

Veganúar

KYNNINGARBLAÐ

LAUGARDAGUR 8. janúar 2022



Manuel og Ragna leggja mikla áherslu á umhverfissvæna framleiðslu og nota lífrænt vottað hráefni í framleiðslu sína.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Verðlaunaður vegan svaladrykkur

Kombucha er gerjaður svaladrykkur búinn til úr tei. Kombucha hefur verið bruggað í heimahúsum mjög lengi, sumir segja margar aldir. Vinsældir kombucha í heiminum aukast sífellt og er Ísland engin undantekning. Kombucha Iceland framleiðir íslenskt kombucha úr hreinum, náttúruvænum hráefnum án allra dýraafurða. **2**



Drykkirnir frá Kombucha Iceland fást í ýmsum bragðtegundum, með krækiberjabragði, engifer og glóaldinum, svo eitthvað sé nefnt. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Kombucha Iceland er fjölskyldu-fyrirtæki, rekið af hjónunum Rögnu Björk Guðbrandsdóttur og Manuel Plasencia Gutiérrez. Ragna kynntist kombucha upprunalega í gegnum Manuel, en hún segir það áhugamál hans að gerja ýmsa matvöru.

„Við urðum strax heilluð af kombucha. Kombucha er miklu meira en bara drykkur, það má segja að það sé heill heimur á bak við það. Sagan á bak við kombucha heillaði mig og eftir að hafa kynnst þessum bransa og fólkinu á bak við hann, varð ég enn meira heilluð og alveg viss um að þetta væri drykkur sem við vildum færa fólkinu,“ segir Ragna.

Manuel útskýrir að kombucha sé gerjaður drykkur búinn til úr ekta tei úr laufum plöntunnar *Camellia sinensis*.

„Það er hægt að nota grænt te, svart te, hvítt te, í raun hvaða te sem er. Út í þetta er bætt við sykri fyrir gerjunina og vatni. Þetta eru aðalinnihaldsefni. Þegar þú blandar þeim saman og gerjar þau undir eftirliti, færðu að lokum þennan næringarríka og svalandi drykk, sem inniheldur allt það holla við te, auk þess sem kostir gerjunarinnar bætast við,“ upplýsir hann.

„Kombuchað okkar er hrátt, sem þýðir að það inniheldur lifandi gerla og ger sem er sagt að hafi góð áhrif á þarmaflórana.“

Manuel segir að sem framleiðendur ábyrgist þau ekki neinn heilsufarslegan ávinning af því að drekka kombucha, en bendir á að ef leitað er á netinu sé hægt að lesa fullt af reynslusögum frá fólki sem hefur fundið mun á heilsunni eftir að það fór að drekka kombucha reglulega.

„Við sem framleiðendur erum þó ekki að selja heilsudrykk. Við erum að selja hressandi svaladrykk sem má til dæmis fá sér í staðinn fyrir áfengi eða ef fólk fær mikla sykurlöngun, þá getur eitt glas af kombucha verið góður kostur í staðinn,“ segir hann.

„Við leggjum okkur fram um að nota hágæðahræfni, lífræn hræfni og engin aukaefni. Okkur er umhugað um að gera eins hollan drykk og getum. En þó við getum ekki fullyrt að kombucha hafi heilsuþætandi áhrif, þá getum við sagt að það er til fjöldi rannsóknna sem sýna fram á heilsuþætandi áhrif af tedrykkju, og te er aðalinnihaldsefnið í kombucha.“

100% vegan vara

Kombuchað frá Kombucha Iceland er 100% vegan vara. Ekkert innihaldsefnanna kemur úr dýraríkinu og dýraafurðir eru heldur ekki

Við leggjum okkur fram um að nota hágæða hræfni, lífræn hræfni og engin aukaefni.

Manuel Plasencia Gutiérrez

notaðar við framleiðslu þess. Þau Ragna og Manuel nota einungis hágæðainnihaldsefni í framleiðslu sem eru lífrænt vottuð og engum erfðabreyttum efnunum er bætt í vörurnar.

