

Vegan

KYNNINGARBLAÐ

ÞRIÐJUDAGUR 1. nóvember 2022



Rósa María Hansen og Magnús Agnarsson eru tvö af fjórum eigendum Vegan búðarinnar. Magnús segir að rekstur verslunarinnar sé til þess fallinn að gera vegan lífsstílinn aðgengilegri og hentugri.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Vegan búðin er komin til að vera

Í Vegan búðinni má finna fjölbreytt úrval matvöru og er mikið kapp lagt á að hafa eitthvað við hæfi allra. „Okkar viðskiptavinir eru kröfuharðir og við viljum auðvitað gleðja þau öll,“ segir einn eigenda verslunarinnar. **2**



Vegan búðin fagnar fjögurra ára afmæli í dag á alþjóðlega vegan daginn. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Vegan búðin í Faxafeni 14 fagnar fjögurra ára starfsafmæli í dag, á alþjóðlega vegan daginn. Vegan búðin er í eigu tvennra hjóna, Sæunnar Ingibjargar Marinósdóttur, Magnúsar Reyrs Agnarssonar, Rósu Mariu Hansen og Benjamins Lestage. „Verslunin opnaði fyrst í pínulitlu rými í Hafnarfirði og hefur á síðustu árum stækkað jafnt og þétt í takt við hratt vaxandi eftirspurn og á sjálfbæran máta. Í mars 2020 opnuðum við Vegan búðina í Faxafeni 14, þar sem Bónus var til húsa fyrir allnokkrum árum,“ segir Magnús Reyrr Agnarsson, einn eigenda búðarinnar. „Covid setti auðvitað strík í reikninginn því skömmu eftir að við opnuðum voru samkomutakmarkanir settar á. En við höfðum það af og höfum núna verið í hús-næðinu okkar í Faxafeni í meira en tvö ár,“ bætir hann við.

Fjölbreyttur hópur viðskiptavina
Vegan búðin selur eingöngu vörur sem uppfylla viðmið vegan hugmyndafræðinnar. „Í sumum tilfellum er um að ræða vörutegundir sem eru sérstaklega framleiddar sem vegan valkostur og svo seljum við auðvitað einnig fjölda vara sem eru óvart vegan og fólk þekkir vel en hefur ekki áttað sig á að væru lausar við dýraafurðir,“ segir Magnús.

Vegan búðin er fullvaxin dagvöruverslun með mikið úrval af matvöru auk ýmissa nauðsynja fyrir heimilið. Með því að hafa allt vegan á einum stað verða innkaup grænkeru bæði þægilegri og fjölbreyttari. Magnús segir viðskiptavinum Vegan búðarinnar vera mjög fjölbreyttan hóp. „Hingað kemur allskonar fólk og alls ekki öll vegan heldur líka fjöldi fólks sem elskar að skoða og prófa ýmislegt nýtt og spennandi. Sum sækjast eftir umhverfsvænni valkostum, önnur eru í leit að öruggur valkostur.“

„Viðskiptavinir Vegan búðarinnar eru á öllum aldri, þó sjáum við með áberandi hætti hvernig yngri fólk er meðvitað um loftslagsbreytingar og dýravernd svo það er eðlilega mjög stór hluti viðskiptavina okkar og rimar við það sem er að gerast úti í heimi. Það er auðvitað frábært því þá sjáum við að framtíðin verður grænni,“ bætir Magnús við.

Það er hægt að berjast fyrir umhverfisvernd og réttindum dýra á ýmsan hátt en okkar nálgun að vegan aktívisminum er sú að auðvelda aðgengi og fræða.

Magnús Reyrr

lagsbreytingar og dýravernd svo það er eðlilega mjög stór hluti viðskiptavina okkar og rimar við það sem er að gerast úti í heimi. Það er auðvitað frábært því þá sjáum við að framtíðin verður grænni,“ bætir Magnús við.

Þetta er okkar aktívismi
Í Vegan búðina kemur líka margt fólk í leit að fjölbreytni. „Íslendingum finnst gaman að komast í annað vöruúrval og geta keypt eitthvað sem fæst hvergi annars staðar. Sumt fólk er líka forvitið og langar að prófa sig áfram í grænkeralífsstílnum. Þá erum við til staðar til að leiðbeina og fræða. Hér má spyrja að öllu,“ segir Magnús brosandi.
Magnús segir þó dýraverndar- og umhverfissjónarmið vera helsta drifkraftinn á bak við stofnun búðarinnar. „Við eigendurnir höfum öll verið vegan árum saman af þeim ástæðum. Við vitum að kolefnisspor vegan matvæla er almennt miklu lægra en dýraafurða og margt fólk hefur gerst vegan einmitt á þeim forsendum. Við teljum að samanlögð umhverfisáhrif þess að selja eingöngu vegan vörur séu því umtalsvert minni en hefðbundinna matvöruverslana. Það er hægt að berjast fyrir umhverfisvernd og réttindum dýra á ýmsan hátt en okkar nálgun að vegan aktívisminum er sú að auðvelda aðgengi og fræða, að gera



Vegan búðin í Faxafeni er sú stærsta sinnar tegundar í heimi. Úrvalið er einnig í sérflokki.



