

VEGANFÖRENINGEN I SVERIGE (ViS) uppmanar till en Grönare och mer kliMATsmart livsstil

Vårt eget kliMATsmarta bidrag är att vi INTE åker till Almedalen

Därmed belastar vi inte miljön med koldioxidutsläpp för transporter bl.a via t-bana, pendeltåg, buss samt bil och båt.

Veganföreningen uppmanar till kliMATsmarta åtgärder:

- 1) Slopad moms för ekologiskt frukt och grönt!**
- 2) Hemmaodling – närodlat och kliMATsmart!**
- 3) Prova några Härligt Gröna Veganrecept!**

1) Slopad moms för ekologiskt frukt och grönt främjar folkhälsan

Genom att leva kliMATsmart veganskt minimeras mängderna växthusgaser jämfört med köttkonsumtion. För att fler ska få möjlighet att leva grönare och för att främja folkhälsan uppmanar vi till slopad moms för ekologiskt frukt och grönt!

Enligt Jordbruksverkets rapport om Hållbar köttkonsumtion ger 1 kg nötkött i snitt 26 kilo växthusgaser. Väljer man istället grönsaker ger det 1 kg växthusgaser.
(gäller grönsaker som inte är frysta eller transporterade med flyg)

2) Hemmaodling – både närodlat och kliMATsmart

Att grodda är Lätt. Nybörjare och vana groddare väljer t.ex gröna linser och mungbönor. Det som behövs är en glasburk, nätduk och en kraftig gummisnodd eller en groddpåse (på resan) samt rent vatten. Det krävs ingen el, det går att grodda även på semestern eller på landet. Med hemmaodling har Du tillgång till färska grönsaker hela året runt.
(färdiga groddningsprodukter och groddpåsar finns i handeln och på nätet)
Vill Du hellre brickodla. Prova att odla solros-, ärt- eller boveteskott. Välj Ekologiska groddfrön. Har Du möjlighet, kan Du såklart också odla i din egen trädgård/kolonilott eller på balkongen.

3) Prova några Härligt Gröna veganrecept – vilken dag som helst, inte bara måndagar...

Beroende på årstid, toppa din vanliga sallad med härligt vilda örter direkt från naturen. Plocka bara de örter Du är Helt säker på, minst 200m från bilväg. Ta bara det Du behöver, skörda med förnuft!

God och färgglad sallad med nötig dressing:

Tomater, spenatblad, olika gröna blad, gurka, stjälskelleri, svartkål, gul och röd paprika, avokado, fänkål, broccoli (även stam), mungböns- och gröna linsgroddar...

Dressing: Mixa blötlagda/groddade nötter eller frön med t.ex citron, tamari (sojasås), tomat och rödlök. Krydda med dina favoriter efter tycke och smak.

Vild sallad med avokadodressing:

Blanda din favoritsallad med t.ex späda blad och blom av kirskaål och maskros. Blad av daggkåpa, harsyra, rödklöverblomma. Toppa med ätbara egenodlade blommor som t.ex ringblomma och gurkörtblommor. Eller, det Du har hemma i trädgården, på balkongen eller i kylan. Bara fantasin sätter gränser!

Dressing: Mixa avokado, citron, rödlök och tamari. Krydda med dina favoriter efter smak.

- Riv, skär eller hacka salladsingredienserna och blanda ner valfri dressing. Ät direkt.

En Raw och Grön Smoothie:

Mixa olika färska gröna blad, groddar, skott och äpple. Toppa din smoothie ytterligare och mixa ner t.ex grönkål/svartkål, broccoli (även stam). Skott av solros, bovete eller ärtor. Groddar av t.ex mungbönor, gröna linser, alfalfa. Vild nässla, kirskaål eller maskrosblad. Vill Du ha den "krämigare" mixa ner avokado. Eller använd helt enkelt vad Du gillar eller har i kylan. Bara fantasin sätter gränser! Mixa och Njut!

Välj KRAV/Ekologiskt odlat när Du handlar - för hälsan och klimatet!

Definition: Vegetariskt = Vegetabiliskt = Vegan

"Vegetarisk" mat består enbart av vegetabilier (vegan) och innehåller inga animaliska produkter. Veganmat består alltså helt av vegetabilier utan något inslag av animaliska produkter, alltså varken kött, mjölkprodukter, fågel, ägg, fisk, skaldjur eller honung.

Är ett livsmedel märkt med "vegetarisk" är det enligt Livsmedelsverkets normer vegan.

Fler definitioner:

lacto-vegetarisk mat innehåller både vegetabilier och mjölkprodukter, men inte ägg

ovo-vegetarisk mat innehåller vegetabilier och ägg, men inte mjölkprodukter

lacto-ovo-vegetarisk mat innehåller både vegetabilier, mjölkprodukter och ägg

Vegan trademark – Solros TM

Solrosen (vegan TM) är internationellt känd standard för veganprodukter.

För mer information: www.vegan.se/VeganTM.htm.

För registrering och ytterligare information:

Kontakta engelska Vegan Society i England,

www.vegansociety.com/trademark



För ytterligare kontakt, info@vegan.se, www.vegan.se, följ Veganföreningen på facebook
Veganföreningen i Sverige, Klövervägen 6, 647 30 Mariefred