

GODASTE VEGOMATEN ● HÅLLBAR LIVSSTIL ● SENASTE NYTT ● INSPIRATION ● INTERVJUER

VEGO

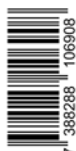
NR 4 2024 JUNI-JULI

PRIS 69,- (INKL. MOMS)

FINLAND 7,90 EUR NORGE 85 NOK



04



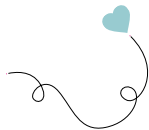
TIDSAM 2881-04

7 388288 106908

RETURVECKA 33

10 ÅR
MED VEGO

Sista numret
**TACK
FÖR ALLT!**



TACK FÖR ALLT!

TIDNINGEN VEGO LÄGGS ner efter 10 år och du håller just nu i det sista numret. Du läser även den sista ledaren, som visade sig vara svårare att skriva än jag trodde. Det är en epok som går i graven. Tidningen VEGO har inte bara varit en stor inspirationskälla för så många genom åren, en viktig kugge i den gröna boomen, utan även 10 år av mitt liv. Hårt jäkla arbete, passion, kärlek, ännu mer jobb och slit. Det känns... tomt, men också kul. För det här är inte ett avslut, det är en nystart.

Ni kan läsa mer om själva resan och varför jag väljer att

avsluta nu i intervjun på sida 16. Kort förklarar ville jag lägga ner innan jag jobbade sönder mig totalt och tappade passionen och kärleken. Jag ville kanalisera all den energi jag har i våra digitala kanaler. Jag vill bygga upp norra Europas största receptbank för vegomat, mer flexibelt kunna hjälpa folk att ställa om till grönare vanor och få tid att producera mycket nytt content, både recept, artiklar och videor. Men jag är bara en människa och har de senaste åren suttit på jobb för en hel redaktion. Det har varit kul det också, men även enormt frustrerande att lägga all tid på att hålla saker flytande. Att lägga ner den fysiska tidningen var inget roligt beslut, för herregud vad jag älskar den, men däremot tror jag att alla kommer att älska min digitala satsning.

Jag kan inte skriva en sista ledare utan att tacka alla de som hjälpt mig genom åren. Tack till min exman **Jonas Forslund** som var med och slet från början, som har stöttat mig hela vägen och varit med på så många mässor genom åren. Han är mitt största fan och jag är hans. Tack till korrekturläsare **Camilla Dunér** som inte bara har hjälpt mig enormt med tidningen utan även med mastodontverket *Det veganska köket*. Tack till formgivare **Vidar Hekkelstrand** som jobbat helger och nätter för

att få tidningen klar i tid. Som har gjort en skitsnygg tidning trots sena ändringar och annat knas. Tack till **Eva Hildén** för att du tar världens snyggaste bilder som visar hur fantastiskt grym vegomat kan se ut. Tack till **Karoline Jönsson** som har bidragit med recept sen år två av VEGO och som fortfarande inspirerar mig med sin underbara mat. Tack till **Pernilla Berg** som utbildat och informerat våra läsare om vegokost och hälsa sen starten och ständigt kommit på nya ämnen att belysa. Tack till **David Stenholtz** för precis samma sak. Två vegoprofiler som har gjort så mycket för folks syn på vegomat. Tack till **Sara Carraro** för att du har visat på att hållbart mode och skönhet inte behöver innebära exploatering av djur och tack till **Stefan Nilsson** för att du visar på innovativ och hållbar inredning och design. Och ett sista tack till **Anna-Maria Stawreberg** för alla intervjuer och artiklar du gjort genom åren samt **Camilla Lindquist** för alla grymma foton du tagit, inte minst de på mig i det här numret.

Nu laddar jag om för en jätterolig och spännande framtid. Håll koll på vegomagasinet.se, det kommer att bli en magisk mötesplats du inte vill missa.

Mattias Kristiansson,
chefredaktör VEGO

VEGO

Förlag Vegoriket AB
Oxenstiernsgatan 33
115 27 Stockholm
Org nr 556989-1830
ISSN 2001-7537

Chefredaktör & ansvarig utgivare
Mattias Kristiansson
tel: 0768 55 99 77
mattias@vegomagasinet.se

Art Director Utopi
Omslagsbild Camilla Lindquist
Korrektur Camilla Dunér
Annonsera
vego@capemedia.se
Kontakta oss
redaktionen@vegomagasinet.se
Kundtjänst och prenumerationer
Telefon: 08-799 62 01
Mejl: vego@flowyinfo.se
Tryck PunaMusta



ClimateCalc CC-000084/FI
PunaMusta Magazine

FÖLJ OSS!

Följ oss på **Youtube!** Vår kanal heter VEGO och här samlar vi alla receptvideor, reportage, livestreamar och annat roligt!

Instagram

[@vegomagasinet](https://www.instagram.com/vegomagasinet)

Facebook

[facebook.com/matmagasinetvego](https://www.facebook.com/matmagasinetvego)
www.vegomagasinet.se



Bröd och skafferivaror från svenska gårdar, till röda priser



Matriket samlar det bästa från svenska gårdar och lantbruk. Så är Lidl.



VEGO 4.2024

- 6 **Porträtt: Hanna Olvenmark**
- 10 **Vanlife**
- 13 **Sommarens grillfest**
- 16 **10 år med VEGO**
- 20 **2 x somriga cocktails**
- 26 **Alkohol fria drinkar**
- 28 **Kravlös sommarmat**
- 38 **Ge oss jordgubbar!**
- 43 **Nya generationens vegomat**
- 49 **Green Laces då, nu och framåt**
- 53 **Enkel vego med Maria**
- 63 **Midsommarfest**
- 72 **Världens bästa: Potatissallad**
- 75 **Lär dig laga grekisk mat**
- 84 **Vegoguide: Göteborg**
- 91 **Tapas de verduras**

DESSUTOM:

Ledare **2**, Innehåll **4**, Grönsaker i säsong **5**, Mat & prat **8**, Laga mat i airfryer **22**, Krönika: Therése Lindgren **24**, Trend-Stefan spanar **25**, Dejlilig sommar med Rebecca **32**, Länge leve Leve **34**, Skor & accessoarer **52**, Det lilla extra **60**, Sommar & dryck **68**, VEGO:s medarbetare **69**, Plocksida: Hälsa **73**, Allt till grillfesten **74**, VEGO:s Veckomeny **79**, Köksskolan: Vegansk pavlova **88**, Receptregister **96**, Tack för allt **98**

Koll på symbolerna!

Vi har märkt ut de recept som är gluten- respektive nötfria med symboler. Ibland gör även vi fel, så om du ska bjuda någon som är allergisk, dubbelkolla en extra gång själv.



Nötfri

Recepten med den här symbolen är nötfria. Om inte ger vi förslag på hur du kan göra det nötfritt.



Glutenfri

Recepten med den här symbolen är glutenfria. Om inte ger vi förslag på hur du kan göra det glutenfritt.



Frysa

Recepten med den här symbolen går utmärkt att frysa in.



38 GE OSS JORD- GUBBAR!



17 MIDSOMMARMAT



6. Hanna Olvenmark



77. Sara Berg lagar grekiskt

S.Å.S



VID AKUT BEHOV AV NYA SMAKER!

Prova våra såser som ger dig nya matidéer och livar upp alla rätter.



PORTRÄTT



Vem?

Hanna Olvenmark, även känd som Portionen under tian, har skrivit flera framgångsrika kokböcker, bland annat *Portionen under tian* och *Äta ute*. Hon blev utsedd till mäktigaste vegoinfluencern på Instagram 2023 av Maktbarometern. Hanna är proffs på hur du lagar billig och god mat, samt älskar att spendera tid ute i naturen.

Namn: Hanna Olvenmark

Ålder: 36

Bor: Göteborg

Gör: Kokboks-författare, matinspirator och dietist

Följ Hanna Olvenmark!

Hanna har tidigare släppt succé-böckerna *Portionen under tian*, *300 kronarsveckorna* och *Äta ute*.

Följ henne på Instagram

@portionenundertianoch kolla in undertian.com.

1. Vilken rätt lagar du när du är trött, hungrig och har noll tid?

– Just nu är den mest gjorda "nödrätten" hemma hos oss min majscarbonara. Okej, jag vet att det sticker i ögonen att kalla något sådant för carbonara, men anyhow! Den är god, svinenkel att svänga ihop och går alltid hem hos alla i familjen.

2. Vilken är den vanligaste frågan du får från läsare/följare?

– "Går det bra att byta xx mot xx?" när jag har lagt ut ett recept. Jag får också en hel del praktiska frågor när jag är ute i naturen, som jag ju är en del, och frågor om vilken utrustning jag har.

3. Du gillar ju att äta ute. Vad blir godast i naturen?

– Alltså världens tråkigaste svar. Men typ allt? Jag tycker verkligen det. Men just nu när det börjar bli varmt så är det ju sjukt lyxigt att stoppa ner en termos med glass i och äta till efterrätt ute.

4. Favoriträtt?

– Jag har ingen riktig favoriträtt då jag har så dåligt minne att jag glömmar av vad jag gillar. Men olika röror, grönsaker, falafel, alltså typ meze-style är alltid så sjukt

HANNA OLVENMARK

Kokboks-författaren och dietisten Hanna Olvenmark om vad som är godast att äta ute, den mest underskattade råvaran och vad hon lagar när hon är trött och hungrig.

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON PORTRÄTTFOTO: ULRICA POUSSETTE



10



9



15



4



6



7

gott. Det går inte att tröttna på.

5. Bästa matminne?

– Ja, då var det det där med minnen igen... Men nudelsoppan min kompis svängde ihop till mig några timmar efter att jag hade fött min andra dotter smakade otroligt bra.

6. Vad har du helst i glaset just nu?

– Just nu när jag svarar på detta är det ju värsta sommarvärmen så då kommer det roliga svaret... vatten! Eller en iskall alkoholfri öl, av antingen lager- eller IPA-karaktär. Jag blir fruktansvärt varm när det är varmt så då måste jag dricka alla grejer.

7. Vad lagar du när du ska lyxa till det och inte tänka på att det måste vara billigt?

– Eftersom jag oftast lagar mat från grunden tycker jag att det är lite lyxigt att köpa något hel- eller halvfabrikat. Då gillar jag verkligen Bärtas produkter.

8. Mest underskattade råvaran?

– Potatis. Den kanske inte är underskattad? Men jag tycker i alla fall att potatis alltid förtjänar mer kredd. Potatis är tveklöst den bästa råvaran vi har.

9. Vad har du alltid hemma i kylen?

– Potatis.

10. Favoritkrydda?

– Svårt att välja en (1) krydda! Men jag använder i alla fall väldigt mycket sambal oelek, så kanske den?

11. Vad är din senaste besatthet?

– Eftersom jag håller på att skriva en bok som handlar om mellanmål så har väl det blivit något av en besatthet senaste tiden. Olika varianter av mellanmål.

12. Favoritredskap?

– Min supermixer.

13. Vilket kök är mest överskattat?

– Detta är inte ett helt kök, men poke bowls – trenden som ännu inte riktigt verkar ha släppt? Den är riktigt tråkig tycker jag.

14. Vad gör du helst när du är ledig?

– En heldagsutflykt på något sätt. Just nu är jag lite besatt av att cykla då jag skaffat mig en cykel för att cykla på grusvägarna vid vår stuga.

15. Vad har du för guilty pleasures?

– Glass. Alltid. Det finns inget godare.

MAJSFRITTERS

MED COLESLAW OCH TORTILLABRÖD

RECEPT: HANNA OLVENMARK

FOTO: ULRICA POUSSETTE

4 portioner

Här har du ett riktigt håll käften-recept som kommer att få vilken inneätare som helst att vilja springa till skogs för att laga mat!

Majsfritters

3 dl kokta vita bönor (drygt 1 dl torkade alt. 1 frp)
4 dl fryst majs
2 msk inlagd jalapeño
1 dl riven ost, t ex växtbaserad
1 dl ströbröd
olja till stekning

Coleslaw

1 äpple
2 morötter
200 g rödkål
1 tsk dijonsenap
½ dl crème fraiche, t ex växtbaserad som
Planti Cooking Fraiche
salt
svartpeppar

Tortillabröd

4 dl vetemjöl
½ tsk bakpulver
½ tsk salt
1 dl vatten
½ msk raps- eller olivolja

HEMMA

Coleslaw

1. Riv äpple och morot grovt. Riv eller strimla rödkålen fint.
2. Blanda dijonsenap och crème fraiche i en stor skål, smaka av med salt och peppar. Lägg i rivet och rör om. Lägg i matlåda.

Majsfrittersmeten

1. Mosa eller mixa de kokta vita bönorna och hälften av majs. Grovhacka jalapeño och riv osten.
2. Blanda moset och hacket med resterande majs och hälften av ströbrödet. Lägg smeten i en burk. Ta med resterande ströbröd separat.

Tortilladegen

Blanda ihop de torra ingredienserna och förvara i en burk eller plastpåse.

UTE

1. Tillsätt vatten och olja till de torra tortillaingredienserna. Knåda ihop till en deg. Om du har ingredi-



I *Portionen under tian: Äta ute* (Ordfront förlag) delar Hanna Olvenmark med sig av enkel och billig mat som bäst avnjuts utomhus. Boken är lakto-ovo-vegetarisk med mycket veganskt och tips på hur du veganiserar.

enserna i en plastpåse kan du hålla ner vattnet och oljan i påsen och knåda den från utsidan. Dela degen i 4-6 delar och kavla ut till runda, platta kakor.
2. Tänd stormköket och ställ på stekpannan. Stek bröden hastigt på hög värme i torr panna. För att hålla värmen och mjukheten i bröden kan du lägga dem i en handduk.
3. Häll upp ströbröd i ett kokkärl. Forma åtta majsfritters av smeten och vänd runt dem i ströbrödet. Stek majsfrittersen i olja tills de fått färg på båda sidor. Servera med tortillabröd och coleslaw.

Tips!

Vill du kan du steka tortillabröden hemma, packa dem i så fall i en handduk. Det går så klart lika bra med köpebröd.

Packlista

- Ingredienser till maten
- Något att kavla med, t.ex. vattenflaska
- Skärbräda att kavla på
- Handduk
- Stormkök inkl. bränsle och tändare
- Ev. något att äta ur, bestick (går också fint att äta med händerna)

MAT & PRAT

I VEGOVÄRLDEN



Nytt från Ben & Jerry's

Växtbaserad kolaglass, havrekak-bitar med kanel och kolavirvlar med smak av rostad marshmallow toppad med mjukt vispad växtbaserad glass med kolavirvlar med smak av rostad marshmallow och bitar med chokladsmak och havs-salt. Oat of This Swirled kostar 75 kr/427 ml.



Chokladglass på havre

Garant har släppt många nya veganska produkter, bland annat en chokladglass gjord på havre. Vi säger aldrig nej till choklad! Kostar 26,95 kr/480 ml.



Farmors godaste havrekakor

Kakservice.se gör det enkelt för klassen, laget eller föreningen att samla in pengar genom att sälja kakor. Flera av kakorna är dessutom veganska, bland annat Farmors godaste havrekakor med choklad.



VEGANSKA GELE- HJÄRTAN

Mr Cake säljer en vacker presentask med 24 handgjorda veganska geléhjärtan. Bästa presenten! Kostar 259 kr/385 g på mrcake.se.



Magnum räddar sommaren

Magnums nya veganska glasspinne heter Chill Blueberry Cookie. En blåbärssorbet omsluten av en glass med kakor och överdragen med choklad. Kostar 15,50 kr/st.



Vitlöksdressing

Caj P:s Green Garlic är en dressing med smak av vitlök, ramlök och örter. Lika god på burgaren som att doppa chips i. Helt växtbaserad och kostar 37,75 kr/280 g.



Nya förpackningar

Om du också älskar Färsodlarna vill du kanske veta att de har bytt design på sina förpackningar. Men det är samma goda produkter! Vegobullarna som är gjorda på svenska baljväxter kostar 38,90 kr/260 g.



Precis som feta!

Greek Style Cubes från Nurishh är ett supergott alternativ till fetaost. Kommer i smidiga kuber, perfekta att ha ner i salladen, pastan eller pajen. Kostar 33,95 kr/150 g.



Vegansk tacodipp med jalapeños

Den här krämiga dippen är gjord på cashewnötter och är ett perfekt växtbaserat alternativ till annan ostdipp. Smaksatt med jalapeño och så god till nachos. Kostar 52 kr/200 g på koro-shop.se.



Vegansk lax

Solmon är en vegansk lax från Ocean Kiss som verkligen ser ut och smakar som gravad lax. Helt gallet! Kostar 59,95 kr/100 g i välsorterade matbutiker.



Snabbramen

Renée Voltaires snabbramen är gjord på fullkornsvete från Japan och smaksatt med miso och shiitake. Klara på nolltid och en perfekt snabb lunch för 33,95 kr/150 g på reneevoltaire.se.



Guacamole utan tillsatser

Tack vare en ny produktionsmetod är Sevans nya guacamole helt fri från tillsatser. Kostar 30 kr/150 g på Ica, Coop och Hemköp.



Prova på Bärta

Du kan köpa en prova på-låda med 10 förpackningar Bärta. Groddat, fermenterat och så gott. Här finns bland annat burgare, pålägg och bitar med chili och lime. Lådan kostar 550 kr på mylla.se.

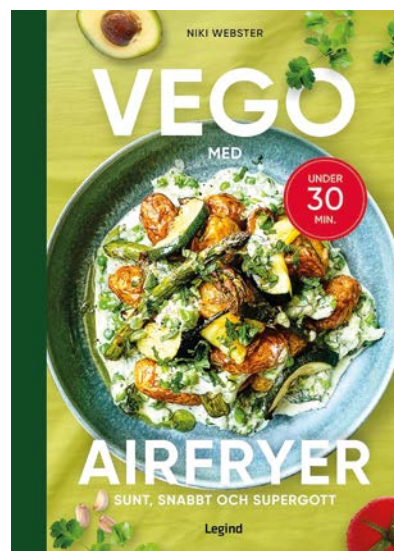


Maxad burgare

Max har lanserat en dubbel burger inspirerad av klassikern Big Max. Kommer med cheddarost och originaldressingen, men kan enkelt modifieras om du vill ha den helt växtbaserad. BIG Classic heter burgaren och den finns på samtliga restauranger.

VEGO MED AIRFRYER

Den här boken är fylld med växtbaserade recept för airfryern. Enkla luncher, frukostar, snabba måltider, bröd och bakverk. Skriven av Niki Webster och kostar 159 kr på Adlibris.



Hushällsost

Violife har kommit med en växtbaserad hushällsost! Med sin milda smak är den perfekt på mackan och utmanar den klassiska osten gjord på komjölk. Finns i kyldisken!

Flytande margarin

Garant har kommit med ett veganskt flytande margarin. Perfekt att steka i. Kostar 22,63 kr/500 ml.



La Mia Pinsa Spenat

Dr. Oetker har kommit med en fräsigt god vegansk pinsa. Tänk dig en blandning av pizza och focaccia. La Mia Pinsa Spenat är toppad med tomatås, spenat, tomater och riven pizzatopping.



Testa nya vegoburgare

Happy Vegan har många spännande vegoprodukter, bland annat de här hamburgarna från Plenty Reasons. Baserade på vete- och ärtprotein och perfekta på grillen. Kostar 49,90 kr/200 g på happyvegan.se.

A photograph of three people standing in a forest. On the left is a man with a long beard and a baseball cap, wearing a patterned shirt. In the center is a man with a mustache wearing a light blue button-down shirt. On the right is a woman with long brown hair wearing a yellow and white patterned sweater. They are all smiling and looking at each other. The background is filled with green pine trees.

VANLIFE - MATEN PÅ VÄGARNA

I kokboken *Vanlife* bjuds det på härligt varierad vegomat oavsett om du lever livet i en van eller bara vill laga gott i stormköket eller över öppen eld. Tänk koreanska pannkakor, friterade tofutacos, potatisgratäng i gryta eller stekt äppelpaj.

RECEPT OCH FOTO: ERIC TORNBLAD SAMT CARL OCH ISABEL WAITE

Varför tycker ni att alla borde testa vanlife och att äta ute?

– Jag vågar hävda att all mat blir godare utomhus, speciellt om du har lagat den själv och fått kämpa lite för det. Antingen för att du har vandrat till platsen, kämpat med att få upp elden eller bara haft det allmänt motigt. Då är de där första tuggorna, när du äntligen får äta, så jänkla goda! Fördelen med vanlife är att det inte måste vara så där motigt och krångligt. Du har allt du behöver

i form av kök, utrustning, ingredienser och kryddor med dig. Därför passar vanlife extra bra för dig som gillar att äta mat utomhus, men som gillar lite mer bekvämligheter. För oss är vanlife också den perfekta kombinationen av att kunna ha det bekvämt, men att också kunna ha med sig vandringsgrejer, surfbrädor eller klättergrejer och sen göra utflykter eller vandringar från vanen.

Berätta om er bok!

– Boken är uppdelad i kapitel utifrån olika

saker som ofta uppstår när du lever vanlife. Det kan vara alltifrån att gasen tar slut till att du ställer till med vanlife-fest, eller måste ha i dig någonting snabbt som attan för att inte vilja slänga ut ditt resesällskap i farten. Men du måste givetvis inte ha en van för att ha glädje av boken. Tanken är att du ska kunna laga majoriteten av recepten på ett vanligt stormkök. Eller så klart hemma i lägenheten. Alla recept är växtbaserade eller lakto-ovo med instruktioner för hur du enkelt byter ut



Följ Vanlife!

Instagram: @vanlifesverige

Facebook: Vanlife Sverige

Podcast: Vanlife Sverige

Hemsida: vanlifesverige.se

Instagram: @mat.uteliv

Hemsida: matuteliv.se

ingredienser för att det ska bli helt veganskt. Eftersom vi är tre personer med helt olika ingångar till matlagning kan jag lova att det finns någonting för alla i boken. Från den som bara lagar mat om den verkligen måste – för att den måste få i sig något – till den som älskar att prova nytt och gärna lagar lite mer spexiga grejer.

Vad är er matfilosofi?

– Vi är tre väldigt olika personer med olika matpreferenser och intresse för att laga mat – därför känns det självklart för oss att vi vill jobba med inspiration och inte pekpinnar. Var och en får äta det de själva vill och gillar. I boken har vi utgått från de tre saker som ligger oss alla varmt om hjärtat: mer grön mat, minskat matsvinn (typ i form av att inte slänga delar av grönsaker som funkade alldeles utmärkt att äta) och mer lokala råvaror – det finns inget mysigare än att svänga av vid en handmålad skylt som vittnar om att det här säljs egenodlade grönsaker. Det är någonting extra att ha fått en pratstund med personen som odlat den mat som du nu tillagar utanför din van på kvällen.

Vad är några saker man måste tänka på när man lagar mat med de här begränsningarna?

– På det stora hela vill jag hävda att det inte är så mycket krångligare, det handlar mest om att anpassa sig efter förutsättningarna. Har du bara en platta eller låga på ditt kök får du antingen laga maten i omgångar eller köra klassisk "one pot cooking" – vilket vi givetvis har ett kapitel om. Du kan så klart inte ha med dig lika mycket utrustning i en van, men med en vass kniv, en stor skärbräda och en kastrull kommer du faktiskt väldigt långt.

Har ni själva några favoriter i boken?

Eric's favoriter: Koreanska pannkakor och tagine – den marockanska grytan med torkad frukt.

Calles favoriter: Snabb linsgryta på korallins och fried tofu tacos.

Bellas favoriter: Piroger i stekpanna (de blir inte lika snygga som klassiska piroger eftersom de behöver vara platta för att bli genomstekta. Men de är sjukt goda och



FRIED BLOMKÅLSRIS

2 portioner  

Bella: Fried rice i all ära, men det här är snäppet bättre om du frågar mig! Godare, snabbare och nyttigare. Blomkålsriset får du enkelt till med ett rivjärn och sedan kan du fylla på med de grönsaker som du tycker bäst om. Faktum är att det funkade utmärkt med en fryst wokmix om du har en sådan liggande i frysfacket.

400 g fast tofu

1 stor vitlöksklyfta, finhackad

4 msk japansk soja

2 msk sweet chili-sås

1 msk riven ingefära

1 lime, saften

4 stora vitkålsblad

2 små morötter

1 gul paprika

1 liten gul lök

20 sugarsnaps

1 litet blomkåls huvud

1 salladslök

1 msk rostade sesamfrön

olja till stekning

1. Häll av vattnet från tofun och pressa ur överflödigt vätska genom att linda in blocket i hushållspapper eller en ren handduk och låt stå under en vikt i cirka 10 minuter.

2. Finhacka vitlöken och blanda med soja, sweet chili, ingefära och saften från en halv lime i en påse eller en matlåda med lock. Spara resten av limen till servering.

3. Skär tofun i cirka 2 centimeter tjocka kuber och lägg i marinaden. Skaka om ordentligt så att alla bitar blir helt täckta. Låt marinera under tiden du gör återstående steg.

4. Strimla vitkål, morötter och paprika. Hacka lök och sugarsnaps och riv blomkålen på den grova sidan av rivjärnet.

5. Stek den gula löken och tofubitarna i olja tills de fått fin färg. Blanda ner alla grönsaker utom blomkålen, håll på den marinad som inte sugits upp i tofubitarna. Stek i några minuter tills grönsakerna blivit varma men fortfarande har så mycket tuggmotstånd kvar som du föredrar. Rör runt då och då.

6. Blanda ner det rivna blomkålsriset under de sista 3–5 minuterna. Servera och toppa med hackad salladslök och sesamfrön.

praktiska att äta medan du kör.) Samt fried blomkålsris.

Berätta om Vanlife Sverige!

