

VEGO

Ny tidning!

Sveriges första 100 % vegetariska mattidning!

65
recept

Vinterns godaste
Soppor & Grytor

Potatis!

– knölen som byggde vårt land

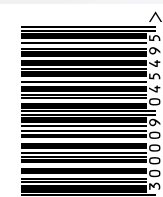
**SVERIGES BÄSTA
VEGOBLOGGAR!**

Mannen och maten

Krönika av "Köttfri måndags" Jonas Paulsson

Stor intervju

Jenny Wilson



FEB-MARS NR 1 2014 Pris 49:- (inkl moms)

GRÖN MAGI - STORT TEST AV VEGOKORVAR - HUSMANSKOST - BAKA GLUTENFRITT - RAW FOOD



**“Jag har slutat äta kött, ost, mjölk
och fisk. Inga mjölkprodukter alls.
Jag har mycket mer energi nu och
känner mig fantastisk!”**

Bill Clinton, USA:s före detta president,
till AARP om hans val att bli vegan.

VEGO

Innehåll, nr 1



4 LEDARE

5 ERSÄTTNINGSGUIDE

6 HURRA FÖR FÖRSTA NUMRET!

Glimrande banantårta

9 DET HÄR ÄTER VI JUST NU

12 TRENDSPANING: VEGOKÄNDISAR

13 GADD TIPSAR!

14 GRÖN MAGI

Recept från succéboken

19 VINTERNS GODASTE SOPPOR & GRYTOR

23 NYHETER FRÅN VEGOSFÄREN

24 SVERIGES BÄSTA VEGOBLOGGAR

Intervjuer och recept

32 VEGOINSPIRATION

35 BAKA GLUTENFRITT

Jessica Frej och Maria Blohm

40 SVERIGES GRÖNASTE MATKASSE

Intervju och veckomeny

44 JENNY WILSONS REVOLUTION

Intervju med den sjufaldigt
grammisnominerade artisten

52 TÄVLING!

53 EN NY NIVÅ AV PASTA

54 POTATISEN

Knölen som byggde vårt land

61 KRÖNIKA

Jonas Paulsson om mat
och manlighet

62 MIDVINTERPICKNICK

Enkel mat att ta med

65 VEGGIVORE

Cecilia Vikbladh om den
nya trenden

70 ÄLSKADE HUSMANSKOST

Favoriter i vegotappning

76 BAKA!

Allt för semmelbaket

77 KROGRECENSION

Vi besöker hypade Farang

78 RAW FOOD-SNACKS

80 GÖR OM MIG!

- Aubergine

82 LAGA VEGO MED BARN

Enkla recept för de minsta

84 VÄRLDENS GODASTE...

Baguette med curryröra

85 ASIATISKA FAVORITER

Recept på de mest omtyckta
rätterna

90 VEGO TESTAR

... vegokorvar!

92 JUICER & SMOOTHIES

För sega vintermånader

94 HÄLSA

95 SÖT AVSLUTNING

Citron- och vallmokaka

96 RECEPTREGISTER

97 NÄSTA NUMMER

Vad har du för förhoppningar på vegoåret 2014?



Agnes Grefberg Braunerhielm, har intervjuat Jenny Wilson i detta nummer

- Jag tror på bättre vegoutbud på restauranger i min hemstad Stockholm. Jag hoppas att alla kockar läser den här tidningen. Kanske kan vi till och med få en helt ny vegorestaurang?



Jonas Paulsson, krönikör i detta nummer

- Att ett nytt politiskt parti för djuren, folkhälsan och miljön ser dagens ljus.



Sofia Dahlén, redaktör

- Jag hoppas att Göteborgs vegokultur ska få spridning över landet 2014. Lilla London levererar stenhårt på pubmatsfronten, vi andra vill också ha bärs och seitan-stek! Och en Jonsborgs-filial i varje stad tack.

Vegomat blir vardagsmat 2014!

Ja, så är det. 2014 är året då vegomat kommer att bli vardagsmat. Jag är säker på det. Det har funnits ett pyrande intresse hos många under en längre tid, men möjligtvis även en frustration över vad de ska göra av all nyfikenhet. Mattidningarna där ute exploderar inte direkt av vegorecept och när de väl presenterar något så är det ständigt samma rotation av sallader och pajer. Tröttsamt inte minst. Och trött blev jag. Därför sparkade jag igång Matmagasinet VEGO - Sveriges första 100% vegetariska mattidning.



Det här är mattidningen som jag hade velat ha när jag först började intressera mig för vegomat. Enkel mat för alla tillfällen. Från hetsiga vardagar och mysiga helgmiddagar till luncher och fika-pauser. Vällagad och ordentlig mat utan pekpinnar eller stressande näringslära. Och jag kan slå vad om att du kommer att bli glatt överraskad, för jag har hört min beskärda del av fördomar om vegomat. Att den skulle vara tråkig, äcklig, inte mättande och bara bestå av ja... sallader och pajer. Nej, här har vi blandat svensk husmanskost med asiatiska dumplings, frittata med pistousoppa och syrlig citronkaka med bönburgare.

Det är inte bara på tiden att Sverige får en helt vegetarisk mattidning, det är även dags för alla att skära ner på kött. Och jag uppmuntrar alla steg, från små till stora. För det behövs. Det behövs för miljöns skull, din egen hälsas skull, djurens skull och inte minst den goda smakens skull. Mat man mår bra av, både fysiskt och psykiskt. Med den här tidningen i dina händer finns det inte längre några ursäkter, det är bara att dyka ner med huvudet före i den fantastiska vegovärlden. Vi står redo med oslagbara recept, ständigt flödande inspiration, upplyftande intervjuer, tankvärda artiklar, nödvändiga nyheter och produkter.

Vi lovar dig att leverera den bästa och viktigaste mattidningen 2014!

Mattias Kristiansson
Chefredaktör

VEGO

PRENUMERERA

För att köpa lösnummer eller prenumerera på Matmagasinet VEGO, gå in på www.matmagasinetvego.se.

REDAKTIONEN

Chefredaktör

Mattias Kristiansson, 0768 55 99 77
mattias@matmagasinetvego.se

Redaktör

Sofia Dahlén, 0735 40 52 47
sofia@matmagasinetvego.se

Art Director

Mattias Kristiansson

Korrektur

Camilla Dunér

Kontakta redaktionen

redaktionen@matmagasinetvego.se

Adress

Hornstulls strand 9, 117 39 Stockholm

ANNONSERA

annons@matmagasinetvego.se

Tryck PunaMusta Org nr 850907-3915
ISSN 2001-7537

Fråga redaktionen

Har du frågor, tips, förslag eller bara vill ge oss smicker och beröm? Mejla oss på redaktionen@matmagasinetvego.se.

På tal om vällagad och ordentlig mat, kolla in husmanskosten på s. 71, med en av mina favoriter - Biff Greta.



Ersättningsguide

Att kaka vego handlar inte om att utesluta något, allt går att ersätta! Är man ny i vegovärlden är det inte så lätt att ha koll på alla fantastiska produkter som finns där ute. Här har vi gjort en ersättningsguide som en hjälpande hand på din gröna väg.

MJÖLK OCH GRÄDDE

Dricka och bakning

Mandelmjölk
Hasselnötsmjölk
Sötad och osötad sojamjolk
Havremjolk

Matlagning

Osötad sojamjolk
Havremjolk
Kokosmjolk

Matlagningsgräddor

Sojagräddor
Havregräddor
Mandelgräddor
Kokosgräddor

Vispgräddor

Alpro Airy & Creamy, sojagräddor
Soyatoo kokosgräddor
Soyatoo risgräddor
Carlshamn visp

Yoghurt

Sojayoghurt
Havreyoghurt

SMÖR

Matlagning & bakning

Mjölkfritt smör från bl.a. Carlshamn, Milda och Coop.
Det finns även flytande mjölkfritt smör.

Bordsmargarin

Mjölkfritt bordsmargarin finns från bland annat Carlshamn och Flora.

OST

På mackan gillar vi t.ex. Astrid & Apornas "Jeezly original" samt Vegustos sortiment.

I matlagning passar ostar som Cheezly, Vegusto och Rizella.

Det finns även ett antal smältbara ostar från bl.a. Astrid & Aporna och Vegusto.

KÖTT

Köttfärs

Sojafärs hittar du i frysdisker från bl.a. Anamma och Hälsans kök. Det finns även torkad sojafärs i välsorterade matbutiker, eller att beställa på nätet (vegshop.se, veganlife.se).

Köttbullar

Vegobullar från bl.a. Anamma och Astrid & Aporna. Även fryst falafel.

Korv

Det finns flera olika vegokorvar, både i kyl- och frysdisker. Barnvänliga varianter från bl.a. Astrid & Aporna, Fry's och Taifun, till starkare korvar från varierande märken. Se korvtestet på s. 90.

Annat kött

Fry's Beef-style strips
Fry's Chicken-style strips
Torkade sojastrimlor, filéer, grytbitar.
"Istället för kyckling", frysdisker
Tzay, frysdisker
Vegetarisk kebab och gyros
Tempeh, fermenterade sojabönor. Fast tofu, finns även rökt och marinerad.

ÄGG

Tofu

Finns både fast och mjuk. Båda passar bra att mixa ner i istället för ägg i matpajer. Mjuk tofu lämpar sig bra för efterrätter.

No-egg

Äggssubstitut, perfekt i såser, krämer och bakverk eller för att göra äggfria maränger.

+ många fler som vi kommer att ta upp i kommande nummer.

ÖVRIGT

Smördeg. Fryst smördeg brukar vara ägg- och mjölkfri.

Pasta. Torkad pasta brukar vara äggfri. Äggfria vetenudlar går att hitta ibland, annars går risnudlar bra.

Bönor och ärtor

VEGOKOLL.SE

För full koll på vilka produkter som är vego, fler förslag på ersättningar, näringslära och mycket mer, gå in på Djurens rätts vegolista – **vegokoll.se**.





Hurra! Hurra!

Vi är jättegglada över att första numret av Matmagasinet VEGO äntligen är ute och det vill vi självklart fira. Vad sägs om en saftig banantårta med en fantastiskt god och krämig jordnötsfrosting?

BANANTÅRTA MED JORDNÖTSFROSTING

12 bitar

Bananbottnar

6 dl vetemjöl
3 dl strösocker
3 dl ljust muscovadosocker
2 tsk bakpulver
1 tsk bikarbonat
2 tsk vaniljsocker
½ tsk kanel
½ tsk salt
3 bananer
3 dl soja-, mandel- eller havremjöl
150 g mjölkfritt smör

Jordnötsfrosting

1 burk krämigt jordnötssmör
2 dl florsocker
100 g mjölkfritt smör, rumstempererat
2 tsk vaniljsocker
en nypa salt
2½ dl växtbaserad vispgrädde,
t.ex. Alpro Airy & Creamy

Dekoration

1 dl jordnötter, hackade

Bananbottnar. Sätt ugnen på 175 grader. Smöra och mjöla två springformar, 20 cm i diameter. Smält smöret i en kastrull eller i mikron och låt svalna något.

Blanda ihop vetemjöl, strösocker, ljust muscovadosocker, bakpulver, bikarbonat, vaniljsocker, kanel och salt i en bunke. Mosa bananerna och rör ner tillsammans med mjölken och det smälta smöret. Använd en visp så att du får en slät smet utan klumpar.

Fördela smeten i de förberedda springformarna och grädda i 175 grader i 40-50 minuter. Känn efter med en sticka, de ska vara helt torra i mitten. Ta ut och låt svalna.

Jordnötsfrosting. Vispa jordnötssmör, florsocker, smör, vaniljsocker och salt krämigt i en bunke. Använd en elvisp, det blir enklast. Vispa vispgrädden i en annan bunke och vänd sedan ner i jordnötssmeten med en slickepott.

Lägg en tårtbotten på ett serveringsfat och bred ut en generös klick jordnötsfrosting över den. Lägg på nästa botten och täck sedan allt med ett lager av frosting. Om du vill kan du fylla en spritspåse med lite av frostingens och spritsa en dekorativ kant överst.

Pressa fast de hackade jordnötterna runt den nedre kanten på tårtan. Servera!



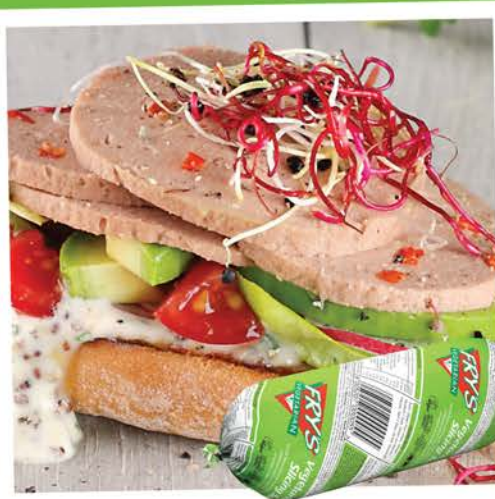
VEGETARISKA NYHETER!

Ägg- och mjölkfria! Se hemsida för
mer info och samtliga återförsäljare!

www.frysvegetarian.se



**STRIPS
BEEF-STYLE**



**VEGETARISK
STEEKKORV**



**BURGARE
CHICKEN-STYLE**



HOT DOGS



**STRIPS
CHICKEN-STYLE**

Kanel

Kanel är en riktig favoritkrydda i Sverige. Den strös över gröten, används i kanelbullar, småkakor, godis och äppelpajer. Men glöm inte bort att kanel även fungerar utmärkt i mat!

Kanel är inget mindre än barken på kanelträdet. Den skalas av och torkas innan man kan använda den hel som "stänger" eller mala ner till ett pulver. Kanel sägs påverka blodsockernivåerna positivt, så äta kanel, inte bara för den goda smakens skull.



TORTILLA MED KANELKRYDDAT VEGOKÖTT

4 portioner

4 st tortillabröd

Kanelkött

2 msk rapsolja
400 g vegostrimlor, t.ex. Fry's Beef-style strips eller sojastrimlor. Även fast tofu eller champinjoner går bra
½ gul paprika
½ röd paprika
1 rödlök
1 msk kanel
½ msk paprikapulver
½ tsk chilipulver
½ tsk vitlökpulver
1 tsk salt
svartpeppar

Guacamolekål

6 dl strimlad vitkål (ca 250 g)
2 avokador
½ dl soja- eller havreyoghurt
salt och svartpeppar

Kanelkött. Stek vegostrimlorna i oljan tills de blir härligt gyllenbruna. Strimla paprikorna och skiva rödlöken fint. Låt steka med tills även de får fint med färg. Krydda med kanel, paprikapulver, chilipulver, vitlökpulver, salt och svartpeppar.

Guacamolekål. Mosa avokadorna med en gaffel. Rör ner yoghurt och smaksätt med salt och svartpeppar. Avsluta med att vända ner den strimlade kålen.

Fyll tortillabröden med kanelköttet, grönsaker och guacamolekål.



VI KAN INTE SLUTA ÄTA

Grapefrukt

Blodgrape smakar inte bara härligt friskt utan är även en liten superhjärte. Du kanske redan vet att grapefrukt är full av C-vitamin, men den är även rik på antioxidanter som håller dig frisk och stärker immunförsvaret i förkylningstider. Grapefrukt kan skydda mot både hjärtsjukdomar och cancer, samt sänka kolesterolet. Psst... grapefrukt innehåller även pektin som motverkar hudens åldrande.



BLODGRAPE OCH GRÖNKÅLSSALLAD

4 portioner

Dressing

1 blodapelsin, rivet skal och saften
1 tsk strösocker
1 tsk senap
2 tsk äppelcidervinäger
½ dl olivolja
½ tsk salt

Sallad

250 g grönkål
2 päron
3 blodgrapefrukter
1 dl valnötter

Dressing. Rör ihop samtliga ingredienser till dressingen.

Sallad. Dra av grönkålsbladen från stjälkarna och förväll i kokande vatten i 30 sekunder. Häll av vattnet och spola grönkålen med kallt vatten.

Kärna ur päronen och skär i mindre bitar. Skär bort skalet på blodgrapen och skär sedan ut klyftor ur den.

Rosta valnötterna i en torr stekpanna. Strö ut grönkålen på ett serveringsfat. Toppa med päron, blodgrape och rostade valnötter. Ringla över dressingen och servera genast.

Matkorn

Visst är det härligt att butikshyllorna de senaste åren fullständigt har exploderat av goda alternativ till ris och pasta? Vi kan inte sluta prata om matkorn som är en smakrik och mättande favorit. Korn har odlats i Sverige länge, men det är först sedan några år tillbaka som man kan köpa den klippta varianten i vanliga butiker. Den kokas på bara några minuter och är 100 % fullkorn.



MATKORN-OTTO

2 portioner

1 msk olivolja
½ gul lök
3 dl matkorn
½ dl vitt vin (kan uteslutas)
1 paket saffran
2 tsk torkad salvia
7½ dl grönsaksbuljong
1 gul eller grön squash
2 msk soja- eller havregrädde
2 msk mjölkfritt smör

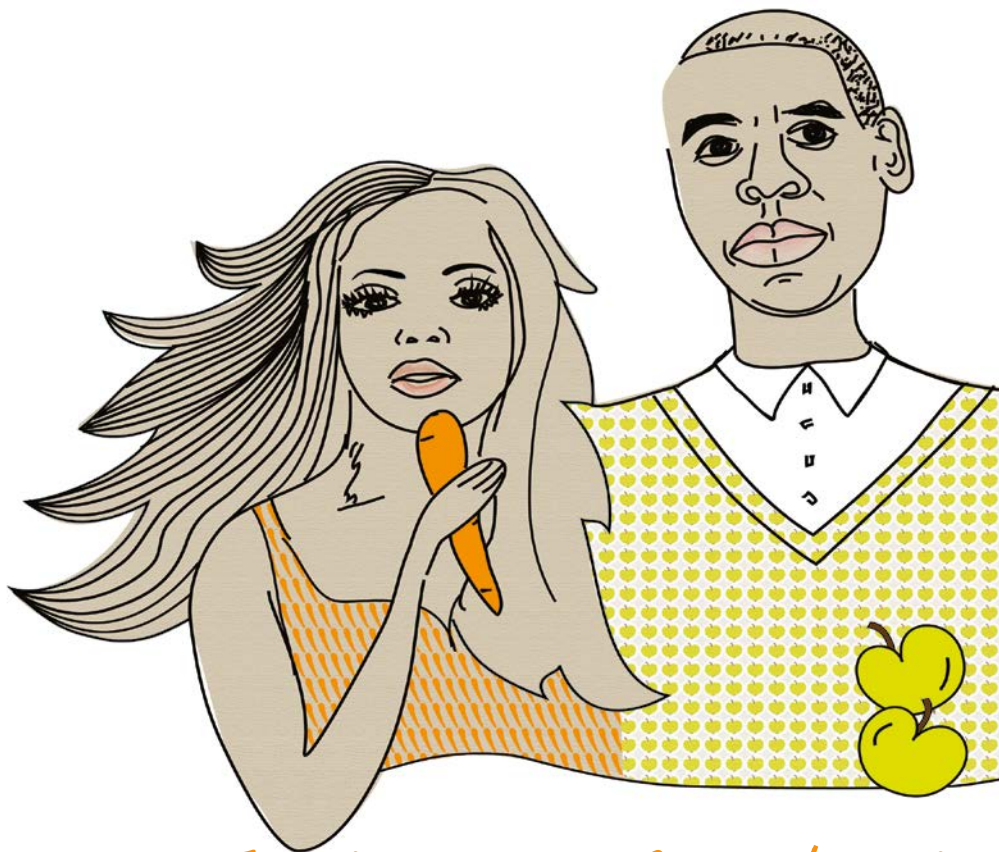
Tärna squashen och stek i lite olivolja tills den är gyllenbrun.

Finhacka den gula löken och fräs i olivoljan tills den blir mjuk och lätt genomskinlig. Rör ner matvetet, saffran och torkad salvia och låt svettas i någon minut. Häll på vinet och låt koka in.

Koka upp grönsaksbuljongen i en annan kastrull och blanda

ner ca 1 dl buljong i matvetet. Låt koka in innan du håller på mer buljong. Fortsätt så här tills matvetet är kokt. Smaka, det ska vara mjukt men ha kvar lite tuggmotstånd. Rör ner grädde och smör. Rör ner squashen och servera.





Trendspaning: Vegokändisar

Illustration: Therese Nilsson

Vi blir kittlande glada av att fler börjar käka vego. Hurra för alla! Här är tre vackert glimrande guldkorn från 2013:

Vi höll nästan på att sätta falafeln i halsen av lycka när vi läste att världens mest kända par, **Beyoncé** och **Jay-Z**, blivit veganer. Jay Z fick tips av en veganvän att börja käka växtbaserat till frukost. Det gick enklare än han hade trott, så under 22 dagar i december blev de två veganer och vi kan bara hoppas att det gav mersmak.

En annan hjälte som blev vegan under 2013 är Nobelpristagaren **Al Gore**. Han gick i sin gamla kollega Bill Clintons fotspår och slopade animaliska produkter helt och hållet. Hurra Al!

Och förra årets uppmuntrande "Kom över till den gröna sidan!" går till **Mikael Persbrandt** som i DN sa de bevingade orden: "Jag tror att jag i framtiden kommer att bli vegetarian. Allt annat är korkat".

Gadd tipsar!

Björn Gadd, vegogurur med den prisbelönta bloggen Vegan-vrak och det populära programmet "Mat i munnen", tipsar om nya vegofavoriter.



NYHETER FRÅN ASTRID OCH APORNA

2013 var ett intensivt år för "aporna" med en massa nya produkter. I början av 2014 smäller de till med en helt ny vegansk färskost. Vi är många som saknat ett prisvärt alternativ sedan Tofuline tog bort sin ost. Astrids ost kommer i två smaker, naturell och sourcream, och sägs funka lika bra på en bagel som i cheesecake.

Revolutionerande kakbok på G

I februari släpper Karolina Tegelaar "Stora boken om naturligt glutenfritt bakning". Efter att hon insett hur dåligt utbudet var, både i butik och på kokboksfronten, bestämde hon sig för att göra en egen bok.

Enligt Karolina är boken den första i Sverige som bakar med hjälp av xantangummi för att binda ihop bakverken, och såväl pepparkakorna som kanelbullarna ska vara helt magiska.



NYHET FRÅN A'LA ECO

A'la Eco är specialiserat på ekologisk kroppsvård, men saluför även mat. Mest känd är kanske deras proteinrika bönepasta. Under januari har de släppt en ny smak, fettuccine med bas av gröna sojabönor. Till sortimentet tillkommer även A'la Ecos signaturlakrits som är baserad på dinkel och kokossocker, naturligt glutenfritt.



NYTT FÖRETAG SATSAR PÅ VEGANSK SILL

Under parollen "Ärligare kulinariska upplevelser" har kocken Jens Ernholt startat företaget Pachamama. Efter 20 år i restaurangbranschen, ville han satsa på något eget. Han har precis kommit upp ur startblocken, och till en början tillagar han vegansk sill, "Sillternativ" på skånska råvaror.

Citrusfrukter och färska örter på kruka är en livräddare att alltid ha hemma. Hacka rivet skal tillsammans med örterna och blanda ner i din marinad, vinäggrett eller yoghurt dressing.

Testa apelsin/rosmarin, timjan/citron och lime/koriander!



Nyhet från Ekko Gourmet

Ekko Gourmet har gjort sig ett namn med kryddiga bön- och grönsaksbiffar men släpper nu ytterligare en produkt.

Det blir en "nötfalafel" med bas av kikärter, cashewnötter och mandel. Smaksättningen är traditionell: persilja, vitlök och koriander. Fetterna från nötterna ska bibehålla falafelns saftighet. Lansering under februari.

KONSUMENTMAKT!

Är du trött på det dåliga vegoutbudet i din lokala butik? Ibland glömmar man att handeln faktiskt är beroende av vad kunderna vill köpa för produkter. Så knyt inte näven i fickan, ta kontakt med dem som jobbar i butiken och be dem ta in dina favoritprodukter. Jag lovar att de kommer att uppskatta ditt initiativ.



Grön Magi



Kris Carr diagnostiserades 2003 med en ovanlig form av cancer. Hennes hantering av sjukdomen finns dokumenterad i filmen *Crazy Sexy Cancer* och boken *Crazy Sexy Cancer Tips* som uppmärksammades av bland andra Oprah.

