

## discussion véganisme

1. skall vi gå och äta?
2. ja, gärna, bakom biblioteket finns det en trevlig liten restaurang
3. ja, vad heter den?
4. den heter "Den Goda Köttbiten"
5. jaha, men jag är vegetarian
6. vad? har du blivit vegetarian?
7. ja, är det ett problem eller?
8. nej, men du som älskar kött, äter du aldrig kött?
9. nej, det är nyttigare att äta grönsaker
10. men du gillar fortfarande kött?
11. mindre och mindre, idag finns det så mycket god vegetarisk mat
12. jag skulle aldrig kunna vara vegetarian, jag älskar en rejäl köttbit!
13. jodå, det är en vana och ett sätt att leva, min syster är vegan
14. vegan? vad är det för skillnad egentligen mellan vegetarian och vegan?
15. här är några definitioner:

**Vegetarianism** är en diet eller ett förhållningssätt enligt vilken endast vegetabiliska livsmedel bör ätas. En person som är vegetarian äter inte animaliska produkter, av etiska, religiösa, estetiska, miljörelaterade, hälsogrundade eller andra skäl. Vissa undantag kan dock göras för produkter som kan erhållas från levande djur, med vissa definitioner också gällande andra animaliska produkter. I dessa sammanhang ses svamp som ett vegetariskt födoämne.

Begreppet *vegetarianism* avser främst kosten men det är inte ovanligt att en vegetarian även kan välja att följa vissa veganska ideal, att sträva efter att avstå från att använda vissa animaliska produkter såsom läder, skinn och ull.

Begreppet *vegetarian* myntades 1847 på ett möte hos den första föreningen för vegetarianer i Ramsgate i England. Ordet är bildat ur latinets *vegetabilia*, dvs grönsaker

**Veganism** är ett levnadssätt där en person avstår från animaliska produkter i den mån det är möjligt och praktiskt genomförbart, samt en sammankopplad filosofi som förkastar synen att djur går att äga. En vegan avstår från alla animaliska produkter såsom kött, fisk, fågel, mjölkprodukter, ägg, honungs- och vaxprodukter, och olika tillsatser av animaliskt ursprung<sup>[1]</sup>.

Veganer avstår även från att använda andra produkter utöver mat som är av animaliskt ursprung, till exempel skinnkläder, pälsprodukter, yllekläder och dunkuddar<sup>[1]</sup>. Även produkter som tagits fram med hjälp av djurförsök avstår de flesta veganer ifrån i största möjliga mån<sup>[1]</sup>. Likaså finns det veganer som avstår från konsumtion av tjänster där djur utnyttjas, till exempel besök på djurparker, cirkus som handhar djur, rodeos och tjuvaktning<sup>[1]</sup>.

Bortsett från etiska veganer finns det andra som enbart håller en vegansk, helvegetarisk, kost. Skillnaden från det vardagliga ordet "vegetarian" här är då att de med vegansk kost väljer bort alla animaliska födoämnen och äter en helt vegetarisk kost, medan ordet "vegetarian" i Sverige oftast åsyftar lakto-ovo-vegetarianer.

### Så lever en flexitarian

Att äta som en flexitarian är att vara semi-vegetarian. Du har en vegetarisk livsstil som bas, men äter kött ibland – smart för dig som vill äta mer grönt och bra för miljön.

**FLEXITARIANEN** väljer gärna   
ekologiskt & närproducerat

Allt fler människor väljer att leva som flexitarianer och det är inte konstigt, eftersom livsstilen både är hälsosam och miljösamt.

Att äta som en flexitarian innebär att du har valt ett grönt sätt att förhålla dig till mat, men utan att helt sluta med kött. Hur går det ihop? Jo, som flexitarian äter du i huvudsak en vegetarisk kost. Du väljer att tillaga vegetariska rätter och flera av veckans dagar är det grönt på tallriken. Men du har inte uteslutit kött helt.

16. ok, jag förstår bättre, jag gillar grönsaker men jag föredrar ändå kött
17. säkert, men du måste inte äta kött varje dag!
18. men jag älskar ju kött!
19. försök att äta lite mindre kött så skall du se
20. jag tror inte det; jag tycker det är lite löjligt att vara vegan
21. löjligt? varför det? tänker du inte på vår planet?
22. vad menar du?
23. vet du hur mycket vi förstör vår Jord genom att köttproduktion?
24. du menar genom alla transporter och all förorening?
25. ja, bland annat, det är en bra anledning till att äta mindre kött; och tänk på allt lidande för alla djur
26. men tänk på alla stackars växter då?
27. nu resonerar du som en barnunge.....
28. ok, jag är hungrig, vi slutar nu; vi går och äter och sedan fortsätter vi diskutera efter maten
29. ok, men var skall vi gå då?
30. därborta ligger det en restaurang som serverar både vegetariskt och kött
31. det blir perfekt

Matkonsumtion



# Björn Hammarskjöld: Det enda kloka är att vara köttätare

PUBLICERAD: 2015-09-14

**Människan är skapt att vara en frisk köttätare och vegetarianer slösar med jordens resurser och sin egen hälsa**

## ÄT KÖTT!

Vegetarianer måste äta 18 kg gurka per dag för att få i sig 2 500 kcal men inte alla livsnödvändiga näringsämnen.

