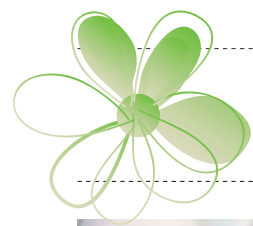




Matgerð

KREATIVITETURIN, MO INSPIRATIONIN I VEGA



Mandlujogurt, kokosjogurt og havrajugurt



Eg royndi að gera mandlujogurt, havrajugurt og kokosjugurt. Keypt sojajogurt frá keypsamtökuni bleiv brúkt sum startari. Kokusjugurtið bleiv mjúkt og cremut – uttan brúk av nøkrum agaragarpulvuri. Havrajugurtið var mitt yndist – hvara eigur eitt serligt stað í mínum hjarta. Mær dámdi væl súrgaðu havramjólkina tá ið hon var heilt tunn – alto uttan agaragarpulvur. Men ynskir tú tjúkri jogurt, koyr so agaragar í

TJÓÐHILD PATURSSON

Eg havi leingi spekulerað uppá hvat tað er ið tiltrekkjur meg so nógv við veganskum mati – tí hóast eg ikki livi sum veganari burturav, so er okkurt í matgerðini og í tonkunum handan veganismuna ið tiltrekkja meg. Hóast síðuspring, so endi eg altíð aftur á sama stað – við at stórsti parturin av matgerini hjá mær er vegansk. Hjá mær, sum hjá øðrum, er tað partvís djóravælferð, umhvørvisspurningar og heilsa ið fáa meg at munga eftir tí veganska. Men hesin Septemburmánðaðin við Samkenslu (sí boks her á síðuni) hevur fingið meg at ásanna eina aðra orsök til mitt veganska friggjari; eina orsök sum kanska stingur djúpri enn allar hinar tilsamans: hetta er KREATIVITETURIN, MOTOVATÍÓNIN og INSPIRATÍÓNIN eg fái frá tí veganska.

Matgerð sum kreativitetur

Tað gingu nógv ár áðrenn eg sá, at tað var gjøgnum mat og matgerð, at eg skapti – leingi hevði eg hildið meg vera hitt minnst kreativa menniskja á jørð... Jú, eg hevði

spælt sjónleik og mæ'r dámdí væl at
syngja, men tað føldist ikki sum um
at eg skapti nakað, tað var heldur,
fyri meg, sum ein aktivitetur eg
endurtók. Matgerin var øðrvísi.
Eg kundi liggja svøvnleysar nætur
og hugsa um, hvussu eg kundi
gera fyri at fáa taran at halda sær
grønari, ella hvussu eg kundi gera
fyri at fáa sjokolátakøkuna meira
sjokolátaliga, ella hvussu eg fekk
ísín mjúkari. Ja, tað var ígjøgnum
matin eg skapti tað ið fekk meg
at kenna meg livandi, fekk meg
at fáa samband við okkurt í mæ'r
sum eg var góð við – ljóðar lægið,
ljóðar hippieligt, men um so er, so
vil eg fegin vera ein lægin hippie.
Matgerin var meira enn lívsneyðug
fyri meg, hon var eisini tað ið gav
lívínun meining – gleði.

Kreativiteturin í veganismuni

Forðingarnar í veganska matinum, og leitanin eftir loysnum, tey stóru nýbrotini ið enn vera gjørd í veganskari matgerð – og tann gleðin ið stendst av nýbrotunum (tit skuldu »hoyrt« gleðisrómini í cyperspace, tá ið aqua-faba bleiv uppdagað. Aqua-faba er vatn av kikkertrum, ið kann pískast stívt og brúkast sum eggjahvítar.

Netið var fult av veganskum marrengs – fyri fyrstu ferð!) – tað er hetta ið gera veganska matin so tiltrekkjandi fyri meg. Veganar eru fólk við vísiónum og misiónum. Tey hava ein dreyum um hvussu tey halda heimurin skal siggja út, og eftir tí forma tey alt sítt lív. Tað setur upp foringur, men er eisini ein springfjøl út á ókendur vegir, ein sterk motivatióin til at finna nýggjar mátar at gera tað ið vit altíð hava gjørt. Tað er hendan motivatióinin, sum í mær byrtir inspiratióinina og sum fær hita í kreativitetin – ferð eftir ferð.

Mandlujogurt, kokosjogurt og havra­jogurt

Fyri stuttum las eg fyrstu ferð um kokosjogurt. Kokosjogurt, kokosjogurt, kokosjogurt. Eg mátti siga tað nakrar ferðir fyri at smakka tað – og tað smakkaði fantastiskt, longu áðrenn eg hevði roynt tað. Eg droymdi víðari: mandlujogurt, havrajogurt, rísjogurt, hesilnøtjogurt. Ja, ein nýggjur heimur lat seg enn eina ferð upp – ein heimur fullur av plantujogurt.

Tað er lætt at gera sítt eigna jogurt. Tað tær tørvar er:

Plantumjólk

Kultur (hetta kann vera
keypt jogurt ella td
probiotika í pulvurformi)
Eitt ílát
Ein ovn
Møguliga okkurt at javna við
– hetta kann vera agar agar
pulvur (eitt slag av algu, sum
virkar samanbindandi, og
ger jogurtið tjúkkri)

Set ovnin á 50 hitastig. Í eini grýtu hitar tú spakuliga 1 tsk av agar agarpulvuri (um tú vil hava tjúkt jogurt) 1 L av plantumjólk (keypt ella heimagjórd). Rør væl og hita tað til beint áðrenn tað kemur upp á kók. Lat kólna til kroppstemperatur – skal vera so at tað kennist lunka tá ið tú stingur lítla fingur í. Koyr nú 1 dl av jogurti í – ella á leið 2 tsk av probiotiskum pulvuri (hetta fæst t.d. hjá Siri í Havn). Stoyt úti eitt ella fleiri ílöt. Set inn í ovninuttan lok. Sløkk ovnin og lat standa í á leið 8 tímar – ella til tú eldur at tað smakkar nóg súrt.

Goyrn í kuldaskápi.

Genialt! Hetta fær mítt matforvitni
at bobbla!

WHAT IS ENVIRONMENTAL

[illegible]