

Kynningar:
XO veitingastaður
Ölgerðin Egill
Skallagrimsson
Mamma veit best

Vegan

ÞRIÐJUDAGUR 31. OKTÓBER 2017



Lilja Rós Olsen er formaður Vegansamtakanna á Íslandi. MYND/ERNIR

Sykurhúðaðar líksneiðar

Grænkerar sjá kjötborð verslana full af blóði drifnum og sundurlimuðum líkum einstaklinga sem voru drepnir til þess eins að fullnægja bragðlaukum mannsins, segir Lilja Rós Olsen, formaður Vegansamtakanna á Íslandi. ➔?

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@365.is



Framhald af forsiðu →

Lilja hefur verið grænkeri í hálf tannað ár og þótti síst erfitt að hætta að neyta dýraafurða.

„Ég hætti ekki að borða dýr vegna þess að mér þótti kjöt vont; ég hætti að leggja mér dýr til munns vegna þess að síðferði mitt leyfði ekki dýraát lengur. Ég hætti að líta á kjöt sem mat og sá bara grimmd og þjáningu í vægðarlausu sláturfæri sem á sér stað áður en einstaklingur lendir á diskum hjá fólki.“

Lilja segist nú fyrst og fremst sakna trúar sinnar á mannkynið.

„Ég missti trú á mannkyninu þegar ég kynnti mér vegan út frá dýravernd og umhverfissjónarmiðum, og er agndofa yfir því að fólk sjái ekki það sem blasir við. Mín eina eftirsjá er sú að ég vildi að einhver hefði sagt mér þetta fyrir löngu. Þá er ég viss um að ég hefði orðið grænkeri miklum mun fyrr.“

Maðurinn er að tortíma sér

Það tók Lilju eina helgi að snúa baki við dýraáti.

„Sigríður, eiginkona mín, ákvað að prófa veganfæði eftir að hafa fengið garnaflækju og strítt við slæma meltingu í kjölfarið. Helgina á eftir kynnti ég mér allt sem ég komst yfir um vegan og ákvað að snúa blaðinu við eftir að hafa horft á heimildarmyndir um eldisdýraíðnaðinn og allar þær víðtæku hörmungar sem honum fylgja,“ segir Lilja sem í upphafi ætlaði sér að gerast grænkeri heilsunnar vegna er varð illa brugðið eftir uppgötvanir sínar.

„Mér blöskraði að mannskepnan er að tortíma sjálfri sér og jörðinni vegna eldisdýraíðnaðarins og æ frekari dýraneyslu. Ég hafði ekki gert mér í hugarlund hversu alvarlegt ástandið er orðið og vil að sjálfsgöðu ekkert frekar en að börn mín og barnabörn fái lifað á þessari jörð í framtíðinni.“

Lilja bendir á að maðurinn sé eina dýr jarðar sem drepur sér til skemmtunar.

„Fyrir hundruðum ára þurfti maðurinn að veiða sér til matar en á 21. öldinni þarf enginn að borða dýr lengur. Við erum hvorki með vígtennur né klær til að rífa í okkur bráð á veiðum, heldur þurfum við að láta drepa dýrin fyrir okkur og dulbúa líkin til að vilja borða þau. Þá eru meltingarfæri okkar hvorki hönnuð fyrir kjöt eða kúamjólk sem þó er uppistandan í mataræði flestra og ótal lífsstílsjúkdóma. Sem betur fer er hægt að borða sig út úr veikindum með veganfæði eins og fólk hefur gert út



Lilja Rós Olsen með eiginkonu sinni Sigríði Olsen búfræðingi sem nú leggur stund á framhaldsnám í atferli húsdýra í þeirra náttúrulega umhverfi. MYND/ERNIR

úr þunglyndi og sykursýki og vísað á bug dauðadómi úr krabbameini.“

Þær Lilja og Sigríður fundu fljótt breytingu til batnaðar á heilsufari sínu eftir að þær gerðust grænkerar.

„Frá barnsaltri þjáðist ég af migreni en nú finn ég ekki fyrir því lengur. Ég hef ekki heldur fengið ennis- og kinnholusýkingu síðan ég hætti í mjólkurvörum, en árið á undan hafði ég sex sinnum þurft á sýklalyfjakúr. Meltingarvandi Sigríðar er horfinn og hefur hún losnað við lyf sem hún tók við tíðum ristilkrampa. Ég fann líka mikinn mun á orku í líkamsræktinni og fór loks að sofa í einum dúr um nætur.“

Lilja segir að betur megi upplýsa almenning.

„Sem dæmi má nefna bleikan október til styrktar rannsóknum á brjóstakrabbameini. Þar styrkir Mjólkursamsalan Krabbameinsfélagið með mjólkursölu, en þó er kúamjólk eitt af því helsta sem talið er valda hormónatengdu krabbameini. Heilsa manna og dýra vikur fyrir peningagræðgi. Lyfjaiðnaðurinn og sjúkrahúsin hætta að græða ef maður borðar ekki það sem gerir mann veikan.“

Heilsa manna og dýra vikur fyrir peningagræðgi. Lyfjaiðnaðurinn og sjúkrahúsin hætta að græða ef maður borðar ekki það sem gerir mann veikan.

Lilja Rós Olsen

Vantar stað fyrir dýraathvarf

Vegansamtökin á Íslandi voru stofnuð 2010 og eru samtök þeirra sem forðast að neyta dýraafurða af síðferðisástandum. Tilgangur þeirra er að veita fræðslu um mikilvægi veganisma og minnka eftirspurn eftir dýraafurðum.

