



○ Kun én gang, siden Helle Kofoed blev vegetar, har hun spist kød. Men det var ikke for nydelsens skyld.

- En juleaften sagde mit ene barnebarn: »Farmor spiser ikke gås«. Det provokerede mig til at spise et stykke gås, så nu hedder det, at farmor er vegetar, griner hun.

FOTO: JAKOB STIGSEN ANDERSEN

Helle skåner klimaet som vegetar

Der er mange årsager til, at Helle Kofoed er vegetar. En af årsagerne er hensynet til hendes børns og børnebørns fremtid



AF KRISTOFFER HANBERG CLEMMENSEN
krc@midtjyllandsavis.dk

SILKEBORG Flere bliver vegetarer, men det er de færreste, der har været det i 30 år. Helle Kofoed på 61 år er en af dem. Efter en udrensningskur bestående af grøntsager og suppe mærkede hun en fornyet energi. En energi, som blev startskuddet på en kødfri tilværelse.

- Jeg husker ikke dagen, jeg blev vegetar, men det var i forbindelse med kuren. Bagefter følte jeg mig rigtigt godt tilpas, og i dag spiser jeg stadig ikke kød, siger Helle Kofoed.

Det var altså ikke på grund af klimaet, Helle Kofoed i sin tid blev vegetar. Og med god grund. For dengang var klimadebatten endnu ikke opstået.

I dag er den derimod på sit højeste, og hun glæder sig over, at der nu er større grund til ikke at spise kød.

Ude godt, hjemme bedst

- Dengang snakkede vi ikke om klimaet på samme måde, som vi gør i dag. Siden har vi dog fundet ud af, hvor skadelig kødproduktionen er for klimaet, og derfor er det vigtigt, at vi spiser mindre kød, siger Helle Kofoed.

Selvom kødforbruget er den største klimasynder, når det kommer til danskernes kostvaner, er der også andre syndere. For eksempel grøntsager, som er fløjet ind fra udlandet. Og det er noget, Helle Kofoed er opmærksom på.

- Jeg dyrker selv alle mine grøntsager i sommerens løb. Nu har jeg desværre spist dem alle, så fra oktober er jeg med i et »kundebonde-fællesskab«, fortæller Helle Kofoed.

Hun forklarer, at »kundebonde-fællesskabet« går ud på, at man kan blive kunde ved en lokal bonde, hos hvem man kan afhente lokale, økologiske grøntsager efter behov en eller flere gange ugentligt. Og det er et stort skridt på vejen mod en mere klimavenlig levevej, når det kommer til fødevarer. Derfor håber hun, at flere vil følge trop.

- Det er virkelig en succes med fællesskabet. Og så er det et godt eksem-

pel på, hvordan man kan leve bæredygtigt af lokale råvarer frem for at købe grøntsager importeret fra den anden side af jordkloden. Det skal vi have mere af, siger Helle Kofoed.

Klimadepression

Selvom meget forskning tyder på, at global opvarmning er et stadigt stigende problem, forsøger Helle Kofoed at holde hovedet højt. Hun tror og håber på, at dialog er nøglen til en grønnere fremtid.

- Jeg prøver at være positiv. Det nytter ikke noget, at vi alle går ned med en klimadepression. Vi skal tale højt om problemerne, så flere bliver

opmærksomme på dem. Hvis vi hver især gør, hvad vi kan, får vi vendt tingene, siger hun.

For hun mener, at tiden er ved at være inde til, at vi handler. For den udvikling, der ses i klimaet, er for Helle Kofoed skræmmende.

- Det skrider på mange parametre lige nu. Jeg er rystet helt ind i min grundvold over udviklingen, når man tænker på isen, der smelter på polerne, forklarer hun.

Ros til Thunberg

Derfor er Helle Kofoed glad for, at den yngre generation har taget kampen op. Hun roser især den 16-årige svenske

klimaaktivist, Greta Thunberg, der som følge af sin klimakamp er indstillet til Nobels Fredspris.

- Hun gør et fantastisk stykke arbejde. Jeg tror en af grundene til, at folk lytter meget til hende, er, at hun er så ung. Jeg håber, at folk som hende kan få os til at vågne op, fortæller Helle Kofoed.

Råd til at blive vegetar

For Helle Kofoed er første skridt på vejen til et bedre klima en vegetarisk hverdag. Hun er selv kostvejleder, og det er et af rådene, hun giver sine klienter med på vejen. Derfor er hun også den rette at spørge om, hvordan man begynder et liv som vegetar.

- Først og fremmest synes jeg, man skal stræbe efter at spise 800 gram grøntsager om dagen. Det handler om at blive bevidst om, hvor mange gram grøntsager man spiser. Det kan man blandt andet blive ved at være klar over, hvad en agurk vejer, siger Helle Kofoed.

- Og så tror jeg, det er vigtigt at få en motivation for diversitet i sine kostvaner. Et råd kunne være at komme en grøntsag i indkøbskurven, man ikke plejer at købe, hver gang man handler. Man kan altid søge på en opskrift, der indeholder en bestemt grøntsag, fortsætter hun.

”

Det skrider på mange parametre lige nu. Jeg er rystet helt ind i min grundvold over udviklingen, når man tænker på isen, der smelter på polerne

HELLE KOFOED
VEGETAR