– Jag och Carl grundade Vanlife Sverige 2017 eftersom vi själva längtade efter att hitta likasinnade och saknade ett svenskt community. Tanken från början var egentligen aldrig att det skulle bli så stort, men ganska fort visade det sig att det var fler som hade samma längtan och Facebookgruppen som är själva navet i communityt har idag över 24 000 medlemmar. Podden drog jag i

gång ett år senare för att vi började träffa så många fantastiska människor längs vägarna och min journalist-gen kände att fler måste få ta del av dessa historier och livsöden. Jag lurade in Calle genom att säga att vi ju kunde testa 10 avsnitt och se hur det kändes – nu har vi hållit på i sex år och släppt över 180 avsnitt. I podden intervjuar jag människor som på ett eller annat vis lever vanlife, men intervjuerna handlar allt som oftast om sådant som sker i livet, allt från äventyr och resor till normer och psykisk ohälsa.



MOUSSAKA I STEKPANNA

2 portioner  

Eric: Frågar du mig så blir den här rätten ännu godare dagen efter den har tillagats, därför tar jag alltid i lite med portionerna när jag gör moussaka. Allt får plats i en större stekpanna – har du ingen sådan rekommenderar jag en gryta eller kastrull. Våldigt god ihop med ljust bröd eller en stor sallad.

1 aubergine
salt
1 gul lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 krm kanel
1 nypa chiliflakes
1 tsk torkad oregano eller timjan
1 krm svartpeppar
1 tetra hela tomater à 400 ml
½ tärning grönsaksbuljong
150 g fetaost, t ex växtbaserad
1 tetra gröna eller svarta linser

olivolja för stekning

1. Skär auberginen i kuber eller skivor, kuber kan vara bättre i en mindre panna. Blanda med lite salt och låt stå i minst 15 minuter för att dra ur vätskan.
2. Pressa vätskan ur auberginen med händerna eller i en handduk, det förkortar stektiden avsevärt. Stek i olivolja tills auberginen är gyllene.
3. Flytta ut auberginen i kanterna av pannan och stek löken i lite mer olivolja. Först efter att den fått färg lägger du i vitlöken.
4. Rör ihop allt och tillsätt kryddorna. Stek en kort stund för att låta smakerna blomma. Håll på tomaterna och hacka sönder dem. Tillsätt grönsaksbuljong. Låt koka i 10 minuter. Smaka av. Tänk på att fetaosten kommer att tillföra ganska mycket salt.
5. Tillsätt sköljda linser, skär fetan i kuber och rör ner i stekpannan. Koka upp en gång till och låt stå ett par minuter innan servering.



I Eric Tornblads samt Carl och Isabel Waites bok *Vanlife – Recept och inspiration för dina äventyr* (Lavender Lit förlag) hittar du vegetariska recept som är anpassade efter förutsättningar som hör till ett liv på vägarna. Enkelt, varierat och supergott.

STEKT ÄPPELPAJ

2 portioner 

Eric: Ibland behöver du inte krångla till det. Hemligheten med den här äppelpajen är att vi har stekt innehållet först och sedan använt färdig smördeg. Det gör både att den går snabbt att laga och att fyllningen blir precis så där krämig som du vill ha den. Servera med vaniljsås eller vaniljglass. Jag gillar att toppa med brödsirap för en salt och maltig smak.

färdig smördeg eller pajdeg

3 äpplen

1 tsk kanel

3 msk mörk sirap eller brödsirap

smör till stekning, t ex mjölkfritt

1. Hacka och stek äpplena tills de är mjuka. Tillsätt kanel och sirap på slutet. Lägg undan i en skål och diska ur pannan.
2. Dela pajdegen eller smördegen i fyra delar. Lägg på en fjärdedel av de stekta äpplena och vik ihop, pressa ihop kanterna med en gaffel.
3. Stek i stekpanna på medelvärme, med eller utan matfett, båda funkar. Vänd varje minut tills den har fått fin färg på båda sidor.
4. Servera med vaniljsås eller vaniljglass, gärna med lite sirap på.



Visste du?

Visste du att många färdiga smördegar faktiskt är helt växtbaserade? Välj en vaniljsås gjord på soja eller havre så blir din paj helt vegansk.



SOMMARENS GRILLFEST GÅR I GRÖNT

Självklart ska det grillas
i år och självklart ska
det vara vegetariskt! Här
kommer tre favoriter
som jag hoppas att även
du ska älska. Burgare,
grillspett och fräsiga
falafel med sommarens
godaste dippsås.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON

FOTO: EVA HILDÉN



FLINTABITAR MED CURRYCOLESLAW

4 portioner 

Jag älskade flintastek när jag växte upp och här är en vegovariant fast som kryddiga bitar. Underbart mumsiga tillsammans med en färgglad coleslaw med curry och mango chutney.

300 g Anamma Vegobitar

Flintakryddmix

2 msk neutral olja
1 msk paprikapulver
2 tsk lökpulver
1 ½ tsk malen spiskummin
1 ½ tsk vitlökspulver
1 tsk salt
svartpeppar

Coleslaw med curry

250 g strimlad vitkål
1 morot, fint strimlad eller grovt riven
1 grönt äpple, rivet
1 gul lök, finhackad
1 dl majonnäs, äggfri
1 dl naturell yoghurt, t ex soja-, havre- eller cashewyoghurt
1 msk mango chutney
2 tsk gul curry
½ tsk salt
svartpeppar

1. Tina vegobitarna.
2. Blanda ihop oljan med kryddorna. Blanda med vegobitarna i en plastpåse och låt marinera i minst 30 minuter.
3. Trä upp bitarna på grillspett och grilla så att de får fint med färg på båda sidor. Du kan även steka dem på ett ark aluminiumfolie på grillen eller i en stekpanna.
4. Blanda vitkål, morot och gul lök i en skål.
5. Rör ihop resterande ingredienser i en annan skål. Vänd ner i vitkålssalladen.
6. Servera grillspetten tillsammans med currycoleslaw.



➤ Anamma Vegobitar

Anammas Vegobitar är inte bara goda som grillspett utan passar även perfekt i grytor, gratänger och wokrätter.

RÖDBETSBURGARE MED FETAOSTYOGHURT

4 portioner 

För glutenfritt alternativ, använd glutenfria hamburgerbröd

Det här är burgaren jag kommer äta mest av i sommar. Den blandar den vackra färgen och goda smaken av rödbeta med den salta smaken från fetaost. Underbart!

600 g Anamma Formbar Färs
2 rödbetor, fint rivna
1 dl finhackade valnötter
2 tsk torkad oregano
2 vitlöksklyftor
salt
svartpeppar

Fetaostkräm

2 dl yoghurt, t ex havre- eller soyayoghurt
150 g fetaost, t ex växtbaserad som
Peas of Heaven eller Violife
svartpeppar

Servering

4 hamburgerbröd
salladsblad
skivad rödlök
skivad tomat

1. Tina färsen. Enklast är att sprida ut den på ett bakplåtspapper och låta stå i 30 minuter.
2. Blanda färsen med resterande ingredienser i en skål. Blanda väl.
3. Forma till biffar och pensla med olja. Grilla sedan så att de får vackert med grillränder på båda sidor.
4. Mixa ihop yoghurt, fetaost och svartpeppar till en kräm. Det går lika bra i en matberedare som med hjälp av en stavmixer.
5. Grilla även hamburgerbröden snabbt. Fyll bröden med burgare, fetaostkräm och grönsaker.



Anamma Falafel

Anammas Falafel har en god smak av bland annat lök och spiskummin. Allt du behöver göra är att steka dem i olja så att de får fint med färg. De går även toppen att tillaga i ugnen eller en airfryer.

FALAFEL MED GREEN GODDESS-DIPP

8 portioner på en buffé  

Jag tröttnar aldrig på falafel och Anammas falafel har varit en favorit sen den kom. Falafel är jättesmigt och gott på en buffé, allt du behöver är den här örtigt somriga dressingen.

1 förpackning Anamma Falafel, 300 g

Green Goddess-dipp

1 dl yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
1 dl majonnäs, t ex äggfri
1 citron, saften
1 vitlöksklyfta, pressad
1 kruka färsk basilika
1 stort knippe persilja
salt och svartpeppar

1. Stek falafeln i generöst med olja så att de får fint med färg. De går även jättebra att tillaga i en airfryer.
2. Håll ner samtliga ingredienser till dipsåsen i en blender och mixa till en slät sås. Du kan även göra det med en stavmixer. Smaka av med salt och peppar.
3. Håll upp dipsåsen i en skål och servera tillsammans med falafeln.

Anamma Formbar Färs

Anammas Formbara Färs används precis som köttfärs i burgare, biffar och bollar. Även god i grytor, tacos och wokrätter. Bara tina, krydda upp och tillaga som du önskar. Finns både baserad på soja och ärtor.





Följ Mattias!

Följ Mattias Kristiansson på Instagram @xxxx och Youtube @xxxxxx.

”Vid den tidpunkten fanns det massor av mattidningar, men när jag gick runt på de stora tidningshusen för att presentera min idé var det absolut ingen som trodde på den”

10 ÅR MED VEGO

NU TAR MATTIAS NÄSTA STEG

Mattias hade aldrig jobbat på tidning och var inte utbildad journalist. Men han var nybliven vegan, älskade att baka och arbetslös. Han ville göra något eget och bestämde sig för att starta tidningen VEGO. Det blev succé och nu när den fysiska tidningen läggs ner är det dags för VEGO 2.0.

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG FOTO: CAMILLA LINDQVIST

MATTIAS KRISTIANSSON VAR 28 år. Livet såg inte toppen ut. Han hade haft ett jobb som administratör på landstinget i Stockholm, men hade sagt upp sig eftersom det var tråkigt.

Nu var han arbetslös. Exakt vad han ville göra visste han inte riktigt. Tidigare hade han haft en lång rad ströjobb på caféer, butiker och restaurang.

– Jag älskade att baka och drev en bakblogg, *Bake my day*, på fritiden. Jag fokuserade på roliga och knäppa bakverk, som med tiden fick allt mer uppmärksamhet och ledde till både tidningsjobb, radiojobb och senare ett bokkontrakt, säger Mattias.

Han blev inbjuden att baka till ett event arrangerat av Alpro och insåg att det gick alldeles utmärkt att baka veganskt.

– Eftersom det hade gått så bra att baka veganskt ville jag testa att köra en köttfri måndag, säger Mattias.

För en skåning uppväxt i en ”bruna-bönor-med-fläsk-familj” var köttfri måndag ett nog så kontroversiellt initiativ. Men Mattias och hans dåvarande sambo Jonas körde på. Och den där köttfria måndagen blev snart köttfria veckor, egentligen utan att Mattias och Jonas ens tänkte på det.

– 2013 insåg vi att vi faktiskt hade blivit veganer, minns Mattias.

Han, som tidigare älskat kött och bea, började läsa på om djurindustrin, matens effekt på klimat och miljö samt kost och hälsa. Ju mer han läste, desto mer avlägsen kändes det att äta kött.

– Det var en berusande känsla att äta mat som

inte bara smakar gott utan även gör gott, och så här i efterhand kan jag bara konstatera att ett gott samvete är den bästa kryddan, säger Mattias.

Mattias var uppfylld av insikten om hur lätt och smakrikt det var att leva utan kött. Eftersom han ville dela med sig av erfarenheten startade han bloggen *Vegoriket*. Snart hade han både läsare och massor att skriva om. Det var då drömmen om att starta en växtbaserad mattidning väcktes.

– Vid den tidpunkten fanns det massor av mattidningar, men när jag gick runt på de stora tidningshusen för att presentera min idé var det absolut ingen som trodde på den.

Så Mattias bestämde sig för att köra själv. Hade han lyssnat på andra hade det inte blivit någon tidning. Extra väl minns han när redaktören på en stor mattidning vände sig till honom med orden: ”Jag ger dig två nummer. Sedan finns du inte längre.”

– Nu har jag gjort 70 nummer. Och jag har lovat mig själv att aldrig vara så dryg mot någon uppstickare.

Idag säger han att han var ”dum och naiv”, eftersom han inte riktigt insåg vilket arbete det skulle innebära. Mattias hade precis fått ett bokkontrakt på sin första bok, bakboken *Bake my day*, och hade fått ett litet förskott.

– Min plan var att se hur långt jag skulle komma med de pengarna och det visade sig att de räckte till att trycka 3 000 tidningar.

Det första numret sålde slut, de 3 000 tidningarna försvann i ett nafs. Mattias satt och klistrade adressetiketter för hand och lånade en





”Min enda drivkraft var att göra en tidning som jag själv ville läsa. En tidning som skulle förändra folks syn på vegetarisk och växtbaserad mat”

kompis bil för att köra dem till posten. Jonas satt med ett Excel-dokument och lade in prenumeranterna en efter en.

– Vi visste inte ens hur man skulle få ut tidningarna i butiken när första numret släpptes.

Kanske var det bra att han var ”dum och naiv”, för hade han vetat vilket slit det skulle innebära hade han kanske aldrig vågat satsa. Men Mattias, som gick på känsla, passion och en idé om att rädda världen med vegomat, kände stödet från hela vegocommunityt. Han besökte varenda mäsas för att presentera tidningen och gick på vartenda event.

När vi ses på Ulriksdals trädgårdscafé för att äta lunch har det gått tio år, 70 nummer och 7 000 sidor sedan dagen då det där första numret släpptes.

– Min enda drivkraft var att göra en tidning som jag själv ville läsa. En tidning som skulle förändra folks syn på vegetarisk och växtbaserad mat. Jag kommer inte från någon entreprenörsfamilj och hade egentligen ingen aning om vare sig hur man gör en tidning eller hur man driver företag, säger Mattias.

I takt med att tidningen fick allt fler läsare, började andra aktörer vända sig till honom för att höra vad han gjort för att lyckas. Plötsligt satt han i tv-soffor och intervjuades i olika tidningar. Plötsligt var han vegocommunityts ansikte utåt.

– Det var udda att helt plötsligt lyftas fram som ”framgångsrik”. Jag kände mig så ny på allt och trodde aldrig att jag skulle bli en entreprenör. Än mindre att det skulle gå så bra.

Men i stället för att njuta av uppmärksamheten gick all kraft åt till att göra tidning. På dagarna publicerade han redaktionellt innehåll, tog fram recept, lagade mat, fotade, intervjuade, letade nyheter och layoutade. På nätterna sålde han annonser.

– I början gjorde jag i princip allt själv, även om Jonas hjälpte till så gott han kunde vid sidan av sitt jobb.

VEGO FICK ALLT fler läsare. När Orvesto redovisade sina siffror under VEGO:s andra år visade det sig att tidningen hade 58 000 läsare. Då fick även branschen upp ögonen för VEGO. I samma veva insåg Mattias att det var ohållbart att göra precis allt själv. Han började ta in frilansare, tog hjälp med annonsförsäljning, prenumerationshantering och layout. På frågan om de mest minnesvärda jobben han haft i tidningen svarar Mattias utan att tveka.

– Jag älskar våra temanummer. Vi hade ett med Mellanöstern, ett med Afrika och ett indiskt. De gav oss möjlighet att lyfta fram människor som inte annars får synas så mycket. Lyfta matkulturer som många kanske har dålig koll på och även lyfta frågor som vi inte annars kunde göra. Jag har alltid

velat se maten som en brygga till andra kulturer, och nu kunde vi göra det.

– Eller när jag fick till ett reportage med Ola Salo. Jag hade sett honom på Göta Lejon och kommenterade på Instagram hur bra han var. Ola svarade direkt: ”När får jag vara med i din tidning?” Det visade sig att han var prenumerant.

Det slutade med att Mattias blev starstruck och Ola Salo blev intervjuad.

– Vi är visserligen ingen kändistidning, men trots det har många kända människor blivit intervjuade, säger Mattias, och räknar upp namn som Danny Saucedo, Lisa Ekdahl, Therése Lindgren, Kristin Kaspersen, Rickard Söderberg, Gunhild Stordalen, Tina Nordström och Malou von Sivers.

NÄR PANDEMIN DROG in över Sverige lyckades Mattias hålla tidningen flytande. Mer än så: Nu hade folk tid att laga mat, och ännu fler ville få tips på vad de skulle göra med alla kikärtor de köpt på sig.

– Tack vare att jag gjort allt själv, har jag kunnat hålla i plånboken när det varit tuffa tider. Det är också därför jag tror att tidningen har rullat på i så många år.

Men nu, nästan prick tio år efter premiärnumret, kommer Mattias att stoppa pressarna. Det är dags för det sista numret att rulla ut.

– Jag känner mig inte utbränd, men ska jag vara ärlig känner jag mig lite fastbränd. Att göra tidning kräver extremt mycket jobb, och nu vill jag testa att göra det på ett annat sätt.

Kanske kan man kalla det VEGO 2.0, Mattias nya satsning. För om bara ett par månader kommer han att sjösätta ett nytt projekt online. På nätet kan han vara mer flexibel och snabbfotad och snabbt publicera nyheter.

– Nu vill jag lägga all energi som jag tidigare lagt på tidningen på att skapa Europas största och bästa plattform med vegansk mat. Recept, videor, produktnyheter, tester, stadsguider. Vi kommer att jobba med större teman, det kommer att finnas lite överraskningar men också mycket hemvant.

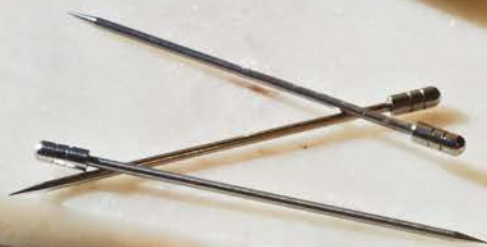
Han är övertygad om att fler kommer att hitta till vegancommunityt. För som Mattias säger, idag finns det så många fantastiska produkter där ute att det inte längre finns någon ursäkt för att inte välja växtbaserad mat. Och idag, till skillnad från för tio år sedan när Mattias startade VEGO, finns det många där ute som tror på honom. Och eftersom Mattias har såväl fingertoppskänsla som magkänsla och pannben, innebär det att sannolikheten är stor att ännu fler kommer att hitta till den nya plattformen. Med över 5 000 recept i bakfickan, ett enormt kontaktnät och bra folk omkring sig känner han sig redo att påbörja sitt nya liv.

– Det ska bli jättekul. Men det känns samtidigt sjukt läskigt. Det känns som en nystart, och jag är laddad för det här.





I *Somriga cocktails* av Nick Mautone (Tukan förlag) blandas uppfriskande drycker för sommarens alla tillfällen. Här ryms allt från klassiker som piña colada och Tom Collins till den ultimata margaritan och en oslagbar mojito.





2 X SOMRIGA COCKTAILS

Här kommer två drinkar från Nick Mautones bok med det passande namnet *Somriga cocktails*. En samling drinkar både med och utan alkohol som svalkar underbart i sommarvärmen.

RECEPT: NICK MAUTONE FOTO: LAUREN VOLO

SUMMER BUCK

4 drinkar  

En "buck" är i princip gin och ginger ale med massa frukt i. I den här varianten används mango, men du kan byta ut den mot papaya, melon eller citrusfrukter.

1 liten mogen mango
4 stänk Angostura Bitter
1 citron, skuren i fyra klyftor
24 cl gin
48 cl ginger ale
is till servering

1. Skala mangon och skär fruktköttet i 1 cm stora kuber. Släng kärnan.
2. Fyll varje glas till hälften med is. Skeda över en generös mängd mango. Fyll sedan på med is hela vägen upp.
3. Tillsätt ett stänk bitters i varje glas. Pressa en citrunklyfta över och lägg sedan i klyftan i glaset.
4. Håll på 6 cl gin och 12 cl ginger ale i varje glas och servera.

KLASSISK SANGRIA

10 personer  

Sangria blandades ursprungligen för att dölja bismaker i dåligt vin. Eftersom det idag finns välgjorda viner i överflöd är det egentligen inte nödvändigt att dricka sangria, men man gör det så klart för smakens skull. Sangria är en utmärkt aperitif. Det passar bra till grillpartyn och höjer stämningen under söndagsbrunchen.

1 citron, 1 cm tjocka skivor
1 lime, 1 cm tjocka skivor
2 apelsiner, 1 cm tjocka skivor
1 ¼ dl socker
24 dl Triple sec, kyld
24 cl brandy, kyld
24 cl färskpressad apelsinjuice
(cirka 2–3 apelsiner), kyld
1 flaska torrt rött vin (75 cl), kyld

vinglas och en stor karaff eller bålaskål

1. Kyl alla ingredienser och karaffen eller bålaskålen i minst 30 minuter innan du blandar sangrian.
2. Lägg frukten i karaffen eller bålaskålen. Strö sockret över och muddla. Se till att pressa ut så mycket juice som möjligt.
3. Håll i triple sec och brandy. Rör om tills sockret har lösts upp.
4. Håll slutligen i apelsinjuice och vin. Låt stå i 5 minuter innan servering.

HELA MIDDAGEN I EN AIRFRYER!

Att laga mat i en airfryer är smidigt, enkelt och du får ett fantastiskt resultat. Roligast är att du kan göra så mycket i en airfryer bara du har lite fantasi. Här har jag gjort smakrika vegocarnitas och bröd, allt i en airfryer! Till det en svalkande exotisk shake.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN

Wilfas airfryer

Jag älskar att laga mat i en airfryer och vill du också testa så är Wilfa märket du ska kolla in. De har så många olika varianter och jag gillar den här (Dualfry Split) eftersom man kan tillaga mycket på en gång, eller dela upp korgen om du vill tillaga två olika saker som inte ska blandas. Smidigt och enkelt.

Wilfa har även ett stort utbud av blenders i hög kvalitet för alla tillfällen och behov, oavsett om du vill göra soppor eller smoothies.

VEGETARISKA CARNITAS

4 portioner

300 g vegobitar
200 g champinjoner, tunt skivade
2 msk neutral olja
1 tsk mald spiskummin
1 tsk rökt paprikapulver
1 tsk vitlökspulver
salt
svartpeppar
1 ½ dl BBQ-sås

Guacamole

3 mogna avokador
½ rödlök, finhackad
1 tomat, finhackad
1 färsk röd chili, finhackad
2 lime, saften
salt

Picklad rödlök

2 rödlökar, tunt skivade
½ dl rödvinsvinäger
1 msk strösocker
en nypa salt

Servering

durumbröd, se recept
salladsblad

1. Sätt airfryern på 200 grader.
2. Blanda vegobitar och champinjoner med kryddor och olja.
3. Häll ner vegobitarna i airfryern och tillaga i 20 minuter. De ska få fint med färg.
4. Rör ner BBQ-såsen och tillaga i ytterligare 3 minuter.
5. Fyll durumbröden med vegobitarna, salladsblad, guacamole och rödlök.

Guacamole

Mosa sönder avokadon med en gaffel. Blanda med övriga ingredienser.

Picklad rödlök

Blanda samtliga ingredienser i en skål. Låt stå i minst 10 minuter.

DURUMBRÖD

4 st

2 dl durumvetemjöl
3 dl vetemjöl special
2 tsk bakpulver
½ tsk salt
½ dl olivolja
2 ½ dl vatten

1. Sätt airfryern på 200 grader.

2. Blanda durumvete, vetemjöl, bakpulver och salt i en bunke.
3. Rör ner olja och vatten och arbeta ihop till en deg.
4. Dela degen i fyra delar och forma till avlånga bröd. Lägg ner ett bakplåtspapper i airfryern. Lyft över bröden ner i airfryern. Du kan behöva göra det här i omgångar beroende på storleken på din airfryer.
5. Grädda i 15 minuter. Ta ut och låt svalna.

EXOTISK SHAKE

2 stora glas

Jag har alltid skivade bananer i frysen så att jag kan mixa ihop enkla, svalkande shakes. Den här är smaksatt med mango, ananas och kokos. Om du inte får tag på färsk ananas går det bra med konserverad.

2 bananer, frysta

1 dl fryst mango

½ dl hackad ananas

6 dl mjölk, t ex havre- eller sojamjölk

1 dl kokosmjölk

en nypa vaniljpulver

1. Häll ner samtliga ingredienser i en blender och mixa till en slät shake.
2. Häll upp i glas och servera på direkten.





Therése Lindgren är en av Sveriges största influencers, författare, inspiratörer och entreprenörer.

Följ Therése!

Följ Therése Lindgren på
Instagram [@therese](#) och
Youtube [@ThereseLindgren](#).



MER VEGANISM HELA VÄGEN FRÅN SKOLAN TILL ÄLDREBOENDET!

När jag gick i skolan under 90-talet möttes konceptet ”vegetarisk dag” av skepticism och ibland rentav irritation. Många av mina klasskompisar och deras föräldrar avfärdade det som en tillfällig fluga snarare än en rimlig förändring i rätt riktning. Så här 30 år senare rynkas det fortfarande på näsan när man pratar om att öka på den vegetariska och veganska kosten, och köttet tas i strängt försvar av var och varannan.

NÄR KLIMATKRISEN KNACKAR allt högre på dörren, ekonomiska svängningar blir svårare att förutse och folkhälsan fortsätter att försämrans, står vi nu inför en utmaning som kräver modiga beslut. Det känns så otroligt paradoxalt att ett land som Sverige, som är känt för sin progressiva syn på miljö och hälsa, tvekar när det kommer till att införa vegetarisk och vegansk mat som standard snarare än ett undantag i det offentliga.

Varför tvekar vi, undrar jag? Inflationens tryck och politiska beslut har tydligt påverkat matkvaliteten inom offentliga institutioner och det har blivit allt svårare att prioritera hälsosamma alternativ på grund av stigande kostnader. Veganska alternativ har potentialen att göra en betydande skillnad – inte bara för offentliga sektorns ekonomi, utan också för djurens välbefinnande och vår hälsa. Svenska skolor, äldreboenden och fängelser borde vara föregångare i hur vi tänker på och konsumerar mat. Ändå ser vi en fortsatt stark påverkan från kött- och mjölklobbyn, som med näbbar och klor försvarar den rådande animaliska produktionsmodellen och vidhåller att det är billigare samt hälsosammare.

