Veganism in Danish Society

Nanna Skov Simonsen
Student number: 20180674

Supervisor
Daria Morozova

Aalborg University
Culture, Communication and Globalization
Consumption and Market Communication
Master thesis

Keystrokes: 108.311
Normal pages: 45
Date: 2nd of June 2020

Abstract

Purpose

Globalization has changed consumer culture, and consumers engaged increasingly in political consumption. An expression of political consumption is lifestyle politics where the individual changes lifestyle in order to foster social change. An example of lifestyle politics is veganism. Veganism seeks to avoid animal-derived products in any area of life. The thesis seeks to explore a gap revealed in the existing literature and aims to explore how vegans experience living in Denmark in 2020. The topic is relevant as Denmark sees an increasing interest in vegan substitutes for protein.

Method

This thesis has a qualitative research design as it aims to explore in-depth how vegans experience living in Denmark. Through phenomenological interviews with four Danish vegans, the thesis explores how vegan experience their everyday lives in Denmark. After the interviews were carried out, the data was analyzed through an Interpretative phenomenological analysis. The analysis revealed six themes *Veganism, Identification, Influence, Veganism and gender associations, Being a vegan in Danish society,* and *Social aspect.*

Results

The analysis revealed that there are several reasons why people chose a vegan lifestyle. Tendencies showed that vegans are met with several prejudices in Danish society and to avoid being associated with these prejudices' vegans are highly involved in their identity-making. As veganism is an expression of lifestyle politics tendencies showed that vegans try to influence their surroundings directly and indirectly. By choosing an alternative lifestyle vegans experience that their social life is being affected, which makes them seeking communities online, which can help them support their lifestyle.

Table of content

1. INTRODUCTION **1**

1.1 AIM OF THE MASTER THESIS AND RESEARCH QUESTION 3

2. LITERATURE REVIEW **4**

3. THEORETICAL FRAMEWORK **6**

3.1 ANTHONY GIDDENS 7

3.1.1 Time and space *7*

3.1.2 Self-identity and lifestyle politics *7*

3.1.3 Ontological security *9*

3.2 ERVING GOFFMAN 9

3.2.1 Stigma *9*

3.2.2 The presentation of the self in everyday life *10*

3.2.3 Gender displays *10*

3.3 WEST AND ZIMMERMAN 11

3.3.1 Doing Gender *11*

4. PHILOSOPHY OF SCIENCE **12**

4.1 EPOCHÉ 12

4.2 LIFEWORLD 13

5. METHODOLOGY **13**

5.1 RESEARCH DESIGN 14

5.2 SEMI-STRUCTURED INTERVIEWS 14

5.2.1 Interview guide *15*

5.2.2 Recruiting the interviewees *16*

5.2.3 The interview situation *18*

5.2.4 The role of the researcher *19*

5.2.5 Transcription *20*

5.3 ETHICAL CONSIDERATIONS 21

6. THE INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS **22**

7. ANALYSIS **23**

7.1 VEGANISM 23

7.2 IDENTIFICATION 27

7.3 INFLUENCE 29

7.4 VEGANISM AND GENDER ASSOCIATIONS 33

7.5 BEING A VEGAN IN DANISH SOCIETY 36

7.6 SOCIAL ASPECT 38

8. CONCLUSION **42**

8.1. LIMITATIONS, VALIDITY, AND RELIABILITY 43

REFERENCES **45**

Appendix overview

Appendix A: Interview guide

Appendix B: Facebook post

Appendix C: Interview with Adam

Appendix D: Interview with Emma

Appendix E: Interview with David

Appendix F: Interview with Olivia

1. Introduction

Globalization has been studied as the process of worldwide production and consumption of products, which relates to the economy. However, the effects of globalization are not only on the economy. It is also a movement of ideas, lifestyles, and developments that affect our families, employment, and the future of the world (Chareonwongsak, 2002). There are different views concerning whether globalization is a good or bad thing. On the one hand, globalization brings standardization, technology continues to expand and causes an overall fast development (Ibid). On the other hand, globalization increase inequalities between social groups and countries, and the expansion of cultural globalization provides threats to authentical culture in different parts of the world (Lindegaard, 2020).

As globalization brings changes to most aspects of a person's life, the consumer culture is also changing. According to Koos (2012), political consumerism literature suggests that globalization is the driving force behind a more critical consumer culture and causes the rise of political consumption, in which consumers use their everyday consumption for protest. In line with Koos, Micheletti (2012) argues that consumers increasingly engaged in political consumption as an acknowledgment of a more consumer-driven world. They take more responsibility for their everyday consumption patterns. Moreover, consumers engaged in political consumption due to all three pillars of sustainable development: economic growth, environmental protection, and socio-political equity (Ibid). This form of consumer engagement is an increasingly form of citizen practice in Western democracies and is particularly visible in the Nordic countries (Ibid).

According to Micheletti (2012), there are different remedies for consumers to unfold their protest. One is as a *lifestyle choice* - an individual's decision to use one's private life sphere to take responsibility for the allocation of shared values and resources. Lifestyle choices relate to the concept of lifestyle politics introduced by Anthony Giddens (Giddens, 1991, p. 225). Lifestyle politics refers to an individual's awareness of the impact and influence choices made, have both on people and the external environment surrounding the individual (Ibid). A lifestyle is a more or less integrated set of practices which an individual embraces and uses as the remedy to foster changes. An example of this could be food practice (Giddens, 1991, p.81).

Looking at the food culture in Western society, specifically Denmark, meat consumption has increased in the last couple of years. According to a yearly report from the Danish Magasin Madkulturen - which investigates what Danes eat for dinner, as it is seen as the most important meal

of the day - 79 percent of Danish meals consist of meat in 2019. In contrast, it was 75 percent in 2016 (Madkulturen, 2019, p. 17). According to Sobal (2005), food can be considered either feminine or masculine in Western societies. Masculine food includes beef, hamburgers, potatoes, and beer. While foods considered as feminine often includes salads, yogurt, and fruit. Sobal (2005) states that meat symbolizes the dominant role men had in the past and explains why meat is considered masculine because dominance is associated with masculinity in Western societies (Ibid). This may explain why, according to Danish food culture, meat still is seen as a status symbol and as an essential ingredient when constructing a meal (Madkulturen, 2019, p. 19). Because of the increased intake of meat, Denmark is one of the most meat consuming countries in the world (Dansk Vegetarisk Forening, 2020). Interestingly, in the same period, from 2016 to 2019, the amount of plant-based products also experienced an increasing interest among Danish consumers. It is estimated that the amount of plant-based products such as tofu and other meat substitutes has doubled in the same period to now 29 percent of the meals (people also eat this in combination with meat) (Madkulturen, 2019, p. 20).
With increasing interest in both political consumption and plant-based intake in Denmark, I cannot help wonder if there is a connection between the two tendencies?

In 2019, 2.5 percent of the Danish population lived as a vegetarian. Within that category, it is estimated that 20-30 percent live as vegan - which counts for approximately 35.000 Danes. In the year 2010, the number was so small that it was impossible to measure statistically. Hereby, the number has increased fast during the last years (Dansk Vegetarisk Forening, 2020). Veganism is a rather strict lifestyle where animal-derived products are avoided as much as possible in any area of life. According to The Vegan Society, veganism can formally be defined as:

"Veganism is a way of living which seeks to exclude, as far as is possible and practicable, all forms of exploitation of, and cruelty to, animals for food, clothing or any other purpose."

(The Vegan Society, 2020)

Veganism aims to foreground the philosophy behind social justice by extending the morality towards domestic animals. Vegans extend their ethical positions towards animals due to their focus on compassion and their respect for all sentient lives (Ulusoy, 2015, p. 420). Vegans are against the notion of speciesism and consider it equivalent to racism and sexism. Therefore, vegans regard consumers who claim to be against racism and sexism but engaging in speciesism by consuming

animal products as inconsistent and hypocritical (Ibid). Furthermore, vegans are against the discrimination carried out by non-vegan consumers toward certain species of animals. In Western society, animals such as cats and dogs are seen as pets, whereas cows and chicken are seen as domestic animals and are eaten (Ibid).

With this, veganism can be linked to lifestyle politics as the lifestyle seeks to avoid animal-derived products in everyday consumption. The increasing interest in the lifestyle matches increased political consumption. The Danish vegans emphasize that animal ethics are essential for choosing the lifestyle (Dansk Vegetarisk Forening, 2020) which again, supports that veganism can be categorized as lifestyle politics. Based on this, I conceptualize veganism as a lifestyle politics in line with Giddens, as veganism aims to protect animals from suffering and foster an alternative lifestyle to do so.

Looking closer at the group of people who chose to consume less meat, they share one characteristic: they have a higher education (Madkulturen, 2019, p. 24). This affects the food culture and indicates that meat is getting a less dominant role for this group and that the consumers try to replace meat with a more sustainable protein (bid). Also, of all vegetarians in Denmark, it is estimated that almost 70 percent are women (Dansk Vegetarisk Forening, 2020).

1.1 Aim of the master thesis and research question

Based on the introduction, I decide to investigate veganism in Denmark. Recently, there has been interest towards veganism in terms of the process of regulating one's identity in line with veganism (Greenebaum, 2012), veganism as a cultural movement (Cherry, 2006) and a growing number of vegans in specific counties (e.g., in the UK) (Beardsworth & Keil, 1991). However, Denmark has been overlooked in this perspective, and I am aiming to contribute to the academic field with an insight view of veganism in a Danish context. Denmark is an interesting case because the number of vegans has increased rapidly in 10 years, and today accounts for approximately 35,000 Danes. However, vegans still count for a small percentage of the total Danish population. By looking into the vegan lifestyle, this thesis has an intercultural perspective, as I am investigating a community of practice. Based on the information above, this thesis seeks to get an inside perspective of how people with a shared practice experience their everyday life in Denmark. Which lead me to the following research question:

How do vegans experience living in Denmark in 2020?

2. Literature review

The literature review seeks to give insight into which themes of veganism are studied through existing literature. The literature review consists of articles which all examine the phenomena from different perspectives. The articles are chosen for this thesis as they give insight into the many aspects of veganism. There is a gap in the literature, as existing research not yet have engaged in how vegans experience living in a Danish context.

Cherry (2006) defines veganism as a new form of a social movement based on everyday practices in one's lifestyle. A social movement is defined as a form of collective action based in solidarity, carrying on a conflict and breaking the limits of the system in which actions occur. Cherry (2006) states that there are different ways of defining and practice veganism. Some adhere to the Vegan Society's definition (cf. the introduction), and others created a rather personal interpretation of veganism, which is considerably less strict.

Cherry (2006) argues that different definitions can be attributed to differences in social networks. Cherry (2006) investigates vegans within the punk subculture and non-punk vegans. When being in a subculture, like punk, the definitions of veganism is collectively constructed and stricter. In contrast, non-punks have a subjective construction of veganism based on individual food preferences. Those in subculture get frustrated with those who include animal-derived products in their lifestyle, as they see them as less consistent. Cherry (2006) states that the success of the movement is relying on the individual finding social networks that can support the individual's activism. Cherry (2006) concludes that maintaining a vegan lifestyle is not dependent on individual willpower but is more dependent on having social networks supporting veganism.

As Cherry (2006) states that a social movement is carrying on a conflict, the study from Jesus et al. (2018) can shed light on how individuals with a lifestyle politics act daily. According to Jesus et al. (2018), lifestyle politics defines how an individual decided to live, construct their identities, and represent their beliefs about the right thing to do. Jesus et al. (2018) classify the central concept of lifestyle politics as the idea that people code their political considerations through their lifestyle values and practices, which means that everyday life choices become politicized. Jesus et al. (2018) approach veganism and vegetarianism in this regard. Jesus et al. (2018) argue that the primary motive for engaging in lifestyle politics is a desire to distance oneself from the consumerist society, as the individual does not recognize oneself as a part of it. Furthermore, Jesus et al. (2018) state that when an individual change one's lifestyle, a desire to influence others arises. This is manifested

through the willingness to demonstrate to others (by being an example) that it is possible to live in alternative ways. In this willingness to influence others and make others change their behavior, the individual's ordinary everyday decisions acquire a political meaning and purpose. As a result, lifestyle becomes a political action.

In addition to Jesus et al. (2018), who regard veganism as a lifestyle politics, the study from Beardsworth & Keil (1991) gives an insight into why people choose a vegan lifestyle and how they practice it. According to Beardsworth & Keil (1991), the number of vegetarians and vegans is increasing in the UK. It is women in the age group of 16-24 years old who showed the highest tendency to eat little or no meat, and women overall appeared more concerned about health, financial, and moral aspects of meat consumption. Beardsworth & Keil (1991) state that there are several approaches to the vegetarian or vegan diet, some are rather strict, and some are looser bound. Those who eat meat are primarily motivated by two reasons: 1) the temporary unavailability of suitable vegetarian options and 2) a desire to avoid embarrassment in specific social settings. According to Beardsworth & Keil (1991), it is possible to distinguish between two forms of change in a person's eating practice. The first involved a relatively gradual process in which nutritional practices changed. The second involved a sudden change of diet triggered by something dramatic, such as a documentary on meat production. The most common reason for adopting vegetarian dietary patterns is moral concerns, followed by health concerns. However, Beardsworth & Keil (1991) argue that the motivations behind meat avoidance are often multilayered.

The article from Beardsworth & Keil is dated back to the year 1991, and even though it is an older article, the reasons for choosing a vegan lifestyle still counts, which is seen in the article from Greenebaum (2012). However, during the last 29 years, there has appeared a new reason for people to become vegan, which Greenebaum adds. Greenebaum (2012) distinguishes between health vegans, environmental vegans, and ethical vegans. Greenebaum's focus is on the ethical vegans as they adjust their identities in order to achieve authenticity in line with their moral, ethical, or political conviction. Greenebaum (2012) draws on the theory from Goffman and the presentation of the self and states that the process of communicating an authentic image of the self to others is a form of impression management and identity work. Besides, Greenebaum (2012) states that a vegan identity needs to be understood as the construction of what one does and does not in terms of eating, consuming, and purchasing. Within veganism, there is a distinction in being "a real" vegan. The ethical vegan devalues health vegans and is also highly critical of how they do not live up to the strict standards. The process of claiming authenticity is constructed through actions and performances,

which are defined through social interaction and include actions and the intent behind those actions (Ibid).

In addition to Jesus et al. (2018), and Greenebaum (2012), who argue that identity work seems to be an essential part of adopting a lifestyle politics. It is interesting how men construct their identity and masculinity in relation to veganism. According to Greenebaum & Dexter (2018), academic literature state that men use food as a means of subscribing to and reinforcing the norms, expectations, and behaviors of their gender. By equating meat-eating with masculine traits of emotional stoicism, strength, and virility, food consumption becomes a performance by which men can assert their dominance as hegemonic men. In contrast, vegan men, who refuse to eat meat due to compassion for animals, are the opposite of the current hegemonic definition of masculinity. Greenebaum & Dexter (2018) introduce the term hybrid masculinity, which vegan men use as alternative masculinity that focuses on the ways that men actively challenge and reinforce hegemonic ideas of manhood. Greenebaum & Dexter (2018) argue that vegan men rebrand veganism from feminine associations as something fundamentally masculine. Besides, the vegan men reinforce the idea that standing up for what they believe is a sign of strength, confidence, and masculinity.

The empirical studies are relevant to this thesis as it investigates some of the reasons why people chose a vegan lifestyle, their behavior, and furthermore stresses that identity is an essential process of converting to an alternative lifestyle. The diversity of the studies gives insight into the complexity of the phenomena. Taking these studies into consideration, I am offering to look at veganism in a new context that is under-explored. I want to understand, from a phenomenological stance, how vegans experience and feel about living in Danish society. The existing literature is utilized as an inspiration for the interview guide (see section 5.2.1) and gives the basis for relating the findings from this thesis.

3. Theoretical framework

By applying an inductive approach (see section 5.1), the theoretical approach emerged through looking at the themes elicited from the qualitative interviews. The theoretical framework consists of theory from sociologists Anthony Giddens, Erving Goffman, and Candace West & Don Zimmerman. Giddens shed light on society's overall structure, whereas Goffman and West & Zimmerman will shed light on how the individual creates one's identity in social interaction. The theory is utilized under the thesis's empirical findings. This will give a broader understanding of each theme and why people behave as they do.

3.1 Anthony Giddens

To understand veganism, we need to be aware of the social context the phenomena unfolds in, Giddens gives an overall view of society's structure in modern society.

Reflexivity is a core concept that Giddens creates in connection to modern society. The reflexivity involves an understanding of the actions and behavior of the individual. Today, we possess greater knowledge than before, due to a reflection upon our actions. In modern society, we are more involved in shaping our own story than earlier, where the individual in a higher degree was traditionally bound. The reflexivity is a characteristic of modernity, which continuously develops the nature of social life (Giddens, 1991, p. 20). Because we are not traditionally bound in society today, the individual is more involved in creating one's own story, which may lead to why people become vegans. To contribute to understanding the overall structures in society, the three concepts, *Time and Space*, *Self-identity and life politics*, and *Ontological security* from Giddens is chosen. These will help explain why individuals choose a vegan lifestyle and how people behave in modern society.

3.1.1 Time and space

Pre-modern cultures developed formal methods for calculating time and space – such as calendars and crude maps. In pre-modern eras, most of the ordinary activities of everyday life, time, and space remained fundamentally linked through the place (Giddens, 1991, p. 16). However, modernity changed the way people perceive time and space. The change could not only be local but was inevitably universalizing and separated time and space from the place (Giddens, 1991, p.17). By doing so, the separation creates a change in social relations, as physical appears no longer is necessary (Ibid). This means that social relations can now exist across vast spans of time and space, including global systems (Giddens, 1991, p. 20). Social media is an example of this, as it makes it possible to communicate without place. This can help explain how vegans find online communities and become members of communities that concerns the vegan lifestyle.

3.1.2 Self-identity and lifestyle politics

The reflexivity of modernity extends into the core of the self, and as a result of this, the self becomes a reflexive project (Giddens, 1991, p. 32). Giddens describes the reflexivity of the self as something all-pervasive and ongoing. With this, the individual continually reflects upon certain situations. At regular intervals, the individual has to "*conduct a self-interrogation in terms of what is happening*"

(Giddens, 1991, p. 76). The reflexivity begins as a series of consciously asked questions, which helps the individual to reflect upon how it behaves, thinks, and feels. Giddens consider the self as a reflexive project for which the individual is responsible. In other terms, we are what we make of ourselves (Ibid). Based on the reflexivity, the individual has to choose a lifestyle.
Giddens defines a lifestyle as:

"*A more or less integrated set of practices which an individual embrace, not only because such practices fulfill utilitarian needs, but because they give material form to a particular narrative of self-identity*."

(Giddens, 1991, p. 81).

The reflexivity in the individual gets it involved in its identity-making that may result in a vegan lifestyle if the individual does not identify oneself with the culture in which animals are being used for consumption. As a result of this, the individual adopts an alternative lifestyle. A lifestyle that seeks to avoid animal-based products can be an expression of Giddens' concept of lifestyle politics, in which the individual seeks groups that can help them define their identity and share common values with other people.

The agenda of lifestyle politics is moral issues and is due to four factors of increasing importance in modern society. Firstly, Giddens believes that the invasion of the natural world by the social world brings nature to an end as a domain externals human knowledge and involvements, which means that decisions made by the individual in everyday life have an impact on nature (Giddens, 1991, p. 224). Secondly, we have a different way of looking at reproduction than previously. The individual is aware of the choices made do not only affect itself but also future generations. Thirdly, we live in a globalized world, and the individual is aware of choices they made, and that affects not only one's every day but also global implications (Giddens, 1991, p. 225). Lastly, the individual is aware that traditions do not give one's identity, and one must create an authentication identity in line with one's moral stance (Ibid). The lifestyle politics Giddens describes has the individual as a central part, in which why small choices in everyday life are seen as necessary. The politics of the individual's lifestyle are expressed in terms of the impact and influence choices made have both on people and the external environment surrounding the individual (Ibid). According to Giddens, this means that the individual has to reflect and create a different behavior in order to change conditions, for instance, for animals.

3.1.3 Ontological security

Modernity brings possibilities and freedom for the individual. This means that the individual needs to make decisions about whether the individual wants something or not. What used to be routines and habits are now less defined. Ontological security, as Giddens describes, is sustained primarily through routine itself. If the self-made routine, for some reason, breaks for the individual, it can cause anxiety (Giddens, 1991, p. 167). It is up to the individual and its attitude towards what it finds as safe to create ontological security. The individual needs predictability to a certain extent, but since the individual cannot be guaranteed security in modernity, it causes uncertainty in the individual. This type of uncertainty can cause emotionally disruptive in the individual, which can result in abandoning one's confidence to other individuals. Furthermore, the individual might experience a wave of existential anxiety that comes in pain or confusion (Ibid). To avoid the uncertainty, the individual seeks other people, whom the individual can see oneself in. This may explain why vegans seek both offline and online communities, as they can see themselves reflected in the other members, and this creates security in the individual.

3.2 Erving Goffman

To get a more in-depth insight into how individuals behave in social contexts, three concepts from Goffman are utilized: *Stigma,* The *presentation of the self in everyday life*, and *Gender displays*. These concepts will help explain how individuals establish one's identity in a social context and, with this, give an idea of the micro perspectives of the individual's everyday life.

3.2.1 Stigma

Originally, stigma was a term invented by the Greeks to refer to bodily signs designed to expose something unusual and wrong about a person's moral status. The signs were burnt into the body to advertise that this person was abnormal compared to others (Goffman, 2009, p. 8). Today, the term stigma does not have the bodily sign, however, it is a term used to describe the abnormal. Goffman defines stigma as an undesired attribute that is deeply discrediting the person's other qualities (Ibid). The stigma cannot be regarded as an overall phenome but shall be seen in the social context it appears. According to Goffman, stigma arises when there is a contradiction between the virtual social identity and the actual social identity (Ibid). In other terms, there is a contradiction between our conception of the person we are facing and the person's real identity. Stigma helps explain why vegans feel that they are met with prejudice from non-vegans.

Stigma appears in three different ways: 1) abomination of the body: the various physical deformities 2) traits of the individual: which will be invisible 3) tribal stigma of race: race, nationalities, and religion (Goffman, 2009, p. 9). When a person has an invisible stigma, as vegans have, there are two strategies to utilize. Either the person can be outspoken about the stigma as resistance and try to fight against the definitions of normality, or the person can try to cover one's stigma. Goffman defines it as "passing" when a person acts normal in the social context and covers one's true identity (Goffman, 2009, p. 37). This might explain why some vegans have a focus on not telling people that they are vegan, as it might cause a stigma towards them. On the other hand, this can also explain why some are outspoken about the lifestyle as they try to fight against normality.

3.2.2 The presentation of the self in everyday life

Goffman takes a dramaturgical perspective to explore certain fundamental principles underlying face-to-face interaction. Goffman argues that when an individual is in the physical presence of other people, the individual will automatically seek to control the impression that others form of the individual to achieve individual or social goals (Jacobsen & Kristiansen, 2015, p. 67). This controlled behavior is defined as impression management, and the individual controlling the impression is an actor. The participants, those exposed to the impression management, will attempt to form an impression of who the particular individual is (Ibid). Whether the participants chose to accept the impression of the individual influences the identity of the individual. Therefore, the individual has an interest in hiding some aspects of one's identity for the participants, which Goffman defines with the concept of frontstage and backstage (Jacobsen & Kristiansen, 2015, p. 69). Frontstage is the specific performance that takes place before an audience - here, the individual presents oneself. Backstage is the area in which the individual can withdraw – hidden from the audience the individual can relax and let go of the repressed aspects of one's personality (Ibid). As a result of this, Goffman argues that everyday life is an ongoing putting on and taking off a character. This might explain how vegans can hide their vegan identity by putting on a frontstage act in order to avoid being stigmatized by non-vegans.

3.2.3 Gender displays

In addition to the presentation of the self, Goffman operates with the term displays. Displays provide evidence of the individual's adaption in a gathering, the position the individual seems prepared to take up in what is about to happen in the social situation. The display provides those in the gathering,

witnessing the individual, about the individual's social identity and mood (Goffman, 1976, p. 69). According to Goffman, it is culturally determined how the behavior is adjusted in the gathering and becomes more routinely and expertly performed. Here Goffman mentions that if culture determines how the behavior is performed, gender displays refers to conventionalized portraits of what gender is assumed to be in the specific culture (Ibid). Besides, the classification of gender comes in terms of femininity and masculinity. In a sense, the prototypes of essential expressions are conveyed fleetingly in social situations but still strike as the most basic characterization of the individual (Goffman, 1976, p. 76). Gender is the ultimate understanding of what nature ought to be and how this nature ought to be exhibited (Ibid). Gender display can help explain why meat consumption is associated with masculinity and why vegan men are seen as less masculine in Danish culture.

3.3 West and Zimmerman

Drawing upon Gender displays from Goffman, West & Zimmerman's created the term *Doing gender*, which sheds light on how the individual's actions are perceived and judges in terms of their failure or success to meet gender expectations in society (West & Zimmerman, 1987).

3.3.1 Doing Gender

To understand the essence of Doing gender, it is crucial to understand the division between gender and sex. West and Zimmerman (1987) operate with three categories regarding sex and gender. Sex is a determination made through the application upon biological criteria for classifying persons as females or males. Placement in a sex category is achieved by applying the sex criteria to one's everyday life, in which categorization is established by social displays that determine one's membership in one of the categories.

Gender is the activity of managing behavior and attitude appropriate for one's sex category (West & Zimmerman, 1987, p. 127). Doing gender is complicated as, in one sense, it is the individual who does gender. However, the act is carried out in the presence of others, who are presumed to be oriented to its production. With this, we conceive gender as an emergent feature of social situations rather than as individuals' property. Gender is not an aspect of what one is but is more fundamentally something that one does and does not recurrently in interaction with others (West & Zimmerman, 1987, p. 140). In doing gender, men are seen as being dominant, and women are doing deference. If an individual fails to do gender appropriately, the individual might be called for an account in terms of character, motives, or predispositions (West & Zimmerman, 1987, p. 146).

Doing gender will help explain why vegan men fail to meet the gender expectation Danish society have for them and why men eating meat are seen as masculine.

4. Philosophy of science

The thesis aims to investigate how vegans experience to be a vegan in Danish society. As the thesis wishes to explore the individual's experiences and thoughts, the philosophy of science takes a phenomenology stance. Phenomenology was founded initially as philosophy by Edmund Husserl and later developed by philosopher Martin Heidegger. This section seeks to present central phenomenological concepts about the thesis, inspired by Husserl's epistemology and Heidegger's ontology.

4.1 Epoché

Phenomenology is the study of how consciousness experiences the world. The focus of Husserl is to describe the world and put your understanding in brackets in order to get the subjective experience of the participants (Andersen & Koch, 2015, p 243). Husserl operates with the term epoché, which involves that you, as far as possible, avoid taking anything for granted in advance. This is the only way to obtain "the natural view" which is the central aspect of phenomenology. Husserl argues that we shall put our pre-understanding and prejudice in brackets and that the epoché is the premise to obtain new impressions and knowledge (Andersen & Koch, 2015, p. 243-244). Husserl's epistemological stance gets the researcher involved in describing the world as it appears to people. By distancing oneself from the analysis, the researcher can explore the individual's subject experience and reality (Reiners, 2012).

In this current thesis, I will try to be involved with inspiration from the epoché approach in my empirical data collection. This allows me to get an understanding of the phenomena from the vegans' point of view. By putting my pre-understanding in brackets, I can explore the phenomena without prejudice, which gives me a greater insight into how the vegans experience being a part of Danish society. With this, I draw upon the explorative and inductive approach of the phenomenology, intending to capture the subject experience and lifeworld of the vegans (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 50).

4.2 Lifeworld

By adding hermeneutics to Husserl's view, Heidegger developed phenomenology as an existential philosophy. In contradiction to Husserl's focus on consciousness, Heidegger placed "Dasein" as the central concept (Brinkmann & Tanggaard, 2015, p. 222). Dasein sees human as an interpretative being. According to Heidegger, Dasein's being differs from other things in the universe. Physical objects have categorical characteristics, such as measurement in terms of weight. An example of this could be a table. Whereas humans are considered as existential as their ontological characteristics. In other terms, humans exist primarily in a world of meanings, relationships, and purpose and only secondarily in a world of purely physical objects (Brinkmann & Tanggaard, 2015, p. 223). For Heidegger, we do not just interpret the world through our lives, for we also know that we interpret the world - and that we could have interpreted the world differently. The lifeworld is the individuals experienced social world, in which we live with others (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 50).

With this, the individual's lifeworld is the phenomenological ontological stance of the thesis, in which the subjects share a common lifeworld. The existential for the phenomenology is the subjective meanings, experience, and purpose, in which the individuals can share or have different experiences of the same phenomena. Based on the ontological stance, it is through the individual, that we get an insight into its experiences in the lifeworld (Andersen & Koch, 2015, p 242). In this way, it is through the lifeworld, that I wish to get an insight into how vegans experience being a part of Danish society. Through semi-structured interviews (see section 5.2), I wish to gain knowledge about vegans' lifeworld and their everyday practice in Denmark. Through the interviews, the participants will express how they experience their everyday life, and with this, give me an insight into their feelings and thoughts. The in-depth descriptions will give me a more nuanced understanding of veganism as a phenomenon.

5. Methodology

The overall purpose of the thesis is to explore how vegans experience living in Denmark. As the thesis seeks the subject experience, a qualitative research approach is chosen for this study. This section seeks to explain the qualitative research design, account for the chosen data collection method, and outline the ethical considerations for conducting a qualitative study.

5.1 Research design

As the aim of this thesis is to understand the subjective lived experience of vegans in Denmark. The qualitative research approach is chosen to conduct this study. The empirical data is conducted through interviews, as Kvale and Brinkmann state, *"If you want to get to know, how people understand their world and their lives, why not talk to them?"* (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 17). By applying a qualitative interview, it is possible to go in-depth with veganism as a phenomenon and get an insight into the participants' lifeworld.

The best way to understand the immediate lifeworld is to go into the field without any pre-understanding, and with this, utilize the concept epoché from Husserl (Andersen & Koch, 2015, p 243). This means that I seek to go into the field without any theoretical wondering and put my understanding on hold to go in-dept with the subjective experience of my participants. With this aim, I am inductive in my data collection. My inductive approach is also reflected in the problem statement as it is rather descriptive, to secure capturing all the perspectives the participants give insight to. By choosing the inductive approach means that the thesis is data-driven as the interviews lead the direction. With this, I let me be inspired and capture new perspectives through my interviews, and with this, the thesis has an explorative aim.

As the thesis explores in-depth how vegans experience living in Denmark in 2020, it can be classified as a case study (Bryman, 2016, p. 60). A case study examines a chosen setting intensively and aims to provide an in-depth examination of the setting, which in this thesis is veganism in a Danish context (ibid).

5.2 Semi-structured interviews

Because of my inductive approach and phenomenological stance, I have selected a semi-structured interview as my data collection method. This allows me to get a new understanding of how vegans experience being a vegan in Denmark. The focus of the interviews is to get an inside view of the participants' lifeworld, which aims to understand themes from the lived everyday life from the subjects' perspectives. This type of interview seeks to obtain descriptions of the interviewees' lived world to interpret the meaning of the phenomena described (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 49). The advantage of semi-structured interviews is that it allows the researcher to go in-depth with the information the interviewee provides. When the researcher feels saturation, the researcher can go back to the interview guide and follow the guideline to secure that all planned perspectives are covered (Brinkmann, 2013, p. 38). The flexibility allows the interviewee to lead the direction of the

interview and gives an inside view to the themes the participant finds the most important in their everyday life.

5.2.1 Interview guide

As the study has an inductive approach, the interview guide is prepared with inspiration from the existing literature. However, without any operationalizing of concepts. This means that the interview guide does not take a stance in existing literature, but it has given me an idea of what I could ask my participants about in broader terms. Table 1 will shed light on the themes in the interview guide and the intended gained knowledge, before going in-depth with the interview guide beneath.

Table 1: Aim of themes

Theme	Intended gained knowledge
Presentation of participants	Basis knowledge about the participant
What is veganism to the individual?	Why vegan and what does it mean to the individual
How the world looks at vegans - through a vegan's eye	How it is to live in Danish society
Upbringing	Does the upbringing influence the lifestyle choice?
Practicing veganism	How everyday practice is
Social life with others	How vegans manage social gatherings
Influence	Does the participant feel that the lifestyle affects others
Community	Does the participant have a vegan network?
Income level	Does income level affect why the vegan lifestyle is chosen

Source: Own elaboration

The interview guide is created with a thematic and a dynamic dimension (Appendix A). The thematic dimension gives an overview of the production of knowledge, whereas the dynamic consists of the

interpersonal relationships in the interview, which helps encourage the dialog between interviewer and interviewee (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 185). The dynamic part of the interview guide consists of main- and sub-questions, which support each other and helps me to go in-depth with the data the participant provides. I am loosely bound by my interview guide, which also supports my phenomenological stance, as the participants' lifeworld may not include the same things. Even though the participants share the same lifestyle practice, the interviews can go in different directions. When I feel a saturation within a given question, my interview guide will lead me back on track. The interview guide is prepared in English regarding the language of the thesis. However, the interviews are conducted in Danish. This is motivated since it is the mother tongue of both the researcher and participants. This gives a more fluent language, and the participants can easier express themselves than doing the interviews in a foreign language.

5.2.2 Recruiting the interviewees

This thesis has a sample size of four participants. The sampling size is motivated by the selected analysis method, which conducts on small sample sizes on relatively homogeneous groups for whom the research question is significant (Smith, 2007, p. 55; see section 6).

Before recruiting the interviewees, I made criteria regarding which type of group I sought to gain insight from. My first criterium was to find four participants, two who have practiced veganism for a short period (one year or less), and two who have practiced veganism for a more extended period (five years and above). This was motivated by an interest in if the practice changes over time. My second criterium was to get two females and two male participants to get a nuanced picture of veganism. Instead of choosing only females, as existing literature states that most females tend to be vegan (Beardsworth & Keil, 1991; Dansk Vegetarisk Forening, 2020).

Because existing literature states that people who have a declining meat consumption share the attribute that they have a higher education (Madkulturen, 2019, p. 24). My recruitment for interviewees took place through a Facebook group called "AAU: Søg, find og bliv testperson" (AAU: Seek, find and become a test person). The group's purpose is to establish contact between students, who will help each other out with projects and consists mostly of students from Aalborg University. The Facebook group was chosen based on two criteria: 1) As the members in this group are all soon to be higher educated, it was interesting to see if any had chosen this lifestyle early in life 2) As the group is created in order to help students with projects, the choice was motivated by convenience, as the possibility for any volunteering was plausible. Emma, Olivia, and Adam all volunteered to

participate in my study through my post (Appendix B). In the interview with Emma, she mentions that she has a friend who lives vegan and that they talk about their different stances towards veganism. Through Emma, I establish contact with David. As a result, I utilized snowball sampling to find my last interviewee (Bryman, 2016, p. 415).

By incident, my sampling group ended up matching the criterium of two females and two male participants. However, with the snowball sampling of David, the criterium for higher education were no longer valid. On the other hand, it can be argued that David is still under education even though it is on a lower level. Furthermore, my criterium for how long time my participants had been practicing veganism was now invalid. Nevertheless, it was more important for me to get two of each sex to participate in covering more nuances of the phenomena. From table 2, the participants are introduced.

Table 2: Participants for interviews

Name	Age	Occupation	Vegan for how long	Yearly income after taxes (DKK)
Adam	25	Study interactive media at Aalborg University	4 years	50.000-100.000
Emma	19	Study politics and administration at Aalborg University	1 year	50.000-100.000
David	20	Study HF at Aarhus VUC	2 years	50.000-100.000
Olivia	24	Study psychology at Aalborg University	1 year	50.000-100.000

Source: Own elaboration

Table 2 shows that the participants for the interviews are a relatively homogenous group and match the IPA analysis's criterium. By choosing a group that consists of students, their language is affected by the environment they navigate in. This means that they may talk in language codes, and some things are taken for granted, as both they and I are students, our language might be similar. An example of this is in the interview with David, where he mentions the term social construction. Because I know the term, I did not ask him for further explanation. However, we can have two different perceptions of the term.

It can be argued that the participants possess higher reflexivity than an average citizen, as they all are students and have to reflect upon academic content. Olivia, who studies psychology, had two years of preparation before turning vegan. This can create a bias as she has worked through how to express herself, and she might know what I seek when asking her my questions. Furthermore, it is clear from her statements that she has reflected on how to influence others, which can also be the case with me.

5.2.3 The interview situation

The interviews were carried out both in physical appearance and as online interviews. The interviews were conducted in the period from March 8th to 26th 2020. The primary strategy for the interviews' location was to find places where the interviewee would feel most comfortable, as I believe that choosing a known and familiar environment would get the interviewee to relax more and then tell more about themselves. Adam invited me to his home, and the interview was conducted in his kitchen. Emma chose to be interviewed in a classroom at Aalborg University, and we chose a location that she was familiar with.

I would have preferred to conduct all the interviews in person. However, circumstances changed in spring due to covid-19, and I had to change my strategy to conduct the interviews through a Skype connection. The interview with David was through a Skype connection from his bedroom, and the interview with Olivia was from her parent's home. By doing interviews through Skype, the participants may be more inclined to open up when being interviewed, because they can stay in their environment. David showed me a book he had at his book shell during the interview to emphasize what he was talking about, something he probably would not have done if I had interviewed him in person, as his bedroom is a personal space, and we initially chose a public place to conduct the interview (Lo Iacono, 2016, p. 11). By interviewing in person, the advantage is that the interviewer and the interviewee can see each other's full body. The interviewer can observe how the interviewee laughs, smiles, and gives information in terms of body language, gestures, and facial expressions (Brinkmann, 2013, p. 28).

Due to modern technology, is it possible to use a Skype connection, which allows a sort of face-to-face interview. Like the personal interview, the interviewer can observe smile, laugh, and facial expressions. However, gestures and body language were difficult to observe, as both David and Olivia held their mobile phones in one hand. The screen provided an image only of their faces, and not much body language was seen. Furthermore, eye contact is difficult to establish with the participant as both are looking into a screen. However, it did not seem to be an issue (Lo Iacono,

2016, p. 12). Through the interviews, the connection to the devices experienced interruptions. This affected the flow in the conversations, as the interviewees had to repeat themselves if the interruptions were for a longer period. The smaller interruption did not affect the interview situation. However, some words could not be transcribed as they do not appear in the recordings. A disadvantage is that some meanings do not appear as some words are missing in the transcripts.

By comparing the forms of conducting interviews. The advantage of interviewing in person it that the interviewer at the interviewee can see each other and adjust the tone of voice and body language in relation to each other. In one way, it is easier to communicate because the communication does not depend on a wifi-connection, which may experience interruptions, as I experienced in the interviews with Olivia and David. The transcripts from the physical interviews do not miss words, as they do from those conducted through Skype. On the other hand, the Skype interview gives the interviewer more insight into the interviews' everyday, as the interview now takes place from the private's sphere. With this, the participant can show personal things, as David did. Even though I was at Adam's house, we sat in the kitchen, which is more of a natural place and not that private. Furthermore, it is an advantage by interviewing through Skype that gives the flexibility to conduct the interview whenever most suitable, as the two parts do not have to transport themselves to meet up.

There is a difference in the length of the interviews (physical is longer than online), which can support that the physical interview may give a better connection with one another. The interviewees may feel more willing to share information about themselves, as they physically can see the person, they are revealing information about themselves too. This is why I would have preferred to conduct the interviews in person because I believe that the data is more enriched this way.

5.2.4 The role of the researcher

The researcher's role is connected to considerations of integrity and how the researcher becomes the primary tool for gaining useful information from the participants. The researcher's role becomes integral to make sure that the information collected is presented as truthful and transparent as possible (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 120). Furthermore, is the researcher's role essential, as the researcher shall help the participants recall memories and allow enough time for the participants to recall these memories and adjust the atmosphere (Brinkmann, 2013, p. 38). During the interviews, I utilized both formal and casual ways to adjust the atmosphere. I tried to acknowledge the participant with nods and smiles, to show that I was actively listening to the participants while interviewing. During the

four interviews, I got more comfortable in the role and more natural in creating a dynamic between question and answer, to create a sense of "casual everyday talk" (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 119). As the thesis investigates the everyday lives of vegans, it was important that the participants should feel that it was more of a conversation than an interview. However, it is difficult to achieve as the power relation in an interview situation is asymmetry, and I, as a researcher, have the dominant role and do not share my lifeworld.

During the interview, I tried to ask clarifying questions, and with this, expand the participants' answers, which may draw the interview in new directions. An example could be in the interview with Olivia, with the following question: *"You are telling me that you do not want to appear as someone who preaches about veganism. Will you try to elaborate this a bit?"* The question is asked to get closer to Olivia's lifeworld by getting her to go more in detail with some of the information she has already given. Furthermore, this keeps the interview going, which may lead the way for new perspectives.

The interviews are not conducted under the same terms, which can create a bias, as two are with physical appearance, and two are online. This can affect my data collection, as those with physical appearance, did last for a longer time than those online. However, it can be argued that my role as a researcher has changed, as I was more active in the first interviews and gradually got more professional in my appearance.

5.2.5 Transcription

The interviews were recorded on a mobile device to secure an accurate transcription afterward. All participants gave their informed consent to the recording. The advantage of recording the interviews is that it gives a more thorough examination of what the participants say. This means that while interviewing the researcher can focus on exploring the participants' lived experiences as a vegan (Bryman, 2016, p. 479).

Before starting the transcription of the interviews, a set of ground rules was created to secure consistent and accessible data from conducted interviews. The interviews are transcribed as a spoken language, and such the presentation of data will reflect this. All interviews were conducted in Danish as it is the mother tongue of all the participants and the researcher. The quotation is, therefore, translated into English in this thesis.

The following set of ground rules is applied in the transcription process:

- The words “øh” and “mh” will not be included in the transcriptions as this make the reading more accessible.
- If words are missing from the recorded interview is it marked as (?).
- If the person is laughing, it will not be noted.
- If they start on a sentence and then start all over again, it is only the last part transcript.
- When the participants quote a conversation, they have had, or something people have express towards them it is marked in “”

Whenever parts of the data from the transcripts are included in the analysis, the quotes will be modified to not include the signs from above to make it easier to read. Some of the quotes contain a bracket with the specific meaning of the quote, so the context is clear. The transcripts are in appendix C-F.

5.3 Ethical considerations

When conducting data from people, is it essential to be aware of any ethical issues that might affect the research process and thesis. As the participants are relaying personal information and thoughts, it is essential to consider following ethical issues: *Informed consent, Confidentiality and Anonymity* and*, Consequences* (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 113).

Informed consent comprises that the participants are informed with the purpose of the thesis and that the participants are informed that they can withdraw their informed consent at any time during the interview. In my Facebook post, I explained the purpose of the thesis and that those willing to participate could contact me personally through the App Messenger. After the contact was established to the four participants, I asked for informed consent to record the interviews, and to use all the information given for this thesis. Furthermore, I asked them once again before starting the interviews if they were willing to give informed consent. All participants were informed that they could stop the interview if they were feeling uncomfortable and would withdraw their consent (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 116).

