



Djurens Rätt.



vägen till

Vegoland



"För några munsbitar kött tar vi ifrån en själ allt solljus och det liv och den tid som den hade fötts till denna värld för att åtnjuta."

Plutarchos
Grekisk filosof och historiker
(45–120 e. Kr.)

Följ med!

Vad roligt att du är intresserad av mat! Det är just mat den här broschyren handlar om. Och lite djur och miljö också.

Grönt är poppis nu. Bönor och tofu serveras på finkrogarna och fler och fler vegoprodukter dyker upp i matbutikerna. Det handlar inte bara om alternativ till kött utan även till mejeriprodukter. För flera år sedan hade man tur om man hittade en undangömd sojamjolk på en hylla i matbutiken. Nu har vi 50 sorters soja-, havre- och ris mjölk (snacka om variation!) och 20 sorters soja- och havreglass på den svenska marknaden. Inte alla i samma butik förstås, men ändå. Och sojamjolk har kommit för att stanna på caféerna. Det är inne med sojalatte!

Om du tycker att du traskar på i gamla tråkiga matvanor kan det vara dags att vara lite cool och pröva något annat. Mitt råd: Ät mer vego. Det är helt rätt. Fräscht och gott är det också. Jag tror inte att du kommer att ångra dig. Särskilt inte när du ser de ständigt återkommande tv-bilderna på hur djuren behandlas. Det är inte ofta man tänker på att köttbiten faktiskt kommer från någon som levt en gång, som har haft en mamma en kort stund och förhoppningsvis haft lite

halm att ligga på. Idag har människor blivit mer medvetna om djurs värde och fler och fler tycker att det känns fel att äta kött. Vi vet idag att köttproduktionen belastar miljön väldigt mycket. Vi vet också att maten räcker till fler om vi äter grödorna själva istället för att de tar omvägen via djuren, och därmed gör av med både mer vatten och mer energi.

Det är bara positiva grejer med vego alltså. Framför allt känns det bra i hjärtat gentemot våra medvarelser, medmänniskor och miljön. Om du har svårt att komma igång hoppas jag att det här häftet kan hjälpa dig.

Följ med oss till Vegoland, där är det grönt och trevligt. Lycka till i köket och i matbutiken!

Många hälsningar

Gabriella

Gabriella Terneborg
Ansvarig för
konsumentfrågor
Djurens Rätt



Nu sätter vi igång!

Rätterna här bredvid låter ju rätt goda, eller hur? Du äter faktiskt redan en hel del vego utan att tänka på det. Två tredjedelar av det du lägger på tallriken idag är förmodligen vegetariskt: pastasåser, broccolipaj, falafel, grönsakswok, bönsalsa, pizzasallad, kantarellstuvning, klyftpotatis, couscoussallad och tomatsoppa. Listan kan göras lång.

Börja med att titta lite extra noga i grönsaksdisken nästa gång du handlar eller i den vegetariska delen av frysdysken. Du hittar garanterat något nytt du inte provat. Testa dig sedan fram i köket med alla fina råvaror som finns; grönsaker, rotfrukter, nötter, bönor, havregrädde, gryner. Vill du, så kan du äta ungefär samma mat som vanligt. Byt ut köttbiten mot vegokött på torsdag, släng i sojastrimlor istället för kycklingbitar i woken på fredag och gör svampsåsen på havregrädde istället för kogrädde på söndag. Om det inte är din grej att laga mat finns det en hel del hjälp av få. I frysdysken finns korvar, bollar, filéer, burgare och vegetariska kycklingbitar. I kyldysken hittar du havregrädde, sojamjolk och mjölkfritt margarin. På bönhyllan hittar du många olika sorters bönor, både torkade och konserverade. Testa lite i taget. Sätt upp

som mål att prova en ny grönsak eller ny produkt varje vecka. Gör det ihop med en kompis och jämför, det kan bli rätt kul. Äter du något du gillar – bjud en vän nästa gång. Lagar du något du inte gillar, prova något annat. Tänk på att variera maten och använd många olika råvaror – då mår kroppen bra.

Mycket av den vegetariska maten, t ex tofu, tycker vi här i västvärlden är nytt men har faktiskt funnits i Asien i flera århundraden. Nu först börjar livsmedelsbutikerna satsa på bönor av alla de slag, men visste du att man odlade bönor i Peru redan för 8 000 år sedan? Har du en butik med asiatiska varor där du bor? Där hittar du säkert flera sorters tofu och nya spännande baljväxter.

Har du testat rotfruktsgratäng och lins-soppa och inte tyckte om det? Käka sojakorv och tzaikött istället. Alla som äter kött gillar ju inte heller alla köträtter, eller hur? Det är klart att man inte kan gilla allt. Tänk vad bra att det finns så mycket olika sorters mat!



Vegetarisk mat blir allt vanligare, här är några exempel:

Risotto med svart Périgordtryffel och olivoljeemulsion på fina restaurangen

Blåbärsefterrätt med kanderade valnötter på vegobloggen

Chili- och kokosglaserad sojafilé på matig sallad på stora mathemsidan

Gong Bao Su Rou med sojakött på asiatiska restaurangen

Tofuburgare med grillat bröd, friterad klyftpotatis, hummus, salsa, guacamole, vegansk aioli & sallad på vegorestaurangen

Kebaburle med sojakött, sallad och dressing i tunnbröd på grillen



Älskar du kött?

För dig som verkligen gillar smak, utseende och konsistensen av kött kan vi berätta att det finns kycklinghalvor, fiskpinnar, salami-skivor och baconbitar – helt vegetariska! Du kan alltså fortsätta äta "kött" fast utan lidande och död. Bra, va! Se listan till höger för några tips. Och du som tycker att det är dumt med köttimitationer kan bara låta bli. Valet är fritt och ju mer vegomat det finns, oavsett hur den ser ut, desto fler människor kan den locka.

Vad är egentligen en vegetarian?

Vegetarian är ett samlingsnamn på personer som inte äter kött och fisk. Begreppet vegetarian användes troligen i skrift första gången 1843, men började användas på allvar först 1847. Det var då den första vegetariska sammanslutningen bildades, The Vegetarian Society, i England. Man vet inte idag exakt hur ordet kom till, men i en tidning från The Vegetarian Society i början av 1850-talet definierades begreppet så här: Vegetarian – en person som lever på produkter från växtriket.¹

Källa:

1. Davis, J. The Origins of the "Vegetarians". www.ivu.org/history/societies/vegsoc-origins.html. Sidan besökt 2010-11-08.

Det finns många djurvänliga alternativ till mejeriprodukter. Här ser du Carlsamns sortiment.

Idag används främst tre olika begrepp:

En **vegan** väljer mat från växtriket och äter inte kött, fågel, fisk, ägg och mejeriprodukter. Veganer använder som regel inte heller andra produkter som tagits fram genom utnyttjande av djur – till exempel läderskor, päls eller djurtestade hygien- och kosmetikaprodukter.

En **laktovegetarian** äter inte kött, fågel eller ägg. Däremot mejeriprodukter. "Lakto" kommer från latinets "lac" som betyder mjölk.

