

Vegan

FÖSTUDAGUR 1. NÓVEMBER 2019

Kynningar: Veganbúðin



Sæunn Ingibjörg Marinósdóttir og Rósa María Hansen, eigendur Veganbúðarinnar, við stafla af eftirsóttri veganmjólk. Veganbúðin er eins árs og vinsældirnar aukast stöðugt. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fólk flykkist í vegan lífsstíl

Veganbúðin á afmæli, í tilefni dagsins er verslunin opin milli 11 og 18 í dag. Allar vörur eru á 20% afslætti í dag og á morgun. Eigandinn Sæunn Ingibjörg Marinósdóttir segir vegan lífsstíl vinsælan.



Um það bil 500 vörutegundir eru fáanlegar í Veganbúðinni, allt frá mat, fötum og snyrtivörum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Veganbúðin er fyrst og fremst netverslun en á laugardögum er opið hús í búðinni á Strandgötu í Hafnarfirði.

Veganbúðin er fyrst og fremst netverslun með veganvörur af ýmsu tagi. Það er meðal annars hægt að fá matvörur, snyrtivörur, fatnað og heimilisvörur. „Við erum með opið hús alla laugardaga milli 12 og 16 í Strandgötu 32 í Hafnarfirði en svo er búðin opin allan sólarhringinn á netinu,“ segir Sæunn.

Vefsíðan veganbudin.is fór í loftið 1. nóvember 2018, en 1. nóvember er alþjóðlegi vegandagurinn. Í upphafi var einungis boðið upp á fáar vörutegundir en að sögn Sæunnar var búðinni mjög vel tekið frá upphafi og nú eru um það bil 500 vörutegundir fáanlegar í versluninni, bæði matur og sérvara.

„Við byrjuðum að taka inn kælivörur í kringum páskana og þær hafa verið mjög vinsælar hjá okkur. Við höfum verið með alls konar kryddað tófu og tófuvörur. Við erum líka með mikið úrval af ostum, gourmet ostum sem fólk er alveg brjálað í. Þetta er alveg einstakt á Íslandi, það hefur engin önnur búð hér á landi boðið upp á svona vörur áður,“ segir Sæunn.

Lúxus-ostarnir eru búnir til úr kasjúhnetum og góðgerlar eru not-

“**Okkur fannst vanta vettvang fyrir sérhæfðari veganvörur. Það er ýmislegt til hjá okkur sem á ekki ennþá erindi í stóru verslanakeðjunar.**

aðir til að sýra þá og gera þá eldri. Sæunn segir marga kaupa þessa osta og gefa alætum og ostaaðáendum að smakka til að sýna þeim að veganvörur geti verið góðar. „Ég hef aldrei heyrt annað en að fólk sé ótrúlega ánægt með þessa osta, enda eru þeir rosalega góðir og við höfum ekki undan að panta,“ segir Sæunn.

Oatly Barista er ein vinsælasta veganmjólkin í heiminum að sögn Sæunnar, en hana er einmitt að finna í Veganbúðinni. „Það hefur verið mikill skortur á þessari mjólk og framleiðandinn hefur ekki undan að framleiða hana, en

við höfum verið heppin að geta keypt hana af heildsala á Englandi og höfum verið með einna stöðugasta framboðið af henni af öllum verslunum á Íslandi.“

Vegannammið vinsælt

Í Veganbúðinni er gott úrval af vítamínum og steinefnum. „B12 er mjög vinsælt en veganfólk þarf að passa vel upp á að fá nóg af því. Við erum líka með margar tegundir af vegan D-vítamíni sem er oft erfitt að finna annars staðar og vegan ómega-3 sem er sennilega vinsælasta bætiefnið hjá okkur,“ segir Sæunn. „Svo erum við líka með vegannammi, fólk fer langar leiðir til að ná sér í það hjá okkur á laugardögum.“

Sæunn segir að eftir opnun Veganbúðarinnar hafi þau náð að mynda góð tengsl við viðskiptavinina og vegangrasróttina á Íslandi. Þau hafa fengið góðar ábendingar frá þeim um það sem vantar á markaðinn og þannig hafa þau getað bætt við úrvalið. Meðal þess sem fæst í búðinni eru bambusundirföt, -leggings og -bolir. „Það getur verið erfitt að finna fót úr öðru en ull til að nota sem innsta lag, en þá er bambus-



Fólk kemur langt að til að kaupa nammi á laugardögum í Veganbúðinni.



