

# Vegan

FIMMTUDAGUR 1. NÓVEMBER 2018

Kynningar: Innnes



Anna Lind hefur stundað jóga í mörg ár og fór í janúar til Tailands að læra að verða jógakennari. Þar hugleiddi hún, stundaði jóga, fræddist og borðaði veganfæði í heilan mánuð. MYND/STEFAN

**VEGAN NAMMI**  
FYRIR ÞIG OG BARNIÐ ÞITT



- GLÚTENFRÍTT
- ÁN GERVIEFNA
- ÁN LAKTÓSA

www.vitta.is

## Næ betri tengingu við sjálfa mig

Tæplega 17 ára gömul ákvað Anna Lind Fells að klára úr nammiskápnum sínum einn daginn og byrja á hráfæði þann næsta. Hún hefur nú verið vegan í rúm fjögur ár og heldur úti vefsíðu með uppskriftum og myndum. →2

Sólveig  
Gísladóttir  
solveig@frettabladid.is



Mér var alltaf illt í maganum sem barn, var orkulaus og átti erfitt með að vakna. Ég hafði einhverja hugmynd um að hollt mataræði gæti hjálpað en vissi ekki hvar ég ætti að byrja. Þá fór ég að lesa mér til um hráæði og komst að því að það hefði góð áhrif á meltinguna og ýmsa kvilla," segir Anna Lind sem var alger nammifíkill að eigin sögn. „Einn daginn kláraði ég nammiskapinn minn og næsta dag byrjaði ég á hráæði og hef ekki snúið aftur síðan.“

Foreldrar Önnu Lindar héldu í fyrstu að hún væri í enn einu bindindinu sem myndi ljúka. „En svo fóru þau að hafa áhyggjur af því að ég myndi grennast of mikið eða fá vítamínskort því ég hef alltaf verið grónn. En þegar þau sáu hvað mér gekk vel og hvað mér leið vel ákváðu þau sjálf að breyta sínu mataræði og borða nánast engar dýraafurðir í dag.“

Anna Lind var eingöngu á hráæði í eitt og hálf ári en fór svo smám saman að bæta við hollum elduðum mat á borð við kínóa og bygg. „Ég byrjaði á þessu fæði af heilsufarsástæðum og náði ótrúlegum árangri, magaverkirnar fóru og orkan varð miklu betri. Ég var líka í miklu meiri tengingu við sjálfa mig, líkamlega og andlega. Þegar á leið fór ég líka að skóða vegan hugmyndafræðina sem tengist umhverfisáhrifum og dýravernd og sannfærðist enn frekar um kosti vegan.“

### Lærði jógakennarafræði í Tailandi

Þrátt fyrir ungan aldur hefur Anna Lind áorkað ýmsu. Hún er einkaþjálfari og er með fyrirtæki sem heitir Líkami og heilsa þar sem hún býður upp á heilsuráðgjöf, fjarþjálfun og jóga. Hún er með heilsulífyrirtæki og vefverslun sem heitir uglanshop.is og er auk þess í fjarnámi í heilsumarkþjálfun við Institute of Integrative Nutrition í New York og mun útskrifast í febrúar.

Anna Lind hefur stundað jóga í fjölmörg ár og hafði lengi langað að gerast jógakennari þegar hún fann jógakennarskóla í Tailandi. „Ég sá að fleiri Íslendingar höfðu sótt þennan skóla og öll umgjörðin í kringum hann heillaði mig," segir Anna Lind sem hélt til Tailsands í janúar ásamt vini sínum. „Við vorum þarna í mánuð og vorum í skólanum tólf tíma á dag, frá sjö á morgnana til sjö á kvöldin. Dagurinn byrjaði á klukkutíma hugleiðslu, síðan fórum við í jóga í tvo tíma, lærðum síðan alls konar fræði eins og jógafræði og anatóníu og fórum síðan aftur í jóga. Alls voru þetta 200 tímar og við lærðum ótrúlega mikið.“ Anna Lind heillaðist af landinu enda dvaldi hún þar í mánuð til viðbótar ásamt kærasta sínum og fjölskyldu.

### Jóga, sund og kuldaþjálfun

Anna Lind stundar mikla hreyfingu. Hún æfir og kennir jóga, sækir tíma í movement improvement hjá Primal Iceland og stundar sund og sjósund. „Ég fór á námskeið í kuldaþjálfun og hún heillaði mig um leið. Ég fer alltaf í kalda sturtu þegar ég fer í sturtu. Ég fer í sund nokkrum sinnum í viku og þá alltaf í kalda pottinn. Ég fer allavega í fimm mínútur en mest hef ég verið í 17 mínútur.“

### Heitar súpur á vetrardögum

En hvernig er týpískur matseðill hjá henni?

