

Veganúar

FÖSTUDAGUR 8. JANÚAR 2021

Kynningar: Veganbúðin, Mamma veit best, Artasan.



Rósa María Hansen, sem er meðal eigenda Vegan búðarinnar, og dóttir hennar, Lúna María Lestage. Rósa segir aldrei hafa verið auðveldara að lifa án dýraafurða en núna. MYND/SUNNA BEN

Orðin ein stærsta vegan búð í heimi

Í Faxafeni 14 er rekin matvöruverslun full af fjölbreyttum nauðsynjum og góðgæti sem allt er án dýraafurða. Reksturinn hófst sem örsmá tilraun en á skömmum tíma hefur þetta litla fjölskyldu-fyrirtæki knúið af hugsjónum eigenda og starfsfólks gengið í gegnum ævintýralegan vöxt. ➔2



Eigendur fyrirtækisins frá vinstri: Benjamin Lestage og Lúna María Lestage, Rósa María Hansen, Sæunn Ingibjörg Marinósdóttir og Magnús Reyrr Agnarsson. MYNDIR/SUNNA BEN

Framhald af forsiðu ➔

Vegan búðin var opnuð sem pinulítil netverslun, nokkurs konar gæluverkefni, fyrir rúmum tveimur árum og bauð þá upp á um þrjátíu vörur. Með mikilli hvatningu og stuðningi vegan grasrótarinnar byrjaði boltinn að rúlla hratt og örugglega og nú er hún orðin að fullvaxinni matvörubúð með yfir 3.000 vörur,“ segir Sæunn Ingibjörg Marinósdóttir, framkvæmdastjóri og ein eigenda.

Magnús Reyrr Agnarsson, eiginmaður hennar og stofnandi fyrirtækisins, bætir við: „Upphaflega var fyrirtækið, Veganmatur ehf., stofnað sem heildsala utan um vörumerkið Oumph! sem við höfum flutt inn frá árinu 2015 og við dreifum enn til verslana ásamt fjölda annarra vegan vara. Smám saman hefur reksturinn orðið fjölbreyttari og í dag er verslunarrekstur orðinn stór hluti af okkar starfsemi ásamt matvælaframleiðslu og veitingarekstri undir vörumerkinu Jömm.“

Rósa María Hansen og eiginmaður hennar Benjamin Lestage gerðust hluthafar og fluttu frá Svíþjóð til Íslands eftir að Rósa hafði um skamma hríð starfað hjá fyrirtækinu. Að sögn þeirra var það tækifærið til að taka þátt í vegan byltingunni af fullum krafti og hafa raunveruleg áhrif á þróun mála sem gerði þá ákvörðun auðveld:

„Við erum fyrst og fremst aktivistar en fyrirtækjareksturinn gerir okkur kleift að beita okkur í verki fyrir bættum heimi. Allur drifkrafturinn kemur frá okkar eigin vegan hugsjónum og löngun okkar til að auðvelda sem flestum að velja vegan og njóta þess að vera grænkerar. Þannig stuðum við að breyttu neyslumynstri sem með tímanum dregur úr þjáningu dýra og hefur jákvæð áhrif á náttúruna.“

Sæunn og Magnús taka undir og bæta við: „Okkar dýrmætasta eign er þessi sameinaði kraftur og sameiginlegu hugsjónir okkar eigendanna. Við höfum öll okkar ólíku reynslu og styrkleika en við eigum alltaf auðvelt með að for-



Matarkarfa full af girnilegu vegan góðgæti.

gangsraða og skapa í sameiningu sönn verðmæti því við vitum öll hundrað prósent hvað það er sem við stöndum fyrir og hverju við viljum áorka.“

Eigendurna má oftast en ekki finna að störfum í versluninni og hefur Magnús getið sér sérstaklega gott orð fyrir ráðgjöf:

„Hingað kemur mikið af fólki sem langar að prófa eitthvað nýtt og elda góðan vegan mat. Það er alltaf gefandi að geta leiðbeint þeim um ólíka möguleika og geta einfaldað þeim lífið með því að svara spurningunni „hvað er í kvöldmatinn?“ sem sífellt fleiri leggja í vana sinn að spyrja að hér í búðinni. Við eigum eitthvað fyrir öll, bæði fyrir þau sem kunna að meta kjötlíki og kunnuglegar

útfærslur en líka þau sem vilja eitthvað léttara og einfaldara eða eitthvað alveg nýtt og spennandi. Rétt eins og í öllum öðrum matvöruverslunum bjóðum við upp á breiða flóru af matvörum sem uppfylla þarfir og kröfur ólíkra einstaklinga og það er ekkert skemmtilegra en að kenna fólki að njóta sín í grænkeralífsstílnum.“

En hvernig hefur veganismi breyst síðustu árin og hverjar eru helstu áskoranirnar sem grænkerar standa frammi fyrir?