„Til að gera drykkinn meira spennandi þá bragðbætum við hann með ýmsum ávöxtum og jurtum. Til dæmis með krækiberjum sem við nýtum úr íslenskri náttúru, engiferi, basil, jarðarberjum, rabarbara og fleiru,“ segir Manuel.

Ragna bætir við að ein bragðtegundin, Glóaldin, hafi árið 2019 unnið gullverðlaun í sínum flokki á Askinum, Íslandsmeistarakeppni í matarhandverki.

„Mörgum sem kunna að meta bjór finnst Glóaldin mjög góður, eflaust vegna þess að það eru humlar í honum. Það eru margir sem kunna að meta að geta fengið sér glas af kombucha í staðinn fyrir áfengan drykk,“ segir hún.

Þau Manuel og Ragna segjast vera með fullt af hugmyndum fyrir árið 2022. Stefnan er að stækka og flytja á stærri stað með framleiðslu.

„Eitt af markmiðum okkar þetta ár er að stækka og kynna Kombucha Iceland fyrir stærri hópi fólks. Til dæmis fyrir fólki sem er ekki endilega með sérstakan áhuga á hollum lífsstíl. Við viljum gera drykkinn meira aðlaðandi fyrir fólk sem er bara að leita sér að svalandi drykk, en er ekki endilega að hugsa bara um hollustuna. Við erum til dæmis alltaf að prófa okkur áfram með nýjar bragðtegundir,“ segir Manuel.

„Við erum með hefðbundnar bragðtegundir sem við seljum í flöskum, eins og engifer, jarðarber, krækiber og glóaldin. En það eru nokkrir staðir þar sem við seljum kombucha á krana og þar prófum við nýju bragðtegundirnar,“ útskýrir hann.

Það er meðal annars hægt að kaupa kombucha, frá Kombucha Iceland, á krana í Veganbúðinni en einnig hjá Mamma veit best í Kópavogi, Ljómálini í Borgarnesi,



Manuel og Ragna segja að fólk á Íslandi sé smátt og smátt að læra að meta kombucha.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI



Kombucha með Glóaldinbragði vann gullverðlaun í sínum flokki í Askinum, Íslandsmeistarakeppni í matarhandverki.

Þess aukast sífellt. Þetta hefur orðið mjög vinsælt í Evrópu og Bandaríkjunum. Ísland er auðvitað litill markaður en hann er að taka við sér.“

Áhugi á hollum drykkjum eykst
Manuel segir að þar sem mjög litill sykur sé í kombucha sé drykkurinn ekki sætur. Vegna gerjunarinnar sé hann súr og einnig innihaldi hann kolsýru sem verður til vegna gersins.

„Vegna þess að drykkurinn er ekki svo sætur þarf aðeins að venjast bragðinu af honum, en mér finnst hann mjög góður og frískandi. Engifer og glóaldin eru vinsælustu bragðtegundirnar en mér finnst glóaldin best,“ segir Manuel og Ragna bætir við:

„Þetta er líkt og með osta og vín. Þetta er bragð sem þarf að læra að meta og ekki öllum finnst þetta gott við fyrsta sopa, en ég hvet fólk til að smakka oftar en einu sinni.“

Þegar hjónin fengu þá hugmynd að byrja að framleiða kombucha hér á landi, var það ekki til á íslenskum markaði. En stuttu eftir að þau hófu framleiðslu var byrjað að flytja inn kombucha frá Bandaríkjunum til Íslands að sögn Manuels.

„Í fyrstu voru ekki margir hér á landi sem þekktu kombucha en smám saman jókst áhuginn og hann er enn að aukast,“ segir Manuel.

