

KOST & HÄLSA • VEGOSKOLA • TRENDMAT • MAT FÖR HELA FAMILJEN • ENKEL VARDAGSMAT

VEGO

GRÖNT
2016

*Maten som
värmer*

68
recept

**Kristin
Kaspersen**

*"Jag är
emot dieter"*

Gastronomisk
RAW FOOD

**BÄSTA
MATEN ATT
FRYSA IN**



FEBRUARI-MARS NR 1 2016 PRIS 59:– (inkl. moms)
FINLAND 7,90 EUR NORGE 59 NOK

MARGARIN
Vad säger experterna?

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING



112kJ
27
KCAL
100ml



Låt Alpro färga ditt nya år

Ett nytt år är en nystart! En sund och balanserad kost är en del av det. Under vintermånaderna kan det vara svårt att få variation och färg på det du äter. Låt oss bli din partner och inspirera dig till mer färg.

Besök alpro.com/se/smoothie och upptäck vårt växtbaserade sortiment på ett nytt och spännande sätt!



Innehåll



Smaka på Skåne 20 Gastronomisk raw food 24

Älskade semla 36 Kristin Kaspersen 46

En tugga solsken 52 Maritas superhälsa 78

Säsongsmat **13** Vegoskolan **18** 4 kockar lagar vego **26** Ladda matlådorna

30 Vegokärlek från Nya Zeeland **42** Margarin: Så säger experterna **58**

Trendmat **62** Triss i grönt **87** Lyxig vegansk trerätters **90**

Dessutom

Ledare **4** VEGO svarar **5** VEGO tipsar **6** Vi kan inte sluta... **8** Nu gillar vi **11** Familjen Vego **38** Trendspaning **61**

Veckomeny **68** Make over: Vitkål **72** Sunt liv **75** Kost & hälsa **76** Food Pharmacy **82** Kostexperten **86** Söt avslutning **95**

VEGO:s butik **96** Receptregister **97** Nästa nummer **98** Ersättningsguide **99**



Beauty fades, vego is forever

Tidningen VEGO firar två år och jag är så sprudlande glad att jag nästan satte fyr på hela tårtan. Två år, 13 nummer och över 900 vegorecept senare är vi större än någonsin. Vegovärlden växer och vi med den, och jag är så glad över alla nya läsare som väljer att skära ner på köttet eller sluta helt.

Och tack alla ni som mejlar, ringer, kommer fram i matbutiken, twittar, instagrammar, facebookar och sms:ar fina ord och tackar. När det egentligen är vi som ska tacka er. Ja, ni förstår, allt är ömsesidigt och vi älskar er alltid mer.

Men nu är det ett nytt år och jag funderar på nya utmaningar. Och nu i efterdyningarna av ris à la Malta, knapriga pepparkakor, julmat i överflöd och klingande drinkar vid tolvslaget är det många som sätter upp trötta nyårslöften om att banta, slimma, träna och nå ännu sömnigare ideal lagom till att första vårsolen tittar fram. Och är det något jag hatar så är det dieter som grundar sig i fåfänga. Precis som med vegomaten så har jag också varit på andra sidan och gått på alla dieter i boken. Sen började jag kaka vego och maten fick en helt annan betydelse. Visst, jag gick ner 12 kilo på kuppen, men det var aldrig målet. Målet var att äta mat som var bra för min kropp, hälsa, miljön och djuren. Det var att se hur allt hänger ihop och att inse att en platt mage eller valkar som vilar mjukt över resären betyder skit på det stora hela.

Istället kommer jag att frossa i en färgsprakande kaskad av allt vad vegovärlden har att erbjuda och bara omfamna allt fint som följer med. Mat förtjänar ett bättre öde än att förknippas med en tråkig diet. Mat handlar om glädje, lust och gemenskap. Så det så!

Mattias Kristiansson, chefredaktör



Min nya bok "Vego hela dagen" (B Wahlströms) är ute nu och riktar sig till alla coola kids där ute som vill börja äta vegetariskt. Superenkel och god mat som du kan göra tillsammans med dina föräldrar. Finns där böcker säljs!

Mina nyårslöften

1. Juica oftare. Mest för att jag inte orkar damma av juicemaskinen hela tiden.
2. Äta ute mer. Jag står oftast fastkedjad vid min egen spis, men vill ut och jaga på kockarna där ute.
3. Ha ledigt... någon gång. Jag älskar att jobba, men ska lära mig att älska att sitta still också.
4. Köra swimrun. Jag är ingen träningsnarkoman, men simma och springa är det jag gillar mest, så varför inte tävla lite i det?
5. Göra egen tofu. Hur kan jag inte ha gjort det tidigare? Lagom nördigt, men mest för att jag vill äta söta okaramunkar på restprodukterna.

Häng med mig på Instagram

@mattias_kristiansson. Där får du följa mitt liv fullt av jobb, mat, jobb och ännu mera mat.



Jag trillade förbi ett Återbrukshyttan på Skansens julmarknad och blev såklart såld på deras glasprylar gjorda av återvunna öl- och vinflaskor. Jag köpte genast en ljuslykta som inte brinner med stearin, utan rapsvax. Coolt va?



Vegegården är ett måste när man besöker Malmö. Så även senast jag var där. Dock hotas de nu märkligt nog av vräkning efter flera år i samma lokal och jag kan bara hoppas att de får stanna. Jag vill ha kvar min helvegetariska, alltid utmärkta kinabuffé!



Veganska grisöron? Yepp, du ser rätt. Jag hittade inte bara dessa läskigt naturtrogna grisöron som min mammas hundar kommer att älska, utan även godis, mat, tårtor, leksaker och annat djurvänligt för hundar. Allt från ecodog.se.

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.



Mumsig pastarätt

Igår gjorde vi pastan med svartrot ur senaste numret: Jisses så gott! Och krämigt! Vi hade inget vin hemma, så vi tog citron och vatten. Tack för gött recept! /Isabelle

Svar: Vad kul att du gillade Karoline Jönssons mumsiga recept. Hon har en hög nya i detta nummer. Och för er som också vill smaka pastarätten med svartrötter finns receptet nu på vegomagasinet.se.

VEGO-butik?

Jag tittar i er nätbutik, men undrar om man kan komma upp och handla hos er på redaktionen? mvh /Ylva

Svar: Inte just nu tyvärr, men vi håller precis på att renovera hela vår lokal och när det är klart är tanken att man ska kunna komma och köpa kläder och prylar direkt av oss.

Presentkort?

Hej! Jag ger även i år bort VEGO, men saknar presentkort. Har ni något man kan skriva ut? /Susanne

Svar: Hej Susanne! Vilken fin present! Vi säljer tyvärr inte presentkort längre eftersom det inte gick att lösa med de som tar hand om prenumerationerna. Däremot går det att ladda ner på vegomagasinet.se.

Rosa t-shirt!

Varför har ni inte t-shirten "You eat what?" i herrmodell? /Björn

Svar: Visst är det tråkigt, men de vi beställde av hade inte herrmodeller i rosa. Vi jobbar på att hitta det, men kan tipsa om att dammodellerna också sitter väldigt bra på killar.



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

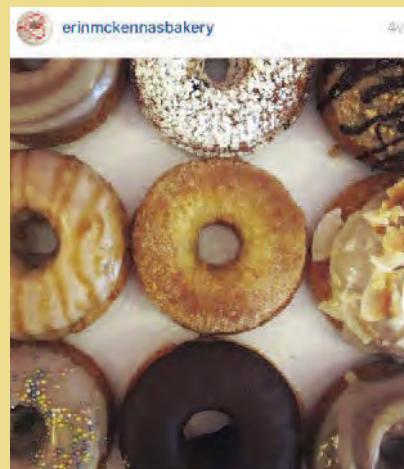
Förlag Vegoriket AB **Tryck** PunaMusta
Org nr 556989-1830 **ISSN** 2001-7537

Instagram-älsklingar



@thereselindgren

Ja, ni ser va! Therese Lindgren bär VEGO:s finfina förkläde. Fina Therese är inte bara vegetarian, hon driver även Sveriges största Youtube-kanal och sprider samma sprudlande glädje även på sin Instagram. Följ Thereses liv, fullt av pepp, etiskt fina sminktips och en hel del vego. Hurra!



@erinmckennasbakery

Följ det smått legendariska bageriet Baby-cakes, grundat av Erin McKenna. De serverar inte bara New Yorks godaste cupcakes, allt på stället är dessutom veganskt, glutenfritt, sojafritt och fritt från raffinerat socker. In och frestas!

FÖLJ OSS!

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

VEGO Tipsar!

Äggfri omelett

Vill man inte äta ägg har det varit knepigt att leka ihop en omelett, men nu har Terra Vegane en omelettmix som ser ut och smakar som the real deal. Gjord på bland annat kikärtsmjöl och svart salt och finns i välsorterade matbutiker. 49 kr/250 g.



Algburgare är framtiden

The Dutch Weed Burger har fått mycket uppmärksamhet runt om i världen. Det är nämligen en helvegansk burgare gjord på kombutång och havssallat som plockas längs Hollands kust. Hälsoamt snabbmat med framtidens superfood.



Pastej åt folket!

À la eco har tidigare skänkt oss bland annat glutenfri bönpasta, och nu är det dags för smakrika pastejer. Perfekta på mackan, till maten, i maten eller hur du nu önskar. Finns gjorda på kidneybönor, tomat, kikärter och solrosfrön. 29 kr/120 g.



Scandic goes vego

2016 blir extra grönt på Scandichotellen runt om i landet. Veganerna kan jubla över mjölkfritt margarin, växtbaserade drycker, smörgåspålägg, ost, hummus och mycket mer. God morgon!

Handgjort smör

Sverigebyn är inte bara Sveriges enda veganska semesterby, de tillverkar även sitt helt eget mjölkfria smör. Superlyxigt och fylligt, perfekt på ett gott bröd. Smöret finns i smakerna lättsaltat, tomat & vitlök, örter och curry. De går att köpa på plats eller via deras hemsida sverigebyn.se.



Krispigt värre

Frasigt snack eller enkelt mellanmål. Kung Markattas KRAV-märkta majs-kakor ger dig allt i en tugga. Som popcorn i kakform med en nypa salt. Majs-kakor, 12 kr/110 g.

Orkla testar vegan

Livsmedelsjätten Orkla valde under klimatoppmötet i Paris att byta ut sina vegetariska alternativ mot veganska under en hel vecka. 200 medarbetare hoppade på och tillsammans sparade de sex ton koldioxidutsläpp. Vi hoppas att detta håller i sig och kanske även återspeglas i fler av deras produkter.



Jag vill ha blommig falukorv!

Men kanske allra helst en vegovariant. Goodstore lyssnade på våra böner och har nu en jätte på 500 gram som är fantastisk. Tyvärr finns den bara i Goodstores butiker för tillfället, men vi hoppas att den snart letar sig ut i landet.



Ett glas hetta

Caliente är en ekologisk juicedryck med chili som precis blev utsedd till "Bästa nya ekologiska dryck" i Natural & Organic Awards Scandinavia 2015. Caliente finns i två smaker: Lime, ingefära & chili samt Tranbär, granatäpple & chili.

Blackbird Vegankök & Bar

Nu kör en helvegansk och redan smält legendarisk restaurang igång i Göteborg. Blackbird kommer att erbjuda allt från frestande smårätter och tilltugg till drinkar, varmrätter, dignande desserter och skönt häng. Vill besöka genast!



Gröna Kassens comeback

Sveriges enda helvegatariska matkasse har nya ägare och kör på för fullt med att underlätta vardagen för vegohungriga. In på gronakassen.se och läs mer.



Oumphs filéer stannar

De kom som en tillfällig glädjespridare inför grillsäsongen, men tack vare sin stora popularitet fick de stanna kvar i frysdiskarna. Oumphs The Pure Filet är okryddade och redo att läggas i en god marinad, stekas upp, bada i en gryta eller vad du än behagar.

”Jag äter kött, men jag har också minskat mitt köttätande”

Stefan Löfven har hajat grejen



Grismanifestet

Våren 2016 arrangeras föreställningen Grismanifestet som är ett samarbete mellan Scenkonstgruppen och några av landets miljö- och djurskyddsorganisationer. Premiären äger rum den 6 februari på Teater Brunnsgratan Fyra i Stockholm, sen åker man ut på turné. Läs mer på scenkonstgruppen.se.

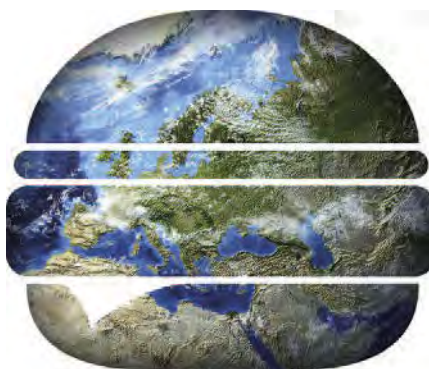
”28 procent av växthusgaserna orsakas av köttkonsumtionen och köttproduktionen. Vi kan göra ett mycket bättre jobb på det här området”

/ Arnold Schwarzenegger har fått upp ögonen för vegomat



Mormor Magdas glass

Glassen alla pratar om just nu tillverkas i Småland på lokalt producerade råvaror. Deras mjölkfria utbud består bland annat av Mangoglass med rött te, Skånsk lakrits, Skandinavisk ananas och Sydamerikansk choklad. Återförsäljare hittar du på mormormagdas.se.



Max satsar grönt

Hamburgerkedjan Max utökar menyn med flera nya vegetariska burgare, varav en helt vegansk. Målet är att 20 % av burgarna som säljs ska vara annat än kött år 2020. Bra jobbat, Max!



Vilse i potatislandet

Svegro har skapat en potatisguide för att du ska hitta rätt potatis till rätt rätt. För de har alla unika smaker, karaktärer och användningsområden. Gå in på vegomagasinet.se och sök på ”potatis” för att ladda ner guiden. Svegro lanserar även tre nykomlingar i potatislandet: Andean Sunside, King Edward och Ekologisk Ugnsrosta..

Snygga till dig

Letar du efter ett snyggt bälte i högkvalitativt konstläder? Sluta leta, greenlaces.se har det. Här är New City Belt från Vegetarian Shoes för 225 kr.



VI KAN INTE SLUTA ÄTA

BÁNH XÈO

Bánh xèo betyder rakt av "fräsande kaka" och det är precis så det låter när man fräser dessa vietnamesiska rispannkakor. Vissa hoppar över kokosmjölken, andra gurkan. Det beror lite på vilken region du befinner dig i. Även fyllningen varierar, men böngroddar brukar vara ett måste. När du äter dem så bryter du enkelt av en bit av pannkakan och virar in i ett salladsblad. Sedan är det bara att dippa i dippsåsen och njuta.

Bánh xèo - Vietnamesiska pannkakor med svampfyllning

4 portioner **GF**

Vietnamesiska pannkakor

4 dl rismjöl • 2 dl kokosmjölk • 2 dl vatten • 1 tsk gurkan •
½ tsk salt • rapsolja att steka i

Svampfyllning

1 gul lök • 2 vitlöksklyftor • 400 g champinjoner •
1 msk riven färsk ingefära • 2 msk ljus sojasås
2 dl färsk böngroddar • rapsolja att steka i

Dippsås

4 vitlöksklyftor • 1 färsk röd chili • 1 dl ljus sojasås
2 dl vatten • ¾ dl strösocker • 4 limefrukter, saften

salladsblad till servering

Vietnamesiska pannkakor: Vispa ihop rismjöl, kokosmjölk, vatten, gurkan och salt i en bunke. Låt stå och svälla i 1 timme.

Svampfyllning: Halvera den gula löken och skiva tunt. Skiva även vitlöksklyftorna och champinjonnerna fint. Fräs i lite rapsolja tillsammans med den rivna ingefäran tills allt har fått färg och mjuknat. Häll på sojasåsen och blanda. Avsluta med att vända ner böngroddarna. Ställ åt sidan.

Dippsås: Finhacka vitlöksklyftorna och chilin och blanda med resten av ingredienserna.



Häll ner lite smet i en het stekpanna och låt steka i 2 minuter. Fördela en sked svampfyllning på ena halvan av pannkakan. Vik över så att du får en halvmåne. Låt steka så att allt blir genomvarmt och lyft över på en tallrik. Dela pannkakan i bitar. Vira in i salladsblad och doppa i dippsåsen. Ät och njut.

VI KAN INTE SLUTA KRYDDA MED

ZA'ATAR

Za'atar är en populär kryddblandning från Mellanöstern som bland annat innehåller oregano, sesamfrön, timjan och sumak. Za'atar har använts i flera tusen år och gör sig gott i såväl matbröd som i marinader och såser. Vi gillar även att krydda en enkel sallad med den.

Psst... Vissa tror att man blir stark och mer alert av za'atar, testa och se. Enklast är att hitta za'atar i välsorterade matbutiker eller butiker med mat från Mellanöstern. Du kan även beställa på bland annat kryddlandet.se

Fake za'atar

7 dl vetemjöl special
1 msk bakpulver
1 tsk salt
½ dl olivolja
2½ dl kallt vatten
1 dl za'atar
1 dl olivolja

Det går även bra att använda din favoritpizzadeg till det här receptet.

Sätt ugnen på 225 grader. Blanda ihop vetemjöl special, bakpulver och salt i en skål. Rör ner olivolja och vatten. Knåda ihop till en deg. Om den känns för kladdig är det bara att tillsätta mer mjöl. Dela i fyra delar och tryck ut till runda minipizzor. Lägg på bakplåtspappersklädda plåtar. Blanda ihop za'atar och olivolja. Bred ut över pizzorna. Grädda i 10–12 minuter.



VI KAN INTE
SLUTA PRATA OM

FREEKEH

Freekeh är ett grönt och näringsrikt superkorn som skördas och rostas medan kornet fortfarande är omoget. På så sätt får det en god rökig och nötig smak. Det har odlats i över tusen år och har sitt ursprung kring Jordanien, Irak, Egypten och Syrien. Freekeh är fullproppat med fibrer, protein och mineraler. Enklast är att bara koka det och använda som alternativ till ris, pasta och quinoa.



Freekehtoppad rostad aubergine

4 portioner **GF**

1½ dl freekeh
3 dl vatten
2 auberginer
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
4 tomat
150 g champinjoner
1 burk kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
1 tsk spiskummin
½ tsk torkad koriander
1 tsk salt
svartpeppar
olivolja att steka i

**Jag
orkar inte!**
Jobbigt att gröpa ur
auberginen? Hacka
den istället och låt
steka med övriga
grönsaker.

Sätt ugnen på 200 grader. Skölj freekeh. Lägg ner i en kastrull och täck med vatten. Koka mjuk i 20–25 minuter. Halvera auberginerna och gröp ur fruktköttet med en sked. Hacka fruktköttet grovt och spara de urgröpta auberginerna till senare. Hacka gul lök, vitlöksklyftor, tomat och champinjoner fint. Stek allt i lite olivolja tills det mjuknar och får lätt med färg. Häll av spadet från kikärterna och skölj. Blanda ner i stekpannan tillsammans med spiskummin, koriander, salt och peppar. Blanda ner freekeh och fyll de urgröpta auberginerna med blandningen. Lägg auberginerna i en ugnform och gratinera i 15 minuter. Servera med en god sallad.



Avskärmade från stress och stadspuls värmer vi oss med jordiga färger, mjuka former och sprakande ljus.

1. Så ska det se ut De här korgarna i turkos stengods är inte bara vrålsnygga att titta på, de fungerar både som vackra uppläggningsdiskar och som fin förvaring. 79 kr på Lagerhaus. **2. Smörkniven som gör jobbet** Smörkniven SpreadTHAT! sprider värmen från din hand ut i bladet och gör att du enkelt kan bre även riktigt kylskåpskallt smör. Coolt, knäppt och absolut nödvändigt. 299 kr. **3. Ringla med stil** Olja är inte något du ska spara på, den ska användas. Så fyll upp på en vacker glasflaska som den här och ringla på. Flaskorna kan även staplas snyggt på varandra om du vill spara plats. 59 kr på Granit. **4. Lys upp** Tända ljus tröttnar man aldrig på. Speciellt inte om de trånar i den här slingrande grenformade ljusstaken i antikbehandlad metall. 299 kr på H&M Home. **5. Bakom galler** Kryp upp i soffan med en bit luftig sockerkaka. Men låt den först svalna på ett snyggt brödgaller från Leila's General Store. 169 kr. **6. Massiv skönhet** Vackraste skärbrädorna gör Catrines. Lövträd från Roslagen blir till vackra, oregelbundna brädor i ett stycke massivt trä. Galet snygga även som uppläggningsfat. Går att beställa på catrines.se. **7. Käraste disktrasa** Boken om en av de mest spridda svenska uppfinningarna är här. "Käraste disktrasa" (Åsa Kax Design) är skriven av Anna-Karin Murén och Åsa Kax Ideberg och är en underbar kitchen table book som med humor och värme visar upp disktrasans långa och alltför okända historia. **8. Värmande vete** Vetevärmaren från Terrible Twins ger dig behaglig värme och avslappning med hjälp av finaste linne och bomull samt KRAV-odlat vete. Bara värm 2-3 minuter i mikron och känn värk, stelhet och kalla fötter bli ett minne blott. Från 249 kr på medvetna.se. **9. En kopp chai** Oatlys chai-kryddade havredryck är god kall, men vi gillar den nog ändå mest lätt värmd tillsammans med något sött. Eller som en mysig start på dagen. Finns i en kyldisk nära dig. **10. Rista forever i hennes hjärta** I vinter lyssnar vi på Sandra Vilppalas nya album "Rista forever i hennes hjärta". Starka låtar från en stolt vegetarian, outad flata och feminist. För att citera Sandra: "Den handlar om att dunka huvudet i varenda vägg och att vägra ge upp. Det är en kampskiva".

Mat som värmer i vintermörkret



Karoline Jönsson

Vintern håller sig fast och vi gör det bästa av den genom att njuta i fulla drag av en mustig löksoppa, rostad blomkål, kryddiga pumpa-samosas och mycket mer. Små smakrika kickar när vi behöver dem som mest.

RECEPT OCH FOTO KAROLINE JÖNSSON



Purjobhaji

4 portioner **GF**

De här fräsiga purjolöksbiffarna med indiska influenser är comfort food när den är som bäst.

1 purjolök
2 vitlöksklyftor
1 grön chili
2 dl linsmjöl
1 tsk salt
½ tsk malda korianderfrön
1 tsk gurkanmeja
1 dl vatten

Linsmjöl?

Du hittar linsmjöl gjort på röda linser i välsorterade matbutiker. Annars går det lika bra med kikärtsmjöl.

Skär purjolöken på längden och tvätta noggrant bort allt grus. Skär den sedan i 10 centimeter långa bitar och strimla fint. Lägg purjolöken i en skål. Salta och knåda den så att texturen mjuknar. Låt stå några minuter. Skala och hacka vitlöken samt finhacka chilin under tiden. Blanda ner samtliga ingredienser i skålen och rör ihop till en fast deg. Forma degen till 8 biffar och stek i rikligt med olja tills de får en gyllene färg på båda sidor.

Ljummen linssallad med syrad rödlöksdressing

4 portioner **GF**

En enkel linssallad som får ett extra lyft av en ännu enklare rödlöksdressing.

Ljummen linssallad

4–5 morötter
3 endiver
2 dl puylinser
4 grönkålsblad
1 äpple, t ex Ingrid Marie

Syrad rödlöksdressing

1 liten rödlök
2 msk kokande vatten
1 citron, saften
3 msk olivolja
salt
svartpeppar

rostade pumpefrön
ev. torkade ringblomsblad att strö över



Ljummen linssallad med syrad rödlöksdressing

Ljummen linssallad

Sätt ugnen på 225 grader. Skär morötterna i munsbitar och klyfta endiverna. Rosta i ugnen i ca 20–30 minuter eller tills morötterna har mjuknat och endiven fått fin yta. Koka linserna enligt anvisning på förpackningen.

Syrad rödlöksdressing

Skiva rödlöken tunt och lägg i en skål. Häll över det kokande vattnet samt citron-

saften. Rör om och tillsätt olivolja, salt och svartpeppar.

Repa och strimla grönkålen fint, knåda kålen någon minut med händerna så att den mjuknar och blanda sedan samman med linserna och rödlöksvinägretten. Skiva äpplet tunt och vänd ner i linserna tillsammans med morötterna och endiven. Servera med rostade frön och gärna torkade ringblomsblad.



Löksoppa är en ständig favorit. Här möts den mjuka sötman från löken med lätt syrlighet från gröna vinteräpplen. Behöver vi säga mer?