Nu är hon aktuell med kokboken *Grön magi från det Galna Sexiga Köket* som verkligen tar vegomaten till en ny nivå. Kris har tagit hjälp av den framstående kocken Chad Sarno och tillsammans har de skapat en bok med mat som inte bara får dig att må fantastiskt bra, utan även smakar underbart. 150 fantastiska raw food- och vegan-recept för vardag, fest och allt däremellan.

Av: Kris Carr & Chad Sarno Foto: Andrew Scrivani

TERIYAKITOFU MED VILDA SVAMPAR OCH SOBANUDLAR

4-5 portioner

Vitlök, ingefära, chili och saké kombineras här med ugsbakad tofu till en perfekt teriyaki-fullträff. Förresten... tofurester smakar gudomligt i en wrap med lite grönsaker dagen därpå.

Teriyakimarinad

5 msk tamari
3 msk sesamolja
½ msk olivolja
1¼ dl ananasjuice
6 msk risvinäger
5 msk agave- eller lönnsirap
5 vitlöksklyftor, finhackade
2 msk finhackad ingefära

Basingredienser

400 g extra fast tofu, pressad och skivad
1 paket sobanudlar
½ msk olivolja

Sesam- och sakéreduktion

2½ dl apelsinjuice
2½ dl billig saké eller torrt vitt matlagningsvin
1½ msk arrowrot, blandad med 4 msk kallt vatten till en redning

Teriyakimarinad. Blanda tamari, sesamolja, olivolja, ananasjuice, risvinäger, agavesirap, vitlök och ingefära i en skål och vispa omsorgsfullt. Ställ 1½ dl av marinaden åt sidan och spara till sesam- och sakéreduktionen.

Tofu. Lägg alla tofuskivorna i en grund panna (stapla dem inte på varandra). Täck tofun med den resterande teriyakimarinaden. Låt marinera i 1-3 timmar.

Värm ugnen till 160 °C.

Koka sobanudlarna tills de blivit al dente, se till att de inte blir överkokta. Ställ åt sidan.

Lägg tofun på en ugnsplåt penslad med olivolja och håll resten av marinaden ovanpå. Baka tofun i ugnen i ungefär 1 timme; vänd den efter halva tiden. Tofun är färdig när marinaden dunstat och tofun blivit fast. Ta ut ur ugnen.

Sesam- och sakéreduktion. Medan tofun är inne i ugnen vispar du ihop den sparade 1½ dl av teriyakimarinaden med apelsinjuicen och sakén i en liten såskastrull på medelhög värme. Koka i cirka 15 minuter så att vätskan reduceras till hälften.

Vispa ner arrowrotredningen och lyft av kastrullen från värmen. Såsen ska tjockna så att den fastnar på baksidan av en sked. Håll såsen över tofun och servera med sobanudlarna.

KIKÄRTSCRÊPES MED SVAMP OCH KRONÄRTSKOCKOR

4–5 portioner

Det här är den Galna Sexiga varianten på Italiens populära kikärtscrêpe, "farinata", ett av de mest omtyckta brunchinslagen på Chads europeiska restauranger. Kikärtsmjöl är glutenfritt och innehåller mycket folsyra. Folsyra hjälper våra kroppar att producera och bevara nya celler, vilket gör det särskilt viktigt för gravida och deras växande bebisar.

Aioli med kronärtskocka

2½ dl naturella cashewnötter, blötlagda i vatten i minst 4 timmar, tills de mjuknat
2 msk vatten, till mixning
1 msk olivolja
1½ tsk äppelcidervinäger
2¼ tsk citronjuice
1½ tsk agavesirap
1 vitlöksklyfta
½ tsk havssalt
4 msk kronärtskockshjärtan på burk, grovt hackade
2 msk hackad dragon
2 msk hackad persilja
1½ msk finhackad schalottenlök
1 msk rivet citronskal

Farinatasmet

3½ dl vatten
1¼ dl olivolja
1 tsk havssalt
nymalen svartpeppar, efter smak
3 dl kikärtsmjöl
2 msk hackad färsk rosmarin

Rostade tomater

225 g körsbärstomater (på kvist är bäst)
3 kvistar färsk timjan
1 msk olivolja
havssalt, efter smak
nymalen svartpeppar, efter smak

Svamp

2 msk mjölkfritt smör
3½ dl löst packad vild svamp, helst kantareller eller skogschampinjoner
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 msk finhackad gräslök

Aioli med kronärtskocka. Mixa cashewnötter, vatten, olivolja, vinäger, citronjuice, agavesirap, vitlök och salt i en höghastighetsmixer tills allt fått en jämn konsistens. Tillsätt vatten efter behov för en majonnäslignande konsistens som är så tjock som du vill ha den. Häll över blandningen i en skål och vispa i kronärtskockshjärtan, dragon, persilja, schalottenlök och citronskal.

Sätt ugnen på 150 °C.

Farinatasmet. Häll vatten, olja, salt, peppar och kikärtsmjöl i en mixer. Mixa till en jämn konsistens. Tillsätt mer mjöl om det behövs, tills blandningen fått samma konsistens som pannkakssmet. Lägg till sist i färsk rosmarin och mixa snabbt en gång, så att hela bitar av rosmarin sprids i smeten. Ställ åt sidan.

Rostade tomater. Lägg tomater och timjan i en ugnform och skvätt över lite olja. Krydda med salt och peppar efter smak, och vänd runt tomaterna så att de får en tunn hinna av olja och kryddor. Baka i ugnen i cirka 10 minuter, tills tomaternas skal spricker.

Svamp. Ställ en stor stekpanna på en medelvarm platta. Smält det mjölkfria smöret försiktigt, så det inte bränns. Häll i svampen och vitlöken och sautera tills svampen avgett sin vätska och pannan nästan blivit torr, cirka 4 minuter. Rör försiktigt ner gräslöken och flytta pannan från värmen.

Farinata. Ställ en crêpepanna eller pannkakslagg på medelvarme och lägg i tillräckligt med mjölkfritt smör för att hela botten ska täckas med ett tunt lager. Häll cirka 1½ dl av farinatasmet i mitten av pannan. Luta pannan så att smeten sprids i en tunn cirkel. Crêpen ska bli tunn så att den går att vika senare. Stek tills den är gyllenbrun på undersidan, i ungefär 3–4 minuter, vänd den sedan och bryn den andra sidan. Lägg åt sidan på en tallrik och täck över så att den håller sig varm medan du steker fler crêpes av den resterande smeten. Tillsätt mer mjölkfritt smör efter behov. Kom ihåg att det är väldigt vanligt att den första och andra crêpen inte blir så bra eftersom pannan inte hunnit värmas till rätt temperatur.

Servera. Täck ena halvan av varje crêpe med en rejäl sked av svampen, bred ut 2 matskedar av aiolin med kronärtskocka och vik över den andra halvan som ett lock. Garnera med en klick aioli med kronärtskocka, några rostade tomater och nymalen svartpeppar. Servera genast.

Chad tipsar – ugnsfarinata!

Första gången jag använde receptet var under nylanseringen av Counter Restaurant i New York, och jag har använt varianter av det på nästan alla mina restauranger. Farinata är ett traditionellt italienskt tunnbröd som oftast serveras som ett krispigt, bakat tilltugg. Gör så här: Värm ugnen till 200 °C. Häll cirka 2½ cm smet i en vålsmod gjutjärnspanna och grädda i ungefär 25–30 minuter tills ytan blivit gyllene och krispig. Strö över grovt havssalt före servering. Farinatan kan även bli en härlig glutenfri pizzabotten.





GALEN SEXIG BÖNCHILI

8 portioner

Den här mumsiga rätten för många är perfekt ta-med-mat på knytkalet och för stressfria vardagsmiddagar. Servera med råris, en hög ångkokta bladgrönsaker och tortillachips.

1½ msk hel spiskummin
2 msk olivolja
1 silverlök, tärnad
3 vitlöksklyftor, pressade
1 jalapeño, fint tärnad (för mindre styrka, avlägsna fröna)
2 msk chilipulver
3½ dl färs av seitan, tempeh eller soja, eller finhackad svamp
1 zucchini, tärnad
1¼ dl tärnad potatis
2 burkar à 400 g svarta bönor, sköljda
1 burk à 400 g kidneybönor, sköljda
1 burk à 400 g krossade tomater
5 dl vatten
2 msk lönnssirap
1 tsk havssalt
½ bunt färsk koriander
2½ dl grönkål, hackad
tärnad avokado (kan uteslutas)
färsk koriander (kan uteslutas)

Rosta spiskummin i en torr gryta på medelvärme i ungefär 2 minuter tills du känner en robust doft. (Genom rostningen frigörs kryddans fulla smak.)

Tillsätt olivolja, lök, vitlök och jalapeño. Rör om konstant tills löken blivit gyllene och genomskinlig.

Tillsätt chilipulver, seitan, zucchini och potatis och rör om väl. Sautera i 3–4 minuter och rör om så att det inte bränner fast.

Häll i svarta bönor, kidneybönor, tomat, vatten, lönnssirap, havssalt och koriander. Täck med ett lock, sänk värmen och låt koka i 20–25 minuter, eller tills potatisen blivit mjuk.

Ta bort grytan från värmen och rör ner grönkålen.

Servera varmt. Garnera eventuellt med tärnad avokado och en näve koriander.



Vinterns godaste

Soppor & Grytor

Blomkålssoppa med ingefära

PISTOUSOPPA

4 portioner

En färgsprakande soppa från södra Frankrike som serveras med hemgjord pesto. Den här soppan är riktigt mättande och blir fantastiskt nog bara godare om den får stå till sig en dag eller två.

1 gul lök
1 purjolök
2 vitlöksklyftor
2 potatisar
1 morot
1 zucchini
1 burk små vita bönor
1 burk borlottibönor eller kikärter
1 tsk timjan
1 lagerblad
1 burk krossade tomater
2 grönsaksbuljongtärningar
vatten
2 dl makaroner

Pistousås (färdigköpt pesto går också bra)

4 vitlöksklyftor
1 kruka basilika
½ dl olivolja
½ dl mandelmjöl
salt och svartpeppar

Till servering

rostade baguetteskivor

Hacka gul lök hyfsat fint. Skiva purjolök och vitlök fint. Tärna skalade potatisar, morot och zucchini.

Börja med att fräsa gul lök, purjolök och vitlök i lite olivolja. När allt har blivit mjukt tillsätts potatis, morot och zucchini. Låt fräsa på i några minuter.

Häll av spadet från bönorna och skölj dem under kallt vatten. Rör ner bönorna i grytan tillsammans med timjan, krossade tomater och buljongtärningar.

Häll på vatten så att alla grönsaker täcks och rör ner makaronerna. Låt koka tills makaronerna är al dente.

Pistousås. Mixa ihop vitlöksklyftor, basilika, olivolja och mandelmjöl i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Smaka av med salt och peppar.

Servera soppan med peston och rostade baguetteskivor.



LINSSOPPA MED CHORIZO

4 portioner

Röda linser är fantastiska i soppa och ger en oslagbar fyllighet. Försök att få tag på en vegansk chorizo, du kommer inte att ångra dig (se korvtestet på s. 90).

200 g vegansk chorizo eller annan kryddig vegakorv
1 rödlök
2 vitlöksklyftor
2 morötter
½ tsk cayennepeppar
2 tsk paprikapulver
2 msk tomatpuré
2½ dl röda linser
2 x 400 g krossade tomater
8 dl vatten
2 grönsaksbuljongtärningar

Skiva korven och stek den nästan knaprig i lite olja. Lägg över i en skål så länge.

Hacka rödlöken, vitlöksklyftorna och morötterna hyfsat fint. Fräs i lite olivolja i samma stekpanna som du stekte korven i. När allt har blivit mjukt tillsätter du cayennepeppar, paprikapulver, tomatpuré, röda linser, krossade tomater, vatten och buljongtärningar. Låt koka upp och sedan sjuda i 15 minuter eller tills linserna är mjuka.

Mixa soppan slät i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Servera tillsammans med den stekta korven.



TOM KHA GAI MED VEGOBOLLAR

4 portioner

Hetta från chili och ingefära balanseras upp med mild kokosmjölk och gör den här thailändska klassikern till en favorit hos alla. Vi gillar att använda oss av vegobollar, men det går lika bra med sojafärs eller fast tofu.

1 gul lök
100 g champinjoner
2 cm riven färsk ingefära
1½ msk röd currypasta
1 burk kokosmjölk
4 dl vatten
2 grönsaksbuljongtärningar

saften och skal från 1 lime
1 paket (200 g) sockerärtor
1 röd chili
färs koriander
400 g vegobollar t.ex. Anammas.
Sojafärs eller fast tofu går också bra

Hacka den gula löken grovt och fräs i lite olja tills den får färg. Släng ner champinjonerna och låt steka med i några minuter. Rör ner riven ingefära, röd currypasta, kokosmjölk, vatten, buljongtärningar, limeskal och limesaft. Låt sjuda i 5 minuter.

Rör ner sockerärtorna och låt koka i 2 minuter, sen är de tillagade men fortfarande lite krispiga.

Stek vegobollarna i lite olja så att de blir gyllenbruna. Skiva den röda chilin fint och hacka koriandern. Servera till soppan.

BLOMKÅLSSOPPA MED INGEFÄRA

4 portioner

Dina gäster kommer ha svårt för att gissa rätt på den hemliga ingrediensen. Svaret är färsk ingefära som ger den här soppan en intressant brytning. Testa!

1 purjolök
1 vitlöksklyfta
1 blomkålshuvud
3 potatisar
6 dl vatten
2 msk riven färsk ingefära
4 dl sojamjolk eller sojagrädd
2 grönsaksbuljongtärningar

Skiva purjolök och vitlöken fint. Fräs i lite olivolja tills löken är mjuk och lätt genomskinlig.

Skär blomkålshuvudet i mindre bitar, men släng roten. Skala potatisen och skär även den i mindre bitar.

Blanda ner blomkål, potatis, vatten, riven ingefära, mjölk och grönsaksbuljongtärningar. Låt koka upp och sjud sedan i 15 minuter eller tills blomkålen är mjuk.

Mixa soppan slät i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer.



KRONÄRTSKOCKSSOPPA

4 portioner

För alla kronärtskocksfantaster där ute så är den här soppan en dröm. Det är alltid gott att strö lite grovt hackade nötter över soppan. Här har vi dessutom tagit fram en hasselnötskräm till brödet.

Kronärtskockssoppa

1 gul lök
2 tsk torkad timjan
2 burk kronärtskockshjärtan
2 burkar vita bönor
1 liter vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
salt
vitpeppar

Hasselnötskräm

2 dl hasselnötter
½ kruka färsk basilika

1 vitlöksklyfta
½ dl olivolja
½ dl soyayoghurt
½ tsk salt
svartpeppar

Kronärtskockssoppa. Hacka den gula löken hyfsat fint. Fräs den i lite olivolja tills den blir mjuk och tillsätt sedan timjan. Dela kronärtskockshjärtana i mindre bitar och håll av lagen från bönorna och skölj dem.

Tillsätt kronärtskockshjärtan, bönor, vatten och buljongtärningar. Koka upp

och låt sjuda i 5 minuter.

Mixa soppan slät i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Smaka av med salt och vitpeppar.

Hasselnötskräm. Mixa hasselnötterna fint i en matberedare. Tillsätt basilika, vitlök, olivolja, soyayoghurt, salt och svartpeppar. Mixa till en slät kräm.

Servera soppan med ett gott bröd och hasselnötskrämen.



PRISREGN ÖVER VEGOBLOGGAR!

Matbloggspriset 2013, Nordens äldsta matbloggspris, delades ut på Mitt Kökmässan i Stockholm och det blev minst sagt storslam, hela fyra priser gick till vegobloggar.

Det finns närmare 10 000 matbloggar i Sverige. 10 000! Så det är ju lagom stor konkurrens där ute. Extra kul då att det blev storslam för vegobloggarna. Fyra stycken vegobloggar premierades, däribland *Våra oköttsliga lustar*, som belönades med det grandiosaste av dem alla - Stora Matbloggspriset. Grattis grattis! Och grattis också till vår chefredaktör Mattias som belönades med pris för Bästa nykomling för sin blogg *Vegoriket*.

Vi måste även nämna att Matbloggsprisets jury faktiskt har lyft fram vegobloggar tidigare, som *Vegankrubb* (2005, 2006) och förra årets vinnare av Stora Matbloggspriset, den vegetariska bloggen *Gröna Skafferiet*.

Vi hoppas självklart att allt fler vegoälskare sparkar igång bloggar under 2014 och delar med sig av sin bästa vegomat. Ett superenkelt och inspirerande sätt att visa alla hur fantastiskt god vegomat det finns där ute.



Vinnarna av det Stora Matbloggspriset, Eveline och Amanda från *"Våra oköttsliga lustar"*.

VEGOVINNARE PÅ MATBLOGGSPRISET 2013

Det Stora Matbloggspriset:

Våta oköttsliga lustar (vegetarisk)

"När vi har lust kan vi läsa om säsongsmat, närodlat och omtanke om miljön på ett befriande sätt och med den sublima humorn ständigt lurande bakom hörnet. Det gillar vi skarpt och för att vara helt ärliga, känner vi rent köttsliga lustar för *Våra oköttsliga lustar*." www.okottslig.blogspot.se

Bästa design: Vegoteket (vegansk)

"Vegoteket kombinerar snygga bilder, bra webbtypografi och en passande logotyp och har dukat fram ett visuellt smörgåsbord som man aldrig kan äta sig (för) mätt på." www.vegoteket.se

Bästa videoinnehåll: Vegankrubb, Mat i munnen (vegansk)

"Som matälskare får man inte missa bloggen som har ett helt eget tv-program på webben. Det spelar ingen roll om du är övertygad vegan eller hårdnackad köttätare; programmet handlar om kärleken till mat." www.vegankrubb.se

Bästa nykomling:

Vegoriket (vegansk)

"Med generositet och egen stil så får du en blogg som kan omvända den mest inbitna köttälskare." www.vegoriket.se

2000 besökare på Vegomässan

Vegomässan i Malmö blev en helt galet glad succé! Trots en elak storm som höll på att blåsa bort hela Skåne så tog sig över 2000 personer till mässan som var full av peppade utställare, arrangörer och volontärer.

Varje år anordnar Djurrättsalliansen Sveriges största vegetariska mässa, Vegomässan. Förra årets mässa hölls den 7 december i veganmeckat Malmö. Och trots att stormen Sven ställde in alla tåg och bussar i Skåne så tog sig alltså 2000 glada vegoälskare till mässan. Föredrag, vegansk mat i världsklass och en stor bredd på utställarna gjorde mässan till en grym

succé. Klockrent arrangerat Djurrättsalliansen! Vi måste även ge dem en extra applåd för marknadsföringen av mässan. Det var nog ingen i Malmö stad som inte visste att det var dags för årets vegoevent. Vi ser redan fram emot nästa gång!

Det delades även ut en hel del utmärkelser på Vegomässan och alla vinnare kan du se i listan till höger. Och tack till programledaren och radioprofilen Kitty Jutbring (vegan) som agerade proffsig och kalasrolig konferencier.

VINNARE PÅ VEGOMÄSSAN 2013

Årets bästa Köttersättning: Charley Karlsson med rätten Fouled Pork.

Årets Vegoprofil: Dan Stielow från Astrid och aporna.

Årets Vegoföretag: Gröna Kassen. Läs en intervju med dem på s. 40.

Årets Vegorookie: Mimo's Pizzeria.

Årets Utställare: Anamma.

Årets Vegoblogg: Vegoriket.

Årets vinnare i Mat i munnen-cook-a-long: Jasmine Lindberg (veganstyle.se) och Tobias Lund.

Vinnare av Det stora Matbloggspriset för bästa matblogg 2013:

VÅRA OKÖTTSLIGA LUSTAR

Amanda och Eveline vann det Stora matbloggspriset med sin vegoblogg "Våra oköttsliga lustar". Sveriges bästa matblogg i Sveriges största matbloggstävling. Den du! Deras brutalt vackra bilder och inbjudande enkla vegomat var bara så rätt. När de nu blickar framåt har de härligt höga ambitioner.

Foto: Eveline Johnsson

"World domination! Alla ska bli veggisar!"

Graaaattis till det Stora Matbloggspriset!

Tack! Det känns helt galet roligt! På vår blogg delar vi ju med oss av saker som vi gillar och är intresserade av, och det känns helt fantastiskt roligt att det är så uppskattat!

Berätta om er!

Vi är två kompisar som gillar att göra saker tillsammans, kreativa saker där vi får skapa och prova på saker - utvecklas helt enkelt. Det har vi gjort så länge vi känt varandra, och för några år sedan så kände vi att det var dags för en matblogg. Vi gillar nämligen vegetarisk mat väldigt mycket. Så tyckte vi att det skulle vara kul att inspirera andra till att också laga mat utan kött.

Båda två kommer från landsbygden i Västergötland, men Eveline, som är fotograf, bor numer i Stockholm. Amanda är den som fixar recepten och lagar maten.

Varför tror ni att ni vann det här priset?

Vi hoppas och tror att vi vann priset därför att vi har en bra blogg som är inspirerande, roligt att läsa och vacker att titta på.

Vad vann ni, förutom äran?

Vi vann ett presentkort hos Books on demand, där man kan göra sin egen bok som distribueras digitalt, och sedan är färdig att tryckas, om någon skulle vilja göra det.

Berätta om er blogg Våra oköttsliga lustar

Vi vill vi inspirera andra till en köttfri livsstil. Vi vill verkligen undvika pekpinnar, och istället få folk att tänka efter och ifrågasätta mat, råvaror och måltidstänk. Ibland gör vi reportage om småskaliga

producenter som vi träffar, ibland skriver vi inlägg om frågor som vi tycker är viktiga, men allra oftast så delar vi med oss av recept på mat utan kött. Vi försöker alltid att laga mat med råvaror som är i säsong, allt för att minska transporter och miljöpåverkan. Givetvis väljer vi ekologisk mat framför den besprutade. Vi försöker också att laga mat som är ekonomiskt hållbar för den enskilde, och det går ju liksom hand i hand med säsongs-tänket, eftersom råvaror är billigare när de är i säsong. Och det måste inte bara vara sallad!

Ni bor ju på helt olika ställen, hur går det att göra en blogg ihop då?

Vi planerar en hel del över internet, via mail och telefon. Kanske har någon sett något spännande i matlagning, eller så har vi en råvara som vi vill fokusera på. Så bokat vi in en helg eller ett par dagar då vi bara ägnar oss åt matlagning och foto. Ofta blir det hos våra föräldrar ute på landet, eftersom vi gillar att stå bakom en ladugård och fota. Det blir snyggast då.

Det blev ju storslam för vegobloggarna på Matbloggspriset, varför tror ni det?

Därför att alla vegobloggare är så sjukt grymma och kreativa, såklart!! Vi hoppas ju såklart att detta leder till att fler läser vegobloggar och lagar vegomat!

Har ni själv någon favoritvegoblogg?

Vegoriket, såklart! Annars så inspireras vi av alla olika sorters matbloggar, både för smakidéer och stylingidéer.

Vad lagar ni helst nu under vintern?

Våra favoritråvaror under vintern är alla fantastiska rotsaker! De kan odlas i Sverige, och de tål lagring, är smakrika och näringsrika och helt fantastiskt goda! De går att äta råa, kokta, ugnsbakade, stekta, bara fantasin sätter gränser här! Vi vurmar ju särskilt för kålroten, som vi tycker är lite bortglömd.

Hur länge har ni käkat vego och varför?

Vi har käkat vego största delen av våra liv. Det finns så himla många anledningar till att inte äta kött, att det känns helt ologiskt att göra det. Att rangordna dem är svårt, men det hela handlar ju om att om vi kan leva utan att döda någon/något, varför skulle vi då göra det? Dessutom är det helt förkastligt ur miljösynpunkt att äta kött och ser man till hela djurindustrin så behöver man liksom inte fundera så mycket mer. Allt pekar på att kålrötter är ett smartare och snällare val.

Några tips till alla som vill testa vegomat?

Ja, våga testa! Köp hem lite linser och bönor, hitta något recept som verkar gott och bara kör! Det behöver inte vara en så stor grej, det är ju inte som att himlen kommer att ramla ner och barnen svälta bara för att man utesluter kött någon dag.