„Á örfáum árum hefur vöruúrval gjörbreytt og aðgengi aukist verulega. Í dag fást staðgenglar fyrir næstum því hvaða dýraafurð sem er og það hefur aldrei verið auðveldara að aðlagast dýraafurðalaus lífi. Við eigum meðal annars



Lúna María er ellefu mánaða grænkeri sem elskar að hjálpa til í Vegan búðinni.

Við eigum eitthvað fyrir öll, bæði fyrir þau sem kunna að meta kjötlíki og kunnuglegar útfærslur en líka þau sem vilja eitthvað léttara og einfaldara eða eitthvað alveg nýtt og spennandi.

frábæra staðgengla fyrir ýmsa osta, mjólkurvörur, kjúkling og beikon, ís og mjólkursúkkulaði,“ segir Rósa og Sæunn bætir við að þegar hún gerðist vegan fyrir níu árum hafi ekkert af þessu verið í boði heldur voru flestar máltíðir einhvers konar bauna- eða rôtargrænmetisréttir og fætt um spennandi valkosti.

„Nú er staðan þannig að allar matvöruverslanir bjóða upp á ótrúlega mikið úrval af vegan vörum og hér erum við með heila vegan búð sem við höfum varla undan að stækka,“ segir hún einnig og bendir á nýjustu stækkun verslunarinnar sem er nú meðal stærstu vegan verslana í heimi.

Hvað áskoranir varðar segir Magnús að þær séu varla fyrir hendi:

„Í dag finnur fólk vegan mat og aðrar nauðsynjar auðveldlega og veitingastaðir vita nær undantekningalaust hvað vegan þýðir og geta reitt fram dýrindis rétti. Fyrir örfáum árum var þetta ekki raunin og grænkerar mættu oft töluverðu mótlæti sem verulega hefur dregið úr. Veganismi er nefnilega ekki tiskubylgja heldur mjög öflug og viðvarandi breyting á grundvallarviðhorfum og neysluhegðun einstaklinga og hópa. Þetta er þróun sem mun halda áfram og sífellt fleiri eru að öðlast skilning á og bera virðingu fyrir því. Satt að segja er stærsta áskorunin komin í hendur framleiðenda, dreifingaraðila og verslana vegna þess að enn er eftirspurn eftir magni og fjölbreytni margfalt meiri en framboðið. Vöruþróun og framleiðsla heldur einfaldlega ekki í við þessa byltingu eins og staðan er núna.“

Hvert er lokamarkmiðið? Hvert munu hugsjónirnar leiða ykkur?

„Okkar heitasta ósk er sú að dýrum verði ekki slátrað til matar eða hagnýtt á annan hátt. Það er veganisminn í hnotskurn. Okkar framlag til þeirrar réttlætisbaráttu er það að gera allt sem í okkar valdi stendur til að bæði auðvelda fólki að velja vörur og dýraafurða og gera það svo ljúffengt og spennandi að fólk langi ekki lengur að neyta dýra. Við erum sífellt að auka og bæta vöruvalið, þróa nýjar vörur og finna nýjar leiðir til að fræða á aðgengilegan og áhugaverðan hátt. Veganisminn er ekki endastöð, heldur óstöðvandi umbótabylting og okkar hlutverk er að vera alltaf nokkrum skrefum á undan og leita stöðugt að vörum sem eru betri, næringarríkari og framleiddar á ábyrgari hátt með sem minnstum skaða fyrir umhverfi, dýr og fólk. Þegar aðrar verslanir verða orðnar vegan til að svara eftirspurn verðum við komin enn lengra áleiðis og ætlum þannig að vera fyrirmynd og draga þennan vagn inn í betri veruleika.“

Faxafen 14, 108 Reykjavík
Sími: 7793600
veganbudin.is



CALENDULA LÍNAN



**HENTAR
FYRIR
VEGAN**

Calendula vörurnar endurnæra og mýkja húð og hár á mildan hátt. Línan er prófuð af húðlæknum og er sérstaklega gerð fyrir viðkvæma og mjög þurra húð.

Kremin gefa húðinni allt að 24 stunda raka og hárvörurnar endurnæra hárið án þess að erta hársvörðinn. **Allar vörurnar eru lyktarlaugar.**



Umbúðirnar eru úr
endurvinnanlegu plasti

Útsölustaðir: Krónan, Fjarðarkaup, Heilsuhúsið,
apótek og Heimkaup.is

Áttu von á grænkeru í matarboðið?

Hvað er til ráða ef einn eða fleiri matargestanna eru grænkerar? Góðu fréttirnar eru þær að hver sem er getur matbúið gómsætan veislukost sem gleður bæði munn og maga grænkeranna.

Pórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Á undanförnum árum hafa æ fleiri gerst grænkerar. Á sama tíma hefur stundum vafist fyrir gestgjöfum hvað á að gefa grænkerunum að borða. Oftar en ekki hefur sú þrautarlending orðið að grænkerinn í boðinu kemur með mat sinn sjálfur eða nartar í brauðbita þar sem aðrir gæða sér á kjöti og rjómasósum. Þeir vilja fæstir láta mikið fyrir sér hafa, verandi kannski eini grænkerinn við borðið, en kunna vitaskuld vel að meta góða gest-risni og að fá notið heimatilbúins veislukosts, um leið og gott grænkerafæði fellur iðulega vel í kramið hjá öðrum veislugestum.