„Ég byrja á að fá mér engiferte eða magnesíum. Síðan fæg ég mér alla morgna grænan orkudrykk með grænkáli, avokadó, myntu-



Anna Lind heldur úti uppskriftasíðu á netinu og á instagram þar sem hún gefur gírnilegar vegan uppskriftir og sýnir myndir af réttum. MYND/STEFAN



laufum og fleira góðgæti. Næst fæg mér ávexti en mangó er í miklu upphaldi. Mér finnst mjög mikilvægt að fá góðan hádegismat en það getur til dæmis verið pottrettur með grænmeti og kínóa, eða salat með kjúklingabaunum og heimagerðu pestói. Eftir hádegismat finnst mér gott að fá mér chia-graut, veganjógúrt með músli eða annan orkudrykk. Í kvöldmat er gott að fá heita súpu yfir vetrartímann eða stóra salatskál með hollu buffi.“

En hver er upphaldsmaturinn? „Upphaldsmaturinn minn núna er byggpottrettur sem ég bý til sjálf með miklu af grænmeti og baunum.“

Anna Lind segir lítið mál að finna eitthvað sætt þegar þörfin fyrir slíkt bankar uppá og tekur sem dæmi kókoskúlur með döðlum, hrákökur og hráæðisis. Hún er dugleg að elda sjálf og heldur úti uppskriftasíðu á heimasíðu sinni www.likamiogheilsa.is auk þess sem hún er dugleg að birta myndir á Instagram-síðu sinni Anna.lifestyle.coach. Hún gefur hér lesendum þrjár gírnilegar vegan uppskriftir.

### Mexíkósk grænmetissúpa

Þessi uppskrift dugar fyrir um það bil 8 manneskjur. Ef þið ljúðið hafa

hana þynni þá getið þið bætt við vatni.

**1-1½ lítri vatn**  
**1 sætkartafla (skorin í teninga)**  
**360 g gulrætur (um 1 cm þykkar)**  
**1 stór laukur**  
**4 hvítlauksgelirar**  
**1 blómkaálshaus**  
**400 ml kókosmjólk**  
**1 bolli kínóa**  
**170 g sveppir**  
**½ ferskur rauður chili**  
**720 ml krukka maukaðir tómatar**  
**250 g kjúklingabaunir**  
**4 tsk. karríduft**  
**2 msk. Italian seasoning eða þurrkuð basilíka**  
**Sjávarsalt og svartur pipar eftir þörfum**

Skerið sætkartöfluna, gulræturnar, laukinn, blómkaálið, sveppina og chili í litla bita og setjið í stóran pott. Bætið síðan restinni saman við og sjóðið í um það bil 20 mínútur eða þar til kartafnan og gulræturnar eru tilbúnar. Ég nota forsoðnar kjúklingabaunir og skelli þeim í pottinn í lokin.

### Auðveldar kókoskúlur

**½ dl heslihetur, brotnar**  
**½ dl möndlur, brotnar**  
**14 döðlur**  
**2 msk. glútenlausr hafnar**  
**2 msk. hreint kakóduft**



### ½ tsk. sjávarsalt

Kókosmjóli til að velta upp úr

Setjið allt nema döðlurnar í matvinnsluvél og blandið vel. Takið steinana úr döðlunum bætið þeim síðan út í og hrærið þar til deigið festist vel saman. Fjarlægjið deigið úr matvinnsluvélinni og veltið upp úr kókosmjóli. Geymist í kæli.

### Grænn súperpeytingur

Ég fæg mér þennan drykk á hverjum morgni.

**1 lífrænt epli**  
**3 búnt grænkál eða spinat**  
**Handfylli myntulauf**  
**2 selleristilkar**  
**1 sitróna**  
**4 cm engiferrót**  
**½ avokadó**  
**1 bolli vatn**  
**1 tsk. chlorella eða spirulina (ef þú þorir)**  
**1 msk. maca-duft**  
**1 msk. hörfræolia eða ólifuoila**

Blandið öllu saman í góðum blandara, setjið vatnið og sitrónauna fyrst. Njótið með röri!



MYKIND BÆTIEFNALÍNAN FRÁ GARDEN OF LIFE ER LÍFRÆN,  
VEGAN OG LAUS VIÐ ÖLL AUKAEFNI

*Þara það besta fyrir þig og Móður jörð!*



Mykind línan var hönnuð með það að leiðarljósi að velja aðeins bestu mögulegu hráefnin og meðhöndla þau þannig að næringin skilaði sér sem best.