„Við veitum fræðslu um helstu ástæður veganisma, sem eru dýravernd, umhverfisvernd og heilsuvernd,“ útskýrir Lilja sem tók við starfi formanns í maí. Félagsmenn Vegansamtakanna eru nú 95 talsins og leggur Lilja áherslu á að kynna samtökin enn betur, heilsu, dýra og jarðarinnar vegna.

„Við tókum á málefnum líðandi stundar og höfum verið með fríðsamleg mótmæli fyrir utan Sláturfélag Suðurlands, sem og mótmæli sem nefnast „Cube of truth, anonymous for the voiceless“, en þá höfum við mætt í svörtum hempum, með grímur fyrir andlitum og tölvur með fróðleik að vopni, sem reynst hefur gríðarsterkt afl í því að miðla boðskapnum.“

Vegnasamtökin vinna líka að því að setja á fót húsdýraathvarf.

„Húsdýraathvarf eru til um allan heim. Í þeim á hvert og eitt dýr sína sögu og hægt er að kynna dýrunum á þeirra forsendum og í þeirra umhverfi, öfugt við það sem gengur og gerist í dýragörðum. Við viljum til dæmis bjarga kúm sem hafa þjónað tilgangi sínum, eru komnar með slitin júgur og búið að taka af marga kálfa. Kúm er yfirleitt slátrað fimm ára en geta lifað í 25 ár,“ útskýrir Lilja og óskar eftir að hver sá sem veit af hentugu húsnæði eða jörð fyrir dýraathvarf megi gjarnan hafa samband við Vegansamtökin.

„Allt sem fram fer í húsdýraathvarfi er á forsendum dýranna,“ segir Lilja. „Einu sinni til tvisvar í mánuði eru heimsóknir leyfilegar í dýraathvarfið og þá má klappa dýri, en eingöngu ef dýrið er í stuði fyrir klapp. Þetta er annað en að fara í dýragarð, klappa svínunum og fara svo heim í egg og beikon. Fólk kallar sig dýravini en borgar þó hiklaust fyrir dýraníð til að fullnægja eigin ánægju og bragðlaukum. Það er þyngra en tárur taki að mennirnir telji sig æðri dýrum en satt að segja finnst mér maðurinn nú vitgrennsta dýrið í fæðukeðjunni, enda að tortíma jörðinni fyrir hinum.“

Steikur eru rotnandi lík

Lilja leggur stund á einkaþjálfun og næringarfræði, þar sem hún hefur borið saman hlutfall prótíns, kalks og járns úr dýraafurðum og plöntufæði.

„Þar sýna niðurstöður að grænkerar fá í langflestum tilfellum meira út úr sínu jurtafæði en þeir sem neyta dýrafæðis. Margir gagnrýna veganmataræði á þeim forsendum að það skorti prótín og lífsnauðsynleg næringarefni en allt finnst það líka í plöntun. Það stentst enda ekki skoðun að maður þurfi að fá næringarefni í gegnum annan einstakling sem fær alla sína næringu úr plöntunum.“

Lilja segist finna fyrir mikilli vitundarvakningu í samfélaginu en þó þurfi enn að opna augu fólks betur.

„Við erum stundum minnt á hungursneyð í heimi okkar sjö milljarða manna en þó er til matur fyrir ellefu milljarða. Hungursneyðin skrifast á eldisdýraíðnaðinn og vonda keðjuverkun í náttúrunni sem veldur uppskerubresti og gróðurhúsaáhrifum,“ segir Lilja og bætir við að fæstir leiði hugann að þjáningu eða umhverfistjóni þegar þeir gæði sér á safaríkri nautasteik.

„Fólk fær heldur ekki að kynna sér sykurhúðaðan eldisdýraíðnaðinn. Nýjasta sykurhúðunin er hreint kjöt en í raun er ekki til neitt slíkt. Um leið og dýr hættir að anda byrjar það að rotna og því er blóðuga nautasteikin ekkert annað en rotnandi lík, græn og grá, en sem búið er að sprauta í rotvarnarefnum svo að hún líti betur út á gafflinum.“

Hún segir að breyta þurfi hugsunarhætti fólks og opna augu þess fyrir kaldhæðni sem birtist víða.

„Til dæmis skrifa Vesturlandabúar undir undirskriftalista um að Asiubúar hætti að borða hunda og ketti, á meðan þeir halda á beikonsamloku í hinni hendinni, grunlausir um að svínunum er sumstaðar skellt lifandi ofan í sjóðandi potta. Þá mundi jörðin vitaskuld ekki fyllast af dýrum þótt maðurinn hætti að borða þau. Eldisdýraíðnaðurinn viðheldur öffjölgun umfram það sem mundi gerast af náttúrulegum orsökum vegna offramleiðslu dýra sem fæðast og deyja að öþörfu.“

Pálinuboð á Vegandegi

Síðan Lilja gerðist grænkeri hefur mataramarkaður hér á landi vaxið ríkulega og auðvelt að útbúa sælkerarétti úr jurtaríkinu.

„Í tilefni Vegandagsins á morgun verðum við með glæsilegt Pálinuboð ásamt Samtökum grænmetisæta á Íslandi. Þar geta gestir og gangandi gætt sér á girnilegum vegankrásunum og spjallað við fólk sem er uppfyllt af fróðleik,“ segir Lilja og hvetur sem flesta til að koma og smakka.

