

# Veganúar

FÖSTUDAGUR 12. JANÚAR 2018

Kynningar: Hamborgarafabrikan, Gló, Ölgerðin



Jóhannes Ásbjörnsson, einn eigenda Hamborgarafabrikkunnar, og Júlía Sif Liljudóttir veganista. MYND/EYÞÓR

## Metnaðarfullir **vegan** réttir á Hamborgarafabrikkunni

Markmiðið er að búa til svo góða vegan rétti að fólk finni varla muninn. ➔2



**VEGAN BARBÍKJÚ** 120 g Oumph! í dúnmjúku sesambrauði, hvítlauksristaðir sveppir, bræddur vegan ostur, Boston kál, tómatar og barbíkjúsósa Fabrikkunnar.



**VEGAN SALATVEFJUR** Þú veður himnesku hráefni inn í salatblað og borðar með fingrunum. Oumph!, gulrætur, paprika, gürkur, wakame (japanskur þari), íslenskt bankabygg og mangósalsa. Þrjár sósur til hliðar: sæt teriyaki sósa, hnetusósa og Fabrikkudressing.

### Gerðu þinn eigin vegan-rétt

Skíptu út kjötinu á hvaða borgara sem er fyrir Oumph! eða hvítlauksgrillaðan portobello svepp.

### Vegan sósur Fabrikkunnar

Vegan mæjö, vegan chili mæjö, barbíkjúsósa og tómatsósa.



**VEGAN UNGFRÚ REYKJAVÍK** 120 g Oumph! í dúnmjúku sesambrauði, sólþurrkað tómatauk, mesquite sósa, Boston kál, tómatar, rauðlaukur og vegan mæjö.



**VEGAN NEYÐARLÍNA** 120 g Oumph! í dúnmjúku sesambrauði, jalapenjóchilipiparmauk, mesquite sósa, vegan ostur, Boston kál, tómatar, rauðlaukur og vegan mæjö.

### Framhald af forsiðu →

**A**ð mínu mati er fullkominn vegan réttur svo góður að sá sem er ekki vegan geti hæglega elskað hann. Það var leiðarljós okkar þegar að við höfum þróun á veganvalkostunum okkar," segir Jóhannes Ásbjörnsson, einn eigenda Hamborgarafabrikkunnar.

Hamborgarafabrikan er hamborgarastaður allra landsmanna. Frá opnun fyrsta staðarins á Höfðatorgi árið 2010 hefur nýjungagirnir og framþróun í matreiðslu fært landsmönnum ótal fjölbreytta og frumlega hamborgara, nú síðast Vilborgarann, sem er indverskur eðalamborgari, tileinkaður Vilborgu Örnú Gissurardóttur, pólfara og ævintýrakonu. Undanfarin misseri hafa vinsældir vegan lífsstílsins farið ört vaxandi og eigendur Hamborgarafabrikkunnar ákváðu að bregðast við þeirri þróun – og vanda til verksins.

„Við tókum okkur góðan tíma í þetta, fengum til okkar fólk sem er mjög framarlega í vegan menningunni og hefur mikinn metnað fyrir því að fjölga veganvalkostum á veitingastöðum. Ef þú ert vegan þá viltu ekki þurfa að vera viðskiptavinurinn með vesnið – og þess vegna vildum við útbúa frábæra 100% vegan rétti sem vegan fólk getur treyst.“

### Oumph! var lykilinn

„Við höfum prófað alls kyns útgáfur af grænmetisborgurum en við höfum aldrei fallið fyrir neinum þeirra. Það var ekki fyrr en við kynntumst Oumph! hráefninu sem við fundum réttu leiðina," segir Jóí, en Oumph er nýtt sojakjöt sem er framleitt í Svíþjóð og kom á markað árið 2015. Áferðin er keimlík kjúklingakjöt og bragðið frábært.

Niðurstaðan varð sú að þrjár af

vinsælustu borgurum Fabrikkunnar voru hannaðir í vegan útgáfu. Um er að ræða Ungfrú Reykjavík, Barbíkjú og Neyðarlínuina.

„Við völdum þessa hamborgara af því okkur fannst þeir halda karaktereinkennum sínum best þegar búið var að skipta út hráefnum sem ekki eru vegan fyrir vegan hráefni. Þarna fá viðskiptavinir okkar hamborgara sem halda sinni upprunalegu bragðsamsetningu þrátt fyrir að vera orðnir 100% vegan," segir Jóí.

Auk veganborgaranna er hægt að fá hinar vinsælu salatvefjur í vegan útgáfu, og einnig geta viðskiptavinir sett saman sína eigin vegan rétti með því að skipta út kjöti og kjúklingi fyrir Oumph!.

### Vegan súkkulaðikaka í samstarfi við Veganistur

Hamborgarafabrikan hefur átt í skemmtilegu samstarfi við Veganisturnar og systurnar Helgu Maríu Ragnarsdóttur og Júlíu Sif Liljudóttur. Þær eru frumherjar í vegan menningunni og halda úti vefsíðunni Veganistur.is þar sem nálgast má frábærar vegan uppskriftir og ýmsan fróðleik tengdan vegan lífsstílnum. Þessa dagana stendur yfir þróun á nýrri vegan súkkulaðiköku sem stendur til að kynna á matseðli Hamborgarafabrikkunnar von bráðar.

„Súkkulaðikakan, sem við systur erum að þróa með Hamborgarafabrikkunni, er ein af upphalds uppskriftum okkar því hún er svo einföld í bakstri og alveg einstaklega ljúffeng. Kakan kom sjálfum okkur stórkostlega á óvart þegar við reyndum að finna út hvort hægt væri að baka vegan súkkulaðitertu sem stæðist samanburð við venjulega, djúsi súkkulaðiköku. Þessi dísæta dásemd virkar alltaf, hún er að vísu engin hollustukaka og engan grunar að hún sé vegan þegar



Júlía Sif Liljudóttir heldur úti veganblogginu Veganistur.is ásamt systur sinni, Helgu Maríu Ragnarsdóttur. Þær hafa þróað dýrindis vegan súkkulaðitertu í samstarfi við Fabrikkuna. MYND/EYFÖR

þeir smakka hana, sem okkur þykir einkar ánægjulegt," segir Júlía Sif um kökuna góðu sem samanstendur af hráefnum sem almennt eru notuð í bakstur; hveiti, sykri, kakó og matarsóða. „Það er sum sé ekkert skrytið í henni, eins og einhver gæti haldið um vegan bakstur.“

Og Jóí veit hvað hann syngur þegar kemur að góðri súkkulaðitertu.