Ostarnir í Veganbúðinni eru vinsælir bæði hjá veganfólki og alætum.

inn góður. Það getur verið erfitt að finna hann á Íslandi án þess að hann sé ullarblandaður en fólk getur treyst því að allt sem við bjóðum upp á er 100% vegan. Fólk kann að meta það að geta komið hingað og verslað áhyggjulaust án þess að þurfa að lesa allar innihaldslýsingarnar.“

Förðunarvörur innihalda oft dýraafrurðir og hreinlætisvörur líka, sérstaklega sápur. Sæunn er því ánægð með að geta boðið upp á vegan valkosti í þessum vöruflokkum. „Við seljum líka ýmislegt sem kemur fólk á óvart að sé yfirleitt ekki vegan, eins og smokka. Venjulegir smokkar eru yfirleitt meðhöndlaðir með einhvers konar mjólkurafurð sem mýkir latexíð, en við seljum vegansmokka sem eru mýktir með jurtum. Þeir eru mjög vinsælir,“ segir Sæunn.

Hægt að sækja á Jömm

Veganbúðin er í eigu Veganmatar ehf. sem er í grunninn heildsala. Þegar búðin var opnuð fyrir einu ári hafði fyrirtækið flutt inn Oumphi í nokkur ár og fleiri veganvörur sem eigendum þótti vanta á markaðinn í heild sinni. „Okkur fannst vanta líka vettvang

fyrir sérhæfðari veganvörur. Það er ýmislegt til hjá okkur sem á ekki enn þá erindi í stóru verslanakeðjunar, eins og til dæmis hveitigluten sem fólk notar til þess að búa til seitan sem mörgum finnst góður staðgengill kjöts. Við bjóðum upp á ýmsar fleiri sérhæfðar veganvörur, það er gaman að geta boðið upp á þær til að hægt sé að nálgast fjölbreyttara úrval á Íslandi til viðbótar við það sem fæst í stóru keðjunum.

Fyrirtækið rekur líka skyndibitastaðinn Jömm í Kringlunni sem framleiðir einnig matvöru fyrir verslanir. Þegar fólk verslar á vefsíðu Veganbúðarinnar getur það valið að sækja vörurnar í Jömm í Kringlunni. „Fólk hefur verið mjög ánægt með þann valkost. Það getur sótt vörurnar daginn eftir að þær eru pantaðar og sótt sér mat á Jömm í leiðinni,“ segir Sæunn en bætir við að einnig sé hægt að fá vörurnar heimsendar með pósti eða keyrðar heim að dyrum.

Sæunn segist hafa fundið það bæði í gegnum Jömm og Veganbúðina að ásókn í veganvörur hefur margfaldast. „Fólk er bara að hópast yfir í þennan lífsstíl.“

Meira vegan

Beyond borgari fyrsti sinnar tegundar sem lítur út, eldast og fullnægir eins og nautakjöt. Án erfðabreyttra hráefna, soja og glúten



Beyond pylsur safaríkar og bragðgóðar pylsur úr plöntu próteini



Beyond Meat

verð frá **969** kr/pk



Vegetarian plus grænmetisréttir sem allir njóta

998 kr/pk



Tofurky álegg þegar bragðið skiptir máli

verð frá **549** kr/pk



Nush kasjú- og möndlujógúrt

verð frá **299** kr/stk



Cedars hummus er bráðhollur hágæða hummus

verð frá **399** kr/pk



Morning Star eru einstakir ofnréttir sem slá í gegn

verð frá **899** kr/pk



Nature & Moi Nature bragðgóðir ostar á brauðið eða pizzuna

verð frá **329** kr/pk

HAGKAUP

Meira
svona
alla daga



Tom Kha-Gai núðlusúpa gefur margslungið, kryddað og unaðslegt bragð.

Best að elda nóg af súpunni góðu

Sjónvarpskonan Guðrún Sóley Gestsdóttir er grænkeri af Guðs náð. Í bókinni Grænkerakrásir Guðrúnar Sóleyjar gefur hún lesendum uppskrift að dýrindis Tom Kha-Gai núðlusúpu sem gleður munn og maga á vetrardögum.