En **laktoovovegetarian** äter inte kött, fågel eller fisk, däremot ägg och mejeriprodukter. Ordet "ovo" betyder ägg.



Vad kan jag äta istället för ...?

... **kött**: Tofu, bönor, linser, sojakött, tempeh, kinafärs, seitan, Ridderheims Tzay, Veggos burgare, Veggos kyckling- och kebabbar.

... **köttfärsås**: Hälsans Kök vegetariska färs, Blå Band vegetarisk färsås Bolognese, Veggos färsås.

... **korv**: Viana Real Jumbos och Veggie Fresh Bratwurst, Tofu Wienerkorv och Cocktailkorv, Vegi Deli oregano & basilika.

... **hamburgare**: Veggos burgare, Nutanaburgare, hemgjorda bönburgare, Green n'Lean gourmetburgare.

... **smör på bröd**: Carlshamns Mjölfritt, Mjölfria Milda, Rapunzel Solrosmargarin, Nutana plantemargarine.

... **smör till stekning**: Carlshamns Mjölfritt (flytande), rapsolja, kokosolja.

... **glass**: Soja- och havreglass: Tofuline, Oatly, Lovice. Många sorbetsorter är veganska.

... **mjölk**: Sojamjölk, havremjölk, ris mjölk: Alpro, Provamel, Oatly, Tofuline, GoGreen, Carlshamns, RiceDream, Natumi, Soy Dream. Kokosmjölk i matlagningen.

... **ost**: Hårdost: Redwoods Cheezly, Sheese, Tofutti färdigskivad. Mjukost: Tofuline Creamy Spread, Tofutti Creamy Smooth, Sheese. Parmazano (till pasta).

... **yoghurt**: Soja- och havreyoghurt: Alpro Yofu, Yosa, GoGreen Soygurt, Carlshamns Mejeri Soygurt, Soyade, Oatlys Havregurt.

... **majonnäs**: Äggfri majonnäs: Plamil, Yakso, COOP X-tra lättmajonnäs.

... **kaviar**: Cavi-Art eller Havstångskaviar.

... **matlagningsgrädde**: Soja- eller havregädde: Carlshamns Gott i maten, Alpro Soya cuisine, Oatly iMat, Provamel Soya cuisine, GoGreen Mat och Mini-mat, I love eco matlagningsbas, kokosgrädde.

... **vispgrädde**: Soja- eller havregädde: Carlshamns Luftig Visp, GoGreen Vispi, Soyatoo, kokosgrädde.

... **crème fraiche**: Tofutti Sour supreme

... **vaniljsås**: GoGreen vaniljsås, Oatly vaniljsås, kokbar marsansås med sojamjölk.

... **ägg**: Äggersättningspulver "No egg" till bakning. Sojagrädde kan ersätta ägg i mjuka kakor. Soja- eller havregädde till pensling av bakverk. Istället för omelett, stekt ägg och scrambled eggs: fast eller mjuk tofu. I gratänger och pajer: tillsatt lite soja- eller havregädde eller gör en vit sås. Kokt polenta fungerar som äggstanning i pajer.

... **pålägg**: Skivade färdiga pålägg: Redwoods Cheatin-sortiment, Vianas Velami, jordnöts-, cashew- och mandelsmör, tahini, hummus och andra bönpastejer, hårdost och mjukost (se ovan), smaksatta pastejer: Tartex, Allos, Granovita. Dessutom alla sorters grönsaker och groddar förstås!

... **gelatin**: Agar-agar.



Skippers Vegetariska sojastrimlor – fantastiskt goda!

Vad görs vegoprodukter av?

Av sojabönor görs tofu, tzay, sojabitar, sojafärs, tempeh, mjölk, glass, yoghurt, ost, grädde och vegetariska pålägg t ex Cheatin.

Av vetegluten görs seitan, kinafärs, mock duck och vegetariska pålägg t ex Cheatin.

Av havre görs mjölk, grädde, yoghurt och glass.

Se www.djurensratt.se för mer information om specifika råvaror.



Fikatips! Beställ en sojalatte nästa gång du är ute och fikar. Fler och fler caféer erbjuder numera soja- eller havremjolk i kaffet.

Tycker du att det är svårt att hitta veganska produkter? Vi hjälper dig! På www.djurensratt.se hittar du vår Vegolista över många bra produkter som du kan tipsa din butik om att ta in. Där finns även en lista över bra matbutiker landet runt.

Var snäll mot jorden och välj:

- ekologiska och rättvisemärkta råvaror
- närodlade råvaror efter säsong

Tips och inspiration

Har du brist på tid och svårt att hitta inspiration till vardagsmaten? Här får du några enkla och snabba tips på vardagsrätter. Fler

tips hittar du på www.djurensratt.se. Där hittar du recepten på de rätter som är markerade med * nedan.

- Wraps med stekta grönsaker och ev. vegokött. Ringla över vegogrädde eller servera med mosad avokado.
- Rotmos* (pulver eller hemgjord) med stekt tofu och grönsallad.
- Wok med grönsaker, svamp och vegokött. För mer smak: blanda ner woksås, hoisinsås eller svartabönsås. Servera med ris eller nudlar.
- Potatisbullar med stekt sojakött, bönsallad* eller linsröra* och lingonsylt.
- Pasta med broccolisås* och bönsallad.
- Korv stroganoff* med ris och grönsallad.
- Rostade grönsaker i ugn med vegokött eller vegobiffar och majonnäsås*.
- Falafel i bröd med tomat, sallad, pfefferoni och vitlökssås*.
- Sallad baserad på bulgur, matvete, moghrabiah (stor couscous) eller quinoa med valfria tillbehör, tex råa och/eller frästa grönsaker, bönor, avokado, nötter, färsk spenat och oliver.
- Vegobiffar* med kokt potatis, brunsås* och grönsallad.
- Vegokorv i bröd eller mos* med grönsallad.
- Vegetarisk pyttipanna* (fryst eller hemgjord) med rödbetor.
- Vegoburgare med bröd, sallad och dressing*.
- Äppelkräm* med pizzamackor*.
- Spaghetti med vegofärssås* eller Blå Bands vegetariska Bolognese med grönsallad.
- Morotsoppa med smörgås.
- Portabellaburgare (stekst stor svamp) med bröd, sallad och dressing*.



Dina nya favoritrecept!

Här kommer några recept som du kan börja med.
Fler recept hittar du på www.djurensratt.se.

Toast Skagen

4 portioner

4 brödskivor

Vegansk skagenröra

200 g tofu (gärna rökt*)

5 msk vegomajonnäs

4 msk havre- eller sojagräddde

2 msk finhackad rödlök

3 msk finhackad färsk dill

1 tsk rivet citronskal

1 tsk citronsaft

örtsalt

svartpeppar

Dekoration

ca 4 msk tångkaviar

4 halva citronskivor

några kvistar färsk dill

Smula tofun. Blanda i resten av ingredienserna. Rosta brödet, smöra det eventuellt, och

lägg på skagenröran. Klicka på tångkaviar och garnera med en dillkvist och färsk citron.

* Får du tag i Vianas Real smoked tofu så är den jättegod att använda.