„Það er auðvelt og spennandi að prófa að vera vegan í einn dag. Margir verða undrandi á því hversu maturinn er góður. Flestar vegslanir eru fullar af ljúffengri vegamattvöru og af nógu að taka, eins og veganostum, veganfiski, veganhakki og vegankjúkling sem allt er unnið úr jurtaríkinu og smakkast dásamlega,“ segir Lilja, sem á gamla mataræðinu var sólgín í hvítt mjólkursúkkulaði sem hún saknaði í fyrstu.

„Ég varð því himinglöd þegar ég fann sambærilega gott hvítt vegansúkkulaði. Þá er mjög margt vegan í hillum verslana án þess að fólk geri sér grein fyrir því, eins og Skittles-kútur og Turkish Pepper-brjóstsykur, allt Oreo-kex, flest snakk og Picnic-fermingarfranskar. Við erum því langt í frá illa haldin og hægt að vera bæði hollur og óhollur grænkeri.“

Sjá nánar á vegansamtökin.is. Pálinuboð Vegansamtakanna og Samtaka grænmetisæta á Íslandi verður haldið í Múltíkultúri á Barónsstíg 3 annað kvöld frá klukkan 19.30 til 22.30. Allir hjartanlega velkomnir.

WE ARE VEGAN



VEGETARIAN PLUS

GRÆNMETISRÉTTIR SEM ALLIR NJÓTA



Vegetarian Plus Ginger Chicken Vegan · Vegetarian Plus Kung Pao Chicken Vegan · Vegetarian Plus Chicken Tikka Masala Vegan · Vegetarian Plus Orange Chicken Vegan · Vegetarian Plus Black Pepper Steaks Vegan · Vegetarian Plus Citrus Sparerib Cutlets Vegan · Vegetarian Plus Thai Lemongrass Fish Vegan · Vegetarian Plus Shrimp With Sweet Chili Sauce Vegan



TOFURKY
Tófu pylsur og álegg.



FOLLOW YOUR HEART
„Ostur“, dressingar og „majónes“.



DAIYA PIZZUR
Stökku glútenlaus botn, bragðgóð pizzasósa og álegg sem gerir þessar pizzur að veislu fyrir bragðlaukana.



EARTH BALANCE
Smyrjur.



**LENNY & LARRY'S
THE COMPLETE COOKIE**
6 bragðgóðar tegundir, hver annari betri.



DR. PRAEGER'S
Grænmetis og bauna borgarar.



BEN & JERRY'S
PB & Cookies, Coffee Caramel Fudge, Chocolate Fudge Brownie og Chunky Monkey

HAGKAUP
Stemmtilegast að versla



XO – Hollur skyndibiti sem slegið hefur í gegn

Heilsuveitingastaðurinn XO í Smáralind og JL húsinu býður upp á fjölbreytta og bragðgóða rétti á góðu verði. Á matseðlinum eru mjög vinsælir vegan réttir og þá má umbreyta flestu á matseðlinum auðveldlega í vegan.

Við erum með sérstaka vegan rétti á matseðli XO, tandoori vegan salat, grænmetis-dönersamlöku og grænmetisflatböku. Flatböku má einnig fá með vegan osti sem er afar vinsæll réttur hjá fólki sem er vegan. Þá bjóðum við einnig upp á gott úrval djúsa sem eru að sjálfsgöðu allir vegan," segir Gunnar Örn Jónsson, einn eigenda veitingastaðarins XO, holla skyndibitastaðarins sem slegið hefur í gegn. Matreiðslan á XO er í „fusion“ stíl þar sem asísk og evrópsk matreiðsla renna saman.

„Við einblinum á heilsusamlega rétti og hollan skyndibita og getum komið til móts við afar fjölbreyttan markhóp. Marga fasta rétti á matseðlinum er einnig hægt að fá vegan með því að sleppa til dæmis kjöti eða þeim sósum sem innihalda mjólk, eins og jógúrt-sósu," segir Gunnar en á matseðli XO eru salöt, núðlusúpur, dönersamlökur, kjúklingaréttir og flatbökur. Dönerbrauðin eru sérþróuð af XO úr heilkornum og flatböku-botnarnir eru einnig sérþróuðir úr heilkorna súrdeigsbotnum.

Allt eldað frá grunn

Allur matur, marineringar, sósur, pestó og annað er unnið frá grunni á staðnum og er eingöngu notast við besta mögulega hráefni.

„Matseðillinn er í stöðugri þróun og kokkarnir eru duglegir að prófa nýja rétti. Svokallaðir „pop-up“



Grænmetis-döner er einn þriggja vegan-rétti á matseðli XO.



“I love this restaurant. The food is delicious and reasonably priced, plus the staff is superb.”

Af Facebook síðu XO

“Nice atmosphere, great service, inexpensive and really, really tasty!!”

Af Facebooksíðu XO

réttir hafa til dæmis vakið mikla athygli og margir þeirra hafa endað á fasta matseðlinum. Á matseðlinum er samt alltaf að finna ákveðna kjarnarétti sem fólk getur gengið að vísun," segir Gunnar.

XO býður ávallt upp á „take away“ á báðum stöðum sem er mjög vinsælt.

Gegjaðar móttökur

Veitingastaðurinn XO var opnaður við JL húsið í Vesturbænum sumarið 2015 og naut strax mikilla vinsælda. Í maí á þessu ári var opnaður annar XO veitingastaður í Smáralind sem fékk enn betri viðtökur.