Jag tror att de flesta förstår att billigt kött är dåligt på alla sätt. Min dröm är en värld fri från

animalier, men jag är väl medveten om att det mest pragmatiska är att i alla fall radera ut näringsfattigt, billigt kött med fruktansvärd djurhållning. Det är precis det köttet som serveras i offentlig sektor. Ni som läser den här tidningen är dessutom fullt införstådda med att produktionen av de flesta vegetariska och veganska produkter även kräver mindre resurser och genererar färre utsläpp jämfört med animalisk produktion.

SÅ VARFÖR VÄLJER vi då inte en väg inom vår offentliga sektor, navet för vad vi kallar vårt samhälle och där vi fostrar våra medborgare, som är bättre för ekonomin, djuren, människorna och planeten?

Jag ser fram emot den dagen när jag och min sambo Anders är gamla och grå på vårt äldreboende och får njuta av näringsrik, klimatsnål, vegansk mat som standard. Vill Anders ha en kvalitetsbiff på söndagen ska han så klart få det. Men för att detta ska bli verklighet krävs mer än bara förändrade menyer – det kräver en djupgående förståelse för den veganska matens fördelar i politiken. Vi som medborgare kan inget annat än att aldrig sluta stå upp för våra veganska värderingar hela vägen från skolan till äldreboendet.

VÄRLDENS STÖRSTA designhändelse är Fuorisalone i Milano, alltså designveckan i den italienska industristaden. Staden fylls bokstavligen till bredden med människor som är designers, producenter, inköpare och proffstyckare som jag. Just nu verkar det som att allt kommer bli vinrött på ett eller annat sätt. Och visst är hållbarheten här. I år fanns faktiskt en svensk innovation som väckte uppmärksam-

het. Som du säkert vet använder man liksom bara "filén" på trädet man fäller i skogen. Grenar, kvistar och ytterdelar bränns. Nu har svenska PaperShell hittat en metod som gör att man kan samla in de delarna och göra en pappersmassa som blir till papper. Dessa pappersblad pressas ihop och blir sen sitsen på en stol. När du tröttnat på stolen kan du omvandla sitsen till biokol.

Producenten är italienska Arper.

När hela designvärlden samlades i en halvstor stad som Milano så fanns det en aktör som riktigt imponerade på mig med nya tankar. Det var en amerikansk designstudio som heter Rapt.

STUDION VILLE DISKUTERA hur vi känner inför våra saker. Vill vi ha dem på en piedestal eller finns det andra värden? Om ditt hus

börjar brinna – vad räddar du först? Jag tyckte detta var en otroligt spännande och ny diskussion. Ibland pratar vi om produkter som att de ska användas ofta, eller enkelt kunna flyttas runt i rummet eller helt enkelt bara vara funktionella. Vad händer om vi lägger till det emotionella? Kan man känna mer för sina saker? Och om man gör det – sparar vi och vårdar dem mer?



STOL AV SPILL

Stolen Catifa 53 kom redan 2001 och uppdaterades i år med det nya svenska materialet från PaperShell. Gjord av trä som vanligtvis definieras som spill och helt återvinningsbar. En svensk-italiensk succé.

arper.com.



LOOPLOOP

Nederländska LoopLoop visade i Milano en kollektion lampor i aluminium. Det unika med lamporna är att man har lyckats hitta ett sätt att göra mönster och färg med blommor och växter i stället för syror. **studiolooploop.com.**

3D-PRINTA MED SÅGSPÅN

Tyska Econit Wood har hittat ett sätt att binda sågspån. Man gör som en krämig massa som man sen kan 3D-printa. Allt superhållbart. I och med att du gör en 3D-printad möbel kan du få den rund och härlig. **econit.info.**



PLAST-STOL MED EN TWIST

Thomas Heatherwick heter han som designat stolen In-Side för italienska företaget Magis. Stolen består dels av plast från vanliga konsumentprodukter och plast från industrin. Varje stol eller soffa får en unik insida beroende på vilka plaster man får tag på. Funkar för utomhusbruk. **magis.com.**



Stefan Nilsson är en av Sveriges främsta trendexperter!

I varje nummer plockar han fram det snyggaste inom inredning och design, med betoning på grönt, eko och hållbarhet.



ÅTERBRUKAT HANTVERK

Franska Aurélien har åkt till olika byggarbetsplatser och köpt in gammalt tegel. Sen har han murat ihop bitarna på det här konstnärliga sättet och gjort som små soffbord eller pallar. Eller kanske bara skulpturer. Alla verk blir så klart unika återbruksprojekt. **aurelienveyrat.com.**

ALKOHOLFRIA DRINKAR!

Felicia Malmgren har skapat en magisk bok för dig som vill ha något trevligt i glaset... utan alkohol! En blandning av både alkoholfria klassiker som margarita och daiquiri till spännande påhitt som bloody morot och Marias Malmö mule.

RECEPT: FELICIA MALMGREN FOTO: MATILDA LINDEBLAD

TRIPLE MIMOSA





Felicia Malmgren har skapat boken *Drink!*

TRIPLE MIMOSA

1 glas  

Ett enkelt sätt att ge bubblen en visuell käftsmäll! Kräver lite framförhållning eftersom isen måste hinna frysa, men sedan går det extremt snabbt! Köpt juice går lika bra som nypressad så klart.

3 olika sorters juicer – gärna med olika, kontrasterande färger
valfritt bubbel

1. Frys in juicerna i olika isformar.
2. När det är dags att servera lägger du några isbitar av varje sort i ett glas och fyller upp med bubbel. Servera direkt! I takt med att isbitarna smälter får din mimosa mer och mer smak.

COSMOPOLITAN

1 glas  

Det finns inget som skriker girls night som en cosmopolitan. Jag ser Carrie i *Sex and the City* med en cosmo i handen och känner bara: Jag tar två direkt, tack!

4–5 cl "vodka"
ca 6 cl tranbärsjuice
ca 4 cl apelsinjuice utan fruktkött
3 cl färskpressad limejuice

Håll alla ingredienser i en shaker med is och skaka ordentligt. Håll upp i ett fint glas och servera direkt.



➤ Alkoholfri vodka?

Det finns flera olika märken som har alkoholfria alternativ till vodka. Kolla in t ex Strykk och Lyre's.



I Felicia Malmgrens bok *Drink!* (Mondial) bjuds det på lyxiga och enkla alkoholfria drinkar till både frukost, lunch och fest.

BETALT SAMARBETE MED CARLSHAMN

KRAVLÖS SOMMARMAT

Jag älskar sommarmat som antingen är snabb eller enkel. Helst både och!
Jag älskar även mat man kan njuta av lite när som på dygnet. En enkel lunch, läckert snack eller bara något att mysa med hela kvällen.
Här kommer några favoriter!

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN



GRILLAD SPARRIS MED NÖTSMÖR

4 portioner 

2 knippen sparris
25 g Carlshamn Havssalt

Nötsmör

75 g Carlshamn Havssalt
1 dl hackade hasselnötter
1 msk sesamfrön
½ tsk paprikapulver
2 vitlöksklyftor, rivna
salt
svartpeppar

1. Skär av den nedre träiga delen på sparrisen.
2. Stek sparrisen i Carlshamn Havssalt så att den får fint med färg och mjuknar något. Den ska fortfarande ha ett härligt tuggmotstånd kvar.
3. Smält Carlshamn Havssalt till nötsmör i en kastrull.
4. Rör ner hasselnötter och sesamfrön. Låt bubbla med tills de får en mörk gyllene färg.
5. Ta kastrullen från plattan och rör ner paprikapulver, vitlök, salt och peppar.
6. Lägg upp sparrisen på ett fat. Skeda över nötsmör och servera.

CAESARTOAST MED PARMESANDIPP

8 st 

För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt bröd

Här kommer ett lyxigt snacks eller tilltugg. Perfekt att duka fram i början av kvällen tillsammans med ett glas gott eller varför inte att njuta av medan grillen blir redo?

8 skivor surdegsbröd

Caesarsmör

200 g Carlshamn Smörgås
1 msk citronsaft, ca ½ citron
1 msk kapis, finhackad
½ dl riven parmesanost, t ex växtbaserad
2 msk finhackad persilja
1 vitlöksklyfta, pressad
salt
svartpeppar

Parmesandipp

2 dl crème fraîche, t ex soja- eller havrebaserad
½ citron, rivet skal
¾ dl riven parmesanost, t ex växtbaserad
svartpeppar

1. Rör ihop samtliga ingredienser till caesarsmör i en skål. Du kan även mixa det slätt i en matberedare, men jag gillar det med lite bitar i.
2. Rör ihop ingredienserna till parmesandippen i en annan skål.
3. Bred caesarsmör på båda sidor av brödsnivorna.
4. Stek brödsnivorna i en stekpanna så att de får fint med färg på båda sidor.
5. Servera tillsammans med parmesandippsåsen.



ENKEL SAFFRANSPASTA

4 portioner 

För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta

Saffran är en sådan där krydda som känns både julig och somrig. Här en pastarätt som andas södra Europa med lätt hetta från chiliflakes. Servera som den är eller vänd ner kokta kikärter i såsen. Även god tillsammans med vegoschnitzlar eller vegobollar.

pasta för 4 personer, t ex penne, snäckor eller fusilli

1 gul lök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
50 g Carlshamn Flytande
1 paket saffran, 0,5 g
1 dl tomatpuré
½ tsk chiliflakes
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1–2 dl pastavatten
100 g riven smakrik ost, t ex Violife Prosociano
salt
svartpeppar

1. Koka pastan i saltat vatten enligt anvisningarna på förpackningen. Spara 2 dl vatten.
2. Fräs gul lök och vitlök i Carlshamn Flytande tills löken mjuknar och blir lätt transparent.
3. Rör ner saffran, tomatpuré och chiliflakes och låt fräsa med under omrörning i 5 minuter.
4. Häll sedan på grädden och hälften av pastavattnet. Rör om.
5. Blanda pastan med såsen och rör ner lite riven ost i taget. Späd med resterande pastavatten.
6. Smaka av med salt och peppar.



VÅFFLADE KANELBULLAR MED KOLASÅS OCH BÄR

4 kanelbullar 

För glutenfritt alternativ, använd glutenfria kanelbullar

Det här är perfekt med dagsgamla kanelbullar som du vill förvandla till en lyxig dessert. Att grädda dem i ett våffeljärn gör dem underbart fräsiga och goda.

4–8 kanelbullar (beroende på storlek)
ca 50 g Carlshamn Tre oljor

Kolasås

2 ½ dl grädde, t ex havregrädde

1 ½ dl strösocker

1 dl farinsocker

½ dl ljus sirap

2 msk Carlshamn Tre oljor

en nypa flingsalt

Servering

färska jordgubbar

vaniljglass

1. Hetta upp ett våffeljärn.

2. Bred Carlshamn Tre oljor på båda sidor av kanelbullarna. Grädda i våffeljärnet tills de blir fräsiga och får fint med färg.

3. Vispa ihop grädde, socker och sirap i en kastrull. Koka upp och låt sjuda i 15 minuter eller tills du får en bärnstensfärgad kolasås. Rör ner Carlshamn Tre oljor och flingsalt. Vispa tills det smält.

4. Servera kanelbullarna tillsammans med kolasås, jordgubbar och glass.



DEJLIG SOMMAR MED REBECCA



Rebecca Hübbe har släppt boken *Dejlig* som är som en mysig sommardröm med enkel och kravlös mat att njuta av tillsammans med de du älskar mest. Smårätter och drinkar blandas med större rätter, snacks och desserter. Underbart!

DEJLIG: ATT SAMLAS KRING MAT FRÅN MORGON TILL KVÄLL FÖRFATTARE: REBECCA HÜBBE FOTOGRAF: HANNA WERNERÖD FÖRLAG: TUKAN FÖRLAG



I Rebecca Hübners bok *Dejlig: Att samlas kring mat från morgon till kväll* (Tukan förlag) bjuds det på enkel, kravlös mat som du kan njuta av med dina vänner vid alla tillfällen.

SOMRIG TALLRIK MED GREKISK YOGHURT, VATTENMELON, ROSTADE HASSELNÖTTER, MYNTA OCH LÖNSSIRAP

2 portioner

För nötfritt alternativ, uteslut hasselnötterna

Jag tänker så här, ibland vill man att frukosten ska vara snabb, god och tjugig. Allt detta är just denna somriga tallrik. Len grekisk yoghurt med söt lönnssirap och krispig kall vattenmelon. Hallå, vilken kombi! Den är dessutom ultrasnabb att tillaga. We like!

½ vattenmelon
400 g grekisk yoghurt, t ex havre- eller soja-baserad
ett knippe mynta
en skvätt lönnssirap
en näve rostade hasselnötter

Prepp

Börja med att dela vattenmelonen på mitten och skär sedan melonen i mindre bitar. Hacka hasselnötterna grovt.

Servera

1. Ta fram dina finaste djupa tallrikar och bred ut en bädd av grekisk yoghurt.
2. På med vattenmelon, en skvätt lönnssirap och toppa med hasselnötter och strimlad mynta. Voilå! Servera gärna med ett glas juice och en god kopp kaffe. En utmärkt start på dagen!

SNABB MELONSALLAD MED CITRON, OLIVER OCH BASILIKA

4 portioner

Får man ens kalla detta sallad när den innehåller så få ingredienser och dessutom ingen faktisk sallad?



”Får man ens kalla detta sallad när den innehåller så få ingredienser och dessutom ingen faktisk sallad?”

Aja, den är ljuvlig och vi kör breaking the law. På med skorna och spring till närmsta matbutik och ät detta på stort.

en kall vattenmelon
en kall krispig gurka
100 g nocellaraoliver
½ dl marconamandlar
en go glugg citronolivolja
nymalen svartpeppar
havssalt
en kruka basilika

1. Skär upp melon och gurka grovt. Det är snyggt när det är lite olika former och storlekar.

2. Ringla över citronolivoljan. Sedan grovhackar vi mandlarna.
3. Toppa med oliver och grovhackade mandlar.
Avsluta med att ha på nymalen svartpeppar, havssalt och basilika.



TIPS!

Om du vill hotta upp det så kan du ha på chili-flakes eller chilivolja. Denna lilla godbit passar utmärkt som lurre, tillbehör, smårätt, förrätt. Ja, ni fattar. Den fungerar till allt! Tur att den är så fruktansvärt god.

LÄNGE LEVE LEVE

Bageri Leve har inte bara vänt upp och ner på bageribranschens gamla traditioner kring jobb, de har även lyft både surdegsbröd och växtbaserade bakverk till nya höjder. Vi har varit fans av Martin och Didrik sen starten och är så peppade på deras kreativa nysatsning.

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: MÅNS JENSEN

BAGERI LEVE HAR blivit en smått legendarisk matdestination i Malmö. Kön ringlar sig ofta ut på trottoaren - och inte bara när det bjuds på den kultförklarade "fredagsmunken". Men Leve är mer än så. De är framför allt inte som andra bagerier, det har grundarna Martin Westin och Didrik Persson sett till. Och när de nu har gjort en nyrenovering så har också deras vision för framtiden blivit tydligare.

– Vi vill få tid för vår kreativitet och vi vill drivas av glädje för just bakningen. Det var det som gjorde att vi gav oss in i den här branschen från första början.

Det hela började på bageri Söderberg & Sara där de två var kollegor. Snart blev de även goda vänner och hade båda också någonstans i bakhuvudet en idé om att starta eget, men vågade först inte riktigt säga det till varandra. När de väl bestämde sig var det med en tydlig vision. Dels ville de inte kliva upp mitt i natten som de flesta bagare gör.

– Målet var att undvika nattarbete, förklarar Martin. Jag ville göra surdegsbröd på mitt sätt utan att någon bestämde över mig. Bageribranschen är fast i gamla traditioner och vi ville bryta dem, så vi testade affärsidén att öppna klockan 11 i stället och därmed baka senare på dagen.

Utan den sömnbrist som man ofta annars har som bagare kunde de nu lägga energin på bakverk av riktigt hög kvalitet, bakglädje, en avslappnad atmosfär och service på topp.

Leve blev snabbt en favorit bland Malmöborna med nybakade surdegsbröd, croissanter, kanelbullar, biskvier och andra klassiker. Allt exploderade när de sedan lanserade "fredagsmunken". Konceptet att servera en växtbaserad munk varje fredag blev inte bara en succé i Malmö, utan idén har nu spridit sig till flera bagerier runt om i landet. Men Leves mål var och är aldrig att



Martin Westin och Didrik Persson.



bli en stor kedja eller bygga upp ett imperium.

– Det är ointressant för oss. Då blir vårt jobb mer att lösa problem och administrera. Vi vill skapa. Just nu vill vi skapa förutsättningar för oss att komma hit och vara lugna, glada och kreativa. Om målet bara är tillväxt när man aldrig en punkt då man blir nöjd.

Det här var en insikt som gick upp för dem när Leve växte sig allt större. Det lilla bageriet blev snart en arbetsplats som gick från två till fjorton anställda. Det var då de drog i bromsen.

– Vi tappade glädjen och själen i Leve och allt blev bara mer ekonomiskt. Det gick till att bli ett företagstänk i stället för konstnärligt och kreativt.

Både Didrik och Martin kände att de hade jättemycket kreativitet men ingen tid för det. Det de gör nu är att banta ner verksamheten för att få mer tid till att skapa grejer.

Framöver är det kärleken till hantverket och bakningen som får styra. Det gör också att du får vara beredd på en hel del överraskningar när du kliver in på Leve.

– Nu för tiden är folk så vana vid att veta vad de ska få när de går in på ett ställe. Vi vill gå emot det och i stället gå mer på känsla. Vi vill göra saker mer med hjärtat i stället för huvudet och vi vill att våra gäster ska handla med hjärtat i stället för huvudet.

Utbudet kan därför variera från dag till dag beroende på vad de känner för. Man



➤ Bageri Leve

Bageri Leve ligger på Östra Rönneholmsvägen 6 i Malmö.

Följ dem på Instagram [@bagerileve](https://www.instagram.com/bagerileve) och kolla in deras hemsida bagerileve.se.



kommer att leka med nya surdegsbröd, matiga mackor och bakverken de inte haft tid att experimentera fram tidigare. Något som förblir det samma är den växtbaserade inriktningen. Det var något som växte fram organiskt.

– Vårt mål är att göra växtbaserade produkter som alla ska älska. Vi kompromissar inte med något. Det är också därför vi har en så blandad kundkrets. Det är folk som älskar goda grejer helt enkelt.

Vad är ni mest stolta över?

– Att ha skapat ett bageri som är roligare att gå till sju år senare än när vi startade. Ett ställe som har gjort avtryck i Malmö och som vi hoppas kommer att vara kvar i många år till.

Vilket är ert favoritbakverk?

– Kanelbullen! Sjukt god och väldigt saftig.

”Här är receptet på äppelmunkarna som startade allt”

ÄPPELMUNKAR

10 st 

Här är receptet på äppelmunkarna som startade allt. Klassiska, friterade munkar fyllda med en enkel men åh så god äppelkompott.

Recept: Bageri Leve Foto: Eva Hildén

Äppelkompott

800 g mjöliga äpplen
200 g strösocker

Munkar

400 g vetemjöl
60 g strösocker
170 g vatten, fingervarmt
80 g rapsolja
10 g jäst
5 g salt
1 liter neutral olja till fritering

Kanelsocker

1 dl strösocker
1 tsk mald kanel

Äppelkompott

- Skala och kärna ur äpplena. Skär dem i små bitar och lägg i en kastrull tillsammans med strösockret.
- Häll ner en liten skvätt vatten i kastrullen och sätt den på plattan. Koka upp och sänk sedan värmen. Rör om då och då tills äpplena har kokat sönder helt.
- Mixa till en slät puré med hjälp av en stavmixer. Låt svalna.

Munkar

- Blanda alla ingredienser till degen i en bunke så att du får en kladdig deg. Knåda den i några minuter men tillsatt inte mer mjöl.
- Täck över bunken och låt degen jäsa i en halvtimme. Det är inte så noga att den jäser upp jättemycket eller så, men det är viktigt att degen får vila efter knådningen.
- Mjölä bordet lätt och stjälp ut degen. Mjölä toppen lite grann och kavla ut degen så jämnt du kan till en platta som är cirka 1–2 cm tjock. Stansa eller skär ut runda munkar. Vi brukar göra dem 6–7 cm i diameter, men du bestämmer själv. Munkarna växer ganska mycket när de jäser och friteras, så de kommer att se rätt små ut till en början.
- Lägg munkarna på en bakplåtspappersklädd plåt och täck över löst med plastfolie eller en handduk. Låt jäsa i 1–2 timmar tills de är puffiga och känns lite luftiga när du trycker fingret i dem.

Fritering

- Värm oljan i en kastrull eller fritös tills den når 170 grader.
- Vänd försiktigt en munk upp på en hålslev och sänk ner den i oljan. Fortsätt med hälften av munkarna. Sätt en timer på 1 minut och 30 sekunder.
- Vänd munkarna med hålsleven och fritera lika länge till på andra sidan.
- När munkarna är färdigfriterade är de gyllenbruna och markant större. Ta upp munkarna och låt rinna av på lite hushållspapper och fortsätt sedan med nästa omgång.
- När munkarna har svalnat vänder du dem i kanelsocker.

Fyll munkarna

- Fyll en spritspåse försedd med en slät tyll med äppelkompott.
- Lägg ut munkarna på en bricka. Pressa in tyllen i dem och fyll med kompott. Klart!



LEKSANDS KNÄCKEBRÖD

DET GRÖNA ARBETET FORTSÄTTER

Att Leksands Knäckebröd är ett av de företag som var först ut med klimattänk innebär inte att man slår sig till ro. Nej, den sjätte generationen i familjeföretaget är fast beslutna om att fortsätta sitt miljöarbete.

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG

ÄNDA SEDAN 1950-TALET har Leksands Knäckebröd successivt minskat sitt klimatavtryck, från redan lågt till nästan obefintligt. För efter det att man i mitten av 1950-talet hittade ett sätt att återanvända värmen som strömmade ut från knäckebrödsugnarerna, 1980-talets livscykelanalyser och 1990-talets ISO-certifieringar fanns det ingen gräns för uppfinningsrikedomen i jakten på ett lågt klimatavtryck.

– 2011 insåg vi att vi var nästan helt fossilfria. Det ville vi kommunicera ut till allmänheten, säger marknadschef Annika Sund, sjätte generationen i företaget.

Men att vara 97 procent fossilfria var inte bra nog. För att med stolthet kunna kommunicera var det bara 100 procent som dög, något som åtgärdades med bioolja 2013. Där är Leksands Knäckebröd idag. Och det är först idag, 2024, som fossilfrihet har blivit



Bara för att man har gjort mycket redan, innebär det inte att det inte går att göra mer, säger Annika Sund.

något som de flesta verksamheter med självaktning strävar efter. Också här var Leksands Knäckebröd alltså tidigt ute.

– När vi 2021 gjorde en klimatberäkning på våra produkter för att kunna ta nästa steg visade det sig bli svårt. Vi hade redan gjort så mycket, säger Annika Sund.

Det fanns dock vissa åtgärder som kunde vidtas. Elbilar till säljarna var en sådan, och inom kort använder till och med Norrlands-säljarna elbilar.

– Och nu pågår en upphandling för att våra transporter till grossisterna ska bli fossilfria, säger Annika Sund.

NU NÄRMAST VÄNTAR solpaneler, åtminstone på den nya delen av det 18 000 kvadratmeter stora företaget. Också när det kommer till emballage finns ett klimattänk. Alla förpackningar tillverkas i Sverige, precis som att rågen som används i knäckebrödet ska växa i Dalarna och vara absolut fritt från hormonstörande medel.

– Vår policy är att rågen helst ska odlas inom 34 mils radie. Men förra året regnade halva den svenska skörden bort, vilket medförde att vi fick använda oss av råg även från andra delar av Sverige.

För Annika Sund och de andra i familjeföretaget har arbetet med att minska klimatavtrycket bara börjat.

– Eftersom vi är ett familjeföretag vill vi leva vidare. Vi vill ha ett ansvarsfullt företag som ska fortsätta i flera generationer framåt.

VI VET VAD VI HAR GJORT.



Vi följer vår
klimatpåverkan
från fält
till butik

Läs mer på
paketet



Redan 2013 blev vårt bageri fossilfritt. Vi har alltid varit rädda om naturens resurser, i slutändan handlar ju allt om vad vi lämnar efter oss till våra barn. Eller hur? Det visste redan vår gammelfarmors mormor Jakobs Karin när hon började baka knäckebröd för en sådär 200 år sedan. Så det är inte bara hennes recept på brödet vi följer hennes recept för livet är minst lika värdefullt.

Använd QR-koden nedanför (eller gå in på leksands.se/hallbarhet) för att se hur vi har koll på hela kedjan från fält till butik. Man njuter bättre med rent samvete, eller hur?







GE OSS JORDGUBBAR!

Inget smakar så gott som svenska, solmogna jordgubbar. Inget! Här har vi tagit sommarens guldklimpar och använt dem i både söta desserter, pajer och matiga rätter som mackor och sallad.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON

SURDEGSTOAST MED VITOST OCH JORDGUBBAR

2 st 

För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt bröd

Mackor är underskattat som en trevlig lunch. Här har vi toppat med en ostkräm och jordgubbar med balsamvinäger och basilika.

