYR

Det danske selskab Organic Plant Proteins stand bliver med garanti et hit blandt gæsterne på Plant Food Festival. Det vil være muligt at smage på økologiske køderstatninger lavet på bønner og ærter med et meget lavt klimaaftryk og en meget mild forarbejdningsgrad. Interesserede kan samtidig blive inspireret af at se professionelle kokke kreere forskellige retter med Organic Plant Proteins produkter, Plant Mate.

”

Jordens frugtbarhed er afgørende for, at vi kan dyrke vores mad nu og i fremtiden.

AF BERIT ERTMANN

Det første kapitel i Organic Plant Proteins historie begyndte for ikke særlig længe siden i 2018, da ægteparret Fie Graugaard og Ulrich Kern-Hansen mødte Per Lang Sørensen ved et arrangement på Teknologisk Institut. Dengang var Fie og Ulrich fuldtidsbeskæftigede i deres firma Hanegal, som de stiftede i 1990’erne og stod for driften af.

Hanegal havde en målsætning om at fremstille væsentlig flere plantebaserede produkter og søgte – uden held – økologiske planteprotein-produkter, der var fremstillet uden anvendelse af tilsætningsstoffer, uden soja, og hvor plantefibrene var bevaret. Det fandtes ikke på kloden på det tidspunkt. Men Per Lang Sørensen var i fuld gang med at udvikle rene fiberrige planteprotein-produkter fremstillet af ærter og hestebønner, som kan dyrkes i Danmark. Dette blev afgørende for Fie og Ulrichs beslutning om selv at etablere en produktion af økologiske planteproteiner, som kan erstatte kød.

“Vores filosofi i Hanegal har altid været, at folk skulle spise mindre kød og kød fra dyr, der har levet et godt liv. Gerne i form af kvalitetskød fra græssende kvæg. Kreaturer, der lever på og af græs, har stor betydning for en mangfoldig biodiversitet, der rækker langt ud over de arealer de afgræsser. Desuden er det jo kreaturernes naturlige habitat, at leve på og af græs hvilket med sikkerhed også giver et mindre klimaaftryk, end når de lever i stalde og fodres med majs, korn og kraftfoder,” siger Fie Graugaard.

I 2019 blev Organic Plant Protein en realitet. Fie Graugaard og Ulrich Kern-Hansen solgte deres andele i Hanegal for at satse benhårdt på planteproteinerne. Per Lang Sørensen kom med ombord som teknisk direktør, og firmaets fabrik i Hedensted åbnede i begyndelsen af 2020 med ambitioner om at bidrage til den nødvendige plantebaserede omstilling og sikre, at økologien får en rolle i denne omstilling.

Økolog til fingerspidserne

De fleste vil nok allerede nu vide, hvad der skete umiddelbart herefter. En pandemi lukkede hele verden ned, og med ét blev der sat en stopper for fysiske møder med potentielle kunder i ind- og udland. Og det var ikke bare en stor, men en gigantisk streg i regningen for det nystartede firma. For som Fie Graugaard siger: “Man indgår bare ikke store salgsaftaler over Teams”.
Fie Graugaard er økolog fra hjertet og til fingerspidserne. Hun kender til alle problemerne, der følger med konventionelt, industrielt landbrug, og hun står fuldstændig fast på sine værdier: En sund og divers dyrkning af jorden uden pesticider og med respekt for naturens processer efter økologiske principper. Der er nærmest ikke det emne inden for landbrug, man ikke kan spørge Fie Graugaard om og få et uddybende svar på. Og spørger man, hvorfor hun mener, at det er så nødvendigt at omlægge landbruget i en plantebaseret retning, svarer hun uden at tøve:

“Jamen, det er fuldstændig nødvendigt, at vi gør det. Der er en tendens til, at vi fokuserer meget ensidigt på CO2, når vi taler om klimaløsninger. Men CO2 er bare en del af problemet. Jordens frugtbarhed er afgørende for, at vi kan dyrke vores mad nu og i fremtiden. Vi har en kæmpe udfordring med forurening af miljøet og drikkevandet og økosystemer, der dør. Hvis vi kun fokuserer på at nedbringe CO2-udledningen, men glemmer de andre ting, så kommer vi ikke ud af den suppedas, vi har sat os i. Vi skal tænke i helheden og genoprette den ubalance, vi har skabt. Det forudsætter bl.a., at vi ændrer vores madvaner, for kun på den måde kan vi brødføde verden og samtidig rette op på de skader, vores intensive og kemisk baserede fødevareproduktion har forårsaget. De mange millioner hektar, der i dag anvendes til foderproduktion til dyr, er der ikke plads til, hvis vi alle skal have mad nok. Der skal dyrkes flere planter til mennesker og være mere plads til naturen,” siger hun.