Hangirúllan er bæði gömsæt og hátíðleg á jólaborðið.

Kolefnissporið af verslun sem eingöngu selur vegan vörur er mun minna en af verslunum sem selja dýraafurðir.

sem er einstakt og stór partur af okkar sérstöðu.“

Vegan hátíð
Að sögn Magnúsar er undirbúningur jólamáltíða í algleymingi. „Undir merki Jömm, systkini Vegan búðarinnar, er framleitt ýmislegt góðgæti sem gaman er að gæða sér á um hátíðirnar. Við leitum einnig aðfanga viðs vegar um heiminn og flytjum inn ýmiss konar annan mat fyrir jólin. Hér fæst allt í jólamatinn, hvort sem það er jólasteikin eða jólaísinn. Böff Wellington steikin og Jömm hangirúllan okkar eru líka alltaf vinsæl. Fólk finnst oft gaman að njóta rétta sem byggjast á hefðunum sem það á að venjast og sem eru sambærilegir við annan jólamat. Einnig er mikið um að fólk sem á von á vegan fólki í jólamat komi við hjá okkur og sæki veglega steik eða annað góðgæti fyrir gesti sína, og sparar sér þannig bæði vinnu og áhyggjur,“ segir Magnús.

Vegan áhrifin
„Við leggjum mikið upp úr því að fólk hafi valkosti sem henta þeirra lífsstíl og fjárhag því öðruvísi verða engar langvarandi breytingar. Við viljum að vegan mataræði sé aðgengilegt og hagkvæmt fyrir hvaða heimili sem er og bjóðum því upp á gott úrval í hverjum vöruflokki, bæði hversdagslegar vörur á samkeppnishæfu verði en líka sérinnfluttar sælkeravörur fyrir þau sem vilja slíka tilbreytingu. Að sama skapi erum við með fjölbreytta valkosti í bæði lífrænni og hefðbundinni matvöru, handgerðri og fjöldaframleiddri, hollri og óhollri og hvað sem hugurinn kann að girnast,“ segir Magnús. ■

Vegan búðin er staðsett í Faxafeni 14 og er opin alla daga frá kl. 10.00-20.00



Eigendur Vegan búðarinnar hafa öll verið vegan í mörg ár af umhverfis- og dýraverndunarástæðum.

vegan lífsstílinn svo aðgengilegan og girnilegan að hann verði hratt útbreiddari og sjálfsgæðari. Við viljum vera hluti af lausninni og bjóða upp á hentugan valmöguleika til aukinnar sjálfbærni,“ segir Magnús.
„Það hefur komið okkur skemmtilega á óvart hversu vel og fagnandi okkur hefur verið tekið. Ég er alveg einstaklega þakklátur fyrir okkar viðskiptavini, og gaman að sjá þau gleðjast yfir betra aðgengi og úrvali. Og núna gera fjölmargar fjölskyldur nær öll sín innkaup hjá okkur,“ bætir hann við glaður í bragði.

Gapandi yfir úrvalinu
„Við fáum talsvert af ferðamönnum, sérstaklega frá Bandaríkjunum og Þýskalandi, jafnvel beint af flugvölinum, en þá koma þau hingað til að kaupa inn áður en þau fara hringveginn,“ segir Magnús. „Þau sem eru grænkerar hafa mörg hver aldrei upplifað svona gott úrval enda er það í sérflokki því flestar svona búðir í Bandaríkjunum, til dæmis, eru aðeins með vörur þaðan, sama gildir um vegan verslanir í Evrópu. Vegna staðsetningar okkar mitt á milli heimsálfa getum við boðið upp á það besta úr báðum áttum,

Sírius



Barón súkkulaði



Eftirlæti sannra sækera

Barón súkkulaðið okkar er silkimjúkt 56% gæðasúkkulaði sem er gert úr fyrsta flokks Cocoa Horizon vottuðum kakóbaunum, sem gefur djúpt og kröftugt súkkulaðiðbragð en á sama tíma með ljúfu eftirbragði. Í Barón súkkulaðið er eingöngu notuð ekta bourbon vanilla frá eyjunum í Indlandshafi. Fyrir þá sem hafa sterkar og heitar tilfinningar gangvart dökku súkkulaði er Sírius Barón frábær valkostur fyrir þroskaða bragðlauka.