„Við fengum frábærar viðtökur í Smáralindinni í sumar og í haust höfum við vart haft



undan enda eru Íslendingar mjög meðvitaðir um heilsu og skynsamlegt mataræði. Fyrirtækjum sem versla reglulega við XO hefur fjölgað gríðarlega með opnuninni í Smáralind enda vilja atvinnurekendur hafa hraust og orkumikið starfsfólk. Okkar móttó er að bjóða ávallt upp á hollan og góðan mat úr fersku hráefni á viðráðanlegu verði og eitt er víst að XO mun aldrei draga úr gæðum, hvorki í mat né þjónustu, enda eru viðskiptavinirnir okkur allt.

Nú eigum við mörg hundruð fastakúnnu, bæði einstaklinga og fyrirtæki og sá hópur fer ört vaxandi," segir Gunnar en hróður XO berst víða og eru viðskiptavinir XO duglegir að lofa staðinn, til dæmis á TripAdvisor og á Facebook-síðu XO.

Opið er til kl. 21.00 alla daga vikunnar á veitingastöðum XO á Hringbraut 119 við gamla JL húsið og í Smáralind.



Það er lítið mál að galdra fram svona falafelbollur. MYND/GARÐAR PÉTURSSON

Uppskriftir í tilefni dagsins

Réttirnir frá Hælsans Kök eru fljótlegir og næringarríkir og flestir henta bæði grænmetisætum og þeim sem eru vegan. Hér eru tvær uppskriftir sem vert er að prófa í tilefni vegandagsins.

Á undanförunum árum hafa grænmetisréttirnir frá Hælsans Kök notið vinsælda á Íslandi, en réttirnir eru próteinríkir, hitaainingsnauðir og henta allri fjölskyldunni. Hælsans Kök býður upp á grænmetisrétti sem geta komið í stað ýmiss konar kjöt-rétta. Hægt er að fá vegan hakk, grænmetisbollur, snitzel, borgara, pylsur og fleira. Falafelbollurnar, sem er frábært að nota í pítur eða vefjur, verða sífellt vinsælli og naggarnir eru mjög vinsælir 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 á grilli. Vörur Hælsans Kök henta ekki bara grænmetisætum og þeim sem eru vegan, heldur öllum sem vilja minnka kjötneyslu, borða meira grænmeti eða bara skipta kjötinu út fyrir græn-

metisrétti af og til. Allir réttirnir henta grænmetisætum og flestir eru líka fyrir þá sem eru vegan, en þær tegundir eru merktar sérstaklega.

Á morgun, 1. nóvember, verður alþjóðlegi vegandagurinn haldinn hátíðlegur. Þá er haldið upp á kosti veganisma fyrir fólk, dýr og umhverfið. Haldið hefur verið upp á daginn síðan árið 1994, en þá var haldið upp á 50 ára afmæli breska veganfélagsins og uppfirringu hugtakanna „vegan“ og „veganismi“. Það er um að gera að taka þátt í veisluhöldunum, hvort sem fólk er grænmetisætur, vegan eða hefur bara áhuga á að breyta til í mataræðinu. Hér eru tvær góðar uppskriftir sem er vert að prófa.

Hælsans Kök Falafel bollur í Hatting pítubrauði

Hatting pítubrauð ristað á grilli (í ofni eða brauðrist)

Hælsans Kök Falafel bollur grill-aðar eða hitaðar í ofni

¼ paprika í sneiðum

4-5 gurkusneiðar

¼ tómatar saxaður í teninga

¼ rauðlaukur + ½ bakki af sveppum steikt á pönnu

Chimichurry sósa

1 handfylli af ferskum kóríander

3 hvítlauksrif

1 handfylli af ferskri steinselju

½ tsk. af pipar

½ tsk. af salti

1 tsk. chili flögur

¾ bolli af ólífuoiliu

¼ bolli af rauðvinsedik

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



Þessi spaghetti veganese réttur hentar vel fyrir fjölskyldur. MYND/GARÐAR PÉTURSSON

unum og bragðbætið með Chimichurry-sósunni. Notið u.þ.b. 4 bollur í hvert pítubrauði.

Vegan spaghetti bolognese (spaghetti veganese)

Fyrir 4–5

4 msk. ólífuoilia

1 laukur

1 rauðlaukur

3-4 hvítlauksrif

2 gulrætur

1 msk. tómatpuré

1 poki / 300 g Vegan-fars frá Hælsans Kök

5 sólpurrkaðir tómatar, saxaðir

Falafelbollurnar, sem er frábært að nota í pítur eða vefjur, verða sífellt vinsælli og naggarnir eru mjög vinsælir hjá yngri kynslóðinni.

1½ dl rauðvín (má sleppa)

2 dl tómatmouk

½ – 1 grænmetisteningur

1 tsk. timjan eða græn ítölsk kryddblanda

Salt og pipar eftir smekk

Basilikublöð

Vegan spagettí

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

Bætið Vegan-farsinu á pönnuna ásamt tómatmoukinu og eldið 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.

Spagettí eldað skv. leiðbeiningum á umbúðum og því síðan blandað saman við farsíð á pönnunni. Skreytt með basilblöðum. Borið fram með fersku salati.

Grænmetisréttir frá 196 löndum

Eldhúsatlasinn er blogg þar sem finna má fróðleik og uppskriftir að grænmetisréttum frá 196 löndum. Harpa Stefánsdóttir opnaði síðuna til að vekja athygli á dýravelferð og umhverfisvernd.