Gæði bætiefna skipta öllu máli.

Þau sem eru búin til úr fæðu eins og þessi er líklegra að líkaminn ná að nýta að fullu. Öll línan er 100% vegan og inniheldur því engar dýraafurðir. Meira að segja D3 og B12 vítamínin eru vegan en þessi tvö er oft erfitt að fá vegan í bestu formunum.

EITTHVAÐ FYRIR ALLA

Hvort sem þig vantar fjölvítamín, B12, járn, D3 vítamín, steinefni eða C vítamín

*Allt lífrænt - allt vegan*



„Matarvenjur eru fyrst og fremst venjur og þegar maður hefur búið sér til nýjar venjur er eftirleikurinn auðveldur,“ segir Birkir. MYND/SIGTRYGGUR ARI

# Vegan er spurning um lífsstíl

Birkir Steinn Erlingsson er formaður Vegansamtakanna. Hann segir mikilvægt að fræðast um hvers vegna við ættum að vera vegan. Þegar við vitum af hverju, þá er valið auðvelt, að hans sögn.

Sigríður Inga Sigurðardóttir  
sigriduringa@frettabladid.is



Birkir tók við sem formaður Vegansamtakanna í apríl síðastliðnum. Þau voru stofnuð árið 2015 og félagsmenn eru 120 talsins. „Vegansamtökin eru félagskapur þeirra sem forðast að neyta

dýraafurða af siðferðisástæðum. Við veitum fræðslu um mikilvægi veganisma og höfum það að markmiði að minnka eftirspurn eftir dýraafurðum. Auk þess styrkjum við fríðsaman aktivisma á Íslandi,“ segir Birkir en á næstunni stendur til að Vegansamtökin og Samtök grænmetisæta sameinist undir heitinu Samtök grænkerá á Íslandi,

eða Vegan Society upp á ensku. „Þann 8. nóvember næstkomandi verður aðalfundur þar sem þessi tilgata verður borin upp. Innan horra tveggja samtakanna er góður hljómgrunnur fyrir tillögnum en við höfum unnið að sama málstaðnum í dagóðan tíma og unnið náði saman. Við teljum eðlilega þróun að sameinast undir einn hatt,“ greinir Birkir frá.

## Kvikmynd breytti lífsstílnum

Sjálfur hefur Birkir verið vegan síðan 2011. Spurður hvort eitthvað sérstakt hafi orðið til þess að hann ákvað að hætta að neyta dýraafurða segir hann að kvikmyndin Earthlings hafi haft mikil áhrif á þá ákvörðun sína.

„Myndin sýnir hvernig farið er með dýr í verksmiðjuframleiðslu og öllum iðnaði. Eftir að hafa séð hana gat ég ekki réttlætt fyrir sjálfum mér að neyta dýraafurða lengur. Ég var sjálfur veiðimaður og að hluta til alinn upp í sveit. Fyrst ég gat breytt um lífsstíl og orðið vegan, getur hver sem er gert það líka,“ segir Birkir, sem er málari að mennt og starfar við sína iðn sem húsamálari.

Hann segir að það hafi ekki verið sérlega erfið að breyta um lífsstíl. „Það var aðallega fyrst þegar ég var að finna út hvaða fæði hentaði mér best. Matarvenjur eru fyrst og fremst venjur og þegar maður hefur búið sér til nýjar venjur er eftirleikurinn auðveldur.“

Birkir Steinn nefnir að félagslegi þátturinn hafi reynst mesta breytingin fyrir sig og matarboð-

„Ég var sjálfur veiðimaður og að hluta til alinn upp í sveit. Fyrst ég gat breytt um lífsstíl og orðið vegan, getur hver sem er gert það líka.“

unum snarfækkaði fyrst eftir að hann varð vegan. „Það var mesta áskorunin. Allt í einu var ég búinn að taka upp lífsstíl sem gekk á móti öllum hinum. Margir upplifðu það sem ögrun, sem það kannski er því maður er að segja að það sé bókstaflega rangt að borða dýr, og fannst ég vera að dæma þá. Núna hefur þetta jafnað sig og þetta er ekkert mál lengur,“ segir hann.

## Bylting á sjö árum

Sennilega hefur aldrei verið auðveldara að vera vegan en í dag, að mati Birkis. „Nær allir vita hvað vegan stendur fyrir. Langflestir veitingastaðir bjóða upp á veganrétti og úrvalið af veganvörum í verslunum hefur aldrei verið betra en nú. Þetta hefur breyst gríðarlega á þessum sjö árum sem ég hef verið vegan. Ég sé mun á þessu með hverri vikunni

sem líður,“ segir Birkir.

