



Matgerð

Septembur við Samkenslu – vika 3

VEGANSKUR

– Opnar lassagnur gera lívið lættari, stuttligari og elegantari



TJÓÐHILD PATURSSON

Um at vera til ampa

»Hey! Sum tað er langtíðani eg havi verið og vitja!« sigi eg við XXXXX (navnið er goymt fyri at halda persónin anonyman), eg hitti hana í SMS ein dagin. »Eg havi frí komandi vikuskiftið« (tað hendir ikki so ofta um várið/summarið at eg havi frí – ver hjartaliga vælkommið myrka mjørkatunga heystið!), »kunnu eg og Ýr koma at vitja leygardagin?«.

Eg sá hana ivast, bara í eina lítla løtu áðrenn hon svaraði: »Ja, tit eru sjálvandi vælkomnar« so var ein lítil steðgur áðrenn hon helt fram »Ommudótturin verður eisini har... vit eta bara onkrar restir, heldur tú ikki?«. Vit báðar plaga vanliga at hugna okkum við góðum mati, og tað tíðina eg livdi sum vegetarur burturav, so var hon hin einasta sum frøddist um at sleppa at gera vegetariskan mat til mín, ikki tí at hon sjálv er vegetar, men heldur tí at hon – sum eg – er matforvitin... Eg ivist ikki í, at restirnar hjá

henni eru ikki sum restirnar hjá okkum øðrum menniskjaligu – hon er ein fantastiskur kokkur! – men veganskar eru restirnar neppa...

Var tað nú eg skuldi siga »Eg eti bara veganskt?« Nei, tað kendist als ikki rætt! Als ikki. So tað gjørdi eg ikki. Eg segði bara einki. Mær dámar ikki at vera til ampa. – Men í míni roynd í ikki at vera til ampa fyri míni sammenniskju, eri eg so møguliga til ampa fyri aðrar samskapningar? Hvar er mín samkensla sterkast?

Um at misseydnast?

Og hvat gjørdi eg so? Jú, eg fór á vitjan leygardag og vónaði tað besta. Maturin var ikki veganskur – jú okkurt var, men ikki nógv til at metta. So eg át. Kann man siga at eg misseydnaðist? Sum veganari, ja (eg át grønmeti, ris og egg – og egg eru ikki vegansk). Men møguliga misseydnaðist eg ikki sum fólk?

Mær dámar ikki at vera til ampa. Mær dámar ikki at lata mína egnu hugsan ganga útyvir onnur – eg royni í øllum førum at lata vera, tá ið tað ikki kennist rætt. Eg hevði

ikki følt meg heila um eg noktaði at eta matin ið fólk bjóða mær – ikki tá ið tey hava lagt tankar, orku og kærleika í tað tey bjóða mær. Tað hevði kenst sum at avisa fólk ið eg eri góð við.

Men hvat so við djórunum. Um at vera góð við djórini. Hvat við samkensluni fyri øðrum samskapningum enn menniskjanum?...

Eg veit ikki. Okkurt stað royni eg at yvirbevisa meg sjálva um at eg átti at havt valt øðrvísi, at eg átti at havt valt mína egnu óbehagilgheit (og óbehagilgheitina hjá vertinum), heldur enn óbehagilgheitina hjá djórunum... Men eg megni ikki heilt at yvirbevisa meg sjálva. – Møguliga er hetta eitt tekin um at mítt ára langa flirt við veganismuna er við at renna av?

At eg møguliga ikki longur eri blendandi forelskað... Forelskilsí eru strævin. Deilig, men strævin.

Veganskir burgarar

– 4 stk

Eg føli at mín kroppur er blivin minni bara uppá hesar triggjar

vikurnar, so nú ein vika er eftir sum veganari á hesum sinni, má eg royna at eta meira. Eta meira og eta meira av slíkum sum fyllir. Mín matpakki í morgin verður tí ein burgari. Mhh... veganskur burgari – nei, forelskilsíð er ikki heilt horvið. Mitt froelskilsí í grønmeti hvørur vist ongantíð.

Enn leiti eg eftir tí perfekta veganska burgaranum. Enn eri eg ikki komin heilt á mál – tibetur! Ávegis móti perfekta veganska burgaranum sleppi eg at royna nógvar ymiskar variatiónir. Hetta er veganski burgarin hesa vikuna.

250 gr av søteplum
100 gram av kókaðum stórum hvítum bønnum
100 gram av rugbreyði
- farvæl matoyðsl
1 spsk av sinoppi
2 tsk av kapers
0.5 tsk av salti
Olju at steikja í

Kóka søteplini. Hakka ímeðan rugbreyðið heilt smátt. Sjálv brúkti eg hvítar bønur á dós, men tað ber

sagtans til at kóka sínar egnu – tað er nógv biligari! Flys søteplini. Við hondunum eltir tú saman søtepli, rugbreyðsmolar, hvítar bønir, sinopp, kapers og salt. Knús bønurnar saman við fingrunum. Elt/knús við fingrunum til deiggið hongur saman – mær dámar væl at tað eru klumpar í. Forma 4 »búffar«. Legg í kuldaskápi í á leið 30 minuttir. Steik á pannu við miðal hita í umleið 4 min á hvørjari síðu – eg stókti í kokos olju, haldi tað smakkar væl afturvið søteplunum.

Servera millum ein bugarabolla – eg koyrði mær sinopp, ketjupp, súltaðar agurkir og grønkal ímillum eisini. Ein góður matpakki.

Absolutt!