To meet *confidentiality and anonymity*, which refers to how I, as a researcher, treat information given by the participants and how I protect their personal information. I chose to cover their names by given them a synonym instead. This means that their identity is known only to me. To meet confidentiality, once data was collected, data was transcribed and stored on a computer only

accessed by me. The recorded interviews were deleted after the writing process of this thesis (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 118).

Another aspect of ethical considerations is if there are any *Consequences* for the participants to give information for this thesis. This means that the risk of harming a participant must be as small as possible and should always be outweighed by the potential benefits a participant can draw from the experience (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 119). By asking for too many intimate details, the participant might feel uncomfortable and feel overwhelmed by the questions, which could result in dismay. As the aim of the thesis is to explore the vegan culture, and the questions are formed to help me, the researcher, to expand my knowledge. I shall be aware that these types of interviews can be seductive and cause participants to reveal information they may regret giving later. So, even though I find some aspect particularly interesting and may want to explore them further, I need to be aware of how far I can go in my research in order to prevent the participants from disclosure this kind of information (Ibid).

6. The interpretative phenomenological analysis

As this thesis has empirical data from inductive qualitative semi-structured interviews and the philosophy of science is phenomenology, the overall analytical approach in this current thesis will be grounded in Interpretive Phenomenological Analysis (IPA) (Smith, 2007). The sampling size is small, as the aim of the analysis is to say something in detail about the perception and understandings of this particular group rather than make a more general claim. More specifically, there are to main aims of IPA. Firstly, IPA emphasizes a detailed examination of the participant's lifeworld and describes how it is like to be vegan. Secondly, the IPA perspective aims to develop a more overtly interpretative analysis, which takes the description of how it is to be vegan to a broader social, cultural, and theoretical context (Smith, 2007, p. 53). As previously stated, the thesis is data-driven, as the researcher attempts to code without any theoretical wondering. This goes in line with IPA, which uses an inductive approach to understand the experience and lifeworld of the participants (Ibid).

The method of IPA as an analysis tool is a thematic framework in which the researcher is focused on making sense of the informants' lifeworld. The process of analysis is structured in 4 steps:

1. The transcript is read several times, the right-hand margin being used to annotate what is interesting or significant about what the respondent said. There are no rules about what is commented upon. The coding at this stage is descriptive.

2. The second stage is used to document emerging theme titles. Here the first notes are transformed into concise phrases that aim to capture the essential quality of what was found in the text.
3. The third stage seeks to involve a more analytical or theoretical ordering, as the researcher tries to make sense of the connections between themes emerging. Some of the themes will cluster together.
4. The final step is concerned with moving from the final themes to a final statement outlining the meanings inherent in the participants' experience. Here quotes from the participants are utilized to contextualize the themes.

(Smith, 2007, p. 67-76)

From the coding process, six themes merged. The six themes are *Veganism, Identification, Influence, Veganism and gender associations, Being a vegan in Danish society,* and *Social aspect.*

7. Analysis

This section aims to answer the research question by analyzing the six themes which the IPA analysis revealed. Throughout the analysis, the themes will be discussed with relevant theory, from the theoretical framework and existing literature from the literature review. The structure of the analysis is divided into the themes the IPA analysis revealed.

7.1 Veganism

The first theme *Veganism* concerns how the four participants experience and understand veganism. There are different approaches to how the participants practice the vegan lifestyle and what led them to become vegan. For David, who is the most engaged in his lifestyle of the participants, as he participates in demonstrations and is activist in his way of spreading the word about veganism, states that three ways lead to veganism: the health of the individual, environmental concerns and animal welfare/compassion for the animals. Which goes in line with (Beardsworth & Keil, 1991; Greenebaum, 2012), who also argued that these three ways led to veganism. David's starting point was environmental concerns, so he changed to plant-based eating and called himself a vegan. However, when entering a facebook debate, got him to see things in another perspective:

"And I said: "I live on a vegan diet, is it not what you are supposed to do?" - there is a reason why it is called a vegan diet. - However, I was not (vegan) because I wanted to cause animals unnecessary pain. It ended up in a massive discussion on facebook, and I ended up watching the documentary called Dominion. It is vegan propaganda, political propaganda, and it shows recordings from agriculture with a focus on animal welfare, including Denmark. After watching it, I got more sympathy for the animals."

(David)

Today, he is not in doubt about the right reason and what qualifies one to become vegan, as David states: *"It is first when it comes over to the facts that animals have feelings, that you become a true vegan."* Adam and David both express that the moral in not exposing animals to suffering and protecting them is the main reason they are vegan. Adam states: *"Consistent with one's moral stance. For me, was it about the position that I had about what was right and wrong to do concerning humans, which I have transformed to include animals"* Adam emphasizes that his moral stance now also includes animals, and expresses that veganism is consistent with one's moral.

In the same way, he believes that if someone buys an animal's content product, he classifies that person as plant-based: *"If you purchase a leather belt and call yourself a vegan because you eat plant-based, I am not sure that I agree."* For Adam and David, it is essential to be consistent with one's moral stance in all aspects of life. As a result of this, it can be argued that Adam and David create an image of a "real vegan" as someone that does it for ethical reason and devalued other reason for being vegan. This tendency also goes in line with (Greenebaum, 2012) who saw ethical vegans devaluing health vegans. Opposite the boys, do the girls have a different opinion regarding purchasing products which have been produced in the past. Emma explains that there are different approaches to live as a vegan, and she tries to clarify:

"I feel that there is a difference in how to practice it (vegan lifestyle). Furthermore, I think we all agree that we will not support the industry in what is doing right now. So, we do not support the industry in buying steaks for our dinner. However, some of us may find that wearing leather shoes from reuse or buying a bag from reuse is all right."

(Emma)

For Emma, it is about not supporting the industry now and in the future. However, what has happened in the past is something that cannot be undone. The animal life is still taken. Emma does not see a problem in buying shoes made of leather from reuse. Because she is not the one creating the current demand for the product. Emma's starting point to change her lifestyle was due to health concerns. First, later adding care for animals, which might affect the way she thinks about purchasing animal-derived products. Emma elaborates on how veganism can be perceived:

"There are very different thoughts on how to practice it. It is the same as a religion, not that I think of veganism as any kind of religion, but there are different ways of experiencing Christianity and Islam. That is how I think it will be no matter what it is."

(Emma)

From the theme *Veganism*, we understand that there are several interpretations of how to practice the vegan lifestyle. The boys have a rather strict interpretation and do not accept that people who identify themselves as vegans purchase animal-derived products. In contrast, the girls have a non-strict interpretation of veganism and accept that veganism means different things to different people. The strict and non-strict perceptions are also seen in the articles from (Cherry, 2006; Beardsworth & Keil, 1991). Giddens' reflexivity can be drawn upon to explain the different approaches to veganism. In the reflexivity, the individual is responsible for the development of the self, which leads to individual perceptions of the participants' moral stance (Giddens, 1991, p. 76). Emma, Adam, and David are all aware of where their moral stance is and do not express the need to challenge it. However, Olivia regularly explores where her boundaries are:

"I ate a fried egg for the first time (since becoming vegan), about a month ago." <..> I tried it just to figure out if I believe that it was okay when the chickens have the right living conditions and do not get slaughtered – so there are no sacrifices. And I think it was okay."

(Olivia)

Olivia mentions that there is no sacrifice for her eating the fried egg, and that gives her the feeling that it is okay for her to eat it. According to Giddens, the reflexivity begins with a series of consciously asked questions, which helps the individual reflect upon how it feels and thinks. Giddens describes it as a self-interrogation happening in the individual (Giddens, 1991, p. 76). Olivia's reflexivity allows

her to eat the egg. Also, it can be argued in line with Cherry (2006) that because Olivia does not have a social network supporting her lifestyle, she has a subjective construction of veganism and therefore is more experimental about her vegan stance. Adam gives an insight into his thoughts in the self-interrogation he experienced:

"I got challenged by some videos where animals got slaughtered. Back then, I started to challenge myself and asked myself questions like, "Okay, there has to be an answer to why this is okay" (the slaughtering), and I tried to argue from both sides in my head. And it was during that process that I figured out that I was not on the right side (him eating meat), and then I started to change my stance."

(Adam)

The quote indicates that Adam has gone through a self-interrogation and, with this, chosen to exclude any animals-derived products from his lifestyle. Now, his moral stance does also includes taking care of animals. All the participants express than they do not want to support the industry, which produces animal-derived products. As a result of this, they have developed a lifestyle politics, as Giddens defines it (Giddens, 1991, p. 225). The participants' lifestyle politics has a starting point in choosing a lifestyle that is authentic to one's moral stance and the awareness that choices made, also influence the environment surrounding them, here including animals. Emma explains:

"For me, it is about taking a position not to support an industry that you do not believe in. And it can be anything. There are many different things you do not want to support, for example, H&M, but it can be all different kinds of industry. By being vegan, I do no support an industry that contributes to diseases and, of course, the environment, which is hyped these days, and of course, the ethics. It is about taking a position and not supporting something that you do not believe in."

(Emma)

The quote from Emma indicates that she is aware of the choices made also influences her surroundings. Her political consumption draws a line to one of the three pillars of sustainable development: taking an environmental protection approach (Micheletti, 2012), which includes all the three reasons for becoming vegan. Furthermore, Emma's statement goes in line with Jesus et al. (2018), as she states that it is about not supporting something you do not believe in. It can be argued

that she codes her political considerations in her everyday practice. As the participants express that they do not want to support the industry, the quote beneath emphasizes how Adam feels when he mistakenly purchases an animal-derived product and hereby supports the industry:

"Again, I am not happy about it. I do not know if I am unhappy about eating it, but I am more unhappy about spending the money on it and with this support the industry. Then I feel a bit stupid, because "Why did I not spend a second more to go through the ingredients list properly?" You feel a bit dirty. Frankly speaking."

(Adam)

Adam is here highly critical toward himself and the unintended support of the industry. A parallel can be drawn to the article from Greenebaum (2012), which showed that vegans are highly critical of how they do not live up to the strict vegan lifestyle standards. According to Greenebaum (2012), the authenticity of the vegan identity is being questioned if the individual does not perform. Adam does not perform according to his standards, which might cause high self-critique.

7.2 Identification

The second theme *Identification* merged from how the participants think of themselves and how they want to be presented, like vegans, in society. There is a clear pattern in their responses, as they all see themselves as vegan, but to be vegan for them is more related to a moral codex they live after, rather than an identity. From the theme, there is a double prejudice towards veganism, one seen in society's context and one seen within veganism. The participants express a strong dislike towards the stereotypical image vegans have in society, and that either of them wants to be associated with that image.

"I think what keeps me from saying I am vegan is probably the way this stereotype is - the old joke with "How do we know people are vegan? - you do not have to, they will tell you within 2 seconds "- It is just not true!"

(David)

David expresses the prejudgment vegans meet in society: as very outspoken about one's lifestyle. Besides, being outspoken about the lifestyle, Emma expresses that vegans are also associated with a

particular type of living: *"When you say that you are vegan, you hear: "It is probably such a hippie which only eats grass and lettuce and stuff" It is not something I want to be associated with."* All the participants are aware than the image people in Danish society have of vegans is slightly negative, and they are associated as people "*how only eat grass,"* as Emma expressed. As a result, it can be argued that veganism is related to stigma in Danish society (Goffman, 2009, p. 8). Stigma is the contradiction between the virtual social identity and the actual social identity, which is emphasized in David's statement. In the statement, David accounts for the contradiction he experiences as being vegan. With "*It is just not true*", it can be argued that he, with this, utilizes "passing" (Goffman, 2009, p. 37). This might indicate that David acts "normal" in social context to cover that he is vegan to avoid the stigma.

Olivia reveals some thoughts about how she believes Danish non-vegans perceive vegans. She can, to some extent, understand how some vegans are associated with much negativity, as she believes that a specific type of vegans has prejudice towards non-vegan.

"But I think this is the term vegan which makes people think it is someone who has prejudice towards me. It is someone that wants me to live this way, and it is someone that will change my way of life. At least that is not the way I feel." <..> "I think you can be vegan in many different ways. Some are very engaged, that is, the very extreme. And these are probably also the ones I try to keep away from and not be identified with."

(Olivia)

Olivia also distances herself from "that kind of vegan," as she does not believe that putting shame on people will lead them towards the vegan lifestyle. From Olivia's quote, it is clear that vegans are met with a certain stigma in society. However, within veganism, there is also a stigma. The stigma is towards those how are more engaged than average in the lifestyle, as they may send a signal to non-vegans that their way of life is wrong. Emma shares the shame stance:

"For example, when I started studying, there were not that many people how knew (that she was vegan) because I did not tell them. I rather not tell them because then you have the risks being labeled as such a super vegan. You know, the one we all know. Those walking in the streets yelling at people and do not think it is okay for other people to eat meat. And that is not who I am."

(Emma)

The concept "passing" from Goffman (Goffman, 2009, p. 37), can be argued to be visible in the statement from Emma, as she expresses that this is not the way she is vegan. Nevertheless, she also expresses that she has a stigma towards other vegans how are more outspoken about their lifestyle than herself. However, Emma also touches upon the subject identity. Common for the participants is that they all do not see being vegan as a part of their identity but somewhat related to their moral stance. They all express that in situations where they "are forced" to tell that they are vegan, they tell about it, for example, eating with others. Adam explains: *"However, in most situations where I tell people (that I am vegan), I am in a situation where I have to."* Also, Olivia explains: *"So much, does not fill in me (to be vegan) and my identity that I need to go and show it, that way"*. It can be argued that the self's' presentation in everyday life for the participants is controlled to avoid being associated with the stigma vegans have (Jacobsen & Kristiansen, 2015, p. 67). The participants express that the stigma concerning vegans associated with people who do not accept others eating meat is not how they want to be identified. With this, it can be argued that their frontstage identity is controlled in order to avoid being associated with "that type of vegan" and the participants in one perspective is interested in hiding the fact that they are vegan for others (Jacobsen & Kristiansen, 2015, p. 69).

Contradictory to the statement in which Olivia speaks about veganism and her identity: *"So much, does not fill in me (to be vegan) and my identity that I need to go and show it, that way." Afterward*, she is asked if veganism can be seen as a value set rather than her identity. Olivia's response is: *"Yes, more. However, it is also a part of my identity."* Olivia does not elaborate on the statement. However, it can be argued that her vegan identity is constructed based on what she does and does not consume, as Greenebaum (2012) states, define the vegan identity.

7.3 Influence

The third theme *Influence* contains thoughts about what or who influenced the participants to choose the vegan lifestyle, and how the participants try to influence their surroundings in their everyday life. All the participants mention that it is documentaries that have motivated them and got them to question whether their former lifestyle was the right thing to do. The same tendency is seen in the article of Beardsworth & Keil (1991), who also state that documentaries concerning the production of meat influence people. They all express that they were aware that these documentaries are vegan propaganda, which seeks to change people's' thoughts.

"I think that many will tell you that it is the movie Earthlings there have convinced them" <..> "It is a documentary. Is takes all aspects where humans use animals. It goes through the food industry to the production of clothes and medicine. It made a huge impression on me. I specifically remember one scene where you see a whale lying alongside the quay, bleeding, while school children just pass by. A whole school."

(Adam)

The statement from Adam emphasizes that seeing one of these movies will somehow challenge people's perception of the industry and that it is a common thing to experience that these movies affect people. Even though Emma and David started being vegan for health and environmental reasons, they ended up as ethical vegans. Moreover, as ethical vegans, all the participants feel obligated to inform other people about what kind of industry they are supporting, and their political conviction shows itself. Adam states: *"I remember saying once: If I knew at some point during this conversation, that I could say something that would make you stop consuming meat from now on, I would feel it as my duty to do so."* The activism is also seen in the statement from Olivia:

"When I meet new people, it is not the first thing I say. It is not because I introduce myself as a vegan, but sometimes, especially if I am a little more in my animal welfare mood, I would like to talk about animals. It is also often if there are any people, I feel I click with and feel safe, then I feel that I owe it to the animals and my values just to name it, but again, do it properly!"

(Olivia)

Both Olivia and Adam express that they feel it as their duty to talk about veganism and try to influence people they are in contact with. They feel it as their moral responsibility to enlighten others to see the world from their point of view and to see if they somehow can influence them. Olivia states: *"I have hope. If I mentioned it (veganism), then they must at least think about it. Maybe, I have planted a little seed inside their heads."* By inform people about the lifestyle, they hope to influence them and change their way of thinking. Alternatively, at least get people to start reflecting upon their current lifestyle. The girls are doing more than just talking about their lifestyle. They actively seek to show others that being vegan is not a boring way of living and includes lots of flavors. In this way, they try to break down the prejudgment towards the eating habits that veganism possesses, as some think they only eat grass, as previously stated. Emma states: *"I also think that is why I like to have people over at my*

place, <..> being able to show that "it is not bad food just because there is no meat in it, or milk, or eggs in it.". Olivia has other tactics:

> *"But one of my tactics is, e.g., if I have made a vegan steak or vegan meat alternative and one of the boys sits up in the living room. Then, I almost always force them to taste it, to again implement it with: "Try to see, it can easily be implemented to eat something that tastes of meat" - but not is meat. And then I often also inform them about the nutritional content, if there is more nutritional content than in meat, because they try to build more muscles."*
>
> (Olivia)

As veganism comes to expression in the way of practicing food, the girls try to challenge the way non-vegan eat by serving a meal that looks like meat. In Olivia's case or as Emma, who tries to cook something for her non-vegan friends and show them that even though there is no meat, it is still good food. Olivia is aware that she needs to mention the nutritional content for boys, as the taste might not be enough to convince them about the lifestyle. A line can be drawn to Jesus et al. (2018) as when one changes lifestyle, a desire to influence others arises. The action of influence is carried out in the willingness to demonstrate, through example, that it is possible to live in alternative ways, which can be argued that the action of Emma and Olivia is. The action in trying to influence others' behavior acquire a political meaning and purpose, and as a result of this, their willingness becomes a political act (Jesus et al., 2018).

The interesting thing here is that in the previous theme *Identification*, the participants stated that they do not want to be associated with the stigma concerning being one who tries to influence others' way of living. However, the participants are actively trying to influence their surroundings. Olivia is even trying to force some of her cooking into her roommates. This perspective can be explained with Goffman's front- and backstage concept (Jacobsen & Kristiansen, 2015, p. 69). The participants' frontstage is manifested when they are out in public or with people they do not know. In these cases, the participants hide the fact that they have a vegan lifestyle and do first reveal it in situations where they have to, like eating together. Their backstage is comprised of familiar social arenas, family, and friends where the participants try to influence them. Influence takes forms of cooking together, as in Emma's case, or, as in Olivia's case, of sharing already cooked vegan meals.

David is particularly interesting when looking at his front- and backstage. David supports vegan activism and is an active member of *The Vegan Party* in Denmark. He is regularly

participating in demonstrations in Aarhus where he lives. He has a clear division between being the official vegan and the private person David:

"I have slacked a bit lately (with demonstrations), but it used to be like every week, at least twice a week, where I participated in activism out on the streets. However, in my everyday life, if I have to go grocery shopping for other people or to hang out with people who eat meat, I am not that activist. Because then, are you just being annoying."

(David)

David is fully aware of the two different identities he must perform in different social contexts. In his activism, he is outspoken about veganism and tries to influence people passing by. Here, it can be argued that he is performing the stigma, that the other participants have towards a specific type of vegan, as he tries to convince other people that what they are doing is wrong. David states:

"It is in the streets of Aarhus, where we have folders, which we share. However, we also have some protests, where we utilize signs – here we just stand with signs, determine not to move, just to provoke people passing by. To those protects, we are just informing about the fur industry and how damaging it is."

(David)

By trying to provoke and inform about how damaging the industry is, can it be argued that David is performing that type of vegan Olivia does not want to be identified with.

"I think the way I feel about these vegan groups is not all, but I do not think that all vegans seem nice. I believe that many are too extreme and distance myself from them because I think it is too much. And again, I do not believe that putting shame on people does any good."

(Olivia)

During demonstrations, David tries to speak up about the industry and inform people who pass by, how damaging the industry is. By being active in demonstrations, it can be argued that David is being stigmatized by Olivia as one of those how are too extreme based on his actions, basically because the two have different approaches on how to influence their surroundings.

7.4 Veganism and gender associations

The fourth theme, *Veganism and gender associations*, concerns how it is to be a male vegan. Three of the four participants mention that it is harder to be a male vegan than a female vegan in Denmark. Adam and David question what masculinity is and try to challenge the way masculinity is seen in society. Looking closer to how male vegans are perceived in society, it is clear that not eating meat is affecting their masculinity, seen from society's point of view. David states: *"It is the stereotype that it (veganism) is not that masculine."* Adam is aware of the gender, who usually practice the vegan lifestyle: *"It is in general females who tend to be vegan."* So, when he was telling his family about his lifestyle choice, he received the following reaction:

"I remember that the first question I received then I told my family: "Now I am not eating meat and dairy products anymore" – "It is because you have got a new girlfriend?" – "No, I am capable of thinking by myself."

(Adam)

Olivia has reflected on how male vegans are being treated. She tries to compare the difference between a male and a female vegan and explain what she believes is perceived as masculinity in society.

"Well, then I just want to say that I think it is harder for boys to be vegan than girls. I also think it is a lot about all this masculinity, so being vegan is very un-masculine. Also, just being a vegetarian - you get taken away from your manhood in some way. Furthermore, I also think that is why boys maybe - now I do not think of the boys I know because, well, the ones in my collective, are some very soft boys, but boys in general. I think it is about that you do not want to go into that identity because then you are just weak or, yes, gay, or something. I also think it is easier for girls because, being vegan to me, contains caring. At least like overall. You care for nature, and you care for animals, and if a boy care, it is a sign of weakness. At least that is my view." <..> "Yes, yes, other men think: "He is weak" - "He is not a man like us others." Also, if you look at the entire advertising industry and you look at Big Tasty bacon, well, then it is also such a "male thing" and a male burger. Furthermore, a "male pizza" is the one with five different kinds of meat. I think you are trying to appeal to something. I do not know - a hunter or something. However, try to make

them more masculine. If you just take the hunter's identity from them, "What are they then?" This is where some have problems."

(Olivia)

According to Olivia, masculinity is associated with meat consumption. She emphasizes that the advertising industry influences masculinity, and the dominance men had in the past is reflected in advertising. That meat is a sign of strength, and dominance is also stated in (Sobal, 2005; Greenebaum & Dexter, 2018). Adam and David are aware of the perspective Oliva states with taking care of the animals can be associated as a sign of softness, and the male vegans can be pictured as feminine in that matter. David reflects upon how men are pictured in society:

"We have this gender stereotype about men, and their social construction is that they eat a lot of meat, they are strong, and they definitely do not wear nail polish (showing his blue nails) and they, yes, they behave like Vikings or something like that. And with that, suddenly there is someone who does not bother to eat steak, then they are completely away from man. - We have great athletes, really pumped athletes who are muscular up to the top, so I can only see the stereotypical "macho man" in them, for example. And then you can also see that it is a social construction, the thing about being "man-man," but it is still something all people say, "Okay, we can never be vegan because real men eat meat."

(David)

David is aware that his masculinity is being questioned because he has chosen a different food practice than most other men. Reflecting on how the perception of the masculine is in society, David sees that masculine men are based on looks and that a man only is a true man if he has a high percentage of muscles. Also, David states that it is possible to be a muscular man, despite living on a vegan diet. So, even though he tries to state that vegan men can be just as masculine as non-vegan men, he still refers to the hegemonic masculinity, where men have muscles in this argument for why men should change lifestyle (Greenebaum & Dexter, 2018).

The participants express that being vegan is associated with a specific type of gender, or for the boys, they are distancing themselves from being masculine. Looking into Danish food culture and the perception of food, as stated in the introduction, Western societies have a division between food that is considered masculine or feminine. The masculine food includes meat, especially

red meat, potatoes, and beer, whereas feminine foods include salad, yogurt, and fruit (Sobal, 2005). It can be argued that veganism is connected with a stigma in terms of the gender who is practicing the lifestyle, as the food culture has a clear division in what is seen as masculine and feminine food (Goffman, 2009, p. 8). Also, Greenebaum & Dexter (2018) state that men use food as a means of subscribing to the norms, expectations, and behaviors of their gender. This might explain why vegan men are met with the response *"have you got a new girlfriend?"* as Adam experienced, simply because the vegan lifestyle includes more feminine foods than masculine, according to Danish food culture.

Goffman's gender display can explain why men on a vegan diet are perceived as less masculine in Danish society among the participants in this thesis. As Sobal (2005) states, meat symbolizes the dominant role men had in the past, which can explain why meat is considered as masculine. Also, Greenebaum & Dexter (2018) argue that food consumption becomes a performance by which men can assert their dominance. Gender displays show the conventional portraits of what gender is assumed to be, where men are eating meat and show dominance. By excluding meat from their vegan diet, Adam and David are being considered as less masculine, simply because they do not consume meat (Goffman, 1976, p. 76). By excluding animal-derived products and not consuming meat, the boys are not doing gender and do not fulfill the expectations society has for them (West & Zimmerman, 1987, p. 140). West & Zimmerman's doing gender (1987) emphasizes that men are seeing as dominant, and women are doing deference. The action (not consuming meat) is carried out in the presence of others aware of their actions. Because the action is a feature of social situations, their action indicates that they are not purchasing masculine foods. As a result of this, Adam and David are not living up to their gender expectations. This might explain why they are put into an account for their actions and a reason for why David is met with this typical comment:

"When I am out on the streets (doing protests), I typically meet these comments when men are passing by "I need my meat" and bacon and that kind of stuff. So, they try to make me look less masculine."

(David)

As veganism is associated with being less masculine, the boys challenge their stigma as male vegans and try to fight against the definition of normality in society (Goffman, 2009, p. 37). Both Adam and David have thoughts about what masculinity is to them, and it can be argued that they have used their

reflexivity to come up with what masculinity is (Giddens, 1991, p. 20). Adam questions what masculinity is in the following way:

"What is masculinity? Is it masculine to do what you always have been doing or to take an active choice regarding how you practice things – to be in line with your moral conviction? – I believe that it is much more masculine – to stand up for your values."

(Adam)

As follows from the quote, Adam maintains that taking a position and following it is much more masculine than just adhering to cultural norms. It can be argued that Adam uses the reflexivity to create his masculinity (Giddens, 1991, p. 76). It can further be argued that Adam utilizes hybrid masculinity (Greenebaum & Dexter, 2018) because he is trying to reinforce that standing up for his value is a sign of strength, confidence, and masculinity.

7.5 Being a vegan in Danish society

The fifth theme considers *Being a vegan in Danish society*, and the prejudgments and typical comments the participants face in their everyday lives. In general, the participants agree that there is much negative energy concerning veganism. The participants expressed that the culture concerning food consumption is an integrated part of Danish culture and may be difficult to change. However, they see that the discourse is changing in society concerning how many people are trying to swop meat to a more sustainable protein, which supports the tendency seen in Danish eating culture (Dansk Vegetarisk Forening, 2020). This theme captures some of the perspectives the previous themes have touched upon. However, this theme looks in broader terms on how it is to be vegan in Danish society. From the previously themes, we understand the vegans are associated with a stigma (Goffman, 209, p. 8). This stigma draws negative perceptions on vegans, and the participants all feel that they are subjects to many prejudices. David himself had these negative perceptions before becoming a vegan:

"I did not know that much beforehand, but of course you had met a vegan before and thought "totally shot in the head," but that day, I had much time and thought "Okay, maybe I should actually listen to what they say" and it was not bad. Well, I have become it myself (vegan)"

(David)

Olivia's experience that these prejudices result in ignorance and people in society are not paying attention to her argument for why she is vegan. Olivia states: *"My experience is that I feel that I am met with, yes, both prejudice but also with, like, great ignorance."* The way David expresses himself indicates that he also had prejudice towards the lifestyle. However, David was willing to try to break down his prejudgments and listen to vegan activists. Olivia experiences the kind of ignorance that David had toward vegans before he turned it himself. By ignorance, Olivia does not feel that people in society are listening to the vegans' point of view. The participants do all agree that the way people eat in Denmark is determined by culture. Adam states: *"From a cultural standpoint, it makes it difficult for us to think about vegetables as the main course, dessert, and starter."* Emma shares the same stance as Adam:

"Also, because of the prejudice, many have, "I could never do that" because it is so ingrained in us. In my opinion, it is just culture that we eat meat. But it is so ingrained in us that you have to have meat for almost every meal, or eggs or milk."

(Emma)

Both Emma and Adam argue that the way Danes eat is related to culture, and that is difficult for Danes to think about vegetables as a starter, main course, and dessert. From the previous theme "*Veganism and gender associations"* which touches upon the cultural aspect of food culture in Denmark, it is seen that meat signs dominance and gives a status, which might give a reason for why Danes consider meat as a central aspect of the dinner (Madkulturen, 2019, p. 19).

According to Emma and Adam, when a person is raised within a specific culture, it is difficult to change how they construct their menu/diet. However, the participants see a change in the food culture and an increased awareness about veganism. Adam states: *"No matter if publicity on veganism is bad or good, there is still attention towards the subject. That is a good indicator of what is happening in society"*. Emma also sees a change happening: *"It seems that there are several brands that have been promoting themselves as not testing (their products) on animals, and still more to come."* With change happening in society, it can be argued that Emma and Adam are aware that their individual actions added up, changes the discourse in society. Adam states: *"You cannot compare it one to one (individual level). However, I think it is clear concerning how much there have happened lately and the increased awareness (about meat-free days) in supermarkets."* It can be argued that Adam is aware of his actions and others, collectively changing the discourse in society. With this

veganism can reflect the new form of a social movement, as Cherry (2006) defines based on everyday practices.

7.6 Social aspect

The sixth and last theme, *Social aspec*t, is expressed by the participants as the most challenging part to accept when choosing a vegan lifestyle. By choosing an alternative lifestyle, the participants feel that they miss out on the social aspect connected to food consumption. Choosing a lifestyle that excludes animals from every aspect of one's life makes it difficult for vegans to participate in some of the social gatherings focused on eating. Lastly, the participants have different opinions about having friends who also have a vegan lifestyle. Emma has the following experience: *"I was attending a birthday last Saturday, and I brought my food to make it convenient for them. And then you are not part of the social aspect."*. Her perspective is also one Adam shares:

> *"The social aspect is the most difficult part of being vegan – the feeling of you ruining the experience for others because you have demands for the choice of the restaurant" <--<> "It is difficult to be the odd one out – or at least it feels difficult. - It is 100% in your head that you are not as included in the social aspect as others because you eat differently."*
>
> (Adam)

Both Emma and Adam have been experiencing exclusion from the social aspect of consuming the same food, share it, and to talk about it. They feel that, by having an alternative lifestyle, they are not as included in social gatherings as if they were eating meat. This is also one of the reasons why people give up living as vegans (Beardsworth & Keil, 1991). However, Adam thinks that it is made up in his head rather than reality. Being vegan creates some situation that affects the collective, for example, choosing a restaurant, as there has to be a vegan alternative. According to David, it was easier to participate in social gatherings before becoming a vegan. He could participate on the same terms as the others and did not have to think about alternative food for himself. David has taken the stance that he does not want to participate in any social gathering with meat as the central aspect of the event.

> *"I do not miss the taste of meat, the only thing I miss about eating meat is the social aspect. It was easier going out with my friends back then, as there were no demands for how the food was cooked or served" <..> "However, there are some kinds of social gathering that I take a stance towards, it*

is these types of "corpse orgy" – where there is a braise (of an animal) on the dinner table, it could be Mortensaften (a Danish tradition for eating duck). – So, I have kind of agreed with my family that I am not attending Mortensaften and such. However, that does not mean that you should not eat meat while I am there. Just compliment a little less on it because, well, it actually bumps me a little."

(David)

With the vegan lifestyle, David excludes himself from social gatherings with his family. When he is present, he has asked them for not complimenting the meat (saying that it is delicious) and, in general, talk less about the meat. Being vegan changed David's social life as he is distancing himself from family gatherings. David and Adam have two different approaches to how crucial a social network with vegan friends is. David thinks it is crucial to acquire vegan friends:

"It is crucial to get into facebook group and in contact with other vegans, because they support you in your lifestyle" <..> "We already know that people have the same philosophy of life, so you can talk about the different ways of implementing it and quite a bit about it and such. One also talks a lot about one's daily life as a vegan, and, e.g., if it is hard, how hard it is"

(David)

On the other hand, Adam does not see it as necessary to have vegan friends, as long as his existing friend accepts that he has a different lifestyle. As he states: *"I have thought about meeting other like-minded people. However, I have lots of friends, and I do not feel a need for it."* The different views on how crucial it is to have vegan friends might address how committed David and Adam are into veganism. Both are committed and believe that it is the right thing to do. However, David is active in activism and participates in demonstrations with others who practice veganism. For David, it is crucial to contact others that he can share thoughts with, and they together can carry on their activism, and as a result of this, create ontological security for him (Giddens, 1991, p. 167). For Adam, who is just "a regular" vegan, the need for vegan friends is not as crucial, because if his friends do not accept his way of life, he would not call them friends, as he explains.

Although the participants have different needs regarding vegan friends, they are all active on social media in terms of membership of vegan groups, watching YouTube videos, or follow bloggers on Instagram (mostly the girls). The participants explain that they are seeking inspiration

for recipes, read debates, and follow known vegan bloggers to see how they practice their lifestyle. Giddens' concept of time and space makes it possible to meet people without place and physical appearance. As a result, it is possible to meet others through online platforms. The participants are members of both national and international groups (Giddens, 1991, p. 167). Ontological security can explain why the participant seeks these communities. It can be argued that when people seek communities online, they seek predictability, which for vegans allows them to reflect themselves in others who practice the same lifestyle as oneself. It can be argued that this can support them in their lifestyle and provide ontological security (Giddens, 1991, p. 167). Olivia is an active member of Facebook groups:

"I am active on Facebook, in the matter that I observe a lot, but do not actively participate. I read a lot on their websites and saves the recipes if there are any good ones. <..> I do not need to participate in the virtual community as other vegans do. However, I save recipes."

(Olivia)

In the statement from Olivia, she clarifies that she only seeks memberships in online groups to get inspired for her cooking, and she does not need to interact with other vegans. Emma has the same stance as Olivia. However, sometimes Emma gets more actively involved by commenting on others' posts.

"It is a bit mixed (if she comments on posts online). Sometimes members ask questions because they are interested in how people practice it. Sometimes non-vegans ask questions in these online communities. <..> In these cases, I am quite interested in answering and telling, "this is how I feel and practice it." However, I do not feel that I interact with everyone, nor would I ever post something by myself. Mostly I just observe, but it is because of the food and recipes that I am in these groups."

(Emma)

It can be argued that both Olivia and Emma create ontological security when being members of these groups. It gives them a sort of solidarity with others, and the recipes give them security in their lifestyle and encourage them to carry on. On the other hand, there is David. For him, it is crucial to contact others who, like himself, are activists in their approach to the lifestyle to create his ontological

security. This goes in line with Cherry (2006), who states that a vegan lifestyle is not dependent on individual willpower but is more dependent on having social networks that support veganism. With this, can it be argued that all the participants find security in online communities or activist groups to carry on their conflict and to help them maintain their lifestyle.

8. Conclusion

The thesis aims to contribute to the academic field with an inside view of the vegan lifestyle in a Danish context, as Denmark has been overlooked in the existing literature. As a result of this, the goal of the thesis is to answer the research question:

How do vegans experience living in Denmark in 2020?

Based on four qualitative interviews, the thesis explores in-depth how vegans experience being a part of Danish society in 2020. From the analysis, six main themes emerged: *Veganism, Identification, Influence, Veganism and gender associations, Being a vegan in Danish society,* and *Social aspect.* The empirical data showed that there are three main reasons why people chose a vegan lifestyle: for health, environmental concerns, or ethical considerations, supported by existing literature. There are different ways to practice veganism. Some have a rather strict perception, whereas others are loosely bound. A tendency showed that vegans often are influenced by vegan documentaries, and these get the reflexivity started in the individual.

The thesis defined veganism as a lifestyle politics, as the lifestyle seeks to protect animals from suffering. A tendency from the analysis supports that the lifestyle is politically motivated, as the participants express that they do not want to support an industry they do not believe in. Existing literature stated that when people change their lifestyle in order to foster social change, the desire for influencing others arises, a tendency which also is reflected in the empirical data.

Moreover, the empirical data showed that veganism is associated with several stigmas. The stigmas vegans are met with is "someone outspoken about the lifestyle", "they want to influence non-vegans' way of living," and for male vegans, "it is not masculine." Vegans try to adjust their identity carried out in the presence of others to avoid these stigmas and hide that part of the self. A tendency about the stigma concerning gender associations showed that men are seen as less masculine. This may be explained by the way Danes perceive different types of food as masculine or feminine. Meat is associated with masculinity, and when vegan men do not consume meat, they are not living up to the expectations that society has for males. In this case, vegan men try to reinforce a hybrid masculine as in existing literature, by stating that standing up for what they believe is more masculine.

For vegans, the most challenging part of maintaining the lifestyle is in the social context. A tendency showed that vegans feel less like a part of the social gathering because they cannot share

the same food. However, there are different opinions regarding how crucial it is to have vegan friends. For those engaged in the lifestyle, it seems more important to have friends that can help maintain the lifestyle and support each other in their activism, whereas those who are less engaged does not see it as necessary. However, it can be argued that those less engaged creates ontological security by being members of online communities, which helps them support and maintain their lifestyle.

In general, the thesis showed that tendencies concerning vegans are met with several stigmas in Danish society. They are highly involved in their identity-making and are aware of their presentation of the self in everyday interactions to avoid being associated with the stigmas. Nevertheless, the vegan identity is also carried out in a line as authenticity to one's moral stance. As veganism is an expression of lifestyle politics, vegans try to influence their surroundings by either protesting and more indirect, served, or cook meals together with non-vegans. Mostly they hope to influence others due to their compassion for animals.

8.1. Limitations, validity, and reliability

By doing the interviews in the mother tongue, both participants and the researcher have a more fluent language. The participants will easier express themselves than do the interviews in a foreign language, which they might not be that comfortable in. This way, the researcher can ask questions in-depth, and the participants will have time to give nuanced answers. This strengthens the validity of the thesis. However, by translating from one language to another, some meanings may be lost in translation due to a lack of words that will conceptualize the accurate meaning. As a result, some meanings may get lost in translation, which affects the thesis's validity.

To secure high validation of the participants' answers, the researcher's role is to secure that the participants describe what the researcher intends them to talk about. So, the researcher can get a detailed description of how it is to be vegan in Denmark. To capture the best-described lifeworld is essential for this thesis. Furthermore, the interviewer shall ask for the most recent memories, as this will raise the validation of the thesis (Brinkmann, 2013, p. 38).

Also, the validation is strengthened because the interviews are carried out as semi-structured interviews. The researcher has the opportunity to ask impulsive questions to the statements from the participants and capture more nuances of the phenomena.

By recruiting the participants via Facebook, it can be argued that it is a specific kind of human, who volunteers for this type of project. It is assumed that extrovert people would be willing

to sign up for interviews and persons who are willing to talk about their activism and try to promote veganism. From the interview with David: *"Please, if you have a vegan friend, then make an agreement on beforehand with him where you eat. That would make him or her happy"*. Indirectly and implicitly, he is trying to promote how to be vegan or get around vegans. As the analysis revealed that vegans are meet with much prejudice, it can be argued that their motive to sign up for the interview is to promote veganism and try to expand people's vision on vegans. Based on Goffman's theory, it can be argued that the interview situation is going on at the frontstage. The participants are aware of the image they are trying to establish towards me as an interviewer, and the situation is staged in general. By establishing a controlled image, the participants might not give a trustworthy in-sight view of the lifeworld, which affects the thesis's validation.

By doing a qualitative study, the reliability is, in general, difficult to secure, as the participants have different lifeworld and do no experience things in the same way (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 317). To strengthen the reliability of the thesis, the same interview guide has been utilized. By utilize the same interview guide, I have tried to achieve the same perspectives from the participants. Furthermore, I have tried to make a transcription guide, which secures that the transcript is done in the same way, which also strengthens the reliability.

References

Articles

Cherry, E. 2006. Veganism as a Cultural Movement: A relation approach. Social Movements Studies Vol. 5, No. 2, pp. 155-170, September 2006

Beardsworth, A.D. & Keil, E.T. 1991. Vegetarianism, Veganism and Meat Avoidance: Recent Trends and Findings. British Food Journal, Vol. 93, No. 4. pp. 19-24

Lo Iacono, V., Symonds, P. & Brown, D. 2016. Skype as a Tool for Qualitative Research Interviews. Sociological Research Online.

Chareonwongsak, K. 2002. Globalization and technology: how will they change society? Technology in society 24 pp. 191-206

Goffman, E. 1976. Gender displays. Gender Advertisements. Communications and Culture, London.

Greenebaum, J. 2012 Veganism, Identity and the Quest for Authenticity. Food, Culture & Society, 15:1, pp. 129-144

Greenebaum, J. & Dexter, B. 2018. Vegan men and hybrid masculinity. Journal of Gender Studies, 27:6, pp. 637-648.

Jesus, M., et.al 2018. Changing Identities to Change the World: Identity Motives in Lifestyle Politics and Its Link to Collective Action. Political Psychology, Vol. 39, No. 5 pp. 1031-1047.

Koos, S. 2012. What drives political consumption in Europe? A multi-level analysis on individual characteristics, opportunity structures and globalization. Acta Sociologica.

Micheletti, M., Stolle, D., & Berlin, D. 2012. Habits of sustainable citizenship: The example of political consumerism. University of Helsinki.

Reiners, GM,. 2012. Understanding the differences between Husserl's (Descriptive) and Heidegger's (Interpretive) Phenomenological Research. J Nurs Care 1:119

Smith. A., & Osborn, M. 2007. Interpretative Phenomenological Analysis. Qualitative Psychology.

Sobal, J. 2005. Men, meat, and marriage: Models of masculinity. Food and Foodways, 13:1-2, 135-158. ISSN: 1542-3484

Ulusoy, E., 2015. I Think, Therefore I am Vegan: Veganism, Ethics, and Social Justice. In Ethics and Social Justice. Published by The Macromarketing Society. ISSN 2168-1813. pp. 419-423.

West, C. & Zimmerman, D. 1987. Doing gender. Gender & society, Vol. 1 No. 2, June. pp. 125-151

Books

Andersen, H., & Koch, L. 2015. Hermeneutik og fænomenologi i Michael Hviid Jacobsen, Kasper Lippert-Rasmussen og Peter Nedergaard (red.). Videnskabsteori - i statskundskab, sociologi og forvaltning. 3. udgave, 1. oplag. Hans Reitzels forlag.

Brinkmann. S., 2013. Qualitative interviewing - understanding qualitative research. Oxford University Press.

Brinkmann, S., & Tanggaard, L. 2015. Kvalitative metoder, tilgange og perspektiver: En introduktion og Interviewet: Samtalen som forskningsmetode i Svend Brinkmann og Lene Tanggaard. Kvalitative metoder. 2. udgave, 3. oplag. Hans Reitzels forlag

Bryman, A., 2016. Social research methods (5th ed.). Oxford University press.

Giddens, A. 1991. Modernity and Self-Identity - Self and Society in the Late Modern Age. Cambridge, U.K. : Polity Press.

Jacobsen, M. & Kristiansen, S. 2015. The social thought of Erving Goffman. SAGA Publications, Inc.