For Fie og Ulrich er det bydende nødvendigt, at alle råvarer er økologiske. Og over hele linjen, fra idé til færdige måltider, er bæredygtighed tænkt ind.

Fremgang og stor eksport

Det færdige produkt, Plant Mate, minder om kød hvad angår både struktur og næringsindhold og fås i mange forskellige varianter, fra granulat som erstatning for hakket kød, og til store stykker til brug på grillspyd og gryderetter. Nogle varianter kan også anvendes til brød, grød og kager. Det er således muligt at få de nødvendige proteiner fordelt over dagens måltider.

Udfordringen for Organic Plant Protein og Plant Mate er ifølge Fie Graugaard, at mange ikke ved, hvad de skal gøre med en pose tørrede planteproteiner. De skal have hjælp og inspiration. Og det er bl.a. dét, der er målet med at holde demonstrationer af produkterne på messer som Plant Food Festival.

“Vi ønsker, at det skal være nemt at lave mad uden kød og samtidig gøre det muligt at lave de typer måltider, som folk kender, uden at skulle skabe en helt ny måltidskultur. Plant Mate smager neutralt, men tager meget smag af, hvad man bruger af marinade og krydderier, og i Danmark er vi ikke særlig vant til at bruge krydderier. Så vores job er at fortælle folk, at de kan lave en tunfri salat, plantefrikadeller og postejer og alle andre ting, som vi kender. Bare med ingredienser, der er langt bedre for planeten, naturen og dyrene. Vi oplever, at folk bliver meget positivt overraskede, når de smager mad med Plant Mate,” siger hun.

Og hvad skete der så med Organic Plant Proteins salg her på bagsiden af Covid-19, da Fie Graugaard, Ulrich Kern-Hansen og deres medarbejdere igen kunne komme ud og mødes med folk? Jo, salget begyndte at gå den rigtige vej. Ordrerne begyndte at rulle ind. Et partnerskab med Danish Agro i 2022 betød, at parret fik tilført den nødvendige kapital for at kunne fortsætte driften, og fabrikken i Hedensted fik mere og mere travlt. Et regulært eksport-eventyr er det også blevet til; lige nu går 95 % af Organic Plant Proteins salg til udlandet, primært andre europæiske lande, men også i lande som USA og Japan er der kommet skub i salget. Kvaliteten af produkterne har afgørende betydning for interessen, og rene produkter med høj spisekvalitet har ifølge Fie Graugaard vist sig at bane vejen til store kunder.

“Vi er selvfølgelig utrolig glade for, at der er så meget interesse fra udlandet. Men vi kunne også godt ønske, at Danmark virkelig gik forrest og tog det her til sig. Foodservice-sektoren er kommet godt med, men detailhandlen halter bagud. Vi får rigtig mange henvendelser fra folk, der gerne vil købe Plant Mate, men ikke kan finde det i butikkerne, og det synes vi selvfølgelig er brand-ærgerligt. For tilgængelighed og nemhed er noget af det, der virkelig kan rykke udviklingen i den rigtige retning,” lyder beskeden fra Fie Graugaard. ■

DU KAN MØDE ORGANIC PLANT PROTEIN PÅ PLANT FOOD FESTIVAL OG SMAGE PÅ FLERE AF PRODUKTERNE.



SÅDAN KOMMER DU GODT I GANG MED EN SUND, PLANTEBASERET KOST

Katrine Ejlerskov, ph.d. i human ernæring , centerleder, Plantebaseret Videnscenter

Der er rigtig mange sundhedsmæssige fordele ved at spise plantebaseret. Du får alle de gode næringsstoffer direkte fra grøntsager og bælgfrugter, du undgår skadeligt, mættet fedt fra animalske kilder, du reducerer mængden af kolesterol, og du sænker risikoen for en lang række sygdomme. Ifølge Fødevarestyrelsen kan en vegetarisk kost nedsætte risikoen for kroniske sygdomme som hjertekarsygdomme, type 2-diabetes og visse former for kræft.

Vil du gerne i gang med at spise plantebaseret, men er usikker på, hvordan du får alle de vigtigste vitaminer og mineraler, er her en kort guide til, hvad du skal være særligt opmærksom på for at dække kroppens behov for alle de gode næringsstoffer. Du kan også læse mere om emnet på vegetarisk.dk under menuen "mad og ernæring". Prøv dig frem og find de løsninger, opskrifter og produkter, der passer ind i din og din families måde at leve og spise på.

