

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

VEGO

Säsongens godaste mat
**VINTERMYS &
VÅRVÄNTAN**

Vi firar 1 år!

**NY
DESIGN!**

MÄSTERKOCKEN
PAUL SVENSSON
vurmar för vego

Vegovänliga
PRAG

Hälsokick
i väntan på våren

ALLT-I-EN-GRYTA
Stressfri feel good-mat



INTERPRESS 2881-01
7 388288 105901
RETURVECKA V 14



FEB-MARS NR 1 2015 PRIS 59:- (inkl. moms)
FINLAND 7,90 EUR NORGE 69 NOK

KNIVTIPS • ENKEL VECKOMENY • MAT FÖR HELA FAMILJEN • KOST & HÄLSA • SÖTA CITRUSBAKVERK • DEN GODA GRÖTEN

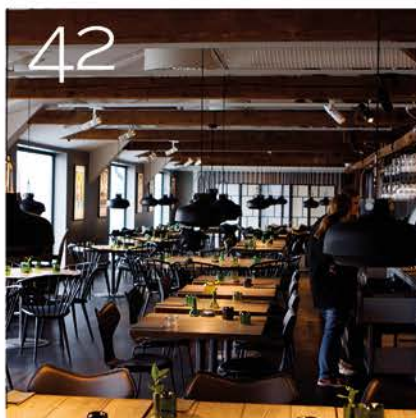
Hej då fattigdom!

**ALLT FLER VÄLJER DE BLOMMOR SOM FÖRBÄTTRAR
LEVNADSVILLKOREN FÖR ODLAREN.**

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



Innehåll



6 Vego firar 1 år. **15** Vinterns godaste mat. **28** Blommande terrarium. **30** Rödbetan. **40** Vegoskolan. **42** Paul Svenssons gröna matfilosofi. **51** Mat för hela familjen. **54** Hungriga brandmän. **67** Med känsla för det råa. **83** Alla hjärtans dag. **86** Prag-guide.

Dessutom

4 Ledare. **5** Vego svarar. **8** Vego tipsar. **9** Vi kan inte sluta... **12** Den nya amerikanska maten. **14** Just nu gillar vi. **20** Slå bakut mot mjölk, vete och socker. **22** Nybliven vegan: Susanne Boll. **24** Enkel och snabb veckomeny. **30** Rödbetan – raffig beta med attityd. **35** Knivspecial. **37** Hälsokick i väntan på våren. **48** Den goda gröten. **58** Make over: Sötpotatis. **60** Allt i ett! **65** D-vitamin. **66** Krogbesöket: Secret Garden. **72** Kost & Hälsa. **74** Glutenfritt någon? **77** Starten har gått! **78** Billiga veckan. **81** Krönika: Rör inte min sojakorv! **90** Vego testar: Färdigmat. **92** Söta citruskickar. **96** Receptregister. **97** Nästa nummer. **98** Ersättningsguide.

Håller du i dig?

Nu lägger vi nämligen in en ny växel för att enkel och absolut fantastisk vegomat ska bli ännu mer lättillgänglig för alla. Vi kommer att fortsätta med en blandning av kravlös vardagsmat, imponerande festmat, artiklar och reportage. Vi kommer även att testa nya inslag som bland annat "Vego bjuder", där vi i det här numret besöker ett gäng brandmän, "Tillsammans", med mat för vegointresserade barnfamiljer och "Vego-skolan" där vi lär ut olika tekniker i matlagning och bakning. Här kommer lite annat nytt:

- 1. Ny design.** VEGO har fått en ny, grymt snygg design signerad Malou Holm. Ett lätt ansiktslyft för att göra dig ännu mer inspirerad och sugen på att ta dig an vår mat och våra artiklar.
- 2. Digital version.** Om du hellre vill läsa tidningen digitalt så kan du enkelt ladda ner vår app VEGO och läsa den på din dator, surfplatta eller smartphone. En interaktiv tidning där du bl a kan kolla på videor kopplade till reportagen och recepten. In och kolla vet jag!
- 3. Videor.** Följ VEGO på Youtube och se oss laga mat, bjuda på tips och tricks samt intressanta reportage. Superkul!
- 4. Ny hemsida.** Videor kan du självklart också hitta på vår sprillans nya hemsida. Jepp, även den har fått ett ansiktslyft och kommer ständigt att uppdateras med recept, produkttips, vegonyheter, intervjuer, studier mm. Här kan du självklart fortfarande prenumerera till rabatterat pris samt köpa lösnummer och andra vegorelaterade produkter.
- 5. Bloggare.** Vi kommer även att knyta till oss landets bästa vegobloggare så att du kan följa dem i deras gröna vardag med allt vad det innebär. Håll utkik på hemsidan eller på vår Facebooksida för att se vem det blir. Så spännande!

Ja, det var allt jag kan avslöja just nu, och mer kommer att hända. Du kan förstå varför jag är sprittande glad och barnsligt förväntansfull över vad 2015 kommer att erbjuda. Följ med!

»Vi kommer att fortsätta med en blandning av kravlös vardagsmat, imponerande festmat, artiklar och reportage.«



Mattias Kristiansson



JUST NU!

firar jag in 2015 med chokladen som alla pratar om – Chokladkakan med kokosolja från Chocolat Stella.

Och den här kärlekskas-kaden kommer från en kille som inte är galet förtjust i kokos, men herregud så förbaskat gott. Jag län-sade hyllan i min

matbutik när jag såg dem och gav till alla jag känner.



Prenumerera

För att köpa lösnummer eller prenumerera på VEGO gå in på www.vegomagasinet.se

Kundtjänst och prenumerationer

Telefon: 08-799 62 01

Mail: vego@pressdata.se

Övriga frågor, kontakta redaktionen

redaktionen@vegomagasinet.se

Chefredaktör & ansvarig utgivare

Mattias Kristiansson, 0768 55 99 77

mattias@vegomagasinet.se

Grafisk form

Malou Holm

Korrektur

Camilla Dunér

Adress

Oxenstiernsgatan 33

115 27 Stockholm

Annonsera

annons@vegomagasinet.se

Förlag

Vegoriket AB

Tryck PunaMusta

Org nr 556989-1830

ISSN 2001-7537

Vego svarar!

Om du har frågor så var inte blyg, vi svarar mer än gärna. Klaga eller hylla? Kör på! Vi älskar när du engagerar dig så mejla gärna till redaktionen@vegomagasinet.se eller kontakta oss på vår Facebooksida så svarar vi.

Rekommenderas varmt!

Sällan har en räkning känts så rolig att betala som den som landade i brevlådan idag. Matmagasinet Vego är värt varenda krona och rekommenderas varmt! /Linnéa

Svar: Men åh, vad fint skrivet! Tack och kul att du gillar VEGO. Hoppas att vår vänskap fortsätter.



Honung?

Fastnade för en bild på en tryffeltårta i senaste numret som såg jättegod ut och började naturligtvis läsa receptet. Jag blir väldigt förvånad då tårten innehåller honung. Är verkligen nyfiken på att höra er åsikt. /Anneli

Svar: Du har helt rätt, honung är inte veganskt, och det där var en liten rackare som smög sig förbi oss på redaktionen. Som tur är går det enkelt att byta ut mot agavesirap rakt av. Vi lovar att vara ännu noggrannare i kommande nummer. Vi kommer även att presentera en artikel om binas stora hjälteroll i världen och varför just honung inte är veganskt. Håll utkik!

Mer glutenfritt tack!

Älskar er tidning, men skulle gärna se lite mer glutenfritt. Det skulle göra mig ännu gladare. /Johan

Svar: Självklart ska du och alla andra få mer glutenfritt. I de fall det går har vi lagt till en liten rad vid receptet med tips på hur du kan göra det glutenfritt. Vi kommer även att lägga upp glutenfria grundrecept på hemsidan, så när du ser ett frestande pajrecept i tidningen kan du enkelt använda pajdegen från vår hemsida. Bra va?

Psst... Kolla in sidorna 74–75 i det här numret så ser du två nya favoriter att testa.



Glutenfritt

FÖLJ OSS!

Instagram: [@vegomagasinet](https://www.instagram.com/vegomagasinet)
Facebook: www.facebook.com/matmagasinetvego
www.vegomagasinet.se

PRENUMERATIONS-HANTERINGEN av VEGO sköts från och med januari 2015 av PressData. Om du har frågor om din prenumeration, kontakta dem via vego@pressdata.se eller ring 08-799 62 01.



Hej där!

Vi säger hej till Truls och Marit som driver podcasten Sa du vegan?

Berätta om er podd Sa du vegan?

Sa du vegan? kom till efter att vi upptäckte och börjat lyssna på podden Veganprat. Truls sms:ade Marit och frågade helt enkelt när vi skulle starta vår egen veganpodd. Marit svarade: Nu! och så var det med det. Vår ambition var, och är, att göra en podd som sänker trösklarna till veganismen och tar upp vardagliga ämnen som är både lätta och svåra.

Vilket inslag har ni varit mest stolta över?

Vi är mest stolta över avsnittet som handlar om honung. Vi läste på ordentligt innan och såg på dokumentären More than honey tillsammans. Förarbetet till honungsavsnittet ledde dessutom till att Marit slutade äta honung. Vinst!

Var finns bästa vegokäket i Malmö?

Med risk för att vara partisk säger Truls att Kao's är det bästa vegokäket i Malmö och Marit är beredd att hålla med. Kao's serverar redig och god mat utan onödiga krusiduller. Det är prisvärt, tryggt och en väldigt fin introduktion till vegansk mat.

Vad ser ni mest fram emot i vegoväg under 2015?

Vi ser fram emot att mjölkkriget kulminerar och Svensk mjölk tvingas göra livsmedelsindustrins största pudel. Dessutom ser vi fram emot att någon veganmatsproducent lägger den sista veganska pussel-biten: ett kokt, veganskt ägg.

VEGO *firar* 1 ÅR!

Tack alla
underbara
läsare!



Ett år har gått sedan vi startade tidningen VEGO, Sveriges första och största vegetariska mattidning. Det har varit väldigt lärorikt, konstant jätteroligt, utvecklande och välsmakande. Tack till alla våra läsare för att ni har hängt med oss och lagat, smakat och pratat VEGO. Era uppmuntrande mejl och samtal värmer som en habanerochili i våra hjärtan och vi hoppas att ni fortsätter vara våra vänner även i framtiden. Tack!

Banana split-semlor

10 st

Semlor är verkligen kalasgoda precis som de är. Men är det fest så är det fest, och då passar inget bättre än dessa uppdaterade bakverk som är en blandning av semla och den syndigt goda desserten banana split.

Vetedeg

150 g smör, t ex mjölkfritt
1 paket jäst, 50 g
2 tsk kardemummakärnor
3 dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk
1½ dl strösocker
½ tsk salt
10–11 dl vetemjöl special

Chokladkräm

50 g mörk choklad
100 g mandelmassa
2 msk grädde, t ex havregrädde

Vaniljgrädde

2½ dl vispgrädde, t ex Alpro Airy & Creamy
½ dl florsocker
2 tsk vaniljsocker eller
½ tsk vaniljextrakt

Fyllning & topping

2 bananer
1 ask jordgubbar, 250 g
färdig chokladsås
strössel

Vetedeg Smält smöret. Smula ner jästen i en degbunke. Krossa kardemumma-kärnorna i en mortel och blanda med mjölken i en kastrull. Värm upp tills vätskan är fingervarm och håll sedan över jästen. Rör runt tills jästen har löst sig. Håll nu på strösocker, salt, smör och nästan allt vetemjöl. Knåda degen i en hushålls-sistent eller för hand i 10 minuter. Känns den för lös och kladdig är det bara att tillsätta det resterande mjölet. När du har en smidig deg täcker du över den med en kökshandduk och låter jäsa i 40 minuter. Sätt ugnen på 225 grader. Vänd upp degen på ett mjölat bakkbord. Dela den i 10 bitar och rulla till bollar. Lägg bollarna på bakplåtspappersklädda plåtar. Täck över med en kökshandduk och låt jäsa i ytterligare 30 minuter. Grädda i ugnen i 10 minuter. Ta ut och låt svalna.

Chokladkräm Hacka den mörka chokladen fint och smält försiktigt i mikron eller i en kastrull. Håll ner smält choklad, mandelmassa och grädde i en matberedare och mixa till en slät kräm. Du kan även mosa ihop allt med en gaffel.

Vaniljgrädde Vispa grädden fast och fluffig tillsammans med florsocker och vanilj.

Skar av toppen på vetebullarna och gröp ur underdelen. Fyll håligheten med chokladkrämen. Spritsa vaniljgrädden över. Skiva bananerna och jordgubbarna och fördela över den spritsade grädden. Lägg på locket och ringla över chokladsås och strössel.

Om du vill ha receptet på klassiska semlor utan krusiduller, gå in på www.vegomaga-sinet.se/recept.

VEGO Tipsar!



Nytt år, nya vanor

Och till dem bör du lägga ekologisk frukt och grönsaker. Ta hjälp av Årstiderna, de kör hem allt till din dörr utan att du behöver lyfta ett finger. Ja, förutom när du klickar hem varorna på deras hemsida arstiderna.com. De har även vegetariska biffar och korvar att beställa. In och kolla!



Tips till baristan!

Sugen på en mjölkfri latte eller cappuccino? Hjältarna på havremjolk, Oatly, har även tagit fram en havremjolk speciellt för baristor. Den går att skumma, smakar mums och är lika snäll mot miljön som deras övriga produkter. Så fråga din barista om de inte kan ta in Oatlys iKaffe nästa gång!

Ultuna mejeri – utmanar utan mjölk

Bara satsningen är värd fanfarer och fyr-verkier. Cecilia, Anna och John har tillsammans precis startat ett helt mjölkfritt mejeri som ska ta fram dessertostar och yoghurtprodukter baserade på t ex nötter, frön och baljväxter. Ni kan räkna med att vi tar vägarna förbi i kommande nummer och ser hur arbetet går. Tills dess kan ni följa deras arbete på Facebook.

Gröna nykomlingar

Hälsans kök har länge haft en rad lakto-ovo-vegetariska produkter i sitt sortiment och presenterar nu två helveganska vänner – couscousbiffar och linsbiffar. Smakrika, hälsosamma och redo att huggas in på efter bara några minuter i stekpannan. Finns i butik från vecka 6 och kostar runt 35 spänn. Det gillar vi!



Proteinladdad bönpasta

Risenta erbjuder tre olika pastasorter, alla baserade på gula eller gröna sojabönor. Helt ägg- och glutenfria med alla goda fördelar hos bönor kokas den al dente och används som "vanlig" pasta. Pastan innehåller imponerande 45 g protein/100 g, så perfekt för dig som tränar hårt och vill proteinboosta. 34,95 kr för 200 g.



Foto: Whole Foods Market®

Vi önskar oss...

Ett svenskt Whole Foods Market, så att vi också kan gå runt och slänga ner det bästa av det bästa i kundkorgen. Vi vill åt bredden av allt från lila morötter till annorlunda nötsmör och frysta veganpizzor. Whole Foods finns på flera ställen i USA (och resten av världen) och kör fullt ut på medvetenhet, miljötänk, närodlat och ekologiskt. Sann matglädje! Speciellt avundsjuka är vi såklart på deras vegetariska avdelning.



Livsmedelsverket hänger på den gröna vägen

Vi blev strålande glada när Livsmedelsverket uppdaterade sina kostråd och nu närmast hyllar vegomat. De går pedagogiskt igenom grunderna i en växtbaserad kost och pekar även på de stora hälsovinster som finns med att äta vego. Hurra! Läs mer på livsmedelsverket.se.

VI KAN INTE
SLUTA KRYDDA MED

SICHUANPEPPAR

Sichuanpeppar kommer från provinsen Sichuan i sydvästra Kina. Det är en krydda som trots sitt namn inte är släkt med peppar eller chili, även om hettan finns där. De mörkröda torkade små frukterna är med sin hetta och lätta syrlighet väldigt uppskattade i det asiatiska köket. Vi parar gärna ihop dem med grymma smakbärare som tofu, grönsaker, ris och nudlar. Sichuanpeppar används bland annat i den populära rätten Mapo dofu, som betyder ungefär "den koppärriga kärringens bönost".

Mapo dofu

4 portioner

Det här är en förenklad version av den klassiska rätten, allt för att du ska få en välsmakande start på ditt förhållande med sichuanpepparn.

- 2 vitlöksklyftor
- 5 shiitakesvampar eller champinjoner
- 200 g sojafärs
- 2 msk rapsolja
- 1 msk riven färsk ingefära
- 1 msk sambal oelek (finns i den asiatiska hyllan)
- 1 msk ljus sojasås
- 1 msk mörk sojasås
- ½ msk flytande grönsaksfond
- ½ msk rödvinäger
- 2 tsk ljust muscovadosocker
- 2 dl vatten
- 250 g fast tofu
- 1 msk majsstärkelse + 1 msk vatten
- 1 tsk sichuanpeppar
- 3 salladslökar eller 10 cm purjolök

Hacka vitlöksklyftorna och shiitakesvampen fint. Fräs tillsammans med sojafärsen i rapsoljan tills allt har fått fint med färg. Blanda ner riven ingefära, sambal oelek, ljus och mörk sojasås, grönsaksfond, rödvinäger, ljust muscovadosocker och vatten. Koka upp och

låt sjuda under lock i 10 minuter. Skär tofun i tärningar och vänd ner. Låt sjuda med i 2 minuter.

Rör ut maizenan i vattnet och rör ner. Låt sjuda tills såsen tjocknar något.

Krossa sichuanpepparn i en mortel och strimla salladslöken fint. Vänd ner i mapo dofun och den är klar. Servera med ris.



VI KAN INTE SLUTA ÄTA

ROTSSELLERI

Rotsellerin är en stor och småful knöl som du ständigt går förbi i grönsaksavdelningen. Gör inte det, för rotsellerin är en fantastisk rotfrukt att lära känna. Den är en variant av blekselleri, har funnits i flera tusen år och kom till oss här uppe i Norden redan på 1300-talet. Oftast används den som ingrediens i diverse soppor men testa den även ugnsrostad, i gratänger eller bakad som här nedan.

Bakad rotselleri med rosmarinsmör

4 portioner

Det här är gott som tillbehör eller som en förrätt tillsammans med några skivor rostat surdegsbröd.

Bakad rotselleri

1 rotselleri
2 msk olivolja

Rosmarinsmör

50 g smör, t ex mjölkfritt
1 tsk citronsaft
2 tsk finhackad färsk
eller 1 tsk torkad rosmarin
salt

Sätt ugnen på 200 grader.
Tvätta rotsellerin bäst du kan
och pensla den sedan med oljan.
Lägg den på en plåt och baka i
ugnen i 1-1½ timme. Testa med en
kniv, den ska vara riktigt mjuk.

Ta ut sellerin, skär av toppen och
gröp sedan ur innanmätet med en sked.
Servera tillsammans med rosmarinsmör
och flingsalt.

Rosmarinsmör:

Rör ihop smör,
citronsaft,
rosmarin och salt.



VI KAN INTE
SLUTA PRATA OM

PALMHJÄRTA

Palmhjärtat blev känt för de flesta svenskar under de första säsongerna av Expedition Robinson. Konsistensen är mjuk och behaglig och den smakar lite som kronärtskocka. Palmhjärta är själva mörken på vissa typer av palmer och är god i sallader med en god dressing. Det tråkiga är att man måste hugga ner palmen, som då dör, för att komma åt mörken.



Krabbfria krabbkakor med palmhjärta 4 portioner

Palmhjärta går att mosa sönder och får då en lätt trädig, finfördelad konsistens som gör att du kan göra lätta och fluffiga biffar. Suveräna som förrätt eller lyxig ensamrätt.

Glutenfritt? Använd glutenfritt ströbröd istället för pankostbröd.

Krabbfria krabbkakor

600 g palmhjärta (2 burkar à 560 g). Finns i välsorterade matbutiker eller asiatiska butiker.
1 röd paprika
1 gul lök
1 dl majonnäs, t ex äggfri (eller yoghurt, t ex soyayoghurt)
3 dl pankostbröd

TIPS!

För att göra din egen äggfri majonnäs, kolla in [vegomagasinet.se/recept](#)

½ dl majsstärkelse
1 tsk dijonsenap
2 tsk citronsaft
några droppar tabasco
2 msk finhackad persilja, fryst går bra
salt
svartpeppar
rapsoolja

Dill- och limemajonnäs

1 dl majonnäs, t ex äggfri
1 dl yoghurt, t ex soyayoghurt
2 msk finhackad dill, fryst går bra
1 lime, rivet skal och saft
salt
svartpeppar

Håll av lagen från burkarna och mixa sedan palmhjärtana i en matberedare. De ska inte

bli alltför fint mixade. Håll över i en bunke.

Finhacka paprikan och löken fint och blanda ner i bunken. Rör även ner majonnäs, 1 dl pankostbröd, majsstärkelse, dijonsenap, citronsaft, tabasco, persilja, salt och peppar. Låt smeten stå och vila i 5 minuter så att den blir lite fastare. Forma till biffar och vänd dem i den resterande deciliter pankostbröd. Stek de krabbfria krabbkakorna gyllen-bruna i generöst med olja låt rinna av på hushållspapper. Servera tillsammans med dill- och limemajonnäs.

Dill- och limemajonnäs: Blanda ihop samtliga ingredienser. Smaka av med salt och peppar. Klar!

DEN NYA AMERIKANSKA MATEN

”Att äta grönsaker har gått från att vara en dygd till att bli rätt, gott och hippt”, säger ena halvan av författarduon bakom den vida omtalade reportageboken Den nya amerikanska maten.

TEXT PIA HALL FOTO EMIL ARVIDSON

För några år sedan var det helt okej att håna amerikansk mat och matkultur. Fettstinna hamburgare och köttträtter lagade utan tanke på vare sig utveckling eller ursprung. Idag ser det helt annorlunda ut: Den amerikanska maten genomgår en revolution och det är här i lugna hålor, het-siga storstäder och närapå öde landsbygd, som man hittar de hetaste trenderna och de roligaste mixerna, inte minst vad gäller förmågan och viljan att göra grönsakerna till middagsbordets stjärnor.

Martin Gelin och Emil Arvidson är båda journalister; Martin är utrikeskorre i New York och har även skrivit ett par böcker om amerikansk politik, medan Emil skriver om såväl politik som om musik, kultur och mat. Tillsammans har de utforskat ett för många av oss okänt USA – helt enkelt det goda USA. De har ätit sig igenom de flesta delstater, intervjuat krögare och kockar, funderat, dragit historiska paralleller och verkligen försökt utforska vad den nya amerikanska maten innebär och hur den kom

till. Resultatet har blivit en rolig och vacker reportagebok. Det är en synnerligen lockande värld man dras in i som läsare. Trots att bilderna känns mer snapshots än mat-porr vattnas det i munnen och fingrarna vill omedelbart googla USA-resor på närmsta dator.

Det är förvisso mycket kött i boken, men det framkommer också att tidigare nonchalerade grönsaker nu höjs till skyarna. Som blomkålen!

”Det är roligt att många krogar nu presenterar grönsaker på samma sätt som köttträtter”, säger Emil. ”Blomkålsfilé till exempel. Eller kålrot på tre sätt.”

Han menar att det tidigare har känts som att det vegetariska alltid har haft en stämpel av dygd, en slags präktighet. Man har valt det för att det är bra. Inte för att det är det bästa, godaste, roligaste. Men nu är det på väg att bli just det.

Emil och Martin menar på att det som är så fantastiskt med matrevolutionen där i väst är hur alla invandrade



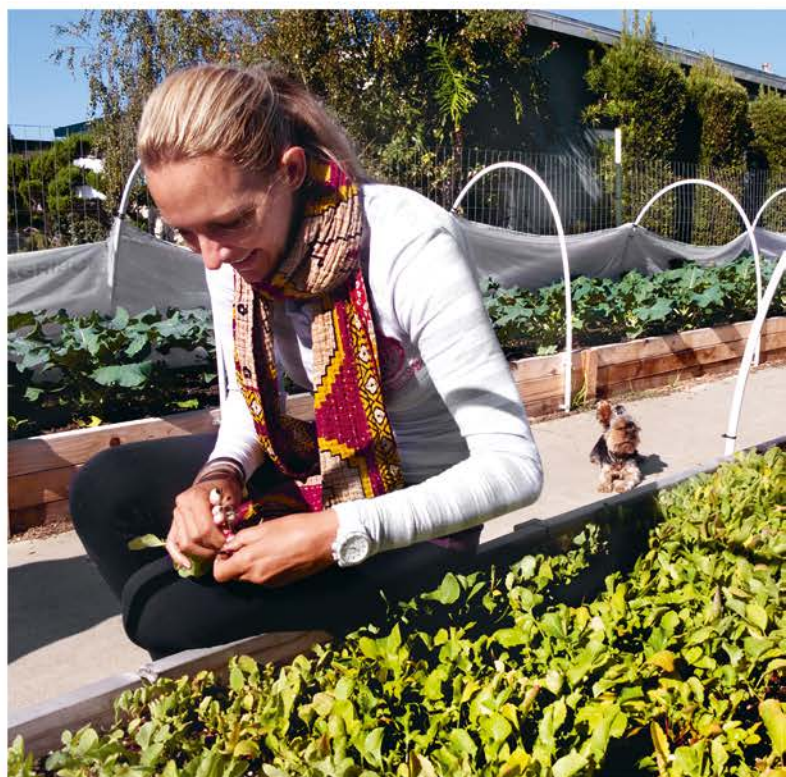
matkreatörer tar till vara på sitt ursprung och förmår inlemma den egna matkulturen i den amerikanska. Och kanske upphottat med ytterligare en matkultur eller annorlunda tillagningssätt. En slags respektlös inställning till ursprung å ena sidan, å andra sidan tvärtom.

Emil säger att vi i Sverige fortfarande väntar på remixandet av matkulturer. Han drar upp Provins i Botkyrka som ett exempel där det faktiskt fungerar. Man kan enklast beskriva Provins som ett cateringföretag som mixar det nordiska köket med hantverket och smakerna hos utrikesfödda kvinnor.

Han nämner en rad olika områden och specifika ställen i USA. Boyle Heights i Los Angeles med många som kommer från Mexiko. Pionjären Mission China, som nu finns i såväl San Francisco som New York, med mat från det kinesiska Sichuan, men på amerikanskt vis.

En udda, men enligt Emil och Martin fantastisk inriktning, hittade de i Little Saigon, en krog i Houston. Det är en vietnamesisk familj som får till en ohyggligt lyckad korsbefruktnings av just vietnamesisk och det lokala cajunköket.