Þegar hann er beðinn um að gefa dæmi um hvað hann fær sér t.d. í morgunmat stendur ekki á svári. „Ég fæ mér oft hafragrat með fræjum, ávöxtum og plöntumjólk, t.d. sojamjólk. Þegar ég vil gera virkilega vel við mig í mat fer ég á matsöslustaðinn Veganæs á Gauki á Stöng. Krummi Björgvinsson tónlistarmaður og Linnea Hellström vegankokkur eru saman með þennan stað og bjóða upp á rosa-lega góðan mat sem lætur manni líða vel,“ segir Birkir.

Attu ráð fyrir þá sem hafa áhuga á að verða vegan? „Ég mæli með að afla sér upplýsinga um hvað vegan gengur út á. Hægt er að fá góðar upplýsingar í Facebook hópnum Vegan Island, þar er öllum spurningum svarað fljótt og örugglega. Á heimasíðunni vegansamtokin.is eru líka góða upplýsingar og ráð. Ég mæli líka með að horfa á kvikmyndina Dominion. Hún er ný, frá árinu 2018, og sýnir hvernig farið er með dýr í öllum iðnaði. Við sýndum hana í Bíói Paradis um daginn fyrir fullum sal og áhorfendur voru sammála um að myndin væri átakanleg. Ég get líka bent á www.challenge22.com. Um er að ræða áskorun þar sem þátttakendur prófa að vera vegan í 22 daga og fá frjá aðstoð næringarfræðinga og mentora sem gera færsluna yfir í vegan eins auðveldu og hægt er. Það er mikilvægt að fræðast um hvers vegna við ættum að vera vegan. Þegar við vitum af hverju, þá er valið auðvelt.“



# Meira vegan



## Vegetarian plus

Grænmetisréttir sem allir njóta

998 kr/pk



## Kaja Vegan tertur

Ananas kókos, Súkkulaðimús, Appelsínur & súkkulaði og Súkkulaði & hnetusmjör



## Sky Valley

Búðu til þína eigin framandi rétti með bestu sósunum

verð frá 549 kr/stk



## Fry's

Stir-Fri Strips, Schnitzels, Nuggets og Burgers

verð frá 639 kr/stk



## Yosa haframjólk

Í matargerðina, í kaffið, út á grautinn eða ein og sér

verð frá 269 kr/stk



## Nush

Kasjú og möndlu jógúrt

verð frá 299 kr/stk



## daiya pizzur

Stökkur glútenlaus botn, bragðgóð pizzasósa og álegg sem gerir þessar pizzur að veislu fyrir bragðlaukana

1.499 kr/stk



Rapunzel býður upp á mikið úrval af lífrænum og náttúrulegum matvörum. MYND/INNES

# Rapunzel – Við elskum lífrænt



Rapunzel hefur verið frumkvöðull í lífrænni framleiðslu síðan 1974 og sama hugmyndafræði hefur haldið sér alla tíð. Fyrirtækið framleiðir 100% lífrænt ræktuð, náttúruleg og ómeðhöndluð matvæli.

Rapunzel fyrirtækið hefur verið frumkvöðull í lífrænni framleiðslu síðan 1974,“ segir Jóhanna Yr Hallgrímsdóttir, markaðsstjóri hjá Innnes. „Við framleiðsluna á Rapunzel er lögð áhersla á að gæði hráefna séu sem mest, en auk þess er velferð allra þeirra sem koma nálægt framleiðslunni í hávegum höfð og tryggt að allir viðskiptahættir séu sanngjarnir.

Rapunzel hóf vegferð sína sem litlið fjölskyldufyrirtæki, með eina litla verslun í borginni Augsburg í Þýskalandi, en í dag er Rapunzel alþjóðlegt fyrirtæki með yfir 300 starfsmenn,“ segir Jóhanna. „Sama hugmyndafræði hefur haldið sér í yfir 40 ár með það að markmiði að framleiða lífræn, náttúruleg og ómeðhöndluð matvæli.

Rapunzel leggur mikla áherslu á að stunda sanngjörn viðskipti, sem skilar sér alla leið í framleiðslukeðjunni. Rapunzel kom á fót „Hand in Hand“ styrktarsjóði, en hann felur í sér samþættingu á lífrænt vottuðum vörum og sanngjörnum viðskiptaháttum,“ segir Jóhanna. „Hand in Hand vottun má finna á öllum vörum sem innihalda að



Þetta hrökkkex er bæði einfalt að gera og tilvalið til að gripa sem millimál. MYND/INNES



Jóhanna segir að Rapunzel leggi áherslu á gæði hráefna, velferð þeirra sem koma nálægt framleiðslunni og sanngjarna viðskiptahætti. MYND/EYÞÓR

minnsta kosti 51% hráefni frá HIH samstarfsaðilum Rapunzel.