Áður en hafist er handa við að útbúa grænkerakostinn þarf að hafa hugfast hvað það er sem grænkerar borða og borða ekki.

Grænkerafæði samanstendur af jurtafæði og alls engum dýraafurðum, hvort sem það er kjöt, fiskur, skelfiskur, mjólkurafurðir eða egg, né inniheldur það unnar afurðir úr dýraríkinu, svo sem kjótkraft og gelatín, og margir grænkerar setja fyrir sig að borða hunang framleitt af býflugum.



Litrikt salat með jarðarberjum, gulrót, gúrku, radísum og fleiru.



Dýrindis ferskt salat með rósakáli og valhnetum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Heimagert hummus úr furuhnetum og ólífuolíu, borið fram með salati, ólífum og ristugu pitubrauði.

Grænkerar borða hins vegar allt grænmeti, ávexti og kornvörur, þar með talið brauð og pasta, hnetur og fræ, líka sojaafurðir, grænmetisolíur, belgjurtir og baunir, flest krydd (sinnef, edik, sojasósu) og nánast allt dökkt súkkulaði með yfir 60 prósentu kakóbaunainnihaldi sem og vegan-sælgæti.

Sumir grænkerar leggja sér ekki heldur kjótlíki til munns og því er engin nauðsyn að kaupa tofu eða slíkt til að elda stöku veislurétt fyrir



Auðvelt er að bera fram djúsi veganborgara með fersku grænmeti.

grænkeru. Það er heldur ekki ráðlegt að elda nýjan rétt frá grunni, sem ekki hefur verið prófaður áður, í fyrsta sinn sem eldað er fyrir grænkeru. Fyrsta kastíð, á meðan fólk lærir inn á að matbúa veganfæði er því upplagt að bera fram fallett salat eða einfaldan pastarétt og til dæmis hummus í forrétt með nachos eða brauðbitum.

Hér eru hugmyndir til að gleðja grænkeru með einföldum hætti við veisluborðið:

Alls kyns súpur og kássur eru ljúffengar, til dæmis með grænmeti, sætum kartöflum og kjúklinga-

baunum, kryddað með karri, kanil, broddkúmeni eða sítrónugrasi, líka hrísgrjónaréttir eins og gott risottó og stir fry-réttir. Allt er kryddað með vel völdum kryddum, og auðvitað hægt að fylgja uppskriftum eða hreinlega prófa sig áfram. Ef tíminn er af skornum skammti er auðvelt að matreiða einfaldan pastarétt með gómsætu ristugu grænmeti, furu- eða kasjúhnetum og vel völdum kryddjurtum. Mestu um munar að ganga óhikað til verks og gera vel, það skilar sér í þakklæti og gleði hjá matargestinum.

anamma

Spennandi lína af vegan vörum



Réttindi dýra
hafa orðið
mörgum tón-
listarmönnum
að yrkisefni.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY

Vegan fyrir eyrun

Í gegnum tíðina hafa tónlistarmenn sungið um veganisma á breiðum grundvelli, ekki síst þegar kemur að dýravernd og neyslu dýraafurða. Hér eru nokkur sem vert er að hlusta á.

■ Prince snertir marga fleti veganismans í laginu Animal Kingdom. Hann syngur um hvers vegna hann drekkur ekki kúamjólk og bendir á að við séum eina dýrategundin sem nærast á brjósta-mjólk annarra dýrategunda, og meira til: „Who told us we should eat the swine? / You can bet your final money it damn sure wasn't no friend of mine.“

■ Grænkerinn Chrissie Hynde syngur um dýravernd og réttindi málleysingjanna í laginu þekkta, I'll stand by you með Pretenders: „I'm a lot like you / When you're standing at the crossroads and don't know which path to choose / I'll stand by you, won't let nobody hurt you.“

■ Í laginu Cats and dogs syngur Gorilla Biscuits um hrænsni mann-kyns sem klappar gæludýrunum sínum á meðan það styður og styrkir kjótiðnaðinn sem kvelur jafn skyni gæddar skepnur. „Thou shalt not kill / Full is all you want to feel / We eat to stay alive, but it's their lives we steal / I think we'd like to change, but most of us are

stuck / That's why cats and dogs have all the luck.“

■ Lagasmiðin Silent Run með Oliviu Newton-John var samin fyrir heimildamyndina The last whale árið 1994. Olivia breytti síðar meir textanum svo hægt væri að heimfæra hann upp á öll dýr. Boðskapur lagsins er fullur vonar: „Oh, I dream of a time in the future when we can re-nurture the damage we've done.“

■ Lagið Meat is murder, í flutningi The Smiths, inniheldur magnaðan texta söngvarans Morrisay: „The flesh you so fancifully fry is not succulent, tasty or kind / It is death for no reason, and death for no reason is murder“. Lagið hefst með örvæntingarfullu bauli nautgripa í slátruhúsi og innir hlustendur eftir því hvort þeir hafi hugmynd um hvernig dýr deyi áður en þau fara matreiðd upp á diskinn.

