**Nyttig info til alle som kanskje skal delta i spalten norske veggiser**  
  
For det første: takk for interessen! Dette er en spalte vi har over femti deltakere til, etter at flere av våre lesere har sagt at de liker idéen. Etter et avbrudd i 2014 legges nå nye intervjuer ut igjen.  
  
Det skal være veldig enkelt å delta i Norske veggiser. Å fylle ut skjemaet behøver ikke ta mer enn 10-15 minutter. Og selv om du er veldig samvittighetsfull og opptatt av detaljer, bør en time være mer enn nok. Meningen er å ha korte, konsise svar. Enten på noen få ord eller et par setninger per spørsmål.  
  
Med denne spalten er vi opptatt av bredde - vi vil ha med flest mulige slags mennesker, både ift alder, bosted, kjønn, kostholdstype. Vi vil ikke ha glossy idealbilder av veganere og andre vegetarianere, men ærlige, enkle svar.  
  
**Hva gjør jeg nå?**  
Alle som mottar dette dokumentet, er hjertelig invitert til å være med i spalten. Det eneste vi ber om er ferdig utfylt skjema, et bilde av deg vi kan bruke, og ikke minst, ærlige svar. Ditt etternavn eller liknende skal uansett ikke på trykk, men alder, bosted og bilde må vi ha for at det hele ikke skal bli anonymt og kjedelig. Vi ønsker at bildet er horisontalt/vannrett da dette passer best inn.  
  
**Hjelp til å fylle ut skjemaet**  
Vedlagt finner du en liste over spørsmålene. Enkelte må man svare på, andre kan man velge mellom. Spørsmålene er stilt så åpent som mulig, nettopp fordi vi vil ha så allsidige svar som tenkes kan. Når vi spør *Før jeg ble vegetarianer, tenkte jeg* kan du fortsette setningen med nesten hva du vil. “...tenkte jeg ikke så mye på mat.” “...tenkte jeg at jeg aldri ville bli vegetarianer selv.” “...tenkte jeg at det hørtes veldig vanskelig ut” er alle sammen like riktige, gode og passende svar.

Til slutt i dette dokumentet har vi lagt ved et eksempel på et ferdig utfylt skjema, slik at du kan få en ide om hvordan et ferdig skjema ser ut.  
  
**Er noe uklart? Send en epost til** [**kontakt@vegetar.com**](mailto:vigdis@vegetar.com) **for hjelp :)**

**Skjema, norsk veggis**

A. Dette må alle svare på:  
\* Fornavn  
\* Bosted  
\* Født/årstall  
\* Har vært vegetarianer siden  
\* Til daglig...  
  
B. Dette må alle svare på:   
Type kosthold jeg følger nå (sett kryss ved ett av alternativene):  
\_ spiser egg og melk (lakto-ovo-vegetarianer)  
\_ spiser melk, men ikke egg (lakto-vegetarianer)  
\_ spiser egg, men ikke melk (ovo-vegetarianer)  
\_ spiser verken egg, melk eller liknende (veganer)  
\_ spiser hovedsakelig rawfood  
  
C. Dette må alle svare på:  
\* Før jeg ble vegetarianer...  
  
D. Dersom du er veganer, så svar gjerne på dette også  
\* Da jeg ble veganer...  
  
E. Svar på en av disse to, men ikke begge  
\* Tre ingredienser jeg ikke kan leve uten:  
\* Tre retter jeg ikke kan leve uten:  
  
F. Svar helst på ett, men ikke fler enn ett av disse:  
\* Jeg spiser ikke kjøtt fordi ...  
\* Jeg sluttet å spise fisk fordi ...  
\* Jeg kuttet ut meieriprodukter fordi ...  
\* Jeg droppet egg fordi ...  
\* Jeg går ikke med skinn fordi ...  
\* Jeg bruker ikke ull fordi ...  
  
