

Vegan

FÖSTUDAGUR 11. JANÚAR 2019

Kynningar: KeyNatura, W.K. Kellogg's, Lima



Hollustuvörur á heimsmælikvarða

KeyNatura vörulínan inniheldur Astaxanthin sem er eitt öflugasta andoxunarefni náttúrunnar. Vörulínan inniheldur m.a. þrjár vegan vörur: AstaEnergy, AstaFuel og AstaCardio. ➔2



Sérhæfing KeyNatura varanna felst í Astaxanthin sem er öflugasta andoxunarefni sem fyrirfinnst í náttúrunni að sögn Tryggva E. Mathiesen, framleiðslustjóra SagaNatura. AstaCardio er sérstaklega flott vara fyrir vegan hópinn því hún inniheldur bæði Astaxanthin og Omega-3 úr plönturíkinu segir dr. Lilja Kjalarsdóttir, aðstoðarframkvæmdastjóri SagaNatura. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Framhald af forsiðu →

SagaNatura er öflugt og ört vaxandi íslenskt líftækni-fyrirtæki sem sérhæfir sig í heilsuvörum úr smápörungum undir KeyNatura vörumerkinu og íslenskrí ætíhvönn undir vörumerkinu SagaMedica. Sérhæfing KeyNatura varanna felst í andoxunarefninu Astaxanthin sem er öflugasta andoxunarefni sem fyrirfinnst í náttúrunni segir Tryggvi E. Mathiesen, framleiðslustjóri SagaNatura. „Við framleiðum efnið hér á landi úr smápörungum sem eru ræktaðir með nýrri tækni sem við þróuðum innanhúss og við notum einungis hráefni sem framleidd eru með ábyrgum hætti. Því er um að ræða íslenskt hugvit, við notumst við íslenskt hreint vatn fyrir þörungana og notum hreina orku. Öll þökkun fer einnig fram hér á landi og því má sannarlega segja að hér sé um íslenska framleiðslu á hágæða vörum að ræða sem við erum mjög stolt af.“

AstaCardio er vegan flaggskipið

KeyNatura framleiðir þrjár vegan vörur; AstaEnergy, AstaFuel og AstaCardio. Dr. Lilja Kjalarsdóttir, aðstoðarframkvæmdastjóri SagaNatura, segir AstaCardio vera sérstaklega flotta vöru fyrir vegan hópinn því hún inniheldi bæði Astaxanthin og Omega-3 úr plönturíkinu. „Þessi tvö efni henta sérstaklega vel til að viðhalda almennri heilsu. Astaxanthin og Omega-3 hafa góð áhrif á bólgur í líkamanum og bæði efnin hafa jákvæð áhrif á hjarta- og æðasjúkdóma með því að lækka slæmt kólesteról og hækka gott kólesteról. Í raun má kalla þessa vöru ofurlýsisperlu fyrir vegan fólk sem vill ekki lýsi úr fiski. Hver perla inniheldur 4 milligrömm af Astaxanthin og 180 milligrömm af vegan DHA Omega-3.“

Astaxanthin fyrir íþróttafólk

AstaFuel er vökvablanda sem hentar vel þeim sem stunda æfingar, eru að fasta eða eru á ketó mataræði segir Lilja. „Vökvablandan inniheldur m.a. MCT-olíu úr kókoshnetum sem eru fitusýrur sem eru teknar upp mjög hratt af öllum frumum líkamans. Því má segja að þetta sé skjótfengin orka á fituformi. Blandan er einnig heppileg fyrir þá sem eru á ketó mataræði þannig að í stað þess að setja smjör í kaffið á morgnana er hægt að fá sér eina skeið af blöndunni og hefðbundinn kaffibolla. AstaFuel hentar því vel þeim sem vilja olíu og fitu inn mataræði sitt.“

AstaEnergy er grunnvara fyrir-tækisins segir Lilja og helst ætluð íþróttafólki. „AstaEnergy hjálpar til með endurheimt eftir erfiðar æfingar sem þýðir að íþróttafólk er fljótara að koma sér af stað eftir æfingu auk þess sem varan bætir bæði þol og styrk. AstaEnergy er mjög vinsæl hjá þeim sem stunda erfiðar æfingar á borð við maraþonhlaup, CrossFit, Spartan hindrunarhlaup, Boot Camp og fleiri erfiðar íþróttir og vilja um leið fá sem mest út úr æfingunum sínum.“

Ánægð með nýju vegan vörurnar

Stutt er síðan vörurnar þrjár voru settar á markað en viðtökurnar hafa þó verið mjög góðar að sögn Lilju. „Við erum rétt að byrja að kynna þessar þrjár vegan vörur eftir að við færðum þær yfir í vegan búning en áður var notast við gelatínhyllki í stað grænmetis-hyllkis. Vegan fólk á Ísland er lengi búið að bíða eftir þessum vörum sem hentar betur lífsstíl þess.“

KeyNatura vörurnar fást í öllum apótekum, í Hagkaup, Nettó og Fjarðarkaupum auk ýmissa heilsuvöruslana. Allar nánari upplýsingar á www.keynatura.is.



AstaFuel er vökvablanda sem hentar vel þeim sem stunda æfingar, eru að fasta eða eru á ketó mataræði.



AstaEnergy hjálpar til við endurheimt eftir erfiðar æfingar og því vinsæl meðal íþróttafólks.



AstaCardio er sérstaklega flott vara fyrir vegan hópinn því hún inniheldur bæði Astaxanthin og Omega-3 úr plönturíkinu.

