MØT DINE NYE BFFs *(BEST FAB FOODS)* // GJØR LIVET GRØNNERE *GRATIS*

GRØNN INSPIRASJON

NAM!

RASKE, ENKLE & DEILIGE OPPSKRIFTER

30

INSPIRERENDE GRØNNE MÅLTIDER

LA SUPERMAT FRA NATUREN GI DEG
VITALITET & NATURLIG SKJØNNHET

ANIMA

VELKOMMEN!

Hvis du leser dette betyr det at du har tatt første skritt mot å forandre verden. Høres det stort ut? Det er det. Å spise plantebasert redder ikke bare utallige dyr. Det er også den beste måten å beskytte miljøet på. Ikke nok med det – du vil også føle deg mye mer opplagt og energisk!

Se deg rundt. Flere og flere spiser plantebasert – fra Oscar-vinnere som Anne Hathaway og musikere som Chris Martin til den hippe nabojenta. Til og med USAs tidligere president Bill Clinton gjør det. Disse menneskene handler ut fra verdiene sine og de vet at et simpelt valg kan gjøre en enorm forskjell.

Tidene skifter og vi har alle makten til å skape en bedre verden. Det er på tide at vi følger overbevisningene våre om å være rettferdige, snille og medfølende overfor alle levende vesener. Det er på tide at vi spiser og lever på en måte som er bærekraftig og føles bra.

Det beste av alt er at det er utrolig lett. Med denne guiden i hånda er du på vei til å bli en sterkere og friskere utgave av deg selv.

Hvis du er usikker, så kast tvilen til side. Åpne hjertet ditt og omfavn fremtiden. Du er ankommet.

Hilsen,

Vennene dine hos Anima

1

livsstil

Med de enkle tipsene i denne guiden er du godt på vei til en fantastisk ny livsstil.

2

kropp

Lad opp kroppen din. Du er hva du spiser. Et sunt plantebasert kosthold er en sikker vinner for å pleie kropp og sinn.

3

perfekt

Å spise vegetarisk handler ikke om å være perfekt. Det handler om å gjøre det man kan for å skape en bedre verden.

4

smak

Oppdag nye smaker. Forbered deg på et eventyr fullt av deilige, nye produkter, retter og smaksopplevelser.

Vegetarianer

En morsom trendsetter med hjerte for dyrene og planeten som ikke spiser kjøtt. Mange velger også å ikke spise egg og meieriprodukter fordi dyremishandling er en uungåelig del av produksjonen.

Dette sier kjendisene

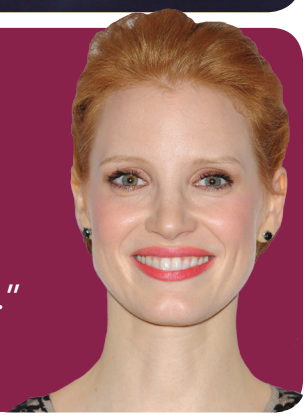
MUSKLER

"Da jeg la om til vegansk kosthold var jeg redd for å miste muskelmasse og fremgang i treningen. I stedet skjedde det motsatte".
- Jon Venus

SUNNHET

"Jeg pleide å tenke på slanking, men nå er jeg blitt veganer, så det er ikke noe problem lenger."

- Jessica Chastain



MILJØ

"Dyrefabrikker gjør mer skade på miljøet enn alle transportmidler til sammen. Alle snakker om drivstoffeffektive kjøretøy, men de ville faktisk gjøre en større forskjell for jorda ved å bli veganere."

- Emily Deschanel

VENNLIGHET

"Jeg leste om dyrefabrikker og mishandling av dyr, og så innså jeg at det som lå på tallerkenen min var levende vesener med følelser. Og jeg kunne ikke løsrive meg fra den erkjennelsen"

- Ellen DeGeneres

ETIKK

"Hvis folk har brukt tid sammen med dyr i landbruket… så opplever mange at de forstår dem på samme måte som de forstår hunder og katter. Så hvorfor skal de være mat når de andre er familiedyr?"
- Alicia Silverstone

SMAK

"Wow, wow, wow!
Jeg hadde aldri trodd at kjøttfrie måltider var så tilfredsstillende".

- Oprah Winfrey

Å SPISE MED OMTANKE

Dette er saken: Livet på en moderne dyrefabrikk er ikke pent. Glem de hyggelige bildene av gårder du har sett i barnebøker. I store trekk har de ikke eksistert siden besteforeldrene dine gikk med bleie.

Hvert år blir millioner av dyr innesperret i bygninger uten vinduer. Her lever de i små båser eller trange bur. Bare et fåtall får dyrlegehjelp når de blir syke. Til slutt blir de slaktet. Dessverre gir loven dem veldig liten beskyttelse. Helt enkelt er livet deres så grusomt at du ikke ville utsette din verste fiende for det.

Stort sett alle dyr i landbruket lever og dør i elendighet. Men noen få er heldige og blir reddet av mennesker som jobber for dyrene. Her er noen av historiene deres.

Øverst: Livet som slaktekylling
Nederst: Et nytt liv med masse plass

MØT KARI & MARI

I landbruket lever kyllingene et kort liv i en stor hall sammen med rundt 20.000 andre kyllinger. De lever tett i tett og har ikke annet å gjøre enn å spise. De legger på seg kjøtt så fort at skjelettet ikke rekker å følge med og de får dårlig helse. Etter 31 dager blir de sendt til slakt.

Kari og Mari skulle egentlig endt opp som kyllingbryst og kyllinglår i kjøledisken. Men de ble reddet av Animas redningstjeneste "Frie Vinger" da de var én dag gamle. Nå lever de i trygghet hos Lina. I de mer naturlige omgivelsene viser de nå frem personlighetene og sjarmen sin.

Kyllinger piper til moren sin gjennom eggeskallet. Men på rugeriene er det ingen som svarer dem. Det er ingen hønemor å søke trygghet hos. I dag løper Kari og Mari etter Lina når hun går rundt i hagen. "Hvis jeg setter meg på huk løper de inn under meg fordi de ser på meg som moren sin. Jeg er jo den eneste "mammaen" de kjenner til, forklarer Lina.

Øverst: Lina med Kari og Mari
Nederst: Livet på en kyllingfabrikk

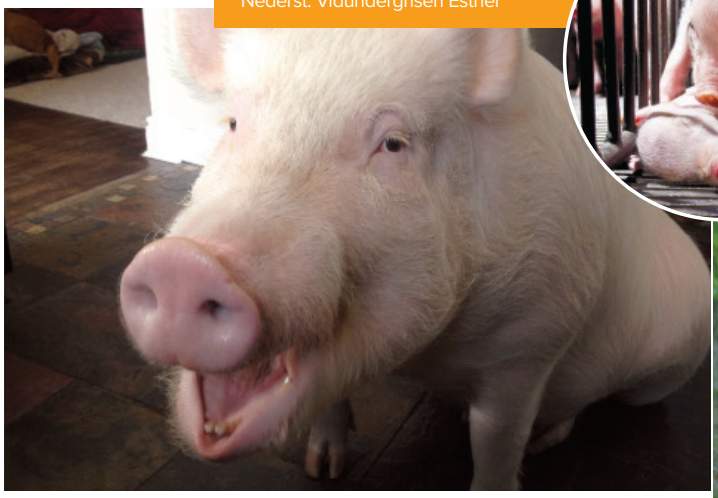
STORE PERSONLIGHETER

"Da Kari og Mari kom hjem til meg kom de forskjellige personlighetene deres fort til uttrykk. Kari er livlig og utforskende og ikke redd for noe. Mari er mye mer forsiktig og stille. Hun elsker å ta seg en daglig høneblund. Hun hopper opp i fanget mitt og legger seg til å sove. Det er tydelig at det gjør henne trygg. Kari vil også sove i fanget noen ganger. Andre ganger vil hun heller hoppe opp på skulderen og pirke".