Man har valt det för att
det är bra. Inte för att det
är det bästa, godaste,
roligaste. Men nu är det
på väg att bli just det.



På frågan om vart man ska resa för att uppleva det bästa vegoköket svarar Emil överraskande södra USA, där man ju lätt tror att det bara grillas biffar rubbade i cajunkryddor och möjligen en majscolv som tillbehör.

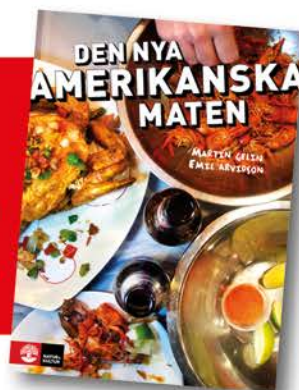
Just i städer och hålor i södern finns fantastisk matlagning, menar han. Där frodas idéer, där finns råvaror to die for, där kan kockarna svänga ihop ljuvliga vegorätter, även om de egentligen bara har just BBQ-biff på menyn. Han menar att det självklart finns mycket att välja på vad gäller vego i San Francisco och New York. Några av världens mest omtalade vegokrogar ligger i dessa två städer och det finns fina vegomataffärer, foodtrucks, kvarterskrogar och gourmetrestauranger med enbart vego.

Men ändå säger Emil södern och med tanke på hans och Martins gedigna efterforskningar är det svårt att inte dras med och tänka att Houston och Nashville – det blir nästa resmål, det.



Den nya amerikanska maten (Natur & Kultur)

av Martin Gelin och Emil
Arvidson förklarar hur det
amerikanska köket gått från
att vara ett skämt till att till
att bli ett av världens främsta.





Just nu gillar vi



Vi omger oss gärna med varma jordiga färger, mjuka former och följsam design. Saker med koppling till naturen skänker lugn till rummet.

1. Snyggaste väskan i hållbart konstläder från Vegetarian Shoes. 1049 kr, greenlaces.se. **2. Juicepress** i trä. 69 kr, leilasgeneral-store.se. **3. Rotfruktsborste** i oljad ek. 175 kr, medvetenmini.se. **4. Skärbrädor i trä** från House Doctor. 439 kr, royaldesign.se. **5. Vacker uppläggningsskål** från Ernst Kirchsteiger design. 299 kr, [Drömhuset](http://Drömhuset.se). **6. Miljömärkta salt- och pepparskålar** i ek. Åhléns, 99 kr/st. **7. Antikbehandlad trälåda**, perfekt för olivolja och kryddor, 129 kr, [H&M Home](http://H&MHome.se). **8. Teburk** i handmålad plåt. 345 kr, [Oscar & Clothilde](http://Oscar&Clothilde.se). **9. Handtvål** från Urtekram med fuktgivande rörsocker. 47 kr, jordklok.se.

SÄSONG Vintermys och vårväntan

Vi älskar kyliga dagar utomhus blandat med varma dagar under filten. Vi älskar omfamnande mat efter en mysig promenad... och vi älskar att våren snart är här. För just detta ögonblick, precis i gränslandet mellan vintermys och vårväntan, har vi tagit fram den absolut bästa maten. Med smaker från säsongen kan det inte bli mindre än åh, så gott. RECEPT & FOTO MATTIAS KRISTIANSSON

Grönkalschips



RECEPT

Grönkålschips

Denna vrålheta trend som alla verkar haka på. Självklart vill inte vi vara sämre och du... vi förstår hypen, det är jättegott!

200 g grönkål
2 msk olivolja
flingsalt, gärna smaksatt

Sätt ugnen på 200 grader. Dra av bladen från de hårda stjälkarna. Dra sedan isär bladen i mindre bitar och lägg på en plåt. Ringla över olivoljan och massera in i bladen så att de blir riktigt täckta. Strö över saltet. Sätt in plåten i ugnen i ca 10 minuter eller tills grönkålen har blivit läckert krispig.

Tofu a l'orange

4 portioner

vitt ris för fyra personer
450 g fast tofu
1 dl majsstärkelse
rapsoolja att steka i

Apelsinsås

1 apelsin
5 dl apelsinsaft
½ msk majsstärkelse + ½ msk vatten
2 msk agavesirap
1 msk rödvinsvinäger
½ msk flytande grönsaksfond
eventuellt 1 msk Grand Marnier
salt

Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen. Skär tofun i mindre tärningar. Lägg ner dem i en bunke tillsammans med majsstärkelsen och blanda runt. Tofun ska bli helt täckt i majsstärkelse. Hetta upp generöst med rapsoolja i en stekpanna och stek sedan tofun frasig. Tofun tål hög värme, så var inte rädd. När tofun är stekt låter du den rinna av på lite hushållspapper. Torka ur stekpannan och sänk värmen något.

Apelsinsås Skär av skalet på apelsinen med en kniv. Försök att få med så lite av det vita som möjligt, det smakar mest bittert. Strimla sedan skalet så fint du kan. Håll ner apelsinskal, apelsinsaft, majsstärkelse utrört i vatten, agavesirap, rödvinsvinäger, grönsaksfond och eventuellt lite Grand Marnier i stekpannan. Låt puttra på i några minuter tills såsen tjocknar. Smaka av med salt. Vänd ner tofutärningarna i såsen och se till att de täcks. Servera med ris.

Valnötsbollar med rostade päron och spenatpesto

4 portioner

Har du inte testat att rosta palsternackor, potatis och päron tillsammans så är det ett måste! Tillsammans med en pigg spenatpesto passar vad som helst till, men vi valde krispiga valnötsbollar.

Valnötsbollar

1 gul lök
1½ dl valnötter
1 msk finhackad persilja, fryst går bra
1 burk svarta bönor à 400 g (ca 3 dl kokta)
1 msk ljus sojasås
½ dl majsstärkelse
2 tsk torkad salvia
salt
svartpeppar

Rostade päron och palsternackor

4 palsternackor
8 potatisar
2 päron

Spenatpesto

2 påsar babyspenat, 140 g
2 vitlöksklyftor
1½ dl olivolja
½ msk citronsaft
salt
svartpeppar

Valnötsbollar Hacka den gula löken fint. Släng ner den, valnötterna och persiljan i en matberedare. Mixa till en fin puré. Håll av spadet från bönorna och skölj i kallt vatten. Låt rinna av och håll sedan ner i matberedaren. Mixa även ner ljus sojasås, majsstärkelse, torkad salvia, salt och svartpeppar. Låt smeten vila i 10 minuter. Rulla nu bollar av smeten och stek dem gyllenbruna i lite olja. Servera tillsammans med rostade päron, palsternackor och spenatpesto.

Rostade päron och palsternackor

Sätt ugnen på 200 grader. Skala palsternackorna och potatisarna och skär i klyftor. Kärna ur päronet och skär även det i klyftor. Rosta allt i ugnen i 20-30 minuter eller tills allt har fått fint med färg.

Spenatpesto

Släng ner babyspenat, pressade vitlöksklyftor, olivolja, citronsaft, salt och svartpeppar i en mixer. Mixa till en slät pesto. Du kan även göra detta med hjälp av en stavmixer.

*En fransk klassiker vegostyle.
Var inte rädd för att steka
tofun på hög värme, det är då
den blir så där härligt fräsigt.*



Vego Wellington med madeirasås

4 portioner

En 80-talsälskling som har gjort comeback de senaste åren. Och vem kan tacka nej till de här gyllene smördegspaketen med färsröra? Oemotståndligt!

Glutenfritt? Använd glutenfri smördeg.

Vego Wellington

6 plattor smördeg, ca 600 g
200 g sojafärs
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
200 g champinjoner
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 msk finhackad persilja
salt
svartpeppar

Madeirasås

1 gul lök
1 msk tomatpuré
5 dl vatten
1 msk flytande grönsaksfond
1 dl madeira
1 msk smör
salt
vitpeppar

Potatismos

1 kg mjölig potatis
50 g smör, t ex mjölkfritt
2 dl mjölk eller grädde, t ex havre- eller sojabaserad
salt
vitpeppar
riven muskotnöt

Vego Wellington Sätt ugnen på 225 grader. Lägg fram smördegsp Plattorna och låt tina. Kavla sedan ut dem något så att de blir större. Fräs sojafärsen i lite olja tills den får färg. Lägg över på en tallrik så länge. Hacka den gula löken, vitlöksklyftorna och champinjoner på fint. Stek allt i lite olja tills svampen har släppt sin vätska och allt börjar få färg. Håll på grädden, finhackad persilja, salt och svartpeppar. Vänd ner sojafärsen och låt allt koka in. Låt svalna. Dela smördegsp Plattorna på hälften så att du får åtta kvadrater. Pensla kanterna med lite vatten, det fungerar som lim. Fördela färsblandningen i mitten av fyra av smör-

degsp Plattorna. Lägg på de kvarvarande smördegsp Plattorna och tryck ihop kanterna. Se till så att de verkligen håller ihop. Lägg smördegspaketen på en bakplåtspappersklädd plåt och grädda dem i ca 15 minuter eller tills de har fått fint med färg. Servera med madeirasås och potatismos.

Madeirasås Hacka den gula löken fint och fräs i lite olja tills den mjuknar. Rör ner tomatpurén och låt fräsa med i en minut. Håll sedan på madeira, vatten och grönsaksfond. Låt koka tills säsen reduceras, den blir lite simmigare i konsistensen och mer koncentrerad i smaken. Det tar 5-10 minuter. Smaka av med salt och peppar och vispa ner smöret precis innan servering.

Potatismos Skala potatisen och dela i mindre bitar. Koka mjuk och håll sedan bort vattnet. Använd en elvisp och vispa ner smör och mjölk/grädde. Vispa på i 5-10 minuter för att få ett riktigt fluffigt mos. Smaka av med salt, vitpeppar och riven muskotnöt.

Brysselkålpasta

4 portioner

Det finns bara fem ingredienser i den här enkla pastasåsen där brysselkålen har huvudrollen. Krångligare än så här behöver det inte vara.

Glutenfritt? Använd glutenfri pasta.

pasta för fyra personer
400 g brysselkål
1 rödlök
1 msk senap, t ex dijonsenap
2½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 tsk torkad dragon
salt
svartpeppar

Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Ansa brysselkålen och skär bort den hårda roten. Skiva sedan brysselkålen hyfsat fint. Hacka rödlöken. Fräs kål och lök i lite olja tills allt har fått fin färg och mjuknat. Rör ner senap, grädde, torkad dragon, salt och peppar. Låt puttra på under lock i ca 5 minuter eller tills kålen är mjuk. Servera till pastan.

Potatis- och jordärtskocksgratäng med portabellostekar

4 portioner

Vem blir inte glad av en potatisgratäng? Speciellt när den gömmer välsmakande skivor av jordärtskockor. Till gratängen serverar vi den "köttigaste" av svampar, portabellon, i en fyllig marinad.

Portabellostekar

4-8 portabellostekar, beroende på storleken
2 vitlöksklyftor
2 msk olivolja
2 tsk mörk sojasås
2 msk tomatpuré
1 tsk senap, gärna stark
2 msk agavesirap
salt
svartpeppar

Potatis- och jordärtskocksgratäng

800 g mjölig potatis
400 g jordärtskockor
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
3 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
3 dl mjölk, t ex soja-, havre-, eller mandelmjölk
1 tsk salt
svartpeppar

Portabellostekar Lägg portabellostekar i en form. Pressa ner vitlöksklyftorna i en skål. Blanda ner olivolja,

sojasås, tomatpuré, senap, agavesirap, salt och svartpeppar. Håll marinaden över svamparna och vänd runt så att de täcks helt. Plasta in och låt stå i minst 30 minuter. Stek sedan svamparna i lite olja i en stekpanna.

Potatis- och jordärtskocksgratäng

Sätt ugnen på 200 grader. Skala potatisen och jordärtskockorna och skiva tunt. Skiva även den gula löken och vitlöksklyftorna tunt. Lägg ner allt i en stor kastrull tillsammans med grädde, mjölk, salt och svartpeppar. Koka upp och låt sjuda i 10-15 minuter tills du har en tjock, krämig röra. Smaka av om det behövs mer salt och peppar. Håll ner allt i en gratängform och gratinera i ugnen i ca 30 minuter. Gratängen ska få en fin yta. Servera tillsammans med portabellostekarna och en grönsallad.



Valnötsbollar med rostade päron och spenatpesto



Vego Wellington med madeirasås



Brysselkålspasta



Potatis- och jordärtskocksgratäng med portabellostekar

Kerstin och Susanne

Slår Bakut!

MOT MJÖLK, VETE OCH SOCKER

Hej Kerstin och Susanne, vilka är ni?

Kerstin: Jag bor i Majorna i Göteborg med barnen Otis och Peps och sambon Mårten. Lagar mat på Tobiasgården utanför Kungälv. Det är en socialterapeutisk verksamhet med lantbruk, ekologiska odlingar, skola och boende. Jag ägnar mig också åt egna skrivprojekt och sjunker gärna in i film, musik och böcker.

Susanne: Jag är frilansskribent sedan många år och har gjort allt ifrån långa reportage om boscisk film till deckarföljetonger för vecko-tidningar. Bor i ett gammalt hus i Lerum utanför Göteborg tillsammans med man och två barn. Köket har jag aldrig känt mig särskilt hemma i – tills jag fick för mig att börja baka utan vete, komjolk och vanligt socker.

Berätta lite om boken Bakut? Vi har gjort den bok vi själva vill göra, utifrån de frågeställningar vi tycker är intressanta och med det grafiska uttryck vi själva gillar. Nu märker vi att den även tycks intressera andra – alltifrån småbarnsföräldrar som tröttnat på ensidig mat till folk som av både hälsomässiga och mer politiska skäl vill känna sig be-

kväma med vad de handlar och äter. Vi skulle bli lite extra glada om boken öppnar ögonen på dem som aldrig förr tänkt på att den här typen av matnormer finns och styr oss. I jämförelse med konventionella kokböcker är nog Bakut lite avig och ganska ohärlig. Det går inte att hitta några fotografier på oss med stora leenden och blom-miga förkläden om man säger så. Det går faktiskt inte att hitta några fotografier över huvud taget. Vi har jobbat med en konstnär som tolkat våra texter, råvaror och recept.

processer som misstänks gynna en mängd sjukdomar. Det finns de som menar att vår moderna kost ligger bakom flera stora folksjukdomar.

Mjölkdebatten är ju väldigt livlig just nu, vad har ni för kommentar kring den? Det är upplyftande att det börjar hända grejer. Vi tror inte att komjölken längre förtjänar den särställning den fortfarande har. När det gäller mjölkindustrins konflikt med Oatly känns det kul att havremjölken får en liten skjuts in i strålkastarljuset och alltmer

»Det tycks ju ganska tydligt att dagens storskaliga matindustri sätter vinstintresset i första rummet«

Sättet vi odlar och producerar livsmedel på har ju förändrats dramatiskt de senaste 100 åren. Hur allvarligt är det och hur märker man av förändringen? Det tycks ju ganska tydligt att dagens storskaliga matindustri sätter vinstintresset i första rummet – på bekostnad av såväl djur och natur som människors hälsa. Djurens situation och miljöbelastningen är kanske mer välkända – men när det gäller frågan om hur våra kroppar påverkas gissar vi att det kommer att dröja innan vetenskapen kan ge oss en bild av hela omfattningen. Men det dyker kontinuerligt upp nya pusselbitar. Några röster så här långt talar om hur den storskaliga mjölkindustrin skapar oönskade tillväxtfaktorer, och hur raffinerat vetemjöl och socker bidrar till inflammations-

börjar betraktas som ett helt vanligt livsmedel. Förhoppningsvis är detta ett första steg mot att även andra så kallade alternativa råvaror kan börja behandlas som normala – vilket de ju faktiskt är – och inte specialkost eller suspekta undantag. Vad gäller den omtalade studien om komjölken negativa effekter är den självklart en ovärderlig del i en förändringsprocess.

Vad är de största myterna kring komjolk? Om vi får gissa: Att komjolk är ett omistligt livsmedel, att det är naturligt, att det enbart är nyttigt och att det ger starka ben.

Vad är det förutom mjölk som vi behöver skära ner på? Vi är inga kostrådgivare. Vi tycker först och främst att det är tråkigt att bara använda samma ingredienser hela



FOTO KRISTIN LIDELL



Pizza

2 plåtar

Pizzabotten

½ paket jäst, 25 g
6 dl vatten
2 tsk salt
3 msk fiberhusk
2 msk rapsolja
4 dl bovetemjöl
3 dl majsmjöl
3 msk potatismjöl

färdig tomatsås
valfria grönsaker

"Typ ostsås"

1 dl solrosfrön
1 dl cashewnötter eller
pinjenötter
2–3 dl vatten
2 pressade vitlöksklyftor
3 tsk pressad citron
½ tsk salt
½ dl bjäst, näringsjäst
(säljs i hälsokostaffären)

Pizzabotten Sätt ugnen på 200 grader. Lös upp jästen i lite av vattnet. Häll på resten av vattnet. Vispa ner salt, fiberhusk och olja. Blanda mjölsorterna i en skål och rör sedan ner lite i taget i vätskan så att du får en fast men lite kladdig deg. Jäs under bakduk i ca 1 timme. Ta upp degen

på mjölat bakbord och knåda försiktigt ihop den. Kavla ut med mjölad kavel på bakplåtspapper. Bred på tomatsås och lägg på önskad fyllning. Lyft över pizzorna på plåtar och grädda i 20–30 minuter eller tills kanterna har fått färg. Ringla över ostsåsen.

Typ ostsås Mixa ihop samtliga ingredienser i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Förvaras svalt.



tiden. Men den som varierar vetet och det vanliga sockret med andra alternativ gör, enligt många seriösa källor, också sin kropp en tjänst. Vetet ses som problematiskt ur en mängd aspekter, bland annat med hänvisning till glutenproteinets inflammatoriska verkan, vilken det anses dela med det raffinerade sockret. Vanligt socker ger ju också en massa energi utan att tillföra några näringsämnen alls, om man nu är ute efter sånt.

Det kommer hela tiden nya studier som säger vad vi får och inte får äta. Därför kan det lätt kännas som att allt man äter är fel, hur gör man för att hitta en balans? Först och främst vill vi betona att vår avsikt inte är att tala om för människor vad de ska äta. Vi vill uppmuntra till att se bortanför normer och lita mer på den egna känslan. Vår förhoppning är att var och en ska kunna känna in det något enkelspåriga i att exempelvis en vanlig svensk frukost kan bestå av: komjolk i ett glas, komjolk i en skål, en macka med lite utsmetad komjolk och några skivor komjolk på och kanske också ett ägg stekt i komjolk. När man väl genomskådade de bakomliggande mekanismer vi lyfter fram i boken, och frigjort sig från den totala dominansen av vete, komjolk och vanligt socker, öppnar sig en hel värld av färger, former och smaker. Med växande självtillit blir utsatt-heten inte lika stor inför alla nya rön – samtidigt som det i bästa fall ändå finns kvar en öppenhet gentemot ny kunskap. Det här förhållningssättet har i alla fall gett oss en skön känsla av frihet och balans.

Har ni några favoriter från boken som är bra för de som vill testa ert sätt att äta? Pizza, scones, kanelbullar, fuskfudge, knäck och kola!

Bakut - bortom vete, mjölk och vanligt socker (Visto förlag) är skriven av Kerstin Ehrnlund och Susanne Jansson.

Susanne Boll

ERFAREN FÖRFATTARINNA OCH NYFRÄLST VEGAN

Susanne Boll är psykologen och journalisten som en dag sadlade om och blev författarinna på heltid. När hon inte sitter uppkrupen i sin skrivhörna uppträder hon med bandet Keep it up och nyligen tog hon ännu ett fantastiskt steg i sitt liv... hon blev vegan. Gissa om vi är nyfikna på varför, hur och vadå.

VI ÅKER HEM till Susanne i Bromma, Stockholm. Det är även här i trakterna som hennes två senaste böcker, *Det enda rätta* och *Hitta hem*, utspelar sig. Susanne är i full färd med att förbereda lunchen och skrattar:

– Det är så kul att laga mat nu och mycket roligare att testa nya grejer så länge man vet att det leder till något positivt.

Susanne blev vegan i oktober efter att ha suttit och pratat veganism med en vän.

– Vi (Keep it up) spelade på Engelen och Tommy "Stommen" Liljegren från Stonecake, som själv är vegan, gästade bandet på scen. När han sen bodde hos oss hade han med sig veganprodukter och mat som jag fick smaka på. Vi satt uppe halva natten och han berättade allt han kunde medan jag ställde frågor.

Så vad var det som fällde avgörandet?

– Korna. Jag tyckte så synd om korna. Det gör ont i mig att mjölkkorerna inte får behålla sina barn, inte får bli kära. Att de tar slut och dör tidigt av alla dessa inseminationer istället för att leva långa, lyckliga ko-liv. Jag tror att jag identifierar mig lite med dem som mamma. Sen är det bra för miljön och kroppen också, så till slut fanns det inte en enda anledning att inte testa att bli vegan, när det fanns så många fördelar.

Familjen är inte helt med på det gröna tåget än, men de testar och smakar. Susanne brukar blanda vegobollar och köttbullar till sina barn så att de får testa.

– Men fiskpinnar har vi helt bytt ut mot Astrid & Apornas f*skpinnar. Vegoschnitzlar och färs är också uppskattat här. Man känner ju ingen skillnad på smaken!

Många har uppmuntrat hennes val och det har genererat mycket positiv feedback. Sen är det klart att vissa är skeptiska.

– En del börjar argumentera kring att ekologiska ägg ändå är bättre än vanliga och så. Men om jag överlever utan, varför fortsätta äta det när det finns så himla bra alternativ?

Maten börjar bli klar. En snabb och enkel lunch bestående av broccoli, blomkål och sojabitar stekta i kallpressad kokosolja. Cashewnötter till det.

– Det här en typisk måltid för mig. Jag älskar grönsaker, sen brukar jag peta ner något vegokött.

SUSANNE DUKAR FRAM fräsiga majsbröd och några nya favoriter: mjölkfri ost från Violife, en pastej från Granovita samt en egengjord frömix. Vi äter och pratar om fördelarna med att äta just växtbaserat. Att man känner att man gör något fint för sin omvärld. Vi pratar olika produkter och butiker att besöka och Susanne är överlycklig för alla nya tips. Problem med att äta ute kommer upp och Susanne har nu i början löst det med att hon äter vegetariskt på restaurang om inga alternativ finns.

– Det är inte optimalt, men jag gör så nu i alla fall. Jag tänker inte sätta en massa gränser nu i början, utan vill bara göra det så enkelt som möjligt för mig.

Vi går upp på ovanvåningen och kollar på utsikten ut över skog, vatten och en glödande solnedgång. Man förstår att det är lätt att hitta inspiration här. Susanne sätter sig ner i sin skrivhörna. Efter en lång tids marknadsföring för senaste boken filar hon nu på sin fjärde. Vi väntar med spänning.

»Till slut fanns
det inte en enda
anledning att
inte testa att
bli vegan«



Hitta hem
(Massolit förlag)
är Susanne Bolls
senaste bok.

Sötsugen?

"Jag brukar blanda lite Oboy
med havregrädde och äta
med sked. Världens godaste
chokladsås. Chokladbollar med
kokosolja är också jättegott!"

Enkel och snabb VECKOMENY

RECEPT & FOTO KINA SVANTESSON OCH CARL HOUBAER



Måndag

Het korvgryta med svamp och paprika serverad med spaghetti

4 personer/30 minuter

300 g vegansk korv
500 g spaghetti
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
250 g champinjoner
1 paprika
700 ml krossade tomater
1 msk grönsaksbuljong eller 1 grönsaksbuljongtärning
1 tsk agavesirap (alt. strösocker)
½ tsk cayennepeppar
salt
svartpeppar
olja att steka i

Skär korven i slantar och stek tills de har fått lite stekyta. Lägg åt sidan. Koka spaghetti enligt anvisningarna på förpackningen. Håll av i ett durkslag. Hacka den gula löken och vitlöken fint. Fräs i en stekpanna eller tjockbottnad kastrull tills löken har mjuknat. Skiva champinjoner och blanda ner. Skär paprikan i bitar. Blanda ner och stek tills den mjuknar något. Vänd ner krossade tomater, grönsaksbuljong, agavesirap, cayennepeppar, salt och svartpeppar. Låt allt sjuda på svag värme i 5-10 minuter. Blanda avslutningsvis ner korven och servera med den nykokta spaghetti.

Tisdag

Rotsakssoppa med linser och smak av saffran

4 personer/25 minuter

1½ dl röda linser
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
300 g potatis
300 g morot
7 dl vatten
1 msk grönsaksbuljong eller 1 grönsaksbuljongtärning
½ dl vitt vin
1 tsk rosmarin
1 kuvert saffran, ½ g
salt
svartpeppar
1 dl grädde, t ex soja- eller havregrädde
olja att steka i

Koka linserna enligt anvisningarna på förpackningen. Låt rinna av i ett durkslag. Hacka den gula löken och vitlöksklyftan. Fräs i lite olja i en kastrull. Skala potatisen och skär i mindre bitar. Skala även morötterna och skär i slantar. Blanda ner i kastrullen och låt steka med i 5-7 minuter tills allt har mjuknat något. Rör ner vatten, grönsaksbuljong, vitt vin, rosmarin och saffran. Krydda med salt och peppar. Koka upp och låt sjuda under lock i 15-20 minuter. Dra av soppan från plattan och vänd ner de kokta linserna och grädden.





Onsdag

Marockansk gryta med grönsaker serverad med limeyoghurt

4 personer/35 minuter

Marockansk gryta

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 chili
1 paprika
200 g fast tofu
1 msk grönsaksbuljong (eller 1 grönsaksbuljongtärning)
1 tsk spiskummin
½ tsk mörk sojasås
örtsalt
salt
svartpeppar
1 burk konserverade körsbärstomater
2 dl vatten
10 aprikoser
1 msk riven färsk ingefära
1 burk vita bönor
2½ dl couscous

Limeyoghurt

5 dl yoghurt, t ex sojayoghurt
1 lime, rivet skal och saft
1 tsk agavesirap (alt. strösocker)
örtsalt
svartpeppar

Marockansk gryta Hacka den gula löken och vitlöksklyftorna. Fräs i en tjockbottnad kastrull tills de mjuknat något. Hacka chilin och paprika och blanda ner i löken. Låt fräsa med i några minuter. Smula ner tofu. Krydda med grönsaksbuljong, spiskummin, sojasås, örtsalt, salt och svartpeppar. Blanda ner körsbärstomater och vatten. Hacka aprikoserna och blanda ner tillsammans med den rivna ingefäran. Koka upp och låt sjuda under lock i 10 minuter. Häll av spadet från de vita böerna och skölj dem i kallt vatten. Låt rinna av och blanda sedan ner i grytan. Koka couscousen enligt anvisningarna på förpackningen.