Vad har ni för planer för 2014?

World domination! Alla ska bli veggisar!

Besök bloggen på

www.okottslig.blogspot.se



SAFFRANSOPPA MED GREMOLATA

4-5 personer

1 gul lök
2-3 morötter
½ fänkål
2 potatisar
1 liter vatten
2 buljongtärningar
½ gram saffran
1 dl röda linser
1 msk tomatpuré
2 dl sojagrädde eller havregrädde
salt och svartpeppar

Finhacka lök, morötter och fänkål. Fräs i lite olja i en kastrull. Tillsätt vatten, buljong, fint tärnad potatis, saffran, röda linser och tomatpuré och låt koka tills grönsakerna och linserna är mjuka. Tillsätt grädden och smaka av med salt och peppar.

Gremolata

Finhacka skalet av en citron, 2 vitlöksklyftor och ett litet knippe persilja. Det går också bra att köpa fryst, hackad persilja, då behöver man ett paket à 30 gram. Blanda ihop och strö över soppan vid servering.

GRÖNKÅLSSÅS MED RÖKIG LÖK

4-6 personer

Grönkålssås

400 g förvällad, hackad grönkål
150 g tofu
2 dl havregrädde
1 dl vatten
lite grönsaksbuljong
salt, peppar

1 syrligt äpple i små tärningar,
till exempel Ingrid Marie
grovhackade valnötter efter behag

Rökig lök

3 små rödlökar
matfett till stekning
1 msk socker
salt
en skvätt liquid smoke

Grönkålssås. Bryt tofun i bitar och stek hastigt i olja. Lägg åt sidan. Fräs grönkålen i lite olja och tillsätt havregrädde och vatten. Smaka av med buljong och kryddor och tillsätt tofun. Låt såsen puttra medan du fixar löken och kokar pastan.

Rökig lök. Skär löken i stora klyftor. Värm upp en stekpanna med matfett i. Stek löken tills den får färg, tillsätt socker, salt och liquid smoke. Sänk värmen och låt steka lite till, tills löken mjuknat något och blivit lite glansig.

Servera grönkålssåsen med pasta, strö över äpple och valnötter vid servering och toppa med löken.





Frysta smördegspaltor är i princip alltid ägg- och mjölkfria

PÄRONFLARN

4 st

4 smördegspaltor
2 päron
4-6 msk sirap
½ tsk ingefära
1 dl mandel

Kavla ut smördegspaltorna och plocka dem lite med en gaffel. Skala och kärna ur päronen. Skiva tunt och lägg på smördegspaltan. Hacka mandeln och strö över tillsammans med ingefäran. Ringla över sirapen. Grädda i 225 graders värme i cirka 15 minuter, eller tills flarnet fått fin färg. Servera med glass.

Vinnare av Bästa design:

VEGOTEKET

Vegoteket drivs av Johanna och Fido och har på kort tid blivit en av Sveriges mest älskade vegobloggar. En grym inspirationskälla för vegonyfikna som älskar enkel och snygg mat, restaurangtips och nya produkter. För att inte nämna rolig styling, fantastiskt foto och en klockren design.

Recept och foto: Vegoteket

Graaattis! Hur känns det?

Tack! Det känns så himla kul! Vi hade inte trott att vi skulle bli nominerade alls, så det blev en riktigt fin överraskning.

Berätta lite om er själva!

Johanna och Fido heter vi, vi är matälskare och har gärna picknick i vardagsrummet. Jag (Johanna) går just nu *Färg, Form och Hantverk* på Nyckelviksskolan på Lidingö i Stockholm där jag trycker tyger och bygger möbler, plus mycket annat! Fido är grafisk formgivare i Malmö och älskar att gå på konserter och är bäst på att hitta ny bra musik.

Varför startade ni Vegoteket?

Vegoteket startades i maj 2013, vi hade ganska länge pratat om att skapa en gemensam blogg, då vi tidigare haft egna veganbloggar som stått och samlat damm ett tag. På Vegoteket kan man hitta en blandning av snabbmat och mer fingerfärdiga rätter, från nyttigt till onyttigt. Vi vill ha en bredd som kan tilltala alla, och på sätt inspirera folk att mer och mer våga testa vego. Vi tipsar också om restauranger vi besöker som har veganska rätter, och skriver om sånt vi tycker om helt enkelt, men vad vi än skriver om så finns det en grön tråd, allt handlar helt enkelt om ett grönt, veganskt liv.

Hur tänkte ni när ni skapade designen?

Vi ville skapa något som är lättöver-

skådligt. Bilder är det man möts av direkt när man kommer in på vår sida och det skapar genast ett så mycket större intresse att fortsätta läsa än om det bara är rader av text. Vi hade många idéer från början, men tillslut bestämde vi oss för olika sidor, en med recept, en med restauranger osv.

“Det är så otroligt mycket godare och i princip allt kan veganiseras”

någonting som man som vegan saknar (ofta tänker de på kött och fisk) och ärligt talat är svaret nej. Jag älskade torsk med äggsås, mammas köttbullar, lax och revbensspäll som liten, men när jag väl blev vegetarian och senare vegan så märkte jag nästan direkt att jag faktiskt inte saknar något av det animaliska i min kost. Det

känns helt enkelt onaturligt för mig att äta någon annans kropp eller ägg.

Har ni själva någon favoritvegoblogg?

www.hipsterfood.tumblr.com

Här bjuder paret Cara och Bob på sina bästa recept. De driver också den nätbaserade vegantidningen Chickpea.

www.ohpapiillon.com

Anna bor i Japan och skriver om sitt liv och sina vackra veganska recept.

www.thisrawsomeveganlife.tumblr.com

En raw vegan blogg som skrivs av Em, en himla duktig självlärd rawfood-kock i Kanada.

När blev ni själva veganer och varför?

Jag (Johanna) blev vegan när jag var 18 år, det var ett väldigt naturligt val då jag skändes över miljöförstöring och hur köttindustrin fungerar, eller snarare inte fungerar. Många undrar om det inte är

Varför är veganmat så jäkla fantastisk?

Att äta vegansk mat innebär att man inte utnyttjar någon annan levande varelse för att man själv ska överleva. Det är så otroligt mycket godare och i princip allt kan veganiseras. Att det är hyfsat nyttigt också kommer bara som en extrabonus!

Några tips till de som vill testa vegomat?

Om du är en inbiten köttis så börja med en köttfri måndag varje vecka, det är en himla bra start. Sen gör det ju absolut inget om fler dagar blir vego. Testa att göra varje frukost helt vegansk, det är lätt att bestämma själv över sin frukost om resten av familjen gärna äter ost- och skinkmacka. Prova att köpa något som du inte är van att köpa, testa ett veganskt pizzaställe om det finns i närheten, kolla upp någon blogg och bestäm dig för att laga ett veganrecept som du tycker ser spännande ut.

Besök bloggen på
www.vegoteket.se



JORDGUBBSGLASS MED MYNTA

2 dl växtbaserad vispgrädde
2 dl växtbaserad vaniljvisp
250 g jordgubbar
1 dl sojamjolk
1 dl vit sirap
7-8 blad mynta
1 msk citronsaft

Vispa ihop grädden och vaniljvispen i en bunke. Mixa jordgubbarna tillsammans med myntabladen.

Blanda ner sojamjölken, de mixade jordgubbarna och sirapen i bunken med grädde. Håll smeten i en glassmaskin och kör till önskad konsistens. Ifall du inte har en glassmaskin så går det lika bra att frysa in och ta ut glassmeten varje halvtimme i en-tre timmar och röra runt.

JORDÄRTSKOCKSSOPPA MED ÖRTOLJA OCH CITRONKRUTONGER

Jordärtskockssoppa

500 g jordärtskockor
2 schalottenlökar
1½ dl torrt vitt vin eller några skvättar
vitvinsvinäger
5 dl vatten
2 bitar grönsaksbuljong
2½ dl havregrädde
salt och peppar

Citron- och örtkrutonger

4 brödkivor
2 msk rapsolja
½ tsk finrivet citronskal
1 krm salt
1 krm persilja
1 krm timjan
½ tsk agavesirap (eller annan sötning)

Örtolja

1 dl olivolja
1 dl blandade färska örter

Jordärtskockssoppa. Skala jordärtskockorna och lägg de i kallt vatten så att dem inte mörknar. Hacka löken och fräsen i rapsolja utan att den får färg. Skiva jordärtskockorna och lägg ner dem i pannan tillsammans med löken. Smula över buljongen och tillsätt vinet. Låt koka i några minuter och häll sedan på vattnet. Koka i 15 min tills jordärtskockorna är mjuka. Ta upp bitarna och lägg i en mixer eller mixa direkt i kastrullen med en stavmixer. Häll på grädden, låt koka i 10 minuter. Smaka av med salt och peppar.

Citron- och örtkrutonger. Skär brödet i tärningar. Blanda samman olja, citron, kryddor och agave i en skål. Vänd ner brödtärningarna och täck med olja. Lägg på en plåt och rosta brödet i 250 grader tills de har fått en fin färg.

Örtolja. Mixa örterna tillsammans med oljan. Garnera soppan med krutonger och örtolja.



"Jag tänker på mat från att jag vaknar till att jag går och lägger mig"



Olle Enqvist, Björn Gadd, Tereza Franzén.

Vinnare av Bästa videoinnehåll:

VEGANKRUBB/ MAT I MUNNEN

Matlagningsprogram med vegoinriktning är det dåligt med. Vilken tur att Björn Gadd tillsammans med Olle Enqvist och Tereza Franzén tog tag och startade Mat i Munnen som är nyfiket, roligt och härligt matnördigt.

Graaaattis! Hur känns det?

Det känns helt otroligt kul! Vi hade bra konkurrens i vår kategori från tunga namn som Sebastian Boudet och bloggen Made By Mary. Samtidigt så tror vi väldigt hårt på vårt material, så när vi fick höra att vi var nominerade så satsade vi på guldet.

Berätta lite om "Mat i munnen"

Mat i Munnen är en reaktion på de etablerade matprogrammen i tv, som vi tycker är för styltiga och köttiga. Det finns ett otroligt stort intresse för mat, bland alla sorters människor, men bara ett fåtal olika sorters matprogram. I vårt program vill vi komma lite närmare, vara lite mer avslappnade och våga ställa de där dumma frågorna till de riktigt tunga namnen i matbranschen. Vi tycker det är chockerande att det aldrig funnits ett vegetariskt matprogram, därför bestämde vi oss för att själva ta tag i saken.

Dock så har det alltid varit viktigt för oss att inte prata om miljö och djurfabriker, vi vill inte ha några pekpinnar i programmet. Vi vill fokusera på matglädje, och för oss är det helt naturligt att programmet har en stenhård grön vinkel. Reaktionen har blivit som förväntat, många tycker att maten och reportagen är spännande, och kommer först efteråt på att det var helt vegetariskt.

Varför tror du att ni vann?

Vårt program är väldigt ambitiöst, roligt och ser snyggt ut. Vi jobbar precis som en vanlig tv-redaktion fast med nollbudget. Sen ligger vi väldigt rätt i tiden med vår gröna profil.

Varför just ett tv-program?

Sedan jag började blogga på Vegankrubb 2005 har min dröm varit att programleda ett vegetariskt tv-program. När ingen tv-chef ringde mig med ett saftigt kontrakt bestämde jag mig för att sätta ihop ett dream-team och göra programmet själv. Målet är nationell tv, och att göra fler program om ekologisk och vegetarisk mat.

Hur kommer ni på allt fantastiskt innehåll i programmen?

Jag tänker på mat från att jag vaknar till att jag går och lägger mig, så de flesta idéerna kommer helt naturligt. Skåne är helt underbart att göra mat-tv i, det finns så många bra kockar, matproducenter, bryggare, baristor och sommelierar här. När vi börjar skissa på ett program har vi ofta 15-20 idéer till inslag, som vi sedan väljer de 2-3 mest spännande av.

Vad är roligast vs. tråkigast med att göra programmet?

Det roligaste är att spåna idéer och att spela in tillsammans med alla spännande människor. Att jobba tillsammans med två av mina bästa vänner är också det en ynnest. Det tråkigaste är schemaläggning, det kan ta på krafterna eftersom både vi och våra gäster har day-jobs som vi måste hinna med.

Det blev storslam för vegobloggar på Matbloggspriset. Din reaktion?

Det känns helt naturligt tycker jag. Jag vet att juryn gärna väger in miljöfrågan,

och där har ju vegobloggarna ett stort försprång. Sen håller de allra flesta vegobloggarna väldigt hög kvalitet.

Har du själv någon favoritvegoblogg?

Veganstyle är en favorit. Extremt snygga bilder, och ofta roliga mat-idéer.

Varför blev du vego?

Jag fick ett flygblad när jag gick på högstadiet, och några i min klass var Stockholmsvegetarianer (fiskätande "vegetarianer" [reds. anm.]). När jag fått upp ögonen för hur maten jag åt producerades kände jag att jag inte ville vara med längre. För tio år sedan blev jag vego, för mig funkade det inte att njuta av mat på bekostnad av någon annans liv. Numera tänker jag aldrig på veganismen, det är så naturligt för mig och jag kör bara på.

Vad äter du helst just nu?

Mycket rätter från östra Asien, men det gör jag året om. Blandar gärna in skånska råvaror som brysselkål i en nudelsallad, eller spetsar till min Phô med grönkål. Speciellt på vintern kryddar jag maten lite extra med citrus, chili och ingefära.

Besök bloggen på
www.vegankrubb.se

Se programmet på:
www.sydsvenskan.se

Vegoinspiration? Varsågod!

Oavsett om du redan äter helveg eller bara vill äta mer, så kan det behövas lite inspiration. Här är två inspirerande sidor med allt som rör vegovärlden.



5 ANLEDNINGAR ATT ÄTA VEGO:

1. Fantastiskt gott

Vi vet inte vem som har spridit dumma rykten om att vegomat skulle vara tråkig. Tvärtom! Vegomat bjuder på en helt ny värld av smaker, konsistenser och färger. Även om inte de följande punkterna tilltalar dig så vet vi att du kommer älska den här, för vegomat är fantastiskt gott!

2. Räddar miljön

Det bästa du kan göra för miljön är att sluta äta kött, ägg och mejeriprodukter. Bli en vardagshjälte bara genom att välja växtbaserade alternativ i butiken. Tänk att man kan göra så mycket för andra bara genom att äta en massa god mat!?

3. Räddar djuren

Många glömmar bort att det faktiskt är djur som säljs i frys- och kyldiskarna. Varje år slaktas det drygt 85 miljoner djur i Sverige för att bli kött. Så skär ner på köttet och rädda liv. Vardagshjälte igen!

4. Hälsosamt

Även för hälsan är vegomat det absolut finaste du kan göra för dig själv. Kött ökar risken för många av våra välfärdssjukdomar som cancer, hjärtproblem och fetma. Som vegetarian förbättrar du genast din hälsa avsevärt och som vegan visar studierna att du nästan är oövervinnerlig... som en superhjälte! Läs mer om vad cancerläkare David Stenholtz har att säga i frågan på s. 95.

5. Räddar andra människor

Våra landresurser är begränsade på denna jord, och köttindustrin tar enorma arealer och vattenmängder i anspråk, inte minst för att odla det foder som djuren ska äta. I längden bidrar det till att priser på billiga och näringsrika grödor i tredje världen drivs upp. FN rekommenderar att vi istället för att låta maten ta omvägar genom kossor och grisar istället stoppar bönor, majs och spannmål direkt i våra egna munnar. Då skulle maten bli billigare och räcka till fler.

VEGAN-UTMANINGEN

www.veganutmaningen.se

Det tar 30 dagar att bryta en vana, det har vi lärt oss av Oprah. Varför inte testa att äta veganskt i 30 dagar och se hur det känns? Det är precis vad Veganutmaningen handlar om, och över 500 personer är anmälda! Vi tog oss ett snack med Lina Flyrén!

Berätta lite om veganutmaningen! Det låter ju helt fantastiskt!

Allätare och vegetarianer har fått registrera sig för att äta veganskt i en månad, under mars 2014. De kommer att få coaching i form av menyer för veckans sju dagar, recept, inköpslistor, möjlighet att chatta med matcoacher och att ställa alla frågor de kan tänkas ha. Vi vill visa att det är lätt och gott att välja en djurvänlig kost!

Vem är ni som anordnar hela den här utmaningen och hur kom ni på idén?

Det är Djurrättsalliansen som arrangerar det här. Vi har lång erfarenhet av att sprida djurrättsbudskapet och inspirera till vegansk kosthållning och vi försöker alltid hitta nya, roliga och effektiva sätt att göra det på.

Varför ska man äta veganskt?

För att vara en del av lösningen, inte problemet. Vem vill egentligen bidra till djurplågeri och klimatförändring? Ju fler som blir veganer idag, desto större sanno-

likhet att vi i framtiden blir en så stor politisk kraft att vi kan förändra livsmedelsproduktionen på riktigt.

Vissa har fått för sig att veganmat är tråkigt och krångligt, vad har du att säga till dem?

Testa recepten under Den Stora Vegan-utmaningen och jag tror du kommer tycka an-norlunda. Många upptäcker att det inte handlar om att välja bort, det handlar om att byta. Byt djurköttet mot sojakött, kogrädden mot havregrädde, lägg till fler spännande, roliga ingredienser. Det finns så många matkulturer att inspireras av.



Hur lätt är det egentligen att vara vegan i Sverige idag?

Det är lätt. Det finns så mycket nya produkter och medvetenheten ökar hela tiden. Det är klart att det är en omställning när man först börjar förändra sin kost men när man har vant sig är det ingen konst. Produkt-mässigt är det ju större utbud i storstäder-na än på småorter.

Hur är det att gå ut och kaka som vegan?

Det varierar. Jag önskar att det fanns fler vegorestauranger som serverar något annat än buffé eller gryta, lite finare, roligare ställen där man också kan ta sig en drink. På vanliga restauranger kan det också variera. Senast i somras fick jag två bitar kokt blomkål och en skivad tomat som huvudrätt på en restaurang på västkusten, medan andra vanliga restauranger kan servera fantastiska rätter utan att göra en stor sak av att det är vego.

Hur kommer veckorna att se ut för deltagarna?

Det är fyra veckor där vi kommer gå igenom grundbultarna i vegansk matlagning.

Deltagarna coachas med menyer, recept och inköpslista. De kommer ha fyra team av coacher till sin hjälp och ha möjlighet att chatta med en matcoach varje kväll. Innan utmaningen håller vi en kick-off där vi bjuder på inspirationsföreläsningar och festlig fika.

Vilka är coacherna?

Flera av Sveriges populäraste vegobloggare ställer upp som coacher. Det är Hanna och Björn Gadd från Vegankrubb, Johanna och Fido från Vegoteket, Mattias från Matmagasinet VEGO och Andrea Gunnarsson som är underbar i köket och en riktig pedagog. De kommer att an-svara för en vecka var och komponera menyer för månadens alla dagar. Sen kommer de finnas där som resurser med all sin kunskap och matglädje!

500 har anmält sig, hade ni räknat med ett så stort genomslag?

Det är faktiskt 550 till och med! Vi är helt överväldigade av det stora intresset. När sådant här händer känns som att vi är på väg mot en ljusare framtid.

Några tips till de som vill testa vegomat?

Det kan låta käckt, men testa bara. Du behöver inte göra det till en så stor sak. Byt ut saker och ting lite successivt om det känns lättare. Hitta nya, roliga recept från alla fantastiska bloggare. Tro inte att det ska vara tråkigt och svårt, det ska det inte. Be om hjälp om du undrar något.

Planerar ni fler veganutmaningar i framtiden för de som inte hann anmäla sig den här gången?

Absolut! Håll utkik på veganutmaningen.se eller djurrattsalliansen.se, vi säger till!



KÖTTFRI MÅNDAG

Facebook: Köttfri måndag

"Rädda planeten, ät mindre kött! Börja med att avstå på måndagar, sedan tisdagar, onsdagar osv."

Jonas Paulsson, initiativtagaren till Köttfri Måndag i Sverige driver även Facebook-sidan med samma namn. Här länkas det dagligen till allt som rör vegovärlden. Från recept till den senaste forskningen, nya studier, intervjuer och artiklar. Väldigt inspirerande läsning och framför allt en ständig källa till fantastiska anledningar att kaka just vego.

VEGETARIAN FOR A YEAR

Facebook: Vegetarian for a year

Jonas Warnerbring driver bland annat den inspirerande Facebookgruppen Vegetarian for a year. Gruppen för dig som vill prova en vegetarisk eller vegansk kost mer seriöst under en längre tid. Hela tiden med en hjälpsam, ödmjuk och engagerande inställning.

Vem är du Jonas?

Jag är i grunden låtskrivare och sångare som haft en del varierade verksamhets-områden i mitt liv inom artist- och musik-branschen. Parallellt med det så engagerar jag mig också ideellt kring att inspirera människor att äta veganskt och vegetariskt. Jag driver sidan www.veggiemind.com och den tillhörande VeggieToppen, samt Facebookgruppen Vegetarian For A Year.

Berätta lite om Vegetarian for a Year?

Vegetarian for a Year startade jag för att jag upplevde att det fanns ett behov av att få vara i en inspirationsmiljö där man slapp ifrågasättande och upprörda diskussioner. I synnerhet för dem som ska prova på det för första gången. Varje vecka komponerar bloggare en meny som medlemmarna kan ta del av. Det har varit väldigt bra respons, att gruppen gjort det lättare och att det är bra att det mest handlar om recept och förslag till recept.

Hur vego är du själv?

Jag började för 30 år sen som lakto-ovo-vegetarian, men numera undviker jag ägg allt mer. Jag äter ofta veganrätter och ska nu i mars testa en hel månad med bara veganrecept. Det finns flera goda skäl till varför jag tycker en vegodiet är ett bra alternativ. Man blir inte lika seg efter en måltid som när man äter kött, och är man miljömedveten så borde vego vara ett självklart alternativ med dagens insikter om djurhållningens negativa miljöpåverkan. Ett annat personligt skäl är att jag upplever att egenskaper som ödmjukhet och barmhärtighet utvecklas.

Vilken kändis skulle du helst vilja se gå över till att bli vego?

Jag skulle gärna vilja se att nästa Jordbruksminister är vegetarian eller vegan, och att hon eller han konkret vill stimulera ekologisk KRAV-odlad produktion.

Prenumerera!

3 nr 99:-

av Matmagasinet VEGO

Gå in på

www.matmagasinetvego.se

och köp ditt lösnummer (49 kr)
eller prenumeration (99 kr) nu!





Lingonlimpa, recept på nästa sida.

Baka glutenfritt

Allt fler hoppar på en av de absolut största trenderna just nu och börjar baka glutenfritt. Jessica Frej och Maria Blohm har tillsammans gjort boken *Nytt bröd - baka gott utan gluten* med en alldeles underbar samling bröd och bullar. Här hittar du även grymma grejer att ha till, så som rörer och marmelader.

Recept: Jessica Frej och Maria Blohm Foto: Filippa Tredal



LINGONLIMPA

1 bröd

Förutom att det här är ett vackert bröd, ger syran från sojayoghurten och lingonen en fin brytning mot sötman i sirapen. Tillsatt lingonen frysta, så blir inte hela brödet rosa.

1000 g yoghurt, t ex sojayoghurt
30 g jäst
200 g sirap
440 g bovetemjöl
2 tsk salt
3 tsk brödkryddor
30 g psylliumfröskal
40 g boveteflingor
100 g frysta lingon

Bovetemjöl att strö över brödet

Vispa samman yoghurt, jäst och sirap. Tillsätt bovetemjöl, salt, brödkryddor, psylliumfröskal och boveteflingor. Rör i de frysta lingonen försiktigt så de inte går sönder.

Häll smeten i en avlång smord 1½-liters form och pudra över bovetemjöl. Låt smeten vila i formen i cirka 3 timmar. Sätt ugnen på 200 grader. Grädda brödet i 60 minuter. Låt brödet svalna helt innan du skär i det.

KRÄMIG BÖNRÖRA

1 sats

Krämig och len röra som passar lika bra på tacobuffén som till lunchsmörgåsen med grönsaker och lagrad ost.

400 g svarta bönor, kokta
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
olja
1 ruta mörk choklad, 70%
1 tsk chiliflakes
½ tsk vitvinsvinäger
salt

Om bönorna varit konserverade, skölj dem i rikligt med kallt vatten. Hacka löken fint. Riv vitlöken.