Í ljósi umræðunnar um loftslagsbreytingar og orsakir og afleiðingar þeirra, þá er um að gera að leggja sitt af mörkum og velja lífrænt og um leið sanngjarna viðskiptahætti þegar þess gefst kostur,“ segir Jóhanna. „Það er ekki einungis gott fyrir umhverfið, heldur er einnig talið gott fyrir heilsuna að neyta lífrænna matvæla, því lífræn ræktun skilar sér í næringarmeiri gæðavörum.

Innnes ehf. er stolt að geta boðið upp á þessar flottu lífrænu vörur frá Rapunzel,“ segir Jóhanna. „Rapunzel býður upp á mikið vörurval. Meðal þess sem fyrirtækið býður upp á eru þurrkaðir ávextir,

hnetur, möndlur, fræ, smurálegg, olíur, sósur og súkkulaði, þannig að það er auðvelt að finna Rapunzel vörur við sitt hæfi.“

## Hrökkkex

**Hráefni:**  
**100 g Rapunzel fræblanda**  
**100 g heilheiti**  
**100 g Rapunzel hafraflögur**  
**½ tsk. salt**  
**2 tsk. vínsteinslyftiduft**  
**2 dl vatn**  
**2 msk. Rapunzel kókosolía**  
**3-4 msk. Rapunzel fræblanda (til að strá yfir)**  
**2 tsk. gróft sjávarsalt (til að strá yfir)**

## Aðferð:

Blandið saman þurrefnum. Bræðið kókosolíuna og blandið við vatnið. Það er auðvelt að finna Rapunzel vörur við sitt hæfi.“

Þetta hrökkkex er bæði einfalt að gera og tilvalið til að gripa sem millimál. Svo er bara að leyfa hugmyndafluginu að ráða hvað er sett ofan á, t.d. Rapunzel möndlu-eða hnetusmjör, pestó eða annað álegg.

Þessa uppskrift ásamt fleirum er að finna á heimasíðunni <https://gerumdagingirmilegan.is/>.

# Fyrir grænkeru - og alla hina

VEITINGASTAÐUR:  
Grænmetisbollur með  
tómablönduðu grænmeti,  
kúskús og spergilkáli

795,-



VEGAN



VEGAN

KAFFIHÚS:  
Enchiladas með hýðishrisgrjónum,  
nýrnabaunum, grænmeti, chili-sósu  
og avókadósósu

695,-

KAFFIHÚS:  
Súkkulaðitertusneið

495,-



VEGAN

NÝTT



VEGAN

BAKARÍ:  
Smákökudeig með súkkulaðibitum

695,-



BAKARÍ:  
Súkkulaðiterta

VEGAN

395,-

NÝTT



VEGAN

UPPSELD!  
Væntanleg aftur  
12. nóvember

BISTRO:  
Grænmetispylsa með rauðkáli,  
steiktum lauk og sinnepi

185,-



Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingasvið opið 9:30-20:30 - [IKEA.is](http://IKEA.is)



# Mjólk er góð úr mörgum áttum

Úrvalið af vegan mjólkurstaðgenglum verður sífellt fjölbreyttara enda margir sem af einhverjum ástæðum kjósa að sniðganga kúamjólki. Ýmsar mjólkurtegundir úr plöntum eru fáanlegar og stöðugt bætast við nýjar enda veltir mjólkurstaðgenglaíðnaðurinn milljörðum.

Brynhildur Björnsdóttir

brynhildur@frettabladid.is



Eitt af því sem fylgir vegan lífsstíl er að finna sér staðgengil fyrir mjólk í kaffið. Sem getur reynst þrautin þyngr þar sem úrvalið er miklu meira og fjölbreyttara en á mjólkurmarkaðnum þar sem kúamjólki hefur löngu rutt annarri spendýramjólk úr vegi.

Eftirspurnin eftir plöntumjólk hefur rúmlega tvöfaldast á heimsvísu síðan 2010 samkvæmt tilkynningu frá markaðsrannsóknafyrirtækinu Innova Market Insights og er veltan talin vera

eitthvað um sextán milljarðar Bandaríkjadala.

Ýmsar plöntur eru nýttar til að búa til mjólkurstaðgengla og hér eru tíu möguleikar á mjólkurlausum latt. Veljið og njóti!

