Lad os skabe en bedre verden for dem

VEGAN GUIDE

Bliv veganer for dyrene

VELKOMMEN TIL VEGAN GUIDE

Din hjælp til at redde dyr

INDHOLDSFORTEGNELSE

Side

4 Tak fordi du redder dyr!

5 Det er nemt at være veganer

7 Sundhed

9 Komælk

11 Æg

13 Veganisme er ikke for dig

15 Økologi

17 Fisk

19 Ost

21 B12

22 Klima

23 Tøj

25 Toiletartikler

27 Tofu

29 Medicin

31 Skjulte animalske produkter

33 Helligdage

35 Familiedyr

37 Zoo

39 “Nej tak, jeg er veganer”

41 Fællesskab

43 Tak ❤

TAK FORDI DU ER BLEVET VEGANER!

Hvert år bliver hundredvis af millioner af landdyr og endnu flere havdyr mishandlet og dræbt for mad. Og det er bare i Danmark.
Tak fordi du har valgt ikke længere at bidrage til den vold.

I løbet af de næste tre uger kommer du til at få hjælp med at leve vegansk, og du kommer til at modtage en masse information som hjælper dig med at forstå, hvad veganisme er, og hvorfor det er **så vigtigt at leve vegansk**.

Hvad er veganisme?

Veganisme er en livsfilosofi som søger at udelukke – så vidt det er muligt – alle former for udnyttelse og mishandling af dyr, for mad, tøj eller andre formål.

Er der gode argumenter imod veganisme?

Se denne video fra Earthling Ed, hvor han modargumenterer de mest hyppige argumenter imod veganisme.

Hvis du har spørgsmål eller mangler information om noget, så kan du skrive til os på **veganguidedk@gmail.com** eller du kan skrive til **Vegan Activism Denmark** på Facebook.

Tak for at blive veganer.

DET ER NEMT AT VÆRE VEGANER

Ok, måske ikke de første par dage. Måske ikke engang de første par uger. Men med tid vil det blive præcis lige så **intuitivt** som det var at spise animalsk.

TIPS OG INSPIRATION

Den første tid er det nemt at fokusere så meget på hvad man ikke kan spise, at man glemmer alt om det man godt kan. Alt efter hvordan din kost så ud før, spiste du sikkert meget vegansk i forvejen, og **mange retter kan nemt gøres veganske** ved at erstatte få ingredienser.

Du kan gøre overgangen nemmere ved at udnytte alle de veganske alternativer der findes i dag. Yoghurten om morgenen, smøret og pålægget til frokosten, og endda kødet til aftensmaden kan du bytte ud én til én med et vegansk alternativ.

Måltidskasser kan også hjælpe med at gøre overgangen nemmere, og måske endda åbne op for ny inspiration.

Næsten enhver ret du kan tænke på, findes i en vegansk udgave, og mange opskrifter er frit tilgængelige på nettet.

Hvis inspirationen ikke rækker helt så lang kan vi anbefale de her sider:

- Plantepusherne
- Micadeli
- Mia Sommer
- Planteparadiset

Til de dage hvor inspirationen og energien er helt død kan du bruge appen Happy Cow til at finde restauranter med veganske muligheder.

KAN MAN LEVE SUNDT SOM VEGANER?

Det kan man!

Alle de næringsstoffer som vores kroppe har brug for, kan man sagtens få fra plantebaserede produkter. Vi vil komme ind på flere næringsstoffer i de kommende mails, men vi starter med de flestes nr.1 bekymring

PROTEIN

Der er mange myter og misforståelser om hvorvidt **vores proteinbehov kan dækkes uden at spise dyr**, og det høje fokus på emnet kan få det til at virke som om det er en daglig kamp at tvinge nok bønner ned til at overleve. Det er det ikke!

Den gennemsnitlige voksne person har brug for omkring **0,8 g protein pr. kg kropsvægt**. Hvis du vejer 70 kg, er det 56 g protein. Det kan lyde som meget hvis man bare ser på hvor mange dåser kikærter det svarer til (ca. 4), men protein er noget vi får fra mange fødevarer helt uden at tænke over det.

For eksempel, 2 dl **havregryn** med sojamælk til morgenmad kan bidrage med hele 15 g protein. Et par skiver rugbrød med **hummus**, ca 10 g. En basal aftensmad med 2 dl ris, et par håndfulde blandet grønt og noget **tofu** kan snildt dække de sidste 30, og så har vi kun kigget på hovedmåltiderne.

En anden bekymring kan være, om man får alle **essentielle aminosyrer**. Mens det er rigtigt at enkelte planter sjældent har alle aminosyrer for sig selv, så er det ikke ensbetydende med at en vegansk kost vil føre til mangel. Så længe man spiser varieret, vil man få alle de forskellige aminosyrer i løbet af en dag. Derudover indeholder nogle fødevarer, som **quinoa og soja, alle 9 essentielle aminosyrer**.

Du kan læse mere om **plantebaserede proteiner** **her**.

Og du kan se denne **korte dokumentarfilm** **om dyrelandbruget i Danmark** for at få svar på hvorfor vi ikke bare skal få vores protein fra dyr.

VIDSTE DU, AT KOMÆLK ER DYREMISHANDLING?

Komælk virker for mange uskadeligt. Vi får fra børn at vide at det er livsnødvendigt, og mejeriproducenterne gør et godt arbejde med at få mælkeproduktionen til at fremstå som ren kærlighed til køerne. **Realiteten er desværre langt fra hvad reklamerne viser.**

KOENS LIV

Køer producerer ikke mælk fordi de er køer. **De producerer kun mælk, fordi de er mødre.**

På trods af årtiers selektiv avl er køer stadig nødt til at føde en kalv for at danne mælk. Kalven bliver **fjernet fra sin mor efter 12-24 timer**, så vi kan få moderens mælk mens kalven får mælkeerstatning og kraftfoder.
Se denne **korte video om en sådan adskillelse**.

Mange tyrekalve bliver sendt til f.eks. Holland, hvor de bliver opfedet i nogle måneder, før de bliver dræbt og solgt som kalvekød.
Er kalven en kvie, kan hun se frem til et liv som malkeko selv.
Det er et liv, hvor hun hvert år bliver **tvangsinsemineret**, føder et barn, og får taget det barn fra sig kort tid efter, til ubegribelig stor emotionel smerte for både ko og kalv. Størstedelen af køerne får i øvrigt **yverbetændelse** i løbet af deres liv, som er yderst smertefuldt og sjældent behandles. Dette sker både fordi køerne er avlet til at producere mere mælk end deres kroppe naturligt kan håndtere, og fordi deres leveforhold ofte er meget ringe.
I naturen ville en ko blive 20-25 år gammel, men malkekøer bliver sendt på slagteriet når de er omkring 5 år gamle.

Se denne **animerede video om mælkeproduktionen**.

Hvad er alternativet?

Der findes heldigvis et hav af alternativer til komælk i alle supermarkeder, og i modsætning til komælk er der langt mere at vælge imellem end bare fedtprocenten. Vi foreslår Havre Barista fra Naturli' eller Spir Barista fra Netto som et godt sted at starte. Plantemælk kan normalt købes på tilbud til omkring 12 kr.

HØNS ER IKKE SPARET FOR SMERTE

Æg kan, ligesom mælk, virke uskadeligt for mange. Hønsene lægger dem jo uanset hvad, og det er de færreste i Danmark, som støtter buræg produktionen. Desværre findes der **ingen uskadelig produktion af animalske produkter**, og æg er ingen undtagelse.

