

Vegan lífsstíll

12. janúar 2017

KYNNINGARBLAÐ Mamma veit best | Gló | Innnes | Regalo

Léttari í lund og fókusinn betri

Skorað var á tónlistarmanninn **Pétur Örn Guðmundsson** í fyrra að taka vegan viku, sem hann gerði. Nú langar hann að prófa að taka veganismann lengra og tekur hann fullan þátt í Veganúar. Pétur segist alveg geta hugsað sér að lifa vegan lífsstíl til frambúðar.

Lilja Björk
Haukdóttir
liljabjork@365.is



Pétur Örn Guðmundsson tónlistarmaður segir ástæðuna fyrir því að hann tekur þátt í Veganúar vera þá að hann langi til að lifa enn heilsusamlegra lífi. „Ég vil leggja mitt af mörkum til að vekja athygli á því að við deilum þessari jörð með dýrunum og þurfum að hlúa að þeim alveg jafnt og okkur sjálfum. Við getum ekki bara tekið þessu sem auðlind hugsunarlaust okkur í hag.“

Nýi lífsstíllinn hefur gengið mjög vel hjá Pétri hingað til en hann segir vegan vikuna sem hann tók í fyrra hafa undirbúið hann vel fyrir Veganúar. „Það er reyndar alveg furðulega mikið af dýrafurðum í ólíklegustu hlutum og ég hef sjaldan lesið jafn mikið af innihaldslýsingum utan á matarumbúðum um ævina. Maður á heldur ekki að kaupa hugsunarlaust eitthvað í búð og borða það án þess að vita hvað er í matvörunni. Oftar en ekki eru svo mörg aukaefni í vörum að þau eru bara alls ekki holl fyrir líkamann,“ lýsir hann.

Pétur finnur mun á sér eftir að hann byrjaði á vegan mataræði og segist verða einhvern veginn léttari, bæði líkamlega og andlega. „Ég finn líka að allur fókus er betri því ég er mun meðvitaðri um hvað ég er að láta ofan í mig. Og sá fókus flyst yfir á annað sem ég er að fást við, hvort sem það er vinna eða eitthvað annað.“

Auðveld eldamenska

Spurður að því hvernig dæmigerður dagur sé hjá honum í Veganúar segist Pétur byrja daginn á hafragraut með chia-fræjum og rúsnum. „Ég fæ mér svo eitt stórt vatnsglas með husk-trefjum. Svo er það oftast blandað berja- og grænmetisbústi í hádeginu. Millimálið samanstendur af hnetum alls konar og kvöldmaturrinn er Oumph!-sojakjöt og grænmeti. Í kvöldsnakkið er það epli og gróft, sykurlaust hnetusmjör. Það er best. Slær á alla nammipörf.“



Pétur prófar nú vegan lífsstíl í mánuð en hann tekur þátt í Veganúar. MYND/EYÞÓR

„Ég hugsa að ég gæti alveg 84,7% komist af án þess að borða kjötafurðir því ég hef aldrei verið neitt sérstakur kjötmaður. Aðallega kjúklingamaður.“

Pétur Örn Guðmundsson

Eldamenskann er auðveldari en Pétur átti von á því hann segist vera frekar latur kokkur. „Mér líður vel eftir máltíðirnar og er ekki með saltsvita á háu stigi. Svo finnst mér mjög gott að Veganúar vekur athygli á að við eigum ekki aðeins að fara vel með okkur sjálf heldur að gera allt til að hlúa að aðbúnaði dýra. Ég geri mér fulla grein fyrir að jarðarbrúar eru ekki að fara að hætta að neyta dýrafurða en það er mikilvægt að fólk virði ólík sjónarmið og sýni hvert öðru virðingu, hvað svo sem það

ákveður í þessum málum. Ég er mikill umhverfissinni og er til í að gera allt til að bjarga þessari fallegu jörð sem við búum saman á,“ segir hann og bætir við að stundum eigi hann þó erfitt með að finna vegan mat sem ekki sé með sykri og hveiti en hann reynir eftir fremsta megni að sneiða fram hjá því.

Ekki mikill kjötmaður

Pétur gæti hugsað sér að lifa vegan lífsstíl til frambúðar. „Ég hugsa að ég gæti alveg 84,7% komist af

án þess að borða kjötafurðir því ég hef aldrei verið neitt sérstakur kjötmaður. Aðallega kjúklingamaður. Og það sem hefur komið mér mest á óvart er til dæmis hvað Oumph!-sojakjöt er lygilega líkt venjulegu kjöti. Það er hægt að fá svoleiðis sem líkist hvaða kjöttegund sem er. Og ég get alveg gengið í hörfötum það sem eftir er. Það er sko engin hör-mung,“ segir hann brosandí og vekur athygli á að fylgjast megi með honum í gegnum Snapchat undir notandanafninu gramedlan.

demeter

BEUTELSBACHER

Lífrænir vegan safar

Fjölbreyttar vegan vörur

Mamma veit best ehf. flytur inn hágæða heilsuvörur fyrir alla fjölskylduna og þar má finna mikið úrval af vegan vörum. Til dæmis má nefna fyrsta flokks bætiefni, prótínduft og næringardrykki án auka- og gerviefna og lífrænar sápur og húðvörur án allra kemískra efna.

Af þeim fjölmörgu vörumerkjum sem Mamma veit best hefur á sínum snærum eru þrjú sem standa upp úr þegar kemur að vegan lífsstílnum. Það eru Garden of Life, Dr. Mercola og Dr. Bronner's. Ösp Viðarsdóttir, næringarþerapisti hjá Mamma veit best, fræðir okkur um þau.

Garden of Life

Garden of Life eru hágæða náttúruleg bætiefni, unnin úr grænmeti, ávöxtum og jurtum,“ segir Ösp og nefnir fyrst **Raw járn með B12, fólati og C-vítamíni**. „Í vegan mataræði þarf að huga vel að járni og B12. Sér í lagi B12 en það getur verið erfitt að fá úr jurtafæði í nægilegu magni. Gott er að láta taka blóðprufu reglulega til að fylgjast með gildum og taka bætiefni ef þörf er á,“ lýsir Ösp og bætir við að vegan járn sé milt í magann.

Ösp nefnir einnig **vegan D3**-



„Í vegan mataræði þarf að huga vel að járni og B12. Sér í lagi B12 en það getur verið erfitt að fá úr jurtafæði í nægilegu magni. Gott er að láta taka blóðprufu reglulega til að fylgjast með gildum og taka bætiefni ef þörf er á.“

Ösp Viðarsdóttir

vítamín sprej. D-vítamín er fólki nauðsynlegt og hér á norðurhveliinu er algengt að fólk líði skort vegna skorts á sólarljósi. „Flestar tegundir af vegan D-vítamíni eru D2-vítamín sem nýtast líkamanum ekki eins vel og D3. D3 er það form sem líkaminn býr til í húðinni þegar á hana skín sól og það er bæði talið öruggara og virkara til inntöku,“ útskýrir Ösp. Hún segir D-vítamín vera líkamanum nauðsynlegt til margra starfa. Til dæmis sé það mikilvægt fyrir beinheilsu, hjarta- og æðakerfi og ónæmiskerfi.