Tom Kha-Gai núðlusúpa Guðrúnar Sóleyjar er klassísk. Upprunalega útgáfan er vegan nema stundum er notuð í hana fiskisósa. Innihaldsefni eru svolítið mörg en Guðrún Sóley segir vesnið vel þess virði. Hún mælir eindregið með að útbúa stóran skammt því súpan sé svo góð að flestir vilji áfyllingu og hún er engu síðri daginn eftir.

Tom Kha-Gai núðlusúpa

1 pakki hrisgrjónanúðlur, um 450 g
 1 msk. ólífuoía
 ½ pakki sveppir, um 100 g sneiddir
 1½ dós kókosmjólk (600 ml)
 600 ml vatn
 1 teningur grænmetiskraftur
 1-2 chilialdin, smátt söxuð
 50 g rifin engiferrót



Guðrún Sóley kann svo sannarlega til verka þegar kemur að því að matbúa gómsætan veganmat sem bragð er af og kallar á meira.

2 tsk. hrásykur eða hlýsíróp
 2 hvítlauksrif
 8 límónulauf (fást í asiskum búðum), má nota sitrónusafa í staðinn
 2 stillkar sitrónugras (fást í asiskum búðum og völdum matvöruverslunum)
 3 límónur

Til að skreyta með:

Handfylli spísur, til dæmis brokkolí-, kjúklingabauna- og radíuspísur.
 1/2 búnt kóriander
 1 stk. rauður chili, smátt sneiddur
 1 stöngull vorlaurkur

Saxið hvítlauk og engiferrót smátt. Hitið olíu í súpupotti og svísið hvítlauk og chilipipar. Bætið sneiddum sveppum við og steikið við miðlungshita. Hellið kókosmjólkinni út í ásamt hlýsírópi og skvettu af límónusafa og blandið hægt og örugglega saman. Bætið vatni (um 1½ kókosmjólkurdós af vatni) út í og leyfið suðunni að koma upp.

Flettið ysta laginu af sitrónugrasinu og saxið restina í 4-5 bita og bætið út í ásamt límónulaufunum. Leyfið súpunni að sjóða í 15-20 mínútur. Á meðan er gott að útbúa hrisgrjónanúðlurnar. Best er að leyfa þeim að liggja í köldu vatni í ísskáp yfir nótt, þá þarf aðeins að dýfa þeim í sjóðandi vatn í um eina mínútu. Annars eru þær soðnar samkvæmt leiðbeiningum á pakka, en til að koma í veg fyrir að þær verði mauksoðnar er gott að ferja þær yfir í kalt vatn um leið og þær hafa mýkst mátulega við suðu. Sigið síðan núðlurnar og setjið í stóra skál, bætið við nokkrum dropum af hnetuolíu eða ólífuoílu og blandið saman til að tryggja að þær festist ekki saman. Skammtið núðlur í minni skálar.

Saxið smátt kóriander og vorlaurkur, skerið chili í þunnar sneiðar og límónu í báta. Hellið mátulegu magni af súpu yfir núðlur í skálum og skreytið með baunaspírum, kóriander, vorlaurkur, chili og límónusneið.

SPÍNAT ER OFURFÆÐA LÍKA Í BOOZTIÐ

GRÆNN ORKUBOOZT MEÐ ANANAS

Stútfullur af C og K vítamíni, trefjum, járni og góðri fitu.

Innihald:
 Góð handfylli Hollt og Gott spínat
 ½ bolli ferskur ananas
 1 pera
 1 tsk. Acai eða Goji ber
 3 msk. kasjúhnetur
 1 bolli vatn (eða t.d. möndlumjólk)
 Klakar

Allt sett í blandara.

Fleiri uppskriftir á holltoggott.is/uppskriftir

Hollt & Gott

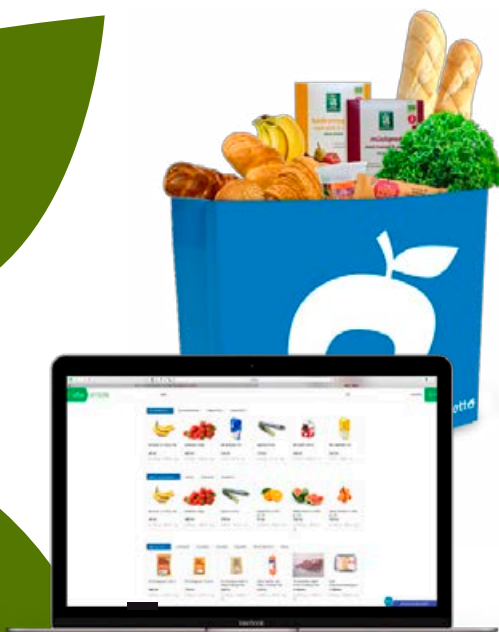
FRÁBÆRT ÚRVAL AF VEGAN VÖRUM Í VERSLUNUM NETTÓ!