HØNSENS LIV

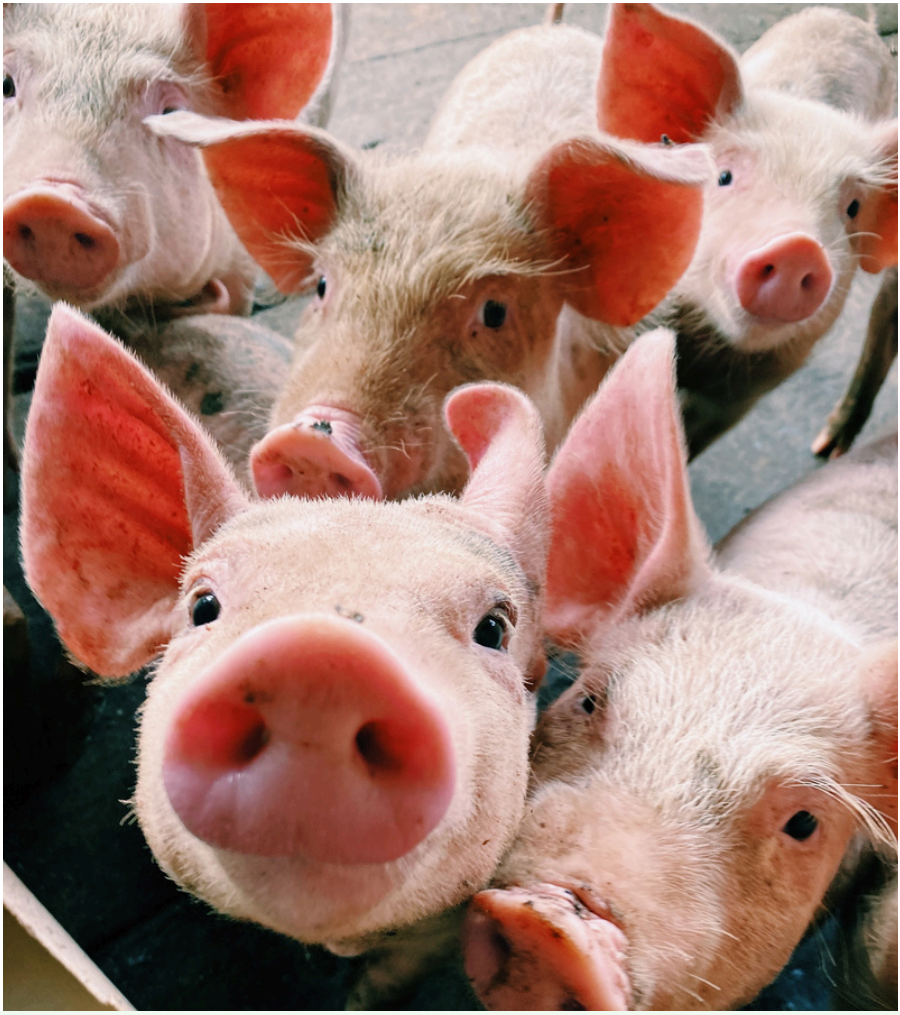
Æglæggende høns starter deres liv på et rugeri, hvor de bliver udklækket i maskiner. **Hanekyllinger bliver frasorteret og gasset ihjel**.

En høne ville fra naturens side lægge 10-12 æg om året, men høner i dag er blevet **avlet til at lægge 300+ æg**. Det sker med en enorm bekostning på hønens krop. Det kræver energi og næringsstoffer at danne et æg, og hønens krop kan ikke følge med. Faktisk har **~85% af alle æglæggende høns brækkede brystben pga. af det**, uanset hvilke forhold de lever under.

Udover brækkede knogler, lever hønerne under trange og stressede forhold. Selv økologiske høns lever i stalde med 6 høns per kvadratmeter, og typisk **3.000 høns pr flok**, selvom al forskning viser at det stresser hønsene, hvis de lever i flokke med over 25 individer.
Høns har et ry for at være dumme eller tomme i hovedet, hvilket slet ikke passer. Men endnu vigtigere er at **høns er i stand til at føle stress, frygt og smerte** præcis som os.

Hvad er alternativet?

Æg er ikke altid ligetil at erstatte, men langt henne af vejen kan det sagtens lade sig gøre. Hvis du savner smagen af æg, kan du bruge Kala Namak, også kaldet sort salt. Det er et salt fra Indien, der har en svovlsmag som rammer smagen af æg meget godt. Du kan fx. bruge det med tofu til at lave scrambled tofu, som minder om røræg.
Til bagning kan man ofte bare droppe æggene eller bruge nogle simple erstatninger. Du kan finde nogle eksempler **her**.



VEGANISME ER IKKE FOR DIG

VEGANISME ER FOR DYRENE

Hvis der er en ting der gør det nemt at være veganer, så er det at se i øjnene hvad alternativet er. Der er masser af videoer man kan finde online, som afbilder det liv som dyrene i det animalske landbrug lever. Du kan for eksempel se den australske **dokumentar Dominion på youtube**. Selvom kun nogle få af klippene vist i Dominion er filmet i Danmark, så er praksissen, reglerne og fremgangsmåden stort set det samme som vi har her nu.

Det kan være hårdt at konfrontere den **virkelighed, som dyr må leve i og dø for,** på grund af vores forbrug af animalske produkter. Men det er vigtigt at huske, at **disse dyr kun eksisterer, fordi vi betaler for det**. Derfor har vi også magten til at stoppe med at støtte de industrier, som undertrykker dem, og vælge en mere medfølende vej.

Når man indser hvor meget lidelse dyrene i landbruget går igennem, samt hvor korte deres liv er, er en lille ændring i det man vælger at spise ikke meget at ofre.🧡

ØKOLOGI ER STADIG UDNYTTELSE, MISHANDLING OG DRAB

Økologi bliver tit priset som toppen af **dyrevelfærd**, og en nem måde at købe animalske produkter med god samvittighed.
Økologi har skam også nogle strammere regler, men de regler er stadig lavet med producentens økonomi som hovedprioritet, og ikke dyrenes velfærd.

Hvad gør økologisk dyrelandbruget anderledes?

Køer får taget deres kalve fra dem efter 24 timer istedet for 12, men koen lider stadig af at miste sit barn.
Kyllinger som dræbes for deres kød må maks vokse med 35 g om dagen, men det betyder stadig at de bliver **dræbt når de blot er 2 måneder gamle**.
Æglæggende høns må maks være i flokke af 3000 i stedet for 17.000, men det er stadig langt over hvad de kan holde til.
Omkring **30 % af de smågrise**, der fødes på økologiske gårde, **dør, før de er 7 uger gamle**.

Et stort problem er også, at selvom reglerne er utilstrækkelige, **bliver de ikke engang overholdt**. Fødevarestyrelsen udfører kontrolbesøg, men selv ved grove overtrædelser fører det ikke til mere end en løftet pegefinger.
Du kan se mere om det i **TV2's dokumentar fra 2024**.

Øko eller ej, dør de alt for tidligt

Alle produktionsdyrs liv ender tidligt. Nogle dør af de rædselsfulde vilkår, de lever i, men langt de fleste bliver dræbt. Der findes ikke nogen human måde at dræbe et levende væsen for profit på.

I **den her video** kan du blandt andet se nogle optagelser fra et lille, lokalt, økologisk slagteri i Danmark. Optagelserne blev taget med skjult kamera i 2023.