Kvale, S., & Brinkmann S., 2015. Interview - Det kvalitative forskningsinterview som håndværk (3th ed.) Hans Reitzels Forlag

E-books

Goffman, E. 2009. Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity. New York: Touchstone.

Reports

Madkulturen, 2019. Madkulturen 2019. ISBN: 978-87-971781-1-9. Access: https://www.madkulturen.dk/viden/madkultur19-raavarer/ [Accessed 3th May 2020]

Websites

Dansk Vegetarisk Forening. 2020. Statistik om vegetarisk levevis i Danmark. Available at: https://vegetarisk.dk/statistik-om-danmark/ [Accessed 4th May 2020]

Lindegaard, B. 2020. Globalisering i Den Store Danske, Gyldendal. Avaiable at: http://denstoredanske.dk/index.php?sideId=84438 [Accessed 18th May 2020]

The Vegan Society, 2010. Definition of veganism. Access: https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism [Accessed 3th May 2020]

Appendix A: Interview guide

Thematic	Dynamic
Presentation of participants	Tell me about yourself - Name - Age - Occupation - For how long have you been practicing the vegan lifestyle?
What is veganism to the individual?	How do you define veganism? Where did you learn about veganism? - What have led you to become vegan? - What or who have influenced you the most? - What was the process to become vegan? What does it mean to you to be vegan? - What is the most important in veganism to you? How do other people find out that you are vegan?
How the world looks at vegans – through a vegan's eye	How does it feel to be vegan in Danish society? How do you think non-vegans look at or think about vegans? Do you get confronted with any prejudgments when you tell that you live vegan? - What do you think about the image vegans have? - What is the most common comment you receive when you tell people that you are vegan?
Upbringing	Tell me a bit about your upbringing: - Where did you grow up? How was your childhood regarding eating patterns? Did your parents buy a certain type of food? E.g. ecological or vegetarian?
Practicing veganism	How did you experience your first months of being vegan? - Did you spend a lot of time of reading labels on food in the supermarket? - How is it today? Do you experience a difference in the way you practice your lifestyle compared to in the beginning?

Social life with others	How do you manage daily life with others who do not have a vegan lifestyle? What do your friends/ parents think of veganism? What do you do when having a gathering with family and friends?
Influence	Do you think about if your lifestyle also affects others or other things?
Community – does the participant share experience with other vegans?	Do you know others, who share the same view as you? Do you seek other vegans to share your experience with them? - Online or offline? - Why/ why not?
Income level	Where would you place your yearly income level after taxes in these intervals? 50.000-100.000 100.000-200.000 200.000-300.000 300.000-400.000 400.000-500.000 500.000 +

Appendix B: Facebook post

Appendix C: Interview with Adam

N: Vil du ikke fortælle mig lidt om dig selv?

A: Jo. Jeg er Adam, 25 år. Jeg er egentligt oprindeligt fra Vejle, hvor jeg boede med mine søde forældre. Så flyttede jeg herop fordi jeg skulle studere interaktive digitale medier. Så jeg har været heroppe i fire år nu og jeg går ud fra, at det kommer vi ind på senere at jeg efter første semester heroppe endte med at gå veganer. Hvilket jeg tænkte var relevant for dig.

N: Så det vil sige: hvor lang tid har du været veganer, bare lige for at klarificere dette?

A: Det må være fire år. Fire et halvt måske. Tror jeg. ”Who keeps track?”

N: Godt, hvordan vil du definere at være veganer. Hvordan er din definition på det begreb?

A: Fordi den måde jeg ser det på er 100 procent fra det etiske synspunkt, ikke at de andre ting ikke er gode. Der er det heldbreds aspektet, miljøaspektet. Begge to pisse gode argumenter, men selv hvis de ikke var der, så vil der stadig være det etiske aspekt, og det er det der betyder noget for mig. Jeg har svært ved at sige hvordan jeg lige skulle definere det, de fleste bruger en definition fra f.eks. Vegan Society – hvor de vil sige: en livsstil der søger og ikke lave skade på dyr så meget som muligt. Men det tror jeg ikke så meget, den fin-definition er. Men jeg tror min er: Hvordan skal man lige forklare det? Konsistens i forhold til ens morale. Så for mig var det en holdning jeg havde omkring hvordan der er godt og dårligt at gøre i forhold til mennesker, som jeg bare har videresat til dyr, til at inkludere dyr - det var en lang definition.

N: Hvor lærte du ligesom det her med veganer? Hvornår hørt du om det og hvordan opstod det ligesom som en ide?

A: Ja, det er meget svært at definere, fordi jeg har tit folk der spørger mig om det og jeg tror ikke der er enkelte momenter hvor jeg tror at det er helt klart det her der har gjort en stor indflydelse. Men hvornår præcis det er sket. Den måde jeg bedst kan forklare det er: jeg havde en periode hvor det var sådan. Jeg blev udfordret af nogle videoer af nogle dyr der blev slagtet. Og så begyndte jeg ligesom at udfordre mig selv og finde på at sige: når, men så må der være et godt svar til at det er okay det her og prøvede ligesom at argumenter mod sig selv inde i mit hoved. Og så i løbet af den proces fandt jeg ud af at jeg synes måske ikke helt at jeg var enig med at jeg havde de gode, eller jeg var ikke på den rigtige side af de argumenter, der, og så begyndte jeg lige så stille at ændre holdning. Nogle helt store momenter er helt klart nogle YouTube talks og en film der hedder ”Earthlings”. Jeg tror at der er rigtig mange der vil fortælle at det er filmen ”Earthlings” der har sat dem på.

N: Hvad kan den? Hvor kan man se den? Hvad er det for noget?

A: Det er en dokumentar, jeg tror den ligger overalt på nettet nu. Hvis den ikke også ligger på Netflix? Måske. Men den går bare fra alle aspekter hvor mennesker. Hvor vi bruger dyr. Går igennem det fra fødevareindustrien til tøjproduktioner og det hele. Medicin. Og efter. Jeg er ikke sådan en der bliver overvældet af, hvad hedder det, bare fordi man ser noget går galt?

N: Så tænker du bare sådan følelsesvold?

A: Ja. Lige præcis. Overhovedet ikke, men den gjorde godt nok et indtryk på mig den film. Især et klip hvor man ser hvaler ligge på siden af. Hvad hedder det? Oppe på kajen. Og bare ligger og bløder ud, mens der er skolebørn der går forbi. En hel skole. Men det var sådan det, som jeg tror der startede mig ud på det. Og så begynder man at grave ned i det og så var der en transmission på en måneds tid, hvor jeg prøvede at finde ud af – hvad fanden jeg så spise? Og det tog lige noget tid. Jeg cuttede egentligt bare fra den ene dag til den anden og så var det det.

N: Så din proces egentligt for at blive veganer var sådan forholdsvis kort?

A: Ja, helt vildt. For det fleste, i hvert fald dem jeg har snakket med. Nu er det ikke fordi jeg har nogen veganer venner, men de fleste jeg sådan har snakket med når jeg har mødt nogen. De fleste har sådan en længere periode hvor de er vegetar og så går de veganer. Fordi det generelt har været og er nemmere at være vegetar forhold til at passe ind osv.

N: Hvad har ligesom været det sværeste ved at skulle skifte til den her livsstil? Sådan fra den gamle?

A: Jeg ved ikke om der er noget som er sådan sønderligt svært. Jeg tror mere det er, bare fordi det er anderledes. Ligesom hvis du skulle lægge din diæt om fra, hvad end du har af grunde for det. For det tager lige en måned, ikke? Og så derfra har du skiftet dine retter ud. Så har du. Hvor mange retter spiser du egentligt om måneden? Du har måske en 10-15 stykker du ”recycler”, ikke? Og så snart du har det repertoire. Så er du egentligt kørerende.

N: Hvordan når du var i supermarkedet. Brugte du så lang tid på at læse emballagen grundigt igennem? Eller havde du nogenlunde en ide om, det her kan jeg godt. Det her kan jeg ikke. Eller hvordan?

A: Det var faktisk en ting, jeg begyndt på under det. For før læste jeg aldrig bag på emballagen. Men det bliver du nødt til. Især fordi du har sådan en ting – ”der er no way den her ting har”. Der er no way den her ting ikke er vegansk. Havrekiks, hvor du tænker – no way den ikke er vegansk. Og så kigger du på den og så er den forbandet vallepulver i, eller et eller andet. Der er altid sådan nogle fyldeprodukter som de putter i tingene nogen gange, som man lige skal være opmærksom på. Jeg tror de fleste – hvis de er ærlige og er veganer. Vil indrømme at de har fucket up og er kommet til at misse noget på en ingrediensliste, set det forkerte eller sådan noget. Så det hænder da en gang i mellem og det er træls når det sket.

N: Hvordan har du det hvis du kommer til at spise noget der er forbundet med dyr?

A: Igen, jeg er rigtig træt af det. Men jeg er mere træt af. Jeg er ikke så træt af. Jeg ved ikke om jeg er så træt af at spise det, jeg er mere træt af at have brugt penge på det og støttet den industri. Og så føler man sig dum, fordi. ”Hvorfor brugte jeg ikke lige et sekund mere på at lige at kigge nærmere?” Man føler sig lidt beskidt. Ærlig talt. Men igen, det er ting der sker. Det er ikke noget der sker ofte, men det kan ske. Et bedre eksempel på det er, for den er er lidt tydelig, da det er en selv der fucker up. Så der har man kun sig selv at hade, men en anden ting er f.eks. hvis du bestiller en pizza, og siger: ”Jeg vil gerne have den her vegetar, men jeg spiser ikke ost. Kan jeg få den uden ost?” Og så kommer pizzamanden med en pizza, og så er der ost på. Og det er sådan lidt: ”for helvede”. Så var jeg ikke tydelig nok og hvad gør man så? I princippet så er skaden jo sket. Osten er blevet brugt og den bliver bare smidt ud. Skal jeg spise den, skal jeg brokke mig og sende den tilbage? Så det, jeg tror det er sket en enkelt gang. Jeg tror jeg endte med at spise to skiver og så havde jeg det sådan lidt ”argh”, det var simpelthen for mærkeligt, det ost der, så jeg gav den væk til nogen andre. Så købt jeg aldrig fra det pizzasted igen.

N: Så sådan som jeg lige forstod. Så går du imod de selskaber der bruger dyr. Så det er her du tænker at der er noget galt, eller hvad?

A: Ja, det er alle fasetter af det, men primært er den stor jo kødindustrien. For mig. Kødindustrien og mejeri er de store. Selvfølgelig også læder og minkfarme osv. Fordi jeg er en dreng, så er det ikke lige det der er på min. Og i forhold til piger, så er der en helt masse ting som jeg ikke ved noget om, fordi jeg ikke har sat mig ind i det. Men i forhold til make up og sådan noget. Hvor jeg kan se at det er blevet bedre på supermarkederne. Det virker til at der er en hel del flere brands der faktisk brander sig på ikke at have testet på dyr og det er veganske produkter der er deri. Men det er ikke sådan noget jeg tænker på, for det er ikke sådan noget jeg køber.

N: Så det er ligesom når du køber fødevarer?

A: Det er den store for de fleste, ikke? Jeg vil ikke sige veganisme er en diæt, det er en livsstil. I forhold til det er en filosofi du vælger at leve efter. Men hvor de flest ser det måske mere som en diæt. Hvor dem som kun ikke spiser kød, vil jeg klassificere som plantebaseret. Eller de spiser plantebaseret - lever plantebaseret.

N: Men det kan måske også have noget at gøre med den opfattelse man måske har med hvad det er. Hvis de nu for eksempel gør det for miljøet så har de måske en anden holdning til hvad det ligesom gør?

A: Helt sikkert. Og jeg vil også sige, hvis du er. Eksklusiv for heldbred eller eksklusiv for miljøet. Grunden til du spiser vegansk for eksempel, så er du plantebaseret og ikke veganer. Jeg tror der er. Veganer kræver det. Det gør det nemmere at snakke om, at vi kan sige okay, jeg er veganer, men.

Hvis du køber et læderbælte og kalder dig selv veganer fordi du spiser plantebaseret, så ved jeg ikke helt om jeg er enig.

N: Er der sådan en rigtig eller forkert måde at praktisere det på? Eller er det hvad man selv synes eller hvordan?

A: Det er rigtig og forkert på samme måde, som der er i forhold til alle andre moralske problemer. Ligesom, hvorfor er det forkert at stjæle? I virkeligheden, kan du nogensinde sige at det er forkert at stjæle fordi det bare er din personlige subjektive holdning? Der er altid den der som kryber sig ind.

N: Når du siger at det ligesom er dyr, som har ledt dig til at blive veganer. Føler du ved at tage det her synspunkt, forbrugsmønster og adfærd ændre noget? Kan du se at det bærer noget med sig? F.eks. at der er mindre dyr med i produktionen?

A: Man kan ikke se det en til en. Jeg synes det er tydeligt i forhold til hvor meget der er sket, med opmærksomheden der har været på det her på det sidste. Fordi da jeg startede, der var måske i supermarkederne. Nu tænker jeg specifikt på de der unikke produkter der er brandet til veganere. Der var måske en håndfuld af dem, sammen med en håndfuld vegetariske produkter. Det var mest vegetarisk. Så nu er der kommet. Naturli er blevet kæmpe store, mega populære. Hvem er der ellers? Det er kommet forskellige supermarked brands. F.eks. Spir, hvad fået deres eget. Levevis laver et helt masse produkter. Så der er bare kommet en helt masse specialiseret produkter. Hvilket jeg synes er en god indikator på, at der er begyndt at tænke over det og det er helt sikker også fordi den almene person er begyndt at tænke på miljø – deres miljøaftryk. Og der har været opmærksomhed på denne her: Kan du ikke bare vælge kød fra en gang om ugen? Så det er nok ikke 100 procent fortjeneste til veganer og vegetar.

N: Men diskursen i samfundet er ved at ændre sig?

A: Ja, det er den da helt sikkert. Om man er enig eller uenig, så er der forskellige. Nu følger jeg ikke så meget med i nyhederne, men jeg ved da at der har været det der med veganer, der stod og græd ude foran.

N: Ja, den tror jeg vi alle sammen har hørt om.

A: Lige præcis. Og det er sådan, uanset om det er god eller dårlig publicity i forhold til veganer, så er det da opmærksomhed på det, og det er. Det tror jeg er en god indikator på at der sker noget i samfundet.

N: Gør det det nemmere at være veganer når der ligesom de her produkter som er veganske. Bruger du dem?

A: Det gør det. Det gør det pisse meget nemmere. I forhold til når du er en dovn studerende og nogen gang gerne vil lave noget nemt. Det eneste der er ved det her. Det er lidt træls at der er begyndt at komme så mange, det er mindre mad. Det er ikke fordi det er det sundeste. Det ville være bedre lige at lave noget med nogle rigtige råvarer og sådan noget. Det er bare så dejlig lækkert og nemt. Noget er det er også okay, sundmæssigt, men den der "hakket", som jeg tror er den mest kendte produkt, ikke? Der er ret meget kokosolie i og, jeg ved ikke, jeg syntes jeg har læst perifært om at ærteprotein i produceret form, måske er det sundeste osv. Så det er i hvert fald værd at tænke over.

N: Men det kan være at det er et produkt til os som spiser kød. Så det er mere salgsbart?

A: Helt sikkert, jeg tror. Nu arbejdede jeg for Naturli på Roskilde. Jeg havde første år, da de havde en bod, der var jeg ude at arbejde for dem og de. De to der arbejdede der, super entusiastiske mennesker, mega hård arbejdsmoral derude. Men når du snakker med dem om det så, jeg er ikke en gang sikker på at de faktisk er veganer og de snakker også kun om det i forhold til miljø. Jeg tror ikke de vil sige at det er et produkt til veganere. Jeg tror det vil sige at de er et produkt der får folk til at vælge vegansk. Det var i hvert fald det indtryk jeg fik af at snakke med dem.

N: Det er virkelig også interessant hvis det er en virksomhed som prøver at brede det ud. Men det giver god mening hvis det er den filosofi som de ligesom.

A: Jeg tror de er 100 procent på miljømæssige aspekt af det.

N: Når du skal præsentere dig overfor folk som du ikke kender, præsentere du så dig selv som veganer? Eller skal folk spørge ind til det?

A: Det er det sagt med at veganer altid siger at de er veganer, ikke? Men de fleste gange hvor jeg siger det så er det fordi det er en situation hvor jeg bliver nødt til det. Altså i den forstand, lad os sige okay, hvis vi er en gruppe af venner som skal du at spise. Eller måske bedre eksempel, en gruppe af mennesker du ikke kender så godt og du skal ud og spise, så er du lidt et røvhul hvis ud ikke fortæller at du har krav til hvor i spiser. Og med nogen mennesker, det er sjældent jeg oplever det, men ved nogen mennesker der kan det godt ødelægge stemning. "Åh det er træls" fordi nu havde de lige tænke at de skule på en fed burgerbar. Hvor jeg så ikke ville kunne få noget, så det er sådan lidt.

N: Så andre skal måske også lige tilpasse når i skal ud?

A: Det er det. Jeg tror jeg er heldig i den forstand, eller ikke heldig, men jeg har en anden oplevelse af det i forhold til at være en mand med det, fordi de fleste siger "Ej, det kunne jeg ikke forstille mig nogensinde, at du var veganer" – "okay, fair nok"

N: Er der en stereotyp mod hvem veganer er?

A: Helt sikkert, helt sikkert. De er meget stereotype. Det er blevet meget stereotype, til en vis grad er det også er rigtigt. Hvilket er fint nok. Men jeg kan da huske at det første jeg blev spurgt om, da jeg kom til en familie komsammen og sagde ”nu spiser jeg altså ikke kød og mælkeprodukter mere” – ”Nå men er det fordi du har fået en kæreste?” ha nej, jeg er faktisk i stand til at tænke selv.

N: Så her bliver du mødt af en fordom. Er det fordi de tænker at det er kvinde der bliver veganer, eller hvad?

A: Det er generelt kvinder der bliver veganer. Så procentmæssig. Tag denne statistik her med et gran salt – jeg tror det er 60 til 80 procent. Størstedelen er kvinder. Jeg er interesseret i at få at vide når det er over, f.eks. over to år. Hvordan det ændrer sig der, fordi jeg kunne godt forstille mig at piger måske mere er. Prøver forskellige livsstile, er meget temptet til at prøve forskellige livsstile, end drenge måske er. Men jeg har ingenting at have det i.

N: Hvis vi lige vender tilbage til at du bliver mødt af fordomme. Er det fordi folk tænker at det er mindre maskulint at du ikke spiser bøffer. Hvad er det de siger sådan typiske når du fortæller at det er den her livsstil du ligesom har?

A: Det er svært at sige, hvad de egentligt tænker, fordi de fleste joker bare lidt med det i forhold til det og så joker jeg lidt tilbage. Men det er jo stereotypen at det ikke er særlig maskulint. Hvor så snart at du bare udfordrer det en lille smule så trækker de det hurtigt i land igen. Hvor, nu får jeg det til at lyde som om jeg udfordre alle mennesker, men der er da i hvert fald dage, hvor jeg siger ”Hvad er egentligt det maskuline?” Er det mere maskulint at bare gøre ting, fordi det er sådan du altid har gjort det? Eller stille kritisk overfor hvordan tingene er og gøre – stå dig i ret med din moralske overbevisning? Det vil jeg sige er meget mere maskulint eller i hvert fald, meget mere – at stå op for sig selv. End det andet bare er at gøre ting fordi det har du altid gjort, og ikke skænket det en tanke, ikke? Men der er helt sikker den der med, at det er mere maskulint og det som regel er. Den jeg får det er ”Er det på grundt af en kæreste eller hvad?” ”Det må være på grund af din kæreste”.

N: Så det er den sådan typiske, at de tror du er blevet påvirket af hunkønsvæsen, eller hvad?

A: Lige præcis. Jeg tror joker, er du ved – jeg er kommet under tøflen – men det er ikke det! Udover det, hvis jeg bare sådan skal tage det overall, så hørte jeg noget om, jeg tror det var i USA, der var lavet sådan et eller andet. I forhold til hvem der egentligt. I forhold til hvilken befolkningsgruppe der blev mest ”picked på” – jeg tror veganer var de højeste - Du forstår godt hvad jeg mere med picked på, ikke?

N: Jo, sådan prikke ned til.

A: Jo, mobbe eller svine til. Mobbe er et dårligt ord, men svine til. Jeg tror veganer var det højeste, så vidt jeg ved – i forhold til, og det var sat op mod alle mulig forskellige religioner og race, og alle de her ting. Den mest diskrimineret befolkningsgruppe. Det er ikke fordi jeg oplever det.

N: Jeg skulle også til at sige, møder du så noget der eller hvad?

A: Nej nej nej, jeg er heller ikke bange for at stå op for mig selv. Jeg ved ikke, jeg har ikke oplevet det. Jeg kører også på den, at du ved, når drengene man er sammen med, du ved, prikker til hinanden på grund af det, så prikker jeg bare tilbage. Så det fair.

N: Hvad sagde dine kammerater da du kom og sagde at nu skal vi ikke have den røde bøf, nu skal jeg have noget andet. Var de meget åbne og modtagelige eller var de også sådan med forbehold?

A: Dem der er mine venner har været åbne og modtagelige ellers ville de ikke være mine venner. Men jeg kan ærlig talt ikke huske det, hvordan de foregik. Jeg ved da at vi joker med det en gang i mellem, hvor jeg joker bare tilbage med deres kød svineri.

N: Jeg vender lige tilbage til mit spørgsmål med hvad det betyder for dig at være veganer. Giver det dig en form for tilfredsstillelse at du lever i forhold til dit moralske kodeks. Så hver dag er du med på det, giver det sådan et eller andet? Tilfredshedsfølelse eller på en eller anden måde?

A: Nej, jeg tror bare at det er blevet den nye baseline. Det svarer lidt til alle de ting, som du f.eks. har lært i forhold til at sige, okay, at slå nogen er ikke okay. Bare generelt ting, som du synes er forkert. Det er præcis samme følelse. Gør du nogen ondt, så får du det dårligt. Jeg har det på samme måde med dyr, i forhold til at købe produkter og sådan noget.

N: Så det ligger meget naturligt. Det er blevet normen og hverdagen.

A: Præcis. Jeg vil definere det på præcis på samme niveau som jeg havde det før, med de ting jeg havde det dårligt med før, de er bare blevet inkluderet i de ting. Jeg tror det nemmeste eksempel er at tænke på, når du gør skade eller når du gør et eller andet overfor en ven. Uanset om det er med vilje eller ej, så er der et eller andet inde i dig selv, der gør ondt. Eller fortæller dig, at det er forkert.

N: Nu snakkede vi om den her film som havde influeret dig. Ligesom sat nogle tanker i gang, men er der måske også en person som har været med til? Eller er det primært filmen, hvor du sådan tænker at det var her der var en game changer? I forhold til at bryde op med det tankemønster du havde før i tinden?

A: Jeg ville ønske at jeg kunne sige at det var en person, men jeg kender virkelig ikke. Jeg kendte ikke nogen veganer før og jeg kender stort set ikke nogen nu. Jeg har en som vi (ham og hans roomie) går på studie med. Hende mødte jeg på tredje semester, så det var efter at jeg var blevet veganer. Hun var vegetar, gået halvt veganer. Jeg tror faktisk hun er gået veganer nu. Hun var i hvert fald den først jeg mødte som også var det. I starten var det selvfølgelig mega interessant – ”Hvad var det som gjorde det for dig?” Man får lov til at dele lidt tanker og filosofi. Og rent pudsigt, der hvor jeg arbejder, er der en som er startet som også er veganer.

N: Og hvordan er det? Generelt er det fedt at møde nogen som deler samme verdenssyn som dig?

A: Jamen det er da fedt at møde nogen. Det er ikke fordi jeg aktivt søger det ud. Jeg havde tænkt på om man skulle tage til noget og møde nogen like-minded folk, men jeg har masser af venner her og det er ikke fordi jeg føler at jeg har brug for det.

N: Det er ikke sådan at der behøver at være en social ting omkring det?

A: Nej, men helt klart. Jeg kan godt forstå at folk gør det og de går i fællesskaber. Jeg kan sagtens forstå der er det, og det er helt klart den sværeste del ved veganer, ved veganerdelen, det er den sociale. Fordi, de fleste. Det der er sværeste ved det er f.eks. hvis du skal have en julefrokost, og så er du ham naren der gør at julefrokosten ikke er helt lige så god, fordi der skal være alle mulige ting, som ikke normalt er til julefrokost. ”Hvorfor skal vi lige pludselig have falafel til julefrokost?” osv. Jeg tror størstedelen af folk, og folk at svært ved at indrømme det. Men størstedelen af de folk der stopper med at være veganer, efter de første tre måneder, de stoppe på grund af det sociale aspekt. Det er det der med, hvis du skal ud og spise med dine venner, du gider ikke være den der ødelægger det.

N: Føler du lidt at du kommer til at ødelægge det lidt, da de ikke kan gøre det de plejer?

A: Det kommer man til, ja. Heldigvis vægter det mindre for mig end det gør. Det vil gøre mig mere ond at spise noget kød. Men det er derfor folk skifter tilbage. Det er ikke fordi det er svært, det er fordi.

N: Det er fordi der i Danmark ligger så meget værdi i at spise sammen, eller hvad?

A: Ja, og ikke kun i Danmark. Over alt. Men generelt i vores kultur. Størstedelen af ens venne-gruppe, altså, man er meget ens i en venne-gruppe og man går op i de samme ting og man. Det er svært at være ”the odd one out”. Eller det kan i hvert fald følelses svært.

N: Det er vil ikke fordi de ikke inkludere dig?

A: Det er 100 procent i ens eget hoved. Det er ikke virkeligt. Det er din egen fortælling om at du irritere de andre. Fordi hvis du virkelig irriterende dem, så ville de jo ikke være dine venner mere. I hvert fald i min optik.

N: Hvis vi prøver at se det sådan lidt samfundsmæssigt. Hvordan tror du man ser på veganere generelt?

A: Jeg tror det er forskelligt. Jeg tror de fleste er ambivalente. Hvis du snakker med folk, så er der meget den der ”Ej, det er mega fedt at du vil gøre det. Men ja ville aldrig kunne gøre det” eller ”Jeg

synes det er en rigtig god ting, men jeg ville aldrig selv kunne gøre det " Den er der tit. Og så er der den fuldstændige modsatte. "det forstår jeg fandme ikke, hvorfor er det nu forkert?" osv. Jeg tror det der er svært i forhold til den danske kultur. Hvis du bare tog en 10 mennesker og sagde, nu skal i leve vegansk bare for en uge. Så vil de have rigtig svært ved det fordi, de fleste tager et stykke kød, så har de en eller anden okse cuvette og – hvad skal vi have til okse cuvette i dag? Så skal vi have grøntsager til, men det er altid ekstra, så grøntsager er ekstra til retten. Hvilket gør det rigtigt svært, hvis du skal tænke i andre baner ikke? Hvor de ikke lige tænker "jeg kan lave en linse stuvning".

N: Så det er kødet og så er der tilbehøret?

A: Lige præcis. Det er ligesom en eftertanke grøntsagerne, hvilket gør det rigtig svært for os - kulturelt at tænke omkring grøntsager at de skal være hovedretten, desserten og forretten.

N: Hvad tror du at, ikke veganer. Hvordan føler du at der bliver set på veganer?

A: Jeg tror det er. Der er en gruppe af mennesker der synes det er fedt. Men også at de ikke selv ville kunne gøre det. De er sådan lidt dem der er, ja, heppekortet i baggrunden. Eller sådan et eller andet. Så er der dem, der er stærkt modstandere. Du kan prøve at gå ind på - prøv at gå ind på Naturli's facebook side og så se når de har postet en reklame, som rammer den offentliges færre. Og så se de kommentarer der kommer der. Så får du. Der får du dem der kommer ud og er imod. Hvilket er sjovt at de aktivt søger det ud. Jeg tror der var en video her for ikke ret lang tid siden, hvor de skulle lave en burger. Hvor de stod og lavede en vegansk burger med en kok. "Hvordan kan i kalde det en burger, hvor det ikke er kød?" og alle de der kommer ud. "Jeg forstår godt hvorfor man vil være veganer – men hvorfor skal de kalde det med noget af kød at gøre?" Eller de gør de jo ikke en gang, for det må de ikke for den europæiske lovgivning. Det kalder det jo for en ala burger. Eller hvad end de har af navne de forskellige.

N: Så de skal finde et alternativt navn, hvis det ikke har noget med kød at gøre?

A: Ja, og folk har noget i mod at det ligner. Folk har rigtigt meget i mod at det ligner. Det er især de ældre. Jeg tror de unge forstår det godt, men ældre gør ikke. "Hvis jeg skal spise grøntsager, hvorfor kan jeg så ikke bare spise de grøntsager der er?" Det har noget at gøre med, 21 år af mit liv, der var jeg – spiste jeg almindelig dansk mad og jeg havde en masse livretter fra den gang, comfort food osv. Og jeg kan nu få de samme comfort foods, men uden at gå imod hvad jeg tror på.

N: Er det den ældre generation, som stiller sig kritisk?

A: Ja. Mine bedsteforældre er ikke imod det overhovedet, men min farmor siger hver gang jeg ser hende: "Jeg kan simpelthen ikke forstå at du kan få at det du kan bruge. Skal du bruge noget kød? – jeg kan simpelthen ikke forstå det, for man skal da bruge"

N: Så hun tænker på nærrigsholdet her?

A: Ja – ”er du sikker på du får det du skal have?” – ja, det er jeg helt sikker på jeg er. Jeg træner, jeg bliver stærkere – jeg spiser kæmpe positioner. Jeg spiser bønner og får proteiner - ingen problem. ”Amen jeg kan simpelthen ikke forstå det” – hvor når man så kommer en generation længere ned, hvis vi snakker tanter og onkler, så kommer der, i hvert fald i min familie, den der med ”hvorfor er det at det skal ligne kød?” og ”hvorfor er det det skal ændre lidt på vores traditioner?” Og en gang, så begyndt de at joke lidt med det, men man kunne godt mærke at det var sådan lidt rigtigt ”uh, nu skal vi have plantefrikadeller – det er ikke rigtige frikadeller” – lidt skjult i joke. Man kan godt mærke at det er sådan lidt, at de ikke helt kan forstå det. Og det er klart, for det er lidt at ændre, det er lidt træls at ændre. Jeg kan godt forstå følelsen af at det er træls at der er nogen som kommer og ændre din kultur. Det kan jeg sagtens følge. Og så er der mine fætre og kusiner, lidt yngre end mig. Men der er – der virker til at være en udmærket forståelse af det. Vi sad på en skiferie engang og havde en snak om det med min fætter og hans mor. Hvor hans mor sad og snakkede om at hun ikke kunne forstå at det skulle ligne, hvor jeg sad egentligt ikke og sagde noget. Det endte egentligt med at være fætter der sad og prøvede at forklar hans mor hvorfor det var, det var sådan. Jeg var egentligt bare med på sidelinjen. ”Det er rigtigt hvad han siger – jeg ville sige præcis det samme”. (griner) Så der er helt klart noget med generation. Eller i hvert fald på min small sample size. Så er der i hvert fald det billede.

N: Er det noget i taler om? Er det ligesom blevet et samtaleemne det med at du er veganer? Er eller det blevet normen?

A: Det kan du ikke undgå – hvert måltid. Ikke hvert måltid jeg har, men med familien. F.eks. familiesammenkomster. Og det drejer sig altid om jul, påske osv. Så det handler altid om måltider. Der kan man ikke undgå snakken. Og den kommer i hvert fald – jeg kan ikke huske en gang hvor den ikke er kommet. Den kommer mindre nu og den er mindre undrende.

N: Så den bliver mere forstående som årene går?

A: Ja, jamen jeg tror måske de har indset. Jeg tror fleste tænkte at det måske bare var en fase det første år, måske 2 år. Hvor det er sådan lidt, nu er det måske så lang tid at nu er det nok. I hvert fald, hvis jeg slår mit hoved, så resten af mit liv.

N: Hvis du nu møder nye mennesker og fortæller at du lever efter de veganske principper, bliver du mødt med fordomme? Er der nogen som konfronterer dig og siger at de har den her fordom imod dem med dette livssyn?

A: jeg kan ikke huske at det er sket - konfronterende. Folk spørger tit undrende og hvorfor. Hvilket mange gange kan lede ind til en samtale, som er en halv diskussion. Jeg er meget opmærksom på. Måske bare se hvordan jeg taler om det nu, jeg er rigtig glad for at snakke om det og vil rigtig gerne fortælle mennesker om det. Jeg ser det lidt som – dette er måske et ekstremt eksempel at bruge – lad os sige du vidste at der var en du kendte en der gjorde noget forkert. Du mente gjorde noget forkert.

Så er der to måder du kan gøre det på. Okay, du kan dømme ham og så aldrig snakke med ham igen og du kan prøve at hjælpe ham. Lad os sige, okay måske. ”Prøv at se verden på det her synspunkt” måske skulle du lade være med og synes at sorte er mindre end hvide. Lad os sige at det var sådan et eller andet i den stil. Så er der lidt den der. Og den har jeg 100 procent den der med, jeg vil gerne snakke med folk om det, for hvis du ikke snakker med fok om det, så kan du ikke. Så kommer de aldrig selv til at tænke over det og kommer på den nødvendige rejse – der skal til.

Det vil jeg rigtige gerne og jeg mener at jeg har mine moralske argumenter i orden, så jeg kan rigtig godt lide at grav helt ned i den filosofiske, med rigtig og forkert – der rigtig mange gange er rigtig langhåret, ikke? Men hvor man nogle gange bliver nødt til at gå ned og sige ”okay, du synes det er okay at en hund er.” En hund vil du aldrig nogensinde gøre fortræd. Hvis du så en slå en hund på gaden, så ville du overfalde ham – højt sandsynligt eller i hvert fald ringe til politiet. Men tre kilometer herfra er der et slagteri, hvor det sker på daglig basis overfor svin. Grise. Og det er du fuldstændig okay med, du betaler faktisk.

Jeg føler helt sikkert at jeg har mit grundlag, men det kan helt sikkert virke udfordrende. Og det kan virker som du. Det jeg prøver at undgå, at man meget hurtigt kan komme til at virke som om at du prøver at være bedre end folk. Eller der er den der med. Den moralske high ground. Men skal passe på med at man ikke kommer til at sætte sig selv op på en pælistat. Når man snakker med folk, for så ejecter for fra samtalen med det samme. Eller kan i hvert fald ikke hører hvad du siger. Men det er en balance. For nogle gange er det også okay at kalde en spade for en spade. Så det er en mega svær balance. Der er også den der med, i hvilken sammenhængen kender du det her menneske? Er det nogen som du skal omgås med og kan de holde til at have en lang diskussion? Og en hård diskussion omkring – fordi du fortæller dem jo egentligt at noget de har gjort og noget de synes er okay, selvom du fortæller dem at du var på samme måde. At noget de mener indtil i dag har været 100 procent okay, det er du i gang med at fortælle dem at det er forkert og du burde stoppe med at gøre det.

N: Kan de godt blive meget stødt og tage det meget personligt?

A: Helt sikkert! Enten skal man være rigtig god til at se ind ad eller så. Du kan også være uenig. Det er også helt fair.

N: Det du sådan får lagt ud, er at nogen veganer godt kan virke lidt belærende. Så nogen veganer kan på en eller anden måde godt få opstillet et image af at de skal ud og redde verden og være belærende. Er det en fordom som er gængs for veganere?

A: Det er en fordom som er fair, fordi. Lige da jeg var blevet veganer, du ville ikke. Fordi mønten lige er faldet for dig, du vil ikke andet end at dele det! Du ser det som var normalt før, som sindssygt irrationelt og mega dumt og forkert og du kan bare ikke forstå hvorfor andre ikke kan se det på samme måde. Det er rigtig svært og man skal virkelig prøve at finde en balance. Fordi. Jeg snakkede med en kollega om det på et tidspunkt, vi kom til at snakke om madbordet og vegansk diæt. Det havde været en aften hvor vi have været ude på restaurant og spise og de var faktisk blevet overtalt til, at de ikke alle sammen skulle spise vegansk fordi det kunne da være lidt sjovt, nu hvor jeg var veganer, at så

kunne vi lige så godt alle sammen spise vegansk og få det samme og få lækkert mad. Det var super lækkert mad! Men så endte samtalen i veganisme og sad og snakke om det, hvor vi også kom ind på det filosofiske del, nu var det kollegaer, så jeg prøvede lad være med at være helt, du ved.

Jeg tror jeg sagde på et tidspunkt: Hvis jeg vidste at jeg i løbet af denne samtale, at noget jeg kunne sige til dig, kunne få dig til at stop med at spise kød fra nu af, så ville jeg næsten føle at jeg blev nødt til det. Der ville ikke være nogen grund for mig, til ikke at gøre det. Det ville føltes. Det ville virkelig være en succes for mig, så den sidder man med. Ville jeg i løbet af en samtale få folk til at skifte deres mening og lade være med at støtte noget, som jeg mener er en af de største moralske ulykker, ikke en gang ulykker – det er jo noget vi gør. Men hvad end man kalder det. – moralske katastrofer. Vi har i vores levetid.

N: Så du vil gerne prøve at påvirke folk – prøve at se om du kan skubbe lidt til dem og ændre deres holdning.

A: Helt sikker, helt sikkert! Og det samme, hvis du snakkede med en som var lidt homofobisk, altså så du. Eller jeg ville da i hvert fald sige: ”er det ikke lidt mærkeligt at være det?” ”hvorfor skulle man være mindre værd homoseksuel?” altså du ved, jeg ville have den samme følelse overfor det, så for mig er det ikke kun for dyrene, men jeg ville have den samme følelse over den anden ting. Men den med dyrene er bare meget tydelig, for det er den man møder, fordi de fleste ikke spiser. Men ja, det er en balance. For kommer du bare ud af ingenting og udfordre folk, så kommer paraderne op og så hører de ikke et ord.

N: Så det er med at finde ud af at få sagt det på den rigtige måde?

A: Jeg er ikke i tvivl om at jeg kan vinde diskussionen, men hvad er pointen? Vi snakker tit om (min kammerat i det andet rum) der er to måder at snakke om det. Du kan debatte og så kan du diskutere. Diskutere er hvor du hører den andens pointer – debatter er bare hvor du siger dine pointer mod ham og håber på, at dine er bedre end hans.

N: Er der noget som, er der en generelt en kommentar så du får at vide når du fortæller at du er veganer?

A: Der er mange! Der er indenfor forskellige ting. Den mest naturlige der kommer, er selvfølgelig: ”hvad fik dig til at gøre det?” - folk er generelt interesseret i at høre på hvad der gjorde det. Måske også bare fordi det er anderledes. Ligeså vel som religion, som ikke er særlig stort i Danmark, ikke? Så når du hører en der faktisk er rigtig troende, så ”Nå, hva fanden? Er det din opvækst eller hvad er det?” men ja, der er mange af de samme ting. Næring – kan du godt få det alt det du har brug for? Er især stor. Så er der i forhold til, er det på grund af miljø? Er den store. Jeg tror de fleste, når du bare siger du er veganer, så tror folk det er på grund af miljø. Hvilket det er hvorfor jeg er meget skarp på at sige, at jeg gør det ikke på grund af miljø fordi jeg mener den anden er vigtigere. Ja, også fordi der er ting jeg kunne gøre bedre i forhold til miljøet. Altså mange ting i forhold til miljøet.

N: Altså i dine spisevaner eller i leve din levevis?

A: Spisevaner, forbrug. Ikke fordi jeg er den store forbruger af ting, men også sådan noget som, at det ikke altid er lige at jeg husker at slukke min computer når jeg går. Der er ting jeg kunne gøre bedre i forhold til, hvis man skulle være 100 procent for miljøgrunden. Ja, lade være med at købe så meget med plastik. Det er ikke det der styrer mine tanker i hvert fald. Jeg tager da gerne den positivt del af at være veganer og du ikke støtter oksekød, som er det man kalder ko-industrien, som er den store udleder, ikke? Det er i hvert fald en fordel og jeg føler lidt når jeg møder en der siger han er mega inde i miljø og så spiser kød, så tænker jeg da også sådan lidt "nå – er det ikke lidt dobbelt moralsk?"

N: Spørger du om det, eller holder du det mere for dig selv?

A: Det kommer an på situationen.

N: Hvad siger de så, hvis du spørger?

A: Det er 100 på grunden hvorfor jeg udfordre dem på det. "Burde du så ikke lade være med at spise oksekød i det mindste?" men det er svært, især med miljødiskussionen. Fordi det er ikke en sort og hvid ting som jeg ser det moralsk, miljø er en gradolitet. Det vil sige, du vil altid udlede noget i forhold til miljø, så det er spørgsmålet om at reducere det og hvor langt ned du reducere det til er dit eget "" – og det er svært at lave et koldt og klart argument til at sige at i det mindste skal du gøre det til under det her. Det kan godt være han spiser oksekød, men så kan det være han samler plastisk ude i naturen hver weekend.
Hvor det er. Jeg vil da sige det er lidt dumt af ham, hvis han ikke gør.

N: Hvis folk vælger et miljøperspektiv, så går de vil også ind og gennemser hele forsyningskæden.

A: Det vil jeg tro. Det vil jeg da håbe de gør.

N: Kan du ikke fortælle mig lidt om din opvækst? I forhold til madvaner?

A: Jeg kommer fra Vejle. Vi har en blanding af traditionel mad, og hvis du spørger min forældre, så tror jeg de vil sige at vi aldrig sådan rigtigt har spist dansk traditionel mad. De vil sige sundt. Men der har været, så meget som jeg var træt af det da jeg var lille, der var der altid mange grøntsager og også altid kød. Men altid mange grøntsager. Så jeg har helt sikkert i forhold til. Jeg tror, hvis du tager det i forhold til den gennemsnitlige dansker, så har jeg haft kommet med en anden madoplevelse end de har, bare fordi, vi spiste. Sådan noget som brændende kærlighed, hakkebøf med løg, det er meget sjældent jeg har fået det. Det har mere været kyllingebryst og fisk der har gået igen.

N: Så ikke så meget den traditionelle danske? Hvad skal man sige - tunge mad?

A: Nej, lige præcis. Det kommer sig nok af at de begge to er uddannet indenfor fødevarer, godt nok bagere, men de har begge to erfaringer indenfor det, så de har et perspektivet på hvad der er sundt og ikke sundt. Hvilket helt klart har været fint. Men den usunde har altid været at vi fik, når vi kørte på skole, så fik vi kiks og kakaomælk.

N: Lagde dine forældre vægt på en bestemt type mad. Nu sagde du sundt, men blev der også lagt vægt på at det skulle være økologisk eller nogle gange skulle det være uden kød?

A: Ja, de har altid prøvet at købe økologisk. Vi har i hvert fald altid haft økologisk mælk. Og jeg tror grøntsager har prøvet at være økologisk. Jeg tror kun det som er fokuseret i samfundet, også har skiftet på at være mere økologisk, så tror jeg også det steg endnu mere for dem. Men i al den tid jeg har kunne huske, så har de drukket økologisk mælk derhjemme.

N: Var der en bestemt grund til det? Var det fordi de tænkte at det var bedre eller?

A: Jeg ved det faktisk ikke, det har jeg aldrig spurgt dem om. Det har bare været sådan det var. Det kunne være jeg skulle spørge om det.

