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

VEGO

NR 1 2017
JAN-MARS
PRIS 59:– (INKL. MOMS)
FINLAND 7,90 EUR
NORGE 69 NOK

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

ANTA UTMANINGEN

DITT GRÖNASTE ÅR NÅGONSIN

Svenska folkets vegofavoriter

MISSA INTE 55 GRÖNA RECEPT

KÅLEN GÖR COMEBACK
– Vi har recepten

GRODDA HEMMA

VÄRMANDE SMOOTHIES

HIMMELSK TEBJUDNING
– raw och glutenfritt

Nystart med vegomat!

INTERPRESS 2881-01
7 388288 105901
RETURVECKA V 12

VEGAN & GLUTEN-FREE

Have it your way! Natural soy strips TZAY

Perfekta till tacos & pasta

Nu får du bestämma vad din TZAY ska smaka.

Med våra grymma, veganska, glutenfria och proteinrika sojastrimlor kan du krydda hur du vill. Vi har bara förberett med lite salt och peppar. Använd dem t ex i pastasås, wraps eller tacos. Du hittar dem i vegfrysdisken. Enjoy!

PS. För mer inspiration: **tzay.se** eller **#tzay**

VEGO

FÖRLAG VEGORIKET AB
Oxenstiernsgatan 33
115 27 Stockholm
Org nr 556989-1830
ISSN 2001-7537

Chefredaktör & ansvarig utgivare
Mattias Kristiansson
tel: 0768 55 99 77
mattias@vegomagasinet.se
Art Director
Louise Bååth
Omslagsbild
Eva Hildén Smith
Korrektur
Camilla Dunér
Annonsera
jonatan.soderstrom@capemedia.se
Kontakta oss
redaktionen@vegomagasinet.se
Tryck
PunaMusta
Kundtjänst och prenumerationer
Telefon: 08-799 62 01
Mejl: vego@pressdata.se

Glöm inte att du kan teckna en digital prenumeration på VEGO. Den hittar du i App Store eller Google play.

Google play App Store

VI ÄR ALLA SUPERHJÄLTAR!

Sen jag blev vegan har jag använt mig av superhjälte-liknelser för att beskriva känslan av att skippa köttet och gå över till den gröna sidan. Känslan av att äta mat som man vet är bra på alla plan, om det så är för din egen hälsas, miljöns eller djurens skull. Ja, och alla tillsammans såklart! Hur man liksom lättar, spänner ut bröstet och känner sig lite smått oövervinnelig. Om vegomat kunde flytta berg hade Kebnekaise vilat någonstans i Atlanten, så starkt är vegointresset i Sverige just nu. Allt fler skär ner på kött, blir flexitarianer och låter den gröna maten bli i majoritet på middagsbordet. Allt fler går över till att bli vegetarianer och veganer och pustar ut när de inser hur löjligt enkelt det är. Tillsammans har vi nu gjort att den globala köttkonsumtionen planat ut och nått vad många tror är peak meat. Och alla vet att nedförsbackar är så mycket enklare, så håll i dig! Det vi ser nu är bara en liten brysselkål i rullning och jag väntar med spänning på att se hur vegotrenden kommer att visa sig under 2017.

”Allt fler går över till att bli vegetarianer och veganer och pustar ut när de inser hur löjligt enkelt det är.”

För om 2016 var ett svindlande, hysteriskt skrattande grönt år, så kommer det här året verkligen visa vart vi är på väg. Till er hjälp finns vi på VEGO som firar tre år i folkets tjänst. Jag startade tidningen 2014 med en övertygelse om att den skulle förändra folks bild av vegomat. Och herregud, den har till och med förändrat *min* bild av vegomat. Det ska vi fortsätta med. Nyfiket, intresserat och barnsligt snokande efter nya saker att tillaga.

Psst... Vi sparkar igång en veganutmaning snart, så läs mer på sida 20 och häng med!

Mattias Kristiansson

MATTIAS KRISTIANSSON,
CHEFREDAKTÖR VEGO

MINA 5 LÖFTEN FÖR 2017

1. FERMENTERA MERA
Jag har redan fermenterat bönbiffar, kimchi, fänkål och surkål. Jätteroligt, supernördigt, oftast väldigt gott och något jag måste göra mer av. Näst på tur är fermenterad chilisås, cashew-yoghurt och krusbärssoda.

2. TRÄFFA FLER LÄSARE
Jag och VEGO sitter i Stockholm, men planerar redan nu roliga events runt om i landet så att vi får träffa alla er läsare och mingla. Låter det kul?

3. TOFUPROFFS
Jag är inne på att göra mer och mer själv. Tofu står på listan och tanken på att jag aldrig tidigare testat chockar mig själv. Men nu är jag redo att ta mig an tofu!

4. ODLA... NÅGOT
Mina fingrar är inte gröna, men de är bra på att laga grönt. 2017 ska bli året då jag sätter frön, vattnar och vaggar fram små egna grönsaker. Jag har redan blivit lovad en plats i en kompis trädgårdsland, nu kör vi!

5. MER MATGLÄDJE!
Jag vill sprida mer matglädje, både till mig själv och till resten av landet. Det är så lätt att mat reduceras till kostråd, hälsopanik och miljöångest. Vi ska vara medvetna, men matlagning handlar så mycket om glädje.

HÄNG MED MIG PÅ INSTA!
@mattias_kristiansson.
Där får du följa mitt liv fullt av jobb, mat, jobb och ännu mera mat.

Innehåll

VÄLKOMMEN TILL TIDNINGEN VEGO

VEGO 1 2017

12 Gnistrande vinter
Potatisbröd och morotsbollar.

19 Vegokändisar
Från Prince till Bill Clinton.

20 Vegan på 21 dagar
Anta utmaningen!

29 Vego för köttätare
Siri Barjer bjuder på grönt.

36 Familjen Vego
Vad kan du om kalcium?

38 Ett friskare liv
Så äter du dig starkare.

41 Grodda bovete
Det är enklare än du tror.

45 Kålens comeback
Från vikingamat till fine dining.

52 Gurkmeja
Kryddan vi borde använda mer.

53 Så håller du nyårslöftet
Tips på en bra start.

54 Therese Lindgren
Om att inte alltid må så bra.

68 Himmelsk tebjudning
Helt raw och helt fantastisk.

80 Värmande smoothies
Med smoothiegeniet Eliq.

84 Goa Göteborg
Tips på bästa vegoställena.

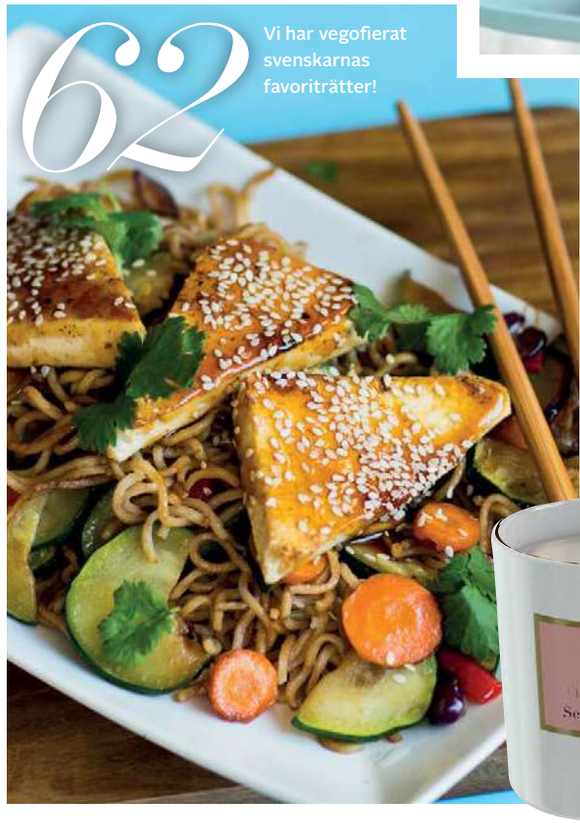
95 Cashew Vegan Kitchen
Lunds eget himmelrike.

DESSUTOM:

Ledare, VEGO svarar, Vegonytt,
Vi kan inte sluta..., Säsongsmat,
Hej Vego, Såsskolan, Krönika, Råvaran,
Veckomeny, Kostexperten, Läkare för
Framtiden, Receptregister,
Nästa nummer, Ersättningsguide.

20 Anta utmaningen och ät veganskt i 21 dagar. Läs mer och få tips här.

68 Unna dig ett superfräscht och helt raw afternoon tea.



62 Vi har vegofierat svenskarnas favoriträtter!

59 Lyxig vit choklad med jordgubbssmak.

Allt vi önskar oss i vinter.

VEGO SVARAR...