„Áhuginn á heilsuvörum er að aukast og margir leita eftir drykkjum með minni sykri og minna af viðbættum efnunum. Þannig að sá hópur sem er farinn að drekka kombucha hér á Íslandi heldur áfram að stækka.“ ■

Kombucha Iceland í flöskum fæst í Krónunni, Hagkaupum, Nettó, Melabúðinni og Fjarðarkaupum ásamt einstaka veitingahúsum og kaffihúsum.

hjá Frú Laugu í Laugardalnum, Vistveru á Selfossi og nýlega var líka opnaður kombucha-bar í versluninni Me og Mu í Garðabæ.

„Á þessum stöðum getur fólk keypt sér glas af kombucha eða komið með flöskurnar sínar og fyllt á þær,“ segir Manuel.

Umhverfisvæn framleiðsla

Þau Ragna og Manuel leggja áherslu á að öll framleiðsla þeirra sé umhverfisvæn og hafa þess vegna valið að nota glerflöskur sem umbúðir.

„Það eru okkar gildi að vera umhverfisvæn. Við hugsum um það í öllu ferlinu að henda sem minnstu og nota umhverfisvænar framleiðsluaðferðir. Það er okkur mjög hugleikið. Eitt af því sem við gerum til að vera umhverfisvæn er að bjóða upp á þessar áfyllingarstöðvar. Þannig getur fólk nýtt umbúðirnar sínar aftur,“ segir Ragna

„Við erum oft spurð hvort við tökum við flöskum því þær safnast saman heima hjá fólki. Það tímir ekki að henda þeim því þetta eru veglegar flöskur. Það er framtíðardraumurinn okkar að taka við flöskum og endurnýta þær. En þangað til bendum við á áfyllingarstöðvarnar.“

Kombucha Iceland er tiltölulega ungt fyrirtæki en þau hjónin stofnuðu það árið 2017. Manuel hefur aftur á mót búið til kombucha heima hjá sér í fjölda ára. Margir velta fyrir sér hvaðan kombucha kemur upprunalega, en enginn veit það fyrir vist að sögn Manuels.

„Það hefur verið til lengi. Sumir segja í margar aldir, þá heima-bruggað. Það eru til sögur um að kombucha hafi fyrst verið bruggað fyrir keisara í Kína. En þetta eru bara sögur,“ segir hann.

„Það eru svo ekki nema svona 20 til 25 ár síðan farið var að fjöldaframleiða kombucha, og vinsældir



CALENDULA LÍNAN

Sérstaklega fyrir
viðkvæma og mjög
þurra húð

Endurnæra og mýkja
húð og hár
á mildan hátt

Lyktarlausar
vörur

Prófaðar af
húðlæknum



Umbúðirnar eru úr
endurvinnanlegu plasti



Til eru leiðir til þess að fá sér vegan húðflúr. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Grænkeravæn flúr

jme@frettabladid.is

Þó að margar gerðir af húðflúr-bleki séu grænkeravænar, þá innihalda margar dýraafurðir. Glýserín unnið úr dýrafitu er oft notað sem bindiefni ásamt gelatíni. Beinkol finnst einnig í svörtu bleki.

Aðalvandinn er þó efni og tæki sem notuð eru í eftirmedferð og við ásetningu flúrsins. Stensla-pappír er oft úr lanólíni, sem er efni sem kemur úr kindauil. Mörg efni og sápur sem mælt er með í eftirmedferð, sem og einnota rakvélar sem húðflúrsstofur mæla með eru ekki vegan, þar sem í þeim má finna glýserín úr dýraafurðum.

Að auki innihalda margar gerðir smyrsla lanólín eða býflugnavax. Góðu fréttirnar eru þó þær að til er fjöldi grænkeravænna valkosta fyrir þau sem vilja skreyta hörund sitt. Því er full ástæða til að spyrja húðflúrlistamanninn um vörurnar sem hann eða hún notar.

UPPLYSINGAR FRÁ VEGANSOCIETY.COM.

Settu svartasta skammdegið í kássuna

Hvað er notalegra á ísköldu janúarkvöldi en funheit og krydduð káss með dún-mjúkum hrísgrjónum?

jme@frettabladid.is

Feijoada-svartbaunakáss er einn af frægustu þjóðarréttum Brasilíu og kveikir svo sannarlega undir skammdeginu með glæsibrag.