Gæti innihaldið
mjólk í snefilmagni

Viljum ekki að dýr þurfi að þjást að óþörfu



Guðmundur Hilmarsson
gummih
@frettabladid.is

Á alþjóðlegum degi grænkerana, sem er í dag, ætla Samtök grænkerana á Íslandi að gera sér glaðan dag og halda pálínuboð (potluck) á Hallveigarstöðum, Túngötu 14, klukkan 18.

Samtök grænkerana á Íslandi ætla á alþjóðlegum degi grænkerana að afhenta hvatningarverðlaun til framúrskarandi einstaklinga og fyrirtækja sem hafa aukið valkosti grænkerakosta og/eða vakið fólk til vitundar um hugmyndafræðina að baki grænkeralífsstíls með störfum sínum.

„Við ætlum að fagna þessum alþjóðlega vegandegi með pálínuboði. Þetta er góð samverustund þar sem allir koma með einn veganrétt á borðið og við njótum matarins saman. Í leiðinni er þetta góð leið fyrir grænkerana að hittast og kynnast. Síðan munum við afhenda hvatningarverðlaun ársins. Við kjósum alltaf um einstakling og fyrirtæki á aðalfundi sem okkur finnst hafa skarað fram úr í þessum málefnum,“ segir Valgerður Árnadóttir, formaður Samtaka grænkerana á Íslandi, en ekki hefur verið hægt að halda pálínuboð frá því fyrir heimsfaraldurinn.

Hefur vaxið ofboðslega mikið Samtök grænkerana á Íslandi voru stofnuð árið 2013. Skráðir meðlimir og félagar í samtökunum eru um 570 að sögn Valgerðar. „Svo erum við með Vegan Ísland-hópin á Facebook og í honum eru tæplega 25 þúsund manns. Þetta hefur vaxið ofboðslega mikið og hratt eins og sést bara á vöruúrvali í verslunum og á veitingastöðum. Það er alls staðar hægt að fá góðan vegan mat og umræðan í samfélaginu um þetta málefni orðin upplýstari. Við leggjum okkur fram um að upplýsa af hverju við tökum þetta skref hvort sem það er fyrir umhverfið, dýrin eða heilsuna,“ segir Valgerður. Valgerður segir að aðalbaráttu-



Valgerður Árnadóttir er formaður Samtaka grænkerana á Íslandi sem ætla að gera sér glaðan dag á alþjóðlegum degi grænkerana.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI

málið sé að berjast fyrir réttindum og velferð dýra. „Við erum ásamt öðrum dýraverndunarsamtökum á Íslandi mjög upptekin af því sem gengur á núna með MAST (Matvælastofnun) og hvernig þau eru að bregðast hlutverki sínu gagnvart dýrum. Það er okkur hugleikið. Við viljum ekki að dýr þurfi að þjást að óþörfu og við viljum að það séu strangar reglugerðir og viðurlög við því að vanrækja eða misþyrma dýrum. Þetta er skyni bornar verur sem eiga betra skilið en að það sé komið fram við þær eins og vörur,“ segir Valgerður.

Er flóran alltaf að aukast hvað varðar grænkerafæði?

„Úrvalið er alltaf að aukast vegna þess að vegan fæði er í

eðli sínu umhverfisvænna en dýraafurðir. Þá eru auðvitað fyrirtæki, um leið og þau reyna að stíga skrefið til umhverfisvænni framleiðslu, að sjá tækifæri í því að framleiða grænkerafæði í auknum mæli sem er mjög gott mál. Við höfum verið að þrýsta á stjórnvöld að gera betur, bæði að leggja meira í að rækta grænmeti, styrkja bændur til að skipta yfir í það eða að rækta meira af grænmeti, kornvörum og jafnvel væri hægt að fara út í baunarækt eða rækta þörungum til að fá næringarefni. Við fáum þau úr fiski en það er hægt að fá þau beint úr þörungum sem eru ræktaðir á mjög sjálfbærni máta. Það er hröð þróun og meiri vakning um þessi mál,“ segir Valgerður.

”Ég hef alltaf verið dýravínur. Mín hugsjón er að skaða ekki dýr. Við eigum að bera virðingu fyrir þeim og jörðinni.