Om du har frågor så var inte blyg, vi svarar mer än gärna. Klaga eller hylla? Vi älskar när du engagerar dig. Mejla gärna *redaktionen@vegomagasinet.se* eller skriv på vår Facebooksida så svarar vi.

FÖLJ OSS!
Instagram **@vegomagasinet**
Facebook **facebook.com/matmagasinetvego**
www.vegomagasinet.se

PRINSESSAN SOFIA I VEGO?

För det första: Jag älskar er tidning! För det andra: Jag hörde att prinsessan Sofia Bernadotte är vegetarian. Stämmer det? För henne måste ni ju ha med i tidningen! /Johanna

Svar: Haha..., det stämmer nästan. Hon var vegetarian förut men har visst börjat äta fisk enligt vissa källor. Vi skulle jättegärna ha med Sofia i VEGO! Tror dock att hon är väldigt upptagen, men vi ser vad vi kan göra.

FOTO **FOTOOSVANROBIN**

HUR AVSLUTAS MIN PRENUMERATION?

Hej! Jag har precis börjat prenumerera på er tidning. Jättebra! Men vad händer när prenumerationen tar slut? /Mark

Svar: Välkommen till VEGO! När din prenumeration går ut så får du ett förnyelsebrev med en faktura.
Vill du fortsätta är det bara att betala, annars hoppar du det. Du får dock två påminnelser, sen slutar vi tjata.

TEMPEHKURS!

Jag åt tempeh när jag var på Bali och blev förälskad. Går det att få tag på i Sverige och hur gör man den själv!?
/Minna

Svar: Åh, vad kul att du gillar tempeh. Vi tycker också att det är jättegott! Tempeh är ju fermenterade (jästa) sojabönor och går enklast att hitta i asiatiska butiker. Du kan absolut göra själv. Det är inte svårt, men kräver lite tålamod och kärlek. Vi lägger till det på att göra-listan, så håll koll i tidningen!

Benporslin?

Jag är vegan och fick precis höra att det finns något som kallas ”benporslin”. Är det djurben i på riktigt eller är det bara ett namn? /Ellinor

Svar: Bra fråga! Benporslin finns på riktigt och är en typ av porslin som måste innehålla minst 25 % aska från brända djurben. Det används främst i Norden när man vill ha ett finare, vitare och slitstarkare porslin. Som tur är finns det så mycket annat porslin att välja.

INSTAGRAMÄLSKLINGAR

Dela dina bästa **@Vegomagasinet** bilder, med hashtagen **#ilovevego** så väljer vi ut några här till tidningen i varje nummer.

@saranavjord
Vegansk tjej som kan inspirera de flesta att gå över till den gröna sidan. Här delar hon med sig av hela sitt vegoliv med mycket mat, mycket raw och alltid gott.

@veganmage
Fido, som tidigare var med och drev bloggen Vegoteket, kan du nu följa på Instagram. Seitan, våfflor, hundliv och barnliv. Här finns allt i en härlig mix.

@oliviakahlin
Olivia uppdaterar med allt från veganskt mode till mat. Alltid med underbart inspirerande bilder som gör att vi bara vill slita ut en morotskaka och äta.

LOS VEGOS
– SVERIGES RADIOS NYA VEGOPODD!

DET ÄR DEN GRÖNA kocken, även skribent i VEGO, Therese Svensson som står bakom SR:s nya poddsatsning – Los Vegos! Hon har enligt egen utsago ”svart bälte i att äta mat” och kommer att gå loss i 10 avsnitt, med start den 10 januari.

Therese Svensson orkar inte med tjafs, höga hästar och chiafrön utan vill göra vegokäk roligt och uppmuntrande. Maten kommer att vara en blandning av vegofierade favoriter, knäppa kulträtter och grön comfort food. I avsnitten presenteras vegetarisk, vegansk och glutenfri mat eller så tipsas det om hur man enkelt kan modifiera en rätt. Rätterna i sig är allt från macklasagne och snabbnudelplättar med smulade ostbågar till sötpotatispizza, jordärtskockspalt, kikärtsmaränger och vegan skagen. Allt finns att handla i en vanlig matbutik på en vanlig budget.

Du kan lyssna på Los Vegos-podden på *sverigesradio.se* och i Sveriges Radios app.

Therese Svensson kommer att leverera matnörderi deluxe.

FOTO **MARCUS PETTERSSON**

SNÄLLA, KOM HIT!

Vi har drömt om San Francisco-baserade Kite Hills ostar förr, men vill mer än någonsin att deras ricotta gjord på mandelmjölk ska finns här... nu. Den är så god och krämig att man blir tårögd.

”Jag älskar djur mer än jag älskar de flesta människor. Jag skojar inte”

ARIANA GRANDE,
ARTIST OCH VEGAN

TRENDIGA GRYN

Det finns en hel uppsjö av goda gryn att sätta tänderna i. Goda, fiberrika och hälsosamma på samma gång. Da Carla erbjuder bland annat durra, amarant, nakenhavre och teff. Säljs på bland annat Willys och Hemköp.

En helgrön wrap med bland annat växtbaserad mozzarella.

ESPRESSO HOUSE SATSAR PÅ VEGANSKT

Först chokladbollarna och nu en helt vegansk wrap med kryddiga bönor, hummus och växtbaserad mozzarella. De har fattat grejen! Hurra!

VEGMES SUCCÉ

Vegme producerar bland annat galet smakrika produkter gjorda på soja. Det är pulled, färs, burgare, bollar och en massa annat. Nu äntligen finns de i konsumentförpackningar på alla City Gross i landet!

EN KLASSIKER I KOPP

Varma Koppen har räddat många stressade luncher. Nu har den fått ny design och nya smaker, varav den krämiga tomatsoppan är vår favorit.

VEGOTT SÅ GOTT

City Gross har varit med och lanserat många gröna produkter, men nu är det dags för deras egna. Favorit Vegott heter serien som innehåller Tomat- och basilikabollar, Blomkåls- och grönkålspuckar, Falafel, Chipotlebitar och Crispy Bean Burger. Finns i frysdisken.

GLUTENFRIA LASAGNEPLATTOR

Extra sugna på lasagne blir vi nu när Risenta har släppt glutenfria lasagneplattor gjorda på gula sojabönor. 29,90 kr/120 g.

MER MER MER!

Den är garanterat redan slut, så se det här som en stilla bön. Oatlys havremjölk i begränsad upplaga, Hafvredryck, var såå god! Vi hoppas att de sparkar liv i den snart igen. Snälla!

KNAPRA BANAN

Trött på potatischips eller bara sugen på att testa nytt? Prova Bananchipsen från Tortolines. Finns i flera olika varianter, men de saltade är vår favorit. Finns att köpa på *dorimax.se*.

BAKAD LÖK

Lök är en genial liten växt som säkert förekommer i 90 % av våra recept. Den ger sötma, fyllighet, lätt umamiboost och mångsidighet till många rätter. Den är dessutom förbaskat billig, lätt att få tag på och håller ruskigt länge. För att få fram den underbara sötman i löken gäller det att antingen steka den långsamt och tålmodigt eller att baka den i ugnen minst lika länge. Bakad lök är absolut godast ljummen, så vänta inte för länge med att äta upp den.

RECEPT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

BAKAD LÖK MED ROSMARINSMÖR

50 min | 4 portioner

12 små gula lökar

Rosmarinsmör
50 g rumstempererat smör, t ex mjölkfritt
2 msk olivolja
2 tsk torkad rosmarin
salt

Rosmarinsmör
Vispa ihop smör, olivolja, rosmarin och salt med en elvisp.

Sätt ugnen på 200 grader.
Skär av toppen på lökarna och lite av roten, så att de kan stå stabilt. Behåll dock skalet på. Ställ lökarna med toppen upp i en gratängform. Klicka på lite rosmarinsmör på varje lök och ställ in formen i ugnen i 40-50 minuter. Löken ska få ordentligt med färg och bli mjuk. Ta ut och låt svalna något. Ta bort skalet och din lök är klar!

Baka löken så försvinner styrkan och syran och kvar blir ett krämigt inre som är gott som pålägg, som tillbehör till det mesta, att vända ner i en varm sallad eller serverad som förrätt med extra rosmarinsmör och ett gott surdegsbröd.

STEAMED BUNS

De är lite som en kinesisk taco som du fyller med det du har hemma och sådant du är sugen på. Vår absoluta favorit i Sverige är de vegan buns som serveras av Jinx Food Truck i Göteborg. Så se det här som en hyllning till en trend vi inte vill ska dö ut och ett gäng matgenier vi hoppas ska fortsätta förgylla Sveriges framsida med kinesisk street food när den är som bäst.