80 g vitost, t ex växtbaserad som Peas of Heaven eller Violife

2 msk matlagingsgrädde, t ex havre- eller sojagrädde
en nypa salt
nymald svartpeppar

5 jordgubbar

½ msk balsamvinäger eller efter smak
1 msk finhackad basilika
1 msk olivolja

flingsalt
nymald svartpeppar

2 skivor gott surdegsbröd
10 basilikablåd

1. Smula osten och mosa samman med grädden. Smaka av med salt och svartpeppar.
2. Skär jordgubbarna i bitar och blanda med vinäger, basilika, olivolja och smaka av med salt och svartpeppar. Bred ostkrämen på en rostad surdegsmacka och toppa med jordgubbar och basilikablåd.

PANNACOTTA MED LIME- MARINERADE JORDGUBBAR

4 portioner  

En enkel men urläcker dessert som går fint att förbereda i förväg. Perfekt att ställa fram på någon av sommarens bufféer.

4 dl matlagingsgrädde, t ex havre- eller sojabaserad
½ dl mjölk, t ex havre- eller sojamjolk
1 dl gelésocker
1 krm vaniljpulver

1 msk vit sirap
1 ½ msk limesaft + rivet skal från 1 lime
ca 8 jordgubbar

1. Blanda ihop grädde, mjölk, gelésocker och vaniljpulver i en kastrull.
2. Koka upp och låt pannacottan småputtra i några minuter.
3. Häll upp i fyra glas och ställ svalt att stelna.
4. Blanda sirap, limesaft och rivet skal i en skål.
5. Skär jordgubbarna i skivor och vänd ner i lime-marinaden. Låt stå och dra och toppa sedan pannacottan med jordgubbarna.



JORDGUBBSSALLAD MED BASILIKA, KIKÄR- TOR OCH KRUTONGER

4 portioner 

Det här är en enkel och somrig sallad som passar perfekt som en lunch för två eller som ett trevligt tillbehör för fyra.

Krutonger
2 skivor bröd
1 msk olivolja

Kikärter
1 dl kokta kikärter
1 msk rapsolja
½ msk paprikapulver
salt

Dressing

¾ dl finhackad gräslök
2 msk olivolja
1 msk citronsaft
1 msk majonnäs, t ex äggfri
1 tsk dijonsenap

Servering

100 g isbergssallad eller romansallad
50 g ruccolasallad
6–8 jordgubbar
1 ½ dl basilikablader

1. Skär brödet i bitar. Hetta upp olivolja i en stekpanna och rosta brödbitarna i den tills de får fint med färg. Lägg över på en tallrik så länge.
2. Blanda kikärtorna med rapsolja, paprikapulver och salt. Fräs dem i den varma stekpannan i ca 5 minuter.
3. Blanda ingredienserna till dressing i en vid salladsskål.
4. Hacka upp isbergssalladen och vänd ner i dressing. Lägg över ruccolan och basilikabladen.
5. Skär jordgubbarna i bitar och toppa salladen med dessa samt krutonger och kikärter.

”Jordgubbspajen passar perfekt till sommarfikat men går också utmärkt att göra året om med frysta jordgubbar”

JORDGUBBSSMULPAJ

4–6 portioner 

Duka upp i bersån! Den här läckra jordgubbspajen passar perfekt till sommarfikat men går också utmärkt att göra året om med frysta jordgubbar. Servera med vaniljsås eller glass.

Smultäcke

125 g smör, t ex mjölkfritt
2 dl vetemjöl
1 dl havregryn
1 ½ dl strösocker
en nypa salt

Jordgubbar

500 g jordgubbar, frysta eller färska
1 msk majsstärkelse
1 citron, rivet skal (kan uteslutas)

1. Lägg ingredienserna till smultäcket i en skål och nyp samman med fingrarna.
2. Lägg jordgubbar, majsstärkelse och citronzest i en pajform. Rör om och täck sedan med smuldegen.
3. Baka på 200 grader i ca 25 minuter eller tills pajen har fått fint med färg.
4. Låt pajen svalna något innan du serverar med vaniljsås eller glass.





TRIFLE MED JORDGUBBS- OCH RABARBERKOMPOTT

4 portioner

Varva den här somriga kompotten med vaniljfluff och krossade kakor och du har världens godaste (och enklaste) dessert.

300 g rabarber
400 g jordgubbar
3 dl vatten

½ dl strösocker eller efter önskad sötma

1 msk potatismjöl + lite vatten

1 ½ dl vispgräddde, t ex havre- eller sojabaserad

150 g färskost, t ex mjölkfri som Philadelphia eller Violife

5 msk strösocker

1 ½ msk vaniljsocker

6–8 havrekakor eller vaniljdrömmar

1. Skär rabarber och jordgubbar i bitar. Lägg ner i en

kastrull med vatten och socker. Låt koka upp och puttra i ca 10 minuter eller tills frukten kokat sönder.

2. Blanda ut potatismjölet i lite vatten och häll det under omrörning ner i kastrullen. Ta från värmen direkt när det kokar upp. Låt svalna helt i kylskåpet.

3. Vispa vispgrädden fluffig med socker och vaniljsocker. Tillsätt färskost och vispa lite till.

4. Håll lite kall kompott i ett glas eller burk. Klicka på vaniljfluff och smula kakor över.

NYA GENERATIONENS VEGOMAT

Seiran Poon kommer
äntligen med sin första
kokbok och som vi
har längtat. Det här är
den nya generationens
vegomat med
spännande nya rätter,
smakkombinationer
och upplägg. En
fantastisk bok för alla
matälskare där ute.

RECEPT: SEIRAN POON

FOTOGRAF: LENNART WEIBULL



”Dels Mellanösterninfluenser från mina kurdiska rötter. Sen har vi Medelhavsinfluenser från spanska solkusten där jag och min man har vårt semesterställe. Jag gillar den nordafrikanska kusten med de tydliga smakerna i det marockanska köket, som harissa och inlagda citroner”



MARINERADE JORDGUBBAR MED VANILJGLASS, OLIVOLJA OCH SALT PISTAGE

4 portioner 

Jag tycker om att avsluta måltiden med en härlig dessert som kombinerar sötma, något fruktigt och en touch av salta. De saftiga marinerade jordgubbarna möter den krämiga vaniljglassen, en skvätt olivolja och de knapriga pistagenötterna. Det här är en dessert som hyllar glädjen i kontraster som tillsammans skapar en harmonisk måltidsfinal.

400 g jordgubbar, rensade
3 msk strösocker
1 citron, finrivet skal
1 tsk citronjuice
3 myntablad, finhackade
½ tsk sumak

Servera med
vaniljglass
fruktig mild olivolja
salta pistagenötter, hackade

1. Skiva jordgubbarna eller skär dem i mindre bitar och lägg i en skål.
2. Tillsätt de övriga ingredienserna och blanda försiktigt. Låt stå ca 30 minuter, rör om var tionde minut.
3. Fördela jordgubbarna i portionsskålar och ringla över lite av marinaden som bildats.
4. Toppa med en skopa vaniljglass, ringla över lite olivolja och strö över nötter.

Hur började ditt intresse för mat?

– Det har egentligen alltid funnits där. När jag var liten älskade jag att vara i köket och hjälpa till när min mamma lagade mat. Min mormor var också en stor inspiration och jag älskade att komma hem till henne, känna dofterna, utforska skafferiet och bli bjuden på alla möjliga godsaker.

När Seiran blev äldre började hon resa allt mer och i tjugofemårsåldern satte universitetslivet i gång. Då öppnades det upp en helt ny värld av kulinariska insikter.

– Jag studerade juridik i Australien och fick upp ögonen för andra och mer autentiska östasiatiska smaker. Jag började gå till små restauranger i Chinatown i Sydney, upptäcka nya kryddor, grönsaker och rätter. Jag har alltid älskat att testa nya kök och min mamma lagade även mycket fusionmat när jag växte upp.

Studierna avlöstes av en hektisk karriär och tiden för att laga mat försvann. I stället blev det långa dagar och mycket mat ute. Det kunde gå flera veckor utan att Seiran fick tid att laga egen mat, något hon saknade. Men så kom det en period då Seiran sökte efter förändring i sitt liv och det var då matintresset började smyga sig tillbaka.

– Jag började laga mer mat hemma. Jag experimenterade och fick tillbaka glädjen till matlagningen. Jag kunde komma på mig själv med att stå i köket och tänka på hur skönt det var. Det var som en uppenbarelse. Efter det växte min passion för mat i min lilla hemmastudio till ett riktigt jobb.

Seiran startade först ett konto på engelska (@saltntahini, tidigare @legallyplantbased) och fick snart många matglada följare runt om i världen. Snart växte intresset för ett konto på svenska och då föddes @saltochtahini. Några år senare sitter Seiran här med sin helt egen kokbok med samma namn: *Salt & Tahini – Gröna rätter att samlas kring*.

Hur skulle du beskriva din mat?

– Jag brukar beskriva den som att det finns traditionella smaker och tillagningsmetoder men med en modern touch. Mina influenser går tillbaka till vem jag är och min egen familjebakgrund. Dels Mellanösterninfluenser från mina kurdiska rötter. Sen har vi Medelhavsinfluenser från spanska solkusten där jag och min man har vårt semesterställe. Jag gillar den nordafrikanska kusten med de

tydliga smakerna i det marockanska köket, som harissa och inlagda citroner. Sen har vi så klart östasiatiska influenser eftersom min man har rötter i Hongkong.

Berätta om boken!

– Boken har exakt de här influenserna, vilket kommer väldigt naturligt för mig. Det är mat som man gärna vill dela med sig av och äta med andra. Det lockar till att samlas kring bordet. Man kan bygga ihop en meny av flera plockrätter, både till vardags men även större middagar och festbufféer. Här finns både stort och smått.

Vad har du alltid hemma?

– Tahini, yoghurt, chilikrispolja, sumac och citron.

Vad skulle du laga ur boken när du vill imponera på någon?

– Kanske något småplock som inte tar alltför mycket tid. Jag tänker först en drink med mina friterade oliver fyllda med mandel. Sen rostad sötpotatis med mormors selleri-yoghurt och harissaolja. Eller svärmors dumplings med min godaste dipsås, men då är det verkligen för att imponera, kanske too much för en första dejt! Till efterrätt mangoglass med sojasåskola.

Vad lagar du när du är stressad?

– Nu till sommaren så blir det en enkel tortellinisallad med ruccolapesto och grillad zucchini, receptet finns i min bok.

Berätta mer om hemsidan du jobbar på?

– Där lägger jag upp alla recept jag skapar, så gillar du min mat kommer du att hitta mycket mer av den där. Det är precis som i boken – en blandning av smårätter, snacks, varmrätter, bröd och sötsaker.

Vad har du mer för planer?

– Jag och Mattias (VEGO:s chefredaktör) har något roligt på gång, håll utkik i höst!



Följ Seiran

Om du inte gör det redan måste du följa Seiran på Instagram @saltochtahini. Kolla även in hennes hemsida saltandtahini.com för fler recept.



ÅNGAD BROCCOLI MED SESAMDRESSING

4 små portioner  

Ett minimalt antal ingredienser som ger maximalt med smak är perfekt för ett näringsrikt och snabbt tillskott till i princip alla måltider. Själv tar jag även gärna en hel tallrik som snacks framför tv eller film. Till den här rätten föredrar jag sparrisbroccoli/broccolini som är extra krispig och smakrik, men det går naturligtvis att använda vanlig broccoli också. En hyllning till det enkla!

300 g sparrisbroccoli/broccolini

Sesamdressing

3 msk sesamfrön, rostade

1 msk lönnsirap

1 tsk chiliflingor

1 ½ msk ljus sojasås

1 msk risvinäger

1 tsk sesamolja

1. Skär bort den nedersta delen av stammen på sparrisbroccolin.
2. Mortla sesamfröna tills de är krossade men det fortfarande finns en del hela frön kvar.
3. Häll lönnsirapen i en liten kastrull eller panna, till-

sätt chiliflingorna och värm upp på medelvärme tills det bara precis börjar bubbla. Ta bort från värmen.

4. Blanda med sesamfrön och övriga ingredienser till dressing i en liten skål.

5. Häll vatten i en kastrull så att det går upp några centimeter på kanten och låt koka upp. Lägg sedan broccolin i en ångkorg i kastrullen som inte kommer i kontakt med vattnet.

6. Lägg på locket och ångkoka broccolin 3–4 minuter tills den är intensivt grön men fortfarande krispig. Eller koka broccolin i 1–2 minuter, ta upp ur vattnet och låt rinna av.

7. Lägg upp broccolin på serveringsfat och ringla över dressing.



HARISSAROSTAD BLOMKÅL PÅ SÖTSALT FETAKRÄM

4 små portioner  

Det här är en modern tolkning av traditionella medelhavsingredienser där den mer kraftfulla smaken av harissa bryts av med en mild och svalkande fetakräm. I receptet delar jag mitt trick på hur jag får en perfekt rostad blomkål med fin yta och mjuk insida; hemligheten är att först ånga blomkålen lätt och det gör du enkelt i en vanlig kastrull.

½ citron, skalet

1 litet blomkålshuvud, blasten bortskuren

½ tsk salt

Harissamarinad

1 ½–2 msk harissapasta (beroende på hur mycket hetta du vill ha)

3 vitlöksklyftor, finrivna

2 tsk malen koriander

1 tsk malen spiskummin

1 tsk paprikapulver

½ tsk malen gurkmeja

½ citron, saften

3 msk olivolja

ca ½ tsk salt

svartpeppar

Sötsalt fetakräm

200 g fetaost, grovt smulad

2 dl grekisk yoghurt

1 msk agavesirap

1 tsk torkad mynta

ev. salt

Toppa med

½–1 msk olivolja

2 msk pinjenötter, rostade

ett par färska myntablåd

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Blanda alla ingredienser till harissamarinaden i en skål och ställ åt sidan.
3. Skala av det gula skalet på citronen, använd gärna en potatisskalare.
4. Häll vatten i en kastrull så det går 2–3 cm upp på kanten. Tillsätt citronskalet och salt, låt koka upp.
5. Ställ blomkålshuvudet med rotdelen neråt i kastrullen, täck med lock och ånga på medelvärme i 4 minuter. Låt sedan rinna av väl i ett durkslag och svalna något.
6. Skär blomkålen i stora buketter eller skiva den. Pensla alla sidor med marinaden och låt överflödigt marinad droppa av (annars bränns det i ugnen) innan du lägger kålen på en plåt med bakplåtspapper.
7. Rosta i mitten av ugnen i 20 minuter, vänd buketterna och rosta i ytterligare 15–20 minuter eller tills de fått fin färg.
8. Gör fetakrämen medan blomkålen rostas. Mixa fetaost, yoghurt, agavesirap och torkad mynta i en matberedare tills du har en krämig blandning. Smaka av och tillsätt eventuellt salt. Mixa inte för länge, då kan krämen bli rinnig. Låt stå i kylan till servering.



9. När blomkålen är klar, bred ut ett tjockt lager av fetakrämen på ett fat och lägg på blomkålen. Ringla över olivoljan och toppa med pinjenötter och färsk mynta. Servera gärna med bröd.

KNÅDFRITT OLIVBRÖD

1 bröd 

Det här är ett av mina allra populäraste brödrecept! Det kräver minimal ansträngning men ger maximal smak. Brödet är perfekt fluffigt och rustikt, fyllt med oliver som ger extra sälta. Om du, precis som jag, älskar doften och smaken av nybakt bröd men föredrar att baka enkelt och utan krångel så är det här definitivt ett bröd för dig.

500 g vetemjöl eller vetemjöl special

1 tsk torrjäst

1 ½ tsk salt

5 dl vatten, fingervarmt

2 dl blandade urkärnade oliver, grovhackade

1. Blanda mjöl, jäst och salt väl i en bunke.
2. Forma en liten brunn i mjölet och häll i vattnet där. Arbeta långsamt in mjölet från sidorna i vattnet med en slev. Fortsätt att arbeta in mjölet tills du har en väldigt klabbig deg.
3. Täck med plastfolie och låt stå i rumstemperatur i 16–24 timmar.
4. Mjöla en arbetsyta ordentligt och tippa ut degen.

Lägg oliverna ovanpå, doppa fingrarna i mjöl och vik in deg från kanterna för att arbeta in oliverna. Använd mer mjöl om det är för kladdigt. Nyp ihop kanterna upptill, ytan behöver inte vara slät.

5. Lägg degen på bakplåtspapper, använd mer mjöl om den är för kladdig att lyfta. Täck över och låt stå i rumstemperatur 1 timme.

6. Ställ en gjutjärnsgröta med lock i ugnen och värm ugnen till 220 grader.

7. Ta försiktigt ut grytan och placera degen med bakplåtspapper i den. Skär ett snitt rakt över degen. Klipp till kanterna på bakplåtspappret så att det inte bränns.

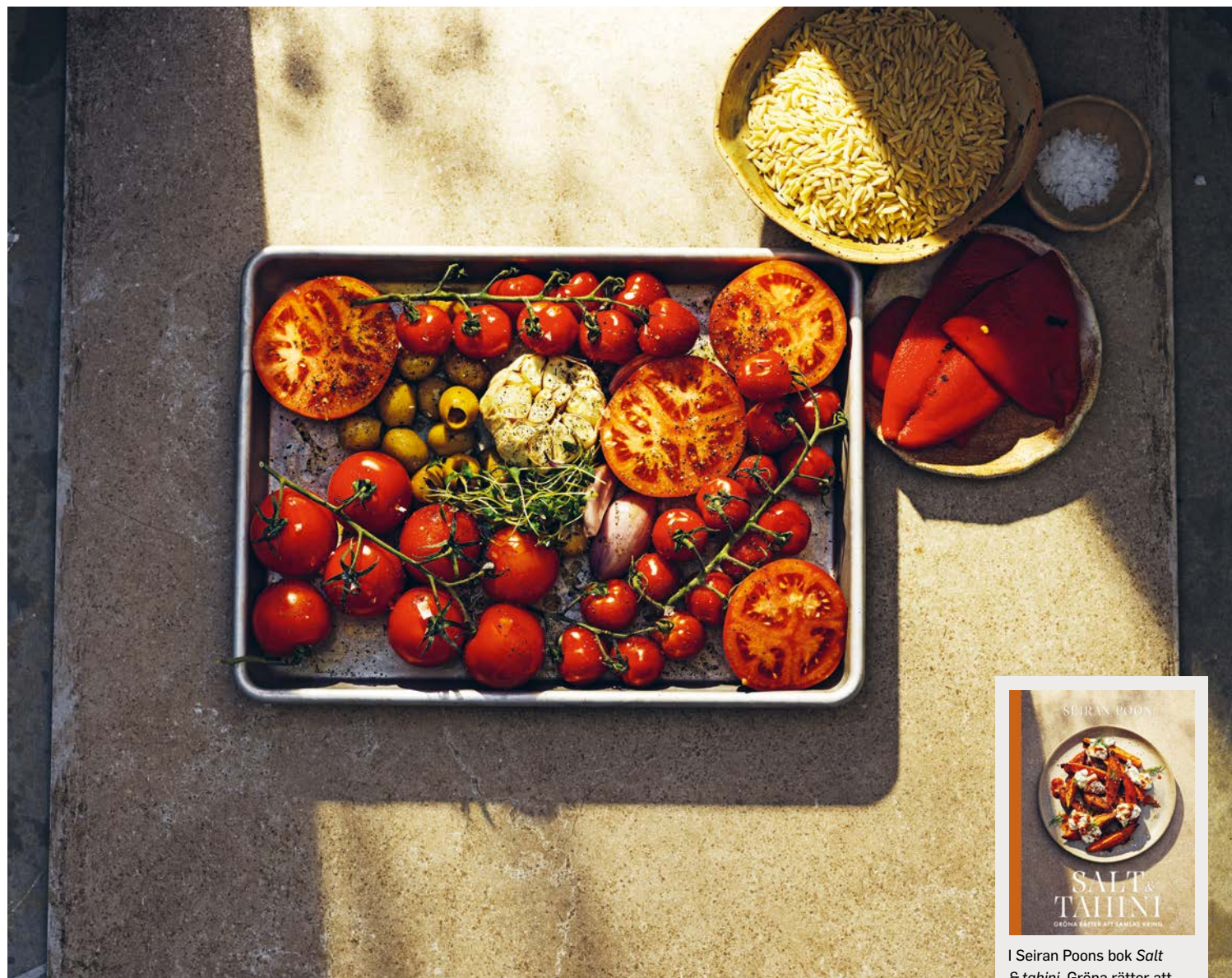
8. Täck med locket och grädda i mitten av ugnen i 30 minuter. Ta av locket, ställ in en liten värmeställning på 2–3 dl vatten längst ned i ugnen och grädda brödet i ytterligare 20–30 minuter tills skorpan är gyllenbrun. När det är färdigt ska det låta ihåligt när du knackar på botten av brödet.

9. Låt svalna i minst 30–45 minuter på galler innan du skivar brödet, det kommer att fortsätta tillagas och utveckla rätt konsistens och smak, så ha tålamod!



Tips!

Det går bra att utesluta oliverna helt eller att byta ut dem mot soltorkade tomater, se bara till att de inte ligger på ytan då de lätt bränns. Rör ihop degen på fredag kväll och njut av brödet hela helgen!



I Seiran Poons bok *Salt & tahini*. Gröna rätter att samlas kring (Bonnier Fakta) blandas små och stora rätter, alla välsignade med Seirans magiska känsla för smaker.

RISONI I ROSTAD OLIV- OCH TOMATSÅS

4 portioner  

En riktigt fyllig och krämig risonirätt med djupa smaker. De rostade tomaterna gifter sig perfekt med saltan och syran från oliverna och den grillade paprikan. En rätt som tar värmen från Medelhavet direkt till ditt kök!

1 kg tomater
1 hel vitlök
3 schalottenlökar, skalade
1 litet knippe timjan
1 ½ dl urkärnade gröna oliver
2 + 2 msk olivolja
1 purjolök, fint skivad
1 msk tomatpuré
2 hela grillade paprikor (ca 150 g) på burk
10 basilikablåd + till topping
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 grönsaksbuljongtärning
1 tsk torkad oregano

1 tsk torkad basilika
1 tsk strösocker
500 g risoni
ev. parmesan, riven
salt
svartpeppar och chiliflingor

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Om du använder stora tomater, skär dem i halvor. Skär av översta delen av vitlöken så att man ser toppen på alla vitlöksklyftor.
3. Lägg tomater, vitlök, schalottenlök, timjan och oliver på en plåt. Ringla över 2 msk olivolja, salta och peppra.
4. Se till att timjankvistarna ligger under tomaterna eller oliverna så att de inte bränns. Lägg vitlöken med snittytan nedåt. Rosta i mitten av ugnen 40–50 minuter.
5. Hetta upp 2 msk olivolja i en stor kastrull på medelvärme. Lägg i purjolöken, salta och stek ca 20

”En riktigt fyllig och krämig risonirätt med djupa smaker”

minuter. Rör om då och då och sänk värmen om löken börjar brännas, den ska långsamt bara få lite färg.
6. Tillsätt tomatpurén och stek i 1 minut under omrörning. Ha i de rostade grönsakerna (pressa ut vitlöksklyftorna ur skalet) och övriga ingredienser utom risoni och parmesan. Tillsätt salt efter att du smakat av då det finns sälta i oliver och buljong. Mixa slätt med en stavmixer och låt koka ett par minuter.
7. Koka risonin enligt förpackningens anvisningar. Häll av vattnet och blanda med såsen. Smaka av.
8. Lägg upp på tallriker och toppa med basilikablåd, peppar och eventuellt parmesan.

GREEN LACES DÅ, NU OCH FRAMÅT



Green Laces är Nordens största etiska och veganska butik med skor och accessoarer. Bakom företaget står eldsjelen Nina Färdig, som nu tar nästa stora steg. Efter en egen kollektion öppnar hon nu en egen butik mitt på shoppingstråket Götgatan i Stockholm.

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: LINDA WESTIN

”På Green Laces säljer vi idag skor och accessoarer, mycket som man traditionellt associerar med animaliskt skinn. Jag vill visa att det finns likvärdiga material som gör gott”

– Jag är min bästa kund. Ursprunget till Green Laces är att jag behövde nya skor men inte kände att det fanns tillräckligt snygga skor som uppfyllde mina krav om rättvis tillverkning och bra miljöprofil.

Nina har varit intresserad av rättvisefrågor sedan tonåren och det har även alltid varit viktigt för henne att handla på ett sätt som ligger i linje med hennes värderingar. Hon upplevde själv att man antingen kunde köpa något riktigt snyggt men som kompromissade med just ens värderingar, eller tvärtom, något som var i linje med dem men kanske inte så snyggt. Det ville hon ändra på.

Nina, som under finanskrisen 2008 upplevde stora förändringar på jobbet, kände också att hon själv ville göra en förändring. Hon kände sig fast i händerna på folk med andra värderingar, så under sin föräldradledighet började tanken på en etisk och vegansk skobutik att växa fram.

– Jag kontaktade de olika märkena och frågade om de ville vara med om jag startade något i Sverige, och de sa alla ja. Jag besökte den veganska skobutiken MooShoes i New York som hjälpte mig mycket med tips i starten.

FRÅN BÖRJAN VAR målet bara en webbshop med klimatsmarta skor, men snart fick hon en liten del av en tatueringstudio på Bondegatan i Stockholm. Snart växte hon ur den lokalen och landade till slut på Hökens gata, där hon har delat lokalen i olika konstellationer. Fram tills nu när Green Laces får en helt egen lokal på Götgatan.

– På Green Laces säljer vi idag skor och accessoarer, mycket som man traditionellt associerar med animaliskt skinn. Jag vill visa att det finns likvärdiga material som gör gott.

Just materialen har varit ett stort fokus och även ett område som har utvecklats enormt genom åren.