HALTU UPP Á
ALPJÓÐLEGA
VEGAN-DAGINN
MEÐ NETTÓ!



nettó
Lægra verð - léttari innkaup



VERSLAÐU Á NETINU
www.netto.is

ÓDÝRAST Á NETINU
Í VEFVERSLUN NETTÓ*

*Skv. könnun Fréttablaðsins



VIÐ ERUM VEGAN

Fylgdu okkur á Fésbókinni „Lavera Ísland“

Söluastaðir: Hagkaup Smáralind, Hagkaup Kringlunni og Skeifunni, valdar Krónuverðslanir, heimkaup.is og allar heilsuverðslanir. Úrval er mismunandi milli verslana.

Ekki lífsstíll – heldur siðferðileg afstaða með dýrunum

Krummi Björgvinsson, tónlistarmaður og annar eigandi veitingastaðarins Veganæs, segist lengi hafa haft áhuga á veganisma. Það var þó ekki fyrr en hann kynntist konunni sinni, Linneu Hellström, sem hann tók skrefið til fulls. Hann segir ávinninginn af veganisma margþættan.

Ég heyrði fyrst af veganisma fyrir svona tuttugu árum, þar sem fólk neytir engra dýraafurða vegna siðferðilegrar afstöðu fremur en út frá heilsusjónarmiðum,“ segir Krummi. „Mikið af harðkjarnahljóm-sveitum sem ég hlustaði á í gamla daga voru grænkerar og fjölluðu um þetta í textunum sínum, eins og til dæmis Earth Crisis. Þá áttaði ég mig á því að það væri fólk þarna úti sem er í þessari baráttu til þess að berjast fyrir réttindum dýra og umhverfið.“

Tvöfalt siðgæði

Krummi segir vegferð sína í átt að veganisma hafa átt umtalsverðan aðdraganda. „Ég var alltaf mjög áhugasamur um þetta og það voru vissir hlutir sem ég leyfði mér ekki, eins og að nota dýr til skemmtunar, ég hef aldrei farið á hestbak, hef átt gæludýr en það hafa þá verið umkomulaus dýr sem ég hef bjargað, eins og heimilisláusir kettir. Ég hef aldrei stutt við ræktun á dýrum eða sölu á dýrum.“

Ég slegpti því að borða sumt kjöt en samt fór ég út í búð og keypti forpakkað kjöt. Þetta var allt frekar furðulegt þegar maður fór að velja þessu nánar fyrir sér. Það var ákveðið tvöfalt siðgæði, eða hrænsni sem maður lifði í, að þykja vænt um dýrin og vilja ekki að neitt slæmt komi fyrir þau, en á sama tíma fara út í búð og styðja við kjötiðnaðinn.“

Þá hafi umhverfismálin lengi verið honum hugleikin. „Ég hef alla tíð verið mjög umhverfissinnadur og það er líka stór partur af mínum veganisma, en það er til dæmis gríðarlega mikið landsvæði notað undir ræktun á föðri fyrir eldisdýr.“

Áhrifaríkt augnablik

„Allt þetta byrjaði í raun snemma að taka sér bólfestu í mér en það var ekki fyrr en ég kynntist konunni minni, Linneu, sem ég tók skrefið að fara alveg „cold-turkey“ yfir í vegan,“ segir Krummi og á þar við að hann hafi tekið út allar dýraafurðir á einu bretti. „Hún er vegan og mikill aktivisti og þá hugsaði ég með mér að nú væri kannski kominn tími á að ég tæki skrefið í þessa átt, eins og mig hafði í raun lengi langað til þess að gera.“

Það liðu þó tvö ár frá því að þau tóku saman og þangað til Krummi lét til skarar skriða. „Við vorum þá búin að vera saman í tvö ár. Ég var oft að réttlæta kjötát, var mjög þrjúskur og beitti sömu rökum og fólk er með í kommentakerfum DV.“