Recept från <http://veganvrak.blogspot.com>





Vildgryta

4 portioner

2½ dl sojabitar
200 g svamp
½ dl koncentrerad vinbärssaft
1 dl vatten
2½ dl havre- eller sojagrädde
1 tärning grönsaksbuljong
5 krossade enbär
1 tsk timjan
1 msk soja
ev. maizena
gärna färsk timjan till garnering

Förväll sojabitarna enligt anvisningar på förpackningen. Dela svampen i mindre bitar, om du använder champinjoner – gärna i klyftor. Om du använder torkad svamp så lägg den i blöt enligt anvisningar på förpackningen. Låt sojabitarna rinna av. Fräs sedan dem och svampen. Tillsätt övriga ingredienser. Låt detta puttra i ca 10 minuter, vispa i lite maizena om du tycker grytan blir för blaskig. Smaka av och servera med kokt potatis, gelé och grönsallad. Garnera gärna med kvistar av färsk timjan.

Tips: Lagar du grytan på hösten så använd gärna trattkantareller eller trumpetsvamp. Kanske har du egen plockad och torkad svamp i skåpet.



Tacopaj

4 personer

Pajdeg

2 dl vetemjöl
100 g mjölkfritt margarin
2 msk vatten

Fyllning

1 gul lök
300 g vegetarisk färs
olja eller mjölkfritt margarin till stekning
1 påse taco kryddmix
1–2 dl vatten
1½ msk jalapeño, hackade
225 g Sour supreme (vegansk crème fraîche)
eller 1 dl vegomajonnäs ihopvispad
med 1 dl soja- eller havregrädd
3 tomater



Börja med pajdegen. Blanda mjöl och margarin till en grynig massa. Tillsätt vatten och arbeta snabbt ihop degen. Låt vila kallt en stund. Tryck ut degen i en smord pajform. Förgrädda pajskalet i 225 grader i ca 10 min.

Hacka löken och bryn den i margarin eller olja. Tillsätt färsen och fräs en stund. Rör ner kryddmix och vatten. Låt sjuda på svag värme ett par minuter. Rör om då och då. Tillsätt jalapeños. Lägg färsfyllningen i pajskalet och bred över sour supreme. Skiva tomaterna och fördela dem ovanpå. Grädda pajen 10–15 min. Servera med grönsallad.

Pasta med broccoli och saltorkade tomater

4 portioner

250 g färsk broccoli
1 röd lök
8 st normalstora saltorkade
tomater i olja
en liten bit grönsaksbuljong-tärning
3 dl soja- eller havregrädd
½ msk torkad basilika
salt
svartpeppar



Dela broccolin i mindre buketter. Använd gärna stammen om den ser fin ut, skär den då i små tärningar. Koka broccolin i lättsaltat vatten ett par minuter eller fräs den i olja i en stekpanna på medelvärme under lock tills den mjuknat något. Skär under tiden rödlöken i skivor och fräs dem lite hastigt. Låt oljan rinna av tomaterna och dela dem i mindre bitar. Rör ner tomatbitarna, buljongen och grädden i pannan (och broccolin om den inte redan ligger i). Låt såsen koka ihop och smaksätt den sedan med kryddorna. Servera med pasta och gärna en grön- eller bönsoallad.

Sötpotatispuré med rotfrukter, tzayspett och marinerad sparris

4 portioner

2 sötpotatisar
1 normalstor morot
1 normalstor potatis
1 liten bit kålrot
1 palsternacka
olivolja
salt
svartpeppar

12 tzayspett
400 g grön sparris, färsk eller fryst
1 rödlök
½ dl hackad persilja

Marinad

3 msk olja
2 msk vit balsamvinäger
1 vitlöksklyfta, riven eller finhackad
1 tsk farinsocker
1 krm salt
2½ krm grovmald svartpeppar

Puré: Sätt ugnen på 225 grader. Skölj sötpotatisarna och dela dem sedan i två delar. Lägg sötpotatishalvorna på en plåt och baka dem i ugnen i 40–50 minuter eller tills de är mjuka. Skala rotsakerna och skär dem i stora bitar. Koka dem mjuka i lättsaltat vatten. När sötpotatisen är färdig gröper du ur köttet och blandar det med de kokta rotsakerna. Mixa allt till en slät puré. Rör i lite olivolja till lagom konsistens och smaka sedan av med salt och nymalen peppar.

Värm tzayspetten i ugnen. Pensla dem gärna med lite olja eller grillmarinad innan.

Sparrisen: Om du använder färsk sparris skär av ca 1 cm längst ner så att den trådiga delen försvinner. Koka sparrisen i lättsaltat vatten ca 4 minuter beroende på tjocklek. Om du använder fryst så doppa ner sparrisen i kokande lättsaltat vatten någon minut. Häll av vattnet och lägg upp sparrisen på ett fat. Finhacka löken, strö den och persiljan över sparrisen. Vispa ihop samtliga ingredienser till marinaden och häll den över sparrisen.

Lägg upp sötpotatispurén lite snyggt på tallrikar tillsammans med tzayspetten, sparrisen och en sallad.



Servera gärna med en snygg sallad
t ex: babyspenat, rucola, körsbärstomater och rostade pumpakärnor.

Sötpotatispurérecept från <http://veganvrak.blogspot.com>

Vegetarisk Bolognese

4 portioner

1 stor gul lök
300 g vegetarisk färs
1 burk (400 g) krossade tomater med vitlök
1 grönsaksbuljongtärning
1 dl vatten
1 tsk timjan
1 tsk basilika
½ tsk salt
peppar

Skala och hacka löken. Fräs lök och färs under omrörning. Tillsätt tomater, buljongtärning, vatten och kryddor. Låt puttra under lock på svag värme i ca 10 minuter. Smaka av med salt och peppar. Servera med spaghetti och grönsallad.



Chokladtryffelpaj med limemarinerade hallon

Botten

12 digestivekex
75 g mjölkfritt margarin

Fyllning

250 g mörk choklad
1¼ dl havregrädder
1 tsk vaniljsocker
2 msk starkt kaffe

Limemarinerade hallon

100 g hallon
1 lime, saft och rivet skal
1 msk råsocker



Sätt ugnen på 200 grader. Smält margarinet och krossa digestivekexen. Blanda ingredienserna väl och tryck ut degen i en rund form med avtagbara kanter, ca 24 cm i diameter. Grädda pajskalet mitt i ugnen 8–10 minuter. Koka upp grädden i en kastrull och tillsätt chokladen, vaniljsockret och kaffet och rör tills chokladen har smält. Häll smeten i pajskalet och ställ in i kylan för att stelna några timmar. Blanda sedan ihop limesaft, rivet limeskal och råsocker och tillsätt hallon (låt gärna detta stå ett par timmar). Servera hallonen till chokladpajen.

Recept från <http://veganvrak.blogspot.com>



"Jag tycker att folk ska äta mer vegetariskt hemma. [...] Det är inte så komplicerat, det är billigare, godare, nyttigare och det är bättre för miljön. Det är en sån win-win-situation att äta vegetariskt."

Niklas "Mat-Niklas" Ekstedt

Enkelt, gott och nyttigt!