RECEPT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Mantou, baozi, steamed buns, ångade bullar. Ja, vad man än får för sig att kalla dem kommer de ursprungligen från Kina och trenden med de fyllda, kritvita bullarna har spridit sig över hela världen.

Ångkokare?

Du har säkert sett dem, de där fina ångkokarna i bambu som du hittar i asiatiska butiker eller matredskapsbutiker. De är även perfekta för t ex dumplings och ångade grönsaker. Buns att ånga går att köpa frysta i asiatiska butiker. Vill du göra dem från grunden hittar du ett grundrecept på *vegomagasinet.se*.

STEAMED BUNS MED KRISPIG TOFU OCH KIMCHIMAJONNÄS

30 min | 4 portioner

8 frysta buns

Krispig tofu
400 g fast tofu
1 ½ dl mjölk, t ex osötad soja-, havre- eller mandelmjölk
1 msk dijonsenap
1 tsk paprikapulver
½ tsk salt
1 ½ dl vetemjöl
3 dl pankoströbröd
rapsolja att fritera i

Sesamgurka
½ gurka, tunt skivad
½ msk vitvinsvinäger
1 msk rapsolja
½ msk sesamolja
1 tsk strösocker
½ msk vita sesamfrön

Kimchimajonnäs
2 msk majonnäs, t ex äggfri
½ dl kimchi

färsk koriander
hackade jordnötter

Ånga bunsen i en bambuångkokare satt över en kastrull med sjudande vatten. Det tar bara några minuter.

Krispig tofu
Skär tofun i skivor. Vispa ihop mjölk, senap, paprikapulver, salt och vetemjöl i en skål. Häll ut pankoströbrödet på en tallrik. Hetta upp oljan till 180 grader. Doppa tofun först i smeten, sen i pankoströbrödet och fritera den sedan gyllenbrun, ca 2 minuter per sida.

Sesamgurka
Blanda ihop och låt stå i 10 minuter.

Kimchimajonnäs
Mixa ihop majonnäs och kimchi med hjälp av en stavmixer. Du ska få en slät sås.

Fyll de ångade bullarna med friterad tofu, sesamgurka och kimchimajonnäs. Toppa med jordnötter och färsk koriander.

FÄNKÅLSFRÖN

Fänkålsfrön är torkade frön från några varianter av så kallad kryddfänkål. De har en söt smak med en tydlig lakritston, inte helt olikt anis. Fänkål används bland annat i brödbak, men gör sig även gott tillsammans med bakad lök eller som smaksättning i soppor. Och den älskar rostade rotfrukter. Av fröna kan man även göra fänkålsolja, men vi gillar att bara rosta dem lätt i en torr stekpanna för att locka fram ännu mer smak. Magiskt!

RECEPT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

MOROTSHUMMUS MED FÄNKÅL

30 min | 3 dl

400 g morötter
olivolja
1 tsk fänkålsfrön
½ dl tahini (sesampasta)
1 tsk riven färsk ingefära
½ apelsin, saften
1 dl vatten
salt
svartpeppar

Sätt ugnen på 225 grader.
Skär morötterna i mindre bitar. Blanda med lite olivolja på en plåt och rosta i ugnen i 20 minuter. De ska få fint med färg. Ta ut och låt svalna något.
Rosta fänkålsfröna i en torr stekpanna tills de börjar hoppa i pannan. Krossa i en mortel.
Mixa ihop morötter, fänkålsfrön, tahini, ingefära, apelsinsaft och vatten till en slät hummus. Smaka av med salt och peppar.

Psst... har du tur kan du även få tag på ”fänkålspollen” vilket är en dyr krydda gjord på malda torkade blommor från fänkålen.

God mat görs på goda värderingar.
Och vi tror att hela samhället mår bra av samma saker som driver oss. Världen behöver mer mångfald, öppenhet, omtanke, respekt och mod.

På KRAV för vi ett himla liv för biologisk **mångfald** genom att inte tillåta kemiska bekämpningsmedel. Vi för ett himla liv för **öppenhet** och accepterar inte en massa konstiga tillsatser i maten. Vi tror på **omtanke** – djur ska behandlas med värdighet. Vi värnar om **respekt** för bönders villkor världen över.

Vi vill uppmuntra fler att föra ett himla liv. Att höras och synas och våga ta ställning för goda värderingar. För det är ju så – ju fler som väsnas, desto större blir effekten.

KRAV®

www.foretthimlaliv.se

/KRAV.eko /kravmedia /kravmarkt /kravmarkt

KRAV-märket är ett registrerat varumärke hos Patent- och registreringsverket. Registreringen ger KRAV ekonomisk förening ensamrätt till varumärket KRAV.

GNISTRANDE VINTERSMAKER

Dansa upp ur sängen med en grön smoothie bowl och värm dig i köket med ett hederligt brödbak. Väck nostalgin med en råstekt rotfruktspytt och dröm dig bort till soligare länder med en exotisk thaisallad.

RECEPT OCH FOTO **KAROLINE JÖNSSON**

Proteinboosta

Tillsätt en burk stora vita bönor mot slutet och låt bli varma.

Rustikt gott!

RÅSTEKT ROTSAKSPYTT

25 min | 4 portioner

Okomplicerad husmansfavorit som får en extra knorr av persilja.

½ liter små champinjoner, skurna i fjärdedelar
700 g fast potatis, fint tärnad
1 liten rotselleri, ca 300 g, fint tärnad
2 morötter, fint tärnade
3 små gula lökar, finhackade
1 kruka slätbladig persilja, finhackad
salt
svartpeppar

Till servering
inlagda rödbetor
ketchup

Hetta upp olja i en stekpanna och fräs svampen tills den får fint med färg. Sänk värmen till medel/låg och tillsätt rotsaker och lök. Låt fräsa under omrörning i ca 15 minuter eller tills rotsakerna är helt mjuka.
Hacka persiljan och rör ner i pytten. Smaka av med salt och peppar. Servera med inlagda rödbetor eller ketchup.

Bröden blir jättesnygga och rustika, som köpta på finbageri, även om man skulle tappa degen i kastrullen.

POTATISBRÖD BAKAT I KASTRULL

60 min+10tim | 1 bröd

Snabbt att röra ihop på kvällen och jäser över natten så att man lätt kan få hembakt bröd direkt på morgonen.

150 g kokt potatis
¼ paket färsk jäst, ca 12 g
3 ½ dl kallt vatten
1 msk salt
7 dl siktat dinkelmjöl

Riv potatisen på den fina sidan av rivjärnet. Rör ut jästen med lite vatten i en rymlig bunke. Tillsätt övriga ingredienser och rör ihop till en deg. Täck bunken med plastfolie och låt degen jäsa över natten eller ca 10 timmar i rumstemperatur.

Sätt ugnen på 250 grader och låt en ugnssäker kastrull (alltså inga plastskaft!) värmas med.
Stjälp ut degen i ett stycke med hjälp av en slickepott, ner på ett mjölat bakbord. Degen är nu väldigt lös. Ta hjälp av slickepotten för att vika degen ett par gånger, från vänster till höger, uppifrån och ner tills du känner att degen håller ihop och får en rund form. Degen ska alltså inte knådas nu, det är viktigt att man inte trycker ut luften som bildats. Låt vila tills ugnen blivit varm.
Ta ut kastrullen från ugnen, strö lite mjöl i bottnen och stjälp ner degen i kastrullen. Baka i 15 minuter på 250 grader och sänk sedan värmen till 200 grader och baka i ytterligare 15-20 minuter. Stjälp ut brödet ur kastrullen, använd en matkniv och lossa på kanten om det har fastnat någonstans, och låt sedan brödet svalna helt på bakgaller.

THAISALLAD

15 min | 4 portioner

100 g glasnudlar
2 morötter
ca ¼ vitkålshuvud
ca ¼ rödkålshuvud
1 broccoli
1 kruka färsk koriander, bladen

Dressing
5 dadlar
3 cm ingefära
2 dl vatten
1 dl olivolja
½ dl äppelcidervinäger
5 soltorkade tomater
2 msk jordnötssmör
1 vitlöksklyfta
½ chili
1 kruka färsk koriander, stjälkarna
salt

Koka glasnudlarna enligt anvisning på förpackningen och skölj dem sedan i kallt vatten. Skala moroten och gör sedan remsor av den med hjälp av skalaren.
Strimla vit- och rödkål med mandolin eller fint med kniv.
Bryt loss broccolibuketterna och skär dem tunt så att de ser ut som små träd. Skär av korianderbladen från stjälkarna och hacka dem grovt. Lägg ingredienserna till salladen i en skål.

Dressing
Kärna ur dadlarna och skala ingefäran. Lägg samtliga ingredienser till dressingen i en blender. Mixa slät och häll över salladen. Blanda väl.
Servera eventuellt med hackade salta jordnötter eller cashewnötter.