FISK HAR FØLELSER

Fisk er ikke så forskellige fra andre dyr som vi tror. De er levende væsener, med samme evne til at **føle smerte, frygt og stress** som os. Forskning har vist, at fisk ikke kun reagerer på skader og smerte, men også har komplekse sociale interaktioner og kognitiv funktioner.

Du kan **se denne dokumentar** for at lære mere om bevidsthed hos fisk.

FISK HAR MEGET FÅ RETTIGHEDER

Alligevel er der ingen love, der regulerer, hvordan fisk behandles i den kommercielle produktion. Dette betyder, at tusindvis af fisk lever under forhold, der er **ekstremt skadelige** for dem. Cirka halvdelen af alle fisk som mennesker spiser, bliver opdrættet i havbrug, dambrug eller tanke på land, hvor de ofte lever under forfærdelige forhold. I disse anlæg lever fiskene i **trange, overfyldte tanker**, hvor de ikke har tilstrækkelig plads til at svømme frit eller udleve deres naturlige adfærd. Deres liv er præget af stress, dårlige vandkvalitet og utilstrækkelig ernæring, hvilket kan føre til **sygdomme og skader**.

Selv de fisk, der lever frit i havet, oplever store lidelser, når de bliver fanget. Fisk fanget med store net eller trawls bliver mast sammen med tusindvis af andre fisk, og kan være fanget længe. Der er ingen regler for, hvordan fisk skal aflives, og **de dør oftest en langsom død**, enten ved at blive **kvalt ihjel** efter at være kommet på land, eller ved at blive **frosset ned levende**.

Hvad er alternativet?

Man kan sagtens købe eller selv lave veganske alternativer til fisk, som både smager godt og er helt lidelsesfrit. **Sushi tang** kan købes i de fleste supermarkeder og kan give den karakteristiske smag af fisk.
Hvis du er mere til fiskefilet, kan du prøve dig frem med denne meget populær **opskrift på fredsfisk**.

Hvad med omega?

Omega olier kan være endnu et bekymringspunkt, men det behøver vi ikke at spise fisk for at få. Faktisk så har fisk kun det høje indhold af de olier, **fordi de selv spiser alger**, og ligesom fiskene kan vi få vores omega olier derfra. Algeolie kan være ret dyrt, men det er heldigvis ikke eneste kilde. Frø og kerner er også en rigtig god kilde, især hørfrø og chiafrø.

OST ER ONDSKABSFULDT

Ost har et helt særligt greb om mange. Det er ofte sagt som den ultimative grund til ikke at blive veganer, at en verden uden ost bare er for slem. Her vil vi minde om at **den verden næppe er ligeså slem som den køerne lever i**, men også pointere at ost ikke bare har det greb, fordi det smager godt.

OST KAN VÆRE STÆRKT VANNEDANNENDE

Ost har et højt indhold af **casein**, som kroppen omdanner til casomorfin. Casomorfin gør dig ikke påvirket som andre opioider, men **det udløser dopamin**, kroppens "belønningshormon", hvilket gør det meget nemt at blive afhængig af.
Den gode nyhed er at du på ingen måde er nødt til at gå igennem en afvænning, og de fleste oplever, at et par uger uden ost er nok til ikke at tænke mere over det.

Hvad er alternativet?

Veganske alternativer til ost er et hurtigt voksende marked, og produkterne er kun blevet bedre. Vi kan anbefale Violifes varianter som findes i de fleste større butikker, Spir skiveost fra Netto, samt skiveostene og "fetaosten" fra Lidls veganske mærke, Vemondo. Hvis du vil udforske det lidt mere, er der flere gourmet muligheder på nettet, fx. hos **Greenos**, **Nutty Vegan** eller den tyske **Velivery**.

Gærflager er også en populær og længe brugt ingrediens til at få smagen af ost. Det kan købes i større supermarkeder som Føtex og Meny, og i Matas og helsebutikker.

Uanset hvor meget du elsker smagen af ost, kan den **kortvarige smagsoplevelse** på ingen måder måle sig med **den smerte køer og kalve** lider hver dag

B12, B12, B12

Når man ændrer på sine kostvaner, kan man komme i tvivl om man faktisk får alle de vitaminer man har behov for. Og B12 er typisk en af de vitaminer, som mange er bange for at man ikke kan få som veganer. **B12 er vigtigt for vores nervesystem og blodproduktion**, og selvom det efterhånden er at finde i mange plantebaserede produkter som **gærflager, mælk og yoghurt**, er det ikke altid nok til at dække det daglige behov.

Hvad er B12?

B12 kommer fra bakterier som oprindeligt var både i jorden, som vores grøntsager dyrkedes i, og i vandet vi drak. Men da vores fødevarer og vand i dag er ekstremt desinficeret, får vi ikke længere B12 den vej. Det er altså ikke noget vi selv kan producere, men det kan de dyr vi spiser heller ikke, derfor får produktionsdyr den B12 de har brug for, fra **tilskud tilsat i deres foder**.

Hvad kan jeg gøre i stedet?

I stedet for at **bruge dyrene som et grotesk mellemled mellem os selv og tilskuddet**, som indebærer at de skal lide og dræbes, kan vi blot vælge at tage på apoteket eller Matas en gang imellem og **købe tilskuddet selv**.
Nogle vil argumentere for at dét at skulle tage en vitaminpille, gør en kost uholdbar. Men her vil vi argumentere, at det på ingen måde giver mening at dræbe nogen, for at slippe for besværet af at sluge noget på størrelse med en tic tac.

VEGANISME ER GODT FOR KLIMAET

Selvom veganisme handler om dyrene, og ikke om klimaet, så er en **plantebaseret kost langt bedre for klimaet og miljøet end animalske produkter**. Det gælder CO2 udledning, vandforbrug, landområde og biodiversitet.

Du kan læse mere om vegansk kost og klima **her**.
Du kan også se **denne dokumentar om dyrelandbrugets ødelæggelse af planeten**.

Hvorfor er det ikke nok at reducere sit forbrug eller skralde sig til det?

For klimaet ville det måske være fint bare at reducere sit forbrug, men **veganisme handler ikke om klima**.
Veganisme handler om at anerkende, at andre dyr har lige så meget ret til et frit liv som vi mennesker har. Det betyder, at **vi ikke ser dyr som fødevarer, beklædning eller maskiner** til at producere for os, men at vi i stedet ser dem som de levende væsener de er, med **deres egne følelser og relationer**.

Når man virkelig ser **dyr som individer, og ikke som produkter**, så giver det ikke mening at udnytte dem overhovedet, uanset om det er lidt eller meget, og uanset om man købte det ved kassen eller fandt det i containeren.

HVEM ER DIT TØJ LAVET UD AF?

Veganisme er mere end bare en kostændring. Det handler om en grundlæggende holdning til, hvordan vi ser på og behandler andre levende væsener. Veganisme er en **afvisning af udnyttelse og drab af dyr** – uanset om det drejer sig om mad, tøj, underholdning eller andre produkter. Det handler om at vælge en **livsstil, der respekterer dyr som individer**, med ret til at leve uden at blive udnyttet for menneskers behov.

DYREMISHANDLING ER IKKE KUN PELS

De fleste er med på at det er forkert at købe pels, og at det er lig med mishandling af dyr. Mange ved ikke, at produkter som fjer, uld, silke og læder også involverer lidelse og død for dyrene.
Uld, som mange ser som et naturligt og uskyldigt produkt, stammer fra får der er skamavlet til at danne for meget uld, og som lider under mishandling i produktionsprocessen. Du kan se et eksempel på produktionen af uld her.