Hefðbundnar uppskriftir innihalda oftast grísakjöt eða nautakjöt og pylsur eins og chorizo eða farinheira, sem er portúgölsk, reykt grísapylsa.

Þessi einfalda útgáfa hentar fyrir grænkeru nær og fjær og þarfnast svo sannarlega engra dýraafurða til að væta góminn. Einfaldast er að notast við forsoðnar baunir úr dós, en metnaðarfullir geta byrjað á að láta óverkaðar svartbaunirnar liggja í vatni yfir nótt og hægeldað svo samkvæmt upplýsingum á pakkingu.

Vanalega er rétturinn borinn fram með hrísgrjónum. Þessi káss er bæði próteinrík út af baununum og stútfull af vítamínum út af grænmetinu. Svo er rétturinn eins og þétt fadmlag í matarformi. Uppskriftin miðast við tvo.

Feijoada-svartbaunakáss

- 1 laukur, skorinn í sneiðar
- 2 hvítlauksgeirar, afhýddir og kramdir

- 2 msk. olía
- 1 msk. reykt paprika
- 2 tsk. cummin-duft
- 1 stór gulrót, skorin í teninga
- 200 g sæt kartafla, afhýdd og skorin í teninga
- 125 g kartöflur, afhýddar og skornar í teninga
- 200 ml grænmetissoð
- 1 lárviðarlauf
- 1x400 g dós af svartbaunum (ekki skola)
- Salt og pipar eftir smekk
- Rifinn börkur af einni appelsínu

Notaðu stóra pönnu með háum hliðum eða steikarpott. Steiktu laukinn í olíu í 3-4 mínútur á miðlungshita, uns hann verður mjúkur. Bættu við kryddi og hvítlauk og steiktu í nokkrar sekúndur. Bættu við grænmeti og hræðu uns kryddið þekur grænmetisbitana. Helltu soðinu út í ásamt lárviðarlaufinu og baununum (með safanum). Náðu upp suðu og leyfðu að malla í um 12 mínútur uns grænmetið er orðið mjúkt. Bættu við vatni ef rétturinn byrjar að þorna upp.

Taktu pottinn af hitanum og hræðu rifnum appelsínuberki út í. Fiskaðu lárviðarlaufið upp úr og berðu fram með hrísgrjónum.

Fyrir þá sem vilja bæta við pylsum er tilvalið að skera uppáhalds veganpýlsuna sína í medaliur og steikja og strá yfir réttinn í lokin. Rétturinn er svo jafnvel enn betri daginn eftir. ■



Feijoada er bæði hollur og góður réttur.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Veldu lífræna hollustu

Söluastaðir: Hagkaup, Neftó, Melabúð, Fjarðarkaup, Frú Lauga og Matarbúr Kaju Akranes.

Kaja organic | Kalmannsvellir 3 | kajaorganic.com | kajaorganic@gmail.com



Sigurlaug Knudsen Stefánsdóttir segir að hjá SÓNÓ geti fólk uppgötvað eitthvað nýtt og kynnst nýjum bragðtegundum.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Ný upplifun á einstökum stað

SÓNÓ er nýr grænmetis- og vegan veitingastaður á einstökum stað í Norræna húsinu, sem vill gefa fólki nýja upplifun í matargerð.

Í tilefni veganúar er allur matsæðillinn vegan og það er spennandi samstarf við Björland og Berjamó fram undan.

„SÓNÓ var upphaflega hugar-fóstur okkar Hildigunnar Einarsdóttur, sem varð til í fyrstu bylgju Covid, þegar öll okkar listræna vinna hvarf út í veður og vind. Þetta hófst sem samverustund okkar vinkvennanna í eldhúsinu þar sem við þjónuðum nokkrum vínun, en vatt fljótt upp á sig,“ segir Sigurlaug Knudsen Stefánsdóttir, sem er ávallt kölluð Silla. „Okkur gafst tækifæri til að hafa „pop up“ veitingastað á Vagninum á Flateyri sumarið 2020, en þá dró Hildigunnur sig úr þessu að mestu og ég hef sinnt þessu linnulaust síðan með hjálp frábærs fólks. Við

höfum svo verið hér í Norræna húsinu í rúm ár.