Kari og Mari er veldig nysgjerrige og vil undersøke alt. De smaker på gresset. De titter på sommerfuglene som flyr over hodet deres. De løper etter svarttrosten i hagen og erter den. De skraper i jorda for å finne mark og de fanger insekter.

Det de liker aller best er uten tvil å solbade. De strekker ut vinger og bein så sola kan varme så mye av kroppen som mulig. Sånn kan de ligge lenge. Når man ser dem slik er man ikke i tvil om at de nyter friheten sin.

De nyter å gjøre alt det som er naturlig for en kylling å gjøre. De nyter å være til. Det er vanskelig å begripe at de egentlig skulle vært døde nå. Livene deres er jo akkurat begynt.



Øverst: En grisunge og en død bror
Nederst: Vidundergrisen Esther

VIDUNDERGRISEN ESTHER

Derek og Steve adopterte det de trodde var en minigris. Men Esther viste seg å være alt annet enn liten - hun var ikke en minigris, men en gris fra industrilandbruket. I dag er hun en fullvoksen gris på rundt 200 kg.

Dyrefabrikken hadde allerede skamfert Esther og klippet av en bit av halen hennes. Hadde hun blitt igjen der ville hun hatt i vente et kort liv på et sementgulv uten noe å ta seg til. Første gang hun ville få sett sola eller pustet inn frisk luft ville vært den dagen hun ble kjørt til slakteriet. I store deler av livet ville hun vært spent fast i en metallramme og ikke engang hatt plass til å snu seg.

Men i det nye og kjærlige hjemmet har Esther fått utvikle seg og her viser hun frem personligheten sin. "Esther er en gris som gir kjærlighet tilbake. Det ville enhver gris gjort hvis den fikk sjansen. Men de er redselslagne og sønderknuste på farmene og slakteriene – man trenger bare å se dem i øynene for å se det", sier Derek og Steve.

"Esther elsker å tulle og leke. Hun elsker å få kos på sofaen og å bli kløde på magen. Hun blir redd hvis vi roper etter henne når hun gjør noe hun ikke får lov til, og hun er glad for å se oss når vi kommer hjem. Hun er også veldig snakkesalig. Hun har spesielle lyder hun alltid bruker i visse situasjoner. Hun har for eksempel en egen lyd hun bare bruker overfor hunden Reuben. Vi vet ikke hva hun sier, men det er tydelig at det er Reuben hun snakker til!"

Øverst: Griser ønsker å leve livet
Nederst: Slik lever de i landbruket

LURINGEN ESTHER

Esther er så smart at det overrasker menneskene hennes hver eneste dag. "Hun lærte tidlig hvor vi oppbevarer "menneskematen", og det tok ikke lang tid før hun klarte å åpne kjøkkenskapene. Hun veltet ut all maten og spiste så mye hun klarte før vi oppdaget henne. Etter et par uker lærte hun å dele opp denne prosessen i trinn. Først åpnet hun skapet. Så ventet hun for å se om hun ble oppdaget, og til slutt stakk hun av med den snacksen hun hadde lyst på. Hun lærte seg at sjansene hennes var bedre hvis hun tok seg god tid."

Følsomt havliv

Føler fisk smerte? Selvfølgelig gjør de det. Moderne vitenskap har bevist at fisk opplever smerte på stort sett samme måte som pattedyr. De kan også oppleve glede. Faktisk frigir fisk et hormon som heter oksytocin – det er samme hormon vi mennesker frigir når vi blir forelsket. Men livet i havet er langt fra en kjærlighetshistorie.

Fiskerinæringen fanger hvert år milliarder – ja, milliarder – av fisk. Men fisken er ikke eneste offer for industrifiskeriet. Delfiner, skilpadder og andre havdyr blir også fanget i de kilometerlange nettene. I dag opplever det meste av fisken ikke engang friheten i havet. De oppdrettes i overfylte nett på oppdrettsanlegg hvor det florerer med sykdommer.

Men hva med egg?

Nesten hva som helst er bedre enn det mareritt som finnes på dyrefabrikkene. Men dessverre er ikke frittgående det samme som god dyrevelferd.

Heller ikke frittgående eller økologiske høner har mye plass. Alle blir drept når de ikke lenger legger nok egg. Hanekyllingene blir sett på som søppel og blir drept like etter de er kommet ut av egget – uansett hvilken produksjonsform det er snakk om.

Er økologisk kjøtt OK?

Neppe. Den lille delen av landbruksdyrene som oppdrettes økologisk blir riktignok behandlet litt bedre. Men langt fra så bra som man forsøker å fortelle oss. Sannheten er at økologisk dyreproduksjon fortsatt er masseproduksjon. Økodyr blir også skilt fra familiene sine. Døden de opplever er som for dyrene ellers i landbruket: Blodig, voldelig og totalt unødvendig.

SUNNHET ER GULL VERDT

Det er ingen tvil om at sunnhet er gull verdt. Det som tar livet av flest mennesker er ikke dop, trafikk eller kriminalitet. Det er hjertesykdommer og kreft. Disse sykdommene henger sammen med hva vi spiser. Så les de neste sidene som om livet ditt avhenger av det - for det gjør det faktisk.

IKKE TA LIVET SÅ TUNGT

Overvekt er ikke bare et spørsmål om utseende. Det er også forbundet med risikofaktorer for tidlig død – som diabetes type 2, hjerte- og karsykdommer og blodpropp. Vitenskapelige undersøkelser viser at vegetarianere og veganere oftere har en sunnere vekt enn de som spiser dyreprodukter.

Fordi det er en livsstil å spise plantebasert holder du vekten på sikt uten å måtte ty til usunne slankekurer og sulting.

> "Jo mer du erstatter animalsk mat med plantemat, jo sunnere vil du sannsynligvis bli."
>
> - Dr. T. Colin Campbell, ernæringsekspert på Cornell University

Eksperterne sier:

Et vegansk kosthold er sunt og beskytter mot livsstilssykdommer.

Helsedirektoratet skriver:

"Godt sammensatt vegetarkost er ernæringsmessig fullverdig og kan ha positive helseeffekter med tanke på forebygging og behandling av flere sykdommer."

"Vegetarkost er forbundet med lavere risiko for blant annet overvekt, hjerte- og karsykdommer, diabetes og kreft".

"En balansert og variert vegetarkost egner seg for folk i alle livsfaser, inkludert under svangerskap, ved amming, i spedbarnsperioden, for barn og unge og for idrettsutøvere".

Dette sier den amerikanske foreningen for ernæringsfysiologer om vegetarisk og vegansk kosthold:

"It is the position of the Academy of Nutrition and Dietetics that appropriately planned vegetarian, including vegan, diets are healthful, nutritionally adequate, and may provide health benefits for the prevention and treatment of certain diseases".