Krummi rifjar upp augnablikið sem varð til þess að hann fékk hugljómun og þá varð ekki aftur snúið. „Einn daginn kveiki ég á sjónvarpinu og það er verið að sýna upptöku úr sláturhúsi á Íslandi. Þá kemur nærmynd af svini sem horfir beint inn í linsuna, eins og



Krummi Björgvinsson neytir engra dýraafurða. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Það var ákveðið tvöfalt siðgæði, eða hrænsni sem maður lifði í, að þykja vænt um dýrin og vilja ekki að neitt slæmt komi fyrir þau, en á sama tíma fara út í búð og styðja við kjötiðnaðinn.

Það sé að horfa á mig. Ég sé augun eins og þetta séu mannsaugu, ég sé sársaukann, eins og það sé að kalla á hjálp,“ útskýrir Krummi. „Þarna varð mér algjörlega ljóst að þetta væri ekki eitthvað sem ég vildi taka þátt í. Ég tók í kjölfarið ákvörðun um að hætta samstundis að neyta allra dýraafurða og hef ekki lítið til baka. Þetta var fyrir fimm árum.“

Betri liðan án dýraafurða

Krummi segir heilsu sína hafa orðið margfalt betri. „Mér leið ekki sist vel að styðja ekki við slátrun á dýrum og setja ofan í mig mat sem er framleiddur við þessar aðstæður, með slæmu orkunni sem því fylgir. Þú ert það sem þú borðar.“

Síðan fór mér að liða betur líkamlega og ýmsir kvillar lögðu-ust. Ég var til dæmis með bólginn blöðruhálskirtil, það algjörlega

læknaðist. Ég var með krónískt brjóslos, og hef ekki fundið fyrir því síðan ég varð vegan. Ég sef betur, er með betra blóðflæði, húðin er betri og ég er með aukna snerpu, svo að ég nefni eitthvað. Maður varð hálfpartinn ofur-mennskur,“ segir Krummi og hlær. „Það eru þessir þrjú hlutir sem eru svo frábærir við veganisma, dýrin, umhverfið og heilsan.“

Krummi ráðleggur þeim sem hafi áhuga á að kynna sér veganisma að hika ekki við að prófa sig áfram. „Ekki vera hrædd við taka skrefið. Þú þarft ekki að vera fullkomin/n eða gera þetta allt í einu. Þú getur byrjað á að taka út kjöt eða dýraafurðir á einhverjum dögum í vikunni og séð hvernig það fer í þig. Skoðuðu heimildarmyndir og æfðu þig að elda. Ég hef alltaf haft gaman af því að elda og hef núna enn meira gaman af því, það er skemmtilegt að takast á við áskoranir í eldhúsinu.“

Þá sé mikilvægt að taka viðbrögð annarra ekki persónulega. „Ekki vera hrædd/ur við hvað vinum og fjölskyldumeðlimum finnst, hafðu trú á því sem þú ert að gera. Ástæðan fyrir því að fólk tekur svona illa í þetta er yfirleitt sú að það fer í vörn og það er alveg eðlilegt. Sumir halda að það sé verið að ráðast á þeirra persónulega lífsstíl en það er ekki þannig. Vegan er ekki lífsstíll, það er siðferðileg ákvörðun um að taka afstöðu með dýrunum og umhverfinu.“

HVER VANN?

Sportíð á fréttablaðið.is færir þér allar nýjustu fréttirnar úr heimi íþróttanna.

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook





Í ár tekur Maria Nila þátt í því að að bjarga nashyrningum sem eru í útrýmingarhættu.

Björgum nashyrningum

Sænska hárvörufyrirtækið Maria Nila vinnur af fagmennsku og meðvitund um dýra- og umhverfisvernd. Nafnið er sótt til Mariu Nila, langömmu stofnendanna, sem var sænskur frumbyggji af Samaætt sem bjó í fjöllum Norður-Svíþjóðar í nánu samneyti við náttúruna.

Maria Nila bar mikla virðingu fyrir náttúrunni og nýtti afurðir hennar á ýmsan hátt eins og að búa til sínar eigin snyrtivörur og sápur. Þaðan er arfurinn og áhuginn fyrir dýra- og umhverfisvernd sprottinn.