N: Er der eller noget hvor du i din opvækst tænker. Vi har været gennemsnitlige danske?

A: Ja, udover det så tror jeg - altid traditionelt dansk til jul og ej, okay. Der er faktisk en ting, min mor spiser det, så vi har fået det når min far ikke var hjemme. Men min far kan ikke fordrage svin og det har han altid sagt. Han spiser det nogle gange, ikke så meget længere, han vil nogle gange spise det, men han vil altid brokke sig. ”ej det er fandne også det svin der” – jeg tror mere det var en pointe omkring, ikke så meget hvad der skete med dyrene, men hvad der gik ind i produktionen af svineproduktionen af antibiotika og alt sådan noget. Det er ikke sundt sådan et stykke kød der. Han vil hellere have et stykke ordentligt fisk eller.

N: Så der har måske været fokus på det lyse kød, sådan som jeg lige hører dig sige?

A: Ja, især fisk. Elsker fisk.

N: Hvordan da du selv flyttede ud? Spise du da heller ikke svinekød?

A: Jeg tror faktisk at jeg er lidt ligeglad med det, på det tidspunkt. Så jeg spiste svinekød og bacon og sådan noget. Kylling også. Det er så længe siden. Helt sikkert, jeg lavede ikke så meget fisk.

N: Kan du huske din først par måneder? Brugte du lang tid på at undersøge madvanerne til bunds?

A: Jeg husker det, det er sjovt for folk spørger mig tit om det, men jeg husker det virkelig ikke som have været svært. Den eneste oplevelse jeg kan huske jeg havde af frustrationer, det var en uge eller to inde, hvor vi på uni skulle skrive en rapport. Vi havde en tre-dags. Vi var kommet lidt for sent i

gang og jeg skulle skrive med en kammerat om aftenen. Og vi skulle bare have noget hurtigt mad. En sandwich eller et eller andet. Og jeg havde virkelig inden ide om hvad fanden jeg kunne købe. Så jeg endte med at købe en kyllingesandwich, som jeg var virkelig træt af. Det tror jeg var det sidste kød jeg spiste faktisk. Men hvor det var sådan lidt "ef". Jeg vidst jeg skulle have noget at spise, da jeg havde en lang aften foran mig, men jeg kunne bare ikke finde ud af det. Og jeg skulle bare lige have noget nemt. Men ellers, udover det. Var det. Man gør det ikke med det samme, og du kommer til at fucke up – især med mælkeprodukter, hvad for nogle ting der er mælk i og sådan noget.

N: Er det fordi ingredienslisten er lang og krænget?

A: Det er ikke så slemt. På fødevarer produkter for allegene skal skrives med stort på ingredienslisten. Så man kan faktisk scanne sådan en rimelig hurtigt. Så når du ved det er æg og mælk og de begge to er allegener, så kigger du bare efter dem. Og så kigger du f.eks. på kan indeholde spor af mælk, æg og det der. Hvis det kun kan indeholde spor af, betyder at det ikke er i. Kan indeholde spor af, betyder at det ikke er en del af produktionen, det betyder bare at de måske har en sideproduktion og eller har en tidligere produktion hvor det er på. Det betyder ikke nødvendigvis at der er noget i.

Så det er en god måde at finde ud af det på, så man lærer små tommelfingerregler. Det mest fustrende er faktisk hvis der er kød i. For det er ikke en allegene og det skriver de ikke med stort. Så der skal. Der var en gang jeg købte en, det var også pisse irriterende, en suppe. Sådan en færdiglavet Knorr suppe et eller andet. Og jeg kigger på etiketten og jeg scanner den frem og tilbage og kan ikke se der er noget. Det er i hvert fald ikke noget mælk og det der i. Det er der i hvert fald ikke noget i. Nå men fedt, den køber jeg med hjem. Så får jeg det lavet og der var da et eller andet mærkeligt i. Det ligner oksekød. "Hvad fanden kan det være?" Kigger på den igen 0,3% oksekød. Hvad fanden er pointen så at putte oksekød i, hvis det kun er 0,3%? Men jeg misser den simpelthen bare fordi det står så tæt skrevet og jeg tror ikke lige jeg tænker på at oksekød ikke er en alleg, så den står ikke med stor og fordi der ikke var meget i, så står den ikke forrest, som den ellers ville gøre.

N: Men ellers, meget nemt at skifte over?

A: Ja, det der kom godt ud af det er, at man lærer at læse på etiketter og det er et skill jeg er ked af jeg ikke havde før det. Det er faktisk generelt rart at vide hvad det er du putter i din mund.

N: Er du blevet mere bevidst om fødevare sammensætning?

A: Ja, helt sikkert.

N: Er det blevet en interesse efter?

A: Jeg ved ikke om det er blevet en interesse, men man bliver bare opmærksom på det, det er rart at vide. F.eks. spiser du en eller anden pakke, så er der pludseligt 20 e-numre i. Ej det er egentligt rart at vide at det er noget kunstigt sprøjt jeg spiser. Jeg synes det er et skill, jeg synes det er synd der ikke

er flere der har. Generelt bare at kigge på ingredienslisten og finde ud af, hvad er det egentligt du spiser. I det mindste at være klar over det. Uanset hvad du så synes om der er i.

N: Hvordan er det så i dag når du skal ud og købe madvaner? Er du fuld bevidst om hvad der er i tingene? Hvordan er din everyday practise?

A: Man har jo ting, man bare ved, fordi du har tjekket dem 100 gange. ”Den der – 100 på at den er vegansk.” Men jeg har det stadig sådan lidt, at en gang i mellem så tager jeg lige en stikprøve. Og tænker ”hvad fanden var det nu?” – men det er bare fordi du ikke kan huske ting. Processen nu er sådan rimelig rutineret i forhold til hvad der er og ikke er. Det er også bare en flydende del af min proces at jeg kigger på ingredienserne. Så tager jeg noget op, så vender jeg den om og kigger på det. Jeg kigger altid på ingredienslisten og det bliver du nødt til fordi. Tag en eller anden kagevarer, det var det jeg sagde, der er altid en eller anden valle protein eller mælkeprotein. 0,001 % - bare fylde produkt egentligt.

N: Er der kommet – er der sket et skift i hvordan du praktiserer din livsstil?

A: Jeg tror ikke der er sket det store skift, for jeg lavede. Da jeg flyttede herop, der flyttede jeg sammen med en kammerat, som virkelig ikke kunne finde ud af at lave mad, så vi havde en aftale om at jeg lavede mad. Så jeg var egentligt vant til at lave mad. Jeg har også altid været glad for at være i køkkenet. Jeg har en historie omkring barndommen igen: jeg har altid været glad for at være med i køkkenet. Så det der med at lave mad, det har aldrig været svært for mig. Nogen gang fucker jeg op. Den anden dag kom jeg til at brug grødris i stedet for basmatis. Det skulle have været en stegt risret, men blev en halv risotto agtig. Det blev lidt mærkeligt. Det har ikke rigtigt ændret sig i. Jeg lavede mad før og jeg lavede mad efter, det er bare forskelligt hvad jeg puttede i.

N: Kan du bedst lide at lave for bunden, så du ved der ikke er nogen e-numre i?

A: Jeg burde gøre det. Jeg tror faktisk det er en mellem ting. For pasta, det laver jeg ikke fra bunden, det køber man jo bare og koger, men hvis det er en eller anden grønsagsret, så altid friske grøntsager. Men så snart det begynder at bliver mere komplekst. F.eks. falafler – det er meget sjældent jeg står og laver falaflerne fra bunden af. Det er en tidskrævende proces. Men hvis det ikke var fordi det svinede så meget og tog så lang tid, så ville jeg helt klart gøre det mere.

N: Er du blevet mere modig i dine madvalgt?

A: helt sikkert. Det gode er at jeg fandt ud af, at man kan søge på noget du gerne vil have, så f.eks. lasagne, så sætter du bare lasagne og så skriver vegan bagefter, så kommer der 1000 opskrifter på hvordan du kan lave det, og så samler du inspiration den vej. Jeg så. Jeg havde en periode hvor jeg så en del, opskrift videoer, hvor de lavede en del forskellige ting, hvor jeg så eksperimenterede lidt. Men det er blevet lidt mindre, det kommer lidt an på hvor meget tid man har udover. Det bliver meget tit de der retter hvor jeg ikke skal tænke så meget over hvad jeg laver. Sådan en pasta ret hvor jeg

steger nogle grøntsager og putter nogle bønner i, sammen med noget pasta og tomatsovs. Men jeg burde gøre mere fra bunden.

N: Hvordan er det når du tager ud og spiser? Hvordan praktisere du det daglige liv, hvis du skal spise med andre?

A: Det har ændret sig i. Jeg er blevet mere comfortable og jeg giver ikke rigtig en fuck, jeg siger at jeg er veganer og så må folk deal med det på den måde de vil det. Men i starten var det helt sikkert en større concern at åh nej, er det nu et problem og ”er jeg nu til besvær?”. Men den måde jeg håndterer det i forhold til restauranter. Jeg spiser vegansk, hvis jeg kan spise noget vegansk her, så ville det være amazing eller hvis vi kunne vælge det veganske. Jeg skal ikke til at ændre hele arrangementet pga. mig så hvis der ikke er nogen mulighed, så sig til så finder jeg ud af noget selv. Så enten må jeg have spist før.

N: Kan man tage noget med?

A: Præcis, så finde ud af et eller andet. De fleste i dag, jeg har ikke oplevet. Det er meget sjældent jeg oplever noget. De fleste går faktisk ud af deres vej for ligesom at sørge for det. Vi havde en firmafest, hvor ja, jeg var den eneste veganer. Jeg havde slet ikke set at det var med spisning. Så jeg troede bare vi skulle ud og have nogle øl og fjolle nede på kasinoet. Og spille noget casino og hygge os. Jeg havde slet ikke set at det også var med spisning, men så skrev ham der organiserede ”Hey, var der ikke noget med at du spiste vegetarisk/vegansk?” ”nå, det er med spisning det her” – jo, mega sødt du husker på det. Tror du der er nogle muligheder? Så ringede han til restauranten og fandt ud af det. Men der havde jeg da også lidt den der ”orgh, det var da også lidt besværligt” Det var mega lækkert mad jeg fik dernede! Det var fedt! Der var nogen af dem der sad ved siden af mig som blev misundelige. Så det er altid. Der sidder jeg altid og føler mig lidt glad.

N: Hvordan er det? Hvis de sidder og kigger på din mad og tænker at det er lækkert, er der et eller andet der.

A: Hvis det gør det, så sidder sådan ”ja, ja, du skulle have valgt det veganske” Det er bedre på den anden side.

N: Hvordan har du det når du sidder blandt andre der spiser kød?

A: Det er ikke svært, for hvis det var svært, så skulle jeg gå og have det svært hver gang jeg spiste. Og det kan du ikke holde til mentalt. Det er på ingen måde svært. Men når jeg kigger over og ser der ligger sådan en luns kød, så ser jeg ikke et stykke mad, så ser jeg. Det er en muskel af et dyr, der er blevet slået ihjel af tortur. Man stoppede ikke med at spise det, fordi man ikke kunne lide maden længere, men når jeg ser på det, så ser jeg ikke på samme måde et stykke mad selvom det kan lugte godt eller se lækkert ud.

N: Fordi du ligesom har et eller andet billede om at det er det her der ligesom er sket før?

A: Lige præcis! Det er ligesom at forbindelsen er en anden. Jeg ser ligesom et par ekstra steps og et levende væsen, hvor det er sådan lidt. Det er faktisk lidt klamt og modbydeligt. Nogle gange, så får du lige den der – hvis du skal gå og tænke over det hver gang, så er det ikke sundt. Men en gang i mellem, så får du lige denne der ”det er fandme fucked up”. Især hvis du går forbi nede ved kølerne, hvor der bare ligger kød, kød, kød, kød. Hvor jeg tænker ”det er fandme modbydeligt” – det er lidt ligesom at gå ind i et (lighus).

N: Får du det væmmeligt i kroppen?

A: Jeg får det ikke væmmeligt i kroppen. Men sådan en ”det fandme fucked up”. Jeg ved ikke om jeg vil beskrive de som opgivende, men sådan lige ”argh”.

N: Da du fortalte dine forældre at nu havde du valgt at leve efter denne her livsstil, hvordan var modtagelsen for det?

A: Udover at de spurgte om jeg havde fået en kæreste. Nej, de er begge to inde i mad, så min far sagde at han godt kunne forstå det med svin, der. Han er, jeg tror mere eller mindre at han lever vegansk i dag og når jeg kommer hjem, så meget som min søster nu hader det, så får vi vegansk når jeg er hjemme. Ikke fordi jeg har sat det som et krav, men bare fordi ”nu prøver vi at lave noget spændende mad – der er vegansk”. Det er i hvert fald meget sjældent at der bliver lavet kød, når jeg kommer hjem og spiser. Så det er et super eksempel. Min far er stort set veganer nu, men han har svært ved at give slip på fisken og svært ved det der med. Han har ikke forbindelse ligesom jeg har med det moralske. Men han har noget i forhold til produktion. Han siger ”jeg har svært ved det når det skal gøres til en produktion” du ved, det skal gøres large scale, ikke?

N: Okay, så det er mere det med de store business. Så det er der han tænker at problemet ligger, hvor du er mere på at det er moralsk forkert.

A: Præcis, hvis en ko har haft det godt, det gør det ikke okay at slå den ihjel. I min optik. Men jeg tror, at han spiser fisk og så spiser han nok stadig noget kød, når han er. Er ude og gøre noget med arbejde. Men han siger at han vælger fisk når han kan. Så sender de mig altid billeder af når de er ude. ”arg, se hvad vi har lavet i dag” – når de har lavet et eller andet vegansk.

(viser billeder)

N: Så det er blevet lidt af en interesse af deres at prøve?

A: det er det, det var bare min far. Min mor, hun arbejder nede på teknisk skole. Hun er bager faglærer. Så de har en hel masse med at blande i restauranterne. Det er faktisk en af de indikatorer jeg synes der er fede, lige et sidespring. De er begyndt at have meget mere fokus på vegansk og plantebaseret,

det er faktisk noget de skal lærer nu. Nede på teknisk skole. Altså inde ved kokkene osv. De har uger hvor det sådan er rent – jeg tror de blander det sammen med at sige at det skal være vegetarisk eller vegansk og så som regel noget udenlandsk, et eller andet. Som de laver. Så hun er sådan ”ej, nu har de lavet noget” Nu er hun blevet veganereksperten dernede fordi jeg er veganer og hun selvfølgelig har snakket om det. Så det er altid hende de kommer og spørger, når de skal have noget information indenfor vegansime eller veganere. Så er det altid hende de kommer og spørger. Og så havde de, som de har med hjem. Så havde de lavet sådan – jeg tror det er en eller anden afghansk ret, jeg skal have prøvet at lave det, jeg havde helt glemt alt om det, til vi sad og snakkede om det. Det var sådan en eller anden peber med en byg-ret eller bulgur eller sådan noget i den stil indeni, kæft det smagte godt! Det havde de lavet dernede, en afghanske pige, havde gerne villet lavet noget fra hendes hjemland og så var det i den veganer/vegetar uge. Der havde min mor alt muligt spændende med hjem, som regel også falafler og sådan noget. Men igen, det er derfor jeg godt kan lide at lave mad, det er noget vi altid har gået mere op i. Min far kan rigtig godt lide at stå og lave mad i weekenderne. Vi sidder altid og få noget glas vin og snakker, mens vi laver mad. Det er altid pisse hyggeligt, så den forbindelse er der bare med mad. Men nu er det jo så, nu skriver han også til mig, som jeg lige viste. Og ringer til mig, hvis han lige skal høre – den der selleribøf jeg lavede den anden dag, kæft den var god! ”Den skal jeg prøve at lave en dag for dig Mathias” og jeg er bare ”yeees” det gør i bare, det er fedt!

N: Du sagde du havde søskende?

A: Jeg har en lillebror og en lillesøster.

N: Hvad med dem? Hvad skal man sige, har du påvirket dem?

A: Jeg ved ikke om jeg har påvirket dem sådan. Min søster er måske lidt mere trodsig. Fordi jeg går til hende og driller hende. ”Jeg er en god storbror” Hun er kun lige lidt yngre end mig, så hun er 24. ”Hvorfor drikker du det der mælk Maja? Tag nu og drik noget mandelmælk” – jeg går lidt til hende, og så bliver hun lidt trodsig. ”Det er bedre, det her” eller når der kun bliver lavet vegansk ”skal vi ikke have noget med kød?” Så, jeg ved ikke hvor meget der er for at drille mig. Min lillebror, han er meget yngre, han er 12 år yngre end mig. Så han stiller spørgsmål, men han er meget lille. Forstår det ikke helt. Men han stiller nogle gange nogle spørgsmål: ”Hvad med det her, er det vegansk?” Det prøver jeg også at lægge en balance, fordi han ser op til mig. Hvor jeg på den ene side, skal jeg påvirke ham eller skal jeg ikke påvirke ham? Og hvor meget kan jeg ligesom tillade mig? Så det er svært.

N: Tænker du over om dit forbrug også påvirker andre? Tænker du også over om du påvirker et bredere aspekt?

A: Ja, helt bestemt. Jeg tror alle noterne i ens netværk bliver påvirket. Eller i hvert fald dem du har at gøre med – især at gøre med i sammenhæng med at spise. Der hvor jeg arbejder nu, der var jeg den eneste veganer da jeg kom. Nu er der lige blevet en mere ansat og faktisk en som også har prøvet det, men hvor. Jeg kom ind som praktikant og så var der ikke i kantinen. Nå men jeg spiser bare, der var mega mange lækre salater, jeg spiser bare noget salat eller så kan jeg tage noget frokost med hvis det

er. Men hvor jeg egentligt kom til og stå og snakke med kantinedame. Hun ville mega gerne lave det, hun synes det var mega spændende. Nu, hver gang jeg er der, så er der lækre veganske måltider. Og så er der selvfølgelig mega mange lækre salater. Hun laver altid noget vegansk noget. Det påvirker da der og jeg hører om at der er nogen der prøver det en gang i mellem – så det er mega lækkert. Men det påvirker helt sikker. Også historien der med mine kollegaer, vi var ude at spise og fordi jeg var veganer sagde "skal vi ikke prøve det?" jeg tror på at det påvirker. Jeg er 100 procent i den lejer "lead by example", som en god måde at gøre det på.

N: Så den kommer lidt mere i naturlig udstræk, når det ikke bliver trukket over folk?

A: Lige præcis. Og bare det at det ikke er fremmede, det tror jeg er den største. At det er knap så fremmet for dem.

N: Det er mere håndgribeligt?

A: Nu kender de Adam, der er veganer, og ikke bare "det er de der veganer".

N: Tænker du over om det påvirker noget ude i verden? Hvis flere tilslutter sig?

A: En gang i mellem. Nu følger jeg en del på YouTube, og det er sjovt at se, selve communities er blevet meget større der også.

N: Er det en channel?

A: Det er forskellige. Nogen er med helbred andre med madretter. Og nogen handler om de etiske debatter og sådan noget i den stil. Så det er en helt phere af det, af veganisme på YouTube også. Som er groet en hel del, så der sker helt klart noget derude. Jeg tror på, at det kan godt være individuelt at den mængde af penge jeg bruger – mængder af penge der ikke går til industrien er minimal (eget forbrug), men da stadigvæk en lille procent. Så mange små procenter bliver på et tidspunkt til en stor ting. Jeg ved ikke hvornår det er, men jeg synes at jeg ved at det er sådan omkring de 10 procent – så når man kritisk masse og så snowballer det derfra. Jeg ved faktisk ikke hvor mange vi er på – 1,5 % - danskere er vegner, og 1,5 % er vegetar. Så det stiger, og det stiger hvert år. Og der er flere og flere der prøver det. Der er mange der går ind i det der, så har de, de der måneder "veganuary" og sådan noget i den stil. Hvor det er en måned du prøver at spise vegansk.

N: Altså sådan en udfordring?

A: Lige præcis. Jeg har ikke været en del af det, men jeg ved at der er nogen der gør det, de der – streetmovements. Hedder de "cube of truth?" et eller andet i den stil. De står med anonyme masker på og ser lidt farlige ud. Men så står de med, de står og siger ikke noget og så står de med en computer og viser videoer fra slagterier og så videre ude i det offentlige.

N: Dem kender jeg godt.

A: Ja, hvor de står i sådan en firkant. Jeg synes det er fedt, fordi det er en måde at få folk til at være opmærksomme på.

N: Men de har samme standpunkt som dig?

A: Jeg tror det er det etiske aspekt. Jeg kan faktisk ikke sige med selve movementet om vi alligner en til en i hvad vi tror på, men umiddelbart så tror jeg at de ting de går er godt. Og det samme jeg sagde med ham, hvad er det han hedder? Ham der stod og grad?

N: Ham fra veganerpartiet?

A: Præcis. Så mange som, jeg måske synes de er lidt hysteriske osv. Øjnene er på dem, om det så er for at lave grin med dem, så er øjnene stadig på dem.

N: Der bliver stadig spredt et budskab?

A: Præcis. Uden er sige om det er godt at sige om det er godt at få et dårligt budskab ud. Men uanset hvad så – for at lave grin af noget, så kræver det at du kender til det. Og jeg håber ved at kende til det, at så vågner nogle flere folk op. ”Vågner op”

N: Få oplyst nogle flere? Er du meget online og holder øje med hvad der sker? Nu snakkede du lidt om YouTube?

A: Jeg plejede at være. Jeg er en del mindre nu, men jeg plejede at være – joker lidt med drengene her, at jeg har siddet oppe til kl tre om natten og diskuteret, hvor jeg lige kommer ind i sådan en fase. Hvor man havner i en eller anden diskussion omkring det, med en eller anden på nettet.

N: Altså, inde i et forum som er for veganer?

A: Ja, i kommentarsektionen – på YouTube er det tit for mig. For andre vil det måske være facebook osv. Jeg gør knap så meget nu. Jeg følger faktisk ikke så meget med, er ikke lige på rateren. Det var en stor del af især den tidlige fase, hvor det var en stor del. For nemmere at definere hvad jeg selv vil, det kræver faktisk at du har haft de der diskussioner og for mig, havde jeg en del diskussioner på nettet. Dem jeg følger med i, fungere på den måde: det hele response videotingene. Så der er en der har lavet en video og så er der en anden der respondere til den video og så battler de commensection ligesom ud. Hvor det f.eks. kan være en der har lavet en video om hvorfor ”Hvorfor veganer er idioter” okay, det er meget – jeg tror faktisk ikke der er nogen der hedder det, men lad os sige det. ”Hvorfor veganer er idioter” – hvor der er en der svarer, ”veganer er faktisk ikke idioter”. Debatter og sådan noget synes jeg. Det plejede jeg at synes var rigtig fedt at se dem.

N: Bliver du provokeret hvis folk poster noget?

A: Sjældent bliver jeg provokeret, jeg synes tit det er sjovt. Især hvis det er rigtig ”nevd”. Så det er ret grineren. Som jeg sagde med den der fra naturli på facebook, det er sådan lidt. Det er sådan lidt sjovt at se hvad de skriver derinde, hvor naivt det er og hvor lidt eftertanke de faktisk har gjort om det de siger. ”Det er ikke okay, at lave noget der ligner noget andet” så alt ting, skal være præcis som det er. ”hvorfor er det så at det er okay at lave fiskefrikadeller?” skal man så ikke kun have frikadeller?

N: Hvad så når du havde været på disse online medier, har du søgt at dele oplevelser med andre? Måske i starten?

A: Det har været meget individuelt. Jeg har ikke søgt noget ud. Jeg har ikke aktivt haft nogen jeg har snakket med. Jeg hat haft debatter, hvor jeg har startet en diskussion på – indgået i en diskussion på et eller andet sted. De fører ikke rigtig til noget. Det er meget sjovt. Og du bliver nogle gange irriteret og så skriver du måske ikke selv den bedste comment, så bliver du høvlet ned på det og folk prøver at finde fejl i ”org, så staver du ikke så godt” så hele dit argument fejler fordi du satte et komma forkert, ikke? Så, det er ikke nogen pointe i det, men det er meget sjovt. Og har helt klart gjort at jeg er en del stærkere i mine argumenter omkring veganisme. Fordi jeg faktisk har siddet og tænkt over det. Jeg kan ikke sige at der er nogen videre værdi.

N: Nu snakkede du om at du faktisk ikke kender andre der er veganer? Mangler du noget at snakke med om det?

A: Jeg har ikke haft det i forhold til venner. Jeg havde tænkt på, på et tidspunkt, at det kunne være rart at komme ud og møde nogen bare for at snakke med andre like-minded mennesker for at se hvad de er. Men jeg har ikke brug for det. Jeg havde tænkt på at kigge efter og der er et eller andet fællesspisning for veganer et eller andet sted, det kunne da være meget spændende.

N: Det er det faktisk her i Aalborg.

A: Okay, interessant. Men mest også for dating og sådan noget. På et tidspunkt kommer man dertil hvor man gerne vil have børn osv., og der tror jeg faktisk det er nødvendigt at have fundet en, hvor man er enig om grund filosofien for hvad man skal have at spise.

N: Kan det godt være en udfordring?

A: Jeg har ikke mødt nogen. Så tydeligvis, i hvert fald at møde en der er det. Ikke fordi jeg tænker at de fleste kan man snakke med om det og de fleste kommer around. Men når jeg virkelig tænker langt ud i fremtiden, så tror jeg også, det er da min bekymring eller noget jeg har tænkt over. At man skal have med i overvejelserne, for hvis man ikke er enig omkring sådan noget så. For dating verden, for en ung mand som nu, så er det ikke en større eftertanke, men i forhold til en man skal leve sammen med så er det helt sikkert en eftertanke. Hvor man gerne vil have at det er en ting. Især fordi, jeg

kommer jo til at sige at mine børn skal være veganer og kommer til at spise vegansk, i hvert fald mens de bor under mig. Så har man en kone eller en kæreste der ikke er enig i det. Det virker ikke som et ”rock solid element”

N: Så du tænker at dit valg skal give videre til dine børn?

A: Helt sikkert.

N: Og så må de selv vælge når de forlader hjemmet?

A: Hvis de bliver dumme efter det, så er det okay.

N: Så er det ude af dine hænder

A: Det kan være jeg fejler fuldstændig som far. Og de kommer til at hade mig, men fair nok. Heldigvis er det ikke en bekymring nu, de kan vente noget tid.

N: Ville du kunne gå på kompromis, hvis du ud fra et helbreds perspektiv er noget til at skifte tilbage til den gamle livsstil?

A: Jeg ser hvad du mener. Det er svært at sige, når du ikke er i situationer og ikke ved hvordan du vil reagere. Men vi kan tage et ekstremt eksempel, og sige hvis jeg nu fandt ud af at jeg i morgen skulle have en hjerteklap fra en gris for at overleve eller livskvalitet. Så ville jeg som jeg sidder nu her, nej. Jeg vil ikke. Jeg kan ikke retfærdiggøre at en gris skal slås ihjel, fordi jeg skal overleve. Ikke fordi, jeg mener at mennesker er mere værd end grise, det er ikke det. Men det gør det ikke okay. I mit perspektiv og slå den ihjel. Lige så vel, som det ikke vil være okay at slå, lad os sige, et handikappet – et barn med lavere livskvalitet ihjel, for et barn der havde højere livskvalitet. Det vil jeg også sige er det samme. Jeg kan ikke sige hvordan jeg vil se på det når jeg står i situationen. Hvis jeg fik at vide i morgen, så ville jeg højeste sandsynlig starte nogle andre processer oppe i min hjerne der hedder overlevelse. Men hvad jeg mener er rigtigt og forkert, så vil jeg sige at det er forkert. Folk spørger også tit om den der ”Hvad ville du gøre hvis du var på en øde?” – og der kun var en gris. Lad os bare ignorere at grisen kun kan overleve, hvis der er noget den kan spise, men. Mit svar er altid at jeg ville sulte. Men jeg vil sige det samme. Jeg kan ikke sige hvad jeg vil sige hvis jeg står i situationen og man virkelig er sulten. Folk har jo spist. Folk der mener at det er forkert at slå andre mennesker ihjel, har spist, under flystyrt og ekstreme situationer.

N: Hvis du skal placere din årlige indkomst?

A: Det kræver at jeg ved hvad jeg tjener. Den øverste.

N: Jeg siger det lige så det er med på optagelsen. 50.000-100.000

Appendix D: Interview with Emma

N: Vil du ikke starte med at præsentere dig selv?

E: Jeg hedder Emma, jeg går på politik og administration, på 2 semester må det være. Jeg går ret meget op i politik og sådan noget. Så det kommer lidt naturligt, du ved at få op i de forskellige sager, som f.eks. også veganisme og sådan noget.

N: Så samfundsmæssige ting?

E: Lige præcis. Og jeg synes det er ret vigtigt at man ligesom tager stilling til ting og ikke bare, du ved, følger, hvad man, du ved.

N: I stedet bare at følge strømmen?

E: Lige præcis, hvad ens forældre har fortalt en hvad man skal gøre. Og den slags ting. Så jeg synes det er ret vigtigt, og det er jeg også altid blevet opfordret til, det der med: du skal altid tage dine egne valg og du skal sørge for at tage stilling og. Og det var også en af de ting jeg gjorde, da det var jeg begyndte ligesom at spise vegansk, fordi at. Det var egentligt noget man aldrig havde tænkt over før, overhovedet. Fordi det ligesom bare var naturligt at man spise hvad der kom på bordet og det synes jeg egentligt også er det man bør, hvis man kan sige det sådan. Fordi, det er høfligt og det er det man gør. Så jeg havde egentligt aldrig stilet spørgsmålstegn ved den måde man spiser på. Og det var egentligt sådan en ting, som bare lige pludseligt kom. Lidt ud af det blå.

N: Har du set eller andet? Eller har du læst noget?

E: Jeg tror. Jeg har aldrig været særlig vild med kød. Det har aldrig været noget som jeg synes er mega lækkert. Altså, jo jeg har kunnet nyde en bøf og det er fint nok, men det var ikke noget hvor jeg bare tænkte ”yes”. Og så kan jeg huske en nytårsaften, hvor vi bare var mig og mine forældre. Og det var bare en bøf der blev serveret. Og jeg syntes egentligt ikke jeg have lyst til det. Og du ved, så begynder de der tanker at køre, fordi man havde også godt lidt hørt at der var folk som var blevet vegetar og folk der var begyndt. Den der bølge, den var ligesom begyndt der. Hvad må det have været? Nytår 17/18, tror jeg det må have været eller 18/19, det kan jeg ikke huske. Det er også lige meget. I hvert fald indenfor det seneste år. Hvor den her bølge ligesom var begyndt at køre. Og man hører jo også lidt og man synes jo egentligt også det er lidt spændende. For jeg elsker at lave mad, så jeg synes det er en fed udfordring. Så jeg begyndte ligesom at lave lidt mere plantebaseret og så til sidst, jeg tror jeg fik en ven der var det, og så blev det ligesom en ”Det kan jeg sgu godt gøre – det sgu ikke så svært”. Begynde og spise lidt mere plantebaseret.

N: Og din alder?

E: Jeg er 19 år gammel. Og jeg bliver 20 lige om lidt, hvis det er.

N: Hvor lang tid vil du sige at du har levet efter denne her livsstil?

E: Jeg synes det er lidt svært at sætte præcis tidspunkt på. Fordi det kommer, eller det gjorde det i hvert fald for mig og det tror jeg også det gør ved rigtig mange andre af dem jeg sådan har snakket med, jeg er selvfølgelig med i alle mulige grupper og sådan noget. Jeg startede, det må have været omkring min fødselsdag, eller sådan noget sidste år, hvor jeg begyndte "nu skal jeg være vegetar i en uge"

N: Og hvornår er din fødselsdag?

E: 11 marts, så det er lige her om lidt. Ca. deromkring, måske slut februar – et tidspunkt deromkring. "nu skal jeg prøve at være vegetar" - det kunne jeg ikke lige holde en uge. Og så prøver man ligesom igen og så til sidst, så besluttede jeg mig for at det skulle jeg ligesom være. Og så tror jeg det kom ret naturligt i og med, når man er fattig studerende, så har man f.eks. ikke råd til at købe mælk hele tiden, fordi jeg drikker ikke så meget mælk og så kunne man lige så godt købe havremælk f.eks. Når man først er inde i den der, den der tankegang der med at, f.eks. med dyrene. Så kommer det også ret naturligt at når man så kunne vi også godt, det lyder ret fedt at prøve det der med plantebaseret ost og nå hvad med plantebaseret det her og det her? Så det kommer lidt naturligt, og så tror jeg omkring slutningen af sommerferien, lige inden semesteret starter, der tror jeg at jeg blev helt fast besluttet på det og selvfølgelig har der været nogle svumsere af en art. Så har man spist nogle chips, og først set at der var skummemælkspulver i bagefter og sådan noget. Så det er ikke noget jeg er, jeg synes ikke ligefrem jeg er hellig omkring det, hvis man kan sige det sådan. Altså jeg tjekker for det meste, og hvis jeg ikke gør, så finder jeg ud af, at man måske har lavet nogle fejl. Og så er det ikke fordi jeg går rundt og føler mig som et dårligt menneske eller noget. Så lader man bare vær med at gøre det en anden gang.

N: Hvad har ledt dig til den veganske livsstil?

E: For mig, så tror jeg det handler om, faktisk at have taget et aktivt valg og faktisk tænkt over hvad det er man stopper i kroppen. Ikke fordi jeg er verdens sundeste menneske, jeg kan sgu godt lide junkfood og lide at snaske den lidt med nogle chips og chokolade og sådan noget en gang i mellem. Men jeg synes ikke rigtigt at jeg have taget stilling til hvad man puttede ind i kroppen. Og når man begynder at se nogle forskellige dokumentere, læse noget omkring det og måske har nogle venner der fortæller lidt om det. Man researcher lidt, så finder man mere og mere ud af, de konsekvenser vores madforbrug ligesom har og det tror jeg ikke jeg havde taget stilling til før. Og jeg tror ligesom at det var det der gjorde at jeg begyndte.

N: Og hvad er det for nogle konsekvenser?

E: Sådan noget som: plantebaseret mad er der ikke kolesterol i f.eks. og det er en af de ting, der forudsat rigtig mange livsstilssygdomme. Så der er forskellige kræftsygedomme og sådan noget.

Selvfølgelig er det også nogen ting. Man skal selvfølgelig også tage højde for når man ser en eller anden dokumentar "Cowsspiracy" f.eks. – hvor man måske også lige skal tage højde for hvem det er er har skrevet den her, fordi de har selvfølgelig nogle interessere. Og det er jeg også godt klar over, så jeg stoler heller ikke på alting, men vi ved jo godt, at mange af de skavanker vi ligesom har i dag, de kommer fra at vi spiser mega meget fedt i vores mad og vi spiser alt for meget forarbejdet og det var en af de ting, jeg ikke rigtig havde taget stilling til.

Og jeg tror måske også det er det som får mig til at sondre lidt mellem, det her med at leve plantebaseret og være, og kalde sig veganer. Fordi, hvordan skal man sige det? Det her med sundheden, det var det der kom først for mig og efter det, så kom det med dyrene. Det var også derfor jeg først blev veganer efter, fordi det helt klart er kødet som forsager de her livsstilssygdomme og ikke så meget, hvis man får et glas mælk en gang i mellem. Det er sådan mere det dyr etiske. Og jeg tror lidt at, hvis man, jeg kan ikke helt forklare. Den her med at leve plantebaseret, ser jeg lidt mere som en stillingtagen til hvad man putter i mund i forhold til hvor sundt det er for en. Det der med, jeg vil gerne leve af noget der er godt for en og noget der har noget næring, noget der er sundt og så kom det med dyrene lidt efter. Og jeg tror også det er det der lidt mere samfundsmæssige, fordi når du ser en veganer – alle har jo nogle fordomme og det er jo helt klart. Når man siger at man er veganer, så får man den her tanke heroppe "det er godt nok sådan en hippie og spiser kun græs og salat og sådan noget" og det er ikke noget jeg vil associeres med.

N: Føler du at du bliver mødt af mange fordomme – hvis man bruger titlen veganer?

E: Ja, hvis man ved det på forhånd. F.eks. da jeg startede på studiet her, der var ikke særlig mange der vidste det, fordi jeg ikke havde fortalt dem det. Jeg ville helst ikke fortælle dem det, fordi så har man den der risici for at blive stemplet som sådan en super veganer. Du ved den, du kender den alle sammen. Dem der går på gaden og råber ad folk og ikke synes det er okay at andre mennesker spiser kød. Du ved. Og sådan synes jeg ikke helt jeg er. Jeg synes selv. Jeg vil prøve det der med. Selvfølgelig har man nogle tanker, det jo klart. Når man har sat sig ind i tingene og har en holdning omkring nogen ting. Selvfølgelig har man nogle tanker omkring når andre mennesker sidder og spiser kø. Men jeg vil ikke puttes ind i den kasse med, at jeg ikke acceptere at andre mennesker gør det, for jeg tror ikke altid at det er andre mennesker skyld, fordi de ikke rigtigt har taget stilling til det, som jeg kom ind på lige før. Hvis det giver mening.

N: Så der en er en fordom over dem der bruger betegnelsen veganer, er mere fordomsfuld overfor dem der spiser kød?

E: Nej, jeg tror det er lidt. Det er ikke veganere der har fordomme overfor dem der spiser kød, det er det, det er der helt klart nogen af dem der har. Men jeg tror at det er det her udtryk veganer. Som får folk til at tænke, at det er en der har fordomme overfor mig. Det er en der vil have at jeg lever på denne her måde og det er en der vil ændre på min måde at leve på. Det er i hvert fald ikke den måde som jeg har det på.

N: Har du prøvet at introducere dig på begge måder og så om det giver en forskel? Er der en mere positiv tilgang hvis du siger at du lever plantebaseret?

E: Jeg tror aldrig rigtigt at jeg introducerer mig selv som noget af det. Det er lidt noget der kommer hen ad vejen. Jo mere man er sammen med folk, så bliver man jo nødt til på et eller andet tidspunkt at få noget at spise og så er der nogen som spørger "hvad er det for noget mærkeligt mad du har med?" – det er et eller andet på kikærter. "Nå, hvorfor er der ikke noget kød i?" – det er fordi at jeg ikke spiser kød eller mælkeprodukter, så kommer det lidt af sig selv. Jeg synes ikke rigtigt at det er noget jeg introducerer mig selv som.

N: så det er noget som kommer hen ad vejen og du er ikke så outspoken omkring det?

E: Ja, lige præcis. Eller spørger "Vil du ikke have det her?" – nej det spiser jeg godt nok ikke og sådan nogle ting. Det kommer selvfølgelig ret hurtigt fordi man, i mange situationer, især i Danmark spiser sammen hele tiden. Jeg vil hellere have at det kommer naturligt, for så lærer folk en også at kende, for jeg tror lidt at de her fordomme de kan spille meget ind, hvis det giver mening. Hvis man skal lære folk at kende, så ved man "hun er veganer – det gider jeg ikke tage stilling til" "Hun er sikkert sådan en sur mokke" og så vil man lære mig at kende og finder ud af, hun er faktisk ret ligeglad med hvad det er jeg spiser eller laver.

N: Så det at være veganer, kan godt være fordomsfyldt. Så det er bedre at lade være med at fortælle at du er og så er de fordomme der ikke fra start?

E: Lige præcis.

N: Hvordan er det at praktisere at leve efter de veganske principper? Hvordan vil du definere at leve vegansk?
Hvordan vil du forklare hvad veganisme er til en ikke veganer?

E: For mig er det at tage en stilling til ikke at have lyst til at give penge til en industri som man ikke støtter. Og det kan være alt muligt. Der er forskellige former for alting man ikke støtter: H&M, og alle mulige forskellige industrier. Hvor jeg ikke støtter en industri, som for det første bidrager til vores sygdomme og selvfølgelig også klimaet, som er mega meget oppe, det ved jeg også der er mange der vælger at gå den plantebaseret vej fordi det ligesom er bedre for klimaet, at spise nogle gulerødder i stedet for at spise nogle bøffer. Og selvfølgelig også det dyre etiske, så det tror jeg sådan egentligt det er sådan lidt, altså det der med at tage stilling til, ikke at støtte noget man ikke tror på.

N: Når du siger industrien, er det så kødindustrien?

E: Ikke kun i produktionen, men også test af – test på dyr og sådan noget. Hvilket man jo også godt kan gøre uden. Man kan godt teste om noget fremkalder allergi på stamceller og sådan noget, ved jeg. Hvor jeg er sådan lidt, det virker lidt, sådan, unødvendigt, at man gør alt det ved nogle levende væsner,

som man egentligt ikke behøver. Altså, du behøver ikke at spise. Det eneste du behøver som veganer er B12, det kan du ikke få fra andet end dyr, da de har spist bakteriefyldt mad. Og dem kan du tage på tabletter eller i spray eller sådan noget. Og alt andet det behøver du ikke, for det kan du få i plantebaseret kost, så det virker lidt unødvendigt at tage det her ekstra step, i at test på dyr, i at spise dyr og bruge dyr som beklædningsdele. Ikke fordi jeg ikke stadigvæk ikke gør det. Jeg har stadigvæk nogle lædersko, som jeg har købt for 2 år siden – halvanden år måske, som jeg stadigvæk går med, fordi det ligesom er noget jeg har købt. Jeg ville synes det ville værre at smide det ud jo. Igen, så føler jeg mig heller ikke så hellig, da jeg stadigvæk også har nogle ting som jeg ikke synes at.

N: Så du har stadigvæk nogle ting, som du ikke ville købe i dag, men du har købt før i tiden, så derfor beholder du det?

E: Ja, lige præcis. Så noget som, jeg har en ven som måske praktisere det lidt mere end jeg gør, han går til demonstrationer og sådan noget. Jeg har da været til en enkelt, det er jo ikke fordi jeg ikke har været til noget. Han praktiserer det lidt mere, vi har lidt den her diskussion om, jamen er det så okay at få med uld? Fordi, hvis det f.eks. er fra genbrug – hvor jeg har det sådan lidt "jamen, det er jo ikke mig der har bidraget til industrien ved at købe det her der er genbrugt" – hvor man mener at så er det jo et dyr der er blevet mishandlet, måske. Det er så hans synspunkt, jeg kan slet ikke sætte mig ind i det endnu. Så meget har jeg ikke sat mig ind i det endnu. Men sådan, der er forskellige grader af.

N: Så det er meget individuelt med det etiske kodeks?

E: Præcis, for jeg følger da nogle forskellige folk og snakker med en masse forskellige mennesker på diverse grupper på Instagram og sådan noget. Og jeg kan helt klart mærke at der er meget forskel i, hvordan man praktisere det, i forhold det. Også i forhold til det du spørger om hvordan man vil definere det. Og det tror jeg, vi er alle sammen enige om at vi ikke vil støtte industrien i det da laver lige nu. Altså vi vil ikke industrien i at købe bøffer til vores aftensmad. Men nogen af os, kan godt finde på at gå i lædersko fra genbrugen af, eller købe en taske hvor der var noget på fra genbrugen af også, men.

N: Fordi i tænker at det er sket i fortiden. Hvor madvarerne i dag er nutid?