„Þegar kemur að þróun súkkulaðikökkunnar er markmiðið það sama og með hina vegan réttina. Hún á að vera það góð að sú staðreynd að hún sé vegan er í raun algjört aukaatriði.“

### Um Hamborgarafabrikkuna

Saga Hamborgarafabrikkunnar er sú að stofnendur og hugmynda-smiðir staðarins, þeir Jóhannes Ásbjörnsson og Sigmar Vilhjálmsson, Jóí og Simmi, létu gamlan draum rætast og opnuðu sinn eigin veitingastað. Í miðri fjármálakreppu fannst þeim vanta nýjan stað þar sem gaman er að koma með vinum sínum eða fjölskyldu. Þar sem maturinn er frábær og borinn fram af brosandri og skemmtilegu fólk. Staður sem hefur sál og býður upplifun til viðbótar við sjálfan matinn. Hamborgarafabrikan sló rækilega í gegn hjá Íslendingum og

síðan þá hafa tveir staðir best við, í Kringlunni og á Akureyri. Fjórða Fabrikkugrillbillinn sem er vinsæll kostur í stærri veislur og hátíðir. Fabrikkusmáborgararnir hafa slegið í gegn sem fingramatur í veislum af öllum stærðum og gerðum og hafa einnig verið hluti af matseðli flugvéla Ícelandair. Vörur Fabrikkunnar eru einnig fánlegar í verslunum Krónunnar fyrir þá sem vilja fara út að borða heima hjá sér.

Borðapantanir í síma 5757575 og á [www.fabrikan.is](http://www.fabrikan.is).

# Gott fyrir grænkeru á kaffihúsinu



**695,-**

Vegan enchiladas með  
hýðishrísgrjónum, nýrnabaunum,  
grænmeti, chili-sósu og avókadósósu



**495,-**  
Vegan súkkulaðikaka



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



# Vaxandi baráttuhreyfing

Valgerður Árnadóttir er framkvæmdastjóri Samtaka grænmetisæta á Íslandi. Hún gerðist vegan fyrir tveimur árum og heldur nú utan um Veganúar. Hún segir undirtektir aldrei hafa verið betri.

Ragnheiður Tryggvadóttir  
heida@365.is



Ég tel vera vakningu í heiminum. Við erum að berjast gegn óréttlæti hvers konar og vinna að réttlæti og virðingu, óháð kyni, litarhætti og menningu og þá eru aðrar tegundir ekki undanskildar. Við þurfum að tala máli þeirra sem mállaus eru, dýranna, en veganismi er lífsháttur þar sem leitast er við að útiloka og forðast eftir fremsta megni hagnýtingu og ofbeldi gagnvart dýrum, hvort sem það á við um fæðu, fatnað, skemmtun eða aðra neyslu. Veganismi er mest vaxandi réttlætisbaráttuhreyfingin í heiminum í dag," segir Valgerður Árnadóttir, framkvæmdastjóri Samtaka grænmetisæta á Íslandi, en samtökin standa fyrir Veganúar. Með Veganúar vilja samtökin vekja fólk til umhugsunar um áhrif neyslu dýraafurða.

„Veganúar er áskorun með það að markmiði að kynna kosti vegan fæðis fyrir heilsu, umhverfi og dýravernnd. Skorað er á þátttakendur að neyta eingöngu vegan grænmetisfæðis í janúarmánuði og upplifa hversu gefandi, heilsueflandi og auðvelt það getur verið," útskýrir Valgerður.

Veganúar er hluti af alþjóðlegri hreyfingu sem hófst í Englandi í janúar 2014. SGÍ á Íslandi standa nú

fyrir Veganúar áskorun í þriðja skipti og meðal þess sem er á dagskrá eru fræðslufundir, málþing og kvikmyndasýning. Valgerður segir undirtektir aldrei hafa verið betri.

„Fjölmörg veitingahús og verslanir taka þátt í Veganúar í ár og við fengum t.a.m. Nettó til liðs við okkur sem aðalstyrktaraðila Veganúar en þau leggja sig fram um að hafa frábært veganúrval í verslunum sínum. Þátttaka fólks í Veganúar fer samhliða því stigvaxandi. Vegan Ísland-síðan á Facebook fór úr 2.500 manns í rúmlega 20 þúsund manns á einungis tveimur árum. Ef við skoðum nærliggjandi lönd þá hefur grænkerum í BNA fjölgað úr 1% í 6% landsmanna á þremur árum og grænkerar í Svíþjóð eru komnir í tæplega 10% landsmanna á örfáum árum," útskýrir Valgerður.

## Vilja sjálfbært Ísland

„Í Samtökum grænmetisæta á Íslandi eru nokkur hundruð manns. Fyrir utan að sjá um Veganúar standa þau fyrir fræðslufundum í skólum og stofnunum um veganisma og grænan lífsstíl. Þá hittum við stjórnmálaflokkka fyrir kosningar í haust og hvöttum þá til að auka stuðning og styrki við grænmetis- og kornrækt á Íslandi með það að markmiði að gera Ísland sjálfbært og tryggja fæðuöryggi okkar en eins og er eru um 80%



Valgerður Árnadóttir er dýravinur og gerðist vegan fyrir tveimur árum. MYND/EYÞÓR

grænmetis sem við borðum innflutt og nánast allt korn. Það er sorglegt að nýta ekki hreina orku og hreint vatn frekar til lífrænnar ræktunar," segir Valgerður og hvetur fólk til þess að ganga í félagið og taka þátt í Veganúar.