Sigríður Inga
Sigurðardóttir

sigriddinga@365.is



Eldhúsatlasinn.is er MA-verkefni mitt í hagnýtri menningarmiðlun. Það er í raun matreiðslublogg þar sem ég finn uppskrift og elda einn grænmetisrétt, eða kjötlausan rétt, frá 196 löndum sem eru öll aðildarlönd Sameinuðu þjóðanna, auk Tibets, Palestínu og Vestur-Sahara," segir Harpa Stefánsdóttir.

Tilgangurinn með Eldhúsatlasinum var að vekja athygli og áhuga á mikilvægi þess að minnka kjötneyslu, sem og neyslu á öðrum dýraafurðum í þágu dýravelferðar og umhverfisverndar, að sögn Hörpu. „Ég ákvað að hafa verkefnið þannig að ég gæti miðlað þessum boðskap með jákvæðum og skemmtilegum hætti. Ég vildi leggja áherslu á að það þurfi ekki að vera leiðinlegt að minnka kjötneyslu vegna þess að heimurinn er stútfullur af fjölbreyttum og spennandi grænmetisréttum. Mig langar að hvetja fólk til að elda og smakka alls konar grænmetisrétti og þannig hjálpa málstaðnum.“

Neytendur hafa vald

Ein helsta ástæðan fyrir því að Harpa fór af stað með þetta verkefni

var til að berjast gegn verksmiðjubúskap. „Ég hef tekið eftir að mikil eftirspurn er eftir ódýru kjöti og dýraafurðum og hún hefur ýtt undir aukinn verksmiðjubúskap á Íslandi. Við sem samfélag þurfum samt ekki að sætta okkur við þessa þróun. Matval er í eðli sínu pólitískt mál og neytendur hafa bein áhrif á matvælaframleiðslu með vali sínu. Við sem neytendur getum valið meira grænmeti á kostnað dýraafurða. Við getum líka valið að sniðganga afurðir sem eru komnar frá verksmiðjubúskap. Þeir sem velja að kaupa dýraafurðir ættu þá að vera tilbúnir til að borga meira fyrir afurðir sem eru framleiddar með dýravelferð og umhverfisvernd að leiðarljósi," segir hún ákveðin.

Ekkert rómantískt við verksmiðjubúskap

Harpa segir að margir sjái verksmiðjubúskap í rómantísku ljósi því hérlandis megi sjá t.d. kýr ganga lausar á beit á sumrin. „Margir hafa mynd af hefðbundnum búskap í huganum þegar þeir hugsa um matvælaframleiðslu. Verksmiðjubúskapur er flestum hulinn, enda fer hann fram á bak við luktur dyr. Svínarækt, kjúklingarækt og eggjaframleiðsla fer eingöngu fram með verksmiðjubúskap. Það er erfitt að ímynda sér þær aðstæður sem dýrin



búa við. Þau sjá hvorki náttúru né gróður á sinni lífsleið. Dýrin njóta ekki dagsbirtu, fá ekki ferskt loft og fæst hafa pláss fyrir hreyfingu eða hvíld," segir Harpa alvarleg í bragði

og bætir við að við förunum velferð dýra fyrir lægra vöruverð.

Sjokkerandi upplýsingar

Umhverfisvernd er Hörpu ekki síður hugleikin. „Það er sjokkerandi að skoða upplýsingar frá Sameinuðu þjóðunum um hvaða áhrif framleiðsla á kjöti hefur á umhverfið. Matvælastofnun SP heldur því fram að framleiðsla á kjöti og dýraafurðum sé ábyrg fyrir meira en 14% af losun gróðurhúsalofttegunda, sem er meira en bílar, flugvélar, lestir og skip losa samanlagt. Fjölmargir sérfræðingar í loftslagsmálum hafa bent á að minnka á kjöti dragi úr mengun, verndi náttúruauðlindir, hlífi vatnsbirgðum og dragi úr hungri í heiminum.“

Sjálf hætti Harpa að borða kjöt fyrir tíu árum vegna dýravelferðarmála. „Mig langar líka að nefna að hið opinbera gæti ýtt undir grænmetisneyslu með því að styðja betur við grænmetisframleiðslu. Of mikil áhersla hefur verið á stuðning við kjötframleiðslu," segir Harpa.

Spaghetti con Pangrattato

Fyrir tvo

Spaghetti con Pangrattato er mjög einfaldur ítalskur sveitamatur. Pangrattato er steikt krydduð brauðmylsna sem er stundum kölluð parmesan fátæka mannsins.

Innihaldsfeini:

200 g gott spagetti

1-2 litlar lífrænar sitrónur eins og fást í Frú Laugu (1-2 tvær því það er mjög mikið smekksatriði hversu mikið sitróna má vera í réttinum og best er að prófa sig áfram og smakka réttinn til)

100 g gróf brauðmylsna (t.d. úr góðu súrdeigsbrauði en athugið að gróft brauð hentar illa í þessa uppskrift)

7 msk. extra virgin ólífuolía

3 hvítlauksgeirar (eða fleiri eftir smekk)

Ferskt timían eftir smekk

Steinselja

Þurrkaður eða ferskur rauður chilipipar

Salt og pipar

Brauðmylsna: Í þennan rétt er best að nota grófa heimagerða brauðmylsnu og það er tilvalið að nota gamalt brauð sem er orðið svolítið þurr. Í þessa brauðmylsnu notaði ég þrjár stórar súrdeigs-

„Við sem neytendur getum valið meira grænmeti á kostnað dýraafurða. Við getum líka valið að sniðganga afurðir sem eru komnar frá verksmiðjubúskap," segir Harpa.