VEGANÚARTILBOÐ

**25%
AFSLÁTTUR**

Daloon Sætkartöflu Falafel
264 gr

412 KR/STK
ÁÐUR: 549 KR/STK



Grænmetisnaggar
Frá Like Meat

592 KR/STK
ÁÐUR: 789 KR/STK



Quorn Naggar
280 gr

592 KR/STK
ÁÐUR: 789 KR/STK



Findus Libaneskt Falafel
450 gr

494 KR/STK
ÁÐUR: 659 KR/STK



Findus Grænmetisbullur
450 gr

524 KR/STK
ÁÐUR: 699 KR/STK



FLJÓTLEGIR GRÆNMETISRÉTTIR



Knorr Grænmetisnakk
Couscous, Mexican, Penne eða Thai

412 KR/STK
ÁÐUR: 549 KR/STK



Oumph!
Kebab, Pulled eða Timjan & hvítlaukur 280gr

674 KR/STK
ÁÐUR: 899 KR/STK



Oumph! Pizza
Grilled eða Italian Style 400 gr

749 KR/STK
ÁÐUR: 998 KR/STK



nettó

Lægra verð - léttari innkaup



VERSLAÐU Á NETINU
www.netto.is

Tilboðin gilda út janúar 2019

Tilboðin gilda meðan birgðir endast • Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl • Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

Hefur aldrei gengið betur

Huldu B. Waage, kraftlyftingakonu ársins 2018, finnst fátt í lífinu erfitt, og að gerast vegan reyndist henni sérstaklega auðvelt enda telur hún að það hafi haft jákvæð áhrif á gengi hennar í íþróttinni.

Sólveig
Gísladóttir

solveig@frettabladid.is



Hulda gerðist vegan fyrir tæpum fimm árum en hún hafði gælt við hugmyndina mun lengur. „Ég kynntist veganisma fyrst þegar ég var fimmtán ára og las bók um grænmetisfæði sem mamma hafði keypt. Þá ákvað ég að gerast vegan, en líklega hef ég þó verið nær því að vera grænmetisæta enda kunnir ég lítið á þetta. Svo hentaði framboðið ekki alveg unglíngi eins og mér. Svo týndi ég mér um tíma og fór að borða fisk og kjúkling aftur en hætti því svo alveg fyrir tæpum fimm árum.“

Það sem fékk Huldu til að snúa við blaðinu fyrir fullt og allt var heimildarmyndin Earthlings. Myndin er frá árinu 2005 og fjallar um hvernig mannkynið hefur notað önnur dýr sem gæludýr, sem mat, í fót, til skemmtunar og í vísindarannsóknir. „Eftir að ég sá myndina varð ekki aftur snúið. Ég horfði á myndina vegna þess að ég var farin að hafa mikinn áhuga á umhverfismálum, en þarna vaknaði einnig áhugi á dýravernd.“

Fátt í lífinu erfitt

Hulda segir það ekki hafa verið erfitt umskipti að gerast vegan. „Mér finnst fátt í lífinu erfitt og kannski var það þetta viðhorf mitt til lífsins sem hjálpaði mér. Mesta áskorunin var að takast á við fólkið í kringum mig, að gera því grein fyrir því hvernig ég ætlaði að haga hlutunum.“

Hulda býr á Akureyri ásamt eiginmanni sínum og yngri dóttur sinni sem er fjögurra ára. „Maðurinn minn er ekki vegan en hann styður mig algerlega. Yngri dóttir mín er það hins vegar. Við erum

mjög upptekið fólk og setjumst því sjaldan niður til að borða saman kvöldmat. Ég sé um að elda það sem ég borða og ef maðurinn minn vill borða það er honum það velkomið en ég er ekki að elda kjöt heima hjá mér.“

Gaman að eldamennsku

Hulda sér um mötuneyti Íslandsbanka á Akureyri en hún hefur alltaf haft mikinn áhuga á eldamennsku. „Ég hef eldað frá því ég var ellefu ára. Þá ákvaðu mamma og pabbi að fara út að skokka þrisvar í viku og ég sá um kvöldmatinn. Ég hef verið að elda síðan,“ segir Hulda en í mötuneytinu eldar hún allan mat. „En ég legg mikið upp úr því að vera með gott meðlæti ef maturinn sjálfur er ekki vegan. Þá fær fólk tækifæri til að prófa margt nýtt sem það fær ekki heima hjá sér.“

Hún segist hafa mjög gaman af að leika sér í eldhúsinu og prófa eitthvað nýtt. En er einhver réttur í uppáhaldi? „Já, það er hafra-grautur,“ svarar Hulda glettin. „Ég borða hann yfirleitt á morgnana. Þá set ég frosin bláber undir heitan grautinn, kanil, hlýnsiróp, mórber og hampfræ yfir. Mórberin eru ofsalega góð, og nánast eins og karamellur.“

Íþróttir og veganfæði fara vel saman

Hulda var valin kraftlyftingakona ársins 2018 enda náði hún frábærum árangri á árinu. Hún varð Íslandsmeistari í kraftlyftingum og bekkpressu, bikarmeistari í kraftlyftingum og bekkpressu, varð í áttunda sæti í -84 kg flokki á EM í kraftlyftingum og í fjórða sæti í -84 kg flokki á Western European Championship í kraftlyftingum. Þá hefur hún sett mörg Íslandsmet á árinu.



Hulda B. Waage er vegan og var valin kraftlyftingakona ársins 2018. MYND/SIGTRYGGUR ARI



Hulda hefur slegið ófá Íslandsmet.



Hulda stendur sig vel á mótum innanlands og utan.