Rosta nötter och frön i en torr stekpanna, blanda gärna olika sorter. Strö dem sedan över salladen eller servera i en skål till maten.

Morotsmuffins

10 st

¾ dl sojagrädd
2 dl socker
½ dl olja
3 dl rivna morötter
2 dl vetemjöl
½ tsk salt
1 tsk bakpulver
1 tsk vaniljsocker
1½ tsk kanel

Glasyr

50 g TofuLine creamy spread naturell eller
Tofutti mjukost naturell
30 g mjölkfritt margarin
2 dl florsocker
½ tsk vaniljsocker

kokosflingor

Vispa ihop grädden med sockret. Tillsätt de övriga ingredienserna, rör om försiktigt. Häll smeten i muffinsformar. Grädda i 200 grader i 15 minuter. Rör ihop ingredienserna till glasyren och bred detta ovanpå kakorna när de svalnat. Färga gärna kokosflingorna och strö över dessa.

Boktips:

Djurens Rätts bästa recept av Gabriella Terneborg (Djurens Rätt)
Vego Paradiso av Pia Hall (Natur & Kultur)
Säsongens vego av Pia Hall (Kakao Förlag)
Vegetariska kokboken: en grundkokbok av Inga-Britta Sundqvist (ICA bokförlag)
Bönor av Caroline Hofberg (Natur & Kultur)
Ät dig frisk med grön mat av Kåre Engström och Ola Johansson (Prisma)
Under valnötsträdet av Anna Bergenström och Fanny Bergenström (Trio Förlag)
Klassisk kinesisk kokbok av Yan-kit So (ICA bokförlag).
Den hemlige kocken, Äkta vara och Döden i grytan av Mats-Eric Nilsson (Ordfronts förlag)
Pillans vegankokbok av Pernilla Karlsson (Veganlife böcker)

Webbtips:

Blogg med vegotips: www.vegokoll.se
Veganblogg: <http://veganvrak.blogspot.com>
Veganblogg: <http://veganyumyum.com>
Webbplats om framtidens mat: www.futurefood.org
Webbshop med vegansk mat: www.goodstore.se

Att äta ute

Det blir allt vanligare med vegetarisk och vegansk mat på restauranger. I många städer runt om i världen finns dessutom helvegetariska restauranger. Ibland kan kockar laga väldigt bra vegomat, även om inte vegorätter finns med på menyn. Hittar du ett ställe du vill äta på, gå inte därifrån om vegomat saknas på menyn utan gå in och fråga först. Om serveringspersonalen tycker att det är svårt att hitta på något till dig, be att få prata med kocken. Kan de inte göra något speciellt till dig brukar det gå bra att kombinera ihop flera spännande och goda tillbehör från de övriga rätterna.

Ett tips för att göra besöket bättre för nästa vegetarian, fyll i kortet här bredvid med beröm eller konstruktiv kritik och lämna det på restaurangen.



Restaurangtips:

Guide till svenska restauranger med vegetarisk mat:
www.vegoguiden.se

Guide till vegetariska restauranger i världen:
www.veg dining.com och www.happycow.org

Bäste krögare!

Allt fler människor, liksom jag själv, väljer att då och då, eller alltid, äta vegetarisk eller vegansk mat. Självklart vill vi då också kunna välja välsmakande och näringsmässigt bra rätter när vi går ut på restaurang. Jag tycker att det vegetariska utbudet på denna restaurang är:

- ☐ Fantastiskt bra. Tack!
- ☐ Helt ok.
- ☐ I behov av förbättring.

Kommentarer: _____

För tips och information om vegomat och produkter, kontakta
Djurens Rätt tel: 08-555 914 00 eller www.djurensratt.se.

Bäste krögare!

Allt fler människor, liksom jag själv, väljer att då och då, eller alltid, äta vegetarisk eller vegansk mat. Självklart vill vi då också kunna välja välsmakande och näringsmässigt bra rätter när vi går ut på restaurang. Jag tycker att det vegetariska utbudet på denna restaurang är:

- ☐ Fantastiskt bra. Tack!
- ☐ Helt ok.
- ☐ I behov av förbättring.

Kommentarer: _____

För tips och information om vegomat och produkter, kontakta
Djurens Rätt tel: 08-555 914 00 eller www.djurensratt.se.

Klipp ut och lämna på restaurangen





Vego på menyn?

Har du fått god, näringsrik och snyggt upplagd vegomat på krogen på sista tiden? Grattis i så fall.

Men om du inte har fått det och känner dig besviken, arg eller ledsen: tappa inte hoppet utan hör av dig till Djurens Rätt. Vi har nämligen tagit fram informationshäftet *Vego på menyn* som riktar sig direkt till personal på restauranger, grillkiosker, skolkök och alla andra typer av matställen. Vi tycker att den vegetariska och veganska maten ute kan lagas bättre och i vissa fall *mycket* bättre. Den borde dessutom ta en större plats på menyn. *Vego på menyn* varvar information med praktiska tips på hur restaurangpersonalen kan förbättra och piffa till de vegetariska och veganska maträtterna. Häftet innehåller också många exempel från restaurangkök runt om i Sverige som serverar bra vegomat.



Beställ häftet *Vego på menyn* från oss och lämna över det till restaurangen. Vågar du inte överlämna det själv, kontakta oss så skickar vi ett häfte till dem – inga problem.



Grönt ger längre och friskare liv

Du kanske tror att man får näringsbrist av att skippa kött, mjölk och ägg. Men det stämmer inte. Med en fullvärdig vegetarisk kost får du i dig alla näringsämnen du behöver. Att få i sig protein är till exempel inget problem.¹ Det bästa tipset är att äta varierat och lite av varje. Ersätt kött och fisk med tofu, bönor, linser eller sojakött och komjölken med kalciumberikad soja- och havremjölk. Det är viktigt med mycket grönsaker och baljväxter. Det bör alla äta mer av, det är de flesta överens om. För veganer är det också viktigt att äta vitamin B₁₂ som kosttillskott.

En vegetarisk kost har många näringsmässiga fördelar. En kost rik på vegetabilier har visat sig skydda mot flera cancerformer samtidigt som rött kött ökar risken för tjocktarmscancer.²

Forskning visar att veganer och vegetarianer är mindre drabbade av övervikt/fetma, högt blodtryck, hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes typ 2.^{3,4} Deras livslängd är några år längre än den genomsnittliga blandkostarens.⁵ En vegansk kost kan även vara fördelaktig för den som behöver gå ner i vikt.⁶ Jämfört med andra populära dieter är den ett betydligt bättre alternativ för djuren och miljön. Läs mer om det på kommande sidor.

Källor:

1. Pettersson, B. (2005) Vegansk näringslära. HÄLSA-böcker.
2. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research (2007) Food nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: a global perspective. Washington DC.
3. Tonstad, S. et al. Diabetes Care. 2009;32:791-6.
4. Key, T.J. et al. (2006) Proceedings of the Nutrition Society 65:35-41.
5. Sing, P.N. et al. (2003) American Journal of Clinical Nutrition 78 (Suppl):526S-532S.
6. Turner-McGrievy, G.M. et al. (2007) Obesity 15:2276-81.