„Ég vil hvetja fólk fyrst og fremst til að fræðast um áhrif dýraafurðaiðnaðarins á umhverfið, heilsuna og dýrin. Við erum með ógrynni upplýsinga á [veganuar.is](http://veganuar.is). Svo mætti líka horfa á heimildarmyndarprennuna Cowspiracy – um umhverfisáhrif

dýraafurðaiðnaðarins, Forks Over Knives – um heilsusamlegan ávinning plöntufæðis og síðast en ekki síst Earthlings – um aðbúnað dýra í iðnaðinum. Það er sagt að það taki okkur a.m.k. 21 dag að venja okkur á nýja hætti og fyrir þá sem vilja prófa vegan þýðir það 22 dagar á plöntufæði. Gott er að hafa í huga að veganismi er ekki heilsuáttak, það er ógrynni til af vegan ruslfæði á veitingahúsum og í verslunum, borgurum, frönskum, pitsum og alls konar girnilegu gúmmelaði sem er vegan.

Við erum með yfirgrípsmikinn lista með uppskriftum og yfir veitingahús á síðunni okkar," bendir Valgerður á.

## Fyrir dýrin

Ástæður þess að fólk gerist vegan er ólíkar. „Sumir gera það fyrir umhverfið, aðrir fyrir heilsuna en flestir fyrir dýrin. Ég varð vegan vegna þess að ég er dýravinur og ég áttaði mig á því að mig langaði ekki að skaða aðrar lífandi verur að óþörfu með tilvist minni. Ég tók því þátt í Veganúar 2016 og fann hvað mér leið vel líkamlega og andlega. Ég er hraustari, orkumeiri, fæ mun sjaldnar kvef eða flensur, losnaði nánast alveg við migreni sem var að hrjá mig svo og exem sem hefur ekki sést síðan ég varð vegan. Það eina sem mér fannst erfitt við að vera vegan voru viðbrögð annarra. Ég þurfti endalaust að útskýra þetta val mitt, lenti í rökræðum hvert sem ég fór og fékk oft niðrandi athugasemdir. En þetta hefur mikið skánað, það vita nánast allir hvað er að vera vegan í dag og flestir taka manni vel og vilja fræðast. Í gegnum Vegan Ísland á Facebook kynntist ég öðrum veganistum og svo fjólgar hratt vinum og fjölskyldumeðlimum sem taka skrefið. Í dag er þetta ekkert mál.“

Nánari upplýsingar á [veganuar.is](http://veganuar.is).

PRO **lima**



HÁGÆÐA JURTAMJÓLK  
100% VEGAN

Bragðgóð og næringarík.

- + 100% Vegan
- + 100% Lífræn
- + Enginn viðbættur sykur
- + Bragðgóðar einar og sér
- + Henta í alla matargerð



Glúteínlaus og trefjarík haframjólk

gluten free

Lima jurtamjólkinn fæst í öllum helstu matvöruverslunum.



Yogafood  
taste the love



Hollusta fyrir alla

Yogafood býður upp á hollan og bragðgóðan mat sem nærir alla. Grænmetis- og veganréttir, orkuríkir beytingar og djúsar, kökur og nammilaði, allt án viðbættis sykurs og 100% glútenlaust.

Við erum ávallt með gott kaffi, te og meðlæti og safa, samlokur og millibita í kælinum.

Komdu við á Grensásvegi 10 og gefðu kroppinum gott að borða.

YOGAFOOD • Grensásvegi 10 • [www.yogafood.is](http://www.yogafood.is) • 519 2290

# Meira vegan



## daiya pizzur

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

**1.499** kr/stk



## GT'S Kombucha

Er talinn góður fyrir meltinguna, þarmaflóruna, bætir orku og líðan.

**699** kr/stk



## Oumph!

Spennandi áferð og ljúffengar kryddblöndur gera Oumph! að ljúffengri máltíð.

**999** kr/stk



## Vegetarian plus

Grænmetisréttir sem allir njóta.

**998** kr/pk



## dr. Praeger's

Grænmetis og bauna borgarar.

**849** kr/pk



## Ben & Jerry's

P.B. & Cookies, Coffee Caramel Fudge, Chocolate Fudge Brownie og Chunky Monkey.

**1.199** kr/stk

**HAGKAUP**

Meira  
svona  
alla daga

# Vegan lífsstíll gefur orku

Margrét Vilhjálmssdóttir leikkona aðhyllist vegan lífsstíl. Hún telur sig fá aukna orku og vellíðan með breyttu mataræði. Margrét býr í Berlín en leikur um þessar mundir í leikritinu Himnaríki og helvíti sem frumsýnt var í gær.

Elin Albertsdóttir  
elin@365.is



Margrét býr í Berlín en leikur um þessar mundir í nýju leikriti Borgarleikhússins, Himnaríki og helvíti.  
MYND/ANTON BRINK

Margrét segir að það hafi verið af heilsufarsástæðum sem hún breytti mataræðinu, fyrst með því að sleppa hveiti og sykri. „Ég hef verið meðvituð um mataræði frá því ég var títug. Ástæðan var alls kyns óþol sem ég fann fyrir. Ég ákvað að prófa að taka mataræðið í gegn og vegan er partur af því. Það er til dæmis mjög gott að taka hveiti og sykurlundum út. Ég finn gríðarmikinn mun á mér þegar ég tek mig til með mataræðið. Eftir að ég byrjaði að taka út ákveðnar matvörur var einfalt að halda áfram og ég fékk góða leiðsögn í Jógasetrinu hjá Guðna Gunnarssyni,“ segir hún.