Þriðja varan frá Garden of Life er



Ösp Viðarsdóttir næringarþerapisti hjá Mamma veit best.

Raw vegan prótín með vinveittum gerlum, ensímum og vítamínum. „Í hverjum skammti eru 17 grömm af prótíni og enginn sykur. Þá er varan alveg laus við aukaefni,“ segir Ösp en frá Garden of Life er hægt að fá fleiri vegan vörur, til dæmis fjölvítamín og næringardrykki.

Dr. Mercola

„Frá Dr. Mercola erum við með vegan prótínduft. Það er afar þægilegt í þeytinginn, bæði bragðgott og seðjandi,“ segir Ösp. Í hverjum skammti eru 12 grömm prótín og enginn sykur. Þá er duftið alveg laust við öll aukaefni.

Dr. Bronner's

Í merkinu Dr. Bronner's er að finna vegan, lífrænar og fair

trade sápur og húðvörur.

„Þetta eru ahlíða sápur sem má nota í sturtunni, í þvottavélina og öll heimilishrif. Sápurarnar eru mildar og henta allri fjölskyldunni,“ segir Ösp en engin kemísk efni eru í sápunum.

Mamma veit best ehf. Laufbrekku 30, Kópavogi og Njálsgötu 1, Reykjavík

Nánari upplýsingar um vörur og úrval af vegan vörum má finna á www.mammaveitbest.is.



Mamma veit best hefur mikið úrval af vegan vörum.

Finnst skemmtilegra að elda nú en áður

Grafíski hönnuðurinn **Ragnar Freyr Pálsson** gerðist vegan fyrir fjórum árum. Hann er einn þeirra sem fara fyrir Facebook-síðunni Vegan Ísland. Hann segir veganisma snúast um hugarfar og býst ekki við að snúa aftur til fyrri lifnaðarháttá.

Vera Einarsdóttir

vera@365.is



Hvað felst í því að vera vegan?

Að vera vegan snýst um að forðast eftir fremsta megni að valda dýrum óþarfa þjáningu. Það er gert með því að neyta ekki afurða þeirra, klæðast ekki skinnum þeirra, nota þau ekki sér til skemmtunar og hlutgera þau ekki á einn eða annan hátt. Það að vera vegan snýst fyrst og fremst um að opna hjartað fyrir samferðaverum okkar hér á jörðinni og hætta að taka þátt í ofbeldinu sem endar t.d. á diskunum okkar og í fötunum okkar.

Af hverju gerðist þú vegan?

Fyrst og fremst út af því að ég vildi ekki vera valdur að þjáningu dýra þrisvar sinnum á dag. Svo stækkaði hringurinn og nú er ég vegan fyrir dýrin, heilsuna, umhverfið og fólkið í kringum mig.

Hvernig gekk að byrja?

Það gekk mjög vel. Ég var búinn að vera „lacto-ovo-grænmetisæta“ í tvö ár áður og borðaði þá bæði mjólkurvörur og egg. Eftir að hafa kynnt mér mjólkur-, eggja- og skinnaiðnaðinn ákvað ég að færa mig alfarið yfir í veganisma.

Hvernig hefur gengið að viðhalda lífsstílnum?

Veganismi er ekki bara lífsstíll. Veganismi er hugarfarsbreyting þar sem að afstaðan er að ofbeldi í skiptum fyrir ánægju, skemmtun eða einföld þægindi getur aldr-

ei verið siðferðislega réttlætlegt. Mér finnst því ekki flókið að viðhalda veganismanum. Eftir að hafa kynnt mér þessi mál get ég ekki hugsað mér annað.

Finnur þú einhvern mun á þér?

Ég finn klárlega mun á mér. Bæði líkamlega og andlega. Allar blóðprufur eru í góðu lagi, jafnvel betri en áður. Ég hef misst aukakíló og losnaði alfarið við kæfisvefn og þær aukaverkanir sem honum fylgja. Ég er hressari og léttari á mér. Þá finnst mér miklu skemmtilegra að elda en áður. Ég gæti ekki verið ánægðari með breytinguna.

Er fólk forvitnið um lífsstílinn?

Fólk er afskaplega forvitnið um veganisma. Sérstaklega nýverið. Ég byrjaði til dæmis í nýju starfi fyrir tæpum fjórum mánuðum og það líður ekki hádegisverður í mótuneytinu án þess að upp komi spurningar og umræður um veganisma. Ég tek því fagnandi. Það er alltaf gaman að fræða og ræða.

Þarftu að verja hann?

Já, það þarf að verja veganismann. Carnismi (holdhyggja) er ríkjandi og er í dag talinn normið. Veganismi er síðan eitthvað nýtt og framandi og hugtak sem fólk er enn í dag að heyra í fyrsta skiptið.

Hefur þú hugmynd um hvort veganistum fjölgi hér á landi?

Ég er einn stofnenda Vegan Ísland grúppunnar á Facebook sem er umræðuvettvangur og gríðastaður þeirra sem eru vegan eða hafa



Ragnar Freyr ákvað fyrst og fremst að gerast vegan af því hann vildi ekki vera valdur að þjáningu dýra þrisvar á dag. MYND/ERNIR

áhuga á því að gerast vegan. Fyrir hálfu ári voru meðlimir grúppunnar sex þúsund. Nú eru þeir orðnir vel yfir tólf þúsund. Ég held að það hljóti að sýna aukinn áhuga.

Er hollt að vera vegan?

Ef þú berð saman hið venjulega íslenska hversdagsfæði og svo það sem vegan manneskja velur að borða er auðvelt að sjá hver hefur vinninginn hvað hollustu varðar.

Innan veganismans rúmast sykur og ýmis einföld kolvetni sem margir heilsuæðvitaðir forðast. Hvað með þig?

Sykur og einföld kolvetni einskorðast ekki við veganisma og tilheyrja ekki sist fæðu þeirra sem borða

hefðbundið. En hví ekki að borða minna af mettaðri fitu, hormónum, kólesteróli og krabbameinsvaldandi efnum og leyfa sér þá smá sykur og einföld kolvetni í staðinn? Veganfæði getur annars verið eins hollt og óhollt og hver vill. Sjálfur aðhyllist ég að mestu heilfæði í vegan mataræði. Það þýðir að ég borða ávexti, grænmeti, baunir og hnetur. Það gerist varla hollara enda er þar nánast engin mettuð fita, ekkert kólesteról og hellingur af trefjum.

Hvaðan færðu prótín?