"Jag förstår inte varför det betraktas som drastiskt att be människor äta en välbalanserad, vegetarisk kost, medan det är medicinskt vedertaget att skära upp människor eller sätta dem på starka kolestrolsänkande läkemedel för resten av deras liv."

Läkaren Dean Ornish om människor som lider av hjärt- och kärlsjukdomar

"Det finns mängder av vinster att göra med en vegetarisk kost. Argumenten för dem är odiskutabla."

Michael Sjöström
Läkare och docent på Enheten för preventiv
näringslära, Karolinska institutet.



Boktips:

Vegansk näringslära på vetenskaplig grund,
Björn Pettersson, (HÄLSA-böcker/Energica
förlag)

The China Study, The Most Comprehensive
Study of Nutrition ever conducted, Dr. T.
Colin Campbell och Thomas M. Campbell II,
(Benbella Books)

Hälsans hemligheter, John Robbins, (Forum
bokförlag)

Webbtips:

Vegetarian & Vegan Foundation:
www.vegetarian.org.uk

Physicians Committee for Responsible
Medicine: www.pcrm.org

**"Jag anser att vegankost är hälsosam-
mare och bättre för miljön och djuren.
Trots skepsis från omgivningen har jag
lyckats med mina elitsatsningar inom
löpning och multisport och numera
jobbar jag som näringsfysiolog."**

Pernilla Karlsson, Näringsfysiolog och
toxikolog, PhD. Läs mer om vegankost
och träning på www.veganlife.se

Här hittar du näringen

Protein

Baljväxter (bönor, linser, kikärter, övriga
ärter), sojaprotein (t ex sojakött och tofu),
nötter och frön, säd, bröd, potatis.

Järn

Gröna bladgrönsaker (t ex nässlor, persilja,
grönkål, spenat), gröna ärtor, baljväxter, vete-
kli, vetegroddar, sesamfrön, linfrö, nötter,
torkad frukt, fullkornsprodukter och övriga
spannmålsprodukter (t ex müsli, gröt).

Kalcium

Berikade produkter (t ex sojamjölk), sesam-
frön, tahini, nässlor, grönkål, vattenkrasse,
gröna bladgrönsaker, baljväxter, mandel och
andra nötter, tofu, nypon, palsternacka, broc-
coli.

Zink

Vetegroddar, vetekli, fullkornsprodukter
(gärna bakat på surdeg), övriga spannmåls-
produkter (t ex müsli, gröt) baljväxter, nötter,
frön, alger

Vitamin D

Solljus på huden, berikade produkter, t ex
havremjölk och margarin.

Vitamin B₁₂

Viktigt för veganer! Kosttillskott från Apote-
ket eller hälsokostbutik. Spirulina och övriga
alger är inte en tillförlitlig källa. I Sverige har
vi ännu inte tillräckligt med berikade produk-
ter i förhållande till behovet.

Omega 3-fett

Linfröolja, linfrön, rapsolja, valnötter, val-
nötsolja, vetegroddar, algolja t ex V-Pure eller
Pure One.

Selen

Paranötter, alger, baljväxter, nötter, frön.

Jod

Berikat salt, alger.

Uppgifterna kommer från *Vegansk närings-
lära på vetenskaplig grund.*



Barn = vego?

Barn kan självklart också vara veganer. Precis som när det gäller blandkost behövs kunskap för att ge barn en näringsmässigt fullvärdig kost, men det är inte svårt att skaffa sig. Det finns flera undersökningar som visar att en väl sammansatt vegansk kost ger tillräckligt med näring för såväl spädbarn, småbarn och ungdomar.^{1, 2} En nyttig kosthållning i barn- domen bereder också väg för en framtida god hälsa.

Ett mycket bra häfte är *Grön barnmat* av nutritionisterna Åsa Strindlund och Elisabeth Kylberg (Förlagshuset Gothia). Skaffa det om du väntar barn eller har små barn. Där finns många bra tips, näringslära och recept.

Källor:

1. Messina, V. & Mangels, A.R. (2001) Journal of The American Dietetic Association 101: 661-669.
2. Mangels, A.R. & Messina, V. (2001) Journal of The American Dietetic Association 101: 670-677.

Fler boktips till dig som vill läsa mer om barn och vegeta- risk mat: "Vegetarian baby", "Your vegetarian pregnancy" och "Raising vegan children in a non-vegan world".

"En välplanerad lakto-vegetarisk kost- hållning eller vegankost med kosttillskott är lämplig ur näringshänseende under hela livet – även under graviditet och amning och barn- och ungdomsåren."

Position of the American Dietetic Association and Dieticians of Canada: Vegetarian Diets. 2003

"Barn som växer upp på vegankost utvecklas fullt normalt enligt forskning och praktisk erfarenhet. Kosttillskott med vitamin B₁₂ måste emellertid intas. Likaså är det viktigt att föräldrarna ser över barnets intag av järn, kalcium, zink, selen och vitamin D.

Kåre Engström
Leg dietist, Enheten för preventiv
näringslära, Karolinska institutet



Beställ vår
affisch med
tallriksmodellen
och be att få sätta
upp den i din
skolmatsal!



Så här lever djuren

Korna, tjurarna och kalvarna

Det finns drygt 1,5 miljoner kor, kalvar och tjurar i Sverige.¹ Av dem är cirka 350 000 mjölkkor.¹ Närmare 460 000 kor, kalvar och tjurar dödades under år 2009.² För att korna ska producera mjölk måste de regelbundet föda kalvar. Det vanligaste är att kalven tas från kon direkt eller någon dag efter födseln. Både kon och kalven stressas av separationen³ och att inte få vara tillsammans gör att de inte får utlopp för sina naturliga beteenden.⁴

I genomsnitt får en ko i mjölkindustrin leva i fem år innan hon anses uttjänt och slaktas. Hälften av kalvarna som föds är hanar och eftersom de inte producerar någon mjölk dödas de för att bli kött. Det går inte att skilja mjölk- och köttindustrin från varandra eftersom 65 procent av nötköttet i Sverige kommer från mjölkkor och deras kalvar.⁵

Grisarna

Varje år dödas omkring 3 miljoner grisar i Sverige.² Hangrisarna kastreras någon dag efter födseln, bland annat för att påverka kötets lukt och smak. Ingreppet görs utan bedövning och är mycket smärtsamt.⁶ Efter ungefär en månad skiljs smågrisarna från mamman. Det är mycket tidigare än den naturliga tiden för avvänjning, som är cirka fyra månader

hos grisar.⁴ Efter tre månader intensifieras uppfödningen av grisarna. De hålls cirka tio individer per box inomhus i stora stallar. Trängsel och konkurrens vid måltiderna gör att grisarna stressas. Detta kan leda till diarré, magsår och beteendestörningar.⁷

99 procent av grisarna får aldrig vara utomhus. I naturliga miljöer går de och bökar och äter hela dagarna.⁴ Bara sex månader gamla transporteras grisarna till ett slakteri. Där hissas de ned i koldioxid för att förlora medvetandet. Man vet att koldioxiden är smärtsam, ger ångest och kvävningsskänslor.⁸ Efter detta dödas grisarna genom att halsen skärs upp och de förblöder.