Limeyoghurt Häll yoghurten i en skål. Rör ner rivet limeskal, olja och agavesirap. Krydda med örtsalt och svartpeppar. Pressa ner limesaft efter smak.

Servera grytan med couscous och limeyoghurt.



Torsdag

Quinoasallad med brysselkål och ugnsrostade hasselnötter

4 personer/40 minuter

8 dl vatten
1 msk grönsaksbuljong (eller 1 grönsaksbuljongtärning)
3 dl vit quinoa
200 g brysselkål
100 g hasselnötter
2 apelsiner
1 rödlök
250 g rödbetor

Dressing

3 msk olja
1 msk vitvinsvinäger
2 tsk agavesirap
1 tsk senap
salt
svartpeppar

Koka upp vatten och grönsaksbuljong. Skölj quinoa i en sil och koka sedan i 15-20 minuter. Håll bort överflödigt vatten. Koka upp en kastrull med lättsaltat vatten. Skölj brysselkålen i ett durkslag och ta bort eventuellt dåliga och lösa blad. Dela brysselkålen i halvor och skär bort roten. Koka i 3 minuter och håll sedan av vattnet. Lägg ut 100 g hasselnötter på en plåt och rosta i 200 grader i 5-7 minuter. Håll koll så att de inte bränns. Ta ut plåten och låt svalna. Gnid dem sedan mellan handflatorna eller använd en kökshandduk så att skalet trillar av. Skala apelsinerna och skär i bitar. Skala och finhacka röd-löken och rödbetorna. Blanda salladen och dressingen i en stor skål. Servera.

Dressing Rör ihop olja, vitvinsvinäger, agavesirap, senap, salt och svartpeppar.

Fredag

Fried rice med svenska rotsaker och gyros toppat med valnötter

4 personer/30 minuter

3 dl ris
8 dl vatten
300 g vitkål
300 g morötter
200 g gyros alt. tärnad marinerad tofu eller 1 burk valfria bönor
1 burk majs, 150 g
100 g valnötter
olja att steka i

Vinägrett

3 msk olja
1 msk balsamvinäger
1½ tsk torkad dragon
1½ tsk örtsalt
svartpeppar
1 vitlöksklyfta

Hetta upp lite olja i en stekpanna och stek riset på medelvärme i cirka 5 minuter. Rör runt då och då. Riset är klart när det har fått lite brunaktig färg. Akta så att det inte bränns. Koka upp vattnet och håll ner det stekta riset. Låt koka enligt anvisningarna på förpackningen. Känn efter så att det har mjuknat och håll sedan av vattnet.

Strimla vitkålen och stek i en stekpanna tills den har mjuknat. Lägg över i en skål. Skär morötterna i slantar och stek tills de har mjuknat och blanda sedan ner i vitkålen. Stek gyrosen och blanda ner med rotsakerna. Vänd ner majs och vinägretten. Hacka valnötterna och strö över. Servera.

Vinägrett Blanda olja, balsamvinäger, dragon, örtsalt och svartpeppar. Pressa ner vitlöksklyftan och rör om.



CAMINO'S STORA HÅLLBARHETSDAG

Måndag 9 mars, Clarion hotell, Stockholm

Framtiden är enkel



JENNY JÖNKVIST

Byråchef, B&B Partners
hållbarhetschef
Efter 10 år som vd för
en av Sveriges största
August-pristagare 2010.

HELENA LARSSON

Byråchef, B&B Partners
hållbarhetschef
Efter 10 år som vd för
en av Sveriges största
August-pristagare 2010.



JOHAN NILSSON

Byråchef, B&B Partners
hållbarhetschef
Efter 10 år som vd för
en av Sveriges största
August-pristagare 2010.

KARIN JÄGERLUND

Byråchef, B&B Partners
hållbarhetschef
Efter 10 år som vd för
en av Sveriges största
August-pristagare 2010.



MARIA NILSSON

Byråchef, B&B Partners
hållbarhetschef
Efter 10 år som vd för
en av Sveriges största
August-pristagare 2010.



För oss är det inte bara en

2014 ÅRS SUCCÉ FÖR TEKSTER

Allt fler är i behov av förändring
i sin liv. Grunden för min-
skens, downshifting eller enkel-
het har nog aldrig varit så starka.
Vad innebär denna trend för
företag och organisationer?

Hur ser affärsmodellen ut och
tjänsterna ut som underlättar våra
val? Och hur kan vi utveckla
beteendet med en hållbar framtid?
Vi ska i en och samma tillfälle
enka framtidssökande event med
en översyn och utforskning
av dagens

BOKA DIN PLATS!

Som tillägg till biljetten får du
en exklusiv rabatt för din pris på 5
kr ex. moms) lunch kod "Vego"
som kommer när du gör
din beställning för att ha del av
rabatten. (studenterpris 995 kr
exkl. moms tj 295 kr inkl. moms).

Mer info om programmet och biljetter finns på:

www.caminomagasin.se/hallbarhetsdag

CAMINO
LIFORIENTERING

SPONSOR

PRE ERA



CLARION STOCKHOLM
ST. MARIAS GÅRD

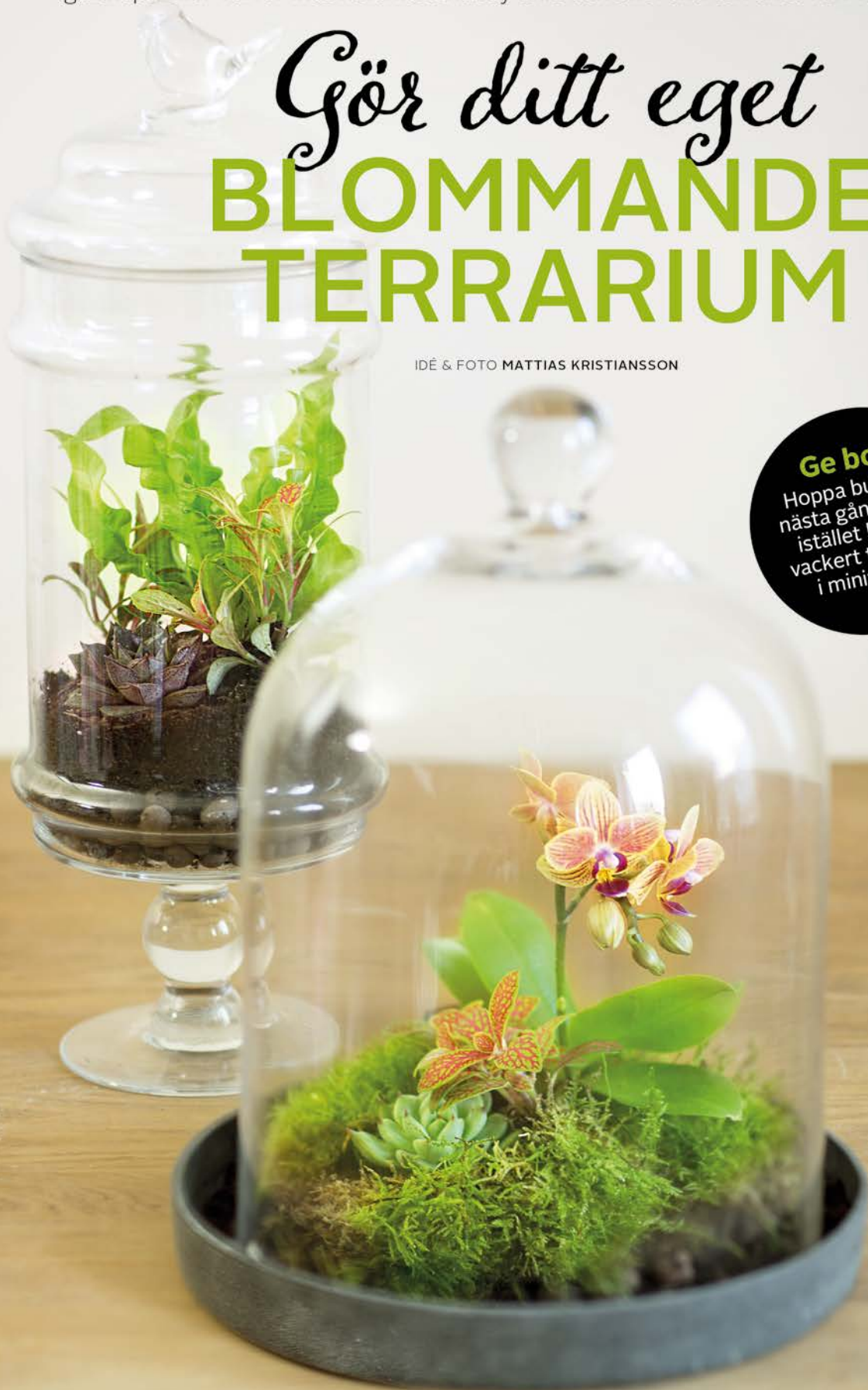
Att skapa ditt eget färgsprakande terrarium är löjligt enkelt och ser högst imponerande ut. En levande installation som lyser på matbordet eller i fönsterkarmen. Köp en vacker glaskupa eller varför inte köra lite shabby chic och anordna terrariet i en vacker glasburk?

Gör ditt eget BLOMMANDE TERRARIUM

IDÉ & FOTO MATTIAS KRISTIANSSON

Ge bort!

Hoppa buketten
nästa gång och ge
istället bort ett
vackert terrarium
i miniformat.





1. Du behöver:
 Glaskupa med fat eller en glasburk • Lecakulor
 • Blomjord • Blandade små växter som mini-orkidéer
 och succulenter. Kolla i närmsta blomsterhandel
 • Grön mossa

2. Häll ner ett lager med lecakulor i botten av glasburken.
 De behövs för dräneringen så att växterna inte får för
 mycket vatten.

3. Häll sedan ner ett 2–3 cm tjockt lager med blomjord.



4. Ta ut alla växter ur sina plastkrukor. Pilla
 bort all jord så att rötterna frigörs. Du behö-
 ver inte vara alltför försiktig, de tål mer än
 du tror.



5. Tryck nu ner växterna
 i jorden. Här finns inga
 regler utan flytta runt tills
 du är nöjd. Använd gärna
 växter i olika höjd, det
 skapar en fin balans. Du
 kan även pressa ner lite
 mossa runt om.



6. Vattna lätt. Tänk på att
 det är bättre att vattna för
 lite än för mycket. Sätt på
 glaskupan eller locket.



7. Det kommer att bildas
 lite kondens på glaset med
 tiden. Det är bara bra. När
 kondensen försvinner är
 det dags att vattna lätt.

Rödbetan

Raffig beta med attityd

RECEPT & FOTO MATTIAS KRISTIANSSON

Rödbetan är inte bara de beigefärgade rotfrukternas raffiga vän. Denna glammiga knöl förtjänar mer än att spela birollen i den klassiska pyttipannan. För rödbetan är så mycket mer. Den kom till oss i Norden på 1600-talet och är en uthållig rackare som i princip går att odla i hela landet. Och även om den lika färgglada blasten gör sig fint i sallader och soppor så är det är själva betan som är miraklet. Här dansar mineraler och fytokemikalier som gör oss redo för att slå bort elaka infektioner. Rödbetan renar även blodet och ökar tillverkningen av röda blodkroppar. Den glada knölen är även full av nitrat som vidgar blodkärlen och ökar cirkulationen, perfekt för dig som tränar mycket. Så sätt nu rödbetan i centrum och låt den få spela huvud-rollen. Och glöm inte bort den lika vackra polkabetan som med sitt randiga inre slår matgästerna med häpnad.

Rostad rödbetssås med pasta

4 portioner

Glutenfritt? Använd glutenfri pasta.

pasta för 4 portioner, gärna fullkorn
6 rödbetor, ca 750 g
4 vitlöksklyftor
3 msk olivolja
2 tsk torkad rosmarin
1 msk balsamvinäger
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 dl vatten
salt
svartpeppar

Sätt ugnen på 200 grader. Koka pastan enligt anvisningarna på paketet. Skala rödbetorna och skär i mindre bitar. Lägg på en plåt tillsammans med vitlöksklyftorna. Ringla över olivoljan och blanda runt. Rosta i ugnen i 20-30 minuter eller tills det att rödbetorna är mjuka. Om vitlöksklyftorna blir för mörka tar du ut dem och lägger på en tallrik så länge. När rödbetsbitarna är mjuka tar du ut dem och häller ner i en matberedare tillsammans med vitlöksklyftorna, rosmarin, balsamvinäger, grädde, vatten, salt och svartpeppar. Mixa till en slät pesto och blanda den sedan med pastan. Servera.





Rödbets-thoran

4 portioner

Thoran är en sydindisk grönsaksrätt som är jättegod som tillbehör. Varför inte som en färglick på buffén? Den här rödbetsröran är även jättegod att ha på en matig lunchmacka. Den innehåller egentligen curryblad, men eftersom de kan vara lite svåra att få tag i så använder vi oss av currypulver.

4 rödbetor, ca 500 g

1 rödlök
1 grön färsk chili
2 tsk kokosolja
½ tsk mald kardemumma
½ tsk gurkmeja
1 tsk mald koriander
1 tsk currypulver
½ dl kokosflingor
salt

Riv rödbetorna på den fina

sidan av rivjärnet. Hacka rödlöken och den gröna chilin fint. Hetta upp kokos-oljan i en stekpanna och fräs sedan kardemumma, gurkmeja, koriander och curry i 1 minut. Tillsätt den hackade löken, chilin och kokosflingorna. Låt fräsa med tills löken har mjuknat något. Rör till sist ner de rivna rödbetorna och låt steka med i 5–10 minuter eller tills de har fått en konsistens som du gillar, inte för hårda och inte för mjuka. Smaka av med salt. Servera varm eller rumstempererad.

Hej, hummus! Du har fått konkurrens!
Och det av en hysteriskt rosaröd rödbets-
hummus som sätter färg på vilken rätt
som helst. Lika god till falafel som till
rostade grönsaker, grillad svamp eller så-
klart det här marinerade vegoköttet.

Rödbetshummus med marinerat vegokött

4 portioner

*Vill du inte använda vegokött går det bra med
svamp eller fasta grönsaker som zucchini och
aubergine.*

Glutenfritt? Servera med ett glutenfritt bröd.

Rödbetshummus

2 kokta rödbetor
1 burk kikärter à 400 g (ca 3 dl kokta)
2 vitlöksklyftor
½ dl olivolja
2 msk tahini
1 tsk spiskummin
1 msk citronsaft
salt
svartpeppar

Marinerat vegokött

400 g vegokött, t ex sojabitar, "istället för
kyckling", chi-chi, fast tofu eller annan favorit
2½ dl yoghurt, t ex sojayoghurt
4 vitlöksklyftor
2 msk olivolja
2 tsk paprikapulver
1 tsk chiliflingor
1 tsk spiskummin
2 msk citronsaft
salt
svartpeppar

Tillbehör

libabröd, pitabröd eller annat gott bröd att fylla
sallad
skivad tomat
skivad rödlök
saltgurka i stavar

Rödbetshummus Dela rödbetorna i mindre bitar.
Häll av spadet från kikärterna och skölj dem i
kallt vatten. Lägg ner rödbetor, kikärter, rivna
vitlöksklyftor, olivolja, tahini, spiskummin, citron-
saft, salt och peppar i en matberedare. Mixa till
en slät hummus.

Marinerat vegokött Blanda yoghurt, pressade
vitlöksklyftor, olivolja, paprikapulver, chiliflingor,
spiskummin, citronsaft, salt och svartpeppar.
Blanda ner vegoköttet och låt marinera i minst
1 timme. Grilla det i en grillpanna eller stek
gyllenbrunt i en stekpanna.

Fyll brödet med rödbetshummus, marinerat
vegokött och grönsaker.



Rödbetscarpaccio

4 portioner

Tips! Använd en mandolin för extra tunna skivor. Alternativt en väldigt vass kniv.

4 rödbetor
2 msk pinjenötter
100 g mango, fryst går bra

Myntadressing

1 kruk färsk mynta
½ dl olivolja
2 tsk citronsaft
1 tsk agavesirap
salt
svartpeppar

Koka rödbetorna mjuka. Låt svalna helt och skala dem sedan. Skiva rödbetorna så tunt du bara kan och fördela dem sedan på fyra assietter. Rosta pinjenötterna i en torr stekpanna tills de får fint med färg. Tärna mangon. Fördela mangotärningarna och de rostade pinjenötterna över rödbetsskivorna. Ringla över myntadressingen.

Myntadressing Mixa mynta, olivolja, citronsaft, agavesirap, salt och svartpeppar i en matberedare. Du kan även använda dig av en stavmixer.

Tänk att en billig råvara som rödbetan så enkelt kan bli en lyxig förrätt. Om du hittar gulbetor eller polkabetor så är de också vackra att använda.





Vi älskar matiga sallader och den här är något alldeles extra med sin magentafärg som nästan lyser. Rödbetor gillar att samsas med syrliga saker som äpple och citron, testa!

Quinoasallad med rostade rödbetor

4 portioner

1½ dl vit quinoa
3 rödbetor
1 burk kikärter à 400 g (ca 3 dl kokta)
1 rödlök
½ dl svarta oliver
1 röd paprika
1 rött äpple
½ msk finhackad persilja
½ dl pumpafrön
2 msk citronsaft
2 msk olivolja
salt
svartpeppar

Koka quinoan enligt anvisningarna på förpackningen. Sätt ugnen på 200 grader. Skala rödbetorna och skär dem i mindre bitar. Blanda med lite olivolja på en plåt och rosta dem i ugnen i 20 minuter eller tills de är mjuka. Häll av spadet från kik-ärterna och skölj dem i kallt vatten. Hacka rödlöken och oliverna. Skär paprikan och äpplet i små tärningar. Blanda nu quinoa, rödbetor, kikärter, rödlök, oliver, paprika, äpple, finhackad persilja och pumpafrön på ett stort fat. Blanda ihop citronsaft, olivolja, salt och svartpeppar. Ringla över salladen och servera.



Utrusta dig rätt!

1. Brödkniv Såklart exemplarisk för bröd, men även för tomater och att hacka choklad med. Victorinox med handtag i rosenträ, 679 kr, Cervera. **2. Barnkniv** Låt barnen vara med i köket. Mac Kid, finns i flera färger, 385 kr, Bagaren & Kocken. **3. Grönsakskniv.** Gör arbetet med grönsaker lättare och roligare. Tamahagane San, 1699 kr, Cervera. **4. Kockkniv** Att hacka och skära det mesta med. Global, 1299 kr, Cervera. **5. Skalkniv.** Perfekt för att skala, samt hacka mindre saker som vitlöksklyftor. Scanpan Spectrum, Allkniv 9 cm, 95 kr, Bagaren & Kocken. **6. Stålbryne** Underhåll dina knivar som proffsen. Zwilling stålbryne 26 cm, 279 kr, Cervera. **7. Knivmagnet.** Smart förvaring. Knivmagneter i silikon, KGDesign, 79 kr/st, Cervera. **8. Knivlist.** Förvara knivarna rätt. Kai, knivlist i ek, 1 495 kr, Bagaren & Kocken. **9. Knivslip.** Inte redo för ett stålbryne? Låt knivslipen sköta jobbet. Minosharp knivslip, 599 kr, Cervera.



Erbjudande från Knivbrev! Skicka in dina knivar med knivbrev och få tillbaka dem 48 timmar senare, vassare än någonsin. **Nu får VEGO:s läsare 20 % rabatt** på första slipningen. Gå in på www.knivbrev.se och ange "Vego2014" vid beställningen. * Gäller endast abonnemang och EJ engångsslipning.

REDSKAPET



KNIVEN

Detta oundgängliga redskap som inte bara är till för proffsiga kockar i vita rockar, utan ett måste även för den glada hemmakocken. Men varför är det så viktigt med en slitstark och vass kniv? Vi tog oss ett snack med kocken, knivexperten och författaren Mattias Larsson.

Varför är det så viktigt med en bra kniv? För att man ska skära sin råvara i stället för att mosa sönder den. Sen är risken för att du ska skära dig mycket mindre eftersom en vass kniv gör som du vill. För att inte glömma att det blir mycket roligare i köket och du får ett snyggare resultat.

Vad ska man tänka på när man köper en kniv? Du ska framför allt klämma och känna på den. Du måste trivas med den. Sen är det bra att välja en kniv med hårt stål som håller skärpan och som du kan slipa vassare. Lägg ner pengar på din kniv. Köper du en riktigt bra kniv håller den hela livet och tänk då på att du använder den varje dag.

Hur tar jag hand om min kniv? Du måste underhålla din kniv med ett

skärpstål/brynstål, helst varje gång du har använt den. Sen får du aldrig låta den ligga i en låda och skava mot andra redskap. Häng upp den på en knivlist på väggen. Och diska den för hand, aldrig i diskmaskinen.

Är det svårt att använda ett brynstål? Nej, inte alls. Mitt tips är att kolla in min video på Youtube (Knivbrevs kanal).

Hur ofta ska man slipa kniven? En till två gånger om året beroende på hur mycket du använder den.

Finns det något man absolut inte får använda sin kniv till? Använd knivarna till råvaror och inte som andra verktyg än vad de är. Jag har sett folk använda knivar som skruvmejsel, det får du absolut inte göra.



För fler smarta knivtips, besök Knivbrevs kanal på Youtube.

Fotograf: Linda Berggren

LÄR DIG ATT HACKA SOM ETT PROFFS. KOLLA IN VEGO:S VIDEO PÅ YOUTUBE!

HÄLSO- KICK

i väntan på våren

Vi är inte direkt bortskämda med sol-dränkta dagar under vinterhalvåret och ambitionerna att försöka leva hälsosamt tycks försvinna fram tills det att knopparna börjar brista. Men med uppiggande smoothies och juicer på vägen kommer det gå mycket lättare. Här bjuder Marita Karlson på några av sina favoriter.

RECEPT MARITA KARLSON FOTO SUSANNE KINDT



RECEPT

Lugnande lavendel

1 glas

1 fryst banan
3 dl frysta blåbär
½ tsk torkade lavendelblommor

Smaksättning

1 tsk vanilj eller 1 tsk citronskal

Skala och bryt bananen i bitar. Lägg i mixern tillsammans med blåbär och lavendelblommor. Tillsätt valfri smak-sättning och mixa ingredienserna på hög hastighet tills du får en slät smoothie. Tank på att inte överdosera lavendel, då kan smoothien få en lätt tvålsmak.

Ta några långa djupa andetag och låt lugnet infinna sig medan du läppjar på en avslappnande smoothie, gjord på lavendelblommor.

Min gröna favoritsmoothie

1 glas

Jag är tokig i smoothies med kanelsmak, en smak som går så bra ihop med nötmjöl och lite färsk spenat. Den här gröna, krämiga härligheten håller mig mätt hyfsat länge.

2 dl mango
½ avokado
1 näve färsk spenat
2 krm kanel eller mer efter smak
3 dl mandelmjöl

Skala och dela mango och avokado. Skölj spenaten. Blanda alla ingredienser på hög hastighet tills smoothien blir riktigt krämig och slät. Håll upp i ett stort glas och njut.

Boosta: Tillsätt 1 msk hampafrön för en proteinboost.

Gurka & mynta

ca 7 dl

Skönhet kommer ju som bekant inifrån, så att äta och dricka nyttigt kan också vara rena skönhetsbehandlingen. Gurka bör man äta för att den ger hyn fin lyster. Ännu bättre är att dricka gurkjuice. Gurkans enzymer är viktiga för celluppbyggnad och det magnesium som finns i gurkan hjälper till med blodcirkulationen. Dessutom består gurka mestadels av vatten vilket vi ju alla vet är A och O för att hålla hyn fräsch.

2 gurkor
1 näve färsk mynta
isbitar

Skölj gurka och mynta, mixa och servera över is. Den här juicen är godast kyld.

Solskenskick

1 glas

Solgul näring som stärker hela ditt inre med hjälp av gurkmeja och kokosolja.

1 cm färsk gurkmejarot
eller 1–2 tsk pulver
3 dl fryst mango
1 msk kokosolja
4 dl kokosvatten
några droppar färskpressad lime

Topping

cayennepeppar I

Skala gurkmejaroten. Mixa alla ingredienser på hög hastighet. Håll upp i glas och njut av en solgul halsosmoothie.

Min gröna
favoritsmoothie



Lugnande lavendel



I **Hälsokick** (Norstedts) av Marita Karlson hittar du fräscha smoothies, juicer och snacks. Nyttiga energibooster som håller dig pigg och frisk.

Solskenskick



VEGOSKOLAN

"Hur gör man?" är något vi alla undrar ibland. I Vegoskolan kommer du i varje nummer få lära dig att laga eller baka något nytt till perfektion. Det kan vara hela rätter, små dekorationer, basala kockkunskaper eller bara något som imponerar på svärmor. Idag blir det en björnbärsgalette utan pajform.

Söt galette MED BJÖRNBÄR

RECEPT & FOTO MATTIAS KRISTIANSSON





Söt galette med björnbär

8–10 bitar

Det är väldigt enkelt och befriande att baka en paj helt utan pajform. Sådana här pajer kallas bland annat för det fransk-klingande "galette" eller det italiensk-klingande "crostata". Oavsett vad du väljer att kalla den så ser den vackert rustik ut, som gjord för kyliga dagar då man inget annat vill än att värma sig med en bit söt björnbärspaj.

Söt pajdeg

150 g smör, t ex mjölkfritt
3½ dl vetemjöl
1½ msk strösocker
1 nypa salt
3 msk vatten

Mandelkräm

50 g mandelmassa
50 g smör, t ex mjölkfritt
rumstempererat
½ dl strösocker

Björnbärsfyllning

450 g frysta björnbär
1 dl potatismjöl
1 dl strösocker

vatten
rårörsocker

Till servering

vaniljsås (se recept på
www.vegomagasinet.se)

Söt pajdeg Nyp ihop smör, vetemjöl, strösocker, salt och vatten i en bunke. Plasta in degen och låt vila i kylan i 30 minuter.

