

LIR

Septembur
við Samkenslu
- VIKA 1

HVAT ER EIN VEGANARI?

Veganisma er meira ein lívsstíllur ella ein lívsáskoðan, enn tað er ein máti at eta. Veganarar velja at liva lívið við minnst møguligari ávirkan á djóralív. Ein veganari etur vanliga ikki mat sum kemur frá djórum. Ein veganari gongur vanliga ikki í klæðum sum eru frá djórum - leður, ull, silki o.s.fr. Í øllum síðum av lívinum roynir veganarin at gera minnst møguligan skaða á aðrar livandi verur á jørðini. Tankin er at tað skal vera pláss fyri okkum øllum, og at vit menniskju ikki eiga at síggja onnur djór sum okkara resursu, men heldur at djórini eiga sítt egna lív.

Hetta er mín egna lýsing, onnur høvdu møgliga lýst veganismu øðrvísi. Google - so verður tú klókari ;)

klára at vera veganari í septembur. Nýggj motivatióin og ein nýggj byrjan. Takk kaffi-vampyrar, fyri at tit fingi meg at síggja hvussu bundin eg sjálf var/eri av ávisum matvørum. Takk Septembur við Samkenslu fyri at tú gevur mær møguleika til at vita hvussu tað er at liva uttan.

TILRÆTTISLEGGING

Fyri at sleppast skal undan 'at detta úti' so má eg leggja mær dagin betur tilrættis. Serliga nú tá ið eg komandi vikuna havi nógvar langar og skiftandi arbeiðsdagar - tað er ofta kensluliga hart. Tað má vera okkurt heitt og mjúkt, okkurt sum kann troysta meg (eg veit, eg veit, tað hevði verið betur at sloppið burturfrá at matur troystaði meg - men tað klári eg ikki uppá ein mánaða - nú má eg arbeiða við tí eg havi - eina kensluliga Tjóðhild, ið hevur

tørv á troystandi mati fyri at fáa sítt deiliga kaotiska lív at glíða lættari).

Ja, nú onnur vika av Septembur við Samkenslu byrjar, eri eg betur fyrireika, og brynja við hesum skjótu nudlunum. Altíð klárar at sleingja í taskuna, og taka við á ferð.

NUDLUR - DYI INSTANT

Tit kenna nokk øll Mr. Lee og YumYam - ella hvat nú øll hini slógini eita. Eg át eina rúgvu av slíkum tá ið eg var ungur tannáringur. Og eri vís í, at hevði eg etið tað í dag, so hevði tað givið mær eitt heilt serligt slag av troyst. Tað eru tó nógvar ár síðani eg gavst við at eta slíkt - við góðari samvitsku - men nú ætli eg mær at byrja aftur, tó í einum heilt øðrum hami. At gera hesar heimagjördu noodlurnar er næææstan líka skjótt sum at

gera hinar keyptu. Og tað ber eini væl til at gera niðurfyri og hava standandi í køliskápinum - klárt til at sleingja niður í taskuna ávegis út gjøgnum hurðina.

Tú skal brúka 3 ting:

NOODLUR: Vel tað tær dámar best. Risnudlur, Soba, Fullkornshveiti...

GRØNMETI: Alt grønmeti skal vara sovorði ið eisini kann etast rátt. Tað verður jú ikki heilt kóka. Vel tað tær sámar best.

KRYDD: Hitt lættasta er at koyra eina teskeið av góðum boullion í - tað havi eg gjørt hesaferð. Annars ber eisini til at koyra miso, salt, chili, roykt papprika, feskar kryddurtir, citrónskal... ja, alt tað ið tú heldur gevur góðan smakk.

Kóka ketilin. Hakka grønmetið smátt. Koyr nudlur, grønmetið og kryddið í eitt ílat ið tolir hita. Stoyt nýkókaða vatnið útyvir

nudlurnar, koyr lokið á. Lat standa í 5-10 minuttir - alt eftir hvat slag av nudlum tú brúkar. Lokið av, rør væl í og so er klárt.

INNBJÓÐING TIL SEPTEMBER VIÐ SAMKENSLU

Mín innari veganari er vaknaður, nú fólkin handan facebooksíðuna 'Veganararnir og verðin' bjóða fólki at royna veganska lívstílin í ein mánaða - 'Septembur við Samkenslu - eg føli við!'

Føllir tú eisini við? Ja, so er bara at koma í gongd. Ongan fisk, einki kjöt, ongan fugl, onga mjólk, einki egg, nei einki animalskt í ein mánað. Ljóðar tað farligt og keðiligt? Hoyr so her: Eina rúgvu av grønmeti í øllum ælaboðans litum. Søtar fruktir, og súrar fruktir. Nøtir. Pasta. Breyð. Linsur. Bønir. Rís. Tortillas. Nøtusmør. Smoothies og

Djús. Og so enn meira grønmetil! Mhh...!

Tað eru nógvar ymsar orsøkir til at eta veganskt - smakkur, umhvørvið, djór, pengapungurin... og við tíðini vani. Eg hugsi ikki at skriva meira um hettar her, men vónandi fáir eg SO nógva orku av nýggja veganska lívistilinum, at eg hvørja viku hendan Septemburmánaðan klári at skriva eitt stutt brot um eina av orsøkunum - eg minnst aftur á mínar tíðir sum veganari, lívsorkan gerst onkusvegna altíð sterkari tá - ella møgulega er tað í tíðum við meira orku, at eg havi havt yvirskot at royna veganismu? Nú eri eg í øllum førum móð og troytt eftir eitt langt summar, so eg eri spent at vita hvat veganski maturin fer at gera við mínir tankar og mín kropp hendan illfýsna septemburmánaðan.