E: Lige præcis, det er sådan noget udbud og efterspørgsel artigt. Det er ikke helt på samme måde når det er genbrugt. Jeg tror – det er lidt en fluffy definition af hvordan man er det, det kan man også mærke i alle de der grupper man er med i, der er en stor debat omkring palmeolie lige nu. Fordi det udrydder skov. Så er der nogen af os der sådan lidt, "Ja, men det gør kød også" og ja, og palmeolie det er dem der bruger mindst hektar på mest udbytte. Og så er der nogen som tænker at det er helt forfærdeligt fordi det er der aberne bor og sådan noget. Hvor der kan man også godt mærke at der er vi også mega forskellige.

N: Hvad er det for nogle forummer du er i? er de internationale eller danske?

E: Det er meget forskelligt. Grunden til at jeg er med i de her forummer, det er jo, det er mest for opskrifter. Fordi jeg synes det er mega sjovt at lave mad. Så det var jeg også forhen i tiden, de var bare med alt mulig andet mad. Så det er mest nogle grupper med nogle gode opskrifter, man kan prøve lidt en gang i mellem, når man lige får lyst til det. Men så kommer der jo også automatisk noget snak om alt mulig andet. Hvis der er en der har delt en eller anden opskrift.

N: Interagerer du med folk eller er det bare sådan mere at man skriver nogle kommentarer online?

E: Det er sådan lidt en blanding. For nogle gange er der jo nogen der spørger, fordi de er interesseret i hvordan andre folk leve det. Der er også nogen mennesker der slet ikke lever vegansk som er med i de her forskellige forummer. F.eks. jeg læste en i morges, der gerne ville vide hvordan vi ligesom blev set på af andre mennesker. Jævnfør det vi snakkede om lige før. Der kan jeg rigtig godt finde på at kommentere, og sige at sådan her føler jeg det og det kan godt være nogle længere kommentarer og sådan ser jeg det og sådan praktisere jeg det. Men jeg synes ikke, altså det er ikke ligefrem sådan at jeg skriver med alt og alle eller lægger noget op selv. Jeg vil mest bare følge med og så er jeg der lidt for maden skyld.

N: Hvor lærte du om veganisme? Hvordan kan det være at det lige var den vej og måske ikke bare vegetarvejen?

E: Altså, jeg har hele tiden kendte til veganisme. Også da jeg startede med at blive vegetar. Jeg tror lidt, at mange folk der spiser vegansk har lidt haft den tankegang ”jeg kan godt blive vegetar, men jeg ville aldrig blive veganer” og sådan havde jeg det også. Men jeg mødte en ven, hvor vi ligesom begyndte at snakke om det, fordi han spiser/lever vegansk. Begynder at snakke om det ”det kan jeg da egentligt godt prøve” og du ved, man kommer lidt mere ind på det. Og man bliver egentligt fuldtids vegetar. Jeg kan ikke huske hvad det var jeg så. Jeg så en dokumentar omkring mælkeindustrien. Hvor jeg ligesom kom i tanke om, at hvis mit argument for ikke at spise dyr, det er at dyrene bliver skadet eller dyrene dør fordi vi ligesom er nødt til at slagte dem, for at spise dem. Så kom jeg egentligt ind på det der med, så er der vil egentligt ikke noget argument for at støtte de andre industrier. Fordi, mælkeindustrien, der er jo kun en slags køer der kan bruges og det er hun-køerne og det samme med ægge industrien. Og der er jo 50 % chance for om du føder en han eller en hun, lige meget om det er en kylling eller en kø. Og det var lidt, jeg tror det var lidt det der ligesom gik op fra mig, fordi det her med dyr etikken kom ind senere. Jeg tror lidt at det var der at den ligesom, den ligesom faldt. Og så gik der selvfølgelig noget tid, fordi man var sådan ”det er sgu lidt svært” og så finder man ud af at det er det måske ikke helt alligevel.

N: Hvad var det du tænkte at der kunne være svært ved at leve vegansk?

E: Jeg tror faktisk ikke at det har været så svært at leve det alene. Fordi jeg har tit, bare da jeg var vegetar, lavet mad ud fra det jeg ligesom havde i køleskabet. Når man er fattig studerende, så har man bare en masse grøntsager og man, igen, jeg købte havremælk fordi det var det der kunne holde sig længst og sådan noget. Så jeg synes egentligt ikke at det var svært at leve vegansk derhjemme. Det

var sådan mere bekvemmeligt i forhold til ens familie. Og når man var ude og spise ved folk, fordi der er ikke så mange restriktioner på når man bare siger at man lever vegetarisk eller pescetar eller et eller andet. Men det er der lige pludseligt, når man ikke må have mælk eller smør eller honning eller æg eller alt mulig i mad som man måske ikke lige altid tænker over. Og det er nok nemt for en kødspiser og så sige, okay jeg skal lave noget vegetarisk, så lader jeg vær med at tage noget kød til, men hvis jeg skal lave noget vegansk, så skal jeg til at kigge bare på alting. Og jeg tror lidt at det var det, synes at det blev lidt uoverskueligt. For jeg tror, da jeg bare levende vegetarisk, der levede jeg stort set vegansk derhjemme. Tror jeg. Jeg kan ikke helt huske det, for jeg har jo ikke kigget bag på tingene på samme måde. Men jeg tror det har været sådan rimelig vegansk det meste af det. Så jeg tror mere at det var det der med at man skulle være sammen med andre mennesker.

Jeg tror der har været rigtig mange ting, der ligesom kører rundt i hovedet på en. Jeg snakkede med min mor om det og så spurgte jeg egentligt: ”Synes du det er irriterende?” – at jeg lever på denne her måde? Og så var hun sådan, hun synes egentligt ikke. Hun kunne ikke se noget dårligt i at jeg havde taget stilling, men var måske også bange for det der med at jeg ville blive ekskluderet. Det der med at så sidder man til en grill fest og så, skal man lige have sin egen madpakke med eller et eller andet, for det har jeg jo, ikke ofte, men det har jeg nogen gange hvor jeg ligesom spørger folk, ”Skal jeg tage min egen mad med?”. jeg var til fødselsdag her i lørdags, og der tog jeg selv min egen mad med for, for ligesom at gøre det bekvemmeligt for dem også. Og så er man ikke med i det her fællesskab. Det var en af de ting blandt andet.

Ikke fordi at jeg synes det har været mega – altså det har ikke været særlig meget i forhold til hvad hun troede det ville blive, nu har jeg jo efterhånden gjort det længe, men det er da. Selvfølgelig er der da nogle gange at man sådan lige tænker, ”org, det kunne altså også lige været hyggeligt lige at have grillet nogle pølser med de andre” ”det kunne da være hyggeligt lige at gøre det her” – jeg var til filmaften og så var der købt snacks, men der var kun saltstænger, og jeg kan ikke særlig godt lide saltstænger. Men, hvor man er sådan, der kunne man godt lige have brugt det andet, ja, man kan da også godt hører at nogle gange så er folk ikke helt med på at det er vegansk, der skal serveres. Jeg tror de er helt okay med det, hvis det er hjemme hos mig. Hvis jeg spørger om jeg kan få noget veganske, så er de sådan lidt ”argh” – det tror jeg ikke. Jeg har det også sådan lidt, det er fair så, fordi, det igen, det er ikke deres livsstil, det er min.

N: Så hvis det er hjemme ved dig, så er det fint nok, men hvis de skal til at ændre, så er de ikke så imødekommende, og du skal selv medbring noget?

E: Ja, jeg tror selvfølgelig det kommer lidt an på hvor mange mennesker man er. Jeg tror, jeg ville synes det var lidt mærkeligt, hvis man bare var inviteret hjem til en, man var to og to, og man så fik at vide ”du skal tage din egen mad med”. Men, hvis vi er flere mennesker, så ville jeg synes det var helt okay. Jeg ville synes at det andet var lidt mærkeligt, men jeg ville selvfølgelig gøre det. Jeg kan ikke tvinge folk noget til de ikke har lyst til at lave.

Jeg tror også det er derfor, at jeg rigtig godt kan lide at have folk hjemme hos mig, ikke kun fordi at så ved jeg at det jeg laver det er det, men også, det der med, at kunne vise at ”det er altså ikke dårlig mad” bare fordi der ikke er noget kød i, eller mælk, eller æg i. Og det betyder rigtigt meget for mig

at, i stedet for at gå ud og sige, at du skal gøre det på den og den måde og du skal leve på den og den måde, så vise at det er ikke så svært og det kan godt smage lækkert, og selvfølgelig har jeg lavet noget ”upsere”, men det har alle jo, i forhold til madlavning. Det er i hvert fald en ting, som betyder meget for mig.

N: Så det er fedt at vise folk, at det kan gøre på denne måde?

E: Fuldstændig! Jeg synes det er noget af det fedeste der findes, når man har lavet noget mad og folk synes det smager lækkert. Jeg var til julefrokost og fik at vide ”Emilie, dine frikadeller de smager meget bedre end de rigtige frikadeller” – og jeg er sådan: det er en kæmpe win, at man har lavet noget som. Fordi nogle gange kan folk godt tænke ”veganske frikadeller, det lyder ikke lige som noget for mig” og så smager man det og finder ud af at det er jo ikke det værste i verden.

N: Så de er egentligt positive nok når du servere noget for dem?

E: Ja, det synes jeg. Jeg synes ikke, selvfølgelig har jeg da nogen ting, hvor jeg har fået at vide at det smagte ikke ligefrem mega godt. Men jeg synes generelt har der været, en positiv opbakning. Sådan respons på, når jeg har lavet noget mad. Jeg tror mere det handler om det der med vaner, man lige skal, ja.

N: Hvordan var processen på at skifte til den veganske livsstil?

E: Jeg synes ikke det store problem har været at købe normalt ind. Fordi, jeg kan rigtig godt lide sådan helt naturlige råvarer. Sådan noget som grøntsager og forskellige ting, man kan finde ovre i den afdeling. Og hvis der så absolut skal være noget andet, så går jeg ofte efter de produkter, som man ligesom kender eller hører om, fordi man ligesom er med i de der forskellige grupper. Og det gør jo også noget. Altså jeg får jo tit opslag om at ”den her fra føtex, den er også veganske” – så finder ”nå for søren, der er også kiks der er det” lad mig prøve dem, hvis eller dem kan jeg faktisk huske jeg spiste førhen, dem kunne være jeg skulle købe igen, agtigt. Men hvis jeg skal købe noget der er lidt udover det sædvanlige, hvis jeg f.eks. skal købe bland selv-slik – det er noget af en proces! Det kan jeg love dig for! Fordi man skal første lede efter dem der er gelatine fri, og så skal man gå ind på sin App og se, okay, hvad er det for nogle e-numre? E20 – nej det er rødt farvestof – den tager vi ikke. Jeg kan godt love dig for at min mor var ikke glad da jeg skulle blande slik med hende i lørdags, fordi det tager bare exceptionelt lang tid. Men man lærer det jo! Nu ved jeg godt hvad jeg skal gå efter, fordi jeg ved lige præcis hvad der er.

N: Du er vel stadig også sådan lidt ny i processen?

E: Ja, men jeg synes stadig man har lært ret mange i forhold til de varer du køber oftest, det er jo nogle varer du lærer relativt hurtigt at kende og selvfølgelig er der nogle ting som du ligesom finder ud af hen ad vejen. Men altså pasta, de der forskellige erstatningsprodukter eller grøntsager. Alle de

ting man spiser normalt, til hver dag, har man jo ligesom fået styr på for helt tilbage til sommerferien, så nu er det bare.

N: Det sidder på rygraden og kører?

E: Ja, jeg kigger næsten aldrig på ting mere, med mindre jeg skal købe noget nyt. Og så kommer man en gang i mellem lige til at kigge på noget "Nå for faen, det har jeg spist hele tiden og så kan det godt være man vælger noget andet i stedet for", men det er ikke, altså det er ikke det tager lang tid at lære, det er ligesom at finde ud af hvad for noget mad man godt kan lide. Vi andre spiser jo også de samme 5 måltider hver uge. Så nej, det synes jeg ikke har været en særlig svær proces overhovedet eller en lang proces.

N: Hvad betyder det for at leve på denne her veganske måde?

E: Jeg tror det har. Når man har levet på denne her måde i længere tid, eller i hvert fald efter noget tid. Så tror jeg at man lidt glemmer det, fordi jeg kan huske, helt tilbage til den gang, hvor jeg slet ikke var vegetar eller noget som helt. Bare det med at lave et vegetarisk eller vegansk måltid, der gik jeg helt amok, jeg synes det var så fedt og især hvis det smagte godt – så kunne det bare et eller andet. Men nu, det er jo efterhånden blevet sådan en vanesag, hvilket måske også godt kan være lidt farligt, i forhold til hvis man gerne vil blive ved med at leve på den måde, fordi jeg tror måske også man nemt kan komme til at tvivle på om det er en måde man har lyst til at leve på. Når man til sidst stopper med at lægge en bedste værdi i det. Det tror jeg er sådan lidt "åh, så ser den parmesan lige ekstra god ud"

N: Fordi det er vanen der tager over, måske?

E: Lige præcis. Det tror jeg i hvert fald. Jeg vil ikke sige, jo jeg synes stadigvæk, at hvis jeg finder en eller anden ting som, som er vegansk. F.eks. jeg finder en shampoo og så kan jeg se at der er et lille mærke på, så bliver jeg sgu glad. Og når jeg sidder bag kassen, jeg arbejder i Rema, og jeg kan se at der er nogen som købe Naturli' smørbar og nogen der køber, du ved, veganske varer og sådan noget, så bliver jeg jo også glad, fordi jeg kan se at de jo også er i gang med en eller anden form for proces og jeg kan se at der er noget der ændre sig. Men egentligt ikke sådan i mig selv. Jeg kan se at der er noget der ændre sig ude i verden og det synes jeg er mega fedt! Men jeg tror man stopper med at tillægge sig egen livsstil værdi efter noget tid. Det er bare blevet en vane. Det er ligesom et forhold – det er nyt og spændende i starten og så bliver det bare en vanesag.

N: Tænker du over at du er med i noget der er ved at ændre sig på verdensplan?

E: Ja, når jeg kan se det. Når jeg kan se det, så bliver man stolt fordi det er noget man er med i. Det der med at man kan se at vi få kommer flere veganske varer på hylderne og der er flere forskellige alternativer der kommer frem til – hver dag! Der kommer næsten nye alternativer hver uge. Så føler jeg virkelig, at det er noget større man er med i. Og det bliver man sgu stolt af. Fordi man selv er en

del af det og man selv har bidraget til og sige ”jeg vil ikke være med i denne her – jeg vil ikke støtte den industri, men jeg vil gerne støtte denne her”.

N: Når du arbejder i Rema – så kan du vel også se at der sker en ændring?

E: Jeg har helt klart lagt mærke til at efter, det seneste år, tror jeg måske – det kan også godt være at efter at man er begyndt at spise efter denne her måde, det skal man selvfølgelig også tænke på. Når man først har hørt et ord, så kan man hører det alle steder i nyhederne. Og jeg tror, det kan selvfølgelig også godt have noget med det at gøre. Når man først er begyndt at kigge efter det veganske varer, så kommer de også.

Jeg syntes helt klart at jeg lægger mærke til flere og flere af de der små veganske mærker eller bare det vegetariske mærke, synes jeg kommer mere og mere, men det er måske også. Jeg er ikke sikker på at produkterne har ændret sig synderligt mange altid, men de er begyndt at putte det på, fordi det har en eller anden form for værdi at ”Hellmanns mayo har et vegetarisk logo” – selvfølgelig har mayo et vegetarisk logo – hvad skulle der være i af?

N: Virksomhederne føler måske at de er nødt til at brande sig på denne måde?

E: Lige præcis. Så jeg tror måske også godt det kan have noget med det at gøre. Så noget som brød b.la. – der er stort set ikke noget brød der er ikke vegansk, når du køber det i sådan nogle pakker, rugbrøds pakker og sådan noget. Men jeg kan også se at de er begyndt at putte det på der, selvom det selvfølgelig næsten alt sammen er vegansk. Jeg tror det har en eller anden værdi, jeg tror de er begyndt at tænke over det, de her virksomheder. Mere og mere.

N: Nu skal vi se lidt mere på hvordan det ret objektivt er at være veganer i det danske samfund. Hvordan føles det at være en minoritet i det danske samfund?

E: Jeg tror at rigtig, rigtig mange føler sig lidt – sådan magtesløse. Når man først er begyndt at sætte sig ind i tingene. Jeg kan huske at jeg så – den dokumentar der ligesom gjorde at jeg fik øjnene helt oppe for at jeg ikke kan støtte den her ene industri og så ikke støtte den anden. Jeg kan huske at den dokumentar var noget omkring, en eller sammenhæng med nogen hjertekar sygdomme, eller et eller andet, og mængde af et eller andet – animalsk. Hvor Danmark lå ret højt, i den her, jeg tror det var mælk måske og en eller anden sygdom. Jeg kan ikke huske hvad det var helt præcist. Hvor jeg bare følte at ”Hvad er det der sker?” Hvorfor er det at vi kan se at vi har de her sammenhængen og hvorfor er det at vi kan se vi har alle de er sygdomme? Og så har vi alligevel Danmarks største svineproduktion og vi er de folk i verden – verdens største svineproduktion – og vi er en af de lande der drikker mest mælk og spise mest kød på verdensplan også. Og man tænker argh, hvordan skal vi ændre på det? Jeg ville sgu haft nemmere ved at gøre det et sted som Indien eller sådan noget, hvor man alligevel ikke køer og mange af dem alligevel er vegetariske. Altså, der ville jeg ikke se det som, som noget mega usandsynligt, men jeg tror at rigtig, rigtigt mange føler sig sådan magtesløse i et samfund som det danske. Især når, ikke kun fordi vi har en stor svineproduktion, men også fordi det

betyder så meget for os, den her svineproduktion. Når du spørger hvad der er dansk, så er det stegt flæsk med persillesovs. Og det er det bare! Og der er flæskesteg til juleaften og sådan er tingene bare. Så jeg tror at rigtig, rigtig mange føler sig lidt magtsløse. Fordi det lige pludselig er en stor omvæltning. Hvordan danskerne ser sig selv.

N: Hvad for et image føler du at veganer har i det danske samfund?

E: Jeg har lidt den ide om, at det kommer lidt an på hvem det er der ser dem. Og hvem det er man kender, fordi jeg kender også nogle veganere der er helt forfærdelige. Altså nogen jeg ikke en gang kan diskutere med eller snakke med, fordi de får drejet debatten helt om og får sagt ting, som jeg slet ikke har sagt artigt. Hvor jeg bare tænker: ”Så kan jeg da godt forstå at der er mange danskere der har de her fordomme” – som jeg også nævnte tidligere, det der med at jeg tror at der er rigtig, rigtig mange som ser veganer som sådan nogle sure og vrede nogen som vil ændre på den måde de lever på. Der tror jeg det kommer an på hvor mange man kender og hvem det er man kender. For man kan jo sagtens have nogle fordomme, men hvis man ikke har fået brudt de her fordomme ned af nogen, så bliver de jo bare ved med at være der. Jeg tror der er en general tanke om at veganer generelt er sådan nogle sure nogen, som gerne vil diskutere. RIGTIG gerne diskutere. Og er udsultet og sådan noget. Altså jeg har – jeg har sgu ikke tabt mig siden jeg er blevet veganer, fordi så spiser man bare noget mere. Altså, jeg tror lidt at det er der folk ser veganerne.

N: Så lidt som den bedrevidende?

E: Ja, sådan lidt hellig. Det tror jeg ofte folk de ser en som, hvis de ikke ved, hvordan man egentligt er. Selvfølgelig er der også nogen der gerne vil diskutere, det er der ikke nogen tvivl om, og jeg tror også at der er rigtigt mange af dem der gerne vil diskutere og det er også fordi man har en holdning om noget. Altså, man kan jo heller ikke sige at folk der er politisk interesseret, ikke gider at diskutere politik, jo selvfølgelig er der nogen der ikke gider, men langt de flest der har en holdning omkring klimaspørgsmålet eller indvandre spørgsmålet, eller sundhedsspørgsmålet, skat, altså alle de der ting. De vil jo gerne diskutere omkring det der, fordi de har en holdning om det. Men jeg tror måske at det er fordi de ligger så dybt i folk at det her, det er dansk kultur og det er noget danskerne er, at det synes at det er noget helt væk. Det er helt mærkeligt.

N: Er der en typisk kommentar du få med på vejen, når du fortæller at du lever vegansk?

E: Altså, en af de typiske ting er: ”det er mega fedt, men der kunne jeg aldrig være!”, det er en af de ting, hvor jeg er sådan lidt, det behøver du ikke sige. Og det har jeg også sagt. Jeg tror at en ting, som jeg har lagt lidt mærke til, det er tendens til når man har de her fordomme, at veganer er de er sure nogen som gerne vil diskutere, så er vi nogle sure nogen der gerne vil diskutere. Og det har jeg oplevet f.eks. til familie arrangementer. Nu kommer jeg fra en familie af landmænd, så det er sådan lidt et skift, ej det er godt nok noget tid siden de har været landmænd, men nogen af dem arbejder stadig i industrien. Og så, du ved, og så skal man lige hører en eller anden lang prædiken om hvordan veganer er. Og det er sådan lidt. Eller diskutere omkring det. Hvor jeg er sådan lidt ”det har jeg faktisk ikke

lyst til". Vi skulle mødes til sådan noget juleaften om morgene, det har vi sådan en tradition med, hvor der ligesom ikke var nogen i min familie der havde været sammen med mig efter at jeg var blevet helt veganer. Og så kom min faster og sagde "vi har lige noget vi skal diskutere om" og så sagde jeg "nej, det har vi ikke" og så kom den alligevel. For jeg gider ikke at diskutere om det, jeg synes ikke at det er noget jeg har lyst til at blande andre folk ind i, overhovedet. Det er heller ikke noget jeg synes andre folk skal blande sig i, overhovedet. Jeg har også taget det forbehold, at jeg helst ikke vil snakke om det til større arrangementer, fordi folk pludseligt har de her holdninger. Og når man sidder som en enkelt person, til nogen større arrangementer, og man måske heller ikke kender folk særlig godt, så kan der virkelig komme nogen. Altså, så kommer de her fordomme virkelig på spil. Så ja.

N: Fortælle folk dig hvorfor de ikke selv kunne blive veganer?

E: Jeg synes tit at jeg har hørt den der med at, at det er sgu for vildt at. Hvad var det min kusine sagde? – Hun var for vild med leverpostej til det. Hvor jeg er sådan lidt: "Så er det jo fordi du ikke har sat dig ordentligt ind i det" – fordi jeg elsker også leverpostej, det er noget af det bedste der findes! Meeeen, ikke helt alligevel. Fordi der er nogen ting, som jeg ikke støtter. Og der er igen det der med, at jeg tror faktisk ikke man har tænkte om hvad der sker.

N: Det er vel fordi man også skal gøre noget aktivt for at få noget at vide om industrien?

E: Ja, lige præcis. Jeg tror også. For mig handler det om at opveje de gode ting, ved de dårlige ting. Vil jeg have en smagsoplevelse på et kvarter? Eller vil jeg ikke have livsstilssygdomme? Vil jeg have en smagsoplevelse på et kvarter? Eller vil jeg have det dårligt med mig selv? Det er sådan lidt nogen ting, jeg har tænkte. Og jeg kan også godt forstå, at folk ikke har sat sig ind i det. For det er noget underligt noget. Hvorfor skal man lige pludseligt til at lave om på noget der fungerede så godt? Og det forventer jeg heller ikke at folk de gør. Jeg synes ikke at der er noget galt med den enkelt person, der er ikke noget galt med at min familie ikke har lyst til at være – leve på denne her måde. Men jeg tror at der er noget galt med at det bare er en selvfølge, at man lever på den måde og man ikke rigtig tager stilling til, hvad det er man putter i ansigtet.

N: Hvor voksede du op?

E: Jeg voksede op i en lille by der hedder Arnsminde. Jammerbugt. Så det ligger lige nordenfjords. En rigtig, rigtig lille by.

N: Hvordan var din barndom i forhold til spise mønstre?

E: Ja, 100 % (den traditionelle spise). Mine forældre har altid gjort en meget stor ære i at lave maden selv, altid. Og hvis det ikke var mor der lavede det, så var det far der lavede det. Altså der var altid en af dem der lavede mad. Det har været meget normal dansk kost. Det har været lasagne, og det har

været spaghetti med kødsovs og det har været koteletter i fad og det har været alle de der ting, som alle danskere har fået på et eller andet tidspunkt.

N: Hvor kødet måske er hovedelementet?

E: Ja, lige præcis. ”Vi har lige købt nogle koteletter, hvad skal vi lave her?” – amen, dem kan vi gøre det, og det og det med. Nå, men så vælger vi at stege dem på panden. ”Hvad skal man så have dertil?” – der skal man have nogle kartofler og hvad for noget sovs passer dertil? Det er lidt dem måde man støber en tallerken sammen, traditionelt. Også en af de ting, man er nødt til at tænke om, når det så er, at man spiser plantebaseret. Fordi så er det lige pludseligt ikke det der er det bærende element for måltidet. Så er det lige pludseligt noget andet og så skal man lige pludseligt vende tallerkenen om. Så skal vi have nogle grøntsager, ”Hvad for nogle grøntsager skal de så være?” i stedet for ”vi har noget kød og hvad passer dertil?”

N: Så tankegang skal laves om?

E: Lige præcis. Og jeg tror faktisk også det er det der er, måske også en af de ting, ikke kun det der med at nu skal man lige pludseligt til at kigge bagpå alle tingene, alle pakker og alt inden man køber noget. Men også det med, at man skal have en helt anden måde at konstruere en tallerken på. Og konstruere et helt måltid på. Det tror jeg også er noget af det der skræmmer folk væk. Og så at ”det er noget helt crazy noget det her”

N: Har dine forældre haft fokus på noget i jeres mad?

E: Nej. Nej, det har de aldrig rigtig gjort. Jeg tror generelt har de haft lidt den tanke: selvfølgelig noget der mættede og så skulle det være nemt. Så det har mest bare været, du ved, kartofler og så har man fået noget dertil, pasta og fået et eller andet dertil. Det har ikke været at vi skal kun købe økologisk, igen jeg kommer fra en landmands familie, selvfølgelig har jeg ikke det. Og det er ikke fordi de er, sådan du ved. Der er lidt den her sammen hængene med: jo højere uddannelse man har, så går man lidt mere op i det og mine forældre har aldrig gået op i det. Det skulle være nemt og det skulle være halvbilligt, det er ikke fordi at. Vi har ikke manglet noget, men det har været lidt, bare det man fik. De har været meget inspireret af, måske hvad de fik i deres barndom, så det har været en rigtig danske mad.

N: Så traditionsbundne?

E: ja, lige præcis. Altså jeg har aldrig fået en risotto før jeg flyttede hjemmefra. Altså bare sådan nogle ting som kommer lidt fra udlandet, det var sådan noget jeg selv var nødt til at vise. ”Man kan også lave falafel, mor” – ”hvad fanden er det?”. Så det er noget de har lært nu, fordi nu, når jeg kommer hjem, så skal der ligesom nødt til at blive lavet noget specielt eller der skal laves et eller andet anderledes. Det er noget de er begyndt at tænke over nu, tror jeg. Men det var godt nok ikke noget der blev tænkt over, da jeg var barn. Det var meget, meget traditionelt.

N: Var der lidt salat til eller?

E: Det er lang tid siden. Jeg tror ikke rigtig der har været så meget af det (salat). Og måske også, i og med at jeg var rigtig, rigtig kræsen, så har jeg måske ikke rigtig spist så meget af det. Jeg kan huske at der næsten altid har været ærte eller majs bare sådan på side og det synes jeg vil være rigtig kedeligt nu, bare at spise ærter til side. Men jeg tror lidt at det har været det, der har aldrig rigtig. Det er der så kommet efter de senere år, hvor min mor tænker over hvad det er hun også spiser. Men det var der ikke specielt. Jeg kan ikke huske at min mor har lavet en salat. Det er ikke noget der har været ugentligt i hvert fald. Det er det nu, ved jeg.

N: Var du i køkkenet som barn?

E: Jeg tror jeg har været med til mange forskellige ting, men jeg har ikke sådan, du ved. Jeg har ikke haft en ugentlig maddag. Det har mere været sådan: ”Emilie vil du ikke lave mad i aften?” – eller ”Hey, må jeg ikke godt lige lave mad i aften, fordi jeg har fundet den her opskrift?”. men jeg tror at jeg har været med til mange forskellige ting. Især da jeg var mindre, hvor min far, altså, min far har altid sat en ære i at lave sine egne leverpostej og sin egen rullepølse og sådan nogen ting. Og der har jeg være med, når det har været. Så det er ikke fordi – jeg har måske ikke haft fingeren i det, men jeg har set hvordan alting ligesom er lavet.

N: Så de har virkelig prioriteret at lave tingene fra bunden?

E: Ja, lige præcis. Og det der med at tage ud og spise. Det kan jeg næsten ikke huske hvornår det er sket. Så ja, lige præcis.

N: Hvordan oplevede du de første måneder med den veganske levestil?

E: Jeg tror jeg brugte lang tid på at kigge på dokumentar og kigge på fakta, og også se lidt mere ind i det. Måske har jeg ikke været så godt til at kigge på den modsatte side, altså den side som ligesom siger at det ikke er en god ting. Men jeg brugte også rigtig, rigtigt lang tid på at sige ”Jeg har besluttet mig for at det er det her jeg vil – hvad er det jeg har brug for så?” Jeg kunne godt have brugt længere tid på det, men sådan at kortlægge på en eller anden måde. Jeg er nødt til at få fibre og jeg er nødt til at få proteiner. ”Hvor mange proteiner skal man egentligt have?” sådan nogen ting. ”Er det nok bare at spise det her?” altså, det tror jeg at jeg brugte rigtig lang tid på i starten. Se om det er noget man vil komme til at mangle, f.eks. se det der B12.

N: Så undersøge om du får nok i den mad du spiser i dag?

E: Lige præcis. Og det har jeg også syntes var vigtigt, fordi det jo er en – man kommer til at mangle nogle ting. Fordi, kød har et høj indhold og mælk har et højt indhold af nogen stoffer, hvor at grøntsager har et højt indhold af andre stoffer. Og nogen har selvfølgelig et indhold af noget som

også er det der er i kød og fisk og sådan noget, men ikke altid i samme grad, det har været sådan en ting som jeg har kigget lidt på. Og også er noget jeg har været nede at få undersøgt for en sikkerheds skyld, for jeg ved jo godt at det lige pludseligt er noget anderledes at man skal til at spise. Og det er nogle andre mængder at man får ind i kroppen.

N: Så grundigt til værks?

E: Mere eller mindre grundigt. Jeg har i hvert fald været ved at kigge på det og sikre mig, at det faktisk er sundt, det jeg laver. Fordi jeg tror, at der er en grund til at veganer er sådan nogle udsultet, små mennesker, som kun spiser salat. Det er fordi at, at der nok også er nogen der ikke får det de skal have, og jeg mangler ikke noget, i hvert fald ikke! i forhold til kalorier og sådan noget. Jeg spiser sgu mere end jeg havde gjort førhen – det er man jo og også nødt til lige pludseligt, fordi at der er så mange flere kalorier i kød end i grøntsager.

N: Gør du noget forskelligt fra hvordan du gjorde i starten til nu?

E: Altså, jeg synes jeg er blevet med eksperimentel i forhold til at prøve at lidt forskellige opskrifter, som har nogle mærkelige ingredienser i. Jeg lavede ost den anden dag på cashewnødder, jeg har ikke smagt den endnu, den skulle lige stå nogle dage i køleskabet, men hvor det er sådan nogen ting, det er jeg ligesom begyndt på nu. Førhen var det mere ”jeg skal finde nogle opskrifter som jeg godt kan lide” og som er nemme at lave på et SU-budget. Men ellers så synes jeg egentligt ikke. altså, jeg er ikke særlig vild med de der færdige, færdigprodukter, jo, nogen af dem er mega gode, men det er ikke noget jeg rigtig gider. Man føler sig lidt mere let, når man har spist noget man selv har produceret – noget, en eller anden linsesovs eller et eller andet, i forhold til hvis man spiser en eller anden bøf der kan holde sig i tre måneder.

N: Er det svært at navigere ind i sociale kontekster, med din livsstil?

E: Jeg synes faktisk at folk har været rigtig, rigtig gode – i hvert fald da jeg kom herhen, altså på studiet. Det har jo ikke været særlig meget førhen i tiden, da jeg gik på gymnasiet. Men da jeg kom herhen, så synes jeg faktisk at folk har været rigtig gode og rigtig accepterende, det er så også fordi man bliver venner med dem, man lærer at sige ”Hey, prøv lige at hør her, i ved godt at jeg ikke spiser på den her måde her, kan vi måske evt. få nogle andre chips eller nogle andre et eller andet” – fordi jeg vil også gerne være med. Jeg synes faktisk at det er blevet rigtig, rigtig nemt at balanceret det. Men man kan også godt mærke at nogen mennesker synes at lidt at det er en ting man skal tage stilling til, og det er lidt noget man ikke ved om man gider at bruge tid på. Men det er bare sådan enkelte tilfælde, hvor jeg ikke – i det store billede synes jeg ikke at jeg omgiver mig med folk som ikke synes det er okay. Til nytårsaften f.eks. der var jeg sådan ”jeg vil rigtig gerne lave en forret” – den blev selvfølgelig vegansk så, hovedretten – den må i gerne stå for, så længe at jeg kan få – et vegansk alternativ, så vil jeg hellere end gerne, hvad hedder det, jeg kunne spise det hele på nær bøffen og sovsen. Så det gjorde mig jo ingen ting. Og man får komplimenter på det, og når folk ligesom lærer

at den mad man laver, også kan være mega lækkert og det smager lækkert, så tror jeg også at de ikke tænker så meget mere.

N: Hvad i forhold til højtider?

E: Jeg kan huske til jul, det var den første jul jeg havde holdt vegansk. Det var sjovt at prøve, at man ligesom skulle lave noget andet. Jeg blev mega vild med det jeg skulle have. Jeg får sådan noget der hedder morsbrød

N: Hvad er det for noget?

E: Farsbrød – morsbrød. Det er et indbagt farsbrødagtigt. Med lidt julekrydderier i. Og det var sådan en mærkelig proces, det der med, at man ikke skulle spise hvad de andre spiste, men man ligesom. Altså nu har jeg fået det et par gange – for det smager mega godt. Så jeg laver det jo en gang i mellem. Og har lært at holde af det, så jeg synes ikke det var et problem for mig, men jeg tror de andre synes det var lidt mærkeligt. Og jeg kan huske at de var sådan "Emilie, jeg vil rigtig gerne smage det du laver, bare ikke i dag – fordi det er juleaften" hvor jeg er sådan "fair nok, det er jo ikke fordi at i skal spise på den og den måde her". Men jeg kan huske at de lavede også lidt om til juleaften, i form af at. Vi havde så godt nok ikke holdt det sammen, alle sammen i familien før, fordi vi er ret stor aldersforskel og der er kærester og børn og – kæmpe familie. Hvor vi f.eks. er vant til at lave en form for rødkål salat og det er blandet en eller anden form for dressing i. Der lavede vi en frisk en denne gang, for "Emilie, skulle også have noget" – vi kan lige så godt prøve noget nyt. Der er jo ikke nogen der dør af at få en frisk rødkålssalat, i stedet for en for bøtten. Så jeg synes ikke det har været noget problem til helligdage. Og hvis vi har holdt noget julefrokost, så har jeg bare selv taget noget med, for man har jo alligevel lavet en kæmpe portion til juleaften og hvis man holder julefrokost den 27, så kan det jo godt holde sig, altså det er jo ikke fordi man behøver at smide noget ud. Jeg ved også, at sådan en som min mor f.eks., har gjort rigtig meget ud af – jamen, så er der et eller andet til mig. Så er der nogen frikadeller til mig, som hun lige har bakset sammen.

N: Så der er noget alternativt?

E: Lige præcis. Og måske også sådan nogen ting vi ikke plejer at lave, så har vi lave dem veganske. Og så har jeg sagt, jeg skal nok tage pølsehorn med – der bliver en af hver. Så har jeg bagt de veganske og så har min mor bagt de almindelige. Så kan folk smage. Så bliver der ikke noget problem der, altså der er ikke nogen som klager der. Overhovedet. Altså der var ikke nogen tilbage, måske en eller to, og jeg tror vi havde bagt lige mange hver. Jeg tror folk generelt er meget åbne for at prøve det. Der er nogen der overhovedet ikke vil, fordi de synes det er helt forkert, det der med at man kalder noget for en pølse, når den ikke er lavet af kød. Fair nok, det gider jeg slet ikke at diskutere med – der er også folk der ikke kan lide championer og dem har jeg jo heller ikke lyst til at proppe championer i munden. Men der er rigtig, rigtig mange der prøver og synes det er spændende. Igen, det der med at inspirere folk. Det er fedt at tage noget med, og folk så smager og så bliver de måske også overrasket. Det kan også være de bliver negativt overraket, men det sker jo en gang i mellem.

N: Så der noget i de mennesker omkring dig – får du påvirket dem på en måde?

E: Jeg ved ikke om det er mig der påvirker dem ligefrem, men jeg ved da. Når folk ved at man lever på den her måde, så er der også flere der har spurgt mig til råds. Jeg tror det bare var to i sidste uge og det synes jeg var helt sindssygt, ”Emilie, vi kunne faktisk godt tænke os at spise mere vegetarisk eller vegansk. Har du nogle gode opskrifter?” Hvor jeg er sådan ”øh ja, jeg har 1000 tror jeg”. Så jeg tror folk spørger lit til råds, fordi de er lidt nysgerrig, og det har de måske været længe, men når man kender nogen, som er på den måde, så har man måske lettere ved at spørge. I stedet for måske aktivt at gå ind og sige ”jeg skal have vegansk, det her eller det her skal jeg lave” fordi, sådan noget som morsbrød det kender folk ikke til, med mindre.

Det er sådan noget som jeg vil foreslå, hvis jeg f.eks. har en veninde eller en ven der siger: ”jeg vil gerne prøve at være veganer her i x antal tid, måske et år. Men det betyder også jeg skal spise vegansk til jul – hvad skal jeg så prøve? ”jamen, kommer du ikke med hjem til mig og så prøver vi at lave sådan et morsbrød, og se efter og det fungere. Altså, det kunne jo være en ting også.

N: Spørger de ind til kun opskrifter eller spørger de til hvorfor du er veganer?

E: Jeg tror det er lidt begge dele. Jeg tror det kommer an på hvem det er. Fordi dem der gerne vil prøve det, jeg tror ofte de selv at de har sat nogle tanker om hvorfor de vil prøve det. Nogen er selvfølgelig bare fordi de skal se om de kan, og prøve sig selv af. Men jeg tror også der er mange der gerne vil, fordi klimaet f.eks. har været meget oppe rigtig meget. Men der er jo også folk som der hører det ”nå, hvorfor er du det? Hvad er grunden til det? Hvorfor startede du med det? Hvor længe har du været det?” og sådan noget. Jeg tror lidt det kommer an på konteksten. Og hvor godt man kender folk, jeg tror også automatisk så det kommer ind i en samtale på en eller anden måde, uden at være et bærende element, så kan det godt være det kommer ind i en samtale på en eller anden måde og så kan det jo godt være de spørger til råds senere, altså du ved på den måde.

N: Hvordan modtog din forældre at du blev veganer?

E: Jeg kan huske at min far var meget, han var ikke direkte utilfreds, fordi han blev sur eller noget, men jeg tror ikke ligefrem at han synes det var det fedeste, fordi når jeg har lavet de der vegetar retter og vegansk mad, så har han altid lige hentet en rugbrød og puttet noget leverpostej på og så har han spist det i stedet for. Han er ikke ligefrem, sådan en man skal servere sådan noget til.

N: Hvad er det for en fordom han kommer med der?

E: Jeg ved ikke helt, jeg tror mere bare det er sådan at han synes det er noget mærkeligt noget. Jeg tror lidt det er der, han er lidt sådan en der synes det er noget mærkelig noget. Hvor jeg synes min mor har været lidt mere ”okay, så prøver vi det” – hun har gjort rigtig meget ud af det der med at købe en masse alternativer, hvilket jeg jo ikke er særlig vild med, men så spiser jeg dem når jeg er

hjemme ved hende og ”så har jeg lige lavet den her kage, og så har jeg lige lavet den her vegansk” det går hun rigtig meget op i nu, også for at få mig til at, også det vi snakkede om før at jeg ikke skal føle mig udenfor og sådan noget. Jeg tror det har været meget blandet, men igen, jeg tror det har været sådan lidt noget mærkelig noget for dem. Mig og min mor sad og stortudet sammen den dag hun sagde at hun synes det var mærkelig og hun var bange for at jeg blev holdt udenfor og jeg følte mig udenfor, fordi det var, du ved, det bærer så meget det her mad. Så jeg tror da ikke det er de ikke de synes at det har været lidt irriterende, fordi det er da meget naturligt at hvis man vælger noget der har været helt radikalt, hvis man kan sige det i forhold til noget som man lever helt normalt, så tror jeg man synes at man måske hellere vil være foruden, det tror jeg de vil være helt ærlige om at sige at de måske heller ville have at jeg ikke var det.

N: Hvordan har dine søskende modtaget det?

E: Meget forskelligt, rigtig forskelligt. Min yngste storebror, han er lige blevet 28, og hans kæreste er meget sådan, de spørger rigtigt meget i forhold til ”hvorfor, hvordan og hvad kan du så spise?” og er meget sådan, faktisk lidt nysgerrige når jeg har været sammen med dem. Hvorimod mine andre søskende måske ikke, de kan godt lide at drille lidt med det, hvor jeg måske synes at det er lidt irriterende at det skal drilles med. Det er jo klart når man er lillesøsteren, ikke? Men jeg synes generelt har folk været, jeg tror ikke de har tænkt over det så meget. Jeg har tit når vi har skulle til fødselsdag og sådan noget, lige skrevet en lille besked ”husk lige at jeg spise på den her måde, vil i ikke lige i god tid skrive hvad det er vi skal have, så jeg ved om jeg skal tage noget med? – får i salat, kan vi så måske få fetaen ved siden af? ” eller et eller andet, fordi det klart, det tænker de ikke over. Det er også begrænset hvor ofte man er sammen.

N: Er de kommet med nogen fordomme i forhold til det?

E: Jeg tror ikke det er sådan noget, jeg tror måske det er noget jeg har glemt lidt. Jeg tror der var noget i starten, det er jeg næsten sikker på. Men jeg tror ikke rigtig det er noget de kommenterer på mere. Jeg kan huske at der har været en ting hvor jeg sagde ”jeg synes ikke det er sjovt at i kommentere på det, fordi det er en ting jeg har valgt” Hvor jeg tror måske at det har været sådan, okay, at det er ikke noget de behøver. Men ellers så, så tror jeg ikke rigtig der har været noget. Det har måske været lidt i starten, men der er ikke rigtig noget nu, ikke jeg husker i hvert fald. Men vi har jo, mig og mine søskende har generelt et forhold, der er sådan lidt, så kan man godt prikke lidt til hinanden, så det er måske heller ikke noget man tænker over, når det er. Fordi det er bare så naturligt at vi godt kan lide at tage lidt.

N: Og det er vel også lidt sådan en søskendejargon?