■ Í laginu Looking for changes (1993) syngur Paul McCartney um tilraunir á dýrum og þá framtíðarsýn að dag einn muni fólk leita leiða til að koma betur fram við blessaðar skepnurnar: „I saw a rabbit with its eyes full of tears / The lab that owned her had been doing it for years / Why don't we make them pay for every last eye that couldn't cry it's own tears?“

Vörur sem láta gott af sér leiða

Mamma veit best er heildsala með áherslu á lífrænar vörur. Fyrirtækið rekur einnig tvær verslanir auk vefverslunar með góðu vöruúrvali fyrir fólk sem leggur áherslu á lífrænan og vegan lífsstíl.

Mamma veit best er heildverslun, tvær búðir og vefverslun með bætiefni og ýmiss konar snyrtivörur. Fyrirtækið leggur aðaláherslu á lífrænar vörur en einnig er mikil áhersla á vegan vörur. Heildverslunin var stofnuð fyrir rúmum áratug eða árið 2010. Tveimur árum síðar opnaði verslun í Dalbrekku í Kópavogi og vefverslun í framhaldi af því. Árið 2015 var svo önnur verslun opnuð á Njálsgötu í Reykjavík.

Tara Jensdóttir, framkvæmdastjóri og annar eigandi Mamma veit best, segir að til að byrja með hafi eftirspurn eftir vegan vörum ekki verið mikil en hún hafi aukist mikið undanfarin ár.

„Við vorum tiltölulega snemma á markaðnum bæði með lífrænar vörur og vegan vörur. Í fyrstu var meiri eftirspurn eftir lífrænu vörum en það er augljóst að í dag er fólk meðvitaðra um að kaupa bæði lífrænar og vegan vörur,“ útskýrir hún.

Vörumerkin sem Mamma veit best selur eru fjöldamörg en þau stærstu að sögn Töru eru Dr. Bronners, Mercola, Garden of Life og Vibrant Health.

„Við erum líka með fjölmörg fleiri vörumerki. Við reynum að styðja íslenska framleiðslu eins og hægt er og fylgjumst með nýjungum á íslenskum markaði.“

Þriðjungur ágóðans í góðgerðarmál

Tara segir áhugaverða sögu bak við vörumerkið Dr. Bronner's sem framleiðir lífrænar sápur og hreingerningavörur. Fyrirtækið er fjölskyldurekið en var stofnað árið 1948 af Emmanuel Bronner sem var þriðja kynslóð sápu-gerðarmanna úr þýskri gyðingafjölskyldu. Emmanuel Bronner notaði miðana utan á sápunum til að deila þeim boðskap að allur heimurinn yrði að sameinast í friði og einingu óháð trú eða menningu. Dr. Bronner's fyrirtækið er enn í eigu og rekið af afkomendum Bronners. Þeir heiðra minningu hans með því að framleiða umhverfisvænar vörur og láta um leið gott af sér leiða með því að láta þriðjung ágóðans renna til góðgerðastarfs um allan heim.

„Fyrirtækið leggur mikla áherslu á lífræn hráefni og hjálpar bændum um allan heim að byggja upp sjálfbæra ræktun,“ útskýrir Tara. „Þriðjungur hagnaðarins fer í góðgerðastarf sem snýr að dýravernd og umhverfisvernd. Auk þess styrkja þau góðgerðarsamtök í öllum þeim löndum sem vörum er dreift til. Það er nýtt verkefni hjá þeim að veita hluta söluhagnaðarins í góðgerðastarf á hverju svæði fyrir sig.“

Allar vörurnar frá Dr. Bronner's eru vegan nema varasalvinn sem inniheldur býflugnavax að sögn Töru.

„Þetta er rosalega flott fyrirtæki og við erum stolt af því að vera í samstarfi með þeim. Það er gott fyrir neytandann að vita að hann er ekki bara að kaupa vegan vöru heldur er hann í leiðinni að styrkja góð málefni,“ bætir hún við.

Dr. Bronner's vörurnar fást víða en Mamma veit best dreifir þeim í allar helstu heilsubúðir auk þess sem þær fást í mörgum stórmörkuðum og apótekum.

„En mesta úrvalið af þeim fæst hjá okkur í búðunum tveimur og vefversluninni. Það er gaman að segja frá því að það eru mörg umhverfisvæn hótél og gistiheim-



Tara Jensdóttir segir fólk í dag orðið meðvitaðra um að kaupa lífrænar og vegan vörur en það var þegar fyrirtækið var stofnað. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Dr. Bronner's býr til lífrænar sápur og hreingerningavörur.



ili um allt land sem hafa verið að panta Dr. Bronner's hreingerningavörurnar frá okkur,“ segir Tara.

