

SOFIE

Fokuserer på sundhed

SOFIE ER 45 ÅR GAMMEL, HUN BOR SAMMEN MED SIN KÆRESTE ADAM, SOM HUN HAR KENDT I NI ÅR. ADAM HAR DESUDEN SØNNEN AKSEL PÅ TI ÅR FRA ET TIDLIGERE FORHOLD. AKSEL BOR HOS DEM HVER ANDEN WEEKEND. SOFIE ARBEJDER I REJSEBRANCHEN. SOFIE ROR KAJAK I SIN FRITID, OG HUN OG ADAM HAR EN MADKLUB MED TO ANDRE PAR PÅ VEJEN.

”

Jeg bruger ikke så meget de der veganske oste og pålæg, for jeg forstår ikke, hvorfor man skal lave noget, der ligner kødpålæg.

Den der præfabrikerede verden bryder jeg mig ikke om: at det skal fyldes med e-numre og vakuumpakkes, så det kan holde sig.

Jeg synes, at de rigtig ofte indeholder en masse ting, som jeg ikke ved, hvad er.



“Før jeg blev vegetar, havde jeg ofte en virkelig dårlig følelse, når jeg havde spist - sådan oppustet og mæt på den dårlige måde. Nu har jeg en lettere følelse, når jeg har spist. Jeg går klart mere op i, at det er sundt for mig end for miljøet.”

Sofie er vegetar og går meget op i, at hele familien spiser sundt.

Sofie er vegetar.

Sofie går meget op i, at hele familien spiser sundt, det gælder både hende selv, Adam og Aksel. Maden skal hjælpe hende med at holde kroppen sund og vedligeholde hendes krop på den bedst mulige måde. Derfor er det vigtigt, at hun får de rigtige næringsstoffer og ikke spiser for meget fedt, stivelse eller sukker. Sofie har været vegetar i over tyve år. Hun har aldrig rigtig brudt sig om smagen af kød, og hun tror heller ikke, at det er særligt sundt at spise animalske produkter. Men hun kan godt komme i tvivl om, hvad hun så skal spise i stedet for. F.eks. er hun i tvivl om, hvorvidt det er sundest at bruge komælk eller plantedrikke. En periode holdt hun sig fra komælk, men så læste hun, at der kan være meget arsen i rismælk, og at soyamælk kan give hormonforstyrrelser, så nu er hun gået tilbage til at bruge minimælk i kaffen.

Planlægning og inspiration

Sofie og Adam køber ind til et par dag ad gangen. De skiftes til at købe ind og lave mad. Sofie kan godt lide at handle og blive inspireret til, hvad de skal have at spise på den måde. Hun prøver også at skele til, hvad de allerede har derhjemme og lave store portioner, så de kan spare tid på madlavningen. Sofie følger forskellige blogs og er meget aktiv på instagram. Her finder hun god inspiration til nye måder at tænke kost på og nye måder at sætte ingredienser sammen på. Hun holder også øje med tilbud og produktfremstød.

Veganske produkter

Sofie vil gerne skære yderligere ned på det animalske, men hun synes, det ofte er svært i sociale sammenhænge med venner eller arbejde, for hun vil nødtigt være til besvær. Derfor synes hun, det er smart, at de veganske produkter gør det lettere for andre at lave mad til hende. Det er også nemmere at få Aksel til at spise mad, som minder om det, der bliver serveret hos hans mor. Men samtidigt er hun skeptisk overfor, hvad de veganske produkter egentligt indeholder. Hun bliver utryk ved produkter, som er fulde af e-numre, og hvor hun ikke kan gennemskue, hvordan de er fremstillede. Det ønsker hun ikke at putte i sin krop.

Hvis Sofie skal købe et nyt vegansk produkt, skal det kunne dokumenteres, at det er sundere end et tilsvarende animalsk produkt, og hun skal kunne gennemskue, hvad det indeholder, og hvordan det er fremstillet.

“Jeg prøvede engang på en café at få en vegetarburger. Og så fik jeg den og tænkte: det her det ligner godt nok meget kød. Så jeg var nødt til at spørge tjeneren om det virkeligt var vegetarfars. Og den var god nok, men jeg havde faktisk ikke lyst til at spise den, fordi den mindede mig så meget om kød.”