Hulda hefur sannarlega þaggð niður í þeim röddum sem segja að íþróttafólk geti ekki náð árangri á grænmetisfæði eingöngu. „Mér gengur rosalega vel, og mun betur eftir að ég varð vegan. Ef maður skoðar mataræði hjá íþróttafólki sér maður að því er skipt upp þannig að það borðar frekar hátt kolvetnamagn, mikið af próteini og minnst af fitu. Þessi uppsetning hentar mjög vel þegar maður er vegan. Svo eru máltíðirnar aldrei þungar og því er ég aldrei á meltunni að reyna að æfa.“

Hún segist þæla töluvert í því að

„Allt stress hefur áhrif á meltinguna. Best er því að vera svolítið slakur yfir þessu.“

borða eftir því sem líkaminn þarf á að halda fyrir æfingar. „En ég er líka mikill sælkeri og fæ mér alveg kökur og slikt sem ég þarf ekki,“ segir hún glettin.

En er hún með einhver ráð til þeirra sem vilja gerast vegan? „Að gera þetta hægt og rólega og vera ekki að stressa sig yfir því að gera einhverja vitleysu. Það sem hefur bitnað mest á fólki sem ég hef verið að aðstoða er þetta stress yfir því að gera hlutina ekki rétt. En allt stress hefur áhrif á meltinguna. Best er því að vera svolítið slakur yfir þessu.“

ORGANIC

HOW MAN



ORKUSKOT
Í AMSTRIDAGSINS

Fyrir grænkeru - og alla hina

VEITINGASTAÐUR:
Grænmetisbollur með
tómablönduðu grænmeti,
kúskús og spergilkáli

795,-



VEGAN



VEGAN

KAFFIHÚS réttur mánaðarins:
Enchiladas með hýðishrísgjónum,
nýrnabaunum, grænmeti, chili-sósu
og avókadósósu 695,-

595,-

KAFFIHÚS:
Súkkulaðitertusneið

495,-



VEGAN



VEGAN

BISTRO:
Grænmetispylsa með rauðkáli,
steiktum lauk og sinnepi

185,-



BAKARÍ:
Súkkulaðiterta

VEGAN

395,-



Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingasvið opið 9:00-20:30 - IKEA.is



Í staðinn fyrir kjöt

Grænkerar kjósa ekki endilega þann lífsstíl af því að þeim finnist hamburgarar vondir heldur ráða dýravelferðarsjónarmið og nú í seinni tíð loftslagsmál oftast för þegar sá lífsstíll er valinn. Hægt er að nota ýmislegt í staðinn fyrir kjöt svo enginn þarf að láta af uppáhaldsuppskriftinni sinni þó viðkomandi kjósi að gerast grænkeri.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Það er algengur misskilningur að flestir sem taka upp grænkeralífsstíl geri það af því þeim finnist kjöt ekki gott. Staðreyndin er hins vegar sú að það er í langflestum tilfellum aðbúnaður dýra sem veldur því að fólk velur að borða ekki kjöt og sumir grænkerar sakna jafnvel bragðsins og áferðarinnar á kjöti. Því hafa í kjölfar vaxandi fjölda grænkera komið á markað ýmsar tegundir af kjötlíki, sem líkja eftir bragði og áferð kjöts án þess þó að dýr þurfi að láta lífið til að ná því fram. Einnig nota margir grænmeti eins og sveppi eða baunir í staðinn fyrir óskilgreint kjöt eins og hakk, til dæmis í hamburgara og pottrétti. Það er því engin ástæða til að syrgja einhverjar matartegundir (ja, nema kannski læri og hrygg) þó látið sé af kjötneytlu, prófaðu bara að nota eitthvað af eftirtöldu í staðinn fyrir kjöt í uppáhaldsuppskriftirnar þínar. Passaðu samt að lesa vel á umbúðirnar þar sem sumt kjötlíki getur innihaldið gelatín, egg eða mjólkurvörur og ef þú ert vegan viltu forðast slíkt.

TVP

TVP eða Texturized Vegetable Protein var þróað á sjöunda áratugnum. Það er búið til úr sojahveiti sem er hliðarafurð sojaolíuframleiðslu. Öll fita er tekin úr hveitinu með leysiefnum og þannig verður til afurð sem er afar próteinrík en mjög fitulítill. Hægt er að kaupa TVP þurrkað en einnig frosið. TVP er bragðlaust eitt og sér.

Tófú

Tófú hefur verið fasti í tilveru grænmetisæta í áratugi og hefur verið notað í asískri matargerð í aldir. Tófú er afar bragðlitið en tekur vel í sig bragð af öðru. Það er búið til á svipaðan hátt úr sojamjólk og ostur úr kúamjólk. Sojamjólkinn er hleypt og ystingurinn sem verður til er pressaður í kubb. Kubbinn má síðan skera niður í bita til að nota í stað kjöts eða mylja til að nota í staðinn fyrir egg eða ost. Í tofú er mikið af próteini auk kalks og vítamíns B12.

Tempeh

Tempeh er sojaafurð sem búið er til úr gerjuðum sojabönum sem mótaðar eru í kókur. Ólíkt tofú sem búið er til úr sojamjólk eru notaðar heilar sojaböunir í



Tempeh hleifur úr heilum sojabönum sem er dásamlega góður steiktur á pönnu.



Þessar girnilegu steikur eru, þó sumum kynni að virðast það ótrúlegt, úr plöntupróteini og piparinn festist ekki síður utan á þeim en dýrasteikum.



Beikon er eitt af því sem margir grænkerar sakna úr mataræði sínu en finna má beikonlíki, hamburgara, pylsur og bollur úr jurtum svo dæmi séu tekin.

tempeh. Í því er meira prótein, trefjar og vítamín. Tempeh er bragðmeira en tofú og gott er að nota það með hnetusósum.