Hönorna och tupparna

Det finns ungefär 6 miljoner äggproducerande hönor i Sverige.⁹ Av dem hålls omkring 40 procent i burar.¹⁰ I burarna ska varje höna ha tillgång till en yta som motsvarar ett A4-papper.¹¹

Av de hönor som inte hålls i burar hålls de flesta inomhus i grupper på tusentals hönor. I en naturlig flock är det sällan fler än 20 individer. I de enorma grupperna i industrin har hönorna ingen möjlighet att upprätthålla normala sociala relationer¹² och i burarna kan hönorna inte ens sträcka på vingarna.¹³

Av alla kycklingar som kläcks i äggindustrin, omkring tio miljoner om året,⁹ är hälften tuppar. Eftersom de inte lägger ägg dödas de direkt. Hönorna dödas när de inte längre anses lönsamma, vid 1,5 års ålder. De transporteras då ofta mycket långa sträckor till ett slakteri eller så fylls deras stall med koldioxid vilket är mycket obehagligt för dem.⁸

Kycklingarna

Omkring 75 miljoner kycklingar slaktas varje år i Sverige.² Kycklingarna kläcks i maskiner och får aldrig träffa hönan. De hålls inomhus i stallar som rymmer tiotusentals individer.

Kycklingarna är avlade att växa mycket fort. Aveln leder till att djuren utsätts för lidande, till exempel benproblem.¹⁴ För varje dag som går växer kycklingarna och det blir allt trängre. Upp till 24 kycklingar kan hållas per kvadratmeter.¹¹

Kycklingarna får leva i ungefär 35 dagar. Efter det samlas de ihop, packas i burar och transporteras till ett slakteri. Ärligen själv-dör cirka 150 000 kycklingar i samband med transporter till slakterier i Sverige.¹⁵ På slakteriet hängs de upp i benen, vid fullt medvetande vilket innebär stress och smärta.⁸ Kycklingarnas huvuden förs genom ett elektriskt vatten-

bad för att de ska bedövas innan halsen skärs upp och de förblöder.

Fiskarna

Eftersom fiskar räknas i kilo och inte i antal individer, är det svårt att veta exakt hur många fiskar som dödas varje år. En uppskattning är att drygt 19 miljarder fiskar dödas varje år i det svenska fisket.¹⁶ Av dem blir 14 miljarder till foder åt andra djur.¹⁶ De flesta fiskarna fångas i havet, men så kallade fiskodlingar, där fiskar föds upp i bassånger eller inhägnader i havet, blir allt vanligare. Idag vet vi att fiskar kan uppleva smärta och lidande.^{17, 18} Ändå behandlas de som okänsliga ting. De flesta fiskar dödas genom att kvävas i luften,¹⁹ vilket naturligtvis är mycket plågsamt.⁸ Det är också smärtsamt och stressande för fiskarna att fångas med krok, nät och trålar.²⁰

Fiskar som föds upp i ”odlingar” lever tätt sammanpackade. De utsätts för lidande under hantering, transporter, märkning och en mycket plågsam bedövning med koldioxid.²¹ De avlivas genom att strupen skärs upp och inälvorna tas ut, och eftersom bedövningsmetoden är ineffektiv är det risk att de utsätts för detta vid fullt medvetande.²¹



En vegetarian gör stor skillnad

Men det gör väl inte så stor skillnad om bara jag blir vegetarian, tänker du kanske? Jo, faktiskt! En allätare bidrar i genomsnitt till att 14 fåglar och däggdjur och uppskattningsvis omkring 2000 fiskar dödas årligen. Att det är så många fiskar beror på att antalet inte bara utgörs av de som äts direkt av människor. Siffran inkluderar de fiskar som använts som djurfoder, och alltså har ätits av något av de andra 14 djuren som varje allätare äter varje år. Du kan själv räkna ut hur många individer det rör sig om under en människas livstid.

För källor och information om beräkningarna se www.djurensratt.se.

Källor:

1. Statens Jordbruksverk (2010) Husdjur i juni 2010.
2. Statens Jordbruksverk (2010) Animalieproduktion. Års- och månadsstatistik 2010:09.
3. Lidfors, L. Stehulova, I. & Spinka, M. (2004) Mindre stress när mjölkkor och kalvar skiljs tidigt. SLU, Fakta Jordbruk 13:2004.
4. Jensen, P. (1993) Djurens beteende och orsakerna till det. Stockholm: Natur och Kultur, LT:s förlag.
5. Svensk Köttinformation. Internet: www.svenskkottinformation.se. Sidan besökt 2010-11-26.
6. Scientific Panel for Animal Health and Welfare (2004) Welfare Aspects of the Castration of Piglets. Report of the European Food Safety Authority
7. Wülbers-Mindermann, M. et al. (2000) Beteendeanpassad svinhållning – för minskad stress och sjuklighet. SLU, Fakta Jordbruk 17:2000.
8. Scientific Panel for Animal Health and Welfare (2004) Welfare Aspects of Animal Stunning and Killing methods. Report of the European Food Safety Authority.
9. Branchstatistik, antal värphöns. Tidningen Fjäderfä, 3:2010.
10. Jordbruksverket. Värphönsregistret. Personligt meddelande 2010-12-02.
11. Statens jordbruksverks föreskrifter och allmänna råd om djurhållning inom lantbruket m.m. SJVFS 2010:15. Saknummer L100.
12. Hughes et al. (1997) Low incidence of aggression in large flocks of laying hens. Applied Animal Behaviour Science 54, 215-234.
13. Albentosa M. J. & Cooper J. J. (2004) Effects of cage height and stocking density on the frequency of comfort behaviours performed by laying hens housed in furnished cages. Animal Welfare 13: 419-424.
14. Scientific Committee for Animal Health and Welfare (2000) The Welfare of Chickens Kept for Meat Production (Broilers). Report of the European Food Safety Authority.
15. Livsmedelsverket. Personligt meddelande 2010-12-01.
16. Fiskeriverket. Personligt meddelande 2010-12-07.
17. Chandroo, K.P. et al. (2004) Can fish suffer?: perspectives on sentience, pain, fear and stress. Applied Animal Behaviour Science 86.
18. Sneddon, L. (2003) The evidence for pain in fish: the use of morphine as an analgesic. Applied Animal Behaviour Science 83.
19. Robb, D.H.F. & Kestin, S.C. (2002) Methods used to kill fish: Field observations and literature reviewed. Animal Welfare 11.
20. Chopin, F.S. & Arimoto, T. (1995) The condition of fish escaping from fishing gears – a review. Fisheries research 21.
21. CIWF & WSPA (2007) Closed waters: The welfare of farmed Atlantic salmon, rainbow trout, Atlantic cod & Atlantic halibut.