Við erum grænmetis- og vegan-veitingastaður og bjóðum upp á árstíðabundinn mat, ávallt með jurtum nærumhverfisins í einhvers konar mynd,“ segir Silla. „Við leggjum áherslu á grænmeti, því það er vitað að aukin neysla grænmetis er ein besta leið einstaklingsins að hafa áhrif á umhverfi sitt til góðs, bæta heilsu sína og lífsgæði milljóna dýra sem þurfa annars að lifa við hörmulegar aðstæður í verksmiðjubúskap. Vonandi getum við verið hvati þess að einhverjir hugi að breytingum til batnaðar og sýnt þeim að grænmeti getur verið afskaplega góður matur.“

Vilja bjóða nýja upplifun

„Hér getur fólk uppgötvað eitthvað nýtt, kynnst nýjum bragðtegundum og jafnvel áttað sig á að skógarkerfill er bara ansi góður á bragðið, að fíflablöð eru margfalt hollari en spínat og að illgresi er

alls ekkert illt og ætti jafnvel bara að heita góðgresi.

Svo er húsið og staðsetningin okkar einstök. Norræna húsið er falinn gimsteinn í allra manna ásýnd, því fæstir átta sig á fjár-sjóðnum sem þetta hús og þetta svæði er, en það gerir heimsókn hingað enn skemmtilegri,“ segir Silla. „Við vonum að okkur takist að gera daginn eilítið betri hjá gestum, þó ekki sé nema bara um stund.“

Til þessa hefur verið vegan möguleiki fyrir næstum allt á matsæðlinum, en í tilefni veganúars ákváðum við að fara alla leið og hafa allt á matsæðlinum einvörðungu vegan út mánuðinn,“ segir Silla. „Við erum líka að hefja samstarf við Björland og Berjamó sem ætla að vera birgjar okkar og para vínin og björin okkar alfaríð með matnum. Þetta eru spennandi fyrirtæki rekin af frábæru fólki og við erum ákaflega spennt fyrir samstarfinu.“ ■

SFA Sölufélag garðyrkjumanna

Íslenskt grænmeti

Þú veist hvaðan það kemur

islenskt.is


NÓI SÍRÍUS

Sirius

Pralín súkkulaði

56% DÖKKT MEÐ KÓKOSFYLLINGU

VÆNTANLEGT



ÓMÓTSTÆÐILEG SÚKKULAÐIVEISLA

Hvað er betra á köldum vetrardegi en að gæða sér á glænýju Sírius Pralín súkkulaði með silki-
mjúkri kókosfyllingu sem fer með bragðlaukana í ferðalag á suðrænar slóðir! Bragðmikið 56%
súkkulaðið passar frábærlega með ómótstæðilegri kókosfyllingunni og er líka vegan.

Þú átt von á góðu.



Erla Gísladóttir er konan á bak við nýju náttúrusápu-línuna Baða Reykjavík og er að slá í gegn þessa dagana.

sjöfn@frettabladid.is

Erla Gísladóttir og eiginmaður hennar Ólafur Freyr Frímansson eiga einnig fyrirtækið Urð, sem er íslenskt vörumerki sem framleiðir sápur, ilmkerti, heimilisilm og húðumhirðuvörur.