Fjer til f.eks. puder og jakker kommer ofte fra fugle, der er plukket under meget smertefulde forhold – enten mens de er levende, eller mens de bliver slået ihjel. Silke er et resultat af, at tusindvis af silkeorme bliver kogt levende.
Læder er ikke bare et biprodukt af kødindustrien, men en kæmpe industri i sig selv med millionvis af dyr, der dør for deres hud.
Du kan læse mere om produktionen af læder, uld og pels her.

Hvad kan jeg gøre?

Et spørgsmål, mange veganere møder, er hvad man skal gøre med de ting, man allerede ejer, som er lavet af dyr. Det kan føles absurd at skille sig af med noget der stadig dur, "bare" fordi det ikke er helt etisk.
Man ville aldrig vælge at bære menneskehud, selvom man allerede havde den, så hvorfor skulle man vælge at bære et produkt, der stammer fra et andet væsens lidelse og død? Når vi holder fast i produkter lavet af dyr, normaliserer vi at se på dyr som genstande vi kan udnytte.
Denne tankegang, hvor vi anser dyr som mindre værd end mennesker, kaldes speciesisme (artsdiskrimination). Det er en form for diskrimination, der baserer sig på ideen om, at nogle arter er i sig selv mere værd end andre, hvilket retfærdiggør deres udnyttelse.

Du kan se denne dokumentar, hvis du vil lære mere om, hvordan dyr bliver mishandlet i modeindustrien.

VEGANSK SHAMPOO, TANDPASTA, HUDPLEJE OG MAKEUP?

Desværre er langt de fleste produkter inden for shampoo, tandpasta, hudpleje, makeup og lignende **hverken veganske eller fri for dyreforsøg**. Mange forbrugere er ikke klar over, at selv helt almindelige dagligdagsprodukter ofte indeholder ingredienser af animalsk oprindelse, eller at de er blevet testet på dyr. Det kan være alt fra **bivoks i læbepomader til animalsk fedt i sæbe og lanolin fra fåreuld** i fugtighedscremer.

Heldigvis er det dog blevet meget lettere at finde veganske alternativer til næsten alle produkter. Mange mærker er begyndt at certificere deres varer som både **veganske og cruelty free**, hvilket gør det nemmere for forbrugeren at træffe et etisk valg. Fx er **Matas** egne produkter hovedsageligt veganske, og skriver det på emballagen når de er. En hurtig internetsøgning kan afsløre, hvilke mærker der har forpligtet sig til at undgå dyrebaserede ingredienser, og hvilke der stadig anvender dem.

SKØNHEDSPRODUKTER BLIVER TESTET PÅ DYR

Selvom **EU har forbudt dyreforsøg til kosmetik**, betyder det desværre ikke, at alle produkter på det europæiske marked er fuldstændig fri for dyremishandling. Mange store kosmetikvirksomheder vælger stadig at **teste deres produkter på dyr i lande**, hvor det stadig er lovligt, såsom **Kina**, hvor dyreforsøg på visse kosmetiske produkter tidligere har været et lovkrav. Derudover er der stadig en række ingredienser af animalsk oprindelse, som bliver anvendt i kosmetik- og plejeprodukter, selvom der ofte findes **plantebaserede alternativer**.

Skjulte animalske produkter

Vidste du for eksempel, at nogle typer **tandpasta indeholder æg eller mælk**? Det er noget, de færreste tænker over, men mange produkter indeholder skjulte animalske ingredienser under kemiske eller latinske betegnelser, som kan være svære at gennemskue. Derfor er den nemmeste måde at sikre sig, at et produkt er vegansk, at vælge dem, der er **tydeligt mærket med "Vegan" eller "Cruelty Free"**. På den måde slipper man for at skulle analysere lange ingredienslister og **kan handle med god samvittighed**.

At vælge veganske og cruelty free produkter er en simpel, men effektiv måde at **tage hensyn til både dyr og miljøet** på. Og heldigvis bliver udvalget af veganske alternativer kun større og mere tilgængeligt for hver dag der går!

TOFU ER GODT, ISÆR FOR DE DYR MAN IKKE DRÆBER

Tofu er en fantastisk ingrediens, både når det gælder **smag, ernæring og etik**. Det er en plantebaseret **proteinkilde**, der gør det nemt at lave lækre måltider. Ved at vælge tofu i stedet for kød, sparer man utallige dyreliv og reducerer samtidig sin miljøpåvirkning.

Hvordan bruger man tofu?

Tofu er utroligt **alsidigt** og kan bruges i et hav af retter, fra sprødstegt tofu i wokretter, til cremet tofu i dips og desserter. Det fungerer glimrende som en erstatning for kylling i mange opskrifter, såsom **vegan butter tofu**, som du kan finde en opskrift på **her**.

Hvis du savner morgenmadsideer, kan du prøve **tofu scramble**, som minder om røræg. Smuldr tofu på en pande med lidt olie, tilsæt gurkemeje for farve, sort salt (kala namak) for æggesmag, og eventuelt grøntsager eller plantefløde for en cremet konsistens.

Tofu kan også spises helt simpelt: prøv at skære **røget tofu fra Lidl** i skiver og læg det på brød med lidt salt og **Naturlis veganske smørbar** – en nem og lækker snack.

Mange, der prøver tofu for første gang, synes måske, det har en lidt anderledes konsistens eller smag, men **det handler ofte om tilberedning**. Tofu absorberer smagen fra **marinader og krydderier**, så det kan gøres både sprødt, blødt, krydret eller sødt – alt efter hvordan man laver det. Giv det en chance, og du vil opdage, **hvor lækkert det kan være**!

Men soja ødelægger jo regnskovene, og dræber en masse dyr?

Nej – ikke den soja, mennesker spiser.
Den primære årsag til sojaproduktionens miljøproblemer er faktisk dyrelandbrug. Omkring 80 % af verdens sojaafgrøder bruges som foder til produktionsdyr som køer, grise og kyllinger. Store mængder soja dyrkes i Sydamerika, hvor skovrydning, pesticider og monokultur har alvorlige konsekvenser for både miljø og lokalbefolkning.
Men dette gælder ikke den soja, der bruges til tofu, sojamælk og andre plantebaserede produkter. Tofu i de danske supermarkeder er typisk lavet af europæisk, økologisk soja, som dyrkes uden skadelig skovrydning og med strenge regler for pesticidbrug. Hvis du vælger økologisk tofu, kan du spise det med god samvittighed og vide, at du hjælper miljøet langt mere, end hvis du vælger kød.

Men indeholder tofu ikke skadelige hormoner?

En anden myte om soja er, at det indeholder hormoner, der kan påvirke kroppen negativt, men dette er ren anti-vegansk propaganda. Soja indeholder planteøstrogener, også kaldet isoflavoner, men disse har ingen skadelig effekt på mennesker.
Hvis man virkelig er bekymret for hormoner i mad, bør man i stedet kigge på komælk. Mælk fra køer indeholder naturlige dyrehormoner, da køer skal være drægtige eller have født for at producere mælk. Disse hormoner findes i langt højere koncentrationer i komælk end nogen form for planteøstrogen i soja.

Så næste gang nogen påstår, at soja er "farligt" på grund af hormoner, kan du minde dem om, at det at drikke komælk faktisk er en langt større kilde til hormonpåvirkning.

ER MEDICIN VEGANSK?