MYND/ANTON BRINK

Á MORGUN ER ALÞJÓÐLEGI VEGAN DAGURINN

LAVERA ERU NÁTTÚRULEGAR OG LÍFRÆNT VOTTADAR VÖRUR – MARGAR EINNIG VEGAN. ENGIN VARA FRÁ LAVERA ER PRÓFUÐ Á DÝRUM.

Fylgdu okkur á Fésbókinni „Lavera – lífrænt í 30 ár“

Söluastaðir: Hagkaup Kringlunni og Skeifunni, valdar Krónuverslanir, heimkaup.is og allar heilsuverslanir. Úrval er mismunandi milli verslana.



Ég vildi leggja áherslu á að það þurfi ekki að vera leiðinlegt að minnka kjötneyslu vegna þess að heimurinn er stútfullur af fjölbreyttum og spennandi grænmetisréttum.

brauðsneiðar. Besta aðferðin við að búa til brauðmylsnuna er að setja brauðsneiðarnar í matvinnsluvél og búa til frekar grófa mylsnu. Dreifið brauðmylsnuna á bökunarpappír og bakið í ca. 20 mínútur við 100 gráður. Fylgist vel með og gætið þess að mylsnan dökkni ekki of mikið.

2. Pangrattato: Hitið 4 msk. af ólífuolíu á pönnu við vægan hita. Steikið brauðmylsnuna með timían þar til hún verður fallega gulbrún og stökk. Það tekur ca. 5 mínútur en á síðustu mínúttunni skuluð þið bæta einu söxuðu hvítlauksrifi út á pönnuna. Saltið og piprið og setjið brauðmylsnuna á eldhúspappír.

3. Spagetti: Sjóðið spagetti samkvæmt leiðbeiningum á pakka. Hitið 3 msk. af ólífuolíu á pönnu og steikið 1-2 hvítlauksrif (eða fleiri eftir smekk) og ferskt eða þurrkað chili við vægan hita. Hellið vatninu af spagettiinu en geymið nokkrar matskeiðar af suðuvatninu. Setjið spagettið út á pönnuna og blandið því saman við oliuna. Setjið safe og bork úr 1-2 litlum sitrónum yfir spagettið (það er mjög mikið smekksatriði hversu mikið sitróna má vera í réttinum og best að prófa sig áfram og smakka réttinn til). Það getur svo verið gott að setja svolítið af suðuvatninu út á pönnuna. Stráid vel af ferskri steinselju yfir og blandið öllu vel saman. Smakkið til með salti, pipar og sitrónusafa. Skiptið spagettiinu í skálar og stráid pangrattato yfir. Það er líka gott að bæta við ólífum og smá vegan parmesan.

Hágæða bætiefni og snyrtivörur

Mamma veit best er heildsala sem flytur inn hágæða vegan bætiefni og snyrtivörur. Að sögn Gretu Óskar Óskarsdóttur, umsjónarkonu netmiðla og bætiefnaráðgjafa hjá Mamma veit best, er veganismi ein stærsta réttlætisbaráttuhreyfing í heiminum í dag.

Mamma veit best rekur tvær litlar og notalegar verslanir. Önnur er staðsett í Laufbrekku 30 í Kópavogi en hin á Njálsgötu 1, í sama rými og ísbúðin Joylato. Rúnar Gígja (Pranava), nemandi Sri Chinmoy, er stofnandi og eigandi fyrirtækjanna beggja. Hann stundar hugleiðslu sem varpar að sögn Gretu Óskar Óskarsdóttur hjá Mamma veit best fallett orku í fyrirtækjareksturinn.

„Heilsa hefur lengi verið Rúnari hugleikin. Að hans sögn snýst sóknin eftir góðri heilsu um að liða betur, eldast betur, að hafa getu til að stunda íþróttir lengur og ná þar betri árangri. Hann telur það að vera við betri heilsu snúast um að fá skýrari hugsun og njóta betri lífsgæða ásamt því að koma fallega fram við náttúruna og virða lífið sem þar þrífst.“ Að sögn Gretu er tilgangur Mamma veit best að færa fólki það besta af lífrænum heilsvörum, bætiefnum og snyrtivörum víðs vegar að úr heiminum með það að leiðarljósi að hlúa að umhverfinu. Hún segir Mamma veit best vísa í Móður jörð og lækningarmátt náttúrunnar. „Þannig er jörðinni stillt upp sem móður, kærleiksrikri og verndandi veru sem hugsar vel um þig og á ævinlega virðingu þína skilið.“

Að sögn Gretu er markmið veganisma að útiloka eða minnka eftir bestu getu dýraafurðir í fæðunni, fatnaði og neyslu almennt. „Aukin meðvitund um kosti vegan lífsstíls og minnkandi notkun dýraafurða almennt er jákvæð breyting og er veganismi talinn ein stærsta réttlætisbaráttuhreyfing í heiminum í dag. Við hjá Mamma veit best leggjum okkar af mörkum og erum með gott úrval af vegan snyrtivörum og bætiefnum.“