Erla er 37 ára þriggja barna móðir, sem kláraði snyrtifræði í Menntaskólanum í Kópavogi. „Ég vann aðeins aukalega við fagið eftir námið, en skellti mér fljótlega í listfræði í Háskóla Íslands, en ég ætlaði alltaf í vöruhönnun en komst ekki inn. Listfræði í háskólanum komst næst því og ekki skemmdi fyrir að elsti strákurinn minn sem nú er ellefu ára var nokkurra mánaða og komst inn í ungbarnaleikskóla á sama tíma. Ég var ein með elsta strákinn minn fyrsta árið og bjó til myndir og púða sem ég seldi í verslanir fyrir aukapening í fæðingarorlofinu. Ég kynntist síðan Óla, manninum mínum, þegar elsti strákurinn minn var eins árs en við eigum saman tvö önnur börn og giftum okkur nokkrum árum eftir að við kynntumst.

Hrifin af Frakklandi

Erla hefur ávallt haft mikla þörf fyrir og áhuga á að búa eitthvað til og vinna með höndunum. „Ég á mjög erfitt með að sitja fyrir framán tölvu allan daginn. Mér finnst gaman að fræðast um aðra menningu og sérstaklega það menningu annarra þjóða. Ég er mjög hrifin af Frakklandi og sápugetarmenningunni þar, ég byrjaði upphaflega í sápugetarinnu með frönsku Savon de Marseille sápurar í huga. Mér finnst allt skemmtilegt sem hægt er að gera með höndunum, til að mynda að fönndra með krökkunum, gera blómaskreytingar, stunda garðvinnu, elda og hvaðeina þegar kemur að sköpun.“

Hélt að ég væri búin að missa vitid! Brennandi áhugi Erlu á sápugetri og sköpun varð til þess að þau hjónin stofnuðu fyrirtæki og

Sápur úr matarafgöngum



Erla Gísladóttir framleiðir sápur úr matarafgöngum en þó engum dýrafurðum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

draumur Erlu rættist á því sviði sem hana langaði að vera á. „Urð kom til út frá allri þessari sköpunarþörf sem ég varð að fá útrás fyrir. Eitt skipti var eldhúsið okkar orðið eins og efnaverksmiðja, en þá var ég farin að þæla í ilmum. Maðurinn minn kom heim og sagði: „Já, sæll, þetta er eins og að búa með Walter White (efnafræðingnum úr Breaking Bad-þáttunum).“

Upp frá því þá ákváðum við hjónin að gera alvöru úr þessu. Óli var ávallt mjög hvetjandi og fannst þessar tilraunir mínar spennandi, sem hvatti mig til að halda áfram. Hann kom með hugmyndina að nafninu Urð og ég varð strax hrifin af því.

Urð er gamalt íslenskt orð sem þýðir jörð og passar vel við aðferðirnar sem við notum og hráefnin. Svo skelltum við hjónin



Sápurar sem Erla framleiðir.

okkur til Suður-Frakklands þar sem við vorum búin að finna ilm- og kertaframleiðslu og ákveða ilmína eftir allar þessar tilraunir heima og byrjuðum á að panta 1.200 ilmkerti.

Ég man alltaf eftir því þegar stóri vörubíllinn renndi í hlað heima hjá mér, ég var ein heima og vörubílstjórinn rúllaði út nokkrum pallettum og skildi eftir á bílplaninu. Ég var heillengi að

bera þetta allt inn og það sást ekki í húsgögn fyrir ilmkertum. Þá man ég eftir að hafa fengið svona móment, hvort ég væri mögulega búin að missa vitid. Umbúðirnar og nöfnin á vörulínunum eru faguð og vönduð og hönnunin til fyrirmyndar. „Nöfnin á vörunum eru tengdar minningum úr æsku og nostalgískum minningum sem tengjast ákveðnum ilmum og upplifunum. Hver ilmur á sitt form og liti og umbúðirnar eru unnar út frá því.“

Nota matarafgangna sem falla til

Nú er Erla komin með nýja vörulínu, Baða Reykjavík, sem inniheldur hand- og baðsápur, sem eru náttúrusápur unnar úr hráefnum sem falla til.

Hvernig kom það til að þú forst í samstarf við Bónus um nýja sápu-línu, Baða?