Gravide, ammende, småbørnsforældre, småspisende, ældre og patienter bør sætte sig ekstra godt ind i, hvad en sund og plantebaseret kost indebærer, og hvilke kosttilskud, der er relevante. Denne guide er ment som en praktisk hjælp til at blive klogere på plantebaseret ernæring. Listen er imidlertid ikke udtømmende, og det anbefales altid at læse mere om de forskellige vitaminer og mineraler og kroppens behov.

GUIDE TIL PLANTEBASERET ERNÆRING

PROTEIN:

Raske voksnes behov for protein er 0,8 gram per kilo kropsvægt. En kvinde på 65 kg vil altså have brug for 52 gram protein pr. dag. Der findes protein i en lang række plantebaserede fødevarer som nødder, frø, kornprodukter og bælgfrugter, og det er ikke svært at få rigeligt protein på en plantebaseret kost. Personer, der træner, har et højere proteinbehov, men også et højere energiindtag. Ældre personer og sårbare grupper bør være ekstra opmærksomme på at få protein nok.

EKSEMPEL PÅ HVORDAN EN MAND PÅ 95 KG KAN FÅ NOK PROTEIN PÅ EN DAG

Følgende giver i alt ca. 75 g protein:

- *1,5 dl havregryn*
- *2 spsk. græskarkerner*
- *2,5 dl sojadrik*
- *2 skiver rugbrød*
- *1 grovbolle m. 1 spsk. jordnøddesmør*
- *100 g kikærter*
- *100 g broccoli*
- *50 g fuldkornspasta*

DU KAN MØDE KATRINE EJLERSKOV OG HØRE MERE OM PLANTEBASERET ERNÆRING PÅ PLANT FOOD FESTIVALS SCENE LØRDAG DEN 4. NOVEMBER KL. 16:00



B12:

B12-vitamin dannes af mikroorganismer i jorden. Landbrugsdyr får tilskud med vitaminer og mineraler i deres foder, og derfor får dyrene B12, selv om deres levevis gør, at de ikke får bakterierne direkte fra jorden. Mennesker kan indtage B12 ved at spise produkter fra dyr, der har fået tilsat vitaminet i foderet, men vi kan også tage tilskuddet direkte fra en vitaminpille. Uanset hvor vi får B12 fra, kan vi kun optage meget små mængder ad gangen. Flere eksperter inden for området anbefaler, at mennesker, der ikke spiser animalske produkter, tager tilskud med ca. 2500 µg én gang om ugen eller ca. 50-250 µg dagligt. Mangel på B12 er alvorligt og tilskud kan også være relevant for personer, der spiser vegetarisk eller fleksitarisk.

JOD:

Jodmangel er en af de mest almindelige næringsmangler verden over. I Danmark er bordsaltog salt i forarbejdede produkter beriget med jod, og derigennem kan vi få vores behov dækket. Havsalt og himalayasalt er ikke beriget, så hvis det er ens foretrukne salt, bør man overveje tilskud, hvis man spiser meget plantebaseret. Noritang har et moderat jodindhold på ca. 16-50 µg/g, hvilket vil sige, at ca. 2 plader noritang dagligt kan dække behovet. Du kan også vælge at tage et tilskud gennem en daglig multivitaminpille. Behovet for jod er 150 µg dagligt for voksne.

JERN:

Jern er et livsvigtigt mineral, som langt de fleste mennesker får for lidt af. I en dansk kost kommer jern særligt fra brød og kød. Det er, fordi vi spiser meget af disse to fødevaregrupper. Der er dog langt rigere kilder til jern. Nogle af de rigeste vegetabilske kilder er sojabønner, sesamfrø, hampefrø, græskarkerner, linser, kikærter, cashewnødder, hirse, spinat og fuldkornspasta. Behovet for jern ligger på hhv. 9 mg for mænd og kvinder, dog 15 mg for kvinder i den fødedygtige alder. C-vitamin f.eks. fra peberfrugt, kål, frugt og bær øger optagelsen af jern i kosten.

ET EKSEMPEL PÅ, HVORDAN EN VOKSEN MAND FÅR NOK JERN PÅ EN DAG:

Følgende giver i alt 9 mg jern:

- *1 dl. havregryn*
- *2 spsk. græskarkerner*
- *2 spsk. sesamfrø*
- *100 g. fuldkornspasta (rå vægt)*

OMEGA 3:

Omega 3 er et sundt fedtstof, der er vigtigt for dit helbred. Faktisk er omega-3 betegnelsen for en gruppe af fedtstoffer, hvoraf ét af dem – alpha-linolensyre (ALA) – er essentielt. ALA kan tilføres gennem mange plantebaserede fødevarer, særligt hørfrø, chiafrø, valnødder og rapsolie. Bemærk dog, at hørfrø og chiafrø skal knuses eller blendes, før vi kan optage deres omega-3. Man kan også vælge at tage et tilskud i form af algebaserede kapsler.