Soup à l'oignon

4 portioner

GF Använd glutenfritt bröd

8 gula lökar
5 vitlöksklyftor
2 små gröna vinteräpplen
2 dl vitt vin, kan uteslutas
1 liter grönsaksbuljong
½ msk äppelcidervinäger
1 msk finhackad färsk timjan
1 tsk torkad timjan
salt
svartpeppar
6 skivor rustikt surdegsbröd
olja att steka i

Skala och skiva lökarna tunt. Skiva även äpplena och vitlöken tunt. Värm lök och vitlök i en kastrull med lite olivolja på låg till medelvärme. Löken ska inte få färg alls utan bara mjukna. Tillsätt salt och peppar samt timjan och värm ytterligare några minuter. Tillsätt äpple, vin, buljong och äppelcidervinäger och låt koka i ca 20 minuter. Mixa soppan stötvis så att den tjocknar men samtidigt har hela bitar kvar. Tärna brödet och stek i rikligt med olivolja och servera till soppan.

Samosas är fräsiga små indiska degknyten som kan fyllas med det mesta du gillar. Här med krämig butternutpumpa och ett fyrverkeri av kryddor.

Butternutsamosa

4 portioner

1 lök
1 tsk senapsfrön
1 färsk röd chili
1 tsk kummin
1 tsk korianderfrön
ev. 2 tsk garam masala
2 msk tomatpuré
1 msk riven ingefära
1 butternutpumpa
4 dl vatten
2½ dl frysta ärtor
1 paket filodeg
olja att steka i och pensla paketen med

Sätt ugnen på 200 grader. Strimla löken och stek i olja tills den får fin färg. Tillsätt senapsfrön, finhackad chili, mortlad kummin och korianderfrön samt eventuellt garam masala. Fräs allt i någon minut. Tillsätt tomatpuré och ingefära och låt fräsa ytterligare någon minut. Tärna butternutpumpen, men skala den inte. Tillsätt butternutpumpen tillsammans med vatten och låt koka i ca 15 minuter utan lock eller tills den är mjuk. Är det vätska kvar i kastrullen kan man öka värmen så att all vätska kokar bort. Tillsätt ärtorna och rör runt i kastrullen så att en del av pumpan mosas. Vik ett filodegsark i tre delar på längden. Lägg en klick av fyllningen på arket och vik sedan över kanten så att en triangel bildas. Vik vidare tills hela arket är ett litet paket. Lägg på bakplåtspappersklädd plåt och upprepa proceduren tills fyllningen och arken tar slut. Pensla paketen med olja och grädda i ugnen i ca 20 minuter eller tills de har fått fin färg.



Butternutsamosa

Rostad blomkålsröra **GF**

1 blomkålshuvud • 1 burk stora vita bönor à 400 g, ca 4 dl kokta
½–1 citron, saften • ½ dl olivolja • 1½ dl vatten • ½ tsk sesamolja
salt • svartpeppar

Sätt ugnen på 175 grader. Dra loss bladen från blomkålen. Lägg blomkålshuvudet på en ugnsplåt och rosta i ugnen i ca 50 minuter eller tills blomkålen känns mjuk. Skulle den få för mycket färg kan man lägga ett bakplåtspapper över. Bryt huvudet i buketter och lägg i en mixer tillsammans med övriga ingredienser. Mixa till en slät röra, smaka av och efterkrydda eventuellt.

Den här röran är god som tillbehör till mat, att dippa grönsaker i, som pålägg eller på en bit gott surdegsbröd.





Gröna Vågen

Version 2.0



Gör din egen GRÖNSAKSFOND

En smakrik fond lyfter vilken gryta och sås som helst till nya höjder. Och den glada nyheten är att det inte alls är svårt att göra egen. En fond kan du dessutom enkelt frysa in i små burkar så att du alltid är redo med lite extra smakförstärkning.

RECEPT LINA KRISTIANSSON FOTO MATTIAS KRISTIANSSON



Buljong eller fond?

Buljong är ett avkok och kan göras på vad som helst. Om du sedan kokar ner buljongen så att vätskan reduceras och smakerna koncentreras får du en fond.

Ljus grönsaksfond

ca 1 liter **GF**

200 g gul lök eller det vita på 1 purjolök
200 g stjälselleri
200 g palsternacka
100 g rotselleri
100 g champinjoner
1 tomat
1 solovitlök eller 4 vitlöksklyftor
1 msk rapsolja
5 vitpepparkorn
5 svartpepparkorn
6 kryddnejlikor
2 lagerblad
1 krm torkad dragon
20 g russin
1½ liter vatten
salt

Skär lök, stjälselleri, palsternacka, rotselleri, champinjoner, tomat och vitlök i småbitar. Fräs allt i oljan utan att det tar färg. Tillsätt pepparkorn, kryddnejlikor, lagerblad, dragon, russin och vatten. Koka upp och låt sjuda försiktigt utan lock i 1 timme. Stormkoka inte eller rör om, då går grönsakerna sönder och fonden blir grumlig. Sila av fonden, gärna genom en silduk, och smaka av med salt. Låt den gärna stå till sig ett dygn i kylskåpet.

Mörk grönsaksfond

ca 1 liter **GF**

200 g gul lök med skal
200 g morot
200 g stjälselleri
200 g champinjoner
1 solovitlök eller fyra vitlöksklyftor
1 msk tomatpuré
6 kryddnejlikor
2 lagerblad
10 pepparkorn
1 krm torkad dragon
några persiljestjälkar
20 g russin
ca 1½ liter vatten

salt
mörk sojasås

Skär gul lök (med skal), morot, stjälselleri, champinjoner och vitlök i småbitar. Bryn hårt i omgångar i en torr stekpanna så att allt får ordentligt med färg. Rör inte om för ofta, då blir det inte någon stekyta. När allt är brynt blandar du ner tomatpurén och låter den rosta med. Lägg sedan ner allt i en gryta. Blanda ner kryddnejlikor, lagerblad, pepparkorn, dragon, persiljestjälkar och russin. Fyll på med vatten så att det täcker grönsakerna. Koka upp och låt sjuda försiktigt utan lock i max 1 timme. Stormkoka inte eller rör om, då går grönsakerna sönder och fonden blir grumlig. Sila av fonden, gärna genom en silduk, och smaka av med salt och sojasås. Låt den gärna stå till sig ett dygn i kylskåpet.

Ingenting går upp mot gamla...

Skåne

Siw Malmkvist kan inte ha mer rätt. Är det något skåningar kan så är det att sjunga schlager och äta god mat. Eller som ordspråket lyder: Go mad, møed mad, mad i rättan ti. Här är några riktiga klassiker från Skåneland, från bränneseviga till stenkakor.

RECEPT LINA KRISTIANSSON FOTO MATTIAS KRISTIANSSON

Stenkakor är jäsade pannkakor som blir härligt fluffiga och fylliga. Namnet kommer av att man förr bakade dem på heta stenhällar. Förr kallades förresten "fettisdagen" för "stenkaketisdagen" i Skåne.

Skånes landskapsäpple är det söta Aromaäpplet och det gör sig perfekt till stenkakor.

Stenkakor med stekta äpplen och råörda lingo

4 portioner

5 dl mjölk, t ex osötad sojamjöl
eller havremjöl
4 dl vetemjöl
1 nypa salt
1 nypa strösocker
25 g jäst
2 röda äpplen, t ex Aroma
rapsolja eller smör, t ex mjölkfritt

Råörda lingo (gör dagen innan)

4 dl frysta lingo
½ dl strösocker

Värm mjölken i en kastrull tills den blir fingervarm. Blanda under tiden ihop vetemjöl, salt och socker i en skål. Vispa ner nästan all mjölk i mjölblandningen. Rör ut jästen i den resterande mjölken och vänd sedan ner i smeten. Vispa ihop tills du har en slät smet utan klumpar. Stek gyllenbruna plättar av smeten i lite rapsolja eller smör. Skär äpplena i klyftor och stek även dem gyllenbruna.

Råörda lingo

Blanda lingo och strösocker. Låt stå till sig i kylskåpet i minst några timmar innan servering.

Servera stenkakorna tillsammans med stekta äppelskivor och råörda lingo.

Skånsk kalops

4 portioner

GF Använd majsstärkelse istället för vetemjöl.

2 gula lökar
2 stora morötter
rapsolja att steka i
2 msk vetemjöl
1 liter mörk grönsaksfond, se sida 18,
eller vatten + 2 buljongtärningar
2 lagerblad
10 kryddpepparkorn
800 g vegokött, t ex sojabitar,
Anammas filéer, Oumph!
eller fast tofu
salt
peppar

Skär löken i klyftor och skiva morötterna grovt. Fräs i lite olja tills de får lite färg. Pudra över mjölet och blanda runt. Häll på buljong, lagerblad och kryddpepparkorn. Koka upp och låt sjuda tills morötterna är mjuka. Tillsätt vegoköttet och låt bli varmt. Smaka av med salt och peppar. Servera kalopsen tillsammans med kokt potatis och inlagda rödbetor.

Skånsk kalops är en riktig klassiker och är inte sig själv utan kryddpepparkorn och lagerblad. Vissa har mage att äta den till ris eller pasta, men nere i söder är det potatis som gäller.



Brännesnuda

4 portioner **GF**

En perfekt soppa under förkylningstider, det är ju bara att kolla på namnet. "Snuda" är näsa på skånska och genom att toppa soppan med färskrivna pepparrot så bränner det till behövt i täppta näsor.

1 morot
1 palsternacka
2 fasta potatisar
1 liten klyfta vitkål
½ purjolök
2 lagerblad
6 kryddpepparkorn
1 liter ljus grönsaksfond, se sida 19, eller vatten + 2 buljongtärningar
1 dl havregryn
1 msk hackad persilja
riven pepparrot till servering

Tärna morot, palsternacka och potatis. Hacka vitkål och purjolök grovt. Lägg ner i en kastrull tillsammans med lagerblad, kryddpepparkorn och grönsaksfond. Koka upp och låt sjuda tills rotfrukterna har mjuknat. Vänd ner havregrynen och låt sjuda i ytterligare 2–3 minuter. Håll upp brännesnudan i skålar. Strö över persilja och toppa med riven pepparrot.

Kryddigt värre

Danska Ostindiska Kompaniet gjorde att det kom många orientaliska kryddor till Skåne. Kryddpeppar, lagerblad, ingefära och kanel är ständigt återkommande i skånsk husmanskost. Det varma klimatet gjorde det även möjligt att odla senap, som även är ett populärt tillbehör till... ja, allt.

Slättbosnus

4 portioner

GF Använd glutenfri kavring.

Moriankräm, änglamat och slättbosnus. Tidernas enklaste dessert finns i många olika tappningar runt om i landet. Skåningarna gör den på bär eller äppelmos.

½ limpa kavring
rapsolja eller smör att steka i, t ex mjölkfritt
4 dl frysta hallon
½ dl strösocker
2½ dl vispgrädde, t ex Alpro Airy & Creamy
½ vaniljstång eller 1 tsk vaniljsocker
50 g riven choklad

Riv eller mixa kavrigen till smulor. Stek smulorna i olja eller smör tills den får lite färg. Sprid ut på en plåt och låt svalna. Blanda ihop hallon och strösocker i en skål. Vispa grädden fast och fluffig. Skrapa ur fröna ur vaniljstången och blanda ner i grädden. Eller vispa ner vaniljsockret om du använder det. Varva nu kavring, grädde och hallon i glas eller serveringsskålar. Toppa med riven choklad.





”För oss handlar det om att
ta raw food till en ny nivå”



GASTRONOMISK **RAW FOOD**

Raw food-ställen har blivit populära tillhåll runt om i landet för folk med kärlek för rena och krispiga smaker. Nu tar Ljunggren i Stockholm trenden till en ny nivå med Råbaren – fine dining med en rå twist.

TEXT MATTIAS KRISTIANSSON FOTO RESTAURANG LJUNGGREN



RÅBAREN

Götgatan 36
Stockholm
Öppet: 08–23

www.restaurang-ljunggren.se

Restaurang Ljunggren har funnits på Götgatan i närmare tio år, och nu utökar de med ett nytt spännande nedslag i Södermalms krogliv. Råbaren är en plats där man vill lyfta raw food till nya gastronomiska höjder. Vi möter upp restaurangchef Lina Jeppsson och kocken Joakim Karlsson i ljusgården, där den nya baren breder ut sig.

Här kan man börja dagen med råa smoothies, gröt och juicer, men vi är intresserade av det råa som erbjuds till lunch och middag. Och mest av allt undrar vi vad som menas med gastronomisk raw food.

– För oss handlar det om att ta raw food till en ny nivå. Det ska inte bara smaka bra, utan även vara estetiskt tilltalande och lekfullt, förklarar kocken Joakim.

Maten har en asiatisk touch och är konsekvent fullproppad med smaker. Vi börjar med deras version på Tom Ka med bland annat palsternacka, blekselleri, chili, ingefära och lime. Strax följt av tunt skivade marinerade rödbetor och en cashewcrème med vitlök. En lek med klassikern chèvre med rödbetor som smakar löjligt bra.

Att det blev just raw food var något som växte fram. Man ville göra något nytt och inkluderande, så det blev rätt, veganskt och glutenfritt på en och samma gång. Hållbarhet och gott är ledorden, och råvarorna är i största mån ekologiska.

– Vi kände att det var rätt i tiden. Kollar man på andra ställen så är det inte alltid så innovativt. Det här är vår tolkning, säger Lina, samtidigt som det bärs in fler smårätter. Och innovativt är bara förnamnet. Ramennudlar gjorda på färsk kokosnöt. En buljong som man har vakuumförpackat för att maxa smakerna av kokosvatten, tamari, kombu och kryddor. Lägg därtill de mjällaste shiitakesvamparna du har ätit. Den andra rätten är ”rispappersrullar”, där rispappret har ersatts av tunt tunt skivad rättika. Och det enda vi undrar är hur de kommer fram till dessa smått geniala rätter.

– Det börjar med en tanke, sen letar man sig fram, ler Joakim. Svårast är att hitta den rätta tekniken.

Annars är det mycket planering som gäller. Raw food tar längre tid att förbereda, sen är det å andra sidan lättare att lägga ihop vid servering.

”Hela min världsbild har vänts upp och ner”

Råbaren, som drog igång lite i smyg i augusti förra året, har redan många som hyllar deras nya initiativ. Men med nya idéer kommer också nya utmaningar.

– Folk är lite försiktiga, menar Lina. Många tänker att man inte blir mätt, men samtidigt blir de som provar nästan chockade av hur gott det är.

De är tre kockar som turas om att skapa magi i baren. Det har inte bara inneburit ett gäng nya råvaror, utan även ett annat sätt att se på matlagning.

– Ja, det är mycket nytt. Hela min världsbild har vänts upp och ner och allt jag har lärt mig ifrågasätts, säger Joakim, samtidigt som han betonar att det bara är kul och utvecklande. Och det är just glädje och nyfikenhet som styr arbetet i baren, där man förutom att äta smårätter även kan skåla i väl utvald champagne eller smaka någon av deras speciellt framtagna gincocktails.

Vi dyker ner i en mörk chokladmousse med havssalt och tänker på hur vegomat har börjat bli ett tecken på restaurangers framtids tänk. Vi kommer med spänning att följa Råbarens sökande efter nya smaker och rätter.





Receptet är hämtat ur Peter Normans bok **Mest grönt & konsten att koka bläckfisk** (Nygren & Nygren). Blandkost med mycket vego.

RECEPT OCH FOTO PETER NORMAN PORTRÄTTFOTO SERGIO LOPEZ

Quinoasoppa

4 portioner **GF**

1 dl okokt vit quinoa
1 gul lök, hackad
3 vitlöksklyftor, skalade och tunt skivade
2 serranochilifruktar, finhackade
1 tsk riven färsk gurkmeja
olivolja, till stekning
1 liter grönsaksbuljong
2 potatisar, skalade och tärnade
2 sötpotatisar, skalade och tärnade
200 g färska majsorn
1 gul paprika, tärnad
1 kruka dragon, skuren
1 kruka dill, skuren
2 msk fint skuren färsk citrontimjan
1 citron, juice och rivet skal
havssalt

Skölj quinoan tills vattnet är klart. Stek lök, vitlök, chili och gurkmeja på svag värme i oljan tills löken blir glasaktig. Tillsätt grönsaksbuljong och quinoa och koka upp. Tillsätt potatis och sötpotatis och koka i 10 min. Tillsätt majs och paprika och koka i ytterligare 10 min. Håll i örterna, spara lite till garnering, rör om och smaka av med salt. Ringla över lite olivolja och garnera med örter.





Receptet är hämtat ur *El Taco Book* (Massolit förlag) av Nikola Adamovic och Niklas Bolle. Blandkost med mycket vego.

RECEPT NIKOLA ADAMOVIC OCH NIKLAS BOLLE
FOTO LINUS HALLGREN

Frijoles refritos

4–6 portioner

GF Använd glutenfria tortillabröd

- 1 msk hela spiskumminfrön
- 2 gula lökar
- 2 inlagda jalapeño
- 2 msk jalapeñospad
- 1 dl majsolja
- 400 g förvällda svarta bönor
- 5 dl vatten
- 1 dl olja
- 2 tsk salt

Till servering
picklad rödlök
lime
färsk koriander

Sätt ugnen på 175 grader. Rosta spiskumminfröna i en stekpanna tills de börjar dansa. Mortla. Fräs lök, jalapeño, spad och spiskummin i olja tills löken får en gyllenbrun färg. Häll över i en djup ugnform och tillsätt bönor och vatten. Ställ in i ugnen och rör om var 20:e minut. Rör om, vänta. Rör om, vänta. Ingenting händer. I början kommer det att kännas som en evighet. Men ha tålamod, det mesta händer i slutet. När det bildas en ring runt plåten med mer koncentrerad massa rör du in den i bönhavet och ler. Det är när ringarna kommer som det börjar götta sig. Ringarna består av koncentrerade smaker och fett och är början till den nötiga karaktären man önskar. När du känner att bönrorna börjar bli klara tillsätter du oljan och höjer ugns-temperaturen till 225 grader i 30 minuter, rör om var 10:e minut. Servera i tortillabröd tillsammans med picklad rödlök, lime och färsk koriander.



Falafel på gula ärter med tomatsallad

6–8 portioner

GF

Det här är ett riktigt familjerecept som har blivit en klassiker hos oss. Egentligen innehåller receptet kikärter, men jag har valt att använda gula torkade ärter istället.

Falafel

500 g torkade gula ärter

½ gul lök

50 g bladpersilja

1–2 vitlöksklyftor

1–2 tsk salt

1 tsk svartpeppar

1½ msk spiskummin

½ msk bakpulver

½ tsk bikarbonat

solros- eller rapsolja till fritering

Tomatsallad

400 g tomat i olika färger

3 salladslökar

saft av 1 citron

3 msk olivolja

½ tsk salt

½ tsk korianderfrön

ev. 1 tsk sumak

20–30 myntablad

Blötlägg ärterna i minst 12 timmar. Blanda gula ärter, lök, persilja och vitlök och mixa det i en matberedare. Blanda smeten med övriga ingredienser och smaka av med mer salt om det behövs. Låt smeten vila i ca 15 minuter. Forma bullar med sked, ca 4 cm i diameter, och friterar i olja i 3–4 minuter tills de blivit gyllenbruna. Oljan bör vara ca 170 grader. Hacka tomaterna och salladslöken och blanda med övriga ingredienser till tomatsalladen.



RECEPT TAREQ TAYLOR
FOTO PETER KROON



Receptet är hämtat ur Tareq Taylors bok Tareq *Helt enkelt* (Massolit förlag). Blandkost med mycket vego.



Vinkokta belugalinser med jordärtskockor och plommon

4 portioner

GF

600 g jordärtskockor
500 g plommon
1 dl hackad gul lök
1 dl hackad morot
1 dl hackad rot- eller stjälselleri
2 lagerblad
1 nypa timjan
3 dl rödvin
3 dl belugalinser
1 citron, saften
olivolja
salt
rucola till servering

Skala jordärtskockorna och skär dem i tumstora bitar. Halvera och kärna ur plommonen. Blanda runt i lite olja och salt i en ugnform. Kör i ugnen på 200 grader i cirka 30 minuter. Skala och hacka lök, morot och selleri. Stek rotfrukterna i olja med lagerblad och timjan tills de har mjuknat och löken har blivit genomskinlig. Hög temperaturen och häll i vinet. Låt fräsa upp. Häll sedan i linserna och koka i cirka 20 minuter. Blanda ner plommon och jordärtskockor. Smaka av med salt och citronsaft. Servera med rucola.

Receptet är hämtat ur Jenny Dambergs inspirerande bönbok *Bönor, ärtor & linser* (Natur & Kultur). Blandkost med mycket vego.



RECEPT JENNY DAMBERG
FOTO ULRICA EKBLOM

LADDA MAT- LÅDORNA

Mat för många att frysa in

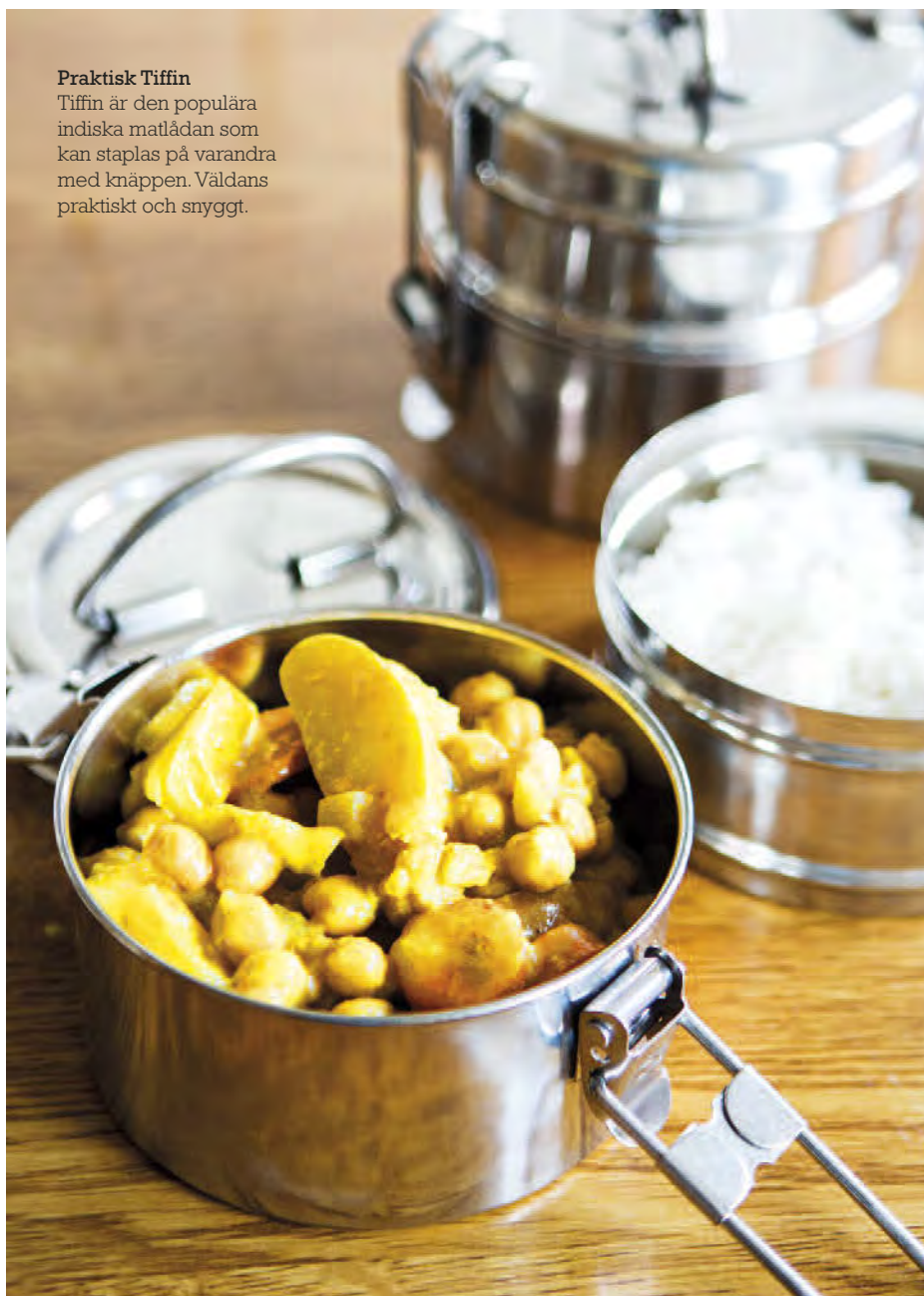
RECEPT OCH FOTO MATTIAS KRISTIANSSON

Vi har alla stunder då vi inte orkar laga mat utan bara vill öppna frysen och plocka fram något färdigt att värma på. Därför har vi nu ett gäng med frysvänliga maträtter som du kan laga i mängder och enkelt förvandla till smidiga matlådor.



Praktisk Tiffin

Tiffin är den populära indiska matlådan som kan staplas på varandra med knäppen. Våldans praktiskt och snyggt.



Kålpudding med gröna linser och matkorn

6–8 portioner

GF Ersätt matkornen med bovete eller mer gröna linser

Du kan enkelt vegofiera klassikern kålpudding genom att använda dig av sojafärs, men här gick vi steget längre och körde på matkorn och gröna linser. Kålpudding kan ätas med en klick lingonsylt, men mår bäst med brunsås och kokt potatis.