„Baða kom til því við hugsuðum með okkur að það væri sniðugt að nýta krafta okkar, tæki og tól til að framleiða sápur sem væru aðgengi-legri og ekki eins dýrar, en samt úr jafngóðum hráefnum. Matarsóun og umhverfisvitund hefur mikið verið í umræðunni og okkur langaði til að taka þátt og leggja okkar af mörkum í þeirri baráttu. Við sóttum um í Uppsprettu, sem er nýsköpunarsjóður Haga og vorum eitt af þeim fyrirtækjum sem hlutu styrk.

Hagar hafa verið afar hjálpsamir og ferlið hefur verið mjög skemmtilegt og lærdómsríkt. Þau hjá Bónunum hafa verið mjög liðleg og hjálpsöm og láta okkur vita ef þau eiga hráefni sem við gætum mögulega nýtt.“

Hver er sérstada línunnar?

„Sápurar eru handgerðar á gamla mátann og án allra skaðlegra aukefna, við notum íslenska repjuolíu og matarafgangna sem falla til úr Bónusverslunum. Sápurar eru því mjög náttúrulegar og sporna einnig gegn matarsóun. Sápurar innihalda kókosolíu, repjuolíu og castor-olíu, að við-bættum ávöxtum eða grænmeti, sem annað hvort er notað ferskt eða búið að þurrka og mala. Við notum aðeins hreinar ilmliur út í sápurar.“ ■

Umhverfisvænustu bætiefni allra tíma?

Umbúðirnar brotna niður í umhverfinu á aðeins 16 mánuðum.

Gentle Iron Complex
B12, C og D- vítamín, fólínsýra & járn

Immune Support Complex
C og D- vítamín, sink, betaglúkan & ylliber

Multivitamin & Minerals for Men
B1, B2, B5, C vítamín & magnesíum

Organic Turmeric
167mg kúrkúmin ræktað í sólarorku

Vitamin D3
D3 vítamín, spirulina & Nubana Green Banana Flour

Wild Earth fæst í Fjarðarkaup og Hagkaup.

Við elskum góðan mat!

- ✓ Gott úrval vegan rétta á matseðli.
- ✓ Vegan réttur dagsins á virkum dögum.
- ✓ Vegan bröns á laugardögum.

Yndisauki | Efstaleiti 25b | yndisauki.is | s. 5118090

GÓÐAR FRÉTTIR

FYRIR MELTINGUNA



Gall- og sýrupolnir mjólkursýrugerlar með asídófilus sem margfalda sig og ná góðri útbreiðslu í þörmum.

Prógastro DDS Plús inniheldur 6 milljarða góðgerla og Prógastro Gull 15 milljarða.



Ljúffengir og einfaldir eftirréttir

Það er lítið mál að búa til ljúffenga vegan eftirrétti. Hér eru tvær uppskriftir ættaðar úr smíðju systranna Helgu Maríu og Júlíu Sifjar Ragnarsdætra.

starri@frettabladid.is

Systurnar hafa haldið úti matar-blogginu veganistur.is síðan 2014 auk þess sem þær gáfu út mat-reiðslubókina *Úr eldhúsinu okkar* árið 2019.

Vegan marengsterta

[12 msk. aquafaba](#)
[220 g sykur](#)
[2 dl. mulið kornflex](#)
[½ ts. lyftiduft](#)

Þeytið vökvann á hæsta stigi þar til hann verður stífur, eða í u.þ.b. 15 mínútur. Bætið síðan við einni matskeið af sykri í einu á meðan hrært er á miklum hraða. Þeytið þetta tvennt lengi og vel, eða þar til hægt er að hvolfa skálinni án þess að blandan detti úr. Þetta tekur um 20 mínútur.

Blandið muldu kornflexinu mjög varlega saman við með sleikju ásamt lyftiduftinu.

Bakið 2 marengsbotna í 50 mínútur í 120°C heitum ofni á blæstri og leyfið botnunum að kólna vel áður en þeir eru teknir af plötunni.