CALCIUM:

Den primære kilde til calcium i danskernes kost er mælkeprodukter. Der er faktisk mange calciumrige planter, men de fylder meget lidt i danskernes kost. Nogle af de rigeste vegetabilske kilder til calcium er sesamfrø, grønkål, calciumberiget sojadrik og -yoghurt, mandler, kikærter, hvide bønner, sojabønner og tofu, havregryn, broccoli, hvidkål, grønne bønner, appelsin, tørrede figner m.fl.

ET EKSEMPEL PÅ, HVORDAN EN VOKSEN FÅR NOK CALCIUM PÅ EN DAG

Følgende giver i alt 800 mg calcium:

- *1 dl. havregryn*
- *1 glas calciumberiget havre - eller sojadrik (2,5 dl)*
- *100 g. tørrede hvide bønner*
- *30 g. grønkål*
- *2 spsk. tahin*
- *1 appelsin*
- *1 liter postevand*

D-VITAMIN:

Alle danskere anbefales at tage et tilskud af D-vitamin i vinterhalvåret, da vi ikke får nok D-vitamin fra sollyset. Dette råd gælder også, hvis du spiser plantebaseret.



VIDSTE DU:

At det er muligt at brødføde hele verden økologisk? Det kræver blot, at vi først og fremmest bruger landbruget til at producere mad til mennesker frem for at producere enorme mængder foder, som så skal igennem dyrene for at blive til kød og mejeriprodukter.

Kilde:
Økologi kan brødføde hele verden.
Videnskab.dk 14. november 2017

DERFOR ER ØKOLOGIEN SÅ VIGTIG

AF MARTIN KELLER, VERDENSMÅLSCHEF, DANSK VEGETARISK FORENING

Når du køber økologisk, er du med til at passe på grundvandet. Du minimerer samtidig risikoen for sprøjtegifte i din mad. Fordi økologien er mere skånsom overfor naturen, er udbytterne lavere sammenlignet med de kunstigt høje udbytter, vi har fået gennem sprøjtning og udpining af jorden. Dermed skal økologien bruge et større areal. Dette har fået nogle til at hævde, at økologien giver mindre vild natur.

Der er to misforståelser i dette argument.

For det første er selve essensen i økologien at holde hus med ressourcerne. Så i den økologiske version af landbrug er der ikke overproduktion og overforbrug af kød og mejeriprodukter. I den økologiske version er plantemad i centrum.

For det andet er det ikke bæredygtigt at have et intensivt konventionelt landbrug, hvor der er små "osteklokker" med ren vild natur. Det nytter ikke og er udtryk for en manglende forståelse for, hvordan naturen fungerer. Insekter, fugle og andre dyr bevæger sig på tværs af landskaberne. De har brug for, at der er blomster i markerne, og at der er fugtigt. De kan ikke overleve i landskaber domineret af konventionelle fodermarker.



"DER VAR EN LÆRKEREDE"

Der var en lærkerede
Den findes ikke mer'
Den fandtes på en hede
Et sted som ikke er mer'

Hvis du også bliver trist over at synge disse linjer, så forstår du, hvad det er, vi er ved at miste. Vi har kun 2 toplærker tilbage i Danmark – og kun under 30 % af den oprindelige bestand af sanglærker. Men det er ikke for sent. Hvis vi omstiller til et meget mere plantebaseret landbrug, kan vi give store arealer tilbage til naturen. Og hvis vi samtidig sørger for, at det er økologisk, skaber vi åndehuller i vores marker til dyrene.

GRØN MAD ER NØGLEN TIL AT HJÆLPE KLIMAET OG NATUREN

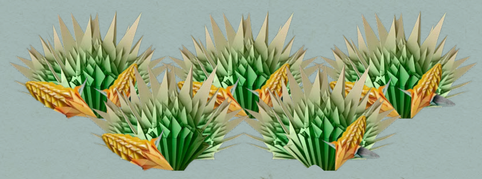
Det er en udbredt misforståelse, at hvis vi fikser køernes metanbøvser eller giver dem eller grisene noget andet foder, løser vi de værste af landbrugets klimaproblemer. Bliv klogere på tallene her.