Det kan være så godt som **umuligt at finde medicin** og behandlinger **der ikke er testet på dyr**. Det skyldes, at lovgivningen i de fleste lande desværre kræver dyreforsøg. Der findes dog alternativer, og i mange tilfælde kan **resultaterne af dyreforsøg alligevel ikke overføres til mennesker**. Men lovgivningen har endnu ikke indhentet nyere videnskab.

KAN MAN SÅ TAGE MEDICIN SOM VEGANER?

Ja! Veganisme handler ikke om at være perfekt, det handler om så vidt muligt at **ekskludere alle former for udnyttelse og mishandling af dyr**, når man har mulighed for at vælge dette. Når det kommer til medicin, har man sjældent et valg, og det er derfor **ikke i strid med den veganske filosofi**.
At spise kød, mejeriprodukter og andre animalske fødevarer er et aktivt valg om at bidrage til dyremishandling for en kortvarig smagsoplevelse. **Medicin er en nødvendighed, vi ikke har kontrol over**.
Det kan dog være en god idé at undersøge alternativer og **spørge på apoteket**, om medicinen findes uden animalske tilsætningsstoffer som laktose, gelatine eller shellak.

Fremtiden af dyreforsøg i medicin

På sigt er det vigtigt at arbejde for, at **forskningen bevæger sig væk fra dyreforsøg** og i stedet benytter moderne, dyrefri testmetoder. Der findes allerede innovative teknologier, såsom **avancerede computermodeller og cellebaserede tests**, der kan give præcise resultater uden at involvere dyr. Ved at støtte organisationer, der kæmper for dette, samt at presse på for politiske forandringer, kan vi **hjælpe med at fremme en fremtid**, hvor medicin kan udvikles **uden at skade dyr**.
I sidste ende handler det om at gøre det bedste, man kan, inden for de muligheder, der er tilgængelige i vores samfund. At være veganer betyder at tage bevidste valg for at ekskludere udnyttelsen af dyr, men det betyder ikke at man skal sætte sin fysiske eller mentale sundhed på spil

Hvis du vil læse mere om dyreforsøg og alternativer kan du gøre det **her**.

SKJULTE ANIMALSKE INGREDIENSER: HVAD DU SKAL VÆRE OPMÆRKSOM PÅ

Når du handler ind, er det vigtigt at være **opmærksom på ingredienslisterne**. Der kan snige sig mange animalske ingredienser ind, i produkter vi ellers ville forvente var veganske. Det er nemt at spotte **mælk og æg** (markeret med fed skrift pga. allergener), men nogle gange er det kun præsenteret med et **E-nummer**.

HVAD DU SKAL VÆRE OPMÆRKSOM PÅ

Her er nogle af de mest almindelige E-numre du skal være opmærksom på:

- **E120 (karmin)** – En rød farve, der stammer fra knuste skjoldlus. Bruges i slik, sodavand og kosmetik.
- **E441 (gelatine)** - Udvindes fra knogler, typisk fra grise, og bruges i mange produkter.
- **E901 (bivoks)** - Bruges som overfladebehandling på visse frugter, slik og medicin.
- **E904 (shellak)** - En harpiks, der udskilles af insekter. Bruges ofte som glansgivende ingrediens på slik og chokolade.

For at gøre det nemmere at undgå animalske e-numre kan du bruge denne liste, eller installere appen "**Vegan Additives**" på din telefon.

Nogle e-numre **kan være både veganske og ikke-veganske**, afhængigt af kilden. Flere producenter er begyndt at præcisere, om kilden er vegetabilsk, men hvis du er i tvivl, er det sikreste at undgå produktet eller kontakte producenten.

Vin, øl og andet alkohol

Mange tror, at vin og øl altid er veganske, men det er desværre ikke tilfældet. Mange **vine filtreres gennem animalske produkter** såsom fiskeblærer og æggehvider, for at forbedre klarheden.
For at sikre dig, at din drik er vegansk, kan du kigge efter "Vegansk" mærket, eller bruge sider som **Barnivore** til at slå specifikke mærker op. De fleste billige øl er veganske, men det er altid en **god idé at dobbelttjekke**.

Cigarretter og dyreforsøg

En overraskende ting for mange er, at **de fleste cigaretter heller ikke er veganske**. Tobaksindustrien tester stadig på dyr, under grusomme forhold. Dyr som **hunde og aber** bliver tvunget til at inhalere vanvittige mængder røg, for så at blive dræbt og dissekeret. Det er ulovligt i EU, men **tobaksproducenterer opererer verdenen rundt**, og der kan være mange incitamenter for dem hvis de laver dyreforsøg. Fx vil en producent hurtigere kunne få et nyt produkt på markedet i USA hvis de laver et forsøg for at vise at produktet ikke er farligere end alle andre cigaretter. Det er selvfølgelig **grotesk unødvendigt**, og en virksomhed der opererer på den måde er ikke værd at støtte.
Hvis du ryger, kan du købe **Manitou tobak og cigaretter**. Det er det eneste mærke i Danmark der ikke laver dyreforsøg.

Giv dig selv tid til at lære

At være veganer handler ikke om perfektion, men om at **gøre sit bedste for at undgå dyremishandling**, hvor det er muligt. Det er helt normalt at lave fejl i starten, fordi animalske ingredienser kan være skjult i mange produkter. Efterhånden lærer man at navigere i det, og bliver bedre til at spotte skjulte ingredienser, og huske hvilke produkter er sikre.
Husk, at **det vigtigste er at gøre en indsats**. Ingen kan være 100 % perfekte, men jo flere der vælger dyrevenlige alternativer, jo **større efterspørgsel skaber** vi for en mere vegansk fremtid.

DRAB BLIVER IKKE MERE HYGGELIGT, BARE FORDI DET ER HELLIGDAGE

Mange af de traditionelle retter, der serveres til højtider som jul og påske, **består af døde dyr** og andre animalske produkter. Men **blot fordi noget er en tradition, betyder det ikke, at det er etisk forsvarligt.** Dyrene lider ikke mindre bare fordi deres kød bliver spist i en festlig sammenhæng. De har stadig gennemgået den **samme grusomme behandling** som resten af året.

HVAD DU KAN SPISE I STEDET FOR

Det er heldigvis muligt at finde **veganske alternativer** til de retter, mange er vant til at spise ved højtider. Man kan nemt genskabe de smage og teksturer man kender, **uden at involvere dyremishandling**.
Mock duck har været et populært alternativ til and i årtier, og kan købes i de fleste asiatiske supermarkeder og endda nogle føtex butikker. Der findes også **flere veganske stege** efterhånden, i flere forskellige prisklasser. De kan tit forudbestilles på nettet, på fx **Greenos** eller **Nutty Vegan**. Vi kan også anbefale **Morsbrød** som er den veganske version af farsbrød.
Kartofler, brun sovs og rødkål kræver mindre arbejde at lave vegansk end ikke-vegansk, og **smager præcis lige så godt**.

Man kan også vælge at **skabe helt nye traditioner** med retter, der ikke imiterer det vi er vant til, men som i sig selv er super lækre og bringer **hygge og samvær** til bordet. Højtider handler i bund og grund om **fællesskab**, og ikke om hvad der ligger på tallerkenen.