Mandelkräm Rör ihop mandelmassa, smör och strösocker i en skål. Du kan även köra allt i en matberedare om det känns lättare

Björnbärsfyllning Blanda ihop björnbär, potatismjöl och strösocker i en skål.

Sätt ugnen på 200 grader.

Kavla ut pajdegen till en rund platta, cirka 35 centimeter i diameter och lägg på en bakplåtspappersklädd plåt. Bred ut mandelkrämen men spara en kant runt om på ca 5 centimeter. Strö ut björnbären över mandelkrämen. Vik nu upp degen över bären och tryck fast så att den inte faller ner. Pensla kanten med vatten och strö över rårörsocker. Grädda pajen i ca 40 minuter eller tills den är härligt gyllenbrun.

Servera genast med vaniljsås eller vaniljglass.

»Jag är helt övertygad om att vi kommer bli ett mer vegetabiliskt folk. Vi kommer bli tvingade till det.«

Paul Svenssons gröna matfilosofi

INTERVJU & FOTO MATTIAS KRISTIANSSON

Paul Svensson är kocken som har jobbat runt om i hela världen, varit kökschef hos Mathias Dahlgren på Bon Lloc och även jobbat med Danyel Couet och Melker Andersson på F12. Nu är han alltså sin egen på Fotografiskas restaurang där han trots många järn i elden är varje dag och ser till att allt blir som han vill.

– Jag har en en grönare matfilosofi som är ganska mångbottnad. Det handlar om att ta ansvar för gäst och miljö, men samtidigt koppla det direkt till njutning. Sättet att äta är mycket mer tilltalande för mig om man har en utgångspunkt i växtriket.

Restaurangen som ligger ovanpå konsthallen Fotografiska, bara ett stenkast från Slussen, har en löjligt vacker utsikt över Stockholm. Lokalen går i mörka toner med ett stort öppet kök längs med ena långsidan där kockarna rusar runt och förbereder dagens mat. Och

det är maten vi är mest intresserade av. Här finns nämligen en meny som är till 30–40 % vegetarisk och där köttet bara spelar en biroll.

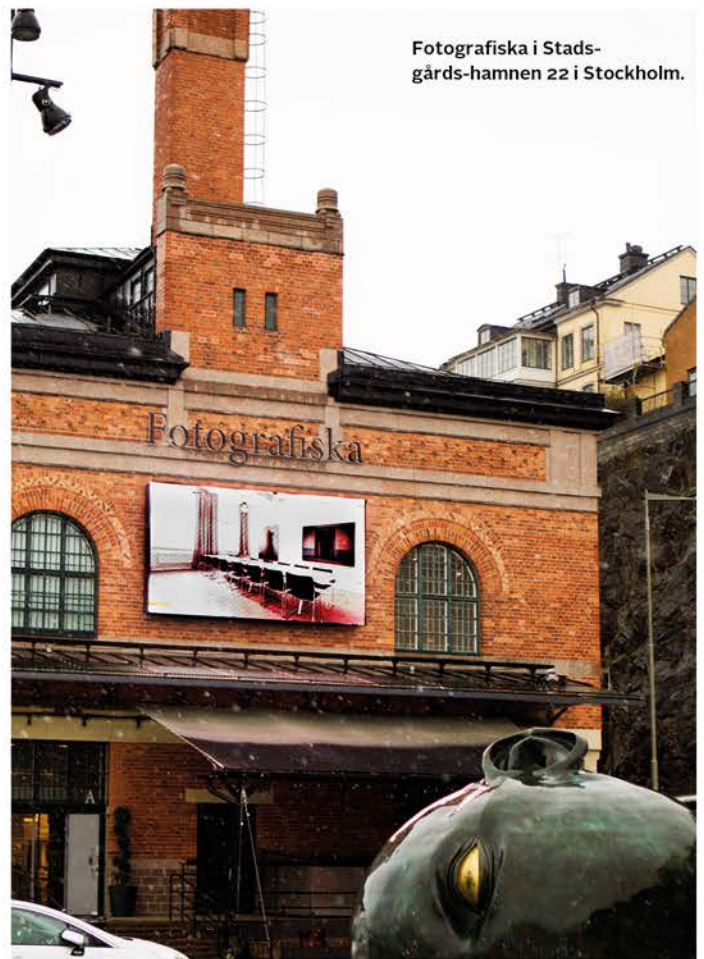
– Jag tycker om kött och fisk, men jag tycker att man ska äta mindre. När vi skapar rätter utgår vi från det som är i säsong just nu, sen kan det bli smaksatt med kött, fisk, eller fågel. Eller inte alls för att det inte behövs. Vi har byggt menyn så att i stället för att vi har grönsaker som sidorätt så har köttet fått den rollen. Huvudrätterna grundar sig i stället på att uppleva grönsaker.

Och för de som vill kaka helt vego?

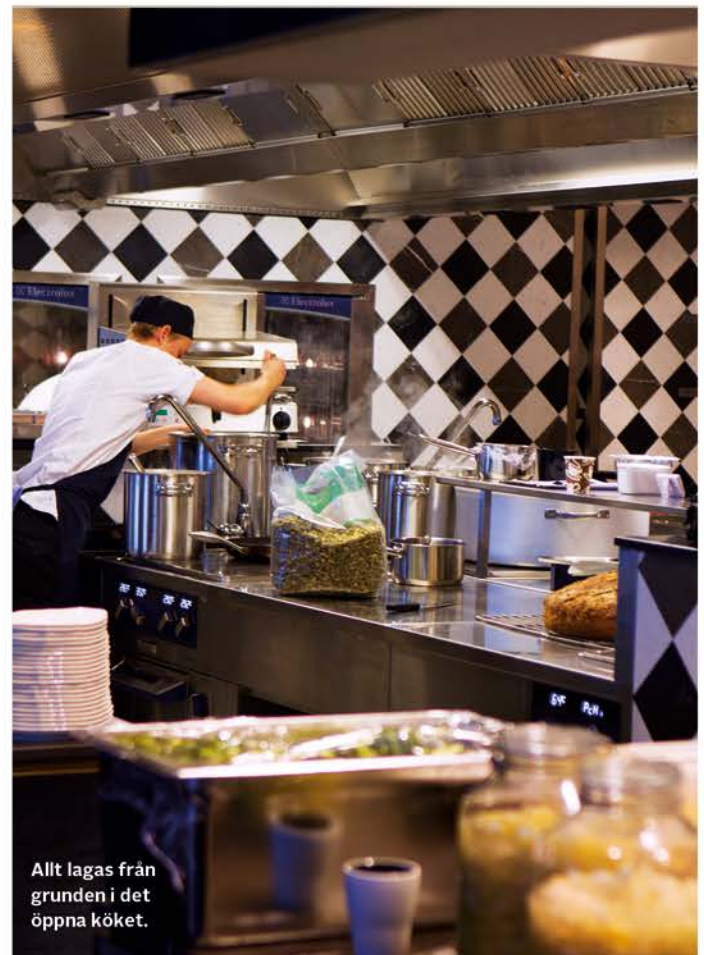
– Det är jätteenkelt för oss att skapa vegetariska och veganska menyer eftersom vi bara behöver ta bort några enstaka detaljer. Men lagar man omvänt tar man bort 80 % av ätupplevelsen. Så på så sätt tycker jag vi är väldigt inkluderande.

»Köttfri måndag är en jättebra idé. Det är ett statement som visar att man gör skillnad.«





Fotografiska i Stads-
gårds-hamnen 22 i Stockholm.



Allt lagas från
grunden i det
öppna köket.

Reaktionerna har inte låtit vänta på sig. Redan innan öppningen pratades det överallt om Pauls nya gröna restaurang. Den framställdes nästan som lite exotisk, kanske främst för att restaurangvärlden fortfarande är så präglad av kött.

– Jag har sällan fått så mycket feedback. Vissa är på väg att vända i dörren för att de tycker att allt låter så konstigt, men när de sen väl har satt sig ner så är det halleluja.

Allt fler kockar har börjat upptäcka växtriket som mer än garnityr. Varför, tror du?

– Det har ju varit en kötttrend parallellt med att folk har vaknat till på grönsakssidan. Att skapa intressant mat är mycket enklare och roligare om man utgår från växtriket. Kött, fisk, skaldjur och märkliga animaliska produkter är så uttjatade att det inte finns så mycket mer att hitta där. Tillfredsställelsen är större om man lyckas med en rätt som är helt fri från animalier.

Med det sagt så hade det varit enklast för oss om vi hade gjort en köttkrog av det här. Folk väljer hellre en köttbit, det sitter liksom i ryggmärgen.

På helgerna kör vi en köttträtt och en vegetarisk rätt och de säljer lika mycket. Det visar på att det har skett en dramatisk förändring. Folk tilltalar av vegetarisk mat så länge det är tillräckligt genomtänkt.

Testar ni någonsin växtbaserade mejeriprodukter?

– Jo, vi håller på. Vi har köpt in varenda produkt och testar. Men vi är fortfarande i ett ganska tidigt skede av att experimentera med vår egen gastronomi.

Snack om att "kompensera" för köttet kom självklart på tal. Men för Paul är det inga problem att få in protein i vegorätterna, det handlar bara om att tänka nytt.

»Tillfredsställelsen är större om man lyckas med en rätt som är helt fri från animalier.«



Gröna örter är en del av inredningen.



Stilsäker interiör med stans bästa utsikt.



Den gröna buffén
dukas fram.



Närproducerat
och ekologiskt.

– Det finns ett stort område som inte alls är utforskat och det är de svenska baljväxterna. Det är ganska komiskt att under 150 års tid har bruna bönor bara förekommit med ättika och sirap, när det faktiskt är en fantastisk böna som kan avnjutas på många olika sätt. Bönor och ärtor är verkligen underskattade. Sen finns det en massa växter som har mycket protein i sig som vi använder i mixade former.

Varför är det så viktigt med svenska råvaror?

– Av många anledningar. Ju senare skörd desto bättre smak och näring. Kan du ha en kort färdväg påverkar det framför allt grön-sakerna mindre. Ett exempel är att sallad förlorar hälften av sitt näringsinnehåll och sin smak två timmar efter skörd.

För min del är det helt och hållet en smakmässig anledning. Vi får en bättre vara och gästen får en godare upplevelse.

Ekologi har mer med ett själsligt engagemang att göra. Jag är helt övertygad om att det inte ska fifflas med naturen. Växter ska få växa naturligt.

Det här med att jobba efter säsong ställer så klart till problem. Eller roliga utmaningar kanske man ska säga. Här i Sverige blir det ju mest kål, rotfrukter och lök på vinterhalv-året, men Paul är förberedd.

– Vi säger att vi agerar lokalt men tänker globalt. Vi jobbar uteslutande säsongsanpassat, men nu till vintern finns det som sagt inte mycket kvar. Inget ont om kål, kål kan smaka väldigt olika. Sen sparar vi även väldigt mycket från tidigare säsonger, annars blir man lätt fast i muggighetsträsket. Nu smaksätter vi till exempel brysselkålen med picklad fläder från i somras. Råg får bära upp chokladdesserten i stället för att vi ska leta frukt eller bär. Man får vara kreativ med det som finns.

Att Sverige ligger efter när det gäller vegomat på restaurangerna står tydligt så fort man reser till större städer som Berlin, London och New York. Men varför är det så?

– Vi är ett bondesamhälle och även om vi vill det så har vi ingen stark matkultur. Vi har alldeles för mycket traditioner i ryggen. Ett kött, sås och potatis-folk! Vi är nyfikna, trendkänsliga men också väldigt osäkra. Vi gör lite som alla andra gör. Sen är ju intrycken i storstäder fler och du kan hitta högre kvalitet på vilken vara som helst.



Ta till vara på säsongens utbud genom att lägga in, syra och pickla.



Här blandar man svenska råvaror med influenser från hela världen.

Hur tror du att det ser ut om 5–10 år?

– Jag är helt övertygad om att vi kommer bli ett mer vegetabiliskt folk. Vi kommer bli tvingade till det. Det går kanske trögt nu, men det kommer explodera. Folk börjar bli alltmer medvetna och i samband med det förändras smakbilden. Folk vill inte se misshandlade djur som står på varandra och trängs. Det känner man smaken av. Och när vi väl tröttnar på kvantitet kommer vi tröttna rejält och då finns det ingen bransch kvar för sånt. Det är då vi får upp ögonen för vegetabilier på riktigt och vad som finns att hämta där.

PAUL SVENSSON VAR för några år sedan med i tv-programmet "Matakuten" där man kollade på den svenska skolmaten. Och intresset för det området finns fortfarande kvar. Vi pratade lite om vad han tycker om mer vegetariskt i skolorna.

– Köttfri måndag är en jättebra idé. Det är ett statement som visar att man gör skillnad. Det blir aldrig bra om man gör saker utan att riktigt veta varför, därför tror jag det blir bättre med flera delmål än ett stort.

Jag tycker att det är väldigt sympatiskt att ta ett beslut om att bli mer vegetabiliska. Man vill att barnen ska njuta av mer grönsaker och borde hjälpa skolorna och sjukhusen med att laga en mer vegetabilisk kost.

Och avslutningsvis, har du några tips på hur man lyckas med vegomat?

– Man måste alltid ha en smakbärare. Ibland kan man få, säg en lasagne med tomat och spenat. Tomat och spenat har en smak men det måste tillagas på ett sätt och differentieras med konsistens.

Att använda en kraftfullare smaksättning i en krämig bulgur till ett ugnsrostat blomkålshuvud och sedan avsluta med råreven blomkål med hög syra och fräschör är att hitta både balans och kontrast i en vegetarisk rätt.

Men det viktigaste är konsistensdifferenser. Det är ofta där det brister och därför du får en dålig matupplevelse. Olika konsistenser är något vi jobbar mycket med här på restaurangen.



GRÖNA KASSEN

MATKASSE • MATBUTIK PÅ NÄTET
VEGETARISKT • EKOLOGISKT
WWW.GRONAKASSEN.SE • 08-446 07 11



I boken *Gröt & müsli* (Massolit förlag) hittar du en rad klassiska och nytänkande grötvarianter, müsli och tillbehör blandat med lika nyttig historia och fakta.

Den goda gröten



Lunchgröt på termos

Tänker du också på vanlig, halvbeige havregrynsgröt när du läser den här rubriken? Tänk om, för det finns så många fler goda grejer du kan göra gröt på: från skrädmjöl och bulgur, till havrekli och krossad dinkel. Så gör om och gör det fantastiskt. Utöka din repertoar av grötrecept och du kommer att flyga upp ur sängen på morgonen.

RECEPT VIOLA ADAMSSON FOTO BRUNO EHRS

Gröt av skrädmjöl

1 portion

Skrädmjöl är blötlagd, rostad och mald havre. I processen när havren blötläggs blir mineral-ämnena från havren mer lättillgängliga.

2½ dl vatten eller mjölk, t ex havre-, mandel- eller sojamjölk

½ dl skrädmjöl

½ krm salt

Blanda vatten eller mjölk, skrädmjöl och salt. Koka upp och fortsätt kokningen på svag värme under omrörning 3–5 minuter.

Servera med lingonsylt och mjölk.

Doktor W:s hälsogröt

6 portioner

Doktor W:s hälsogröt är ett recept som jag fick av en av de första fiberforskarna. Man kokar en stor sats av hälsogröten, kyler ner den och förvarar den i kylskåpet. På morgonen tar man en lagom dos av gröten och värmer i mikrovågsugnen. Hälsogröten håller 4 dagar i kylskåpet. 1 portion ger 14 gram kostfiber! Gröten kan kokas enligt recept i mikrovågsugnen men jag tycker det är enklare att koka den i en vanlig kastrull.

¾ dl katrinplommon

¾ dl russin

3½ dl vatten

1 liter mjölk, t ex soja-, havre eller mandelmjölk

1 msk kanel eller kakao

2 dl vetekli

1¼ dl havrekli

1½ dl havregryn

1½ dl vetegroddar

¾ dl helt linfrö.

Hacka katrinplommon i russinstora bitar. Blanda russin, katrinplommon, vatten och mjölk i en kastrull som rymmer minst 3 liter. Koka upp. Tillsätt kanel eller kakao. Tillsätt vetekli, havrekli, havregryn, vete-groddar och linfrö under omrörning. Koka gröten minst 3 minuter eller tills allt tjocknat. Rör om då och då.

Servera med bär, sylt eller frukt och mjölk.



Doktor W:s hälsogröt

Gröt av skrädmjöl

Grötbröd

2 limpor

Kokt gröt i degen ger ett saftigt bröd. Hur mycket mjöl som behöver tillsättas till degen avgörs av hur tjock gröten är – tillsätt mjölet med försiktighet.

½ paket jäst, 25 g
5 dl vatten, 37 grader
2 msk rapsolja
300 g färdig gröt
2 msk linfrö
1 tsk salt
2 tsk anis
2 tsk fänkål
1 dl rågmjöl
5 dl dinkelflingor
8 dl vetemjöl

Lös upp jäst i ljummet vatten i en degbunke. Tillsätt rapsolja, gröt, linfrö, salt, anis och fänkål. Tillsätt rågmjöl, dinkelflingor och vetemjöl. Arbeta degen med maskin i 5–10 minuter (för hand 15–20 minuter). Låt degen jäsa i två timmar. Smör två mindre limpformar och sleva i degen direkt i formarna. Låt jäsa i 30 minuter. Degen ska vara ganska kladdig.

Grädda i 200 grader i cirka 30 minuter eller ta tempen på brödet. 96 grader är en bra innertemperatur.

Knacka på undersidan av brödet för att se om det är färdigt – det ska låta ihåligt.

Lunchgröt på termos

1–2 portioner

Den som vill äta sin gröt till lunch eller ta med den på utflykt kan tillaga gröten direkt i en mattermos. Grötens arom hinner utvecklas till fullo vid den långsamma tillagningen i termos. Med plommon, fikon eller annan torkad frukt eller bär behövs ingen extra sylt, även om det smakar gott med hjortron till.

½ dl havrekross
½ dl rågkross
½ dl hel eller krossad dinkel
4 torkade katrinplommon
3 torkade fikon, halverade
ev. 1 krm salt
4 dl vatten

På morgonen: mät upp havrekross, rågkross och dinkel direkt i en mattermos. Tillsätt katrinplommon, halverade fikon och eventuellt salt. Häll kokande vatten över blandningen och skruva på locket. Vid lunchtid har du en perfekt kokt lunchgröt.

Servera eventuellt med hjortron.



Grötbröd

MAT FÖR HELA FAMILJEN



Tillsammans

Mat avnjuts bäst i sällskap med andra. Nära, kära, vänner, ovänner, gamla, unga. Ja, unga också, för även barn ska självklart få njuta av sprittande god mat. Därför börjar vi här med en avdelning extra gott vegokäk som kommer generera många glada munnar och nöjda magar.

RECEPT & FOTO MATTIAS KRISTIANSSON

Hemlig pastasås med curry

4 portioner

Hemligheten med den här pastasåsen är att den är fylld av nyttiga grönsaker. Genom att mixa allt till en slät sås kan man slugt lura i barnen en hel uppsjö av färgglada vitaminer.

pasta för 4 personer

1 gul lök

2 morötter

1 röd paprika

400 g blomkål

8 champinjoner

400 ml krossade tomater

2½ dl grädde, t ex havre-, soja-,

eller kokosgrädde

2½ dl vatten

1 grönsaksbuljongtärning

2 tsk curry

salt

svartpeppar

Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Hacka gul lök, morötter, paprika, blomkål och champinjoner grovt. Fräs i lite olja tills allt har fått fint med färg. Häll på krossade tomater, grädde, vatten, buljongtärning och curry. Koka upp och låt sjuda i 5-10 minuter eller tills allt har blivit mjukt. Mixa till en slät sås med hjälp av en stavmixer. Smaka av med salt och peppar. Servera såsen tillsammans med pastan.

Hemligheten med den här pastasåsen är att den är fylld av nyttiga grönsaker.

Havrepannkakor med banan

4 portioner

De här vrålgoda pannkakorna är laddade med havregryn, banan och fullkornsvetemjöl. Ett perfekt mellanmål eller lyxig frukost. Vi serverar dem med en frukt-sallad, men det går självklart att köra klassiska tillbehör som sylt, glass eller vispad grädde.

Glutenfritt? Använd bovetemjöl istället för fullkornsvetemjöl.

3½ dl mjölk, t ex soja-, havre-,

eller mandelmjölk

2½ dl havregryn

2 bananer

1 dl fullkornsvetemjöl

2 tsk bakpulver

½ tsk salt

Släng ner samtliga ingredienser i en matberedare och mixa till en slät smet. Du kan även göra detta med hjälp av en stavmixer. Klicka ut små plättar i en stekpanna och stek dem gyllenbruna på båda sidor. Servera som de är tillsammans med en färgglad fruktsallad.



Zucchini-biffar

4 portioner

Vem gillar inte hysteriskt gröna biffar? Snygga, småtökiga och såå goda.

Glutenfritt? Mixa glutenfritt bröd till smulor.

Zucchini-biffar

1 burk kikärter à 400 g (ca 3 dl kokta)
1 zucchini, ca 300 g
1 rödlök
2½ dl färska brödsulor (bara att mixa några brödsulor i matberedaren)
½ dl majsstärkelse
½ dl olivolja
1 tsk salt
8 pitabröd
valfria grönsaker

Salsayoghurt

2 dl naturell yoghurt, t ex sojayoghurt
1 dl mild salsås
salt
svartpeppar

Zucchini-biffar Häll av spadet från kikärterna och skölj dem i kallt vatten. Låt rinna av och mixa dem sedan i en matberedare. Häll över i en bunke. Riv zucchini grovt och pressa ut så mycket vätska du bara kan. Hacka rödlöken fint. Blanda ner zucchini och rödlök i bön-röran. Blanda även ner brödsulor, majsstärkelse, olivolja och salt. Forma nu små biffar och stek dem gyllenbruna i lite olja.

Salsayoghurt Blanda yoghurt och salsås i en skål. Smaka av med salt och peppar.

Värm pitabröden och fyll dem med zucchini-biffar, salsayoghurt och valfria grönsaker.

Beandillas

4 portioner

Böner i maten är inte alltid det lättaste att sälja in hos barn. Men om de inte vet om att det är böner i... De här beandillasen är precis som klassiska quesadillas, men fyllda med en bönkräm och grönsaker. Fantastiskt fräsiga och omåttligt populära.

2 burkar små vita böner à 400 g (ca 6 dl kokta)
2 msk olivolja
1 vitlöksklyfta
1 rödlök
1 grön paprika
1 röd paprika
2 dl majs-korn
2 dl gröna ärtor
2 tsk spiskummin
1 tsk paprikapulver
salt
svartpeppar

8 små tortillabröd
2 avokador
limesaft

Häll av spadet från de vita bönerna och skölj dem i kallt vatten. Låt rinna av och mixa dem sedan släta i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Mixa ner olivoljan och en riven vitlöksklyfta. Hacka rödlöken och paprikorna fint. Blanda ner i bön-röran tillsammans med majs-korn och gröna ärtor. Krydda med spiskummin, paprikapulver, salt och svartpeppar.

Fördela röran på hälften av tortillabröden. Lägg på resterande tortillabröd och stek dem sedan gyllenbruna på båda sidorna.

Dela avokadorna och gröp ur fruktköttet. Mosa sönder med en gaffel och smaksätt med limesaft. Servera till de fräsiga beandillasen.

Böner i maten är inte alltid det lättaste att sälja in hos barn. Men om de inte vet om att det är böner i...





Vi pratar
vegokäk, storkök
och brandfaror
med Värmdös
brandmän.

HUNGRIGA BRANDMÄN

När man hör om vegetarisk mat tänker man sällan på hårdhudade brandmän, men det finns bara ett sätt att veta vad de tycker! Vi fyllde bilen med ett artilleri av rätter och begav oss till Värmdö för att bjuda ett gäng hårt arbetande brandmän på lunch och se vad deras inställning egentligen är till det gröna.

TEXT PIA HALL FOTO JOSEFIN MIRSCHE RECEPT MATTIAS KRISTIANSSON

Larmet tjuiter genom hela stationen just när teamet ska slå sig ner vid det generösa matbordet på Värmdö brandstation. Det är lunchdags den här gråtrista lördagen, men när larmet går är det bara att släppa allt: på 90 sekunder förväntas alla ha hunnit byta om, susat nerför trapp eller stång och in i bilarna. Om de inte hinner på 90 sekunder så kommer de senare få förklara vad som hänt. Inne i bilen sitter en liten mätare som aktiveras när larmet går och som nogsamt håller reda på sekunderna.

Brandmästare Danilo och hans kollegor försvinner snabbt iväg. Hur lång tid de kommer vara borta har de ingen aning om. Det kan vara ett falsklarm, en trafikolycka, brand i ett hem, nästan vad som helst. Om de är ute flera timmar får någon springa iväg och köpa något ätbart så att orken finns kvar. De är alltid beredda på att de inte kan vara beredda på vad de ska möta.

Efter en dryg timme kommer de tillbaka, nöjda eftersom det aldrig hann bli någon större eldsvåda. Det var

VEGO BJUDER

en tvättmaskin som brann och den som skulle tvätta hade gjort helt rätt och stängt dörren till tvättstugan så att elden inte kunde sprida sig.

Hungern till trots är brandmännen ändå tvungna att börja med att göra i ordning de bilar som de haft med på utryckningen. Slangar ska rengöras, vatten ska fyllas på och så vidare.

Köket är generöst, nästan värdigt en liten krog. Ofta lagar brandmännen mat tillsammans, särskilt på helgerna. Brunch på förmiddagen och långkok som kan stå och puttra några timmar är bra. Fast går larmet stängs all el i köket automatiskt av, vilket naturligtvis är ett måste eftersom det kan hända att de blir kvar på utryckningen i timmar.

Medan brandmännen byter om dukar VEGO fram pasta med smakrik italiensk linspasta och chipotleburritos med heta bönor, avokado och salsa. När alla väl kommer till köket försvinner maten snabbt.

"Vad är det i wrapen?"

"Är det vegetariskt eller veganskt?"

"Hur mycket bättre är det egentligen för miljön med vegetarisk mat jämfört med blandkost?"