Úr öllu nema vatni sennilega. Það er prótín í nánast öllu sem ég vel að borða. Það má meira að segja finna 0,7 g af prótíni í 100 grömmum af gúrku. Það er engin þörf á því að

hafa áhyggjur af prótínskorti ef maður er vegan. Ef þú ert að borða nóg af kaloríum úr vegan heilfæði þá ertu auðveldlega að fá ráðlagðan dagskammt og vel það. Þeir sem vilja aukaprótín geta svo aukið baunaneysluna, borðað tófu eða fengið sér vegan prótín-smoothie svo dæmi séu nefnd en þess má jafnframt geta að rannsóknir gefa í auknum mæli til kynna að þessi fókus á endalaust prótín sé hægt og rólega að fara með heilsu okkar.

Getur þú nefnt dæmigerðan mat sem þú borðar yfir daginn?

Á morgnana fæ ég mér nánast alltaf smoothie úr banönum, chia- og hörfræjum, kakódufti, haframjöli, frosnum ávöxtum, grænkáli og dödlum. Í hádeginu borða ég t.d. baunasalat með hrísgrjónum og káli og stundum sojakjöti. Á kvöldin eldum við heima eitthvað mettandi og fínt. Þar má t.d. nefna indverska rétti, tófurétti, pastarétti og fleira. Yfir daginn borða ég svo ávexti á milli mála.

Hvert ferðu út að borða og hvað færðu þér helst?

Ég held úti listanum Vegan Guide to Iceland sem sýnir veitingastaði sem bjóða upp á vegan rétti merktá á matseðli. Þessi listi er orðinn mjög vinsæll, ekki síst á meðal vegan ferðamanna á leið til landsins. Ég held því að fara á nýja staði og prófa nýja vegan rétti. Í upphaldi hjá mér núna eru pitsurnar á Íslensku flatbökunni, Oumph!-borgararnir á Hamborgarafabrickunni og vegan skálarnar á Gló.

GRÆNT OG GOTT FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA

Grænmetisréttirnir frá Hälsans Kök eru ljúffengur og hollur valkostur sem innihalda ekki kjöt. Vörurnar hafa allar verið foreldaðar og því er bæði einfalt og fljótlegt að matreiða þær.

**TAKTU VEGANÚAR MED
TROMPI MED HÄLSANS KÖK!**



ÁN ALLRA AUKAEFNA
100% grænmeti
ÁN MSG

**PRÓTEINRÍKT
OG FITULÍTIÐ**

Úrval ljúffengra rétta

Hälsans Kök hefur framleitt bragðgóða og holla grænmetisrétti í yfir 46 ár. Þú færð vörurnar frá Hälsans Kök m.a. í Krónunni, Bónus, Nóatúni, Fjarðarkaupum, Víði og Hagkaup.



Vörur sem innihalda egg og mjólkurvörur.

Hälsans Kök
SINCE 1969

Gaurinn með vesenið

DJ Margeir gerðist vegan fyrir nokkrum árum eftir að hafa sneitt hjá kjöti í tvo áratugi. Grænmetisfæði sé nær því að vera alvöru matur en unnin kjötvara.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@365.is



„Þegar ég gerðist grænmetisæta fyrir rúmum tuttugu árum var ég eingöngu að hugsa um sjálfan mig og eigin heilsu. Ég borðaði ost og fisk en fór með árunum að taka það út af matseðlinum fyrir dýravelferð og umhverfið. Áður en ég vissi af átti ég ekki mikið eftir í að taka skrefið yfir í vegan. Ég hef verið vegan í fimm ár,“ segir Margeir Steinar Ingólfsson, eða DJ Margeir.

Það hafi verið lítið mál að breyta um lífsstíl og hann sakni einskis. Í dag sé tiltölulega auðvelt að nálgast vegan vörur hér á landi enda fari hópurnir sem aðhlyllist þann lífsstíl ört stækkandi.

„Þetta var ótrúlega auðvelt. Aðallega vegna þess að líðanin varð svo miklu betri. Ég varð allur orkumeiri og léttari og miklu sjaldnar veikur. Það var vesen að nálgast vegan vörur fyrir nokkrum árum á Íslandi en í dag hefur

markaðurinn brugðist við þessum ört stækkandi hóp. Vandamálið var að fyrir mér var búið að normalisera óeðlilegan matseðil með allt of miklu af unnum kjötvörum og skyndibita. En það að vera grænkeri eða vegan er nær eðli okkar og þannig réttir eru miklu nær því að vera alvöru matur. Oft er vegan réttur eða grænmetisréttur samsettur úr fáum hráefnum meðan ofunninn matur er fullur af aukæfnum sem við þekkjum ekki helm-inginn af.“

Ertu þá duglegur að elda heima? „Nei, ég verð að bara viðurkenna það. Ég fer rosalega mikið út að borða,“ segir hann og hlær. „Ég er ekki einu sinni með ofn heima til að elda eða baka. Ég geri minn eigin hummus og þeytinga og fyrir mér er mixerinn mikilvægari græja en ofninn. Svo steiki ég grænkál og rótar-grænmeti.“

Ég er ekkert fyrir það að líkja eftir öðrum mat. Ég þarf ekki vegan ost eða gervikjöt því það er svo margt annað sem kemur



DJ Margeir gerðist vegan fyrir fimm árum. Hann setti saman einfaldan rétt sem hann kallar „Margeiríta“. MYND/ANTON BRINK

MARGEIRÍTA

„Þetta er dæmigerður morgunmatur hjá mér. Besti vegan réttur í heimi, ótrúlega einfaldur, fáránlega góður og alveg merkileg uppfinning sem ég kalla „Margeiríta“.

**Brauð úr Brauð & Co.
smurt með avókadói
Agúrka þar ofan á
Salt
Chiliolía**

í staðinn,“ segir Margeir. Það sé einnig tiltölulega auðvelt að nálgast vegan mat á ferðinni og mörgum réttum megi breyta í vegan á auðveldan hátt.

„Yfirleitt eru vegan réttir samt ekki á matseðli og þá þarf maður að vera gaurinn með vesenið. Ég er sá gaur,“ segir hann spóskur. „Vegan getur verið afar fjölbreytt mataræði og það er ekkert endilega samasemmerki milli þess að vera grænkeri eða vegan og að borða hollt. Mér finnst til

dæmis mjög gott að fá mér nammi en passa þá að það sé ekki gelatín eða mjólkurafurðir í því.“

Margeir segir vegan lífsstíllinn snúast um eigin heilsu, dýravelferð og umhverfismál sem taki til fleiri hluta en einungis mataræðis. Hann kaupir sér til dæmis ekki nýjan fatnað úr leðri. „Ég á samt gamla leðurskó, sem ég mun nota þar til þeir verða ónýtir því það kostar líka fyrir umhverfið að framleiða ný fót. Þetta snýst um að gera sitt besta.“

Sprenging í vegan veislum árið 2016

Dóra Svavarsdóttir, matreiðslumeistari hjá veisluþjónustunni **Culina**, hefur mikla reynslu í að töfra fram vegan rétti og er ein af fáum sem býður upp á vegan veislur.