Hvad du kan gøre, hvis familien ikke forstår

Men, det kan være svært at føle det fællesskab hvis din tallerken er den eneste, der er **fri for døde dyr**. Især hvis man er bevidst om den lidelse, dyrene har gennemgået. Hvis man føler sig utilpas, kan det være en god idé at **tale åbent med sin familie om det**. Mange vil være forstående, når man forklarer sine følelser og sin overbevisning. Familier kommer dog i mange former, med mange forskellige dynamikker, og din familie er måske **ikke god til at møde dig med den forståelse**. I det tilfælde må du spørge dig selv, om du virkelig ville have det bedre med at spise noget, eller rettere **nogen**, du ved har haft et liv af **frygt og smerte** for at ende på din tallerken.
Hvis din familie er interesseret i at forstå mere, kan du foreslå, at de ser dokumentaren **Dominion**. Selv hvis det ikke gør dem til veganere, vil det ofte give dem en større forståelse for **hvorfor man vælger at afvise dyreudnyttelse**, selvom det er jul.
Du kan også vise dem **denne korte video** fra et dansk slagteri, hvor frilandsænder bliver slagtet.

Det vigtigste er at huske, at **man ikke er alene**. Flere og flere vælger at tage afstand fra dyremishandling og finder måder at **fejre højtiderne på uden at involvere død og lidelse**. Med tiden kan man måske endda inspirere sine nærmeste til at prøve **veganske alternativer** og ændre deres syn på, hvad en hyggelig højtid kan være.

FAMILIEDYR SOM VEGANER?

Begrebet kæledyr bygger på en **speciesistisk tankegang**, hvor visse dyr betragtes som ejendele eller underholdning for mennesker. **At købe og eje dyr kan være dybt problematisk**, da det tit reducerer dem til objekter snarere end de følende og selvstændige væsener de er. **Alle dyr har ret til deres eget liv og frihed**, og de eksisterer ikke for vores skyld.
Det betyder ikke at man som veganer ikke kan have dyr i sit liv, men det kræver at man tænker over **hvem det hovedsageligt er til gavn for**. Dig, eller dyret.

Hvor kan man finde sin nye bofælle?

Det er vigtigt **aldrig at købe dyr fra avlere, dyrehandlere eller private sælgere**. Når man køber et dyr, skaber man efterspørgsel efter avl, hvilket resulterer i at **flere dyr bliver opdrættet som produkter**. Dyrehandel bidrager til udnyttelsen af dyr og fastholder idéen om, at **de er varer**, vi kan købe og sælge.
Der er dog utallige dyr, der har brug for hjælp fra os. Derfor kan **adoption fra internater og redningsorganisationer være et etisk valg** - så længe det handler om at hjælpe dyret og ikke om ens egen underholdning. Hvis man vælger at adoptere, skal det ske **på dyrets præmisser**, og man skal være klar over det store ansvar det indebærer. Et dyr er **en livslang forpligtelse, ikke en midlertidig hobby**.

HVORDAN PASSER MAN BEDST PÅ DEM?

Når man tager et dyr ind i sit hjem, er det afgørende at sikre, at de får de **bedst mulige levevilkår**. Mange dyr lider fordi de bor hos mennesker der ikke har sat sig ind i hvad der skal til for at de får en god livskvalitet. Det er sjældent fordi hensigten har været ond. **Familiedyrs trivsel har længe været misforstået og ignoreret**, da ejernes behov har været hovedprioritet. I nyere tid har man øget fokus og forsket mere i dyrs trivsel, men det tager lang tid for den viden at nå ud i den generelle befolkning. Mange holder dyr baseret på hvordan deres omgangskreds gør det, eller hvordan deres forældre gjorde det, da de var barn. Dette fører til en **ufuldstændig forståelse af dyrenes egentlige behov** - ofte uden at de selv er klar over det.
For eksempel **lider kaniner ofte af at sidde indespærret i små bure**. Hvis man adopterer en kanin, bør man gøre klar til at lade dem leve som **frikanin**, hvor de har fri bevægelse i hjemmet eller et sikkert udeområde. Der findes masser af ressourcer og vejledning til, hvordan man skaber et **godt miljø for frikaniner**. Søg eksempelvis efter "frikanin" online eller i relevante Facebook-grupper for gode råd.

Hvad spiser familiedyr?

Et **stort etisk dilemma** for veganere med familiedyr er fodring. Mange bekymrer sig over at skulle købe kødprodukter til deres hunde og katte, da det **understøtter dyreindustrien**. Heldigvis findes der **plantebaserede alternativer, der kan dække deres ernæringsmæssige behov**, og de lever alle op til de EU standarder der er lavet for at sikre tilstrækkelig ernæring.
Hunde er altædende og kan trives fint på en velbalanceret, plantebaseret kost. Der findes flere mærker, der producerer 100 % vegansk hundemad, som sikrer, at hunde får de nødvendige næringsstoffer.
Katte er naturlige kødædere, men der findes fuldt ernæringsdækkende plantebaserede alternativer, som indeholder **alle essentielle aminosyrer og næringsstoffer de har brug for**. Eksempelvis er både Ami Cat og Benevo populære **veganske tørfoder**, som de fleste katte trives på. Derudover findes Benevo vådfoder, som er egnet til både hunde og katte. Disse produkter kan typisk kun købes online, men det er ofte muligt at købe større mængder ad gangen, hvilket gør dem lidt mere økonomiske.
Ligesom med os og medicin kan der være **særlige behov uden en vegansk mulighed**. Markedet for veganske dyrefoder er stadig meget nyt, og dækker endnu de færreste specielle behov. Hvis din dyrlæge har ordineret et bestemt foder af helbredsmæssige årsager, er der selvfølgelig ikke noget at gøre. Du kan dog stadig **støtte produktionen af vegansk foder** ved at købe veganske godbidder og tyggeben.

ZOO ER ET FÆNGSEL FOR DYR

Zoologiske haver fremstilles ofte som hyggelige steder, hvor mennesker kan komme tæt på eksotiske dyr. Men bag de smukke kulisser er sandheden en helt anden. For dyrene, er zoologiske haver intet andet end fængsler, hvor de fratages deres frihed og naturlige livsformer.

Hvor dårligt har dyrene i Zoo det?

Dyr i fangenskab udvikler ofte alvorlige psykiske problemer som følge af de unaturlige og begrænsede omgivelser, de lever i. Et af de mest tydelige tegn på dette er “stereotyp adfærd”, hvor dyrene gentager de samme meningsløse bevægelser igen og igen. Fx elefanter der vugger frem og tilbage, isbjørne der går i cirkler, eller store katte der konstant vandrer langs hegnet i deres indhegning. Disse adfærdsforstyrrelser er tydelige tegn på den stress og kedsomhed der opstår, når dyr ikke kan udleve deres naturlige instinkter.

Er Zoo ikke godt for læring & naturbevarelse?

Mange forsvarer zoologiske haver med argumentet om, at de er en vigtig kilde til læring for børn. Men hvad lærer børn egentlig af at se dyr bag tremmer? Lærer de om dyrenes naturlige adfærd, eller lærer de blot at det er acceptabelt at indespærre og udnytte andre levende væsener for vores egen fornøjelse?
Et andet argument er, at zoologiske haver hjælper med at bevare truede dyrearter. Den største trussel mod vilde dyr er ødelæggelse af deres naturlige levesteder, krybskytteri, og klimaforandringer. Hvis ikke disse problemer bliver løst, vil dyrearter fortsætte med at uddø, uanset hvor mange zoologiske haver der findes. Zoologiske haver gør intet for at stoppe fældningen af regnskove, forureningen af oceaner eller den massive udvidelse af landbrugsområder, som fordriver vilde dyr fra deres hjem. I stedet avler zoologiske haver dyr i fangenskab, hvor de aldrig vil kunne leve et naturligt liv. Dyr i zoologiske haver har ofte langt kortere levetid, udvikler psykiske lidelser og mister deres naturlige instinkter. Det betyder at selv hvis man i fremtiden ønskede at sætte dem fri, ville de have meget lille chance for at overleve i naturen.