Om man möjligen hade trott att brandmän bara käkade blodiga biffar får man definitivt tänka om, i alla fall när det gäller just det här teamet. De är nyfikna,



Chipotleburrito med ananassalsa



Cupcakebrownie med apelsingrädde

Italiensk linspasta



Brandvett i köket

Ungefär 5000 eldsvådor börjar i våra svenska kök årligen. VEGO passade därför på att få lite smarta tips från vännerna på brandstationen:

- Ha en brandsläckare till hands, pulversläckare.
- Om du friterar mycket och har ett storkök eller arbetar med mat på annat sätt är det också bra att ha en kolsyresläckare.
- Annars vid fritering: var redo med ett stort lock.
- Försök aldrig släcka elden med vatten, utan alltid med filt, brandsläckare eller som nämnt ovan, ett lock.
- Ha koll på din brandvarnare, testa den en gång om året.
- Rengör regelbundet köksmaskiner, fläkt och dylikt som annars kan ta eld om det samlats mycket damm.
- Om det börjar brinna, stäng omedelbart av köksfläkten så att elden inte sprids i ventilationssystemet.

smakar, smackar, berättar hur gott det var och diskuterar miljöaspekten av mat och konsumtion. "Väldigt gott!", säger Björn och torkar sig om munnen efter att glupskt ha satt i sig en wrap.

Axel diskuterar det där med klimatavtryck och undrar hur det egentligen ligger till, är det så mycket bättre att äta växtbaserad föda? Diskussionen tar fart om vilket slöseri det är att låta proteinrikt spannmål gå omvägen via köttdjur i stället för att hamna direkt på våra tallrikar.

Till och med Roger, som är känd för att inte få i sig en enda grönsak, äter med god aptit och säger att det där, det var ju riktigt gott. "Jag tror att det handlar mycket om vanor", menar Owe. "Mat är tradition och inbitna vanor och att ändra på det är inte lätt. Men som sagt, vi måste börja äta mer vegetariskt för miljön!"

Italiensk linspasta

4 portioner

Glutenfritt: Använd glutenfri pasta

pasta för 4 personer

1 gul lök
1 aubergine
2 vitlöksklyftor
1 röd paprika
½ dl gröna oliver
2 msk tomatpuré
800 g krossade tomater
1½ dl svarta belugalinser
1 buljongtärning
1 msk kapris
1 msk strösocker
1 tsk oregano
1 msk rödvinsvinäger
salt
svartpeppar

Sallad

2 påsar blandad sallad à 70 g
1 rödlök
2 tomater
50 g krasse eller valfria groddar

Dressing

½ msk balsamvinäger
½ tsk dijonsenap
½ dl olivolja
1 tsk oregano
salt
svartpeppar

Hacka den gula löken, auberginen, vitlöksklyftorna och den röda paprikan fint. Fräs i lite olivolja tills allt mjuknar och får färg. Hacka oliverna grovt och rör ner tillsammans med de övriga ingredienserna. Smaka av med salt och peppar. Koka upp och låt sjuda i 20 minuter eller tills linserna är mjuka. Servera såsen tillsammans med pastan.

Sprid ut salladen på ett fat. Skiva röd-löken och hacka tomaterna. Sprid ut över salladen tillsammans med krassen eller groddarna.

Vispa ihop balsamvinäger, dijonsenap, olivolja, oregano, salt och peppar i en skål. Ringla över salladen.

Chipotleburrito med ananassalsa

4 portioner

Glutenfritt: Köp glutenfria tortillabröd.

Bönor

1 gul lök
1 röd paprika
2 vitlöksklyftor
2 tsk chipotlepasta
(finns i texmex-hyllan)
½ dl ketchup
½ dl vatten
1 tsk sojasås
2 burkar borlottibönor à 400 g
(ca 4 dl kokta)
salt
svartpeppar

Ananassalsa

1 burk ananas à ca 560 g
(eller motsvarande mängd färsk)
1 färsk röd chili
½ gul lök
1 tomat
saften från 1 lime
salt

4 stora tortillabröd
4 dl kokt råris
2 avokador
sallad

Fyllning Dela den gula löken och paprikan i mindre bitar. Släng ner gul lök, paprika, vitlöksklyftor, chipotlepasta, ketchup, vatten och sojasås i en matberedare. Mixa till en slät puré. Hetta upp en stekpanna och håll ner purén. Håll av spadet från börnorna och blanda ner dem i stekpannan. Låt puttra på tills såsen tjocknar något och börnorna blir varma.

Ananassalsa Skär ananasen i mindre bitar. Hacka chilin, den gula löken och tomaten fint. Blanda med limesaft och lite salt.

Fyll tortillabröden med chipotlebonor, kokt råris, ananassalsa, skivad avokado och sallad.

Cupcakebrownie med apelsingrädde

12 bitar

Brownie

200 g smör, t ex mjölkfritt
2 dl kakao
1½ dl strösocker
1½ dl muscovadosocker
2 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
1 tsk vaniljsocker
2 dl mjölk, t ex soja-, havre-, eller mandelmjöl

Apelsingrädde

2½ dl vispgrädde,
t ex Alpro Airy & Creamy
½ dl florsocker
1 apelsin, rivet skal och saft

Sätt ugnen på 200 grader. Förbered en muffinsplåt med 12 pappersformar. Du kan även använda en form, 20 x 30 cm. Glöm bara inte att trycka ner ett bak-plåtpapper i den först. Smält smöret. Vispa ihop kakao, strösocker, vetemjöl, bakpulver och vaniljsocker i en bunke. Vispa nu ner det smälta smöret och mjölken. När du har en slät smet utan klumpar håller du ner smeten i den förberedda formen. Grädda i 15 minuter (5 minuter extra om du använder en stor form). Ta ut och låt svalna helt. Kakan ska vara fast men kladdig på samma gång.

Vispa grädden och florsockret fast och fluffigt. Smaksätt med rivet apelsinskal och saft. Toppa varje brownie med apelsingrädde.

Overnight oats med jordnötssmör och banan

2 portioner

Att låta chiafrön och havregryn vila i kylskåpet över natten gör vilken frukost som helst trevligare, eller som här, ett efterlängtat mellanmål mitt på dagen. Fullt av protein och fibrer!

1 banan (gärna lätt övermogen)
½ dl jordnötssmör
2½ dl mjölk, t ex mandel-, havre-, eller sojamjolk
1 tsk mald kanel
1 tsk agave- eller lönnssirap
½ tsk vaniljsocker
2½ dl havregryn
1 msk chiafrön

Till servering

1 banan
1 dl grovt hackade jordnötter
2 msk hackad mörk choklad

Mosa bananen i en bunke med hjälp av en gaffel. Rör ner jordnötssmör, mjölk, mald kanel, sirap och vaniljsocker. Blanda ihop och vänd till sist ner havregryn och chiafrön. Fördela i två skålar eller plast-lådor. Låt stå i kylan i minst 3 timmar, helst över natten.

Vid servering Skiva bananen. Varva overnight oats med skivad banan, hackade jordnötter och mörk choklad. Ringla eventuellt över lite extra sirap.



Overnight oats med jordnötssmör och banan

Det finns inget tråkigare än när någon säger "Det där tycker inte jag är gott!" Vi älskar mat för mycket för att låta sådant trams pågå och därför fortsätter vi vår makeover av olika råvaror och rätter för att inspirera och uppmuntra dig att ge det en chans till. Nu är det dags för Nina Färdig som inte gillar... sötpotatis.

Namn Nina Färdig.

Bor Hökarängen i Stockholm.

Gör Driver skobutiken Green Laces (www.greenlaces.se).

Varför hatar du sötpotatis?

Jag vet inte vad jag ska göra med den. Oftast när jag har provat så har den bara fått en fadd smak, jag får liksom inget schvung i den. Och alla pratar om sötpotatis, så man blir ju helt galen.

Gå in på
vår Youtube-kanal
"VEGO" för att se
videon när vi hälsar
på hos Nina i den
veganska skobutiken
Green Laces.

SÖTPOTATIS

Asiatiska sötpotatisburgare

4 burgare

Vi valde att smyga in sötpotatisen i en frasig burgare med asiatisk touch. Då får man ta del av sötpotatisens kramiga OCH krispiga sidor. Plus att sötpotatis älskar lite hetta och syra, precis som vi!

Glutenfritt? Använd glutenfria hamburgerbröd.

Sötpotatisburgare

400 g sötpotatis, 1–2 st
1 burk små vita bönor à 400 g
(ca 3 dl kokta)
½ gul lök
1 vitlöksklyfta
2 msk majsstärkelse
½ tsk cayennepeppar
1 lime, rivet skal och saft
1 msk riven färsk ingefära
2 msk finhackad
färs koriander
salt
svartpeppar

Jordnötssås

1 dl jordnötssmör
1 dl varmt vatten
1 msk ljus sojasås
1 vitlöksklyfta
½ msk riven färsk ingefära
½ tsk sesamolja
1½ msk agavesirap

Tillbehör

hamburgerbröd
bongroddar
färs koriander

Picklad gurka

1 gurka
1 vitlöksklyfta
½ msk citronsaft
1 msk rödvinäger
½ msk ljus sojasås
½ tsk sesamolja
1½ msk strösocker
1 msk vita sesamfrön

Sätt ugnen på 200 grader. Skala sötpotatisarna och dela i mindre bitar. Lägg i en ugnform och baka i ugnen i 30–40 minuter, eller tills de är mjuka. Ta ut och låt svalna. Håll av spadet från bönorna och skölj dem i kallt vatten. Låt rinna av. Hacka den gula löken och vitlöksklyftorna. Blanda nu samtliga ingredienser i en matberedare och mixa till en grov puré. Du kan även mosa sönder allt med en gaffel, om du känner för lite extra träning. Forma smeten till biffar och stek frasiga i lite rapsolja.

Picklad gurka Skiva gurkan på längden med en potatisskalare, men undvik det inre kärnhuset. Du kan även skiva den fint precis som vanligt. Lägg ner gurkan i en skål. Pressa vitlöksklyftan och blanda ner med gurkan tillsammans med citronsaft, rödvinäger, sojasås, sesamolja, strösocker och sesamfrön. Låt stå i minst 30 minuter.

Jordnötssås Rör ihop jordnötssmör, vatten, pressad vitlöksklyfta, sojasås, riven ingefära, sesamolja och agavesirap i en skål.

Servera sötpotatisburgarna i hamburgerbröd tillsammans med picklad gurka, jordnötssås, bongroddar och färsk koriander.

"Det är en kärleksstorm i min mun! Tricket med att få sötpotatis att smaka bra verkar alltså vara tillagningen och kryddningen. Jag är nykär!"

Allt i ett!

Mat ska inte vara krånglig att göra. Inte alls. Så varför inte laga allt i en gryta? Snacka om att slippa stress, extraarbete och disk samtidigt som du får jätteenkel och dundergod mat som en extra välsmakande bonus.

RECEPT & FOTO MATTIAS KRISTIANSSON



Lins- och blomkålssoppa med vitlöksfräs

Minestrone



Färspanna med
sconestopping



Färspanna med sconestopping

4 portioner

En amerikansk favorit som består av kryddig sojafärs toppad med... scones. Jepp, du läste rätt. Och oj, vad gott och mättande det är. Comfort food i sitt esse.

Glutenfritt? Toppa med fluffigt potatismos i stället och gratinera precis som vanligt.

Sconestopping

½ tsk vitvinsvinäger
¾ dl mjölk, t ex osötad sojamjök eller havremjök
2½ dl vetemjöl, gärna fullkorn
1½ tsk bakpulver
50 g mjölkfritt smör
2½ dl riven ost, t ex mjölkfri (kan uteslutas)

Färsfyllning

1 gul lök
1 röd paprika
250 g champinjoner
600 g sojafärs
2 msk tomatpuré
1 msk paprikapulver
1 burk krossade tomater, 400 g
2½ dl vatten
salt
svartpeppar

Sätt ugnen på 225 grader.

Färsfyllning Skiva den gula löken, paprikan och champinjonerna fint. Fräs i lite olivolja tills allt börjar få färg. Häll på sojafärsen och låt steka med i några minuter. Rör ner tomatpuré, paprikapulver, krossade tomater och vatten. Krydda med salt och peppar och låt puttra på tills lite av vätskan har kokat bort och du har fått en tjock färssås.

Topping Blanda ihop vitvinsvinäger och mjölk i en skål. Låt stå i några minuter tills mjölken skär sig något och blir klumpig. Blanda i en annan skål ihop vetemjöl, bakpulver och bikarbonat. Skär smöret i mindre bitar och nyp ihop med mjöl-blandningen. När du har fått hyfsat finfördelade smulor rör du ner mjölk-blandningen och den rivna osten. Tryck ihop till en deg och forma till bollar som du sedan fördelar över färsblandningen.

Grädda i ugnen i ca 20 minuter eller tills toppingen har fått fint med färg.

Minestrone

4 portioner

En klassiker som går att göra på vilka favoritgrönsaker som helst. Ju fler desto vackrare och godare. Du kan utesluta pastan helt, men vi gillar den därför att den mättar härligt.

Glutenfritt? Använd glutenfri pasta.

1 rödlök
1 vitlöksklyfta
2 morötter
1 potatis
1 zucchini, ca 300 g
1 selleristjälk
1 klyfta savoykål, ca 300 g
150 g gröna bönor
1 burk små vita bönor à 400 g (ca 3 dl kokta)
1 burk krossade tomater
1½ liter vatten
3 grönsaksbuljongtärningar
2 dl makaroner
¼ kruka basilika
salt
svartpeppar

Hacka rödlöken och vitlöksklyftan. Tärna morötter, potatis, zucchini och selleri. Fräs allt i lite olivolja i en stor kastrull. De ska få lätt med färg vilket tar ungefär 5 minuter. Hacka savoykålen grovt och vänd ner tillsammans med gröna bönor, små vita bönor, krossade tomater, vatten och buljongtärningar. Koka upp och låt sjuda i 10 minuter. Häll ner pastan och koka tills den är al dente. Hacka basilikan grovt och vänd ner. Smaka av med salt och peppar.

Lins- och blomkålssoppa med vitlöksfras

4 portioner

En soppa blir alltid lite godare med en skiva gott bröd till. Men här har vi gjort en twist på det och satsade istället på frasiga vitlöksbrödsmlur att strö över. Lyckan är total!

Glutenfritt? Använd glutenfritt bröd.

1 gul lök
1 selleristjälk
1 morot
½ blomkålshuvud, ca 300 g
2 tsk torkad timjan
2½ dl gröna linser
1 liter vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
salt
svartpeppar

Vitlöksfras

3 dl färska brödsmlur (mixa vitt bröd eller fullkornsbröd i en matberedare)
2 vitlöksklyftor
½ dl olivolja
salt
svartpeppar

Hacka den gula löken, selleristjälken och moroten fint. Fräs i lite olivolja i en kastrull tills allt mjuknar något och får lite färg. Skär blomkålen i mindre buketter och släng ner i kastrullen. Blanda även ner timjan, gröna linser, vatten och buljongtärningar. Låt allt koka i ca 15 minuter eller tills linserna är mjuka. Smaka av med salt och peppar. Häll upp soppan i skålar och strö över vitlöksfrasen. Servera.

Vitlöksfras Sätt ugnen på 225 grader.

Häll ner brödsmlurna i en skål. Pressa ner vitlöksklyftorna tillsammans med olivolja, salt och svartpeppar. Blanda runt och sprid ut på ett bakplåtspapper. Ställ in i ugnen i 10 minuter eller tills smulorna börjar bli vackert gyllenbruna.

Guldskimrande gryta med saffran

4 portioner

Saffran, fänkål, oliver, vitlök. Den här grytan har allt och kräver minimalt med arbete. Och den ser ut som en strålande sol i vintermörkret, vilket är precis vad vi behöver just nu.

6 vitlöksklyftor
1 tsk spiskummin
1 tsk paprikapulver
1 tsk gurkmeja
2 paket saffran, 1 g
1 tsk salt
svartpeppar
1 dl olivolja
4 gula lökar
1 fänkålsstånd, ca 150 g
300 g potatis
2½ dl vatten
2 burkar stora vita bönor à 400 g
(ca 6 dl kokta)
1 citron
2 dl gröna oliver
färsk koriander

Krossa vitlöksklyftorna i en mortel till en fin puré. Mosa ner spiskummin, paprikapulver, gurkmeja, saffran, salt och svartpeppar. Mortla avslutningsvis ner lite olivolja i taget. Du kan även mixa ihop allt med hjälp av en stavmixer. Skär de gula lökarna i smala klyftor. Halvera fänkålsståndet och skär bort den hårda roten. Skär även fänkålen i smala klyftor. Skala potatisarna och skiva grovt. Fräs lök, fänkål och potatis i lite olivolja i en kastrull. När allt har fått fint med färg håller du på kryddpastan, vatten och vita bönor. Skiva citronen och vänd ner. Låt allt koka i 15 minuter tills potatisen har mjuknat. Vänd ner oliverna och strö över hackad koriander. Servera.



Spansk gryta med kikärter och chorizo

4 portioner

Värm dig med lite hetta. Den här grytan innehåller vegansk chorizo som går att hitta i kyldisken i välsorterade matbutiker eller att beställa från bl a veganlife.se

400 g vegansk chorizo eller annan stark korv, t ex från Wheaty, Veggyness eller Astrid & Aporna
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 röd paprika
1 dl vitt vin
2 burkar kikärter à 400 g (ca 6 dl kokta)
2 burkar krossade tomater à 400 ml
1 grönsaksbuljongtärning
1 tsk torkad oregano
1 msk finhackad persilja, fryst går bra
salt
svartpeppar

Skiva chorizon och stek den gyllene i lite olivolja. Hacka gul lök, vitlöksklyftor och paprika fint. Låt steka med chorizon i några minuter. Håll på vinet och låt koka in. Håll av spadet från kikärterna och skölj dem i kallt vatten. Rör ner kikärter, krossade tomater, buljongtärning, oregano och persilja. Låt puttra på i 5 minuter. Smaka av med salt och svartpeppar. Servera med ett gott bröd.

Allt i ett – pastarätt

4 portioner

Det kan inte bli enklare än så här. Helt omöjligt faktiskt. För att inte tala om hur gott det är. Pasta, basilika och tomat blandat i en stressfri rätt du kommer att laga om och om igen.

400 g pasta, gärna fullkorn
400 g tomater
1 gul lök
4 vitlöksklyftor
½ kruka färsk basilika
2 msk olivolja
2 tsk salt
svartpeppar
8 dl vatten

Lägg ner pastan i en vid kastrull. Hacka tomaterna och skiva den gula löken och vitlöksklyftorna. Hacka basilikan grovt. Håll ner allt i kastrullen. Ringla över olivoljan och krydda med salt och peppar. Avsluta med att hälla på vattnet. Koka upp och låt sjuda i 9 minuter eller tills pastan är al dente och du har fått en tjock och krämig sås. Servera.



Spansk gryta med kikärter och chorizo



Allt i ett – pastarätt

DE FLESTA
I SVERIGE FÅR
I SIG FÖR LITE
VITAMIN D UNDER
VINTERN PGA
DEN LÅGA SOL-
INTENSITETEN.

ALLT DU
BEHÖVER VETA OM

D-VITAMIN

D-vitamin är en bristvara för oss nordbor under vinterhalvåret. Om du känner dig extra hängig och trött är det troligtvis just det du behöver fylla på med. Här berättar kostexperten Pernilla Berg allt du behöver veta om D-vitamin.

TEXT PERNILLA BERG

I huden finns ett provitamin D som aktiveras vid solexponering (UVB-strålning). Under sommaren bildas tillräckligt med vitamin D i huden och vi kan lagra in det färdiga D-vitaminet i fettvävnad. Lagret räcker i regel en bit in på hösten, men när vintern kommer behöver de flesta fylla på med vitamin D genom kosten för att inte få för låga nivåer. Under vinterhalvåret är nämligen solintensiteten för låg för att vitamin D ska kunna bildas i huden. Åker man till soligare breddgrader under vintern fyller man också på vitamin D-lagret. Bär man täckande klädsel, använder solkräm eller har en mörkare hudton blir produktionen lägre i huden och man bör vara särskilt uppmärksam på att få i sig tillräckligt.

Vitamin D finns i två olika former: vitamin D₃ (kolekalciferol) och D₂ (ergokalciferol). Vitamin D₃ finns huvudsakligen i animaliska livsmedel som fet fisk, berikad mjölk och margarin. Vitamin D₃ som används i kosttillskott utvinns i regel från lanolin (ullfett). Vitamin D₂ är den vegetabiliska formen och finns naturligt i viss svamp som shiitake, portabello och champinjoner, men mängden är så liten att det knappast bidrar till det totala intaget. De viktigaste vitamin D-källorna för veganer är berikad växtdryck, margarin och kosttillskott. I de allra flesta fall används vegetabiliskt vitamin D₂ i vegetabiliska livsmedel och kosttillskott, men det finns även en ny typ av vegetabiliskt vitamin D₃ som utvinns från en specifik lav (*Cladonia arbuscula*). I Sverige finns den sistnämnda endast i form av kosttillskott.

Den största skillnaden mellan vitamin D₃ och D₂ är att D₃ är den fysiologiska varianten, dvs samma form som vi bildar i huden. Kroppen använder vitamin D₂ och D₃ på samma sätt, men D₂-formen utsöndras snabbare. Man kan därför behöva en något högre koncentration av D₂ för att få samma effekt. Vitamin D₂

kan inte omvandlas till D₃ i kroppen. Går man till läkaren för att kontrollera sin vitamin D-status är det viktigt att informera om man mestadels äter vitamin D₂, då man normalt sett endast mäter D₃-nivåerna i kroppen. Vid akut brist på vitamin D bör man använda vitamin D₃ för att snabbt bygga upp depåerna.

Efter att vi äter vitamin D eller bildar det i huden aktiveras det till ett hormon i lever och njurar. Hormonet vitamin D är viktigt för upptag av kalcium i tarmen, benmineralisering, cellspecialisering och immunförsvaret. Vitamin D behövs för normalt immunförsvar, normal muskelfunktion och det minskar risken för fall och frakturer hos äldre. Grav brist på vitamin D kan ge engelska sjukan (rakit) eller osteomalaci hos vuxna. Båda är skelettsjukdomar som ger deformerade ben. Låga nivåer av vitamin D anses öka risken för depression, trötthet och dåligt immunförsvar, men sambandet mellan depression och brist på vitamin D är inte helt klarlagt.

De flesta i Sverige får i sig för lite vitamin D under vintern pga den låga solintensiteten. Livsmedelsverket arbetar därför för att fler livsmedel ska vitamin D-berikas, men kritiker menar att en allmän vitamin D-berikning skulle utgöra en hälsorisk för vissa då intaget kan bli för högt. Inom EU är upper limit (översta gränsen) för vitamin D-intag per dag 100 ug (4000 IU), vilket är tio gånger så högt som det rekommenderade dagliga intaget.

I dl berikad växtdryck ger 0,45-0,75 ug vitamin D, vilket är samma nivå som komjölk, men med berikad växtdryck och margarin som de enda vitamin D-källorna är det svårt att komma upp i det rekommenderade intaget 10 ug (400 IU) per dag. Veganer bör därför ta någon form av vitamin D-tillskott under vintern, antingen som separat tillskott eller i form av multivitamin.

Pernilla Berg är nutritionist och toxikolog, aktiv i Läkare för framtiden och driver www.veganlife.se.



Secret Garden

Att gå ut och koka vegomat i Stockholm är märkligt nog inte lika lätt som i vegometropoler som Göteborg och Malmö, men det börjar hända saker som gör oss hoppfulla. I Gamla stan med utsikt över glittrande Riddarfjärden och Söders höjder ligger Secret Garden som överraskar med fyra olika helt vegetariska alternativ på menyn.

Secret Garden är ett HBTQ-vänligt ställe dit alla är välkomna. Hit kan du gå för en bit mat eller för att dricka dig glad på drinkar. Vi valde det första. Lokalen är snyggt inredd och har en modern stil, men har ändå behållit det där aviga och skeva som karaktäriserar alla byggnader i Gamla stan. Vi går in en bit i lokalen och slår oss ner. Vackert stengolv under oss, klättrväxter på väggen och sprakande ljuslyktor. Jättemysigt.

Så till maten. Upplägget, vilket vi missuppfattade gång på gång, är att de har en "slidersmeny" där man kan välja tre olika burgare som ackompanjeras av en skål pomes och en skål med sallad.

Vi valde de tre veganska seitan-burgarna (vetegluten) som var samma i grunden, men innehöll olika dressingar. Vi beställde även in den krämiga pastan med vegansk salami.

Med en pasta för 179 kr och en ham-burgermeny för 219 kr (!!!) hade vi minst sagt höga förväntningar. 219 spänn får du inte ens betala för pretentiösa köttkrogars "glada gris"-burgare. Det känns alltid uselt att klaga när man faktiskt får in vegomat som är annat än falafel eller sallad, så jag börjar med det bra.

Seitanburgaren var fantastisk. Härlig

konsistens och smak och det bästa vegoköttet vi har smakat i Stockholm på den här sidan om foodtrucken Vegan Soul Train. Dressingarna var att dö för, från den klassiska till den smaksatta med lime. Bra jobbat! Men 219 kr är svårt att motivera, speciellt eftersom burgarna kommer intryckta mellan billig pre baked baguette och med tråkpomes à la frydisk till. Räddningen blev salamipastan som var väldigt god. Kul med lite nytt vegokött och en lagom kryddig sås. Extra glada blev vi över de mjölkfria mozzarella-bitarna på toppen.

Vi tycker absolut att du ska hit och testa maten. Salamipastan som det säkra kortet och burgarna om du känner att det är värt det. Vi gillar att Secret Garden har valt att satsa på lite nya vegoköttträtter och hoppas att det kan inspirera krogarna runt om i stan att följa efter. Bra start för den hemliga trädgården.

Secret Garden

Kornhamnstorg 59, Stockholm

Öppet: Alla dagar, 12-03.

Vegomat: Fyra vegetariska alternativ.

www.secretgardensthlm.se



Viktor Ingemarsson är den just nu starkast lysande stjärnan på rawfoodhimlen. Han är en prisbelönt kock med ett sinne för smak-kombinationer, texturer och slående vackra råa rätter. Nu är han dessutom aktuell med sin helt egen digitala kokbok, appen Raw & Delicious, så självklart tog vi oss ett snack med detta kreativa matgeni.

Så Viktor, börja med att berätta lite om dig själv.

– Jag heter Viktor Ingemarsson och kommer ursprungligen från en klassisk restaurangbakgrund. Jag har dock ingen restaurangutbildning utan har jobbat mig upp den hårda vägen i olika sorters kök vilket har gett mig en bred kunskap.