Call me kål

Ett jättegott recept på en sallad som trots att den nästan enbart består av kål är otroligt smakrik, fräsch, matig och blir lätt en favorit när man bjuder på den. Funkar utmärkt att äta som lunch eller som bufférätt.

SMOOTHIESKÅL MED GRÖNKÅL

3 min | 1 portion

En ganska vanlig smoothie, men den innehåller grönkål som är ett bättre säsongsval än t.ex. spenat, och det är många som efterfrågar recept med grönkål.

200 g mango, ca 1 ½ dl
1 stort blad grönkål eller mer efter smak
2 dl mjölk, t ex havre-, soja- eller mandelmjölk
½ citron, saften
en tumstor bit ingefära

Lägg samtliga ingredienser i en blender och mixa samman till en slät smoothie.
Servera i en skål och toppa med t ex kokosflakes, hackad mandel, puffad quinoa, tunt skivat päron eller äpple och pudra över spirulina.

Puffat

Man kan puffa många grejer, men just quinoa är en riktig favorit.

MOROTSBOLLAR MED CITRON OCH KARDEMUMMA

10 min | ca 16 bollar

Supergoda rawfood-bollar som är jätteenkla och snabbgjorda. Smakkombon kardemumma och citron är fantastisk.

10 mjuka dadlar
1 morot, ca 150 g, fint riven
2 ½ dl havregryn
½ dl kokosolja
1 citron, rivet skal
2 krm hela kardemummakärnor, mortlade

Kärna ur dadlarna och lägg ner tillsammans med resten av ingredienserna i en bunke. Mixa samman med en stavmixer till en klumpfri deg. Rulla bollar och ställ i kylskåp minst en timme. Pudra eventuellt över lite mald kanel.

Frys in

Goda bollar är bra att ha till hands när suget faller på. Dubbla satsen och frys in!

REKO KAFFE

Baristashopen.se har ett stort utbud av ekologiska och Fairtrade-märkta kaffesorter. Så ta en kopp med gott samvete. Här ett kaffe från Johan & Nyström med mjuka chokladtoner. 149 kr/500 g.

LYS MED LED

Det finns inte många anledningar till att inte haka på LED-trenden. De går att ladda om i oändlighet och du behöver aldrig oroa dig för att lämna dem oövervakade. Ser ut som det ska, satta i vackra ljuslyktor. Finns lite överallt, just de här är från Jysk. 35 kr/6 st.

MYS TILL MAX

Varför ge dig ut i kylan när du kan stanna inne och mysa dig mjuk i värmen? Här har vi samlat några grejer som kommer att göra det extra härligt att tillbringa dagen hemma.

HANDGJORDA DOFTER

Isle of Wolfs doftljus doftar underbart, här av rosa pion, syren och mimosa. Finns i flera olika dofter och är gjort på sojavax. 219 kr på *jordklok.se*.

FRUSNA FÖTTER

Aldrig mer! Vem vill inte ha en sån här vetevärmare, speciellt gjord för kalla fötter? Gjord i ekologiskt linne och säljs på *bejlas.se* för 450 kr.

SMART SKALARE

Skalaren från Satake skalar rotfrukter av alla sorter, åt bägge håll. Supersmidig och smart sak att ha i kökslådan. Kostar 119 kr och finns i flera färger på *bagaren-ochkocken.se*.

GLUTENFRITT GOTT

Mackorna är räddade med de här supergoda havrebaserade bröden från Fria. Havre Matbröd och Havre Ruta är nyckelhålsmärkta, fiberrika, osötade och helt glutenfria.

FINPOTATIS PÅ GAFFELN

Svegro vill lyfta fram riktigt bra premiumpotatisar, förpackade i vackra miljövänliga förpackningar. Smaka på mandelpotatis, sparrispotatis, cheriepotatis, amandine eller ekologisk. 25 kr/900 g.

NYHET

GREEN FAMILJEN

Fem vegetarianer och en vegan.

”Oerhört smakrik med en upphottad variant på Max originaldressing och god Pepper jack-ost.”

/Mittkok.expressen.se om Max Crispy Mexican Burger, januari 2016

”Smakar riktigt gott! Känns och smakar som om den kommer från en bra vegetarisk restaurang.”

/Aftonbladet om Max BBQ Sandwich februari 2016

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

MAX®

Sveriges godaste hamburgare

VEGOKÄNDISAR

från popstjärnor till presidenter

”Jag kunde inte heller stå moraliskt för att äta döda djur, för jag ville inte döda själv och tyckte inte att någon annan skulle göra det åt mig”

OLA SALO, ARTIST

”Jag hade kanske inte levt nu om jag inte hade blivit vegan. Det är fantastiskt”

BILL CLINTON,
USA:S FÖRE DETTA PRESIDENT

”Medkänsla är ett ord som inte har några gränser”

PRINCE, BORTGÅNGEN POPIKON

”Vegansk kost får mig att må bra. Jag kommer i balans av att äta vego”

SANNA BRÅDING,
PROGRAMLEDARE

”Grisar är ju lika smarta som treåringar. Om en treåring skulle förstå att kompisen framför ska bli slaktad så kan en gris det”

DANNY SAUCEDO, ARTIST

Veggivoren TINA MEHRAFZOON

Programledaren som leder musikgalan P3 Guld för tredje året i rad och som även har börjat äta allt mer grönt. Go vego, Tina!

Du har ju skurit ner mycket på kött, varför?

– Jag har tänkt mycket på min egen miljöpåverkan och konsumtion. Boken ”Eating Animals” av Jonathan Safran Foer påverkade mig och mitt samvete jättemycket, även om den inte behandlar den svenska köttindustrin.

Har du tips till de köttätare som vill göra som du, men som inte vet var de ska börja?

– Välj det vegetariska alternativet om du äter ute och leta upp lite vegetariska recept som du kan laga hemma. Min upplevelse är att det är enklare och går snabbare att laga vegetariskt och det passar mig jättebra då jag har många bollar i luften.

Har du planerat några fler steg mot en grönare livsstil under 2017?

– Jag ska försöka anpassa min konsumtion mer efter säsong, mer rotfrukter på hösten till exempel.

Hur känns det att leda P3 Guld för tredje året?

– Fantastiskt kul! Men också läskigt eftersom tredje året i rad innebär högre förväntningar och krav på mig som programledare.

Varför är P3 Guld den bästa musikgalan?

– För att det här är den ultimata festen för fansen att hylla det svenska musikåret!

Anta utmaningen

BLI VEGAN PÅ 21 DAGAR

Nytt år och nya vanor. 2016 glittrade smaragdgrönt av vegokärlek. Hjälp oss att göra 2017 lika grönt. Utmana dig själv och dina vänner att käka veganskt i 21 dagar! Vi har all hjälp och inspiration du behöver, så kom igen!

RECEPTFOTO **EVA HILDÉN SMITH** PORTRÄTTFOTO **LINUS HALLGREN**

UTMANINGEN, 9-29 JANUARI

Utmaningen går ut på att du ska äta veganskt i 21 dagar. Datumen är satta och du kan gå med i Facebook-gruppen ”Vegan i 21 dagar” för uppdateringar med recept, inspiration, tips, pepp och mycket annat.

Vi kände att vi ville ge er alla en grön push så här i början på året, så varför inte tillsammans äta veganskt i 21 dagar? Vegan eller inte, det är nu vi hjälper varandra och peppar oss till nya gröna höjder. Vi kommer att sparka i gång utmaningen den 9-29 januari och det skulle vara kul om vi blev så många som möjligt. In på Facebook-gruppen *Vegan i 21 dagar* och gilla.

Jag kommer att vara ansvarig för hela utmaningen så har du några frågor är det bara att mejla mig på *mattias@vegomagasinet.se.*

Jag finns här för att göra dina 21 dagar till de bästa dagarna någonsin!

/MATTIAS KRISTIANSSON,
CHEFREDAKTÖR VEGO

5 VEGOTIPS

1. **Håll det enkelt.** Gör maträtter som du kan och känner igen, och som inte kräver konstiga ingredienser eller tar en massa tid. Sånt kan du syssla med när du har blivit frälst på riktigt.

2. **Gå ut och ät!** Du behöver inte göra allt själv, utan hitta en restaurang, café eller vänlig vegokompis som kan bjuda dig på gott vegokäk.

3. **Var inte för hård.** Att bli vegan är en stor omställning för många och görs inte alltid över en natt. Ta din tid, testa, inspireras, smaka och var nyfiken. 21 dagar är en superbra start.

4. **Ät god mat.** Det kan låta självklart, men tåls att sägas igen. Om du inte gillar något, testa något annat. Snart kommer du att hitta dina favoriter och säkra kort.