„Ég segi oft að veisluþjónustan mín hafi grænar rætur,“ segir Dóra glæðlega, en hún starfaði í áratug á veitingastaðnum Á næstu grösum þar sem hún eldaði grænmetis- og vegan fæði. „Að mörgu leyti nálgast ég almenna matreiðslu þannig að meginuppistaðan er grænmeti en svo eru kjöt- og fisk-alkostir með.“ Þetta greinir Dóru nokkuð frá öðrum með hefðbundnar veisluþjónustur en hún býður upp á að sjá um vegan veislur af öllum toga.

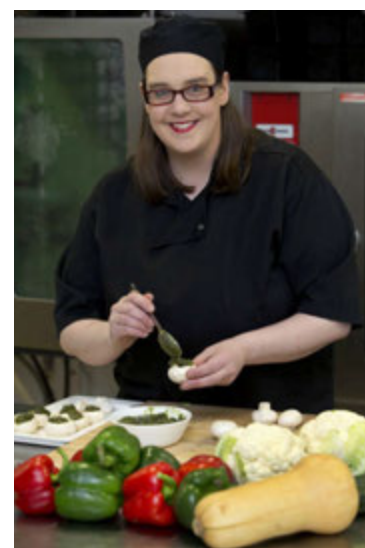
Dóra segist finna fyrir auknum áhuga á vegan fæði. „Á síðasta ári varð algjör sprenging í vegan veislum. Sú breyting varð til dæmis á að það fólk sem er vegan og hafði áður boðið upp á kjöt og annað í veislum til að höfða til sem flestra er nú orðið óhræddara við að bjóða öllum upp á vegan fæði. Enda ætti það að vera sjálfsagt að þeir sem eru vegan bjóði upp á þann mat sem þeim sjálfum finnst góður,“ segir Dóra. Henni fannst skemmtilegt að sjá viðbrögð frá fólki sem var skeptískt á matinn fyrirfram. „Það er ánægjulegt að sjá fólk sem aldrei hefði valið sér þennan mat sjálft upplifa hann jákvætt.“

Dóra er ekki með staðlaðar vegan veislur. „Eins og með alla mína veisluþjónustu gef ég mér tíma með hverjum og einum og við förum saman yfir matseðilinn, til-eðnið, aðstæður og útfærslu,“ segir Dóra en snittuveislur voru mjög vinsælar á síðasta ári. Hins vegar sér hún einnig um veislur fyrir sitjandi borðhald, súpur og hvers annars sem leitað er eftir.

Þeir sem vilja komast í samband við Dóru geta hringt í 892 5320 eða sent póst á dora@culina.is.



Girnileg tófúspjöt.



Dóra Svavarsdóttir, eigandi Culina.



Snittur eru vinsælar.



Heilsuréttir fjölskyldunnar

Gulrótarbuff



SOL GRYNN[®]

Holl, ristuoð hafragryjón



SÓLSKIN BEINT
Í HJARTASTAÐ



NÁTTÚRUKRAFTUR

TREK PRÓTEINSTYKKI, HELDUR ÞÉR GANGANDI

GLÚTENLAUST - VEGAN

VEGAN VÍTAMÍN

NOW er breið lína hágæða fæðubótarefna sem eru án allra óæskilegra aukaefna, svo sem litar-, bragð-, rotvarnar- og uppfylliefna



now[®]
GÆBI • HREINLEIHI • VIRKNI



Vegan hreinsivörur Brotna 100% niður í náttúrunni

LÍFRÆN JURTAMJÓLK

LÍFRÆN

ÁN
LAKTÓSA

VEGAN

- UPPLÖGÐ Í ÞEYTINGINN
- GÓÐ Í GRAUTINN
- FRÁBÆR Í BAKSTUR OG ALMENNA MATARGERÐ
- LJÚFFENG EIN OG SÉR OG ÍSKÖLD

CHIA BÚÐINGUR FRÁ EBBU GUÐNÝJU

3 msk chia fræ frá Himneskri hollustu
2 dl vökvi (vatn eða lífræn möndlumjólk frá Isola)

Blandið saman í sultukrukku eða skál og hristið/hrærið við og við í um 10 mínútur eða þangað til chia fræin hafa sögað í sig allan vökvann og galdrast í búðing. Bætið við vatni eða möndlumjólki ef þið viljið hafa búðinginn þynnri.

LEIÐIR TIL AÐ BRAGÐBÆTA CHIA BÚÐING

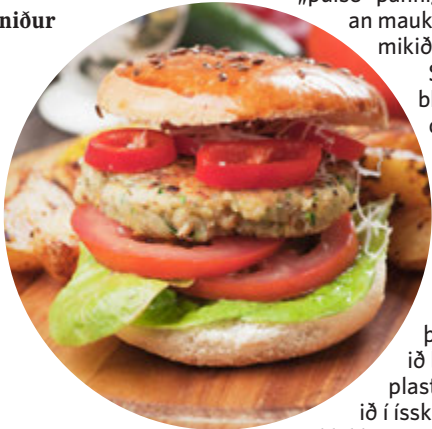
Niðurskornir ávextir
Ber eða berjamauk
Kanill og/eða vanilluduft
5 dropar vanillu- eða karamellustevía
Saxaðar möndlur/hnetur
Hampfræ
Mórber
Gojiber
Ögn af kakódufti
Kakónibbur



Kúrbíts- og baunaborgari

Ótal uppskriftir eru til fyrir grænmetisborgara og það er um að gera að prófa sig áfram með ólíkar grænmetistegundir og krydd. Þessi er hollur og góður með negul og engifer.

2 kúrbítar rifnir niður með rifjárnri
1 tsk. salt
1 msk. ólífuolía
2 hvítlauksrif
2 vorlaurar
2 msk. engifer, rifið niður
400 g niðursoðnar baunir
80 g brauðrasp
100 g hakkaðar heslihnetur
½ tsk. kóríander
½ tsk. cumin
¼ tsk. negull
½ búnt fersk steinselja
½ tsk. nýmalaður pipar
Olía til steikingar



Notið hendurnar til að kreista mestan vökva af kúrbítinum. Setjið hann síðan í matvinnsluvél ásamt baunum, brauðraspi, hnetum og kryddum. Keyrið vélina á „pulse“ þannig að blandan maukist ekki of mikið.

Setjið blönduna á disk. Vætið hendurnar og útbúið sex borgara, hver þeirra á að vera 1 cm á þykkt. Setjið borgarana í plast og geymið í ísskáp í háfa klukkustund.

Hitið olíu á pönnu og brúnið borgarana í 4-5 mínútur á hvorri hlið þar til þeir hafa fengið fallegan lit.

Leggið þá síðan í hamborgara-brauð með tómát, chilli-pipar, salatblaði og rauðlaur. Gott er að setja smá sinnep ofan á borgarana. Þessa borgara má líka borða eins og buff með kartöflum eða í pitubrauði.