Fräs lök och vitlök mjuk i oljan. Ta av från värmen och tillsätt chokladen, låt den smälta.

Bland chiliflingorna med löken, bönorna och vinägern.

Mixa allting slätt och salta efter smak.



“Med den här boken vill vi förändra din helhetssyn på bröd”



SOLROSFRALLOR

12 frallor

Små frallor med goda solroskärnor som fungerar för alla tillfällen, på utflykten, frukostbordet eller på buffébordet.

600 g vatten
25 g jäst
100 g majsstärkelse
100 g sojamjöl
160 g bovetemjöl
40 g rismjöl
1 tsk salt
40 g psylliumfröskal
50 g solroskärnor

Bovetemjöl till
utbakning

Lös upp jästen i vattnet i en bunke.
Blanda i övriga ingredienser. Låt degen vila i bunken övertäckt med plast i cirka 1 timme.

Forma degen till 12 stycken runda frallor.
Olja gärna in händerna för enklare hantering av degen och lägg frallorna på en plåt klädd med bakplåtspapper.

Platta till degen och strö över bovetemjöl.
Låt frallorna jäsa på plåten i 1 timme.
Grädda i 225 grader i 20 minuter.

GROVT BRÖD

1 bröd

Ett bröd som är både saftigt, hållbart, smakrikt och har ett härligt tuggmotstånd.

600 g kallt vatten
10 g jäst
100 g solroskärnor
30 g linfrö
35 g melonkärnor
50 g mörk sirap
20 g nyponskalsmjöl
1 tsk brödkryddor
1 tsk salt
50 g boveteflingor
60 g sojamjöl
160 g bovetemjöl
25 g psylliumfröskal

mjölkfritt smör till formen
boveteflingor att strö över brödet

Blanda samman alla ingredienser till en slät och ganska lös deg. Håll degen i en smörad form, cirka 1½ liter. Strö över boveteflingorna. Låt degen jäsa i cirka 2 timmar. Grädda i 175 grader i cirka 75 minuter. Låt svalna och vila innan du skär i det – gärna till nästa dag.





SVERIGES GRÖNASTE MATKASSE!



Rabatt till
VEGOs läsare

Gå in på www.gronakassen.se
och ange "matmagasinet vego"
så får du 100 kr rabatt på din
första kasse.

Hubbe och Kina är två passionerade matnördar som kände att de ville bidra med något till vegovärlden. Det resulterade i Sveriges första och enda helt veganska matkasse – Gröna kassen! Perfekt för alla som älskar vegomat och som vill få inspiration hemkörd hela vägen till dörren.

Hej Gröna kassen! Vilka är ni?

Vi heter Hubbe och Kina och har länge arbetat med rättvisefrågor på olika sätt, vegofrågan har varit en stor del. Att utveckla vegovärlden är något vi brinner för.

Jag, Hubbe, har arbetat med mat i hela mitt liv, från början i en butik och senare som säljchef för det ekologiska företaget Biofood. Kina har studerat utvecklings- och miljöfrågor. Hennes matintresse har funnits med ända sedan hon var barn, eftersom hennes pappa är kock. Tillsammans kompletterar vi varandra väldigt bra.

Vad är egentligen Gröna kassen?

Det är en 100 % vegetarisk matkasse. Du får matvaror och recept hemkörda direkt till din dörr, det enda du behöver göra är att laga maten! Vi har ett starkt miljöfokus med minst 90 % ekologiska varor och använder oss i så stor utsträckning som möjligt av närodlat och rättvisemärkta varor. Under den svenska säsongen kommer en stor del av våra grönsaker direkt ifrån en KRAV-bonde som vi har ett mycket nära samarbete med.



www.facebook.se/gronakassen
twitter: @gronakassen

Vad kan man hitta för mat i kassen?

Vi använder mycket färska grönsaker, bönor och linser men även vegokött som tofu, tzay och vegetarisk korv. Vi veganiserar husmanskost och inspireras även av andra matkulturer. Du kan få allt från matiga sallader och soppor, wok, till pizza, burgare, gratänger och vegetariska biffar med potatis och brunsås.

Hur kom ni på idén till Gröna kassen?

Hubbe tröttnade på dagligvaruhandeln som inte ville utveckla sitt vegosortiment. Han fick idén när han en sen eftermiddag efter ett långt möte med en butik såg en reklamskylt med Middagsfrid. Matkasse är en sådan smart idé för att hjälpa människor att äta mer grönt, det blir liksom lätt att vara vegan. Du får alla varor hemkörda och recept att laga efter, det kan inte bli enklare.

Vem riktar den sig till?

Alla som vill ha inspiration och kunskap om grön mat. Först trodde vi att det mestadels skulle vara veganer och vegetarianer som köpte vår kasse men vi har väldigt många som äter kött och fisk. Många vill äta mer grönt och lära sig mer om vegetarisk mat, vilket känns jättekul. Vi finns i Stockholm, Uppsala och centrala Göteborg.

Hur har responsen varit?

Fantastisk. Det känns så kul att det finns efterfrågan på schyssta ekologiska produkter. Många uppskattar att vi under säsong samarbetar med en KRAV-bonde. Allra roligast är de familjer där en person övertalat resten av

familjen att testa Gröna Kassen och sedan ett halvår senare äter alla i familjen vego.

Ni är ju själva veganer, varför blev ni det?

Vi båda blev veganer av djuretiska skäl men på senare år har intresset för miljö och den egna hälsan ökat. För oss finns det ingen anledning att äta på något annat sätt. Det är det bästa, för djuren, miljön och vår hälsa.

Några tips till nybörjare som vill äta vego?

Titta i vegokokböcker och på bloggar och låt dig inspireras av all god mat. Du kommer att bli nyfiken och det kommer att kännas spännande och roligt, vi lovar!

Tala om för de du umgås med att du ska börja äta mer vego, dels slipper du förklara ditt val varje gång och det är lättare att hålla fast vid ditt val när du uttalat orden högt. Försök att få med dig en "partner in crime" så att ni kan stödja varandra. Eller skaffa en mentor som guida dig i vegodjungeln.

Börja med att byta ut produkter som känns enkla. Kanske sojamjolk istället för komjolk till gröten, hummus på mackan istället för ost och skinka, havregrädde i grytan till middagen osv.

Gå till en vegobutik och fråga personalen! Testa dig igenom vegoköttutbudet. Korv, grädde och ost kan fortfarande vara en del av ditt liv.

"Under 2014 kommer vi starta upp Sveriges grönaste mataffär på nätet med hemleverans i Stockholm, Uppsala och Göteborg!"

Andra gröna tips?

Samma här, börja med att byta ut det du kan mot ekologiskt. Allt behöver inte vara dyrare. Linser, bönor och rotfrukter är ett hett tips att börja köpa ekologiskt.

Ät i säsong i så stor utsträckning du kan, maten smakar bättre och det behöver inte vara så komplicerat. Skaffa en säsongsguide eller fråga i din butik. Du kan också ofta se på priserna vad som är i säsong.

Vilken känd person skulle ni vilja se testa Gröna kassen?

Vi skulle gärna gett en kasse till Albert Einstein för hans vegoengagemang redan i början på 1900-talet och hans beslutsamhet att det inte var rätt att äta djur.

"Nothing will benefit human health and increase chances for survival of life on earth as much as the evolution to a vegetarian diet"

Har ni några speciella planer för Gröna kassen under 2014?

Vi kommer göra vår största satsning någonsin. Under 2014 kommer vi starta upp Sveriges grönaste mataffär på nätet med hemleverans i Stockholm, Uppsala och Göteborg!

Måndag

INDISK SÖTPOTATIS-GRYTA MED TOFU

4 personer / 35-40 min

olja till stekning
3 dl basmatiris
400 g naturell tofu
1 grönsaksbuljongtärning
2½ tsk curry
1 tsk sojasås (mörk)
1 tsk spiskummin
1 tsk gurkan
1 tsk koriander
½ tsk svartpeppar
½-1 tsk salt
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
2 cm färsk ingefära
½-1 st chili
550 g sötpotatis
1 dl vatten
1 burk kokosmjölk (400 ml)

Koka upp en kastrull med 7 dl lättsaltat vatten och koka basmatiriset på svag värme under lock i cirka 20 minuter. Håll sedan av överblivet vatten. Tärna 400 g tofu och fräs i en tjock-

GRÖNA KASSENS VECKOMENY!

bottnad kastrull med olja. Tillsätt buljongtärning, curry, sojasås, spiskummin, gurkan, koriander, svartpeppar och salt. Fräs i 5 minuter tills tofun fått lite stekyta.

Skala och hacka gul lök, vitlöksklyftor, ingefära och chili. Fräs några minuter med tofun. Skala och tärna sötpotatisen och vänd ner.

Blanda ner 1 dl vatten och burken med kokosmjölk och sjud på svag värme under lock i 15-20 minuter.

Servera med ris och toppa gärna med färsk koriander.



Sätt på ugnen på 225 grader.

Skölj potatis och skär i klyftor. Fördela klyftorna på en plåt, ringla över olja, krydda med flingsalt och svartpeppar. Låt stå i ugnen i cirka 15 minuter, rör om då och då så det inte fastnar. Känn så att potatisen mjuknat ordentligt innan du tar ut dem.

Tzatziki. Grovriv halva gurkan och finriv vitlöksklyftorna. Krama ur vattnet från gurkan med händerna och blanda ner gurkan och vitlöken i en skål tillsammans med yoghurt. Rör ner olja, örtsalt och svartpeppar.

Stek tzayspetten på medelvärme i olja i en stekpanna, några minuter på varje sida.

Grönsallad. Skala och finhacka rödlök, skär den kvarvarande gurkan i bitar och vänd ner i en skål tillsammans med ruccolan. Ringla över olja, balsamvinäger och örtsalt. Blanda. Servera klyftpotatis med tzayspett, tzatziki och grönsallad.



*Tzay är ett vegokött baserat på soja som uppfanns av munkar i Thailand. Du hittar det i frysdisker.



Onsdag

TOFUSTROGANOFF MED PRESSAD POTATIS

4 personer / 30 minuter

500 g tofu
1 burk krossade tomater (400 ml)
½ dl vatten
2½ dl sojagrädde
1 kg potatis
2 st gula lökar
olja att steka i
1 tsk mörk sojasås
1 msk tomatpuré
1-2 st vitlöksklyftor
1 msk senap
1 msk grönsaksbuljong
2 tsk oregano
1 tsk timjan
½ tsk svartpeppar
1½ tsk salt

Koka potatisen. Skala och skiva de gula lökarna och fräs i en tjockbottnad kastrull eller stekpanna. Skär tofun i strimlor. Vänd ner i pannan med sojasås och stek tills löken mjuknat.

Blanda ner krossade tomater, vatten, tomatpuré, grönsaksbuljong (alt. 1 tärning), senap, oregano, timjan och svartpeppar. Pressa sist ner vitlöksklyftorna och låt koka ihop i 5 minuter.

Pressa potatisen i en potatispress och servera i en skål.

Dra av stroganoffen från plattan och rör ner sojagrädde i grytan.

Servera tofustroganoffen med pressad potatis och gärna körsbärstomater eller en grönsallad.



Torsdag

KRÄMIG PUMPASOPPA MED INGEFÄRA OCH KIKÄRTER

4 personer / 40 minuter

olja att steka i
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
2 cm färsk ingefära
1 stor pumpa
5 dl vatten
1 burk kokosmjölk (400 ml)
1 grönsaksbuljongtärning
1 burk kikärtor, eller ca 3 dl kokta
1½ tsk rosmarin
1 tsk salt
¾ tsk svartpeppar
1 krm chilipulver
1 dl pumpakärnor
1 tsk tamari (alt. ljus sojasås)

Skala och hacka gul lök, vitlöksklyftor och ingefära. Fräs försiktigt i lite olja i en tjockbottnad kastrull tills löken mjuknat.

Tärna pumpaköttet och blanda ner i kastrullen.

Häll på vatten, kokosmjölk och grönsaksbuljong. Skölj kikärtorna och blanda ner. Krydda med rosmarin, salt, svartpeppar och chili. Låt sjuda under lock i 15-20 minuter. Mixa soppan slät med en mixerstav.

Hetta upp en stekpanna och rosta pumpakärnorna. Vänd ner tamari eller ljus sojasås och rosta i någon minut.

Servera soppan med ett gott bröd och toppa med tamarirostade pumpakärnor.



MANDELPANNKAKOR

4 personer / 30-40 minuter

50 g mjölkfritt smör (alt. 3 msk olja)
2 dl mandelmjöl
3 dl mjöl (dinkel eller vete)
1 tsk bakpulver
1 tsk salt
8 dl sojammjöl
mjölkfritt smör eller olja till stekning

Smält smör i en kastrull eller i mikron. Alternativt använd rumstempererad olja.

Blanda mandelmjöl, mjöl, bakpulver och salt i en bunke. Vispa ner sojammjölen, lite i taget och blanda sist ner det smälta margarinet eller oljan. Rör ut klumparna ordentligt.

Grädda pannkakorna i lite olja, kokosfett eller margarin på medelvärme. Vänd när smeten börjar stelna och blivit gyllenbrun. Vispa smeten innan du lägger på nästa och håll i lite fett mellan varje så att de inte fastnar.

Servera gärna med sylt eller färska bär och grädde.

Tips! Använd ett dl-mått och häll på ¾ dl till varje pannkaka. Då blir de lagom stora och lätta att vända.

Fredag

BÖNBURGARE MED HEMMAGJORD MAJONNÄS

4 personer / 35 min

- 1 dl sojagrädde
- 2 dl olja, rumstempererad
- 1 vitlöksklyfta
- 2 burkar kidneybönor (6 dl kokta)
- 1 rödlök
- 1 dl ströbröd
- 2 msk tomatpuré
- 1 msk sojasås (mörk)
- 1 tsk sambal oelek
- 1 tsk spiskummin
- 4 hamburgerbröd
- 2 tomat
- 1 påse rucola (70 g)

Sätt på ugnen på 200 grader.

Majonnäs. Håll ner sojagrädde i en smal bunke med höga kanter. Håll försiktigt och långsamt ner rumsvarm olja (varm-pressad) i en tunn stråle samtidigt som du kör en stavmixer på full hastighet tills majonnäsen tjocknar. Pressa ner vitlöksklyftan och krydda med salt och svartpeppar.

Burgare. Skölj kidneybönorna i ett durkslag och låt rinna av. Skala och finhacka halva rödlöken och skiva den andra halvan fint. Vänd ner bönorna i en bunke tillsammans med ströbröd, tomatpuré, sojasås, sambal oelek, spiskummin, salt och svartpeppar. Rör om och mixa med en stavmixer. Vänd sedan ner den finhackade löken i smeten och blanda ordentligt.

Häll ut ströbröd på en tallrik. Tvätta händerna och blöt dem mellan varje burgare. Forma 4 stora burgare och vänd i ströbröd. Stek i några minuter på varje sida på medelvärme, tills de blivit genomstekta.

Lägg in 4 hamburgerbröd i ugnen i 3-4 minuter. Skär 2 tomat i skivor och bygg din egen burgare med majonnäs, tomat, rucola och lökringar. Servera gärna med morotsstavar.



Helgbonus

TABOULEH MED TOMAT OCH FÄRSK PERSILJA SERVERAD MED GYROS

4 personer / 20 min

- 6 dl vatten
- 3 dl couscous
- 1 rödlök
- 1 kruka färsk persilja
- 4 tomat
- 400 g vegetarisk kebab, tzay eller sojatrimlor
- 2 msk olja
- 2 krm salt
- 2 krm svartpeppar
- 1 citron

Couscous. Koka upp 6 dl vatten. Blanda ner 3 dl couscous när vattnet kokar och dra av kastrullen från plattan. Låt stå och dra i cirka 5 minuter.

Hacka den röda löken och persiljan fint. Skär tomaterna i bitar.

Stek gyrosen i en stekpanna i 4-5 minuter.

Tabouleh. Blanda olja, 2 krm salt och 2 krm svartpeppar i en stor skål. Skölj citronen och riv ner det yttersta skallet. Pressa eventuellt ner lite citronsaft. Vänd ner tomat, rödlök, färsk persilja och den kokta couscousen. Blanda ordentligt. Servera tabouleh med gyros!



VÄRMANDE OCH MUSTIG ÄPPELDRYCK

2 personer / cirka 15 minuter

- 3 + 2 dl vatten
- 2 kanelstänger
- 2 äpplen
- 1 cm färsk ingefära
- ½ lime, saften
- 3-4 tsk agavesirap

Koka upp 3 dl vatten i en kastrull tillsammans med 2 kanelstänger.

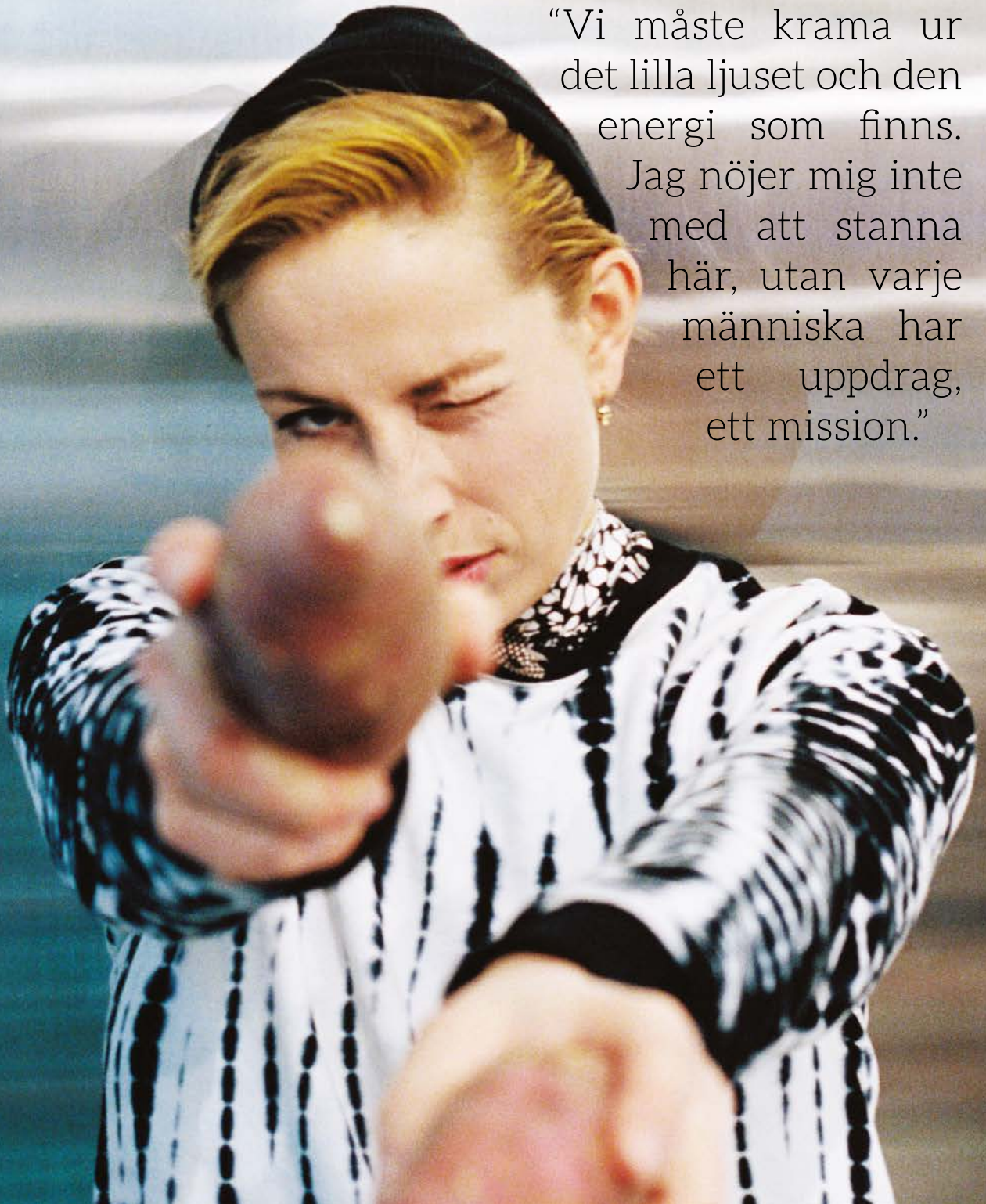
Tärna äpplen, skala och hacka ingefära och vänd ner i en bunke. Pressa ner limesaft och vänd ner 2 dl vatten. Mixa slätt med en mixerstav.

Blanda sedan ner i kastrullen, söta med 3-4 tsk agavesirap och låt sjuda försiktigt i cirka 10 minuter.



JENNY WILSON'S REVOLUTION

“Vi måste krama ur
det lilla ljuset och den
energi som finns.
Jag nöjer mig inte
med att stanna
här, utan varje
människa har
ett uppdrag,
ett mission.”



Sjufaldigt grammisnominerade artisten Jenny Wilson använder köttindustrin som metafor för vårt samhälles överkonsumtion. Men nya skivan Demand the Impossible är hoppfull och talar till varje människas inre rebell. För VEGO berättar hon om var hon hittar sin skaparglöd, och hur hon gick från slentrian köttis till köttvägrare efter att ha besekrat cancer för andra gången.

Intervju: Agnes Grefberg Braunerhielm Foto: Märta Thisner

Det var i mitten av oktober 2013, och jag fick ett sms. Meddelandet var så uppspelt att det var svårt att tyda, men det jag förstod var att det var väldigt viktigt att jag såg en video på Youtube. Jag tryckte på play och träffades med en smäll. Rakt i hjärtat. I videon till låten "The future", från den nya skivan Demand the Impossible, varvar Jenny Wilson bilder från djurindustrin, produktion av kött på löpande band, med klipp på människorna som blint köper produkterna. Tio grisar på slaktkroken, tio korvar smack in i munnen under en korvårtävling. Ett dussin flädda hönor och berg efter berg av oändligt skräp på världens soptippar. Men om bilderna är nedslående så är budskapet i Jenny Wilsons stämma desto mer hoppingivande. I "The future" berättar hon om att en förändring är på väg, det finns en bättre framtid om vi vill ha den. Jenny Wilson är redo för en revolution.

– Till The future visste jag att det måste finnas en framåtrörelse i videon. Låten i sig har den energin, gasen i botten. Den är väldigt osofistikerad, den bara kör på.

Jag träffar Jenny Wilson på ett café uppe bland taken med utsikt över Hötorget i Stockholm. Det har gått exakt en månad sedan "The future" hade premiär på youtube. Vi lever i en tid av starka ställnings-taganden och debatt, främst på nätet, men ändå är det inte ofta en svensk artist så tydligt låter ett budskap ta så mycket plats som Jenny Wilson gjort i Demand the Impossible. I pressreleasen till skivan skriver hon: "Vad annars kan man göra när man är en medborgare i ett samhälle som är galet? Gå ut och kräv det omöjliga!"

Vid sidan av klipp från djurindustrin och scener av konsumtionshets, ser vi i videon till "The future" Jenny Wilson och hennes gäng av otroligt coola följeslagare som håller upp plakat om sin tro på framtiden. De projicerar med hjälp av projektörer upp sin verklighet på husen runt omkring. Låten grundar sig i en vägran att sluta tro på ljuset, en vägran att sluta röra sig mot det.

Demand the impossible, att kräva det omöjliga, kommer från budskap som Jenny Wilson hittat bland slagord hos studentupproren i Paris 1968. Det är Jenny Wilsons fjärde soloalbum, ett album som handlar om förhållandet

mellan människan och samhället. Ut genom högtalarna eller hörlurarna framstår hela skivan som ett uppror. Det känns som att varenda låt tar tag i nacken och lyfter upp dig, gör dig längre och tar dig högre. Jenny Wilson sjunger om revolutionen, hon påminner oss om vårt själsliga sinne och varje människas inre viljekraft. Som att hon förväntar sig att vi ska säga ifrån, att vi också har fått nog.

Jag frågar om hennes storasyster blev arkeolog.

– Hon jobbar på Historiska museet. Känner du henne?

"Jag skulle vara så tydlig som möjligt. Inte dölja någonting, utan: det här tycker jag, det här tänker jag på. Ingen mystik alls."