Nýtt vegan vörumerki

Acure er nýtt vörumerki hjá Mamma veit best en allar vörur frá því merki eru 100% vegan. Merkið sem er bandarískt er nokkurra ára gamalt en er nýtt á alþjóðamarkaði að sögn Töru.

„Vörurnar frá þeim eru mjög vandaðar, allar lífrænar og vegan. Vöruúrvalið er fjölbreytt en þetta eru snyrtivörur eins og til dæmis, krem og maskar, fardahreinsir, sjampó, hárnæring og fleira,“ segir hún.

„Við hefðum viljað fá Acure vörurnar fyrr til okkar en því miður lenti fyrirtækið í því að verksmiðjan þeirra brann og þau urðu



Dr. Bronner's vörurnar eiga sér mjög áhugaverða sögu.

Dr. Bronner's Castile Bar sápurnar er hægt að nota á kroppinn, í hárið í uppvask, þvottavél og öll léttari heimilisþrif.



Moroccan oil frá Acure er næringarbomba fyrir húð og hár.

að byrja upp á nýtt frá grunni. Þess vegna varð bið á að vörurnar kæmst á markað utan Bandaríkjanna. En við erum glöð að geta loksins boðið upp á þær hér heima.“

Verslanirnar eru opnar alla virka daga frá 11-18 á Njálsgötu 1 og 10-18 í Dalbrekku 30. Einnig má panta vörur á mammaveitbest.is



Næturolían frá Acure er góð til að næra húðina og gefa góðan raka.



Sóttthreinsisprey með lavenderilm er vinsælasta Dr. Bronner's varan hjá Mamma veit best.



Brightening serum frá Acure nærir húðina og gefur fallegan ljóma.

Gríðarlegt frelsi að losna við hlekki

Dögg Guðmundsdóttir var unglingur þegar hún gerði fyrstu tilraunirnar til þess að verða grænmetisæta og vegan. Það var þá sem áhuginn á mat og næringu kviknaði af alvöru, segir hún.

Jóhanna María
Einarsdóttir

johannamaria@frettabladid.is

Það voru endalaugar prótein-tengdar spurningar vína og vandamanna um veganfæði sem kveiktu áhugann hjá henni og undu upp á sig. „Ég byrjaði að borða dýraafurðir aftur um tíma en hef núna hætt því að mestu,“ segir Dögg sem stundar nám í næringarfræði við HÍ. „Ég fór virkilega að spá í þessu aftur þegar ég eignaðist börn. Þegar eldri stelpa mín byrjaði að borða kom í ljós að hún var viðkvæm fyrir mjólkurvörum. Og yngri stelpa mín er með mjög leiðinlegt eggjaóþol. Þá var gott að kunna það sem ég lærði á vegantímanum. Mér finnst líka mikilvægt að börnin mín læri að borða fjölbreyttan, góðan og næringarrikan mat og til þess verð ég að vera góð fyrirmynd.“

Það var nóg komið

Ein stærsta ástæðan fyrir lífsstílsbreytingum Daggar var seinni meðgangan. „Hún var mjög erfið. Síðustu mánuðina var ég rúmliggjandi og mátti litid. Ég losnaði aldrei við ógleðina og það leið ekki sá dagur að ég kastaði ekki upp. Áður hafði ég lifað tiltölulega heilbrigðu lífi en þarna hafði ég alveg fengið nóg og lofaði sjálfri mér að gera allt til að koma mér í líkamlegt stand eftir meðgönguna, þó svo það yrði kannski ekki upp á það besta. Ég byrjaði að skoða mataræði og næringu í fæðing-arorlofinu og fór í kviðameðferð hjá Kviðameðferðarstöðinni til að huga að andlegu heilsunni. Þegar ég treysti mér fór ég til sjúkrapjálfa og byrjaði að æfa hjá Granda101. Þetta hefur verið krefjandi vinna en mjög skemmtileg og núna er ég á mun betri stað en fyrir meðgöngu.

Ég virka mun betur yfir daginn ef ég byrja hann á skemmtilegri æfingu. Ég tengdi alltaf hreyfingu við keppnis sem barn og unglingur enda var mikið lagt í keppnis-íþróttir, sem hentaði mér ekki. Í dag er þetta geggjaður klukkutími sem ég á algjörlega fyrir sjálfa mig. Ég er ekki að keppa við neinn. Eftir meðgöngu var ég með verki í mjöðm og neðanverðu baki, sem ég finn ekki fyrir núna ef ég hreyfi mig reglulega. Stærsti kosturinn er að geta leikið og að eltast við



Jólamaturinn í ár hjá Dögg var dýrindis vegan Wellington, fyllt með graskeri, sveppum, grænmeti og hnetum.

börnin mín án þess að finna fyrir stirðleika og verkjum og vera móð og mäsandi. Að borða vel hefur líka jákvæð áhrif á andlegu heilsuna. Það sem ég lærði helst var að ef ég vildi borða og elda góðan og hollan mat yrði ég að gefa mér tíma til þess. Mín helstu mistök áður voru að biða þar til korter í kvöldmat til að ákveða hvað ætti að vera í matinn. Þá varð elda-mennskan að kvöð og ég endaði á að elda einfalt og alltaf það sama. Núna er matreiðsla orðið eitt af mínum helstu áhugamálum.