„Ég var hjá honum þrisvar í viku og fór eftir matarprógrammi. Það var til dæmis ein vika sem eingöngu mátti borða hráfæði. Þegar maður tekur upp vegan matarstíl þarf að vera vel undirbúinn og meðvitaður. Það er átak að breyta mataræðinu og erfitt að gera það samhliða mikilli vinnu. Í leiklistinni er maður mikið á hreyfingu og þarf mikla orku. Það er ekki hægt að lifa bara af banana eða epli heldur þarf góða næringu. Mér finnst mjög gott að fá þessa orku úr lærperum og baunum. Það kemur ekki í stað kjöts en gefur fyllingu auk þess að vera járn- og

fituríkar fæðutegundir,“ segir Margrét og bætir við að hún hafi verið í Danmörku um jólin þar sem hún fann mjög góða bók sem fjallar um vegan mataræði um hátíðir. Bókin nefnist á dönsku Vegansk til hótjider og fest. „Þessi bók bjargaði mér um jólin,“ segir hún. „Samt er ég ekki fanatísk og finnst að hver og einn eigi að finna það mataræði sem hentar. Stundum borða ég fisk ef ég kemst í hann,“ segir hún.

## Verndun náttúrunnar

Margrét segist hafa verið mikil kjötæta áður fyrr en það hafi verið auðveldara en hún bjóst við að hætta að borða það. „Mér fannst heldur ekki svo erfitt að sleppa mjólkurvörum,“ segir hún en Margrét er dýraverndunarsinni og hefur barist fyrir verndun náttúru Íslands. Meðal annars hefur hún haldið tónleika og verið með uppákomur til að vekja athygli á stöðunni og framkvæmdum sem hún segir að hafi verið meira en lítið vafasamar út frá umhverfisjónarmiðum.

„Ég er hlynt umhverfisvitund og minni sóun. Einnig mátti plasta minna af matvörum,“ segir hún og bætir við að hana langi ekki til að snúa aftur frá vegan stílunum.

„Vegan er ekki bara salat og það er hægt að finna fullt af flottum uppskriftum á netinu. Ég nota til dæmis mikið síðu sem heitir Carrots and Flowers. Þar eru æðislegar uppskriftir. Um tíma var ég orðin leið á mér og matseldinni og fór að kaupa grænmeti frá fyrirtæki í Berlín sem er svipað og Eldum rétt hér heima. Maður fékk frábærar uppskriftir með hráefninu og lærði margt skemmtilegt. Berlínarbúar eru mjög meðvitaðir um flokkun sorps og eru umhverfisvænir á margan hátt.“

Margrét hefur búið með manni sínum Agli Heiðari Antoni Pálssyni, prófessor og leikstjóra, í Berlín í fimm ár. Himnaríki og helvíti er sjötta sýningin sem Egill leikstýrir á síðasta ári en æfingar hófust í október. Margrét hefur hins vegar bæði verið að leika í leikhúsi og kvikmyndum.

## Fjársjóður í leikhúsi

Í gærkvöldi var leikritið Himnaríki og helvíti frumsýnt en það er byggt á þrileik Jóns Kalmans Stefánssonar eftir bókum hans, Himnaríki og helvíti, Harmur englanna og Hjarta mannsins. Þar fer Margrét með eitt hlutverk og eiginmaður hennar leikstýrir. Árið 2016 leikstýrði

Egill verkinu Hver er hræddur við Virginíu Woolf? í Borgarleikhúsinu og þar fór Margrét sömuleiðis með hlutverk. „Það er alltaf gott að koma heim og rifja upp íslenskuna með börnunum okkar tveimur. Þau fá alltaf aðgang að sínum gamla skóla.“

Margrét er ánægð með leikritið. „Það er ótrúlegur fjársjóður sem við eigum í þessum bókum hans Jóns Kalmans. Bækurnar hafa vakið verðskuldaða athygli bæði hér heima og erlendis. Þetta er stór og mikil sýning. Það er búið að vera fróðlegt að vinna þetta verk og koma því á svið og Borgarleikhúsið er frábær vinnustaður.“

## Vegan uppskrift

Að lokum gefur Margrét æðislega uppskrift með portobello sveppum sem hún fékk frá Carrots and Flowers og hentar fyrir tvo.

## Grísk gyros

**2 portobello sveppir**  
**2 msk. vegan worcestershire sósa**  
**1 tsk. cumín**  
**1 tsk. hlynsiróp**

## ½ bolli Raw Hemp Tzatziki (uppskrift hér fyrir neðan)

Hrærið saman worcestershire sósu, cumín og hlynsirópi. Skerið sveppina í sneiðar og setjið í vökvann. Látid standa í 15 mínútur. Hitið pönnu og setjið órlítið af olíu eða vatni á hana. Steikið sveppina í 4-5 mínútur og hrærið af og til. Hitið pitubrauð á báðum hlið. Setjið sveppi og tzatziki í hverja pitu.

## Raw Vegan Tzatziki

**1 bolli hampfræ**  
**2-3 hvítlauksrif**  
**Safi úr tveimur sítrónum**  
**2 msk. „heaping“ tahini**  
**1 agúrka**  
**1 msk. niðurskorin fersk mint**  
**1 msk. niðurskorin fersk steinselja**  
**1 msk. niðurskorið ferskt dill**  
**4 msk. vatn**

Skérið agúrkuna mjög smátt. Setjið hampfræin, tahini, hvítlauk, sítrónusafa og vatn í matvinnsluvél. Ef blandan er of þykk má þynna hana með meira vatni. Setjið í skál og hærið kryddjurtum og agúrku saman við. Berið strax fram með sveppunum og brauðinu.



Fiesta de Mexico hentar frábærlega á allt grænmeti.

Arabískar nætur er sjö kryddblandan ættuð frá Líbanon í grænmetisrétti

Reykt paprika bitur aðeins en er góð í marga grænmetisrétti.

Eðalsteik og grillblandan er góð fyrir tofusteikina.

Fiskikrydd er gott í grænmetis-súpur- og rétti.

Lamb Islandia er frábært á alla kartöflurétti og á kjúklingabaunarétti.