G. Svar helst på minst 3, gjerne inntil 5 av disse spørsmålene.  
OBS: Når det stårt vegetar/vegan, betyr det at du selv kan velge mellom de to. Altså   
enten “jeg ble inspirert til å bli vegetarianer”  
eller “jeg ble inspirert til å bli veganer”  
  
\* Jeg ble inspirert til å bli vegetarianer/veganer ...  
\* Kokebøker, personer og blogger som inspirerer meg:  
\* Av ferdigprodukter elsker jeg:  
\* Det fineste komplementet jeg har fått for maten min ...  
\* Når jeg lager mat er jeg avhengig av ...  
\* Når jeg er lat spiser jeg ...  
\* På bursdagen min vil jeg helst ha ...  
\* Når jeg går ut og spiser ...  
\* Den vanligste misoppfatningen om vegetarmat er ...  
\* Det irriterer meg når folk som ikke er vegetarianere…

**Skjema, norsk veggis (eksempel)**

A. Dette må alle svare på:  
\* Fornavn Vigdis Elise  
\* Bosted Oslo  
\* Født/årstall 1986  
\* Har vært vegetarianer siden 1998  
\* Til daglig studerer jeg ernæringsfysiologi og jobber for Norsk Vegetarforening.  
  
B. Dette må alle svare på:  
Type kosthold jeg følger nå (sett kryss ved ett av alternativene:  
\_ spiser egg og melk (lakto-ovo-vegetarianer)  
\_ spiser melk, men ikke egg (lakto-vegetarianer)  
\_ spiser egg, men ikke melk (ovo-vegetarianer)  
\_ spiser verken egg, melk eller liknende (veganer) X  
\_ spiser hovedsakelig rawfood  
  
C. Dette må alle svare på:  
\* Før jeg ble vegetarianer tenkte jeg ikke spesielt mye på hva det ville si å være en vegetarianer.   
  
D. Dersom du er veganer, så svar gjerne på dette også  
\* Da jeg ble veganer, forstod jeg at animalske produkter ikke er noe vi trenger for å ha en god helse.  
  
E. Svar på en av disse to, men ikke begge  
\* Tre ingredienser jeg ikke kan leve uten:  
\* Tre retter jeg ikke kan leve uten: Pizza, lasagne, “glutenbiffmiddag”.  
  
F. Svar helst på ett, men ikke fler enn ett av disse:  
\* Jeg spiser ikke kjøtt fordi...  
\* Jeg sluttet å spise fisk fordi ...  
\* Jeg kuttet ut meieriprodukter fordi ...  
\* Jeg droppet egg fordi ...  
\* Jeg går ikke med skinn fordi ...  
\* Jeg bruker ikke ull fordi det klør, ikke kan vaskes med vanlig tøy pga temperatur (lite miljøvennlig) og det er heller ikke en spesielt etisk industri.  
  
G. Svar helst på minst 3, gjerne inntil 5 av disse spørsmålene.  
OBS: Når det stårt vegetar/vegan, betyr det at du selv kan velge mellom de to. Altså  
enten “jeg ble inspirert til å bli vegetarianer”  
eller “jeg ble inspirert til å bli veganer”  
  
\* Jeg ble inspirert til å bli veganer etter å ha lest om alle de positive effektene det har for helse, miljø og dyrevelferd.  
\* Kokebøker, personer og blogger som inspirerer meg: Bloggen veganeren.com liker jeg spesielt godt pga mange gode oppskrifter. Oppskrift på vegansk majones er en favoritt.  
\* Av ferdigprodukter elsker jeg:  
\* Det fineste komplementet jeg har fått for maten min ...  
\* Når jeg lager mat er jeg avhengig av ...  
\* Når jeg er lat spiser jeg det første jeg finner i kjøleskapet eller tar en frukt.  
\* På bursdagen min vil jeg helst ha kinotur og hjemmelaget kake.  
\* Når jeg går ut og spiser ...  
\* Den vanligste misoppfatningen om vegetarmat er at vi bare spiser salat.  
\* Det irriterer meg når folk som ikke er vegetarianere…