Kålpudding

1½ dl matkorn
3 dl gröna linser
1 gul lök

2 tsk torkad timjan
1 medelstort vitkålshuvud
1 msk ljus sirap
1½ dl vatten
salt
vitpeppar
rapsolja att steka i

Sätt ugnen på 175 grader. Koka matkornen för sig och de gröna linserna för sig. Det är bara att följa anvisningarna på förpackningen. Hacka under tiden den gula löken fint och stek i lite olja tills den mjuknar. Blanda ner de kokta matkornen, linserna samt timjan. Ställ åt sidan så länge. Hacka vitkålshuvudet grovt, men hoppa över den bittra och hårda roten.

Stek i lite olja tills kålen får bra med färg. Häll på ljus sirap och vatten. Lägg på ett lock och låt bubbla på i ca 10 minuter eller tills kålen har mjuknat. Salta och peppra. Sprid ut hälften av vitkålen i en stor gratängform. Fördela korn- och linsblandningen över och jämna till. Toppa med resterande vitkål. Ställ in kålpuddingen i ugnen i 40 minuter. Ta ut och låt svalna helt innan du delar upp den i portionsbitar och fryser in. Enklast är om du låter den svalna i kylskåpet så att den blir ännu fastare. Då är det bara att skära ut bitar med en kniv och stoppa in i plastpåsar och knyta ihop.

Enkel currygryta med kikärter

8 portioner

GF

Grytor är tacksamma frysätter. Krydda gärna lite extra, lite av hettan försvinner när det fryses in.

2 gula lökar
3 vitlöksklyftor
3 morötter
2 äpplen
1 msk gul curry
½ msk röd currypasta
2 msk majsstärkelse
4 dl grädde, t ex havre-, kokos- eller sojagrädde
4 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
4 burkar kikärter à 400 g, ca 12 dl kokta
salt
peppar
basmatiris, 8 portioner
rapsolja att steka i

Hacka de gula lökarna grovt och finhacka vitlöksklyftorna. Skiva morötterna i slantar och skär äpplena i tunna klyftor. Fräs allt i olja i en stor gryta tills det har fått färg. Blanda ner gul curry, röd currypasta och majsstärkelse. Häll på grädde, vatten och buljongtärning. Blanda väl och låt sedan sjuda i 5 minuter tills såsen tjocknar. Häll av spadet från kikärterna och skölj. Vänd ner i grytan och låt bli varma. Krydda med salt och peppar. Låt grytan svalna helt.

Koka basmatiriset enligt anvisningarna på förpackningen och låt svalna helt.

Ärtsoppa

8 portioner **GF**

De flesta soppor går bra att frysa in och den gamla godingen ärtsoppa är inget undantag. Vi gillar att röra ner senapen själv vid servering, men du kan blanda ner den direkt i grytan om du vill.

1 kg gula ärtor
3 liter vatten
2 gula lökar
2 morötter
2 tsk torkad timjan
2 tsk torkad mejram
10 vitpepparkorn
skånsk senap till servering

Blötlägg ärtorna i vattnet i 8 timmar eller över natten. Häll bort vattnet och fyll på med nytt. Skala de gula lökarna och lägg ner tillsammans med morötterna. Krydda med timjan, mejram och vitpepparkorn. Koka upp och låt koka i 1–1½ timme, eller tills ärtorna är riktigt mjuka. Skumma av med en hålslev om det behövs. När ärtorna är mjuka tar du upp lökarna och morötterna. Vispa runt i soppan med en ballongvisp för att de tomma skalerna ska flyta upp till ytan. Ta bort med hjälp av en hålslev. Ska du äta soppan direkt så servera med skånsk senap, annars låter du den svalna helt innan du häller upp den i matlådor och fryser in.

Italienska piroger

20 st

Piroger är ett måste i frysen och kommer att skapa seriösa cravings. Super som mellanmål eller en snabb lunch tillsammans med en matig sallad.

Deg

25 g jäst
2½ dl fingervarm mjölk, t ex havremjolk eller osötad soja- eller mandelmjolk
½ dl rapsolja
1 tsk strösocker
1 tsk salt
7 dl vetemjöl

Italiensk fyllning

1 gul lök
1 vitlöksklyfta
2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
2 msk tomatpuré
8 soltorkade tomater
½ dl svarta oliver
1 dl finhackad färsk basilika
salt
svartpeppar
olivolja att steka i

Deg Smula ner jästen i en bunke. Häll ner mjölk, olja, socker och salt och blanda runt så att jästen löser sig. Mata ner mjölet och knåda ihop allt i 10 minuter. Täck bunken med en kökshandduk och låt jäsa i 45 minuter. Gör fyllningen under tiden.

Italiensk fyllning Hacka den gula löken och vitlöksklyftorna fint. Fräs i lite olivolja tills de mjuknar. Häll av spadet från kikärterna och skölj. Mixa sedan grovt i en matberedare. Blanda ner kikärterna i stekpannan tillsammans med tomatpuré, hackade soltorkade tomater, hackade svarta oliver, finhackad basilika, salt och peppar. Låt fräsa på i två minuter. Häll över i en skål och låt svalna något.

Sätt ugnen på 225 grader. Kavla ut degen på ett mjölat bakbord. Ta ut rundlar, ca 15 cm i diameter, med hjälp av ett kakmått, glas eller skål. Fördela 2–3 msk fyllning på ena halvan av en rundel. Pensla kanterna med vatten och vik över så att du får en halvmåne. Pressa kanten runt om med hjälp av en gaffel så att de håller tätt. Lägg över på bakplåtspappersklädda plåtar och pensla pirogerna med lite olivolja. Grädda i ugnen i 12–15 minuter, eller tills de har fått fint med färg. Ta ut och låt svalna helt innan du fryser in dem.



FROSTBITNA TIPS

- 1.** Låt maten svalna helt innan du fryser in den.
- 2.** Dela upp maten och frys in i matlådor eller plastpåsar. Det tar mindre plats i frysen och tinar snabbare.
- 3.** Tina maten kan du göra på flera sätt. Har du inte bråttom kan du lägga den i kylan under dagen och värma på på kvällen. Annars är ljummet vatten eller en hederlig mikro också alternativ.



Pastagrätäng med blomkålsbechamel

8 portioner

GF Använd glutenfri pasta

Denna krämiga blomkålsbechamel kan användas till klassisk lasagne och som bas i andra krämiga pastasåser.

500 g makaroner

Grönsaksfyllning

2 gula lökar
1 aubergine
2 zucchini
1 röd paprika
1 gul paprika
½ dl olivolja
salt
svartpeppar

Blomkålsbechamel

1 blomkålshuvud, ca 800 g
1 gul lök
2½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
salt
vitpeppar
rapsolja att steka i

Koka makaronerna enligt anvisningen på förpackningen. Blanda blomkålsbechamelen med grönsakerna och makaronerna i gratängformen.

Sätt ugnen på 200 grader. Hacka alla grönsaker grovt. Sprid ut på en bakplåtspappersklädd plåt. Ringla över olivoljan och salta och peppra. Rosta i ugnen i 20–30 minuter eller tills grönsakerna har mjuknat och fått färg. Häll över dem i en gratängform.

Blomkålsbechamel

Skär blomkålen i mindre buketter. Koka dem mjuka i en kastrull. Häll bort vattnet. Hacka den gula löken fint och fräs i lite olja tills den mjuknar. Mixa ihop kokt blomkål, gul lök, grädde, salt och vitpeppar med hjälp av en stavmixer. Späd eventuellt med lite vatten om såsen blir för tjock. Blanda blomkålsbechamelen med grönsakerna i gratängformen. Gratinera i 30 minuter eller tills ytan blir vackert gyllenbrun. Låt svalna helt, helst i kylskåpet, innan du skär upp den i portionsbitar och fryser in.





Fem vegetarianer och en vegan.



Finns i
restaurang
21 jan.

Det här är inte bara våra nya burgare. Det är vårt sätt att erbjuda Sveriges godaste burgare till alla. I vår greenfamilj ingår nya medlemmar som Halloumiburgare, Crispy Mexican Burgare och Halloumisallad, samt vår BBQ Sandwich som är vegansk hela vägen till majonäsen. Dessutom kommer klassikern Greenburgare nu även i juniorformat för de minsta. Läs mer på max.se



Sveriges godaste hamburgare

Vår älskade semla

FRÅN KUNGADÖD TILL AMARETTODRÄNK TILL PERFEKTION

Det finns bara en kung över semlorna och han går oftast maskerad som operasångare – Rickard Söderberg. Så vi lät honom skriva en kärleksdoftande text om ett av våra mest älskade bakverk – Semlan.

TEXT RICKARD SÖDERBERG PORTRÄTTFOTO RICK-Y



Mormor bodde i ett hus på landet. Hon kallade det en by. Sköldsbygd. En förort till Delary som är en förort till en skog som är en förort till Älmhult. Det var tre hus på rad, och nedanför en stor pulka-backe ett fjärde. Där bodde Märtha. Men dit gick man sällan för hon hade en galen get i trädgården.

Men hos mormor var jag ofta när jag var barn. Det var på den tiden då somrarna alltid var soligt hettande och vintrarna alltid med snö till midjan. I alla fall upplevde jag det så. Jag brukade bo i ett av gästrummen, och jag vaknade alltid först. Tystnaden var öronbedövande, och stillheten total. Den bröts först av solen som letade sig in genom spetsgardinerna, sedan av koltrastarna utanför fönstret. Och slutligen av att mormor slamrade i köket, vilket betydde att det snart vankades frukost. Jag åt vitt bröd med jordgubbsmarmelad och morfar drack kaffe på fat med en sockerbit mellan tänderna. Det var i denna miljö som jag lärde mej älska något så läskigt som uppblött vetedeg. För innan påsk åt vi hetvägg. Och även om jag nu har bytt ut kossan mot ett mandelträd är det mesta exakt så som mormor gjorde årets mest efterlängtnade bakverk: Fastlagsbullen.

Semla är ett kärt barn med många namn, och numera finns den också att tillgå under flera månader, även om till och med en semmelliberal som jag höjde på ögonbrynen när jag såg färskasemlor på mitt stammsif i slutet av september. Naturligtvis inte mer än att jag köpte en. Men ändå. Etymologiskt lär ordet semla komma från latinets simila, som betyder vetemjöl. Vi som fortfarande säger fastlagsbulle är dock kvar i den högkyrkliga tolkningen, och det finns flera religiösa kopplingar. Bland annat möter vi det vackraste tackoffer jag kan tänka mej i Gustav Vasas bibel från år 1541; "bakade semlokakor blandade med olio". Och självaste Kung Adolf Fredrik, Gustav III:s farsa, dog efter att ha krängt ett stort antal semlor med hetvägg. I dödsbulletinen stod att

läsa: "Hans Majestäts dödsfall har skett av indigestion av hetvägg, surkål, rofvor, hummer, kaviar, böckling och champagnevin". Av detta lär vi oss att aldrig blanda semlor med surkål.

Trots att det var en kunglig favorit finns första noteringen om semlor utanför kungaböckerna först år 1679, och det var inte förrän i slutet av 1800-talet som vetebröd överhuvudtaget blev vanligt förekommande i svenska hem.

Men redan på 1500-talet fanns det särskilda "simlebagare" i Köpenhamn. Det landet har däremot sedan länge ballat ur i fråga om semlan och serverar nu en hiskelig skapelse av wienerdeg och sylt som jag inte skulle bjuda ens min värsta fiende på. En ondska lika mörk som den socker- och vetelösa LCHF-semlan. Min mormor skulle aldrig tolerera en så tråkig semla.

»Det var först i slutet av 1800-talet som mandeln kom att dominera semlan«

Det var först i slutet av 1800-talet som mandeln kom att dominera semlan. Innan dess hade innankrämet blandats med pomerans, russin, kummin och korinter och inte sällan stekts i smör och kanel. Gemensamt för alla recept är dock att bara det finaste vetemjålet ska användas till bullbaket. Och där håller jag med legendariska bagaren Susanna Egerlin som 1737 konstaterar just detta. För en torr och trist bulle kan innehålla hur mycket mandelmassa och grädde som helst – den kommer fortfarande smaka torr bulle.

Torr bulle var annars ledordet för många bakverk på den gamla goda tiden, och det var då fenomenet hetvägg blev populärt. För vilken bulle kan vara torr när den plaskar runt i varm mjölk?

Semlor ska helst göras från scratch. Får du tag på en riktigt fin vetebulle kan du ta den, men innanmätet måste göras med kärlek och mandelkvarn, annars är det ingen

sembla. Man ska stå där och skälla fingrarna på att skala mandeln och sedan svettas över mandelkvarnen. Annars smakar inte semlan lika gott. Gröp ur det molnlätta veteinnanmätet och blanda med riven mandelmassa, skållad mald mandel, vaniljstäng och gräddde och fyll hålrummet med den maffiga smeten. Konsistensen som kall havregrynsgröt är din ledstjärna för de exakta proportionerna.

»Semlor ska helst göras från scratch«

Locken ska sen inte dödas med massa torrt florsocker, utan penslas med gott, smält, salt margarin och sedan doppas i strösocker. Precis så som mormor gjorde. Grädden under locket ska vara lös och rinnande. Och viktigast av allt: Allt ska drypa av Amaretto (mandellikör). Berätta dock inte det sistnämnda för mormor, för då skulle hon gå bärsärk i sin himmel.

En skvätt mandellikör i grädden, en skvätt i hetväggen och resten av flaskan i mandelmassan. Den äventyrslystne kan experimentera med andra likörer i härligheten, men vi traditionalister vidhåller mandellikör som den optimala semmelspriten. Slutligen värmer du på lite mandelmjolk, duttar en skvätt kanel i den och doppar ner hela skapelsen däri. Sen är det bara att hälla upp kaffe på ett fat och skicka en tacksamhetens tanke till mormor medan du njuter av det svullstigaste bakverket nånsin.

Bon Appétit!

Fettisdagen

Infaller den 9 februari och markerar den sista dagen innan påskfastan. Nu kanske de flesta av oss inte fastar, men semlor äter vi gärna i alla fall.



Hemligheten till Rickards ultimata semla finner du i mandellikören Amaretto. "En skvätt mandellikör i grädden, en skvätt i hetväggen och resten av flaskan i mandelmassan".

För recept på den här klassiska semlan, gå in på vegomagasinet.se.

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 vegomat. Därför har vi i varje nummer med lite extra gott vegokäk som kommer att generera många glada munnar och nöjda magar.

RECEPT OCH FOTO MATTIAS KRISTIANSSON



Man glömmer lätt bort hur enkelt det är att göra ragmunkar. Och hur snabbt det går. Man kan ha ett gäng olika tillbehör, det här är en favorit.

Raggmunkar med röd bönröra

4 portioner

Raggmunkar

2½ dl vetemjöl • 3 dl mjölk, t ex osötad sojamjolk eller havremjolk • 1 tsk salt • 400 g fast potatis • 200 g morötter • rapsolja att steka i

Bönröra

2 burkar kidneybönor à 400 g, ca 6 dl kokta • ½ gul lök • ½ dl hackade inlagda rödbetor • ½ dl hackad saltgurka • 2 msk finhackad persilja, fryst går bra • 1 msk dijonsenap • 1 tsk salt • svartpeppar

Raggmunkar Vispa ihop vetemjöl, mjölk och salt i en skål. Skala potatis och morötter och riv fint på ett rivjärn. Blanda ner i skålen. Stek gyllenbruna ragmunkar i lite olja.

Bönröra Häll av spadet från bönorna och skölj. Släng ner i en skål och mosa sönder med en gaffel. Blanda ner hackad gul lök, rödbetor, saltgurka, finhackad persilja, dijonsenap, salt och svartpeppar.

Servera de nystekta ragmunkarna tillsammans med bönröran och en sallad.

RÖKT TOFU Knaperstekt rökt tofu är ett annat gott tillbehör till ragmunkar. Eller hårt stekta champinjoner med vitlök och persilja.

*Hela familjen kommer
att springa upp ur
sängen när det vankas
gröt med smak av
morotskaka.*

Morotskakagröt

1 portion **GF**

1 dl havregryn
1 dl vatten
1½ dl mjölk, t ex mandel-, havre-
eller sojamjölk
1 morot
1 msk kokosflingor
¼ tsk mald kardemumma
½ tsk mald kanel
1 krm salt
1 msk hackade valnötter

Blanda ihop havregryn, vatten, mjölk, riven morot, kokosflingor, kardemumma, kanel och salt i en kastrull. Koka upp och låt sjuda under omrörning i 2–3 minuter tills gröten tjocknar. Häll upp gröten i en skål och strö över hackade valnötter.

Färgglada kokostoppar

20 st **GF**

5 dl kokosflingor
½ dl rapsolja
1 dl strösocker
½ dl kokosmjölk eller kokosgrädde
2 msk majsstärkelse
några droppar valfri hushållsfärg

Sätt ugnen på 175 grader. Blanda kokosflingor, rapsolja, strösocker, kokosgrädde, majsstärkelse och några droppar hushållsfärg i en skål. Låt svalla i 10 minuter. Forma till små bollar och lägg på en bakplåtspapperskladd plåt. Gradda i 10–12 minuter.

*Kokostoppar går strålande
att frysa in för att ta fram
till impulsiva fikastunder.
Du behöver inte färga dem,
men de blir så mycket finare.*



Alla älskar tacos, så varför inte göra soppa på allt? Den här kryddiga tacosoppan gör sig bäst med ett gäng fräsiga majsquesadillas till.

Tacosoppa med majsquesadillas

4 portioner

GF Använd glutenfria tortillabröd

Tacosoppa

400 g sojafärs
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1 röd paprika
1 dl majs-korn
1 burk krossade tomater à 400 g
1 grönsaksbuljongtärning
1 liter vatten
1 tsk paprikapulver
2 tsk mald spiskummin
2 tsk torkad oregano
salt
rapsolja att steka i

Majsquesadillas

8 små tortillabröd
2 avokador
1 dl riven ost, t ex mjölkfri
2 dl majs-korn
1 lime, saften
salt
svartpeppar
rapsolja att steka i

Tacosoppa Stek sojafärsen i lite olja tills den får färg. Hacka den gula löken, vitlöksklyftan och paprikan fint. Blanda ner i stekpannan tillsammans med majs-kornen. Låt steka tills allt har fått lite färg. Häll på krossade tomater, buljongtärning, vatten, paprikapulver, spiskummin och oregano. Smaka av med salt. Låt bubbla på i 10 minuter.

Majsquesadillas Mosa avokadon i en skål. Blanda ner riven ost, majs-korn, limesaft, salt och peppar. Lägg ihop tortillabröden två och två med avokadofyllningen mellan. Stek gyllenbruna i lite olja.

Servera tacosoppan med dina fräsiga majsquesadillas.

Inte sugen
på sojafärs?
Mixa 400 g kikärtor
till en färs istället.

Majsburgare

4 portioner

GF Använd glutenfria hamburgerbröd

Majsburgare

5 dl majsörn, ca 500 g avrunnen vikt
1 burk vita bönor a 400 g, ca 3 dl kokta
1 rödlök
1 röd paprika
2 dl majs mjöl
½ dl majsstärkelse
1 tsk paprikapulver
salt
svartpeppar
rapsolja att steka i

Tillbehör

hamburgerbröd
ketchup
sallad
tomat
rödlök

Majsburgare Lägg ut majsörnen på en kökshandduk och pressa ut så mycket vätska du kan. Häll av spadet från bönorna och skölj dem. Släng ner majsörn och bönor i en matberedare och mixa till en hyfsat slät puré. Skrapa ner i en skål. Hacka rödlök och paprika fint och blanda ner i majsblandningen tillsammans med majs mjöl, majsstärkelse, paprikapulver, salt och peppar. Forma till biffar och stek gyllenbruna i lite olja.

Servera burgarna i hamburgerbröd tillsammans med ketchup, sallad, skivad tomat och rödlök.

Burgare är alltid uppskattat, speciellt om de är fullproppade med majs. Om du inte känner för hamburgare går de bra att äta till pasta, bulgur eller annat du är sugen på.



VEGOKÄRLEK FRÅN NYA ZEELAND

Du har säkert trillat över Ekko Gourmets produkter i frysdiskarna, men historien bakom är minst lika intressant som smaken av deras jordnötsbiffar. Bakom Ekko Gourmet står inte ett gigantiskt företag, utan en hitflyttad nyzeeländare med en välsmakande idé.

RECEPT JARED CHRISTENSEN
TEXT OCH FOTO MATTIAS KRISTIANSSON

Vi träffar Jared Christensen på Ekko Gourmets kontor på Citadellsvägen i Malmö. Han har dukat fram deras nyhet, en färs baserad på seitan (vetegluten) som smakar riktigt bra. Just tydliga och varierade smaker är något som går igenom Ekko Gourmets sortiment, från Mexicali Nuggets och Lemon Masala-burgare till Nötfalafel och Rödbetsbiffar.

Jared växte upp på Nya Zeeland där han tidigt blev introducerad för matlagning, precis som alla andra skolbarn. Där ser hemkunskapen nämligen lite annorlunda ut. När du är runt 10 år har du 4-5 timmar schemalagd matlagning i veckan. På gymnasiet lagar man mat 8 timmar i veckan.

– Det var jättebra. När jag flyttade hemifrån som 17-åring kunde jag ju laga mat.

Jared visste tidigt vad han ville göra. Under hela sin uppväxt var han intresserad av ingredienser, matlagning och bakning. Han sa alltid att han ville bli kock och det var precis vad han utbildade sig till. Vegetarisk mat stod dock inte högt i rang eftersom Nya Zeeland rent traditionellt är väldigt köttigt. Men så fick Jareds pappa en hjärtattack, och då började han tänka grönt.

– Det hade pratats mycket i media om farorna med rött kött och jag bestämde mig för att inte bli som min pappa. Så jag blev mer och mer intresserad av vegetarisk matlagning.



Ekko samosas



Kryddiga knasiga
rotfrukter och
Arabiskt ris

Jared Christensen



Sen följde några år av resor, mat, musik och fotboll runt om i världen för Jared. Han arbetade i flera olika länder och inom många olika delar av matbranschen, där han samlade på sig kunskap och inspiration. Till slut hamnade han i England och det slog honom hur stort utbud av vegetariska produkter de hade i kyl- och frysdiskarna. Man kunde i princip leva på halvfabrikat en hel månad utan att behöva känna att man åt samma sak två gånger. Än mer påtagligt blev det när han flyttade till Sverige 2005 och såg att vi i princip inte hade någonting.

– Halvfabrikat är jättebra för alla de som antingen inte vet hur man lagar mat eller inte har tid.

2006 startade Jared Ekko Gourmet och först ut var jordnötsbiffarna som han hade lagat på flera olika restauranger genom åren. I början hyrde han in sig i ett restaurangkök under helgerna och gjorde allt själv. På fredagen handlade han hem och förberedde och på fredag och lördag blandade han ihop allt och pressade ut biffarna för hand med en burgarpress. Sen frös han in dem, packade och levererade till butikerna i bananlådor. Han åkte från butik till butik och sa det enda han kunde på svenska: "Är butikschefen här?" Det började med en butik och efter en månad var han uppe i sju.

Nu gör Jared inte burgarna för hand längre, utan det sköts av ett annat företag. Men produkterna är samma – helt veganska och numera även helt ekologiska.

Tanken har hela tiden varit att göra produkter med riktigt bra ingredienser som kikärtor, linser, hackade grönsaker, hela nötter och frön och en blandning av underbara kryddor.

Och även om han snabbt utökade med fler produkter så har resan inte gått spikrakt uppåt. Under flera år gick företaget back, men där fanns alltid en fin vegoälskare som lyste upp i mörkret.

– Ibland när jag var trött och kände att jag ville lägga ner så ringde någon snäll kund och berättade hur fantastiska de tycker att mina produkter är. Då påminns jag om varför jag gör det här.

Se Jareds recept på nästa sida!



Asiatisk melonsalsa

JARED BJUDER

Asiatisk melonsalsa

GF

½ cantaloupemelon
6–7 cm gurka
1 lime
¼ rödlök
½ färsk röd chili
1 kruka färsk koriander
olivolja
½ tsk strösocker
salt

Skala melonen och ta bort kärnhuset. Tärna melonen och gurkan i ½ cm tärningar och lägg dem i en skål. Riv skalet från limen. Hacka rödlök, chili och koriander fint. Blanda ner i skålen. Pressa över saften från limen och ringla över lite olivolja. Smaka av med socker och salt.

Kryddiga knasiga rotfrukter

2 portioner **GF**

Det här är mitt sätt att ugnsbaka rotfrukter som har fått många att undra hur jag gör. Här är mina knep. När det gäller kryddor är det bara att blanda det du gillar och har hemma.

Knasiga grönsaker?

Just nu har Coop börjat sälja lite knasiga grönsaker som tidigare slängdes. Fullt ätbara och dessutom billigare.