Krydd fyrir  
VEGAN  
matreiðslu

Benda skal á að öll stök krydd henta í VEGAN matreiðslu s.s. origano, basilikum, steinselja og fleiri. Töfrakryddið og Ítalskt panini henta ekki í VEGAN matreiðslu því þau innihalda ostaduft.

Kryddin frá okkur eru ómissandi í eldhúsið hjá ykkur



# GLEÐILEGAN VEGANÚAR GRÆNT OG GÓMSÆTT



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

Hälsans Kök hjálpar þér með fjölbreyttan veganúar.  
Ljúffengir réttir sem tekur enga stund að elda  
og eru með hollustunni í liði. Lifðu og njóttu.

100% bragðmikið og grænmetis



# Spennandi nýjungar hjá Gló

Veitingastaðurinn Gló hefur fyrir löngu fest sig í sessi sem einn helsti grænmetis- og vegan veitingastaður landsins. Nýir réttir á matseðli kitla bragðlaukana.

Hjá Gló hefur ávallt verið lögð mikil áhersla á ljúffenga grænmetis- og veganrétti og er Gló leiðandi í þróun veganréttanna á Íslandi. Sem dæmi má nefna að fimm vinsælustu réttir okkar á Gló á Laugavegi eru allir vegan,“ segir Petrea Ingileif Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri Gló, en staðurinn kynnir nýjungar á matseðli.

„Nýverið tókum við matseðlinn hjá okkur alveg í gegn og hafa Solla og hennar teymi lagt nótt við dag við að setja saman nýjar skálar, hverja annarri betri. Nú þarf viðskiptavinurinn ekki lengur að hafa fyrir því að ákveða

hvaða hráefnum hann vill blanda saman. Sérfræðingarnir hafa séð um það og búið til frábæra rétti með næringargildi og bragð í huga,“ segir Petrea.

Nýi matseðillinn er kominn í gagnid á þremur af fjórum stöðum Gló, í Hæðar-smára, á Laugavegi og á Engjateig. Á næstu vikum verður matseðli Gló í Fákafeni einnig breytt. Samfara þeim breytingum ætlum við að opna nýjan kaffi- og morgunverðarbar þar sem verslun Gló var áður.

Petrea Ingileif Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri Gló.



15% afsláttur af öllum vegan réttum Gló út janúar.



Petrea segir vinsældir ólíkra rétta hafa spilað inn í breytingarnar. „Gló var bæði með „street food“ staði og matsölustaði með mismunandi rétti á á la carte seðli. Við skoðuðum einfaldlega hvað það er sem viðskiptavinir okkar vilja og teljum okkur vera búin að setja saman matseðil sem inniheldur alla vinsælustu réttina okkar ásamt nýjum skálum.

Á á la carte seðlinum má nefna spinatlasagne og grænmetisborgara sem dæmi um afar vinsæla rétti og þeir eru báðir vegan. Við erum með nokkrar vegan skálar og svo er hægt að skipta kjúklingi út fyrir oumph! í öðrum skálum til að gera þær vegan.

Hrákökurnar okkar eru mjög vinsælar og þær hafa verið vegan frá byrjun. Nú bjóðum við upp á frábært kaffitilboð þar sem

hægt er að fá sér kaffi og kökubita á aðeins 590 krónur.

Djúsnir á Gló eru einnig allir vegan og mjög vinsælir. Eftirspurnin eftir þeim hefur náð nýjum hæðum nú á nýju ári. Landinn er greinilega að djúsa sig upp eftir jólin en djúsnir okkar eru frábær leið til að núllstillast sig eftir óhóflegt át sem oft vill ein-kenna desember,“ segir Petrea að lokum.

## Ljúffengt, heimalagað hummus

Hummus er einstaklega gott kjúklingabaunamauk sem á rætur sínar að rekja til Mið-Austurlanda og er sneisafullt af hollustu.

Sigríður Inga Sigurðardóttir  
sigriduringa@365.is



Hummus hentar vel sem ídýfa með grænmeti eða pítubrauði og er ekki síður gott sem álegg á brauð. Það er ómissandi hluti af miðausturlenskum smáréttaplatta sem kallast meze og samanstendur oftast af mismunandi grænmetisréttum, hverjum öðrum betri. Stuttan tíma tekur að útbúa sitt eigið hummus en galdurinn er

að smakka það vel til og ná þannig fram því bragði sem hverjum og einum líkar best. Hummus hentar vel fyrir þá sem vilja bæta vegan mat inn í mataræði sitt.

### Hummus með pítubrauði

700 g kjúklingabaunir, tilbúnar til matreiðslu  
140 ml ólífuoía  
2-3 hvítlauksgeirar  
1 msk. tahini  
Safi úr 1 sítrónu, eða meira ef vill  
Salt á hnífsoði

### Til skrauts

½ tsk. reykt paprika  
½ tsk. sumac krydd (má sleppa)  
2-3 msk. steinselja  
40 g granatepli  
Pítubrauð eða langskornar paprikur, gulrætur, gúrkur eða selleri

Setjið um 600 g af kjúklingabaunum, 120 ml af ólífuoíu, hvítlauk, tahini og sítrónusafa í matvinnsluvél og maukið vel saman. Gott er að blanda sítrónusafanum smátt og smátt saman við og smakka til svo hummusið verði ekki of súrt á bragðið. Ef hummusið er of þykkt má bæta smá vatni út í það. Þerrið vel það sem eftir er af kjúklingabauninum. Hitid það sem eftir er af oliúnni á pönnu við meðalhita og ristið baunirnar þar til þær hafa tekið lit, eða um 4 mín. Stráid salti saman við baunirnar að smekk. Setjið hummusið í skál, bætið ristudum baunum saman við og skreytið með reyktri papriku, sumac kryddi, steinselju



Hummus smakkast vel með pítubrauði og grænmeti.

og fræjum úr grantaepi. Berið fram með volgu pítubrauði. Einnig er gott að borða hummusið með grænmeti á borð við gulrætur, gúrkur, paprikur eða selleri. Fallegt er að skera grænmetið langsum og bera fram.