En köttätare behöver bara äta 0,25 kg kött och 0,25 kg smör per dag för att få i sig 2 500 kcal och alla livsnödvändiga näringsämnen i överflöd. Kon har gjort hela jobbet med att samla in solenergi, vitaminer och mineraler.

18 kg gurka tar bort 18 liter vatten från åkern. Äter man mer än 6 kg gurka per dag kan man få vattenförgiftning eller saltbrist som man kan dö av.

0,25 kg kött och 0,25 kg smör tar bort 0,3 liter vatten från åkern, allt annat vatten cirkulerar och påverkar inte våra vattenresurser.

18 kg gurka kräver konstgödsel med den ändliga resursen fosfat samt fossilt bränsle.

Kor är självgående gräsätande gödselautomater, de bygger mullagret i jorden. Alla gräsätare i Nordamerika hade byggt upp ett par meter tjockt lager av mull. Tills den vite mannen jagade ihjäl alla gräsätare och odlade upp prärien och stoppade sina egna kor i CAFO (Concentrated Animal Feeding Operation). Nu har mer än halva mullagret fraktats bort i form av spannmål och majs.

Vi ska överlåta vegetabiliskt ätande till specialisterna, våra gräsätare, som är perfekta omvandlare av gräs till kött och animaliskt fett. Att äta kött och animaliskt fett passar människan perfekt, vi består själva av kött (muskler) och animaliskt fett. Så det kan inte vara skadligt för oss att äta kött och animaliskt fett.

Så att vara vegetarian är att slösa med jordens resurser och sin egen hälsa.

Som köttätare sparar man jordens resurser och får optimal hälsa.

## Dan Larsson: Det enda logiska är att välja vegetariskt



Foto: NTB/TT

PUBLICERAD: 2015-09-10

**Vi behandlar vår planet, oss själva och andra djur illa. Det finns dock ett enkelt sätt att minska skadan avsevärt - att konsumera mindre, eller för all del att sluta konsumera, kött- och mejeriprodukter och välja vegetariskt.**

### ÄT VEGETARISKT!

I Sverige slaktas ca 90 miljoner landdjur och 19 miljarder fiskar fångas varje år. 344 000 mjölkkor producerar 2 932 000 ton mjölk. Det finns inget fysiskt behov av detta i Sverige, eftersom allt som en kött- och mejeribaserad diet ger i form av näring kan fås med en vegetarisk kost. Hur motiveras fortsatt nyttjande av animaliska produkter trots att det medför negativ miljöpåverkan, hälsorisker, lidande och död?

Kött- och mejeriindustrin står för 70 % av världens sötvattenskonsumtion, 38 % av landanvändningen och 19 % av växthusgasutsläppen. Naturskyddsföreningen menar att utsläppen av växthusgaser per person måste minskas radikalt för att undvika en allvarlig klimatförändring. Detta innebär att köttkonsumtionen måste minska kraftigt. Det är betydligt mer resursnått att odla vegetabiliskt protein såsom ärter och bönor jämfört med att först odla vegetabilier som foder och sedan äta upp djuret. Till och med importerade sojaböner kräver mindre energi. Att minska användandet och konsumtionen av animaliska produkter skulle få vår planet att må bättre.

I de Nordiska Näringsrekommendationerna NNR 2012 kan man läsa om de positiva effekterna av vegetabiliska livsmedel och om faran med att äta för mycket kött. Rekommendationerna är att man bör äta mindre än 500 gram kött i veckan för att minska risken för tjock- och ändtarmscancer. Samtidigt finns starka vetenskapliga belegg för att naturligt fiberrika vegetabiliska livsmedel bidrar till att minska risken för sjukdomar som till exempel högt blodtryck, hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och vissa former av cancer. Nya studier har dessutom visat att mjölk inte har den positiva effekt på skelettet man tidigare trott. Istället har man funnit ett samband mellan risken att dö i hjärt- och kärlsjukdom och hur många glas mjölk som en person dricker per dag. Att minska kött- och mejerikonsumtionen skulle få oss att må bättre.