Setjið kúrbít og salt í sigti og látið standa í góða stund þannig að lögrinn leki af.

Hitið olíu á pönnu og steikið hvítlauk, vorlaur og engifer. Setjið síðan í matvinnsluvél og maukið.

Í Bike Cave færðu úrval vegan-borgara og Bike Cave vegan-sósur af ýmsu tagi.

Alltaf góður matur á frábæru verði.



BIKE CAVE

Erum staðsett á 2 stöðum, Einarsnesi 101 Reykjavík, og í Hafnarborg, Strandgötu 34, 220 Hafnarfirði.

MAGNESÍUM ♥ KÍSILL

HIN FULLKOMNA TVENNA FYRIR HEILSU OG FEGURÐ

20%

Afsláttur af Kísil og öllum tegundum af Slökun í janúar



Mamma Vat Best

Heilsuréttir fjölskyldunnar



Gulrótárbuff

Marengs úr kjúklingabaunasoði

Staðgengill eggjahvítunnar við gerð marengs virðist fundinn. Það er soðið kjúklingabaunavatn sem hægt er að kaupa undir nafninu aquafaba. Aðferðin hefur breiðst út síðastliðið ár meðal veganista.

Hugmyndin varð til fyrir rúmum tveimur árum þegar Frakkinn Joël Roessel uppgötvaði þennan eiginleika kjúklingabaunavökvans. Síðan þá hefur myndast samfélag áhugafólks á netinu sem hefur gert tilraunir og betrubætt aðferðir og í dag er þeytt baunavatn (aquafaba) notað í alls kyns uppskriftir í stað eggjahvítu.

Hér má finna tvær mismunandi uppskriftir. Önnur að pavlóvum sem fengin er að lána af vefsíðunni maedgurnar.is og hin af lakkristoppum af síðunni veganistur.is.

PAVLÓVUR

Safi úr 1 krukku af lífrænum kjúklingabaunum
3 msk. lífrænn hrásykur, malaður í kryddkvörn
1 tsk. karamelludropar eða vanilla

Setjið safann úr kjúklingabauninum í hræivél og þeytið á hæsta hraða í 10 mínútur.

Bætið hrásykrinum út í, 1 msk. í einu, og látið þeytast áfram á hæsta hraða í 5 mínútur í viðbót.

Bætið nú bragðefninu út í og látið þeytast í 1 mínútu í viðbót.

Hitið ofninn í 100°C. Látið bökunarappír á ofnplötu. Setjið deigið í sprautupoka og sprautið litlum kökum þar á, passið að hafa bil á milli þar sem þær stækka í ofninum.

Bakið í 1 klst. og lækkið þá hitann í

90°C og klárið að baka í 1-2 klst. Slökkvið á ofninum og látið standa í 1-2 klst. eða þar til pavlóvurnar hafa kólnað. maedgurnar.is

VEGAN LAKKRISTOPPAR

9 msk. aquafaba
300 g púðursykur
150 g lakkrisgur
150 g suðusúkkulaði

Byrjið á því að hita ofninn í 150°C.

Þeytið aquafaba í hræivél þar til vökvinn verður alveg stífur, eða í ca. 15-20 mínútur.

Bætið púðursykrinum hægt út í, fint að setja bara eina matskeið í einu og þeytið á meðan. Hrærið vel og lengi, í aðrar 20 mínútur.

Slökkvið á hræivélinni og blandið lakkrisnum út í, ásamt brytjuðu súkkulaðinu, varlega með sleif.

Bakið lakkristoppuna í 15-17 mínútur. Leyfið þeim að kólna í svolitinn tíma á plötunni eftir að þið takið þá út. veganistur.is



Hægt er að búa til eggjalausar pavlóvur.

Veldu lífrænt, heilnæmt og hollt.



biona, þekktu merkið!



Einfaldur pastaréttur

2 dósir Biona Tómatar með basiliku

500 gr Biona spelt pasta

15-20 gr bragðlaus kókosolía frá Biona

Pasta er soðið eftir leiðbeiningum á pakkanum. Vatnið sigtað af. Tómtunum er hellt í djúpan pott eða pönnu, kókosolían sett út í og hrært vel saman. Bætið við tímian kryddi ásamt salti og pipar. Pasta látið út í sósuna og hrært vel saman.

Allar vörur frá Biona eru lífrænar og henta fyrir vegan.



Veldu með hjartanu

100% vegan hárvörur frá Maria Nila

Regalo kynnr sænsku gæðahárvörurnar Maria Nila. Þær eru hundrað prósent vegan, súlfat- og parabenfrjár. Maria Nila hefur fengið viðurkenningu frá Leaping Bunny, PETA og The Vegan Society.

„María Nila er sænskt fjölskyldu-fyrirtæki með fjörutíu ára far-sæla sögu. Upphafið og nafn fyrirtækisins má rekja til ömmunnar Mariu Nilu sem bjó í norðurhluta Svíþjóðar og bjó til sínar eigin náttúrulegu sápur,“ útskýrir Fríða Rut Heimisdóttir, eigandi Regalo ehf. sem flytur vörurnar inn.

Hún segir Maria Nila afar vinsælt meðal hárgreiðslumeistara um allan heim enda bjóði Maria Nila upp á afar breiða línu af einstökum hárvörum sem verji bæði lit og heilbrigði hársins án þess að



Fríða Rut Heimisdóttir, hárgreiðslumeistari og eigandi Regalo.

nota efni sem hafa slæm áhrif á umhverfi og dýravelferð.

„Vörurnar eru 100 prósent vegan. Þær eru súlfat- og parabenfrjár og framleiddar í verk-smiðju Maria Nila í Helsingborg í Svíþjóð,“ segir Fríða. Með því að nota eigin verk-smiðju segir Fríða að hægt sé að fylgjast betur með ferlinu frá upphafi til enda og ganga þannig úr skugga um

Vörur Maria Nila fást á öllum betri hárgreiðslustofum um land allt. Nánari upplýsingar á regalo@regalo.is

að vinnuáætlun séu með besta móti og að gæði vörunnar séu fullkomin. „Með ástríðu og vandvirkni að leiðarljósi velja þróunarstjórar og efnafraeðingar fyrirtækisins þau innihaldsefni sem síðan eru notuð í vörurnar.

Markmið fyrirtækisins er að vinna ávallt í átt að enn

umhverfisvænni vörum,“ segir Fríða en Maria Nila hefur meða annars fengið viðurkenningu frá Leaping Bunny, PETA og The Vegan Society.

Facebook: [Regalo ehf Iceland](https://www.facebook.com/regalo.is)
www.marianila.com Snapchat: [regalofagmenn](https://www.snapchat.com/add/regalofagmenn)



Ólíkar meðferðir fyrir ólíkar hártægundir

Ólíkar hártægundir þarfnast ólíkar meðferðar. Hver flokkur er styrktur með sérstökum innihaldsefnum sem tryggja einstök gæði. Á þennan hátt eru uppfylltar kröfur bæði til hárgerðar og litar. Allar vörurnar eru lausar við bæði súlfat og paraben.