Valgerður Árnadóttir

Hætti að borða kjöt tólf ára Sjálf fór Valgerður út í að verða grænkeri fyrir tæpum átta árum þegar hún tók þátt í veganúar. „Fram að þessu hafði ég verið fiskæta. Ég hætti að borða kjöt þegar ég var tólf ára en hélt áfram að borða fisk. Mín vegferð er löng. Ég hef alltaf verið dýravínur. Mín hugsjón er að skaða ekki dýr. Við eigum að bera virðingu fyrir þeim og fyrir jörðinni,“ segir Valgerður sem hefur verið í forsvari fyrir Samtök grænkerana í rúm tvö ár.

„Ég fór fljótlega inn í samtökin þegar ég varð vegan fyrir átta árum og hef verið í stjórn síðan þá. Ég var varaformaður og framkvæmdastjóri áður en ég tók við formennskunni. Ég er því búin að vera mjög virk í samtökunum í átta ár. Við erum með mjög lýðræðislega stjórn. Þótt ég sé formaður að heitinu til þá vinnum við að öllum málefnum saman. Þetta er alfarið í sjálfbodastarfi. Við fáum ekki krónu fyrir okkar störf. Við byggjum okkar félag upp á styrkjum og það eru félagsgjöld einu sinni á ári. Við höfum fengið styrki frá umhverfisráðuneytinu, Landsbankanum og fleirum og þá sækjum við styrki til fyrirtækja í veganúar-átakinu sem er í janúar ár hvert,“ segir Valgerður. ■

SÚRAR, SALTAR OG SÆTAR

Vegan

Fá síður hjarta- og æðasjúkdóma

elin@frettabladid.is

Þeir sem forðast kjöt og fisk eru í minni hættu en aðrir á að fá alvarlega hjartasjúkdóma samkvæmt nýlegri rannsókn. Þeir þurfa þó að auki að forðast reykingar og óheilbrigðan lífsstíl. Plöntufæði hefur aukist mikið og umhverfisvernd er stór þáttur í því. Þeir sem svöruðu sögðu ástæðuna ýmist vera dýravernd eða loftslagsbreytingar.

Læknaneminn Jarle Sæby Dybvik, ásamt fræðimönnum Metta Svendsen og Dagfinn Aune hjá Imperial College í London, hafa rannsakað áhrif grænmetisfæðis á hjarta- og æðasjúkdóma. Þau skoðuðu gögn úr þrettán stórum rannsóknum þar sem grænmetisættum annars vegar og kjöt- og fiskættum hins vegar var fylgt eftir í mörg ár. Grænmetisæturnar borðuðu hvorki sjávarfang né kjöt af dýrum. Hins vegar mátti fólkið borða bæði egg og mjólkurvörur.

Alls voru 850 þúsund þátttakendur í rannsóknunum. Um 115 þúsund þeirra fengu hjarta- eða æðasjúkdóma á tímabilinu, yfir 14 þúsund fengu heilablóðfall.

Niðurstöðurnar sýndu að grænmetisæturnar voru að meðaltali í 15% minni hættu á að fá hjarta- og æðasjúkdóma almennt, sem þykja umtalsvert færri tilfelli en hjá kjötættum. Hins vegar fundu vísindamenn engin ákveðin tengsl á milli mataræðis og heilablóðfalls.



Heilbrigður lífsstíll skiptir sköpum varðandi áhættu á alvarlegum sjúkdómum. Mataræði getur sömuleiðis skipt miklu máli.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Þessar niðurstöður falla vel að fyrri rannsóknum en frekari rannsóknir eru nauðsynlegar til að öðlast betri þekkingu á tengslum mataræðis og heilablóðfalls, skrifar Aune og samstarfsmenn hans í European Journal of Nutrition.

Sama gildir um tengsl hjarta-sjúkdóma og vegan fæðis, það er mataræðis sem inniheldur engar dýraafurðir. Gögnin sýna svipaðar niðurstöður með vegan þegar kemur að hjartasjúkdómum. Þá benda vísindamenn á að grænmetisætur séu oftar meðvitaðri um heilsuna en aðrir, noti ekki tóbaki og drekki minna áfengi ásamt því að hreyfa sig meira. Allt getur þetta verið skýring. Reykingar eru stór áhættuþáttur í hjarta- og æða-

sjúkdómum. Grænmetisætur sem reykja geta því aukið hættu sína á að fá hjartasjúkdóma. Vísindamenn vilja sjaldnast fullyrða neitt um niðurstöður en sannarlega segja þeir að heilsusamlegt líferni, svo sem hreyfing og góður lífsstíll dragi úr líkum á alvarlegum sjúkdómum.