7%

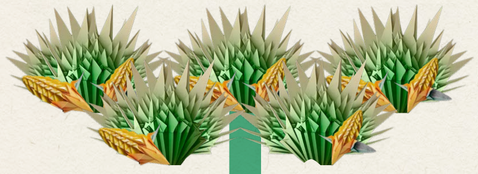


Ca. 7 % af de menneskeskabte klimagasser kommer direkte fra dyrene – primært køernes bøvser og grisenes gylle. [1]

7%



Ca. 7 % af de menneskeskabte klimagasser kommer fra dyrenes foder og arealerne, som produktionen kræver. [1]



OP MOD **35 %**



Hvis vi omstiller vores mad og landbrug, så vi producerer mad i stedet for foder, skal vi bruge meget mindre landbrugsjord.



Dermed kan vi få meget mere natur og give plads til milliarder af træer. Disse træer kan opsuge 2-3 gange så meget klimagas som ovenstående direkte udledning fra dyr og foder. [2]



Det vil samtidig gavne naturen og dyrelivet.



Og det kan give verden 9-16 år ekstra til at bremse klimaforandringerne. [3]

Illustrationer via Adobe Firefly

1) FAO 2013. https://www.fao.org/3/i3437e/i3437e.pdf
2) Searchinger et.al. 2018. https://www.nature.com/articles/s41586-018-0757-z
3) Hayek et.al. 2021. https://www.researchgate.net/publication/344194763



DANSK VERDENSNYHED KAN LÆRE HELE VERDEN AT LEVE GODT OG BÆREDYGTIGT

Viden skaber forandring. Derfor har ægteparret Anne og Per Roslind Leth-Nissen sat sig for at lave en online læringsplatform, hvor vi mennesker kan blive klogere på det sunde og bæredygtige liv. Uden løftede pegefingre, men med fokus på korrekt information og støtte fra fællesskabet.

AF BERIT ERTMANN

De liv, vi mennesker lever, er ofte ikke bæredygtige. Mange af os jagter det gode liv med rejser og bøffer og overforbrug, uden at det nødvendigvis gør os lykkelige. Er det mon muligt for os at finde ind til, hvad der gør livet rigtig godt, og samtidig giver os nøglen til at leve sundt og med respekt for kloden og naturen?

Det mener ægteparret Anne og Per Roslind Leth-Nissen med afsæt i deres vidt forskellige baggrunde. Anne er overlæge, PhD, og Per har en psykoterapeutisk uddannelse. Han er forfatter til 6 bøger og tillige mangeårig coach og inspirator for erhvervslivet. Sammen har de skabt læringsportalen ShapeYourFutureLife.org. SHAPE står for "Sustainability, Health, Animal welfare, Psychology og Empowerment", og parret mener, at alle disse områder er vigtige på vejen mod en bæredygtig tilværelse.

"Vi gik med tanken om, at vi hver især må gøre noget for at bidrage til at få et lykkeligt, sundt og bæredygtigt liv. Vores kultur er ikke sund. Vi er ved at drukne i udgifter til sundhedsvæsenet, vores miljø er døende, og et stigende antal borgere kæmper med ensomhed og depression. Politikerne gør ingenting for at vise os en anden vej end den destruktive og usunde vej, vi er på nu. Vi er nødt til at skabe en ny kultur, og det er op til os selv at skabe de nødvendige forandringer. Det er dét, SHAPE går ud på," fortæller Per.

Både Anne og Per lever selv 100 % plantebaseret med fokus på rene råvarer og økologiske ingredienser. Rejsen begyndte for syv år siden, da nogle bekendte gjorde parret opmærksomme på den plantebaserede kost, hvorefter Anne med sin lægefaglige baggrund begyndte at foretage en masse research i forhold til planter og sundhed.

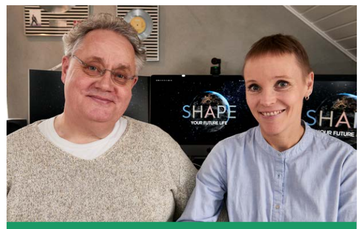
"Jeg blev meget overrasket over, at der findes så mange evidensbaserede studier om plantebaseret kost og vores sundhed, som jeg ikke kendte til, selv om jeg er sundhedsfagligt uddannet. Jeg tænkte: Hvorfor er den her viden ikke en del af det videnskabelige Danmark? Alle siger det samme. WHO, EAT-Lancet, de store patientforeninger og vores kostråd anbefaler, at vi skal skære rigtig meget ned på det animalske og skrue meget op for det grønne. Jeg vil gerne være med til at sikre, at alle får adgang til den her viden med afsæt i solid og velunderbygget forskning," lyder det fra Anne.

Overgangen til en rent plantebaseret kost skete herefter gradvist for parret, og den ændrede livsstil har for Per Leth-Nissens vedkommende betydet, at han har tabt sig 60 kilo, er blevet mere fysisk aktiv og nu har et blodtryk som en 18-årig.