*Foreningen Helsepersonell for plantebasert kosthold (Hepla) oppdaterer løpende sidene sine **hepla.no** med de nyeste forskningsresultatene og anbefalingene. Her kan du holde deg oppdatert på veganisme og sunnhet.*

*Sjekk også ut bloggen til lege Tanja Kalchenko - **vegetarlegen.no**. Her finner du mye nyttig info om helsefordelene ved å spise vegetarisk og vegansk.*

HJERTESYKDOM

Hjertesykdommer dreper flere tusen nordmenn hvert år. Å spise vegansk er en effektiv måte å forebygge hjertesykdom på. En engelsk studie har nettopp vist at du ved å spise vegetarisk kan begrense risikoen for å utvikle hjertesykdom med 32%.

Animalske produkter inneholder mye kolesterol og mettet fett som bidrar til å forkalke blodårene våre. Plantebasert mat har et lavt innhold av mettet fett og inneholder ikke kolesterol i det hele tatt. Noe av det beste du kan spise for å senke kolesterolet ditt er fiber, umettede fettsyrer og fytokjemikaler som bare finnes i planter.

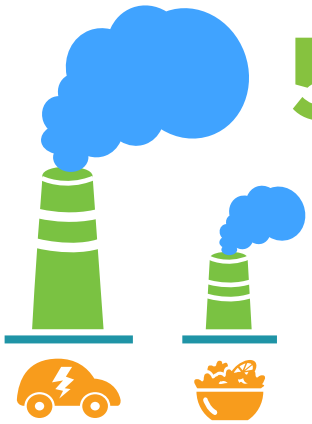
BEKJEMP DIABETES 2

Diabetes type 2 er ingen spøk. Det kan føre til hjertesykdom, blodpropp, leverproblemer og følgesykdommer som kan medføre amputasjon. Hva kan hjelpe med å forebygge diabetes type 2? Et sunt plantebasert kosthold!

En stor undersøkelse har vist at veganere hadde 60% mindre risiko for å utvikle diabetes type 2 i forhold til de som ikke var veganere. Flere studier har vist at det å spise helt eller nesten vegansk kan gi lavere blodsukker, vekttap og andre forbedringer som er viktige for å forebygge diabetes type 2.

Gjør livet grønnere

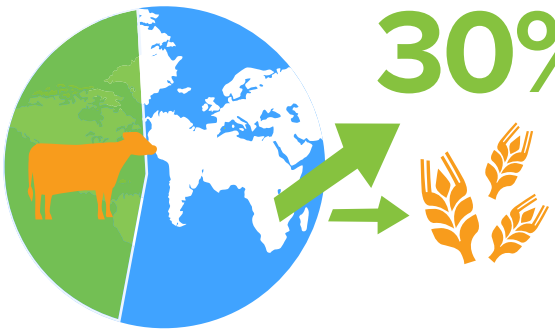
Vi ønsker alle å gjøre noe for miljøet og planeten. Men hvordan? Svaret er rett foran oss - tre ganger om dagen. Ved å spise vegetarisk og vegansk er du med på å forhindre global oppvarming, forurensing og hogging av regnskog. Samtidig sparer du vann og verdifulle vannressurser. Faktisk står husdyrproduksjon for mer klimautslipp enn alle biler, fly og andre transportmidler til sammen. Tygg litt på disse faktaene:



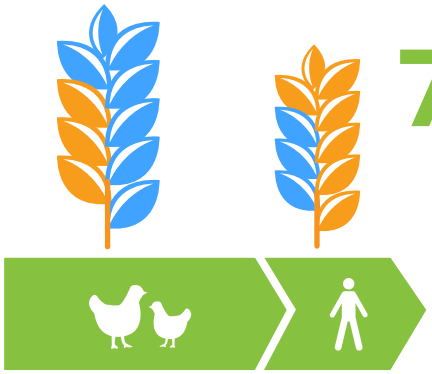
50%

Ved å gå over til et kosthold uten kjøtt, meieriprodukter og egg sparer du mer CO2 enn ved å bytte ut bilen med en hybridbil.
Hvor mye mer? 50% mer!

Husdyrproduksjon (inkludert landbruksjord brukt til beite og fôrproduksjon) tar nå opp svimlende 30% av jorda sin landmasse.



30%



70%

Bare i USA går 70% av kornet som dyrkes med til å fôre dyrene i landbruket. Tenk deg hvor mange mennesker vi kunne brødfø med all den maten.

80%

Nesten 80% av hogstarealene i Amazonas brukes nå som beiteområde for kuer.

For å produsere 1 kg animalsk protein går det med rundt 12 ganger så mye landbruksjord, 13 ganger så mye fossilt brennstoff og 15 ganger så mye vann som til 1 kg soyaprotein.

Belgvekster og soyaprodukter

Hva gjør de? Belgvekster og soyaprodukter har et høyt innhold av protein, som er det grunnleggende byggematerialet i alle levende celler. Protein er nødvendig for vekst, vedlikeholdelse og reparasjon. Mange av disse matvarene er også rike på kalsium, som er essensielt for sterk og sunn beinhelse. Belgvekster og soyaprodukter tilfører også kroppen din jern.

Hvor mye? 3 porsjoner eller mer per dag.

Hva er en porsjon? 125 ml kokte bønner, 125 ml tofu, 125 ml tempeh eller 250 ml soyamelk med kalsium.

Beste kilder: Kidneybønner, tofu, tempeh, linser, kikerter.

Tips: Husk å kjøpe soyamelk som er beriket med kalsium. Da får du i deg både protein og kalsium på én gang.

Grønnsaker

Hva gjør de? Grønnsaker er stort sett den sunneste maten på jord. De gir oss **betakaroten**, som kroppen din omdanner til **vitamin A**. Det er viktig for et godt syn og for immunsystemet. Grønnsaker gir deg også vitamin C, som lager kollagen. Dette er et protein som styrker hud, ledd og skjelett. Grønnsaker inneholder også en hel bukett av kreftbekjempende fytokjemikalier.

Hvor mye? Fire porsjoner eller mer per dag.

Hva er en porsjon? 125 g tilberedte grønnsaker, 250 g rå grønnsaker eller 125 ml grønnsaksjuice.

Beste kilder: Grønnkål, brokkoli, spinat, gulrøtter, kål, tomat.

Tips: Spis regnbuen! Spis forskjellige grønnsaker i forskjellige farger. Da får du i deg tusenvis av sunne fytokjemikaler.

Frø & nøtter

Hva gjør de? Nøtter og frø gir oss protein, jern og sink, og de sikrer et sunt immunsystem. Omega-3 finner du blant annet i valnøtter og linfrø. Det sikrer at hjernen din fungerer optimalt.

Hvor mye? 30-60 gram nøtter eller 1-2 ss nøttesmør eller smør av frø (f.eks. tahini).

Beste kilder: Gresskarkjerner, peanøttsmør, tahini, valnøtter, mandler.

Frukt

Hva gjør de? Frukt er en fantastisk kilde til fiber, noe som hjelper fordøyelsen og forebygger hjertesykdom. Frukt inneholder kalium som holder organene dine sunne og friske.

Hvor mye? 2 frukt om dagen.

Beste kilder: Epler, appelsiner, blåbær, jordbær, bananer.