Nej det gör jag inte. Men jag läste någonstans att du också ville bli arkeolog när du var liten, för att din syster sa att hon skulle bli det.

– Just det.

Men du jämförde arkeologi med att skriva en låt.

– Ja. Det är också en utgrävning. Du måste först hitta platsen hos dig där du ska gräva. Och gräva och gräva, leta och leta efter någonting. Utan att du vet vad du är ute efter. Till sist hittar du det första

JENNY WILSON

FÖDD: 1975 i Istaby, Blekinge.

YRKE: Artist.

FAMILJ: Två söner, sju och tolv år.

BAKGRUND: Startade bandet First Floor Power i Malmö 1997. Flyttade 1999 till Stockholm för att gå konstutbildning på Konstfack. 2001 hoppade hon av Konstfack för att satsa helt på musiken.

DISKOGRAFI: 2005 släpptes första soloalbumet Love and Youth på The Knifes skivbolag Rabid Records. 2009 släpptes Hardships! på Jenny Wilsons eget bolag Gold Medal Recordings. 2011 kom dubbelalbumet Blazing och ett uppmärksammat samarbete med Tensta Gospel Choir.

I november 2013 släpptes Demand the Impossible, ett av förra årets mest hyllade album som tog sig in på varenda årsbästa-lista värd namnet.



There are...still...so many books
I want to read...and reread...
There are...still...so many places
I want to travel...to...
There are...still...foods
I want to eat...and drinks I want to sample...
There are...blankets to lie upon or under...
There are...pillows upon which to prop my books or my head...
I definitely want to rocket to outer space...
I also want to explore inner space...
I know no one ever wished they had been meaner...
Or hated more...

Poeten Nikki Giovanni är en av Jenny Wilsons stora inspirationskällor. Ovan är ett utdrag ur dikten "Writing Lessons" som Jenny läste upp på lanseringsfesten av senaste albumet *Demand the impossible*.



myntet. Då ska du putsa upp det, försöka få det att bli någonting. Först i efterhand förstår man dess samband med resten.

Om videon till *The future* berättar Jenny Wilson att när idén väl kom kändes det självklart.

Djurfrågor och vegoidéer är ett nytt engagemang för Jenny Wilson. Hon berättar att hon slutade att äta kött för mindre än ett år sedan. Fram till dess hade hon ätit kött bara på slentrian, ur hennes synvinkel var det inget som hon, eller någon annan i vår del av världen, gör av fri vilja. Det är snarare något som sker per automatik.

– Jag har aldrig varit en stor köttätare, men det är mycket man gör på slentrian. Nu har det funnits i bakhuvudet under ett antal år. Jag har känt att det är fel och jag var vegetarian under mina tonår såklart, fram till 25-årsåldern kanske. Sen började jag slentrianäta kött. Jag vet inte ens varför. Det har jag känt mig missnöjd med. Det har inte känts särskilt bra någonsin. Men det blev lite så, med två barn och så, att det tog tid att fatta det där beslutet som tyvärr krävs, att sluta med kött.

Det har knappt gått ett år sedan Jenny Wilson besegrade sin cancer för andra gången. Sjukdomen återvände precis när arbetet med *Demand the Impossible!*

inleddes, men hon slutade inte helt utan fortsatte jobba med skivan även under sjukdomen. När hon väl var friskförklarad fylldes hon av en enorm energi och skapar-glöd. Samtidigt gav Jenny Wilson upp köttätandet för gott.

– Jag hade väldigt mycket tid att verkligen känna saker. Det var som ett uppvaknande, där jag såg att det här med kött var jag väldigt less på. Det vill jag inte vara med på längre, och det blev en omöjlighet för mig att köpa kött. Jag kommer aldrig mer göra det. Det har legat i mig länge.

Jenny Wilsons nya album handlar om uppror. Både i samhället och i ditt eget samhälle, din kropp. Hon berättar att

“Du väljer inte helt och hållet allt i ditt liv. Men du är verkligen med och påverkar det.”

genom att komma med eller utgå från ett personligt uppror, kan du tala brett för alla och ringa in hela samhället.

– Jag måste placera mina egna inre känslor på nya marker. Grundtemat för allt jag någonsin gjort är frågeställningar kring vad frihet är. Och kampen för att vara en fri människa. Första skivan *Love and Youth*

utgick från ungdomsperspektivet. Andra skivan *Hardships!* ur moderskapet, hur man dealat med frihet som mamma. Och nu är det kring kroppen och samhället, och hur de speglar varandra. Fighterna som pågår.

Jenny Wilson tar låten *The future* som ett exempel. Den handlar om ilska, om att kräva förändring, men hon skrev den ur sitt egna, privata perspektiv.

– Det finns en väldig ilska i *The future* men samtidigt ett ljus där borta. Vi måste krama ur det lilla ljuset och den energi som finns. Jag nöjer mig inte med att stanna här, utan varje människa har ett uppdrag, ett mission. Det finns en kampanda i den låten. Men när jag skrev den kände jag inte att det var det den handlade om, då handlade densnarare om mig, privat. Det är det

som är intressant: när jag skriver måste jag utgå från mig själv, jag måste använda mig själv i mitt material. Men sen vill jag twista det så att du kan sätta det i en universell kontext. Då blir det intressant. Jag vill inte att det ska vara privata dagboks-ilskerier. Du ska kunna trycka texten och sätta den i en dagstidning.

I arbetet med The future-videon, tänkte ni då att budskapet skulle slå hårt mot betraktaren?

– Hm. Nej jag tänkte inte mycket på betraktaren när vi gjorde videon. Utan mer vad jag själv vill säga.

Använder du en kritik mot köttindustrin som symbol för en större kritik? En mer allmän kritik?

– Ja. Hur vi lever. Vi ser människorna själva som boskap, som fångade i helt idiotiska föreställningar om hur vi ska leva. Och det blir väldigt skönt att känna den kritiken. Jag vill inte äta kött, jag vill inte gå i gallerior, jag vill inte köpa massa dyra kläder.

När jag var på din releasefest läste du en dikt av poeten Nikki Giovanni, som jag inte minns vad det hette...

– Writing Lessons.

Just det. Varför ville du läsa upp den?

– Det var en ingivelse. Jag har läst henne och blivit inspirerad när jag jobbat med skivan. Men just den dikten hade jag aldrig läst. När jag hittade den förstod jag att den skulle passa. För mig handlar den om känslan av att jag vill leva. Jag vill leva. Det finns så mycket jag vill prova. Nyfikenheten. Det är något jag känner att jag har. Jag är väldigt nyfiken. Jag vill vända och vrida och hitta nytt. Träffa nya människor och prova nya smaker. Jag känner att jag efter allt som jag har gått igenom har blivit en lite mer flexibel människa.

– Du väljer inte helt och hållet allt i ditt liv. Men du är verkligen med och påverkar det. Jag vill göra det bästa av den lera jag har fått. Knåda den till någonting bra.

Hur har Nikki Giovanni påverkat skivan?

– Giovanni har en väldigt kaxighet. Hon har ett rakt språk, och det är lätt att se att hon är förbannad. Det gillade jag. Jag behövde den känslan.

Beatnikposei och rapgruppen Wu-Tang Clan har också inspirerat skivan. Albumet är fyllt med utrop och olika ihopmashade iakttagelser. På Demand the Impossible! står Jenny Wilson framför oss med ett artilleri av saker hon vill ha sagt. Ett är att kvinnor ska ta över. Jenny Wilson sjunger i 'University of my Soul': "Libraries are shutting down\ Schools are burning down\ Our leaders must fall down and let the women wear the crown\ Let them take over\ From the underground\ To the streets, to the churches\ From the cities to the deserts\ To the parliaments."

Jag tyckte det var helt underbart på Way Out West i somras. Det visade att det är så himla enkelt att bara välja bort kött, egentligen.

Skulle världen se annorlunda ut om den leddes av kvinnor?

– Ja, gud ja. Garanterat skulle det vara en extremt annorlunda plats. Jag känner inga män som är lika flexibla i intellektet, i sinnet, i själen. När jag säger flexibel menar jag inget negativt utan snarare mångsidig och öppen. Det handlar inte

om att vara kuvad, utan att kunna sträcka sig och vara vig.

– Min son har faktiskt pratat med mig om det här. Det var i början av sommaren som jag satt med Henry, som nu är tolv år, i köket. Och han frågade: "Vad heter det nu igen när man vill att kvinnor ska bestämma?" "Menar du feminist?" säger jag. "Nej, jag menar inte feminist. Då vill man ju att det ska vara jämställt? Jag menar att det skulle vara så mycket bättre om kvinnor bestämde. För kvinnor är så mycket roligare, och så



mycket mer intelligenta", sa han. Det slog mig att jag har faktiskt inte pratat med honom så mycket om sådana här saker. Så klart att han känner min anda hemma, men jag har inte suttit och läxat upp eller hållit föredrag för mina barn. Så det där kom från honom. Jag fick nog en tår i ögat. Jag blev så stolt, faktiskt.

I Danmark finns väldigt många av Jenny Wilsons fans. Det är ett land hon alltid varit väldigt stor i. Så stor att en konservativ krönikör, Hans Hauge, i Danmarks näst största dagstidning Berlingske kan skriva en upprörd text på ledarplats med rubriken kort och gott: "Jenny Wilson". Och han hävdar att Jenny Wilson använder sin ilska som ett sätt att tjäna pengar.

- Jag tyckte det var väldigt, vad ska jag säga, "intressant". Jag skulle gärna skriva en motkommentar på det. För det är ju tvärtom. För det första: det här med att tjäna pengar, det är ju bara ett skämt, men det skiter jag i att ens kommentera. Men det han inte ser är att det bästa du kan göra som konstnär är att använda ditt uttryck till att säga viktiga saker. En politiker har alltid en baktanke med sina åsikter. En konstnär däremot, har en frizon.

- Tar man bort konsten ur samhället dör mänskligheten. Det är som att kapa bort människans drömmar. Får du inte drömma om natten blir du galen. Det är till och med vetenskapligt bevisat. Jag liknar drömmar med konst och med frihet. Det är klart att det finns alltid baktankar här och där men någonstans måste man stå rakryggad och säga: det här är viktigt. Det är viktigt för mig och det är viktigt för andra.

JENNYS MAT

*"Jag är ingen kulinär person.
Jag är mest: käka snabbt och fortsätta."*

Jenny gillar att laga till sina söner: linssoppa och pasta med vegofärssås.

Hemlig touch: Färsk basilika, vitlök, svartpeppar... basic stuff.

Det här är barnens favorit: Edamamebönor med salt. Min 7-åring täcker sin tallrik med tomma skal på fem sekunder.

På turné: Att stanna på vägen har alltid varit ett dilemma. Snabbmat är vidrigt för mig. Till turnéstoppen specificerar jag tydligt vad jag äter och inte, så det brukar inte vara några problem. Till min nuvarande turné ville jag att alla i bandet skulle äta vegetariskt men det var inte alla som ville det. Jag tyckte det var helt underbart på *Way Out West* i somras. Det visade att det är så himla enkelt att bara välja bort kött, egentligen.

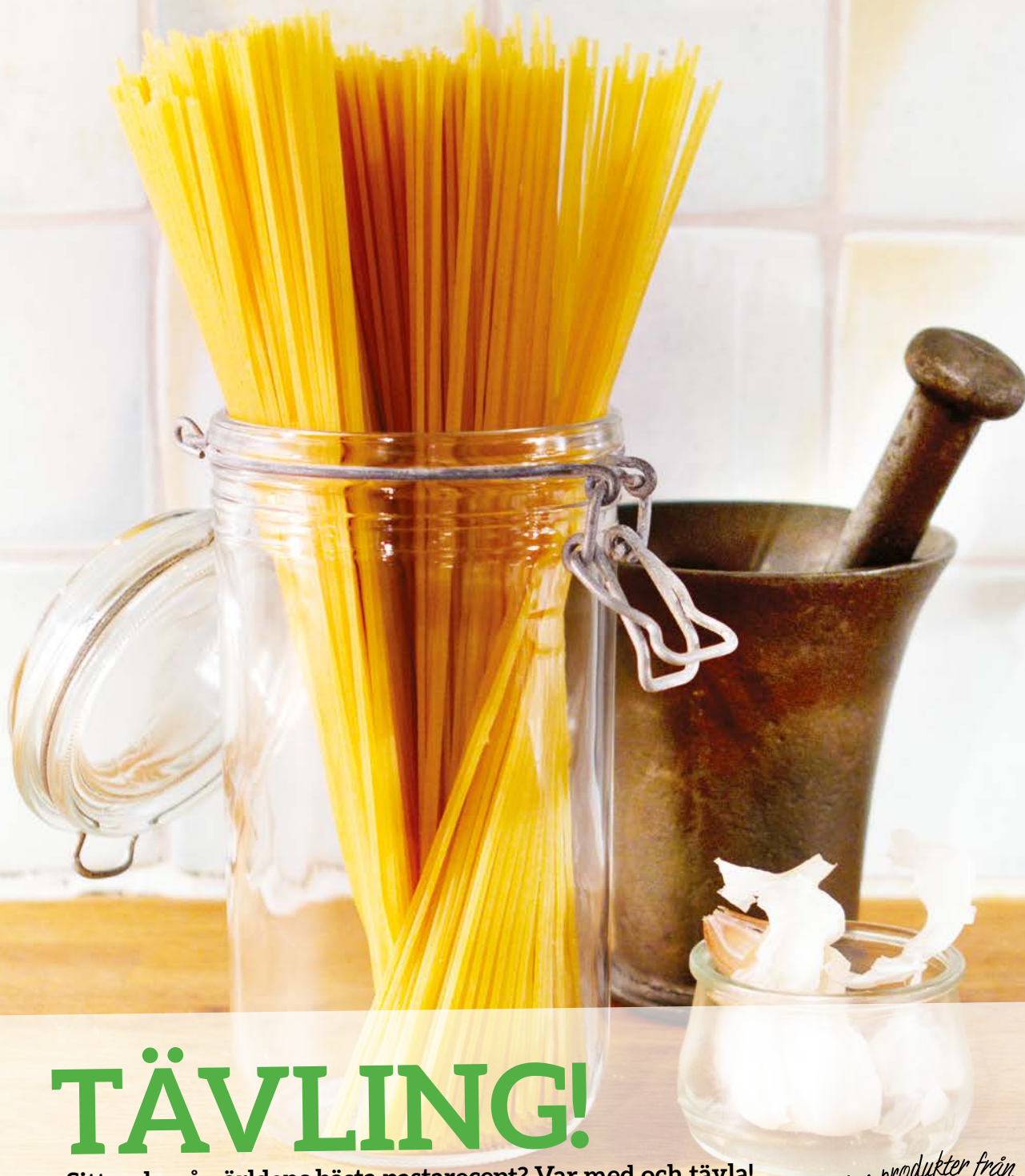




Sveriges första egna veganmärkning



www.100procentveganskt.se



TÄVLING!

Sitter du på världens bästa pastarecept? Var med och tävla!

Vi älskar pasta! Al dente är den lika god med lite god olivolja och vitlök som med en långkokt vegofärssås. Leta fram din inre italienare och skicka in ditt absolut bästa pastarecept och tävla om finna produkter från Veganlife. Mejla ditt recept till tavla@matmagasinetvego.se senast den 28 februari. Receptet kommer att publiceras i nästa nummer.

Vinn produkter från


veganlife



Kavla enkelt din egen pasta med hjälp av en pastamaskin! 599 kr, Clas Ohlson.



Färdig italiensk tomatås från Paolos, 30 kr.



Färgglada köksredskap i hårt nylon, 349 kr, Cervera.



Snyggaste durkslaget i aluminium med mässingsdetaljer, 199 kr, www.leilasgeneralstore.com.



Ett riktigt vasst rivjärn från Microplane gör allt möjligt i köket, 299 kr, Cervera.

Låt gästerna riva osten direkt vid bordet med den här smidiga ostrivaren, 225 kr, Svenssons i Lammhult.



Smaksatta oljor från Salt & Kvarn, 250 ml för 105 kr.



Riven vegansk parmesan-ost att strö över pastan, 69 kr, www.veganlife.se.

En ny nivå av PASTA

Produkterna och prylarna som genast kommer att ta din pasta från slentrian vardagsmat till nya gastronomiska höjder.



Vegansk, ekologisk och KRAV-märkt pesto, 29,90 kr, Itigo.



Pasta gjord på svarta bönor? Absolut! Och dessutom glutenfri. Från A la Eco, 45 kr.



Praktiska pastaburkar i svart och vitt, 145 kr, Åhléns.



Smaksatt flingsalt med provencalska örter, 42 kr, Maldon.

Potatisen

– knölen som byggde vårt land

Text: Sofia Dahmén Recept & foto: Mattias Kristiansson

Den är lätt att ta för given, men trots sitt anspråkslösa yttre är potatisen en av vår kontinents historiskt viktigaste grödor. VEGO gör upp med potatisens förflutna och letar efter orsaken bakom det potatisförakt som brett ut sig under det LCHF-frälsta 2010-talet.

Radioprogrammet Meny i P1 hade för några år sedan en enkät där folk fick frågan: vilken råvara tror du att en människa skulle överleva längst på om hon enbart fick äta den, och inget annat. Jag misstänker att ni kan gissa vad folk svarade. Fisk, ägg, rött kött. Men rätt svar, enligt Menys läkare, är potatis. Potatis innehåller en ovanligt komplett kombination av stärkelse, vitaminer och mineraler som du skulle klara dig på åtminstone någon månad.

“Potatis gödde (och söp ner) våra förfäder. Potatisar byggde denna samhällskropp!”

Hur kunde Menys enkättagare vara så radikalt fel ute? Något har hänt med tallriksmodellen de senaste åren, köttet breder ut sig och potatisen har gått från vardagshjälte till något många inte ens skulle ta i med tång.

Bevisen för potatisens överlägsenhet sticker ut i vår världsdelens historia. Sedan 1500-talet har varje upptäcktsresande vetat att lasta sin oceanfarare med den jordiga knölen. Den håller skörbjuggen borta, den blir inte dålig och den mättar en hel besättning utan att ruinera dig.

Nu var det egentligen först på 1800-talet som vi svenskar på allvar tog den till våra hjärtan. Det var då grevinnan Eva Ekeblad uppfann potatisbrännvinet, vilket gav henne en plats som första kvinna i *Svenska Akademien* och gjorde att potatisen, i

dubbel bemärkelse, slog rot över hela landet. Ökad alkoholism blev således det tunga priset vi fick betala för att potatisen skulle få spridning, men vi insåg snart att den gjorde lika stor nytta på tallriken som i glaset.

Jag hittar följande drabbande beskrivning på svenska organisationen Potatisakademins hemsida: “Bland de första som tog potatisen till sitt hjärta var naturligtvis de fattiga människorna som i potatisen såg möjligheter till ett visst mått av välstånd nämligen att känna sig mätta.”

Välståndet att känna sig mätt. För en samhällsklass som varken hade tillgång

till ett fullt utrustat kök eller tid att lägga på matlagning blev potatisen en slags tidig snabbmat. “Potatis för en stor familj kunde kokas över öppen eld i en enda stor gryta. Detta gjorde att potatisen i kraft av enkelhet i användandet och högt energivärde blev en grundpelare i det svenska kosthållet”.

Jag blir berörd och vill omedelbart utnämna potatisen till nationalhjälte, potatis gödde (och söp ner) våra förfäder. Potatisar byggde denna samhällskropp!

En liknande ömhet inför potatis infann sig efter att jag sett en av förra årets mest hyllade filmer, regissören Béla Tarrs

Turinhästen. Det är en otroligt stark skildring av en fattig familj som befinner sig i misärens nedåtgående spiral. I filmen har den kokta potatisen en närmast rituell ställning, både för den utarmade familjen och för oss i publiken. När dottern i familjen varje dag ställer fram middagen, en rykande het potatis, får vi ett par minuters andrum, ett par minuters värme, ett par minuters mättnad och så en kortvarig förhoppning om att allt kommer att ordna sig.

Den potatisskräck som råder inom bland annat LCHF-rörelsen framstår i ljuset av *Turinhästen* och Potatisfrämjandets information som historielös. Att som de dietfrälsta reducera ätande till en fråga om näringsintag blir orimligt, oavsett vad man anser om potatisens egenskaper i sig (programledaren och kokboks författaren Lotta Lundgren har sagt att hon avskyr ordet kost av samma anledning). När vi äter är det också en ritual, och ett sätt att skriva historia.

Mat formar nationer - en gång i tiden kunde bristen på en knubbig liten knöl få människor att lämna sitt land. Så central hade potatisen kommit att bli i européernas kost att när den smitta som drabbade potatisplantor över hela Europa i ett par omgångar under 1800-talet raderade ut

“Lunchrum 2010-tal: Hur harmlös den än må verka har den kokta potatisen blivit en vattendelare.”



hela skördar svält populationen, framför allt i Storbritannien. På Irland till den grad att det föranledde irländarnas utvandring till Nordamerika.

Är det här någonstans vi ska söka efter roten till det potatishat som färgar 2010-talet? Vår individualistiska samtid skyr tidigare generationers potatisberoende. Jag kan nämligen omöjligen tro att det skulle ha att göra med potatisens inneboende egenskaper, som uppenbarligen är näst intill perfekta om vi ska tro Menys läkare. Det finns heller inget ont i potatis - få är allergiska mot potatis, den är lätt att odla, den är billig.

Det är lätt att bli konspiratorisk. Är det just för att den är billig och enkel som den föraktas? Det vore svårt att tjäna pengar på potatislobbyism såsom köttindustrin gynnas av LCHF-boomen. Ett som är säkert är i alla fall att potatisätande idag är ett ställningstagande.

“Chips blev konkret politiskt sprängstoff när Stockholms finanslandstingsråd Torbjörn Rosdahl föreslog att den som inte hade råd med den höjda avgiften till kollektivtrafiken bara kunde avstå ett par chipspåsar i månaden.”

Lunchrum 2010-tal: Hur harmlös den än må verka har den kokta potatisen blivit en vattendelare. Den är själva definitionen av HC (High Carb) och ligger den på din tallrik blir du omedelbart diskvalificerad från att ha en åsikt om träning och hälsa.

Det är synd, för vad den kvasiveten skapliga LCHF-rörelsen verkar ha missat är att om man i Menys experiment istället för potatis åt enbart kött så skulle hjärnan stänga av ganska omedelbart, eftersom den drivs på kolhydrater. Med foliehatten fortfarande på låter det misstänkt mycket som att någon försöker fördumma oss genom att strypa hjärnans enda bränsle, eller hur? Har dyrkandet av kött ersatt religionen som folkets opium?

Jag skojar förstås, men det är ändå inte orimligt att behandla potatis som politik. Om kokt potatis är en bomb i lunchrummet på jobbet, så är dess raffinerade former kärnvapen ute i samhället, och den potatisform som innehar störst sprängkraft är antagligen chipsen. Fredagsmyset har blivit en symbol för slackern och den föraktade fetmans utbredning. Chips blev konkret politiskt sprängstoff när Stockholms finanslandstingsråd Torbjörn Rosdahl föreslog att den som

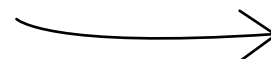
en modern tappning av Marie Antoinettes "Let them eat cake".

Men precis som i fallet med brödet i den franska monarkin, har det i chipsförkladda klassföraktet satt fart på ett motstånd. En gryende reclaim the chips-rörelse kan skönjas. I en blandning av halvmedveten nättivism och ren chips-passion postas recensioner av OLWs senaste smaker på Instagram. Helt konkret blev aktivismen dessutom när organisationen Planka.nu delade ut gratis chipspåsar i tunnelbanan efter Rosdahls uttalande.

Som symbol för valfrihet - en annan brännande aktuell politisk fråga - är potatisen dessutom svårslagen. Chips, mos, aloo tikki, arrugadas, duchess, gnocci, knish... Jag är själv tacksam för potatisens oändliga mångfald.

“Det slutar alltid med potatis” sa en bekant till mig. Han är regissör, ofta på resande fot, och vegan, och hade just kommit till Stockholm efter att ha levt på pommes några dagar i Belgien och innan dess på Patatas fritas i Spanien. Ur den synvinkeln är det tur att just potatisen är leva långsmat, veganskt resande påminner mer om dåtidens sjöfarande än vi kanske tror.