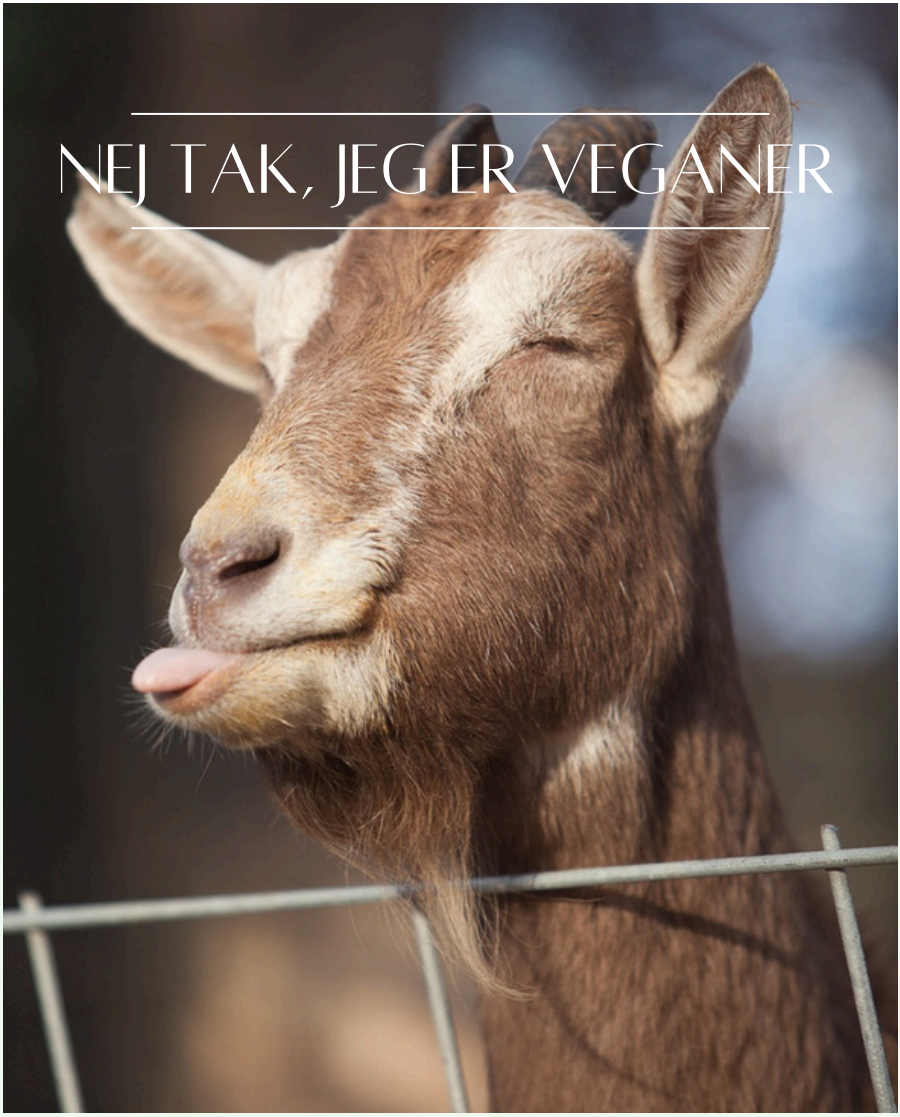
Og det er ikke kun Zoo

Zoologiske haver er langt fra det eneste sted, hvor dyr holdes fanget og udnyttes til underholdning. Mange akvarier fungerer på samme måde. Fx Den Blå Planet, hvor fisk, hajer og andre havdyr lever i kunstige miljøer, langt fra deres naturlige habitater. Havdyr, der normalt ville bevæge sig over enorme afstande i havet, er begrænset til små tanke, hvilket ofte fører til stress og sygdom.
Cirkusser er et andet eksempel på dyreudnyttelse. Selvom det i Danmark er forbudt at bruge vilde dyr i cirkus, betyder det ikke at cirkusser er fri for dyremishandling. Heste bliver stadig brugt i forestillinger, hvor de bliver tvunget til at udføre unaturlige tricks under pres.
Ridesport generelt er meget præget af dyremishandling. Heste bliver ofte behandlet som redskaber og udsat for voldelige træningsmetoder, smertefuldt udstyr og tvang. Mange heste bliver overbelastede, skadet og til sidst aflivet, når de ikke længere kan præstere på et højt niveau. Det er et emne der har været mere fremme i nyhederne efter flere OL og VM ryttere blev afsløret for at bruge voldelige metoder på deres heste, men så længe synet er at vi menneskers lyst til at dyrke ridesport vejer tungere end hestes behov for en smertefri eksistens vil de mange nyheder ikke ændre på noget.

Dyr er ikke vores slaver

Uanset om det er i zoologiske haver, akvarier, cirkusser eller ridesport, så bliver dyr reduceret til objekter for menneskers underholdning. De bliver indespærret, kontrolleret og udnyttet, som om deres følelser, behov og liv ikke betyder noget.
Vi ville aldrig acceptere at behandle mennesker på denne måde. Så hvorfor er det acceptabelt, når det gælder andre dyr?
Den eneste etiske løsning er at afvise alle former for dyreudnyttelse. Dyr fortjener frihed, ikke at blive udnyttet for vores fornøjelse.

NEJ TAK, JEG ER VEGANER



At sige nej tak til ikke-vegansk mad **kan føles ubehageligt**, især i sociale sammenhænge hvor man ikke ønsker at virke uhøflig eller krævende. Mange veganere oplever en indre kamp mellem deres overbevisning og ønsket om at passe ind, hvilket kan føre til, at **de føler sig som en byrde for andre**.

Det kan være svært at stå fast

Men hvorfor skulle det føles forkert at stå fast på en beslutning, der er **baseret på medfølelse og retfærdighed**? At være veganer handler ikke om at være besværlig – det handler om at **nægte at deltage i udnyttelse, mishandling og drab af dyr**. At vælge at sige fra er ikke blot en personlig præference, men et etisk standpunkt der har betydning for utallige dyrs liv.
Når nogen tilbyder dig noget, der indeholder animalske produkter, har du ret til at sige **nej tak**, ligesom enhver anden person har ret til at fravælge mad, de ikke ønsker at spise. Men som veganer er din afvisning ikke blot et spørgsmål om smag eller diæt, det er en aktiv handling, der afspejler en **dybere overbevisning om dyrs ret til liv og frihed.**

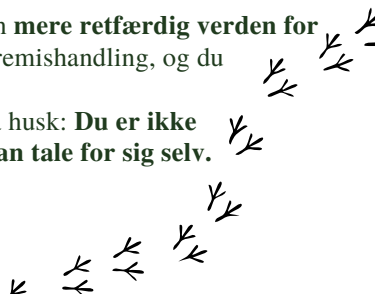
Hver gang du vælger at sige "nej tak, jeg er veganer", åbner du en mulighed for at starte en **samtale om veganisme**. Mange mennesker har aldrig stillet spørgsmålstegn ved dyrelandbruget, fordi det er en normaliseret del af samfundet. Ved at stå ved din overbevisning og, hvis situationen tillader det, forklare hvorfor du fravælger animalske produkter, kan du **plante frø hos andre og få dem til at reflektere** over deres egne valg. Den største forskel man kan gøre som veganer er ikke kun gennem de produkter man vælger at købe, men de samtaler man har med andre. **Hver samtale er en mulighed for at sprede viden** og øge bevidstheden om dyrs lidelser.