Jackfruit

Ávöxturinn jackfruit eða saðningaraldin hefur verið notaður í matargerð í Suðaustur-Asíu í aldir en er aðeins nýlega orðinn vinsæll í vestrænum ríkjum sem staðgengill kjöts. Jackfruit er stór ávöxtur sem hefur mikið og mjúkt kjöt með ávaxtabragði sem minnir á ananas. Kjötíð er stundum notað í bbq-uppskriftir í staðinn fyrir tætt svínakjöt. Ávöxturinn er kolvetnariður en inniheldur lítið prótein.

Seitan

Seitan er kjötlíki sem stundum er kallað hveitikjöt þar sem það er gert úr hveiti. Það er samt ólíkt braudi þar sem sterkjan er fjarlægð úr deiginu og því aðeins prótein eftir. Þetta er gert með því að hnoða deigið í vatni svo sterkjan skolist burt. Seitan er mjög líkt kjöti og dregur vel í sig bragð. Það er prótein- og járnríkt.

Oumph!

Er unnið úr soja en á annan hátt en tofú og er til í ýmsum ólíkum áferðartegundum sem sumar eru nánast eins og kjöt. Það er upprunnið í Svíþjóð en breiðist hratt út. Oumph! er prótein- og trefjaríkt og auðugt að fólínsýrum og járn. Oumph! þarf ekki að elda heldur rétt að hita í gegn og er því mjög einfalt í notkun.

Bragðgóðir hágæða drykkir

Jurtavörurnar frá Lima eru hágæða jurtadrykkir sem henta vel vegan fólki. Nýlega komu tvær nýjar vörur í verslanir, hafradrykkur með möndlum og möndludrykkur án viðbættis sykurs.

Belgíska fyrirtækið Lima framleiðir hágæða jurtadrykki sem geta komið í stað mjólkur og bragðast ótrúlega vel. Jurtadrykkirnir eru tilvaldir út á morgunkornið, í kaffið og þeytinginn, í eldamennskuna og svo er þeir geggjáðir einir og sér segir Geir Zoëga, markaðsstjóri Arka heilsuvara, sem flytja inn vörur frá Lima. „Fyrirtækið var stofnað árið 1957 og hefur því starfað í þessari grein í rúmlega sex áratugi. Markmið þess frá upphafi hefur verið að bjóða upp á hollar matvörur úr grænmeti og að skilja eftir sig sem minnst kolefnisfótspor.“

Það sem helst einkennir Lima er hversu breitt úrval fyrirtækið býður upp á. „Í vörulínu þess má m.a. finna haframjólki án glútens, haframjólki með viðbættu kalki, hrisdrykk, kókoshrisdrykk, sojadrykk og möndludrykk svo dæmi séu tekin. Því getur hver og einn fundið sinn uppáhaldsdrykk. Mér



Breitt úrval einkennir vörurnar frá Lima segir Geir Zoëga, framkvæmdastjóri Arka heilsuvara.

finnst drykkirnir líka mjög bragðgóðir enda eru miklar gæðakröfur hjá framleiðandanum og það skilar sér 100% í bragðinu.“

Tvær nýjungar

Stutt er síðan Arka kom með tvær vegan nýjungar í verslanir hér-

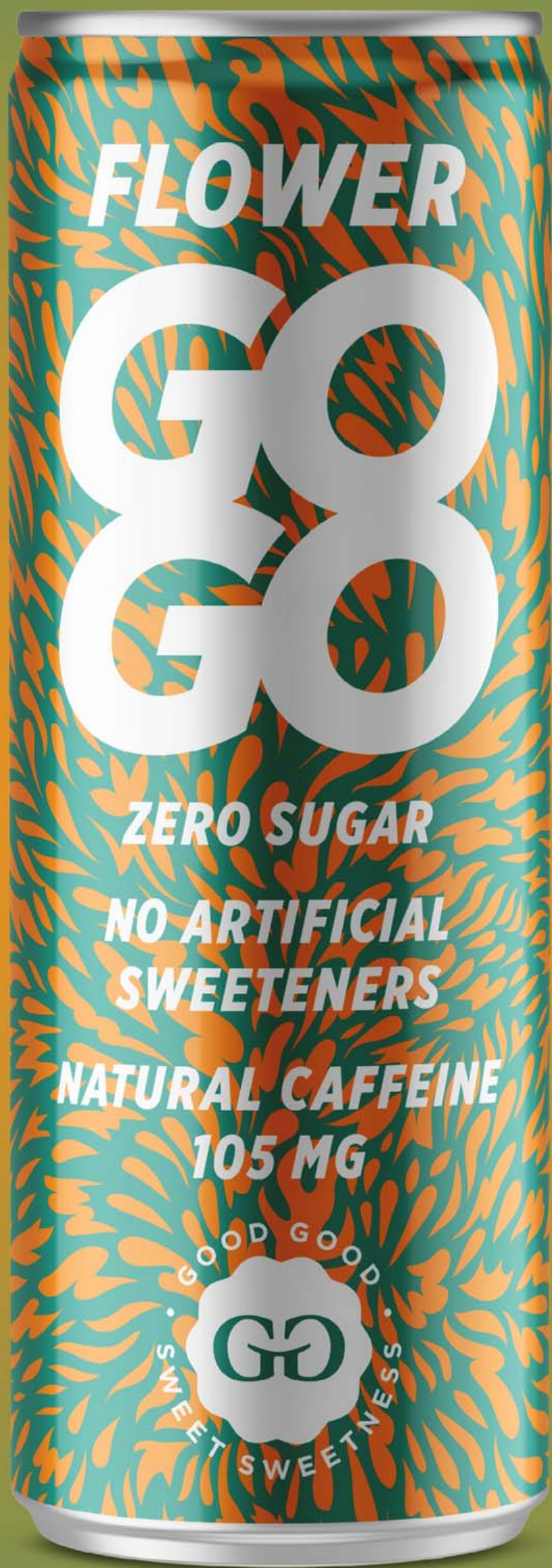
lendis, annars vegar hafradrykk með möndlum og hins vegar möndludrykk án alls viðbættis sykurs. „Þetta eru tvær framúrskarandi vörur að okkar mati og við getum ekki bedið eftir að kynna þær fyrir þjóðinni.“