– Fram till 2008 var det mest PVC (polyvinylklorid). PVC är en väldigt dålig plast både



Green Laces är
veganskt mode utan
kompromisser.

för miljön och för de som tillverkar den. Däremot håller den bra och länge, vilket gör att man ser den i många modeaccessoarer. Green Laces arbetar dock helt PVC-fritt. Efter det kom PU (polyuretan), som visserligen är en oljeprodukt men fri från tungmetaller, biocider och många andra dåliga ämnen som återfinns i animaliska skinnprodukter. PU var banbrytande eftersom den kunde imitera animaliskt skinn och verkligen forma sig efter foten. Materialet andas, precis som skinn, tack vare artificiella porer. Vi har flera produkter i PU som är ett suveränt bra alternativ till veganskt skinn ur miljösynpunkt. Nu jämför vi alltså inte med produkter som tillverkas uteslutande av säg hampa eller lin, utan med animaliska skinnprodukter.

Den djurrättsliga aspekten är en viktig

grej för Nina, som själv är vegan sedan många år. Något många inte tänker på är just var skinn kommer ifrån och hur det tas fram. Kollar man på industrinivå så kommer 95 % av det animaliska skinn i Sverige från Asien och hur djuren föds upp där har vi väldigt dålig koll på. När hudarna har slitits av djuren behandlas de med tungmetaller och sedan formaldehyd för att kunna fraktas till Europa. Då möglar ändå runt 15 % av hudarna på vägen hit och blir helt obrukbara. De hudar som inte möglar doppas sedan i ett sista kemikaliebad för att sedan garvas (oftast med kemikalier, även om vegetabilisk garvning blivit vanligare).

– Det är först och främst ett enormt slöseri på liv, men även om man nöjer sig med att betrakta saken ur ett miljöperspek-



Green Laces egna kollektion är stilsäker och gjord för ett aktivt storstadsliv.

tiv så känns det otroligt onödigt. Det skapas stora utsläpp av växthusgaser när djuren föds upp och man förorenar samtidigt jorden och vattendrag med utsläppen. För vad? Att 15 % ändå ska gå upp i rök?

Men är inte skinn en restprodukt?

– Från djurrättshåll hävdas ofta att det inte är en restprodukt, men jag tror att sanningen ligger någonstans mittemellan. Vissa modemärken med "finare" skinn får det från djur som föds upp enbart för sitt skinn och andra märken inte.

Nina triggades hela tiden av att erbjuda bättre och snyggare veganska skor för alla tillfällen.

Sen kom pandemin och affärerna för alla

butiker blev lidande, inte minst för småföretagare som Green Laces.

– På det privata planet hade jag det jobbigt med sjukdomar och skilsmässa. Jag kom aldrig i kapp allt arbete. Men det gjorde däremot marknaden. Det veganska skimret klingade av något, men det påverkade aldrig min tro på idén och mitt engagemang. Jag tycker att den här livsstilen knäcker allt annat och det finns utrymme för så mycket glädje i att välja en solidarisk livsstil. Det är en jättestor drivkraft.

IDAG HAR NINA vågat ta in kapital och har över 200 aktieägare. Allt för att accelerera framåt. Det här är ingen startup som ska

säljas om några år, utan ett familjeföretag som ska vara länge. Under den här perioden när affärerna stannade av något började tankarna på en egen kollektion att komma tillbaka. Högkvalitativt, bekvämt och stilmässigt begripligt. Snart blev den också verklighet och det egna märket säljs nu i bland annat Berlin, Paris och New York.

– De här skorna är resultatet av min samlade erfarenhet av att köpa skor, gå i skor och prata med tusentals kunder. Det här är skor för folk i en stadsmiljö, oavsett om du väljer att gå, cykla, åka scooter eller buss och tunnelbana. Sulan är utvecklad för att du ska gå långt och samtidigt bekvämt. Skorna ska ha ett klätt uttryck så att du kan röra dig mellan fritid och direkt in i ett viktigt möte eller mingel. De första modellerna jag valde har en chunky sula. Det var dels för att jag tyckte att det saknades och dels så passade det modebilden. Nu har jag både kängor, lågskor, sandaler och en efterfrågad blockklack.

Men ska man verkligen köpa nya skor när det finns second hand?

– Skor får en personlig prägel bara efter några användningar. Är det något du ska köpa nytt så är det skor. Men om man skapar nya produkter måste man ta hand om dem. Skor kan alltid lagas och sulas om så att de håller över tid. Det hjälper vi till med. Vi har även ett återvinningsprogram där vi tar tillbaka skor från vår egen kollektion så att de ingår i ett system där hela skon blir en ny skomodell.

Och nu tar Nina alltså nästa steg på sin resa och öppnar en helt egen butik.

– Jag tar över en lokal jag sneglat på i åtta år. Den ligger bara 50 meter från vårt nuvarande ställe, men mitt på Götgatan och med 500 % större kundflöde. Det har varit en gammal skobutik i 30 år och det känns fint att föra vidare den traditionen fast med en klimatvänlig produkt. Butiken kommer att sammanfatta våra värdeord om inkludering, positivitet och inspiration. En plats där vi kan möta kunden men även där vi kan ha roliga events och happenings med andra modemärken, hudvård, livsstil och spännande gäster.



Green Laces

En etisk och vegansk butik som säljer allt från skor till väskor, bälten och andra accessoarer.

Adress: Götgatan 28 i Stockholm

Hemsida: greenlaces.se

Instagram: @greenlaccesshoes

SKOR & ACCESSOARER



Färgglatt

Den medvetna butiken Dedicated säljer det här snygga setet i härliga färger. Finns även i dammodell. Skjortan är gjord i ekologisk bomull och kostar 899 kr på dedicated-brand.com.



Kaktussneakers

MoEas sneakers kommer i olika färger och material. Äpple, vindruvor och majs är bara några av dem. Här är sneakers gjorda av kaktus. Kostar 2 265 kr på greenlaces.se.



SMIDIG MIDJEVÄSKA

Hindbag har midjeväschor/axelväschor i flera olika färger och utföranden. Tillverkade i 100 procent GOTS-certifierad ekologisk bomull. Den här kommer i en vacker rostbrun färg och kostar 500 kr på ecosphere.se.



Väska i äppelskinn

Handväskan Paname från veganska Paris-märket Ashoka har en klassisk design som aldrig går ur stil. Kostar 3 200 kr på ashokaparis.com.



Snygga sandaler

Klassiska sandaler med ergonomisk fotbädd. Tillverkade för hand helt utan animaliska material under rättvisa förhållanden i en vegansk skofabrik i Brasilien. Sandalen Truda kostar 600 kr på greenlaces.se.

Vegansk skinnjacka

Matt & Nat som tidigare främst fokuserat på veganska väskor säljer nu även veganska skinnjackor i olika modeller. Den här heter Bria och kostar 2 000 kr på mattandnat.com.



Retro sneakers

Dessa sneakers i retrodesign är helt veganska och producerade på ett hållbart sätt. De är bland annat gjorda av veganskt konstläder från majsavfall och konstmocka från sockerrör. Kostar 1 495 kr på adisgladis.se.



Loafers

Shop Like You Give A Damn är en vegansk onlinebutik med fantastiskt utbud. Här loafers gjorda i raffiagarn och vegansk mocka. De heter Casablanca och kostar 1 440 kr på shoplikeyougiveadamn.com.

ENKEL VEGO MED MARIA

Äntligen är Maria Zihammou tillbaka med ännu en vegobok! I *Vardagsvego* får du enkel vegomat som exploderar av smaker från hela världen. En inspirerande blandning av snabba, enkla, billiga och allt-i-ett-recept.

RECEPT: MARIA ZIHAMMOU FOTO: STEFAN EDETOFT



JAG OCH MIN förläggare Annelie har länge pratat om att jag borde göra en uppföljare till min storsäljare, omtyckta *Vego till Vardags*, som var min första vegobok som släpptes 2018. I min nya vegobok *Vardags-vego* ville jag dela med mig av mina allra bästa vegorecept och få med ett nytänk med att dela upp boken efter fyra tekniker som känns helt rätt i tiden. För att förenkla för alla som vill laga mer grönt i vardagen. Snabbt, få råvaror, allt i ett och budget är konceptet som jag har jobbat med.

Det är som alltid lättlagade recept med mycket smak och jag har även med många tips på hur man kan byta ut råvaror och följa säsongerna. Att kombinera recepten i boken på olika sätt är en annan teknik som jag vill dela med mig av. Jag har skrivit ett kapitel med tillbehör som du som läsare kan använda på olika sätt för att variera din matlagning utan en massa krångel.

Det kan vara att man tycker att det är för många ingredienser och att man känner sig osäker på hur man lagar en aubergine eller gröna proteiner med linser och bönor. Jag tycker att man ska välja råvaror som man

gillar för att komma i gång, som kanske potatis och broccoli. Laga efter ett recept och sedan prova sig fram, byta ut råvaror mot det man gillar eller har hemma. Om man lär sig fem nya recept och lagar den maten ett par gånger så är det sedan enkelt att byta ut råvaror och prova sig fram för att hitta nya favoriträtter.

JAG HAR ALLTID gillat att hitta ny inspiration och har ju växt upp med en mångkulturell bakgrund. Min marockanska pappa lärde mig laga mat med spiskummin, koriander och vitlök och mamma älskade allt från Frankrike. Lägg till att min mormor var kalaskokerska. Jag fick alltid vara med och laga mat med mormor, som lärde mig alla grunder i matlagning och bakning. Jag gillar också att resa och hämtar massor av inspiration när jag provar ny mat. Det är sådant som får mig att vara kreativ och komma på nya kombinationer när det gäller råvaror, tillagningssätt och kryddning. Jag är nog ständigt nyfiken som person.

Lök, citron och tomat. Det är grunden för mig – och så kommer så klart alla

råvaror i säsong till. Ja, och potatis är en användbar råvara som inte kostar särskilt mycket och kan varieras i det oändliga till vegobiffar, att ugnsbaka, steka osv.

Lök i alla dess former. Det är en riktig smakbomb och grunden till det mesta. Att fräsa löken till en gryta eller soppa ger en grundsmak som är fantastisk. Eller att låta skivad rå lök dra i kallt vatten en liten stund för att göra den mildare i smaken och sedan servera som smaksättare på olika sätt – till kokta bönor eller potatissallad eller att bara toppa en god sallad med.

Jag älskar ju mat med mycket smak, så olika örter är alltid gott att använda. Men också att ge maten hetta från nordafrikansk harissa, det är så gott!

Okej, jag tycker ju om allt i boken då jag har utgått från den mat som jag själv lagar hemma till min familj. Men om jag ska välja så blir det sticky aubergine med sötsyrlig sojasås, marockansk snabblagad sallad med råhyvlat zucchini och granatäppelsirap. Åh, och den ugnsbakade löken med ostig fyllning och potatisbiffarna med tomat och parmesan.

DAVIDS FRANSKA SALLAD

4 portioner  

När jag träffade David, som växt upp utanför Dijon i Frankrike, förändrades mitt sätt att använda mangold. Han berättade om hur han lagade sallad med späd mangold tillsammans med en mustig senapsvinäggrett. Den här salladen är en gastronomisk smakupplevelse!

2 späda zucchini
4–5 blad späd mangold eller grönkål
1 rödlök
1 påse späda salladsskott, ca 70 g
brödkrutonger

Vinäggrett

1 msk dijonsenap, grovkornig (à l'Ancienne)
3 msk rödvinäger eller vitvinäger
½ dl olivolja
salt och svartpeppar

1. Skölj och skär zucchini i tunna skivor med en mandolin eller vass kniv. Strimla mangold i fina bitar. Om du använder grönkål, repa bort den hårda stjälken och skär i mindre bitar.
2. Skala och skär löken i tunna skivor. Varva alla grönsaker på ett fat eller en skål.
3. Skeda ner senap i en skål och tillsätt vinäger, lite i taget. Vispa samman så att senapen löser sig och tillsätt oljan under vispning, krydda med lite salt och peppar.
4. Tillsätt dressing och blanda runt med alla grönsaker. Toppa med rostade brödkrutonger.





STICKY AUBERGINE MED SÖTSYRLIG SOJASÅS

4 portioner  

En läcker auberginerätt som blir knaprig och krispig i konsistensen när man först blandar auberginen med majsstärkelse innan man steker den på hög värme. Lägg till den syrliga såsen med soja och chili och det blir en verklig vinnarrätt.

2–3 auberginer, ca 600 g
salt
3 msk majsstärkelse
2 vitlöksklyftor
1 msk finhackad ingefära
1 röd chili, thai eller spansk, finhackad
3 salladslökar
2–3 msk neutral matolja, t ex rapsolja

Såsen

2 msk japansk soja
1 msk risvinäger
2 msk råsocker
2 tsk sesamolja
1 msk sambal oelek
2 msk vatten
1 msk majsstärkelse

1. Skär auberginen i mindre bitar, salta och låt dra i 10–15 minuter. Skölj bort saltet med kallt vatten i ett durkslag och låt rinna av ordentligt, torka auberginebitarna med hushållspapper och försök att krama bort vätskan.

2. Lägg bitarna på ett fat och blanda med majsstärkelse. Skala och skär vitlöken i tunna skivor och lägg i en skål med finhackad ingefära och finhackad chili.
3. Strimla salladslöken fint. Blanda samman alla ingredienser till såsen i en skål. Hetta upp en rejäl stekpanna och tillsätt några matskedar neutral matolja.
4. Stek auberginen på medelvärme tills den mjuknat och fått fin färg.
5. Tillsätt skivad vitlök, finhackad ingefära och chili. Fräs i 1 minut. Tillsätt såsen och låt allt bli varmt.
6. Servera med ris och toppa med skivad salladslök, om du vill kan du servera lime vid sidan av.



Maria Zihammou är tillbaka med uppföljaren till omtyckta *Vego till vardags* (Semic förlag). I *Vardagsvego* bjuds det på grön vardagsmat och maximalt med smak med influenser från hela världen.

”En läcker auberginerätt som blir knaprig och krispig i konsistensen”



BÖNSALLAD SOM PÅ BALKAN

4 portioner

Den här rätten åt jag första gången på en vingård i Kroatien utanför Zagreb tillsammans med min svägerska Daniela, inte långt från hennes hemtrakter. Jag har försökt att återskapa receptet och tolka det på mitt sätt där svenskodlade bruna bönor passar perfekt.

4 dl bruna bönor
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 morot
1 selleristjälk
4 dl vatten
1 lagerblad
1 tsk paprikapulver
1 rödlök
salt

2 msk äppelcidervinäger
3 msk olivolja
svartpeppar
2–3 msk grovhackad bladpersilja

1. Blötlägg bönorna över natten i 12 timmar genom att lägga dem i en skål eller gryta och täck med kallt vatten. Håll bort blötlägningsvattnet.
2. Skala och finhacka lök och vitlök. Skala och skär moroten i grova bitar, skölj och strimla sellerin i tunna skivor.
3. Hetta upp några matskedar olivolja i en rejäl kastrull och fräs lök och vitlök i några minuter tills blandningen mjuknat utan att ta färg.
4. Tillsätt bönor, morötter, selleri och 4 dl vatten.

Krydda med lagerblad och paprikapulver. Låt grytan koka upp och sjud sedan under lock tills bönorna mjuknat men fortfarande håller ihop, i ca 30 minuter. Tillsätt mer vatten om det behövs.

5. Skala och dela rödlöken i två delar och skär i tunna skivor. Lägg ner i en skål och täck med kallt vatten och krydda med lite salt för att göra löken mild i smaken. Håll av vattnet och krama löken lätt.
6. Skeda upp bönorna, när de svalnat något, i en skål och tillsätt skivad rödlök, vinäger, olivolja och krydda med lite salt, peppar och hackad persilja. Blanda och ät med gott bröd och valfria tillbehör.

UGNSBAKAT RIS MED PAPRIKA OCH TOMAT

4 portioner

Min kompis Antonio från Madrid har lärt mig hur man lagar paella. Jag tror att han skulle gilla detta recept som verkligen kommer till sin rätt när riset får stå till sig en liten stund och dra åt sig alla goda smaker.

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 röd paprika
8 dl vatten
1 buljongtärning, vegetarisk
½ röd chili
olivolja
salt
svartpeppar
1 msk paprikapulver
1 tsk rökt paprikapulver, kan uteslutas
1 burk hela tomater, ca 400 g
2 msk grovhackad persilja



1 msk finhackad timjan
3 dl paellaris, eller carnaroliris
1 bunt grön sparris, ca 250 g

Till servering

1 ekologisk citron
aioli

1. Sätt ugnen på 200 grader. Skala och finhacka lök och vitlök. Dela, kärna ur och finhacka paprikan.
2. Koka upp vatten med buljongtärning och blanda tills tärningen löst sig. Strimla och finhacka chilin. Hetta upp en rejäl stekpanna eller paellapanna som mäter ca 30 cm i diameter, det här är viktigt för att riset ska bli perfekt tillagat.
3. Tillsätt några matskedar olivolja. Fräs lök, vitlök och chili i några minuter så att det börjar mjukna men inte tar färg. Rör då och då och tillsätt finhackad paprika, fräs i ytterligare några minuter under omrörning. Krydda med lite salt, peppar, paprikapulver, rökt paprikapulver och vänd ner burktomater.
4. Puttra samman blandningen till en tjock tomatsås, mosa tomaterna lätt med en träsked och tillsätt hackade örter.
5. Håll ner riset och blanda runt. Håll över buljongen och låt blandningen få ett uppkok och sjud i några minuter.
6. Sätt in formen i mitten av ugnen och baka i 20 minuter. Skär under tiden sparris i grova bitar. Ta ut formen, lägg på sparrisen och ringla över några matskedar olivolja. Baka i ytterligare 10 minuter tills riset är genomkokt.
7. Skär citronen i klyftor och servera tillsammans med aioli.



BÖNSOPPA MED ÄRTOR OCH BASILIKA

4 portioner  

Matiga soppor med bönor kan bli utsökt goda. Här använder jag mig av pepprig basilika och gör en grönsaksbas som på italienska kallas soffritto. Gul lök tillsammans med morot och stjälkselleri hackas och steks mjuk med olivolja för att ge en tydlig smak av buljong.

2 stjälkar selleri
1 morot
2 burkar cannelliniböner, à ca 400 g

150 g salladsärtor
1 kruka basilika

Basvaror

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
olivolja
1 buljongtärning, vegetarisk
salt
svartpeppar

1. Strimla sellerin i tunna skivor, skala och finhacka morot, lök och vitlök.
2. Hetta upp några matskedar olivolja i en kastrull

och fräs hackad selleri, morot och lök i 5–8 minuter tills det börjat mjukna. Tillsätt vitlöken och fräs en liten stund till.

3. Håll ner 1 liter vatten och tillsätt buljongtärning. Koka samman i 15 minuter under lock.

4. Håll av spadet från bönorna, skölj med kallt vatten i ett durkslag och tillsätt bönorna i soppan. Låt allt få ett uppkok och krydda med lite salt och peppar.

5. Dela salladsärtorna i två halvor på längden. Plocka och grovhacka basilikan. Skeda upp soppan i skålar och toppa med salladsärtor och hackad basilika. Servera med gott bröd.



Way Out West

Way Out West är en smått legendarisk musikfestival som sedan 2007 har arrangerats i Slottsskogen i Göteborg.

I år hålls festivalen 8–10 augusti och du kan bland annat se Pulp, PJ Harvey, Queens of the Stone Age, Oskar Linnros och Benjamin Ingrosso.

Läs mer på wayoutwest.se.



VEGOMATEN PÅ WAY OUT WEST 2024

Den 8–10 augusti är det återigen dags för Way Out West i Slottsskogen i Göteborg. Precis som vanligt blir det ett helt vegetariskt matprogram som vi ser lite extra mycket fram emot.

FOTO: WAY OUT WEST

MELLAN 8–10 AUGUSTI är det som sagt åter dags för Way Out West att inta Slottsskogen i Göteborg med namn som Fred Again..., Pulp, PJ Harvey, Queens of the Stone Age, Oskar Linnros, Ellen Krauss, Benjamin Ingrosso och många fler på affischen. Utöver artister, filmvisningar och andra inspirerande programpunkter så har maten alltid haft en speciell plats på festivalen, med ett vegetariskt matprogram lika kurerat som musikprogrammet.

Redan 2012 så skippade Way Out West köttet och blev helt vegetariskt. Fun fact är att festivalen minskade sina utsläpp med 40 % bara genom att gå över till vegokäk. Sedan dess har det gröna arbetet fortsatt år efter år och nu finns det ett stort utbud av både vegetarisk och helt växtbaserad mat att njuta av.

I år kan du se fram emot en smakupplevelse utöver det vanliga. I år serverar nämligen Årets Kock 2023, Desirée Jaks, en smakfull och personlig 5-rättersmeny.

Det blir också ett Local Chef's Corner där talangfulla kockar med västkustkoppling presenterar sina egna festivalrätter. Därbland restaurangerna Hermanos Tacokiosk, Benne Pastabar, Studio Pétales, Gaffelkonst och Gujju. Lägg därtill ett flertal väl utvalda foodtrucks.

Förutom detta kommer området krylla av Way Out West-favoriter som Norrlands Ljus prisbelönta cirkulära ölpizza som görs i samarbete med BOV och Byfolkets Smålandsrullar. Mer goda nyheter väntar – kom hungrig!





GRÖN GAZPACHO



I boken *Allt gott* (Natur & Kultur) bjuds det på enkel mat med det där lilla extra som inte tar evigheter att tillaga. Perfekt när du vill ha vänner över men inte krångla till det.

DET LILLA EXTRA

I boken *Allt gott* bjuds det på fantastisk mat, både stort, smått och sött, för hela året. Mat utan krångel för dig som vill äta det där lilla extra utan att slå knut på dig själv. Perfekt när du har vänner över på middag men inte vet vad du ska laga.

RECEPT: CĒNA ATELIER FOTOGRAF: LENNART WEIBULL

GRÖN GAZPACHO

4 portioner  

För sommarens varmaste dagar behövs svalkande rätter som kräver minimal ansträngning. I det här receptet mixas krispig gurka med avokado och basilika till en sval, grön gazpacho.

1 avokado
1 grön paprika
1 vitlöksklyfta
1 gurka
2–3 msk vitvinsvinäger
2 msk olivolja
1 dl basilikablåd
ca 3 dl iskallt vatten
250 g gröna tomater
4 snacksgurkor
salt
svartpeppar

1. Dela och kärna ur avokado och paprika. Skala vitlöken.
2. Mixa avokado, paprika, gurka, vitlök, vinäger, olja, basilika och vatten. Smaka av med salt och peppar. Ställ i kylen minst 1 timme före servering.
3. Skär tomater och gurkor i bitar och lägg i portions-skålar. Håll på soppan och toppa gärna med extra basilika och peppar.



ORECCHIETTEMINESTRONE

4 portioner 

För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta

Den italienska klassikern minestrone är en vacker och lätt rätt, här i en vårig skrud med gröna skatter. Servera med ett rustikt surdegsbröd och en generös mängd parmesan.

2 dl pasta, t ex orecchiette
1 knippe bladspenat ca 250 g
4 selleristjälkar
1 liten purjolök

1 vitlöksklyfta
2 msk olivolja
2 grönsaksbuljongtärningar
2 dl gröna ärtor
1 dl strimlad basilika
1 msk finrivet citronskal
parmesan till servering
salt
svartpeppar

1. Ansa, skölj och skär spenaten i bitar. Skiva sellerin. Skölj och skiva purjolöken. Skala och hacka vitlöken.
2. Fräs selleri, purjolök och vitlök i olja tills det mjuknar utan att det får färg.
3. Tillsätt buljongtärningar och 1 ½ liter vatten och låt koka upp. Tillsätt pastan och låt koka cirka 10 minuter.
4. Vänd ner spenat, ärtor, basilika och citronskal. Låt koka upp och smaka av med salt och peppar. Späd eventuellt med mer vatten. Toppa med parmesan.



↗ Cēna Atelier

Cēna Atelier grundades i Stockholm 2021 av Sofia Nilsson (matkreatör), Josephine Johansson (art director), Liv Bossuyt (redaktör) och Agnes Regell (skribent).

CHOKLADBRÄCK MED BUBS

För glutenfritt alternativ, använd glutenfria kakor

För nötfritt alternativ, uteslut nötterna

Chokladbräck är som de lyxigaste av chokladkakor. Du kan toppa det med allt möjligt, från godisbitar och kakor till strössel, frukt, nötter och popcorn. Här testade jag Bubs nyhet med smak av jordgubb och vanilj för att få en extra somrig känsla.

200 g mörk choklad

100 g vit choklad

1 påse Bubs Sour Ovals, Strawberry Vanilla

färska jordgubbar, skivade

kakbitar

hackade nötter

1. Smält den mörka chokladen i en skål och den vita chokladen i en annan. Du kan antingen göra det försiktigt i mikron eller över ett vattenbad.
2. Lägg ett bakplåtspapper på en bricka och bred ut den mörka chokladen.
3. Klicka över den vita chokladen och rör sedan runt med en tandpetare för att få en marmorerad look.
4. Sprid ut Bubs Sour Ovals Strawberry Vanilla, skivade jordgubbar, kakbitar och nötter över chokladen.
5. Ställ in chokladbräcket i kylskåpet och låt stelna. Bryt sedan i lagom stora bitar.



➤ Somrig nyhet från Bubs!

Bubs nya Goody Sour Ovals har smak av jordgubb och vanilj. Tänk dig vaniljglass med solvarma jordgubbar... i godisform! Bubs godisar är alla helt veganska och sockret som används är Fairtrade-märkt.





GRÖN & GOD MIDSOMMARFEST

Midsommar är bästa tillfället att njuta av sommarens alla smaker. Här har vi en färgglad buffé med härliga grönsaker. Lägg gärna till några goda grejer från vår grillfest på sida 13.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN

SKÄRGÅRDSSILL MED AUBERGINE

8 portioner på en buffé  

Man kan inte fira sommar utan antingen en klassisk skagenröra eller den här mumsiga skärgårdssillen gjord med aubergine.