Det kan føles svært at gå imod det, der er socialt accepteret. Vores samfund er bygget op omkring en **dyreudnyttende kultur**, hvor det at spise dyr ses som normalt, mens det at vælge plantebaseret ofte **bliver mødt med skepsis eller modstand**.
Det kræver styrke at stå ved sine værdier, især i situationer, hvor man føler sig alene om sine overbevisninger. **Men husk at du ikke er alene**. Veganisme vokser globalt, og millioner af mennesker verden over tager aktivt afstand fra dyreudnyttelse.

Husk at du gør det rigtige for dyrene

Hvis du føler dig usikker eller nervøs for at sige fra, kan det hjælpe at huske på følgende: **Dine valg gør en forskel, hver gang du siger fra, bidrager du til en større samtale om etik og dyrevelfærd.**
Du behøver ikke at forsvare dig selv konstant. Nogle mennesker vil stille spørgsmål eller udfordre din beslutning, men du behøver ikke at forklare dig mere, end du har lyst til. Et simpelt "nej tak, jeg spiser ikke dyr" er nok.
Vær stolt af dine værdier. **At stå ved sin overbevisning er en styrke, ikke en svaghed.** Jo mere selvsikker du er i dit valg, desto lettere vil det være for andre at respektere det.

Når du siger "nej tak, jeg er veganer", siger du samtidig ja til en **mere retfærdig verden for dyrene**. Du viser, at det er muligt at leve uden at bidrage til dyremishandling, og du inspirerer potentielt andre til at reflektere over deres egne valg.
Så næste gang nogen tilbyder dig noget, der ikke er vegansk, så husk: **Du er ikke besværlig, du er principfast. Du står op for dem, der ikke kan tale for sig selv. Og det er noget at være stolt af.** ❤️



VIGTIGHEDEN AF FÆLLESSKAB

Spørger man veganere, hvad de savner mest efter at have skiftet livsstil, vil de fleste svare, at **det eneste, de virkelig savner, er flere veganere.** Det kan nemlig være udfordrende, hvis ens omgivelser ikke deler de samme værdier. Det kan føles ubehageligt at sidde til bords med nogen, der spiser **døde dyr**, når man først har lært, hvad det indebærer. Derfor er det vigtigt at have nogen at dele sine oplevelser og tanker med; **mennesker, der forstår og kan relatere til ens valg.**

Hvordan finder jeg andre veganere?

Der er mange måder at møde andre veganere på, men det nemmeste er ofte online. Der afholdes mange events over hele landet året rundt, **fra madklubber til protester og marcher**, som man frit kan deltage i for at se, om det er noget for en.
På Facebook findes der **mange grupper for veganere** i forskellige byer og områder i Danmark. De fleste arrangerer madklubber og andre events, man kan tilmelde sig.
Bor du i København, kan du for eksempel besøge **Dyreretshuset** på **Facebook** eller **Instagram**, og joine en af de **madklub** aftener som typisk afholdes om fredagen, hvor du kan møde andre veganere og aktivister, mens du nyder **lækker vegansk mad**.
I Århus kan du finde events på Facebook via **Den Veganske Madklub**, og er du i Ålborg, så tjek **Det Veganske Aalborg**.
Der findes mange flere grupper rundt om i landet, end vi kan nævne her. Hvis du har brug for hjælp til at finde et vegansk fællesskab i dit område, er du **meget velkommen til at skrive til os**. Fortæl os lidt om, hvor du bor, og hvad du søger, så vender vi tilbage med relevante oplysninger. Du kan også kontakte **Vegan Activism Danmark** via **Facebook** eller **Instagram**.

Start din egen gruppe!

Om du går i gymnasiet, på universitetet eller er i arbejde, har du altid mulighed for at starte din egen gruppe eller klub. Der er sikkert andre i dit område, der også savner et fællesskab, så **hvorfor ikke tage initiativet** og lade dem finde dig?
En anden mulighed er at tale med din **familie og venner om veganisme** og om hvorfor du har valgt at ændre din livsstil. Du kan vise dem dokumentarer og videoer om de **forfærdelige dyreindustrier** de er med til at opretholde ved at købe animalske produkter, og håbe, at de vil tage skridtet sammen med dig, så I kan **støtte og hjælpe hinanden**.
Vi håber, at du finder dit veganske fællesskab. Vi er efterhånden en del veganere i Danmark, og v**i bliver kun flere og flere**!
Så husk: **Du er ikke alene, og du gør en kæmpe forskel for dyrene!**

TAK FORDI DU VÆLGER EN MEDFØLENDE LIVSSTIL

Vi håber at denne guide har hjulpet med at besvare nogle af dine **spørgsmål om veganisme** og den livsstil, der følger med. Vi ved, at det er en **proces**, og selv blandt os, der har været veganere i mange år, lærer vi stadig nye ting ind imellem. Vi er glade for, at **du har åbnet øjnene op for, hvad dyrene i industrien går igennem hver dag**, og vi håber, det giver dig motivation til fortsat at vælge ikke at støtte de industrier, som mishandler og dræber dem.

HVAD KAN DU ELLERS GØRE?

Mange veganere oplever, at en livsstilsændring alene ikke kan gøre op for den lidelse, som dyrene udsættes for daglig, eller den som **man selv har været med til at forårsage i årevis**. Hvis dette er eller bliver tilfældet for dig, kan vi varmt anbefale at **blive aktiv i dyrerettighedsbevægelsen**. Der er mange aktivister over hele landet, som kæmper for dyrene på forskellige måder. Aktivisme behøver ikke at involvere protester eller blokader, selvom det godt kan. Du kan f.eks. joine en **smagsprøveuddeling** og prøve sig frem med **outreach**. Eller være med til at organisere madklubber og workshops. Du kan endda blive **frivillig på et fristed for dyr**! Der er utallige måder at være aktivist på, så det handler bare om at finde den tilgang, **der fungerer bedst for dig**. Og det vil vi meget gerne hjælpe dig med. Hvis du har spørgsmål vedrørende aktivisme og hvad du kan gøre, er du meget velkommen til at **skrive til os** via **e-mail**, eller på vores sociale medier (**Instagram | Facebook**). Vi vil gerne guide dig til den type aktivisme, du er interesseret i.

Vi kan alle bruge en påmindelse nogle gange

Vi lever i et samfund hvor de **forfærdelige forhold de dyr vi spiser** (eller vi på anden måde udnytter) **lever under, bliver holdt skjult for os**. Af den grund kan det for nogle være nemt at lukke øjnene for det igen. Derfor stræber vi efter at fortsætte med at dele informationen med alle, der kunne være interesserede. Hvis du kunne tænke dig at modtage **relevante informationer**, f.eks. når der kommer nye optagelser fra dansk dyrelandbrug, ved større events som den årlige **dyrerettighedsmarch**, eller nyheder om lovgivninger vedrørende **dyrerettigheder**, anbefaler vi, at du tilmelder dig nederst i e-mailen. Og bare rolig, vi sender højst én e-mail om måneden!

Vi håber at se dig til nogle events!
Og tak for at tage denne rejse med os ♥