Þá má geta þess að fólk sem hættir að borða mat úr dýraríkinu er oft með lakari vítamínstöðu en kjötætur. Mikilvægast er inntaka jóðs, það er vegna þess að vegan fólk forðast mjólkurvörur. Þá þarf að huga að inntöku á selen og sinki. Vegan fólk hefur lægra kolestról en alætur. Það þarf hins vegar að huga vel að inntöku vítamína og bæti-fni. B-12 er þar á meðal og járn. ■



Dehli Koftas grænmetisbollurnar eru fullleiddar og góðar með grjónum.



Grænmetislasagna frá Móður Náttúru nýtur mikilla vinsælda og tekur aðeins um fimmtán mínútur að undirbúa.

Ein holl máltíð á dag er nauðsynleg fyrir allt fólk

Móðir Náttúra býður upp á frábært úrval af hollari og léttari valkostum þegar kemur að tilbúnum matvælum. Fyrirtækið kynnir reglulega til sögunnar nýjar og spennandi nýjungar.

Í tæpa tvo áratugi hefur Móðir Náttúra auðveldað Íslendingum valið um heilsusamlegri lífsstíl með hollari og léttari valkostum þegar kemur að tilbúnum matvælum. Flestir landsmenn þekkja klassíska og vinsæla rétti fyrir-tækisins á borð við grænmetislasagna, grænmetisbuffin og vefjur en undanfarið hefur átt sér stað mjög spennandi vöruþróun hjá Móður Náttúru að sögn Kristins Skúlasonar, framkvæmdastjóra Móður Náttúru. „Það eru ýmsar spennandi nýjungar í þróun hjá okkur um þessar mundir sem eiga eftir að auka vöruúrval okkar enn frekar. Meðal nýrra vara sem eru komnar á markað má nefna chia grauta úr kókosjógúrt og dásamlega kaldpressaða hreina safu.“

Kallað eftir léttari valkostum
Kristinn segir starfsfólk Móður Náttúru upplifa það sterkt að almenningur, og þá sérstaklega unga fólkið, sé að kalla eftir léttari valkosti þegar kemur að tilbúnum mat. „Það á ekki aðeins við grænmetisætur eða fólk sem aðhyllist vegan lífsstíl. Við höfum verið að mæta þessari eftirspurn og ætlum okkur að gera það áfram með fjölbreyttu vöruúrvali.“ Grænmetis lasagna frá Móður Náttúru nýtur mikilla vinsælda segir Kristinn. „Þetta er frábær réttur



Nú borðar fólk hnetusteikina allan ársins hring.



Móðir Náttúra framleiðir mest selda grænmetisborgarann á landinu.



Kristinn Skúlason er framkvæmdastjóri Móður Náttúru. MYND/ADSEND

sem hentar öllum fjölskyldumeðlimum og tekur aðeins um fimmtán mínútur að undirbúa. Með honum er tilvalið að bera fram klettasalat með brömberjum, dassi af sólskinssósu frá okkur, súrdeigsbrauð, olíu og hvítlauk. Þetta er einn af þessum frábæru réttum sem uppfyllir kröfur fólks um hollustu, á sama tíma og hann er fljótlegur fyrir fólk sem er á þönum í nútíma samfélagi.”

Stöðugar nýjungar
Nú fram undan eru spennandi tímar hjá Móður Náttúru þegar fyrirtækið flytur í stærra húsnæði og eykur á sama tíma framleiðsluna til muna. „Við ætlum að þrefalda framleiðsluna á næstu tólf

mánuðum, setja enn meiri kraft í vöruþróunina og koma með eina nýja vöru á markað í mánuði að meðaltali.“

Strax eftir áramót kynnir fyrirtækið til sögunnar nýja vöru-línu í grænkjöti sem er þróað úr grænmeti og baunum. „Við ætlum okkur að vera áfram leiðandi í framleiðslu á grænkjöti.

Það vita það kannski ekki margir en við framleiðum mest selda grænmetisborgarann á landinu hjá mörgum vinsælustu hamburgerastöðum landsins og erum afskaplega stolt af því.“

Hollusta er okkur hjartans mál
Kristinn kom til Móður Náttúru fyrir ári síðan en hann hefur starfað á smásölumarkaði í áratugi, nú síðast hjá Krónunni í yfir sautján ár þar sem hann tók virkan þátt í að breyta neysluvenjum og ýta undir hollustu neytenda. „Það er því gaman að koma inn í Móður Náttúru og halda áfram þeirri vegferð að hvetja og auðvelda neytendum að velja heilsusamlegri lífsstíl með hollari og léttari valkosti.“

Hann segir hollustu vera hjartans mál fyrirtækisins. „Við hvetjum neytendur til að borða léttari máltíðir að jafnaði tvisvar til þrisvar í viku. Á sama tíma leitumst við eftir að bjóða upp á fjölbreytt vöruúrval svo allir geti fundið eitthvað við sitt hæfi og erum við mjög spennt fyrir að auka vöruframboð okkar á næstu mánuðum. Öll framleiðsla okkar er unnin úr hágæða hráefnum og byggja vörur okkar á grænmeti, baunum, heilu korni og ávöxtum“. ■

Nánar á modirnattura.is.