5. **Beröm dig själv.** Det är en jättefin grej du gör, både för dig själv, miljön och djuren. Glöm inte bort det! En klapp på axeln kan antingen vara ett gott bakverk, en bit mörk choklad, en filmkväll eller den där tröjan du vill ha.

HJÄLPMEDEL PÅ VÄGEN

Vi på VEGO har passande nog släppt en bok som heter just *Vegan på 21 dagar*. Den går att köpa på vegomagasinet.se och innehåller frukostar, luncher, middagar, mellanmål och desserter i 21 dagar. Där finns även intervjuer med personer nedan om djur, miljö och hälsa, som tar upp varför en växtbaserad kost är något alla borde testa.

Experterna i "Vegan på 21 dagar" är Pernilla Berg, David Kihlberg, David Stenholtz, och Camilla Björkbom.

PUMPAPASTA MED SALVIAKRYDDADE NÖTBOLLAR

30 min | 4 portioner

Vissa fasar över att man inte kan göra krämiga pastasåser som vegan. Struntprat! Det går att göra på olika växtbaserade gräddsorter, mixade cashewsåser eller som här... på pumpa!

spaghetti eller linguine för 4 personer

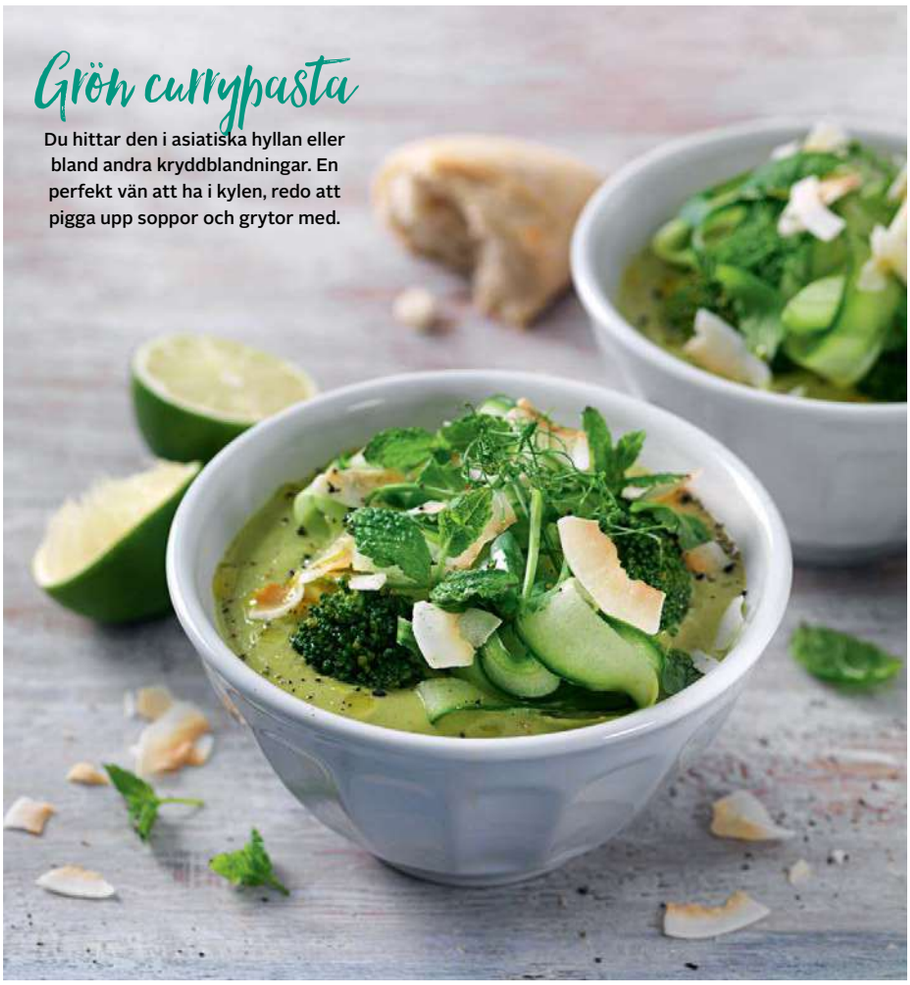
Pumpasås
½ butternutpumpa, ca 700 g
olivolja
2 dl kokosmjölk
2 vitlöksklyftor, pressade
salt
svartpeppar

Nötbollar med salvia
1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
2 ½ dl valnötter
1 paket babyspenat à 70 g
2 msk olivolja
2 msk vatten
2 msk majsstärkelse
1 vitlöksklyfta, riven
2 msk finhackad färsk salvia eller 2 tsk torkad
salt
svartpeppar

Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.

Pumpasås
Sätt ugnen på 200 grader.
Skär pumpan i klyftor. Skala den och skrapa ur kärnhuset. Skär klyftorna i mindre bitar och blanda med lite olja på en plåt. Rosta i ugnen i 15-20 minuter, eller tills pumpan är mjuk. Mixa nu pumpan tillsammans med kokosmjölk, vitlök, salt och peppar.

Nötbollar med salvia
Skölj kikärterna och häll ner i en matberedare tillsammans med övriga ingredienser. Mixa till en hyfsat slät massa. Forma smeten till bollar och stek gyllenbruna i lite olja. Blanda pastan med pumpasåsen. Servera tillsammans med nötbollar, hackade valnötter och färsk salvia.



GRÖN CURRY MED ROTFRUKTER OCH GURKSALLAD

25 min | 4 portioner

Vissa knorrar när de tänker grönsaker, men ack så fel. Din värld kommer att vändas upp och ner när du ser allt man kan göra med dem. Det här må se ut som den grönaste, nyttigaste och piggaste rätten du har sett, men den är också full av hetta från grön currypasta, fyllighet från kokosmjölk och en fräsch kick från mynta.

Grön curry
2 broccolistånd, i buketter
2 palsternackor, i bitar
2 msk grön currypasta
2 burkar kokosmjölk à 400 ml
1 buljongtärning
4 dl vatten
2 påsar babyspenat à 70 g
2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
salt
svartpeppar

Gurksallad
1 gurka, hyvlad eller spiralized
½ kruka färsk mynta
½ ask ärtskott
1 dl rostade kokosflakes
2 limefrukter, saften
salt

Tillbehör
rostad lök

Grön curry
Fräs broccolin i lite olja tillsammans med palsternackan.
Blanda ner grön currypasta, kokosmjölk, buljongtärning och vatten. Koka upp och låt sjuda tills broccolin är mjuk. Ta eventuellt upp några buketter som du behåller hela och dekorerar med. Vänd ner babyspenaten och kikärterna. Mixa nu soppan slät med hjälp av en stavmixer. Smaka av med salt och peppar.

Gurksallad
Blanda ihop gurka, mynta, ärtskott, kokosflakes och limesaft i en skål. Salta.

Häll upp soppan i skålar. Toppa med gurksallad och rostad lök.

VARFÖR VEGO?

”Om vi äter mindre kött innebär det, förutom att det släpps ut mindre mängd växthusgaser, att det även blir mindre mängd kemikalieutsläpp och mindre övergödning av våra vattendrag som en följd av konstgödsling.”
DAVID KIHLBERG, sakkunnig om klimatfrågor på Naturskyddsföreningen

”Många sover bättre, blir lättare om de är överviktiga, får en mer regelbunden tarm och bättre hy. Dessutom blir man piggare och får mer energi. Den absolut största hälsovinsten med vegankost är att man förebygger hjärt-kärlsjukdomar.”
DAVID STENHOLTZ, läkare, onkolog och ordförande i organisationen Läkare för Framtiden

”Jag tycker att alla som är det minsta nyfikna ska testa. Har man inte testat, då vet man ju inte vad man går miste om. Och tro mig, vegankost är en smaksensation!”
PERNILLA BERG, nutritionist, toxikolog och driver Veganlife.se.

”Idag är det så pass enkelt att vara vegan, det finns mängder av bra och även helsvenska veganska alternativ. Dessutom: Ju mer man distanserar sig från kött, desto konstigare kommer det att kännas att äta djur igen. Att välja vego är utan tvekan det bästa vi kan göra för djuren.”
CAMILLA BJÖRKBOM, förbundsordförande på Djurens Rätt

OM ALLA I SVERIGE BLEV VEGANER I 21 DAGAR...

- skulle vi minska koldioxidutsläppen med 340 000 000 kilo vilket motsvarar 270 000 000 mil bilkörning.
- skulle vi rädda 5 100 000 kycklingar, 172 000 grisar och 25 000 kor.
- skulle vi minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ 2 och de vanligaste cancerformerna.