Gríðarlegt frelsi

Mín stærsta framför er án efa hugarfarið. Að byrja að sjá mat sem eitthvað sem ég fæ að njóta. Það eru forréttindi að hafa aðgengi að næringarriku og góðum mat. Svo er líka stór sigur að losna við gamlar glataðar ranghugmyndir um mat og næringu tengdar megr-unarkúltúr sem maður hamraði vel inn í hausinn á sér sem unglingur. Það er gríðarlegt frelsi að losna úr þeim hlekkjum. Í dag finnst mér óþægilegt að hugsa um mat sem eitthvað sem maður svindlar á. Til-hugsunin um „að svindla“ þýðir að eitthvað sé slæmt, og þá á maður það frekar til að refsa sér fyrir að hafa gert eitthvað sem „ekki má“.

Ef ég hlusta rétt á líkamann minn, borða reglulega bragðgóðan og hollan mat, hef ég minni þörf til að bæta ís og nammi í mataræðið.

Það er samt fátt sem mér finnst betra en ís og yndið hún mamma mín gaf mér ísgerðarskál í afmælisgjöf, svo núna bý ég bara til minn eigin ís. Mér finnst jafn mikilvægt að leyfa sér, einstaka sinnum. Að gera það daglega er orðið eitthvað annað. Það er hollt að æfa sig að fá sér bara ákveðinn skammt af ís, og brjóta niður þá hugsun að „jæja núna er ég búin að fá mér ís, ég get alveg eins étid alla dolluna og snakkpoka líka af því að núna er allt ónýtt“, sem var til dæmis mjög öflugt hjá mér áður fyrr.

Ekki vegan en nálægt því

Dögg segist vera á plöntumiðuðu mataræði en myndi ekki segja að hún væri vegan. „Ég fæ mér alveg ost á tyllidögum. En mér finnst veganúar frábært tækifæri til að víkka út sjóndeildarhringinn þegar kemur að mat. Persónulega finnst mér að fólk ætti ekki að líta á veganúar þar sem þú „mátt ekki“ borða dýraafurðir, heldur frekar mánuð til að uppgötva ný hráefni, nýjar uppskriftir og nýja rétti sem ekki innihalda dýraafurðir.“

Dögg borðaði síðast kjöt á ára-

mótunum 2019/2020. „Ég hafði minnkað kjöt- og fiskneyslu niður í sama og ekkert, en það var ríkt í mér að jöl og áramót yrðu að vera kjóthátíð. Ég tók nokkra bita og man að ég hugsaði að mig langaði ekki í þetta og hvers vegna ég væri að pína mig til að borða þetta. En ef mig langar í kjöt aftur þá mun ég ekki neita mér um það. En löng-unin er bara ekki til staðar, og ég er ekkert viss um að hún komi nokk-un tíma. Mér líður mun betur líkamlega og andlega á plöntufæði og ég er mun betri kokkur. Svo finnst mér skemmtilegra að borða mat í öllum regnbogans litum. Fyrir utan allan persónulegan ávinning þá veit ég að kolefnis-sporið mitt er töluvert minna.“

Hinir fjölskyldumeðlimirnir á heimilinu segir Dögg að borði kjöt og fisk. „Í þau fáu skipti sem ekki eru grænmetisréttir í kvöldmat höfum við sama mat fyrir alla, nema ég fæ mér ouchum eða baunir í staðinn fyrir kjúkling eða fisk. Börnin eru ekki á séræði í leikskólanum nema út af eggja- og mjólkuróþolinu. En við tölum mikið um mat og hvað maturinn gerir fyrir líkamann. Þannig reyn-um við að tengja mat við jákvæða og skemmtilega upplifun og ef þær ákveða sjálfar að taka alfarið út

dýraafurðir þurfa þær ekki að hafa áhyggjur af næringunni.“

Líkamsrækt er nauðsyn

Dögg segist hafa verið lengi að fatta hvað hreyfing væri ótrúlega skemmtileg. „Mér fannst aldrei gaman í skólaleikfiminni og var svolítið brennd. Svo byrjaði ég í Boot Camp um 2008, þar sem ég kynntist því fyrst hvað líkamsrækt getur verið ótrúlega skemmtileg.“

Dögg hefur tekist nokkuð vel að halda sér við efnið í faraldrinum og hefur komið sér upp líkamsræktar-rými í garðskálanum. „Ég vissi að ég yrði að setja mér markmið til að halda mér gangandi, en ég vissi að þau þyrftu að vera minni en ella. Ég ákvað að líta á þetta sem frábært tækifæri til að nýta tímann í að ná einhverju sem ég hefði annars ekki reynt við. Núna hef ég reynt að standa á höndum og í síðustu lokun var ég að æfa mig í að sippa. Þetta hefur hjálpað mér við að halda mér við efnið.“

Nám í næringarfræði

Dögg langaði að læra næringar-fræði í mörg ár en skorti kjarkinn. „Þegar ég var að leita mér að vinnu í upphafi heimsfaraldurs sá ég að líkurnar á að finna nýja vinnu fóru ansi hratt minnkandi. Ég held að þetta hafi allt smolið saman eins og það átti að gera. Ég þyrfti persónulegu undirbúningsvinnuna til þess að ég yrði tilbúin að skrá mig.