Korn & rotfrukter

Hva gjør de? Korn er en super kilde til fiber og jern. Korn inneholder også protein og er rik på vitamin B. Korn er viktig for fordøyelsen og nervesystemet.

Hvor mye? 5 porsjoner om dagen. Er porsjon er f.eks. 125 ml kokt ris, pasta eller bulgur, 1 søtpotet, 1 dl havregryn eller 1 skive lyst fullkornsbrød.

Kalsium

Når du spiser plantebasert kan du få i deg kalsium via blant annet belgvekster, tofu, fullkornsprodukter, mandler, nøtter, sesamfrø, spinat og appelsiner. Det er også lurt å velge plantemelk som er beriket med kalsium.

Husk at kroppen trenger vitamin D for å kunne ta opp kalsium!

VITAMIN D

Viktig for sunn beinhelse og hjelper med å beskytte mot mange sykdommer – fra kreft til autoimmune sykdommer. Kroppen din lager vitamin D selv når den får nok sol. I Norge er det ikke nok sol i vinterhalvåret til å dekke behovet for vitamin D.

Derfor er det viktig å supplere med tilskudd av vitamin D når det ikke er sommer.

VITAMIN B12

Dette vitaminet kan ikke tas opp fra planter. Derfor er det viktig å ta tilskudd. Veganere bør alltid ta B12-tilskudd.

En tablett B12 bør inneholde 25-100 mcg hvis man tar den daglig, eller minst 1000mcg hvis den tas 2 ganger per uke. Les mer her: veganhealth.org/b12/rec

FETT

Den beste måten å få den daglige dosen av sunt fett på, er gjennom hele og rene matvarer som nøtter, frø og avocado.

Visste du at linfrø, hampfrø, chiafrø og valnøtter er rike på omega-3?

Bare spis små doser av andre kilder til fett, slik som olje, margarin og plantebasert majones.

JERN

Vegetarianere har ikke oftere jernmangel enn andre. Anbefalt dagsdose for kvinner i menstruasjons-alder er 15 mg. Kornprodukter er hovedkilden til jern blant nordmenn – også de som spiser kjøtt. I vanlig norsk kosthold kommer bare 20% av jerninntaket fra kjøtt. Røde linser, bønner, erter, kikerter, grovt brød, gresskarfrø og soyaprodukter inneholder flere ganger mer jern enn kjøtt.

VÆR AKTIV

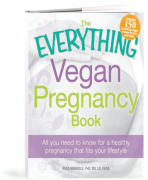
Å være fysisk aktiv er viktig for helsen din generelt. Styrketrening og løping er bra for sunn beinhelse.

Helsedirektoratet anbefaler at voksne er fysisk aktive 30 minutter om dagen, og gjerne har en økt på 75 minutter med høy intensitet hver uke.

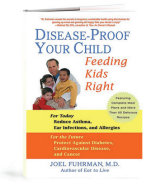
Bra for alle

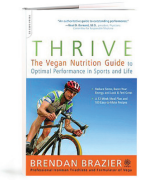
av Julieanna Hever, klinisk ernæringsfysiolog

Ung eller gammel, olympisk idrettsutøver eller sofapotet – et godt planlagt vegetarisk kosthold gir deg alt kroppen din har bruk for.



Graviditet - Et plantebasert kosthold passer i alle livets faser – også når du er gravid. Når du er gravid skal du ha en sunn vektøkning på ca. 10-15 kg. Behovet ditt for næringsstoffer vil stige i løpet av graviditeten, og du må sørge for å hele tiden dekke behovet. Sørg for å spise en tilstrekkelig mengde hel, ren mat – det vil si matvarer som ikke er bearbeidet. Protein fra bønner, linser, erter, nøtter og nøttesmør, frø og grønne bladgrønnsaker. Omega-3 for hjerneutvikling fra linfrø, hampfrø, chiafrø, valnøtter, soyaprodukter og grønne bladgrønnsaker. Og jern fra jernholdige matvarer (bønner, grønne bladgrønnsaker, tang, linser og tahini). Spis også matvarer som er rike på vitamin C (frukt, paprika, brokkoli og grønnkål).





Barn - En av de beste gavene foreldre kan gi sine barn, er et allsidig kosthold basert på hele og rene råvarer fra planteriket. Du kan oppmuntre barna til å spise mye forskjellig frukt og grønnsaker, kornprodukter, nøtter og frø (og et tilskudd av vitamin B12) ved å være et godt eksempel og konsekvent tilby sunne og deilige valgmuligheter i hjemmet. Den største utfordringen er å håndtere sosiale situasjoner – skolegang, fest, sportsbegivenheter osv. – så vær sikker på at du har planlagt slike situasjoner på forhånd.

Idrettsutøvere - Med de høye kravene til prestasjon og restitusjon i forbindelse med trening og konkurranse får du som trener en fordel av å ha et kosthold rikt på antioksidanter og fytokjemikalier. Med et tilstrekkelig inntak av kalorier for å dekke energibehovet og masse fargerik frukt og grønt er et plantebasert kosthold ideelt for idrettsutøvere.

SUPERMAT

Gjør deg klar for å oppdage noen av de mest næringsrike matvarene som er å finne! Disse råvarene fra planteriket kan øke energien din, holde deg i form og attpåtil forebygge kreft.

Linfrø: Full av omega-3 og antioksidanter. Bruk knuste linfrø i bakst og smoothie, eller dryss dem over salaten.

Grønnkål: Denne mørke bladgrønnsaken er full av vitaminer, kalsium og kreftforebyggende fytokjemikalier. Bruk den i salat eller varme retter, og den vil holde deg sterk og supersunn.

Mandler: Spekket med vitaminer, sunt fett og fiber. Mandler er et perfekt og mettende mellommåltid. Hakk dem opp og bruk dem på havregryn eller i dessert – eller spis dem som de er.

Linser: Proteinbomber. Kolesterolsenkende og fulle av fiber og vitamin B1. Bruk dem som fyll i supper, salater eller deilige indiske retter.

Quinoa: En fantastisk og glutenfri kilde til protein, fiber, jern og kalsium. Kok quinoa på samme måte som ris: 1 dl quinoa og 1,5 dl vann. Kok opp vann og quinoa, la det simre til vannet er tatt opp, og voila!

Avocado: Rik på sunt fett, har mer kalium enn bananer og er full av vitaminer og mineraler. Ha avocado i skiver på bønneburrito, i gryteretter eller på brødskiva.

Rødbeter: Full av nitrat som kan hjelpe deg å forbedre prestrasjonen din på idrettsbanen. Ha rødbeter i frisk salat.

Søtpotet: En rotfrukt som er rik på komplekse karbohydrater og betakaroten. Damp søtpotetene eller bak dem i ovnen sammen med andre av sesongens grønnsaker.

Hvitløk: Spekket med fantastiske sunnhetsfordeler. Med hvitløk får du i deg allicin som er et naturlig stoff som bekjemper betennelse. Studier har vist at du reduserer risikoen for noen typer kreft hvis du spiser hvitløk regelmessig.

Blåbær: Rike på antioksidanter, vitaminer og mineraler. Blåbær skal ha en positiv innvirkning på hukommelsen. Ha en håndfull blåbær i frokostsmoothien eller spis dem som et deilig mellommåltid.