KIKÄRTSPANNKAKOR MED KRYDDIG FÄRS

1 tim+8tim | 4 portioner

En grej man måste klara sig utan som vegan är ägg. Och pannkakor utan ägg är överraskande lätt att göra, det är faktiskt bara att utesluta dem. Här har vi gjort en smet på kikärtsmjöl och vatten toppat med en kryddig färs på mixade, blötlagda gröna linser. Superenkelt!

Kikärtspannkaka
2 ½ dl kikärtsmjöl
3 ½ dl vatten
2 msk olivolja
salt

Kryddig färs
2 dl gröna linser, blötlagda i 8 timmar eller över natten
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, rivna
1 zucchini, finhackad
1 morot, finhackad
1 röd paprika, finhackad
2 msk tomatpuré
2 msk harissapasta
2 tsk mörk sojasås
salt
svartpeppar

Till servering
färsk koriander

Kikärtspannkaka
Vispa ihop kikärtsmjöl, vatten, olivolja och salt till en smet. Plasta in och låt stå i rumstemperatur i 1 timme. Stek sedan gyllenbruna pannkakor i lite olja.

Kryddig färs
Mixa linserna lätt i en matberedare.
Fräs linserna i lite olja tillsammans med gul lök, vitlök, zucchini, morot och paprika.
När allt har fått färg rör du ner tomatpuré, harissa, sojasås, salt och peppar.

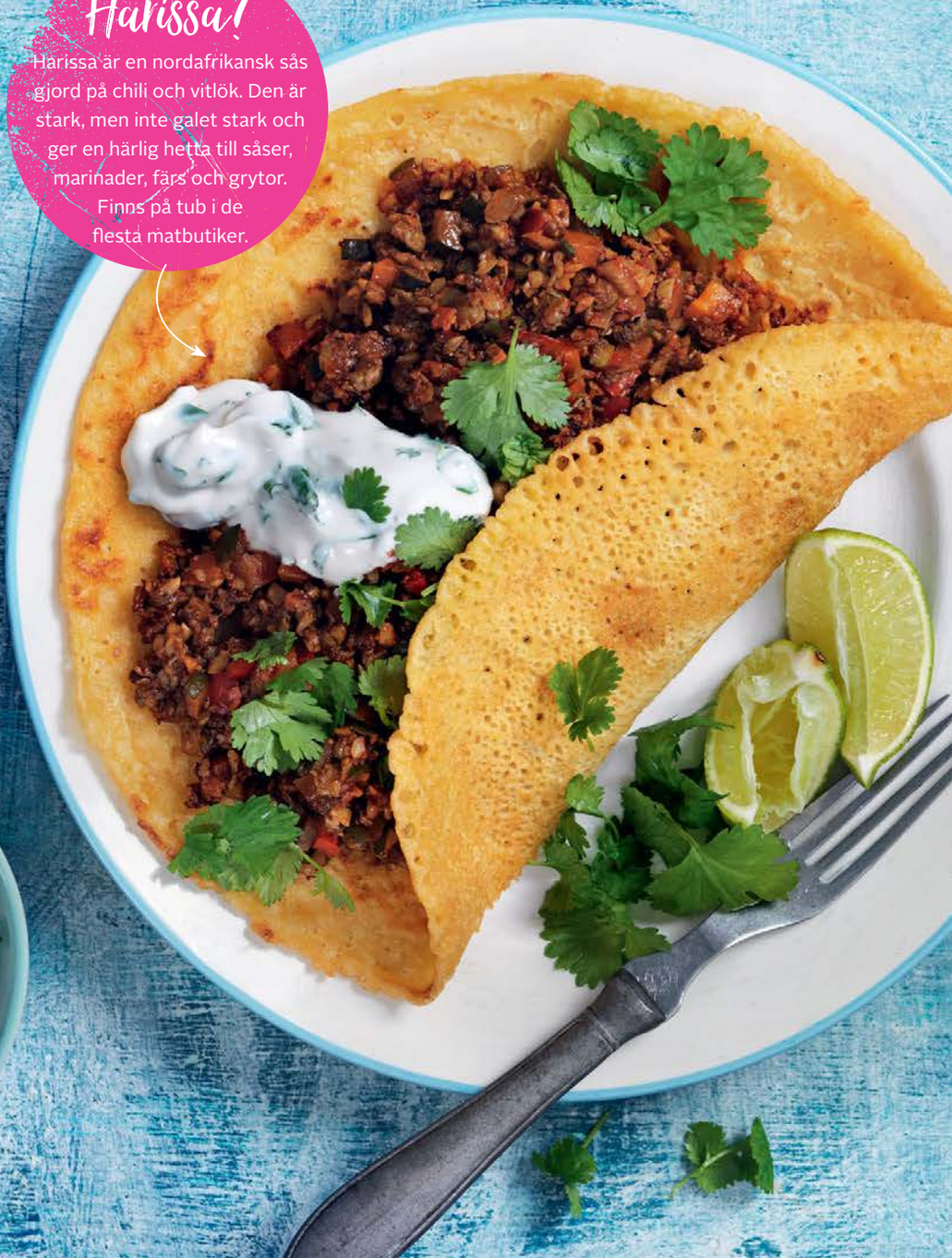
Fyll kikärtspannkakorna med färsen och toppa med färsk koriander.

VARFÖR 21 DAGAR?

Jo, därför att det tar 21 dagar att bryta en vana så klart! Det är en överskådlig tid, men också tillräckligt för att du ska känna av effekterna av en växtbaserad kost.

Harissa?

Harissa är en nordafrikansk sås gjord på chili och vitlök. Den är stark, men inte galet stark och ger en härlig hetta till såser, marinader, färs och grytor. Finns på tub i de flesta matbutiker.



Du kan enkelt göra en snabb sås genom att blanda ihop 2 dl naturell yoghurt, saften från en lime, finhackad koriander efter smak, salt och peppar.

Smaklös tofu och tråkiga linser

Hört det förut? Allt går att göra tråkigt, men också ruskigt gott. Här har vi tagit två gamla godingar från vegovärlden och gjort till en färgsprakande, välsmakande explosion att sätta tänderna i.

Polkabetor

Polkabetor ser ut som vanliga rödbetor på utsidan, men på insidan är de vackert polkagrisrandiga. Den smakar som en mild rödbeta och gör sig bäst rå eller lätt rostad. Kokar du den försvinner nämligen ränderna och den blir svagt rosa.

QUINOATOFU MED LINSSALLAD OCH ÄPPELDRESSING

45 min | 4 portioner

Apelsinmarinerad tofu
400 g fast tofu
1 apelsin, rivet skal och saft
2 vitlöksklyftor, pressade
1 msk agavesirap
3 msk olivolja
2 msk ljus sojasås

Quinoapanering
1 dl vit quinoa
1 dl vetemjöl
1 dl vatten
salt
svartpeppar
rapsolja att steka i

Linssallad med polkabetor
1 ½ dl gröna linser
2 salladslökar, finhackade
2 polkabetor, tunt skivade
några rädisor, tunt skivade
1 gul paprika, hackad
3 morötter, skivade
1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
1 påse babyspenat à 70 g
1 msk olivolja
½ citron, saften
2 tsk granatäppelsirap eller lönnsirap
salt
svartpeppar

Äppeldressing
1 dl crème fraîche, t ex Oatly iFraiche
1 äpple, rivet
1 msk mango chutney
salt
svartpeppar

Apelsinmarinerad tofu
Skär tofun i skivor och lägg ner i en plastpåse. Blanda ihop apelsinskal, apelsinsaft, vitlöksklyftor, agavesirap, olivolja och sojasås i en skål. Häll ner i plastpåsen och blanda väl. Låt marinera i minst 30 minuter, men helst i några timmar.