Í náminu undrast ég sífellt meira yfir því hvað líkaminn er stórkostlegt fyrirbæri. Námið hefur líka kennt mér að það er ótrúlega mikið af upplýsingum í gangi sem segja hálfan sannleikann og eru oft einfaldlega rangar. Það er ekki skritið að fólk finnst næring og mataræði ruglandi.“ Dögg stefnir á að starfa við næringarfræði í framtíðinni. „Mig dremmir um að vinna með börnum og unglingum. Samhliða náminu hef ég þróað tilraunaverkefni og hef fengið nokkra einstaklinga til að taka þátt í því með mér. Markmiðið er að skapa samtal og finna leið til að vekja áhuga á matargerð með nær-ingu að leiðarljósi, veita stuðning til að skapa betri og heilbrigðari venjur og ýta undir sjálfsöryggi og jákvæðan hugsunarhátt þegar kemur að mat. Hingað til hefur þetta verið skemmtilegt, bæði fyrir mig og þá sem hafa tekið þátt og vonandi næ ég að leyfa þessu að vaxa og dafna samhliða náminu.“

AN ALLRA
14 ALGENGUSTU
FÆÐUOFNEMIS- & FÆÐUÓÐSVALDA

Bragðgott og hollara snakk

QUINOA Corn Puffs
JALAPENO & CHEDDAR
GLUTEN FREE VEGAN

HUMMUS Chips
TOMATO & BASIL
40% GLUTEN FREE VEGAN

LENTIL Chips
CHILI & LEMON
40% GLUTEN FREE VEGAN

HUMMUS Chips
CREAMY DILL
40% GLUTEN FREE VEGAN

Eat Real
Healthier Snacking



FRÁBÆRT ÚRVAL AF VEGAN VÖRUM Í VERSLUNUM NETTÓ!



nettó
Lægra verð - léttari innkaup



VERSLAÐU Á NETINU
NETTO.IS

Fær líkami þinn allt sem hann þarf?

Vegan Health munnúðinn frá Better You er samsettur úr D-vítamíni og joði ásamt B12-vítamíni og járnri fyrir þá sem eiga erfitt með upptöku þess úr fæðunni og þá sem neyta ekki dýraafurða.

Neyslumynstur okkar tekur stöðugum breytingum og hefur neysla jurtafæðis á kostnað dýraafurða aukist töluvert. Fæði án allra dýraafurða getur verið afar heilsusamlegt en þó þarf að huga sérstaklega að ákveðnum næringarefnum sem gæti skort í þess háttar fæði. Í flestum tilfellum geta grænkerar uppfyllt næringarþörf sína en nauðsynlegt er að kynna sér vel hvaða annmarka þetta fæði getur haft með tilliti til þarfa líkamans.

Grænkerar þurfa bætiefni

Þeir sem sneyða hjá öllum dýraafurðum þurfa að hafa augun sérstaklega vel opin fyrir því að fæðan innihaldi nægilegt magn af próteinum, járnri, sinki, kalki, joði, B12 vítamíni og D-vítamíni.

D-vítamín þurfa allir að taka í bætiefnaformi, alltaf, en hin efnin má finna í ýmsum matvælum, hvort sem það er hluti af náttúrulegu innihaldi vörunnar eða viðbætt. Hvað prótínið varðar finnst það í flestum fæðuflokkum en mælt er með því að baunir, sem eru afar prótínríkar, séu notaðar í jurtafæðinu í svipuðu mæli og kjöt og fiskur eru í blönduðu fæði.

B12-vítamínskortur

B12 vítamín finnst aðallega í dýraafurðum og því getur verið hætta á skorti hjá þeim sem eingöngu eru á plöntufæði. Fólk sem borðar matvæli úr öllum fæðuflokkum getur líka lent í vandræðum með að taka upp lágmarksmagn af því B12 sem nauðsynlegt er til að viðhalda eðlilegri líkamsstarfsemi. Skortur á B12 getur orðið vegna einhæfrar fæðu en einnig vegna þess að líkaminn getur ekki unnið það úr fæðunni. Þetta er það vítamín sem flesta skortir á efri árum og er það oftast vegna skorts á efninu „Intrinsic Factor“ sem er mikilvægt prótín. Það er framléitt í maganum sem sér um upptöku á þessu lífsnauðsynlega vítamíni.

