



OSTUR Á VEG

Um dansandi grafikarar, og um at eta nokk...



ÞJÓÐHILD PATURSSON

Um dansandi grafikarar

Eg siggi fyri mær at grafikarin í miðlahúsinum dansar gleðisdans, nú greinin hjá mær fyri fyrstu ferð er komin áðrenn deadline - eg veit ikki hvussu ofta eg havi skrivað handan setningin og verið noydd til at taka hann burtur aftur. Tí hóast mínar ætlanir

um at vera í góðari tíð, so endar tað altíð við at greinin ikki er heilt liðug fyrr enn hósmorgun heldur enn týsmorgun sum ætlað. Góði grafikari dansa. Dansa! Dansa alt tað tú ert ment, tí hetta er kanska einasta høvið ið verður. Eg lovi at royna at blíva við at lata inn til tíðina, men nú eg havi eitt ára jubileum sum matskribentur á Vikuskiftissosialinum, so kenni eg meg sjálva betur enn fyri einum ári síðani - altíð ov sein. Altíð, altíð ov sein, men altíð altíð við eini góðari umbering - lívið! Ja, tað er sjáldvan soleiðis sum vit upprunaliga ætlað.

Um at eta nokk

Nú septembur er komin at enda, og mín mánaði sum vegani er við at vera av, so havi eg mist fleiri kilo enn hvat er sømiligt - jú, meira enn eitt kilo um vikuna er fari av mínum kroppi. Nú er 7.5% minni Tjóðhild enn tað var fyri einum lítlum mánaða síðani - eg eri ikki hagfrøðingur fyri einki, rokni prosentir hvørja ferð høvið býðst. Hvar munnu hasi 7.5% av Tjóðhild vera

um at vera í góðari tíð, so endar tað altíð við at greinin ikki er heilt liðug fyrr enn hósmorgun heldur enn týsmorgun sum ætlað. Góði grafikari dansa. Dansa! Dansa alt tað tú ert ment, tí hetta er kanska einasta høvið ið verður. Eg lovi at royna at blíva við at lata inn til tíðina, men nú eg havi eitt ára jubileum sum matskribentur á Vikuskiftissosialinum, so kenni eg meg sjálva betur enn fyri einum ári síðani - altíð ov sein. Altíð, altíð ov sein, men altíð altíð við eini góðari umbering - lívið! Ja, tað er sjáldvan soleiðis sum vit upprunaliga ætlað.

farin? Jú, eg havi havt eyka orku hesar 4 vikurnar sum vegani, men kanska havi eg brent ov nógv krút av... bleytu lørini blivu til hagfrøðifyrilestrar á setrinum, helvtin av bróstunum báðum blivu brend av til filmsupptøkur til staklagið 'Einaferð var tað eg...' (tað er stævið at vera leiðningahaldari!) og orkan frá feittinum yvirormunum er nokk tað ið kyndir upp undir at eg klári at vera so tíðliga ávegis við hesi greinini. Men soleiðis kann eg ikki blíva við. Haldi eg fram á somuleið, so eri eg púra burtur um eitt ár... Eg havi nokk etið ov lítið, nei, ikki ov lítið - eg havi verið ógvuliga mett seinastu 4 vikurnar. Men tað eg havi etið hevur ikki fyllt nógv. Tað er skjótt at tapa seg av veganskum mati - sum kann vera gott, til eitt vist. Men bara til eitt vist. Tí er snilt at hava nakrar feitar lekkarar fyllandi rættir at sleingja út úr ermuni. - Lær teg at siga ostur og veganskum!

Ostur á veganskum

Nakað av tí sum flestu veganarar sakna er ostur. Sjálv havi eg ógvuliga torført at ímynda mær eitt liv uttan parmesanost av og á - og ein flýs av góðum geitaosti er heldur ikki at forsmáa! Men so lærði eg at siga 'ostur' á veganskum, og heimurin var vendur á høvðið! Ja, lær teg at siga 'ostur' á veganskum, tað fert tú ikki at

angra! Royn nú einaferð: NOOCH, NOOCH. Tað var ikki so torført, ha? Nooch, ella rættari 'nutritional yeast', eru óaktivar gerflykrur. Tær verða oftast nýttar í veganskum mati, tá ið ein ostakendur smakkur er ynskiligur. Nooch fæst í Keypsamtøkuni í miðbýnum - og møgulega aðrastaðni. Sjálv dæmar mær tó best svenska merkið B-Jast, og plagi at bíleggja á netinum av og á. Nooch brúki eg bæði í veganskar rættir og í ikki veganskar. Tað gevur ein sovorðnan tryggan deiligan smakk.

Ostasós

4 hvítleyksfet

1 blomkál

1 L av mandlumjólki

100 gram av anakardiunøt og

pinjukjarnum (eg brúkti á leið

70 gr av cashew og 30 gr av

pinjukjarnum)

4 spsk av sitrónsaft

2 spsk av NOOCH (hetta er ikki

neyðug, sinoppur kann í ein mun

brúkast ístaðin - á leið 1 spsk)

1 tsk av salti

Set anakardiunøtir og pinjukjarnir á blot í eitt sindur av mandlumjólki. Flys og hakka hvítleykin. Hita hvítleykin eina løtu í eini grýtu við olju. Hakka ímeðan blomkálið og koyr eisisni tað í grýtuna - stoyt nú restina av mandlumjólki útyvir. Lat blomkálið kóka í mandlumjólki

í á leið 10 minuttir.

Blenda anakardiunøtir og pinjukjarnir saman við mandlumjólki tær lógu á blot í. Lat nú sitrón, salt, NOOCH og blomkál og mandlumjólki í blendaran eisini. Blenda væl og leingi.

Nú er veganska ostasósini liðug. Ok, vænta ikki at hon smakkar júst sum ein ostasós! Eg eri ikki von við at gera ostasós, og veit ikki hvasus slíkar eiga at smakka. Í øllum førum hóskar henda seg væl til at brúka til rættir tú vanliga hevði nýtt osta ella mjólkasós - t.d. lassagnu.

Ostadrúss

Hetta plagi eg av og á at brúka ístaðin fyri parmesan. Hetta drýssi hóskar seg sera væl omaná pítsa - eftir at hon er bakað - ella út yvir pasta/grønmeti/lassagnu. Tað heldur sær væl í eini lufttættari krukku - smakkur av osti, soppum og nøtum - alt í senn.

100 gram av anakardiunøtir

50 gram av pinjukjarnum

1 spsk av NOOCH

0.5 tsk av salti

Rista anakardiunøtir og pinjukjarnir á eini turrari pannu. Lat kólna. Blenda saman í eini hvirlu. Goym í lufttørrum ílati.



Ostadrússið goymist væl í eini krukku við loki