*Lugen på potatis?
Fem delikata recept
på följande sidor!*



BORLOTTI- OCH POTATISBIFFAR MED TABASCOAIOLI

4 portioner

Många glömmar bort borlotti-bönorna, men de är verkligen perfekta till biffar. Tabascoaiolin är exakt så god som den låter och passar som tillbehör till allt möjligt.

Borlottibiffar

2 burkar borlottibönor
3 kokta potatisar
½ röd paprika
½ dl vetemjöl
1 dl majs
1 tsk spiskummin
½ tsk torkad koriander
1 tsk salt
svartpeppar
2 dl ströbröd

Tabascoaioli

2 msk osötad sojamjolk eller rismjolk
1 tsk dijonsenap
1 tsk vitvinsvinäger
2 vitlöksklyftor
½ tsk salt
svartpeppar
1 tsk paprikapulver
2½ dl rapsolja
1 krm cayennepeppar
några droppar tabasco
1 msk citronsaft

RAGGMUNKAR

4 portioner

Raggmunkar är en kombo av två stora favoriter: pannkakor och potatis. En riktig husmansklassiker som inte tar mer än 10 minuter att göra.

Raggmunkar

2½ dl vetemjöl
1 tsk salt
4 dl osötad sojamjolk eller havremjolk
800 g fast potatis

Stekta champinjoner

200 g champinjoner
2 msk mjölkfritt smör
salt
svartpeppar
1 msk finhackad persilja

Servering

rivna morötter
lingsnylt

Borlottibiffar. Häll av spadet från bönorna och skölj dem under kallt vatten. Häll ner i en skål tillsammans med de kokta potatisarna och mosa sönder allt med hjälp av en gaffel. Du kan även använda en matberedare.

Finhacka paprikan och blanda ner tillsammans med vetemjöl, majs, spiskummin, koriander, salt och svartpeppar.

Forma smeten till små biffar och panera i ströbröd. Stek de i generöst med rapsolja tills dem får fint med färg. Servera med tabascoaiolin.

Tabascoaioli. Vispa ihop mjölk, dijonsenap, vinäger, salt, svartpeppar och paprikapulver i en skål. Riv ner vitlöksklyftorna.

Vispa ner några droppar olja i taget. Använd en elvisp, det är enklast. Och ta verkligen bara några droppar i taget annars skär sig majonnäsen. Fortsätt så här tills all olja är använd, smaksätt sedan aiolin med cayennepeppar, tabasco och citronsaft.

Raggmunkar. Blanda ihop vetemjöl, salt och sojamjolk i en bunke. Riv ner potatisen i smeten. Vi gillar att riva den grovt. Blanda ihop allt och stek sedan några raggmunkar åt gången i lite mjölkfritt smör. Vänd på dem så fort de har fått fint med färg och blivit härligt frasiga.

Stekta champinjoner. Hacka champinjoner och stek dem i en torr stekpanna på medelhög värme tills de har släppt sin vätska. Tillsätt smöret och stek så att de får en fin yta. Krydda med salt och svartpeppar och strö över persiljan.

Servera raggmunkarna med stekta champinjoner, rivna morötter och lingsnylt.



POTATIS- OCH PESTOFRITTATA

4 portioner

En matigare italiensk omelett fylld med potatis och pesto. Perfekt om du har potatisar över från middagen dagen innan.

Potatisfyllning

6 kokta potatisar
1 gul lök
2 vitlöksklyftor

Tofustanning

250 g tofu
2 dl osötad sojamjolk
eller havremjolk
1 msk olivolja
3 msk pesto

Servering

1 påse ruccola
1 ask cocktailtomater

Sätt ugnen på 175 grader.

Potatisfyllning. Skiva de kokta potatisarna och den gula löken hyfsat fint. Finhacka vitlöksklyftorna. Fräs allt i lite olivolja i en stekpanna med höga (helst raka) kanter. Löken ska mjukna något och allt ska få lite färg.

Tofustanning. Mixa ihop tofu, mjölk, olivolja och pesto i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Häll tofuröran över potatisen och jämna till allt. Ställ in hela stekpannan i ugnen i 30 minuter eller tills tofustanningen har "stannat" och inte är rinnig längre.

Servering. Halvera cocktailtomaterna och blanda med ruccolan. Servera till potatis- och pestofrittatan.



BAKAD POTATIS MED TVÅ RÖROR

4 portioner

Bakad potatis är god som den är med en klick mjölkfritt smör och salt, men du måste verkligen testa någon av de här rörorna som tar potatisen till nya höjder.

Bakad potatis

4 bakpotatisar
mjölkfritt smör

Sk*nröra

250 g rökt tofu (alternativt
marinera tofu i en timme i
liquid smoke)
1 röd paprika
½ dl svarta oliver
½ gul lök
2 dl sojayoghurt
1 ask krasse
1 msk finhackad persilja
1 tsk oregano
½ tsk salt
svartpeppar

Bönröra med senap och kapris

2 burkar vita bönor
1 dl sojayoghurt
1 rödlök
1 vitlöksklyfta, finriven
1 msk kapris
1 msk dijonsenap
½ dl finhackad persilja
1 tsk salt
svartpeppar

Bakade potatisar.

Sätt ugnen på 225 grader.
Skär ett kryss på toppen av varje potatis och pricka skalet med en gaffel. Baka potatisarna i ca 50 minuter eller tills de är mjuka. Ta ut och servera med mjölkfritt smör och valfri röra.

Sk*nröra. Strimla den rökte tofun fint och lägg i en skål. Finhacka paprikan, oliverna och den gula löken och blanda med tofun. Rör ner yoghurt, klippt krasse, persilja, oregano, salt och svartpeppar.

Bönröra med senap och kapris.

Häll av spadet från bönorna och skölj dem under kallt vatten. Mixa till en puré i en matberedare eller mosa för hand med en gaffel. Lägg i en skål.

Finhacka rödlök och riv vitlöksklyftan. Blanda ner i bönpurén tillsammans med kapris, dijonsenap, persilja, salt och svartpeppar.





POTATISMOS MED KÅL OCH PINJENÖTTER

4 personer

Det här pimpade potatismoset är helt underbart bara som det är, men är såklart optimalt som tillbehör till allt möjligt vego-kött. Ett festligare mos som piggar upp det mesta.

Potatismos

1 kg mjöliga potatisar
1 dl osötad sojamjolk eller havremjolk
2 msk mjölkfritt smör

2 msk riven pepparrot
1 tsk salt
vitpeppar

Kål- och pinjenötsmix

1 msk mjölkfritt smör
½ purjolök
1 klyfta vitkål
2 tsk ljus sirap
1 dl vatten
½ tsk salt
½ dl pinjenötter

Potatismos. Skala potatisen, skär i mindre bitar och koka mjuk i lättsaltat vatten.

Häll av vattnet och vispa sönder potatisen med en elvisp. Häll på mjolk, smör, riven pepparrot, salt och vitpeppar. Vispa på i några minuter tills du har ett slätt, fluffigt mos.

Kål- och pinjenötsmix. Skiva purjolöken fint och strimla vitkålen. Stek mjuk och gyllene i smör. Ringla över sirap och vatten samt krydda med salt. Lägg på ett lock och låt sjuda i några minuter tills kålen är mjuk. Rosta pinjenötterna i en torr stekpanna. Blanda potatismos, kål och pinjenötter.

Jonas Paulsson:

ÄR DU MAN NOG FÖR DIN MAT?

Jag hörde nyligen ett radio-program där man diskuterade om det är manligt med vegetarisk mat. Äter en riktig man grönsaker?

Jag ska inte låtsas som att det är oviktigt för mig att vara manlig. Jag uppfattar mig själv som en sju-helveteskarl. Uj, vad manlig jag inbillar mig att jag är ibland. Följaktligen blir det då också lite intressant för mig att min mat är manlig. Men vad är egentligen manlig mat?

I radioprogrammet berättade signaturen Kalle om hur han kände sig ställd utanför den manliga gemenskapen på en grillfest. De andra killarna hade stora flintastekar men Kalle fick nöja sig med grillspett med körsbärstomater och vad-det-nu-var. Gurka vill jag minnas? Jag är rädd för att jag nog måste hålla med om att det inte känns särskilt manligt med spetsade körsbärstomater.

Men å andra sidan finns det lika goda skäl att ifrågasätta om flintastekar är manliga. Den köttgrillande mannen är en marknadsföringsmyt som vi borde ifrågasätta mer. Gurka är väl å andra sidan ganska manligt? Jag tänker på formen.

På restauranger med klen vegetariskt utbud får jag ofta lite spridda grönsaker, inte sällan kall mat och ofta risotto. Eller paj. Usch. Det känns inte manligt med paj. Men det är egentligen ett betydligt mindre problem än att det inte känns särskilt kul. Indisk palak, spenatgryta, det är kul det! Om det är specifikt manligt har jag aldrig funderat på men det är jättegott. Androgynt jättegott.

Men är det viktigt för en finns förstås vegetarisk mat som är riktigt manlig. Rik-

tig macho-macho-macho-mat! Sånt som Zeb Macahan åt vid lägerelden innan han somnade i sina cowboybyxor som han var manlig nog att aldrig ta av sig. Bönor! Baked beans direkt ur konservburken.

Ytterligare bevis för det? Ta gladiatorerna, det var riktiga snubbar det. Kanske nästan lite för manliga om man ska gå efter hur de vanligtvis skildras nu för tiden. Vad åt gladiatorerna?

Inte svullade de i sig flottiga flintastekar i alla fall. De åt mängder med bönor och jag är barnslig nog att tycka att det är coolt.

Man har hittat gravplatser för gladiatorer och isotop-analys av deras skelett visar att de var vegetarianer. I antik litteratur kallas gladiatorer för hordearii, vilket syftar på någon som äter mycket av sädeslaget korn.

Det finns även en annan aspekt på vegetarisk mat som är rätt manlig. Men det, det är jag helt enkelt för pryd för att gå in på. Så det får förbli osagt.

Förresten tycker jag att det är out-härdligt med tv-reklam som odlar myten om den kött-grillande mannen. Det är lite som alla dessa urtrista svensxor när vi kör go-cart, röker cigarr, går på whiskyprovning eller skjuter paintball. Vi förväntas gilla det eftersom vi är killar. Det enda som skulle göra go-cart och paintball ens lite intressant för mig vore om jag fick göra det samtidigt. Gärna med ett glas whisky i ena näven och en cigarr i mungipan. Men så kul får man ju aldrig ha det nu för tiden. Annat var det på gladiatorernas tid.



*Jonas Paulsson
Debattör och krönikör. Initiativtagare
till Köttfri måndag i Sverige och aktiv
inom bland annat Svensk mat- och
miljöinformation.*

Midvinter- PICKNICK

Man behöver inte vara barn, eller ha barn heller för den delen, för att älska en mysig picknick. Promenera runt i naturen, strunta i stadspuls och frysa sådär lagom mycket. Här är tre enkla recept som kommer att förgylla vinterns välbehövda picknicktillfällen.

TACOPIROGER

12 st

Du kommer aldrig att hitta ett enklare och godare pirogrecept än det här. Lika bra på picknicken som på buffébordet och lika goda att servera varma som kalla.

1 paket fryst smördeg
300 g sojafärs
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
6 champinjoner
2 dl krossade tomater
1 påse tacokrydda

Sätt ugnen på 225 grader.

Tina smördegsplattorna i rumstemperatur i 20 minuter. Dela dem på hälften så att du får 12 kvadrater.

Finhacka den gula löken, vitlöksklyftan och champinjonerna. Stek tillsammans med sojafärsen i lite olja tills allt har mjuknat och fått fin färg. Häll på de krossade tomaterna och tacokryddan. Låt bubbla på i 2 minuter. Häll över färsfyllningen i en skål och låt svalna något.

Lägg 1-2 msk färsfyllning på varje smördegskvadrat. Pensla kanterna med vatten och vik ihop till trekantiga små piroger. Tryck till kanten ordentligt så att fyllningen inte läcker ut. Lägg smördegspirogerna på en bakplåtspappersklädd plåt. Grädda i 15 minuter eller tills de har blivit härligt gyllenbruna.



HAVREKAKOR

25 st

Det här kan vara de godaste havrekakorna du någonsin kommer att äta. Kryddade med kanel och fullproppade med choklad och nötter är de helt oemotståndliga.

200 g mjölkfritt smör
1½ dl strösocker
2 dl farinsocker
2 tsk potatismjöl
2 msk vatten
7 dl havregryn
2 dl vetemjöl
1 tsk kanel
1 tsk vaniljsocker

½ tsk bikarbonat
en nypa salt
100 g chokladknappar
2 dl valnötter eller pekannötter

Sätt ugnen på 175 grader.

Vispa smör, strösocker, farinsocker, potatismjöl och vatten krämigt. Sänk hastigheten och vispa ner havregryn, vetemjöl, kanel, vaniljsocker, bikarbonat och salt.

Grovhacka nöterna. Vänd ner chokladknappar och nötter i degen.

Forma till 25 bollar och lägg på en bakplåtspappersklädd plåt. Jag brukar ta hjälp av en glasskopa, på så sätt blir alla lika stora. Grädda i 16-18 minuter. De kommer att kännas mjuka men stelnar så fort de svalnar.

APELSINDRICKA

1 liter

Den här kryddiga apelsindrickan med kanel och ingefära är mysigt omfamnande, perfekt när det är kallt ute!

1 liter apelsinjuice
1 kanelstång
1 msk riven färsk ingefära

Blanda samtliga ingredienser i en kastrull. Värm så att det nästan börjar koka. Sila ner blandningen i en termos. Klar!



GRÖNA KASSEN

DEN VEGETARISKA MATKASSEN

WWW.GRONAKASSEN.SE • 08-446 07 11



Cecilia Vikbladh presenterar

Veggivore



Vegomat smakar inte bara gott, varje gång du skippar köttet bidrar du till en bättre värld. Vi på VEGO uppmuntrar alla steg i rätt riktning och har därför pratat med Cecilia Vikbladh som tagit begreppet Veggivore till Sverige. Cecilia hoppas att Veggivore, som är en slags semivegomat för dem som inte vågat släppa taget riktigt, ska få oss att uppvärdera grönsaker som råvara och i längden få köttisar att sluta stirra sig blinda på biffen. Foto: Cecilia Vikbladh



Cecilia Vikbladhs bok Veggivore (ICA Bokförlag) är en perfekt start för vänner och familj som vill koka vego, men inte kan släppa taget helt.

– Jag är en passionerad matlagare med rötterna i den skånska myllan. Mitt mission är att få fler människor att förstå hur fantastiska våra grönsaker är. Det finns inget godare och att äta mer grönt bidrar till bättre hälsa både för individen och miljön. Jag vill att fler ska våga vara Veggivorer eller flexitarianer som det även brukar kallas.

– Ibland får jag arga mail från personer som inte tycker att jag tar ställning. Det är inte min uppgift, var och en gör som den vill, jag ser som min uppgift att få människor nyfikna på att testa mina recept med mycket grönsaker. Det måste ju vara bättre än att inte göra något alls.

Cecilia Vikbladh har en bakgrund som matredaktör, kostrådgivare och produktutvecklare för kokböcker och livsmedelsbranschen. Hon har gett ut åtta kokböcker och drev under flera år en cateringfirma i Höllviken.

Varför tycker du att begreppet Veggivore behövs?

– Naturligtvis är drömmen att de flesta övergick till att leva vegetariskt men det är nog en utopi. Kultur och värderingar är svåra saker att förändra oavsett om man vet att man borde. Det sociala trycket gör det också svårt för många att strikt välja att leva som vegan eller vegetarian. Jag är ingen arg kock, jag vill hellre locka

och pocka med det som är uppenbart vackert, gott och underbart! Därför gör jag mitt bästa genom att inspirera och informera om hur man lättast lagar den godaste vegomaten. Veggivore är ingen kokbok som förbjuder någon typ av mat. Istället handlar det om att förändra perspektivet lite. Att försöka få med de som är storkonsumenter av kött och få dem att äta kött färre gånger och att hellre köpa bättre kött de gångerna då längtan blir för stor.

När blev du själv veggivore?

Jag har varit Veggivore i hela mitt liv, eller åtminstone sedan jag bodde i

“Mitt mission är att få fler människor att förstå hur fantastiska våra grönsaker är”

Milano när jag var riktigt ung. Jag jobbade som modell och mycket handlade om mat eller rättare sagt inte om mat, på gott och ont. Jag har alltid ätit väldigt sunt. Till att börja med, influerad av hela medelhavsområdet och sedan slutet av 90-talet av det asiatiska köket. Båda köken vet hur man får fram fantastiska smaker i grönsaksrätterna. Den italienska maten fokuserar en hel del på det gröna. När jag bodde i Italien blev jag inspirerad till min matfilosofi. Titeln till boken är en sammanfattning av min matfilosofi som vuxit fram under de tjugo år som jag jobbat med mat. Det innebär att jag alltid först

VAD ÄR VEGGIVORE?

Ordet “Veggivore” är ett hittepåord som vi säkert kommer att se i ordböckerna inom kort. “Veggi” behöver ingen närmre förklaring, men “vore” kommer från latinets “vorare” som betyder ungefär “att lustfyllt äta”.

I Cecilia Vikbladhs bemärkelse är en Veggivore någon som äter mestadels vegetariskt men som fortfarande kan tänka sig kött då och då. Flexitarianer har de också ofta kallats.

och främst utgår från det gröna i mina recept. Begreppet innefattar alla oss som gärna äter grönt men som inte vill ta steget fullt ut och leva som vegetarianer.

Jag vet att din son är vegan, har det påverkat dig något?

Först och främst har han naturligtvis påverkats av maten som jag serverat under hans uppväxt och därför var nog inte steget så långt för honom till att bli vegetarian. Dessutom är många av hans vänner veganer. Men visst har han påverkat min matlagning, väldigt mycket faktiskt. Han är allergisk mot nötter, linser och baljväxer, vilket gör det lite mer komplicerat att leva som vegetarian. Dessutom är många vegetariska köttersättningsprodukter baserade på soja. Så just nu jobbar jag bland annat med

produktutveckling av andra vegetariska köttalternativ, för dem som inte gillar sojasmaken eller som är allergiska. Oliver bor i New York och jag är där så ofta jag kan, dels för att träffa honom, men även för att hämta inspiration, testa nya produkter och njuta av de fantastiska vegetariska restaurangerna.

Din mat är så brutalt god och vacker, hur tänker du när du tar fram recepten?

Min mat ska framför allt smaka bra och sedan tänker jag i råvaror och färg. Och eftersom det är en självklarhet för mig att laga mest vegetariskt så blir den automatiskt både hälsosam och vacker.

Vem riktar sig din bok Veggivore till?

Min förhoppning är att alla ska kunna ha glädje av boken. Den som varit vegetarian eller vegan i massvis av år kan säkert hitta något nytt och lockande, men gladast blir jag om jag kan inspirera köttätare till att ändra sin kost och sina liv.

Det är mycket snack om köttdietar hit och köttdietar dit. Vad tycker du om hela den diskussionen?

Till att börja med gillar jag inte ordet diet och ännu mindre köttdiet. Nej hjälp! För mig är en diet en specialkost för en människa med en specifik sjukdom. En diet är alltid begränsande, det är aldrig bra. Det bäddar för återfall. Ändra din livsstil i stället, det är ju det det handlar om. Byt istället ut dåligt fett mot nyttigt, ät mer rotfrukter, frukt och grönt men minska på köttet oavsett vad eller allra helst, försök att utesluta det helt.

Men till alla som drar sig för att kaka vego, har du några avdramatiserande tips till dem?

Gör det inte så himla dramatiskt, du behöver inte rädda världen, det räcker till en början med dig själv. Köp lite inspirerande gröna kokböcker. Testa en ny grönn rätt lite då och då. Kör på köttfri måndag och utöka den till tisdag, onsdag och så vidare. Lär dig ett antal vardagsrecept utantill, då blir det mer självklart för dig att laga maten. Testa nya restauranger, många asiatiska kök är helt fantastiska. Gå på bondens marknad och olika saluhallar, köp vad du hittar och tycker ser spännande ut, hem och googla och rör i grytorna!

Vad lagar du helst nu?

Eftersom jag oftast lagar mat med råvaror efter säsong så blir det mycket rotfrukter, lök, jordärtskockor, grönkål, kål och citrusfrukter. Då blir det bland annat mycket mustiga soppor med linser och bönor, en del grytor och liknande.

Favoritkrydda?

Jag vet inte om man kan kalla apelsiner för en krydda direkt, men jag använder massvis av citrusfrukter i mina rätter. Jag älskar apelsiner och använder dem flitigt under säsong, inte minst blodapelsin. Jag är beroende. I smoothies, desserter, marinader, dressingar, ugnsbakade med potatis eller rotfrukter. Sedan blir det lite bastanta örter som rosmarin, lagerblad och salvia.

Har du några favoritrestauranger?

Vi börjar med New York. Det finns tusen anledningar till varför jag alltid längtar dit. Men en av anledningarna är restaurangutbudet, som naturligtvis är ett av de bästa i världen. *Pure Food and Wine* som är en elegant rawfoodrestaurang är nog den som överraskat mig mest. Jag åt en sjurättersmeny där senast. Ljuvliga smakexplosioner och kreativa lösningar. Goda drinkar och vin. Även den lilla men fantastiska restaurangen *Dirt Candy* är

toppen. *Blossom* har ett par olika ställen att välja mellan och *Gobo* är riktigt bra. Det finns väldigt mycket bra att välja på. Många italienska restauranger har fantastiska vegetariska rätter. Här hemma blir det lite svårare. Jag äter oftast asiatiskt när jag går ut och i Malmö är *Kin Long* på Rådmansgatan super på vegetariskt. Sedan äter jag helst lunch hos Linda på *Rawfood House* på Friisgatan eller på *SMÅK* på konsthallen.

“Gör det inte så himla dramatiskt, du behöver inte rädda världen, det räcker till en början med dig själv”

ZUCCHINI- OCH KOKOSBOLLAR I GYLLENE TOMATSÅS

4 portioner

Knapriga zucchini-bollar som serveras i en guldgul, smakrik kokossås. Vackert! Jag älskar färg. Denna rätt är färgstark i både smak och utseende.

Bollar

1 kg zucchini, gul eller grön
2 tsk salt
1 röd eller grön chili
1 gul lök
4 cm färsk ingefära
färs koriander
100 g kokosmjöl
1 dl jordnöts- eller solrosolja

Sås

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 röd eller grön chili
2 tsk gurkmeja
en nypa cayennepeppar
2 tsk mald spiskummin
2 msk olja
3 dl kokosmjöl
4-5 tomater, gula eller röda
färs koriander
ev mynta

Riv zucchini grovt. Placera en sil eller ett durkslag i en bunke. Blanda salt och zucchini. Låt zucchini stå och droppa i ½-1 timme. Spara vätskan.

Gör såsen under tiden. Finhacka lök, vitlök och chili och fräs hacket med gurkmeja, cayennepeppar och spiskummin i oljan tills löken blivit mjuk men inte fått färg, 3-4 minuter. Tillsätt kokosmjölken och låt allt sjuda i 5-10 minuter.

Pressa ut resterande vätska ur zucchini, det är viktigt att zucchini-köttet är "torrt". Finhacka löken och riv ingefäran. Lägg zucchini i en bunke tillsammans med resterande ingredienser, utom oljan. Blanda väl och forma ca 20 bollar. Låt inte smeten stå och dra, för då vattnar den sig igen. Hetta upp oljan i en stekpanna och fritera 5-6 bollar åt gången i 2-4 minuter. Lägg dem på hushållspapper för att rinna av.

Skär tomaterna i klyftor och hacka koriandern. Värm upp såsen. Tillsätt tomater, koriander och eventuellt 1-2 dl av zuchini-vätskan om såsen blivit för tjock. Lägg bollarna i såsen och servera genast med ris och extra koriander eller mynta.

“Gladast blir jag om jag kan
inspirera köttätare till att
ändra sin kost och sina liv.”



PUMPA MED SPENAT OCH RIS

4 portioner

En smakrik rätt med influenser från Asien. Den bräserade pumpan funkcar fantastiskt som ensamrätt och smakar allra bäst med jasminris.