Möndlumjólk er ein vinsælasta mjólkurlausa mjólk og getur brugðið sér í ýmis mjólkurlutverk enda er hún bragðgóð og passar með kökum og morgunkorni auk þess að vera gömsæt í kaffi. Það er ekki flókið að búa til sína eigin möndlumjólk sem gæti verið góður kostur þar sem stærstur hluti möndlumjólkur á heimsvísu er framleiddur í Kaliforníu þar sem vatn er oft af skornum skammti. Möndlumjólkinn er kalkrik en inni-

heldur hvorki prótein né trefjar svo neinu nemi.

Sojamjólk er sennilega algengasta veganmjólk, hún er full af próteinum og nýtist í allar uppskriftir í stað kúamjólkur. Soja er algengur ofnæmisvaldur og því ástæða til að vera á varðbergi ef vanlíðan eða ofnæmisviðbrögð gera vart við sig.

Hrismjólk er létt og hressandi og mjög góður valkostur fyrir þá sem þurfa að forðast soja eða hnetur. Hún er hitaeyningasauð og bragðgóð en gefur ekki sömu fyllingu og kúamjólki. Ýmsar uppskriftir því hún er svo eðlislétt.

Kasjúhnetumjólk er risandi stjarna á mjólkurstaðgenglahimn-



Möndlumjólk er ein vinsælasta mjólkurlausa mjólk og getur gegnt ýmsum hlutverkum. Þá er einnig einfalt að búa hana til sjálf.



Mjólk úr hörfræjum er bæði trefjarik og góð uppspretta kalks.

## SÆTT BLAÐSALAT & KRAFTMIKIÐ KLETTASALAT

Sönn ást

RAUÐROUÐLAB

GRÆNT SALAT

RAUÐT SALAT

KLETTASALAT

ALLT UM SALATBLÖNDUNA Á HOLLTOGGOTT.IS

### Holt & Gott

inum og af göðu: eins og sojamjólk er hún hnausþykk, bragðgóð og próteinrik. Kasjúhnetumjólk fer ágætlega í flestum uppskriftum en er í dýrara lagi miðað við aðrar tegundir.

Kókosmjólk er mjög þykk og rjómakennnd, hlaðin hollri fitu og fullkomin í eftirrétti og annars staðar þar sem rjóma er þörf. Þú getur meira að segja notað kókosmjólk til að búa til ís! Kókosmjólk er reyndar nokkuð bragðmikil og bragðsins gæti gætt í uppskriftum sem er ágætt að vera meðvituð um.

Hampmjólk er rjómakennnd í sér og troðfull af kalki og fer jafnvel í eftirlæsisréttinum þínum og uppáhaldsmjúklinum. Hampmjólk er frekar þunn og fer betur í aðalrétti en eftirrétti en einnig er hægt að fá sætar gerðir.

Haframjólk er gersneydd mettuðum fitusýrum og inniheldur fimm grömm af próteini í hverjum bolla. Þá er hún hlaðin

trefjum og náttúrulega sæt sem gerir hana að kjörhræfni í kökur og smákökur.

Hörmjólk er rík af ómega-3 fitusýrum sem eru mikilvægur fyrir heilastarfsemina. Hún er líka góð uppspretta kalks en inniheldur ekki prótein. Hörmjólk er að áferð líkari undanrennu en nýmjólk.

Heslihetumjólk fæst bæði venjuleg og með súkkulaðiþragði og er kjörin í drykki og léttu eftirrétti. Það er líka auðvelt að búa hana til. Heslihetumjólk er bragðsterk og afgerandi sem gerir hana frábæra í kaffidrykki.

Baunamjólk hljómar kannski dálítið furðulega en er ansi góð á bragðið auk þess að vera líklegast næringarríkust allra mjólkurstaðgengla. Hún er stútfull af próteini, kalki og ómega-3 fitusýrum og inniheldur færri hitaeyningar en kúamjólk.

Byggt á grein af *w.w.w. chooseveg.com*.

Mjólkurkaffi eða latté þarfnast ekki kúamjólkur til að vera gírnlegt, bragðgott og orkugefandi.





# FINALLY SOMETHING WORTH PUTTING IN YOUR COFFEE

LET'S STOP  
MILKING  
THE PLANET



vegan

# Líður mun betur í dag

Guðrún Jóna Óskarsdóttir gerðist vegan fyrir nokkrum vikum og finnur strax miklar breytingar. Líkamleg og andleg líðan er mun betri og hún er duglegri að framkvæma ýmsa hluti í daglegu lífi.