Lästips:

Naturligt beteende. En rapport om hur verkligheten kolliderar med djurens behov av Linda Björklund, Lena Lindström, Cecilia Mille, Staffan Persson och Maj Sölvesdotter, Djurens Rätt, 2010

Välkommen till världen. En beskrivning av unga djurs livsvillkor i Sverige av Lena Lindström och Sara Asteborg, Djurens Rätt, 2008

Under ytan. En rapport om fiskar och fiskindustrin av Lena Lindström, Djurens Rätt, 2008

Hönan eller ägget. En genomlysning av äggindustrin av Lena Lindström, Djurens Rätt, 2009

Bakom stängda dörrar. En rapport om lidandet i kycklingindustrin av Kristina Odén, Djurens Rätt, 2005

Grisarnas liv och död. En rapport om hur grisar behandlas i Sverige av Linda Björklund, Roger Pettersson, Siw Ågren och Staffan Persson, Djurens Rätt, 2006

Rapporterna ovan kan beställas på www.djurensratt.se

Miljö och solidaritet

Ditt val av mat påverkar alla människor och allt liv på jorden. Animalisk föda kräver nämligen att mer grödor odlas än om människan äter grödorna själv istället.

Djuruppfödningen bidrar med ungefär 18 procent av den globala uppvärmningen. Det är mer än vad hela transportsektorn bidrar till.¹ Omvandling av skogsmark till betesmark och foderåkrar leder till koldioxidutsläpp. Djur som idisslar ger ifrån sig metan, som är en mycket kraftig växthusgas. Dikväveoxider, som kommer från gödsel, har också en negativ påverkan på klimatet.¹

Djurproduktion bidrar också till föroreningar och övergödning av vatten vilka är stora miljöproblem.^{1, 2} Den stora mängden foder som behöver odlas innebär en betydligt större energianvändning och ökad risk för jorderosion jämfört med vegetarisk kost.^{3, 4}

Med hjälp av så kallade livscykelanalyser har effekterna av olika kostval kunnat jämföras. Veganmat har visat sig ha minst miljöpåverkan.⁵ Allra bäst var den ekologiskt odlade veganmaten, men även konventionellt odlad veganmat var bättre i jämförelse med ekologiskt odlad vegetarisk eller blandad kost.

Källor:

1. Food and Agriculture Organization (2006) Livestock's Long Shadow – Environmental Issues and Options.
2. Naturskyddsföreningen (2009) Kött – övergödning och klimat.
3. Horrigan, L. et al. (2002) How Sustainable Agriculture Can Address the Environmental and Human Health Harms of Industrial Agriculture. Environmental Health Perspectives 110(5): 445–456.
4. Pimentel, D. & Pimentel, M. (2003) Sustainability of meat-based and plant-based diets and the environment. American Journal of Clinical Nutrition 78 (suppl): 660S–3S.
5. Baroni, L. et al. (2007) Evaluating the environmental impact of various dietary patterns combined with different food production systems. European Journal of Clinical Nutrition 61: 279–286.
6. Jens Holms blogg. www.jensholm.se/2008/09/05/pachauri-vill-ha-kottskatt. Sidan besökt 2009-06-08.

Tips:

Earthsave: www.earthsave.org

Djurindustrin och klimatet – EU blundar och förvärrar av Jens Holm och Toivo Jokkala.
Rapporten finns här: www.meatclimate.org



”Vi borde skära ner vår köttkonsumtion för att hjälpa till att stoppa klimatförändringen. Starta med en köttfri dag i veckan och minska därifrån.”

Rajendra Pachauri
Chef för FN:s klimatpanel (IPCC)
som fick Nobels fredspris 2007

Om alla belgare skulle äta vegetariskt en dag i veckan skulle det motsvara de minskade utsläppen från borttagandet av 850 000 personbilar. Enbart genom att göra detta skulle Belgien nå halvvägs till sina Kyotoåtaganden.⁶

Tack!

Tack för att du har intresserat dig för den här broschyren. Vi hoppas att du har fått hjälp på vägen och att du i fortsättningen känner dig peppad på att välja djurvänlig mat. Vill du ha mer hjälp eller funderar du på något du inte tycker att du har fått svar på – tveka inte att kontakta oss. Vi hjälper dig mer än gärna!

Djurens Rätt
Gamla Huddingevägen 437
Box 2005, 125 02 Älvsjö

08-555 914 00
info@djurensratt.se
www.djurensratt.se



Tack till alla fotografer: Gabriel Panoit: kyckling sid 2, Zsuzsanna Kilian: mejram sid 4, Gabriella Terneborg: soja latte sid 6, Steve Woods: morotssoppa sid 6, Pekka Koskenvoima: broccoli sid 7 + mat sid 14, Marit Mossbäck: mat sid 7–12, Aleksandra P: sparris sid 13, Luiz Baltar: sojabönor sid 15, Florin Bleiceanu: spenat sid 16, Gunnar Fernlund: vegobarn sid 17, Hendrik Zeitler: kalv sid 18, Gabriella Meurer: grisar sid 19, Lars Sundström: odlingsfält sid 21 och Tim Radville: kycklingar sid 22.

Tack till: Magdalena Rosell, docent i medicinsk näringslära vid Karolinska institutet, som granskat avsnittet "Grönt ger längre och friskare liv". Tack också till Kåre Engström och Kalle Engdahl för värdefulla synpunkter samt Sara Rudenmo för recept.

Omslagsillustration och layout: Marit Mossbäck



Miljövänlig trycksak

Produktion: Direkt Marketing Media AB 2010

Bli Djurfadder och stöd vårt arbete för djuren

Djurens Rätt är en partipolitiskt och religiöst obunden organisation med 35 000 medlemmar. Med det personliga samtalet och det skrivna ordet som arbetsredskap verkar vi för ett samhälle som respekterar djurens rättigheter.

Vårt arbete är helt beroende av frivilligt stöd. Därför är vi mycket tacksamma om du blir Djurfadder! Som Djurfadder-medlem stödjer du vårt opinionsbildande arbete för djuren via autogiro. Varje månad dras ett belopp som du själv bestämmer från ditt konto (från 25 kr).

Du får en prenumeration på medlemstidningen, rabatt i vår shop, en personlig sida på www.djurensratt.se och kampanjrapporter. Dessutom får du välja en Djurfadder-premie. OBS! Även du som redan är medlem kan bli Djurfadder. Är du under 18 år så kan du bli ungdoms- eller juniormedlem. Gå in på www.djurensratt.se för mer information.

Gör så här: Välj premie till höger, fyll i alla uppgifter i Djurfadder-anmälan, klipp ut och skicka portofritt. Du kan även lägga kupongen i ett kuvert med följande adress på kuvertet så behöver du inte frankera det:

Djurens Rätt, Svarspost 120 169 300, 125 20 Älvsjö.



Vad bra att du väljer vego!
Det är kanske det mest omtänksamma,
godhjärtade och effektiva valet en
människa kan göra för att förändra
världen. Sträck på dig och var stolt!

☐ Jag blir Djurfadder via autogiro. Som premie väljer jag:

Med reservation för att premierna kan ta slut. Om den premie du valt tagit slut får du välja en ny.



"Tankar om djur och människor" av Ingegerd Erlandsson, chefredaktör för tidningen Djurens Rätt 1990-2005.



Svart tröja med tryck i vitt. Denna tröja är tillverkad av 100 % ekologisk bomull under rättvisa förhållanden i USA.



"Djurens Rätts bästa recept" – i kokboken har vi samlat de bästa recepten från Djurens Rätt.