Verdenspremiere på vej

Parret har gennem lang tid arbejdet på at opbygge ShapeYourFutureLife.org med artikler, film og opskrifter. Når læringsportalen går i luften den 1. november, vil den således allerede indeholde en stor mængde viden, man kan gå på opdagelse i. Og senere vil mere indhold blive offentliggjort.

"Det er så vigtigt, at vi lærer, hvad der i virkeligheden er godt for os. Den vestlige livsstil giver desværre mange kroniske sygdomme og forringer vores livskvalitet. Heldigvis er det ofte sådan, at når vi først begynder at arbejde med os selv på ét område, bliver den gode udvikling selvforstærkende. Når vi beslutter os for at gøre noget godt for os selv, for klimaet eller for dyrene, så forbedrer vi også vores liv på mange andre parametre. Vi kommer ind i en god og empatisk proces, hvor vi tager vare på os selv og på vores omgivelser. Det er den inspirerende udvikling, vi understøtter," fastslår Per Leth-Nissen. ■



FAKTA:

- **En online læringsportal med evidensbaserede artikler, film og opskrifter**
- **Det sociale medie SHAPEbook, der er et community, hvor mennesker kan hjælpe og støtte hinanden i en positiv ånd**
- **Størstedelen af universet vil være gratis at benytte**
- **Læringsportalen bliver tilgængelig på dansk og engelsk**
- **YouTube-kanalen – @shapeyourfuturelife – er oversat til 21 sprog**

SE MERE PÅ SHAPEYOURFUTURELIFE.ORG

DU KAN MØDE PER OG ANNE OG FÅ EN PRÆSENTATION AF SHAPE YOUR FUTURE LIFE PÅ PLANT FOOD FESTIVAL



7. DAGS ADVENTISTERNE I USA

- Et af de største studier omhandlende vegetarisk kost og sundhed

Adventisterne er en religiøs gruppering i USA. De er meget ens mht. rygning, alkohol, og uddannelsesniveau og motion.

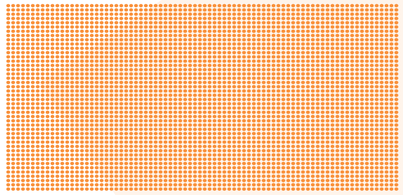


Bortset fra deres valg af kost, de er hhv. kødspisende og vegetarer



Adventiststudierne har blandt andet vist at de vegetariske medlemmer havde mindsket risiko for sukkersyge, forhøjet blodtryk, overvægt, visse kræft-former og hjerte-karlidelser samt at de samlet set levede længere.

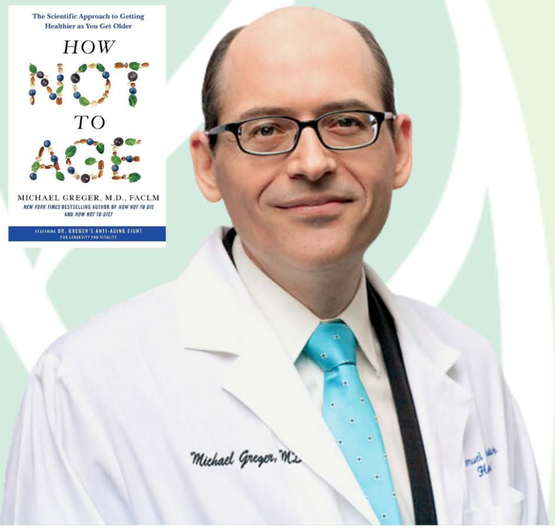
Næsten 100.000 deltagere i studierne



Og deres kostvaner og sygdomme/ dødsfald er fulgt gennem mange år



LÆS MERE PÅ VEGETARISK.DK/SUNDHED



OPLEV
Dr. Greger i Danmark

København | 18. januar 2024
Brøndby | 18. januar 2024
Århus | 19. januar 2024

Køb billetter her:
bit.ly/foredrag-greger
eller scan QR-koden

Dansk Vegetarisk Forening

KØBENHAVNS UNIVERSITET
INSTITUT FOR FØDEVAREVIDENSKAB



Plantebaserede fødevarer
- ny kandidatuddannelse på Københavns Universitet

Vil du påvirke fremtidens fødevarer? Så er specialiseringen i plantebaserede fødevarer spot on. Uddannelsen giver et bredt grundlag og samtidig muligheden for at fordybe dig i præcis de områder, der vækker din interesse mest. Du kan læse denne kandidatspecialisering med en bachelor i fødevarer og ernæring eller anden relevant bacheloruddannelse.



