

GRØNIR FØROYINGAR



Frá etingarólági til reinan mat

Hjá 45 ára gomlu Janu Thomsen byrjaði veg-
etarlívið sum ein vegur
burtur úr deyðiligari
sjúku. Í dag kann hon
gott steikja búffar til
mannin, men smakkar
ikki kjøt sjálv

Uttan at kenna nakað til sjúkuna ella
hugtakið, fekk Jana sum 15 ára gomul
anoreksia. Hon noyddi seg sjálva onki eta,
tí hon helt, at hon var ov tjúkk.

Tá ið ringast stóð til vigaði Jana
einans 32 kilo og var innløgð á
Landssjúkrahúsinum.

– Eingin kendi sjúkuna, og eg varð ikki
send til sálarfrøðing. Men kostráðgevin á
Landssjúkrahúsinum hjálpti mær ótrúliga
væl. Hon greiddi mær frá, at valið ikki stóð
millum mat og ongan mat, men at tað var
ein millumvegur við sunnum mati, greiðir
Jana stillisliga frá.

Tað tók henni góð tíggu ár at koma burtur
úr sjúkuni, og vegurin fram var at geva
kroppinum nokk av føðslu við heilsugóðum
mati, sum ikki fitaði ov nógv.

Í dag livir Jana sum vegetarur og etur
ongantið kakur ella bomm, meðan 20 ára
gamla dóttir hennara og maður hennara
bæði eta kjøt og annan ósunnan mat.

Dóttirin var vegetarur tvey tey fyrstu
árin, men tá ið hon vildi hava kjøt upp á
breyð, fekk hon loyvi til tað.

– Eg eri vegetarur, tí tað er tað rætta fyri
meg. Eg havi ikki brúk fyri at fáa onnur at
velja sama lívsstíl, sum eg havi valt. Vit
eru øll so ymisk og skulu hava loyvi at vera
tað, sigur Jana.

– Eg havi heldur einki ímóti at steikja
stórar búffar til mannin, men eg smakki
ikki á kjøtið sjálv. Tað hevði eg ikki funnið
uppá, sigur hon smílandi.

Tá ið hon var sjúk, taldi hon altíð kaloriur
og feittprosent, og hóast hon ikki heldur
roknskap í dag, so mungar hon ongantið
eftir einum vinarbreyði, tí hon sær ikki
lekkru køkuna á borðinum, men tær 300
kaloriurnar, sum enda í kroppinum.

– Eg mungi ikki eftir kjøti, tí eg minnst
kropstýngdina, sum eg hevði eftir at hava
etið kjøt. Tá ið eg eti vegetarmat verði eg
ongantið yvirmett. Tá ið øll liggja hálvdeyð
eftir jóladøgurðan, eri eg líka frísk sum
altíð, greiðir hon flennandi frá.

Jana hevur ikki upplivað, at fólk niðra
seg fyri at vera vegetarur. Fólk spyrja hví,
og tey flestu góðtaka svarið. Men summi
fólk royna – kanska mest í spøl- at fáa
hana at eta okkurt ósunt.

– Tað kann vera troyttandi, tá ið onkur
blívur við at biðja meg fáa mær kjøt upp
á talerkin. Eg vil gjarna sjálv avgera, hvat
eg eti, sigur Jana at enda.

Heilsugott og vælsmakandi

Tørvar tær íblástur til heilsugóðan mat og mat-
gerð við ongum kjøti? Her eru nakrar av bestu
uppskriftunum hjá vegetarunum, sum eru í blað-
num í dag

Kikkertnapostei frá Manijeh

kikkertrar
vistfrøðiligur
grønmetisb-
bótarmoli
sitronsaft
kumman
vistfrøðilig olja
(nøgdirnar
avvert tú sjálv/
ur)



Soleiðis gert

tú: Kikkertrar verða settar á blot og lat
standa alla náttina. Kóka í knappan tíma
– til tað er ordiliga bleytt. Blenda saman
við einum sindri av kókisaftini saman við
bótarmolanum. Smakka til við sitronsaft,
kumman og olju.

Nuttolenebúffar frá Hans Martin

2 dósir av Nuttolene (jarðnøtufars frá
Miklagarði)
200 gr. av valnøtum (ella mandlum)
3 dl av hveitikjarnum ella speltkjarnum
2 grønmetisbótarmolar
sólblómukjarnir

Soleiðis gert tú: Tendra ovnin á
200 stig, heitluft. Kóka hveiti- ella
speltkjarnirnar, til tær eru bleytar. Lat
nuttolenedósirnar upp í báðum endum,
og trýst farsíð úr. Blenda valnøtirnar
fyrst grovt í køksmaskinuni, og blenda
síðani nuttolenefarsíð í. Upploys
grønmetisbótarmolan í uml. 1 dl heitum
vatni, og stoyt síðan í nuttoleneblandingina
og blenda til deiggj. Stoyt vatnið frá
teimum kókaðu kjarnunum úr, og rør
kjarnirnar í deiggj. Smakka til við salti
og pipari. Forma deiggj til miðalstórar
búffar á einari plátu við bakipappíri.
Stroy sólblómukjarnir oman á búffin,
og baka í ovninum í 45 - 60 min.
GG. Búffarnir skulu vera bleytir innan

Afturvið:

Villris blanding ella kókað epli. Tomatsós
við leyki og basilikum. Nógv salat ella
annað tær dámar.

Karrynudlur við tofu frá Joan og Janusi

Ein pk. av fullkornsnudlum (t.d. Santa
Maria, fæst í Miklagarði)
eitt glas av tofu (fæst í Miklagarði og FK í
miðbýnum)
4-5 flustar gularøtur
ein stóran leyk
umleið 150 gr. av soppum
eina piparfrukt
ein grønmetisbótarmola
karry og upploystur bótarmoli
soya
olja

Soleiðis gert tú: Sker tofu, leyk og
gularøtur í puntar og hita í oljuni á
pannu í einar 10-15 min. Hav hitan eitt
sindur yvir miðal og vend nakrar ferðir,
so tað ikki brennist. Sker soppar og
piparfruktina í puntar, og hita teir eisini
á pannuni. Kóka nudlurnar soleiðis, sum
stendur á pakkanum, men við bótarmola.
Blanda tær við restina av tilfarinum á
pannuni, sum síðani verður kryddað
við soyu, karry og bótarmolavatni frá
nudlunum. Tað ber til at nýta næstan alt
grønmetið einum lystir – eitt nú brokkoli
í staðin fyri soppar.

Flatbønalapskós frá Janu

250 gr. av
grønnum
flatbønum
(linsum)
3 dl av
upploystum
bótar-
molum við
grønmeti
200 gr. av leyki
600 gr. av gularótum
300 gr. av eplum
aroma soyasós
timian og laurberblað



Soleiðis gert tú: Flatbønirnar verða
skolaðar og settar á blot í vatni í 6-8 tímar.
Stoyt vatnið av og skola tær aftur. Kóka
síðani í 3 dl vatni + grønmetisbótarmolar.
Sker leyk, epli og helvtina av gularótunum
í dálar og lat í grýtuna saman við krydd.
Lat kóka í uml. 40 min., til eplini hava
javnað rættin og smakka til við aroma.
Rív restina av gularótunum og et tær
afturvið.