Mamma veit best flytur inn og býður upp á mikið úrval af allhliða fljótandi sápu frá Dr. Bronner. „Við seljum einnig sápuþykki, líkamskrem, raksápu, hárnæringu, tannkrem og fleira frá sama merki. Allar Dr. Bronner's vörur eru vottaðar vegan nema varasalvarnir og líkamsmyrslin sem innihalda býflugnavax. Allar vörurnar bera sömuleiðis „hoppandi kanínu“ innsiglið sem þýðir að engin dýr hafi þjást vegna framleiðslu varanna og að ekki séu gerðar tilraunir á dýrum við þróun þeirra,“ upplýsir Greta. Bronner-fljótandi hefur starfað við sápugerð í margar kynslóðir og heldur fast í upprunalegu gildin sem eru að færa fólki bestu, náttúrulegu, sanngjörnu og umhverfisvæstu sápu sem völ er á. „Sápur eru framleiddar úr lífrænum olíum án þess að bætt sé við þær gervi- og/eda



Greta Ósk Óskarsdóttir, umsjónarkona netmiðla og bætiefnaráðgjafi hjá Mamma veit best, við verslunina að Laufbrekku 30, ásamt syni sínum Rikharði Fannari Mendoza. MYND/ANTON BRINK

skadlegum kemiskum efnum svo þær eru öruggar fyrir alla fjölskylduna og umhverfið,“ segir Greta.

Dr. Bronner's eru söluhæstu náttúrulegu sápurnar í Bandaríkjunum. „Fyrirtækið stundar sanngjörn viðskipti (e. Fair Trade) og deilir hluta af hagnaði sínum til góðgerðarmála um allan heim. Dr. Bronner's sápurnar eru að sögn Gretu unnar úr blöndu lífrænna, extra virgin kókos-, ólífu-, jojoba- og hampolía ásamt hreinum ilmkiarnaolíum. „Sápan freyðir og hreinsar vel. Hún er og mild fyrir húðina og umhverfisvæn. Sápan er algjörlega niðurbrotanleg og unnin úr jurtum. Þá er plastið í flöskunum og pappírinn í miðunum úr endurunnu hráefni.“

Að sögn Gretu eru innihaldsefnin í sápurnar fengin á eins sjálfbæran hátt og hægt er frá fjölskyldubílum eða samyrkjubúum.

„Nota má fljótandi sápu til að hreinsa nokkurn veginn hvað sem

Mamma Veit Best
HREIN HEILSA

er. Hún er góð á andlitid, á líkamann og í hárið. Hana má jafnframt nota til að þvo grænmeti og ávexti. Hún er líka frábær í uppvaskið, í þvottavélina, til skúringa og í öll önnur heimilisþrif. Hana má sömuleiðis nota á gæludýr. Lykilatriðið er hins vegar að þynna hana margfalt með vatni enda í raun um sápuþykki að ræða.“ Greta bendir á að hjá Mamma veit best er hægt að koma með tóma sápubrúsa og fá áfyllingu. „Þá seljum við sápu á stærri umbúðum alveg upp að rúmum þremur og hálfum lítrum.“

Mamma veit best er líka með gott úrval af hágæða vegan bætiefnum.

Þar má helst nefna bætiefni frá Garden of Life og Pure Synergy. „Garden of Life framleiðir yfir hundrað tegundir af vegan bætiefnum. Þar er lögð áhersla á að bætiefnin séu ávallt útbúin úr hágæða fæðu og passað vel upp á að engin kemisk efni komist í þau. Gerðar eru mjög ríkar kröfur til innihaldsefna, þau þurfa að vera óerfðabreytt, ræktuð í rólegheitunum í næringarríkum lífrænum jarðvegi. Þá er passað upp á að jurtirnar fái nægt vatn og sólskin og að vindur leiki um þær. Eins þarf að uppskera á réttum tíma og passa að vel sé farið með jurtirnar í framleiðsluferlinu,“ útskýrir Greta.

The Synergy Company setur gæðin líka í forgang. „Fyrirtækið byrjaði smátt með nokkra starfsmenn árið 1992 en hefur farið stækkandi æ síðan. Allar vörurnar eru unnar úr lífrænt vottuðum jurtum sem eru unnar á besta mögulega hátt til að tryggja að næringargildi og virkni haldist alla leið. Fyrirtækið gerir þetta á umhverfisvænan og sanngjarnan máta án mála miðlana og framleiðir allt hráefni sjálft. Það er auk þess eingöngu knúid rafmagni sem fengið er með vindorku. Vörurnar eru án allra gervi-, bindi-, fylli- eða kemiskra efna og að sjálfsgöðu eru heldur engar erfðabreyttar jurtir eða lífverur notaðar.“

Mamma veit best heldur úti netverslun og sendir fritt heim ef pantað er fyrir 10.000 krónur eða meira. Þar er hægt að skoða veganúrvalið í heild. Þá býður Greta alla velkomna í verslanirnar en þar er tekið vel á móti öllum.



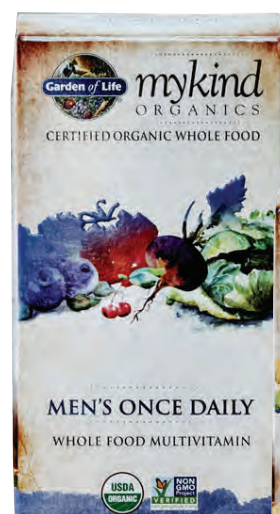
Allar Pure Synergy vörur eru unnar úr lífrænt vottuðum jurtum.