The Perfect World Foundation eru sænsk, sjálfstæð góðgerðar-samtök rekin í þeim tilgangi að vekja fólk til umhugsunar og styðja verndun umhverfisins og dýrastofna. Maria Nila hefur skuldbundið sig til að styðja samtökin og verkefni þeirra. Fyrirtækið hefur ánað fæ til að forða filum frá útrýmingu, til að vernda villt dýr í Afríku og að ráðast gegn plastmengun. Í ár tekur fyrirtækið þátt í því að að bjarga nashyrningum sem eru í útrýmingarhættu. Maria Nila er meðvitað um hættuna á því að nashyrningar deyi út en til þess að forða þeim frá því þarft samfelld og markvisst átak. Frá því í árdaga hafa nashyrningar gengið villtir í Afríku og Asíu en vegna veiðipjófnadaðar og þess að náttúrulegt umhverfi þeirra hefur verið skemmt eða eyðilagt er nú svo komið að fáir þeirra lifa utan þjóðgarða og dýrargarða og hefur sumum tegundum alveg verið útrýmt. Árangur hefur þó náðst víða eins og björgun einhyrndra nashyrninga sem voru um tíma í mikilli hættu. Það ber árangur að leggja sitt afl á vogarskálarnar. Með sérhönnuðum keyptum pappapoka með Maria Nila hárvörum renna 13 krónur í góðgerðarverkefnið. Maria Nila vill þakka öllum sínum viðskiptavinum stuðninginn í þessu góðgerðarverkefni.

Umhverfisstaðlar og vegan vottun

„Maria Nila eru 100% vegan hárvörur sem framleiddar eru af frændum okkar Svíum. Maria Nila er með yfir 40 ára reynslu í hárfaginu og fyrirtækið er einstaklega stolt af verksmiðju þess sem staðsett er í Helsinborg í Svíþjóð. Þar er öll lína Maria Nila varanna framleidd. „Slagorð þeirra er: Veldu



Friða Rut Heimisdóttir, eigandi Regalo.

með hjartanu, veldu 100% vegan. Þeim er mjög annt um umhverfið, dýrin og að innihald varanna sé úr bestu gæðum sem hægt er að finna,“ segir Friða Rut Heimisdóttir, eigandi Regalo, sem er umboðs-aðili Maria Nila á Íslandi.

Friða segir að allar Maria Nila vörurnar séu 100% vottaðar sem vegan og framleiddar án grimmdar. „Á hverri flösku má sjá þrjú ólík vottunarkerki, frá Leaping Bunny, Peta og The Vegan Society. Vörur sem merktar eru með yfirlýsingum svo sem „vörurnar eru ekki prófaðar á dýrum“ eða „við styðjum ekki dýraprúfur“ eru ekki trygging fyrir því að varan sé framleidd án misnotkunar dýra og þess vegna er

Markmið sænska hárvörufyrirtækisins Maria Nila er að vinna af fagmennsku og meðvitund um dýra- og umhverfisvernd.

mikilvægt að horfa eftir þessum merkjum þegar velja merki sem eru vegan eða laus við grimmd,“ segir Friða enn fremur.

Allar Maria Nila hárgreiðslustofur má finna inná www.regalo.is og á samskiptamiðlunum undir: regalofagmenn.com.