Sopp: Sies å bekjempe betennelse og booste immunforsvaret. Legg portobellosopp på grillen eller bruk det som fyll i en deilig wrap.

WTF? (What's That Food?)

Næringsgjær/ Nutritional Yeast Ja, navnet er ganske ekkelt, men faktisk er den osteaktige smaken fra dette krydderet ganske så godt! Bruk næringsgjær til å lage melkefrie og osteaktige sauser, eller dryss det over gryteretter. Du kan kjøpe næringsgjær i helsekost og nettbutikker.

Tofu er en allsidig matvare du kan bruke for å erstatte kjøtt og egg. Det er laget på soyabønner og finnes i mange varianter. Med et høyt proteininnhold og nesten ingen fett er tofu et fantastisk tilskudd til ethvert sunt kosthold. Du finner det i kjøledisken i helsekosten og matvarebutikker med bra utvalg.

Soyagranulat finnes i mange former og størrelser. Kok det i en marinade eller buljong, eller stek stykkene hvis du vil bruke dem i wok eller som burger. Du finner det også i veldig små biter som kan brukes som hakket kjøtt i pastaretter, chili sin carne osv. Soyagranulat er billig og holder seg lenge, selv når pakken er åpnet. Inneholder mer protein enn kjøtt.

Seitan (sei-tan) er laget på hvete og har en tekstur som minner om kjøtt når det er stekt. Seitan er full av protein og kan brukes som oksekjøtt eller kylling. Du finner seitan i kjøledisken på helsekosten eller i nettbutikker. Du kan også lage seitan selv.

SJEKK UT DETTE

En av de beste tingene ved den nye, dyrevennlige livsstilen din er det store utvalget av matvarer som smaker like godt som de gamle favorittene dine. Vi har satt sammen en liste med favorittproduktene våre, men utvalget er mye større enn dette. Det er alltid noe nytt å oppdage. Ikke vær redd for å eksperimentere med forskjellige smaker og varianter for å finne nettopp DIN favoritt.

Pølser

Veggispølser er supre å legge på grillen en sommerkveld. Lag en luksuspølse med masse topping eller spis dem som snacks.

Helsekost, Joker, SPAR, Meny

Burgere

Plantebaserte burgere fra Hälsans Kök og Anamma har masse protein og er ferdige på et blunk når du vil ha et raskt måltid.

Rema 1000, Kiwi, Joker, SPAR, Meny, Coop Mega, Coop Extra, Coop OBS

Hälsens Kök hakket "kjøtt"

Farse du kan bruke til å lage f.eks. kjøttkaker.

Rema 1000, Kiwi, Joker, SPAR, Meny, Coop Mega, Coop Extra, Coop OBS

Oumph!

Et helt nytt produkt med en unik tekstur. Lett å lage og episk digg. Finnes i mange forskjellige varianter fra strips til filét. Kan tilberedes akkurat som du vil ha det.

Kiwi, Meny, Joker, SPAR

Melkefri ost

Et par skiver til matpakka gir masse plantekraft til en aktiv dag. Pynt med litt agurk og paprika, så får du en fresh og deilig brødskive.

Kiwi, Meny

Plantemelk

Plantemelk er blitt veldig populært i Norge og med god grunn. Det er sunt og deilig, og så er det ingen kalver som er blitt tatt fra moren sin etter fødselen fordi melken hennes skal selges.

Det finnes både soya-, ris-, havre-, mandel- og kokosmelk, så test det ut og finn din favoritt!

Alle norske matbutikker selger plantemelk

Smørepålegg

Bruk de forskjellige smørepåleggene på brød, kjeks eller knekkebrød. Hver har sin egen deilige smak, så uansett om du vil ha en nøytral smøreost, hummus eller nøttesmør, så er det mye å oppdage.

Du kan også lage hummus, bønnepostei og nøttesmør selv for en billig penge.

Kjøttboller

Disse kjøttbollene er perfekte til en hyggelig familiemiddag eller en omgang Lady og Landstrykeren. 1-2-3 så er det spagetti som moren din laget den.

Meny, Joker, SPAR, Coop Mega, Coop Extra, Coop OBS

HANDLE PÅ NETT

Det er enkelt å handle på nett, og i de veganske nettbutikkene finner du et utvalg som ikke kan matches andre steder.

Gå på oppdagelse, klikk, len deg tilbake og la posten ta seg av bæringen.

Veganlife er en norsk nettbutikk som har et stort utvalg av spennende produkter med både mat, søtsaker, kosttilskudd og hud- og hårpleie.

veganlife.no

Hos Veganermat finner du også masse fristende og godt!

veganermat.no

Tofu

Hvis du ikke har prøvd tofu ennå har du noe til gode! Det finnes i et bredt utvalg i helsekostbutikkene. Naturell tofu skal stekes/marineres f.eks. med soyasaus, men du finner også varianter som er røkt eller med smak av basilikum, urter eller mandler!

Meny, helsekost

Nuggets

Prøv disse lekre nuggetsene som tilbehør til pasta eller risretter. Hälsans Kök lager også burgere, schnitzler og kjøttdeig.

Meny, SPAR, Coop Mega, Coop Extra, Coop OBS

Hummuswrap

Burger

Familie og selskap

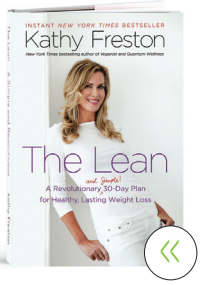
av Kathy Freston

Jeg er alltid ute med venner og familie. Derfor har jeg lært å navigere i en kjøttspisende verden uten å gi slipp på den store kjærligheten min for vegansk mat. Her er forslag til å håndtere noen av de situasjonene mange av oss havner i:

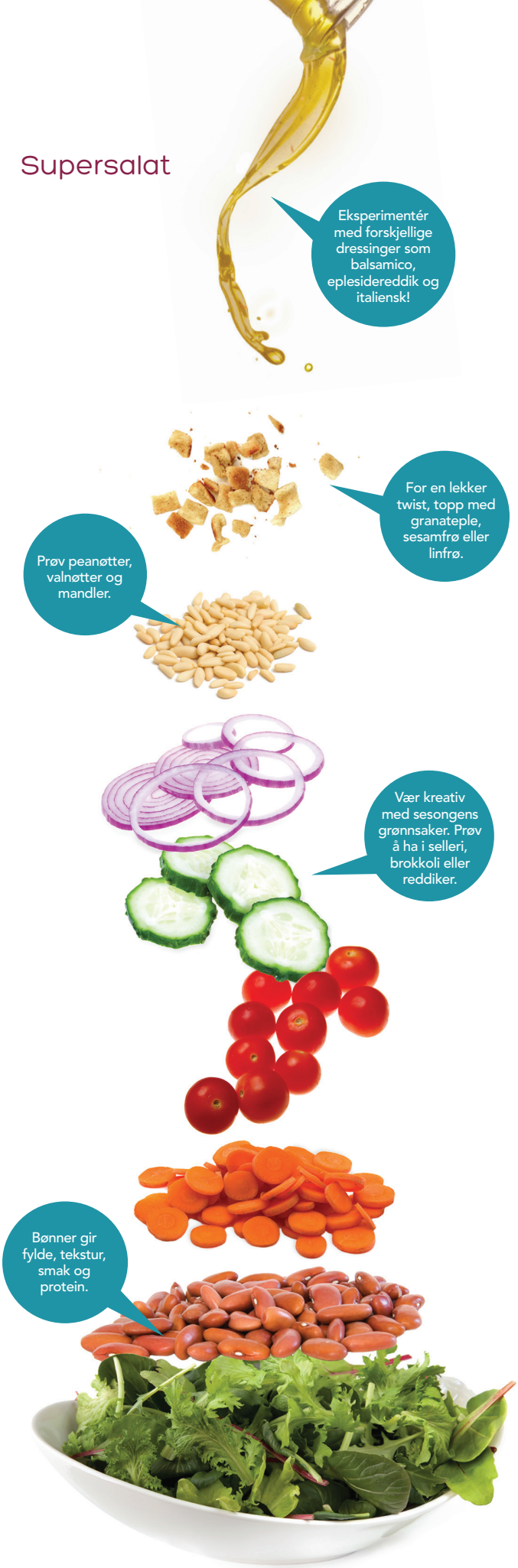
Middager og fester: Se på dette som en mulighet til å vise frem hvor deilig og velsmakende vegansk mat er. Hvis du skal på besøk hos noen og de ønsker å lage noe vegansk, så ring til dem på forhånd og tilby dem en oppskrift så det blir enkelt for dem. Du kan også ta med en rett selv. Husk å ta med nok så de andre får smake!