Svart kasse av ekologisk och rättvisemärkt bomull med korpmotiv och Djurens Rätt logo i vitt.

Porto
betalt

Jag har fyllt 18 år och stödjer Djurens Rätt med _____ kr/månad (minst 25 kr) via autogiro.

Namn:

Min banks namn:

Postadress:

Clearingnr:

Personnr (10 siffror, krav från Bankgirocentralen):

Kontonr:

Tel:

Jag godkänner villkoren för autogiro
(angivna på baksidan)

Ort och datum:

E-post:

Kontoinnehavarens namnteckning:

Djurens Rätt

Svarspost 120 169 300
125 20 Älvsjö

Medgivande till betalning via Autogiro

Undertecknad ("betalaren"), medger att betalning får göras genom uttag från angivet konto eller av betalaren senare angivet konto, på begäran av angiven betalningsmottagare för betalning till denne på viss dag ("förfallodagen") via Autogiro.

Betalaren samtycker till att behandling av personuppgifter som lämnats i detta medgivande behandlas av betalarens betaltjänstleverantör, betalningsmottagaren, betalningsmottagarens betaltjänstleverantör och Bankgirocentralen BGC AB för administration av tjänsten.

Personuppgiftsansvariga för denna personuppgiftsbehandling är betalarens betaltjänstleverantör, betalningsmottagaren samt betalningsmottagarens betaltjänstleverantör. Betalaren kan när som helst begära att få tillgång till eller rättelse av personuppgifterna genom att kontakta betalarens betaltjänstleverantör.

Ytterligare information om behandling av personuppgifter i samband med betalningar kan finnas i villkoren för kontot och i avtalet med betalningsmottagaren. Betalaren kan när som helst återkalla sitt samtycke, vilket medför att tjänsten i sin helhet avslutas.

Vad är Autogiro?

Autogiro är en betaltjänst som innebär att betalningar utförs från betalarens konto på initiativ av betalningsmottagaren. För att betalaren ska kunna betala via Autogiro, ska betalaren lämna sitt medgivande till betalningsmottagaren om att denne får initiera betalningar från betalarens konto. Dessutom ska betalarens betaltjänstleverantör (t ex bank eller betalningsinstitut) godkänna att kontot kan användas för Autogiro och betalningsmottagaren ska godkänna betalaren som användare av Autogiro.

Betalarens betaltjänstleverantör är inte skyldig att pröva behörigheten av eller meddela betalaren i förväg om begärda uttag. Uttag belastas betalarens konto enligt de regler som gäller hos betalarens betaltjänstleverantör. Medgivandet om uttag får betalaren från sin betaltjänstleverantör. Medgivandet kan på betalarens begäran överflyttas till annat konto hos betaltjänstleverantören eller till konto hos annan betaltjänstleverantör.

Definition av bankdag

Med bankdag avses alla dagar utom lördag, söndag, midsommarafton, julafton eller nyårsafton eller annan allmän helgdag.

Information om betalning

Betalaren kommer av betalningsmottagaren att meddelas belopp, förfallodag och betalningssätt senast åtta bankdagar före förfallodagen. Detta kan meddelas inför varje enskild förfallodag eller vid ett tillfälle avseende flera framtida förfallodagar. Om meddelandet avser flera framtida förfallodagar ska meddelandet lämnas senast åtta bankdagar före den första förfallodagen. Detta gäller dock inte

fall då betalaren godkänt uttaget i samband med köp eller beställning av vara eller tjänst. I sådant fall får betalaren meddelande av betalningsmottagaren om belopp, förfallodag och betalningssätt i samband med köpet och/eller beställningen. Genom undertecknandet av detta medgivande lämnar betalaren sitt samtycke till att betalningar som omfattas av betalningsmottagarens meddelande enligt denna punkt genomförs.

Täckning måste finnas på kontot

Betalaren ska se till att täckning finns på kontot senast kl 00.01 på förfallodagen. Har betalaren inte täckning på kontot på förfallodagen kan det innebära att betalningar inte blir utförda. Om täckning saknas för betalning på förfallodagen får betalningsmottagaren göra ytterligare uttagsförsök under de kommande bankdagarna. Betalaren kan på begäran få information från betalningsmottagaren om antalet uttagsförsök.

Stoppa betalning (återkallelse av betalningsorder)

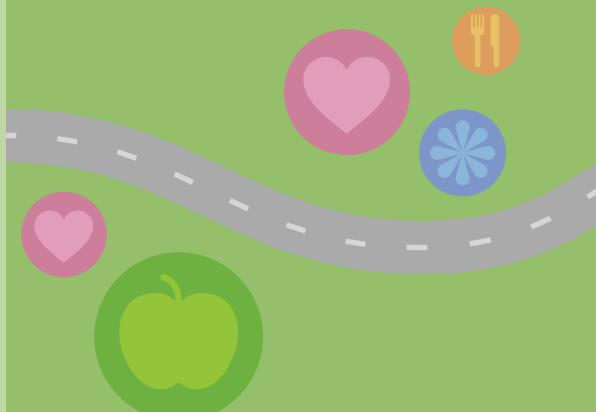
Betalaren får stoppa en betalning genom att kontakta antingen betalningsmottagaren senast två bankdagar före förfallodagen eller sin betaltjänstleverantör senast bankdagen före förfallodagen vid den tidpunkt som anges av betaltjänstleverantören. Om betalaren stoppar en betalning enligt ovan innebär det att den aktuella betalningen stoppas vid ett enskilt tillfälle. Om betalaren vill att samtliga framtida betalningar som initieras av betalningsmottagaren ska stoppas måste betalaren återkalla medgivandet.

Medgivandets giltighetstid, återkallelse

Medgivandet gäller tills vidare. Betalaren har rätt att när som helst återkalla medgivandet genom att kontakta betalningsmottagaren eller sin betaltjänstleverantör. Meddelandet om återkallelse av medgivandet ska för att stoppa ännu inte genomförda betalningar vara betalningsmottagaren tillhanda senast fem bankdagar före förfallodagen alternativt vara betalarens betaltjänstleverantör tillhanda senast bankdagen före förfallodagen vid den tidpunkt som anges av betaltjänstleverantören.

Rätten för betalningsmottagaren och betalarens betaltjänstleverantör att avsluta anslutningen till Autogiro

Betalningsmottagaren har rätt att avsluta betalarens anslutning till Autogiro trettio dagar efter det att betalningsmottagaren under rättat betalaren härom. Betalningsmottagaren har dock rätt att omedelbart avsluta betalarens anslutning till Autogiro om betalaren vid upprepade tillfällen inte har haft tillräcklig kontobehållning på förfallodagen eller om det konto som medgivandet avser avslutas eller om betalningsmottagaren bedömer att betalaren av annan anledning inte bör delta i Autogiro. Betalarens betaltjänstleverantör har rätt att avsluta betalarens anslutning till Autogiro i enlighet med de villkor som gäller mellan betalarens betaltjänstleverantör och betalaren."



Djurens Rätt.

Djurens Rätt
Gamla Huddingevägen 437
Box 2005, 125 02 Älvsjö

08-555 914 00
info@djurensratt.se
www.djurensratt.se