Ferskir chia grautar með kókosjógúrti





Nýtt frá Móður Náttúru
Kaldpressaðir og 100% hreinir safar

Heyrði orðið vegan fyrst í popplagi



Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun@frettabladid.is

Gígja Sara Björnsson hefur verið vegan frá árinu 2006. Á þeim tíma voru fáir sem vissu hvað orðið þýddi. Fólki fannst ákvörðun hennar skrýtin og margir spurðu hana leiðinlegra spurninga. Hún segir að staðan í dag sé allt önnur.

sandragudrun@frettabladid.is

Fólki sem velur að sneiða hjá dýraafurðum hefur fjölgað töluvert frá árinu 2006 og viðhorfið til lífsstílsins er orðið allt annað. Það er að minnsta kosti upplifum Gígju Söru Björnsson.

„Fólk veit betur út á hvað vegan lífsstíll gengur og spurningarnar sem ég fæ hafa breyst. Ég var unglingur þegar ég ákvað að hætta að borða kjöt. Á þessum tíma var ekki eins mikið talað um hvernig kjötiðnaðurinn er, en ég sá umfjöllun um það í sjónvarpinu og fékk smá sjokk. Á þessum tíma átti ég líka ketti og ég hugsaði með mér að ég gæti ekki hugsað mér að borða kettina mína og þá gat ég ekki heldur hugsað mér að borða önnur dýr. Hugsjónin var ekkert dýpri en það fyrr en seinna. En hugsjónin bak við það af hverju ég er vegan hún rokkar, ég er náttúrulega búin að vera vegan svo lengi að ég fer í 100 hringi með hana,“ segir Gígja Sara.

„Þetta var eiginlega andlegt upphaflega. Mér fannst bara óþægileg tilhugsun að borða eitthvað sem er dauðt. Það er náttúrulega hægt að segja að gulrót sé dauð. En ég upplifði það þannig að mér þótti óþægilegt að setja dauð dýr inn í líkama minn og svo þróaðist það þannig að ég gat ekki breytt því.“

Þóttist vera með mjólkuróþol

Til að byrja með var Gígja grænmetisæta en seinna fór hún að lesa sér til á netinu og ákvað þá að taka út mjólkurafurðir líka. Það fannst fólki skrítið.

„Fyrst þegar ég var að byrja á þessu mataræði þá laug ég og sagðist vera grænmetisæta með mjólkuróþol ef ég var á veitingastöðum, til að sleppa við leiðinlegar spurningar. Ég upplifði mikinn félagskvíða við að fara út að borða með fólki því þá fékk ég oft leiðinlegar athugasemdir. En mér fannst líka margir sýna þessu áhuga og vildu skilja mig,“ segir hún.

„En svo venst maður þínu öllum þessum spurningum. Ég hef stundum grínast með það með sjálfri mér og kallað þetta bingo því maður fær alltaf sömu spurning-



Gígja Sara Björnsson hefur verið vegan í 16 ár.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Gígja er annar eigandi Kattakaffihússins þar sem gestir geta fengið sér vegan góðgæti og klappað kisu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

arnar og heyrir sömu brandarana. Það sýnir svolítið hvað við erum ófrumleg sem mannfólk,“ bætir hún við hlæjandi.

„En það er annað sem er svolítið fyndið við þetta allt saman, þetta er kannski pinulítið eins og ef maður tilheyrir einhverjum trúarhóp, alltaf þegar ég svara þessum spurningum þá er ég að staðfesta fyrir sjálfri mér að ég hef valið rétt. Nú hljóma ég kannski eins og ég sé einhver költ-týpa, en ég upplifi það svolítið að ef fólk er að gera lítið úr þessu eða gera grín að mér þá hugsá ég, já ég er enn þá að þessu svo ég greinilega veit hvað ég vil.“

Fæstir þekktu orðið vegan

Gígja upplifir mjög breytt viðhorf í dag gagnvart vegan lífsstíl frá því þegar hún var að byrja á honum sjálf fyrir 16 árum. Núna vita flestir hvað vegan er og sýna þessu skilning. Fyrir tíu árum þekktu fáir orðið vegan og höfðu þar af leiðandi ekki myndað sér neina skoðun á málinu. Sjálf segist hún fyrst hafa heyrt orðið vegan, í popplagi og þá hafi það vakið áhuga hennar.