HEAD AND HAIR HEAL vinnur á og kemur í veg fyrir flösu og önnur vandamál í hársverðinum, vinnur á hárlösi og örvar hárvöxt. Virk innihaldsefni sem vinna á flösu eru: aloe vera, piroctone olamine og E-vítamín.

SHEER SILVER er sérstaklega

búið til fyrir ljóst, grátt og silfrad há. Fjólubláar litaagnir vinna á móti gulum tóni auk þess sem liturinn fölnar síður og verður liflegri.

LUMINOUS COLOUR inniheldur andoxunarefni úr granateplum og er fyrir þá sem er virkilega ann t um lit hársins og gljáa.

STRUCTURE REPAIR inniheldur styrkjandi þörungur sem mykja og endurbyggja skemmt og þreytt há.

TRUE SOFT er byggt á arganolíu sem endurvekur raka hársins og

lífgar við þreytt og brothætt há.

PURE VOLUME inniheldur B5-vítamín og er sérstaklega framleitt fyrir þá sem leita eftir aukinni lyftingu og styrk.

Allar vörurnar í **Maria Nila Care** línunni innihalda **Colour Guard Complex**, blöndu af virkum innihaldsefnum sem vinna saman að því að veita hámarksvernd fyrir lit hársins og gljáa þess. Blandan tryggir einnig að vörurnar vernda hárið fyrir hita, endurbyggja það og færa því aukinn gljáa.



Colour Refresh

Maria Nila Colour Refresh er mildur hármaski með litaögnum sem virka í skamman tíma. Með því að nota Colour Refresh má á auðveldan hátt annaðhvort gera hárlitinn skarpari eða breyta honum. Liturinn endist í allt að 10 þvotta og fer smám saman úr. Útkoman veltur á ástandi hársins og mun verða betri eftir því sem hárið er gljúpara. Tvö þör af gæðahönskum fylgja maskanum.

MASKINN HENTAR

- Þeim sem vilja endurlífga litað hárlit.
- Þeim sem vilja prófa nýjan hárlit en eru ekki tilbúnir að lita hárið varanlega.
- Þeim sem vilja breyta hárlit sínum í afmarkaðan tíma.



Style & Finish

Maria Nila Style & Finish er lína af hármótandi vörum sem vernda lit hársins og inniheldur allt sem fólk þarf til að öðlast þá tilfinningu og yfirbragð sem það óskar. Allar vörurnar eru lausar við paraben og súlfat, innihaldsefnin eru öll vegan og umbúðirnar eru umhverfisvænar. Í línunni eru þrenns konar ólík sprej sem veita allt frá mjúku haldi til sérlega stífs halds – *Styling Spray*, *Finishing Spray* og *Extreme Spray*.

Lyfting og rétt tilfinning næst með áferðarvörum Maria Nila – *Volume Spray*, *Styling Mousse*, *Dry Shampoo* og *Salty Mist*. Einnig eru í boði þrenns konar krem – *Cream Heat Spray*, *Styling Cream* og *Salty Cream*.

ÞESSAR VÖRUR ERU GLÚTENFRÍAR

Styling Mousse, Dry Shampoo, Salty Cream, Cream Heat Spray, Finishing Spray, Extreme Spray, Styling Spray, Volume Spray, Salty Mist, Heal Shampoo, Heal Conditioner, Heal Masque, Luminous Colour Hair Lotion, True Soft Argan Oil

Mjög auðvelt að verða vegan

Fyrir tæpum þremur árum gerðist **Vigdís Andersen** vegan og heldur í dag úti matarblogginu Vegan-lífið. Breytingin var miklu auðveldari en hún átti von á enda hefur úrval matvara í verslunum aukist mikið auk þess sem veitingastaðir bjóða margir upp á vegan-rétti.

Starri Freyr Jónsson
starri@365.is



Vigdís Andersen, eða Vegan Vigga eins og hún kallar sig, gerðist vegan vorið 2015 vegna þess að samviska hennar bar hana ofurlíði að eigin sögn. „Ég gat ekki lengur tekið þátt í að nýta mér dýrin þegar ég raunverulega þurfti ekki á þeirra afurðum að halda til að lifa góðu lífi. Sjálf hef ég alltaf átt auðvelt með að tengjast dýrum og starfaði í kringum dýr í fimmtán ár.“

Hún segir það hafa komið sér á óvart hversu auðvelt það var að verða vegan. „Ég var svolítið ringluð í fyrstu innkaupaferðinni og það eina sem ég þorði að kaupa voru ávextir. Það stóð þó ekki lengi yfir enda heldur enginn svona glæsilegu holdafari á því að borða salat í öll mál.“ Hún segir mjög einfalt að breyta matarræðinu í vegan í dag enda sé úrvalið af sérmerktum vegan vörum í matvöruverslunum orðið ótrúlega gott á höfuðborgarsvæðinu auk þess sem flestir veitingastaðir bjóða upp á a.m.k. einn vegan kost, margir þeirra fleiri.

Vigdís heldur úti matarblogginu Vegan-lífið á Facebook og Instagram auk þess sem vefurinn www.veganlifid.is fer bráðlega í loftið. Hér gefur hún lesendum tvær ljúffengar og einfaldar vegan uppskriftir.

SMALABAKA VEGAN VIGGU

Það sem mér finnst dásamlegast við smalabökur er fjölbreytileikinn og hvað margar útgáfur eru til af henni. Ég elska smalabökur úr Puy-linsum því það helst svo gott bit í



„Ég gat ekki lengur tekið þátt í að nýta mér dýrin þegar ég raunverulega þurfti ekki á þeirra afurðum að halda til að lifa góðu lífi.“ segir Vigdís Andersen.

MYND/EYÞÓR

Ég gat ekki lengur tekið þátt í að nýta mér dýrin þegar ég raunverulega þurfti ekki á þeirra afurðum að halda til að lifa góðu lífi.

Vigdís Andersen

þeim þrátt fyrir mikla eldun. Hráefnið í þessa smalaböku er mjög aðgengilegt t.d. hef ég eldað hana á Siglufirði með hráefni úr kjörbúðinni þar.



Helsti kostur smalabökunnar er fjölbreytileikinn. Uppistaðan hér er grænar Puy-linsur.

3 dl grænar Puy-linsur (hægt að skipta út fyrir aðrar linsur)
2 l vatn
1 selleristöngull (um 30g)
2-3 gulrætur (um 100g)
1 laukur (um 150g)
35 g grænmetiskraftur (ég nota 1 Kallø franskan lauktening og 2 Kallø tómattinga en hægt er að skipta út fyrir svipað magn af öðrum grænmetiskrafti)
70 g tómatur
750 g soðnar kartöflur
Saxaður hvítlaukur (um 10 g)
3 dl plöntumjólk (ég nota bláa Provamel-sojamjólk sem gefur rjómakennða áferð)
70 g smjörliki eða matarolíu

(t.d. vegan-smjörlið Earth Balance Organic úr Gló eða Nutana úr Krónunni)
Salt

Hitið ofninn í 170°C á blæstri.