E: Ja, 100 %. Og hvis man er lillesøsteren, så får man også bare 3 gange så meget som alle andre. Og det er jo bare sådan det er, det kan jeg sgu ikke gøre så meget ved.

N: Tænker du over om din livsstil tænker over den påvirker andre eller andre ting? Ændre det noget?

E: Jamen, jeg bliver glad hvis jeg kan se det er noget der er vegansk, og så ved jeg, så ved jeg at der ikke har været noget i det her. Men jeg tror ikke at det er noget jeg sådan tænker over i det store billede, det er måske mere, hvis man ser et eller andet f.eks. på tv'et omkring. Jamen, der har lige været de her store brande i Amazonas, som, der var snak om at det kommer fra sojaproduktionen som går til b.la. vores grise, fordi de ligesom er nødt til at udrydde noget skov, for at kunne lave soja. Og det tror jeg måske er en af de ting, der, eller det ved jeg, har været at "det har jeg ikke været med til at bidrag til" eller i hvert fald ikke lige nu – det er lang tid siden jeg har været med til at bidrage til det. Og jeg tror lidt, det er sådan noget. Jeg tænker ikke over det i det daglige, men måske mere når man ser nogle ting. Og det er ikke fordi jeg føler mig hellig overhovedet. Fordi jeg ved da også godt at – nu snakkede vi om palmeolie lige før. Jeg er faktisk lidt ligeglad med palmeolie, hvis jeg skal være ærlig.

N: Man vælger vel også lidt sine kampe?

E: Ja, fuldstændig! Og jeg tror også jeg har det lidt sådan på den måde, at det er en meget, meget stor ting – i forhold til f.eks. co2, klimaet er oppe og der er rigtig mange der vælger at leve vegansk på baggrund af det. Så tror jeg måske også man måske kommer til at tænke lidt at "så er det min ting at gøre" – der er selvfølgelig, jeg ved at der er rigtig mange veganer som fravælger f.eks. fly fordi de også har den her klima

N: Så de tænker faktisk meget på andre og deres påvirkning?

E: Lige præcis. Men jeg tror, det er ikke rigtig aktuelt for mig at skulle ud og flyve heller ikke, så det er ikke rigtig noget jeg tænker over, men måske mere det der med, "Jeg har været med til at skabe det her eller ikke været med til at skabe det her" i form af, f.eks. det her i Amazonas og et større forbrug af veganske produkter og sådan noget. Sådan noget tror jeg måske jeg tænker over en gang i mellem, men det er langt fra ofte. Igen, fordi det er blevet en vanesag. Men jeg tror også, at jeg tænkte mere over det i starten, end jeg gør nu.

N: Hvad er det vigtigste i din veganske livsstil?

E: Jeg tror jeg vil helt tilbage til noget af det første jeg sagde, det er det der med, at jeg tillægger en værdi i at jeg faktisk har taget mit eget valg. Og jeg har tænkt over hvordan det er, at jeg har lyst til at leve mit liv. Fordi, jeg tror vi generelt, rigtig mange, og det er ikke kun veganisme, og at man fravælger kød, men også. Vi går på arbejde fra 7-16 og så er det bare det vi gør. Og der er rigtig mange der ikke har tænkt over det, og så er der lige pludseligt noget der siger "det gider jeg ikke mere, jeg sejler verden rundt" fordi de lige pludseligt har taget stilling til om det egentligt er det de har lyst til og det er jo også en værdi i sig selv og jeg tror at det er det der er det vigtigste ved det. Det er, at man faktisk har taget sig eget valg og faktisk har tænkt sig om. Fordi, det er vigtigt at tænke sig om, det er vigtigt at bruge tid på til at tænke sig om, omkring ting. Lige meget om det er ens madvaner eller den måde man snakker til andre mennesker på. Altså det er vigtigt at bruge tid på den slags ting.

N: Du snakkede om du have en kammerat som også var veganer. Kender du flere som lever vegansk?

E: Det er faktisk rigtig få mennesker. Jeg ved ikke om han er den eneste, jeg kender der faktisk lever på den måde. Jeg ved at der er flere der lever vegetarisk, jeg ved der er flere b.la. nede på studiet, men det er faktisk de færreste jeg kender der lever vegansk, men nu skal du også tænke på at der er rigtig, rigtig få mennesker der gør det. Så det er måske mere, sådan et socialt medie kender. Jeg kender hende her, men det gør jeg ikke helt, det er bare fordi jeg føler hende på Instagram og ser alle hendes ting, agtig. Ikke ligefrem fordi man snakker med dem.

N: Snakker dig og din kammerat om den måde i lever på?

E: Det synes jeg faktisk. Jeg tror måske også, at det er noget af det man altid kan snakke om som altid er et emne. Jeg bliver selvfølgelig også træt af det til tider, jeg gider ikke altid at snakke om det. Men ”jeg har lige fundet ud af det her nye ting” ”har du fundet ud af det her” og sender måske nogle memes med – hvor man tænker, at det er kun veganer som vil synes det her er sjovt. Så ja, det er en måde vi ligesom snakker sammen. Men det er på samme måde som mine venner fra studiet snakker om politik sammen, altså, det er lige noget af det der gør at vi har en ting til fælles. Men jeg synes ligesom ikke at det er det der er bærende for ens venskab. Jeg tror også, når man har en som man ved, deler den samme holdning til et eller andet, eller måske har været igennem det samme eller har tænkt de samme ting, eller du ved, et eller andet. Så tror jeg måske også at man vil gå lidt mere til dem, med den ting. Hvis det giver mening.

N: Gør det det nemmere at have en at dele oplevelser med?

E: Både og, tror jeg. Fordi, hvis man også er forskellig i den måde, den tilgang man har, så tror jeg også godt det kan skabe nogle konflikter. Jeg tror måske også at det var nogen af de ting, som ligesom gjorde, at til at starte med var jeg ligesom lidt tilbageholdende med at gå hele vejen, fordi hans måde at leve plantebaseret på, ikke var den måde jeg kunne se mig selv kunne leve plantebaseret på. Fordi, jo, jeg kunne rigtig godt tænke mig at blive, det har jeg måske ikke så meget mere, men det havde jeg i hvert fald en tanke om førhen, jeg godt kunne tænke mig at blive mere aktiv til nogle demonstrationer og sådan noget. Hvor han er mega aktiv og går både til det ene og det andet, og – det er måske ikke helt den måde jeg sådan, synes jeg vil leve på. Vi snakkede om også om det her med uld lige før, og det kan selvfølgelig være en negativ ting, at man så ikke har nogen som deler helt den måde man lever vegansk på. Fordi man ligesom måske ikke føler, at man gør det helt godt nok og det tror jeg faktisk er en farlig ting for mange, når man starter, for så gør man det ikke helt godt nok.

N: Fordi han måske er lidt mere stringent på noget punkt?

E: Præcis. Eller man måske har en tanke om at, at man ikke helt kan kalde sig veganer og ikke må være det, fordi man stadigvæk gør nogen ting, som måske ikke helt er fair i forhold til andre veganere, man spiser palmeolie eller gå i lædersko, som vi snakkede om før.

N: Er der sådan en rigtig eller forkert opfattelse af vegansk?

E: Det synes jeg ikke.

N: Er der nogen, som er lidt sort/hvis og siger du er ikke en rigtig veganer hvis?

E: Helt klart. Jeg tror, jeg er helt klart overbevidst om at det er der. Der er nogen der mener at man kun kan være på den og den måde her. Men der er jeg ikke helt, eller der er jeg overhovedet ikke. Fordi jeg har det måske lidt sådan at hvis folk de selv, altså hvis folk tager stilling til hvor meget eller lidt de vil være det, jo bedre vil det her output også blive. Altså hvis jeg beder dig om at spise vegansk fra nu af, så vil du måske tænker "argh, det er jeg måske ikke fan af eller det har jeg måske ikke lige lyst til" men hvis jeg, men hvis du siger, at du kunne måske godt tænke dig at prøve det, jamen "prøv det da, det gør ikke noget at du kommer til at spise en bøf på McDonald's i en brandet" altså, fair nok det kan vi alle sammen komme til. Og der er vi rigtig, rigtig forskellige. Jeg så et dokumentarprogram om, jeg ved ikke om du måske har læst ind på det, men der er en der hedder Henrik, fra veganerpartiet i Danmark, som har en kæreste som hedder Frederikke, og de to måder de opfatter veganisme på, det er helt forskelligt, eller de er så ikke kærester mere, det er sådan når man følger med, ikke? Men deres måde at opfatte det her veganisme, det er jo helt forskelligt fordi sådan en som hende Frederikke, hun kunne jo godt finde på at spise en fisk en gang i mellem og spise noget sushi. Hvor du ved, han er fuldstændig. Han har været med til at stifte veganerpartiet, så må der også være noget om snakken, ikke?

N: Og hun vil stadigvæk kalde sig selv veganer, selv om hun spiser fisk en gang imellem?

E: Ja, lige præcis. Og den måde hun praktiserer det, minder måske mere om den måde jeg gør det på, og derfor kan jeg lidt spejle mig i det. Hvor at den måde ham Henrik lever på, den er måske mere den måde min ven lever på. Og det kan også godt, det kan godt have nogle konflikter. Ikke fordi man ikke kan være venner alligevel, men alligevel. Og sådan tror jeg det er i hele samfundet, altså hele det her veganske samfund. At der er meget store forskellige tanker om hvordan man lever det. Altså det er jo det sammen som en religion, ikke fordi jeg synes veganisme er nogen form for religion, men altså der er forskellige måder på hvordan man udlever kristendommen og islam, altså forskellige ting. Sådan tror jeg det vil være lige meget hvad det er.

N: Online: giver det noget at være med online?

E: Det jeg er der mest for, det er igen, for at finde nogle opskrifter. Og også fordi, de også nogen gang lægger nogle tips og tricks op til noget, som jeg måske ikke lige havde tænkt over, kunne være fedt. F.eks. hvis du skifter den her ting ud med denne her på Sunset, så bliver den vegansk. "Hey, jeg

kan godt lide Sunset, lad mig prøve det" – sådan nogle ting. Det synes jeg er mega fedt. "Har i hørt denne her ting er vegansk?" eller " de har lige lavet deres opskrifter om" og også hvis man har nogle spørgsmål, ikke kun mig, jeg stiller ikke ofte sådan nogle ting, det er lidt mærkeligt at bruge Instagram til sådan noget. Men hvis der er andre mennesker der har nogle spørgsmål, som de har tænkt over, så er det måske ofte også noget jeg har tænkt over. Som de kan svare på, det synes jeg er mega fedt, at

N: Man kan blive inspireret?

E: Lige præcis. Men det er 80% fordi de lægger nogle opskrifter op, som jeg kan blive lidt inspireret af, fordi jeg elsker at lave.

N: Ville du kunne finde på at deltage i arrangementer for veganer?

E: Jo, jo – måske. Jeg kunne godt forstille mig at, det ville selvfølgelog være hyggeligt og nice at kunne samles om noget, men jeg tror måske man vil kunne komme ind i sådan en form for ekko kammer, når man er sammen med andre som er lidt for ens. Det har jeg også hørt. Nu er jeg medlem af et ungdomsparti og jeg har hørt, fra nogen af de andre, som har meldt sig ud fra længst "det bliver bare en masse mennesker der sidder og giver hinanden ret i alt" og det er jeg lidt bange for kommer til at ske, fordi jeg synes og det er vigtigt at få modspil og ja, så kan man alligevel også være mega forskellige i sådan noget. Vores forskelige måde at være veganer på, kan jo også godt gøre, at man ikke ligefrem bonder. Bare fordi man har en ting til fælles, betyder ikke man ligefrem kan være gode venner. Men jeg kunne ikke forstille mig at det ville være, sådan nederen at være til det, altså det kunne sikker været meget hyggeligt, jeg tror bare ikke det er sådan noget jeg har brug for som sådan.

N: Hvor vil du placere dit indkomstniveau?

E: Den først 50.000-100.000 – SU plus et sidejob. Det er deromkring.

Appendix E: Interview with David

D: Veganisme er en filosofi om at gøre så lidt skade mod andre levende individer som meget som muligt. Det ser man typisk på dyr, men så vel også på mennesker, man ønsker heller som sådan heller ikke at skade mennesker. Min tilgang til det var egentligt meget med klima, fordi at der stod at den plantebaseret kost er meget med til at, ja, mindste dit fodaftryk på klimaet. Klimaet er et meget populært emne her for nyligt, så derfor vil alle folk selvfølgelig gerne gøre noget. Jeg kom forbi nogle veganere og de, de leverende nogle folder ud og altså, jeg, jeg var en meget åben person og jeg var allerede i gang med at være pescetar.

N: Hvad vil det sige?

D: Pescetar det er, hvor at – det er ikke en filosofi, men mere som en kost, hvor du spiser vegetarisk men med fisk, fordi sushi er super godt! Så, der er faktisk mange former. Der er bare almindelige kødædere, som egentligt ikke har et begreb, jo, altså et nedladende ord for kødædere, som der bliver brugt meget i veganisme verden, det er noget der hedder carnist. Og så har vi pescetar, og så har vi vegetar, men der er også forskellige slags vegetar, der er nogen som ikke drikker mælk, så her hermed kalder man det ovovegetar. Altså det kan du finde på Wikipedia, det er svært at finde rundt i og så er der veganer som bare har gjort det nemt ved at sige "okay, vi spiser ikke noget fra animalsk og går heller ikke med noget animalsk"

Så i fald, jeg mødte de her veganer ude foran banegården og jeg havde super meget tid på hånden så jeg tænkte også at jeg ville hjælpe dem med at dele ud med deres foldere, fordi jeg ikke rigtig havde noget at lave. Jeg syntes også det var en god sag at støtte, ikke fordi jeg tænkte så meget på dyr, men jeg tænkte mere på klimaet. Men så skete der det, at jeg blev lidt mere aktivistisk, og kom til pelsprotester og hjalp dem der og alt muligt. Vi snakkede igennem facebook. Og så prøvede jeg også noget der hedder veganer-udfordringen. Som handler om at du lever 21 dage udelukkende på plantebaseret kost. Og så får du også lidt vejledning med. Så skal man bare skrive sin e-mail ind og så ja, så giver de dig vejleding og lidt opskrifter og sådan noget. Det gjorde jeg så ikke, jeg lever bare 21 dage vegansk uden vejledning, fordi at det tænkte jeg selv at jeg kunne gøre. Det lykkedes også, men halvvejs inde i det, så tænkte jeg "okay, jeg kan egentligt bare leve fuld vegansk, det gør ikke noget for mig". Og det havde jeg virkelig ikke forventet, altså, jeg var så kødæder som man overhovedet kunne være. Altså, min yndlingspizza var meatlover og alt muligt. Og jeg havde tænkte at jeg skulle vende tilbage til kød, men jeg er stadig veganer efter et og et halvt år. Og det hjalp mig også meget med min familie, altså, først var de sådan "nu skal han være besværlig", men så har de bare givet mig alle mulige vegansk filosofi bøger og så vel som kostbøger. Eller filosofibøgerne har jeg selv lånt, men de gav mig faktisk en bog, som er lige her (viser bogen). For de tænkte at hvis jeg endelig skulle være veganer, så skulle jeg være super god veganer – så jeg fik den plantebaseret kost bog. Som sådan siger, det er egentligt bare super meget vegansk propaganda, fra nogen læger, fordi de siger at kød-ædning, og mælk og æg og sådan noget er super dårligt og planter det er super godt. Så længe at de ikke er alt for forarbejdet.

I så fald, så levede jeg, jeg var ikke veganer endnu, jeg levede på vegansk kost. Jeg fandt først senere ud af, igennem facebook, at jeg ikke var veganer, fordi at jeg til gengæld, støttede tutor på dyr, fordi at "okay, jeg kan godt se hvorfor nogen skal dræbe dyr, fordi at, enhver skal passe sig selv. Så hvis de gerne vil spise dyr, så bare lad dem gøre det" Og det er ikke en tankegang vi har indenfor vegansk filosofi, fordi – hermed støtter du at andre skal dræbe dyr. Og vegansime handler udelukkende ikke om. Det handler faktisk mindre om sundhed og klima, som det handler om dyr. Så der er en masse veganer, som sådan kaldte mig ud og sagde at jeg ikke var veganer. Og jeg sagde "jeg spiser fuld vegansk kost, er det ikke det man gør? Altså der er en grund til det hedder vegansk kost." men nej, det var jeg ikke, fordi at jeg hermed gerne vil gerne gøre dyr ondt, eller unødig smerte. Det blev til en meget hedt facebook diskussion, men jeg endte med at se en dokumentar der hedder Dominion. Og Dominion det er en vegansk propaganda, politisk propaganda, af ham der spiller jokeren. Det er ham der har instrueret den og det er en hel masse, ja, dokumentariske optagelser omkring landbrugsindustrien, mest fokus på hvordan dyrene har det og hvordan det ser i det forskellige lande, så vel som Danmark. Og i så fald, efter at have set den så fik jeg lidt mere følelser for dyr og det tog jeg så med ud til min aktivisme. Det giver bare mere mening for mig, at vi er et land der er så truet, pga. klimaforandringer. Vi kan producere meget mere mad til både dyr, men også mennesker hvis vi bare lader vær med at give al vores soja og al mulig til dyrene. Alt den aktivisme det gav meget mere mening efter, sådan, at have indset på, "okay, det er ikke fordi vi ikke kan dræbe dyr, men det er lidt mere det at vi ikke har brug for at dræbe dyr, for at overleve." altså, vi er ikke skabt til at skulle have kød. Og så kommer nogen eksperter og siger "argh, B12" – men B12 det kommer også fra grundvandet og det bliver også selv, det kommer ind i dyr, ved hjælp af dets kost, så det er ikke noget med at det er unaturligt at spise 100% plantebaseret kost.

Jeg vil faktisk sige at det er mere naturligt at spise 100 % plantebaseret kost, fordi at dyrene til gengæld også får meget antibiotika, godt nok er vi det lavestere her i Danmark til at give dem antibiotika. Men antibiotika er antibiotika, og det er virkelig unødigt for os at indtage, trods at vi bare kan indtage planter. Jeg tror jeg er kommet igennem meget af det.

N: Så der er sådan to grene af veganisme, klima og filosofien. Og man skal have filosofien med før at man kan kalde sig veganer?

D: Præcis, og så der også. Man siger egentligt at der er tre, for der er også sundheden. Alle de der spiser plantebaseret kost på grund af sundheden. Men igen, det er heller ikke så meget med dyr at gøre, det er først når det kommer over til at dyr har følelser at det – at man bliver ordentligt veganer. Eller rigtig veganer, ellers spiser man plantebaseret.

N: Vil du ikke starte med at præsentere dig selv?

D: Jeg hedder David, jeg er 20 år gammel. Jeg bor i Århus på et kollegie og jeg studerer til dagligt HF. Jeg er på mit sidste år.

N: Hvad skal der ske efter?

D: Jeg tror skam det er et sabbatår. Hvor jeg fokuserer på et arbejde så vel som aktivisme.

N: Er du meget aktivistisk i den tilgang du har til din livsstil?

D: Jeg har slagget lidt, men en gang var jeg sådan. Altså hver uge – 2 gange mindst, hvor jeg lavede aktivisme ude på gaden, men i mit hverdagsliv, når jeg skal købe ind til folk eller være sammen med folk der spiser kød, så er jeg ikke særlig aktivistisk. Fordi, så er man jo bare irriterende.

N: Hvad er det for en type demonstrationer? Hvor foregår det henne?

D: Det er på Aarhus gadebillede, hvor det typisk er – hvor vi har nogle foldere vi bare deler ud og deler ud. Og så har vi også nogle skilte protester, hvor vi bare står med et skilt foran stampe og ja, og bare er der og irritere. F.eks. stampen og så vel giver foldere ud og oplyser befolkning at pels industrien er en dårlig industri.
Det er meget centralt, så det er ved strøget og sådan noget. Hvor vi sådan kan få flest mennesker om muligt.
Altså, ja, vi håber at folk hører på os, men det vi typisk møder er folk der gerne vil komme med deres mening om at "vi har en pelsfrakke derhjemme" og sådan noget. Virkelig irrelevant faktor, som jeg tror er mening at de sådan, ja, skal tirre som med, men altså i virkeligheden er det bare en stor spurt. "Ja, godt du har en pelsfrakke derhjemme, altså, det er ikke det vi står her for at vide – vi står for at oplyse folk om at – lad vær med at køb pelsfrakker"

N: Hvem demonstrerer du med? Hvad er det for en type mennesker?

D: Det er faktisk folk fra alle aldre. Der synes typisk at. Nej, den er faktisk meget bred! Alle aldre lige meget og det er folk som, v har mødt hinanden gennem aktivisme og så ar vi bare lavet facebook begivenheder hvor man bare kan melde sig på. Helt åbent. Så mødes vi og demonstrere. Demonstrationerne, de er lovlige. Vi prøver at gøre det så lovligt som muligt. Så man skal egentligt bare ringe til politiet inden da, og sige hvor man skal have en demonstration. Så siger de typisk "ok, go for it" og så går vi ud og demonstrere. Og så hvis der kommer nogle G4S vagter og sætter os på plads, så lader vi også bare sætte på plads af dem.

N: Hvordan er det at stå der?

D: Altså, vi møder meget mere modstand af befolkningen end autoriteterne. Det er ikke fordi der kommer politimænd og alt muligt. Det kan der godt komme til store, store demonstrationer, men de her små demonstrationer dem kommer der ikke rigtigt politimænd. Der er det mest bare kommentar fra sure folk og sådan noget.

N: Har du en god oplevelse?

D: Hver gang der henvender sig en, og du kender ikke deres navn, du kender ikke, du kan ikke huske deres ansigt eller sådan noget, men hvis der er nogen som henvender sig til en og siger ”nu har jeg prøvet vegansk kost og det virket virkelig, virkelig godt for mig” og du har ingen ide om hvem de er, men det er på grund af dig, at de åbenbart har skiftet over, det er dig der har givet folderen og ja, så har de taget det til sig. Så hver gang det sker, så er det en god oplevelse, synes jeg. Ellers er det bare en god oplevelse, når folk møder os med et smil og siger ”Super, vi støtter det ” og alt muligt.

N: Og du havde været veganer ca. halvanden år tid?

D: Ja.

N: Hvordan definerer du at være veganer?

D: Det handler om at du tager filosofien til dig og så vel får lidt barmhjertelighed overfor dyr. Så vel, du behøver ikke engang have så meget barmhjertelighed, du skal bare vide at – okay, vi har ikke brug for at skade dyr for at overleve.

N: Så du lært om veganism igennem folder? Kendte du til det i forvejen?

D: Jeg kendte ikke så meget til det i forvejen, altså jo, selvfølgelig har man mødt en veganer før og tænkt ”fuldstændig skudt i hovedet” men den dag, havde jeg super meget tid og tænkte ”okay, måske skal jeg faktisk høre på hvad de har” og det var ikke dårligt. Altså, jeg er jo selv blevet det. Så det har været en tilfældighed, men så vel har det da også hjulpet at jeg er opsøgende i information.

N: Hvordan var din proces? Så var det på de 21 dage du fandt ud af at dette var dig?

D: Altså jeg tænkte, 21 dage vegansk, det kan ikke være dårligt. Det var en af mine kammerater der sagde ”du har da lyst til og gøre det videre” fordi at han også var meget aktivistisk tillagt, han var selv vegetar, men han har også tænkt sig at være veganer når han flytter hjemmefra. Og han tænkte ”okay, det er faktisk. Jeg ville være veganer, hvis jeg var dig Alexander” og så var jeg sådan ”jeg vil da også gerne være veganer”. Og så tænkte jeg, jamen det er sgu det, jeg skal blive veganer. Der tænkte jeg bare, at det kun var kosten. Og så tænkte jeg bare at jeg ville gøre det for miljøet og sådan noget. Først senere kom jeg til det med dyrene især igennem aktivisme. Fordi, det er det meget mere og mere af. Og i betragt med at jeg kom ind i alle de her organisationer som dyrernes alliance, vegan change, animal protester, så vel som veganerpartiet og samle vælgererklæringer for dem. Så, ja så tog det bare hånd der.

N: Har det været vigtig for dig at være aktiv og fortælle om din aktivisme?

D: Helt klart! For med det samme jeg kom hjem, så deltog jeg nemlig i de her facebook debatter, hvor folk skrev nedladende kommentar om vegansime og så, ja så prøvede jeg at beskytte dem. Men så tænkte jeg at alt det her tid jeg bruger hjem fra, det kan jeg lige så godt bruge ude på gaden, så det

blev virkelig vigtigt for mig at oplyse andre folk om veganisme. Og altså, det der virkelig sat kampgejst på, det var de her rituals, det er, for der er stadig de her rituals. Hvor at man går ud og så, ja, bevidner at der er en ko der dør. Vi har Århus slagterhus der gør det. Så går vi ud og f.eks. dokumentere det, så vel som, ja egentligt bare er der, i deres dødsgang og sådan bevidner deres død. Det er egentligt også det en vigil betyder. Man brugt det i gamle dage. Vigil – som man sikker bare kan søge på. Og så gjorde vi det i hvert fald på køer, og så efter det, når man har set en ko blive slagtet, når man hører de her skrig der er i et slagterhus. Du har sikkert i din undersøgelse, måske set gamle videoer, af f.eks. min kammerat som begyndte at græde på tv. Der gjorde mange danskere sure fordi, man åbenbart ikke må græde på tv. Men der er en veganer der græder på tv, og alle folk bliver sure, men altså efter selv at have været derude sammen med ham, det var samme dag, altså, så forstår man godt hvorfor han græder, fordi at der er så mange køer. Og det virker bare som sådan et fabriksniveau, de går videre og videre i en meget tynd linje, de har ingen plads overhovedet og så kommer de op på den her slagte gang og så får en boldpistol i hovedet. Og så resten, det er bare skrig og alt muligt. Det tager en dybt inde i hovedet ”hvorfor fanden skal de dø?” ”de skal ikke dø” ”de skal ud og så lege på marken” altså vi har ikke brug for, det er netop lige det der, man har ikke brug for at dræbe et dyr for at overleve. Altså vi har super meget kød erstatning. Nu får jeg nærmest det her gen igen, at vi har ikke brug for at dræbe et dyr, for at overleve og hermed har man bare lyst til at gå ud og så sige det til folk, fordi at man ved at der er de her dyr der dør hver dag, nogen værre end andre – nogen får et gas bad, nogen kommer i elektrisk bad. Det er grise og kyllinger, altså der er mange mulige måder at dræbe dyr på og det er bestemt ikke fordi vi er bedre end alle andre lande til at dræbe dyr. Det er ligeså dårligt.

N: Kan man gå ind og se i de der slagterhal?

D: Det er et åbent slagteri, så hermed kan man gå ind og stå ved siden af og så se på det. Men efter vi veganer begyndt at komme, så har de sat en væg op, så man bliver sådan nødt til at kigge igennem sprækkerne på væggen, så at bevidne de her dyrs død.

N: Hvordan er det at stå der?

D: Det giver en dårlig fornemmelse. Men til gengæld, så får man også den her mere ægte oplevelse. Især når man står med andre sådan, med samme filosofi i baghovedet, fordi altså. Det er ikke fordi. Jeg kommer fra et landbrugssamfund, jeg har prøvet at slå en kylling ihjel før og plukke den og sådan noget. Og jeg synes selv, at det skete på en meget smuk måde. Altså, at vi bare gjorde den bevidstløs og så hukkede hovedet af den. Men igen, det var en kylling med så godt liv. Og jeg kan ikke se nogen med så godt et liv, have brug for at dø, bare fordi vi har lyst til noget kylling. Det kunne jeg til gengæld den gang, jeg synes det gav mega god mening, men nu er det hele bare væk fra mig, og jeg kan slet ikke dræbe et dyr, hvis det skulle være. Altså vi dræber jo egentligt dyr hver eneste dag. Altså, vi dræber jo fluer og alt muligt når vi cykler og sådan noget og små kryb. Men det handler igen om at, at dræbe så lidt som muligt dyr som du kan, og der er også nogen som argumentere for at, altså vi går helt ind i det, at f.eks. lus, hvis vi dræber dem, er det så – altså det er jo ikke vegansk, men jo det er det jo, det er egentligt bare beskyttelse. Vi beskytter os selv for at der er nogen der prøver, ja, at dræbe

vores hovedbund langsomt og hermed er det egentligt fuldkommen ok f.eks. at dræbe lus, hvis du, du gør det jo for at beskytte dig selv. Så vel er det, også så kan man jo pege den ud – er det okay at dræbe mus? Nej, det er det ikke fordi du sagtens kan tage dem op i hånden eller bruge en fælde, som ikke dræber den og så hermed tage dem ud i naturen igen.

N: Så det er også helt ned til insekter for at bevare alle levende væsner?

D: Altså det handler om at vi, ja, altså, vi vil i hvert fald gerne bevare vores gode økosystem, og hermed, ja, lade fødekæden være sit, og så vel, behøver vi ikke at dræbe et insekt, hvis vi har muligheden for f.eks. bare at lukke det ud. Og det er ikke fordi jeg ikke har dræbt myg før, der er nogen gang hvor jeg har været fuldstændig irriteret og så dræbt myg. Og det er så her hvor der kommer lidt speciesisme ind. Speciesisme er et begreb der bliver brugt meget indenfor vegansk filosofi. Og som, egentlig også, jeg tror det var sober-tes, der begyndte så vel også.

N: Det var hvad?

D: Sokratest der så vel begyndte, at sådan ja, virkelig at bringe speciesisme frem, ved kvotes, som Emilie faktisk sendt mig, jeg har det ikke i hånden, det skal jeg kontakte Emilie for f.eks. lige at vide lidt om den speciesisme, men det var i hvert fald for at mål om: "er det bedre at dræbe en højrystet mand så vel som et dyr?" – men de begge to er liv. Det er lige hvad jeg kan huske om det. Men det kommer egentligt an på at der ikke er nogen forskel mellem forskellige typer af liv. Altså en gris, en ko, en kylling det er stadigvæk liv. Og det burde ikke behandles anderledes baseret på hvem de er. Altså, vi laver meget speciesisme i vores hverdag, når at vi f.eks. har – vi elsker vores katte og virkelig fodre dem op og sådan noget, og så vel spiser en gris ved bordet. Så viser du, at okay, du kan godt lide det her dyr, men der her dyr er af en eller anden grund, selvom det er f.eks., er lige så klog, det skal bare være føde. Så det er egentligt bare introduktionen til speciesisme, ikke? Altså, at behandle andre dyr anderledes end andre. Og så vel at behandle andre dyr, som om de andre er menneskedyr, og så, jo, jeg tror at vi mennesker, altså alle arter, har sådan en tilgang til deres egen art, selvfølgelig vil vi gerne beskytte vores art. Hvis jeg skulle dræbe to grise for at redde et menneske, så havde jeg gjort det, fordi, altså, det er jo min egen art, jeg har mere sådan, solidaritet, med et menneske end et dyr, men så vel har jeg også solidaritet til et dyr, sådan at jeg egentligt ikke gider dræbe nogen af dem. Så det er i hvert fald speciesisme.

N: Hvad betyder det for dig at leve vegansk?

D: Altså i starten, så følte jeg, jeg vil måske sige at jeg følte mig (?), fordi at lige pludselig så havde jeg ikke brug for at, sådan, altså sådan, at have det dårligt med mig selv, baseret på det der med klimaaftryk, jeg tænkte meget på klimaet, så vel som nu med liv, at jeg har, jeg har egentligt lige reddet et liv! Baseret på, at jeg ikke har forbrugt, altså, har et forbrug af kød og sådan noget. Det er selvfølgelig ikke korrekt, vi kan ikke lade vær med at forbruge, pga. af kapitalisme, men det er jo en snak om antikapitalisme og sådan noget. Men, jeg støtter i hvert fald ikke, jeg kan godt lide at tænke at jeg ikke støtter et forbrug i animalsk, i hvert fald ikke som individ, men så gør vi det jo igennem

kapitalisme. Så altså jeg, jeg havde det i hvert fald meget god moralsk. Mit moralske kodeks er at købe vegansk, men så vel blev det sværere for mig, at spise sammen med nogle kammerater, f.eks. når jeg skulle vide i den restaurant, om den var vegansk, og hvis ikke der var, så var det bare pommes frites til mig. Eller frugt eller sådan noget – og det er virkelig kedeligt! Så hvis du har en vegansk kammerat, så please lige aftal med ham hvor i spiser. Det vil i hvert fald gøre ham glad eller hende eller den.

N: Hvordan er det at være social med andre som ikke er veganer? Giver det udfordringer?

D: Jeg følte i starten – der havde jeg super meget kampgejst. Når jeg kommer hjem til mit kollegie, og vi har fælles køkken, og der bliver lavet kød og al mulig i køkkenet, så havde jeg det virkelig hårdt med det! Jeg gik med det samme ind på mit værelse og sådan noget. Det er ikke fordi, at jeg stadigvæk ikke kan røre kød den dag i dag, jeg kan sagtens røre kød og sådan noget. Men lige så snart at jeg f.eks. lige har set noget – altså minder mig om "okay, hvor er det lige kødet kommer fra?" – så vil man gerne have en vis afstand fra den lig-del og sådan noget – som ligger på køkkenbordet og sådan noget. Så jo, det er svært i nogen perioder. Men, altså lige så snart du ved, også bliver mindet om hvad fanden det egentligt er, men så vel i dagligdagen, så jeg ikke rigtig – så tager jeg ikke rigtig afstand fra det, altså det er ikke sådan at jeg sætter mig på den anden side af bordet, fordi at, vi skal alle sammen leve i samme rum, og det vil være virkelig svært for mig, hvis jeg hele tiden skulle, ja, sætter mig over på den anden side og ikke kunne komme op til fælles samlinger, fordi, ja, der er kød på bordet.

Der er til gengæld nogen slags fællessamlinger jeg tager afstand fra, og det er f.eks. når man har sådan en slags "lig orgie" – altså, hvor man har lig på bordet, det er måske Mortens aften eller sådan noget. Og alle folk skal komplimentere det her gode steak eller sådan noget. Og jeg er virkelig ikke vild med at folk komplimenterer steak og sådan noget, fordi at - nok er det vel en god steak, men så vel så kan jeg også kun tænke på "okay, det er dyr du lige komplimentere. Du komplimenterer faktisk en lig del på et bord" – så jeg har lidt aftalt med min familie, at jeg ikke rigtigt kommer til Mortens aftens og sådan noget. Men det betyder ikke, at I ikke skal spise kød mens jeg er der, I skal f.eks. bare komplimentere lidt mindre på det, fordi at, det støder faktisk mig lidt. Og de komplimenterer lig del der ligger på bordet.

N: Ser du det som et stykke lig, når der ligger et stykke kød?

D: Ja, jeg ser det som et lig. Altså, det eneste jeg kan se, når jeg ser kød, og især efter jeg har set propaganda, det er processen i at lave det her kød. Og så, så får jeg mig selv til at glemme det, hvis jeg f.eks. er sammen med kammerater, men altså jeg har stadig den her bagtanke om "okay, hvad er det de spiser lige nu?" – "hvad er det der sker lige nu foran mig?" som jeg ikke er så glad for, men man bliver nødt til at leve med, fordi at du ikke gider at tage, altså miste dine kammerater bare fordi at du lige pludselig er blevet radikaliseret.

N: Du mister vel selv lidt appetitteten hvis du tænker over det?

D: Præcis.

N: Hvordan er det sådan helt generel at være veganer i det danske samfund?

D: Det er i hvert fald svært, og jeg kan ikke forstille mig hvordan det vil være for 10 år siden f.eks., men det bliver bedre og bedre på trods af vi har producenter der begynder at lave meget mere vegansk. Så er det også store restaurantkæder der tager det til sig. Altså der er selvfølgelig nogen lande der er bedre end andre, men Danmark de kommer helt klart, lige på, altså, lige om bag ved, hvor at de begyndt, altså Naturli – lige pludselig kommer ud med en masse produkter, Likemeat, alle de her veganske producenter. Så det er i hvert fald blevet meget nemmere for mig, end hvad det f.eks. var for 2 år siden, hvis jeg var veganer der. Fordi, altså, den er minoritet den vokser lidt, så vel er der også andre folk, der gerne vil prøve at spise lidt mindre kød, og hermed er der flere produkter til mig, så det bliver i hvert fald nemmere, men i forhold til at blive social udstødt på trods af sin kost, den findes stadigvæk, altså jeg kan ikke tage til McDonald's, fordi det eneste jeg kan spise er pommes, og jeg har fået nok pommes. Så jeg synes, altså, det må meget gerne tages meget mere til sig, af det her steder hvor man altid går. Altså egentligt bare alle steder må det gerne tages til sig at vi ikke rigtigt behøver at, ja, har den produktion og så lige miste mælkepulveret i nogle produkter og sådan noget, så at vi faktisk kan, altså minoritetsgruppe spise med.

N: Så det er blevet nemmere at være veganer i Danmark?

D: Det er det, helt klart! 100 %.

N: Køber du nogen af de her? Eller laver du fra bunden?

D: Altså, hvis jeg skulle være sund veganer, så burde jeg vel nok lave lidt mere fra bunden og spise lidt mere whole foods. Men jeg er så fucking glad for junkfood! Så jeg køber meget af det der færdigproduceret, altså, vegansk nuggets og sådan noget.

N: Og det fungerer bare? Og smagen er fin?

D: Ja, fuldstændig. Jeg savner overhovedet ikke kød. Jeg savner i hvert fald ikke smagen af kød, det eneste jeg skulle savne ved kød, det er mere socialt. Og det at jeg nemmere ville kunne få ting, hvis jeg var ude sammen med mine kammerater og sådan noget. Altså, det er sådan set det eneste jeg savner, og det kan man jo nemt skaffe.

N: Hvordan tænker ud at ikke-veganer ser på veganer i den danske samfund generelt? Du snakkede om fordomme før, vil du prøve at uddybe det lidt?

D: Det er pest og kolora. Vi er, lige pludselig gør vi deres liv lidt mere indviklet ved f.eks. at blande os i hvad de spiser. Altså, ikke hvad, men egentligt hvem de spiser. Så vi møder typisk sådan modstand, "okay, nu er i fucking radikalt" "altså, i er fuldstændige ude i hampen" og alt dårligt og

alt dårligt. Vi gør deres liv meget mere indviklet og vi har ødelagt deres dag ved blot at fortælle at andre kreaturer også har følelser og gerne vil leve. Så vel er der også en stigende interesse i veganisme her for tiden, så der er også folk der godt kan forstå veganisme, folk der har deres egen forkringlet om, viden omkring vegansime, sådan "okay, hvis i nu spiste det, og vi spiser lidt mindre og så er det ok" – altså det er ikke vegansk filosofi, men det er godt de spiser mindre, så det er altid noget. Så jeg, altså, på trods af klimaudfordringer og ja, altså stigende interesse, så er der flere, der egentligt har et positivt syn på vegansime, men der er stadigvæk de her macho mænd-mænd, der skal have deres bøf og det er falske mænd, og alt muligt.

N: Er der mange fordomme forbundet med at være mand der spiser vegansk?

D: Ja! Det tror jeg der er. Fordi, altså, vi har den her kønsstereotyp med mænd, at deres sociale konstruktion er at de spiser meget kød, de er stærke og de går i hvert fald ikke med neglelak (viser sine blå negle) og de, ja, de opfører sig som vikinger og sådan noget. Og hermed, at der lige pludselig er en der ikke gider spise bøf, så er fuldstændig væk fra mand. Men trods at vi har altså vi har super meget propaganda om mænd egentligt også kan spise vegetarisk, eller veganske endda. Vi har store atleter, virkelig pumpede atleter som er virkelig, er muskel op til toppen, så jeg, jeg kan kun se den der stereotyp "mænd-mænd" i dem f.eks. og så kan man også bare se at, det er virkelig en social konstruktion, det der med at være "mande mand", men det er stadigvæk noget alle folk sådan bruger til at sige "okay vi kan aldrig være veganer, fordi at virkelige mænd spiser bøffer"

N: Er det sådan en typisk kommentar du får med på vejen, når du fortæller at du er veganer?

D: Hmm, altså ja, både og. Det er mest andre kammerater, altså sådan virkelig vokse mænd som prøver vegansk, så får de den kommentar i hovedet og siger bare sådan "du kan se jeg har store muskler, du kan se altså, jeg er stadig veganer" så vel, er det også, møder jeg det også ude på gaden, når typisk mænd kommer forbi og siger "jeg skal have mit kød!" og bacon og sådan noget. Altså, så får man også denne her maskulinity over på sig og ja.

N: Prøver de at få dig til at fremstå mindre maskulin ved at du ikke spiser kød?

D: Helt klart.

N: Hvad så generelt når du fortæller at du er veganer? Møder du mange fordomme eller hvordan er det?

D: Altså, det kommer an på folk. Hvis det er nogen, som jeg som sådan ikke kender, men jeg skal, sådan orienteres med, så er det, så er de som regel åbne. Hvis det f.eks. er familie og sådan noget, så er de åbne, men det er også fordi de er forpligtet til det. Så kan de godt finde på at komme med en kommentar sådan "jeg har allerede lavet en aftale med kaninerne, jeg spiser ikke deres foder, så spiser de ikke vores" – sådan virkelig jokes, vi alle sammen har hørt. Så er det det. Men lige så snart at det er fremmede mennesker ude på gaden, så tænker de vel nok bare at de ikke kommer til at se os igen,

og kan hermed meget nemmere råber ”bacon” og sådan noget. Det er selvfølgelig en minoritet der gør det, men der er stadigvæk nogen der gør det. Eller så folk de prøver bare at, ja, at undvige os, og så at vi rent faktisk gør det ok.

N: Hvad så når det er dig som privat person? Fortæller du så noget af det først at du er veganer? Eller skal de lære dig bedre at kende?

D: Jeg har ingen grund til at fortælle at jeg er veganer, fordi at, det kommer jeg kun til når det er med kosten. Jeg synes ikke vegansime, det sådan skal definere min personlighed, som sådan. Hvis jeg endelig skulle sige noget, så er det at jeg er anti-kapitalist eller jeg er virkelig rebelsk og sådan noget. Det kommer jo nok før. Men det er nogen der har den personlighed at de er veganer, og virkelig udtrykker det ved hjælp af merchandise og sådan noget. Og det er jo egentligt også fint nok, men jeg tror det der sådan virkelig holder mig fra at sige at jeg er veganer, det er vel nok, sådan den her stereotyp med – den der gamle joke med ”Hvordan ved vi at folk er veganer? – det behøver du ikke, de fortæller dig det inden for 2 sekunder” Den er bare ikke sand! Selvfølgelig kommer de til at vide at man er veganer hvis de f.eks. tilbyder en noget og så siger ”nej tak” og så de tilbyder det igen og så siger ”jeg er veganer, jeg kan ikke rigtig spise – det er ikke for at være uhøflig, men ja” og så, ja, så er det sådan ”åh ja, veganer de skal altid fortælle at de er veganer” og den stereotype, det tror jeg sådan vi alle sammen er ved at prøve at ødelægge den, fordi den er slet ikke sandt. Typisk er det din kammerat der siger at du er veganer. Det er aldrig rigtig dig selv der siger at du er veganer.

N: Så der er måske mere fokus fra andre på det?

D: Ja, altså men igen – der er nogen der har brug for at sige det, fordi at de er meget aktivistiske tillagt, så det – de prøver sådan at lave dagligdag aktivisme i deres liv.