En blandning av kryddor som du har hemma, t ex:

½ tsk lökpulver
½ tsk vitlökpulver
½ tsk spiskummin
½ tsk mald koriander
¼ tsk kardemumma
¾ tsk salt

olivolja
600–700 g blandade rotfrukter, t ex rödbetor, morötter, palsternacka och potatis

Sätt ugnen på 215 grader. Öppna din kryddlåda och ta fram dina favoriter.

Häll ner kryddorna i en skål. Blanda det du gillar. Ringla ner rejält med olja. Doppa fingret och smaka. Skär rotfrukterna i mindre bitar. Vänd ner i kryddblandningen och blanda väl. Sprid ut i en ugnform och rosta i ugnen i ca 20–30 minuter. Vänd runt då och då.

Arabiskt ris

2 portioner

GF Använd glutenfri pasta

¼ gul lök
1 dl valnötter
10 strån spaghetti eller en handfull vermicellipasta
1 msk smör, t ex mjölkfritt
1½ dl ris
2–3 msk russin
2¼ dl vatten
¼ tsk salt

Hacka den gula löken och valnötterna. Krossa spaghetтин i 2 cm långa bitar. Stek allt i smöret i en kastrull tills spaghetтин börjar brynas. Så fort spaghetтин har blivit brun kastar du ner ris och russin och rör om. Tillsätt vatten och salt. Koka upp och låt sjuda i 11 minuter. Ta kastrullen från plattan och låt stå med locket på glänt i 5 minuter. Klart!

Ekko Gourmet med en twist

Här är lite roliga sätt att använda Ekko Gourmets biffar på. Varför bara steka dem rakt upp och ner när du kan panera dem i kokos eller förvandla dem till fräsiga filodegssamosas?

Kokospanerade biffar

jordnötsbiffar
lemon masala-burgare
kokosflingor
rapsolja att steka i

Ekko samosas

jordnötsbiffar
lemon masala-burgare
filodeg
rapsolja att steka i

Kokospanerade biffar Lägg biffarna på en skärbräda och låt tina i en halvtimme. Dela på hälften. Häll ut ett lager kokosflingor på en tallrik och vänd runt biffarna så att de täcks helt. Stek gyllenbruna i lite olja.

Ekko samosas Lägg biffarna på en skärbräda och låt tina i en halvtimme. Dela i fjärdedelar. Dela filodegsarken i remsor, dubbelt så breda som dina biffbitar. Placera en bit biff eller burgare nere i vänstra hörnet. Pensla kanterna på degen med vatten. Vik sedan ihop till små trekantar. Stek vackert gyllenbruna i lite olja.



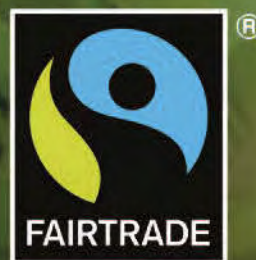
Du hittar Ekko Gourmets produkter i frysdisk.

Tendai Chitunhu, rosodlare, Zimbabwe

Hej då fattigdom!

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

Varje gång du väljer Fairtrade-märkta rosor bidrar du till att odlaren kan förbättra sina arbets- och levnadsvillkor. Så fungerar det inte med alla rosor. Och ju fler vi blir som visar omtanke när vi handlar, desto fortare kan rosodlaren lämna fattigdomen bakom sig. Läs mer på [fairtrade.se](https://www.fairtrade.se)





Boken **Good Food** (Fitnessförlaget) av Kristin Kaspersen innehåller blandad kost, med mycket lakto-ovo-vegetariskt och en del veganskt. Allt är glutenfritt.

PÅ VÄG MOT ETT
BÄTTRE LIV MED

KRISTIN KASPERSEN

En hälsosam livsstil kräver inte stora förändringar, uppoffringar eller förbud. Kristin Kaspersen satte länge jobbet före bra mat och träning, men är nu aktuell med sin helt egen kokbok där hon berättar om sin väg mot en bra balans i livet utan krångel.

RECEPT KRISTIN KASPERSEN FOTO JENNY GRIMSGÅRD

Att ta steget mot ett hälsosammare liv kan vara svårt ibland. Man fastnar lätt i gamla vanor, saknar inspiration och helt plötsligt blir små ojämnheter på vägen till stora berg att bestiga. Men för Kristin Kaspersen handlar det just om att inte krångla till det.

– Gör det inte så komplicerat. Testa att ta bort gluten i en månad. Köp t ex quinoa istället och gör allt du kan komma på med quinoa så att du lär dig hantera det. Sen köper du t ex zucchini, letar recept och söker efter nya sätt att tillaga den. Men köp inte hem tjugo nya saker när du inte vet vad du ska göra med allt.

Just den där avslappnade attityden till mat genomsyrar hela Kristins bok *Good Food*. Du lär dig enkla grundrecept som du sedan kan variera efter humör, skafferi och plånbok. Det är en inspirerande bok även för vegosar eftersom den pratar om hälsosam mat på ett sätt som alla kan relatera till.

– Många vill göra en förändring, men har inte orken att göra något avancerat. Jag är inte kock, utan utgår från mig själv. Jag har inte heller tid att stå och laga mat hela dagen, men god mat kan lika väl vara enkel.

Som alla vet fullkomligt bombarderas vi konstant av nya dieter som ska göra oss smala, snygga och bättre på alla sätt. Kristin har själv inte haft en okomplicerad relation till mat då hon i tonåren led av anorexia, något som fortfarande gör sig påmint. Men när hon insåg att hon själv måste omfamna sin bakgrund så kunde hon också bli starkare.

– Jag är emot dieter som är inriktade på att man bara ska bli smal. Jag gillar inte att man tjänar pengar på människor som mår dåligt. Egentligen är det ganska enkelt - ät mer av det du mår bra av och mindre av det du mår dåligt av. Hitta ditt sätt att leva.

Maten i boken är blandad, men mycket är vegetariskt och till och med veganskt. Allt är glutenfritt.

Kristin älskar allt grönt och har efter flera resor till New York en speciell kärlek till grönkål. Hon älskar det. Och det är även från andra sidan Atlanten hon har hämtat en hel del inspiration.

– Jag inspireras av andra. Jag har varit mycket i New York, Los Angeles och Miami, ställen där det finns mycket nyttig

"Jag är emot dieter."





"Även om jag älskar grönsaker nu var det inte min favorit som liten. Jag kan känna igen mig lite i mina barn, som inte sätter grönsaker högst upp på listan över favoriter i kylskåpet. Men med dipp hittar vi en variation på hur man kan göra grönsaker lite roligare. Tanken är att man först ska dippa i den krämiga såsen och sedan i sesamströsslet som fastnar. Då får man både olika smaker och härliga konsistenser i munnen."

Grönsaksfat med dubbeldipp

4 portioner **GF**

600 g morötter, gurka, blomkål, sockerärter eller andra dippvänliga grönsaker

Jordnötskräm

1 dl krämigt jordnötsmör
2 msk citronsaft
1 tsk chipotlepasta
salt

Sesamströssel

3 msk rostade sesamfrön
2 tsk flingsalt, lätt smulat
1 tsk spiskummin
1 tsk koriander
½ tsk chilipepparflakes

Blanda jordnötsmör med citronsaft och chipotlepasta. Späd med vatten, cirka 3 msk, till önskad konsistens. Smaka av med salt. Ställ kallt. Blanda ingredienserna till strösslet. Skär grönsakerna i dippvänliga bitar. Lägg upp dem på ett fat och servera krämen och sesamströsslet till.

Tips

Chipotle är rökt jalapeño. Du hittar den som pasta vid tacotillbehören eller i butikens kryddhylla i torkad form.

snabbmat att få tag på och ett helt annat utbud. Sen gillar jag fräscha smaker som mynta, citron och ingefära.

Vad är då hälsosam mat för dig?

– För mig handlar det om ren mat och inte så mycket processat. Då blir det ganska enkelt. Sen ska man generellt äta mindre. Kollar man på de ställen i världen där man lever längst så äter man mycket mindre portioner. Lägg hellre till något mellanmål istället. Och undvik gluten, jag tycker inte att det är bra för kroppen. Du behöver inte ha ett förbud, men minska.

"För mig handlar det om ren mat och inte så mycket processat."

Gluten och vetemjöl är något Kristin har slutat med, vilket hon har insett att hon mår så mycket bättre av. Magproblemen försvann och hon fick en helt annan energi. Även hennes äldsta son har tagit efter. Han hade problem med stelhet i knäna, men efter tre veckor utan gluten var det borta. Och även om det som sagt inte handlar om förbud så handlar det om att inspirera andra att ändra tankesätt. Även sina barn. För som förälder tar man lätt genvägen med färdiga bollar och pasta, när man kan göra egna som är så mycket bättre. O'boyen åkte ut och ersattes av egen chokladdryck på havremjölk. Smoothiesar introducerades med mixad respons, men nu är hela familjen med på resan.

– Det har gått jättebra att få barnen att äta hälsosamt. Men man måste tänka på att det tar ungefär sju gånger innan du vänjer dig vid en ny smak eller konsistens.

Och det var just barnen som väckte nytt liv i hennes intresse för hälsa. För intresserad har hon alltid varit. Hennes pappa var före detta landslagsmålvakt som sedan blev sjukgymnast och manuell terapeut. Själv dansade Kristin i 15 år, men tappade sedan rutinen med just träningen. Men när hennes första son Filip kom så hände något. – Han älskade verkligen mig, men jag kände inte samma sak för mig själv. Då började jag med yoga och annan träning. Jag började fundera på vad jag kan göra för mig själv för att kunna vara med länge med mina barn. Jag ville ta ansvar för mig själv. Och nu mår jag så mycket bättre.



Mexikansk zucchinisoppa med mandel och vanilj

4 portioner **GF**

Jalapeño är en mild chilifrukt, men om du har känsliga magar på middag kan du servera den separat. Använd gärna små gröna ärtor, petit pois, för då behöver inte soppan silas.

Mexikansk zucchinisoppa med mandel och vanilj

2 gula lökar
1 vitlöksklyfta
olivolja till stekning
500 g zucchini
1 grön chili, gärna jalapeño
1 msk spiskummin
2 msk lantbuljong + 1 liter vatten
2 dl frysta gröna ärtor, gärna petit pois
ca 1 dl mandelmjöl

1 msk limesaft
½ tsk äkta vaniljpulver
salt
svartpeppar

Till servering
rostade pumpafrön eller solrosfrön
koriander

Skala och finhacka löken och vitlöken. Fräs den mjuk i lite olja på medelvärme. Riv zucchinin grovt. Kärna ur och finhacka chilin. Tillsätt tillsammans med spiskummin och fräs 1 minut. Häll på buljong och vatten och koka cirka 10 minuter. Tillsätt ärtorna och mandelmjölet. Mixa. Sila eventuellt soppan om du upplever att det blir skalbitar. Koka upp och smaka av med limesaft, vanilj, salt och peppar. Servera med pumpafrön och koriander.

Variation

Gör en asiatisk variant! Ersätt mandelmjölet och en del av vattnet med en burk kokosmjölk och krydda med färsk riven ingefära i stället för spiskummin och vanilj. Istället för zucchini är det också gott att göra soppan på broccoli. Då smaksätter jag gärna med basilika istället för spiskummin och vanilj.



Varianter Du kan också strö över lite pulver av någon antioxidant eller superfrukt som acai, blåbär, tranbär, vetegräs eller nypon. Du som gillar choklad kan mixa ned 1 msk kakao-pulver och 1 tsk agavesirap. Vill du ha mer gröt (och en nyttigare sådan!) än pudding mixar du med några matskedar havregryn innan blandningen får stelna i kylskåpet.

Chiapudding med banan och jordgubb

1 portion **GF**

Banan och jordgubb är en himla god kombination, men det går såklart bra att byta ut mot andra bär, färska i säsong eller tinade frysta. Jag gör alltid chiapuddingen på kvällen så att chiafröna får svälla ordentligt. Gör den gärna direkt i en burk med lock –

då slipper den ta lukt av annat i kylskåpet och är enkel att ta med sig om du har en stressig morgon. En sund variant att äta när det passar alltså. Klara, färdiga, god morgon!

Chiapudding

1½ dl mandelmjöl
1 liten banan
3 msk chiafrön
1 msk linfrön
½ tsk äkta vaniljpulver

Till servering

jordgubbar
passionsfrukt
rostade kokoschips

Mosa eller mixa bananen med mjölken. Tillsätt de övriga ingredienserna och låt stå i minst 30 minuter, eller över natten. Servera med kokoschips, bär och frön.

Mangosmoothie med kardemumma

Vill du ha en sötare smoothie mixar du ner 1 urkärnad dadel eller 1 msk agavesirap.

1 liten banan
225 g tärnad mango, fryst går bra
2 tsk limesaft
2 dl cashew- eller mandelmjölk
1 msk cashew- eller mandelsmör
1 tsk mortlade kardemummafrön

Mixa alla ingredienser. Rör om och servera direkt.

Variation

Byt gärna ut kardemumman mot ingefära och mangon mot exempelvis ananas eller jordgubbar.

Så kommer du igång!

- Bestäm dig.
- Testa en månad utan gluten.
 - Ät mindre portioner.
- Dieter är bara för en kort tid, hitta istället ett sätt att leva.
- Ät mellanmål för att hålla energin uppe.



Tindrande iskristaller
i ett mörkt Vintersverige
kanske inte tinar bort av en
krämig pumpapaj, men vi
smälter lite av matglädje i
alla fall. Så vi tog fram ett
gäng sprakande gula
solskensrätter att njuta
av till fullo.

En tugga solsken

MATEN SOM LYSER UPP I MÖRKRET

RECEPT OCH FOTO MATTIAS KRISTIANSSON

Sötpotatisburgare

GF Använd glutenfritt bröd

300 g sötpotatis
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1 burk kikärter à 400 g,
ca 3 dl kokta
salt
svartpeppar
rapsolja att steka i

Morotspommes

800 g morötter
olivolja
salt

Vitlöksaioli

1 dl majonnäs
1 vitlöksklyfta
1 tsk citronsaft
salt
svartpeppar

Tillbehör

hamburgerbröd
vitlöksaioli
salladsblad
skivad tomat
skivad rödlök
valfria skott eller groddar

Sötpotatisburgare

Skala sötpotatisarna och riv grovt på ett rivjärn. Riv den gula löken och vitlöksklyftan fint. Håll av spadet från kikärterna och skölj. Mixa fint i en matberedare. Blanda samtliga ingredienser i en skål. Du kommer tänka att det här aldrig kommer gå, men bara massera ihop allt tills det börjar hålla ihop. De kommer att gå ihop ännu mer när du steker dem. Forma till biffar och stek gyllenbruna i lite olja.

Morotspommes

Sätt ugnen på 225 grader. Skär morötterna i tunna stavar. Blanda med generöst med olja och salt på en bakplåtspappersklädd plåt. Ställ in i ugnen i ca 20 minuter eller tills de har fått ordentligt med färg och blivit härligt fräsiga.

Vitlöksaioli

Blanda ihop majonnäs, pressad vitlöksklyfta, citronsaft, salt och peppar i en skål.

Lägg ihop burgaren tillsammans med tillbehören.



Frasig filodeg tillsammans med krämigt bakad pumpa. Ja, ni förstår grejen va? En stolt rätt på egen hand, men vi skulle också gärna ha med den på en av vinterns bufféer.

Filodegspaj med pumpa

6 portioner

10 ark filodeg • 1 butternutpumpa, ca 1½ kg • 1 zucchini, ca 150 g • 1 gul lök • 2 msk hackad färsk salvia • ½ dl hackade hasselnötter • salt • svartpeppar • olivolja • rapsolja

Sätt ugnen på 200 grader. Pensla botten av en pajform med olja. Tryck ner ett ark filodeg i formen och pensla med olja. Upprepa med resterande filodegsark.

Dela pumpan i klyftor. Skala den och gröp ur kärnhuset. Dela pumpan i mindre bitar och lägg i en ugnform. Hacka zucchini och den gula löken grovt. Blanda med pumpa, salvia och olivolja. Salta och peppra. Rosta i ugnen i 20 minuter eller tills pumpan har mjuknat. Skrapa ner pumpafyllningen i den förberedda pajformen. Strö över hasselnötterna och ställ in pajen i ugnen i 15 minuter.

Gul linsröra med sesamknäcke

3 dl **GF**

Gul linsröra

1½ dl gula eller röda linser
½ gul lök
1 vitlöksklyfta
1 tsk curry
2 tsk riven färsk ingefära
½ apelsin, saften

salt
svartpeppar
rapsolja att steka i

Svart sesamknäcke

½ dl hela linfrön
½ dl svarta sesamfrön
1½ dl solrosfrön
2 dl majs mjöl
½ dl olivolja
2½ dl vatten

Gul linsröra Koka linserna mjuka enligt anvisningarna på förpackningen. Häll bort vattnet. Hacka under tiden den gula löken och vitlöksklyftan fint. Fräs i lite olja tills den mjuknar. Mixa ihop linser, lök, curry, riven ingefära, apelsinsaft, salt och svartpeppar till en hyfsat slät röra.

Svart sesamknäcke Sätt ugnen på 150 grader. Blanda ihop linfrön, sesamfrön, solrosfrön och majs mjöl i en skål. Koka upp vattnet och blanda ner i fröblandningen tillsammans med olivolja. Sprid ut smeten tunt på en bakplåtspappersklädd plåt. Grädda i 60 minuter. Ta ut och låt svalna. Bryt i bitar.

Servera linsröran varm, ljummen eller kall tillsammans med sesamknäcket.

Gula linser kan vara lite knepiga att få tag på, men håll utkik i butiker med orientaliskt utbud. Annars går röda linser också bra, men visst lyser de gula upp lite extra vackert i vintermörkret.

En traditionell italiensk rätt som vi har vegofierat. Populära vegoköttet Oumph! i en smakrik grönsaksblandning, krämig saffransrisotto och en frisk gremolata att strö över vid servering. Perfekt bjudrätt när det ska imponeras.



Ossobuco Milanese med Oumph!

4 portioner **GF**

Ossobuco

400 g Oumph!, eller annat vegokött som sojabitar, burgare eller även fast tofu

1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1 morot
1 selleristjälk
1 tsk torkad rosmarin
1 dl vitt vin
1 msk tomatpuré
2 dl krossade tomater
salt
svartpeppar
olivolja att steka i

Saffransrisotto

1 gul lök
4 dl risottoris, t ex Arborio
1 pkt saffran, 0,5 g

2 dl vitt vin
1 liter grönsaksbuljong
1 dl riven smakrik ost, t ex mjölkfri som Violife Prosociano
salt
svartpeppar
olivolja

Gremolata

1 citron, rivet skal
1 apelsin, rivet skal
2 vitlöksklyftor
½ dl finhackad persilja

Ossobuco Bryn Oumph! eller vegoköttet i lite olivolja i en gryta så att det får fint med färg. Hacka den gula löken, vitlöksklyftan, moroten och sellerin fint. Släng ner i grytan och låt fräsa med tills grönsakerna mjuknar utan att få färg. Krydda med rosmarin och håll på det vita vinet. Låt vinet koka in. Rör sedan ner tomatpuré, krossade tomater, salt och peppar. Sätt på ett lock och låt puttra på svag värme i 15 minuter.

Saffransrisotto Hacka den gula löken fint och svetta tillsammans med risottoris i lite olivolja i en kastrull. Det ska inte få färg, men riset ska bli lätt transparent och löken mjukna. Blanda ner saffran och vitt vin. När vinet har kokat in börjar du med att hälla ner en skopa varm buljong. Låt koka in under omrörning. Fortsätt med en skopa till och låt koka in. Gör så här tills du har fått en krämig risotto där riset är mjukt men fortfarande har en liten kärna kvar. Blanda ner riven ost och krydda med salt och peppar.

Gremolata Blanda ihop rivet citronskal, rivet apelsinskal, riven vitlöksklyfta och finhackad persilja.

Servera saffransrisotton med ossobuco och toppa med gremolata precis vid servering.

Apelsinkaka med chokladöverdrag

10 bitar **GF**

200 g smör, t ex mjölkfritt
2½ dl strösocker
5 dl mandelmjöl
1 dl yoghurt, t ex sojayoghurt
2 tsk vaniljsocker
2 apelsiner, rivet skal och saft
2½ dl polenta
2 tsk bakpulver
en nypa salt

150 g mörk choklad

Sätt ugnen på 175 grader.
Smöra och mjöla en springform med löstagbar kant, ca 26 cm i diameter. Vispa smör och strösocker riktigt krämnt och fluffigt. Vispa ner mandelmjöl, yoghurt, vaniljsocker, apelsinskal, apelsinsaft, polenta, bakpulver och salt. När du har en väl blandad smet skrapar du ner den i den förberedda springformen. Grädda i 30–40 minuter eller tills den är torr i mitten. Testa med en sticka. Ta ut kakan och låt svalna helt.

Hacka den mörka chokladen fint och smält försiktigt i mikron eller över ett vattenbad. Häll över kakan.

Apelsin och choklad är ett radarpar vi inte behöver sälja in mer. En favorit som här går ihop med polenta och skapar en glutenfri kaka som alla kommer att uppskatta.

SMAKRIK OCH VEGETARISK MAT MED NATURLIGA INGREDIENSER!



Ekologiskt
Veganskt
Glutenfritt*
Äkta råvaror

*Förutom vår pasta och färs.



- Jag älskar kryddor och mina produkter innehåller **massor** av kryddor, så det blir en riktig **smakupplevelse!**

- Det ska vara smak på maten och inte lite, utan **mycket smak!**

Jared Christensen, Ekko Gourmets grundare och kock!



Även fast vi tillverkar vår mat i Sverige så har vi genom Jareds resor tagit smakinspiration från länder som Mexico, Mellanöstern, Indien och Sverige såklart.

OM DU OCKSÅ GILLAR
SMAKRIK MAT, TESTA
DÅ MINA PRODUKTER!

Vid köp av två valfria
Ekko Gourmet produkter,
erbjuder vi dig ...

7 KR
Rabatt!

Klipp ut den här kupongen
och ta med den till butiken.



Gäller till 2016-11-01



Du hittar oss i
frysdiskarna!

Kupongen får ej kopieras och kan inte kombineras med andra erbjudanden. Kupongen intas av Kuponstyrelsen.

MARGARIN

Så säger experterna

Mer mer mer!
Vi fick så många bra och
uttömmande svar att allt
tyvärr inte fick plats i
tidningen. Men titta in
på vegomagasinet.se
för att läsa mer.

Vi älskar våra aktiva läsare, och är det något ni har mejlat oss passionerat om så är det margarin. Hur går tillverkningen till? Är det bra eller dåligt för hälsan? Miljön då? Så vi har tagit alla era frågor och kontaktat ett gäng experter inom en rad olika ämnen för att försöka få så många svar som möjligt. Här redovisar vi det vi har och hoppas att några frågetecken kommer att raderas ut.

TEXT MATTIAS KRISTIANSSON



Smörälskaren – **Sara Begner Kock**, kokboksförfattare och chef på Coops provkök.

– Rent smakmässigt går det inte att jämföra med ett gott saltat smör av den enkla anledningen att margarin inte smakar smör. Däremot blev jag glatt överraskad över hur lätt det är att jobba med. Det har en väldigt bra konsistens som är lättanvänd vid både stekning och bakning. Fantastiskt i veganska kanelbullar med mycket kanel och kardemumma.



Margarinälskaren – **Karolina Tegelaar**, matälskare och författare till ett helt gäng veganska bakkböcker.

– Jag älskar margarin! Det finns flera bakverk där margarin är att föredra då det är enklare att kavla in i smördegår/wienerdegår/croissantdegår och tål högre temperatur. Dessutom härsknar det ju inte alls i samma utsträckning som smör. Den finns en liten skillnad i doft och smak just när saker är nybakade, annars är margarin att föredra.

Fettfunderingar och smörsmakens hemlighet

Malin Sandström har tillsammans med Lisa Förare Winblad skrivit boken *Matmolekyler – kokbok för nyfikna* (Ponto pocket). Följ Malins fettfunderingar på taffel.se/malin-sandstrom.

– Fett fyller så många funktioner. Det ger högre temperaturer så att man kan steka och friterar, det ger textur och är en fantastisk smäkbärare. Fett kan bidra med att bilda många olika smäkbämen – både som ingrediens och genom att underlätta den värmeledning och de höga temperaturer som behövs för att knuffa på smäkbildningen.

Varför kan man inte bryna mjölkfritt margarin?

– Mjölkfritt margarin består i princip av 80 % fett och 20 % vatten. Smör innehåller också ungefär 80 % fett, men i de kvarvarande 20 % gömmer sig ungefär 2–3 % protein och sockerarter (främst laktos). Det är de som har huvudrollen när man bryner. Maillardreaktioner mellan proteinet och sockret, och till viss del även mellan proteinet och fett, ger både den bruna färgen och de läckra nötiga, karamellaktiga aromerna. Hettar man däremot upp mjölkfritt margarin händer... inget.

Är smörsmaken unik och går den att återskapa?