Baunafyllingin

Vatnið og linsurnar settar í pott og soðnar. Suðutími er misjafn og því best að miða við að það sé enn bit í linsunum. Grænmetiskrafti og tómaturu bætt út í vatnið. Grænmetið saxað fínt, helst svipað smátt og linsurnar. Gætið þess að merja ekki laukinn og selleris-tilkinn. Setjið grænmetið út í og sjóðið í um 40 mínútur. Passið að hræra vel í í lokin svo það brenni

ekki við þar sem blandan þykkar auðveldlega.

Kartöflumúsinn

Sjóðið kartöflurnar og afhýðið þegar tilbúnar. Setjið smjörlikið og hvítlaukinn í pott og steikið í stutta stund. Bætið kartöflunum út í og stappið saman við smjörlikið. Bætið sojamjólkinni saman við og stappið þar til kartöflumúsinn er orðin nokkuð jöfn.

Smalabaka

Setjið fyllinguna í eldfast mót og bætið kartöflumús ofan á. Bakið við 170°C í 20 mínútur eða þar til kartöflumúsinn er orðin fallega gyllt. Gott að bera fram með fersku salati og létt soðnu spergilkáli.

Stoltur styrktaraðili Veganúar

Gló er stoltur styrktaraðili Veganúar annað árið í röð. Í tilefni hans eru vegan tilboð á öllum Gló stöðunum. Á Laugavegi og í Kópavogi eru grænmetisréttir dagsins á aðeins 1.499 kr. út mánuðinn en í Fákafeni og á Engjateigi er hægt að fá sérsniðna vegan-skál á sama verði.

Vegan skálarnar innihalda grænmeti, staðgóðan grunn á borð við kínóa eða léttar og frískandi chilikelpnúðlur, salöt að eigin vali og ýmist grænmetisbollur, sojakjöt eða hráfæðisbollur sem próteingjafa. Í lokin er punkturinn settur yfir i-ið með dásamlegri sósu og brakandi hnetum eða fræjum.

Grænmetisréttir dagsins geta verið af ýmsum toga en sá allra vinsælasti er spínatlasanja með pestói og margir fastagestir bíða venjulega óþreyjufullir eftir að röðin komi að þeirri dýrð á matseðlinum. Í Veganúar er spínatlasanja mun oftast á boðstólum en aðra mánuði og auðvelt er að komast að því á www.glo.is hvaða freistingar bíða á Laugavegi og í Kópavogi. Marga daga er val um tvo grænmetisrétti dagsins og Veganúar-þátttakendur geta því upplifað gamla góða valkvíðann þrátt fyrir breyttan lífsstíl.

Allir grænmetisréttir á Gló hafa verið vegan-væddir og það sama á við um flestar kökur og eftirrétti.

Verslun Gló í Fákafeni lætur ekki sitt eftir liggja og þar standa nú Veganúar-tilboðsdagar sem hæst. Fjöldi vegan nauðsynja og freistinga er nú á 10-50 prósent afslætti, allt frá bætiefnum til súkkulaðis auk mikils úrvals snyrti- og hreinlætisvara. Mikið úrval er af vegan vörum í versluninni og er oftast en ekki hægt að leita ráða hjá vegan starfsfólki



Allra vinsælasti grænmetisrétturinn á Gló er spínatlasanja með pestói. Hann verður reglulega á boðstólum í Veganúar.

með frábæra reynslu og þekkingu á bæði lífsstílnum og vöruvalinu. Meðal vinsælustu vegan-varanna eru Pacifica húð- og föndun-urvörurnar sem bæði eru vottaðar vegan og „cruelty-free“. Þær eru einstaklega vel samsettar,

án skaðlegra auka- og fylliefna en eru bæði áhrifaríkar og áferðarfallugar. Maskarinn þykir einstaklega vel heppnaður og keyra margir aðdáendur hans langar leiðir til að endurnýja með reglulegu millibili.

Hægt er að velja sjálfur í vegan skálarnar og laga þær þannig að eigin smekk.



Pacifica húð- og föndun-urvörnar sem bæði eru vottaðar vegan og „cruelty-free.“



Hágæðavörur fyrir vegan lífsstíl

Rapunzel framleiðir eingöngu 100% lífrænar vörur sem margar hverjar eru einnig vegan. Fyrirtækið leggur mikla áherslu á að vernda náttúruna og auðlindir jarðarinnar, þess vegna er mikið lagt upp úr umhverfsvænum ræktunaraðferðum á hráefnum, eins lítilli orkunotkun og kostur er við framleiðslu og flutninga ásamt því að nota eins lítið af umbúðum og hægt er án þess að hafa áhrif á gæði.



» Kókosmóndlusmuráleggið er einstaklega kremkennt og er algert sælgæti ofan á brauð og hrökkbrauð.

VEGAN SMURÁLEGG

Þegar þú vilt dekra við fjölskylduna með yndislegum helgarmorgunverði eru þessi smurálegg ómissandi! Kókosmóndlusmuráleggið er einstaklega kremkennt og er algert sælgæti ofan á brauð og hrökkbrauð. Súkkulaðismuráleggið, sem inniheldur 20% kakó, er meiriháttar vegan útgáfa af silkimjúku súkkulaðismjóri. Allir í fjölskyldunni munu elska morgunverðinn!



VEGAN PESTÓ

Pestóin frá Rapunzel eru einstaklega bragðgóð og innihalda engar mjólkurafurðir. Pesto Rosso er aðallega búið til til sólþurrkuðum tómötum og basilíku og Pesto Verde er aðallega búið til úr basilíku og hnetum. Þessi tvö eru kjörin á pasta, pizzur, brauð, í sósur og með salati.

» Gott á pasta, pizzur, brauð, í sósur og með salati.



» Prima er úr lífrænni sólblómaolíu. Það er mjög bragðgott og hentar jafnt ofan á brauð og í bakstur.

» Fyrir þá sem elska mjólkur-súkkulaði en vilja ekki neyta dýraafurða.

VEGAN SÚKKULAÐI

Rapunzel er með tvær tegundir af ljósu vegan súkkulaði sem inniheldur m.a. hrisgrjónasiróp. Þetta græna er líkt venjulegu mjólkur-súkkulaði með mjúkri áferð sem bráðnar í munnum. Þetta appelsínugula er ljóst súkkulaði fyllt með pralín heslihetukremi. Þessi tvö eru æðisleg fyrir mjólkur-súkkulaðiunnendur sem ekki vilja neyta dýraafurða. Að auki er Rapunzel með sex tegundir af dökku vegan súkkulaði þar sem kakóinnihaldið er frá 55% til 85% og það er ýmist með engifer, appelsínu, hnetum eða hreint.