Dr. Bronner's sápurnar eru unnar úr blöndu lífrænna, extra virgin kókos-, ólífu-, jojoba- og hampolía ásamt hreinum ilmkiarnaolíum.



Dr. Bronner's eru söluhæstu náttúrulegu sápurnar í Bandaríkjunum.



Garden of Life framleiðir yfir hundrað tegundir af vegan bætiefnum.

Veganlífið á ferð og flugi

Í starfi sínu sem flugfreyja hefur Elísa Guðjónsdóttir tækifæri til að prófa vegan mat víða um heim. Margar borgir standa vel að vígi á meðan þekking á vegan mat er minni á öðrum stöðum. Hún segir miklar framfarir hafa orðið hér á landi undanfarin ár í tengslum við veganisma.

Starri Freyr
Jónsson
starri@365.is



Það eru rúmlega fjögur ár síðan flugfreyjan Elísa Guðjónsdóttir gerðist vegan en áður hafði hún verið grænmetisæta í fjögur ár. „Upphaflega gerðist ég grænmetisæta í desember 2009 eftir að hafa horft á heimildamynd sem heitir Earthlings. Ég held að ætlun mín hafi alltaf verið að gerast vegan en það tók mig bara þennan tíma að taka skrefið til fulls.“

Í starfi sínu sem flugfreyja þarf Elísa að huga vel að undirbúningi þegar kemur að mataræði hennar. „Ef ég fer í morgunflug fæ ég mér yfirleitt ekki morgunmat heima. Ég er með kælitösku í ferðatöskunni og í henni er ég alltaf með salt, pipar og chili-krydd. Mér þykir gott að taka með súkkulaðirismjólk, hafragraut og lærperur og gríp yfirleitt til þess ráðs að elda ríflegan kvöldmat degi fyrir flug svo ég sé með gott nesti í fluginu. Þegar ég flýg til Bandaríkjanna eða Kanada á ég það til að gera vel við mig og grípa með mér góðan skyndibita, t.d. vegan eldfjallarúllu á Tokyo Sushi eða Gló-skál.“

Misjöfn þekking

Elísa hefur fengið mörg tækifæri undanfarin ár til að kynna vegan matarmenningu ólíkra landa. Hún segir mjög misjafnt eftir borgum hversu aðgengilegur vegan matur er. „Borgir eins og San Francisco, New York og Los Angeles eru mjög framarlega í vegan valkostum. Starfsfólk á veitingastöðum og upp-röðun matvæla í matvörubúðum er til fyrirmyndar, það virðast flestir vita hvað vegan þýðir þar. Whole Foods er í miklu uppáhaldi hjá mér og á ég það til að koma heim með alls konar vegan fineri sem er ekki ennþá komið í hillurnar hér heima.“

Hins vegar þurfi ekki að fara langt til þess að lenda á starfsfólki eða veitingastöðum sem hafa fáa og jafnvel enga vegan valkosti. „Áhöfnin fór eitt sinn saman út að borða á ítölskum veitingastað í Boston. Það eina sem þau gátu boðið mér upp á var ein stór bökuð kartafla. Í Balti-



Elísa Guðjónsdóttir flugfreyja hefur verið vegan í rúmlega fjögur ár. MYND/ERNIR

more hef ég til dæmis þurft að leita til asískra og indverskra veitingastaða en aftur á móti er vöruúrvalið í matvöruverslunum nokkuð staðlað í Bandaríkjunum.“

Hún nefnir einnig Lyon í Frakklandi þar sem fólk vissi almennt hvað það er að vera grænmetisæta en síður hvað það þýðir að vera vegan. „UberEATS er einstaklega hentugt þegar kemur að því að panta uppáhalds matinn sinn eftir langt flug. Ég er einstaklega spennt

fyrir að borða á Public Kitchen næst þegar ég fer til Toronto. Sömuleiðis er ég spennt að fara til Tel Aviv sem er mjög framarlega hvað varðar vegan mat og menningu.“

Miklar framfarir

Hún segir gífurlegar framfarir hafa orðið hér á landi varðandi veganisma. „Flestir vita hvað vegan þýðir, margir veitingastaðir bjóða upp á vegan valkosti á matseðli og vegan veitingastaðir hafa

litið dagsins ljós. Ísland er nokkuð framarlega miðað við önnur Evrópulönd og verslanir hér heima eru duglegar að fylgjast með nýjungum og eru þar með stöðugt að bæta úrvalið. Upplifun mín við að koma til borgar á borð við Los Angeles er eins og að þar séu þau ári á undan Íslandi hvað varðar aðgengi, framboð og úrval.“

Heima fyrir elda hún og unnusti hennar, Sigurberg Rúriksson, mikið saman og hafa þau sérstak-

lega gaman af því að elda eitthvað nýtt, helst í hverri viku. „Unnusti minn er sérstaklega duglegur að elda og eldar töluvert oft en ég. Við eldum mikið af réttum sem innihalda tófu og baunir en svo er Oumph í miklu uppáhaldi. Þar sem það styttist í jólin er ég með augun opin fyrir innblæstri fyrir jólamatinn okkar í ár. Í fyrra gerðum við Wellington-steik með sveppasösu sem hitti svo sannarlega beint í mark.“

Violife

100% Vegan

free from DAIRY
SOY • GLUTEN • LACTOSE
NUTS • PRESERVATIVES




SAMA BRAGÐ
Nýtt útlit!

Vinsælasti vegan osturinn á Íslandi!

Fæst í öllum helstu matvöruverslunum!