„Fólk spurði mig stundum áður fyrr: Borðarðu í alvörunni bara gras? Það einfaldlega skildi ekki orðið vegan því það hafði aldrei heyrt það áður. Í dag skilja það flestir og flestir hafa líka myndað sér einhverja skoðun á málinu. Spurningarnar sem ég fæ frá fólki eru því öðruvísi en áður.“

Fólk spurði mig stundum áður fyrr: Borðarðu í alvörunni bara gras? Það einfaldlega skildi ekki orðið vegan því það hafði aldrei heyrt það áður. Í dag skilja það flestir og flestir hafa líka myndað sér einhverja skoðun á málinu.

Gígja segir að það sé líka mikill munur á úrvali af vegan vörum í dag og árið 2006 þegar hún var að byrja á vegan lífsstílnum. „Þá þurfti ég að elda allt frá grunni, aðallega úr grænmeti og baunum. Það er himinn og haf á milli þess að vera að búa til bauna-smákökur og yfir í að geta keypt alveg allt sem ég vil í flottustu vegan búð í heimi í Skeifunni. Mig langar virkilega að hrósa Vegan

búðinni,“ segir hún.

„Áður var ég alltaf að leita að uppskriftum og fletta uppskriftabókum, en núna er úrvalið af vegan vörum orðið meira svo ég hef ekki verið eins dugleg að elda frá grunni og áður. En mig langar að fara að verða duglegri aftur að prófa mig áfram og búa til mat frá grunni, ég er enn þá mjög dugleg að elda og mér finnst það mjög skemmtilegt. Mér finnst gaman að taka eitthvað grænmeti sem hljómar leiðinlegt og gera það næs. En ég flakka mikið með þetta og það sem er í upphaldi hjá mér breytist oft. Ég er rosa hrifin af tófu og tempeh og finnst gaman að elda eitthvað spennandi úr því, en það eru ekki allir á heimilinu jafn spenntir fyrir því og ég.“

Fundu ekki mun á bakkelsinu

Gígja er annar eigandi Kattakaffihússins á Bergstaðastræti en þar er allt sem er í boði vegan nema hægt er að fá kúamjólk.

„Uppsprettan af því að ég varð vegan er að ég er dýravínur, og þess vegna opnuðum við kattakaffihús. Þetta er eitt af fyrstu vegan kaffihúsum í Reykjavík. Við vorum í upphafi ekkert að auglýsa mikið að kaffihúsið væri vegan. Sumt fólk hafði komið nokkrum sinnum til okkar og keypt bakkelsið áður en það vissi að það væri vegan. Það fann engan mun, bakkelsi er bara bakkelsi, sykur er bara sykur. Það er ekkert mikill bragðmunur á vegan kökum og öðrum kökum,“ segir hún.

Auk þess að neyta engra dýraafurða notar Gígja aðallega vegan föt.

„Ég hef alveg notað föt sem ég hef fengið gefins sem eru ekki vegan, eins og ullarföt. Ég er ekki alveg 100% fullkomin í þessu. En ég nota ekki leður, ég á ekki leðurskó og kaupi ekki leðurtöskur,“ segir hún.

„Ég reyni líka að velja frekar dýrari föt sem eru framleidd á mannúðlegan hátt sem dæmi, frekar en að kaupa kannski plastskó í H&M eða eitthvað slíkt. En ég er ekkert fullkomin í þessu. Mér finnst fólk stundum verða pirrað á að þar sem ég er vegan sé ég ekki hugsjónamanneskja í öllu, því finnst að ef maður er vegan þurfi maður að vera 100% í öllu öðru líka, en ég er bara mannleg, ég geri mitt besta.“ ■



Sölufélag
gæðyrkjumanna

Íslenskt
grænmeti



Þú veist
hvaðan það
kemur

islenskt.is

Vörur sem láta gott af sér leiða

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

Mamma veit best er heildverslun, verslun 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. 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 vörunum 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. Bronner's, Mercola, Natural Vitality 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 í góðgerðarmál

Tara segir áhugaverða sögu bak við vörumerkið Dr. Bronner's sem framleiðir lífrænar sápur og hreingerningarvörur. Fyrirtækið er fjölskyldurekið en var stofnað árið 1948 af Emmanuel Bronner sem var þriðja kynslóð sápu-gerðarmanna úr þýskri gyðinga-fjölskyldu. 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 Bronner. 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 vörunum 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 búðinni og vefversluninni. Það er gaman að segja frá því að það eru mörg umhverfisvæn hótél og gistiheimili um allt



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

FRÉTTABLAÐID/ERNIR



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



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



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



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



Moroccan oil frá Acure er næringarbomba fyrir húð og hár.