Þerið marengstertuna fram með þeyttum soyatoo-rjóma á milli, en í hann eru sett niðurskorin jarðarber og Ichoc-núggatsúkkulaði. Kökuna má skreyta með heimagerðri vegan karamellu, jarðarberjum og afganginum af súkkulaðinu sem er rífið yfir.

Vegan döðlunammi

[250 g ferskar döðlur \(u.þ.b. einn bolli þegar búið er að taka steinana úr\)](#)
[130 g vegan smjör](#)
[½ bolli púðursykur](#)
[100 gr. lakkrís](#)
[2 ½ bolli Rice Krispies \(hægt að nota poppað kínóa pöfss sem fæst í Nettó\)](#)
[150 g suðusúkkulaði \(1 ½ plata\)](#)

Saxið döðlurnar og setjið í pott ásamt smjörinu og sykrinum og



Vegan döðlunammi er einfaldur eftirréttur og gott millimál.



Vegan marengstertan er ótrúlega girnileg með heimagerðri vegan karamellu, jarðarberjum og rifnu súkkulaði. MYNDIR/VEGANISTUR.IS

bræðið við meðalhita.

Sjóðið á vægum hita í 7-9 mínútur, eða þar til döðlurnar eru vel bráðnaðar.

Saxið lakkrísinn í smátt kurl og blandið saman við Rice Krispies í skál.

Þegar karamellan er tilbúinn er henni hellt yfir Rice Krispies blönduna og blandað vel saman.

Hægt er að rúlla blöndunni upp í kúlur og hjúpa með muldu Rice Krispies eða súkkulaði. Einnig er hægt að dreifa blöndunni þétt í eldfast mót og hella bráðnu súkkulaði yfir.

Svo er þetta látið í frystinn í allt að klukkutíma áður en það er skorið í bita. ■

HEINZ

ESTD 1869

- ✓ Próteinríkar
- ✓ Trefjaríkar
- ✓ Lágt fituinnihald
- ✓ Vegan
- ✓ Glútenlaust
- ✓ Enginn viðbættur sykur



Það þarf ekki að vera flókið að gerast grænkeri. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGURARI

Að gerast grænkeri

sandragudrun@frettabladid.is

Samkvæmt rannsókn sem gerð var við Oxford-háskóla á Englandi er það að gerast vegan áhrifaríkasta leiðin sem einstaklingur getur valið til að draga úr neikvæðum umhverfisáhrifum sínum. Fleiri og fleiri ákveða að taka skrefið og gerast vegan vegna umhverfisins, en fleiri ástæður geta auðvitað legið þar að baki eins og dýravelferð og heilsufarslegur ávinningur.

En fyrir fólk sem hefur verið kjötætur allt sitt líf getur verið stórt skref að ætla að gerast vegan á einni nóttu. Sumir reyndir grænkerar mæla með að færast nær vegan lífsstílnum í smáum skrefum þó vissulega finnist mörgum auðveldara, þegar breyta á venjum, að ganga alla leið strax.

Katy Beskow hefur verið grænkeri um langa hríð og gefið út þrjár metsölumatreiðslubækur. Hún er ein þeirra sem mæla með að gera breytingarnar rólega. Hún bendir á að með auknu úrvali af vegan vörum sé auðveldara en

» Sumir reyndir grænkerar mæla með að færast nær vegan lífsstílnum í smáum skrefum.

áður að borða vænt og grænt. Það er til fjöldinn allur af vegan mjólkurvörum úr til dæmis höfrum, hrísgrjónum og kókos sem má auðveldlega nota í stað kúamjólkurvara. Þannig er áfram hægt að fá sér heitt kakó með þeyttum rjóma án þess að finna mikinn mun.

Einnig eru komnar á markað ýmiss konar vörur sem líkja eftir kjöti sem ættu að auðvelda umskiptin, fyrir fólk sem á erfitt með að imynda sér líf án kjöts. Að vísu eru sumar varanna mikið unnar en það er svo hægt að færa sig rólega nær hreinna fæði. ■