Stuttan tíma tekur að útbúa sitt eigið hummus en galdurinn er að smakka það vel til og ná rétta bragðinu.







## Eggaldinborgarar með hummus

Það er lítið mál að skipta út kjötinu og búa til vegan borgara. Hér er eggaldin í lykilhlutverki og hummusið setur punktinn yfir í-ið.

### Tveir borgarar

#### Ólífúolía

4 þykkar sneiðar af eggaldini

½ tsk. paprika

½ tsk. hvítlauksduft

2 tsk. oregano

½ tsk. salt

¼ tsk. pipar

2 hamborgarbrauð

Salatblöð

Rauðlaukur í sneiðum

Tómatsneiðar

Hummus

Stráið salti yfir eggaldinsneiðarnar og látið standa í 30 mín. Þurrkið vel. Blandið saman í skál 2 msk. af oliu, paprikunni, hvítlauksduftinu, oregano, salti og pipar. Penslið allar hliðar á eggaldinsneiðunum. Steikið eggaldinsneiðar á pönnu eða grillið í 3-4 mín. á hvorri hlið. Hitið hamborgarbrauðin og setjið á neðri helminginn salatblöð og rauðlauk. Bætið einni sneið af eggaldini og smyrjið hummus yfir eftir smekk. Setjið aðra eggaldinsneið yfir, nokkrar tómatsneiðar og að lokum hinn helming brauðsins.



## Æðislegt tómát-chutney

Tómát-chutney er mjög gott ofan á brauð eða með öðru grænmeti. Það er einfalt að gera og tekur stutta stund. Hér er góð uppskrift frá Jamie Oliver. Uppskriftin hentar í eina stóra krukku.

250 g rauður laukur

500 g tómatar í mismunandi litum

litum

1 rauður chili pipar

75 ml rauðvinsedik  
140 g þúðursykur

Skrælið laukinn og skerðið niður. Tómatarnir eru því næst skornir niður og loks chili-piparinn. Setjið allt á pönnu og látið malla í 30-45 mínútur eða þar til þetta er orðið að fallegu mauki. Setjið í sótt-hreinsaða krukku og látið kólna. Geymist í allt að fjórar vikur í isskáp.

Tómát-chutney sem einfalt er að gera.



TERRA  
NOVA

**UPPSKRIFT MEÐ LIFE DRINK**

- 1 banani
- 200g ferskt spínat
- 1 skeið hnetusmjör
- Örlítið af sítrónusafa
- Eitt glas af appelsínusafa
- Ein skeið Life Drink

100% HREIN BÆTIEFNI & VEGAN

Terranova bætiefni fást í Heilsuhúsinu, Lyfju, Heilsuveri, Hagkaup, Nettó og Blómaval.

**VEGAN NAMMI**  
FYRIR ÞIG OG BARNIÐ ÞITT

**HEY YUM!**  
ORGANIC!  
VEGAN CANDY

**LOVE SPRING!**

- GLÚTENFRÍTT
- ÁN GERVIEFNA
- ÁN LAKTÓSA

www.vitta.is

# Vegan hentar íþróttafólki vel

Knattspyrnumaðurinn Bergsveinn Ólafsson gerðist vegan árið 2015 þegar hann komst að því að plöntufæði gæti bætt frammistöðu hans í íþróttum. Hann finnur mikinn mun á sér.

Starri Freyr  
Jónsson  
starri@365.is



Knattspyrnumaðurinn Bergsveinn Ólafsson, leikmaður FH, gerðist vegan í ágúst 2015 og sér svo sannarlega ekki eftir því, fyrst og fremst því að það hefur ótrúlega marga kosti í för með sér að borða ekki dýr og dýraafurðir. „Helsta ástæðan var þó sú að á sínum tíma komst ég að því að plöntufæði gæti bætt frammistöðu mína í íþróttum. Mér fannst það mjög áhugavert þar sem ég er til í að skoða alla þætti sem bæta mig sem íþróttamann. Ég ákvað að slá til og prófa að vera vegan í mánuð. Þennan mánuð leið mér það vel að mér fannst engin ástæða til að byrja að borða kjöt og mjólkurvörur aftur.“

Hann segist reyndar hafa þyngst fyrst en sennilega af því að hann hafi borðað alltof mikið. „Ég hélt ég þyrfti að borða miklu meira en það er kannski ekki alveg raunin. Mér finnst líkaminn ekki líta beint öðruvísi út en ég get vel merkt að ég verð minna stífur í líkamanum og mér líður almennt betur í honum.“

## Finnur mun

Sjálfsagt eru ekki margir íþróttamenn sem eru vegan og segir Bergsveinn að ákvörðun hans hafi vakið mikla athygli á sínum tíma meðal annarra fótoltamanna. „Flestir höfðu áhyggjur af mér og voru með ákveðna skoðun á þessu. Með tímanum og meiri þekkingu á plöntufæði hafa samt flestir skipt um skoðun og margir orðnir opnari fyrir plöntufæði. Það hafa a.m.k. nokkrir bætt meira af plöntufæði inn í mataræði sitt þannig að ég hlýt að vera búinn að smita nokkra í líðinu.“

Ýmsir eru þeirrar skoðunar að vegan fæði og íþróttir passi illa saman og segir Bergsveinn sjálfur hafa hugsað þannig á sínum tíma. „Sennilega heldur þessi hópur að ekki sé nóg af próteini og næringu í plöntumat. Það er hins vegar ekki rétt, heldur þvert á móti. Plöntufæði inniheldur nóg af próteini og er stútfullt af næringu. Plöntufæði passar mjög vel fyrir íþróttafólk þar sem það hefur góð áhrif á orku, þol og úthald og endurheimt. Þetta eru allt lykilatriði fyrir íþróttafólk. Ég finn mestan mun á mér hvað varðar endurheimt þar sem ég jafna mig mun fyrir eftir æfingar. Það gerir mér kleift að æfa meira og á áhrifaríkari hátt án þess að verða fyrir ofþjálfun.“