Einkenni járnskorts

Járnskortur er einn algengasti næringarefnaskortur í heiminum og snertir um það bil 25 prósent jarðarbúa. Það eru þó nokkur vel þekkt og algeng einkenni járnskorts sem gott er að vera vakandi yfir:

» Vegan Health er fyrsti munnúði sinnar tegundar í heiminum. Hann hentar öllum, einnig konum á meðgöngu. Öll upptaka fer í gegnum slímhúð í munni, magaónot verða engin og hámarksupptaka er tryggð.

- Orkuleysi
- Svimi og slappleiki
- Hjartsláttartruflanir
- Fól húð
- Andþyngsli
- Minni mótstaða gegn veikindum
- Handa- og fót kuldi

Ástæða járnskorts er oftast vegna ónógs járns í fæðunni, blóðmissis, ákveðinna sjúkdóma eða aukinnar járnþarfar (til dæmis vegna meðgöngu). Frásog getur líka verið lélegt af ýmsum ástæðum en svo eru líka margir sem fá ekki nóg af járnri í mat eins og rauðröfum, rauðu kjöti, grænu grænmeti, baunum, hnetum, fræjum og fleiru.

Gott er að hafa í huga að til að frásoga járn úr fæðunni, hjálpar til að taka C-vítamín þar sem það eykur frásog.

Joðskortur og skjaldkirtill

Vegna breytts mataræðis er í fyrsta sinn farinn að mælast joðskortur á Íslandi og er það fyrst og fremst rakið til samdráttar á neyslu mjólkurvara og fisks. Joðskortur getur verið mjög alvarlegur og hjá börnum getur hann valdið þroska-skerðingu. Joðið hefur helst áhrif á skjaldkirtilsvirkni og eru helstu einkenni skorts þreyta, aukin þyngd og aukin næmi fyrir kulda svo dæmi sé tekið. Það eru ekki til margar joðuppsprettur svo að það getur verið nauðsynlegt að fá það úr bætiefnum, sérstaklega ef neysla á mjólkurvörum og fiski er



Jurtafæði er heilnæmt en þó þurfa grænkerar að gæta þess vel að uppfylla bætiefnaþörf líkamans. MYND/ADSEND



Vegan Health var valið Besta nýja bætiefnið á Natural & Organics í London 2019.

undir útgefnum ráðleggingum um mataræði.

Vegan Health frá Better You

Vegan Health er fyrsti munnúði sinnar tegundar í heiminum. Öll upptaka fer í gegnum slímhúð í munni, magaónot verða engin og hámarksupptaka er tryggð. Þessi blanda inniheldur:

D3-vítamín (vegan), B12 (methylcobalamin & adenosylcobalamin), járn og joð.

Fjórir úðar daglega gefa 5 mg af járnri, 3000 ae af D-vítamíni, 6 µg af B12 og 150 µg af joði. Vegan Health hentar öllum, einnig á meðgöngu.

Vissir þú að:

Til framleiðslu á rauðum blóðkornum þarf meðal annars járn, B12 vítamín og fólínsýru en ef skortur er á einhverju þessara efna, minnkar framleiðsla rauðra blóðkorna. Við þetta minnkar flutningsgeta þeirra á súrefni um líkamann og frumurnar tapa orku sem getur valdið ýmsum líkamlegum kvillum.

Bio-Kult stendur vörð um þína heilsu

Heilbrigð þarmaflóra - Öflug melting - Sterkar varnir



Bio-Kult Candéa

Sérhönnuð góðgerlablanda með það að markmiði að styðja við virkni ónæmiskerfisins, draga úr meltingartengdum vandamálum og að vernda viðkvæm svæði. Inniheldur 7 sérvalda góðgerlastofna ásamt hvítlauk og greipaldinþykki.



Bio-Kult Pro-Cyan

Sérhönnuð góðgerlablanda með það að markmiði að styðja við heilbrigði þvagfærakerfis. Inniheldur sérvalda góðgerlastofna, ásamt trönuberjapýkni og A-vítamín.



Bio-Kult Original

Sérhönnuð góðgerlablanda með það að markmiði að byggja upp öfluga þarmaflóru og styðja við eðlilega virkni ónæmiskerfisins. Inniheldur 14 sérvalda góðgerlastofna.



Bio-Kult Infantis

Sérhönnuð góðgerlablanda með það að markmiði að styðja við vöxt og þroska barna á öllum aldri. Inniheldur 7 sérvalda góðgerlastofna ásamt Omega3 og D-vítamíni.



Bio-Kult Migréa

Sérhönnuð góðgerlablanda með það að markmiði að styðja við meltingarveginn og taugakerfið. Inniheldur 14 sérvalda góðgerlastofna ásamt magnesíum og B6-vítamíni.



Bio-Kult Mind

Sérhönnuð góðgerlablanda með það að markmiði að styðja við meltingarveginn og hugræna virkni. Inniheldur sérvalin góðgerlastofna, villt bláber, vinberjapýkni og sink.