VEGAN SMJÖRLÍKI

Til er tvenns konar vegan smjörliki frá Rapunzel, unnið úr sólblómaolíu. Prima er úr lífrænni sólblómaolíu og inniheldur fjölmættaðar omega-3 fitusýrur, það er mjög bragðgott og hentar jafnt ofan á brauð og í bakstur. Prima Olive inniheldur að auki lífræna ólífuolíu sem er rík af einómettuðum fitusýrum og gerir smjörlikið einstaklega mjúkt. Prima smjörlikin innihalda engar hertar olíur.



OUMPH! WHAT?

OUMPH! ER MATUR úr jurtaríkinu. Framleiddur úr sojabáunum. Hann er til bæði okryddaður og með ýmsum kryddblöndum. Þetta er fáránlega góður matur. Við trúum á mat sem fær munnvatnið til að streyma. Mat sem er auðvelt að elda og er algjör sníld fyrir plánetuna* Hann má steikja, malla, grilla og djúpsteika. Gerðu bara það sem þú fllar. Njóttu!

*Framleiðsla jurtaþróttins tekur lífenn toll af auðlindum jarðar og hefur óveruleg áhrif á hlýnun hennar. Sojapróttin er auðugt af prótíni og trefjum og er líka uppspretta járn og fólínsýru. Lestu meira á WWW.OUMPH.IS



PULLED OUMPH! BURGER

HRAFENI:

1 poki Pulled Oumph!
4 gróf hamborgarbrauð
1 poki salatblanda
1 rauðlaukur

DRESSING:

1 dl sýrður jurtarjómi
1 msk dijon sinnep
1 kúfaðar msk sæt chilísósa
1 sýrð gúrka
½ gulrót
Safi úr 1 sfrónu
1 tsk karrý
2 msk steiktur laukur
Salt

SAMSETNING:

Skerðu gulrótina og gúrkuna í litla teninga. Blandaðu öllum hráefnunum saman við dressinguna og smakkaðu til með salti.
Steiktu Pulled Oumph! á pönnu við vægan hita svo sósan breytist ekki í karamellu!
Saltaðu eftir smekki!
Skerðu laukinn í sneiðar og ristðu brauðið.
Settu saman geggjaðan Oumph! borgara.
Ekki spara neitt, mokaðu bara á brauðið!



Hummus úr gulrótum

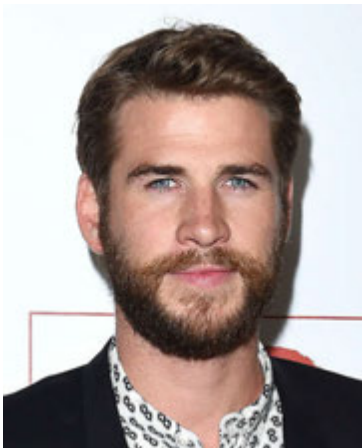
Hummus er venjulega gert með kjúklingabaunum. Hér eru gulrætur notaðar í staðinn. Þetta er frábært mauk og hægt að hafa sem meðlæti með brauði eða ýmsum grænmetisréttum.

5 gulrætur

- 1 rauður chili-pípar
- 2 hvítlauksrif
- 1 msk. cumin-fræ
- 1 tsk. paprikuduft
- 1 msk. sesamfræ
- 4 msk. ólífuolía
- 2 msk. tahini
- Safi úr ½ sítrónu
- Salt og pípar

Hitið bakaraofninn í 180°C. Skrælið gulrætur og skerið í sneiðar. Skerið hvítlauk og chili-pípar mjög smátt. Dreifið gulrótartíunum á bökunarplötu í ofnskúffu ásamt chili-pípar, hvítlauk, kryddi og sesamfræjum. Ólífuolían er sett yfir.

Bakið í miðjum ofni í 45 mínútur eða þar til gulræturnar eru orðnar mjúkar. Setjið þá allt í matvinnsluvél ásamt tahini og sítrónusafa. Bragðbætið með salti og pípar. Maukið allt saman og setjið í skál og bætið smávegis vatni í ef þarf. Dreifið sesamfræjum yfir.



Liam Hemsworth er veganisti.

Veganistar í Hollywood

Stjörnurnar í Hollywood eru margar hverjar gjarnar á að taka þátt í hinum ýmsu heilsustefnum og kúrum. Nokkrar þeirra hafa hins vegar tileinkað sér ákveðinn lífsstíl og haldið sig við hann í þó nokkurn tíma. Þeim stjörnum sem hafa gerst veganistar hefur fjölgað undanfarið ár og eru mörg þekkt nöfn sem aðhyllast þann lífsstíl.

Meðal þeirra er leikarinn Liam Hemsworth sem gerðist veganisti árið 2015 þegar hann heyrði af illri meðferð dýra. „Því meðvitaðri sem ég varð um það, því erfiðara var að borða kjöt,“ sagði hann í viðtali við tímaritið Men's Fitness.

Meðleikari hans í Hunger Games-myndunum, Woody Harrelson, lagði til að hann prófaði vegan mataræði. Innan nokkurra mánaða var Liam orðinn veganisti og segir hann að það séu engir ókostir við lífsstílinn.

VEGAN BAKSTUR - HVERJU ER HÆGT AÐ SKIPTA ÚT?

Mjólk má skipta út fyrir: Sojamjólk, kókosmjólk, möndlumjólk eða hrísgrjónamjólk.

Bolla af súrmjólk má skipta út fyrir: 1 bolla af ósætri sojamjólk og 2 msk. af sítrónusafa eða ediki. Hrærið saman þar til blandað.

Eggjum má skipta út fyrir annað en hafa þarf í huga hvort egginn eiga að gefa lyftingu í deigið eða halda því saman.

Eigi þau að lyfta deiginu má skipta þeim út fyrir 2 tsk. matarsóða við 2 msk. af heitu vatni, 2 tsk. matarsóða +

2 msk. heitt vatn + ½ tsk. olíu eða 1 tsk. matarsóða + 1 tsk. edik.

Þar sem egg eiga að halda deiginu saman má nota 2 msk. kartöflusterkju + 2 msk. vatn eða 2 msk. stappaðar kartöflur.

Eggjum í búðingi eða bökum má skipta út fyrir ¼ bolla maukað mjúkt tófu fyrir hvert egg.

Dós af diet-gosi má nota í staðinn fyrir 2 egg í mörgum kökuuppskriftum.

Smjóri má skipta út fyrir kókosolíu.

www.mediapeta.com



TERRANOVA

ANDOXUN - ORKA - PRÓTEIN MELTINGIN - OMEGA OLÍUR



ÞÚ FINNUR MUNINN

Lífrænt - Vegan - Engin aukæfni eða fylliefni.
Frostþurrkaðar jurtablöndur sem veita hámarksvirkni.

Terranova bætiefnin fást í Heilsuhúsinu, Gló, apotekum, Heilsuvörudeild Nettó og í Hagkaup



facebook.com/terranovaland