– Smörsmak kan vara rätt komplex, eftersom bakteriekulturer får verka på grädden eller smöret och bilda smäkbämen. Det finns några nyckelämnen från syningen som ger en typiskt smörig smak. Diacetyl är nog det mest kända. Diacetyl är ett ämne med påtagligt smörig arom som bildas i fermentering, men somockså kan tillverkas industriellt och som används bland annat i mikropopcorn med "smörsmak". Det bryts ner till bland annat acetoin, som också uppfattas som typiskt smörigt. Laktoner, särskilt delta-decalakton, ger gräddiga, fruktiga toner. Smörsyra från nedbrutna fettsyror ger en "ostig" ton som inte är så trevlig i högre koncentrationer, men som bidrar till karaktären i små mängder.

Det är svårt att få samma smäkbukett med det kemiskt betydligt enklare margarin.

Hälsa

Fett är alltid ett hett ämne när det handlar om hälsa, och margarin är inget undantag. Vi pratade med Eva Warensjö Lemming, risk- och nyttovärderare på Livsmedelsverket om för- och nackdelar med margarin för att få ett litet hum om hur det ligger till.

– Jag tycker inte att det finns några hälsonackdelar att välja margarin. Margariner innehåller en hög andel av omättade fettsyror (enkelomättade och fleromättade) och en mindre mängd mättade fettsyror i jämförelse med t ex smör. Vad gäller mjölkfritt och andra margarin är skillnaderna inte så stora rent näringsmässigt om de har samma fetthalt. Att välja margarin är ett lätt sätt att äta ett livsmedel med bra balans mellan hårda mättade och mjuka omättade fettsyror.

Men smör då?

– Att äta en kost med mycket smör kan innebära att mängden mättat fett blir för hög och detta skulle kunna innebära en ökad risk för hjärt-kärlsjukdom.

Många är rädda för olika kemikalier och tillsatser i margarin. Vad har ni att säga om det?

– Alla tillsatser som används i margariner och matfett är godkända och säkra att använda.

Hur är det med transfetter i margarin?

Är det farligt?

– Transfett är inte hälsosamt och vi ska äta så lite som möjligt av dessa fettsyror. Det finns bara obetydliga mängder transfett i svenska margariner medan smör innehåller cirka 2-4 procent transfett.

Vilket typ av fett rekommenderar du att man använder?

– Vad gäller fett är det bra att ha en bra balans mellan fasta mättade fetter och mjukare omättade fetter. Vi rekommenderar att man gärna ska använda flytande margarin eller olja i matlagning för att på så vis få i sig bra fetter. Att välja margarin till smörgåsen är också ett enkelt sätt att få i sig bra fetter.

Miljö

Allt fler vill minska sin miljöpåverkan och där har vegetabiliskt margarin fått stor uppmärksamhet, mycket på grund av att den innehåller palmolja. Vi tog kontakt med både Världsnaturfonden WWF och Naturskyddsföreningen för att se hur bra eller dåligt margarin faktiskt är för vår miljö.

Världsnaturfonden WWF

Anna Richert, programsamordnare för Hållbar mat för alla

Hur är margarin ur miljösynpunkt?

– Det finns en bra livscykelanalys från SP/SIK (Institutet för livsmedel och bioteknik) som visar att margarin har lägre miljöpåverkan än smör i de flesta kategorier. Då är dock inte klimatpåverkan av förändrad markanvändning inräknad eftersom det inte finns metoder för detta där man är överens i forskarsamhället.

Hur ska man tänka miljösmart kring valet av matfett?

– Att använda just matfett är inte så komplicerat. Det som blir tokigt är när vi konsumerar "onödigt" fett, och för den delen socker. Som vi ser det finns det stora vinster att göra för miljön och planeten i att minska konsumtionen av onödigt fett, t ex chips, godis etc. Det finns problem med alla typer av matfett ur miljöperspektiv, men på olika sätt. Att ensidigt rekommendera margarin /palmolja eller något annat matfett leder till suboptimeringar i olika delar av livsmedelssystemet.

Palmolja är en av huvudingredienserna i margarin, hur ska man tänka kring det?

– Palmoljan är mycket hållbar och har till stor del ersatt transfetter. Palmolja är ett effektivt sätt att producera matfett. Man får ut 4–9 gånger mer palmolja per hektar och år i jämförelse med andra vegetabiliska oljor som solrosolja, rapsolja och sojaolja. Palmoljeproduktion är dessutom viktig för ekonomisk utveckling för fattiga i tropiska länder. En stor del av oljepalmerna odlas av småbönder. Problemet är att produktionen ofta inte bedrivs på ett miljövänligt sätt. För närvarande är RSPO den enda certifiering av palmolja som WWF stödjer. WWF:s råd är att mejla företaget som producerar produkten och fråga om palmoljan är RSPO-certifierad.

Varför tycker ni inte att man ska bojkotta palmolja?

– Att bojkotta palmolja hjälper vare sig regnskog, orangutanger eller fattiga människor i Sydostasien som drabbats av avskogningar eller för den delen bränder. Bojkott har snarare motsatt effekt. Vi kan inte hejda världens sug efter palmolja, efterfrågan växer globalt hela tiden. Här har vi i Sverige och EU en viktig roll att spela då medvetenheten inte har vuxit sig så stark ännu bland andra storkonsumenter som Indien och Kina. Köper vi inget så förlorar vi möjligheterna att påverka palmoljeproduktionen i en mer hållbar riktning.

Naturskyddsföreningen

Emelie Hansson, sakkunnig mat och jordbruk

Hur är margarin ur miljösynpunkt?

– När det gäller klimatpåverkan från margarin står jordbruksproduktionen av fettet för mer än hälften av klimatpåverkan. Det skiljer sig inte så mycket mellan olika vegetabiliska fetter, men jämfört med smör står de endast för ca 1/7 så mycket klimatpåverkan. Detta eftersom klimatpåverkan för smör innefattar utsläpp av växthusgaser från mjölkproduktionen, dvs främst metan från djurens fodermältning och utsläpp av växtgaser från gödning. Det stora undantaget är palmoljeproduktionen där de största miljöproblemen sker när palmoljeplantager ersätter naturliga miljöer, som regnskog, och avvattning av torvmarker.

Ekologiskt då?

– Vill man vara säker på att maten har odlats på ett schyst sätt kan man välja ekologiskt. Ekologiskt tillåter inte kemiska bekämpningsmedel eller konstgödsel och djuren ska vara ute och hämta delar av sitt foder på beten, vilket bidrar till ökad biologisk mångfald. Även ekologisk palmolja är okej och KRAV ställer högst miljökrav.

Kan man inte byta ut palmolja mot t ex kokos- eller rapsolja?

– Det finns stora miljöfördelar med att byta ut palmoljan till annan vegetabilisk olja, både klimatmässigt och för att minska utrotningen av hotade arter. Palmoljan utges ofta för att vara smart då den ger en stor skörd per yta, det är sant. Men jämfört med höstraps som ger ca 3 200 kg/(ha · år) så ger palmolja ca 4 000 kg ton/(ha · år). RSPO-certifierad palmolja är ett steg i rätt riktning men är inte något som Naturskyddsföreningen kallar hållbart.

Historia

1869 – Margarinet uppfinn

Fransmannen Mège Mouriès uppfinner margarinet som ett alternativ till smör på uppdrag av Napoleon III. Margarinet blir snabbt populärt över hela världen då det anses vara ett bekvämt och prisvärt alternativ till smör. Mège Mouriès får pris av kejsaren för sin uppfinning och säljer patentet till det holländska företaget Jurgens.

Cirka 1900 – Margarinbolaget grundas

Margarinbolaget grundas med uppgift att producera margarin till svenska folket, som då äter ungefär två kilo margarin per person och år.

1950 – och 60-talen – Margarinet

slår igenom i Sverige Under 1950- och 1960-talen börjar svenskarna på bred front välja margarin i stället för smör till matlagning och smörgåsar. Mest på grund av priset eftersom smöret på den tiden var ganska dyrt, men också tack vare den i dag klassiska bioreklamen med Ernst-Hugo Järegård och Margaretha Krook.

1980-talet – Lätta lanseras

Man vill gärna äta nyttigt och väljer bort smör och margarin. Då lanseras Lätta och 1989 breds varannan svensk smörgås med Lätta. Under 1980-talet gör även stjärnkockar som Tore Wretman och Erik Lallerstedt uppmärksammad reklam för margarin.

1991 – Slutet för Margarinbolaget

Unilever köper upp hela Margarinbolaget.

Margarin

Margarin tillverkas av vanliga ingredienser som finns i massor av andra livsmedel och som alla deklarerar på förpackningen. Ingen ingrediens är unik för margarin. Vi tog kontakt med Unilever, som är störst i Sverige på margarintillverkning, för att få reda på hur det egentligen går till.

1. Vegetabiliska oljor blandas med A- och D-vitamin samt lecitin. Lecitin gör att olja kan blandas med vatten. Vill du göra eget margarin hemma är det bara att köpa t ex solros- eller sojalecitin på hälsokosten.

2. Sedan blandas de vattenlösliga ingredienserna samman. De är vatten, eventuellt mjölk (eller vassle), salt och citronsyra eller mjölksyra för att förhöja smaken ytterligare samt för konservering.

3. Samtliga ingredienser blandas nu samman och sedan kyls margarinet för att få en fast konsistens.

4. Nu är det bara att fylla margarinet i byttor, på flaska eller paketera i folie, sedan är det klart för butikerna.



Malin Sandström, författare till boken Matmolekyler



Eva Warensjö Lemming, risk- och nyttovärderare på Livsmedelsverket



Anna Richert, program-samordnare för Hållbar mat för alla på Världsnaturfonden



Emelie Hansson, sakkunnig mat och jordbruk på Naturskyddsföreningen

Olja

Olja – raffinering och förädling

Margarintillverkning är mycket enklare än vad folk tror, men trots detta finns det många myter och missuppfattningar. Vanligast är att man blandar ihop tillverkning av margarin med raffinering av olja. Så vi tog kontakt med Di Luca, som ligger bakom märken som Zeta och Delizie, för att prata om just hur man raffinerar den vanliga raps- och solrosoljan du hittar i matbutikerna.

Oljeraffinering steg för steg

Centrifugering

I det första steget tar man bort orenheter genom att tillsätta små mängder citronsyra och fosfor som får verka i 15 minuter i 70 grader.

Neutralisering

Kaustiksoda tillsätts så att syror och mineraler binds ihop till "tvålar" som sedan kan centrifugeras bort. Oljan tvättas med 80-gradigt vatten under vakuum och centrifugeras ytterligare en gång.

Kristallisering

Oljan kyls till 8-10 grader och får stå i 6-8 timmar. Därefter filtreras vaxrester bort. Oljan tvättas igen under vakuum i 80-gradigt vatten.

Avfärgning

För att få en jämn gul färg blandas oljan med torkad "aktiv" jord som binder färgämnen, och oljan filtreras. Oljan kyls ner till 10 grader igen och får stå i 6 timmar för att få bort ytterligare vaxrestpartiklar.

Deodorisering

Lukten tas bort genom att oljan värms i vakuum med hjälp av vattenånga till 230-240 grader under 2 timmar. Då "slits" oangenäma lukter bort. Efter upphettningen kyls oljan till 20 grader.

Oljan är nu klar och förs till rostfria tankar. För att skydda oljan mot oxidering tillsätter man kvävgas i tanken, vilken inte påverkar oljan negativt.

Förädling av olja

Vid förädling av olja används ämnen för att göra oljan så neutral som möjligt; luktlös, neutral i färgen och utan smak.

Natriumhydroxid (natronlut eller kaustiksoda) används vid förädlingen och binder de fria fettsyorna. Natriumhydroxid är en godkänd livsmedelstill-sats.

Fosforsyra används för att binda de lecitiner som finns i oljan. Även fosforsyra är en godkänd livsmedelstill-sats och det finns bland annat i Coca-Cola som surhetsreglerande medel.

Bentonitlera är en minerallera som har förmågan att suga till sig naturliga färgämnen som finns i oljan, t ex klorofyll.

Kallpressad olja

Då pressar man ut oljan ur t ex fröna med hjälp av en mekanisk press. Inga kemikalier tillsätts.

Varmpressad olja

För att få ut ännu mer olja kan man värma upp fröna innan man pressar dem. De rester som sedan finns kvar i fröna kan extraheras med hjälp av t ex hexan.



Francesca Vilches,
Djurens rätt.



Eva Skoog,
dietist på Unilever.

Djuren då?

Francesca Vilches på Sveriges största djurrätts- och djurskyddsorganisation Djurens rätt.

– Djurens Rätt förespråkar veganism av etiska skäl, för djurens skull. Mjölkindustrin ligger, som de flesta kan förstå, inte i djurens intresse och den innebär lidande och död för djuren. Det som är bra med vegetabiliskt margarin är att vi med enkla medel kan minska efterfrågan på animaliska produkter och ersätta dem med likvärdiga produkter.

Läsarfrågor

Vi fick in en rad med margarinfrågor från er läsare och för att få svar på dem tog vi oss ett snack med Eva Skoog, dietist på Unilever.

Många har delat en bild med ett margarin som påstås ha stått i ett skafferi sen 70-talet, men som inte har förändrats något. Har du någon kommentar kring det?

– Margarin, precis som vanliga oljor och annat matfett som smör, härsknar med tiden och börjar lukta och smaka illa. Som man kan se på bilderna som delats torkar margarinet på ytan, mörknar och blir gulbrunt. Smör skulle reagera på samma sätt och se ungefär likadant ut. Hur utseendet förändras över tid beror dock på hur det har förvarats och hur det har utsatts för ljus och värme.

Tillsätter man färgämnen och aromämnen i margarin?

– Margarin färgas inte med färgämnen. Den ljusgula färgen kommer från karotener som är rödgult i färgen och ingår i det A-vitamin som margarin berikas med enligt lag. Margarin innehåller aromämnen för att smaken inte ska variera över tid. De naturliga aromerna i våra margariner

och matfetter kommer från vegetabiliska oljor eller smörolja. För att klassas som naturlig måste en arom vara gjord av naturliga ämnen som utvinns från naturliga källor.

Är det sant att man använder sig av natronlut, fosforsyra samt blekmedel vid margarintillverkning?

– De ämnen som nämns används vid förädling av vegetabilisk olja har inget specifikt med margarin att göra. Alla oljor som ska användas som ingrediens i livsmedel förädlas. Man tar bort ämnen som finns i oljan, som färgämnen, mineraler, fria fettsyror, lecitiner m.m. Anledningen är att man vill ha en olja som är luktlös, färglös, neutral i smaken och som har en bra hållbarhet.

Olivolja renas oftast inte på samma sätt, så man har kvar mer smak och färg, men även fria fettsyror och metaller som kan påskynda härskning. Varken natriumhydroxid (natronlut), fosforsyra eller bentonitlera finns kvar i oljan då de centrifugeras och filtreras bort.

All olja som används som ingrediens i livsmedel förädlas på detta sätt.

Jag har hört att margarin bleks med farliga ämnen, som blir kvar som rester i margarinet. Sant eller ej?

– Margarin bleks inte. All olja som används som ingrediens avfärgas, då man vill ha en neutral färg på oljan.

Plastkolor i margarin?

– Det har aldrig funnits, finns inte och kommer aldrig att finnas plastkolor i margarin. Ryktet om plastkolor i margarin har funnits sedan 70-talet och myten omnämns i boken *Rättan i pizzan* av folklivsforskaren Bengt af Klintberg.

Hur är det med acetone?

– Aceton används inte vid förädling av olja. Det ingår naturligtvis inte heller som ingrediens i margarin.

Bensin i margarin?

– Det har aldrig funnits bensen i margarin. Oljor kan utvinnas genom pressning, kokning eller extrahering. Vid extrahering används hexan, ett kolväte, som inte är detsamma som bensen. De oljor vi använder i våra margariner har utvunnits genom pressning.

Vad är det med palmolja i alla margariner?

– Palmolja används för att margarin ska få lagom fast konsistens. Unilever använder bara certifierad, spårbar och hållbart producerad palmolja, i enlighet med organisationen RSPO:s kriterier.

Gör ditt eget margarin!

In på vegomagasinet.se för att få recept på hur du enkelt gör ditt eget margarin utan palmolja, soja och tillsatser.

Trend-Stefan **Ett grönt öga för trender**

Stefan Nilsson är en av Sveriges främsta trendexperter och nu blir han dessutom en del av VEGO! I varje nummer plockar han fram det snyggaste inom inredning och design, med betoning på grönt, eko och hållbarhet. Kul va?



TEXT STEFAN NILSSON
FOTO KRISTOFER SAMUELSSON

Matta Australiska Armadillo & Co. gör estetiska mattor med etik. Man arbetar med hållbara naturfibrer som hampa och jute och fokuserar väldigt mycket på fair trade. Bra. Gå på snygga mattor i stället för att trampa på folk. Kostar cirka 4 995 kronor.



Sladd för att minska elförbrukning

Sverige är duktiga på tekniska innovationer. Vad skulle vi göra utan Skype eller Spotify? I november lanserades sladden Power Aware Cord, eller PAC. Sladden lyser när den förbrukar energi och funkar som en påminnelse om att stänga av stand-by på apparater. Ju fler apparater som står och drar energi desto starkare lyser sladden. Funkar för alla apparater. En energipåminnande sladd kostar cirka 500 kronor.

www.poweraware.com



Kaffekoppar av återvunnen kaffesump

I hostas snubblade jag på gänget som gör de här kaffekopparna av återvunnen kaffesump. Så otroligt smart. Tål diskmaskin! En kaffe-kaffekopp kostar ungefär 200 kronor. www.kaffeeform.com



Återvunnen teak eller lava

Danska Muubs arbetar helhjärtat med hållbarhet. I kollektionen finns både återvunnen teak och spännande material som lava. Bland mina favoriter hittar man ett dyrt bord för 23 925 kronor och en lavatallrik för 350 kronor. www.muubs.dk



Rengöring

Rengöring kan absolut göras miljövänligare. Idag sprayar vi och använder fler sorters produkter än vi egentligen behöver. Svenska Pure Effect gör rengöringsmedel av bioteknik – naturens egna mikroorganismer. Miljöeffektivt och rent. Råvaran tillverkas genom jäsnings. En flaska Allrent kostar 225 kronor.

www.pureeffect.se



Glasvaser av återvunna flaskor

Tyska Jesper Jensen gör supercoola dricksglas och vaser av gamla vinflaskor. Man diskar, tvättar och skär glaset så att det passar. Sen hettar man upp glaset och kylvet det flera gånger för att se till att det är stabilt och bra. På bilden fina vaser som kostar från 390 kronor styck.

www.jesper-jensen.com



Återvunnet glas

Storkedjan Indiska satsar på att vara miljövänligare än sina konkurrenter. I vinter säljer man bland annat saker i återvunnet papper och plåt. En enkel och bra produkt är dricksglas som är till 30 % gjort av återvunnet glas. Finns i flera färger och kostar bara 29 kronor styck. Skål på det. www.indiska.se

Papperstallrikar

Trött på att diska men vill vara miljövänlig? Japanska Wasara gör engångsprodukter som är helt biologiskt nedbrytbara. När du har använt tallriken kan du helt enkelt lägga den på komposten. Snygg japansk design är det dessutom. Kostar cirka 45 kronor för 8 tallrikar. www.wasara.jp



Maten alla pratar om

I alla fall vi på VEGO, som lät vår "åh så gott"-guru Therese äta sig fram till den trendigaste maten just nu. Så vill du känna dig steget före, eller bara lagom cool i köket, så är det här maten för dig. Här samsas ramen-burgare med skalchips och risbollar med hot dogs.

RECEPT THERESE SVENSSON FOTO MATTIAS KRISTIANSSON





Skalchips med ostdipp

Skalchips med ostdipp

1 strut **GF**

Ett ypperligt sätt att ta tillvara på överblivna skal. Istället för att handla dyra rotfruktschips kan du istället göra dina egna hemma i ugnen eller mikron. Spara bara dina skal från till exempel potatis, morötter, palsternacka eller rödbetor och blanda med olja och salt innan du bakar dem. Vill du ha mer chips (klart du vill) är det bara att skiva ner hela rotfrukten och blanda med skalen. Välj kryddning efter smak och tycke – sellerisalt, vitlökssalt och chilisalt är alltid gott, men experimentera med det du har hemma i kryddskåpet.

Skalchips

5 sötpotatisar, skalet
10 morötter, skalet
2 hela sötpotatisar
olivolja eller rapsolja
salt

Ostdipp med dijon och dragon

1½ dl matlagingsgrädde,
t ex mjölkfri soja- eller havregrädde
½-1 dl riven ost, tex mjölkfri som
Astrid & Aporna Cheezly naturell
1 tsk dijon
2 tsk dragon

Skalchips Skölj och rensa allt noga. Skala allt och lägg skalen i en bunke. Skiva sötpotatisarna tunt med kniv eller på mandolin. Lägg ned i bunken. Ringla över ca 2 msk olja och strö över lite salt. Rör om så att allting täcks.

I UGN Sätt ugnen på 150 grader. Lägg chipsen i ett lager (de ska inte ligga omlott) på en bakplåtspappersklädd plåt och baka i ugnen i ca 60 minuter eller tills de känns krispiga och torra när du känner på dem med fingret. Kolla chipsen var 30:e minut så att de inte bränns vid.

I FRITÖS Friter chipsen enligt anvisningarna för just din fritös.

I MIKRO Lägg chipsen i ett lager på ett bakplåtspapper. Kör i mikron 2 minuter i taget tills du är nöjd med krispigheten. Ta ut och smaka av med eventuellt mer salt.

Servera i pappersstrutar med ostdipp ringlad på toppen alternativt i en dippskål vid sidan av.

Ostdipp Värm upp grädden i en liten kastrull. Stäng av plattan och tillsätt ost, dijon och dragon. Rör om tills osten har smält. Mixa slätt med stavmixer och smaka av. Är såsen för tunn är det bara att tillsätta mer riven ost tills du är nöjd.

Ramenburgare

4 st **GF** Använd nudlar gjorda på ris, bovete, bönor eller havremjöl istället för vetemjöl.

Gör en dubbel sats broccoliburgare och frys in så har du bra snabbmat nästa gång du får akutsug efter något gott. Både wasabi-krämen och de picklade morötterna står sig länge i kylan så även de är perfekta att dubbla receptet på. Naturligtvis kan du ta en genväg genom att servera broccolibiffarna med nudlarna som de är, eller äta dem i vanligt hamburgerbröd. Men varför ta en genväg när det är så roligt att laga mat?

Bakad svamp och purjo

4 portobellosvampar
1 purjolök
sallad
rapsolja

Morotspickles

3 morötter
1 dl risvinäger eller vitvinsvinäger
2 dl strösocker
3 dl vatten

Wasabikräm

1 dl mjölk, t ex osötad soja- eller mandelmjölk

1 msk wasabi
2 tsk risvinäger eller vitvinsvinäger
ca 3 dl rapsolja

Broccolibiffar

1 burk vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
1 broccoli
1 gul lök
1 stjälk citrongräs
1 lime, saften
4 vitlöksklyftor
2 msk riven färsk ingefära
½-2 färska röda chilifruktar eller
1 tsk-1 msk srirachasås, beroende
på hur starkt du vill ha det
1 dl skalade pistagenötter
sesamfrön
rapsolja att steka i
ca ½ dl majsstärkelse

Ramenplättar

1 paket ramen snabbnudlar
1¼ dl vetemjöl
2 msk sojamjöl
1 tsk bakpulver
2 dl mjölk, t ex osötad
sojamjolk eller havremjolk
1 msk sesamolja
2 msk sojasås
1½ msk rapsolja



Vegan Hot Dog Buns



Bakad svamp och purjo Sätt ugnen på 175 grader. Skiva svamp och purjo grovt. Lägg i en ugnform och ringla över lite rapsolja. Kör in i mitten av ugnen och baka i ca 20 minuter eller tills allt är gyllene.

Morotspickles Koka upp vinäger, socker och vatten. Hyvla morötterna tunt på mandolin eller med hjälp av en osthyvel. Lägg i en glasburk eller bunke och häll över lagen så att allt täcks. Låt svalna.

Wasabikräm Häll mjölk, wasabi, vinäger och 2 dl rapsolja i en hög mixerbunke. Sätt ned mixerstaven och mixa till en tjock kräm. Ringla ner mer rapsolja medan du mixar, tills konsistensen liknar en lösare majonnäs. Smaka av.

Broccolibiffar Häll av spadet från bönorna och skölj. Skär broccoli och lök i mindre bitar. Lägg ner i en matberedare tillsammans med övriga ingredienser, förutom majsstärkelsen, och kör tills det ser ut som en grov couscousliknande färs. Häll över allt i en bunke. Tillsätt majsstärkelse och blanda tills smeten är tillräckligt fast att kunna göra bollar av. Forma pingisbolls-



stora bollar av smeten och platta ut dem till tjocka burgare. Stek på medelhög värme tills varje sida är gyllene. Strö över sesamfrön innan du vänder dem första gången.