„Helsta ástæðan var þó sú að á sínum tíma komst ég að því að plöntufæði gæti bætt frammistöðu mína í íþróttum,“ segir Bergsveinn Ólafsson, leikmaður FH í fótbolta. MYND/VILHELM

## Góð þróun

Bergsveinn lýsir dæmigerðu mataræði hjá sér. „Ég fæ mér alltaf einn lítra af grænum hræringi á hverjum degi, þar af hálfan lítra í morgunmat. Í honum er fæða eins og grænkál, spínat, bananar, bláber, paprika, engifer, túrmerik, möndlusmjör, hampfræ og chiafræ. Í hádegismat fæ ég mér eitthvað einfalt eins og t.d. baunir og kínóa eða tófu með sætum kartöflum. Ég grip mér líka oft hádegismat á matsöslustöðum eins og Gló þegar ég nenni ekki að elda. Í millimál borða ég aðallega hummus, ávexti, grænmeti, möndlusmjör, hnetur, möndlur, hræring eða sojajógurt. Í kvöldmat reyni ég oftast að fá mér eitthvað gott eins og karrirétt, burrito, indverskan linsubaunarétt, grænmetisborgara, súpu, svartbauna bolognese með linsubaunum eða aðra grænmetisrétti.“

Hann er ánægður með þá þróun sem hefur átt sér stað varðandi framboð af vegan mat. „Í dag er nánast hægt að fara á hvaða veitingastað sem er og panta vegan. Úrvalið hefur líka aukist mikið í matvöruverslunum og vil ég hrósa þessum aðilum fyrir það, mjög vel gert. Það spilar mikið inn í að mikil vitundarvakning hefur orðið hér síðustu tvö árin og það að vera vegan er að verða vinsælla með hverjum degi.“



## HRÖKKBITI

### TREFJARÍKUR



VEGAN

Ljúffengir og trefjaríkir hrökkbitar án viðbættis sykurs, einungis sykur frá náttúrunnar hendi. Hrökkbitinn er gómsætt millimál, sem er gott að grípa eitt og sér, með áleggi, osti, hummus eða salati.

ÍSLENSK  
FRAMLEIÐSLA

# SPÍNAT ER OFURFÆÐA ALVÖRU SPÍNAT

EF ÞAÐ ER  
ALVÖRU SPÍNAT

Flestir vita um hollustu spínats. Það er ein næringarríkasta fæða sem til er. Þess vegna er líka gott að vita að spínatið frá okkur er **alvöru spínat**.

Andoxunarefni • Járn • Steinefni • Fólínsýra • C-vítamín





## Allt um spínat á holltoggott.is

Kolt & Gott



Með réttunum frá Hálsans Kök er auðvelt að gera vegan útgáfu af hefðbundnum mat.

# Auðvelt að „veganvæða“ rétti sem allir þekkja

Það er auðvelt að skipta kjötinu út í Veganúar með því að borða grænmetisréttina frá Hálsans Kök. Þeir geta auðveldlega komið í staðinn fyrir kjötrétti sem allir þekkja og það er fljótlegt og auðvelt að elda þá.

Undanfarin ár hafa grænmetisréttirnir frá Hálsans Kök notið mikilla vinsælda á Íslandi, en réttirnir eru próteinríkir, hitaeiningasnaudir og henta allri fjölskyldunni. Í Veganúar geta grænmetisréttirnir auðveldlega komið í stað ýmiss konar kjötrétta sem fólk þekkir og er vant. Hægt er að fá vegan hakk, grænmetisbollur, snitzel, borgara, pylsur og fleira. Falafelbollurnar verða sífellt vinsælli og eru frábærar í pítur eða vefjur og naggarnir eru sívinsælir hjá yngri kynslóðinni.

Réttirnir eru foreldaðir svo það tekur skamma stund að elda þá, en það er hægt að gera í ofni, á pönnu eða grilli. Þar sem allt er foreldað þarf ekki að hafa neinar áhyggjur af því hvort eitthvað sé enn hrátt eftir eldun.

Réttirnir frá Hálsans Kök eru



Það er fljótlegt og auðvelt að elda réttina frá Hálsans Kök. MYNDIR/GARÐAR PÉTURSSON

sérlega hentugar fyrir þá sem vilja taka þátt í Veganúar átakinu því þeir geta auðveldlega komið í stað kjötrétta sem allir þekkja, en henta um leið líka bæði grænmetisættum og þeim sem eru vegan. Allir réttirnir henta grænmetisættum og flestir henta líka þeim sem eru vegan, en þeir eru merktir sérstaklega.

Þeir sem hafa áhuga á að taka þátt í Veganúar en hafa áhyggjur af því að sakna kjötsins eða að þeir geti ekki eldað góða grænmetisrétti ættu að prófa réttina frá Hálsans Kök. Það er eilíf barátta að finna eitthvað í kvöldmatinn en með þessum réttum þarf ekki að finna upp á nýjum matseðli fyrir

mánuðinn, heldur er hægt að gera hefðbundna matargerð vegan.

Hér eru tvær góðar og einfaldar uppskriftir sem er vert að prófa.

## HÁLSANS KÖK FALAFEL BOLLUR Í HATTING PÍTUBRAUÐI

Hattung pítubrauð ristað á grilli (í ofni eða brauðrist) Hálsans Kök Falafel bollur grillaðar eða hitaðar í ofni

- ¼ paprika í sneiðum**
- 4-5 gúrkusneiðar**
- ½ tómatur saxaður í teninga**

- ¼ rauðlaukur + ½ bakki af sveppum steiktum á pönnu**

## Chimichurry sósa

- 1 handfylli af ferskum kóriander**
- 3 hvítlauksrif**
- 1 handfylli af ferskri steinselju**
- ½ tsk. af pipar**
- ½ tsk. af salti**
- 1 tsk. chili flögur**
- ¾ bolli af ólífuolíu**
- ¼ bolli af rauðvinsedik**

Allt sett saman í matvinnsluvél í 15-20 sekúndur. Saxið grænmetið og deilið því í pítubrauðin ásamt falafel boll-

unum og bragðbætið með chimichurry sósunni. Notið u.þ.b. 4 bollur í hvert pítubrauð.