Just nu driver Viktor den prisbelönta restaurangen Jos på Sankt Jörgen Park i Göteborg. Här stoltserar en populär

MED KÄNSLA FÖR DET RÅA

INTERVJU MATTIAS KRISTIANSSON
FOTO MATBILDER OCH PORTRÄTT (OMSLAG) JOHAN PETTERSSON
FOTO MILJÖBILDER MARTIN ARGUS

och minst sagt färgsprakande rawfood-avdelning, som lockar allt fler att gå den gröna vägen. Och intresset för det gröna är inget nytt.

– Det går ganska långt tillbaka. Jag har alltid varit intresserad av vegetarisk mat och att skapa smakupplevelser. De flesta restauranger har ju ett vegetariskt alternativ men det är inte alltid så att köket har fokus på det gröna. När man jobbar för andra kan man inte

Viktor har lärt sig att lyssna på sin kropp.



alltid bestämma, men jag var alltid den de ryckte i när de behövde något grönt för att piffa upp rätterna. Nu bestämmer jag och även om allt inte är vego på menyn känner jag att om jag kan få köttätarna att börja äta grönt en dag i veckan, så är det en bra grej. Det handlar om att sträva åt rätt håll.

Men hur länge har du kört raw?

– Jag började för fyra år sedan. Jag är själv vegetarian och har varit vegan under långa perioder. Jag har en vision om att göra bra saker för världen och ju mer grönsaker vi äter desto bättre blir det.

Vad är det bästa med rawfood?

– Det finns så många bra saker. Jag äter kanske 70–80 % rawfood, sen i övrigt en del kokt quinoa och bönor. Man måste lyssna på sin kropp. Många går kanske lite för all in. Det är bra för alla att äta mer grönsaker, men man måste lyssna på kroppen. Framför allt ska man tänka på att vänja kroppen långsamt om man ändrar livsstil, annars kommer du må ruskigt dåligt.

Förutom att rawfood är näringsrikt och man mår jätligt bra så håller du dig dessutom trimmad. Jag är klättrare och behöver inte fokusera för att träna stenhårt, det kommer på köpet. Sen älskar jag ju grönsaker, de är så vackra. Det lyser om dem och man kan bygga vackra konstverk av dem.

Alla som tittar i Viktors app eller följer honom på Instagram (@rawchefviktor) vet att han gillar att leka med grönsakerna och skapa fantastiska konstverk, som han även säljer. Instagram har varit en bidragande orsak till all framgång. Framgången som nu har gjort att han fått erbjudanden om att resa runt i hela världen och gästspela med sin mat.

– Många har en konstig bild av att grönsaker ska se

ut på ett visst sätt, men jag är bra på att se de gömda små guldkornen. Så fort det kommer grönsaker till jobbet som ser lite konstiga ut så får jag dem.

Dina recept är ju helt fantastiska, var får du all inspiration ifrån?

– Jag har inte använt några rawfoodböcker utan det är min kreativa sida som har gjort det. Eftersom jag har en lång kockerfarenhet har jag en bra bild av hur man kan skapa konsistenser på många olika sätt. I stället för att slänga ihop en bok på några månader så ville jag göra något unikt. Jag tror på att göra saker helt själv.

Hur viktigt är det att äta ekologiskt?

– Privat äter jag rent ekologiskt. Jag har råd och då tycker jag att man ska göra det, för miljöns skull. Det går hand i hand med mycket jag gör. Sen är det klart att allt vi använder på restaurangen inte går att få fram ekologiskt hela året runt, så då får vi kompromissa.

Och nu till Raw & Delicious. Varför en digital bok i appform?

– Jag ville göra en bok som gjorde det enkelt för folk att få in rawfood i vardagen, en bok man kan inspireras av i soffan eller ha med sig i fickan när man är i affären. Sen kan man göra så mycket mer med tekniken, t ex visa film på svåra moment eller att man kan skicka en inköpslista till den som ska handla. Det kan man inte med en tryckt bok. Sen känns det som ett miljövänligt alternativ jämfört med att trycka och distribuera. Det är inte jättesvåra recept eller supernördigt. Jag får hela tiden frågor om hur man gör en bra sallad eller smoothie, så här har jag samlat det bästa. Jag tycker man ska köpa boken för att äta grönsaker på ett nytt sätt och få en ny kärlek för grönsaker. Nu önskar jag verkligen att den når ut i hela världen och gör rawfood mer tillgänglig för alla.

Har du något favoritrecept?

– Mango- och kaneldrömssmoothien! Den kom jag på när jag vaknade klockan fyra på natten och experimenterade mig fram. Falafeln gjord på banan och cashewnötter är också helt fantastisk.

Raw & Delicious – laddas ned i App Store

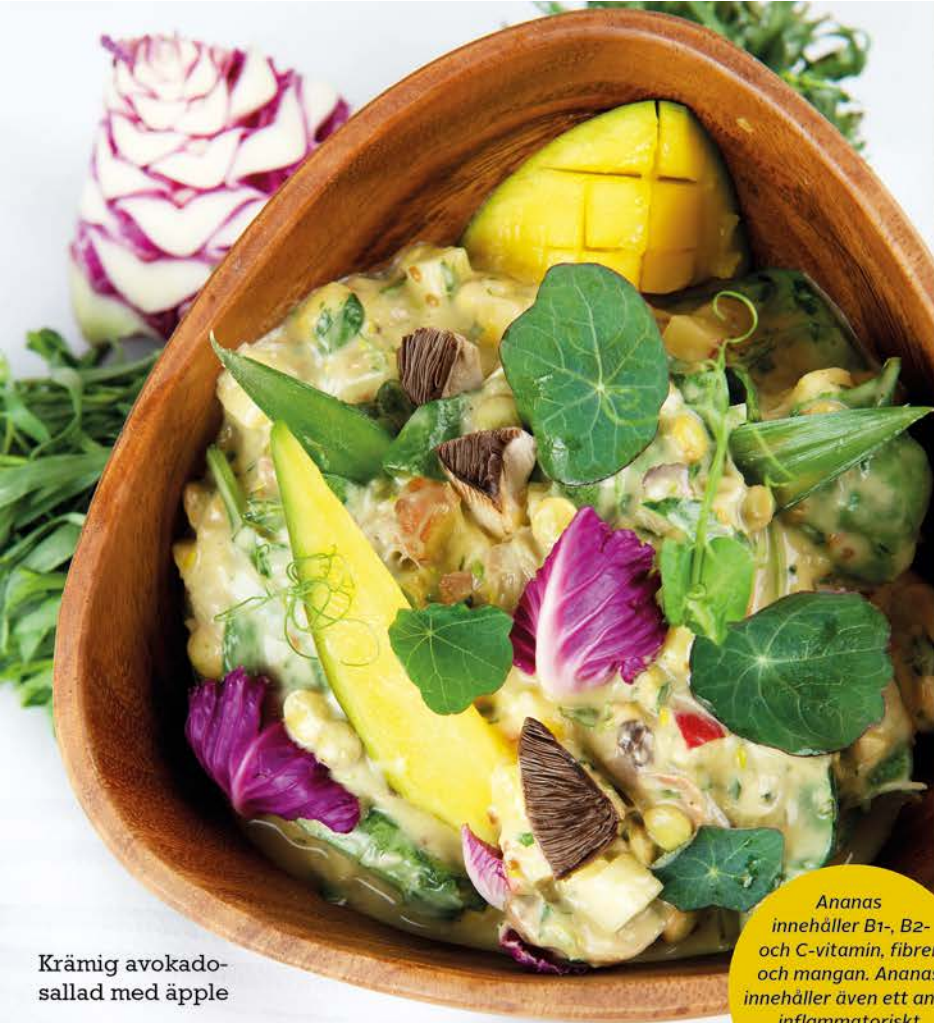


- Innehåller över 50 recept (middag, lunch, buffé, frukost och smoothies)
- Smarta inköpslistor
- Röststyrning
- Filmer och dekorationstips.

Fungerar för både iPhone och iPad (mer läsning i iPad-formatet).
(Pris 49 kr i App Store)

»Jag har en vision om att göra bra saker för världen. I stället för att slänga ihop en bok på några månader så ville jag göra något unikt.«





Krämig avokado-sallad med äpple

Ananas innehåller B1-, B2- och C-vitamin, fibrer och mangan. Ananas innehåller även ett anti-inflammatoriskt ämne som heter bromelain.



Sallad med korianderpesto

RECEPT

Krämig avokadosallad med äpple

2 portioner

Den här salladen passar på sommarens alla grill- och buffébord eller som en egen matig sallad. En krämig, underbar och matig kreation. För att göra dressingen behövs en blender/kannmixer.

Dressing

- 1 avokado
- ½ lime
- 1 dl vatten
- 2 dl rapsolja
- ½ chili (mild)
- 1 dl ananas

Sallad

- 2 dl alfagroddar
- 3 dl champinjoner (skivade)
- 1 msk tamarisoja
- 2 dl linsgroddar
- 1½ dl mango
- 1 litet rött äpple
- 70 g spenat
- 1 dl schalottenlök
- 2/3 dl dragon (finhackad)
- 1 nypa flingsalt

Dressing Skär och mixa ihop avokado, limesaft, vatten, chili och ananas. När du har en krämig guacamoleliknande konsistens är det dags att tillsätta olja. Gör detta i omgångar så att krämen inte spricker.

Sallad Skiva champinjoner och strimla löken fint. Tärna mango och äpple och finhacka dragonen. Blanda i en bunke tillsammans med groddar och spenat. Häll över dressing och rör om väl så att dressingen ger smak till hela salladen. Häll över lite flingsalt mot slutet och smaka av.



Nybörjare?

Skaffa dig en riktigt bra blender. Viktors personliga favorit är Blendtec Blender som går att köpa på Bagaren och Kocken för 5 995 kr.

Sallad med koriander-pesto

2–4 portioner

En frisk sallad med mycket koriander-smak. Receptet ger små portioner eftersom jag ofta serverar denna sallad som tillbehör. Passar fantastiskt bra i wraps eller i kombination med rawta-cos. Så, om du är hungrig eller inte har så mycket tillbehör tycker jag att du ska göra lite extra.

Pesto

1 knippe koriander, ca 70 g

70 g spenat

½ solovitlök

1 dl skalade melonkärnor (kan ersättas med pumpakärnor)

1 dl pumpakärnor

1½–2 dl rapsolja (beror på hur lös pesto du vill ha)

Sallad

2 broccoliknippen

1 fänkål

1 gurka

250 g tomat

1 liten rödlök

½ msk flingsalt

Pesto För att göra denna ljuvliga pesto behövs en matberedare. Mixa först koriander, spenat och olja. Lägg därefter ned vitlök. Mixa ytterligare och håll därefter ned melon- och pumpakärnorna. Mixa till önskad konsistens. Håll över peston i en burk och täck överdelen med lite olja mot slutet så håller den längre. Vill man dryga ut peston eller göra den lösare är det bara att tillsätta mer olja. Peston som sådan står sig väl i kylen och får mer smak med tiden.

Sallad Finhacka broccoli och fänkål, eller hyvla dem på en mandolin, och lägg i en bunke. Kärna ur gurkan genom att dela den på längden och därefter dra ut kärninnehållet med en sked. Skär gurkan i cirka 0,5 cm tjocka skivor. Dela tomaterna i fyra lika delar och skär fina strimlor av löken och lägg i bunken tillsammans med övriga grönsaker.

Nu är alla delar klara att blandas. Ringla önskad mängd pesto över salladen och blanda runt ordentligt. Strö över salt, blanda runt ytterligare en gång och smaka av. Dekorera gärna med några örter och atbara blommor.

Vitlök innehåller: Kalcium, svavel, S-Allyl cysteine, B6- och C-vitamin. Sänker bl.a. kolesterolvärdet i kroppen.

Raw-falafelwraps

4 portioner

Det här är en underbar förrätt som kan få alla intresserade av mat och rawfood. En perfekt rätt att ta med sig till knyt-kalaset eller att ha på buffébordet. För att göra denna rätt används en varm-luftsugn, en blender/kannmixer och en kryddkvarn eller mortel.

Falafelsmet (27 st)

1½ dl banan

2 dl cashewnötter

1 dl solroskärnor

2 dl hampafrön (skalade)

1 msk limesaft

1 msk tamarisoja

1 tsk gurkmeja

Panering

1 dl hampafrön

1 dl solroskärnor

1 msk garam masala

1½ tsk salt

Syrlig lök

1 rödlök

1 bananschalottenlök

1 silverlök

2 msk agavesirap

½ dl rapsolja

½ dl äppelcidervinäger

1 tsk salt

Dressing

1 vitlöksklyfta

½ msk tamarisoja

2 dl hampafrön

1 msk ingefära

3 dl vatten

½ dl sesamolja

Wraps

24 blad från rödbetsblast

Panering Börja med att göra paneringen. Mixa alla ingredienser i en kryddkvarn eller en blender tills du har ett "mjöl". Håll över i en bunke.

Syrlig lök Skär löken tunt med kniv eller använd en mandolin. Lägg i en bunke och blanda samman med resterande ingredienser och låt stå i kylen i 4 timmar, men gärna redan sedan dagen innan.

Dressing Skär ingefära och vitlök i mindre bitar och mixa i en kannmixer tillsammans med soja, vatten, olja och hampafrön. Håll över i en skål och ställ i kylen i 1 timme.

Falafel Mixa samman banan, nötter, frön, kryddor, soja och limesaft i en matberedare. Låt gärna massan förbli grymig och inte alltför slät. Ställ in i kylen i ca 30 minuter. Använd två skedar och skapa små trekantiga "ägg" av smeten och lägg dessa i paneringsskålen. Skaka om så att falafeln paneras jämnt. Ta fram en ugnsplåt och täck med en silikonmatta eller smörpapper och lägg upp falafeln på plåten. Totalt kommer det bli 25–28 stycken. Ställ plåten i ugnen på 40–50°C i cirka 8 timmar.

Wraps Lägg rödbetsblasten i vatten så att de blir spröda till servering.

Servering Börja med att ta fram ett rödbetsblad. Lägg en falafel i änden på bladet. Placera ut löken och rulla ihop till små knyten och placera på en tallrik. Håll upp dressingen i en skål vid sidan och dekorera den med örter. Droppa några droppar olja över wrapsen och servera. Låt gästerna doppa knytena i dressingen själva. Nu är det bara att hugga in.

Pumpakärnor är ett bra kosttillskott för kvinnor och män. De innehåller magnesium, B-vitaminer, selen, omega-3 och omega-6, protein och kalcium.

Kost & Hälsa

– De senaste rönen från forskningsvärlden

Att vad vi äter är direkt kopplat till vår hälsa och välmående är det inga tvivel om. Men varför är då vegomat så fantastiskt bra för oss? I varje nummer låter vi David Stenholtz från *Läkare för framtiden* presentera de senaste forskningsrönen för att vi ska förstå mer om den gröna matens styrkor.

TEXT DAVID STENHOLTZ

Mjölkdirckande ökar risk för benbrott och förtida död

En ny svensk studie som publicerats i British Medical Journal visar en ökad risk för benfrakturer och förtida död hos de som drack mest mjölk. Forskarna följde 61 433 kvinnor och 45 339 män under 20,1 år respektive 11,2 år.

Man fann att de kvinnor som drack mer än tre glas mjölk per dag hade 93 % ökad risk för förtida död jämfört med dem som drack mindre än ett glas per dag. För varje dagligt glas mjölk ökade risken för förtida död med 15 % för kvinnor och 3 % för män. Hos kvinnor sågs även att för varje glas mjölk ökade risken med 2 % för alla frakturer och med 9 % för höftledsfrakturer.

Karl Michaëlsson, Alicja Wolk, Sophie Langenskiöld, Samar Basu, Eva Warensjö Lemming, Håkan Melhus, Liisa Byberg, Milk intake and risk of mortality and fractures in women and men: cohort studies, *BMJ* 2014; 349 doi: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.g6015> (Published 28 October 2014)
Cite this as: *BMJ* 2014;349:g6015

Växtbaserad kost viktigare än protein för muskelmassa

En doktorsavhandling som nyligen presenterats vid University of East Anglia kastar nytt ljus över vilken kost som bäst bevarar muskelmassa. Forskarna analyserade kostintag och muskelmassa hos kvinnor i åldrarna 18–79 år som ingick i TwinsUK-kohorten.

Man fann att olika markörer för intag av vegetabilier som vitamin C och E, magnesium, kalium och flertalet karotenoider var positivt associerade med muskelmassa. Man fann ingen association mellan protein- eller

aminosyreintag och muskelmassa. Markörer för låggradig inflammation var negativt associerade med muskelmassa, vilket antyder att låggradig inflammation kan vara en mekanism som ökar muskelnedbrytning. En växtbaserad kost minskar låggradig inflammation.

Forskarnas slutsats är att resultaten understryker vikten av växtbaserade näringsämnen och en generellt hälso-sam kost för större muskelmassa.

Diet, inflammation and skeletal muscle mass in women. A thesis submitted to the University of East Anglia in accordance with the requirements of the y Eirini Kelaiditi, MSc Norwich Medical School, University of East Anglia. Deposited 12 June 2014.

Växtbaserad kost minskar migränsmärta

Växtbaserad kost minskar smärta vid migrän. Detta enligt en ny studie i *Journal of Headache and Pain*. 42 vuxna deltagare med migrän fick antingen äta en fettsnål växtbaserad kost eller ta ett placebopiller under 16 veckor. Deltagarna bytte sedan grupp till en andra period om 16 veckor. Under perioden med kostintervention fick deltagarna först äta en växtbaserad kost och sedan en eliminationskost för att utelämna livsmedel som är kända att utlösa migrän. Graden av maximal huvudvärk förbättrades signifikant under perioden med växtbaserad kost jämfört med perioden med placebopiller. Minskningen i migränsmärta kan vara orsakad av elimination av utlösande livsmedel som kött och mjölkprodukter, av vikt-nedgång eller av hormonförändringar till följd av kosten.



David Stenholtz, specialistläkare i onkologi och ordförande i *Läkare för framtiden*.

Läkare för framtiden arbetar med att sprida information om hur och i vilken utsträckning våra kostval påverkar vår hälsa och sjukdomsutveckling.

Bunner A, Agarwal U, Gonzales JF, Valente F, Barnard ND. Nutrition intervention for migraine: a randomized crossover trial. *J of Headache and Pain*. 2014;15:69. doi:10.1186/1129-2377-15-69.

Växtbaserad kost effektivt i behandling av diabetes typ 2

Människor med diabetes som söker en mer kraftfull behandling bör överväga en växtbaserad kost. Detta enligt ett forskarlag från USA och Japan.

Genom att kombinera resultat från sex studier fann forskarna att en växtbaserad kost signifikant förbättrar

blodsockerkontroll vid diabetes typ 2. Tidigare studier har visat att växtbaserade kosten kan förbättra det låga blodsockret (HbA1c) med så mycket som 1,2 enheter. Detta är mycket mer än vad som åstadkoms med typiska diabetesmediciner i tablettform. Den nya studien är en metaanalys vilket ger hög evidens. Genom fokus på långsiktiga effekter och resultat av alla tillgängliga studier fann man att vinsten av att utelämnat kött, ost och ägg minskade HbA1c med så mycket som 0,7 poäng i vissa studier och i snitt 0,4 poäng. I de flesta av studierna behövde inte deltagarna minska sitt kaloriintag eller mängden kolhydrater.

Rekommendationer från American Diabetes Association har lyft värdet av vegansk kost vid typ 2-diabetes i flera år. Resultaten från denna nya studie kommer ge läkare som önskar minska patienters läkemedel en större trygghet. För närvarande har 100 miljoner personer i USA diabetes eller förstadier till diabetes.

Yokoyama Y, Barnard ND, Levin SM, Watanabe M. Vegetarian diets and glycemic control in diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Cardiovasc Diagn Ther.* 2014;4:373-382.

Bättre mental hälsa hos veganer

Veganer uppger mindre stress och oro än blandkostare. Detta enligt en studie som publicerats denna vecka i tidskriften *Nutritional Neuroscience*.

Forskarna samlade in data om kost-intag hos 283 veganer, 109 lakto-ovo-vegetarianer och 228 blandkostare. Förekomst av stress och oro mättes med Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21).

Man fann signifikant mindre förekomst av stress och oro hos veganer jämfört med blandkostare. Hos män sågs skillnad endast avseende oro och hos kvinnor endast avseende stress. Hos män sågs även mindre oro vid högre intag av frukt och grönt och hos kvinnor minskad stress vid minskat intag av sötsaker.

Bonnie Beezhold; Cynthia Radnitz; Amy Rinne; Julie DiMatteo, Vegans report less stress and anxiety than omnivores, *Nutritional Neuroscience.* 2014 nov, DOI: <http://dx.doi.org/10.1179/14768305>

14Y.0000000164.

Köttkonsumtion kopplat till risk för bröstcancer

En metaanalys som publicerats i tidskriften *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention* visar ett samband mellan hög köttkonsumtion och risk för bröstcancer.

Forskarna inkluderade totalt 40 studier i sin analys. Ökad risk för bröstcancer sågs för traditionella riskfaktorer som barnlöshet, BMI över 30 och första graviditet efter 30 års ålder.

Tre studier värderade köttkonsumtion och risk för bröstcancer. Köttkonsumtion mer än tre gånger i veckan var associerat med 39 procent ökad risk för bröstcancer.

Namiranian N, Moradi-Lakeh M, Raza-vi-Ratki SK, Doayie M, Nojomi M. Risk factors of breast cancer in the eastern mediterranean region: a systematic review and meta-analysis. *Asian Pac J Cancer Prev.* 2014;15(21):9535-41.

Transfetter kopplade till dåligt minne

När unga människor ökar sitt intag av transfetter så försämras deras minne. Detta enligt en ny studie som presenterades vid American Heart Associations senaste kongress. Forskare vid University of California analyserade kost och minne hos 694 män mellan 20-45 år. De fann att när intaget av transfett ökade så minskade förmågan att komma ihåg ord. Resultaten upprepades sedan hos kvinnor.

Idag kommer ca 75 procent av transfetterna vi får i oss från smör, feta mjölkprodukter och kött, enligt Livsmedelsverket.

Golomb BA, Bui AK. Trans fat consumption is adversely linked to memory in working-age adults. Research presented at: American Heart Association's Scientific Sessions 2014; November 18, 2014; Chicago, Ill.

Mindre mättat fett och mer fleromättat fett kopplat till mindre hjärtsjukdom

En ny metaanalys från forskare vid Harvard som publicerats i tidskriften *Circulation* visar att ju mer fleromättat fett vi äter desto mindre risk för hjärtsjukdom.

Forskarna analyserade data från totalt 13 kohortstudier med totalt 310 602 individer och 12 479 hjärthändelser

inkluderande 5 882 dödsfall i hjärtsjukdom. Specifikt analyserades intag av omega-6-fettsyror (linolsyra). De som åt kost med mest linolsyra hade 15 % lägre risk för hjärthändelser än de som åt minst och 21 % lägre risk för död i hjärtsjukdom.

Att ersätta 5 energiprocent mättat fett med linolsyra minskade risken för hjärthändelse med 9 % och risken för död i hjärtsjukdom med 13 %.

Forskarnas slutsats är att dessa data stödjer gällande kostrekommendationer att minska mättat fett från animalier och öka mängden fleromättat fett (från i första hand vegetabilier) i kosten för att förebygga hjärtsjukdom.

Maryam S. Farvid; Ming Ding; An Pan; Qi Sun; Stephanie E. Chiuve; Lyn M. Steffen; Walter C. Willett; Frank B. Hu6, Dietary Linoleic Acid and Risk of Coronary Heart Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies, *Circulation.* Published online before print. August 26, 2014, doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.114.010236.

Lågkolhydratkost ökar risk för förtida död hos hjärtsjuka

En lågkolhydratkost med hög andel animaliska livsmedel uppvisar ett samband med förtida död. Detta enligt en ny studie som publicerats i *Journal of American Heart Association*. Forskarna analyserade kosten hos 4 098 kvinnor och män som hade drabbats av hjärtinfarkt. Man fann att de som följde en lågkolhydratkost med hög andel animaliska livsmedel (LCHF) hade 33 procent ökad risk för förtida död och 51 procent ökad risk att dö av hjärtinfarkt jämfört med de som åt mindre animaliska produkter.

Li S, Flint A, Pai JK, et al. Low carbohydrate diet from plant or animal sources and mortality among myocardial infarction survivors. *J Am Heart Assoc.* 2014;3:e001169.





Glutenfritt någon?

Vi på VEGO lyssnar mer än gärna på våra läsare och när vi får önskemål om glutenfria alternativ så fixar vi självklart fram det. Här får ni ett knaprigt och supergott pajskal med quinoa samt ett mörkt och mättande bröd med bovetemjöl. Psst... det är inte bara för glutenallergiker, alla får njuta av de här recepten. Håll utkik på vår hemsida för fler glutenfria grundrecept som ni enkelt kan använda för att kunna laga så mycket som möjligt ur tidningen.

RECEPT & FOTO MATTIAS KRISTIANSSON

Glutenfri paj med quinoabotten

4–6 portioner

En botten gjord på kokt quinoa ger inte bara ett välkommet tillskott av protein utan även en god, lätt och nötig smak och en härlig konsistens.

Quinoapajskal

4 dl kokt quinoa
(ca 1½ dl okokt)
1 dl mandelmjöl
1 dl potatismjöl
1 dl sojamjöl
½ dl majsstärkelse
50 g smör, t ex mjölkfritt
1 msk vatten

Rotfruktsfyllning

500 g morötter
3 palsternackor, ca 300 g
3 potatisar, ca 200 g
2 rödlökar
5 vitlöksklyftor
1 kvist färsk rosmarin
eller 1 tsk torkad
2 msk olivolja
ca 150 g spenat
salt
svartpeppar

Quinoapajskal Sätt ugnen på 200 grader. Blanda kokt quinoa, mandelmjöl, potatismjöl, sojamjöl, majsstärkelse, salt, smör och vatten i en bunke. Arbeta ihop till en smidig deg och tryck sedan ut den i en pajform, ca 24 cm i diameter. Förgrädda pajskalet i ca 15 minuter.

Rotfruktsfyllning Sätt ugnen på 200 grader. Skala morötterna och palsternackorna och skär i stavar. Skala potatisarna och skiva. Skiva även rödlökarna. Lägg rotfrukter, rödlök och vitlöksklyftor i en ugnform. Blanda med rosmarin och olivolja och krydda med salt och peppar. Rosta i ca 30 minuter eller tills allt har fått färg och mjuknat. Ta upp vitlöksklyftorna som nu är härligt rostade och mosa dem med en gaffel till en puré. Blanda ner med grönsakerna tillsammans med spenaten. Häll allt i det förgräddade pajskalet och ställ in pajen i ugnen i ytterligare 15–20 minuter. Ta ut och servera.