Ramenplättar Tillaga nudlarna enligt instruktionerna (men utan eventuell medföljande buljongpåse) och låt rinna av i durkslag. Blanda vetemjöl, sojamjöl och bakpulver i en bunke. Tillsätt hälften av mjölken och vispa till en slät smet. Håll i resten av mjölken samt sesamolja, sojasås och olja. Vispa igen och låt stå och svälla i 30 minuter. Lägg ner nudlarna i smeten och se till så att allting täcks. Klicka sedan ut nudelplättar i stekpannan och stek någon minut på vare sida i lite olja tills de är fasta och gyllene. Lägg över på ett fat och upprepa tills allt är klart. Spara eventuella plättsmetsrester i kylan så att du kan göra plättar till frukost när andan faller på.

Servering Lägg en ramenplätt på en tallrik, klicka ut lite wasabikräm och lägg på sallad. Toppa med broccolibiff, bakad svamp, purjo och picklad morot. Avsluta med lite mer wasabikräm och en ramenplätt som ett lock.

Vegan Hot Dog Buns

Brioche och andra hamburgerbröd har nu varit i ropet länge och serveras inte längre bara på snabbmatshak, utan även på ansedda fine dining-krogar. Något vi matälskare såklart hurrar högljutt över. Men en tidigare ack så förbisedd snabbmatsbrödkompis har även den börjat ta sig upp från den tidigare stigmatiserade gatumatens Japp, vi pratar om korvbrödet. Ta korvbrödet till ditt hjärta och du kommer att ha en räddare i nöden. Fyll den med rester, toppa med pickles eller riven ost och du har en komplett middag på ett kick. Virar du dessutom folie runt så blir det perfekt utflyktsmat. Ett amerikanskt trick är att släppa bröden på skärbrädan och sedan skära upp dem rakt ovanifrån. På så sätt stannar de på din tallrik med fyllningen intakt utan att välta åt sidan och spillar. Köp korvbröd i din butik eller baka eget.

Smoky BBQ Buns

2 st **GF** Använd glutenfritt bröd

Timjanpicklad rödlök

1 dl vitvinsvinäger
2 dl strösocker
3 dl vatten
3 rödlökar
1 msk timjan
Nachoostkräm
1 dl crème fraîche, tex mjölkfri som Oatly iFraise
1 dl riven ost, tex mjölkfri som Astrid & Aporna Cheezly
½ tsk gurkanmeja
chiliflakes
salt

Smoky BBQ Buns

4 st stora bitar vegokött, tex filéer från Anamma eller Oumph!
½ dl god BBQ-sås
1 vitlöksklyfta
2 korvbröd
några skivor ost, tex mjölkfri som Astrid & Aporna Cheezly
några blad huvudsallat
rapsoja

Timjanpicklad rödlök Koka upp vinäger, socker och vatten och ställ åt sidan. Skiva löken tunt eller hyvla på mandolin. Lägg lök och timjan i en glasburk och håll på lagen så att det täcker ordentligt. Sätt på locket och ställ åt sidan.

Nachoostkräm Mixa ihop samtliga ingredienser och smaka av med chiliflakes och lite salt.

Smoky BBQ Buns Marinera vegofiléerna genom att lägga dem i en påse och tillsätta BBQ-sås samt pressad vitlök. Mosa påsen mellan händerna så att allt blandas ordentligt. Stek vegofiléerna i rapsoja tills de blir vackert brynta. Grilla korvbröden snabbt i en torr stekpanna eller i ugnen. Lägg bröden på tallrikar, bred på nachoostkräm, toppa med några skivor ost, sallat, bbq-kött och picklad rödlök. Klicka ut lite extra nachoostkräm vid akut behov.

Kahuna Buns

2 st **GF** Använd glutenfritt bröd

När jag gör hemmaburgare brukar jag alltid toppa minst en (klart man käkar fler än en sort!) med ananas, precis som den omtalade Big Kahuna Burger i "Pulp Fiction". Här är en krämig curryversion fylld med vegokött, chili och såklart ananas. Hittar du inte ananas kan du använda färsk eller fryst tärnad mango istället. Också supergott.

4 st stora bitar vegokött, tex filéer från Anamma eller Oumph!
ca 2 dl crème fraîche, tex mjölkfri som Oatly iFraise
1 dl tärnad ananas
½ lime, saften
1 msk sesamfrön
en kruka färsk koriander
currypulver
2 korvbröd
1 dl riven ost, tex mjölkfri som Astrid & Aporna Cheezly
1 röd chili

Skär sojabiffarna grovt till munsstora bitar. Lägg i en bunke och blanda med crème fraîche, ananas, limesaft, sesamfrön och hackad koriander. Smaka av med curry, börja med ½ msk och tillsätt mer tills du är nöjd med smaken. Grilla bröden snabbt i en stekpanna eller i ugnen. Ta ut och lägg på en tallrik. Klicka ner curryröran och toppa med riven ost samt finhackad chili.

Sötpotatisgröt med kokos och saffran

2 portioner

Det här är så himla gott. Som en smäktande mjuk kram på insidan, eller som en filt som får dig att känna dig trygg och varm oavsett var du är. Det vill säga ny-modern vegansk comfort food som passar både till frukost, mellis eller dessert. Idén är att man gör gröt på rotfrukter eller sötpotatis istället för vanliga gryn. Resultatet blir friskt, gott, energigivande och samtidigt dekadent krämigt. Här gör jag den på sötpotatis, men det går lika bra att byta ut mot morot eller rödbeta. Med andra ord: Hej då old school-gröt, det är en ny gröt i stan.

1 burk kokosmjölk à 400 ml, ej light
ca 3 sötpotatisar eller ett knippe
morötter eller rödbetor
1 paket saffran, 0,5 g
1 msk kokosolja
valfri topping

Skala sötpotatisarna och riv i matberedare eller på rivjärn. Fräs mjuk i kokosolja och tillsätt saffran. Rör om och tillsätt kokosmjölken. Puttra ihop på medellåg värme i 30-40 min. Rör om då och då så att det inte bränner fast i botten. Servera i djupa skålar med valfri topping.

Psst... Serverar du den som dessert är den god att äta med vaniljglass (t ex soja-, ris- eller havrebaserad), granatäppelkärnor och agave- eller dadelsirap.

Det här är så himla gott. Som en smäktande mjuk kram på insidan, eller som en filt som får dig att känna dig trygg och varm oavsett var du är.

Topping

Här toppade jag gröten med riven lila morot, raw kokos, granatäppelkärnor och mynta, men välj fritt bland nötter, frön, örter, sirap och färsk eller torkad frukt.

Sötpotatisgröt med kokos och saffran

Olivoljefriterade risbollar med tomatsås

2 portioner **CF** Använd glutenfritt ströbröd eller majsstärkelse

Olivoljefriterade risbollar med tomatsås

Var inte orolig över friteringen – här lättfriterar vi, så det blir ungefär som att du steker som vanligt men med lite mer olja och mer försiktighet. Är du friteringsinbiten så kör för all del på med vanlig fritering eller använd fritös.

Tomatsås

1 gul lök
3 vitlöksklyftor
god olivolja
1 tsk råsocker eller strösocker
1 tsk balsamvinäger
½ tsk salt
1 burk hela tomater à 400 g

Risbollar

ca 4 dl kokt svart ris
6 champinjoner
2 dl panko, vanligt ströbröd eller majsstärkelse
1 msk timjan
rapsolja
flingsalt
svartpeppar

Haricots verts

två nävar haricots verts, ca 200 gram
olivolja
salt
svartpeppar

Tomatsås Hacka den gula löken och krossa vitlöksklyftorna. Fräs i olivolja tills det blivit glansigt och mjukt. Tillsätt socker, balsamvinäger och salt. Fräs 30 sekunder till och tillsätt sedan tomaterna. Rör om och låt puttra på svag värme i 15 minuter. Rör om då och då. Smaka av och mixa slätt med stavmixer.

Svart ris

Du hittar svart ris i välsorterade matbutiker, i hälsokostaffärer eller i onlinematbutiker som thailaan.se och mathem.se. Använder du inte klibbigt svart ris går det lika bra med vilken svart rissort som helst, men då får du tillsätta lite mer vatten och koka över riset så att det blir klibbigt. Poängen är att du ska kunna forma bollar av det.



Idén till detta är den goda sicilianska snacksrätten arancini som är friterade risbollar fyllda med alltifrån ost till ärtor, tomatsås, spenat eller vad man nu har hemma och är sugen på. Riset som används brukar vara överblivet risottoris, vilket gör detta till den ultimata rest-rätten. Här gör jag dem på klibbigt svart ris, vilket dels gör bollarna sjukt snygga, men även sjukt nyttiga då svart ris blivit utsett till den nya supermaten i och med sin höga halt av antioxidanten antocyanin, något som blåbären tidigare blivit så hyllade för. Att svart ris dessutom innehåller fibrer och är billigare än blåbär är ytterligare en pokal på spishällen.

Risbollar Koka riset enligt anvisningarna på paketet (eller koka över det om du inte använder klibbigt ris, se faktaruta). Hacka svampen och fräs den gyllene. Häll över svampen i en bunke när den är klar. Forma pingisbollsstora bollar av riset, gör en grop i mitten och fyll med svamp. Häll ut panko, ströbröd eller majsstärkelse på en tallrik och blanda med timjan och nymald svartpeppar. Rulla risbollarna tills de är täckta. Häll rapsolja i en kastrull eller gryta så att det är ca 3 cm djupt. När oljan krusar sig på ytan och är varm tillsätter du risbollarna några i taget. Knuffa runt dem försiktigt då

och då tills de är gyllene runt om.. Ta upp och låt rinna av på hushållspapper eller tidningspapper. Strö över flingsalt och upprepa tills alla risbollar är friterade.

Haricots verts Fräs haricots verts i olivolja tills de är tillagade men krispiga och knallgröna, ca 2 minuter. Smaka av med salt och svartpeppar.

Lägg upp tomatsås och haricots verts i djupa tallrikar, toppa med risbollarna och riv eventuellt över lite valfri smakrik ost.

Enkel och god VECKOMENY

RECEPT OCH FOTO MATTIAS KRISTIANSSON

MÅNDAG

Tropisk chiapudding

2 portioner **GF**

Tropiska smaker som passar både till frukost och mellanmål.

3 dl kokosmjölk
1 dl fryst mango
1 tsk vaniljsocker
4 msk chiafrön

Mixa ihop kokosmjölk, fryst mango och vaniljsocker med en stavmixer. Blanda med chiafrön och häll upp i ett glas. Låt stå i 15 minuter, eller varför inte förbereda den dagen innan?



TISDAG

Rostade rotfrukter med linsröra

4 portioner **GF**

Den här linsröran är även god som fyllning i en baguette eller uppvärmd till pasta eller ris.

Rostade rotfrukter

200 g morötter
200 g palsternackor
400 g potatis
200 g rödbetor
olivolja
salt
svartpeppar

Linsröra med tahini

2 dl gröna linser
1 dl yoghurt, t ex sojayoghurt
2 msk tahini
1 citron, saften
2 dl babyspenat
salt
svartpeppar

Rostade rotfrukter Sätt ugnen på 225 grader. Skala rotfrukterna och skär i bitar. Lägg på en bakplåtspappersklädd plåt. Ringla över lite olja. Salta och peppra. Blanda allt. Rosta i ugnen i 20-30 minuter, tills rotfrukterna mjuknat och fått ordentligt med färg.

Linsröra Koka de gröna linserna enligt anvisningarna på förpackningen. Skölj i kallt vatten så att de svalnar. Blanda linserna med yoghurt, tahini, citronsaft, hackad spenat, salt och svartpeppar. Servera de rostade rotfrukterna tillsammans med linsröran.



ONSDAG

Spansk linsröra i pitabröd

4 portioner

GF Använd glutenfria pitabröd

En snabbis som är perfekt att göra mycket av och frysa in.

Spansk linsröra

1½ dl röda linser
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 morot
1 röd paprika
2 potatisar
1 msk paprikapulver
salt
svartpeppar
olivolja att steka i

Till servering

pitabröd
sallad

Spansk linsröra Koka de röda linserna enligt anvisningarna på förpackningen. Hacka den gula löken, vitlöksklyftorna, moroten, paprikan och potatisarna fint. Fräs i lite olivolja tills allt får lite färg. Krydda med paprikapulver, salt och svartpeppar. Blanda ner de röda linserna.





TORSDAG

Vit sparrissoppa med dillkräm

4 portioner

GF

Vit sparrissoppa

1 gul lök
2 burkar vit sparris, ca 600 g
5 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
2½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 tsk torkad timjan
salt
svartpeppar
olivolja att steka i

Dillkräm

1 burk vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
1 msk olivolja
½ citron, rivet skal och saft
salt
svartpeppar
½ dl finhackad dill

Vit sparrissoppa Hacka den gula löken grovt och fräs i lite olivolja i en gryta tills den mjuknar och blir lätt transparent. Häll av vätskan från sparrisen och hacka den grovt. Blanda ner i grytan tillsammans med vatten, buljongtärning, grädde, timjan, salt och peppar. Koka upp och låt sjuda i 5 minuter. Mixa soppan slät med hjälp av en stavmixer.

Dillkräm Häll av spadet från bönorna och skölj dem. Mixa ihop tillsammans med olivolja, citronskal, citronsaft, salt och svartpeppar. Blanda ner den finhackade dillen. Servera den varma sparrissoppan tillsammans med ett gott bröd och dillkräm.



FREDAG

Zucchinipizza med solroskärnspesto

4 portioner

Pizza är matvärldens kameleont och här har vi valt att klä den helt i grönt.

Topping

2 zucchini
1 tsk salt
3 dl riven ost, t ex mjölkfri
rostade solrosfrön
olivolja

Pizzadeg

25 g jäst
3 dl ljummet vatten
½ dl olivolja
1 tsk salt
7 dl vetemjöl special

Solroskärnspesto

1 kruka färsk basilika
1 vitlöksklyfta
1 dl rostade solrosfrön
½ dl riven smakrik ost, t ex mjölkfri
1 dl olivolja
½ dl vatten
salt
svartpeppar

Topping Skiva zucchini tunt. Lägg ner i ett durkslag och strö över saltet. Låt stå och vätska sig i 30 minuter. Skölj sedan zucchini i vatten och torka den så torr det bara går.

Pizzadeg Smula ner jästen i en bunke. Rör ut med det ljumma vattnet. Blanda ner olivolja, salt och vetemjöl special. Jobba ihop till en deg och knåda i 10 minuter. Känns degen för lös är det bara att tillsätta mer



vetemjöl. Täck bunken med en handduk och låt jäsa i 45 minuter. Kavla ut degen direkt på bakplåtspappret. Lyft över på en plåt.

Solroskärnspesto Släng ner samtliga ingredienser i en matberedare och mixa till en slät pesto. Bred ut över pizzadegen.

Fördela zuchiniskivor över. Toppa med riven ost och rostade solroskärnor. Ringla över lite olivolja. Grädda pizzen i 250 grader i 8–10 minuter, eller tills osten och kanterna fått fint med färg. Servera med en god sallad.

LÖRDAG

Broccoligratäng med tofu

4 portioner

GF

Jättebra rätt att laga till många. Du kan även blanda ner några matskedar färdig pesto i tofufyllningen för variation.

500 g fryst broccoli
2 potatisar
2 gula lökar
2½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
200 g fast tofu
2 dl riven smakrik ost, t ex mjölkfri
salt
svartpeppar

Sätt ugnen på 200 grader. Tina broccolin och lägg ner i en gratängform. Skiva potatisarna och de gula lökarna fint och blanda med broccolin. Mixa ihop grädde och fast tofu med hjälp av en stavmixer. Salta och peppra. Häll ner i gratängformen. Toppa med riven ost och gratinera i 20 minuter eller tills osten har smält och blivit härligt gyllenbrun.



LÖRDAG – EFTERRÄTT

Lönnsirapspäron

4 portioner

GF

Kräver knappt något arbete eller ingredienser, men så ofantligt gott. Gillar du inte lönnsirap kan du ta en annan favoritsirap.

4 päron
 ½ dl lönnsirap
 ½ dl vatten
 ½ dl hackade pekannötter
 vaniljglass till servering, t ex havre-, soja- eller risbaserad

Sätt ugnen på 200 grader. Halvera päronen och skär ut kärnhuset. Lägg päronhalvorna i en ugnform. Blanda ihop lönnsirap och vatten. Häll över päronen. Ställ in päronen i ugnen i 20–30 minuter. Vänd dem då och då tills de är mjuka. Ta ut och servera varma tillsammans med hackade pekannötter och vaniljglass.



SÖNDAG

Gönkålscurry med kikärter

4 portioner

GF

Vi försöker frossa så mycket som möjligt i grönkål nu när det är säsong. Och vi älskar hur den får nytt liv med indiska smaker.

1 gul lök
 2 vitlöksklyftor
 250 g grönkål
 1 tsk mald koriander
 1 tsk spiskummin
 1 tsk chiliflingor
 ½ tsk gurkmeja
 2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
 2 burkar krossade tomater à 400 g
 salt
 svartpeppar
 olivolja att steka i

Hacka den gula löken och vitlöksklyftorna fint. Dra av grönkålsbladen från de hårda stjälkarna. Hacka de gröna bladen. Fräs lök och grönkål i lite olivolja i en gryta tills allt har mjuknat något. Krydda med koriander, spiskummin, chiliflingor och gurkmeja. Häll av spadet från kikärterna och skölj dem. Blanda ner i grytan tillsammans med krossade tomater. Salta och peppra. Låt puttra på i 10 minuter. Servera din grönkålscurry tillsammans med kokt råris, bulgur, quinoa eller annat gott.

Det finns inget tråkigare än när någon säger "Det där är inte gott!" Vi älskar mat alldeles för mycket för att lyssna på sådan rappakalja. Därför fortsätter vi vår make over av olika råvaror och rätter för att inspirera och uppmuntra dig att ge det en chans till. Den här gången träffar vi Ida Karlbom som hatar vitkål.

RECEPT & FOTO MATTIAS KRISTIANSSON

VIT- KÅL



Namn Ida Karlbom. **Bor** Nockeby, Bromma.

Gör Regnklädesentreprenör och grundare av unikonrainwear.se.

Vad älskar du? Spenat, vitlök och pinjenötter.

Varför hatar du vitkål? Hatar tråkiga saker och vitkål är tråkigt om man inte anstränger sig.

''Vitkål utan dijonnaise
är som nyårsafton utan
fyrverkerier''



Misobakad vitkål med dijonnaise

4 portioner som tillbehör

Det här kräver inte något arbete alls utan vitkålen klarar sig helt själv i ugnen och blir härligt mjuk och mjäll. Hemligheten är den umamiboostande misopastan som ger smak och fyllighet. Du hittar den i välsorterade matbutiker eller asiatiska butiker.

Misobakad vitkål

½ vitkålshuvud
3 dl vatten
2 msk ljus misopasta

Dijonnaise

1½ dl majonnäs, t ex äggfri
1 msk dijonsenap
1 tsk agavesirap
salt
svartpeppar

Misobakad vitkål Sätt ugnen på 175 grader. Skär vitkålshuvudet i klyftor. Lägg tätt i en ugnform. Koka upp vatten och vispa ner misopastan. Häll över vitkålen. Ställ in i ugnen i 1 timme. Vänd på vitkålsklyftorna och ös med skyn. Låt stå i ytterligare en timme. Börjar det bli torrt håller du bara över lite extra vatten.

Dijonnaise Blanda ihop majonnäs, dijonsenap, agavesirap, salt och peppar i en skål.

Servera den misobakade vitkålen tillsammans med dijonnaise.

NYHET

Tofutti®

**CREAMY SMOOTH
DAIRY FREE & SOYA FREE**



- 100% växtbaserad
- Krämig mjölk- och sojafri "cream cheese"
- Innehåller ingen gluten

Perfekt att använda i både varma och kalla rätter!

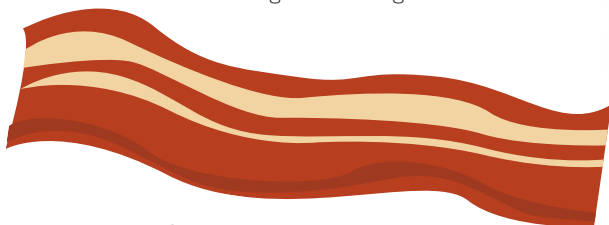
Creamy Smooth Free Naturell – mjölk- & sojafri hittar du i välsorterade ICA-butiker. Läs gärna mer om Tofutti på kungmarkattaab.se/vara-varumarken/tofutti/

SUNT LIV



Grönkålskärlek

Om du tror att du inte gillar grönkål är det bara för att du inte har smakat på Dr Green's Rawchips. De lanserar nu smakerna Cheezy Jalapenos, Mexican Nachos, Smokin' Garlic och Crazy Kale. Nyttigt och gott i en oslagbar kombo.



Drömmer om bacon

Charkprodukter är ett stort problem ur hälsosynpunkt och vi vill gärna se någon där ute knäcka nöten och göra en riktigt bra vegobacon som fräsls även den mest bestämda baconälskaren. Har du några lyckade försök du vill dela med dig av?



Äppelbox

Älskar du också den rena smaken av 100 % äppelsaft? Årstiderna.se säljer en ofiltrerad, oförtunnad, kallpressad äppelmust av goda danska äpplen som är helt magisk. Musten består av flera olika sorter för att garantera rätt balans mellan sötma, arom och syrlighet. 108 kr/3 liter.



Fryst frukt på pinne

Svårare än så är det inte. Pop Fruits fryser solmogen frukt för att bevara maximalt med smak, näring och kvalitet. Finns att köpa på bland annat mathem.se. Pop Fruits, 24,50 kr/st.



Nea of Sweden

Nea of Sweden tillverkar ekologisk hudvård av hög kvalitet. Hudvård, deodoranter, hårvård, massageoljor, inpackningar m.m. Deras Deep Cleansing Oil rengör på djupet och innehåller bland annat mandarin- och rosmarinolja. Deep Cleansing Oil från Nea of Sweden, 158 kr/100 ml.



Drick dig pigg

Hälsodrycker (Bonnier förlag) av Anna Ottosson är fylld av enkla och varierade drycker, från smoothies och buljonger till detoxvatten och kombucha. Så drick dig pigg och stark i vinter. Finns där böcker säljs, 168 kr.



Fluffig mandel

Vi har väntat på en ekologisk mandelgrädde som går att vispa krämligt. Nu går det äntligen att köpa Soyanas mandelgrädde utan konstigheter, som kommer att väcka nytt liv i desserter och bakverk. Finns i väl sorterade kyl-diskar eller att beställa på veganlife.se. Soyana mandelgrädde, 42 kr/250 ml.



Kålrabbins comeback

Kålrabbin spås bli en av de stora stjärnorna under 2016. Lätt bortglömd kålsort som är jättegod rå i sallader, men kanske helst lätt stekt eller bakad. Vi välkomnar din comeback, kålrabbin!

Fotvänlig lyx

Shakti Footpad är en bärbar akupressurbehandling för dina fötter. Den aktiverar akupressurpunkterna under fötterna och behandlar hela kroppen samtidigt. 299 kr på shaktimat-tan.se.



Testat kokosmjöl

Kokosmjöl görs av fruktköttet på kokosnöten och har en härligt sött smak som är jättegod i bakning. Även god att strö över gröt och müsli eller att köra ner i smoothien. Fiberrikt och naturligt glutenfritt. Risenta kokosmjöl, 32 kr/300 g.

Kost & Hälsa

– De senaste rönen från forskningsvärlden

Vi på VEGO vill att våra läsare ska leva ett långt, friskt och lyckligt liv och har därför tagit hjälp av cancerläkaren och ordföranden i Läkare för Framtiden, David Stenholtz, som i varje nummer lyfter fram nya studier och forskning kring världens bästa vegomat.

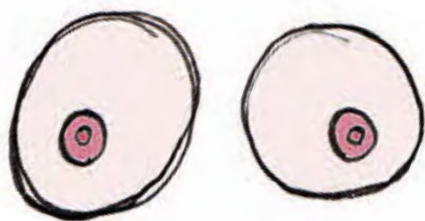
TEXT DAVID STENHOLTZ

Är det någon idag som tvivlar på att smör är dåligt för våra hjärtan? En ny studie från Harvard slår nu fast det sambandet och visar samtidigt orsaken till att vissa studier inte påvisar detta.

Grön kost är bra för att hålla oss i trim enligt tre nya studier. Vi kan sänka våra kolesterolvärden med vegetarisk kost. Detta stärker våra leder och senor, och barn som väljer fett huvudsakligen från växtriket uppvisar större muskelmassa och mindre bukfett.

Ingen missade väl att WHO gick ut och klassade rött kött och chark som cancerframkallande? Det har även kommit studier som bekräftar att kost från växtriket kan skydda mot bröstcancer samt att veganer har lägre risk för prostatacancer.

Att det skulle vara svårt att hålla sig mätt på vego verkar heller inte stämma – bönor mättar lika bra som kött!