Lima er með eigin rannsóknar-

stöð og vottunarstöð í Belgíu segir Geir. „Þar fer framleiðslan fram til þess að gæðin verði sem best og skilar það sér svo sannarlega í bragðinu. Utan jurtadrykkjanna frá þeim bjóðum við upp á hris- og maiskókur en Lima var fyrst á markað með slíkar vörur. Lima vörumerkið hefur verið til sölu á Íslandi í næstum sextán ár og á sér marga aðdáendur enda eykst salan ár frá ári.“

Janúar er stór hjá Arka enda sá mánuður þar sem flestir landsmenn ætla að taka sig í gegn segir Geir. „Þetta er mánuðurinn sem flestir huga að heilsu sinni. Við munum því verða sýnileg á heilsudögum hjá viðskiptavinum okkar næstu daga og vikur þar sem við kynnum þessar frábæru vörur okkar frá Lima.“

Nánari upplýsingar fást á www.arka.is.



***GLEÐILEGAN
VEGANÚAR***

@GOGOICELAND

Það er val að vera vegan

Að vera vegan er ekki alveg nýtt af nálinni. Allt frá tímum hinna friðelskandi hippa var byrjað að tala um fæðu án dýraafurða. Fólk á öllum aldri hefur skipt yfir í vegan á undanförunum árum.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Þegar fólk ákveður að sleppa öllum dýraafurðum þarf það að huga að ýmsum atriðum. Það er til dæmis afar nauðsynlegt að huga að B12 sem er ákaflega mikilvægt vítamín fyrir okkur. B12 heldur blóðkornum heilbrigðum og hjálpar til dæmis við að gera DNA. Skortur á B12 getur leitt til þreytu, lystarleysis, hægðatregðu, þyngdartaps og þunglyndis svo eitthvað sé nefnt. Rétt er að biðja lækni um blóðrannsókn áður en skipt er um mataræði.

Járn er sömuleiðis afar mikilvægt. Um 40% járns koma úr dýraafurðum. Til að fá járn úr öðrum fæðutegundum er gott að borða sólblómafræ, rúsínur og dökkgrænt grænmeti. Til að fá C-vítamín er gott að borða nægilega af papriku, sitrusávöxtum og spergilkáli. Einnig verður að gæta að nægu kalki og velja fæðutegundir sem eru ríkar af því, má þar nefna grænkál, kínakál, hnetur, sojabaunir, fikjur en þessar matvörur eru einnig ríkar af D-vítamíni sem hjálpar líkamanum



Þeir sem aðhyllast vegan mataræði þurfa að vera duglegir að borða kál til að fá nægjanleg vítamín.

of mikils af sojabaunum og lesa þarf allar innihaldslýsingar vel og vandlega ef maður ætlar að vera veganisti. Soja er hátt í prótíni, trefjum, kalki, steinefnum og B-vítamínum. Ágætt er að velja miso, tempeh, tofu og sojamjólk.

„Það vaknar enginn einn morguninn og er orðinn vegan. Það er vinna að breyta mataræðinu og tekur tíma,“ segir Christian Henderson, næringarfræðingur í New York. „Það er betra að breyta smám saman, byrja á því að bæta við grænmeti á kostnað dýraafurða, sérstaklega þeirra sem ekki eru lifræn. Öll



að vinna upp kalkið.

Sérhver máltíð veganista ætti að innihalda prótín. Fullorðið fólk þarf 0,8 grömm af prótíni á dag fyrir hvert kíló af líkamsþyngd. Próttín má fá úr soja, linsubaunum, baunum, quinoa og seitan.

Sumir fara í mikla vörn þegar aðrir vilja ræða um vegan mataræðið við þá. Vinir spyrja mikils þegar einhver úr hópnum gerist vegan. Þeir sem taka ákvörðun um að breyta mataræði sínu yfir í vegan gera það af eigin ástæðu og algjör óþarfi að verja þá ákvörðun. Vegan er val.

Það er ekki sniðugt að skipta út kjóti fyrir pökkuð matvæli sem veita litla næringu en mikið af kalóríum. Það gæti leitt til þyngdaraukningar og verra skaps. Soja hefur verið gagnrýnt á undanförunum árum en margir telja það auka líkur á krabbameini. Ekki ætti að neyta

unnin matvæli fjúka fyrst.

Leiðin til að ná árangri er að byrja rólega og finna hvernig manni líður með breytingunum. Þá er gott að nýta sér fjölmargar síður á netinu sem aðstoða fólk á vegan brautinni.

Veröldin er að breytast og sífellt fjölgar veitingahúsum sem bjóða vegan mat. Nauðsynlegt er að vera alltaf vel á verði þegar aðrir búa til matinn. Láttu þjóninn vita að þú sért vegan. Stundum eru notaðar dýraafurðir í grænmetisrétti, til dæmis kjúklingakraftur og smjör.

