

Veistu ekki hvernig þú getur gert þína “hefðbundna” rétti og vantar staðgengla fyrir dýraafurðir?

Hér er listi yfir hvað má nota í staðinn:

Í stað mjólkur:

Best er að nota kókosmjólk úr dós í súpur og sósar (hrísta vel fyrir notkun)

Smjör:

- Naturli Smörbar (Krónan, Bónus, Nettó) - ath bráðnar fljótt við stofuhita
- Naturli smörbar block (hentar betur í bakstur, smjörkrem o.s.frv. Bráðnar síður.
- Rapunzel smjör (Nettó)
- Earth Balance (Hagkaup, Fjarðarkaup,)

Í kaffið:

- Oatly barista eða Yosa gráa haframjólkur(fæst í flestum stórverslunum, hrísta fyrir notkun)
- Soyamjólk
- Möndlumjólk

Út á morgunkornið, í hafragrautinn etc.

- Oatly eða önnur haframjólk(Krónan, Bónus, Vegan búðin)
- Hrísgjónamjólk (fæst í öllum stórverslunum)
- Do not call me milk! Frá Naturli, blönduð plöntumjólk, fæst í Krónunni og víðar

Jógúrt

- Soyade (Bónus, Hagkaup)-Hreint Soyade er líkt AB mjólk
- Alpro (Krónan)
- Oatly Gurt (Krónan, Nettó)
- Abbot Kinney's (Nettó)
- Vera hafrajógúrt og -skyr (Krónan, Nettó, Bónus, Hagkaup)

Matreiðslurjómi

- Oatly iMat (flestum stórverslunum)
- Naturli matreiðslurjómi (fæst víða)
- Alpro cuisine (Krónan)
- Isola (Krónan, Bónus)

Ostur

- Violife margar tegundir til í sneiðum en einnig til ein teg. af rifnum í poka
 - Cheddar ostur í sneiðum (cheddar bráðnar best og líkist mest Gotta)
- Sheese ostar og rjómaostar (Krónan, Hagkaup, Vegan búðin)
- Violife Epic mature til að sneiða sjálfur (flestar matvöruverslanir)

Smurostur

- Violife
- Sheese smurostar með ýmsum bragðtegundum (Krónan, Veganbúðin)
- Oatly “pá mackan” (allar helstu stórverslanir)

Sýrður rjómi

- Oatly iMat fraiche (allar helstu stórverslanir)
- Sheese (Krónan)

Þeyttur rjómi

- Oatly iVisp hafrarjómi (fæst mjög víða)
- Aito hafrarjómi (Bónus, Hagkaup)
- Soyatoo kókosrjómi
- Nature's Charm kókosrjómi (Vegan búðin)
- þeytt kremuð kókosmjólk úr dós (dósin sett í ísskáp, þykkari hlutinn tekinn frá og þeyttur í skál eitt og sér eða með viðbættum flórsykri og vanillu)

Í stað “Kjöts”

Hversdags:

Kjúklingur: Oumph getur komið í stað kjúklings í alla rétti (fæst í flestum stórverslunum)

Like Meat chicken pieces/snitsel,

VFC fried “chicken” vörur

Tsay sojakjöt (Nettó)

Pylsur: Linda McCartney pylsur (fast í flestum stórverslunum) Veggyness soyapylsur (Nettó)
Anamma pylsur (Bónus, Hagkaup, Veganbúðin)

Hakk: Linda McCartney soyahakk (Bónus, Hagkaup) Anamma soyahakk, nýrnabaunir, Oumph! Hakk, svartbaunir eða brúna/rauðar linsur soðnar upp úr einum grænmetistening og sett út í rétti

Steik: Grænmetisbuff (vegan) Annamma Snitsel (Bónus, Hagkaup) Vegansnitsel frá Veggyness (Nettó) með Naturata vegane roulade, sítrónu og nýjum kartöflum klikkar ekki veggyness piparsteik, Bbq rif frá Oumph

Juicy marbles (Hagkaup, vegan búðin), mjög sannfærandi “filet mignon”

Fiskur í raspi: Gardein fishless fillets (Veganbúðin), +ýmsar aðrar tegundir í Veganbúðinni

Pulled pork: Oumph pulled (fæst í flestum stórverslunum)

Pulled Jackfruit (Asískum verslunum og Nettó)

Jóla:

Tilbúið Wellington frá Jömm með Oumph og sveppum (Nettó, Iceland, Krónan, Hagkaup, Fjarðarkaup, Melabúðin)

Hnetusteik má panta víðsvegar um bæinn eða fá tilbúið í verslunum frá Móðir Jörð, Gló ofl.