Växtbaserad kost minskar risken för bröstcancer

Detta enligt en ny studie som publicerades i tidskriften JAMA Internal Medicine.

Forskarna analyserade data ur PREDIMED-studien där man lottade 4 282 kvinnor till antingen en kontrollgrupp som inte ändrade sin kost eller till en av två grupper som uppmanades att äta en så kallad medelhavskost. Medelhavskost innebär ett ökat intag av hela vegetabilier samt minskat intag av socker, kött och smör. Den ena gruppen med medelhavskost uppmanades att lägga till olivolja till kosten och den andra gruppen nöter.

Vid analys av nya fall av bröstcancer under uppföljningstiden på 4,8 år såg man att risken för bröstcancer minskade med 78 % i gruppen med medelhavskost som lade till olivolja och 41 % i gruppen som lade till nöter.

Forskarnas slutsats är att ett mer växtbaserat konstmönster har en gynnsam effekt när det gäller att förebygga bröstcancer. Att lägga till olivolja kan vara ytterligare gynnsamt.

Estefanía Toledo, MD, MPH, PhD et al, Mediterranean Diet and Invasive Breast Cancer Risk Among Women at High Cardiovascular Risk in the PREDIMED Trial – A Randomized Clinical Trial. JAMA Intern Med. Published online September 14, 2015. doi:10.1001/jamainternmed.2015.4838

Hälsosam kost minskar risken för depression

Att välja en vedertaget hälsosam kost kan minska risken för depression. Detta enligt en studie som publicerades i tidskriften MBC Medicine.

Forskarna analyserade kostintag och förekomst av depression hos 15 093 deltagare i SUN-studien (Seguimiento Universidad de Navarra).

Man använde sig av tre olika index som alla gav högre poäng för den som äter mer från växtriket och mindre från djurriket, en högre halt Omega-3-fett i förhållande till Omega-6-fett samt mindre processade livsmedel.

Oavsett vilket index som användes såg man en minskad risk för depression med 16-40 % för de som valde en hälsosammare kost.

Almudena Sánchez-Villegas, Patricia Henríquez-Sánchez, Miguel Ruiz-Canela, Francisca Lahortiga, Patricio Molero, Estefanía Toledo and Miguel A. Martínez-González, A longitudinal analysis of diet quality scores and the risk



of incident depression in the SUN Project. BMC Medicine 2015, 13:197 doi:10.1186/s12916-015-0428-y



Mättat fett ökar risken för hjärt-kärlsjukdomar

Att dra ner på livsmedel med mättat fett i kosten och ersätta dessa med mer hälsosamma livsmedel minskar risken för hjärt-kärl-

sjukdom. Detta enligt en ny studie från Harvard som publicerats i tidskriften Journal of the American College of Cardiology.

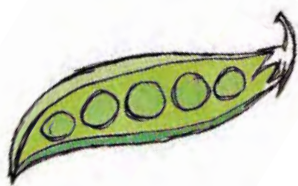
Forskarna följde 84 628 kvinnor ur Nurses' Health Study och 42 908 män ur Health Professionals Follow-Up Study under 24-30 år.

Man fann att ett ökat intag av fleromättat fett (från växtriket) och kolhydrater från fullkorn minskade risken för hjärt-kärlsjukdom med 20 % respektive 10 %. Däremot såg man att ett ökat intag av kolhydrater från vitt mjöl och tillsatt socker ökade risken för hjärt-kärlsjukdom med 10 %.

Studien tittade även på vad som händer om man ersätter mättat fett (huvudsakligen från djurriket) med fleromättat fett, enkelomättat fett eller kolhydrater från fullkorn. Man såg då en minskad risk för hjärt-kärlsjukdomar med 25 %, 15 %, respektive 9 %. Att ersätta mättat fett med kolhydrater från vitt mjöl eller tillsatt socker minskade inte risken för hjärt-kärlsjukdom. Detta förklarar även varför vissa studier inte påvisar samband mellan intag av mättat fett och risk för hjärt-kärlsjukdom. Deltagarna i sådana studier ersätter i regel mättat fett med vitt mjöl eller tillsatt socker.

Yanping Li, PhD; Adela Hruby, PhD, MPH; Adam M. Bernstein, MD, ScD; Sylvia H. Ley, PhD; Dong D. Wang, MD; Stephanie E. Chiuve, ScD Laura Sampson, RD; Kathryn M. Rexrode, MD, MPH; Eric B. Rimm, ScD Walter C. Willett, MD, DrPH; Frank B. Hu, MD, PhD, Saturated Fats Compared With Unsaturated Fats and

Sources of Carbohydrates in Relation to Risk of Coronary Heart Disease. *J Am Coll Cardiol.* 2015;66(14):1538-1548. doi:10.1016/j.jacc. 2015.07.055

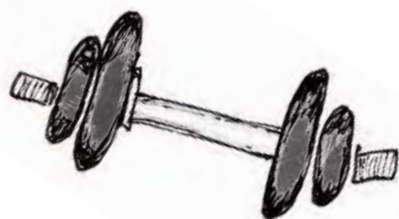


Böner mättar lika bra som kött

Detta enligt en studie som publicerades i *Journal of Food Science*. Forskarna serverade 28 deltagare lunch med lika stor kalori-mängd som antingen var baserad på böner eller kött. Deltagarna fick uppge mättnad och så uppmättes även hur mycket deltagarna åt vid efterföljande måltid.

Resultaten visade ingen skillnad mellan de två grupperna i mättnad eller i mängd mat som konsumerades i efterföljande måltid. De som åt böner tyckte också att maten såg, smakade och luktade bättre.

Alla världens expertpaneler inklusive Livsmedelsverket råder oss att äta mer böner och mindre kött för att förebygga sjukdom. Bonnama AL, Altschwager D, Thomas W, Slavin JL. The effects of a beef-based meal compared to a calorie matched bean-based meal on appetite and food intake. *J Food Sci.* 2015;80:2088-2093.



Mer muskler och mindre bukfetma med nyttigt fett

Barn som äter mer fleromättat fett och mindre mättat fett uppvisar ökad muskel-massa och mindre bukfetma. Detta enligt en ny studie från Harvard University som publicerats i tidskriften *Journal of Nutrition*. Forskarna mätte kostintag och kroppskonstitution hos 311 barn i åldrarna 7-12 år.

Man fann att ett högre intag av fleromättade fettsyror och samtidigt lägre intag av mättat fett hade ett samband med högre fettfri massa (= muskler), mindre totalt kroppsfett och mindre buk fett.

Fleromättat fett (Omega-3 och Omega-6) får vi i oss huvudsakligen från växtriket. Animaliska livsmedel som kött, kyckling, ägg och feta mejeriprodukter är våra största källor till mättat fett.

Cardel M, Lemas DJ, Jackson KH, Friedman JE, Fernández JR. Higher Intake of PUFAs Is Associated with Lower Total and Visceral Adiposity and Higher Lean Mass in a Racially Diverse Sample of Children. *J Nutr.* 2015 Sep; 145(9):2146-52. doi: 10.3945/jn.115.212365. Epub 2015 Aug 12

Höga kolesterolvärden ökar ledinflammation

Det finns ett tydligt samband mellan höga kolesterolvärden i blodet och komplikationer och smärta i våra senor. Detta enligt en litteraturgenomgång som publicerats online i *British Journal of Sports Medicine*.

Forskarna gick igenom 17 studier med totalt 2 612 deltagare med smärtor i senor eller sjuklig struktur i senor. De som hade mer smärtor hade högre totalt kolesterol, LDL ("dåligt kolesterol") och triglycerider och lägre HDL ("bra kolesterol") jämfört med de som hade minst smärtor.

Sensador, inflammation och andra komplikationer ökade också med ökade kolesterolvärden.

Dessa data tyder på att högt kolesterolvärde i blodet leder till ett ansamlande av kolesterol i celler vilket försämrar våra senors funktion, liknande hur höga kolesterolvärden försämrar funktionen i våra blodkärl och orsakar åderförkalkning.

Tilley BJ, Cook JL, Docking SI, Gaida JE. Is higher serum cholesterol associated with altered tendon structure or tendon pain? A systematic review. *Br J Sports Med.* Published online October 15, 2015.

Rött kött och chark kan öka risken för bröstcancer

WHO har nyligen konstaterat att rött kött och chark är cancerframkallande för människor. Samband har observerats framförallt vid tjocktarmscancer, men även vid bukspottkörtelcancer och prostatacancer. Nu visar en ny studie att kvinnor som äter mer rött kött och chark uppvisar ökad risk för bröstcancer. Studien har publicerats i tidskriften *International Journal of Cancer*.

Forskarna följde 193 742 postmenopausala (efter klimakteriet) kvinnor ur NIH-AARP-studien under 11 år. Kost registrerades liksom insjuknande i bröstcancer.

Man fann att den fjärdedel av kvinnorna som åt mest rött kött hade 25 % ökad risk för bröstcancer jämfört med den fjärdedel som åt minst.

De som åt mest charkvaror hade 27 % ökad risk för lokal bröstcancer och 19 % ökad risk för spridd bröstcancer jämfört med de som åt minst.

Forskarnas slutsats är att dessa data tyder på att högre konsumtion av rött kött och chark kan öka risken för bröstcancer hos kvinnor efter klimakteriet.

Maki Inoue-Choi, Rashmi Sinha, Gretchen L. Gierach and Mary H. Ward. Red and processed meat, nitrite, and heme iron intakes and postmenopausal breast cancer risk in the NIH-AARP Diet and Health Study. *International Journal of Cancer* 2015 DOI: 10.1002/ijc.29901.

Lägre risk för prostatacancer hos veganer

Personer som väljer en vegansk kost löper lägre risk för prostatacancer. Detta enligt en ny studie som publicerats i *The American Journal of Clinical Nutrition*.



Forskarna undersökte sambandet mellan kostmönster (icke-vegetarianer, semi-vegetarianer, lakto-ovo-vegetarianer, fisk-vegetarianer och veganer) och risk att drabbas av prostatacancer bland 26 346 manliga deltagare i *Adventist Health Study-2*.

Man fann att deltagare som åt en vegansk kost hade 35 % minskad risk för prostatacancer. Forskarnas slutsats är att vegansk kost kan minska risken för prostatacancer.

Yessenia Tantomango-Bartley, Synnove F Knutsen, Raymond Knutsen, Bjarne K Jacobsen, Jing Fan, W Lawrence Beeson, Joan Sabate, David Hadley, Karen Jaceldo-Siegl, Jason Penniecook, Patti Herring, Terry Butler, Hanni Bennett, and Gary Fraser. Are strict vegetarians protected against prostate cancer? *Am J Clin Nutr.* First published November 11, 2015, doi: 10.3945/ajcn.114.106450



David Stenholtz,

överläkare 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.

Marita Karlssons soldränkta

Superhälsa



Ekologiskt, närproducerat och fullkomligt färgsprakande vegomat. Det är Maritas specialitet, och det sträcker sig från fräscha frukostar till läckra middagar och nyttiga sötsaker. Alla med en touch av ett varmt Kalifornien.

RECEPT MARITA KARLSSON
FOTO STEPHANIE BJELKSTAM

Morotslemonad

GF

- 3 citroner
- 2 dl färsk ananas
- 3 morötter
- 2 cm ingefära
- 3 dl vatten

Skölj citronerna och dela dem. Låt skalet sitta kvar om du vill, det gömmer sig nämligen en hel del näring i just skalet. Skär annars bort det yttersta lagret. Skala ananassen och skär i stavar. Kör citron, ananas, morot och ingefära till en juice i juicepressen. Späd sedan med vattnet och servera i glas med några isbitar.

Att citron är bland det mest renande som finns är ju ingen nyhet. Citronvatten varje morgon rensar kroppen och hjälper till att göra den basisk. Testa den här lemonaden med en generös mängd citron samt morot och ananas. Väldigt läskande!

Happy
Cleansing!

Detoxsallad med blomkåls Couscous

1 stor eller 2 små portioner

Dressing

2 msk citronjuice
2 msk olivolja
2 tsk riven färsk ingefära
1 tsk agavesirap
havssalt
svartpeppar

¼ rödkålshuvud
3 grönkålsblad
1 stort mangoldblad med stjälk
2 rödbetor
4 blomkålsbuketter
2 stora rädisor

Topping

1 msk hampafrön
1 dl rädisgroddar

Börja med dressing. Blanda citronjuice, olivolja, ingefära, agavesirap, en nypa havssalt och svartpeppar i en burk med lock och skaka ordentligt. Sätt åt sidan. Strimla rödkål, grönkål, mangold och rödbetor i en matberedare eller skär i tunna strimlor med kniv. Häll över i en stor skål. Lägg blomkålen i matberedaren med S-bladet i och kör tills det liknar couscous eller ris. Hyvla rädisorna med en mandolin. Blanda ner blomkål och rädisor i salladen, häll över dressing och massera in den så att alla ingredienser täcks. Servera på fat och strö över hampafrön och groddar.

En vacker, färgrik och enkel sallad att svänga ihop med renande och näringsrika råvaror. Dressingen är pricken över i.

Här har jag gjort en lite mer hälsosam variant på pasta Alfredo. Istället för vit gräddsås och fettuccine gör jag den med glutenfri pasta och en krämig sås på blomkål och ostsmakande näringsjäst.



Krämig pasta Alfredo

2-3 portioner **GF**

3 vitlöksklyftor
8 dl blomkålsbuketter, ungefär
1 litet blomkålshuvud
mungbönsefettuccine, eller annan
valfri glutenfri pasta
1 dl mandelmjolk
1 msk citronjuice
2 tsk näringsjäst
1 tsk lökpulver
basilika
havssalt
svartpeppar

Skiva vitlöksklyftorna och bryn i olivolja tills de är gyllene. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen och häll av vattnet. Lägg blomkålen i mixern tillsammans med vitlök, mandelmjolk och citronjuice och mixa till ett slätt mos. Smaksätt med näringsjäst, lökpulver, havssalt och peppar. Häll över blomkålsmoset i en kastrull och värm upp i någon minut. Lägg upp pastan på ett stort fat, häll blomkålsmoset över och garnera med basilika och svartpeppar.

Chokladtryffel

ca 20 st **GF**

3 dl rå kakao
1¾ dl lönnsirap
1 tsk vaniljextrakt
1 tsk rosenextrakt
ca 2½ dl smält kakaosmör
1–1½ dl kokosolja

Topping

½ dl kakaonibs
½ dl matchapulver
½ dl hackade pistagenötter
½ dl kokosflingor
½ dl torkade rosenblad

Mixa kakao, sirap, vanilj- och rosenextrakt i en mixer till en slät smet. Tillsätt försiktigt kakaosmör och kokosolja och mixa tills allt är blandat. Häll smeten i en skål och låt svalna i kylskåp i 15–30 minuter tills den känns lättarbetad och enkel att skopa ur. Använd en glasskopa och ta upp små bollar av smeten, ca 2 msk stora. Lägg toppingen på olika fat och rulla tryfflarna i den.



Marita Karlssons bok **Superhälsa** (Norstedts) är full av inspirerande grön mat. Enkelt, varierat och hälsosamt som får oss att drömma oss bort till andra sidan Atlanten.



AN AVOCADO A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY

TEXT OCH FOTO MIA CLASE OCH LINA AURELL



FOOD PHARMACY

Mia och Lina är två medelålders hälsönördar som lagt allt annat åt sidan för att börja blogga. Lägg därtill en 86-årig professor och fyra ligister som spottar ut allt de lagar, så får du hälsobloggen foodpharmacy.se.

Det fanns en tid då vi tyckte att biff och bea var den ultimata middagen. Då vi sågs på vår kvarterskrog, åt vårt kött och under tystnad slickade våra tallrikar rena utan minsta tanke på hälsa, miljö eller övriga restauranggäster. Åren gick. Vi gifte oss, fick barn, förlorade en mamma och en moster i cancer, blev hypokondriska, sa upp oss, började jobba med professor Stig Bengmark, startade en blogg om mat och vetenskap, lärde känna en vetenskapsjournalist och några överläkare, lyssnade på Johan Rockströms sommarprat om global uppvärmning, såg "Forks over Knives" och någonstans på vägen bestämde vi oss för att börja äta jättemycket grönsaker och superlite kött.

I början var det svårt. Vi kom från biff och bea och kunde knappt tänka oss en soppa utan grädde eller, hemska tanke, en smörgås utan smör. Men så en vacker dag hittade vi plötsligt något som kunde ersätta kanske inte köttet men i alla fall grädden och smöret. Något som kom från växtriket men hade precis samma effekt i en smoothie som yoghurt och mjölk. Kan du gissa vad det var? Ledtråd 1: Det är en frukt, men många tror att det är en grönsak. Ledtråd 2: Den har tjockt skal och en stor kärna. Ledtråd 3: Ibland är den antingen för hård eller för mjuk och då blir man besviken. Ledtråd 4: Den är... (inser just att vi har skrivit avokado i rubriken)

Avokadon har en snudd på övernaturlig förmåga

Sedan den dagen sjunger vi avokadons lov. Avokadon är en av våra mest näringsrika frukter, fylld av nyttiga fetter, proteiner och inte minst fibrer. I Sverige är det bara en minoritet som får i sig rekommenderat intag av fibrer (25 gram), men äter du två avokador om dagen har du enkelt fyllt kvoten. Vill du dra saker och ting till sin nytthetsspets kan du till och med äta avokadokärnan. Under året som vi har bloggat har vi lärt oss att de delar av frukten och grönsakerna som de flesta av oss hystar i soptunnan i själva verket ofta är det nyttigaste – jämför man t ex näringen i en morot med näringen i morotens blast så blir det ganska tydligt vilken del av grönsaken du egentligen borde äta. På samma sätt står avokadokärnan för majoriteten av fruktens antioxidanter och en stor del av de lösliga fibrerna och nyttiga oljorna. Om du vill kan du prova att dela avokadokärnan i två delar och därefter dela halvorna igen och kasta ner en bit när du mixar din soppa eller smoothie. Hur man vet att man tagit för mycket? Eh, det känner man på smaken.

Avokadon har en snudd på övernaturlig förmåga att multitaska. Den funkar i allt – från sallad till soppa – och för dig med grönsaksvägrande barn kan vi tipsa om att råka tappa den i smoothien tillsammans med lite färgglada bär. De riktiga entusiasterna hävdar att man till och med kan ersätta smöret i kakdegen med dubbel mängd avokado, men detta vågar vi inte gå i god för. Än så länge står det bara på vår bucket list. Så där ja, det var allt vi hade att säga om avokadon. Nu ska vi bara komma underfund med hur man gör bea på den. Under tiden får du hålla till godo med tre andra recept.



Mangosalsa med avokado, chili och lime

1 stor skål **GF**

Det här är världens godaste salsa, så bjud in lite gäster och förbered dig på applåder. Nig och bocka. Var ödmjuk! Ridå.

1 mango • 1 avokado • några cocktailtomater • 1 knipplök • 2 vitlöksklyftor • ½ chili • massa koriander • olivolja • lime

Tärna mangon och avokadon, halvera tomaterna, strimla löken, hacka vitlöken, skiva lite chili och hacka koriandern. Smaka av med olivolja och pressad lime. Salta lite. Peppra lite. Klart!

Antiinflammatorisk avokadosoppa

2 portioner **GF**

Cirka 74,6 % av alla recept vi lagar på bloggen är av flytande karaktär. Vissa gånger kallar vi det för smoothie, andra för soppa. Var gränsen går är inte solklart. Det här tror vi är en soppa.

1 gurka • 2 avokador • 1 citron • 2 vitlöksklyftor • 1 tsk lantbuljongpulver • cayennepeppar

Hacka, mixa och tillsätt vatten vid behov. Sicken soppa!



Har du någon gång mosat avokado på en bit bröd och spridit lite flingsalt över, så vet du precis vad vi talar om: per-fek-tion.

My dear

AVOKADO

Hembakat knäckebröd med mosad avokado (tyvärr bara en plåt)

Knäckebröd, 1 plåt **GF**
 1 dl durrarnjöl • 1 dl glutenfria havregryn • 1 dl solrosfrön •
 1 dl sesamfrön • 1/2 dl pumpafrön • 1/2 dl linfrön •
 2 tsk kummin • 1/2 tsk salt • 1/2 dl rapsolja • 2 dl vatten

Blanda rubbet och stjälp upp på ett bakplåtspapper. Lägg ytterligare ett bakplåtspapper på degen och tryck ut den med händerna eller en kavel. Sätt ugnen på 70 grader, ställ in plåten och vänta i några timmar. Ta ut och låt svalna. Bryt sedan i mindre bitar. Mosa en avokado och bred på knäckebrödet. Strö över lite flingsalt och njut.

SKANDINAVIENS STÖRSTA VEGANSHOP

- FÖRELÄSNINGAR
- KOSTRÅDGIVNING
- KOSTTILLSKOTT
- EKOLOGISKA MATVAROR
- MAKE UP
- HÅR- OCH HUDVÅRD
- LITTERATUR



**Veganlife**

WWW.VEGANLIFE.SE



ÄR EN FETTSNÅL VEGANKOST OPTIMAL?

Fett är ett ständigt hett ämne, och just fettsnål vegansk kost är något vi får in allt fler frågor om. Självklart tog vi direkt hjälp av vår kostexpert Pernilla Berg som här får säga sitt i frågan.

TEXT **PERNILLA BERG** PORTRÄTFOTO **LINUS HALLGREN**

Om en fettsnål veganskost är optimal är individuellt och beror på flera olika faktorer. En veganskost är i regel mer fettsnål och mindre energität än en allätarkost. Att dra ner på fettintaget är därför inte det viktigaste för en vegan. Äter man en balanserad växtbaserad kost kan fettintaget ligga mellan 25–40 % av det totala energiintaget, beroende på livssituation. En fettsnål kost brukar definieras som en kost med mindre än 15 % fett av det totala energiintaget. Ju lägre energiintag man har per dag desto svårare blir det att täcka in näringsbehovet. Det är därför bättre att titta på det totala intaget av fett per dag istället för % av det totala energiintaget.

Fördelar med fettsnål kost

Många i västvärlden är överviktiga och har ökad risk för välfärdssjukdomar som hjärt-kärlsjukdom och diabetes typ 2. För allätare med högt BMI och höga kolesterolvärden kan en lågfettkost med mycket vegetabilier vara fördelaktigt då man kan uppnå vikttnedgång, få ner kolesterolnivåerna och troligen minska risken för hjärt-kärlsjukdom. Den bästa effekten fås om man byter ut animaliskt mättat fett mot långsamma kolhydrater och fibrer och behåller ett bra proteinintag. Genom att öka intaget av grönsaker och fibrer får man även i sig mer antioxidanter och fytonäringsämnen och man får även en kolesterolsänkande effekt av fiberintaget. På lång sikt är en lågfettkost troligen gynnsam, men idag saknas det studier på långtidseffekter av en lågfettkost. Man bör därför konsultera dietist och ha kontakt med läkare för att kosten ska bli näringsmässigt bra sammansatt och att blodkolesterolvärdena är stabila.

Risker med fettsnål kost

För unga tjejer kan en övergång till fettsnål veganskost vara skadligt om energiintaget per dag är lågt. Det kan leda till undervikt och störd hormonbalans. Andra riskgrupper är växande barn, gravida, ammande och äldre. Personer med

diabetes typ 1 bör inte heller äta fettsnål kost då det kan leda till skadligt höga triglyceridnivåer i blodet. Har man inflammatorisk tarmsjukdom med dåligt näringsupptag bör man också undvika extrema lågfettsdieter.

Äter man en stor volym med ett högt energiintag per dag är ett lågt fettintag inte något problem då man i regel får i sig tillräckligt av essentiella fetter. Ett vanligt problem för personer som går över till en lågfettkost är att man inte är van att äta så stora volymer mat och att det totala energiintaget blir för lågt.

Essentiella fetter

Omega-6 och Omega-3 är två stora fettsyrafamiljer där moderfetsyrorna linolsyra (LA) och alfa-linoleninsyra (ALA) är essentiella. Essentiella fettsyror krävs för en normal utveckling hos små barn och för att vi ska kunna bilda olika substanser som behövs för cellsignaler i kroppen. De allra flesta veganer får i sig väldigt mycket Omega-6 utan att tänka på det, medan Omega-3 ofta är mer begränsat. I Sverige rekommenderar man att man bör äta fet fisk minst en gång i veckan. För veganer finns algolja som alternativ.

Slutsats

Vill du äta fettsnål veganmat är det bra att näringsberäkna kosten under en vecka för att säkerställa att näringsintaget är ok. Tänk också på att berika kosten med Omega-3-fetter som raps-, linfrö- och algolja samt chiafrön. Växande barn och ungdomar, gravida, ammande, diabetiker med typ 1-diabetes, och individer med inflammatoriska tarmsjukdomar bör inte äta fettsnål kost.

Pernilla Berg är VEGO:s kostexpert, nutritionist och toxikolog, samt aktiv i Läkare för framtiden. Hon driver även www.veganlife.se.