1 aubergine
3 dl vatten
¾ dl strösocker
¾ dl ättiksprit (12 %)
1 dl majonnäs, t ex äggfri
1 ½ dl gräddfil, t ex Planti Sour Dream
3 msk finhackad dill
3 msk finhackad gräslök
1 burk röd tångkaviar
1 citron, saften
salt
svartpeppar

1. Skala auberginerna och skär dem i mindre bitar.
2. Koka upp vatten, strösocker och ättiksprit. Vänd ner auberginebitarna och låt sjuda i några minuter tills de har mjuknat. Sila bort lagen. Låt auberginen svalna helt.
3. Rör ihop resterande ingredienser i en skål till en krämig sås. Vänd ner auberginebitarna.

ZUCCHINI-"SILL" MED ITALIENSKA SMAKER

8 portioner på en buffé  

Italienska smaker går alltid hem. Här stekte jag zucchinin först och låt den svalna. Den passar ju så bra ihop med italienska smaker som soltorkad tomat och parmesan.

1 liten zucchini
1 kruka färsk basilika, finhackad
5 soltorkade tomater, finhackade
2 vitlöksklyftor, pressade
1 msk rostade pinjenötter
2 dl crème fraîche, t ex Planti Cooking eller Oatly Turkisk
½ dl majonnäs, t ex äggfri
½ dl riven parmesanost, t ex växtbaserad
salt
svartpeppar

1. Skär zucchinin i mindre bitar. Stek bitarna i lite olivolja tills de har mjuknat och fått lite färg. Salta och peppra. Lägg över på en tallrik och låt svalna helt.
2. Rör ihop resterande ingredienser i en skål. Vänd ner zucchinibitarna.

GLASMÄSTARSILL MED SVAMP

8 portioner på en buffé  

Klassisk glasmästarsill fast här gjord med champinjoner. Godast blir det om du gör den en eller flera dagar i förväg så att smakerna hinner utvecklas.

100 g champinjoner, skivade
½ gul lök, tunt skivad
½ rödlök, tunt skivad
1 liten morot, tunt skivad
1 skiva färsk ingefära

Lag
½ dl ättiksprit (12 %)
1 ¼ dl strösocker
2 dl vatten
2 lagerblad
6 svartpepparkorn
6 vitpepparkorn
6 kryddpepparkorn
3 msk finhackad dill

1. Varva svamp, lök, morot och ingefära i en glasburk.
2. Koka upp ingredienserna till lagen i en kastrull. Häll ner i glasburken.
3. Låt svalna och förvara sedan i kylskåpet. Den här är godast efter ett dygn, då kommer smakerna till sin rätt.

RÖKIG KRONÄRTSKOCKA MED GURKSALLAD

8 portioner på en buffé  

Jag ville ha ett alternativ till varmrökt lax och tog fram den här röran med kronärtskocka. Den blev helt otroligt god. Du behöver inte servera den med gurksalladen till, men de passade väldigt bra ihop.

2 burkar kronärtskockshjärtan
2 morötter, rivna
1 msk tomatpuré
1 tsk liquid smoke
2 msk rapsolja
1 msk citronsaft
salt

Gurksallad
½ gurka, finhackad
2 salladslökar, finhackade
½ grönt äpple, finhackat
3 msk finhackad gräslök
1 citron, saften
salt

1. Skölj kronärtskockshjärtarna och låt rinna av. Hacka sedan grovt med en kniv.
2. Blanda kronärtskockshjärtan med övriga ingredienser i en skål.
3. Jag gillar att pressa ner blandningen i en skål eller djupt fat och sedan vända upp på ett fat.
4. Blanda ihop samtliga ingredienser till gurksalladen. Sprid ut över kronärtskocksblandningen.

VITLÖKSCHAMPINJONER

8 portioner på en buffé  

En av mina favoriter av buffétillbehör. Vitlöksstinna champinjoner som även är goda till grillat.

4 dl vatten
1 dl olivolja
½ dl vitt vin
1 tsk torkad timjan
6 vitlöksklyftor, pressade
700 g champinjoner
salt och svartpeppar
1 dl hackad persilja

1. Koka upp vatten, olivolja, vitt vin, timjan och vitlök i en kastrull.
2. Skär champinjonerna i fjärdedelar och häll ner i grytan. Låt koka i 5 minuter.
3. Salta, peppra och rör ner den hackade persiljan. Låt allt svalna och förvara sedan i kylskåpet.

SALLAD MED SOMMARENS GRÖNSAKER

8 portioner på en buffé  

En enkel sallad är alltid trevlig att ha på midsommarbuffén. Det viktiga är dock att inte glömma dressingen, för den lyfter även den enklaste sallad till nya höjder.

1 salladshuvud, valfri sort
1 rödlök, tunt skivad
10 cm gurka, i tunna halvmånar
2 tomater, i tunna klyftor
1 dl ärtskott
4 rädisor, tunt skivade
½ dl fransk vinägrett
1 msk finhackad oregano eller 1 tsk torkad
1 tsk flingsalt och svartpeppar

Fransk vinägrett
1 msk finhackad schalottenlök
1 ½ msk rödvinsvinäger
1 msk finhackad persilja
1 liten vitlöksklyfta, pressad
½ tsk dijonsenap
¼ tsk salt
svartpeppar
1 dl olivolja

1. Lägg ut salladsbladen på ett fat.
2. Fördela rödlök, gurka, tomat, ärtskott och rädisor över salladen.
3. Ringla över vinägretten och krydda med finhackad oregano, flingsalt och svartpeppar.

Fransk vinägrett

1. Vispa ihop schalottenlök, vinäger, dijonsenap, salt och svartpeppar i en skål. Det ska bara blandas väl.
2. Vispa nu ner lite olivolja i taget tills du har en homogen vinägrett.





MANDELKAKA MED VANILJBAKAD RABARBER OCH JORDGUBBAR

8 bitar

Det här är min nya sommarfavorit. Mandelkakan är god som den är, men tillsammans med vaniljbakad rabarber och jordgubbar blir det en riktig midsommardröm.

Mandelkaka

5 bittermandlar
200 g mandelmjöl
3 dl strösocker
2 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
1 msk vaniljsocker
200 g smält mjölkfritt smör
1 ½ dl mjölk, t ex mandel-, soja- eller havremjölk

Vaniljbakad rabarber och jordgubbar

400 g rabarber
3 dl jordgubbar
150 g råsocker
½ vaniljstång
½ citron, rivet skal och saft

Vaniljfluff

1 ½ dl vispgrädde, t ex Alpro Cuisine vispbar eller Aito Havrevisp
1 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
½ dl florsocker
½ vaniljstång
rabarbersirap från de bakade rabarberna och jordgubbarna

Mandelkaka

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Smöra och mjöla en form, 20 cm i diameter.
3. Riv bittermandeln fint på ett rivjärn.
4. Blanda bittermandel, mandelmjöl, strösocker, vetemjöl, bakpulver och vaniljsocker i en skål.
5. Vispa ner smält smör och mjölk. När du har en slät smet utan klumpar skrapa du ner den i den förberedda formen.
6. Grädda i 45 minuter eller tills den är torr i mitten. Testa med en sticka. Ta ut och låt svalna helt.

Vaniljbakad rabarber och jordgubbar

1. Sätt ugnen på 150 grader.
2. Skiva rabarberna och halvera jordgubbarna.
3. Skära vaniljstången och skrapa ur fröna. Sprid ut rabarber och jordgubbar i en ugnform tillsammans med råsocker, vaniljfrön, vaniljstång, citronskal och citronsaft.
4. Baka rabarberna i 25 minuter. Sila ner "sirapen" som har bildats i en skål och låt den avrunna rabarberna svalna för sig.

Vaniljfluff

1. Skära vaniljstången och skrapa ur fröna.
2. Vispa grädde, florsocker och vaniljfrön fluffigt. Vispa sedan ner yoghurten och några matskedar av sirapen. Tillsätt eventuellt mer sirap om du vill ha mer smak.

Servering

Servera mandelkakan tillsammans med bakad rabarber, jordgubbar och vaniljfluff.

VEGANSK VÄSTERBOTTENPAJ

8 bitar 

Alla ska kunna njuta av en klassisk ostpaj. Det finns många växtbaserade alternativ, försök att hitta en ost som smakar mycket.

Pajdeg

125 g smör, t ex mjölkfritt
3 dl vetemjöl
1 msk vatten
150 g fast tofu, smulad
2 dl grädde, t ex havrebaserad
300 g riven smakrik ost, t ex växtbaserad
½ tsk salt
svartpeppar

1. Tärna smöret.
2. Mixa ihop smör, vetemjöl och salt till en grynig massa eller nyp ihop med fingrarna.
3. Håll ner vattnet och arbeta snabbt ihop allt till en smidig deg. Knåda inte.
4. Plasta in degen och låt vila i kylskåpet i 30 minuter eller längre.
5. Kavla ut degen till en stor rundel på ett mjölat bakbord. Den ska bli ca 3 mm tunn.
6. Klä pajformen med degen. Pricka degen med en gaffel och tryck ner ett ark aluminiumfolie. Fyll på med torkade ärtor.
7. Grädda pajskalet på 225 grader i 8 minuter. Ta ut pajen och lyft bort aluminiumfolien med ärtorna. Ställ in pajen och grädda i ytterligare 8 minuter.
8. Sänk värmen till 200 grader.
9. Mixa ihop tofu och grädde till en slät kräm i en blender eller med hjälp av en stavmixer.
10. Rör ner den rivna osten, salt och peppar.
11. Håll ner fyllningen i det förgräddade pajskalet och grädda pajen i ca 25 minuter. Ta ut och låt svalna något innan du hugger in.



POTATISSALLAD

POTATISSALLAD MED HOVMÄS- TARSÅS

8 portioner på en buffé



Vi har många läckra potatissallader på vegomagasinet. se. Här är grunden en lyxig hovmästarsås som förvandlar den här salladen till en dröm för senapsälskare.

1 kg färskpotatis
1 näve alfalfagroddar
1 grönt äpple, finhackat

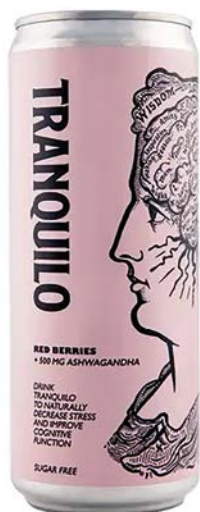
Hovmästarsås

½ dl vanlig senap
1 msk dijonsenap
1 msk strösocker
½ msk vitvinsvinäger
1 dl finhackad dill
½ tsk salt
svartpeppar
1 dl rapsolja

1. Koka potatisen. Skölj i kallt vatten så att den kallnar. Skär sedan i bitar.
2. Blanda ihop vanlig senap, dijonsenap, strösocker, vitvinsvinäger, dill, salt och peppar i en skål.
3. Vispa ner lite olja i taget tills du har en slät sås.
4. Blanda hovmästarsåsen med potatis, alfalfagroddar och finhackat äpple.



SOMMAR & DRYCK



Ashwagandha

I motsats till koffein som gör oss pigga innehåller den här drycken ashwagandha som lugnar ner en och reducerar stress. Den här har dessutom smak av hallon och jordgubb. Ashwagandha Red Berries kostar 29 kr på bland annat happyvegan.se.



Sparkling Blue Tea

Letar du alkoholfria alternativ ska du kolla in Copenhagen Sparkling Blue Tea. En kombination av exklusiva teer, ekologisk druvmust och citronsaft. Läckert läskande för 199 kr flaskan på bland annat vildmedvin.se.

Rice Lager

Stockholm Brewing har precis släppt den här lagern med maltig smak med inslag av örter och citrus. Går jättebra ihop med vegetarisk mat och kostar 24,90 kr på Systemet (#32122).



Vegansk champagne

Om du ska slå på stort och fira med champagne, lyxa till det med Louis Roederer. Frisk smak med inslag av fransk nougat och nötter. Serveras ordentligt kyld. Kostar 569 kr (#7602).

Eko och veganvänligt

Alla Brochets viner är ekologiska och veganska. Deras bubbel, Blanc de Blancs, är fantastiskt, men testa även deras Réserve gjord på Sauvignon Blanc. Kostar 129 kr på Systembolaget (#78967) och passar så bra till pigga grönsaker och matiga sallader.



Ekologisk gin

Ekobryggeriets Ekologisk Gin är en högkvalitativ, ekologisk gin med smak av krispigt syltiga enbär, fräsch koriander, zestig citrus och mjuk angelikarot. Kommer i en klimatsmart PET-flaska och kostar 259 kr på Systembolaget (#596).



VACKRA VINGLAS

Søstre Grene har många fina glas i olika design. De här kommer i en isblå färg och kostar 39,90 kr.

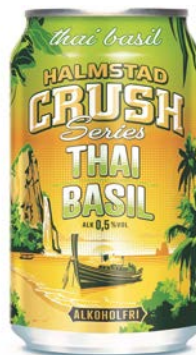
Frisk Riesling

Mehringer Alte Reben är en fruktig och frisk riesling med inslag av gröna äpplen och päron. Passar till lättare rätter som sommarens sallader och plockmat. Kostar 219 kr på Systembolaget (#91253).



Rött och hållbart

El Esteco Malbec är ett rött vin med doft av plommon och mogna körsbär. Det är veganskt och Fairtrade-märkt och passar bra till sommarens grillat. Kostar 169 kr på Systemet (#250101).



Med smak av thaibasilika

Halmstad Crush Thai Basil är en alkoholfri dryck med en kryddig, söt smak med inslag av basilika, päron, kokos och lime. Kostar 13,90 kr på Systemet (#21901).

SÅ MINNS VI! MED VEGO:S MEDARBETARE



KAROLINE JÖNSSON

Har tagit fram recept till VEGO sen 2015.

Vad har du gillat mest med tidningen VEGO?

Att den från första början drevs av en ambition att göra världen lite grönare och snällare. Det fanns en vilja att göra skillnad snarare än att bara jaga evig tillväxt.

Vad tycker du att VEGO har betytt för vegorörelsen?

VEGO har verkligen varit en tidning utan pekpinnar som har kunnat möta en bredd av människor. Alltifrån inbitna "sojakorvsveganer" till renlevnadsmännskor eller köttätare som vill prova på Köttfri måndag och alla däremellan! Jag tror verkligen att det är en tidning som fått tusentals människor att äta godare och roligare vardagsmat!



Sara Carraro har skrivit om mode och skönhet i VEGO sen 2017.

Karoline Jönsson har tagit fram recept till VEGO sen 2015.

Har du något favoritminne från VEGO genom åren?

Jag tyckte det var roligt att laga middag på fem ingredienser.

Vilket är ditt favoritrecept?

Citron & vallmökaka är typ det godaste jag vet!

SARA CARRARO

Har skrivit om mode och skönhet i VEGO sen 2017

Vad har du gillat mest med tidningen VEGO?

All inspiration och fina reportage. Kan inte nog beskriva hur mycket VEGO har betytt och betyder för mig. Speciellt när jag var nybliven vegan och orolig över hur foodien inom mig skulle klara sig utan animaliska produkter och ingredienser. Den oron försvann snabbt när jag hittade tidningen!

Vad tycker du att VEGO har betytt för vegorörelsen?

Min upplevelse är att VEGO haft en enorm betydelse för vegorörelsen i form av introduktion och inspiration till vegansk mat och livsstil för de som varit nyfikna på animaliefritt. Det välgenomtänkta, glada och ödmjuka formatet tror jag har varit lätt för många att ta till sig och gjort att vegansk mat och livsstil nått fler. Har själv sett det med egna ögon när jag introducerat tidningen för min omgivning.

Har du något favoritminne från VEGO genom åren?

Julartiklarna har alltid varit mina favoriter. Jag älskar högtider och att scouta presenter.

Vilket är ditt favoritrecept?

Det finns många som har blivit stående favoriter hemma, men min go to vid högtider är vit chokladmoussetårta. Jag tröttnar aldrig på den!

MATTIAS KRISTIANSSON

Grundare och chefredaktör sen starten 2014

Vad har du gillat mest med tidningen VEGO?

För mig har det varit att äta, smaka och upptäcka så mycket mat... på arbetstid! Men självklart även att träffa så många nya människor, från författare och medarbetare till producenter, matkreatörer och andra gröna inspiratörer. Men också att producera en så vacker produkt som bara blev bättre med tiden. Det har verkligen varit ett drömjobb som är svårt att greppa.

Vad tycker du att VEGO har betytt för vegorörelsen?

Det är så svårt att se det utifrån för mig, men det går inte heller att se förbi det faktum att den har varit en drivande kraft i den vegaboom vi ser nu. Vi har även visat en bredd på vegomat genom åren som ingen annan varit i närheten av, både kreativa nya rätter men även mat från hela världen.

Har du något favoritjobb från VEGO genom åren?

Jag har älskat många, inte minst våra temamnummer (Indien, Afrika och Mellanöstern). Det

var så kul att få lära mig om mat man inte annars dyker så djupt i, prova nya rätter och träffa intressanta personer på köpet.

Vilka är dina favoritrecept?

Hjälp, så svårt. Southern fried cauliflower är jag besatt av. Krispig och het. Jollof rice, turkiska färspizzor (lahmacun) och Jennie Walldéns dan dan-nudlar.

STEFAN NILSSON

Har trendspanat för VEGO sen 2016.

Vad har du gillat mest med tidningen VEGO?

Jag har hållit på med hållbarhet, design och trender sen 2005. Då fick jag stå på scen och berätta om massor av hållbara tankar. Det som VEGO gjort för mig är att jag tvingats leverera något några gånger per år. Jag har tvingats hålla mig ajour. Det har varit spännande och roligt. Ett tag kräcktes jag på alla pressreleaser med ordet "hållbar", men nu är jag okej med det.

Vad tycker du att VEGO har betytt för vegorörelsen?

Det som VEGO har gjort för den veganska rörelsen är att det finns en HEL tidning om olika veganska grejer. Man är inte en bisats eller ett litet kapitel. ALLT är veganskt. Man har gått från nisch till mainstream.

Har du något favoritminne/favoritjobb från VEGO genom åren?

Hela hållbarhetsfrågan är full av halva sanningar och det har varit kul att brottas med. Hur är det med växtfärgade textilier? Eller hus som byggs av återvunna material? Eller nu nyligen när jag brottades med frågan om att odla grönsaker i torv. Kul och svårt.

Vilket är ditt favoritrecept?

Krispigt friterad blomkål i en smörig het sås och en svalskande ranchdressing. Klart man vill unna sig.

JONAS FORSLUND

Exman till Mattias som första året hjälpte till med bland annat prenumerationshantering och som sen har gjort allt möjligt, som att stå på mässor, filma och redigera videor, fotat och varit VEGO:s bästa hejarklack.

Vad har du gillat mest med tidningen VEGO?

VEGO har på ett kaxigt sätt visat att vegetarisk mat inte bara är sallad. Det finns en så stor bredd och passion bakom tidningen i form av Mattias. Den är inte lik någon annan tidning, den är unik.

Vad tycker du att VEGO har betytt för vegorörelsen?

Den har betytt så mycket, den har fyllt ett tomrum i en köttätande värld. När man läser VEGO är det det normala. Jag vet att tidningen har fått läsare att växla över till att äta mer eller



Mattias Kristiansson, Camilla Lindqvist, Eva Hildén, David Stenholtz och Anna-Maria Stawreberg.

"Jag tror att tidningen har gjort mycket för att avdramatisera veganismen med okomplicerade och inspirerande recept"

enbart vegetariskt, därför att tidningen har visat hur enkelt det är.

Har du något favoritminne från VEGO genom åren?

Det måste ha varit alla mässor runt om i Sverige som vi har varit på. Att få träffa andra vegosar och se hur folk förenas av kärlek och passion för vegomat. Det var extra kul att se när läsare träffade Mattias och blev starstruck. Då kände jag mig extra stolt att vara en del av tidningen.

Jag och Mattias har också gjort flera video-reportage. Det var även väldigt kul att få ihop alla jobbiga och roliga matlagningsvideor som vi

filmade tillsammans på kvällarna.

Vilka är dina favoritrecept?

Beandillas, Vegos Janssons frestelse, moussaka, majsplättar, bánh xèo (vietnamesiska pannkakor), pastagrätäng med saffran, Nancys fänkålspizza, ma po tofu och havsgrätäng med pomme duchesse.

EVA HILDÉN

Matfotograf för VEGO sen 2016.

Vad har du gillat mest med tidningen VEGO?

Det är alltid en lyx att få jobba med människor som drivs av en stark passion, vilket Mattias är ett bra exempel på. Hans engagemang för att få fler människor att äta växtbaserat är beundransvärt.

Vad tycker du att VEGO har betytt för vegorörelsen?

Massor. VEGO har alltid legat i framkant vad gäller nya mattrender och Mattias är väldigt duktig på att leta upp recept från olika kulturer.

Har du något favoritjobb från VEGO genom åren?

Roligast är nog blandningen, att få plåta allt från tårter till husmanskost, allt veganskt så klart. Dessutom har båda mina taxar varit smått förälskade i Mattias, så när vi jobbar ihop blir det som att de har sin kompis på besök.

Vilka är dina favoritrecept?

Svårt att välja ett, men två som jag verkligen har gillat är apelsintofun från jubileumsnumret och en potatisburgare med någon slags äppelsallad. Sjukt goda båda två!

CAMILLA DUNÉR

Korrekturläsare i VEGO sen 2014.

Vad har du gillat mest med tidningen VEGO?

Som vegan har det varit väldigt lyxigt att få jobba med VEGO under tio års tid. Det har gett mig chansen att hålla mig uppdaterad på nya produkter, restauranger och mycket annat. Men viktigast i vardagsstressen: oändligt med middagsinspiration, på jobbet!

Vad tycker du att VEGO har betytt för vegorörelsen?

Alltså... jättemycket! VEGO har både drivit veganismen i Sverige framåt, och samtidigt dokumenterat den på ett utmärkt sätt. Det har varit tillgängligt, vänligt och vackert. Jag tror att tidningen har gjort mycket för att avdramatisera veganismen med okomplicerade och inspirerande recept. Men även alla personporträtt som har gett många ansikten utåt för en vegansk livsstil. Det har nog varit viktigt att visa den mångfalden.

Har du något favoritjobb från VEGO genom åren?

Det har varit jättekul när Mattias har bjudit hem oss som jobbat med tidningen på middag

för att fira olika milstolpar. Men även varje gång tidningen kommer på lådan – det har känts som ett fint kvitto på väl utfört, viktigt arbete!

Vilka är dina favoritrecept?

Oj, vad svårt! Men jag älskar ju sötsaker, så jag får nog svara den frysta snickerstårtan från ett av de första numren. För många år sen tog jag med den till en bokcirkel där jag var enda veganen, och alla fullkomligen älskade den! Och de otroliga smörrebröden med potatis, rådisor och curryröra, som jag tog med på en "dansk AW" med några kursare i Uppsala. Och som jag sen lagade och åt hemma väldigt många gånger den sommaren.

ANNA-MARIA STAWREBERG

Journalist och författare som har gjort både intervjuer och reportage till VEGO sen 2016.

Vad har du gillat mest med tidningen VEGO?

Den inspirerande, icke-dömande och inkluderande tonen. Att man blir sugen på vartenda recept.

Vad tycker du att VEGO har betytt för vegorörelsen?

Jag tror att VEGO har betytt massor, tidningen har bidragit till att få fler att förstå att vegomat är gott, och inte så krångligt. Att det inte handlar om förbud och måsten, utan om lust och glädje, i kombination med att man gör gott för vår planet.

Har du något favoritjobb från VEGO genom åren?

Vi träffade Therése Lindgren för tidningens räkning för något år sedan. Det var en fantastisk dag. Härligt att få träffa henne, men med all respekt ändå mest fantastiskt att få hänga med alla hennes djur.

Vilka är dina favoritrecept?

Jamen, givet. Alla Mattias recept på kakor och söta efterrätter!

DAVID STENHOLTZ

Överläkare i onkologi och författare till boken *Kostens kraft*, har skrivit om kost och hälsa i VEGO sen starten 2014.

Vad har du gillat mest med tidningen VEGO?

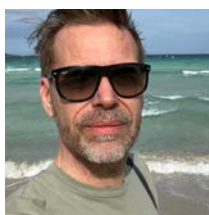
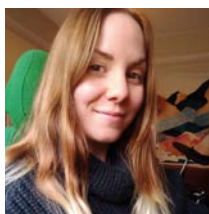
Den glada, positiva tonen och de färgglada frukterna och grönsakerna!

Vad tycker du att VEGO har betytt för vegorörelsen?

Vi behöver nya recept för att göra nya matval. Har man aldrig lagat vego vet man faktiskt inte hur man gör. VEGO har visat hur lätt, roligt och givande det är att bryta gamla, förlegade vanor.

Vilka är dina favoritrecept?

Bananpannakorna! Våra tjejer är uppväxta på dem och jag är så tacksam att Mattias lånade ut receptet att publiceras i min bok *Kostens*



David Stenholtz, Camilla Dunér, Jonas Forslund, Vidar Hekkelstrand och Pernilla Berg.

kraft. Att få tillgång till det receptet gör det värt att köpa hela boken!

PERNILLA BERG

Nutritionist, medicine doktor i toxikologi och forsknings- och utvecklingschef inom life science. Har skrivit om kost och hälsa i VEGO sen starten 2014.

Vad har du gillat mest med tidningen VEGO?

Snygg design och layout, samt bra budskap, inga krusiduller kring alternativa åsikter som annars florerar friskt inom veganvärlden.

Vad tycker du att VEGO har betytt för vegorörelsen?

Fantastiskt mycket. En liten oas i vegovärlden som har visat upp den fina sidan av veganlivsstilen. Ett alternativ till att demonstrera på barrikaderna (vilket inte passar alla). En tidning för alla vanliga veganer och för allätare som vill ha vegoinspiration.