Rosa, kandidatstuderende på første år
"Med specialiseringen i plantebaserede fødevarer får jeg en bedre forståelse for, hvordan man udvikler plantebaserede fødevarer, så de både smager godt, produceres bæredygtigt og har høj næringsmæssig værdi. Jeg vil gerne være en del af den positive forandring, der sker inden for fødevareindustrien, hvilket jeg håber at kunne gøre med en profil specialiseret indenfor plantebaserede fødevarer."

Læs mere

Dansk Vegetarisk Forening

Vi arbejder for at skabe et bæredygtigt, etisk og sundt plantebaseret fødevaresystem

Bliv medlem på vegetarisk.dk

bælg®

Overraskende lækre hapsere

Bælg laver prisvindende plantebaserede snacks med Danske bælgfrugter, der rent faktisk smager godt og fås helt uden dårlig samvittighed. Alle produkter er Glutenfri, laktose-fri og plantebaserede. Du kan se mere om os her

15% rabat med rabakoden: POL15

www.baelg.com
@baelg_dk



NODA ... not a soda?

Ja – NODA er et moderne, clean-label alternativ til sodavand og zero-drikke.

Skabt med ægte frugt, god smag og få kalorier.

Følg med: @nodacph



NORSAN - Omega-3 specialisten

Få din daglige dosis af 100 % vegansk omega-3 med blot 1 tsk! Vores mikroalgeolie er en bæredygtig kilde til EPA og DHA, essentielle fedtsyrer for optimal kropsfunktion.

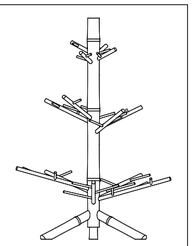
Tag vare på din sundhed og planeten!

Læs mere på **norsan.dk**

BAMBOOXMAS
WWW.BAMBOOXMAS.COM

Det bæredygtige Juletræ

Køb det her: https://bambooxmas.com





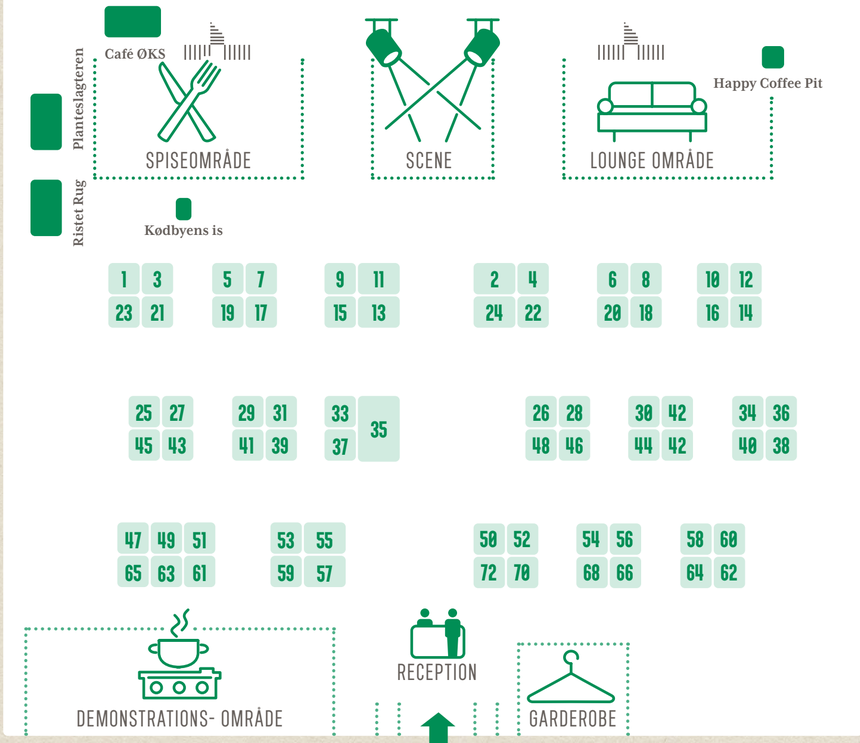
KOM GRØNT FRA START
ØKOLOGISK FRYSETØRRET GRØNTSAGSMOS

- Udviklet af ernæringsspecialist
- Skal kun tilsættes kogende vand
- Smager og mætter godt
- Bidrager til at mindske madspild