Enligt rådande bestämmelser i Sverige kan en mjölkko spendera största delen av sitt liv inomhus på hårda betonggolv. De hålls dräktiga från 1 års ålder och får uppleva separationen med sin nyfödda kalv med jämna mellanrum hela livet som sträcker sig till den dag de slutar vara inkomstbringande. Avel på högpresterande mjölkkor har lett till en så stor mjölkproduktion att det skapar problem för djuren i form av kalvningsförflamning och juverinflammation. Svenska grisar blir kastrerade utan bedövning. De växer upp inomhus på mycket små ytor i en ensidig miljö vilket leder till att de utvecklar beteendestörningar och biter varandra i svansen. 30 % av de svenska suggorna lider av liggsår, 12 % av de slaktade grisarna i Sverige har fullt utvecklade magsår och mer än 50 % har någon påverkan på magsäcken. I Sverige kan 36 kycklingar leva på 1 kvm. Kycklingar som är så pass avlade på tillväxt att 15 % har försämrad rörelseförmåga. Detta är bara några exempel på den bristande respekten för djur inom kött- och mejeriindustrin i Sverige.

Sammanfattningsvis så behandlar vi vår planet, oss själva och andra djur illa. Det finns dock ett enkelt sätt att minska skadan avsevärt – att välja vegetariskt.

# CLARA LIDSTRÖM

## Vegetarianer räddar inte nödvändigtvis fler djurliv

Publicerad 6 aug 2017 kl 05.08



Rekommendera

692



Tweeta



Dela



Mejla

– Du som tycker att det är så himla viktigt med klimatet - varför äter du egentligen kött?

Frågan kommer när jag postar en bild på instagram med nyskördade grönsaker och en grillad köttbit. Ja, varför äter jag kött egentligen?

– Jo, svarar jag, därför att det är bättre för både klimatet och djuren än om jag skulle välja att vara vegetarian.

### manger

v

- 1 mâcher et avaler un aliment
- 2 se nourrir, prendre un repas
- 3 ronger, grignoter (mangé par la rouille, une étoffe mangée par les mites)
- 4 cacher partiellement (la barbe lui mange la moitié du visage)
- 5 dilapider (manger son capital)
- 6 consommer (pour des machines)
- 7 **par analogie** perdre du temps

nm

- 8 nourriture
- 9 action de manger

### manger

v

- 1 avaler, dévorer
- 2 déjeuner, dîner
- se manger** **emploi pronominal** se nourrir, se sustenter
- 3 grignoter, se ronger
- 4 **(au figuré)** dilapider, gaspiller
- 5 consommer, absorber

nm

- 6 nourriture, repas, caler les joues, casser la croûte, casser la dalle, casser la graine, casser une croûte, remplir l'estomac

### bien manger

v

avoir un bon coup de fourchette, avoir un joli coup de fourchette, en mettre jusque là, en mettre plein la gueule, faire belle chère, faire bonne chère, faire chère lie, faire honneur à un plat, faire honneur à un repas



<b>manger à s'en faire péter la sous-ventrière</b>	v.	beaucoup trop manger	<i>(familier)</i>
<b>manger comme un chancre</b>	v.	1. manger avec voracité 2. manger excessivement	<i>(fam)</i>
<b>manger avec les chevaux de bois</b>	v.	ne rien avoir à manger, jeuner	<i>(vieilli)</i>
<b>manger le morceau</b>	v.	avouer, dénoncer ses complices (pour un truand)	<i>(familier)</i>
<b>manger l'oreiller</b>	v.	avoir un orgasme	<i>(familier)</i>
<b>manger son chapeau</b>	v.	1. se déjuger, se renier 2. convenir de s'être trompé	
<b>manger la grenouille</b>	v.	1. partir avec la caisse 2. dérober et dilapider des fonds dont on avait la garde	<i>(familier et vieilli)</i>
<b>manger sur le pouce</b>	v.	prendre (trop) rapidement un repas	<i>(fam)</i>
<b>bête à manger du foin</b>	adj.	complètement idiot, stupide	<i>(familier et péjoratif)</i>
<b>manger de la vache enragée</b>	v.	mener une vie de dures privations	
<b>manger à tous les râteliers</b>	v.	1. profiter de toutes les situations possibles, sans scrupules	<i>(familier et péjoratif)</i>
<b>manger les pissenlits par la racine</b>	v.	être mort et enterré	<i>(familier)</i>
<b>manger des briques (à la sauce cailloux)</b>	v.	ne rien avoir ou avoir très peu à manger	<i>(familier et vieilli)</i>
<b>se laisser manger la laine sur le dos</b>	v.	se laisser exploiter sans se défendre	
<b>bouffer</b>	v.	manger	<i>"Familier"</i>
<b>avoir un bon coup de fourchette</b>	vi.	manger beaucoup	
<b>se bâfrer</b>	vp.	manger goulûment, excessivement	<i>[familier]...</i>
<b>! rebecter, rebequeter</b>	v.	Manger à nouveau.	<i>[Fam.]</i>
<b>danser devant le buffet</b>	v.	n'avoir rien à manger	<i>(familier et vieilli)</i>
<b>casser la croûte</b>	v.	manger, généralement de manière simple et rapide	<i>(fam)</i>
<b>s'en mettre plein la lampe</b>	v.	manger (ou boire) copieusement, à satiété	<i>(familier)</i>
<b>avoir faim</b>	v.	1. avoir envie de manger 2. (FIG, FAM) avoir une envie de réussir	
<b>coprophagie</b>	nf.	mode d'alimentation naturel principal (certains insectes), manger ses excréments	
<b>bon appétit!</b>	exp.		
<b>avoir un bon appétit</b>	v.	manger beaucoup (mais pas forcément avec excès)	
<b>avoir les yeux plus gros que le ventre</b>	v.	ne pas être capable de manger tout ce qu'on a demandé de se faire servir	