Foreldre: Å spise vegetarisk kan være en stor omveltning for familien din – spesielt for foreldrene dine hvis du er ung. Men det trenger ikke å skape konflikter. Foreldrene dine er sikkert opptatt av helsen din, så det er viktig at du viser dem at du tar ansvar for å spise sunt og variert.

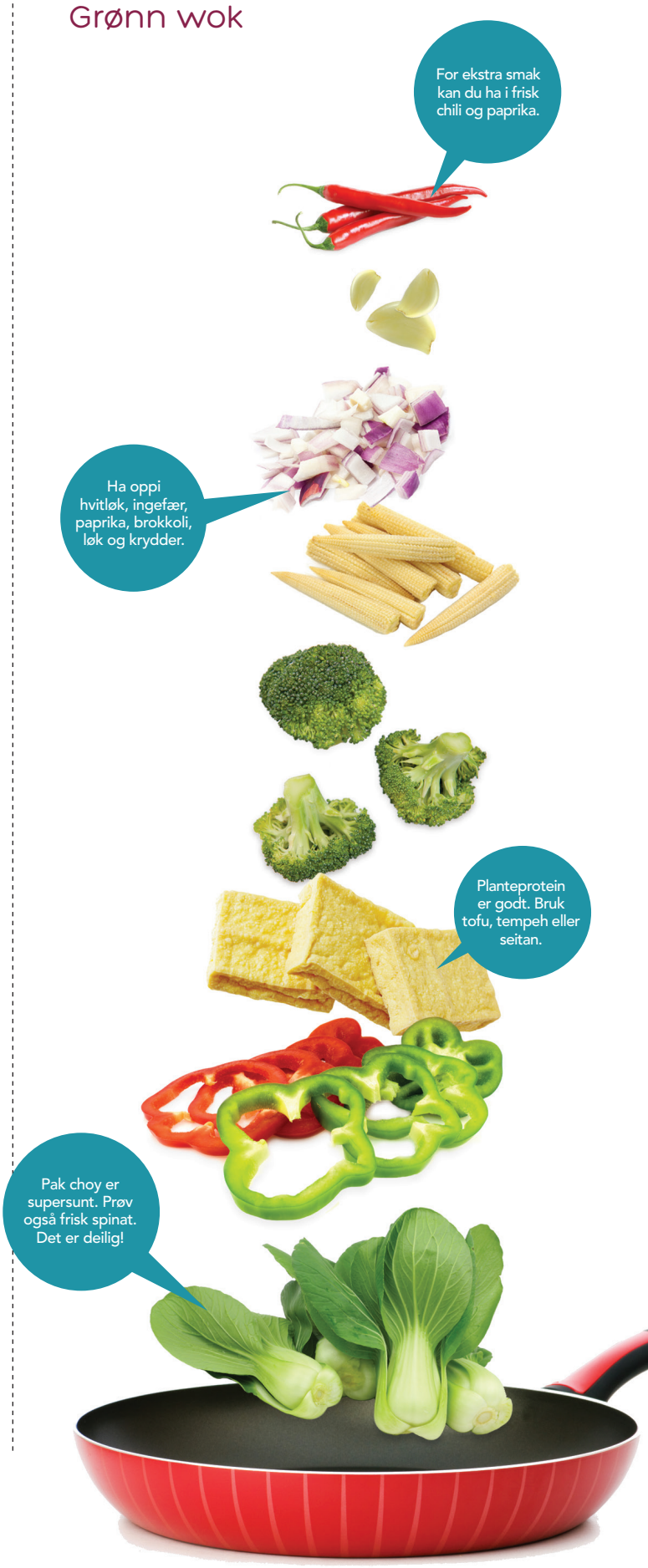
Sett deg inn i tingene, så vil du bli tatt alvorlig. Du kan også hjelpe med å lage mat og kjøpe inn slik at familien din kan smake noen deilige vegetarretter og se hvor lett det er å spise dyrevennlig. Er du villig til å gjøre en innsats vil de andre respektere det. Samtidig er det viktig å vise gjensidig respekt.