N: Er der flere fordomme du møder end at det ikke er særlig maskulint eller veganer fortæller højt om det?

D: Det kommer typisk an på hvad medieren lige har sagt om veganisme. F.eks. dengang, det var oppe at børn skal ikke blive fodret veganisme, der var en artikel som – hvor der var nogen læger der sagde ”hov, ikke fodr jeres børn vegansk” så møder man sådanne folk, ”i udsætter børn for fare” og sådan noget. Så det kommer typisk an på, hvordan fornyelige medier har, sådan sagt dårligt om veganisme. Men, det kommer meget ind på. Lige så snar at det kommer ind på dyr, så ved det jo egentligt at de sådan set har tabt fordi at de tænker, at de ikke rigtigt kan forsvare at et dyr har følelser som sådan. Så kommer de ind på at planter også har følelser, men allerede der kan man jo høre, at det er fuldstændig, lige til at skide i. Så det kommer meget ind på sundhed når de skal kritiser veganisme sådan, og ”du har jo nok ikke nok proteiner” og sådan noget. Og så er det godt at have læst op på sin sundhed. Så vel er det også, der er meget få der snakker om klima, fordi at der er det også meget sikkert at plantebaseret kost også hjælper til på klimaet. Hvis de endelig snakker, så er det fordi at de har fået sådan en kilde fra, man skulle tro at der var fra rokuko posten, men det er virkelig sådan et mærkeligt sted at de har fundet en kilde, som siger ”okay, veganisme hjælper ikke miljøet” Når FN

og andre organisationer siger ”det hjælper”, så kan jeg ikke rigtigt se, altså, hvorfor det ikke skal hjælpe. Det giver meget mening. Så det kommer meget an på medierne og hvad fordomme de har om os.

N: Så medierne har stort indflydelse på hvilke fordomme i møder generelt?

D: Helt klart. De har det største indtryk – medierne.

N: Vil du ikke fortælle mig lidt om din barndom, hvor voksede du op henne?

D: Til at starte med voksede jeg op i Aalborg, men så er der sket alt muligt, altså min barndom er lidt kringlet, så det ender i hvert fald med at jeg i pleje ovre i Horsens som 12-årig, og så. Mine plejeforældre de bor i sådan en skovfogeds bolig og har høns, så det er meget en farmer kultur vi, i hvert fald med hønsene at vi tager deres æg og fodre dem og sådan noget. Og så vel så dræber vi dem også når det er. Så ja, det er egentligt bare vores lille samfund, vi tænker ikke så meget på dyrene, så vel tænker vi ikke rigtigt på andre ting, som man nok ville tænke på, hvis man boede herinde i byen, så det gik først op for mig, hvor meget mere informeret jeg måske var herinde i byen, er der er i landbrugssamfundene. Fordi vi har vores egen lille boble her i landbrugssamfundet, hvorpå i byen der møder man en masse folk, med en masse forskellige meninger og en masse forskellige forsamlinger.

N: Er det landbrug du er vokset op i bare privat eller er det professionelt?

D: Vi boede ved siden af produktion, men det med høns det var som privat. Og det er jo egentligt også det alle folk gerne, sådan, altså til sidste ende i vegansime så vil vi gerne have, sådan, ikke privat landbrug, men sådan fælles landbrug, men det skal være meget mere parmakultur end sådan fuldstændig industrielt.

N: Så lidt mere tilbage til tiden? Hvor det var nogle landmænd os havde gårde?

D: Ja, hvert fald, lidt mere hvor du, du arbejder lidt mere sammen med dyrene, hvis du har nogen, hvor de f.eks. går rundt på din mark og gør jorden lidt bedre at så på og sådan noget. Og så vel, bruger lidt mere affalds, altså affaldsplanter og sådan noget, til gødning og sådan noget i stedet for, ja – ting der fuldstændig ødelægger os. Altså det kom jeg meget frem til efter at jeg havde været til et foredrag med Henrik Vindfeldt, ham formanden for Veganerpartiet, og han, han er meget vild med at præsentere Danmark som et land der er virkelig dårlig til landbrug. Og det er vi også baseret på den rapport der er, ”Sådan ligger landet” den forklarer, og det er sådan organisationer som Dyrenes beskyttelse og naturfrednings foreningen og så tror jeg egentligt også Landbrug og fødevarer var med til at lave den, hvor de præsentere landet som det virkelig er, så vi har virkelig et grundvandsproblem, vi har et problem med det her og søer der har det virkelig dårligt og sådan noget. Det er en rapport de rent faktisk har lagt ud, men de har ikke rigtigt gjort en skid ved det. Så altså, selvfølgelig tager de jo ting til sig, som de gør lidt, men i forhold hvor abnormt lidt tid der er til at fikse det, så har de ikke

rigtig gjort noget rigtig radikalt ved det og det skal de virkelig begynde på. Det er i hvert fald et meget spændende foredrag, der siger at landbruget virkelig sunker, og der er vidst også kommet en bog om der som hedder "Farvel til dansk landbrug" - det er meget snart om landbrug, og om hvordan vi gerne vil have det.

N: Så aktivisme er drejet mere om mod landbrug, er det sådan forstået?

D: Altså det er både og. Man vil gerne angribe det private forbrug sådan "okay, hvis du køber det her, så støtter du det her" men så vel vil man også gerne angribe de store organisationer som Landbrug og fødevarer, for at bringe dårlige levevilkår til vores dyr, se vel so vores, ja, vores miljø.

N: Har du nogle minder omkring hvad der blev serveret på bordet?

D: Kød! Der var ikke en dag uden kød. Og det var også fordi at jeg elskede kød. Jeg kunne ikke rigtigt spise andet – jo, jeg spiste lidt salat, men ellers var det kød og sovs og kartofler. Typisk dansk mad.

N: Blev der serveret salat?

D: Der blev serveret salat. Og mor Kirsten, var rigtigt god til at lave salat, det var ikke det, men jeg syntes bare kød smagte bedre og hermed tog jeg mindre salat og mere kød.

N: Har der været fokus på en bestemt type madvarer?

D: Ikke rigtigt egentligt. Jo, der var fokus på at det var gode råvarer. Det betyder nødvendigvis ikke økologisk, men sådan var det tit. Men ellers så skulle vi bare have kvalitet frem for alt. Så jo, altså, jeg har faktisk spist. Folk siger jeg aldrig har fået en rigtig god bøf, men jeg har sådan fået en af de bedste bøffer, det skulle være sådan en Kobe-bøf. Så det er ikke. Den påstand er også helt ude i hampen. Så jeg har altså vokset op med kød, og fuldstændig elsket kød.
Jeg har tænkt at jeg aldrig skulle være veganer, og så ned på dem og sådan noget, så jeg har selv været der.

N: Er det en typisk ting? At folk er meget glad for kød og så sker det her og aldrig kød mere? Har folk tit været glad for kød inden?

D: Jeg møder faktisk flere der ikke har været så glad for kød og så har det været nemt at skifte over til vegansime. Men der er selvfølgelig folk der har været glad for kød og folk der endda har, altså arbejdet med kød, som så har gået over til veganisme.

N: Fordi de simpelthen synes det bliver ulækkert eller?

D: Jeg tror bare de har fået åbnet øjnene for at, ja, dyr har fået følelser. Og så de ja, f.eks. været i nogle debatter og sådan hørt an på der og så har de været aktive i den.

N: Nu snakkede du om at du selv havde set på disse challenges med at blive veganer. Hvordan oplevede du den første tid som veganer? Lang tid på labels?

D: Ja, det gjorde jeg. Altså, jeg fik jo den der bog, allerede på kort tid efter, hvor jeg læste lidt om det, men lige pludselig skulle jeg læse om bag på alle mine produkter – ALLE produkter simpelthen! For der kunne jo snige sig mælkepulver ind. I starten var jeg rigtig sur, fordi, nogen af mine livretter åbenbart ikke var veganske fordi der var mælk i, sådan omme bagved og det var ting, som slet ikke behøvede mælk i, som åbenbart havde mælk i. Hvor man er sådan. "hvorfor er der mælk i det her?" Det er sgu da dumt! Og det tænker jeg stadigvæk. Der er jo noget ting der ikke behøver mælk i for. Men i så fald, det var svært i starten, eller i hvert fald lidt mere kompliceret, ikke svært, fordi man skulle læse omme bagpå alle sine produkter, men nu kan man dem sådan set i hovedet og man ved hvad der er vegansk og ikke vegansk.

N: Har du prøvet at købe noget som ikke var vegansk?

D: Det har jeg.

N: Og spist det?

D: Ja, ja jeg spiste det, fordi jeg ikke rigtig tænkte læste, fordi jeg tænkte "nødder, det er normalt bare ristet, men der var også honning i dem. Og så tænkte jeg "okay, nu har jeg købt det" – det er ikke kød, så jeg tror nok lige jeg kan overleve, for ellers ville det også have været spild, så de honningnødder dem spiste jeg i hvert fald, men altså, det er så der mit moralske kodeks slår til og tænker "okay, nu er der f.eks. mælk i det her. Vil jeg gerne spise det?" og så tænker jeg lige på "okay, hvordan bliver det produceret?" – "nej det kan jeg ikke tillade mig at spise så". Der er enkelte ting, hvor jeg har spist mælkepulver, fordi at, ja, jeg har bare tænkt "okay, nu er jeg kommet til at spise det, og ellers skal det smides ud" der er ikke nogen omkring mig, jeg kan ikke give det væk – skal jeg blive ved med at spise det? – så ja, det kommer an på hvor sulten jeg har været. Men ellers så prøver jeg så vidt muligt ikke at spise det, fordi at, ja, jeg har det lidt dårligt med det. Hvert fald moralsk.

N: Er der en mentalitet med at nu har du støttet industrien, så nu er det lige meget?

D: Ja ja, præcis. Og det er så der at jeg må vurdere om, "okay, honning er det noget jeg gerne må spise? – er jeg sulten nok til at spise det?" – ja, så spiser jeg det. Så vel er det også, det kommer typisk når man er fuld. Altså vin bliver typisk filteret igennem fiskeblærer, så det, altså, der bliver man også lidt nødt til, hvis man ikke rigtig ved det på forhånd så bliver man nødt til at tage chancen – "okay jeg ved ikke om det er en vegansk vin. Skal jeg drikke det? Er jeg fuld nok? – Ja, det er jeg. Jeg drikker det" – er jeg ikke fuld nok – nej, så drikker jeg det ikke. Godt, så vel som cigaretter.

N: Brugte du lang tid på at læse alle de der label? Var det en tidskrævende proces?

D: Jeg brugte unødvendig lang tid, men det er også fordi, man ved aldrig om noget er vegansk. Så man begynder lige pludselig at læse alt og så skal man være heldig om at noget er vegansk eller ej. Så vel får man også en forståelse af "fuck, hvor er det nemt at vegetar" og "fuck hvor var det nemt, den gang man var kødæder – fuck man havde bare et nemt liv" fordi at, man brugte faktisk tid på det. Så kan det være lige meget om det er lang tid eller noget, men du bruger stadigvæk tid på det. Nu er du blevet fuldstændig hurtig læser hvad angår produkter, så du skal kun kigge på det blot to sekunder. I starten når du ikke ved hvad de forskellige ting er f.eks. glycerin og sådan noget, så er der alle E-numre – om du kan dem, det var virkelig besværligt, man havde en App om, og så kunne man sådan søge på e-nummeret. Så er det nogle e-numre som både kan være animalske og ikke-animalske. Så er man nødt til at kontakte producenten for at være fuldstændig sikker, det er så der man tænker "skal man tage et bud? Hvad er det der kan have været i? Bivoks eller hvad er det? " der tog jeg typisk et bud i starten, men så har jeg bare lært igennem facebook at, "okay, nu er der nogen der har skrevet til producenten, er den vegansk?" – det er den ikke, men typisk er den.

N: Så i dag er det nemmere at navigere i?

D: Lige præcis, men i starten så er det meget sværere.

N: Har du oplevet at der er sket en ændring i hvordan du praktisere det fra i begyndelsen til hvordan du gør i dag?

D: Jeg – i begyndelse så, tænkte jeg meget mere, men det er jo meget mere et (?) problem. I begyndelsen så tænkte jeg at det var et forbrugsproblem, men nu har jeg sådan fået øjnene op for kapitalisme og har flyttet sådan fuldstændig - socialistisk tillagt, så nu ved jeg også så vel at, det vi virkelig skal sætte styr på, det er nok antikapitalisme og så prøve at bekæmpe vegansime sådan. Så nu er jeg blevet meget mere, sådan mindre dagligdags aktivist, nu er jeg mere sådan aktivist politisk set.

N: Er der flere som tilslutter sig på den måde også?

D: Ja, altså jeg fik også tilgangen til det efter nogen veganer begyndt at have sådan stigende interesse for det og det var sådan den veganske venner gruppe jeg have, og så fik vi sådan fælles forståelse for det og læst lidt om forskellige ideologier, og deres tilgang til vegansime og medfølelse. Og så fandt vi ud af "okay, det er egentligt meget større problem, end et forbrugerproblem og det handler så vel også om mennesker" Der er meget mere fokus på det, frem for dagligdags aktivisme, men jeg havde meget fokus på om det var forbrug og sådan noget den gang, det var. Og jeg har hermed lavet meget mere aktivisme.

N: Hvordan tog folk imod at du ville leve vegansk?

D: De, altså, det gik jo an på om det var mine spøjse onkel tænkte ”lad os lave en joke om det”, men altså, de var meget gode modtagende for det. I starten er det meget sværere for dem at modtage det, men efter noget tid, så bliver det meget bedre. Altså min mor, hun græd faktisk med det samme, da jeg lige pludselig skulle gøre alting til besvær, men hun har bare lært ”okay, det her er vegansime og det er ikke så slemt igen” så de har været meget mere forstående for det, fremfor andre familier jeg har hørt om, som sådan, slet ikke kan acceptere det.

N: Hvorfor græd hun?

D: Det var ikke besværligt for mig, det var mere besværligt for hende. Og det var derfor hun græd – ja, jeg gjorde det meget besværligt for hende.

N: Fordi hun skulle til at ændre hendes mindset for når du kom på besøg?

D: Det er mere det at jeg ligger sådan, at lige pludselig er jeg blevet så radikal, at jeg ikke engang kan spise det her, og hun prøver bare at hjælpe, men alligevel så tager jeg ikke imod det og det. Jeg skal gøre hendes liv til besvær, det blev simpelthen for meget for hende. På trods af at jeg hele tiden tilbød hende at jeg kunne tage ting med til hende, og sådan noget. Eller om jeg selv skulle lave maden, så vil hun jo super gerne hjælpe, men. Det var helt nyt for hende, og hermed kunne hun ikke rigtigt forstå det.

N: Hvordan er det i dag? Laver de veganske ting til dig når du kommer hjem?

D: Jeg tilbyder stadigvæk om at tage ting med til hende. Men for det meste, så er de faktisk blevet rigtig gode til at nærmest udelukkende vegansk når jeg er på besøg. Og der hjælper det også at jeg ikke bor hjemme, men jeg bor udenfor, og så behøver de kun at spise vegansk en dag eller to dage, eller tre dage.

N: Hvordan er det til højtider?

D: Altså jul er vel nok den eneste højtid, hvor jeg siger at jeg vil egentligt gerne. Jeg kan jeg godt deltage, så må jeg bare gå imod mine egne principper, men eller så prøver jeg at undvige præcis højtider, for at der er masse af kød på bordet.

N: Så det er simpelthen fordi du ikke har lyst til at se kødet på bordet?

D: Ja, både og. Det er lige så meget den her forsamling om at kød, det er – kødet er virkelig godt og vi skal virkelig sådan bede til kødet og ”uhm” smasker det i sig. Jeg er virkelig ikke vild med det.

N: Tænker du over om din livsstil påvirker andre mennesker såvel som ting?

D: Jeg tænker altid på det større billede. Og selvfølgelig påvirker det miljø, men har håber også på. Altså selvfølgelig påvirker det også lidt forbrug. At du viser lidt at der er faktisk nogen der bruger det her smør, og det er nogen der bruger det her, og dermed ved producenten "okay, lad os producere noget mere af det her" eller producere anderledes ting. Og så er der også mange ting der er blevet veganske, altså sådan, så har de lige ændret ingredienslisten lidt, så det er blevet vegansk. Så der kan man også mærke at det kommer tilbage til en, at man forbruger noget vegansk smør og hermed ved producenterne det og hermed "tada" nyt vegansk smør eller sådan noget.

N: Så der sker noget i udbud/efterspørgsel?

D: Ja.

N: Tænker du også over, at I bliver flere veganer i det daglige?

D: Øh ja, det tænker jeg. Og jeg kan også mærke det fordi at nogen folk fra min venne-gruppe også blive veganer på grund af mig. Og jeg egentligt bare behøver at eksistere, og så tager folk det sådan til sig "okay, man kan rent faktisk leve vegansk" eller hvis nogen vil søge lidt mere information omkring det. F.eks. Emilie så vise jeg hende, ja, så tilbød jeg en dokumentarfilm til hende, og så blev hun langsomt veganer og sådan være undersøgende. Så ja, man kan godt mærke de her ringe på vandet, og en veganer bliver til flere veganer og så lige pludselig – hele verden vegansk.

N: Hvad sker der med dine kammerater?

D: Det ruller typisk med, "har du en vegansk opskrift på det her f.eks.?" det er sådan den lille form for aktivisme, eller så spørger de egentligt bare om opskrifter, og så finder jeg tilfældigvis en vegansk en. Men i så fald, lige så snart – altså så er der nogen som lige pludseligt skriver til mig, helt ud af det blå, "hey, jeg tænker på at gå vegansk i en måned nu." Og det er fuldstændig "okay, jeg har bare levet" men alligevel har de sat sig ind i det og prøvet oprigtigt at lære mere om det, så jeg laver egentligt også aktivisme bare ved at leve – det er meget nice.

N: Tror du at det er nemmere for dem at forholde sig til at du er Alexander og det ikke bare er et begreb?

D: Ja, og det hjælper virkelig også at der er nogen af deres kammerater eller nogen nærmeste der lige pludselig har taget den her livsstil til sig. Selvfølgelig er de lidt mere åbne for det end f.eks. hvis vi at vi var i det her lukkede landbrugssamfund og fuldstændig tænkte at det var mærkeligt. Så i betragtning med at der kommer flere veganere, jo mere er folk åbne overfor det.

N: Hvordan er det når du skal ud og spise med dine kammerater i dag?

D: Mine nærmeste gør. Mine nærmeste kammerater gør. men så er der også en venne-gruppe der ikke gør, fordi de som sådan lægger mærke til at jeg er veganer, så kan jeg selvfølgelig sige "hov, kan vi

ikke tage den her restaurant i stedet for?" men det gør jeg sjældent, fordi jeg er lidt konfliktsky, så spiser jeg bare pommes.
Min kæreste er super vild med McDonald's, så der spiser jeg i hvert fald mange pommes, bare for hendes skyld, fordi hun er vild med. Hun er vegetar så hun spiser meget vegetarisk på McDonald's.

N: Hvordan er det at være kærester med en som ikke er veganer?

D: Altså i staren, da jeg var veganer, så havde jeg en kæreste som var kødæder. Altså, hun – man kunne i hvert fald se når hun var sammen med mig, så spiste hun meget mere vegansk og var villig til det. Men jeg skulle ikke ændre på hendes livsstil og det – jeg havde ikke rigtig nævnt noget om veganisme, men alligevel var hun sådan, så tog hun sådan højde for det og sådan noget – men det var min forrige kæreste. Min nye kæreste, hun har altid haft medfølelse for dyr, og vil rigtig gerne prøve at være veganer, men hun har bare sværere ved det. Så altså, jeg synes virkelig det hjalp den gang at min kæreste ikke rigtigt gjorde det for min skyld, men mere sådan selv havde den her – den her tankegang om "okay, dyr har rent faktisk følelser og sådan noget" og hvis de så kan se det på samme måde som jeg gør, så hjælper det virkelig meget. Så kødæder eller ej, lige så snart at de har den veganske filosofi i baghånden, og sådan rent faktisk kan se det, så er jeg sgu glad nok for det.

N: Har det været et kriterie at hun bare har lidt en livsstil om dig?

D: Jeg forventer jo nok, at de tager det lidt mere til sig og tager højde for når jeg er der, så de ikke spiser kød, eller ja. Og det gør de også. Min kæreste spiser udelukkende vegansk, undtagen McDonald's når vi er sammen. Så ja, det er jo fantastisk. Jeg har også sådan, måske lidt tænkt, at hvis jeg f.eks. bare eksisterede og var veganer og viste at det sagtens kunne være vegansk, så ville det automatisk (?), og det har de begge to på en måde gjort. Min nuværende mere end den anden.

N: Nu snakkede du om at du kender flere veganer. Deler de den samme filosofi som dig?

D: Der er nogen som kalder sig veganer, af min venne-gruppe, som ikke, som sådan er veganer, fordi de ikke vægter dyrene højest. Selvfølgelig vægter de dyr, som er vegansk livsfilosofi, men de gør det i virkeligheden helt inderst inde af sundhed. Men så senere, så har de fået lidt mere indtryk på at det er dyr, og så har de jo ordentligt blevet veganer. Vi kan f.eks. tage Emilie som et eksempel, hun blev det udelukkende af – altså først der sagde jeg "hey, vil du give en vælgererklæring til veganerpartiet? " over tinder. Og så kom vi på date, så blev vi sådan gode venner, og så – hun var meget opsøgende fordi nu havde hun giver vælgererklæring til veganerpartiet, det var sådan introen til det hele. Så var hun sådan "okay, veganisme hvad er det?" er der nogle gode dokumentarer? Og det var især den gang hun lærte lidt mere om veganisme og sundheden, så hun blev egentligt veganer på betragtning af sundheden, så hun ved dog at dyr har følelser og sådan noget, så hun er veganer, men hun blev det meget på grund af sundhed.

N: Er det tit en dokumentar der påvirker folk?

D: Baseret på hvad jeg ved, så er det typisk en dokumentar, der har vi et par stykker, som er rigtig gode.

N: Kan du nævne nogen af dem?

D: Der er ”What the health?”, det var også den der gjorde Casper Christensen til veganer – nu er det sundheds dokumentarene. Der er ”What the health?” og så er der ”Forks over knives” og så i forhold til klima, så er der ”Cowspiracy” – sikket flere. Og så til dyr der er der ”Dominion”

N: Er der de her tre grene indenfor veganism?

D: Ja, altså der er de grene som sådan fører ind til vegansime. Der er dyrene, så er hovedpunktet i vegansime, men så er der sådan sundhed og klima, som giver lidt forståelse af. ”okay, jeg kan godt lide klima”, så kommer du med klima over til veganisme. ”jeg kan godt lide sundhed” vi kobler sundhed over til veganisme. Så det er egentligt sådan en måde, at sådan, en introduktion til det veganske perspektiv, det er klima, sundhed og så dyrene. Og så kommer der over til livsfilosofien til slutning.

N: Så det er sådan en transformation man typisk går igennem?

D: Præcis.

N: Søger du aktivt at dele mennesker at dele oplevelser med både offline og online?

D: Det jeg blev meget overrasket over da jeg kom ind i det veganske miljø det er at veganisme egentligt er eller veganer egentligt er din anden familie. Du, altså med det samme så søgte jeg grupper som sådan på facebook der hedder ”Alting vegansk” og ”det veganske Århus” ”det veganske Aalborg” og de her grupper de hjalp så, både med tilbud med også med spørgsmål som ”uh, hvad er den bedste veganske falafel?” og så kommer de så med et bud på det. Så lige så snart du kommer ind i det veganske aktivismemiljø, så kan du virkelig mærke den her familie og jeg tror det er fordi at vi alle sammen bliver hadet af majoriteten af befolkningen, så er den her, altså den her lidt mere solidaritet mellem ”okay, vi bliver alle sammen hadet” vi har vores lille gruppe. Og hermed kan du jo sagtens, uden som sådan at kende nogen, rent faktisk få et sted at sove i København f.eks. bare på grund af at du er veganer. Fordi der er sådan nogle facebook grupper der hedder vegansk overnatning og sådan noget, hvor det eneste du egentligt har brugt for er, ja, samme syn som dem. Så kan du sådan (?), og dele oplevelser med de andre. Så jeg synes, jeg synes faktisk at det er helt cruesuel og komme ind i sådan noget veganske grupper på facebook og sådan noget. For det at de hjælper dig virkelig, altså de er virkelig din anden familie og virkelig din hjælp igennem i sådan nogle hårde miljøer f.eks. folk udefra landbrugsmiljøer der er veganer, og så har de jo brug for at snakke med andre veganer. Facebook er dit bedste bud, ellers andre steder hvor der også er veganere.

N: Så der er en samhørighed, man støtter hinanden?

D: Ja, du har dit veganske netværk.

N: Tager i det også offline?

D: Det gør vi, det gør vi helt klart.

N: Snakker i så om jeres livsfilosofier eller er i bare sammen på anden vis?

D: Vi ved allerede at folk allerede har samme livsfilosofi, så kan man snakke om de forskellige måder sådan at føre det ud i livet på og ret lidt på det og sådan. Så vel snakker man meget om ens dagligdag som veganer, og f.eks. hvis det er hårdt – hvor hårdt det er. Nye produkter der er veganske og så vel som bare prøver at have det godt med dine nye kammerater som er veganer.

N: Har man brug for støtte?

D: Især i starten har du brug for støtte. For det kan helt klart være at din venne-gruppe og sådan noget, virkelig snakker imod det. Så den er støtte, er virkelig (?). så vel har det egentligt også hjulpet mange introverte folk, til at få et fællesskabe de aldrig rigtig havde, men det der med at i enes om en ting, det gør det nemmere at danne fællesskab på. Så ja, jeg kender super mange folk, som har været som super introverte og sådan noget, men på bare at komme ind på den her veganske livsstil og faktisk har fået en venne-gruppe.

N: Så det er startet som et bekendtskab online og er blevet til venner i dag?

D: Ja, og typisk igennem aktivisme, så har man sådan postet "okay, vi går ud og laver noget aktivisme her – vil i med?" "ja vi vil" og så er der kommet en sammenkomst ud af det. Og så har man så dannet en venne-gruppe der.

N: Generelt er veganer aktive online?

D: Jeg har meget sjældent fundet veganer som ikke er aktiv på sociale medier. Der er selvfølgelig nogen der er mindre aktive end andre, men jeg tror alle folk er medlem af en vegansk gruppe, fordi at, enten for at finde gode tilbud eller på grund af – har nogle spørgsmål. Jeg kender kun to som ikke er medlem af sådan noget og det er fordi, det kan der være forskellige årsager til, men ham her han bruger ikke facebook. Men ja, de fleste er medlem af sådan veganske ting.

N: Hvor vil du placere din årlige indkomst efter skat?

D: 50.000-100.000

Appendix F: Interview with Olivia

N: Vil du ikke starte med at præsentere dig selv?

O: Jo, jeg hedder Olivia, jeg er 24 år gammel og så bor jeg til dagligt i Aalborg, lige nu der er jeg i Aarhus hjemme hos mine forældre, på grund af det her Corona og så læser jeg psykologi og jeg, så lever jeg vegansk.

N: Og hvor lang tid har du levet efter den her veganske livsstil?

O: Jamen, det har jeg gjort siden 14 juni sidste år.

N: Så vi er snart ved at nærmere os et år?

O: Jamen op til, så har jeg. Altså jeg tror ca. at jeg har brugt 2 år på egentligt at forberede mig mentalt på det, fordi jeg tror også, altså, noget af det jeg egentligt ikke bryder mig så meget om ved de, men som jeg nok ikke kan løbe fra. Det er at jeg ser det også form sådan en eller anden form for religion. Det er meget sådan, det er en ting du er – det er bare så identitets ladet. Altså det er derfor, det er lidt ligesom hvis du skulle springe ud som – eller sådan konvertere til religion, så nogen gange så kunne man også forstille sig, at folk gør noget forberedelse, så det ikke bare bliver sådan noget spontant, hvor man sådan ikke ligesom får gjort sit arbejde også fordi jeg gad ikke at stille mig frem til mine venner og familie ”nu er jeg veganer” og så efter to uger sige ”ej det er jeg ikke alligevel”, så det var for lige at være helt sikker på, at det var det jeg ville.

N: Hvad var det for nogle overvejelser du gjorde dig i denne her proces?

O: Jamen, jeg elsker dyr. Jeg er kæmpe dyrefan – dyreven! Og så tror jeg bare ikke jeg synes at det kunne lade sig gøre at sige man elsker dyr og sådan spise dem samtidig, jeg synes det er to værdier, der klingede ret hult. Og så gav det bare mening. Og så tror jeg som sagt, i de der to år, at jeg prøvede ”det her måltid det skal være 100 % vegansk” og det her måltid skal være 100 % vegansk. Også fordi at fordommen mange har, ”det kan ikke lade sige gør – det kunne jeg aldrig gøre”, fordi det er så indgroet i os. Ifølge mig er det jo bare kultur at vi spiser kød, men det er alligevel så indgroet i os, at man skal have kød til næsten alle måltider, eller æg eller mælk. Så det var jo egentligt bare det der med, ”jamen, kan det lade sig gøre?” og det brugte jeg jo som sagt et godt stykke tid på at finde ud af, og så fandt jeg jo så ud af at det kunne jeg godt – heldigvis!

N: De to år der, nu snakkede du lidt om at det var mentalt? Hvad er det du er gået igennem der?

O: Jamen, jeg vidste egentligt godt, f.eks. sådan at på slagterrier og sådan – og sådan hele den her animalske industri, jeg vidste jo godt at den var grusom. Men jeg havde ikke lyst til at se f.eks. de her videoer af hvad der skete, fordi jeg vidste at når jeg tog mig sammen til at se dem, så kunne jeg ikke – så var det point of no return, så kunne jeg ikke, altså, spise en bøf bagefter, så jeg vidste også, at

når jeg først havde gjort det, - altså jo, det jeg forberedte, jeg tror ikke at jeg lige var det sted i mit liv, hvor jeg kunne tage mig af det. Jeg tror jeg tænkte meget på mig selv, jeg var i gang med at finde ud af, jeg var lige ved at droppe ud af min uddannelse, jeg læste fashion før jeg læste psykologi, og så skulle jeg læse nogle fag op, flytte til en ny by og fik også en kæreste. Så jeg tror også at der var mange ting. Og der var jeg også enig med mig selv om, at jeg ville gøre det her på et tidspunkt, men jeg ville gøre det når der ligesom var ro og det føltes rigtigt. Så jeg ligesom også havde plads til at fokusere på det. Igen, så det ikke sådan blev en forhastet beslutning og jeg lige pludseligt, sådan ikke, stod hvor der ikke var nogen veganske muligheder eller – sådan ikke havde overskud til at tænke det på – ikke overskud til at tage mig af det. Så ved jeg at jeg ville bonne mig selv i hovedet for at komme til at spise kød eller komme til at spise et æg fordi så havde jeg jo ligesom allerede set hvordan den animalske industri den foregik, men så gjorde jeg der her alligevel, altså, jeg tror at jeg bare sådan generelt er meget samvittighedsfuld, så ja, det ville gå helt galt.

N: Hvordan vil du definere veganisme?

O: Åha, jamen nu er jeg blevet medlem af mange veganergrupper og, jeg tror at man kan være veganer på mange forskellige måder. Der er jo dem, der er lidt ovre i, altså, det meget eksterme. Og det er nok også dem jeg prøver at holde mig lidt fra og ikke blive identificeret med. Også fordi, jeg tror simpelthen ikke på at ved at udskamme andre mennesker, jeg tror ikke at man får folk over på sin side ved at gå og vise de her forfærdelige billeder. For det er forfærdeligt, det er forfærdeligt det der sker! Men hvis du skal overbevise folk, så er det bare ikke ved at få folk til at skamme sig, det er ikke måden at gøre det på.

Og det er der jo nogen der gør. Ja, de mener f.eks. også, at det ikke er også at have husdyr, fordi det at have en hund eller en kat, det er at holde dem til fange. Og du må ikke ride på en hest, for hesten kan ikke lide det. Og det er jo en del af, altså for mig. Det er noget af det der giver mig glæde, det er det at være sammen med dyr. Jeg skal også have en hund her til sommer og jeg har også gået til ridning i mange år, og vil gerne starte op på det igen, men det er så åbenbart ikke vegansk i nogens øjne. Fordi at man bruger dyret og det må man ikke. Hvor jeg måske heller vil, leve i harmoni med dyr, altså med hunde, katte og heste. Så ja, der er nogen der mener at man overhovedet ikke må bruge dyr, fordi det er misbrug og du skal bare lade naturen være. Men sådan er det ikke for mig. For mig er veganisme mere at respektere naturen og man respektere dyr og levende væsner. Ja, at man gør det på en ordenlig måde. Så er der jo selvfølgelig også f.eks. de her designer hund, er jeg f.eks. meget i mod, fordi jeg synes ikke det er en ok måde at avle på. F.eks. de her fald næset hunde, de kan næsten ikke trække vejret og de får en masse sygdomme. Så på den måde, så går min vegansime måske ind og ligesom styre min måde at tænke på, i forhold til det.

N: Er det simpelthen fordi de avler, fordi de skal se ud på en bestemt måde?

O: Ja, de avler for at de skal se ud på en bestemt måde. Og det er egentligt bare fordi at der er nogen der synes at det ser sødt ud. Men i virkeligheden, så er det pisse usundt. Jeg tror at det er fire ud af fem der ikke kan trække vejret ordentligt, de får en masse sygdomme, jeg tror gennemsnitsalderen på en engelske bulldog er seks år, eller sådan noget og sådan nogle små hunde, de kan nemt blive op til

20 år, men de får simpelthen så mange sygdomme. Og de kan få indgroet haler, og de kan få mug i deres rynker og de kan få løse knæskaller, altså – og det er jo bare kun for, altså fordi at folk synes at de er accessoires og de synes at den ser sød ud. Men den har det jo forfærdeligt! Så på det punkt, bryder jeg mig ikke, altså det er jeg modstander af, hvis man kan sige det.

N: Hvor lærte du om vegansime henne?

O: Første gang, det var faktisk, det er mange år siden. Altså der tænkte jeg "hold da op, det vidste jeg slet ikke kunne lade sig gøre" – kan jeg tydeligt huske. Jeg tror jeg har været 10 år gammel eller sådan noget. Og det er min mors veninde, hvis datter, der var blevet veganer. Og jeg kan huske måde min mor snakkede om det på, var meget sådan, det virker meget ekstremt. Det her må så være 14 år siden, og så kan jeg huske at jeg spurgte hende, altså, datter der. Hun var lidt ældre end mig, hun var måske 5 år ældre end mig – hvorfor hun gjorde det? Og så forklarede hun mig så at, at køer – efter de havde født, så slagtede man de her nyfødte kalve, for at mælken der ligesom skulle, altså kunne blive brugt til mennesker. Og der kan jeg huske at, min mor tidligere, da jeg var lille, havde sagt til mig, hvorfor jeg havde spurgt "hvorfor giver koen mælk?" og så havde hun sagt (?) og lige pludseligt så fik jeg indirekte svar på hvorfor koen giver mælk. Men ja, det var første gang jeg hørt om det i hvert fald.

N: Og hvordan kom du så i gang med det igen?

O: Jeg fik faktisk to veninder, der begge to var vegansker. Og de var det, jeg kan huske, at de var sådan lidt slyngveninder og så blev jeg lidt inviteret ind i den her klikke. Og de var vegner, som om at det var en total selvfølge, fordi de elskede dyr. Og jeg tror også at der var der jeg blev meget bevidst om, at jeg kan jo ikke gå og sige at jeg elsker dyr, hvis jeg spiser dem samtidig. Og det var der at min rejse den begyndte, hvor jeg begyndte at dykke ned i det, for jeg kan tydeligt huske at jeg spurgte "ej, det vil jeg også gerne, men kan man det?" altså, kan det lade sig gøre? Og der virkede de meget sådan "ja selvfølgelig". Når jeg så var sammen med dem, jamen så spiste vi jo bare automatisk på veganske cafeer eller så viste de mig f.eks. når du spiser rugbrød, så kan du bare putte der her pålæg på i stedet for eller det her pålæg eller det her pålæg på. Og lige pludselig, så blev min verden lidt åben, fordi når jeg var sammen med dem, så spiste jeg jo ingen animalske produkter. Og så følte jeg lidt at jeg var med i den her, den her klikke, den her, ja, et fællesskab.

N: Nu snakker du om at det tog 2 år før du sådan begyndte. Vil du guide lidt igennem hvordan processen var?

O: I starten holdt jeg det lidt for mig selv, at jeg havde de her overvejelser. Også fordi, jeg tror, jeg er typen når jeg gør ting, så vil jeg gerne gøre det fuldt ud. Derfor så ville det ikke fungere for mig bare at blive vegetar, fordi jeg gør det for dyrenes skyld, jeg gør det ikke fordi at, ikke nødvendigvis på grund af klimaet, det er selvfølgelig også en del af det. Men der er dyrevelfærd jeg gør det på grund af. Og der ville det ikke give mening for mig at fortsætte med nogen af de her produkter. Og så samtidig med at jeg at mødte de her piger, så nogle måneder efter, så mødte jeg en sød fyr, som så er min kæreste, og der kan jeg huske han sagde til mig tidligt i vores fællesskab, at han længe havde

overvejet at blive vegetar, fordi han også synes det var synd for dyrene og der tror jeg egentligt lidt at der var to fælles forståelser der mødtes. Og jeg var sådan ”ej det har jeg også! Jeg har overvejet at blive veganer” og så tror jeg, jamen så blev jeg mødt med accept, også fra ham af. Og så var det egentligt lidt vores projekt at skulle blive veganer sammen, så på den måde igen, så har jeg aldrig haft en del af sådan det veganske fællesskab – altså veganerpartiet, og sådan de andre, sådan der eksistere. Men ja, sammen med min kæreste så snakkede vi om at, vi var enige om at vi begge to elskede dyr, og var enige om at det ikke var ok, så jeg tror lidt at det var sådan en ting vi begyndt at gøre sammen. Og snakke om sammen, og på den måde så byggede det sig ligesom op ad.

N: Har det været nemmere at i har været to om det?

O: Ja, bestemt. Det synes jeg helt sikkert, selvom han er faldet tilbage til at blive vegetar og jeg stadigvæk er veganer, men han gjorde sit bedste. Jeg tror vi er enige om at, at det ligesom er det at leve vegansk, der er det rigtige, og der prøver jeg virkelig på ikke at bonne ham oven i hovedet for det, selvom det er svært.

N: Er det fordi det er svært at leve efter de veganske principper?

O: Jeg tror det er svære for ham, end det er for mig. Helt sikkert. Jeg tror jeg har lidt mere disciplin end han har.

N: Som du sagde så går du 100%?

O: Lige præcis. Også fordi, hvis vi går endnu længere tilbage – så har jeg. Jeg tror det der med at leve vegansk, jeg tror altid jeg har haft det sådan, altså det er sådan en tanke der er poppet op ”burde jeg gøre det? Burde jeg gøre det en dag?” men da det ikke var aktuelt, eller sådan det ikke var noget jeg sådan valgte at fokusere på, jamen, så var det bare sådan ”jamen, jeg spiser bare al de kød jeg kan, fordi det er lige meget” enten så gør jeg op i det eller så går jeg ikke op i det. Og jeg har også haft store kaninpelse og rævepelse og alt muligt før det her. Så, det viser i hvert fald kontrasten.

N: Hvad med pelsene i dag? Er de givet væk?

O: De ligger faktisk. Jeg vil gerne sælge dem, eller et eller andet på et tidspunkt, men de ligger egentligt bare hjemme hos min mor. Jeg har ikke lige fået. Der er en af dem der er blevet stjålet ved jeg og det var rævepels, så i dag er det fint nok. Men igen, det er også det der med at jeg synes altså det er noget hykleri folk der spiser kød, æg og mælk, men er imod pels og er imod jagt f.eks. for jeg har det sådan, der er hverken værre eller bedre. Overhovedet, det er bare hykleri. Og det er folk der er total biased, der sidder nede i deres egen lille frikant, og altså, amen det irriterer mig så meget.

N: Så folk modsiger lidt sig selv hvis de siger de støtter det ene og ikke det andet?

O: Lige præcis. Jeg vil hellere. Hvis jeg nu endelig skulle spise noget, så ville jeg jo tusind gang hellere spise noget der er blevet skudt i naturen, end et dyr der var blevet opdrættet i fangeskab.

N: Så det har også noget med produktionsforholdene at gøre?

O: Ja, helt sikkert! Helt sikkert. Generelt synes jeg ikke at det er ok at slå dyrene ihjel, men hvis man kunne ændre produktionsforholdene, så ville jeg kunne forhold mig mere neutralt til det. Fordi igen, jeg tror også, især efter at jeg er blevet veganer, man føler sig lidt ophøjet, man føler sig lidt hellig, og det kan jeg ikke løbe fra, fordi det gør man. Og når man snakker med folk der ikke forstår, hvorfor det ikke er det rigtigt, altså jeg føler mig lidt som et Jehovas vidne der har indset at gud eksistere, ”gud lever, og du skal bare tro på ham”. Så det er også derfor jeg prøver at forholde mig lidt mere neutralt og sådan, virkelig prøve på at se på mig selv udefra, og prøve at være lidt mere objektiv og prøve at være lidt mere positiv overfor den animalske industri. Selvom jeg synes at det, altså er fuldstændig horribelt. Jeg forsøger virkelig, virkelig mit bedste for at se på det for begge steder af. Hvis nu at man kunne, altså som sagt, gør det mere naturligt med den her animalske produktion, så ville jeg måske godt kunne acceptere det, men jeg ville stadig ikke støtte det. Fordi igen, jeg ved ikke hvad sandheden er.

N: Nu snakker du noget med at du ikke vil fremstå som om at du prædikere. Vil du ikke fortælle lidt mere om det?

O: Jeg tror det er mange ting. Min oplevelse er jo, at jeg føler at jeg bliver mødt med, ja både fordomme men også med, sådan, stor ignorance og jeg føler når jeg f.eks. kommer med de samme argumenter, som. Jeg tror lidt der er de gængse argumenter alle veganer kommer med, som er lidt universel indenfor det univers, så får man også lidt det samme svar igen. Og det er sådan lidt den samme sang igen og igen. Som jeg ikke, lige nu i hvert fald, orker at skulle diskutere. Men så alligevel når jeg møder, også nye mennesker, det er ikke det første jeg siger, det er ikke fordi at jeg introducere mig selv som veganer, men nogle gange, især hvis jeg er lidt mere i dyrevelfærds-humør, så kan jeg godt komme til at dreje snakken hen på dyr. Og det er egentligt også ofte, hvis det er nogen mennesker jeg føler jeg klikker med og jeg føler mig tryg, så føler jeg lidt at jeg skylder dyrene og mine egne værdier sådan lige at nævne det, men igen, gøre det på en ordentlig måde!