Rostad tomatsoppa

4 portioner

Tomater är inte särskilt roliga under vinterhalvåret, men ett trick för att locka fram smakerna är att rosta dem i ugnen. Då får de en djupare, mer koncentrerad smak som gör sig perfekt i den här krämiga tomatsoppan.

2 kg tomater
2 gula lökar
2 vitlöksklyftor
½ dl olivolja
salt
svartpeppar
1 liter grönsaksbuljong

Sätt ugnen på 225 grader. Skär tomaterna, de gula lökarna och vitlöksklyftorna i mindre bitar. Blanda med olivolja, salt och svartpeppar på en bakplåtspappersklädd plåt. Rosta i ugnen i ca 20 minuter eller tills tomaterna har fått riktigt bra med färg. Ta ut och håll ner i en gryta. Häll på buljongen och mixa slätt med hjälp av en stavmixer. Koka upp och låt sjuda i 10 minuter. Smaka av med salt och peppar.

Mörkt bröd med solrosfrön

1 limpa

Det här brödet blir bäst om det får ligga ett dygn och vila upp sig innan du skär i det. Supergott som frukostmacka. Skiva brödet och frys in så är det bara att ta fram när du blir sugen.

5 dl vatten, rumstempererat
½ paket jäst, 25 g
2 tsk agavesirap
½ dl fiberhusk
2 dl majs mjöl
3 dl bovetemjöl
1½ dl pumpafrön + extra att strö över
½ tsk salt

Blanda vatten, jäst, agavesirap och fiberhusk i en bunke. Låt stå och svälla i 10 minuter. Rör ner de övriga ingredienserna och blanda väl. Täck över bunken med en kökshandduk och låt degen jäsa i 40 minuter. Olja en brödform, 1½ liter. Pressa ner degen i formen. Pensla med vatten och strö över lite solrosfrön. Sätt ugnen på 200 grader och grädda sedan brödet i ca 40 minuter eller tills det är genomgräddat. Har du en kökstermometer kan du kolla så att innertemperaturen är uppe i 96 grader. Ta ut brödet och låt svalna.



Beställ ett gratis vegetariskt inspirationspaket. Sms:a VEGO till 72 120.


Djurens Rätt.



WWW.GREENLACES.SE

BUTIK I DESIGNKOLLEKTIVET POPLIN,
HÖKENS GATA 7, 116 46 STOCKHOLM



GREEN LACES SÄLJER ETISKA SKOR OCH ACCESSOARER. VI FINNS FÖR ATT HJÄLPA DIG
ATT MINSKA LIDANDET OCH ÖKA MODEGRADEN. DU KAN ALLTID KÄNNA DIG TRYGG MED ATT:

VI BEMÖTER DIG MED RESPEKT OCH UPPMUNTRAN

VÅRA PRODUKTER ÄR 100 % VEGANSKA

VÅRA PRODUKTER HÅLLER HÖG KVALITÉT



1.



2.



3.



4.

Starten har gått!

Jepp, det är ett nytt år och oavsett om du korsade fingrarna när du sa dina nyårsloften eller ej så är det dags att börja röra på dig. Här har vi samlat några prylar som kommer göra att starten går med extra lätta steg.



5.



6.

7.



8.



9.

1. Algolja är det perfekta alternativet till fiskolja för veganer, vegetarianer och fiskallergiker. Algolja, 339 kr/60 kapslar, veganlife.se.
2. Roligare träning med Funbeat, Sveriges främsta träningssajt. Registrera din träning på hemsidan, i appen eller med pulsklockan för att enkelt nå dina mål. Funbeat.se.
3. Peppa med musik Satsa på hörlurar som sitter kvar hela passet. Hörlurar, Philips SHQ3200 Sports, 299 kr, Kjell & Company.
4. Hämta kraft i hampa Köp det här kitet med hampaprotein och en svart Grab & Go Container, perfekt för nötter på väg. Hampa-kit, 348 kr, Renée Voltaire.
5. Kokosvatten med smak av mango och passionsfrukt. Perfekt som den är eller i smoothien. Kokosvatten, Paulina's, 22 kr.
6. Stöttande strumpor Kompressionsstrumpor ger stöd åt anklar och vader samt ökar blodcirkulationen. Kompressionsstrumpor, 499 kr, sportkompression.se.
7. Vristvikter gör powerwalken ännu svettigare. Vristvikter, 99,99 kr, Teknikmagasinet.
8. Dålig hållning? Posture är en hållningssele som förbättrar din hållning och tränar upp hållningsmusklerna. Posture, 395 kr, posture.se.
9. Syns i mörkret Det är lätt att man försvinner på kvällsrundorna. Använd reflexväst! Reflexväst, Stadium Glow Sport Vest, 149 kr, Stadium.

Billiga veckan

Den tokigaste myten om vegomat är att den skulle vara dyr. Inget kan vara mer fel. Om du vill laga mat för en extra billig peng så har vi här tagit fram en fullkomligt fantastisk veckomeny att festa på.

RECEPT & FOTO MATTIAS KRISTIANSSON

Måndag

Heta morötter i pita

4 portioner

Morötter går man lätt förbi eftersom de är så lätta att få tag på. Men det finns så mycket mer än att riva ner dem i en sallad. Krydda upp dem och fyll pitabröd med dem i stället!

Glutenfritt? Lagg morötterna i gluten-fria tortillabröd i stället eller servera tillsammans med ris, glutenfri pasta eller annat.

Heta morötter

800 g morötter

1 gul lök

1 vitlöksklyfta

½ tsk spiskummin

½ tsk torkad koriander

½ tsk kanel

½ tsk chilipulver

salt

svartpeppar

4 pitabröd

sallad

färdig hummus

Skala morötterna och riv dem på den grova sidan av rivjärnet. Hacka den gula löken och vitlöksklyftan fint. Hetta upp lite olja i en stekpanna och stek de rivna morötterna tillsammans med löken tills allt börjar få färg. Krydda med spiskummin, koriander, kanel, chilipulver, salt och svartpeppar.

Värm pitabröden i ugnen eller mikron. Fyll dem med de heta morötterna, sallad och färdig hummus.



Heta morötter i pita



Tisdag

Bönburgare med rårís

4 portioner

Bönburgare med rårís

2 burkar kikärter à 400 g (ca 4 dl kokta)

5 dl kokt fullkornsrís

1 gul lök

2 vitlöksklyftor

2 msk finhackad persilja, fryst går bra

½ dl vatten

½ dl majsstärkelse

salt

svartpeppar

Tahinisås

½ dl tahini

½ dl vatten

2 msk olivolja

2 msk vatten

1 msk citronsaft

salt

svartpeppar

Till servering

salladsblad

skivad tomat

skivad rödlök

Häll av spadet från kikärterna och skölj dem. Mixa dem sedan grovt i en matberedare. Finhacka den gula löken och vitlöksklyftorna. Häll över de mixade kikärterna i en bunke och blanda ner fullkornsrís, finhackad gul lök och vitlök, finhackad persilja, vatten, majsstärkelse, salt och peppar. Forma smeten till biffar och stek dem gyllenbruna i rapsolja. Låt dem ta sin tid så att de får riktigt fint med färg.

Tahinisås Rör ihop samtliga ingredienser till en sås.

Lägg ihop burgarna mellan salladsbladen tillsammans med tahinisås, tomat och rödlök.



Bönburgare med rårís

Gröna linsbiffar med avokado



Onsdag

Gröna linsbiffar med avokado

4 portioner

De här biffarna blir riktigt mättande tack vare linser och avokado. Krydda gärna efter egen smak, vi gillar den fräscha touchen av mynta och koriander.

Gröna linsbiffar med avokado

2½ dl torkade gröna linser
2 avokador
½ gul lök
¾ dl majsstärkelse
2 tsk citronsaft
1 tsk torkad mynta
1 tsk torkad koriander
salt
svartpeppar

Myntasås

2 dl yoghurt, t ex sojayoghurt
1 vitlöksklyfta
1 msk citronsaft
2 tsk torkad mynta
salt
svartpeppar

Blötlägg linserna i rikligt med vatten i 8 timmar eller över natten. Häll av vattnet och skölj linserna noga. Dela avokadorna, ta bort kärnorna och gröp ur innanmätet. Hacka löken fint. Häll ner linser, avokado, gul lök, majsstärkelse, citronsaft, mynta, koriander, salt och peppar i en matberedare. Mixa till en slät smet. Forma till små biffar och stek dem gyllenbruna på båda

sidorna. Servera med en sallad, kokt quinoa, matvete, bulgur eller annat gott.

Myntasås Blanda ihop yoghurt, pressad vitlöksklyfta, citronsaft, mynta, salt och svartpeppar i en skål. Klart.

Torsdag

Pumpasoppa med kokos

4 portioner

Pumpa, curry och kokos borde gifta sig och leva lyckliga i alla sina dagar, så gott är det här! Och enkelt. Dubbla gärna receptet och frys in.

1½ kg butternutpumpa
1 gul lök
1 msk röd currypasta
1 burk kokosmjölk, 400 ml
5 dl vatten
2 grönsaksbuljongtärningar

rostade pumpafrön till servering

Skär pumpan i klyftor. Skrapa bort kärnhuset med en sked och skala pumpan med hjälp av en potatisskalare. Dela pumpaköttet i mindre bitar.

Hacka den gula löken och fräs tillsammans med pumpan i lite olja i en kastrull. När löken har mjuknat rör du ner röd currypasta, kokosmjölk, vatten och buljongtärningar. Koka upp och låt sjuda i 10–15 minuter eller tills pumpan är mjuk. Mixa soppan slät med hjälp av en stavmixer. Servera tillsammans med rostade pumpafrön och ett gott bröd.



Pumpasoppa med kokos

Refried beans



Fredag

Refried beans

4 portioner

Det här är turbovarianten av refried beans och man använder sig av färdigkokta bönor. Självklart kan du koka egna för att göra rätten ännu billigare.

Glutenfritt? Använd glutenfria tortilla bröd eller annat glutenfritt alternativ. Bönorna passar även bra med ris eller quinoa.

1 msk olivolja
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1 grön paprika
2 burkar borlottibönor eller små vita bönor à 400 g (ca 6 dl kokta)
1 dl vatten
2 tsk paprikapulver
salt
svartpeppar

tortillabröd eller pitabröd
valfria grönsaker

Hacka den gula löken, vitlöksklyftan och paprikan fint. Fräs i olivoljan tills allt får fint med färg. Häll av spadet från bönorna och skölj dem i kallt vatten. Häll ner bland grönsakerna tillsammans med vattnet. Krydda med paprikapulver, salt och svartpeppar. Låt puttra på tills bönorna har blivit varma och mixa sedan allt lätt med en stavmixer. Du kan även mosa sönder bönorna med baksidan av en slev. Fyll tortillabröd eller pitabröd med refried beans och valfria grönsaker.

Potatis-
focaccia



Lördag

Potatisfocaccia

4 portioner

En focaccia kan göras hur simpel eller hur överdådig som helst. Här har vi lyxat till det med en kronärtskockskräm i botten.

Deg

25 g jäst
2½ dl vatten, fingervarmt
2 msk olivolja
1 tsk salt
7 dl vetemjöl special

Kronärtskockskräm

1 burk kronärtskockshjärtan à 400 g
1 vitlöksklyfta
2 tsk citronsaft
salt
svartpeppar

Topping

3 potatisar
2 gula lökar
½ dl finhackade svarta oliver

Deg Smula ner jästen i en bunke. Rör ner vatten, olja och salt. Börja sedan mata ner vetemjölet, lite i taget. Du kan självklart göra det här i en hushållsassistent eller med en elvisp försedd med degkrokar. Knåda degen i 5-10 minuter. Täck sedan över bunken med en kökshandduk och låt jäsa i 40 minuter.

Vänd ut degen direkt på en bakplåts-pappersklädd plåt. Kavla ut degen så att den täcker hela plåten. Täck över igen med en kökshandduk och låt jäsa i ytterligare 30 minuter.

Kronärtskockskräm Häll av spadet från

kronärtskockkorna och mixa sedan till en slät kräm tillsammans med en pressad vitlöksklyfta, citronsaft, salt och svartpeppar. När degen har jäst klart sätter du ugnen på 225 grader. Tryck små gropar i hela degen med fingrarna. Bred ut kronärtskockskrämen över degen. Skiva potatisarna och löken tunt. Fördela över krämen och toppa med de finhackade oliverna.

Grädda focaccian i 10-15 minuter. Den ska få fint med färg. Skär upp i bitar och servera med en god sallad.



Bananpudding

4 portioner

Supersnabb dessert som värmer i kylan. Har du ingen lönnsirap hemma går det lika bra med ljus sirap.

¾ dl strösocker
¾ msk lönnsirap
3 dl mosad banan (2-3 bananer)
100 g rumstempererat smör, t ex mjölkfritt
2 msk grädde, t ex havre- eller soja-grädde
3 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver

Till servering

vispad grädde, t ex Alpro Airy & Creamy lönnsirap

Sätt ugnen på 200 grader. Rör ihop strösocker, lönnsirap, mosad banan, smör och grädde i en skål. Blanda nu ner vetemjöl och bakpulver. När du har en hyfsat slät smet fördelar du den i fyra ugnsfasta portionsformar, eller en stor. Grädda i ca 30 minuter eller tills de nästan är helt torra i mitten. Testa med en sticka.

Ta ut och servera med vispad grädde och lönnsirap.



Söndag

Matkornssotto

4 portioner

Matkorn är ruskigt nyttigt och ett gott alternativ till ris. Här serveras det med ugnsröstade grönsaker och kikärtor som i princip sköter sig själva. En väldigt stressfri söndagsmiddag.

3 dl matkorn
1 zucchini, ca 300 g
1 aubergine, ca 300 g
1 rödlök
1 röd paprika
2 vitlöksklyftor
2 msk olivolja
1 msk citronsaft
salt
svartpeppar
1 burk kikärtor à 400 g (ca 3 dl kokta)

Sätt ugnen på 225 grader. Koka matkorn enligt anvisningarna på förpackningen. Skär zucchini och aubergine i tärningar. Hacka rödlök, paprika och vitlöksklyftor hyfsat fint. Blanda med olivolja, citronsaft, salt och svartpeppar på en bakplåts-pappersklädd plåt. Rosta i ugnen i 20 minuter eller tills grönsakerna har fått fint med färg. Häll av spadet från kikärtorna och skölj dem i kallt vatten. Ta ut plåten och blanda ner kokt matkorn och kikärtor. Ställ in i ugnen i 5 minuter till. Servera.

RÖR INTE MIN SOJAKORV

En upprörd krönika om vegokött av Pia Hall



Få saker är för mig så provocerande som när köttätare ifrågasätter varför vi som äter vego vill ha korv, burgare, biffar och annat som de förknippar med kött.

"Jag skulle lätt kunna äta bara grönsaker och sådant", säger en till mig närstående köttätare.

"Ja, fast du gör ju inte det."

"Nej, men jag skulle verkligen kunna göra det, jag skulle inte alls behöva de där låtsasprodukterna som sojakorv och seitanburgare eller vad det nu är." Säger hon och petar förstrött i sig lite gåslever.

Jag andas in och räknar långsamt.

Jag ska inte bli irriterad.

Eller upprörd.

Eller bindgalen.

En annan gång satt jag i möte med en uppdragsgivare jag har arbetat för ett tag. Just den här personen hade jag dock inte träffat tidigare. Mitt under pratet om vegorecept brast han ut: "Men alltså, jag förstår inte varför ni ska äta korvar och burgare och sådant där. Varför inte låta det vara vad det är – kött!"

Han hade tydligen lite dålig koll på naturen; korv och burgare är inget som liksom kommer automatiskt från djuren. Det förekommer av en fabriktionsprocess. Liksom när man gör sojakorv, fast utan att döda djur. För att det är ett bra format på mat helt enkelt. Och för att många av oss är uppvuxna med rätter som vi fortfarande vill kunna äta, trots att vi väljer bort köttet.

Jag har väldigt svårt att förstå varför köttätare tycks så provocerade av detta. Av att det någonstans i en mataffär där de kanske går och handlar finns produkter som liknar de som de själva handlar, fast det inte är gjort på kött. Varför måste de ifrågasätta det?

I en mycket uppbragt diskussion på en tidigare arbetsplats fick jag rent ut sagt spel på en kollega som hetsade som tusan om det där. Jag sa till henne att hon antagligen var en sådan som inte tycker att homosexuella ska få gifta sig i kyrkan. Jag såg tydliga likheter mellan

de två frågorna. Förstår du hur jag menar? Hur kan något som inte berör en person överhuvudtaget ändå reta upp den så till den milda grad?

Att det här med vegokött växer är det ingen tvekan om. I dag har varenda mataffär med självaktning en avdelning med produkter och de stora kedjorna har egna märken med frysvaror.

På ICA:s pressavdelning svarar en pressekreterare att de definitivt ser en växande efterfrågan på köttersättnings Sortimentet, sojafärs, sojakorvar och sojaburgare! Så pass att de för en tid sedan började satsa på produkter under det egna varumärket. Under det senaste året har försäljningen ökat med närmare 70 procent mätt i volym. Det kan förklaras av såväl den växande konsumenttrenden, som ICA:s lansering av nya produkter.

Nu ska jag inte bara hetsa mot köttisar som hetsar mot vegokött. Det finns för all del vegosor som också hetsar mot dessa produkter. För att de är processade. För att de ser ut som kött. För att jag vete tusan.

Själv vet jag bara att när jag kommer hem från en lång arbetsdag, trött och lite gnällig, och min son likadana, då ställer jag mig inte och kokar belugalinser och skär upp åtta sorters grönsaker. Nej, då fräser jag på lite schyssta korvar, kokar ett par potatisar och känner mig nöjd med att inte ha jagat upp mig själv till någon slags kissnödig middagsperfektion.

Så till den köttätare, eller för all del vegoätare, som är motståndare till den här typen av produkter är det bara att säga: Wake up and smell the vegokött!



PÅ GÅNG!

Läs VEGO digitalt

På din dator, läsplatta eller smartphone.

Vi lanserar nu en interaktiv digital version av VEGO. Samma fantastiska innehåll som i papperstidningen men med flera videor och bildspel för att göra dig ännu mer fängslad av vegomat.

Ladda ner VEGO-appen i App Store eller iTunes och du är redo att frestas av bästa vegomaten när du väntar på bussen, sitter på tåget eller står i kön till kassan.

Mer information finns på vår hemsida.

Prenumeranter har tillgång till den digitala versionen gratis.

VIDEOR

Våra videor kan du även ta del av på vår Youtubekanal – VEGO.



Alla hjärtans dag

MATEN DU KOMMER ATT BLI KÄR I

Vi älskar alla tillfällen att göra middagen lite extra fin. Så oavsett om du är gift, sambo, tillsammans, dejt, småkär, singel, nyseparerad eller inte ens på jakt – laga den här middagen till någon när eller kär och ni kommer i alla fall bli kära i maten.

RECEPT & FOTO MATTIAS KRISTIANSSON





Friterade salviablad

för 2

Det är helt klart lite pilligt att doppa varje salviablاد för hand i friteringsmet och sedan i het olja. Men har du väl smakat kommer du förstå varför det är värt det. Obeskrivligt.

- 1 kruka salvia
- 1 dl vetemjöl
- 1 dl ljus öl eller kolsyrat vatten
- salt
- 5 dl rapsolja att friteras i

Nyp av salviabladen. Vispa ihop vetemjöl, ljus öl eller kolsyrat vatten och en nypa salt till en tjock smet. Doppa ett salviablاد i taget och lägg på en skärbräda. Hetta upp oljan till 180 grader och friteras salviabladen gyllenbruna. Lyft upp med en hålslev och låt rinna av på hushållspapper. Salta och servera.

Har du ingen kökstermometer så kan du hetta upp oljan och testa att doppa ett salviablاد efter en stund. Blir det fräsigt och gyllenbrunt på ca 10–20 sekunder är oljan tillräckligt het.

Crostini med mandel-ricotta och rosésallad

2 personer

Det är faktiskt underbart underligt hur mixad mandel kan smaka så likt mjölkbaserad ricottaost. Krämig, fyllig och fantastisk i kombination med syran från den stekta rosésalladen och balsamvinäger.

Balsamicocrème finns bland övrig balsamvinäger i affären, är nästan sirapstjock i konsistensen med en förtrollande god smak. Perfekt att ringla över maten eller sallader.

Glutenfritt? Använd en glutenfri baguette eller annat bröd.

Crostini

- 4 baguetteskivor
- olivolja

Mandelricotta

- 2½ dl mandel, utan skal
- 1 dl vatten
- ½ dl grädde, t ex soja- eller havregrädde
- 1 msk färsk eller 2 tsk torkad timjan
- 1 msk olivolja
- 2 tsk citronsaft
- salt

- 1 huvud rosésallad
- balsamicocrème eller balsamvinäger

Crostini Pensla baguetteskivorna med lite olivolja och stek dem gyllenbruna i en stekpanna. Lägg åt sidan så länge.

Mandelricotta Blötlägg mandeln i 8–12 timmar i rikligt med vatten. Detta för att mandeln ska mjukna. Håll av vattnet och släng ner mandeln i en matberedare tillsammans med vatten, grädde, timjan, olivolja, citronsaft och salt. Mixa till en slät, ricottalik massa. Det kan ta 5–10 minuter innan den blir riktigt krämig.

Hetta upp lite olivolja i en stekpanna och stek rosésalladsbladen i olivolja så att de får lite färg. Fördela på de rostade baguetteskivorna och toppa med mandelricottan. Ringla över balsamicocrème eller balsamvinäger.





Pasta Alfredo med soltorkade tomater

2 portioner

En krämig pastaklassiker som vi har gjort extra spännande med soltorkade tomater. Går snabbt att göra så att ni får mer tid för varandra. Perfekt att leka Lady och Lufsen med.

Glutenfritt? Använd glutenfri pasta.

200 g fettuccine, tagliatelle eller pappardelle

1½ msk olivolja

2 vitlöksklyftor

½ gul lök

½ dl vitt vin

1 dl soltorkade tomater

1½ msk tomatpuré

½ burk krossade tomater, 200 ml

1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

½ påse babyspenat, 35 g

salt

svartpeppar

Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Hetta upp olivoljan i en stekpanna. Skiva vitlöksklyftorna och den gula löken fint och fräs sedan mjuk i oljan. Häll på vinet och låt koka in. Strimla de soltorkade tomaterna fint och blanda ner tillsammans med tomatpuré, krossade tomater och grädde. Låt puttra på i 5 minuter. Vänd ner babyspenaten och smaka av med salt och peppar. Blanda såsen med pastan och servera.

Crème brûlée med pistage och hallon

2 portioner

Inget är så romantiskt som crème brûlée. Den här innehåller inga ägg vilket gör den extra enkel att tillaga eftersom du slipper oroa dig över att allt ska bli till omelett. Den här är dessutom smaksatt med ljuvlig pistage vilket är så gott så att man blir kär.

För en intensivare smak, tillsätt ½ tsk pistageessens.

Finns bl a på www.strosselannat.se.

¾ dl pistagenötter utan skal

½ dl strösocker

½ vaniljstäng

1½ msk majsstärkelse

1½ dl mjölk, t ex soja- eller mandelmjölk

1½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

1 msk strösocker

färska hallon

Släng ner pistagenötter och strösocker i en matberedare. Mixa till ett fint pulver, men inte så länge att det blir pistage-massa. Håll ner i en kastrull. Skära vaniljstängens och skrapa ur fröna. Vispa ner vaniljstäng, frön, majsstärkelse, mjölk och grädde i kastrullen. Låt koka upp på svag värme. Vispa konstant och ta kastrullen från plattan först när krämen har tjocknat. Fyll upp krämen i fyra formar. Låt dem svalna helt i kylan.

När det är dags för servering strör du över ett lager strösocker och bränner med en gasbrännare. Om du inte har en brännare kan du sätta ugnen på högsta grillvärme och stoppa in formarna i 1 minut. Ha koll, sockret bränns jättelätt. Servera med färska hallon.



Prag

STADEN SOM ÖVERRASKAR!

TEXT OCH FOTO MARTIN AXÉN

Det är ingen tvekan om att Prag är en av Europas vackraste städer. Gröna parker på kullar omger den välbevarade stadskärnan med sina pampiga byggnader. Konst- och kulturlivet känns såväl levande som ständigt närvarande och gillar man öl blir man sällan besviken.

För vegetarianer har maten dock varit allt annat än tillfredsställande. Tjeckiens matkultur är synonymt med kött, korv, skinka och ost. Friterad ost har ofta varit den enda vegetariska rätten som har gått att beställa och som vegan har man i stort sett fått nöja sig med bröd och gurkskivor.

Men något har hänt! Som en motreaktion på den ohälsosamma maten har fler och fler efterfrågat alter-nativ och under de senaste åren har Prag genomgått en vegetarisk matrevolution! Otaliga vegan- och raw-food-restauranger har öppnat, caféer med bra vegout-bud finns snart i varje kvarter och Prag hyser nu även en årlig rawfoodfestival! Att priserna ligger på under hälften av Sveriges gör inte saken sämre.

För den som vill äta vegomat i Prag finns nu bara ett ganska angenämt problem, att hinna besöka alla restauranger man vill prova under sin vistelse. Vi hjälper dig att hitta rätt!



Plevel

På den trendiga och alternativa gatan Krymska öppnar ständigt nya intressanta caféer, barer och butiker. Här ligger också en av Prags bästa veganrestauranger, Plevel. Ombonad inredning, ett brett och noga utvalt whisky-sortiment, ofiltrerat fatöl från småbryggerier samt väldigt god och varierad mat på menyn gör att man gärna åter-vänder. Här kan man bl a prova flera veganvarianter av klassiska tjeckiska rätter. Det gjorde vi!

Krymska 2 (Prag 10)
www.restauraceplevel.cz

Love Kido

Lunchställe och kafé där det mesta som serveras är vegetariskt eller veganskt. Lokalen är väldigt trivsamt men den riktiga pärlan är den stora, gröna uteserveringen på gården!

www.lovekido.cz



Lov Veg

I ett smalt hus från 1700-talet får man leta sig upp för de knarrande trätrapporna till tredje våningen för att hitta restaurangen. Men det är det värt! Miljön är hemtrevlig och maten vällagad. Allt är dessutom helt veganskt. Orkar du gå upp en trappa till kan du sitta på den lilla verandan som bjuder på makalös utsikt över slottet. Här serveras även ett av de få ekologiska tjeckiska öler som finns!