Um einn og hálfur mánuður er líðinn síðan Guðrún Jóna Óskarsdóttir kennari ákvað að gerast vegan og segist hún strax finna miklar breytingar á lífi sínu. „Astæðan fyrir því að ég ákvað að fara yfir í vegan mataræði var sú að ég hef verið að glíma við sára verki í vöðvum og liðum. Verkirir voru undarlegir og flökkuðu mikið um líkamann auk þess sem ég hef lengi verið með viðkvæmt stoðkerfi. Einn daginn fór ég í blóðprufu og þá fannst þvagsýra í blóðinu sem auðveldast var að lækna með því að skipta um mataræði í minni tilviki. Hinn kosturinn, að lækna það með bólgueyðandi lyfjum, var ekki í boði fyrir heilsu mína.“

## Tök ákvörðun

Hún segist oft hafa velt fyrir sér að taka stóra skrefið en á þessum tímapunkti var komið að því segir hún. „Þarna ákvað ég að taka skrefið til fulls, láta verða af því að breyta um mataræði og gerast vegan. Ég sótti m.a. námskeið hjá Júlíu Magnúsdóttur þar sem ég þurfti að gera breytingar á mataræði mínu og hafði prófað ýmislegt en fannst ekki ert virka fyrir mig. Ég hugsaði með mér að það gæti verið skynsamlegt að taka þátt þar sem mér fannst ég



„Líkamlega liður mér miklu betur og ég er ekki frá því að andlega liðanin sé mun betri,“ segir Guðrún Jóna Óskarsdóttir. MYND/ERNIR

„Ég var mest hissa á því hvað það er orðið auðvelt að finna nauðsynleg hráefni. Það er mikið úrval í mörgum matvörubúðum.“

Guðrún Jóna Óskarsdóttir

breytt og passa upp á að fá prótein, fitu og kolvetni úr öllum máltíðum. Einnig þarf að passa upp á að fá örugglega nauðsynleg bættiefni úr fæðunni.“

Og það er svo sannarlega lítið mál að elda hollar og góðar máltíðir þegar maður er vegan á Íslandi segir Guðrún Jóna enda hefur úrvalið í matvöruverslunum stórukist á undanförmum árum, auk þess sem aðgengi að uppskriftum og upplýsingum um vegan lífsstíl hefur aukist mikið. „Ég var mest hissa á því hvað það er orðið auðvelt að finna nauðsynleg hráefni. Það er mikið úrval í mörgum matvörubúðum, t.d. Netto, sem sérhæfa sig í að bjóða upp á gott vegan úrval. Það er til mikið úrval af góðum uppskriftum og upplýsingum bæði á vefnum og einnig uppskriftabækur á íslensku í verslunum.“

þurfa einhvern sem væri að leiðbeina mér í gegnum breytingarnar. Ég sé svo sannarlega ekki eftir því.“

Í dag liður Guðrúnu Jónu miklu betur að eigin sögn, eftir að hafa sleppt öllu kjóti og borðað hreina fæðu.

„Ég er hætt að borða kjöt, fisk og

glútenfæði. Mataræði mitt í dag samanstendur aðallega af grænmeti, ávöxtum, fræjum og hnetum. Líkamlega liður mér miklu betur og ég er ekki frá því að andlega liðanin sé mun betri. Ég finn hvað ég er duglegri að framkvæma ýmsa hluti, er skipulagðari og er búin að koma

mér í hreyfingu, aðra en golf, sem mér fannst erfitt áður.“

## Auðvelt aðgengi

Hún segir ekki óskaplega erfitt að breyta um lífsstíl ef viljinn er til staðar. „Þeim sem vilja prófa vegan lífsstíl ráðlegg ég helst að borða fjöl-

since 1969  
**Hälsans Kök**

GERT MED  
**INNIHALDI SEM ÞÚ ÞEKKIR**  
EINFALT & GOTT

**EINFALDLEGA GRÆNT OG FLJÓTLEGT**

Hälsans Kök  
FLÉBITAR  
FRÉTTINGARBLAD VEGAN



**VEGAN**

# VIÐ ERUM VEGAN

Í Fræinu, sérdeild Fjarðarkaupa með heilsuvörur, er að finna mikið úrval af vegan vörum. Kíktu í heimsókn og kynntu þér úrvalið.

*Fræið*  
FJARÐARKAUP



Tilboð gilda til 10. nóvember eða meðan birgðir endast.

**Afgreiðslutímar**

mánudaga - miðvikudaga 09:00 - 18:00  
 fimmtudaga 09:00 - 18:30  
 föstudaga 09:00 - 19:00  
 laugardaga 10:00 - 16:00  
 lokað sunnudaga.