Gott kjöt er dýrt. Þeir sem hætta að borða kjöt geta sparað töluvert þótt þeir þurfi að kaupa vegan vörur sem oft eru dýrar. Svo er galdurinn að nýta allt grænmeti vel og læra að gera góða og fjölbreytta rétti.

svartholia.is

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

Fyrir 2

Allt sett í blandara.

Fleiri uppskriftir á holltoggott.is/uppskriftir

Hollt & Gott

ÍSLENSKA SÍLIS SFC ©2018 04.2018

Íslenskt grænmeti

PÚ VEIST HVADAN ÞAÐ KEMUR

íslenskt.is

Hollt, gott og vegan

Það getur reynst erfiðara en margur heldur að finna fljótlegan og næringarríkan morgunmat sem sannarlega samræmist vegan mataræðinu. Kellogg's 'r hins vegar með lausnina.

Þeir sem aðhyllast vegan mataræði þurfa að huga að ýmsu þegar valinn er morgunmatur sem er fljótlegur og gefur gott start í daginn. Dýraafurðir geta nefnilega leynst víða og oft þar sem síst skyldi. Morgunkorn er vissulega einn augljósasti kosturinn en mörg slík eru vitaminbætt með vítamíni sem unnið er úr dýraafurðum. Einnig er oft í því hunang, sem margir gleyma að er dýraafurð. Húðað morgunkorn inniheldur síðan oft en ekki gelatín sem unnið er úr dýraafurðum og mjólkurduft er einnig algengt innihaldsefni.

En ekki þarf að örventa því lausnin er hendinni næst. Kellogg's býður upp á fullkomið morgunkorn sem finnst í öllum helstu matvöruverslunum. Það er nýja W.K. Kellogg's granólalínan frá fyrirtækinu. Varan er fullkomlega vegan en er einnig alveg laus við pálmaolíu, viðbættan sykurlitarefna. „Kellogg's er stöðugt að þróa sínar vörur til að mæta betur kröfum neytenda og sinna samfélagslegum skyldum sínum sem fyrirtæki enn betur. Við erum rosalega stolt af þessari vörulínu þar sem hún er enn hollari fyrir

neytandann og umhverfið. Hún er aðeins byrjunin þar sem við eigum von á fleiri samþættingum nýjungum á næstu misserum,“ segir Ingi Einar Sigurðsson, sölu- og markaðs- stjórnari innflutnings hjá Nóa Sírusi.



W.K. Kellogg's granólalínan er fullkomlega vegan, holl og góð.

Mikilvægt að sneiða hjá pálmaolíu

Pálmaolía hefur verið umtöluð að undanförunu. Hún er ein ódýrasta olían á markaðnum og eftirspurn eftir henni hefur aukist mikið undanfarna áratugi. Til þess að anna henni eru regnskógar ruddir í stórum stíl. Pálmaolía er notuð í hluti sem fólk notar og kaupir á hverjum degi, til að mynda í snyrtivörur, sápur, súkkulaði, brauð, kókur, kex, eldsneyti og fleira.

Gott er að forðast vörur sem innihalda pálmaolíu enda er stærsti hluti pálmaolíu-markaðarins ósjálfbær og



W.K. Kellogg's granólað er gott fyrir meltinguna enda trefjaríkt.

W.K. Kellogg's granóla línan inniheldur ekki:
Vítamín úr dýraafurðum
Hunang
Gelatín
Mjólkurduft

valdur að eyðingu regnskóga. Vandí neytenda er sá að oft vantar betri merkingar á vörur því ekki er alltaf ljóst hvort olían sem notuð er er pálmaolía eða ekki. Þá er gott að geta treyst á vörur eins og W.K.K. granólalínuna frá Kellogg's.

Gott fyrir meltinguna

W.K. Kellogg's granólað er einnig gott fyrir meltinguna enda trefjarinnihald þess hátt. Skemmtilegt er að fríska upp á daginn með því að skella W.K.K. í skál, með til dæmis möndlum, soja- eða hrísmjólk, ávöxtum og berjum, á borð við açai-ber. Frábært bragð er svo punkturinn yfir i-ið sem gerir W.K.K. að frábærum kosti áður en haldið er út í annir dagsins.



— VERTU — NÁTTÚRUAFI



♥ VEGAN

♥ ÁN VIÐBÆTTIS SYKURS OG SÆTUEFNA

♥ ÁN GERVI BRAGÐ- OG LITAREFNA

♥ ÁN PÁLMAOLÍU



Misstu lystina eftir Cowspiracy

Þórdís Ólöf Sigurjónsdóttir og Aron Gauti Sigurðarson bera grænkeralífsstílnum fagurt vitni. Þau geisla af hreysti og fegurð og gera öðrum auðvelt að útbúa vinsælan heimilismat í vegan útgáfum.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Fyrst eftir að ég gerðist grænkeri fékk ég eina litla hillu undir matinn minn í ísskápnnum heima en nú hefur það snúist við og er sama litla ísskáphillan notuð undir það sem er ekki vegan. Það eru allir svo yfir sig hrifnir af grænkerafæðinu heima,“ segir Þórdís Ólöf Sigurjónsdóttir, grænkeri og senn útskriftarnemi í arkitektúr við Listaháskóla Íslands.

Þórdís opnaði vefsíðuna grænkerar.is ásamt kærasta sínum, Aroni Gauta Sigurðarsyni ljósmyndara, á alþjóðlega vegandaginn 2. nóvember síðastliðinn.