www.ma-mam.com

UDSTILLERE OG MADBODER PÅ PLANT FOOD FESTIVAL

PLAN OVER STANDE I ØKSNEHALLEN



1 Vild Is
2 ShapeYourFutureLife
3 Kombucha Time
4 DAVA Foods
5 Plant2Food
6 Plantelys
7 Politiken
8 CphFarmHouse
9 Økologisk Landsforening
10 Heaply
11 Dansk Vegetarisk Forening
12 *Bekræftes senere*
13 Mill & Mortar
14 TurboPlant & Heco et al
15 Dyrenes juleskrabekalender
16 TurboPlant & Heco et al
17 Dyrenes Venner
18 Casheury
19 Dyrenes Alliance
20 HNDL
21 Bamboox
22 Veganfood
23 Byoms
24 Grönt Nordic
25 Vegan Delights
26 NODA not a soda
27 ÆBIBO
28 Le Trang
29 Mercy Copenhagen
30 Tasty Coconut
31 Glean
32 Tiny gardens
33 Raw Culture
34 Kakaoarbo
35 Naturli'
36 Vihreä Härkä
37 The Organic Crave
38 København Kombucha
39 Lini's Bites
40 Snebjørks Plantemad
41 Nødde bazaren
42 Nordic Koji Company
43 *Bekræftes senere*
44 MayMays
45 SIKANI
46 Pods of Beans
47 HØSTET Bornholm
48 Veluv.it
49 *Bekræftes senere*
50 SimpleGreens
51 GOT FOODS
52 Bælg
53 MATR Foods
54 Uhhmami
55 Rømer Plantbased
56 Ma-Mam
57 Organic Plant Protein
58 REST
59 NatureSource
60 *Bekræftes senere*
61 The Mighty Kitchen
62 NORSAN - omega-3 specialisten
63 *Bekræftes senere*
64 Grøn Fokus
65 *Bekræftes senere*
66 Lotus Arts
68 REDUCED
70 Dansk Camelina
72 Pure Dansk

MADBODER:

- Café ØKS
- Kødbyens Is
- Planteslagterne
- Ristet Rug

Støttet af: Fonden for økologisk landbrug

PLANT FOOD FESTIVAL

LØRDAG D. 4. NOVEMBER

10:30 **Velkomst**

10:45 **Er der penge i plantemad? Milliardmarked eller en boble?**
Debat med Frederik Hasselkjær (Hazelpond Capital Aps), Lars Thylander (Thylander), Peter Jayaswal (Finans Danmark)

11:45 **Årets Plantebaserede Produkter**
Smagstest på scenen

12:30 **Årets Plantebaserede Supermarked**
Vær med til at fejre vinderne

13:00 **Hvem tisser flest pesticider?**
Samtale med Umut Sakarya (kok), Casper Drømme (influencer) og Stina Dannerfjord (kostvejleder)

14:00 **Hvorfor er økologien vigtig for både dyr, mennesker og planet?**
Med Ulrich Kern-Hansen (Organic Plant Protein), Louise Køster (Økologisk Landsforening) og Martin Keller (DVF)

15:00 **Bør en god supermarkedskæde altid have en plante-sommelier?**
Debat med bl.a. Ahmed Abdallah (Lidl)

16:00 **Sådan kommer du godt i gang med en sund, plantebaseret kost**
Med Katrine Ejlerskov, ph.d. i human ernæring

SØNDAG D. 5. NOVEMBER

FOR BØRN

10:30 **Sange og sjove historier**
Med Martin Keller
(tidl. vært på Naturpatruljen, DR)

11:05 **Det Grønne Madmonopol: Plantebaserede dilemmaer i dagligdagen**
Med Henrik Lund (Naturli'), Vicki Berlin (skuespiller), ordstyrer Plantetinget (DVF)

12:00 **Kan man blive verdens stærkeste på planter?**
Mød Patrik Baboumian og vært Mette Olsen
Mulighed for at vinde lækre præmier

13:00 **Politisk debat: Klimaafgift på landbruget eller i køledisken?**
Med Ida Auken (S), Lars-Christian Brask (LA) Christian Friis Bach (RV), Søren Egge Rasmussen (Ø), Franciska Rosenkilde (Å), ordstyrer Magnus Bredsdorff (Politiken)

14:00 **Ryd fladen: Forsømmer medierne deres rolle i omstillingen af vores fødevaresystem?**
Med Iben Maria Zeuthen (journalist), Alexander Holm (podcastvært), Magnus Bredsdorff (Politiken)

15:00 **Generationskløften: Hvordan kan de unge få de gamle med, inden det er for sent?**
Med Anna Lin (TV-vært) m.fl.

16:00 **Zero waste-køkkenvaner og ny madglæde**
Med Gittemarie Johansen (kogebogforfatter)

KØB DIN BILLET ONLINE VED AT GÅ IND PÅ
PLANTFOODFESTIVAL.DK/BILLETTER
ELLER SCANNE QR-KODEN.

Støttet af: Fonden for økologisk landbrug · Plant Mate by Organic Plant Protein · NATURLI' BE THE CHANGE