Heimagert vegan wellington (uppskriftir neðst í þessu skjali)

Veggyness Holiday Roast (Nettó, Krónan)

Veggyness piparsteik eða vegan rosemary roulade úr seitan er rosalega góð og kemur vel í stað nautakjöt eða lambakjöts (Nettó, Krónan)

Tofurkey í hátíðarbúningi- Tofurkey alkúnn og Tofurkey “hamborgarhryggur” (Hagkaup..)

Heilbakað blómkál

Neat loaf frá Junkyard

Í stað Eggja:

Það er minna mál en þú heldur að baka án eggja, það má nota maukaðan banana, eplamauk, eplaedik, chiafræ og fleira í stað eggja og svo má líka kaupa vegan eggjaduft frá Orgran

Í bakstur: Eggjaduft frá Orgran (Melabúð og Nettó)

Í stað 1-2 eggja í bakstur:

- 1tsk matarsódi í 1 msk eplaedik, blanda saman og bæta svo við deig
- 1 msk möluð hörfræ eða chiafræ + 3 msk vatn - Hræra saman og láta standa í 5–10 mínútur þar til blandan verður gelkennd.
- ½ maukaður banani – gefur mykt og smá sætu, frábært í kökur og pönnukökur.
- 3 msk ósætt eplamauk – gott í kökur, brauð og muffins.
- Aquafaba. Vökvinn úr einni dós af kjúklingabaunum samsvarar þremur eggjum

Marengs: Notaðu **Aquafaba** (Kjúklingabaunasafa) í stað eggja, finnur uppskriftir af vegan marengs á netinu

Betty Crocker Devils food cake mix -setja 1 33cl dós af sódavatni í stað olíu og eggja.

Margar uppskriftir eru algjörlega án eggja. Google er vinur þinn.

Svartbaunabrownies: Þar sem er notaðar eru svartar baunir í stað eggja

<https://www.asweetalternative.com/blog/black-bean-chocolate-cake>

Sætindi:

Það má baka flestar uppskriftir með því að nota ráðin hér að ofan og jurtamjól, smjörlíki í stað mjólkurvara.

Til að gera marengs og lakkrístoppa er hægt að nota safann af kjúklingabaunum sem kallast kjúklingabaunasafi eða aquafaba. (Í hópnum [Vegan jól](#) má finna ráð í ef þið farið í leitarglugga)

Suðusúkkulaði og flest dökk súkkulaði er vegan, snúðar í flestum bakaríum eru vegan, piparkökur og Findus kanilsnúðar úr frysti.

Bakarí Tilbúnaðar kökur eru sjaldnast vegan en Baunin, Hérastubbur bakari, Passion bakarí og 17 sortir eru þó með gott úrval.

Ís Það eru til fjölmargar tegundir af vegan ís, frá Oatly, Naturli, Booja booja, ofl í stórmörkuðum

Ísbúðir með vegan ís úr vél eru Brynjuís og Ísbúðin Háaleitisbraut +ágætis vegan úrval af kúluís Skúbb, Valdís, Gaeta (Sorbet kúluís)

Brauðálegg:

Jurtasmjör (talið upp að ofan)

Hummus (Cedars fæst í Bónus, Hagkaup og Gestus í Krónunni)

Violife cheddar ostur (fæst í flestum stórverslunum)

Sheese smurostar (Krónan)

Oatly smurostur (fæst í flestum stórverslunum)

Hnetusmjör

Sulta (án gelatíns)

Avókadó, paprika, gúrka, tómatar

Pestó frá Himneskt og önnur án osts

Tofurky álegg (Bónus og Hagkaup) - er því miður sjaldan til

Violife kjúklingaálegg (flestum stórveruverslunum)

Veggyness álegg (Krónan, Nettó)

Vegan uppskriftasíður:

<http://www.graenkeri.is/jolamatur>

<http://veganuar.is/vorur/Uppskriftir/>

<http://www.veganistur.is>

<http://www.maedgurnar.is/>

<http://www.himneskt.is/>

<http://hugmyndiradhellustu.is/>

<https://veganmatur.is/jolauppskriftir/>

<https://thebrokevegans.wordpress.com/>

<http://graenkerar.is/>

<https://olofhummus.com/>

<http://eldhusatlasinn.is/vegan/>

<https://www.wearesovegan.com/>

Hátíðaruppskriftir og ráð

Facebook hópur hér: <https://www.facebook.com/groups/1184408271653322>