„Það var sameiginleg ákvörðun okkar Arons að verða grænkerar. Við erum dýravinir og vissum innst inni að við vildum leggja okkar á vogarskálur dýraverndar og umhverfisverndar en eftir að hafa horft á Cowspiracy, sláandi heimildarmynd um loftslagsáhrif kjöteldis, misstum við endanlega lystina á dýraafurðum og urðum vegan á einu kvöldi,“ segir Þórdís, en síðan eru liðin þrjú ár.

„Við Aron erum engir kálfar enda vorum við bæði með mjólkuróþol áður en við gerðumst grænkerar. Við fundum strax mikinn mun, húðin stórbatnaði, sem og meltingin, og allt slen var fyrir bí. Við þurftum síður að leggja okkur á daginn og auðveldara var að vakna,“ upplýsir Þórdís.

Þau Aron hafa bæði verið virk í íþróttum; hún í þríþraut og Cross-Fit og hann í parkour.

„Við fundum fljótt hvað grænkerafæðið hafði góð áhrif á íþróttaiðkunina, maður jafnar sig hraðar og uppsker mikla orku. Þabbi, sem nú hefur æft þríþraut í þrjú ár, ákvað að prófa grænkerafæði



Þórdís og Aron gerðust grænkerar á einu kvöldi eftir að hafa horft á Cowspiracy. MYNDIR/ARON GAUTI SIGURÐARSON

í mánuð, eftir að hafa kynnt sér heilsuávinninginn af því, og hefur ekki enn hætt því hálfu öðru ári síðar. Breytingarnar eru drastískar og koma svo sannarlega ánægjulega á óvart,“ segir Þórdís.

Ljúffengir staðgenglar

Þegar Þórdís hafði ekki lengur undan að senda uppskriftir af gómsætu grænkerafæði til vina og ættingja ákváðu þau Aron að koma uppskriftasafninu á einn stað og öllum til að njóta á grænkerar.is

„Við viljum sýna fram á að það er auðvelt að laga hefðbundinn og vinsælan heimilismat úr jurtafæði. Ef fólk saknar hráefnis úr dýrarík-



Uppskriftir Þórdísar og Arons af linsubauna bolognese og tortillum með svartbaunamauki eru gómsætar grænkeráútgáfur af vinsælasta heimilismat landsmanna.



inu verður æ auðveldara að finna bragðgóða staðgengla í réttina og sem veita gómsætar upplifanir, ánægju og saðningu,“ útskýrir Þórdís, en þau Aron sakna engra dýraafurða.

„Ef ég ætti að mæla með einu hráefni fyrir þá sem vilja prófa eitthvað úr vegandeildinni væri það Oumph! Margir finna engan mun á því og kjúklingi en Oumph! er óerfðabreytt sojakjöt og frábær kostur fyrir þá sem vilja taka fyrstu skrefin og finna staðgengil í til dæmis uppáhaldskjúklingaréttinn sinn. Það er hægt að fá ýmist hreint og kryddað, og bæði fljótlegt og einfalt að smella því beint í ofninn eða á pönnuna,“ segir Þórdís sem notar Oumph! þegar hún vill hafa eitthvað virkilega djúsi og gott í matinn.

„Það er skemmtilegt að elda vegan því maður má smakka matinn á öllum stigum og aldrei neitt hrátt sem ekki má borða. Frelsið er algjört og sköpunargleðin við völd,“ segir Þórdís sem fær ávallt góð viðbrögð við vegan matseldinni. „Meira að segja litlu frænkur

mínar sem eru svolítið matvandar ætluðu aldrei að hætta að borða svartbauna-tortillurnar!“

Litlu skrefin líka mikilvæg

Þórdís telur að miklu myndi muna fyrir jörðina ef fólk tileinkaði sér ekki nema einn dag í viku þar sem grænkerafæði væri á borðum.

„Öll skref eru skref í rétta átt, hversu lítil sem þau eru. Ég legg ekki endilega til að fólk gerist vegan á einu kvöldi eins og ég gerði, en að taka það í nokkrum skrefum. Þá vindur það eflaust upp á sig því maturinn er svo bragðgóður og heilsa og líðan batnar, og þá verður grænkerafæði oftast fyrir valinu á borðum.“

Þórdís tekur B12-vítamín, D-vítamín og stundum járn til að mæta hugsanlegum skorti á lífsnauðsynlegum næringarefnum.

„Eftir að ég gerðist grænkeri fer ég í blóðprufur á hálfis árs fresti. Gildin mín hafa aldrei mælst betri og upptaka á B12 loksins komin upp fyrir lágmarksgildi. D-vítamín tek ég svo á veturna eins ráðlagt er vegna sólarleysis og járn

vegna þess að ég er kona,“ útskýrir Þórdís.

Þegar Þórdís og Aron vilja gera virkilega vel við sig á kósíkvöldi verður grænkerapítsa fyrir valinu.

„Í byrjun er oft mesti vandinn fyrir grænkerar að hætta ostneyslu en nú fæst orðið mjög gott úrval jurtaosta, eins og Oatly-smurosturinn sem ég nota mikið. Á pitsuna býum við Aron til okkar eigin ost sem við lögum úr cashew-hnetum, vatni og bráðhollu næringargeri. Þetta sjóðum við saman og úr verður þykkt mauk með ostakeim sem bráðnar í ofni og gefur dásamlega mjúka áferð og ómótstæðilegt ostabragð. Á pitsuna setjum við til dæmis sveppi, lauk, Oumph! og döðlur og það besta er að pitsan er holl og óhætt að borða vel af henni.“

Linsubauna bolognese Þórdísar og Arons

1 laukur, smátt skorinn

2 hvítlauksrif, pressuð

3 stórar gulrætur, rifnar á rifjárn

½ paprika, smátt skorin

1 dós hakkaðir tómatar

1 dós tómátupúrra (70 g)