Men så igen også, jeg prøver virkelig ikke at bebrejde folk og sige ”jeg synes at det er det rigtigt, men jeg er godt klar over at det er svært” og fortæller også at det tog mig to år, egentligt at konvertere til ikke at spise nogle animalske produkter, så jeg er godt klar over at det er svært. Og jeg er godt klar over at man er totalt vanemennesker, altså det er jo virkelig indgroet i vores kultur, i alle kulture over hele verden, at man spise kød. Altså, jeg tror at alle sådan nationalretter, det er jo kød, og noget brød, nogen ris eller noget pasta. Så jeg kan godt se at det er svært, men det er bare, altså det med at jeg overhovedet nævner det, jeg har en lille forventning om, jamen så har jeg nævnt det, og så komme de i det mindste til at tænke om det. Altså, jeg har plantet et lille frø inde i hovedet på dem, måske.

N: Hvordan finder folk typisk ud af at du er veganer?

O: Altså, hvis vi skal spise. F.eks. da jeg kom i min nye gruppe, og vi snakkede om at vi skulle spise morgenmad sammen, så var jeg også lidt nødt til at sige "jeg spiser ikke æg, og mælk eller kød", så det er egentligt der at folk typiske finder ud af det. Hvis jeg møder nogen i byen, og vi ikke, altså fuld på en bar, så får de det ikke at vide. Så meget fylder det ikke i mig og min identitet at jeg har brug for at gå at skilte med det, på den måde. Og jeg vælger heller ikke folk fra fordi de spiser kød eller fordi de har nogle andre værdier end mig. Som sagt, så føler jeg måske bare lidt at, det er fordi de ikke ved hvad der foregår, altså.

N: Så det er mere dit værdisæt end din identitet?

O: Ja, mere men det er også lidt min identitet.

N: Hvordan er det at være veganer i det danske samfund?

O: Det er meget nemmere end mange andre steder i verden ved jeg. Jeg bor i et kollektiv, vi bor 12 mennesker, og der er flyttet en ind, som er, hun er faktisk også veganer eller hun er konverteret til veganer – hun var vegetar. Men det er så fordi, hun kommer fra Belgien af, og tager så et år her i Danmark. Og grunden til at hun ikke har været 100% veganer, det er fordi det ikke kan lade sige gøre i Belgien, altså der findes ikke de her veganske alternativer til kød og til ost og til alt muligt. Men det er helt sikker nemmere her i Danmark, jeg synes helt sikker at der er mange steder der er ved at komme efter det. Bare i Aalborg er der jo en vegansk, jeg ved ikke om man kan kalde det sådan en fastfood kæde, ej det er vel ikke en kæde. Sådan et fastfood sted, hvor du kan købe burger, salat, panini og så videre. Hvor alt er plantebaseret, og det synes jeg er. Altså det viser noget om hvor langt vi er kommet. At det kan køre rundt.

N: Så det er nemt noget at kunne finde alternativer?

O: Ja. Og det jeg synes der er sjovt, det er faktisk at lave sådan en replikan. Replikan måltid, hvor man kopierer et eller andet. Hvor man laver boller i karry, bare vegansk. Eller man laver burger, men vegansk. Det der med at det ligner noget, men ikke er det. Det synes jeg er vildt sjovt. Jeg ved godt at der er nogen der synes det er lidt åndsvagt, men jeg synes det er vildt sjovt. Så det der med, at jeg spiser også ost, jeg spiser bare vegansk ost og jeg spiser også creme fraise, jeg spiser bare vegansk. Det der med at det stadig kan lade sig gøre. Jeg føler også lidt det er min måde at vise, i hvert fald dem jeg bor med, at det kan sagtens lade sig gøre, du behøver ikke undvære noget som helst i det du spiser, bare for at spise vegansk.

N: Hvad siger dem du lever sammen med til det?

O: Altså det fleste lever rimelig vegetariske fordi de ikke gider at bruge penge på kød, så det er blevet lidt den overordnet, ikke værdi, men sådan, det er meget sådan vi spiser. Så er der selvfølgelig drengene der godt kan lide en god bøf og spiser kødpålæg på deres rugbrød. Men typisk hvis vi spiser

fælles, så altså. Jeg tror det startede med at vi delte det sådan op, at så var der en kødgryde og en grønsagsret, hvis vi spiste fælles. Og så det med kød, det var jo også tit lidt dyrere, og det gad folk ikke brug penge på eller så skulle de selv lave deres bøf og så tror jeg lidt bare at det var en blanding af dovenskab og økonomi, der gjorde at de tænker "amen, så fuck det". Så spiser vi bare de i andre spiser. Men en af mine taktikker det er f.eks. hvis jeg har lavet en vegansk bøf eller et vegansk kødalternativ og en af drengene sidder oppe i stuen. Altså så tvinger jeg dem nærmest altid til at smage på det, for igen at implementer det der med "prøv at se, det kan sagtens lade sig gøre at implementere at spise noget der smager af kød" – men ikke er kød. Og så fortæller jeg dem også tit nærringsindholdet, hvis der er mere nærring i end i kød, fordi de prøver at bygge lidt muskler op. Så kan det også godt, ja, så kan det også godt virkelig lidt en gang i mellem.

N: Hvordan er, er drengene mindre modtagelige for livsstilen end piger?

O: Nej, det er de faktisk ikke. Det kommer meget an på personerne. Der er f.eks. en af drengene som godt kan lide at lave lidt sjovt med det, men i virkeligheden så elsker han dyr. Og så her den anden dag, det var ikke en gang mig der havde sat den på, så havde de sat sådan en vegansk propaganda dokumentar på oppe i stuen, hvor de sad og så denne her animalske produktion, hvor de så høns og køer osv. Og så efter det, så en af dem, han der egentligt gør lidt grin med det, han drikker kun soja mælk fra nu af. Så det har jo haft en effekt. Og jeg siger også, at det ikke handler om at være 100 % den ene eller 100% den anden for andre mennesker, for mig gør det. Men i det store billede så handler det jo bare om at have nogle kødfrie dage og altså, ligesom han gør, i stedet for at drikke mælk, så drikke sojamælk, så altså prøve at bygge lidt ud hist og her. Fordi det er ikke alle de elsker dyr lige så meget som mig, selvom det kan være lidt svært at forstå.

N: Så tænker du så at det er de små ændringer der adder up?

O: Helt sikkert. Helt sikkert. Og så prøver jeg også på at lokke min mor, altså hvis jeg er hjemme hos hende. Så bare lave et eller andet frokost til mig selv, som ser helt vildt lækkert ud, men som så er vegansk. Så står hun jo også tit og bliver lidt misundelig, det har også haft lidt effekt. Lokker på den gode måde.

N: Er det sådan lidt med at trykke på nogle knapper og prøve at se om du kan påvirke en lille smule?

O: Ja, lige præcis. Lige præcis. Og acceptere at man ikke kan omvende folk fra den ene dag til den anden. Også fordi det er jo vildt ubehageligt, hvis jeg sad overfor dig f.eks. som spiser kød og drikker mælk og sidder og kaster alle de her facts i hovedet og sidder og udskammer dig og fortæller dig at du er et dårligt menneske. Det er der jo ikke nogen der gider at lytte til. Så slår man jo bare fuldstændig klapperne fra og så er der intet der går ind, og så kan det være at du spiser endnu mere kød eller endnu mere. Fordi "de her veganer de er pisse irriterende".

N: Føler du at den gruppe du nævnte før, du nævnte du at de udskammer. Føler du lidt at de er det image veganer har?

O: Helt sikkert, ja. Virkelig meget. Virkelig, virkelig, virkelig meget.

N: Bliver du konfronteret med den type fordom folk har til veganer, når du fortæller at du er veganer?

O: Det er lang tid siden at jeg har mødt nogle nye mennesker. Gør jeg det? Ikke sådan rigtigt. For jeg tror at jeg virker som meget nede på jorden. Har jeg en forhåbning om i hvert fald. Men det er mest den der med ”wow, det kunne jeg i hvert fald aldrig nogensinde gøre”. Jeg bliver mødt med.

N: Er der mere argumentation i det, eller hvad siger folk?

O: ”Amen, jeg elsker kød” ”jeg ville aldrig nogensinde kunne stoppe” ”det er også svært. Er det ikke svært at være veganer?” spørger de så og så forklare jeg at det er det overhovedet ikke. Det er super nemt. Og det er desuden også meget sundere og ja. Altså så plejer jeg stille og roligt, altså jeg tror også det handler meget om tonefald. Det der med, når man fortæller om alle de her forfærdelige ting, så fortæl det sådan helt stille og roligt. Et meget sådan venligt tonefald, fordi, så måske også. Meget detaljeret, det er min taktik.

N: Hvordan reagerer folk?

O: Jamen, tit så ved de det jo ikke. og der er også en grund til at de ikke ved det, det jo fordi det sælger ikke. Du kan ikke sælge det. Og det som den animalske industri fokuserer på, det er salg. De har et produkt og det skal sælges, og så har de fundet ud af at hvis vi klemmer endnu flere grise sammen eller endnu flere køer sammen på mindre plads og giver dem billigere mad og billigere vilkår, så får vi mere kød, og vi får flere æg og vi får mere mælk, hvis vi slår unger ihjel med det samme, fordi de har ikke nogen funktion, altså de kan – de er bare en udgift og der er ikke nogen grund til at skulle betale for det, så hvis nu gør det på denne her måde, så kan vi tjene penge.

N: Hvordan tænker du at ikke-veganer kigger på veganer i det danske samfund?

O: Ja, jeg tror de bliver mødt med mange fordomme. Det tror jeg.

N: Og hvad er det for nogle fordomme tror du?

O: Jamen, så vil jeg også lige indskyde, at jeg tror det er sværere for drenge at være veganer end piger. Jeg tror også det handler meget om, alt hele den her maskulinitet, altså det er meget u-maskulint at være veganer. Også bare vegetar, giver meget sådan – man får taget sin mandighed fra sig på en eller anden måde. Og jeg tror også at der er derfor drengene måske, nu synes jeg ikke lige de drenge jeg kender fordi, altså dem der er i mit kollektiv, fordi det er nogen meget bløde drenge, men drenge generelt. Jeg tror det handler om det der med man vil ikke gå over i den identitet for så er man bare svag eller så ja, bøsse, eller et eller andet. Jeg tror også det er meget nemmere for piger, og fordi, veganisme for mig, det indeholder også sådan en omsorgs ting. I hvert fald sådan overordnet. Man

har omsorg for naturen og man har omsorg for dyr, og hvis drenge ligesom viser omsorg, så er det et svaghedstegn. Det er i hvert fald min opfattelse.

N: Er det mændene der tænker det?

O: Ja ja, så tænker andre mænd: ”han er svag” – ”han er ikke mand ligesom os andre”. Også hvis man kigger på hele reklamebranchen og man kigger på Big Tasty bacon, jamen så er det jo også sådan en mandeting og en mande burger. Og en mande pizza, det er også sådan en med fem forskellig slags kød på. Jeg tror lige man prøver at appellere til noget, jeg ved det ikke. Jæger eller et eller andet. Men prøver at gøre dem mere maskuline, hvis man så lige tager den der jæger identitet fra dem ”hvad er de så?” og det er der nogen der har svært ved.

N: Er der en typisk kommentar du plejer at få med på vejen?

O: Nu skal jeg lige tænke. Jeg tror egentligt folk er gode til egentligt ikke at udskamme mig, fordi jeg ikke udskammer dem. Det er min opfattelse i hvert fald. Så jeg synes ikke at jeg har oplevet at blive mødt med nogen – altså negativitet, fordi jeg prøver ikke at presse mine værdier ned over hovedet på dem og de prøver ikke at presse deres værdier ned over hovedet på mig.

N: Så du møder dem lidt mere i øjenhøjde?

O: Lige præcis, og så er det egentligt bare når vi spiser, så spiser de kød og det gør jeg ikke. Nej, jeg synes egentligt ikke at der er noget jeg bliver mødt med, ikke andet, hvis jeg sidder og har en en-til-en samtale med et menneske, igen så er den mest normale den her ”ej, det kunne jeg ikke”. Jeg synes også at jeg faktisk har mødt nogen, blandet også mit kollektiv, men også ellers, som har sagt ”jeg vil rigtig gerne være veganer, men det bliver bare ikke lige nu at jeg tager den beslutning” og så siger jeg jo også ”det kan jeg godt forstå, sådan har jeg også haft det”. Og når jeg møder folk på den måde, det er virkelig også at møde dem i øjenhøjde. Det er også, så er man også lidt på samme side, selvom de ikke efterlever præcis de samme værdier som mig, fordi vi kan godt blive enige om hvad vi skal gøre, det er bare tempoet at gøre det i. Og det er også okay ikke at gøre det, med det samme, man skal gøre det når man er klar synes jeg.

N: Spørger de dig til råds i forhold til hvad du er gået igennem inden du blev veganer?

O: Jamen, det er blandt andet, som sagt, hende som jeg bor sammen med som er fra Belgien, som jo, efter hun flyttede ind hos os valgte at blive veganer, og der har jeg jo en masse fifs til hvordan man kan skifte nogen ting ud, eller hvad man kan bruge eller – hun er jo selvfølgelig heller ikke fra Danmark af, så jeg prøver ligesom at vise hende det veganske sortiment – hvad kan man bruge i stedet for ost og hvad kan man bruge i stedet for kød. Og hvad er godt at holde øje med, hvilken tofu er god og hvor kan jeg købe den billigste tofu osv. Så med hende der har jeg helt sikkert, eller vi har sådan lidt – jeg har hjulpet hende med mange ting og så lige som vist hende mange ting. Og det har været en fornøjelse, det har også styret vores venskab synes jeg.

N: Nu sagde du at du var hos dine forældre i Aarhus. Er du vokset op i Aarhus?

O: Ja

N: Hvordan var din barndom når du tænker på spisevaner?

O: Jamen, min far, han elsker kød. Elsker kød. Og han har også prøvet på lidt at dreje min i en anden retning, han siger ”jeg får hovedpine hvis jeg ikke spiser kød – jeg skal have kød hver dag, det skal jeg ” så han er total urokkelig i forhold til det her. Min mor, hun kan godt lide mange vegetarmåltider, men det er efter de blev skilt at hun er begyndt, og sådan – jeg er også blevet lidt ældre, jeg er begyndt at spise mere vegetarisk, men ellers så har vi fået kød til alle måltider. Og så har mine forældre ikke, som jeg fortalte, da jeg spurgte min mor ”hvorfor giver koen mælk?” – jamen det gør den bare. Så de har heller ikke været oplyst, altså de har ikke vidst, noget om det. Og så tror jeg også altid at de har set dyr, som et brugsdyr. Min far mere end min mor selvfølgelig. Men de ser meget sådan hund, hest og kat og sådan nogen som brugsdyr og nogen der har en funktion. Og det gør jeg så ikke, og jeg ved ikke hvor jeg har fået det fra, det kan jeg bare mærke, ja, det gør jeg ikke.

N: Var der noget dine forældre vægten med jeres mad?

O: Det skulle være hjemmelavet, og så skulle det være sundt. Og så måtte man gerne spise masser af kød og masser af grøntsager. Og jeg spiser stadig meget hjemmelavet mad, altså jeg køber næsten aldrig fastfood, men nu har jeg så bare valgt at skærer kødet fra.

N: Nu snakker du om din mor skifter over nu? Påvirker du hende lidt?

O: Nej overhovedet ikke, altså det har ikke noget med mig at gøre. Det var før jeg blev veganer. Jeg tror det var der da jeg måske har været 15-16, så begyndt hun at lave mange grøntsager. Måske flere end hun plejer, musaka og aubergine og så videre. Og så begyndt jeg egentligt også at spise det, kan jeg huske at det kom stille og roligt. Og så stillede hun sig egentligt rimelig tilfreds med vegetarmad, det er faktisk godt nok, men kun en gang imellem for hendes vedkommende, hun kan nemlig også godt lide kød. Og hun er ikke, altså hun har ikke tænkt sig at skærer det helt fra. Ved jeg.

N: Hvordan modtog dine forældre at du skulle til at leve vegansk?

O: De grinte. Det var komplet åndsvagt, det var virkelig virkelog åndsvagt.

N: Hvorfor synes de det?

O: Altså jeg vidste også godt at de syntes det var åndsvagt. Altså jeg tror at jeg gør mange lidt skøre ting, hvor at det sådan har lidt, altså sådan – har lidt svært ved at tage det seriøst. Jeg er også et meget kreativt menneske, meget følsom også, så jeg tror de havde svært ved sådan helt at tage det seriøst og

helt at tro på det. Så de efterfølgende uger hvor jeg så har besøgt dem, så har de også spurgt ”nå, Sophie er du så stadig veganer? Vegetar, eller hvad du nu er?” – og så har jeg sagt ”det er jeg”. Så ja, de har haft meget svært ved at tage det seriøst.

N: Hvordan er det i dag så?

O: Jeg tror de har vænnet sig til det. Og accepteret det. Jeg tror jeg synes at det var ubehageligt at de var så, at de var så biased. Jeg kan huske at jeg følte lidt at jeg snakkede med to hulemennesker, altså det var virkelig, igen det der med, at jeg tror jeg følte mig sådan lidt ophøjet over, over dem. Fordi jeg havde set lyset. Og de forstod ikke hvor forkert det var at spise kød. Og det var svært ligesom at få banket noget, i mine øjne, sund fornuft i hovedet på dem.

N: Tager de afstand fra det eller vil de gerne lytte når du fortæller?

O: Jeg tror min mor, hun er rigtig godt til at sige ”ja ja”. Når hun siger ja ja, så ved man godt at hun kun hører efter med det ene øre, så tager hun det ikke rigtigt til sig, så praler det ret hurtigt af. Og min far, han gør også lidt det samme, siger ”ja ja”.

N: Hvordan har det været ikke at kunne deltage i der her højtider?

O: Så laver jeg bare min egen mad. Og det har fungeret fint. Jeg har lavet det der hedder en Mock-duck, hvor det er. Det er sådan noget ande-protein-kød agtigt. Igen, sådan en kopi-ting. Så er i dåser, og det er åbenbart en meget almindelig asiatisk madvare. Og så laver man det bare, som ville man lave en and, bager det i ovnen med nogle æbler og svesker.

N: Og det er fin erstatning for and?

O: Ja, det synes jeg faktisk. Jeg tror heller aldrig julemad har været min, sådan stor kærlighed. Det har været sådan noget der – jo det er da hyggeligt, men det er ikke noget jeg er så ked af at gå glip af.

N: Hvordan er det at indgå i sociale kontekster? Tænker folk ind at der skal være noget vegansk til dig?

O: Ja, det gør de heldigvis. Jeg har nogen veninder. Når jeg så kommer over til dem, så er de rigtig gode til at sige ”jamen, så laver vi noget vegansk” – så laver vi noget der er 100% vegansk. Og det virker også på dem som om der ikke går en flig af dem af at vi ikke spiser animalske produkter, den her ene gang. Så det er dejligt. Og hjemme hos min mor, hvis jeg ikke kan spise med, så siger hun det i god tid, og så får jeg egentligt bare lavet noget mad selv. Så på den måde synes jeg ikke, ikke længere i hvert fald, at det er nogen belastning.

N: Hvordan oplevede du de første par måneder som veganer?

O: Nu bliver jeg nødt til at tænke tilbage. De første par måneder. Jeg var meget hysterisk i starten, kan jeg huske. Jeg tror det var svært for mig at finde ud af helt præcis, hvilken slags veganer jeg gerne ville være. Så i starten er jeg nok kommet til, en lille smule, og udskamme folk, i hvert fald mine forældre, rigtig meget. Også fordi igen, man bliver og hysterisk, man føler at man står og snakker med to hulemennesker. Man føler man er i en helt anden tid. Man føler at man har set noget som de ikke har set. Og man vil gerne dele det her smukke, nærmest religiøse med dem. Men det vil de ikke og de forstår det ikke, så det er meget, meget fustrende. Og også en ensom følelse at stå med. Men også fordi at så efter en måned så faldt min kæreste også tilbage og så lige pludselige, så var det noget jeg bare var alene med. Og skulle finde ud af "er det virkelig det jeg gerne vil?" og det fandt jeg så ud af, om han spiser æg og mælk, eller ej, så har jeg ikke tænkt mig at gøre det. Så dermed, så tror jeg også det gjorde mig lidt stærkere i min veganisme. Fordi lige pludselig, så gjorde jeg det ikke på grund af fællesskabet. Også fordi jeg sås ikke med de der to veninder længere, så lige pludselig så var det mit projekt. Og det fandt jeg ud af, at det var egentligt ok. Det var bare, det var egentligt bare mest nogle vaner der skulle lægges lidt om, men jeg synes ikke det var særlig meget.

N: Startede du lidt vegetar eller stoppede du lidt en dag til anden?

O: Jeg stoppede fra dag til anden, fordi igen, jeg tror ikke at det der med at leve vegetarisk, det er at gøre det halvfærdigt på en eller anden måde. Jeg synes stadig ikke at mælke industrien eller ægge industrien er okay. Så hvorfor fortsætte med at spise det, hvis du bare kan lade vær helt?

N: Brugte du meget tid på at sætte dig ind i labels osv?

O: Jamen, jeg brugte jo de der to år. Men jeg synes også det var sjovt. Jeg kan godt lide at lave mad. Jeg kan godt lide mad. Og jeg kan godt lide at gøre mig umage med at lave mad. Og jeg synes det er vildt sjovt, igen det der med, når jeg finder et produkt eller laver noget som smager af en kendt ret, men er det ikke – det er 100% vegansk. For man på den måde kan snyde folk. Man kan stå og sige "set, det kan altså lade sig gøre" fordi igen, så tror jeg der er mange der har den der "det kunne jeg aldrig gøre, fordi så skal jeg bare leve af salat og det er da vildt kedeligt. Det kunne jeg ikke gøre" Jeg tror også mange mennesker ser kød og ost og sådan noget som sådan en livskvalitets ting. Også det der med, at man ville tabe en masse livskvalitet, af at begynde at spise vegansk. Og hvis man så kan vise folk, at man stadig kan spise noget der er mega lækkert, det er bare ikke det du plejer, men det smager måske lidt som du plejer. Så ja, det brugte jeg lang tid på.

N: Var de to år også meget processen med at lære labels at kende?

O: Ja lige præcis. Lige præcis. Også bare sådan, at samle information, som du siger, "jamen hvad kan jeg erstatte det her med?" og "det her produkt, hvordan bruger man egentligt det?" altså f.eks. sådan noget som tofu og tempe. Ved du hvad der er?

N: Ikke lige den sidste.

O: Nej, det er sådan. Der findes de der gængse køderstatnings produkter Naturli' har lavet blandt andet og LikeMeat og sådan noget. Og så finder der også nogen produkter som rent faktisk, altså er, køderstatningsprodukter, men som er opfundet for mange år siden. Som måske mere er sådan – opfundet, men ikke som sådan en trend vegansk ting. F.eks. den er tempe, den blev opfundet af tepitaske munke, og det er noget de har spist. Det er en del af deres kultur, det er ikke fordi de skal gå ud og være veganer, eller skulle kunne sælge det. Det er rent faktisk produkt. Og det samme med tofu. Så er der også det der hedder Saita, der er også et sådan lidt et køderstatnings produkt, og det er heller ikke opfundet i hele den her trend periode, det er noget man rent faktisk har spist en gang, og så finde ud af – hvad er det og hvad kan det? Og er det noget jeg har lyst til at spise? Og hvordan tilbereder man det? Så det var noget jeg sådan gjorde lidt hen ad vejen.

N: Nu nævnte det var lidt en trend. Føler du det er lidt hypet lige pt?

O: Jeg tror mere at det er en – jeg tror/håber at det er lidt mere en historisk sådan – livsstilsændring, og øjenåbner. Der er en kendt veganer, der har sagt noget, noget rigtig interessant. Hvor han virkelig forklarer veganisme i forhold til, vaner og kultur. For en gang for 100 år siden, så var det jo okay at have sorte slaver, det var okay. Man så dem ikke som mennesker, og man stillede ikke spørgsmål til det og det er det samme med vegansime. Og det synes jeg egentligt at kunne nikke genkende til. Ikke at jeg siger at dyr har den samme værdi, men det der med, at vi gør det fordi det er kultur bestemt, fordi sådan har det altid været, men det betyder jo ikke at det er i orden, bare fordi det altid har været sådan. Og det synes jeg er vild interessant. Og jeg synes man skal stille lige præcis de spørgsmål, ikke kun i forhold til veganisme, men også i forhold til mange andre ting. Fordi, bare fordi noget er en lov, betyder det ikke at det er okay. Og heller ikke den danske lov. Heller ikke den vestlige lov.

N: Så er det noget med at bryde lidt op med traditionerne?

O: Jamen, jeg kan egentligt godt lide traditioner, hvis de ikke vil skade nogen. Og det gør de her, det skader dyrene og det skader også miljøet for den sags skyld. Men det handler egentligt meget om bare at stille sig kritisk, på traditioner. Stille sig kritisk på hvad vi gør og hvilke (?) vi har. Er det sundt for mig? Er det sundt for os? Er det sundt dyrene? Er det sundt for miljøet? De her spørgsmål – det synes jeg er vigtigt. At man stiller sig kritisk på.

N: Er der en forskel i hvad du gjorde i starten og nu? Er du blevet mere afslappet?

O: Ja, altså jeg har også. Hvis der f.eks. har været noget chokolade, hvor jeg ved der er mælk i, så har jeg også smagt det en gang imellem. Og det er næsten de der veganske veninder jeg havde før. Der var en af dem, der var mere hysterisk end den anden. Fordi hun kunne også godt gør det en gang i mellem. Men det er også det med at finde ud af, synes jeg det her er okay? Synes jeg det er okay bare lige at smage på det? Gør det en skade? Sådan lige finde ud af – får jeg dårlig samvittighed når jeg gør det her? Synes jeg det er okay? Sådan lige lære mig selv at kende i forhold til at være veganer.

N: Så du udforske lige lidt? For at se hvor grænsen går for dig?

O: Præcis, men også. Jeg spiste et spejlæg for første gang, her for en måneds tid siden. Og det er fordi de æg, de er fra fritgående høns, som min veninde – der var hendes veninder som hun kendte. Altså det var sådan nogle høns der gik i haven, og så tænker jeg at det ville jeg gerne prøve at smage. Og bare lige sådan for at finde ud af "synes jeg det er okay, hvis det er høns som har det godt og hvor – kyllingerne generelt ikke bliver slagtet og der ikke er nogen ofre?" – og det synes jeg faktisk. Men ja, det synes jeg. Der er nogen der synes at det er at stjæle æggene. Igen, der er flere måder at være veganer. Der er nogen der føler, at hvis du spiser æg, selvom det er fra en høne, som har det godt og som bor i nogens have og æggene ikke er befrugtet, så stjæler du stadigvæk æggene fra hønen. Og det kan jeg også bare mærke at så ekstrem er jeg ikke. altså jeg føler ikke at jeg stjæler ægget fra hønen, hvis ikke at det er befrugtet. Så i den forstand, så synes jeg det er okay.

N: Så det er virkelig meget med at finde ud af hvor dit moralske kodeks står?

O: Lige præcis. Lige præcis.

N: Nu snakker du og at din kæreste er vegetar. Er det okay at han prøver?

O: Jeg ved han prøver – jeg ved han gør sit bedste. Og jeg ved at han også gerne vil blive veganer, og vi har – vi skal flytte sammen her til sommer, og vi aftalte at der bliver han ligesom 100 % veganer. Og det lyder ikke særlig pænt at sige, fordi det lyder meget som om at det er mig der bestemmer over ham, men det er ligesom det, det er noget vi har snakket om. Men han har også sagt, at når han er sammen med sine venner og sammen med sine brødre, så er det enormt svært. Både at blive fristet, men også det med at skulle gå op i det. Han har jo ikke haft lige så lang tids tænketid, som jeg har på samme måde. Han har ikke brugt lige så meget energi på det, men han vil gerne. Så der har vi ligesom aftalt, at så bliver han veganer.

N: Der skal det ske?

O: Lige præcis.

N: Hvordan er det at indgår i sociale sammenhængen?

O: Det synes jeg faktisk ikke er noget problem. Overhovedet. Som sagt når jeg er sammen med dem, så kan jeg godt finde på at sige: "ej, skal vi ikke spise på denne her veganske cafe?" Der er både en i Århus og en i Aalborg? Og så kan de godt finde på at sige, at det kan vi da godt prøve. Ellers så synes jeg at der er rigtig mange veganske alternativer, stort set alle stedet. F.eks. et sted som 7/11, kan du både får en vegansk rap og en vegansk salat. Så på den måde, så føler jeg egentligt ikke at det går ind og sådan, belaster min hverdag og belaster min måde at socialisere på.

N: Hvordan har du det når du spiser sammen med nogen som spiser kød?

O: Hvis jeg sidder ved bord, med en som har lavet en stor steak og spiser det så kan det godt. Nej, et bedre eksempel! Hvis jeg står og laver mad og der står en ved siden af og steger hakkebøffer, sådan noget der strænter, med kød. Så kan jeg godt, altså det er ikke sådan at jeg får der fysisk dårligt og bliver nødt til at lægge mig, men jeg kan godt finde på, måske at udskyde min madlavning og putte et låg på og være sådan "det kigger jeg lige på senere". Jeg tror jeg er meget bevidst om at det er et dyr der er blevet slået ihjel, og det bryder jeg mig ikke om.

N: Så tænker du lidt over hvad der er sket med det kød inden?

O: Ja. Jeg tror også jeg forstiller mig den ko. Og jeg synes køer er mega søde. Og jeg synes ikke den fortjener at blive slået ihjel, altså sat på spidsen. Det synes jeg ikke. Og jeg synes ikke at det er okay. Jeg føler at vi er blevet meget sådan, (?), i forhold til kød. Fordi vi er blevet præsenteret for det hele vores liv. Det er meget sådan, igen, indgroet i vores kultur også når man ser på de, altså bøffer og kødretter, der eksistere. Det ligner jo ikke et død dyr, altså vi kaldet det steak og T-bone. Og rib-eye og alt mulig fancy, så vi trækker dyret ud, det døde dyr væk fra.

(billede går ud)

Jeg føler at, normalt, så trækker man lidt det døde dyr ud af ligningen, i forhold til en steak eller T-bone. Der har jeg så valgt at trække det ind og være sådan lidt "jamen, det er faktisk et dyr der er blevet slået ihjel". Og det måske ikke haft det særlig godt, og det har nok ikke haft en behagelig død. Altså nu har jeg set de her videoer hvor at, køerne først får en boldpistol for panden og de er hunderåd, altså de er så bange. Og man kan bare se, altså de prøver forgæves at flygte, og så får de så de her skud for panden. Og det er jo så ikke engang det der dræber dem, så ligger de jo egentligt bare og har fået eklektisk chok, og får nogle krampetrækninger. Og jeg har jo set det, og det er noget jeg trækker meget ind, når jeg så ser den her bøf, der ligger her. Det er jo et dødt dyr! Der kunne, ja, have fået lov til at leve, men det har det så ikke. Og det er nok de tanker som går gennem mit hoved. Og så tænker jeg at "ej, ved du hvad? Nu venter jeg lige med at spise" – for igen, jeg gider ikke være sådan der " er du godt klar over hvad det er du står og spiser?"

N: Så du kan selv miste appetitten lidt og så tænke at det er bedre at du trækker dig?

O: Lige præcis. Men jeg vil ikke have lyst til at sidde lige ved siden af en som sidder og spiser en steak. Det synes jeg ikke er rart. Men det kan være svært nogle gange lige at kommentere på det, på en eller anden måde. Det kommer også an på hvem det er selvfølgelig. Min far, der i går, sad og spiste sådan noget kød med en masse olie i. Der sad jeg og var sådan lidt "er du godt klar over hvor usundt det er? Hva far? – du synes jo også selv du er blevet lidt tyk, altså det er jo ikke særlig meget bedre at spise det" – så prøve lidt at trykke på nogle andre knapper.

N: Så du tænker over hvordan du skal tilgå folk, hvis du skal prøve at på virke dem lidt?

O: Ja, og det er jo også meget forskelligt. Når det er min far, så kan jeg måske godt overskride nogle grænser en på en anden måde, end hvis det var en veninde.

N: Tænker du over om det du går også påvirker nogle andre?

O: Ja. Igen, det der med når jeg har en en-til-en samtale med et menneske som jeg føler jeg klikker med, som jeg føler mig tryg ved, så kan jeg godt finde på at implementere nogen ting i forhold til veganisme.

N: Tænker du over om det påvirker ud på et samfunds niveau?

O: Altså, jeg ændrer jo helt sikkert et eller andet ved ikke at købe deres produkter. Men jeg er godt klar over at det ikke er mig der er omdrejningspunktet for den danske økonomi, at jeg stopper med at spise bøf. Så er det ikke for at Danish Crown går konkurs. Men igen det der med, så er der en fra mit kollektiv, der stopper med at købe mælk, det er jo også et lille skrid i den rigtige retning. Og det er egentligt det det handler om, det handler om de små skridt. Så gør jeg bare det ypperste jeg kan.

N: Nu snakker du om at du gør det for dyr. Fylder miljø og sundhed også noget for dig?

O: Det fylder også, men jeg tror igen, jeg er så højt på min hellige hest, at jeg gør lige som mit ypperste på en eller anden måde. Så derfor behøver jeg ikke, altså det er ikke mig der forurener. Jeg har ligesom rent mel i posen, føler jeg. Det er min oplevelse. Så derfor, det er ikke mig der forurener. Jeg har ikke nogen bil, jeg spiser ikke noget kød, jeg spiser ikke noget mælk, jeg flyver ikke. Jeg har i hvert fald ikke gjort det i lang tid. Så jeg føler ikke det er noget jeg behøver at gå op i, så derfor så vælger jeg måske at lægge alt fokus på dyrene. Men det der med sundhed og med, klimaet, som du sagde. Jeg tror mere jeg bruger det i forhold til mine argumenter – hvorfor man burde blive veganer. Der kan jeg godt snakke lidt om det. Fordi jeg tror også, det kan godt være man ser dyr forskelligt, men vi har alle sammen en fælles forståelse om at vi gerne vil være sunde og vi gerne vil gøre noget godt for klimaet. Så jeg tror måske også det er en måde at møde folk på.

N: Mere i øjenhøjde?

O: Lige præcis.

N: Hvad kan du finde på at sige så?

O: Igen, det kommer an på hvem det er. Og så har jeg jo, så kunne jeg f.eks. finde på at sige – snakke om hvor meget vand der egentligt går til kvæg, primært. Og hvordan vi ville kunne fodre mange flere mennesker – hvordan vi kunne lave mad til mange flere mennesker, hvis de hektar der blev brugt på dyremad, blev brugt på mennesker i stedet for. Jamen, jeg tror egentligt der er mest hvis andre åbner op og siger noget, så bygger jeg ligesom videre på det. Igen det der med, jeg går meget op i ikke at være for irriterende. Men jeg har mange argumenter, hvis det er det du gerne vil høre. Jamen, f.eks.

hvis du undlader at spise en burger, så svarer det til, jeg tror det er at man kan gå i bad i seks måneder. Hvad ved jeg ellers? Men igen, jeg går meget i detaljer med hvordan der her små kalve de bliver slagtet. Og hvordan de bare bliver set på som tal, som penge. Det er jo igen noget folk ikke ved, men jeg føler også de har en fuld forståelse om at det ikke er okay. Og så kan jeg være sådan "okay, hvad skal man gøre ved det?" det er jo forbrugerne der bestemmer et eller andet sted. Hvordan de her dyr de skal have det.

N: Du har undersøgt meget – og har nogle argumenter der kan bakke det op?

O: Ja, lige præcis. Der er de der dokumentar som er blevet meget trendy, dem i forhold til det animalske fedt og animalske produkter – hvordan. Men igen, der prøver jeg at være lidt, ikke objektiv, men (?) – sådan i forhold til min viden. Jeg har ikke tænkt mig at stå og proklamere om noget hvis jeg ved det ikke er rigtigt. Og der er blandt andet en dokumentar, jeg tror det er på Viaplay, som er meget sådan ovre i noget vegansk propaganda, hvor de også siger at hvis du spiser et æg om dagen, så svarer det til at ryge fem cigaretter om dagen. Og det er jo så et eller andet studie der måske har på vist det, ud fra en eller anden befolkning. Og der må man jo så tage det med et gran salt, og sige "okay, den her dokumentar har virkelig fingerplukket alle de studier, der ligesom argumentere for vegansime" – og det synes jeg ikke er et særlig godt argument. Så igen, det der med, jeg prøver også lidt at forholde mig objektiv, selvom det er svært.

N: Har du set mange af de her propagandavideoer inden du blev veganer?

O: Nej, jeg så det nærmest den dag, at nu skulle det være. Fordi jeg vidste at når jeg så havde set dem, så var det der, der var point of no return. Det var faktisk den dokumentar som hedder Earthlings. Som handler om dyr og sådan et koncept der hedder specism – de uddyber rigtig meget. Og det er nasisme mod andre racer. Hvor man tager nogen dyr, og sådan ser ned på dem, og se dem som om de er mindre værd. Altså igen, det er lige så forkert som rasisme. Og jeg tror også det er det her med at sammenligne med noget, vi ikke synes er okay. Og jeg er delvis enig, men igen, jeg har ikke lyst til – men jeg synes heller ikke at det er okay. Altså, jeg kan godt følge den og synes den er rigtig fin. Altså den er meget forståelig, men det er propaganda, det kan den ikke løbe fra. Og de viser også noget nogle meget grusomme videoer af dyr som bliver slagtet og hvordan forskellige ting kommer fra. Også i forhold til forskellige religioner. Hvordan jøder slår deres dyr ihjel og hvordan ifølge islam at man hallal slagter dyr. Så der kommer de også hele vejen rundt.

N: Så den var med til at give det sidste?

O: Den var helt sikkert med til at give det sidste. Også fordi, jeg tror jeg havde en halv ide om hvordan dyrene blev slagtet, men jeg havde også bare holdt mig fra det, i de der 2 år. Fordi jeg gad ikke at se det i øjnene, men jeg havde lovet mig selv, at på et eller andet tidspunkt, det lyder også på en måde religiøst, men jeg havde lovet dyrene at jeg skulle gøre det på et eller andet tidspunkt. Og så så jeg også den her dokumentar, som ligesom er en mand. Jeg synes det er ret fint at der er et menneske, en

stemme der guide en gennem det her der sker, så man ikke bare sidder og ser videoer af dyr der bliver slagtet, men det ligesom også fortæller en historie.

N: Vil du sige at det er denne her der har påvirket dig mest?

O: Ja, det vil jeg sige. Men som sagt, helt fra begyndelsen da jeg mødte de her veganske piger og jeg begyndte at forberede mig på at blive veganer, så vidst jeg jo godt at på et eller andet tidspunkt ville jeg jo gøre det. Og på et eller andet tidspunkt skulle jeg se de her videoer. På et eller andet tidspunkt, så skulle jeg se kendsgerningerne i øjnene. Jeg vidste bare ikke helt hvornår det ville være.

N: Kender du andre som deler det samme synspunkt som dig i forhold til det her med dyrene?

O: Ja, hendes jeg bor med – den nye pige som er fra Belgien. Og jeg tror også det er derfor vi kommer så godt ud af den med hinanden. Fordi at vi har meget sådan fælles syn på dyr og dyrvelfærd. Og det har helt sikkert også gjort rigtig meget for vores venskab, det med at vi har kunne bonne over det. Jeg tror måske også at jeg er mere pragmatisk, når jeg er sammen med hende og vi snakker om veganisme. Fordi så kan jeg ligesom sådan komme med et argument, eller sådan, sige noget jeg er træt af, eller sige noget som ikke er okay og så kan hun rent faktisk gribe den bold og snakke videre på det. Og det føler jeg jo ikke at jeg kan med andre. Der er det sådan mere mig der fortæller noget som de ikke ved noget om, og så kan de så forholde sig til det. Men her er det rent faktisk, mere sådan en ping pong der bliver spillet.

N: Har det været vigtigt for dig at møde en du kan dele synspunkt med?

O: Jeg ved ikke om jeg synes det har været vigtigt, men jeg synes det har været mega dejligt og meget befriende. Det har givet mig rigtig meget. Også fordi jeg tror vi er meget ens, vi deler meget – vi har præcis de samme værdier.

N: Hvis du ikke havde mødt hende, tror du så at du ville have gået mere aktiv til vækst for at møde en at sparre med?

O: Nej, det var jeg ikke. Jeg tror jeg har det med alle de der veganergrupper, og det er heller ikke dem alle sammen igen, jeg synes heller ikke at alle de der veganer virker super nice. Jeg synes også mange af dem er for ekstreme. Og tager egentligt også afstand fra dem, fordi jeg synes det bliver for meget. Og jeg synes ikke at det virker at udskamme folk, som sagt. Så jeg tror lidt at dem sådan – folk der spiser kød normalt tager afstand fra, dem tager jeg faktisk også selv afstand fra. Jeg synes at det er underligt, altså at det skal fylde så meget, og det virker alligevel ikke, så det er sådan. Jeg tror at det er folk der mangler et eller andet i deres liv.

N: Så den ting som de går op i går hen og bliver lidt overdrevet?

O: Ja lige præcis. Altså, sådan de har brug for et eller andet måske. Hvis det er folk der ikke rigtigt har en identitet, og så lige pludseligt så kommer de ind i et fællesskab. Ligesom kult eller med religion og så lige pludseligt så bliver det bare alt overskyggende. Og så bliver de sådan de nye veganer-martyr.

N: Hvad er det for nogle typer grupper du kigger ind i? Både facebook og Instagram?

O: Det er egentligt det hele, både facebook og Instagram. Ham der Thomas Rex, som er tv, ej han er vel egentligt ikke tv-kok, jo lidt, sådan lidt. Han har lavet en kogebog, og har mange følgere på Instagram. Og så er det også de her first movers eller ja, dem der sådan har lidt flere følgere på Instagram og har lidt sådan en veganer persona. Og så findes der bare sådan nogle grupper der hedder ”vegansk mad” og ”vegansk madlavning”. Og så, fordi jeg diskuterede lidt med en af de der veganerpiger, som jeg var veninder med, i forhold til at have en kat eller hund, om det var vegansk. Så blev jeg også medlem af en vegansk filosofi facebook gruppe. Hvor igen, der er nogen der mener, at de har så en hund eller kat, og den skal så også leve vegansk. Det der med, at det er uvegansk at have en hund der spiser kød. Hvor jeg mener mere at det er unaturligt at have en hund som man tvinger til at spise grøntsager. Altså, så det er der jeg synes det går hen og bliver sådan lidt – lige en tand for ekstremt.

N: Er du aktivt eller bruger du det mere bare for at følge lidt med?

O: Jeg er generelt ikke aktiv på. Jo altså jeg er aktivt på facebook altså i forhold til at jeg sådan kigger meget, men jeg tror mere jeg er voucour end en af dem der deltager. Men jeg læser rigtig meget ind på de der hjemmeside og gemmer deres opskrifter, hvis der kommer nogle gode. Men jeg stiller sjældent spørgsmål eller skriver ”ej, det ser lækkert ud”. Fordi så får det bare nogle trælse fuck ups. Jeg har ikke en trang til at deltage i det virtuelle fællesskab som den andre veganer har. Men jeg gemmer deres madopskrifter.

N: Det er vel også godt at få lidt inspiration?

O: Det er jo det, og like – det ser også godt ud. Men jeg gider ikke sådan deltage i debatten og jeg gider ikke stå på et eller andet gadehjørne med sådan nogle store plakater med mink og høns og sådan nogle ting.

N: Hvor vil du placere dit årlige indkomstniveau? Efter skat?

O: 50.000-100.000.