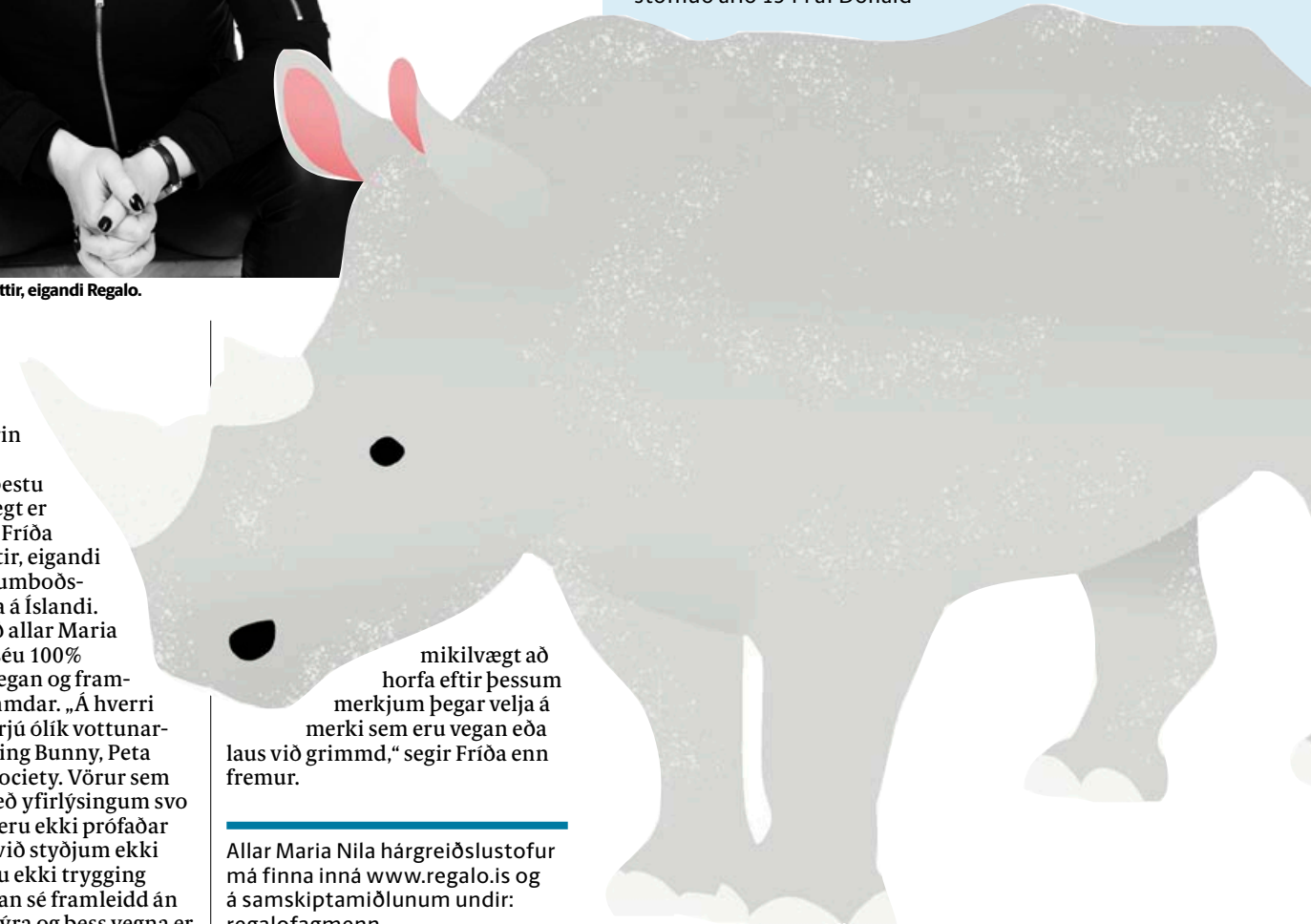
Vörur Maria Nila eru 100% vottaðar sem vegan og framleiddar án grimmdar.

Vottanir Maria Nila

- **Leaping Bunny:** Sameiginlega þróað af dýra-réttarsamtökum frá 24 löndum í Evrópu og Norður-Ameríku. Saman telja þau upp vörumerki sem prófa ekki snyrtivörur, hreinlætis- eða hreinsiefni á dýrum.
- **PETA** PETA eru stærstu dýraréttarsamtök í heimi. PETA hefur umsjón með og tryggir að vörur okkar séu sannarlega vegan og ekki prófaðar á dýrum.
- **Vegan Society** Vegan Society eru fyrstu og stærstu vegan samtök í heiminum. Þessi samtök voru stofnuð árið 1944 af Donald

Watson sem stofnaði hugtakið vegan og þau tryggja að vörumerki og birgjar noti eingöngu vegan hráefni.

- **Plan Vivo** Maria Nila vinnur með Plan Vivo við að tryggja að allar vörurnar séu kolefnisjafnaðar. Samtökin reka umhverfis- og sjálfbærni-verkefni um allan heim. Þetta samstarf með Plan Vivo tryggir að bændur í Nikaragva fá fjárhagslegan stuðning til að endurrækta skóga á jörðum sínum; svo og einstaklingar, sömuleiðis bændur á heimasvæðinu, og náttúran og umhverfið fá tækifæri til að jafna sig.