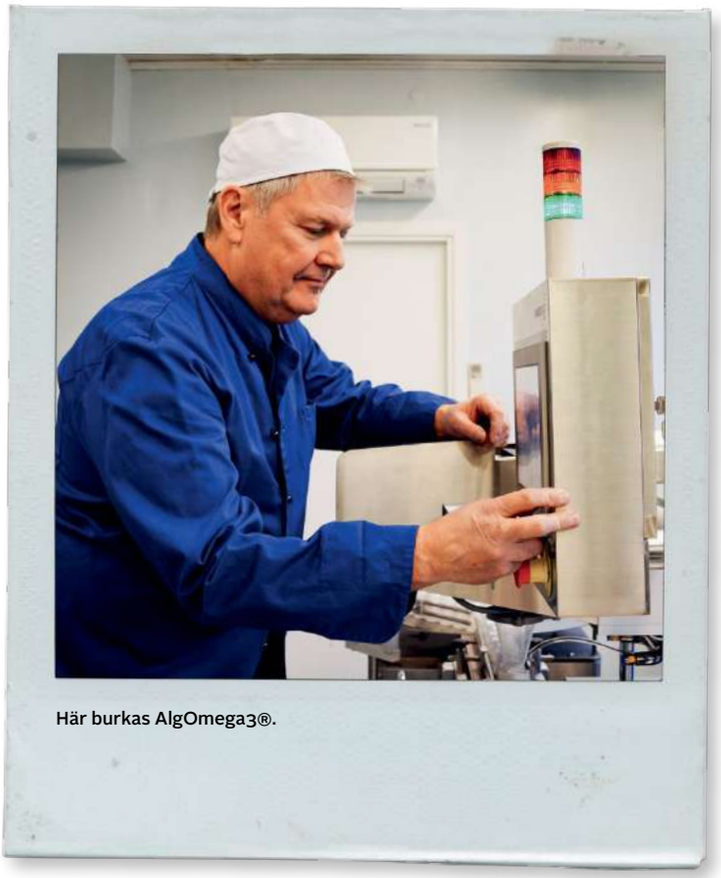
Quinoapanering
Koka quinoan enligt anvisningarna på förpackningen. Häll av vattnet och sprid ut quinoan på torra kökshanddukar. Låt rinna av ytterligare. Lägg quinoan på en tallrik. Vispa ihop vetemjöl, vatten salt och peppar i en djup tallrik. Vänd tofun först i vetemjölssmeten och sedan i quinoan. Du kommer att behöva trycka fast quinoan med händerna så att den verkligen fastnar. Stek tofun i generöst med olja tills den blir gyllenbrun.

Linssallad med polkabetor
Koka linserna enligt anvisningarna på förpackningen. Skölj i kallt vatten. Blanda ihop med salladslök, polkabetor, rädisor, paprika, morötter, sköljda kikärter och babyspenat i en stor skål. Vispa ihop olivolja, citronsaft, sirap, salt och peppar i en skål. Vänd ner i salladen.

Äppeldressing
Rör ihop alla ingredienser i en skål.

Servera den frasiga quinoatofun tillsammans med linssallad och äppeldressing.

HELHETSHÄLSA
– VEGETARISKT INIFRÅN OCH UT


Här burkas AlgOmega3®.

Helhetshälsa är kosttillskottsföretaget som tänkte vegetabiliskt långt innan det fanns en efterfrågan på vegoprodukter. De fick till och med döpa om sitt första proteinpulver till ett mer neutralt namn för att det skulle gå att sälja.

Idag finns Helhetshälsas veganregistrerade kosttillskott i de flesta av landets hälsobutiker. Hur kommer det sig att man börjar tillverka tillskott för vegetarianer långt innan det finns en marknad för dem? Vi besöker företaget för att ta reda på det.

NÄR VI KLIVER in genom Helhetshälsas mörkröda ytterdörr möts vi av doften av mat. Från köket på ovanvåningen hörs ett intensivt hackande av rotsaker. Elaine Wendel, som är marknadsansvarig på företaget, berättar att det är lunchen som förbereds. Varje dag äter alla en vegetarisk måltid tillsammans, som personalen turas om att laga. Elaine förklarar:

– Helhetshälsas ägare har varit vegetarian i 50 år och företaget har alltid haft en vegoinriktning. Men när jag började här för tolv år sedan var veganvänliga tillskott inte särskilt efterfrågade. Vi fick till och med döpa om vårt första proteinpulver ”Vegetarian & Vegan” till det mer neutrala ”Näringsberikat Proteinpulver” för att det skulle gå att sälja. Då fördubblades försäljningen.

Men nu har intresset ökat. Idag finns den gröna Vegansymbolen på ett sextiotal av Helhetshälsas produkter och tillskotten används inte bara av vegetarianer och veganer utan även av djurvänner och miljökämpar. Det fina med vegovänliga tillskott är att de kan användas även av allätare. Man måste inte vara vegetarian för att ta dem.

Måste man vara vegetarian för att få arbeta på Helhetshälsa, då?

– Nej då, inte alls, skrattar Elaine. Men vi som arbetar här ser det som en stor förmån att få hemlagad vegetarisk mat varje dag. Den dagliga samlingen kring det stora runda matbordet ger både gemenskap och inspiration. Alla som arbetar här har blivit vegetarianer på deltid och någon har övergått till en helt vegetarisk livsstil efter att ha blivit inspirerad av måltiderna här på jobbet.

Elaine hoppas att fler företag ska börja servera vegolunch till sina anställda. Dels för personalens hälsa och dels för att vegetabiliska livsmedel är mer resurssnåla och därmed bättre för miljön. Det märks att det finns ett ökat intresse för en grönare livsstil. Inte minst syns det på efterfrågan av vegovänliga tillskott.

”Genom att ta näringen direkt från växtriket, utan att gå omvägen via ett djur, sparar vi ju på naturens resurser.”

DEN ÖKADE försäljningen är uppenbar. Vid vårt besök har produktionsavdelningen just flyttat in i större lokaler och en tillbyggnad har gjorts för att ge utrymme åt ett större lager och en ny ordermottagning. De gamla lokalerna i Borghamns före detta lanthandel hade blivit för små. Elaine hoppas att de nya utrymmena ska räcka i åtminstone fem år framåt.

En sak som hon tror har bidragit till den ökade efterfrågan är att folk har blivit mer miljömedvetna.

– Genom att ta näringen direkt från växtriket, utan att gå omvägen via ett djur, sparar vi ju på naturens resurser. Helhetshälsas kunder är ofta väldigt pålästa och de gör sina val med omtanke. Ett exempel på en resurssnål produkt är vår AlgOmega3®, som är ett vegetabiliskt omega-3-alternativ till fiskolja. Eftersom algerna är ursprungskällan till det omega-3-fett som finns i fisken känns det mer miljövänligt att utvinna oljan från alger än att ta den från fisk.

Idag är det Karin, en av Helhetshälsas biokemister, som lagar personalens lunch. Det blir linsbiffar med rotfruktsgratäng.

Nyhet!

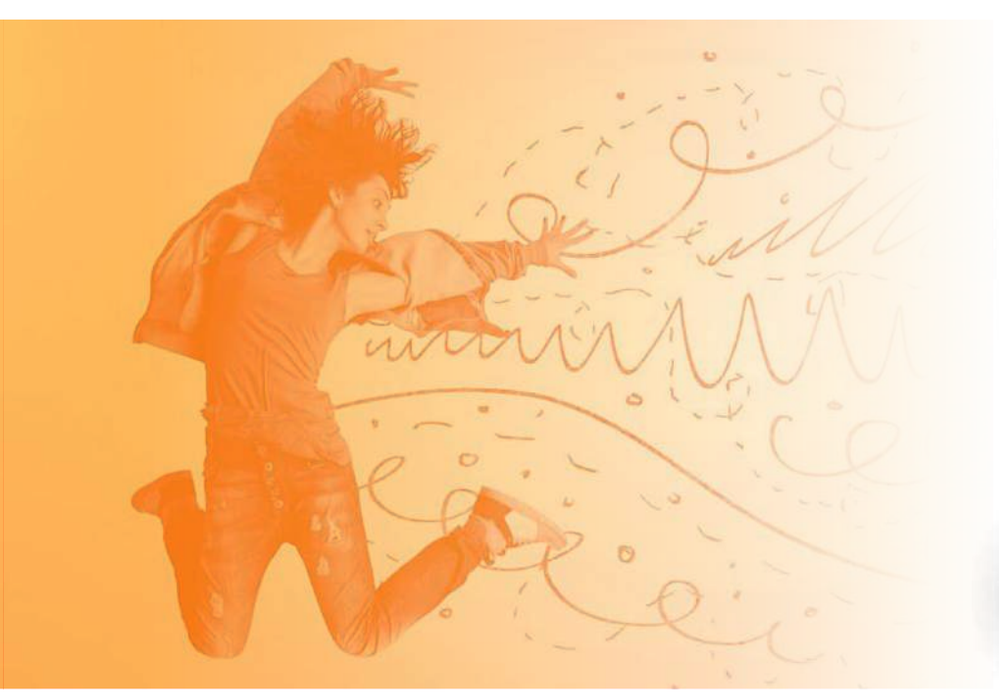
Vegansk vitamin D3

D-vitamin är bra för så mycket, det bidrar till immunsystemets funktion, sunda kalciumnivåer, normal benstomme, tänder och muskler. Under sommaren så tar vi upp vitamin D genom att vara ute i solen, på vinterhalvåret är det inte lika enkelt att få i sig det D-vitamin vi behöver.

Vitamin D3 utvinns normalt från fårull men nu kan vi erbjuda helt vegetarisk vitamin D från lav. Produkten är godkänd av the Vegan society, så att alla kan känna sig trygga med att den är helt fri från animaliska tillsatser.