Har du något favoritjobb från VEGO genom åren?

Alla artiklar har varit kul att skriva. Jag gillar

att lyfta teman som är populära i media men som lyfts på ett felaktigt sätt. En favorit är nog när jag skrev om kostexperters bakgrund. Sen har vi naturligtvis trerättersmiddagen hemma hos Mattias för många år sedan!

Vilka är dina favoritrecept?

Familjens favoritrecept är chiapudding med cashewnötter, pulled tofu och havsgratäng.

CAMILLA LINDQVIST

Fotograf för VEGO sen 2021.

Vad har du gillat mest med tidningen VEGO?

Att det alltid går att hitta goda och lättförstådda recept i snygg och inspirerade förpackning.

Vad tycker du att VEGO har betytt för vegorörelsen?

Den har avdramatiserat hela den vegetariska matlagningen och visat att vegomat inte bara innehåller sallad, utan att det är fullt möjligt att äta vegetariskt och svingott.

Har du något favoritjobb från VEGO genom åren?

När jag gjorde ett jobb om Indian Street Food fick jag ta del av deras grundares fina syn på hur man lagar mat och samtidigt tar hand om sin personal – och fick smaka på deras goda mat.

Vilket/vilka är dina favoritrecept?

All asiatisk mat!

VIDAR HEKKELSTRAND

Art director för VEGO sen 2017.

Vad har du gillat mest med tidningen VEGO?

Att ha varit en del i den framgångssagan som VEGO verkligen är. Sen är det genuint kul att få jobba med något som är matrelaterat.

Vad tycker du att VEGO har betytt för vegorörelsen?

VEGO har verkligen hjälpt till att få människor att få upp ögonen för det växtbaserade köket. Att välja bort animaliskt är inte något konstigt. Innan VEGO kunde känslan vara att du är ensam, men idag så syns det överallt i form av krogar, influencers, kokböcker...

Har du något favoritminne/favoritjobb från VEGO genom åren?

Det har ju varit ett antal nummer genom åren men jag tycker framför allt att när vi har lyckats med att få till helheten så syns det väldigt tydligt att det finns en "äkt matglädje" bakom VEGO som inte många tidningar kan matcha.

Vilket/vilka är dina favoritrecept?

Oj, vad svårt... Det har varit så många riktigt schyssta recept genom åren så att välja ut något enstaka är knepigt. Men jag har alltid sett fram emot nya "klassiker" på julbordet.

VÄRLDENS BÄSTA SOMRIGASTE POTATISSALLAD

Den här potatissalladen har varit stående på somrarna i min familj sen jag var liten. Den har även varit en klassiker på VEGO sen första sommarnumret. Tänk dig smakerna av en skagenröra fast med potatis. Så lyxig, så härlig och med alla sommarens bästa smaker i en enda skål.

4 portioner  

1 kg färskpotatis
150 g rökt tofu, finhackad
1 grönt äpple, finhackat
1 rödlök, finhackad
2 dl majonnäs, t ex äggfri
2 dl naturell yoghurt, t ex soja-yoghurt
1 citron, saften
2 msk röd tångkaviar
2 msk svart tångkaviar
1 dl finhackad dill
½ dl finhackad gräslök
salt

Garnering

finhackad rödlök
finhackad dill
finhackad gräslök
röd tångkaviar
svart tångkaviar

1. Skrubba potatisen och koka den mjuk i lättsaltat vatten. Skölj i kallt vatten så att den svalnar och skär den sedan i mindre bitar.
2. Blanda potatisen med tofu, äpple och rödlök i en skål.
3. Använd en annan skål för att röra ihop majonnäs, yoghurt, citronsaft, röd tångkaviar, svart tångkaviar, dill och gräslök. Smaka av med salt. Vänd ner i potatisblandningen och håll över i en fin skål.
4. Dekorera med tångkaviar, finhackad rödlök, dill och gräslök.



I Mattias Kristianssons kokbok *Vegofavoriter* (Bokförlaget Semic) samsas varmrätter, smårätter och desserter i en salig blandning. Allt enligt mottot "det godaste jag någonsin har ätit".



Floss för barn

The Humble Co. introducerar en ny spännande produkt till sitt barnsortiment: tandtrådsbyglar. Kids Floss Picks är växtbaserade och består till största del av majsstärkelse. Finns på bland annat **thehumble.co** och onlinebutiker för 33 kr/30-pack.



Har du testat dadelkaffe?

Daffee Ginger är ett koffeinfritt kaffealternativ gjort på ekologiska dadelkärnor och smaksatt med ingefära. Perfekt för dig som inte vill ha koffein men ändå få kaffeupplevelsen. Kostar 129 kr på **jordklok.se**.



Glutenfria tunnbröd

Den här mixen är glutenfri, vegansk och ger läckra tunnbröd att ha till allt från mexikanskt till indiskt och Mellanösternkär. Eller vad du nu gillar! Mixen ger 4 st bröd och kostar 79 kr på **reneevoltaire.se**.



Sodastream

Sodastream presenterar nu ensö, en kolsyremaskin i rostfritt stål designad av den välkände japanske formgivaren Naoto Fukasawa. En premium-kolsyremaskin som vi i alla fall kan drömma om. Kostar 2 190 kr på **sodastream.se**.



Linnevatten

Washologis Linen Water Pleasure har en fridfull doft av mimosa som ger dina plagg en nyvättad känsla. Biologiskt nedbrytbart och fritt från färgämnen. Kostar 89 kr på **washologi.com**.



Med smak av äppelpaj

Den här energibaren från Smiling är vegansk, glutenfri och utan raffinerat socker. OCH med smak av äppelpaj! Kostar 17,95 kr på bland annat Coop, Meds och Apoteket.



GÖR DIN EGEN TVÅL

Med ett DIY-kit från Scandinavian Eco gör du enkelt en tvål utan knasigheter. Du kan doftsätta med lavendel, sandelträ eller bergamott – eller alla tre! Kul pyssel och trevlig present, både till dig själv och andra. Kostar 299 kr på **scandinavianeco.com**.



PLANT MAGIC

Batik, bundle dye och andra tekniker för växtfärgning. Karin Alice Bjurström lär dig att skapa färgstarka mönster på tyg med hjälp av naturliga pigment. Boken kostar 249 kr på **adlibris.se**.



Gör egen seitan. Med vetegluten från Happy Vegan gör du enkelt ditt eget proteinrika "vegokött". Perfekt till stekar, burgare, nuggets och biffar. Finns i flera storlekar. 1 kg vetegluten kostar 159 kr på happyvegan.se.

KÖKS- APPARATER MED BATTERI!

Serien KitchenAid Go består av apparater som enkelt drivs med batterier. Här finns allt från köksdammsugare, kaffekvarn och blender till miniatyrberedare och stavmixer. Perfekt att ta med på campingsemestern eller till sommarstugan. Blendern kostar 1 799 kr.



Klassisk hamburgerdressing med het sriracha. Kavli gör det enkelt att njuta av vegoburgarna i sommar. Den här kostar 24,95 kr/230 g.

Sätt smak med färdiga kryddmixer från Guimarana. Veganska och ekologiska. Den här ska ge smak av "grillad kyckling" och kostar 54,95 kr på happyvegan.se.



Korv med ost från Peas of Heaven. Det här är en kryddig korv fylld med växtbaserad ost från Violife. Det bästa från två världar helt enkelt! Lika bra på grillen som i stekpannan. Psst... de har flera grymma vegokorvar att testa. Kostar 38,95 kr/210 g.



ÄKTA PIZZA MED VEDELDAD SMAK

Oonis smidiga pizzaugn gör att du kan grädda pizzor på hög värme för ett perfekt resultat. Eldas med ved eller kol och kostar 5 999 kr.



Ekologisk svamplåda! Fresh.Land gör det enkelt för dig att köpa grönsaker direkt från bönderna. Den här lådan kostar 229 kr för 1 kg blandad svamp på fresh.land.se. Perfekt att marinera och lägga på grillen, ha i sallader, på burgare m.m.



Färdig potatissallad från Rydbergs med vinäggrett, paprika och salladslök. Perfekt att ställa fram till grillat eller att ta med på picknicken.

LÄR DIG LAGA AUTENTISK GREKISK MAT

Sara Berg har släppt ett riktigt praktverk fyllt med klassisk grekisk mat du garanterat kommer att förälska dig i. Från sallader och röror till grytor, gratänger, smårätter och desserter. Ett måste att ha hemma i bokhyllan.

RECEPT: SARA BERG FOTO: MIRIAM PREIS





DOLMÁDES KÅLDOLMAR

4 portioner  

På Kreta gör man kåldolmar på vitkål eller vinblad, men det finns också recept med mullbärsblad eller fikonlöv. Jag gillar att använda savojkål. Serverade som mindre rätt eller som tillbehör till kött eller fisk räcker dolmarna till fyra portioner. Ska de ätas som huvudrätt behöver receptet dubblas. I Grekland får man dem ofta med en klick yoghurt.

12 stora blad savojkål eller vitkål, blancherade

Fyllning

2 dl rundkornigt ris, t ex arborio eller avorio
10 cm purjolök, strimlad
1 rödlök, finhackad
1 mogen tomat, grovriven

”På Kreta gör man kåldolmar på vitkål eller vinblad, men det finns också recept med mullbärsblad eller fikonlöv”

1 dl hackade örter, t ex dill, persilja och mynta
½ dl olivolja + lite extra
1 msk salt
nymald svartpeppar

Servering

2–3 dl grekisk yoghurt, t ex soja- eller havre-baserad

1. Sätt ugnen på 200 grader, ej varmluft.
2. Skär bort den tjocka nerven från kålbladen, men var försiktig så de inte går sönder.
3. Skölj riset till fyllningen i kallt vatten och blanda med övriga ingredienser i en bunke. Smaka av med salt och peppar, det ska vara saltare än man tror.
4. Lägg 2 msk fyllning på varje kålblad och vik ihop dem som en burrito: Vik först ena långsidan över fyllningen, vik sedan in de båda kortsidorna och rulla till sist ihop paketet som en rulle.
5. Lägg dolmarna trångt i lätt oljad gryta med skarven neråt. Ringla över lite olivolja och häll på vatten så det precis täcker. Lägg en tallrik direkt på dolmarna som tyngd och baka mitt i ugnen 1 timme.
6. Ta ut och låt dolmarna vila en stund före servering. Ät med yoghurt.

TRAGANÉS PATÁTES FOÚRNOU KRISPIG KLYFTPOTATIS

4 portioner 

Den här ugnsbakade potatisen blir extra knaprig tack vare mannagrynen. Servera den till kött, fisk eller med någon god röra.

1 kg fast potatis, skalad och klyftad
¾ dl olivolja
1 tsk salt
2 msk mannagryn

1. Sätt ugnen på 180 grader varmluft.
2. Lägg potatisen i en bunke med kallt vatten för att få bort stärkelsen. Häll av vattnet och klappa potatisen torr med en ren handduk. Blanda potatisen med olivolja, salt och mannagryn i en torr bunke.
3. Häll ut den glest på en plåt med bakplåtspapper och baka 30 minuter mitt i ugnen.
4. Vänd klyftorna med stekspade och baka 30 minuter till. Smaka av med salt och servera.



”Den här ugnsbakade potatisen blir extra knaprig tack vare mannagrynen”

GEMISTÁ RISFYLLDA TOMATER

4 portioner  

I Grekland fyller man även andra sorters grönsaker, som zucchini, paprika eller aubergine. Just tomater blir bra eftersom innanmätet är så vattnigt att det kan användas som kokspad till riset. Fyllningen påminner om den man använder till vinbladsdolmar. Serveras tomater som meze räcker receptet till åtta personer. De är mycket goda även dagen efter tillagning.

4 stora tomater eller 8 medelstora
1 dl vatten
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 msk + ½ dl olivolja
1 ¼ dl rundkornigt ris
4 msk hackad bladpersilja
2 msk hackad mynta
4 msk russin, gärna gula eller gröna
4 msk pinjenötter
½ tsk nymald svartpeppar
1 msk salt

Servering

2–3 dl grekisk yoghurt

1. Sätt ugnen på 200 grader varmluft.
2. Skölj tomaterna och skär av ett lock, gärna på botten sidan så står de stabilare. Gröp försiktigt ur fruktköttet med sked – utan att det går hål i väggarna – och spara det. Strö lite salt inuti tomaterna och ställ dem med öppningen neråt, så att lite av vätskan rinner av.
3. Mixa innanmätet och blanda hälften med 1 dl vatten. Häll resten i en bunke.
4. Fräs lök och vitlök i 2 msk olivolja ett par minuter, tills det blir glansigt. Tillsätt riset och fräs 1 minut till. Rör ner riset i bunken med tomatjuicen.
5. Tillsätt örter, russin, pinjenötter, ½ dl olivolja, peppar och salt.
6. Ställ tomaterna tajt i en oljad ugnform med kant och fyll dem med risblandningen. Häll tomatvattnet runt om i formen och lägg på ett lock.
7. Baka mitt i ugnen 15 minuter. Sänk värmen till 175 grader och baka ytterligare 1 timme. Tillsätt mer vatten under tiden om det behövs.
8. Servera med grekisk yoghurt.

”I Grekland fyller man även andra sorters grönsaker, som zucchini, paprika eller aubergine”



I Sara Bergs bok *Grekisk mat* (Natur & Kultur) bjuds det på autentisk grekisk mat. Se bredden på det fantastiska grekiska köket med allt från spännande varmrätter till smärreter, sallader, röror och desserter.



VEGO:S VECKOMENY

Den här veckomenyn andas sommar. Det är sydfranska smaker, grill och färsk frukt. Det är mat som kan göra måltiden till en fest oavsett om du är hemma i ditt kök eller i sommarstugan.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

MÅNDAG

MAJSBURGARE MED AVOKADO-CHIMICHURRI

4 portioner 

För glutenfritt alternativ, använd glutenfria hamburgerbröd

Majskorn får en underbar smak när de grillas och burgarna blir dessutom ruskigt vackra.

Majsburgare

5 dl majskorn
1 burk vita bönor à 400 g, ca 6 dl kokta
1 rödlök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 grön paprika, finhackad
1 lime, saften
2 dl majs mjöl
2 msk majsstärkelse
1 tsk paprikapulver
1 tsk salt
svartpeppar
olivolja att pensla med

Avokadochimichurri

2 avokador, i bitar
2 vitlöksklyftor, finhackade
½ kruk persilja, finhackad
1 msk olivolja
1 msk rödvinvinäger
1 tsk agavesirap
2 tsk torkad oregano
½ tsk salt
svartpeppar

Till servering

hamburgerbröd
avokadochimichurri
picklad rödlök
salladsblad

1. Sprid ut majskornen på en kökshandduk. Vik ihop och pressa ut så mycket vätska du kan.
2. Skölj bönorna och låt rinna av.
3. Släng ner majskorn och bönor i en matberedare och mixa ihop till en hyfsat slät puré. Skrapa ner i en skål.
4. Rör ner övriga ingredienser och blanda väl.
5. Forma smeten till biffar och pensla med olivolja. Grilla tills de har fått en frasig yta med vackra grillränder.
6. Mixa ihop samtliga ingredienser till avokadochimichurri med hjälp av en stavmixer. Du kan även mosa ihop allt med en gaffel.
7. Värm eller grilla hamburgerbröden och fyll med majsburgare, avokadochimichurri, picklad rödlök och sallad.





TISDAG

NIÇOISESALLAD

4 portioner  

Salade Niçoise är en sydfransk sallad, mer specifikt från just Nice. Det finns många regler kring vad den här salladen ska och inte ska innehålla, men det struntar jag i. Det här är min niçoisesallad och jag bestämmer!

Potatissallad

500 g potatis
2 msk vitt vin
1 msk rödvinvinäger
½ tsk dijonsenap
2 msk finhackad schalottenlök
1 nypa salt
3 msk olivolja

Fransk vinägrett

1 msk vitvinvinäger
1 nypa salt
svartpeppar
6 msk olivolja
1 msk finhackad persilja, fryst går bra

Kikärtsröra

2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
½ rödlök, finhackad
1 msk kapris, finhackad
2 tsk dijonsenap
2 msk finhackad persilja
1 tsk salt
svartpeppar

Övrigt

300 g gröna bönor
2 tomater, i klyftor
1 salladshuvud
½ dl svarta oliver
2 msk finhackade färska örter, t ex persilja, basilika och dill

Potatissallad

1. Koka potatisen mjuk i lättsaltat vatten. Låt den svalna något så att den är ljummen, då suger den åt sig dressingen bättre. Skär i tjocka skivor.
2. Vispa ihop vitt vin, rödvinvinäger, dijonsenap, schalottenlök och salt i en skål.
3. Vispa ner lite olivolja i taget tills du har en homogen dressing.
4. Blanda dressingen med potatisskivorna.

Fransk vinägrett

1. Vispa ihop vitvinvinäger, salt och peppar i en skål.
2. Vispa ner lite olivolja i taget och avsluta med att röra ner persiljan.

Kikärtsröra

1. Skölj kikärtorna och mixa dem lätt i en matberedare.
2. Blanda kikärtorna med övriga ingredienser i en skål. Smaka av med salt och peppar.

Servering

1. Koka de gröna bönorna i 2 minuter och lägg dem sedan i en skål med iskallt vatten.
2. Blanda bönor och tomater med några matskedar vinägrett.
3. Ta loss salladsbladen och blanda med någon matsked vinägrett. Lägg längs kanten på ett stort

serveringsfat. Fördela potatissalladen i mitten.

4. Lägg de gröna bönorna och tomaterna över potatissalladen.
5. Klicka ut små högar med kikärtsröra och strö över oliverna.
6. Avsluta med att strö över örter och servera.

ONSDAG

ENKEL ONE POT-PASTA MED TOMAT OCH BASILIKA

4 portioner 

För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta

Den här klassikern med italienska smaker har räddat många stressade vardagsmiddagar.

400 g fullkornsspaghetti
400 g tomater, hackade
1 gul lök, skivad
4 vitlöksklyftor, skivade
½ kruka färsk basilika, grovhackad
2 msk olivolja
2 tsk salt
svartpeppar
8 dl vatten

1. Lägg ner pastan i en vid kastrull.
2. Håll ner övriga ingredienser. Koka upp och låt sjuda i 9 minuter eller tills pastan är al dente och du har fått en tjock och krämig sås. Servera.



TORSDAG

ASIATISK FÄRS MED RISNUDLAR

4 portioner

Den här färsen får sin asiatiska touch från chili, vitlök och hoisinsås. Hoisinsåsen har en lätt sötma och en kick av chili. Du kan vända ner de grönsaker du gillar, men här nöjer vi oss med krispiga sockerärtor.

400 g vegofärs
1 msk rapsolja
2 tsk sesamolja
1 purjolök, tunt skivad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 dl hoisinsås
1 msk riven färsk ingefära
1 färsk röd chili, finhackad
1 ask sockerärtor, tunt strimlade
1 tsk salt

Till servering
risnudlar för 4 personer
½ dl hackade jordnötter
1 lime, i klyftor
färs koriander

- Fräs färsen i rapsolja och sesamolja tills den får lite färg.
- Vänd ner purjolök och vitlök och låt fräsa med i några minuter.
- Blanda ner hoisinsås, riven ingefära, finhackad chili

och sockerärtor. Låt fräsa med i en minut. Smaka av med salt.

- Tillaga risnudlarna enligt anvisningarna på förpackningen.
- Servera den asiatiska färsen med nudlar och limeklyftor. Strö över hackade jordnötter och färsk koriander.

FREDAG

SAVOYKÅLSSKÅLAR MED KRYDDIGA BÖNOR

4 portioner

Att servera kryddiga bönor i skålar av savoykål är så smidigt. 1: Du slipper disk. 2: Det är väldans gott. Jag valde de tillbehör jag gillar, men gå loss på de såser och salsor som du föredrar.

Kryddiga bönor
2 msk olivolja
1 msk paprikapulver
2 tsk lökpulver
2 tsk spiskummin
2 tsk oregano
1 tsk vitlökspulver
½ tsk chiliflakes
1 tsk salt
svartpeppar
2 burkar blandade bönor à 400 g, ca 6 dl kokta

Mangosalsa
200 g mango, finhackad (fryst går bra)
½ rödlök, finhackad
½ grön paprika, finhackad
½ färsk röd chili, finhackad
2 msk finhackad färsk koriander
1 lime, saften
1 tsk olivolja
salt
svartpeppar

Till servering
4 savoykålsblad eller salladsblad
½ gurka finhackad
1 rödlök, finhackad
1 morot, finhackad
chipotlemajonnäs
valfri salsa

- Hetta upp oljan i en stekpanna.
- Håll ner samtliga kryddor och vänta tills det börjar dofta underbart.
- Skölj bönorna och vänd ner. Låt bli varma.
- Fyll kålbladen med de kryddiga bönorna, gurka, rödlök, morot, chipotlemajonnäs och mangosalsa.

Mangosalsa
Blanda samman samtliga ingredienser i en skål. Låt stå i 10 minuter.

LÖRDAG

MJUK TOFU MED TAHINISÅS

4 portioner

Den här rätten är inspirerad av en rätt jag åt på Surfers i Stockholm och är ett kul sätt att upptäcka mjuk tofu på. Den kallas ibland för silke tofu. Supergott tillsammans med ris.

- 400 g mjuk tofu
- 1 gurka, spiraliserad eller tunt skivad
- 4 salladslökar, tunt skivade
- ½ kruk färs koriander, hackad
- 2 lime, saften
- 1 tsk sichuanpeppar, mortlad

Tahinisås

- 6 msk tahini
- 2 msk ljus sojasås
- 1 msk sesamolja
- ½ msk risvinäger eller vitvinsvinäger
- 1 msk agavesirap

- Rör ihop samtliga ingredienser till tahinisåsen. Fördela på ett fat.
- Skär tofun i tjocka skivor och lägg över såsen.
- Toppa med gurka, salladslök, koriander, limesaft och sichuanpeppar.



SÖNDAG

PAN BAGNAT – FYLLT BRÖD

6 portioner

För glutenfritt alternativ, använd ett glutenfritt bröd

Pan bagnat är ett fyllt bröd från Provence som går att hitta överallt i till exempel Nice. Tricket är att varva en massa goda grönsaker med vinäggret och sedan pressa brödet under en tyngd så att allt gottar ihop sig. Jag föredrar ett stort runt bröd utan alltför hård skorpa, men ta det du hittar. Även en baguette går bra.

Planera!

Brödet ska stå under press i några timmar, helst över natten, så du kan behöva planera din tid lite.

1 runt bröd

Vinäggret

- 1 vitlöksklyfta, riven
- 3 msk olivolja
- 1 tsk rödvinsvinäger
- 1 tsk dijonsenap
- ½ tsk salt
- svartpeppar

Fyllning

- 8 salladsblad
- ½ gurka, skivad
- 1 tomat, skivad
- 1 avokado, skivad
- ½ rödlök, tunt skivad
- ½ dl svarta oliver, hackade
- 1 msk kapris, hackad
- 2 dl rucola
- 10 basilikablader
- flingsalt
- svartpeppar

Vinäggret

Vispa ihop samtliga ingredienser i en skål.

Fyllning

- Dela på brödet. Ringla över lite av vinägretten.
- Lägg ett lager sallad på underdelen.
- Varva nu gurka, tomat, avokado, rödlök, svarta oliver, kapris, rucola och basilika med vinäggret. Glöm inte att salta och peppra mellan lagren.
- Lägg på brödets överdel och plasta in hela brödet med plastfolie.
- Lägg brödet på en bricka och placera en annan bricka ovanpå. Lägg på en tyngd, tex en mjölpåse eller tung gryta.
- Ställ in i kylen eller annan sval plats och låt stå några timmar eller över natten.
- Skär brödet i bitar.

SÖTT

SÖT ANANASCARPACCIO MED LIMESOCKER

4 portioner  

Färsk frukt är verkligen god som den är, och då menar jag att du ska försöka få tag på den bästa som finns. Men för att piffa upp den ytterligare gör vi här ett friskt, grönt strössel att strö över.

½ ananas

2 dl jordgubbar

3 persikor

Limesocker

½ dl myntablad

½ dl thaibasilika, eller mer mynta

2 msk strösocker

1 lime, rivet skal

1. Skiva ananas, jordgubbar och persikor så tunt du kan.

Lägg upp på ett serveringsfat.

2. Mixa ihop myntablad, thaibasilika, strösocker och rivet limeskal i en matberedare.

Strö över frukten och servera.





GÖTEBORGS BÄSTA VEGOMAT

Här kommer tips på 48 ställen i Göteborg med härlig vegomat att njuta av. Det är en kul blandning av pubmat, asiatiskt, afrikanskt, Mellanöstern, Latinamerika och mysiga kaféer.

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON

PUB

Blackbird VEGAN

En riktig klassiker bland vegan-ställen med vällagad pubmat och comfort food. Här inspireras man från hela världen och erbjuder alltid vällagade rätter, både smått, stort och desserter.

Stigbergsliden 3.

blackbirdvegan.se.

Ölstugan

Ett stort utbud av öl, vilket namnet kanske antyder, men även veganska alternativ på menyn som fräsiga kikärtsbiffar och en kålpudding med gräddsås.

Kungsportsavenyn 32.

olstugan.se.

Crippas Café VEGAN

En helt vegansk bar i Majorna med livemusik och standup. Här serveras burgare, pizza, mackor, sallader och soppor.

Kusttorget 1.

Facebook: @crippascafe.

Majornas Bryggeri

Här serveras hantverksöl och veganska rätter som BBQ-seitan sandwich, hummus, pomes och en klassisk kålpudding.

Karl Johansgatan 88.

majornasbryggeri.se.