4 portioner jasminris eller
annat ris
500 g pumpa
2 msk oliv- eller rapsolja
1 dl japansk soja
1 msk ljust muscovadosocker
1 msk finhackad ingefära
1 vitlöksklyfta
400 g babyspenat
1-2 msk sesamfrön

Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen. Skala pumpan och skär den i mindre bitar. Hetta upp oljan i en stekpanna. Stek pumpan tills den börjar få lite färg. Sänk värmen och håll på soja och socker. Lägg på ett lock och låt sjuda tills pumpan är al dente eller nästan helt mjuk. Skala och finhacka ingefära och vitlök, blanda ner det i pannan. Tillsätt spenaten och låt den bli mjuk. Servera pumparöran ovanpå riset och strö till sist över sesamfrön. Rosta gärna fröna för en nötigare smak.



AJVAR RELISH

ca 5 dl (10 portioner)

I mitt kylskåp finns alltid en burk ajvar. Inte alltid hemmagjord, men oftast. Ajvar är en perfekt smaksättning i grytor, pajer, soppor, såser.

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
½ dl olivolja
5 röda paprikor
2 auberginer
ev 1-2 röda chilifruktar
½ dl rödvinsvinäger
1 tsk flingsalt
½ tsk svartpeppar
agavesirap

Sätt ugnen på högsta värmen eller grill. Skala och hacka lök och vitlök. Hetta upp en matsked olivolja i en kastrull, stek löken mjuk. Halvera paprikor, auberginer och ev chilifruktar på längden. Lägg grönsakerna på en bakplåt med snittytan nedåt. Grilla i ugnen tills de är mjuka och skalet bubbligt, ca 20 minuter. Ta ut plåten och lägg en fuktig och ren handduk över grönsakerna i 10 minuter, på så sätt blir det lättare att ta bort skalet på paprikorna. Gröp ur auberginerna med en sked. Skär grönsakerna i mindre bitar. Lägg samtliga ingredienser i en mixer och kör till önskad konsistens. Smaksätt med resten av oljan, vinäger, salt, peppar och eventuellt lite agavesirap.



FARANG

Det som gör Farang så ovanlig är inte att den är en sydostasiatisk lyxrestaurang belägen i Stockholm, ägd av tre finnar och som drar fullt hus i stort sett varenda en av veckans dagar. Nej, det som fångade vår uppmärksamhet är att den är en ny restaurang i det exklusivare segmentet som valt att fokusera på grönsaker istället för kött! På Farang serveras dagligen en vegetarisk avsmakningsmeny som utan problem och med stor framgång kan veganiseras på begäran. Vi var så klart tvungna att testa!

Vi blev rekommenderade att komma en tidig måndagskväll, den enda dagen då Farangs köksmästare Kim Öhman har lite tid över att prata. Det är dock långt ifrån dött i restaurangens dovt upplysta matsal, en 25 meter lång industrilokal med öppen insyn in till köket. Fler än vi har tydligen läst de lysande recensionerna och blivit nyfikna.

Vi provade självklart den 7-rätters avsmakningsmenyn, som vi bad att få vegansk istället för vegetarisk (någon av rätterna innehåller komjölk). Den innehåller bland annat cha plu-blad med tempeh, grillad thaiaubergine i gul bönsås, pumpacurry på kokosmjölk och tofu i alla dess former. Till det finns en spännande drinklista (där det mesta går att få alkoholfritt) och en vinlista med ett stort utbud ekologiska viner.

För rimliga 645 kr (exkl. dryck) fick vi en överdådig lyxmåltid som avslutades med

thaimarinerad frukt och sockerärtor med skummad kokosgrädd. Himmelriket!

Efteråt ställde vi tre snabba frågor till Kim Öhman.

Hur kommer det sig att ni är så gröna när det känns som att mycket annat är så köttigt?

Det är helt naturligt i det de sydostasiatiska köken, det är tråkigt att grönsaker här är så förbisedda som råvaror när det finns oändliga möjligheter. Tittar man på den avsmakningsmeny vi serverar som innehåller kött så låter vi grönsakerna ta plats även där.

Tofu i all ära, men vad roligt att få tempeh, det är så ovanligt i Sverige!

Ja, det är sällsynt. Jag blir faktiskt förvånad när folk känner till vad det är. Men det är ju desto vanligare i USA, och i Asien förstås. Jag tror det kan ha att göra med att det inte är en lika neutral råvara som tofu, man måste sätta den i rätt sammanhang.

Hur står sig den vegetariska menyn mot köttmenyn i popularitet?

Det är faktiskt en hel del allätare som väljer det vegetariska, men det verkar som att veganerna har hittat hit också. Här om dagen hade vi ett jättesällskap med veganer och vegetarianer, som blev helnöjda.



RESTAURANG FARANG

MAT: Sydostasiatisk
VEG. VARMRÄTTER: 240-265 kr
VEG. AVSMAKNINGSMENY: 645 kr
ADRESS: Tulegatan 7
TEL: 08 673 74 00
ÖPPETTIDER: tis-lör 17-24
HEMSIDA: www.farang.se

För fler restaurangtips, besök den veganska krogguiden
Veganistan: www.veganistan.se.



A glass of milk and a white plate on a red and white checkered tablecloth. The glass is partially filled with milk and sits to the upper right of the plate. The plate is white with a subtle rim pattern. To the right of the plate, a silver fork and knife are neatly placed on a white napkin. The background is a vibrant red and white checkered pattern.

Älskade Husmanskost

Mattrender kommer och går, men den genuina husmanskosten består. Soulfood på svenska som har en speciell plats i allas hjärtan.

Många förknippar kanske klassisk husmanskost med mycket kött, men det går lätt att göra vegovarianter på allt och samtidigt behålla de välkända smakerna. Ja, det blir till och med godare! Passa speciellt på nu under vinterhalvåret då rotfrukterna är som bäst och man verkligen kan behöva rejäl mat med glada kolhydrater.

STUVADE MAKARONER MED STEKT VEGOKORV

Stuvade makaroner är svensk snabbmat när den är som bäst. Krämigt, fylligt och mättande. För att inte nämna otroligt gott. Om du inte får tag på vegokorvar går det självklart lika bra med vegobullar, stekt tofu eller något annat gott.

5 dl makaroner
2 msk mjölkfritt smör
½ dl vetemjöl
4 dl osötad sojamjölk
½ tsk salt
vitpeppar
riven muskotnöt
1 msk fryst persilja
8 vegokorvar, t.ex. sojakorvar

Koka makaronerna enligt anvisningarna på paketet.

Smält smöret i en kastrull. Vispa ner vetemjölet och låt bubbla på i 1 minut. Vispa ner lite mjölk i taget så att det inte blir några klumpar. Låt allt koka upp under konstant vispande och sjud sedan tills stuvningen blir tjock och krämig. Krydda med salt, vitpeppar, riven muskotnöt och persilja.

Blanda stuvningen med de kokta makaronerna. Stek korvarna och servera till.





BIFF GRETA

4 portioner

Biff Greta är en variant på klassikern Biff Rydberg, med skillnaden att köttet smaksätts med bland annat senap. Här har vi använt torkade sojafiléer som förvälls i saltat vatten. Men det går bra med andra vegostrimlor.

mjölkfritt smör att steka i
400 g vegokött, t.ex. sojafiléer, seitan,
tofu eller frysta sojastrimlor
2 msk dijonsenap
1 dl sojayoghurt
1 tsk torkad dragon
½ tsk salt
svartpeppar
1 kg kokt potatis
3 gula lökar
saltgurka
3 msk finhackad persilja

Bryn vegoköttet i smöret så att det får en fin stekyta. Rör ihop dijonsenap, yoghurt, dragon, salt och svartpeppar och blanda sedan ner med köttet. Sänk värmen något och låt steka tills såsen har puttrat in i vegoköttet. Lägg över på ett fat och håll varmt i ugnen så länge.

Tärna potatisen och bryn den i smör tills den är härligt gyllenbrun. Salta, peppra och strö över hälften av persiljan. Finhacka de gula lökarna och stek dem gyllenbruna och mjuka i smör. Blanda ner resten av den hackade persiljan.

Servera vegoköttet med stekt potatis, lök och saltgurka.



ROTFRUKTSGRATÄNG MED TIMJANBIFFAR

4 portioner

Vanlig potatisgratäng har fått alldeles för mycket uppmärksamhet och i skuggan står dess smakrikare och kaxigare kusin, rotfruktsgratängen.

Rotfruktsgratäng

4 potatisar (ca 400 g)
2 morötter (ca 300 g)
2 palsternackor (ca 300 g)
1 gul lök
2 msk mjölkfritt smör
2 msk torkad timjan
2½ dl soja- eller havregrädd
2½ dl soja- eller havremjöl
½-1 tsk salt
vitpeppar

Timjanbiffar

1 burk svarta bönor
1 burk kikärter
1 tsk lökpulver
½ tsk torkad timjan
¾ dl sojamjöl eller vetemjöl
½ tsk salt
svartpeppar

Rotfruktsgratäng. Sätt ugnen på 225 grader. Skiva potatisar, morötter, palsternackor och löken så fint det bara går. Stek i smöret tills allt har mjuknat något. Rör ner timjan, grädd, mjöl, salt och vitpeppar. Låt allt sjuda tills det blir tjockt och krämigt. Häll över i en gratängform och gratinera i 30 minuter eller tills gratängen har fått fint med färg.

Timjanbiffar. Häll av spadet från de svarta bönorna och kikärterna och skölj dem i kallt vatten. Släng ner i en matberedare och mixa till en gryning massa. Ibland är det lättare om du gör det i flera omgångar. Häll över de mixade bönorna i en bunke och rör ner lökpulver, timjan, mjöl, salt och svartpeppar. Forma till små biffar och stek sedan gyllenbruna i olja eller mjölkfritt smör.

SEMLOR

12 st

Semlor är helt galet gott i sin enkelhet. Fluffig vetebulle, krämig mandelmassa och luftig vispgrädd. Man kan variera den här klassikern i oändlighet med olika smaksättningar, men vi gillar den som den är!

Vetebullar

75 g mjölkfritt smör
2½ dl soja- eller mandelmjöl
25 g jäst
¾ dl strösocker
en nypa salt
2 tsk stött eller mald kardemumma
6-7 dl vetemjöl
sojagrädd att pensla med (kan uteslutas)

Fyllning

200 g mandelmassa
½ dl mandelmjöl
2½ dl växtbaserad vispgrädd,
se s. 77 för förslag
2 msk florsocker
1 tsk vaniljsocker
florsocker

Smält smöret i en kastrull. Häll på mjölken och varm vätskan tills den blir fingervarm. Smula ner jästen i en bunke. Rör ner den fingervarma vätskan så att jästen löses upp. Tillsätt strösocker, salt, stött kardemumma och nästan allt vetemjöl. Knåda degen i 5 minuter i en hushållsassistent eller 10 minuter för hand. Om degen känns för lös och klibbig, tillsätt mer vetemjöl. Täck bunken med en handduk och låt degen jäsa i 40 minuter.

Dela degen i 12 delar och forma till bollar. Lägg på en bakplåtspappersklädd plåt. Täck med en handduk och låt jäsa i 30 minuter. Pensla bullarna med soja-grädd (kan uteslutas) och grädda de sedan i 200 grader i 10 minuter. Ta ut dem och låt svalna helt.

Skär av toppen på varje bulle och gröp ur lite av underdelen.

Riv mandelmassan och mixa den med mandelmjölken i en matberedare. Du kan även röra ihop allt med en gaffel. Spritsa eller bred mandelmassefyllningen i varje urgröpning.

Vispa grädden och söta med florsocker och vaniljsocker. Spritsa eller klicka på grädden på varje bulle. Lägg på locken och pudra med florsocker. Klart!

*Har du ingen siät
kan du fylla en
tesil med florsocker
och pudra.*

4 mars Fettisdagen!

Den 4 mars är det äntligen dags igen: Fettisdagen! Semlans stora högtidsdag! Historiskt sett är det den sista dagen innan fastan, som sedan löper ända fram till påsken. Ordet semla kommer för övrigt från det latinska ordet för mjöl, "simila".

Semlan har sett olika ut under århundradena men är idag en pimpad vetebulle med mandelmassa och vispad grädde.

Hur man äter den är också en känslig fråga. Börjar du med locket eller underdelen? Äter du den som den är eller i en skål med varm havre- eller mandelmjölk (hetvåg)?

Oavsett hur du äter den så är du väl värd en!



Klassisk semla, recept på föregående sida.



Våg i rolig retrodesign, 449 kr, Cervera.



En favorit hos många, Alpro Airy & Creamy, vispbar soja-grädde.



Pudra snygga mönster med florsocker på dina semlor med de här schablonerna, 39 kr, Panduro.



Spritsa som ett proffs! Spritstyll, 49 kr, Bagaren och kocken.



Go old school och mal din egen mandelmassa. Mandelkvarn, 169 kr, Cervera.

Baka!

De godaste semlorna du gör själv. Här är några tips på hur du bakar dem med stil och får dem att se proffsigt snygga och barnsligt glada ut.



Gör dina semlor extra fina med söta bokstäver, 29 kr, Lagerhaus.



Mjöliskt som självklart funkar lika bra till florsocker, 59 kr, Åhléns.



Pastellfärgade skålar till "hetväggen", 70 kr, Bagaren och kocken.



Set om tre bunkar, 39 kr, Lagerhaus.



Vispgrädde gjord på kokosmjölk och ris mjölk. Väldigt neutrala i smaken och supergoda. Finns i vålsorterade matbutiker eller på www.goodstore.se. 25 kr, Soyatoo.



Färgglada slickepottar med glada insekter. 24,90 kr, ICA Maxi.



Monstermaskin från Ankarsrum att knåda degen i, 5495 kr, Cervera.

Världens snabbaste *Raw food-snacks*

Raw food, eller råkost, är mat som inte hettas upp över 47 grader. Det är kanske lite för hardcore för vissa, men ett sätt att mjukstarta är med mumsiga raw food-snacks. Supernyttigt och helt naturligt godis som oftast bara tar några minuter att mixa ihop.

Psst... vi "fuskar" lite med vanlig kakao och mörk choklad, men det finns råa varianter av allt.



BROWNIES

16 bitar

De här browniebitarna är perfekta till kaffet eller som ett nyttigt alternativ till godis när suget blir för stort. Förvara dem i frysen, de tinar på bara någon minut.

3½ dl mandel
10 dadlar
1 dl kakao + extra till dekoration
2 tsk agavesirap
½ tsk vaniljessens
en nypa salt
4 msk vatten
1 dl valnötter

Mixa mandeln till ett fint mjöl i en matberedare. Kärna ur dadlarna med hjälp av fingrarna och mixa ner dem med mandeln. Håll igång mixern och håll ner kakao, agavesirap, vaniljessens, salt och vatten. När allt har gått ihop till en deg skrapar du över den i en skål. Grovhacka valnötterna och vänd in i degen. Tryck ut degen på en bricka. Täck med bakplåtspapper och ställ in i kylskåpet i minst 30 minuter. Pudra brownien med extra kakao och skär sedan upp den i bitar.

HALLONCUPCAKES

16 st

Frisk hallonfrosting toppar dessa söta cupcakes. Du kan byta ut hallonen mot blåbär eller jordgubbar om du föredrar det.

Valnötsbotten

2 dl valnötter
2 tsk kakao
4 dadlar

Hallontopping

1 dl cashewnötter, osaltade
1 dl hallon
2 tsk agavesirap
1 msk smält kokosolja

Mixa valnötter och kakao till ett fint mjöl i en matberedare. Kärna ur dadlarna och mixa ner dem med valnötterna. Tryck ihop allt till en fin deg och forma sedan till 16 små bollar. Platta till dem något och ställ på ett fat.

Blötlägg cashewnötterna i vatten i några timmar. Håll av vattnet och mixa nötterna tillsammans med hallon, agavesirap och kokosolja. Spritsa lite frosting på varje valnötsboll. Servera!

SNICKERSBAR

12 bitar

Snickers är mångas absoluta favoritbar och tack vare det härligt kolasmakande mesquitepulvret kan du få samma goda upplevelse i rätt format. Perfekt som godis, eller varför inte som extra energi innan träningen?

1 dl jordnötter
1 dl cashewnötter
1 msk mesquitepulver
7 dadlar
1 msk smält kokosolja
50 g mörk choklad

Mixa jordnötter, cashewnötter och mesquitepulver till ett fint mjöl i en matberedare. Kärna ur dadlarna och mixa ner tillsammans med kokosoljan. Tryck ut degen på en bricka och ställ in i kylan i 30 minuter.

Finhacka chokladen och smält försiktigt i mikron. Ringla chokladen över snickersbaren och ställ in i kylan igen så att chokladen stelnar. Skär upp i små bitar och servera.



MAKE OVER *aubergine*

Om du säger "Jag hatar fänkål!", säger vi på VEGO "Ska vi slå vad?" I varje nummer kommer vi nämligen att bevisa för en läsare att ett hatobjekt kan bli en ny älskling. En total make over, vegostyle!

EMMA HATAR AUBERGINE!

FAMILJ: Sambon Kristian samt barnen Moa och Leo.

ÄLSKAR: Sockerärter

HATAR: Aubergine

VARFÖR HATAR DU AUBERGINE?

Den smakar inget och har en läskig konstistens. Alltid när jag har blivit bjuden på aubergine så har den varit slemmig och geggig. Det är verkligen inte min grej!

före

“Va? Skämtar ni? Är
det här aubergine?
Det är ju helt otroligt!
Jättegott!”

efter

Vi ville komma så långt bort från slemmig aubergine som möjligt och gjorde grek-inspirerade friterade auberginekroketter som är oemotståndligt fräsiga med en mild hetta från grön chili.

AUBERGINE- KROKETTER

2 portioner

De här krispiga kroketterna är perfekta som förrätt och passar även utmärkt på buffébordet.

2 auberginer
1 grön chili
1 vitlöksklyfta
1 dl vetemjöl
2 msk ströbröd
½ tsk spiskummin
½ tsk koriander
1 krm gurkmeja
½ tsk salt
1 msk finhackad persilja
citronklyftor till servering

Sätt ugnen på 225 grader.
Pricka auberginerna med en gaffel och rosta dem i ugnen i 30 minuter eller tills de har blivit lätt brända och mjuka. Ta ut dem och låt svalna något. När de är lagom varma för att du inte ska bränna fingrarna

på dem halverar du dem och gröper ur innanmätet. Häll ner i en skål.

Kärna ur den gröna chilin och hacka fint. Riv vitlöksklyftan. Blanda med auberginen tillsammans med vetemjöl, ströbröd, spiskummin, koriander, gurkmeja, salt och persilja. Forma till små bollar och stek gyllenbruna i generöst med olja.

Låt rinna av på hushållspapper och servera med citronklyftor.



LAGA VEGO MED BARN

Det är ständigt en stor efterfrågan på mat som är god, näringsrik och så enkel att även de minsta kan klara av att hjälpa till i köket. Vi lät vår testfamilj, blandkostarna Ida och Jonathan, provlaga och recensera två veganska favoritrecept.

Namn: Ida och Jonathan
Karlbohm

Ålder: Jonathan är snart 3 år
Bor: Bromma

Hur ofta äter ni vego hemma?
Alldeles för sällan!

Någon favoriträtt?
Pasta, vegokorv och bulgur är populärt.

Varför vill ni äta mer vego?
Både för hälsan, miljön och samvetets skull.

Vad är krångligast med vegomat och barn?

Jag tror inte att det är främst barnen som krånglar, utan vuxna med en massa förutfattade meningar. Vegomat är ganska barnvänligt faktiskt.

Vad tyckte ni om maten och godiset?

Det var både gott och roligt att göra tillsammans. Vi bjöd vänner och bekanta på godiset och det var mycket uppskattat.

Var det svårt?

Nej, det gick snabbt. Mycket bra vardagsmat!

Vad tyckte Jonathan?

Jonathan älskar både korv och majs så det var succé.

Tror du att du kommer laga mer vegomat nu?

Absolut, det är ganska mycket en vanesak och när jag väl kommer in i det så är det bara det som gäller.



CORNFLAKESGODIS

40 st

Ett tips är att förvara dem i frysen, där håller de sig i flera veckor utan problem.

100 g mjölkfritt smör
1 dl strösocker
½ dl kakao
1 dl ljus sirap
5 dl cornflakes
1 dl strössel

Smält ihop smör, strösocker, kakao och sirap i en kastrull. Låt sjuda i 5 minuter tills såsen tjocknar något. Vänd ner cornflakesen och blanda så att allt täcks. Klicka ner i små pappersformar och strö över strössel. Ställ in i kylan i 30 minuter.

Inga är så bra med strössel som barn. Ta hjälp av dem när det är dags att dekorera och du kommer att få fantastiskt söta cornflakesgodisar att bjuda på.



BARNSLIGT GOD KORV STROGANOFF MED CURRY

4 portioner

Det här kommer inte bara att bli barnens favorit, utan hela familjens. En krämig sås med mild currysma blir en kul variation till "vanlig" stroganoff. Och den tar bara 10 minuter att göra!

200 g vegokorv
1 gul lök
1 röd paprika

1 tsk curry
400 g passerade tomater
2½ dl havregrädde
1 grönsaksbuljongtärning
1 dl majs-korn
1 burk små vita bönor

Skiva korven och hacka gul lök och paprika hyfsat fint. Bryn i lite olja tills allt har fått fint med färg. Tillsätt curry, passerade tomater, havregrädde och buljongtärning. Låt bubbla på i 5 minuter. Rör ner majs-korn och vita bönor i såsen och värm allt. Servera med pasta.

*"Jag tror inte att det är
främst barnen som krånglar,
utan vuxna med en massa
förutfattade meningar."*



VÄRLDENS GODASTE:

Baguette med curryröra

Det är inte mycket som slår en riktigt god macka. Vi har tagit en caféklassiker, curryröra, och fulländat den. Det här är mer än en macka, det är som en stor gosig kram för alla sinnen. Psst... hoppa inte över mango chutneyn, det är den som kommer göra att du drömmer dig tillbaka till första tuggan.

BAGUETTE MED CURRYRÖRA

2 st

2 baguetter
150 g fast tofu
½ grönt äpple
½ röd paprika
½ gul lök
1 dl sojayoghurt
1 msk mango chutney
1 msk curry
½ tsk salt
salladsblad

Smula ner tofun i en skål. Finhacka äpple, paprika och gul lök och blanda med tofun. Rör ner yoghurt, mango chutney, curry och salt.

Dela baguetterna och fyll dem med salladsblad och curryröran.



Asiatiska Favoriter

Under vinterhalvåret är det många som flyr Sverige för varmare breddgrader. Slappar i solen, dricker parasolldrinkar, badar i smaragdgrönt vatten och självklart äter fantastisk mat.

Men för dig som inte har tid och pengar att resa runt halva jordklotet kan vi i alla fall erbjuda den här samlingen av favoritrecept från olika asiatiska kök i svennebanantappning. Höj värmen på elementen, slut ögonen och förflytta dig till valfri all inclusive-resort.



DUMPLINGS MED SOJAFÄRS, KINAKÅL OCH INGEFÄRA

4 portioner

Dumplings är förödande goda och riktigt roliga att göra själv. Wontonplattor hittar du i frysdisk.

Dumplings

1 paket (200 g) wontonplattor
400 g sojafärs
2 dl hackad kinakål
1 knippe salladslök
1 vitlöksklyfta
2 msk riven ingefära
1 tsk salt
1 tsk strösocker
1 msk ljus sojasås

Dippsås

½ färsk röd chili
1 salladslök
1 msk riven ingefära
2 msk rödvinsvinäger
½ dl ljus sojasås
2 msk strösocker
1 msk sesamolja

Dumplings. Tina förpackningen med wontonplattor i rumstemperatur eller i kylen över natten.

Fräs sojafärs och hackad kinakål i lite olja på hög värme. Allt ska få fint med färg. Finhacka salladslök och vitlök. Vänd ner i stekpannan tillsammans med riven ingefära, salt, strösocker och sojasås. Häll över i en skål och låt svalna något.

Lägg ut några wontonplattor i taget på arbetsytan. Placera 1-2 msk fyllning i mitten av varje platta. Pensla kanterna med vatten och vik ihop till halvmånar. Tryck ihop kanterna så att de verkligen håller tätt. Fortsätt så tills du har använt upp alla wontonplattor.