Neroduva 36
www.loveveg.cz

Rawcha

Lika mycket tehus som rawfoodrestaurang. Ligger väldigt centralt till men ändå inne på en lugn gård. Här åt vi en fantastisk raw-sushi!

Na Poríci 8 (Prag 1)
www.rawcha.cz

Veggie Point

En helt ekologisk veganrestaurang med burgare som specialitet. Miljön är tyvärr något steril men gillar man vegoburgare är det värt ett besök ändå! Det finns även ekologiskt vin och öl på menyn.

Drtinova 20 (Prag 5)
www.veggiepoint.cz

Clear Head (Lehka Hlava)

Prags i särklass mest populära vegetariska restaurang, och faktiskt med all rätta! Både maten och miljön är fantastisk. Personalen är välkomnande och ser till att varenda gäst trivs. Orkar du efterrätt när du avslutat den frodiga huvudrätten så missa inte att beställa deras raw-cheesecake. Restaurangens mysiga innergård har nog världens minsta uteservering med endast två platser!

Eftersom Clear Head är så populärt bör du boka bord för att få plats, såväl vid lunch- som kvällstid. Är det fullt kan man oftast få bord på deras systerkrog Maitrea som ligger på gångavstånd.

Borsov 2 (Prag 1)

www.lehkahlava.cz

Maitrea: Tynska Ulicka 6 (Prag 1)

www.restaurace-maitrea.cz

Moment

Vegancafé med gott kaffe, goda kakor, bra frukost och lunch samt lekhörna för barnen. De har många goda drycker såsom hemgjorda juicer och smoothies samt öl och vin från små lokala producenter. Här trivdes både min 5-åriga son och jag ypperligt!

Slezká 62 (Prag 2)

www.momentcafe.cz



Loving Hut

Vegankedja med asiatisk mat och inte mindre än åtta restauranger i Prag. Maten håller väldigt hög klass för att vara en kedja och de flesta restaurangerna har även buffé dagtid vilket gör det väldigt smidigt om man vill få god och bra mat snabbt. I Prag finns det alltid en Loving Hut nära till hands. Deras senaste restaurang öppnade mitt på Prags största shoppinggata.

Václavské náměstí 48 samt sju andra adresser

www.lovinghut.cz

Country Life

En vegansk institution i Prag! De öppnade redan på 90-talet och har med sin restaurang och butik förr om åren varit en livräddare för vegetarianer på besök i Prag. Konceptet är fortfarande detsamma: plocka av den stora sallads- och varmrättsbuffén, betala efter vikt.

Finns numera på 3 adresser:

Melantrichova 15 (Prag 1)

Jungmannova 1 (Prag 1)

Cs. Armády 30 (Prag 6)

www.countrylife.cz



Bondens Marknad – Zizkov (Farmarske trziste – Jirak)

Lokala odlare och producenter som säljer sina fantastiskt fina grönsaker, bröd, juicer, viner och delikatesser. Här trängs även mat- och cafévagnar, ibland även med bra vegoutbud. Bor du i lägenhet under din Pragvistelse är det här du ska handla dina grönsaker!

Jiriho z Podebrat (Prag 3)
www.farmarsketrziste.cz

Thai Box Food

Autentisk thailändsk mat från en bod på gatan. Det visade sig dessutom att allt var vegetariskt och det mesta gick att få veganskt. Inga artificiella smakämnen används, vilket märks. Allt smakade väldigt rent, fräscht och gott!

Králodvorská 13
facebook.com/ThaiBoxFood

Bily Jerab

Japanskt tehus och japansk vegetarisk restaurang. Vill man få en upplevelse av te utöver det vanliga ska man gå hit. Maten är också värd ett besök. Den ljuvliga Dim Sum-rätten med spenat, svamp och tofu gick hem även hos en kräsen 5-åring!

Stefánikova 51 (Prag 5)
www.bily-jerab.cz

My Raw Café

Lite undangömt inne i en passage ligger detta café och bageri som har ett anmärkningsvärt stort utbud av raw cakes. Det känns riktigt lyxigt att ha så mycket tårter, kakor och bakelser att välja mellan. Ett måste för den som gillar sötsaker!

Dlouha 39 (in i passagen)
facebook.com/myrawcafe



Gouranga Vegetarian Club

Indisk bufférestaurang som säger sig servera karmafri mat. Bufféményn, som är ganska lik den man får på Hare Krishna-restauranger, byts ut varje dag. När vi var där var de flesta rätterna veganska. Ligger bra till bland alla alternativa barer och klubbar i stadsdelen Zizkov.

Chlumova 3 (Prag 3)
www.gouranga.cz

Färdigmat

Egna matlådor tar alltid förstaplatsen på lunchen, men ibland behöver man en backup i form av en färdigrätt att snabbt värma på i all hast. Problemet som vego är att utbudet är snålt, snudd på tragiskt faktiskt. Som lakto-ovo-vegetarian finns det oftast någon slafsig pasta och kletig pizza, men för de som vill koka helgrönt är det ett detektivarbete värdigt Poirot. Men vi har letat runt bland de stora matkedjorna, funnit, och ätit.

AGNOLINI

Märke: Ekko Gourmet.

Förpackning: 250 g.

Pris: 29,95 kr.

Innehåll: Pastadeg: Durumvete, vetemjöl, gurkmeja, vatten. Fyllning: Seitan (vetemjöl, vatten, sojasås, ingefära), gröna ärter, olivolja, skorp mjöl, grön-saksbuljong, vitlök, peppar, muskotnöt, salt.

Kommentar: Ekko Gourmet frälste vegovärlden med något vi skulle få vänta länge på, helt vegetarisk fylld pasta. Finns i tre olika smaker och den vi smakade var fylld med gröna ärtor och seitan (vetegluten). Ja, de kunde ha smakat lite mer och de försvinner lätt om man serverar dem med en sås. Men vad gör det när de är så mumsigt goda?

Betyg: **VVVV**

SALLADSBAR

Märke: Eden.

Förpackning: -

Pris: xxxx.

Innehåll: Pastasallader, lins- och bön-sallader, falafel och ibland ärtbollar. Grönsaker som avokado, tomat, majs, gurka, paprika, lök och sallad. Även fruktsallad går att plocka ihop.

Kommentar: Salladsbarerna som snart finns i varenda matbutik gör lunchen så mycket enklare och hälsosammare. Och det finns så mycket gott att välja mellan. Det blir möjligtvis tråkigt i längden, men just nu är det bara tummen upp.

Betyg: **VVVV**

JAPANSKA DUMPLINGS

Märke: MenMen.

Förpackning: 320 g.

Pris: 34 kr.

Innehåll: Deg: Vetemjöl, vatten, rapsolja. Fyllning: Vitkål, vattenkastanj, vatten, sojaprotein, grönsaksfond, modifierad potatisstärkelse, socker, konserveringsmedel, lökextrakt, libb-stickaextrakt, färgämne, havregryn, gröna sojaböner, sojasås, salt, rapsolja, sesamolja, vitlök, shiitakesvamp, strösocker, svartpeppar, potatismjöl. Dipsås: Vatten, vinäger, sojasås, sirap från majs och potatis, rapsolja, salt, sesamolja, chiliextrakt.

Kommentar: 16 stycken dumplings du snabbt steker på i stekpannan med lite vatten. Väldigt goda även om vi skulle vilja ha lite mer smak på dipsåsen. ICA har även lanserat egna dumplings som håller samma höga klass. En klar favorit!

Betyg: **VVVV**



Vad vill du
se för vegomat
i kyl- och frys-
diskarna?

Mejla oss på
redaktionen@vego-
magasinet.se

VEG THAI CUBE

Märke: Kitchen Joy.

Förpackning: 350 g.

Pris: 24,95 kr.

Innehåll: Jasminris, kokosmjölk, bambu-skott, minimajs, ananas, vatten, socker, basilika, röd chili, salt, vitlök, majsstärkelse, citrongräs, schalottenlök, galanga, limeblad, jästextrakt, limeskal, korianderfrön, koriander.

Kommentar: Kul koncept att värma på sin egen lilla box med ris och gryta. Och grytan är väldigt god, de kunde dock ha varit lite mer generösa med grönsakerna och gärna lägga till någon proteinkälla. Mer mat helt enkelt.

Betyg: **VVV**

FALAFEL MARRAKECH

Märke: Findus.

Förpackning: 380 g.

Pris: 34 kr.

Innehåll: Falafel: Kikärter, lök, rapsolja, mannagryn, persilja, vitlök, bakpulver, vetemjöl, salt, spiskummin, förtjockningsmedel och kryddextrakt. Couscous: Kokt couscous, rapsolja, vitlök, salt, chilipeppar, socker, ingefärs-extrakt, kryddor och ättika. Grönsaker: Broccoli, kikärter, paprika, morötter, lök, linser, solrosolja, rapsolja och salt. Ajvar relish: Röd paprika, aubergine, tomatpuré, lök, rapsolja, vinäger, vitlök, stärkelse, salt, socker, solrosolja, kryddor och kryddextrakt.

Kommentar: Att mikra falafel är inte allt för smickrande för konsistensen, men det funkade. Couscousen till är god och det är en jättebra lunch som helhet. Vi suckar bara åt att falafel är lite av ett uttjat vegoalternativ, men som sagt, är det gott så är det gott.

Betyg: **VVV**

GRYTBAS – MEXICAN CHILI

Märke: GoGreen.

Förpackning: 500 g.

Pris: 27,90 kr.

Innehåll: Krossade tomater, paprika, vatten, lök, vitkål, tomatpuré, gröna linser, vegetarisk buljong, socker, sol-rosolja, vitlök, kryddblandning, citronsyra, surhetsreglerande medel.

Kommentar: På förpackningen står det "Just add sausage", men det går lika bra att fylla ut med bönor. Gryt-basen är helt ok som den är, väldigt kryddig och smakrik. Den fungerar absolut som en stressad lunch med en bit bröd till.

Betyg: **VVV**

LINSSOPPA

Märke: WeightWatchers.

Förpackning: 400 ml.

Pris: 15,50 kr.

Innehåll: Vatten, gröna linser, lök, gröna bönor, morötter, röd paprika, tomatpuré, purjolök, potatis, salt, socker, jästextrakt, dextros, maltodextrin, vegetabiliskt fett, joderat salt, kryddor, arom, förtjockningsmedel, antioxidationsmedel, citronsyra.

Kommentar: Linssoppa kan vara så förbaskat gott, tyvärr så smakar den här väldigt slätstruket. Vi undrar även över hur nödvändigt dextros, maltodextrin, förtjockningsmedel och antioxidationsmedel är i soppan. Plus för att den är på konserv och kan förvaras i rumstemperatur.

Betyg: **VVV**

BUTTERNUTSOPPA

Märke: Spoons.

Förpackning: 500 g.

Pris: 39,95 kr.

Innehåll: Butternutsquash, vatten, kokosmjölk, lök, potatis, salt, vitlök, korianderfrön, spiskummin, peppar, malen ingefära, torkad chili.

Kommentar: Spoons jobbar för väl-smakande, nyttiga rätter utan tillsatser. Och de lyckas verkligen. Butternutsoppan är väldigt fyllig med härlig smak av både kokosmjölk samt lätt hetta från chili. Smakar som hemmagjord!

Betyg: **VVVVV**



STRÅLA I KAPP

SÖTA CITRUS- KICKAR

Det går inte att förneka att vintern kan kännas trött, mörk och seg. Kunniga typer ropar "mer C-vitamin" medan det enda vi kan tänka på är uppiggande bakverk. Så varför inte slå ihop de båda i fullkomligt strålande citrusdesserter och -bakverk som kommer lätta upp vilken dag som helst!

RECEPT & FOTO MATTIAS KRISTIANSSON



Apelsin- och tranbärskakor och
apelsinrulltårta med chokladsmörkräm

Fruksallad kan vara helt fantastiskt eller tråkigt och oinspirerat. Den här fruksalladen tillhör första kategorin och lyser upp hela rummet med sin gulorangea färgpalett.



Mörk frestelse med apelsinlikör och citrussallad med vaniljsirap

RECEPT

Apelsin- och tranbärskakor

40 st

Apelsin och tranbär är en svårslagen kombination. Frys gärna en rulle med deg så är det bara att ta fram, skära upp och baka av när du får väntat eller oväntat besök.

225 g rumstempererat smör, t ex mjölkfritt
2½ dl florsocker
2 tsk vaniljsocker
några droppar mandelessens
en nypa salt
4¼ dl vetemjöl
1 apelsin, rivet skal
½ dl torkade tranbär
1 dl sötmandel

Vispa smör, florsocker, vaniljsocker, mandelessens och salt krämigt i en bunke. Rör ner vetemjöl och rivet apelsinskal. Hacka torkade tranbär och mandel hyfsat fint. Vänd ner dem och arbeta sedan ihop allt till en smidig deg. Rulla ut degen till en lång rulle och vira in i plastfolie. Låt ligga i frysen i minst en timme.

När det är dags att baka ut dem sätter du ugnen på 175 grader. Skiva degrullen i 5 mm tjocka skivor med hjälp av en tandad kniv. Lägg dem på bakplåtspappersklädda plåtar och grädda kakorna i 10–12 minuter. De ska bli gyllenbruna runt kanterna. Ta ut och låt svalna.

Citrussallad med vaniljsirap

4 portioner

Fruktsallad kan vara helt fantastiskt eller tråkigt och oinspirerat. Den här fruktsalladen tillhör första kategorin och lyser upp hela rummet med sin gulorangea färgpalett. Hemligheten är den vanilj-smakande sockerlagen som gör sig absolut bäst med en kula vaniljglass på toppen.

Vaniljsirap
1 vaniljstäng
1 dl strösocker
½ dl vatten
1 apelsin, saften

Citrussallad
3 apelsiner
4 clementiner
2 msk finhackad färsk mynta

vaniljglass, soja-, havre-, kokos-, eller risglass

Vaniljsirap Skära vaniljstäng och skrapa ur fröna. Kasta ner vaniljstäng med frön, strösocker, vatten och apelsin-saft i en kastrull. Koka upp och låt bubbla tills en del av vätskan har kokat bort och du börjar få en simmigare sirap. Håll då över sirapen i en skål och låt svalna helt i kylskåpet.

Citrussallad Skala apelsinerna och clementinerna. Skär i mindre bitar och fyll upp i små serveringsskålar eller glas. Strö över den finhackade myntan och ringla över vaniljsirapen. Toppa med en kula vaniljglass och servera.

Apelsinrulltårta med chokladsmörkräm

10 bitar

Rulltårta är alltid lika populärt och går att variera på otaliga sätt med smak, färg, form och dekoration. Här har vi kört på apelsin i smeten och en fluffig choklad-smörkräm som fyllning. Ställ bitarna på högkant och de blir vackra bakelser.

Apelsinrulltårta
2 dl strösocker
2½ dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
1 tsk vaniljsocker
1 apelsin, rivet skal
½ dl nypressad apelsinsaft
1½ dl mjölk, t ex soja-, havre-, eller mandelmjölk

Chokladsmörkräm
200 g rumstempererat smör, t ex mjölkfritt
1½ dl florsocker
2 tsk vaniljsocker
½ dl kakao

Apelsinrulltårta Sätt ugnen på 250 grader. Blanda strösocker, vetemjöl, bakpulver och vaniljsocker i en bunke. Vispa ner rivet apelsinskal, apelsinsaft och mjölk. När du har en slät smet utan klumpar brer du ut den på en bakplåtspappersklädd plåt. Grädda i 5–7 minuter eller tills den börjar få färg i kanterna. Lägg under tiden ett bakplåtspapper på arbetsbänken. Strö över strösocker. När rulltårtan kommer ut ur ugnen vänder du upp den på det sockrade pappret. Dra försiktigt bort bakplåtspappret. Låt svalna.

Chokladsmörkräm Vispa ihop smör, florsocker, vaniljsocker och kakao. Det går absolut enklast med en elvisp. När du har en fluffig smörkräm brer du ut den över rulltårtan. Rulla sedan ihop den från långsidan. Vira in i bakplåtspappret och lägg i kylan ett tag så att den blir lite fastare och lättare att skära i snygga skivor.

Skiva upp rulltårtan och servera. Du kan även vispa ihop lite extra chokladsmörkräm att dekorera med.



Missa inget nummer!

Mörk frestelse med apelsinlikör

10 bitar

En väldigt maktig paj med krämig, mörk chokladfyllning smaksatt med apelsinlikör (kan uteslutas). De färgglada apelsinfiléerna ger en friskhet till denna mörka frestelse.

Glutenfritt? Använd glutenfria digestivekex.

Vill du se hur man skär ut apelsinfiléerna?
Gå in på vår Youtubekanal – VEGO.

Chokladbotten

300 g digestivekex

2 msk kakao

150 g smör, t ex mjölkfritt (eller kokosolja)

Chokladfyllning

250 g mjölkchoklad, tex mjölkfri

(finns baserad på bl a ris)

250 g mörk choklad

2½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

½ dl strösocker

en nypa salt

100 g rumstempererat smör, t ex mjölkfritt

1 dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk

2 msk apelsinlikör

Apelsinfiléer

2 apelsiner

Chokladbotten Smält smöret i mikron eller i en kastrull. Mixa digestivekexen och kakaon så fint det bara går i en matberedare. Häll över i en bunke och blanda ner smöret. Rör runt tills allt är väl mixat. Pressa ut blandningen i en pajform med löstagbar kant, ca 22 cm i diameter. Ställ in i kylan så länge.

Chokladfyllning Hacka chokladen fint, fint, fint. Du kan även mixa den i en matberedare om det känns enklare. Häll ner den i en skål. Koka upp grädde, strösocker och salt i en kastrull. Häll grädden över chokladen och låt stå i en minut. Vispa nu ner smöret. När smöret har smält in i chokladen vispar du även ner mjölk och eventuellt apelsinlikör. Häll chokladsmeten i det förberedda pajskalet och låt sedan pajen stå och stelna i rumstemperatur i en timme. Du kan även ställa in den i kylan men då tappar den lite av sin glans.

Apelsinfiléer Nu dags för apelsinfiléerna. Skär bort ändarna på apelsinerna och sedan skalet. Skär nu ut filéerna som finns mellan de vita hinnorna. Lägg dem på chokladpajen och servera.

Köp gamla lösnummer på www.vegomagasinet.se



Prenumerera på Sveriges första och största vegetariska mattidning – **VEGO**.

Vi har alltid ett extra förmånligt pris på prenumerationer. Använd prenumerationenkortet som följer med tidningen eller gå in på www.vegomagasinet.se.

Receptregister

Grönsaker & rotfrukter

Bakad rotselleri med rosmarinsmör 10
Krabbfria krabbkakor med palmhjärta 11
Grönkålschips 16
Brysselkålspasta 18
Potatis- och jordärtskocksgratäng med portabellostekar 18
Glutenfri pizza 21
Rostad rödbetssås med pasta 30
Rödbets-thoran 31
Rödbetscarpaccio 33
Hemlig pastasås med curry 52
Allt i ett - pastarétt 64
Raw-falafelwraps 71
Glutenfri paj med quinoabotten 74
Heta morötter i pita 78
Potatisfocaccia 80
Pasta Alfredo med saltorkade tomater 85

Böner & linser

Valnötsbollar med rostade päron och spenatpesto 16
Zucchini-biffar 53
Beandillas 53
Italiensk linspasta 56
Chipotleburrito med ananassalsa 57
Asiatiska sötpotatisburgare 59
Guldskimrande gryta med saffran 63
Spansk gryta med kikärter och chorizo 64
Bönburgare med råris 78
Gröna linsbiffar med avokado 79
Refried beans 79

Vegokött & tofu

Mapo dofu 9
Tofu a l'orange 16
Vego Wellington med madeirasås 18
Het korvgryta med svamp och paprika 24
Marockansk gryta med grönsaker och limeyoghurt 25

Fried rice med svenska rotsaker och gyros 26
Rödbetshummus med marinerat vegokött 32
Färspanna med sconestopping 62

Soppor & sallader

Rotsakssoppa med linser och smak av saffran 24
Quinoasallad med brysselkål och ugnstostade hasselnötter 26
Quinoasallad med rostade rödbetor 34
Minestrone 62
Lins- och blomkålssoppa med vitlöksfräs 62
Krämig avokadosallad med äpple 70
Sallad med korianderpesto 71
Rostad tomatsoppa 75
Pumpasoppa med kokos 79
Matkornsotto 80

Dryck

Lugnande lavendel 38
Min gröna favoritsmoothie 38
Gurka & Mynta 38
Solskenskick 38

Övrigt

Gröt av skrädmjöl 49
Doktor W:s hälsogröt 49
Lunchgröt på termos 50
Friterade salviablåd 84
Crostini med mandelricotta och rosésallad 84

Sötsaker & bakverk

Banana split-semlor 7
Söt galette med björnbär 41
Grötbröd 50
Havrepannakakor med banan 52
Cupcakebrownie med apelsingrädde 57
Overnight oats med jordnötssmör och banan 57
Glutenfritt mörkt bröd med solrosfrön 75
Bananpudding 80
Crème brûlée med pistage och hallon 85
Apelsin- och tranbärskakor 95
Citrusallad med vaniljsirap 95
Apelsinrulltårta med chokladsmörkräm 95
Mörk frestelse med apelsinlikör 96



Nästa nummer
ute den **24 mars!**

Smaka
på våren

Andreas
Wilson mixar
skådisjobb med
nypressade
juicer

Veganernas
paradis
Vi äter oss
igenom
Miami

Ut på en
gastronomis-
resa med
Green Kitchen
Travels

**För-
trollade
av tofu**

Ersättningsguide

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.

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

MJÖLK OCH GRÄDDE

Dricka och bakning

Mandelmjölk
Hasselnötsmjölk
Sötad och osötad sojamjolk
Havremjolk
Rismjolk
Quinoamjolk
Cashewmjolk

Matlagning

Osötad sojamjolk
Havremjolk
Rismjolk
Kokosmjolk
Mandelmjolk
Cashewmjolk

Matlagningsgrädde

Sojagrädde
Havregrädde
Mandelgrädde
Kokosgrädde

Vispgrädde

Alpro Airy & Creamy, sojagrädde
Soyatoo kokosgrädde
Soyatoo risgrädde
Carlshamn visp

Yoghurt & Crème Fraiche

Sojayoghurt
Havreyoghurt
Oatlys iMat Fraiche, ersätter crème fraiche och gräddfil



SMÖR

Matlagning & bakning

Mjölkfritt smör från bland annat Carlshamn, Milda*, Becel*, Coop*, Provamel och Rapunzel. 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 och Violife.

I matlagning passar ostar som Cheezly, Vegusto och Rizella.

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

KÖTT

Köttfärs

Sojafärs hittar du i frysdisker från bl a Anamma och Hälsans kök. Det finns även torkad sojafärs från bland annat Veggi i välsorterade mat- och hälsokostbutiker. Torkad färs går även att beställa på nätet (vegshop.se, veganlife.se).

Köttbullar

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



Korv

Det finns flera olika vegokorvar, både i kyl- och frysdisker. Barnvänliga varianter från bl a Astrid & Aporna, Fry's och Taifun och starkare korvar från varierande märken. Testa så fort du hittar!

ÄGG

Tofu

Finns både fast och mjuk. Båda passar bra att mixa ner i stället för ägg i matpajer. Mjuk tofu lämpar sig bra för efterrätter. Vill du göra en "ägggröra" på tofu kan du testa att strö över lite "svart salt" som gör att det smakar precis som ägg. Finns att köpa i indiska butiker eller på veganlife.se.

No-egg

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

Annat kött

Veggi har även torkade sojastrips, sojacubes och sojasteaks. Andra fabrikat erbjuder även torkade sojastrimlor, filéer och grytbitar.

Fry's Beef-style strips och Fry's Chicken-style strips hittar du i frysdisker.

"Bitar istället för kyckling", frysdisker.

Astrid & Aporna har en rad produkter, från bollar till chi-chi och veef.

Tzay, frysdisker.

Anammas sortiment med bollar, bitar, schnitzlar m.m. Vegetarisk kebab och gyros.

Tempeh, fermenterade sojabönor. Fast tofu, finns även rökt och marinerad.

Andra biffar

Hälsans kök har couscous- och linsbiffar.

Ekko Gourmet har flera olika goda biffar baserade på bönor och grönsaker.

Green n' Lean har både bollar och biffar baserade på grönsaker.

ÖVRIGT

Smördeg

Fryst smördeg brukar vara ägg- och mjölkfri.

Pasta

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

Även pasta baserad på bönor och ärtor brukar vara äggfri.

* Innehåller animaliskt D-vitamin.

FRESH MEX AND HAPPINESS



WE LOVE

★ TACOS ★

YOU LOVE

★ TACOS ★

WE RESPECT

★ YOUR ★



På Zócalo erbjuder vi flera alternativ för vegetarianer, veganer och för dem som bara vill äta mindre kött. Våra vegan- och vegetariskrätter är baserade på tre huvudingredienser: Veggies Strips där basen är soja-

och vetaprotein som vi marinerar i vår goda chipotle-marinad, vår unika Pulled Veggies som vi gör av kokad Jackfrukt i habanerosmarinad och Fläsk Guacamole som vi lagar varje dag på Zócalo.

Ätlig Mat är vårt sätt att bli helt transparenta mot våra kunder. På vår hemsida och på din notis på restaurangen kan du se alla ingredienser i vår mat. Giv hjärpen dig ett glänsande medelst och bra val. Välkommen till Zócalo och testa våra fantastiska quesadillas, tacos, burritos och sallader!

REGGEBINGSGATAN 10 - KUNGSGATAN 28 - KUNGSGRAN 4 - LILJEHOLMSTORGET, KLARABERGSGATAN 39
KISTA - SUNDBYBERG - UPPSALA - MALMÖ - ZOOLOUSE - ØSTLOUSE



Zócalo
FRESH • MEAT • MEX



Veggie Meat-free Monday är en produktserie som består av fem olika vegetariska maträtter som är utvecklade av våra kockar. Produkterna är utvecklade för att vara enkla att laga och smaka bra. Produkterna är utvecklade för att vara enkla att laga och smaka bra. Produkterna är utvecklade för att vara enkla att laga och smaka bra.