Supersalat

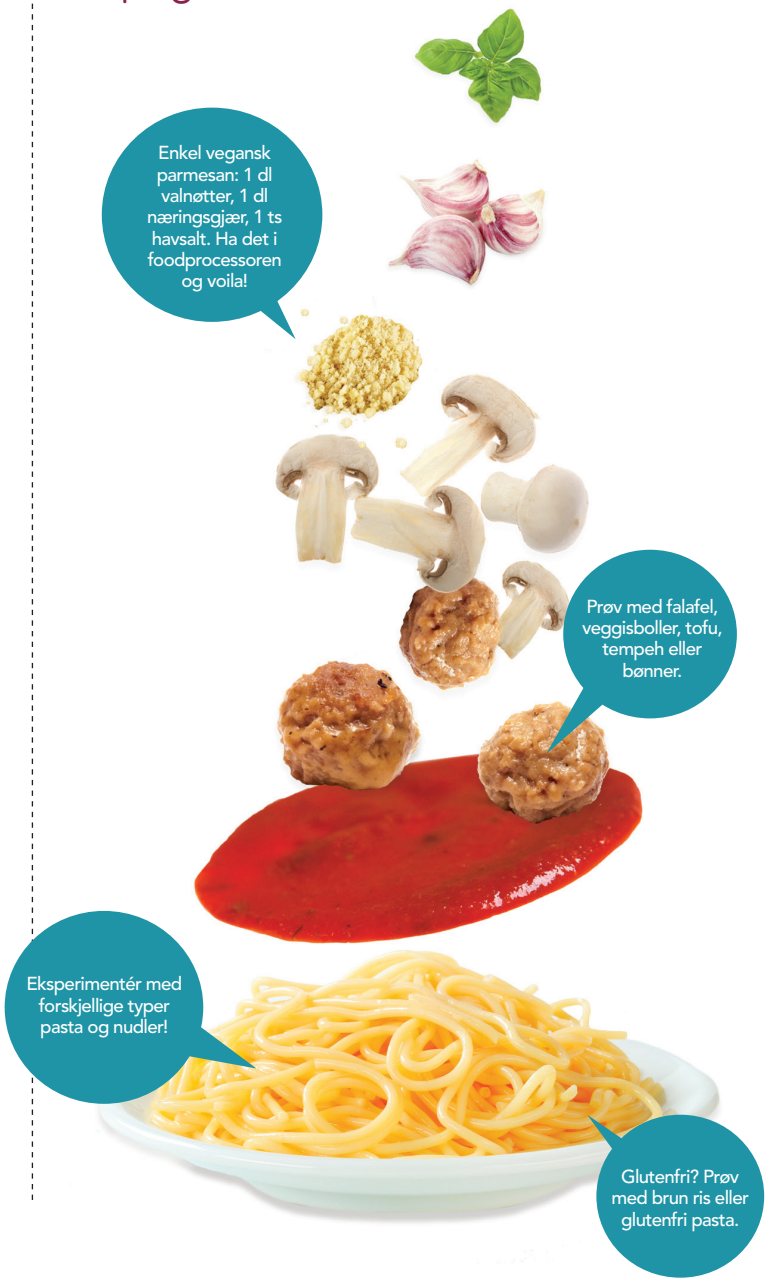


Grønn wok



Burrito

Spagetti



Slik spiser du billig

av Rory Freedman

Spis vegetarisk og få mer for pengene. Å spise vegetarisk er like bra for lommeboka som det er for deg!

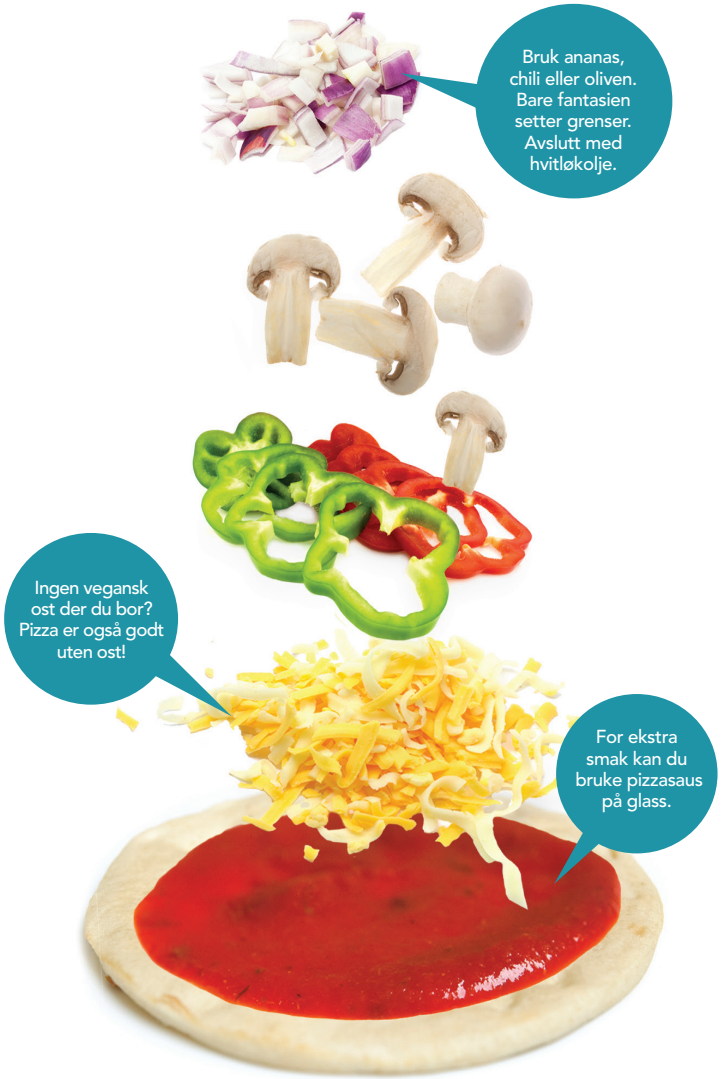
Hold deg til basisvarer: Hel og ren mat som frisk frukt og grønnsaker, kornprodukter og bønner er veldig billig og bør være grunnlaget i ethvert kosthold. Du kan kjøpe tørre bønner, ris og pasta i store kvanta så det blir billigere. Har du ikke tid til å koke bønner kan du kjøpe dem ferdige på boks.

Bruk innkjøpsliste når du handler. Det hjelper deg å holde budsjettet og sørger for at du ikke blir fristet til å gjøre impulskjøp når du er i matbutikken. Så lag en liste og hold deg til den.

Spis etter sesongen: Sesongens frukt og grønt er nesten alltid billigere enn det som er importert eller dyrket i drivhus. Frosne grønnsaker inneholder like mye næring som friske og er ofte billigere.

Hopp over spesialmat: Jo mer spesialprodukter du kjøper inn, jo dyrere blir det.

Veggispizza



TRENER DU?

Det finnes flere spennende blogger hvor du kan få inspirasjon og tips til hvordan du kan få maks ut av plantebasert kosthold når du trener. Enten du trener styrke, liker å løpe eller noe helt annet finner du masse inspirerende stoff på youtubekanalen til Jon Venus:

youtube.com/user/TheQuestForFitness.

Sjekk også ut **jonvenus.com.**

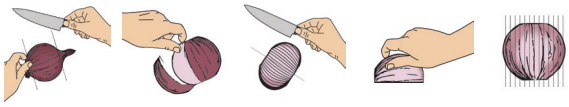
Kjøkkensjefens hemmeligheter

Gear up! Dette utstyret er et must på kjøkkenet: Sil, målebeger, kokkekniver, skjærebrett og viktigst av alt – en god blender.

Skjæretips: For best resultat bør du alltid hakke grønnsaker i like store og spiseklare stykker. Husk: Bruk skarp kniv og pass på fingrene!

Koketips: Bruk lite vann når du koker grønnsaker og gi dem bare et raskt oppkok. Da beholder de alle viktige vitaminer og mineraler.

Slik skjærer du løk



Slik skjærer du avocado

Sautering med vann eller olje: Sautér grønnsaker med rapsolje eller olivenolje. Hvis du vil spare på fettet kan du også steke i vann. Når du lynsteker, så unngå å ha for mye i stekepanna – da blir grønnsakene myke i stedet for sprø!

Krydder / Marinader: Prøv å ha litt hvitløksalt over dampede grønnsaker for å fremkalle en eksplosjon av smak.

Legg tempeh eller tofu på grillen, og marinér det i olje og balsamico først. En time eller to er nok. Ikke vær redd for å eksperimentere med krydder. Krydder kan heve smaken på enhver rett. Prøv deg frem og lek med alt fra chipotle til krydderurter.

Baketips: Baking er en vitenskap. Følg oppskriften for perfekt bakte cookies, luftige kakebunner og superdeilige muffins. Se neste side for tips til å bake uten egg.

Oppbevaring: Oppbevar krydder på et mørkt og kjølig sted. Varme, fuktighet og lys får det til å miste smaken. Pakk inn grønne bladgrønnsaker i et stykke løst og fuktig kjøkkenpapir og ha det i en lukket plastpose, så holder de seg lenger.