Hetta upp någon tesked rapsolja i en stekpanna. Fräs dumplingarna så att undersidan får färg och blir härligt frasig. Häll på ½ dl vatten och täck genast med ett lock. Sänk värmen och låt dumplingarna tillagas i två minuter.

Lägg över dumplingarna på ett serveringsfat. Servera med dippsåsen.

Dippsås. Finhacka den röda chilin och salladslöken. Blanda med riven ingefära, rödvinsvinäger, sojasås, strösocker och sesamolja i en skål. Klar!

YAKINIKU

4 portioner

Yakiniku har en fast plats på asiatiska bufféer. En japansk favorit, vars fylliga sojasmak är enkel att få till själv. Tänk på att köpa sojasåser av bra kvalitet, det gör verkligen skillnad.

500 g sojastrimlor, torkade eller frysta. Även fast tofu går bra

½ purjolök
1 vitlöksklyfta
2 tsk sesamolja
½ dl ljus sojasås
½ dl mörk sojasås
1 msk strösocker
1 msk riven färsk ingefära
1 msk rapsolja
1 knippe salladslök

Strimla eller skiva purjolöken fint och fräs tillsammans med sojastrimlorna i lite olja tills allt har fått färg.

Riv ner vitlöksklyftan i en skål och blanda med sesamolja, ljus- och mörk sojasås, strösocker, riven ingefära och rapsolja. Häll såsen över sojastrimlorna och purjolöken. Stek några minuter till.

Finhacka salladslökarna och strö över. Servera yakinikun med ris.





TOFUWOK MED HOISINSÅS

4 portioner

Sugen på snabbmat? Gör en wok, inget går snabbare! Ett stort plus är att du kan variera i oändlighet med olika grönsaker och såser. Här har vi kryddat med hoisinsås, sojasås och ingefära. Tre riktiga favoriter i det kinesiska köket.

2 morötter
1 purjolök
2 vitlöksklyftor

100 g champinjoner
200 g fast tofu
1 paket risnudlar
2 cm ingefära
3 msk ljus sojasås
3 msk hoisinsås
1 knippe salladslök

Tillred risnudlarna enligt anvisningarna på paketet.

Strimla morötter och purjolök fint. Finhacka vitlöksklyftorna och skiva champinjonerna.

Hetta upp en stekpanna eller wok. Ringla i någon tesked rapsolja. Fräs grönsakerna på hög

värme i några minuter tills allt har fått färg och mjuknat något. Häll över i en skål så länge.

Tärna tofun och fräs även den i lite olja tills den får färg. Fräs till sist risnudlarna i lite olja tills även de får färg. Vänd ner grönsakerna.

Riv ner ingefäran i en skål. Blanda med sojasås och hoisinsås. Häll över woken och blanda runt väl. Strö över fint skivad salladslök och servera.

FRITERAD BANAN

4 portioner

Nu kan du göra den här dessert-favoriten själv. Inga konstiga ingredienser och superenkelt. Så trotsa eventuella rädslor för fritering och sätt igång.

2 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
2 dl vatten
4 bananer
neutral olja

Till servering

tofu- eller havreglass
ljus sirap

Blanda ihop vetemjöl och bakpulver i en bunke. Håll ner vattnet och vispa allt till en slät smet.

Hetta upp oljan till 180 grader i en tjockbottnad kastrull. Använd en kökstermometer, det blir enklast så.

Skala bananerna och dela dem på hälften. Doppa i smeten och släpp försiktigt ner några bananer i taget i den heta oljan. Friterar tills de är vackert gyllenbruna. Tänk på att inte friterar för många åt gången.

Låt de friterade bananerna rinna av på papper och servera sedan med glass och sirap.





KHAO PAD

4 portioner

Khao pad är en thailändsk rätt bestående av bland annat stekt ris och grönsaker. Ett kul sätt att få den där efterlängtnade semesterlooken är att servera den i en urgröpt ananas.

3 dl jasminris
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 ask (250 g) sockerärter
2 burkar kikärter
2 dl ananasbitar
2 msk sojasås
2 msk chilisås eller sweet chilisås
saften från 1 lime
1 dl cashewnötter
½ krukä färsk koriander

Koka riset enligt anvisningarna på paketet. Finhacka den gula löken och vitlöksklyftorna. Skär sockerärtorna på hälften.

Hetta upp lite olja i en stekpanna. Stek ris, gul lök, vitlök och sockerärter tills allt har fått ordentligt med färg.

Skölj kikärterna under kallt vatten. Vänd ner dem i riset tillsammans med ananasbitar, sojasås, chilisås och limesaft. Låta steka någon minut till.

Hacka cashewnötter och färsk koriander. Strö över khao paden och servera.

Sveriges största smaktest av: VEGOKORVAR

När man hör ordet "vego" så tänker man kanske inte automatiskt på... korv. Men tänk igen! Bara de senaste åren har det kommit flera helt veganska korvar, baserade på allt från bönor, ärtor, vete och tofu. Från milda wienerkorvar till heta chorizos. Och precis som med all korv smakar de olika, just därför presenterar vi här Sveriges största smaktest av vegokorvar.

Text & foto: Hubbe och Kina



Namn, vikt	Tofu-Wienerkorv, 300 g	Veggie Wiener, 220 g	Lupinen Cocktail Würstchen, 150 g
Märke	Taifun	Vantastic foods	Alberts
Frys/kyl	Kyl	Kyl	Kyl
Pris	46,95 kr	39 kr	42 kr
Pris/kg	156 kr	195 kr	168 kr
Innehåll	Tofu, kallpressad solrosolja, sojasås, havre, havssalt, förtjockningsmedel, guar-kärnmjöl, bockhornsklöver, koriander, vit peppar, svart peppar, paprika, kummin, vitlök, rök från hyvlat bokträ.	Vatten, veteprotein, kokosnötsolja, jästextrakt, smakämnen, lök, förtjockningsmedel, guar-kärnmjöl och xantangummi, salt, kryddor, färgämne, järnoxid, naturlig bokträrök.	Vatten, lupiner, veteprotein, solrosolja, Lupin vört, grönsaker, havssalt, vetestärkelse, kryddor.
Smak och konsistens	Mild rökig smak, finns även som en kryddigare variant. Lite svampig i konsistensen och en aning krispighet i skinnet.	God men lite intetsägande smak. Rökig i eftersmaken. Bra tuggmotstånd.	Smakar inte traditionell korv. Är fylld med kryddor som ingefära, koriander och kardemumma. Lite mosig konsistens.
Övrig kommentar	Familjens favorit! Uppskattas att den är eko.	Svår att få tag på.	Kul med en korv som är baserad på ärtväxten lupin!
Betyg	VVVV	VV	VVV

Namn, vikt

Hot dogs, 380 g

Märke	Fry's
Frys/kyl	Frys
Pris	39,95 kr
Pris/kg	105 kr
Innehåll	Sojaprotein, veteprotein, solrosolja, potatisstärkelse, modifierad stärkelse, naturliga aromer, havssalt, senap, selleri, färgämne: röd järnoxid.

Smak och konsistens

Nästan obehagligt lik traditionell hot dog i smaken. Annars lite lam smak.

Övrig kommentar

En riktig barnkorv. Perfekt att ha hemma i frysen till barnen.

Betyg

VVV



Mild Chörizo, 300 g

Astrid och Aporna

Goodtrade

Kyl

31,95 kr

106 kr

Vatten, vetegluten, olja, soja, protein, texturerat veteprotein, jästextrakt, socker, kryddor och kryddextrakt, salt, förtjockningsmedel: metylcellulosa, karragenan, naturliga smakämnen, lökpulver, vitlökpulver, färgämne: järnoxid.

Stark chilismak men resten av smaken saknas lite. En perfekt grillkorv.

Finns på utvalda Pressbyrå och 7-eleven

VVV



Vegokorv, 100 g



Real Jumbos, 275 g



Chorizo, 130 g



Korvpepp, 230 g

Veggoköket	Viana	Veggyness/Wheaty	Vegusto
Frys	Kyl	Kyl	Kyl
25 kr	47 kr	28 kr	39,95 kr
250 kr	171 kr	140 kr	230 kr
Sojabönor, vetegluten, olja, sojasås, kryddor, arom.	Tofu, vatten, veteprotein, solrosolja, kryddor, tomatpuré, havssalt, rårorsocker, malt-dextrin, jästextrakt, mandel, förtjockningsmedel: johannesbrödkärnmjöl, palmfett, selleri, senap, rök.	Vatten, veteprotein, röd paprika, kokosfett, jästextrakt, lök, kryddor, bergssalt, förtjockningsmedel, johannesbrödkärnmjöl.	Vatten, veteprotein, vegetabiliska oljor, pepperoni, vetemjöl, bergssalt, jästextrakt, vetefiber, risstärkelse, antioxidationsmedel (askorbinsyra).
God och rökig smak. Det känns att det är ett äkta mathantverk. Lite kornig men med mycket tuggmotstånd.	Mörk, mustig smak och en härlig kryddning.	Supergod chorizosmak där chilin och sötman kommer fram. Kraftig och riktigt bra konsistens.	Riktigt stark och kryddig efter-smak. Inte speciellt barnvänlig. Perfekt till grill och kall öl vid havet.
Från vegocharken i Västerås!	En riktig tysk wurst!	Godast, en klar favorit. Dock alldeles för liten förpackning.	En riktigt fin tjockkorv.

VVVVV

VVVV

VVVVVV

VVVV



Överlev • vintern med

Juicer & smoothies

Vintern är fantastisk, men kan också vara en seg passage för många. En grå och kall årstid som bara gör att man längtar ännu mer efter värmande solstrålar och spirande vår. Då kan det vara bra att boosta sig själv med några härliga juicer och smoothies. Växtkraft när den är som bäst!

Citruschock

1 stort glas

När vintern är som gråast kan alla behöva en riktig citruschock. Den här drinken är härligt fräsch och uppiggande.

2 apelsiner
½ limefrukt
1 tsk riven färsk ingefära
10 myntablad
3 isbitar

Halvera apelsinerna och pressa ur saften. Pressa även saften ur limefrukten. Häll över i en skål. Blanda ner riven ingefära, myntablad och isbitar. Mixa ihop med en stavmixer. Servera genast.



Äppelsmoothie med kanel och kardemumma

1 stort glas

Med smak av mumsig äppelpaj blir den här smoothien en pigg start på dagen. Den fungerar även som ett välsmakande mellanmål.

1 äpple
½ banan
3 dl naturell sojayoghurt
½ tsk kanel
½ tsk kardemumma
½ lime
riven muskotnöt

Riv äpplet och blanda med banan i en bunke. Häll ner yoghurt, kanel, kardemumma, lime och muskotnöt. Mixa allt med en stavmixer till en krämig smoothie.

Supersmoothie

1 stort glas

Alla kan behöva en supersmoothie lite då och då. Matig, mäktig, nyttig och otroligt god. Perfekt innan eller efter träningen.

½ avokado
1 banan
½ dl havregryn
½ msk kakao
3 dl valfri växtbaserad mjölk

Skär avokado och banan i mindre bitar. Häll ner i en bunke tillsammans med havregryn, kakao och mjölk. Mixa till en slät smoothie med hjälp av en stavmixer.



NY LÄKARFÖRENING FÖR VEGETARISK KOST

Nu i dagarna bildar vi en ny läkarförening. Vi kommer att sprida information om hur våra kostval påverkar sjukdomsutveckling. Vår ståndpunkt är att en helt växtbaserad kost bestående av hela vegetabilier är den optimala kosten för hälsan. Vi kommer även att verka för att ersätta djurmodeller inom läkarutbildning och medicinsk forskning. Det finns oändligt att göra men här är några exempel på hur vårt arbete kommer att se ut:

1. Vi kommer att förtydliga sambandet mellan vegetabilisk kost och hälsa. Många känner till att fibrer är nyttigt och mättat fett är onyttigt, men kanske inte vad det konkret innebär, nämligen: mer grönt, mindre kött.

2. Vi ska sprida information om de konkreta hälsovinsterna som kommer av en helt växtbaserad kost. Visste du till exempel att man i studier sett så mycket som 70 procent lägre förekomst av diabetes hos veganer? Eller att om hjärtkärlsjuka patienter väljer en kost enbart bestående av hela vegetabilier så går sjukdomen tillbaka hos 80 procent?

3. Vi vill att hälsosam kost ska bli tillgänglig och billig, bland annat genom att justera momsens så att det blir billigare med grönsaker och dyrare med animaliska produkter.

4. Vi kommer att verka för att djurmodeller ska fasas ut ur läkarutbildning och medicinsk forskning. Idag godkänns orimliga 99 % av alla ansökningar till djurförsöksetiska nämnder. Det skulle gynna såväl försöksdjur som forskningen om alternativen sågs över. Vi är övertygade om att alla djurförsök kan ersättas inom ett fåtal årtionden. Men det krävs att viljan finns och så är ännu inte fallet. Det vill vi ändra på.

5. Läkarkåren anklagas ibland för att motverka förebyggande hälsovård genom ett ensidigt fokus på behandling av sjukdomar med läkemedel och invasiva ingrepp. Dessutom tror många att läkare generellt är helt okritiska till djurförsök. Dessa föreställningar är båda felaktiga. Många läkare har god kunskap om hur vi kan förebygga sjukdomar och många vill se mindre djurförsök. Inom vår förening kommer denna kunskap och opinion att synliggöras, vilket tidigare inte skett.

Vi hoppas att du som läser detta vill stödja vårt arbete. Kort efter publiceringen av denna artikel kommer bildandet att tillkännages. Alla kan bli medlemmar, oavsett om man är läkare eller ej. Håll utkik och välkommen som medlem!

DAVID STENHOLTZ
SPECIALISTLÄKARE ONKOLOGI



FAKTARUTA

Inspiration till bildandet av föreningen är hämtad från den amerikanska läkarföreningen *Physicians Committee for Responsible Medicine*. De bildades 1985 av läkaren Neal Barnard och har idag 160 000 medlemmar varav 11 000 är läkare. För mer information: www.pcrm.org.

"Får köttisar verkligen i sig alla vitaminer de behöver?"



"Kan man äta för mycket broccoli?"

Fråga Pernilla om kost och hälsa!

Från och med nästa nummer av Matmagasinet VEGO kommer nutritionisten Pernilla Berg att svara på alla era frågor om vegokost och hälsa. Pernilla är själv vegan och driver hemsidan Veganlife.se.

Skicka in din fråga till:
halsa@matmagasinetvego.se.



Pernilla Berg.

Citron- och vallmokaka

Citron och vallmofrön gör inte bara den här kakan väldigt saftig utan även härligt frisk i smaken. Den är helt perfekt att bjuda på nu under vintermånaderna när alla behöver piggas upp med något sött.

Citron- och vallmokaka

100 g mjölkfritt smör
2½ dl soja- eller mandelmjöl
1 tsk vitvinsvinäger
rivet skal från 3 citroner
saften från 2 citroner
4 dl vetemjöl
2 dl strösocker
½ dl maizena
2 tsk bakpulver
2 tsk vaniljsocker
1 nypa salt
1 burk svarta vallmofrön

Citronglasyr

2 msk citronsaft
2-3 dl florsocker
några droppar gul karamellfärg

Citron- och vallmokaka. Smöra och mjöla en ringform. Sätt ugnen på 175 grader.

Smält smöret i en kastrull eller i mikron. Blanda ihop mjölk, vitvinsvinäger, citronskal och citronsaft i en skål. Blanda ihop vetemjöl, strösocker, maizena, bakpulver, vaniljsocker, salt och vallmofrön i en bunke. Vispa nu ner smält smör och mjölmix i mjölkblandningen. Använd en

ballongvisp och se till att du får en fin och klumpfri smet.

Häll smeten i den förberedda formen och grädda kakan i 35-40 minuter. Testa med en sticka, den ska vara torr i mitten. Ta ut och låt svalna helt.

Citronglasyr. Blanda lite florsocker i taget med citronsaften och karamellfärg i en skål. Om glasyren blir för tjock tillsätter du mer citronsaft, blir den för tunn tillsätter du mer florsocker. När du har fått en perfekt konsistens ringlar du glasyren över kakan. Servera!



Recept

VEGOKOÖTT

- 9 Tortilla med kanelkryddat vegokött
- 41 Tzay med klyftpotatis och tzatziki
- 43 Tabouleh med gyros
- 62 Tacopiroger
- 72 Stuvade makaroner med vegokorv
- 73 Biff Greta
- 86 Dumplings med sojafärs
- 86 Yakiniku

TOFU

- 15 Teriyakitofu med sobanudlar
- 84 Baguette med curryröra
- 87 Tofuwok med hoisinsås

SOPPOR & GRYTOR

- 18 Galen sexig bönc chili
- 20 Pistousoppa
- 20 Linsoppa med chorizo
- 21 Tom kha gai med vegobollar
- 21 Blomkålssoppa med ingefära
- 22 Kronärtskockssoppa
- 25 Saffranssoppa med gremolata
- 30 Jordärtskockssoppa med örtolja och citronkrutonger
- 41 Indisk sötpotatisgryta med tofu
- 42 Tofustroganoff med pressad potatis
- 42 Krämig pumpasoppa med ingefära och kikärter
- 83 Barnsligt god korv stroganoff med curry

BÖNOR & LINSER

- 43 Bönburgare med hemmagjord majonnäs
- 57 Borlotti- och potatisbiffar med tabascoaioli
- 75 Rotfruktsgratäng med timjanbiffar
- 89 Khao pad

GRÖNSAKER & ROTFRUKTER

- 10 Blodgrape- och grönkålssallad
- 11 Matkorn-otto
- 16 Kikärtscrêpes med svamp och kronärtskockor
- 26 Grönkålssås med rökig kål
- 57 Raggmunkar
- 58 Potatis- och pestofrittata
- 59 Bakad potatis med två röror
- 60 Potatismos med kål och pinjenötter
- 66 Pumpa med spenat och ris
- 68 Zucchini- och kokosbollar i gyllene tomatssås
- 75 Rotfruktsgratäng med timjanbiffar
- 81 Auberginekroketter

RÖROR & SÅSER

- 69 Ajvar relish

BRÖD

- 36 Lingonlimpa
- 36 Krämig bönröra
- 38 Solrosfrallor
- 38 Grovt bröd

DESSERTER & BAKVERK

- 7 Banantårta med jordnötsfrosting
- 27 Päronflarn
- 29 Jordgubbsglass med mynta
- 42 Mandelpannkakor
- 63 Havrekakor
- 75 Semlor
- 82 Cornflakesgodis
- 88 Friterad banan
- 95 Citron- och vallmokaka

RAW FOOD

- 78 Brownies
- 79 Halloncupcakes
- 79 Snickersbar

DRYCK

- 43 Värmande och mustig äppeldryck
- 63 Apelsindryck
- 92 Citruschock
- 93 Äppelsmoothie
- 93 Supersmoothie

NÄSTA NUMMER

Ute den 24 mars

PÅSKMAT

Överraska släkt och vänner i påsk med fantastisk vegomat och desserter.

STOR MJÖLKSPECIAL

Komjolk vs. växtbaserad mjölk
Gröna alternativ och recept



*Håll utkik på hemsidan för
senaste nytt från vegosfären -
www.matmagasinetvego.se*

Fira in våren!

Färgglada primörer tar över på tallriken

Gröna smaker för barnfamiljen

Barnvänliga recept från succéboken Green

Prenumerera!

3 nr 99:-

av Matmagasinet VEGO

Gå in på

www.matmagasinetvego.se

och köp ditt lösnummer (49 kr)
eller prenumeration (99 kr) nu!



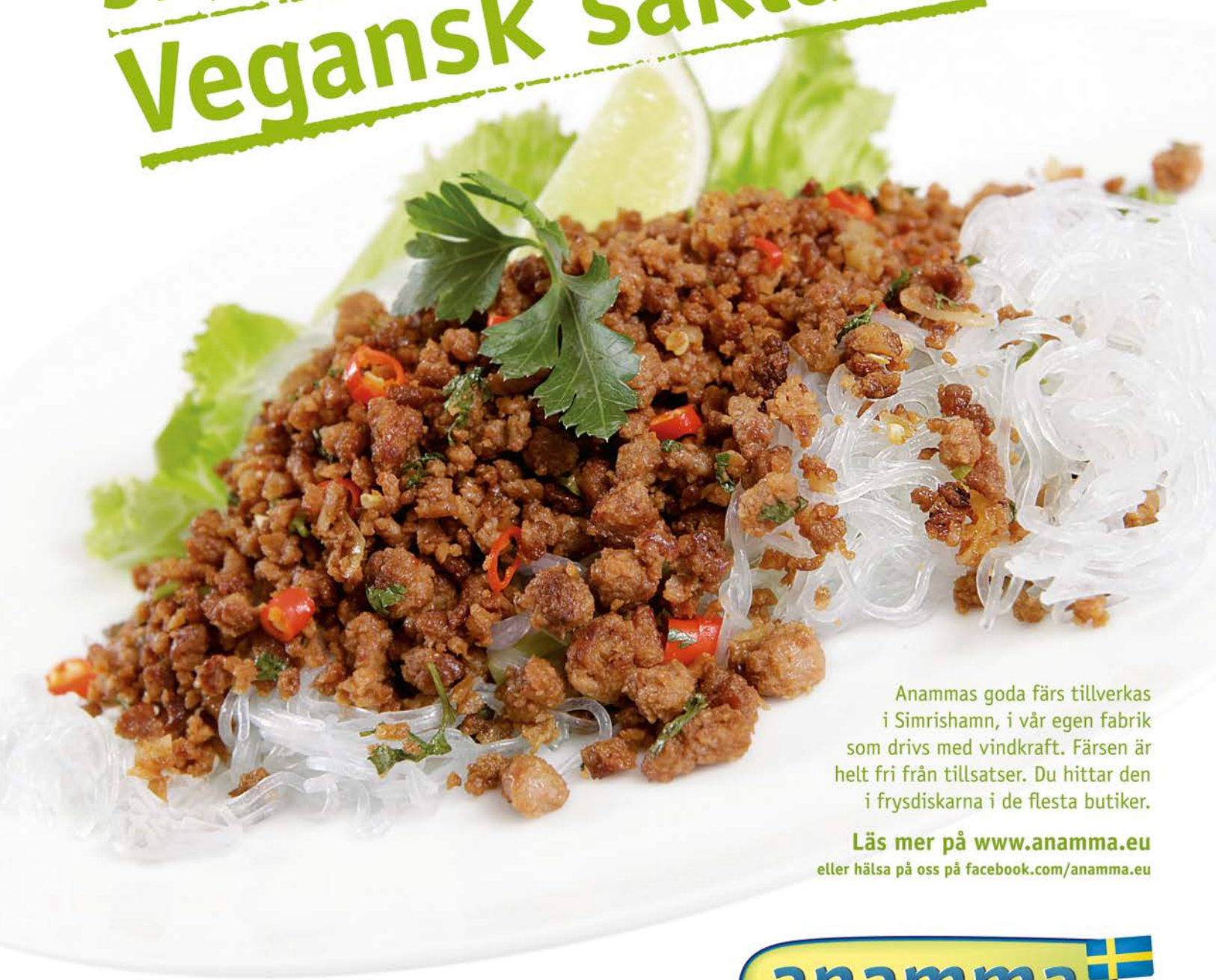
Vi presenterar stolt:
Sveriges snällaste färs.
Vegansk såklart!

RIK PÅ
PRO
TEIN

INGA
E
NUMMER

VEG
ANSK
PRODUKT

LÅGT
CO₂
AVTRYCK



Anammas goda färs tillverkas i Simrishamn, i vår egen fabrik som drivs med vindkraft. Färsen är helt fri från tillsatser. Du hittar den i frysdiskarna i de flesta butiker.

Läs mer på www.anamma.eu
eller hälsa på oss på facebook.com/anamma.eu

anamma 

Grön mat från Österlen

Sharon Cheptoo, rosodlare, Kenya

Hej då fattigdom!

**VÄLJ FAIRTRADE-MÄRKTA BLOMMOR PÅ ALLA
HJÄRTANS DAG. HEJ OMTANKE!**

Varje gång du väljer Fairtrade-märkta blommor bidrar du till att de anställda på plantagen kan förbättra sina arbets- och levnadsvillkor. Så fungerar det inte med alla blommor. Och ju fler vi blir som visar omtanke när vi handlar, desto fortare kan de som odlar våra blommor lämna fattigdomen bakom sig. Läs mer på fairtrade.se