# Nom

repas, nourriture

# Adverbe

bon à manger, manger le morceau

# Verbe

ingérer, consommer, dévorer, avaler, absorber, chipoter, croquer, grignoter, ingurgiter, s'empiffrer, boulotter, bouffer, becqueter, croûter, briffer, déjeuner, dîner, goûter, prendre ses repas, souper, brouter, paître, pâturer, picorer, consumer, brûler, dévorer, ruiner, dépenser, dilapider, engloutir, ronger, attaquer, recouvrir, dissimuler, gaspiller, se nourrir, se sustenter

## Présent

manger

## Passé

avoir mangé

# Participe

## Présent

mangeant

## Passé

mangé

# Indicatif

Conjugaison du verbe manger à l'indicatif...

## Présent

je mange  
tu manges  
il mange  
nous mangeons  
vous mangez  
ils mangent

## Passé simple

je mangeai  
tu mangeas  
il mangea  
nous mangeâmes  
vous mangeâtes  
ils mangèrent

## Imparfait

je mangeais  
tu mangeais  
il mangeait  
nous mangions  
vous mangiez  
ils mangeaient

## Futur simple

je mangerai  
tu mangeras  
il mangera  
nous mangerons  
vous mangerez  
ils mangeront

## Passé composé

j'ai mangé  
tu as mangé  
il a mangé  
nous avons mangé  
vous avez mangé  
ils ont mangé

## Passé antérieur

j'eus mangé  
tu eus mangé  
il eut mangé  
nous eûmes mangé  
vous eûtes mangé  
ils eurent mangé

## Plus-que-parfait

j'avais mangé  
tu avais mangé  
il avait mangé  
nous avions mangé  
vous aviez mangé  
ils avaient mangé

## Futur antérieur

j'aurai mangé  
tu auras mangé  
il aura mangé  
nous aurons mangé  
vous aurez mangé  
ils auront mangé

# Subjonctif

Conjugaison du verbe manger au Subjonctif...

## Présent

que je mange  
que tu manges  
qu'il mange  
que nous mangions  
que vous mangiez  
qu'ils mangent

## Passé

que j'aie mangé  
que tu aies mangé  
qu'il ait mangé  
que nous ayons mangé  
que vous ayez mangé  
qu'ils aient mangé

## Imparfait

que je mangeasse  
que tu mangeasses  
qu'il mangeât  
que nous mangeassions  
que vous mangeassiez  
qu'ils mangeassent

## Plus-que-parfait

que j'eusse mangé  
que tu eusses mangé  
qu'il eût mangé  
que nous eussions mangé  
que vous eussiez mangé  
qu'ils eussent mangé

# Conditionnel

## Présent

je mangerais  
tu mangerais  
il mangerait  
nous mangerions  
vous mangeriez  
ils mangeraient

## Passé 1re forme

j'aurais mangé  
tu aurais mangé  
il aurait mangé  
nous aurions mangé  
vous auriez mangé  
ils auraient mangé

## Passé 2e forme

j'eusse mangé  
tu eusses mangé  
il eût mangé  
nous eussions mangé  
vous eussiez mangé  
ils eussent mangé

# Impératif

## Présent

mange  
mangeons  
mangez

## Passé

aie mangé  
ayons mangé  
ayez mangé