Vegan lífsstíll styður meðal annars við dýra- og umhverfisvernd.

Hvað er vegan?

Veganismi er sú skoðun að öll hagnýting dýra sé röng, hvort sem það á við um matvælaframleiðslu, fataframleiðslu eða skemmtanir. Að vera vegan er að ákveða að forðast að neyta dýraafurða eftir bestu getu og eftir því sem praktískt getur talist. Tilgangurinn er að minnka skaða á dýrum, heilsu og umhverfi eins og hægt er.

Ef þú telur siðferðislega rangt að valda dýri þjáningu að óþörfu ættirðu að taka upp vegan lífsstíl. Hann hafnar innilokun og drápi dýra. Þú ættir að taka upp vegan lífsstíl vegna þess að framleiðsla dýraafurða veldur meiri gróðurhúsaáhrifum en allur samgönguflotinn til samans, en einnig vegna þess að vegan heilfæði getur minnkað líkur á hjartaáfalli, sykursýki og krabbameini.

Vegan fæði er fjölbreytt og getur verið af hvaða matarhefð sem er. Kunnulegur matur eins og lasagna, pylsur, pitsur, vefjur, hamborgarar, sushi, jógúrt, ís og kökur getur auðveldlega verið vegan og fæst nú víða.

Undanfarin ár hefur framboð af vegan mjólkurvörum, kjöti og tilbúnum réttum aukist til muna. Innihaldsefni vegan fæðis eru baunir, korn, grænmeti, ávextir, baunir, hnetur, fræ og sjávarþang.

Það tekur vissulega tíma að tileinka sér lífsstílinn en þegar því er náð er fyrirhöfnin sama og engin. Hópurinn Vegan Ísland á Facebook er frábær byrjunarreitir, þar fást góðar ráðleggingar og stuðningur samdægurs.

Heimild: vegansamtokin.is



Það er lítið mál að gera góða vegan-köku. NORDICPHOTOS/GETTY

Syndlaus sætindi

Margt fólk miklar fyrir sér að skipta alveg yfir í veganfæði vegna þess að það telur að erfitt sé að finna góða eftirrétti og sætindi sem innihalda hvorki egg né mjólk. En úrvalið af veganvörum hefur aukist mjög mikið hér á landi og nú er lítið mál að finna ýmiss konar sætindi sem eru 100% vegan. Einnig er hægt að útbúa sér vegangóðgæti heima og skipta einfaldlega út eggjunum og mjólkinni fyrir önnur innihaldsefni. Í bakstur er hægt að nota sérstakt vegansmjör, eða kókósolu í staðinn fyrir smjör, en svo er smjörliki yfirleitt vegan líka. Í staðinn fyrir egg má svo nota stappaðan banana eða eplamauk svo dæmi séu nefnd. Í marengstertur er svo tilvalið að nota safann úr kjúklingabaunadó.

Ísköld og góð agúrkusúpa

Agúrkusúpa sem er einstaklega ljúffeng og borin fram köld. Best er að geyma hana í kælskáp þangað til hún verður borðuð. Uppskriftnin miðast við fjóra.

2 agúrkur
1½ dl grísk jógúrt
1 hvítlauksbátur
4 stíllar ferskt dill
2 stíllar fersk steinselja
2 stíllar fersk mintu

4 msk. ólífuolia
Safi úr hálfri sitrónu
½ tsk. gott hafsalt
¼ tsk. pipar

Skerið topp og botn af gúrkunni og skrælið hana að mestu. Skerið í grófa bita. Takið kryddblöðin af stílkunum. Setjið gúrkuna, krydd, jógúrt og hvítlauk í matvinnsluvél. Það má sigta súpuna til að fá gljáandi áferð en þarf ekki. Setjið í ísskáp.

Til skreytingar ofan á súpuna er gott að blanda örsmáum bitum af gúrkunni, rauðlauk, dilli og smávægis ólífuolíu. Setjið í skál og blandið saman. Setjið um það bil matskeið ofan á súpuna. Það má setja ísmola í súpuna til að gera hana ískalda.



Köld og hressandi agúrkusúpa sem einfalt er að gera.



Leifðu þér smá Valor!

ALVÖRU SÚKKULAÐI – ÁN SYKURS



STEVIA
 SYKURLAUST