**FK**  
**FJARÐARKAUP**  
 EINSTÖK VERSLUN

Fræið er sérdeild Fjarðarkaupa með heilsuvörur. Þar er gott úrval af vegan vörum, lífrænum matvörum, vistvænum vörum og fæðubótarefnum. Kíktu í heimsókn og kynntu þér úrvalið.  
[www.fjardarkaup.is](http://www.fjardarkaup.is)



## Vegan kjóthleifur

Fyrir 8 manns

3½ bolli eldaðar kjúklingabaunir.  
Sigtíð vatnið frá og skolið.  
1 laukur, saxaður smátt  
2 selleristönglar, smátt saxaðir  
2 gulrætur, smátt saxaðar  
2 hvítlauksgeirar, smátt saxaðir  
2 bollar panko-brauðrasp  
½ bolli soja- eða möndlumjólk  
3 tsk. vegan Worcestershire sauce  
2 msk. sojasósa eða tamari-sósa  
2 msk. olívuólía  
2 msk. hörfræ  
2 msk. tómatakraftur  
1 tsk. Liquid smoke sósa. Annars má setja tsk. af reyktri papríku  
¼ tsk. svartur pipar

Gljainn ofan á

¼ bolli tómatakraftur  
2 msk. hlýnsiróp  
2 msk. eplaedik  
1 msk. soja- eða tamari-sósa  
1 tsk. papríka

Hitið ofninn í 190 gráður. Smyrjið fat eða form af hentugri stærð með olíu og setjið bókunarpappír þvert yfir mótið. Setjið allt hráefni fyrir hleifinn í matvinnsluvél og blandið saman þar til baunir eru muldar og allt hráefni hefur blandast vel saman (má vera smá gróft). Setjið blönduna í fatið og bakið í 30 mín. Á meðan er hráefnið fyrir gljainn sett í skál. Eftir 30 mín. er gljainum smurt yfir hleifinn og hann látinn bakast í 20-25 mín. til viðbótar. Látið kólna í um 10 mín. áður en borið er fram. Borið fram með t.d. kartöflum og góðri sósu.



Ellen DeGeneres og eiginkona hennar, Portia de Rossi, eru báðar grænkerar.

## Frægir grænkerar

Margt frægðarfólk í heiminum hefur sntíu sé að vegan mataræði og segist líða miklum mun betur á sál og líkama eftir að kjöt- og fiskáti sleppti, ásamt öllu hinu sem grænkerar sneiða hjá í mataræði sínu. Aukakílóin hurfu hratt, hár, húð og neglur urðu fegurri og sterkari, meltingarvandi úr sögunni og andleg liðan svo miklu betri. Hér má sjá nöfn nokkurra heimsfrægra grænkerana sem vilja líka leggja sitt af mörkum til að bjarga jörðinni með vegan lífsstílum.

Jennifer Lopez, Ariana Grande, Tobey Maguire, Bryan Adams, Woody Harrelson, Alicia Silverstone, Ellen DeGeneres, Bill Clinton, Brad Pitt, Pamela Anderson, Alec Baldwin, Russell Brand, Demi Moore, Michelle Pfeiffer, Stevie Wonder, Jared Leto, Joaquin Phoenix, Liam Hemsworth, Miley Cyrus, Madonna

## Hvað er veganismi?

Veganismi er sú skoðun að öll hagnýting dýra sé röng hvort sem um er að ræða 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. Vegan fæði er fjölbreytt og getur

verið af hvaða matarhefð sem er. Matur eins og lasagna, pylsur, pitsur, vefjur, hamburgarar, sushi, jógúrt, is og kókur getur auðveldlega verið vegan og fæst víða. Undanfarin ár hefur framboð af vegan mjólkurvörum, kjöti og tilbúnum réttum aukist til muna. Innihaldsefni vegan fæðis eru baunir, korn, grænmeti, ávextir, hnetur, fræg og sjávarþang. Heimild: Vegan samtökin



### GRÆNMETISRÉTTUR

Vegan-soyakjöt  
í engifer og hvítlauk  
með rötargrænmeti, steiktu  
byggji og vegan chili mayjo

20  
30

# ELDKLÁRT

MATUR  
FYRIR TVO

EINFALT  
AÐ ELDA

ALLT NIÐUR  
SKORIÐ

ÞÚ ELDAR  
Á 20-30 MÍN.

FLJÓTLEGT

ENGIN  
MATARSÓUN

FERSKT



HAGKAUP

BONUS