Än är det en bit kvar till våren, men i vårt kök tittar det redan upp ett gäng gröna rätter. Tacowraps med mangosås, pigga salladsburgare och fräscha rispappersrullar som fyller oss med små smaksensationer och pur matglädje.

Triss i grönt

Gröna rispappersrullar

4 portioner **GF**

Rätten ingen verkar tröttna på. Kanske eftersom de går att variera i oändlighet. Här har vi samlat allt grönt vi hittade och oj, vad gott det blev.

ca 20 runda rispapper • 2 avokador •
125 g sockerärter • ½ gurka • 6 salladslökar •
½ grön paprika • 1 ask ärtskott • 1 kruka thai-basilika eller mynta

Smörgåskrasedipp

2 askar smörgåskrasse • ½ färsk grön chili •
1 salladslök • 1 msk färsk riven ingefära •
1 msk vitvinsvinäger • 2 msk ljus sojasås •
1 msk sesamolja • 1 msk rapsolja • 2 msk vatten

Strimla avokado, sockerärter, gurka, salladslökar och grön paprika fint. Fyll en stor tallrik eller skål med varmt vatten. Doppa ner ett rispappersark i vattnet och låt ligga i 10 sekunder. Ta upp och lägg på en skärbräda. Lägg på lite av varje i mitten av arket. Vik in ändarna och rulla ihop så fast du kan. Fortsätt tills alla grönsaker är använda.

Smörgåskrasedipp Klipp krassen så fint du kan. Hacka den gröna chilin och salladslöken fint. Blanda med riven ingefära, vitvinsvinäger, sojasås, sesamolja, rapsolja och vatten.

Servera rispappersrullarna tillsammans med smörgåskrasedippen.

RECEPT OCH FOTO MATTIAS KRISTIANSSON

Tacos kan kan fyllas med mycket. Här har vi valt en spännande färs på billiga, nyttiga och smakrika solroskärnor.

Galet gröna tacowraps med mangosås

4 portioner **GF**

Gröna majspannakakor

4 dl majsmjöl
4 dl mjölk, till exempel osötad sojamjök eller havremjök
2 dl vatten
1 liten påse babyspenat, 70 g
en nypa salt
rapsolja att steka i

Solrosfröfärs

3 dl solroskärnor
8 saltorkade tomater
½ msk sojasås
1 tsk lökpulver
1 tsk vitlökpulver
2 tsk spiskummin
1 tsk paprikapulver
½ tsk cayennepeppar
1 tsk salt

Mangosås

2 dl mango, fryst
½ gul lök
1 vitlöksklyfta
1 grön jalapeñochili
1 lime, saften
½ dl finhackad koriander
salt

Topping

1 hackad avokado
1 hackad tomat

Gröna majspannakakor Släng ner alla ingredienser i en matberedare eller mixa ihop med en stavmixer. Stek gyllenbruna pannkakor i lite rapsolja.

Solrosfröfärs Blötlägg solroskärnorna i 3 timmar. Släng ner i en matberedare tillsammans med övriga ingredienser. Mixa till en hyfsat fin färs. Vill du äta den varm är det bara att fräsa på den i lite olja i en stekpanna.

Mangosås Tina mangon. Finhacka den gula löken, vitlöksklyftan och jalapeñochilin. Mixa samtliga ingredienser till en slät, lätt limegrön sås.

Fyll de gröna majspannakakorna med solrosfröfärs, mangosås, hackad avokado och tomat.

Salladsburgare med röd tomatpesto

4 portioner **GF**

Bondbönsburgare

2 dl vit quinoa • 3 dl skalade bondbönor • 2 dl gröna ärtor •
2 msk olivolja • 1 kruka färsk persilja • 1 vitlöksklyfta
½ dl majsstärkelse • salt • svartpeppar • olivolja att steka i

Röd tomatpesto

10 soltorkade tomater • 50 g rostade pinjenötter • 1 riven vitlöksklyfta •
1 msk citronsaft • ½ dl olja, från burken med soltorkade tomater •
1 dl riven smakrik ost, t ex mjölkfri • salt • svartpeppar

Tillbehör

stora salladsblad • tomat • groddar

Ibland känns det skönt att skippa brödet och istället omfamna burgaren med krispiga salladsblad. Hittar du inte bondbönor går det lika bra med edamamebönor eller fler ärtor.



Bondbönsburgare Koka quinoan enligt anvisningarna på förpackningen. Släng ner quinoa, bondbönor, gröna ärtor, olivolja, färsk persilja, riven vitlöksklyfta, majsstärkelse, salt och peppar i en matberedare. Mixa till en hyfsat slät smet. Forma till burgare och stek gyllenbruna i lite olja.

Röd tomatpesto Mixa ihop samtliga ingredienser till en krämig pesto med hjälp av en stavmixer.

Fyll två salladsblad med en bondbönsburgare, röd tomatpesto, skivad tomat och groddar.

Imponera med Lyxig vegansk trerätters

Skäm bort dig själv och dina gäster med en ambitiös middag. Förrätt, varmrätt, efterrätt följt av applåder och utan att vara så himla svårt. I alla fall inte med Linda Andersson Hafners hjälp. Vi tog ett snack med proffset på veganska festmiddagar.

RECEPT OCH MATFOTO LINDA ANDERSSON HAFNER
PORTRÄTTFOTO ERIKA GERDEMARK



Förrätt

Ugnsbakad jordsärtskocka med miniråakor, tångkaviar och citron- och dillskum



Lindas lugnande ord om veganmiddagar

Är det svårt att bjuda veganer på middag?

– Nej, det tycker inte jag personligen såklart. Det har nog aldrig varit enklare att laga vegansk mat, men jag vet att väldigt många icke-veganer kan tycka att det känns komplicerat.

Varifrån får du all inspiration?

– Väldigt mycket av min inspiration kommer från resor, diverse restaurangbesök och från bilder, framförallt från Instagram. Jag älskar även Jamie Olivers smakkänsla och "veganiserar" ofta hans recept för att fixa middagsmaten hemma.

Vad är det tråkigaste man kan bjuda en vegan på?

– När man bara blir serverad tillbehören till vad övriga gäster äter. Det händer ju då och då och det kan kännas lite trist faktiskt.

Vad bjuder du själv helst på just nu?

– Det blir mycket heta rätter, asiatiskt i alla möjliga olika former. Gärna olika variationer av thai curry och mustiga, indiska grytor. Jag gör även mycket risotto nu på vintern.

Några fler tips på hur man fixar den bästa veganmiddagen?

– Med fin dukning, massor av levande ljus, riktigt gott vin till maten och bra musik kommer man långt! Själv älskar jag dock temamiddagar och då blir det ju extra härligt när gästerna är med på tåget och klär sig med samma tema i åtanke. Jag har haft och varit på en hel del temamiddagar och en personlig favorit är karibiskt tema. Det är ju svårt att inte vara glad till tonerna av "Feeling hot hot hot".

Tips för nybörjarveganer

1. Vill man göra det så enkelt för sig som möjligt kan man ju utgå från sina vanliga favoriträtter och "veganisera" dem. Risken med det är kanske den eventuella besvikelsen när det inte smakar precis som vanligt.

2. Köp en inspirerande, vegansk kokbok! Det har kommit så många fina på sista tiden.

3. Använd så mycket säsongsbetonat och ekologiskt som möjligt i din matlagning. När det gröna är i fokus blir det om möjligt ännu viktigare. Smakskillnaden är faktiskt oftast enorm!

4. Ladda ner Djurens Rätts app "Djurvänligt" eller surfa in på vegokoll.se. Har själv fått så otroligt mycket hjälp och information därifrån.

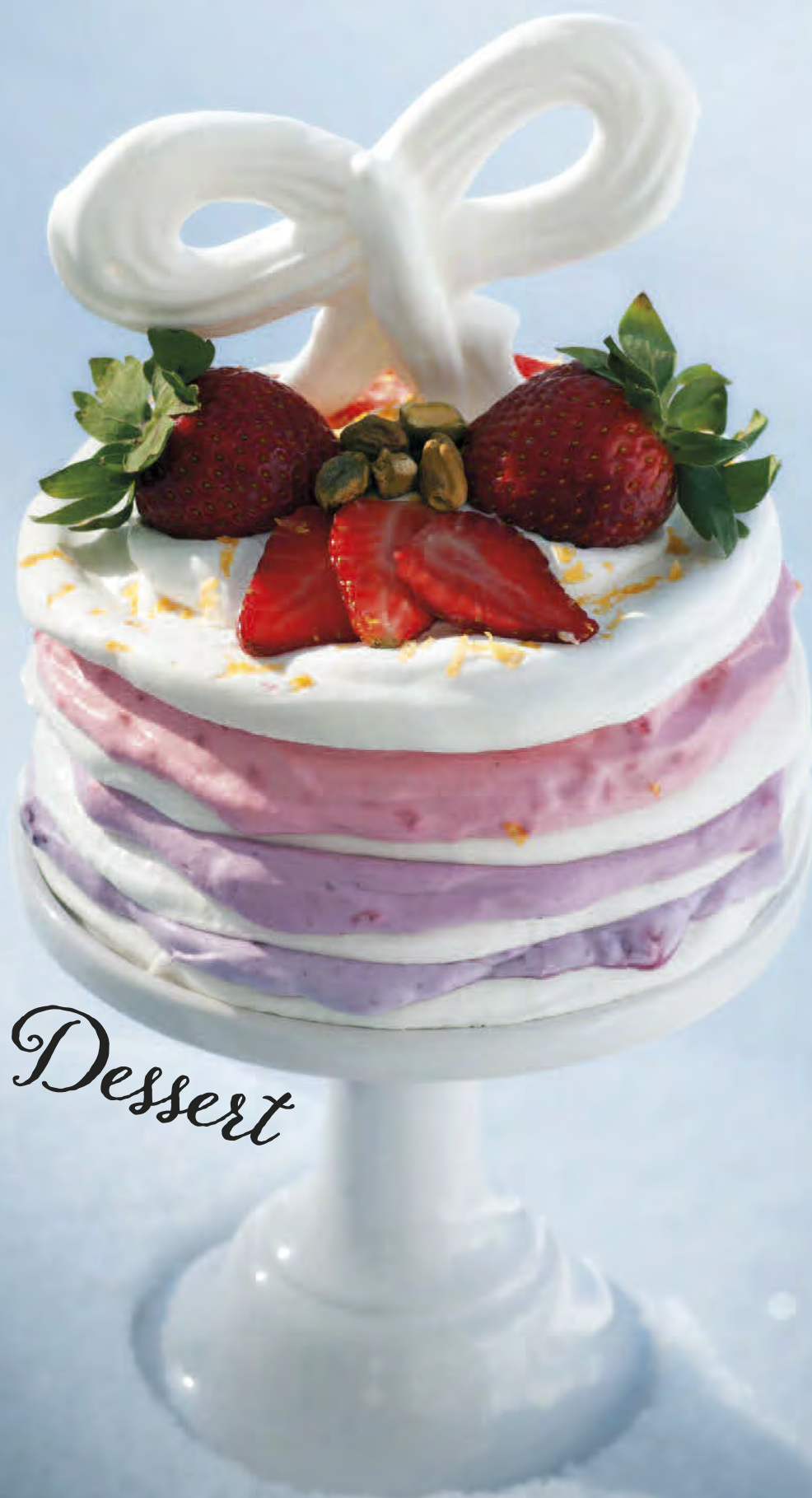
5. Ha ett öppet sinne och våga experimentera!



Varmrätt

Vildsvampspasta

Kikärtsmarängtårta med syrlig bärgärdde



Dessert

Förrätt

Ugnsbakad jordärtskocka med miniråakor, tångkaviar och citron- och dillskum

4 portioner **GF**

Här får du en härlig mix av olika texturer och smaker. Maten är dessutom väldigt vacker i sin enkelhet.

4 jordärtskockor
olivolja
salt

Miniråakor

2 medelstora potatisar
½ gul lök
salt
flytande smör, t ex mjölkfritt

Citron- och dillskum

½ dl kikärtsspad (från konserverade kikärter)
1 citron
1 knippa dill

8-12 tsk röd tångkaviar
dill till garnering

Bakade jordärtskockor Sätt ugnen på 180 grader. Skala och halvera jordärtskockorna. Lägg i en ugnssäker form, ringla över lite olivolja, salta lätt och ställ in i ugnen i ca 30 minuter.

Miniråakor Skölj och riv potatisarna och löken grovt. Blanda ihop i en bunke med lite salt. När det är ca 15 minuter kvar av jordärtskockornas bakningstid, hetta upp flytande margarin i en stekpanna. Forma och stek miniråakorna i pannan tills de har blivit fint bruna och krispiga (ca 3 minuter per sida) och lägg sedan råakorna en och en på bakplåtspapper.

Citron- och dillskum Vispa nu kikärtsspadet tills du får ett vitt och fast skum. Riv skalet från en citron, finhacka en knippa dill och blanda ner i skummet. Pressa även i lite citronsaft (1-2 teskedar).

Ta ut jordärtskockorna ur ugnen och lägg upp på tallrikar tillsammans med råakor och citron- och dillskum. Klicka ut ett par teskedar tångkaviar per portion och toppa med dill.

Varmrätt

Vildsvampspasta

4 portioner

GF Använd glutenfri pasta

Denna underbara pasta är en av mina absoluta favoriter!

300-400 g blandad färsk svamp
4 portioner valfri pasta
2-4 schalottenlökar
1 knippa färsk timjan
1 knippa färsk basilika
1½ dl vatten
1 svampbuljongtärning
3-4 msk smör, t ex mjölkfritt
2 vitlöksklyftor
1 dl torrt vitt vin
3 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 tsk kinesisk soja
salt
svartpeppar

Putsa och förbered svampen. Koka pastan al dente enligt anvisningarna på förpackningen. Skala och hacka schalottenlöken. Hacka basilika och färsk timjan. Koka upp vattnet, lägg i buljongtärningen och rör om tills buljongen lösts upp. Fräs pressad vitlök och schalottenlök i smöret i en het panna tills den är transparent. Tillsätt svampen och låt fräsa i ca 5 minuter under omrörning. Tillsätt största delen av de färska örterna, men spara lite till garnering. Häll på vinet och låt vätskan reducera i ca 3 minuter. Tillsätt buljongen och låt puttra i ytterligare ett par minuter. Tillsätt grädde och soja och låt puttra i ett par minuter till. Klicka i en matsked smör och smaka sedan av med salt och peppar. Blanda i pastan medan plattan fortfarande är på. Blanda ordentligt och strö över färska örter precis innan servering.



Dessert

Kikärtsmarängtårta med syrlig bärggrädde

4-6 portioner **GF**

Tårtan behöver serveras direkt när den är färdig för att undvika att marängen smälter eller blir för seg.

Tårtbottnar

1 dl kikärtsspad (från konserverade kikärter)
1 msk färsk citronsaft
2 tsk vaniljsocker
1½ dl strösocker

Fyllning och dekor

2 dl vispgrädde, t ex Alpro Airy & Creamy
2 dl frysta bär
färska bär till garnering
pistagenötter
1 citron, rivet skal

Tårtbottnar

Sätt ugnen på 100 grader. Sila ner kikärtsspadet i en bunke. Vispa spadet hårt medan du tillsätter citronsaften lite i taget tills du får en vit, fluffig massa. Tillsätt vaniljsockret och strösockret, en matsked i taget och med minst 45 sekunder mellanrum för att säkerställa att sockerkristallerna smälter. Vispa tills du fått en fin och fast marängmassa som är nästan identisk med en klassisk maräng. Fyll en spritspåse och spritsa ut dina tårtbottnar på en bakplåtspappersklädd plåt. Observera att du endast kan ha en plåt i taget i ugnen. Grädda i mitten av ugnen i ca 1 timme och 15 minuter och låt sedan svalna. Undvik att öppna ugnen förrän tidigast efter 50 minuter för att undvika att marängen blir platt. Tina bären och vispa grädden. Blanda ihop enligt smak och tycke och montera sedan tårtan. Toppa med färska bär, pistagenötter och rivet citronskal. Kom ihåg att tårtan bör serveras omgående.

Hjälp! Veganer på middag (Ordalaget Bokförlag) av Linda Andersson Hafner innehåller enkla, festliga recept så att du enkelt kan komponera ihop din egen veganska trerättersmiddag.

Psst... boken vann pris som Årets måltidslitteratur 2015 i kategorin vegetariskt!



green
LACES

Green Laces står för hållbart mode. Hos oss hittar du etiska skor och accessoarer. Våra produkter är alltid veganska, alltid rättvist och miljövänligt tillverkade för att du ska kunna leva hållbart och fortfarande se ut som du vill.

GREENLACES.SE

HÖKENS GATA 7, STHLM

Hjärtcupcakes

2 portioner

Dessa mörka chokladcupcakes är omöjliga att inte bli förälskad i. Du kan ta vilken sylt som helst, men vi gillar hallon.

MANDELALLERGIKER?

Dr Oetkers bittermandelarom ger en fantastisk mandelsmak som även mandelallergiker tål.

Choklad- och mandelcupcakes

2½ dl strösocker
2½ dl mjölk, t ex mandel-, soja- eller havremjölk
¾ dl rapsolja
1 msk vitvinsvinäger
½ tsk bittermandelarom
3½ dl vetemjöl
¾ dl kakao
1 tsk bakpulver
2 tsk vaniljsocker
½ tsk salt

Hallonsmörkräm

50 g rumstempererat smör, t ex mjölkfritt
¾ dl florsocker
1 tsk vaniljsocker
2 msk hallonsylt

Choklad- och mandelcupcakes

Sätt ugnen på 175 grader. Förbered en cupcakeplåt med pappersformar. Vispa ihop strösocker, mjölk, olja, vitvinsvinäger och bittermandelarom i en skål. Sikta ner vetemjöl, kakao, bakpulver, vaniljsocker och salt i en annan skål. Vispa nu ihop de torra ingredienserna med de blöta. När du har en slät smet utan klumpar fördelar du den i den förberedda muffinsplåten. Grädda i 18–20 minuter, eller tills de är torra i mitten. Ta ut och låt svalna.

Hallonsmörkräm Vispa ihop samtliga ingredienser till en smidig smörkräm.

Skär av toppen på cupcakesen. Ta ut ett hjärtformat hål ur den utskurna toppen med hjälp av ett kakmått. Bred ut hallonfrostingen över varje cupcake, lägg på den utskurna toppen.

Rosa mandelmjölk

2 glas **GF**

Rosa mjölk gör en mysig frukost på sängen lite extra romantisk.

5 dl mandelmjölk
1 dl hallon, frysta går bra
2 dadlar
några droppar bittermandelarom

Mixa ihop mandelmjölk, hallon, urkärnade dadlar och bittermandelarom till en slät smoothie.

Jag hjärtar dig

Sötsaker till min sötsak

RECEPT OCH FOTO MATTIAS KRISTIANSSON

Glöm inte att fira kärleken på Alla hjärtans dag den 14 februari. Baka förödande goda cupcakes till din älskade, partner, sambo eller bästa vän. Eller så älskar du dig själv lite extra och behåller alla själv.



Gå loss i vår butik!

VEGO

Vi har fyllt vår webshop med en massa vegetastiska produkter att ge bort till dig själv och andra. Kokböcker, t-shirts, choklad, tygkassar och förkläden.

Det är bara att gå loss på www.vegomagasinet.se.



Förkläde Go Vego

Svart förkläde med texten *Go Vego*. Certifieringar: Ekologisk och Fairtrade.

239 kr



T-shirt Go Vego

Mörkgrå t-shirt med texten *Go Vego*. Certifieringar: Ekologisk och Fairtrade.

179 kr



T-shirt Keep Calm

Blå t-shirt med texten *Keep Calm and Go Vegan*. Certifieringar: Ekologisk och Fairtrade.

179 kr



T-shirt You Eat What?

T-shirt med sött lamm och texten *You Eat What?* Finns i färgerna rosa och grönt. Certifieringar: Ekologisk och Fairtrade.

179 kr



Välkommen till Vego

Signerat ex. Vegansk kokbok av Mattias Kristiansson. Mat till vardag, fest och allt däremellan.

164 kr



Vego - Vegansk mat för alla tillfällen

Signerat ex. Vegansk kokbok av Mattias Kristiansson. Perfekt för dig som är ny i vegovärlden.

174 kr



Pepparkakeland

Signerat ex. Tokrolig bakbok av Mattias Kristiansson, fylld av kreativa pepparkaksbyggen.

124 kr



VEGO-choklad

Lyxig chokladask med fyra bitar i 70 % mörk choklad. Tillverkade av Chokladfabriken i Stockholm.

85 kr



Gamla nummer av VEGO

från 29 kr



Tygkasse VEGO

Vit tygkasse med illustration av Hanna Karlzon. Certifieringar: Ekologisk och Fairtrade.

119 kr



Tygkasse Go Vego

Svart tygkasse med texten *Go Vego*. Certifieringar: Ekologisk och Fairtrade.

119 kr

www.vegomagasinet.se.

Frakt tillkommer

Receptregister

Grönsaker & rotfrukter

Vietnamesiska pannkakor med svampfyllning 8
Soup à l'oignon 14
Butternutsamosas 14
Brännesnuda 22
Quinoasoppa 26
Pastagratäng med blomkålsbechamel 34
Kryddiga knasiga rotfrukter 44
Arabiskt ris 44
Mexikansk zucchinisoppa med mandel och vanilj 49
Filodegspaj med pumpa 53
Ramenburgare 64
Olivoljefriterade risbollar med tomatås 67
Vit sparrissoppa med dillkräm 70
Zucchinipizza med solroskärnspesto 70
Broccoligratäng med tofu 70
Detoxsallad med blomkålscouscous 79
Krämig pasta Alfredo 80
Antiinflammatorisk avokadosoppa 83
Hembakat knäckebröd med mosad avokado 84
Gröna rispappersrullar 87
Galet gröna tacowraps med mangosås 88
Ugnsbakad jordärtskocka med minirårakor 93
Vildsvampspasta 93

Böner & linser

Freekehtoppad rostad aubergine 10
Purjobhaji 13
Ljummen linssallad med syrad rödlöksdressing 13
Frijoles refritos 27
Falafel på gula ärtor 28
Inkokta belugalinser med jordärtskockor 29
Kålpudding med gröna linser och matkorn 31

Enkel currygryta med kikärter 31
Ärtsoppa 32
Italienska piroger 32
Raggmunkar med röd bönröra 38
Majsburgare 41
Ekko Gourmet med en twist 44
Sötpotatisburgare 52
Gul linsröra med sesamknäcke 54
Rostade rotfrukter med linsröra 68
Spansk linsröra i pitabröd 68
Grönkålscurry 71
Salladsburgare med röd tomatpesto 89

Vegokött & tofu

Skånsk kalops 21
Tacosoppa med majsquesadillas 40
Ossobuco Milanese med Oumph! 55
Smokey BBQ Buns 65
Kahuna buns 65

Smårätter & tillbehör

Rostad blomkålsröra 16
Ljus grönsaksfond 19
Mörk grönsaksfond 19
Stenkakor med stekta äpplen 21
Morotskaksgrot 39
Asiatisk melonsalsa 44
Grönsaksfat med dubbeldipp 48

Chiapudding med banan och jordgubb 50
Skalchips med ostdipp 63
Sötpotatisgröt med kokos och saffran 66
Tropisk chiapudding 68
Misobakad vitkål med dijonnaise 73
Mangosalsa med avokado, chili och lime 83

Dryck

Mangosmoothie med kardemumma 51
Morotslemonad 78
Rosa mandelmjolk 95

Sötsaker & bakverk

Fake za'atar 9
Slättbosnus 22
Färgglada kokostoppar 39
Apelsinkaka med chokladöverdrag 56
Lönnsirapspäron 71
Chokladtryffel 81
Kikärtsmarängtårta med syrlig bärgrädde 93
Hjärtcupcakes 95



Salladsburgare med röd tomatpesto, se sid 89.

Nästa nummer
ute den **22 mars**

Brittisk
pubmat
vegostyle

Stor special
Vegomat
för barn



**Möt
våren**

med gaffeln i
högsta hugg

Skåpmat
för lata dagar

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 köpa vego handlar inte om att utesluta något, allt går att ersätta! Är du ny i vegovärden är det inte så lätt att 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

Mandelmjolk
Hasselnötsmjolk
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*, Astrid & Apornas "Jeezly 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 och Vegusto.

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

KÖTT

Köttfärs

Sojafärs hittar du i frysdisk 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 frysdisk. 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

Äggsbstitut, perfekt i såser, krämer och bakverk eller för att göra äggfria marängar.

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 frysdisk.

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

Tzay, frysdisk.

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

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

Hälsans Kök har flera produkter, från bollar, burgare, nuggets och biffar.

Quorn har schnitzlar och nuggets.

Oumph har flera olika neutrala och smaksatta alternativ i frysdisk.

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

Frost 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.



UPPTÄCK
EN NY SMAKRIK
VÄRLD

Hälsans Kök®
SINCE 1969

VEGANSKA

NYHET!

Nu 5 nya veganska produkter



GÅ TILL HALSANSKOK.SE