Sóttbreinsisprey með lavenderilmi er vinsælasta Dr. Bronner's varan hjá Mamma veit best.



Brightening serum frá Acure nærir húðina og gefur fallegan ljóma.

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.“ ■

Verslunin er opin alla virka daga frá 11-18 í Dalbrekku 30. Alltaf er opið í netversluninni á slóðinni: mammaveitbest.is



Hjartaknúsarinn Leonardo DiCaprio.

Leo kaupir skó

thordisg@frettabladid.is

Óskarsverðlaunahafinn Leonardo DiCaprio hefur fjárfest í enska merkinu Løci sem slegið hefur í gegn með vegan-strigaskóm í Hollywood, meðal annars hjá Ben Affleck, Milu Kunis og Jessicu Alba. „Ég er stoltur af því að hafa fjárfest í Løci sem skapar skótau sem skaðar hvorki dýr, umhverfið né siðferðisvitund okkar,“ segir Leo og vonast til að fjárfesting hans vekir athygli á Løci um allan heim. Hvert einasta skópar Løci samsvavar endurvinnslu á tuttugu plastflöskum sem annars enduðu í sjó eða landfyllingum. Að auki er notast við kork, bambus, endurunnið nælon og látún, og náttúrulegt hrágúmmi við skógerðina. Allt hráefni kemur úr Evrópu en framleiðslan fer fram í Portúgal sem er þekkt fyrir hágæða handverk og sjálfbæra aðferðafræði. Í tilkynningu frá Løci er sagt að fyrirtækið hafi nú þegar komið í veg fyrir að nær milljón plastflöskum yrði fleygt og segist fyrirtækið ekki hafa ekki getað óskað sér örlátari né heilsteyptari meðeiganda en Leonardo DiCaprio. ■



Berín eru holl og góð. MYND/GETTY

Grænkerafæði fyrir börn

gummih@frettabladid.is

Næring fyrstu aldursárin leggur grunn að fæðuvenjum barnsins. Þegar barn byrjar að fá fasta fæðu er mikilvægt að huga strax að fjölbreytni í fæðuvali en þó kynna alltaf eina fæðutegund í einu. Því ef barn fær ofnæmisviðbrögð eftir máltíð er hægt að átta sig á hvaða fæðutegund veldur því. Fyrir barn á grænkerafæði og sem farið er að fá fasta fæðu, er best að uppfylla næringarþörfina með því að gefa því matvæli úr eftirtöldum fæðuflokkum á hverjum degi: belgiurtum (til dæmis baunir, ertur, linsur), tófú og öðrum soja-vörum, heilkornavörum (til dæmis hafra, bygg, hýðishrisgrjón, kínoa, hirsí, heilkornabrauð og heil-kornapasta), grænmeti, ávöxtum og berjum, hnetum og fræjum, vítamín-og steinefnabættri jurta-mjólk-/vörum og jurtaolium. Þar sem fæðuval er einstaklingsbundið og breytileiki í næringarinnihaldi matvara mikill, er hvatt til að fá frekari aðstoð um fæðuval og val á bætiefnum hjá næringarfræðingi eða næringarráðgjafa. ■

Gómsæt eplabaka

starri@frettabladid.is

Eplabaka:

- 4 græn epli
- möndlusmjörs-karamella (uppskrift hér að aftan)
- 1 bolli Rapunzel hafrar
- 1 bolli hveiti
- 1/2 bolli Rapunzel kókosmjöl

1/2 bolli sykurl
1/2 til 1 bolli vegan smjör eða kókosolí frá Rapunzel

Afhýðið eplin og skerið í litla bita. Setjið í eldfast mót og hellið möndlusmjörskaramellunni yfir. Útbúið deigið með því að blanda restinni af hráefnunum saman í skál og dreifið yfir eplin. Bakið kökuna í 30 til 35 mínútur við 180°C.



Þessi eftirréttur slær alltaf í gegn.

Möndlusmjörskaramella:

- 5 msk. Rapunzel möndlusmjör
- 1 1/2 dl Rapunzel döðlusiróp
- Örlítið salt
- 2 tsk. Rapunzel kókosolí

Setjið allt saman í pott og leyfið suðunni að koma upp. Sjóðið í 2 til 3 mínútur og hræið í á meðan. Berið bökkuna fram með vegan vanilluís. ■ HEIMILD: VEGANISTUR.IS.

INNIHELDUR

Fjallagrös
Víðibörk
Menthól



KÆLIR

Kraftmikið & Skjótvirkt
Kælikrem