Røkt gulrotlaks

Jane H. Johansen – Veganmisjonen
veganmisjonen.com

(Nok til ca 10 brødskiver)

300 g gulrot (= ca 3 stk)
1 noriark, revet i biter
3 ss soyasaus
1 ss olivenolje
1,5 ts liquid smoke
1,5 ts tørket dill

1. Sett først stekeovnen på 200 grader og finn fram en ildfast form.
2. Skrell gulrøttene og strimle dem i tynne skiver. Jeg brukte gulrotskrelleren til dette, men du kan også bruke en mandolin om du har. Legg strimlene i den ildfaste formen.
3. Riv noriarket i bittesmå biter. Jeg synes det er enklest å bruke hendene til dette. Strø det over gulrotstrimlene.
4. Bland sammen en marinade av soyasaus, olivenolje, liquid smoke og dill i en liten bolle. Hell det over gulrotstrimlene og bland alt godt.
5. Dekk til formen med et lokk, eller lag et "lokk" av aluminiumsfolie. Bak på 200 grader i 20 min.
6. Ta formen ut av ovnen og la det avkjøles med lokket på, til den er såpass avkjølt til at den kan settes i kjøleskap. Avkjøl videre i kjøleskap og server når det er helt kaldt.

Veganske vafler

Thomas Olsen – Veganmannen
veganmannen.no

2,5 – 3 dl soyamelk (prøv deg frem)
0,8 dl nøytral matolje (for eks. raps)
3,75 dl mel
2,5 ts bakepulver
1/2 ts salt
1 ss sukker
1 ts vaniljepulver
2 ts kanel
1 ts kardemomme

Bland alt sammen til en røre og sett i kjøleskapet en liten stund. Deretter er det bare å steke i vei. Ved siden av kan man ha for eksempel soyais med vanilje og varme skogsbær eller hva som helst annet man ønsker.

Bak uten egg

Cookies, muffins eller kaker? Uten egg? Null problem! Bruk disse sunne ingrediensene i stedet for egg når du baker. Dette erstatter 1 egg:

Last ned gratis oppskrifter:
→ anima.dk/bag-uden-æg

1/2 most banan

125 ml eplemos

Eggerstatning, f.eks. No egg eller Egg replacer (fås i dagligvare og helsekost)

1 ss eddik + 1 ts bakepulver

1 ss knuste linfrø + 3 ss vann

125 ml silken tofu

125 ml soyayoghurt

Hverdagstaco

Foto: Erik Sæter Jørgensen

Mari Hult – Vegetarbloggen
vegetarbloggen.no

(Ingredienser til to porsjoner)

1 desiliter tørka sorte bønner
0,5 sjalottløk
1 hvitløksfedd
Olje til steking
1 teskje spisskummin
1 teskje paprikapulver
1 teskje chilipulver
Salt og pepper
1 mango
1 avokado
1 rød chili
1 kvast koriander
Salatblader og tacoskjell eller tacotubs til servering

1. Bløtlegg bønnene over natten, eller i minst 4 timer. Kok de deretter møre i lettsaltet vann. Sil av vannet.
2. Bruker du bønner fra boks kan du droppe dette steget, sil kun av laken fra bønnene og skyll de godt i kaldt vann.
3. Rens og finhakk sjalottløk og hvitløk.
4. Varm opp oljen til medium varme i en stekepanne. Ha i løk og hvitløk, la det surre noen minutter. Ha deretter i spisskummin, paprikapulver og chilipulver, og la det hele surre noen minutter til. Rør inn bønnene, stek de noen minutter, før du smaker til med salt og pepper.
5. Rens mango og avokado, og skjær opp i terninger. Skjær chili i tynne ringer. Grovhakk koriander.
6. Rett før servering blander du de krydderstekte bønnene sammen med mango, avokado, chili og koriander.

ELSKER DU OPPSKRIFTER?
PRØV DISSE KOKEBØKENE!

Prøv denne matplanen!

	Frokost >	Lunsj >	Middag
MAN	Havregryn m/ frukt	Falafelsand-wich	Pasta m/ tomatsaus
TIRS	Cornflakes m/ frukt	Salat m/ tofu + nøtter	Grønnsaks-wok
ONS	Toast m/ nøttesmør	Suppe & salat	Bønner & ris
TORS	Fruktsalat	Nøttesmør-toast m/salat	Veggispizza
FRE	Smoothie & energibar	Hummuswrap	Vegetar-burrito
LØR	Tofu scramble	Veggis-burger	Oumph!-filet
SØN	Rundstykke & frukt	Falafel i pita	Vegetar-lasagne

LAST NED GRATIS KOKEBOK

Har du fått lyst til å spise mer vegetarisk? Vi hjelper deg i gang! Last ned kokeboken vår "Grønn Glede" gratis. Her finner du sunne og gode matplaner og innkjøpslister!

Last ned fra stoppdyremishandling.no/gronnglede eller scan koden til venstre.

FÅ HJELP TIL Å KOMME I GANG!

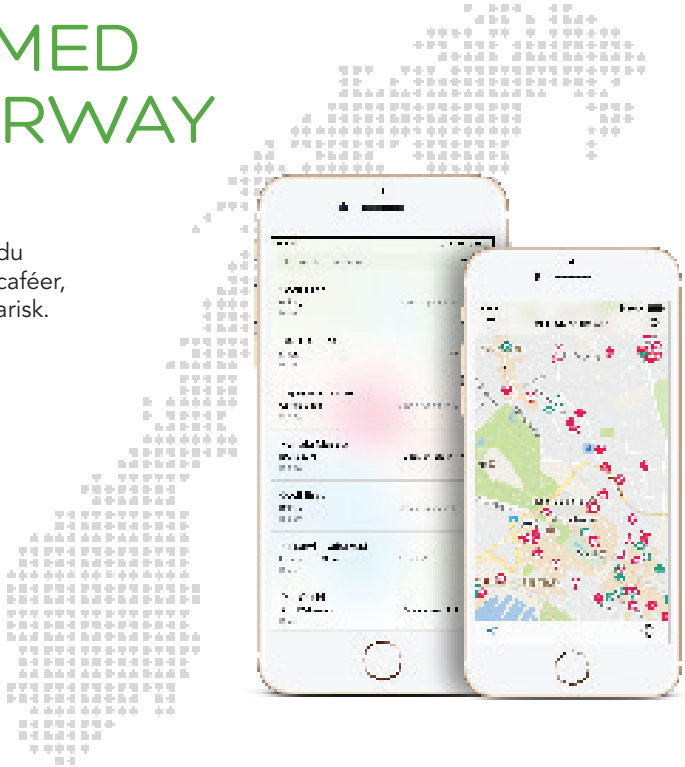
BLI MED I GRUPPA VEGGISPREIK PÅ FACEBOOK

Veggispreik er Norges største inspirasjonsgruppe for matglede på Facebook med over 20.000 medlemmer. I gruppa kan du gi tips og få råd om vegetarmat og møte likesinnede.

facebook.com/groups/veggispreik/

FINN GRØNN MAT MED APPEN VEGAN NORWAY

Med appen **Vegan Norway** trenger du aldri å lure på hvor du kan spise vegetarisk! Ta frem appen og se på kartet hvilke caféer, restauranter, butikker, kiosker og mye mer som fører vegetarisk.

For Oslo, Bergen, Trondheim og Stavanger.

Søk etter **Vegan Norway** og last ned gratis i Google Play Store til Android eller App Store til iOS.