1,5 dl rauðar linsubaunir, þurrar

1 dl grænar linsubaunir, þurrar

8 dl vatn

½ grænmetisteningur

1 tsk. tamarisósa

Paprikukrydd

Oregano

Handfylli fersk basilíka, smátt

söxuð

Aðferð:

Setjið lauk og hvítlauk á pönnu ásamt olíu og mýkið við lágan hita í smástund. Bætið gulróttum út á pönnuna og steikið áfram þar til þær hafa mýkst. Setjið næst linsubaunirnar, tómata úr dós, tómátupúrru og vatn á pönnuna. Látið malla við lágan hita í 30 til 40 mínútur, með lokið á. Bætið við vatni ef þarf. Þegar um 20 mínútur eru eftir af eldunartíma er paprikunni bætt út í og leyft að eldast í smástund. Loks er kryddunum bætt út í ásamt grænmetisteningnum og tamarisósu. Smakkið og bætið við kryddum eftir þörfum. Ef blandan er laus í sér, það finnst mikið baunabragð eða baunirnar eru ekki alveg mjúkar, þarf að sjóða lengur.

Gott að hafa í huga!

Það má sleppa fersku paprikunni og nota til dæmis meira paprikukrydd í staðinn. Mjög gott er að bæta við skornum sveppum út í réttinn. Sleppa má grænum linsubaunum og nota meira af rauðum.

Tortillur með svartbaunamauki

2 dósir svartbaunir, skola þær vel

1 krukka salsasósa

2 til 3 msk. taco krydd

1-2 dl skorið grænmeti, til dæmis laukur, paprika og tómatur

Aðferð:

Setjið öll hráefnin á pönnu og steikið þar til grænmetið hefur mýkst. Setjið blönduna í matvinnsluvél í örfáar sekúndur þannig að baunirnar maukist en grænmetið sé í smáum bitum. Best er að bera maukið fram á tortilla-köku ásamt salsasósu, fersku grænmeti, heimagerðu lárperumauki, sýrdum rjóma (til dæmis frá Oatly) og nachos-flögum.

English Tea Shop



Premium Collection of Hand Picked Teas

ORGANIC & SUPER TEA COLLECTION



*Þeyfðu þér
smá Valor!*

ALVÖRU SÚKKULAÐI – ÁN SYKURS



STEVIA
SYKURLAUST

Frægir veganistar

Veganista má að sjálfsgöðu finna meðal ríka og fræga fólksins víða um heim og fjólgar þeim jafnt og þétt milli ára.

Ein skærasta tennisstjarna sögunnar, Serena Williams, gerðist vegan eftir fæðingu fyrstu dóttur þeirra hjóna í september 2017 og þakkar þeirri ákvörðun hversu fljótt hún komst í gott keppnisform á ný.

Þúsundþjalasmiðurinn Will.I.A.M, forsprakki hljómsveitarinnar Black Eyed Peas, gerðist vegan snemma árs 2018. Ákvörðunina tilkynnti hann á Instagram-síðu sinni með þeim orðum að hann hefði gengið til liðs við V-gengið.

Tónlistarmaðurinn Moby hefur verið vegan í mörg ár, löngu áður en það þótt svalt í heimi ríka og fræga fólksins. Hann setti m.a. á fót vegan veitingastaðinn Little Pine í Los Angeles árið 2015.

Söngvari rokkveitarinnar Radiohead, Thom Yorke, er vegan en segja má að það hafi gerst fyrir tilviljun. Til að ganga í augun á konu sem hann var að hitta á sínum tíma þóttist hann vera vegan þegar þau borðuðu saman. Þar sem hann fann strax mikinn mun á sér hélt hann því áfram þrátt fyrir að leiðir þeirra hafi skilið seinna meir.

Miley Cyrus byrjaði að skipta yfir í vegan matarræði árið 2014, eftir að hundurinn hennar Floyd dó. Það tók hana þó um ár að skipta alveg yfir.



Serena Williams, tennisstjarna og veganisti. NORDIC PHOTOS/GETTY



Will.I.A.M úr Black Eyed Peas gerðist vegan snemma árs 2018.



Thom Yorke, söngvari Radiohead, gerðist eiginlega óvart vegan.



Viltu vera með í Veganúar?

Samtök grænkeru á Íslandi standa fyrir Veganúar 2019. Markmið átaksins er að vekja fólk til umhugsunar um áhrif neyslu dýraafurða og kynna kosti vegan fæðis fyrir heilsu, umhverfi og dýravernnd.

Veganúar á Íslandi er í samstarfi við Veganuary.com. Þeir sem vilja taka þátt geta skráð sig á vefsíðunni www.veganuar.is. Þá mun Veganuary senda tölvupóst daglega með ljúffengum uppskriftum, matarplönnum og hjálpsamlegum ráðleggingum eins og hvernig fólk getur náð sér í öll næringarefni og hvernig það birgir eldhússkápna sína.

Ýmsir viðburðir verða í boði:

17. janúar | kl. 20
Cowspiracy | Bíó Paradís

24. janúar | kl. 20
Vegan Film Festival | Bíó Paradís

29. janúar | kl. 20
Mataræði og mannréttindi
■ Ábyrgð ríkis og sveitarfélaga
■ Kvænnaheimilið Hallveigarstöðum

31. janúar | kl. 19
Pálinuboð: Lokahóf Veganúar '19
■ Kvænnaheimilið Hallveigarstöðum



RAPUNZEL

Brautryðjandi í lífrænni framleiðslu síðan 1974



Við elskum lífrænt