## VEGAN SPAGETTÍ BOLOGNESE (Spaghetti veganese)

Fyrir 4-5

- 4 msk. ólífuolíu**
- 1 laukur**
- 1 rauðlaukur**
- 3-4 hvítlauksrif**
- 2 gulrætur**
- 1 msk. tómaturpuré**
- 1 poki / 300 g veganfars frá Hálsans Kök**
- 5 sólþurrkaðir tómatar, saxaðir**
- 1½ dl rauðvín (má sleppa)**
- 2 dl tómaturmilk**
- ½ -1 grænmetisteningur**
- 1 tsk. timjan eða græn ítölsk kryddblanda**
- Salt og pipar eftir smekk**
- Basilikublöð**
- Vegan spagetti**

## Aðferð

Laukur og rauðlaukur saxað smátt. Gulrætur rifnar á gröfu rifjarni. Hvítlaukur sneiddur þunnt. Sólþurrkuðu tómatarnir saxaðir smátt. Allt steikt í ólífuolíunni þar til laukurinn hefur mýkst. Tómatpuré bætt út í og steikt áfram í 1-2 mínútur.

Bætið veganfarsinu á pönnuna ásamt tómaturmilkunni og eldið í 2-3 mínútur í viðbót. Hækkið hitann og bætið rauðvíni út í ef það er notað, annars sama magni af vatni og leyfið því að gufa upp. Spagetti eldað skv. leiðbeiningum á umbúðum og því síðan blandað saman við farsidið á pönnunni. Skreytt með basilikublöðum. Borið fram með fersku salati.



## Sætkartöflusúpa

Á vefsíðunni heilsuamman.com er að finna fjölda spennandi uppskrifta. Þar á meðal vegan rétti.

### Hráefni

fyrir 4

- 1 msk. kókosolía
- 1 sæt kartafla
- 4 gulrætur
- 1 laukur
- 4 hvítlauksrif
- 3 þroskaðir tómatar ( má sleppa)
- 2 msk. kjúklingakraftur (eða grænmetis kraftur)
- 1 tsk. túrmerik
- 1 tsk. reykt paprika eða venjuleg paprika
- 1 tsk. cumin
- 1 lítri vatn
- salt og pipar

Hitið kókosolíu í potti, bætið lauknum við og leyfið honum að malla í rólegheitunum við lágan hita.

Bætið kryddunum á pönnuna ásamt hvítlauknum.

Bætið vatninu út í ásamt kraftinum.

Bætið sætu kartöflunni og gulrótunum saman við.

Leyfið súpunni að malla í um 20 mín. Þangað til grænmetið er orðið mjúkt.

Maukið súpuna með töfrasprota. [www.heilsuamman.com](http://www.heilsuamman.com)



## Vissir þú þetta um vegan?

- að Brad Pitt, Beyoncé, Paul McCartney og Bill Clinton eru grænkerar?
- að hugtakið vegan átti upphaflega við um grænmetisætur sem innbyrtu ekki mjólkurvörur en síðar átti það við um þá sem neyttu engra dýraafurða?
- að orðið Vegan var þegar til í vísindaskáldsögum um íbúa úr sólkerfi plánetunnar Vega?
- að orðið veganism er stafarugl úr setningunni „saving me“?
- að í Tel Aviv eru yfir 400 veitingastaðir fyrir grænkerar?
- að veganismi jókst um 350 prósent á árunum 2009 til 2016 í Bretlandi?
- að veganismi er upprunninn í Indlandi til forna og að Indverjar eru 70 prósent af grænkerum heimsins?
- að Albert Einstein og Leonardo da Vinci voru grænkerar. Einnig er talið að Adolf Hitler hafi verið grænkeri á seinni hluta ævinnar og er hann sagður hafa spáð fyrir um að framtíðarkynslóðir yrðu grænkerar.

## Skortur á vegan skyndibita

Erlendar kannanir sýna að fólk sem er vegan á oft í erfiðleikum með að finna skyndibita. Þó fæðuframboð fyrir grænmetisætur og þá sem eru vegan hafi aukist mikið á síðustu árum er enn hægt að gera mikið til að bæta aðgengi að fljótlegum og góðum vegan mat fyrir fólk á ferðinni.

Sífelld fleiri kjósa að gerast grænmetisætur eða vegan. Svo virðist sem það hafi orðið varanleg breyting á neysluháttum almennings. Um leið hefur eftirspurn eftir mat sem hentar þessum nýju neysluvenjum aukist, sem skapar ný tækifæri í veitingasölu. Þessi

tækifæri virðast ekki hafa verið nýtt til fulls enn sem komið er.

Þeir sem geta séð fyrir þörfinni fyrir vegan skyndibita eða annars konar vegan mat sem er þægilegur fyrir fólk á ferðinni geta því uppfyllt ríka þörf og búist við mikilli eftirspurn. Ekki bara frá þeim sem eru vegan eða grænmetisætur, heldur líka frá þeim sem vilja almennt minnka neyslu á kjöti og mjólk, þeim sem hafa mjólkurþol, þeim sem vilja huga að heilsunni og síðast en ekki síst frá þeim sem finnst einfaldlega gott að fá sér vegan mat öðru hverju.



# BÆTT ÓNÆMISKERFI MINNI SYKURLÖNGUN FÆRRI AUKAKÍLÓ

Fróðleikur um heilsu og mataræði settur fram á einfaldan og skýran hátt með fjölda uppskrifta

Eftir Michael Mosley sem skrifaði 5:2 mataræðið og 8 vikna blóðsykurkúrinn

„Ný nálgun sem mun breyta lífi þínu og gera þig hraustari, hamingjusamari og grennri.“

DAILY MAIL



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10-19 | Laugardaga 11-15 | [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)