Old Corner

Trevlig pubkänsla och rolig vegomat. Vi pratar fejkon och kantarelltoast, wienerschnitzel, vegansk fish and chips m.m.

Artillerigatan 14. oldcorner.net.

Solrosen

En helt vegetarisk krog i mysiga Haga. Även den äldsta vegetariska restaurangen i Göteborg, vilket bara det är värt ett besök. Flera olika "dagens" att välja mellan, varav minst en är vegansk.

Kaponjergatan 4A.

restaurangsolrosen.se.



Blackbird



The Elephant



Sayur

BURGARE & PIZZA

Göteborgare VEGAN

Här hittar du Sveriges kanske första veganska burgerrestaurang. De har inte bara flera burgare att välja mellan, utan även t ex grillspett, milkshakes och fräsiga sötpotatispomes.

Andra Långgatan 11.

goteburgare.com.

Brewers Beer Bar

De har flera veganska pizzor, med t ex spenat och blomkålskräm, butternutpumpa och salviakräm eller en maxad svamppizza med ost och salladslök.

Magasingatan 3/Tredje

Långgatan 8/Södra Allégatan 14.

Bastard Burgers

Populär burgarkedja som alltid är ett säkert kort. Hela menyn går att få vegansk.

Södra Larmgatan 11.

bastardburgers.com.

Jonsborgsgrillen

Klassisk kiosk mitt på Avenyn som även om den inte är lika veganvänlig som förr i tiden fortfarande har mycket grönt på menyn.

Kungsportsavenyn 39A.

INDISKT

South Indian

Sydindisk restaurang där du bara måste testa deras dosa – tunna ris- och linspannkakor fyllda med en potatisfyllning. Vällagat och prisvärt.

Lilla Kungsgatan 1.

southindianrestaurant.se.

The Elephant

Populär indisk restaurang med många nordindiska klassiker och mycket veganskt.

Linnégatan 68/Billdalsvägen 2.

theelephant.se.

Masala Kitchen

Här hittar du en varierad blandning av klassiska grytor från både norra och södra Indien.

Hjalmar Brantingsgatan 102/Holländareplatsen 4/Ånäsavägen 2 m.fl.

masalakitchen.se.

ASIATISKT

Jinx Dynasty

Deras bao med friterad tofu är bland det godaste jag ätit och är ett måste varje gång jag är i Göteborg. Missa inte deras pommest som är lika magiska.

Vallgatan 21B.
jinxfoodtruck.com.

Made in China

Lite lyxigare kinarestaurang med läcka bao buns, dumplings och smårätter som crispy chili rice och smashed cucumber.

Tredje Långgatan 9.
madeinchina.se.

Dubbel Dubbel

En populär favorit med blandade asiatiska rätter som bao, wontons, chiliaubergine och friterad tofu. Perfekt att gå flera och dela på allt gott.

Polhemsplatsen 5/Surbrunnsgatan 8. **dubbeldubbel.se.**

Sayur VEGAN

Helvegansk restaurang med vällagade autentiska indonesiska rätter. Du kan inte gå hit utan att testa deras tempeh.

Olivadalsgatan 23.
Instagram: @sayur_warung.

Yammy Kitchen

Här finns en blandning av influenser, men vi skulle satsa på det koreanska som bulgogi, japchae, kimchi och bibimbap.

Andra Långgatan 5.
yammykitchen.se.

Mr Lac

Asiatisk fusion med spännande saker som jackfruit gyoza, ångade buns med ostronskivling och annat gott.

Kungstorget 14. **mrlac.se.**

Thai Dee

Thailändsk restaurang med klassiska thailändska soppor och nudelrätter.

Brämaregatan 1AB.

Hyaku

Lite lyxigare sushi med väldigt spännande fyllningar och toppings. Dessutom väldigt vackert. De har



Jinx Dynasty



St Agnes Kafé

även en trevlig bento box med blandade rätter att kolla in.
Gamlestadstorget 5. **hyaku.se.**

VIETNA-MESISKT

Lilla Hanoi

Här kan du njuta av autentiska rätter från de norra delarna av Vietnam, men även streetfood från Saigon i södra Vietnam. Vårullar, sommarrullar, bánh bao m.m.
Torggatan 4. **lillahanoi.com.**

Steamy Phở

En matresa runt om i Vietnam med bland annat risnudlar i grönsaks-



Happy Me Kitchen

buljong och nudelsallad med citrongräs- och vitlöksmarinerad tofu.
Odinsplatsen 5. **steamyphe.com.**

Pho Kim

Eftersom ägaren är vegetarian hittar du här många både vegetariska och veganska rätter. Bánh mì chay, phở, risnudlar med tofu och mycket mer.

Drottninggatan 61. **phokim.se.**

Vi Viet

Populär vietnamesisk restaurang med klassiska bánh bao, bánh mì-baguetter och krispiga fyllda crêpes.

Erik Dahlbergsgatan 20.
viviet.se.

KAFÉ & BAGERI

St Agnes Kafé

Mysigt kafé inne på Röhsska museet med dels vegansk mat att äta, men hit går man främst för alla de härliga veganska bakverken. Glöm inte att testa prinsessstårten!

Herman Lindholms Torg 1.

Vegofika VEGAN

Veganska hantverkstårter för alla tillfällen att fira. Här finns klassiker som prinsessstårter men även raw tårter och smörgåstårter.

Änsvägen 20. **vegofika.se.**

Egg & Milk

Tänk en amerikansk diner där du kan njuta av fluffiga pannkakor med roliga toppings, fräsiga våfflor med lönsirap, bagels, smoothies m.m.

Övre Husargatan 23.
eggandmilk.se.

Hagabullen

Café Husaren är ett måste i Göteborg med den klassiska (och gigantiska) Hagabullen. En stor kanelbulle som faktiskt är helt vegansk.

Haga Nygata 28. **cafehusaren.se.**

Jimmy & Joan's New York

Ett klassiskt bagelställe som kan fixa veganska pålägg utan problem.

Teatergatan 22.
jimmyandjoansnewyork.se.

AFRIKANSKT

Simba

Hit går man för de östafrikanska fermenterade tunnbröden injera. Serveras med smakrika grytor och äts med händerna. De har även fräsiga sambusa att njuta av.

Sankt Eriksgatan 3.
restaurangsimba.se.

Babemba

Här bjuds det på klassisk västafrikansk mat som jordnötsgryta, okragryta och det kryddiga riset jollof.

Lilla Waterloogatan 2.
babemba.se.





MELLAN-ÖSTERN

Skeppet GBG

Mellanösternmat som olika meze-rätter, fatoush-sallad, shakshuka och det fyllda brödet pide.

Amerikagatan 2. skeppetgbg.se.

Silvis

Palestinsk matkultur på topp. Här finns veganska vinbladsdolmar, risrätten maqlube, veganska köttbullar i tomatås med granatäppelsirap och auberginegryta.

Nordhemsgatan 18. silvis.nu.

Mosaik konstcafé

Mysigt litet tillhåll där man kan sitta i timmar och njuta av smårätter med arabiska smaker.

Brämaregatan 13.

Instagram: [@mosaikonstcafe](https://www.instagram.com/mosaikonstcafe).

SPANIEN & LATIN-AMERIKA

Botánico

Botánicos mat är en härlig mix av inspiration från de latinamerikanska och asiatiska köken. Tänk friterad nigiri med zucchini, vattenmelonsashimi och bao buns med jackfrukt.

Aschebergsgatan 23. botanico.se.

Mañana

Tapasställe med mycket vego på menyn. Patatas bravas, smördegssrullar, ostfyllda tortillas och självklart churros till efterrätt.

Odinsplatsen 1-2.

restaurangmanana.se.

Spanska köket

Spanska små och större rätter som



kall tomatsoffa, sparris med salsa romesco, svampkroketter och patatas bravas.

Övre Husargatan 3.
spanskakoket.se.

TomToms Burritos

Kul ställe med mexikansk mat. De har ett veganskt alternativ på menyn – carnitas, vilket är tortilla-bröd här fyllda med smakrik jackfrukt i chipotlemarinad.

Hermanos Tacokiosk

Tacoställe där du bland annat kan få tacos med refried beans, rostad sötpotatis och pico de gallo.

Sannaplan 4A.
hermanostacokiosk.se.

BLANDAT

Taq

Här blandas influenser från hela världen. Du kan få allt från gyoza och köfte på sojafärs till corn ribs och pakora. Trevligt häng.

Teatergatan 30. taq.se.

Alexandras grekiska soppkök

I Saluhallen hittar du det här

mysiga soppstället som har den väldigt prisvärda och fantastiskt goda grekiska linssoppan fadi.

Stora Saluhallen, Kungstorget.

Facebook:

[@Alexandras-Soppkock](https://www.facebook.com/Alexandras-Soppkock).

Andrum

En av Göteborgs äldsta vegetariska restauranger som grundades redan 1989. Här kan du njuta av en vegetarisk och vegansk buffé eller bara ta en mysig fika med kaffe.

Östra Hamngatan 19.

andrumvegetarisk.se.

Govindas

En klassiker med vegetarisk mat. Gå hit på deras gröna söndagsbuffé.

Karl Johansgatan 57.

govindas-goteborg.com.

Benne Pastabar

Galet billigt pastaställe med färsk pasta och tomatås för 65 kr.

Skanstorget 3. bennepastabar.se.

HÄLSA



BodyBuddy

Kafé med lite hälsosammare touch. Få ny energi från deras bowls, juicer och drycker. Eller testa något av deras mumsiga bakverk.

Masthammsgatan 21.

bodybuddyfoods.com.

Happy Me Kitchen

Vällagad mat från grunden med hälsoprägel. Har mycket vegetariskt och veganskt att välja mellan. Perfekt att gå förbi på centralstationen när du behöver något gott till tågresan.

Vasagatan 24/Centralstationen.

happymekitchen.se.

Holy Greens

Populärt salladsställe med stor meny av kreativa sallader. Mycket är redan vego eller så kan de modifiera utan problem.

Kyrkogatan 60/Järnvägsgatan 1.

holygreens.se.

♥ VÄRLDENS BÄSTA



Den amerikanska vegotidningen och siten *Vegnews* har utsett Los Angeles till världens bästa veganstad. De är kanske lite partiska som väljer en amerikansk stad, men visst är L.A. en dröm på många sätt. Crossroads, Plant Food & Wine och Gracias Madre är bara några ställen du inte får missa.



BESÖK BEYLA

Köpenhamn har många grymma vegoställen. Teamet bakom den växtbaserade lyxrestaurangen Ark driver även Beyla (tidigare Souls). En mer avslappnad känsla men med mat som är svindlande god, vare sig du väljer att kaka brunch eller middag. Kolla in beyla.dk. (Foto: Jenia Nelisova).



VI SAKNAR...

Los Angeles-baserade Kite Hill gör en magisk "ricotta" baserad på mandel som är precis så där krämig och "mjölkig" som man vill att den ska vara. Den finns tyvärr inte tillgänglig i Sverige, men man kan alltid hoppas.



MATMINNEN PÅ VÄGGEN

Varför inte hänga upp din favoriträtt, ditt bästa recept eller finaste matminne på väggen? På receptposter.se finns flera färdiga mallar att välja mellan. Psst... en jätterolig present att ge bort! Kostar från 399 kr.

DUMPLINGDRÖM

Är du i Helsingfors måste du besöka Hills Dumplings. Välj deras maxade kombitalldrick med läckra dumplings (fulländade med toppings och såser), tofugryta, fylld bao och sallad. hillsdumplings.com.



SMIDIG VÄSKA

Den här veganska väskan är gjord i 100 procent återvunnen PET och räcker perfekt till mobil, betalkort, nycklar och annat smått. Finns på adisgladis.se för 350 kr.



KOKBOKSTIPS!

Älskar du också kinesisk mat? Tänkte väl det. Kolla in Yang Liu och Katharina Pinczolit's fantasiska kokbok *Vegan Chinese Food*. Skriven på engelska med många klassiska kinesiska rätter i växtbaserad tappning. Finns på Adlibris för 264 kr.



VEGANSK BLÄCKFISK!?

Det här ser bara för galet ut. Bläckfisktentakler baserade på myco-protein. Går inte att få tag på i Sverige än, men vi kan knappt vänta. Tre "tentakler" kostar 71 kr på revo-foods.com.

🐣 Äggindustrin

Det finns flera problem med äggindustrin. I Sveriges äggfabriker finns det ca 8,5 miljoner hönor som efter 1,5 år anses uttjänta och dödas. Trånga burar och storskaligheten är annan problematik som du kan läsa mer om på djurensratt.se.

🐻 Bär

Nu under vintern och våren har vi inte hallon i säsong, men frysta hallon går också bra. Jag gillar att, som här, tina dem och mosa ihop dem med socker. Supergott.

VEGANSK PAVLOVA



Jag blev kär i pavlova när jag såg Nigella Lawson göra sin chokladpavlova för första gången. Pavlova är en lyxig marängtårta som fått sitt namn efter den ryska ballerinan Anna Pavlova. Den kan göras naturell, men den här sega pavlovan med choklad är min absoluta favorit.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN

VEGANSK PAVLOVA **STEG-FÖR-STEG**



1.

Ingredienser

- 1 dl kikärtsspad (från en förpackning kikärter)
- 2 dl strösocker
- 3 msk kakao
- 1 msk majsstärkelse
- 1 tsk rödvinvinäger

Servering

- 2 dl vispgrädde, t ex havre- eller sojabaserad
- 300 g frysta hallon
- sötning, t ex strösocker eller lönnssirap
- vit choklad, hackad eller riven
- ev. färska hallon



2.

1. Sätt ugnen på 130 grader.
2. Vispa kikärtsspadet till ett fluffigt och fast skum.



3.

3. Vispa nu ner lite strösocker i taget tills allt är inkorporerat.



4.

4. Strö över majsstärkelse och vinäger. Vänd in försiktigt med hjälp av en slickepott.



5.

5. Rita en cirkel, 20 cm i diameter, på ett bakplåtspapper. Klicka ut smeten i cirkeln och jämn till så gott det går.
6. Grädda pavlovan i 1 ½ timme. Stäng av ugnen och låt svalna helt.



6.

7. Vispa grädden fast och fluffig. Söta efter smak.
8. Tina bären och söta även dem efter smak. Vänd ner de mosade hallonen i grädden.
9. Toppa pavlovan med vispad hallongrädde, choklad och hallon.

ODDLY- GOOD[®]

Planti[®]

BETTER

TOGETHER



**ODDLYGOOD[®] OCH PLANTI GÅR SAMMAN –
OCH BLIR STARKARE TILLSAMMANS.**

I maj välkomnade vi äntligen Planti till Oddlygood[®]-familjen på ett sätt som syns även på butikshyllorna. Oddlygood[®] Planti-produkterna är fortfarande lätta att känna igen med den bekanta designen från Plantis förpackning, nu med Oddlygood[®]-logotypen också. Inga förändringar i produktutbudet; alla läckra Planti-produkter finns nu under det nya varumärket Oddlygood[®] Planti!

Oddlygood[®] och Plantis varumärken delar en mission att göra växtbaserade produkter oemotståndligt läckra. Genom att gå samman kan Oddlygood[®] och Planti bättre främja sin gemensamma mission att utveckla ännu mer läckra växtbaserade produkter i framtiden.

SKRYNKLIG
POTATIS MED
RÖD OCH
GRÖN SÅS



TAPAS DE VERDURAS

Johan Björkman har släppt en fantastisk bok, *Tapas de verduras*, som fullkomligt skriker sommar. Spanska gröna tapas som kommer att förgylla allt från frukost och picknickar till häng på stranden och ljumma kvällar.

RECEPT: JOHAN BJÖRKMAN FOTO: JEAN PAUL BASTIAANS



COLES DE BRUSELAS FRITAS CON GARBANZOS

6 portioner  

FRITERAD BRYSELKÅL MED KIKÄRTSKRÄM OCH KRISPIGA KIKÄRTOR

Det är inte jätteviktigt med brysselkålstapas i Spanien, men ibland förekommer coles de bruselas. Oftast serveras de stekta med lite skinka, till skillnad från i Sverige där vi brukar koka brysselkålen. Mitt favoritsätt att tillaga brysselkål är att fritera den på hög värme. De yttersta bladen ska nästan bli lite brända längst ut på kanten, då är de som bäst. Sen serverar jag en slät kräm av kikärter och lite rökiga, krispiga kikärter till. En riktig vintertapas!

Brysselkål

400 g brysselkål
1 liter neutral olja till fritering
salt
nymald svartpeppar

Persiljesalsa

1 dl olivolja
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 dl hackad bladpersilja
½ grön chili utan kärnor, finhackad
1 schalottenlök, finhackad
2 msk citronsaft
salt
nymald svartpeppar

Kikärtskräm

400 g kokta kikärter
½ – 1 vitlöksklyfta, riven
2 msk pressad citronsaft
3 msk olivolja
salt

Krispiga kikärter

100 g kokta kikärter
1 msk olivolja
1 tsk sött paprikapulver

salt
nymald svartpeppar

Persiljesalsa

Rör ihop alla ingredienser. Smaka av med salt och peppar och ställ åt sidan.

Kikärtskräm

Mixa kikärter, vitlök, citron och olivolja till en slät kräm. Smaka av med salt och ställ åt sidan.

Krispiga kikärter

1. Sätt ugnen på 200 grader varmluft.
2. Torka kikärterna på hushållspapper och lägg dem på en plåt. Häll på olivoljan och vänd runt. Rosta i ugnen 10–12 minuter.
3. Krydda med paprika, salt och peppar.

Brysselkål

1. Rensa bort fula blad och dela brysselkålen på mitten.
2. Värm oljan till 180 grader. Fritera brysselkålen tills den har fin färg, cirka 2–3 minuter. Tänk på att det skvätter lite, så friterar du i kastrull – ta en stor.
3. Låt brysselkålen mellanlanda på hushållspapper, salta och peppra.
4. Servera med kikärtskräm och toppa med persiljesalsa och kikärter.

GRÖNSAKS- RINGAR CALAMARES DEL CAMPO



SKRYNKLIG POTATIS MED RÖD OCH GRÖN SÅS PAPAS ARRUGADAS CON MOJO ROJO Y MOJO VERDE

4 portioner

För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt bröd

Den här potatisrätten serveras framför allt på Kanarieöarna, men förekommer även på fastlandet. På Kanarieöarna kallas potatis för papas i stället för patatas som i övriga Spanien. Rätten sägs ha kommit till av misstag då potatis kokades i havsvatten på grund av brist på sötvatten. De små saltkokta potatisarna doppas i olika såser, mojos, som kan bestå av alla möjliga ingredienser, men de två vanligaste är nog ändå mojo verde och mojo rojo. På vissa barer och restauranger går även mojo rojo under namnet mojo picón och det är fortfarande extremt gott.

Papas

400 g små fasta potatisar med skal
500 g vatten
1 dl havssalt

Mojo rojo

1 skiva bröd, typ ciabatta eller baguette, ca 50 g
1-2 vitlöksklyftor
1 röd paprika, grillad och skalad
1 tsk starkt paprikapulver
1 tsk sött paprikapulver
1 tsk spiskummin
2 msk sherryvinäger

2 msk + ½ dl olivolja
salt
nymald svartpeppar

Mojo verde

1 dl hackad koriander
1 liten grön chili
2 vitlöksklyftor
1 krm spiskummin
1 msk citronsaft
3 msk neutral olja
2 msk olivolja
salt
nymald svartpeppar

Mojo rojo

1. Rosta brödet i stekpanna med 2 msk olivolja.
2. Mixa brödet och övriga ingredienser till en kräm.
Smaka av med salt och peppar.

Mojo verde

Mixa alla ingredienser till en kräm. Smaka av med salt och peppar.

Papas

1. Tvätta potatisen men behåll skalet. Lägg potatisen i en kastrull, häll på vatten och salt och koka tills potatisen är genomkokt.
2. Häll av vattnet, ställ tillbaka kastrullen med potatisen på plattan och ånga av vattnet så att potatisskalet blir vitt.
3. Servera potatisen varm och skrynklig och doppa i mojo rojo och mojo verde.

GRÖNSAKSRINGAR CALAMARES DEL CAMPO

4 portioner

Första gången jag fick det här var på en bar i Madrid. I efterhand har jag läst på lite om rätten och det verkar som om den främst äts i de centrala delarna av Spanien där tillgången till bläckfisk förr inte var så stor. Formen på grönsakerna gör att det i fantasin är lätt att förflytta sig till en strandbar med plaststolar.

2 gula lökar, i ringar
1 röd paprika, i ringar
1 grön paprika, i ringar
2 msk + 200 g vetemjöl
2 ½ dl kall ljus lager
1 msk bakpulver
1 liter neutral olja till fritering
1 citronklyfta
salt
nymald svartpeppar

1. Vänd runt lök- och paprikaringar i 2 msk mjöl.
2. Blanda 200 g mjöl, öl, bakpulver och lite salt i en skål.
3. Värm oljan till 180 grader.
4. Doppa grönsakerna i smeten, låt droppa av lite och friterar gyllenbruna i omgångar. Låt rinna av på hushållspapper och krydda med salt och peppar.
5. Lägg upp på tallrik och servera med citron.



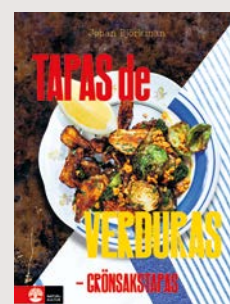
KRONÄRTSKOCKSCHIPS CHIPS DE ALCAHOFA

4 portioner  

Kanske världens bästa chips och en väldigt vanlig tapasrätt över hela Spanien. Serveras normalt som snacks till drinken, men funkar också bra som garnityr till en förrätt.

4 små fina kronärtskockor
1 liter neutral olja
salt

1. Skär av toppen och lite av stammen på skockorna. Dela dem på mitten och skiva tunt.
2. Värm oljan till 175 grader.
3. Friter kronärtskocksskivorna tills de är gyllenbruna. Lyft upp och låt svalna och rinna av på hushållspapper.
4. Salta och servera.



I *Tapas de verduras – grön-sakstapas* (Natur & Kultur) bjuder Johan Björkman på både klassiska och nyskapande tapas. Blandat lakto-ovo-vegetariskt och veganskt.



@OHMUNGOOD



THERE'S MORE & FIND YOUR STORE

RECEPTREGISTER

VARMRÄTTER

Majsfritters med coleslaw 7
Fried blomkålsris 11
Moussaka i stekpanna 12
Vegetariska carnitas 23
Ugnsbakat ris med paprika och tomat 56
Grekiska kåldolmar 76
Grekiska risfyllda tomater 78
Savoykålsskålar med kryddiga bönor 81
Mjuk tofu med tahinisås 82

BURGARE & GRILLAT

Flintabitar med currycoleslaw 14
Rödbetsburgare med fetastyoghurt 15
Grillad sparris med nötsmör 29
Majsburgare med avokadochimichurri 79

MIDSOMMAR

Skärgårdssill med aubergine 64
Zucchini-"sill" med italienska smaker 64
Glasmästarsill med svamp 64
Rökig kronärtskocka 64
Vitlöschampinjoner 64
Vegansk västerbottenpaj 66

SMÅRÄTTER & TILLBEHÖR

Falafel med green goddess-dipp 15
Caesartoast med parmesandipp 29
Somrig tallrik med grekisk yoghurt 33
Surdegstoast med vitost 39
Ångad broccoli med sesamdressing 45
Harissarostad blomkål på sötsalt fetakräm 48
Sticky aubergine med sötsyrlig sojasås 55
Grekisk krispig klyftpotatis 76
Pan bagnat – fyllt bröd 82
Friterad brysselkål med kikärtskräm 92
Skrynklig potatis med röd och grön sås 93
Grönsaksringar 93
Kronärtskockschips 94

PASTA

Enkel saffranspasta 30
Risoni i rostad oliv- och tomatås 48
One pot-pasta med tomat och basilika 80
Asiatisk färs med risnudlar 81

SALLADER

Snabb melonsallad med citron 33
Jordgubbssallad med basilika 40
Davids franska sallad 54
Bönsallad som på Balkan 56
Sallad med sommarens grönsaker 64
Potatissallad med hovmästarsås 67
Somrig potatissallad 72
Niçoisesallad 80

SOPPA

Bönsoppa med ärtor och basilika 57
Grön gazpacho 61
Orecchietteminestrone 61

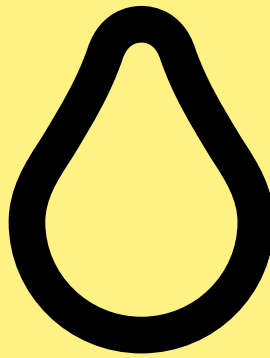
SÖTT & BAKAT

Stekt äppelpaj 12
Durumbröd 23
Våfflade kanelbullar med kolasås 31
Äppelmunkar 35
Pannacotta med limemarinerade jordgubbar 39
Jordgubbssmulpaj 40
Trifle med jordgubbs- och rabarberkompott 42
Marinerade jordgubbar med vaniljglass 44
Knädfritt olivbröd 47
Chokladbräck med Bubs 62
Mandelkaka med vaniljbakade rabarber 66
Söt ananascarpaccio med limesocker 83
Vegansk pavlova 88

DRYCK

Summer buck 21
Klassisk sangria 21
Exotisk shake 23
Triple mimosa 27
Cosmopolitan 27

elexir pharma



Kost-
tillskott
för *hela*
livet



Läs mer & köp på elexirpharma.se





10 ÅR/72 NUMMER
4 500 GRÖNA RECEPT

FORTSÄTT ATT FÖLJA VÅRT ARBETE PÅ:
HEMSIDA: VEGOMAGASINET.SE
INSTAGRAM: @VEGOMAGASINET
FACEBOOK: @MATMAGASINETVEGO
TIKTOK: @VEGOMAGASINET
YOUTUBE: @VEGOMAGASINET