En tablett Vegovitamin D3 innehåller 62,5 mikrogram vitamin D3, tabletten kan sväljas eller tuggas. Rekommenderas dos är en tablett per dag.

Vegovitamin D3



acrilex EGENVÅRD

Marknadsföres i Sverige av: Acrilex Egenvård AB, www.acrilex.se

VEGO FÖR KÖTTÄTARE

Lite så tänker Siri Barje, kocken känd från bland annat Nyhetsmorgon och sin populära blogg. Siri är nu aktuell med sin första kokbok som levererar enkel grön mat som alla kommer att omfamna, till och med den mest inbitna köttätaren. Varför? För att det är så förbaskat gott!

RECEPT **SIRI BARJE** FOTO **JOHANNA ÅKERBERG KASSEL**

Toppa din soppa med något gott och lyft den till nya höjder. Solrosfrön, chili, gräslök, olivolja eller annat.

GRÖN KIKÄRTSSOPPA MED SPENAT OCH GRÄSLÖK

15 min | 4 portioner

Den här soppan är inspirerad av en kokbok som har påverkat mig stört mycket, Jamie Olivers första kokbok. Jag har lagt till mer grönt för då blir den snyggare och godare.

1 stor gul lök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
2 stjälkar bladselleri eller en liten bit rotselleri, hackad
1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
4 msk olivolja
3 rejäla nävar färsk spenat, hackad
1 dl vitt vin eller öl eller 3 msk ljus vinäger
¼ grönsaksbuljongtärning
vatten
salt
svartpeppar
2 msk japansk soja

Topping, om du vill
solrosfrön
sesamfrön
olivolja
chiliflakes
hackad gräslök

Skölj kikärterna.
Sätt en kastrull på hög värme och tillsätt oljan. Stek löken, vitlök och selleri mjuka i 2 minuter. Tillsätt kikärterna och vinet, låt puttra ordentligt i ytterligare 3 minuter. Smula i buljongtärningen och häll på vatten så att det täcker. Koka i 5–7 minuter. Tillsätt spenaten och koka i ytterligare 1 minut.
Smaka av med salt, peppar och soja. Ta kastrullen från värmen och mixa med stavmixer tills soppan är slät.
Toppa med valfri topping och ät gärna med en brödbit till.

AUBERGINEGRYTA MED GRÖNKÅL, GUL LÖK, VITT VIN OCH CITRON MED RÅRIS

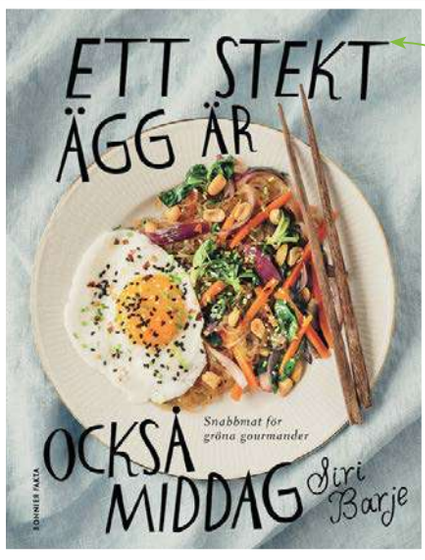
15 min | 4 portioner

När jag var i Ghana åt vi en väldigt god gryta som jag tror hette chicken yassa. Jag har googlat och kommit fram till att det är ett nigerianskt recept. Jag minns att det var massor av lök och citron i samt att den var riktigt, riktigt god!

1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
2 stor gula lökar, halverade och fint skivade
4 vitlöksklyftor, finhackade
1 aubergine, i 5 cm långa remsor
4 msk olja
4 dl vitt vin eller ljust öl
3 dl vatten
½ grönsaksbuljongtärning
salt
svartpeppar
2 dl grönkål eller färsk spenat
½ citron

Till servering
4 dl kokt råris
smörgåskrasse
chiliflakes
svarta sesamfrön

Skölj kikärterna i vatten.
Hetta upp en gryta med 1 msk olja och stek lök och vitlök mjuk. Tillsätt kikärter, aubergine och resten av oljan. Höj värmen, tillsätt vinet eller ölen och låt koka ordentligt i 1 minut. Tillsätt sedan vatten, buljong, salt och peppar och låt det koka i 6–7 minuter. Tillsätt grönkålen, rör om och koka i ytterligare 1 minut.
Pressa ned saften från ½ citron, smaka av – kanske behövs det lite mer salt och peppar? Servera grytan med råris, smörgåskrasse, chiliflakes och svarta sesamfrön. Lite extra citron är aldrig fel.



En bok för alla

Med Siri Barjes bok ”Ett stekt ägg är också middag” (Bonnier Fakta) vill hon nå ut till alla vegetarianer och köttätare som vill äta mer grönt. Enkelt, kravlöst, färgglatt och välsmakande. En lakto-ovo-vegetarisk kokbok med mycket veganskt.

Krångla inte till det

Du behöver inte köpa den finaste surdegsbaguetten till det här receptet. Nej, här är det fyllningen som har huvudrollen.

Ungefär som en indisk gryta och perfekt att laga till många. Var försiktig så att du inte kokar de gröna grönsakerna för länge för då blir de bruna och det är inte snyggt.

BAGUETTE MED TOFU, SRIRACHAMAJONNÄS, PICKLAT GRÖNT OCH KORIANDER

15 min | 1 macka

Jag gillar asiatisk mat, men det kan vara lite knepigt att få till balansen mellan syra, sälta och sötma. Men var inte orolig, det här är väldigt, väldigt enkelt. Det är ju bara en macka.

4 msk majonnäs, t ex äggfri
1 msk srirachasås eller annan chilisås
1 morot
1 bit rättika
¼ gurka
6 msk vitvinsvinäger eller risvinäger
1 tsk salt
1 tsk strösocker
100 g tofu
2 msk rapsolja
1 halv baguette
½ kruka koriander
sesamfrön

Blanda majonnäs med chilisås och låt stå kallt.
Skala moroten och rättikan. Fortsätt sedan att hyvla moroten och rättikan i långa remsor med en potatisskalare. Gör samma sak med gurkan (spara det yttersta skalet).
Vispa ihop vinäger, salt och socker i en skål och lägg i morot, gurka och rättika. Blanda runt och ställ åt sidan.
Skär tofun i skivor och stek dem på hög värme i rapsoljan tills de får fin färg.
Hacka koriandern.
Dela baguetten på längden. Bred på majonnäsen, toppa med tofu, picklade grönsaker, koriander och sesamfrön. På med lite mer majonnäs. Lägg på locket och vira in i smörpapper.

GRYTA MED BLOMKÅL, POTATIS, SPARRIS OCH SPENAT MED SALLADSLÖKSRIS

25 min | 4 portioner

1 blomkålshuvud
4 potatisar, i bitar
1 gul lök, halverad och skivad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 tumstor bit ingefära, riven
1 grön chili, finhackad
3 msk rapsolja
4 tsk gurkmeja
2 tsk malen koriander
2 tsk kardemumma
2 tsk spiskummin
2 tsk svartpeppar
salt
1 burk kokosmjölk à 400 g
1 stor rödlök
1 knippe sparris
1 msk rapsolja
2 msk vitvinsvinäger
6 dl färsk spenat

Till servering
4 dl kokt basmatiris eller annat valfritt ris blandat med hackad salladslök
hackad färsk koriander
sesamfrön
1 lime, i fyra klyftor

Dela blomkålen i små buketter och hacka stjälken. Skala potatisarna och skär i små bitar. Häll rapsoljan i en stor kastrull, tillsätt gurkmeja, koriander, kardemumma, spiskummin och svartpeppar. Stek kryddorna i ungefär 1 minut. Tillsätt sedan lök, vitlök, blomkål, potatis, riven ingefära och chili. Rör om ordentligt så att allt blandas.
Salta och stek på medelhög värme tills löken är mjuk. Tillsätt då kokosmjölken och låt koka i 15 minuter. Skiva under tiden sparrisen i trevliga bitar.
Skala och skiva rödlöken i tunna halvmånar, stek den mjuk i rapsoljan, höj värmen, tillsätt vitvinsvinägern och låt det koka ihop i 2 minuter.
Tillsätt sparrisen i grytan och låt koka i ytterligare 2 minuter. Ta sedan grytan från plattan och vänd ned spenaten.
Servera grytan med ris, koriander, sesamfrön, lime och rödlöken.

KAN DU ALLT OM KALCIUM?

Kalcium är ett mineral som är livsnödvändigt att få i sig via kosten. Kalcium är en viktig byggsten när nytt skelett och nya tänder ska bildas och är därför extra viktigt för barn. Här får du veta allt om hur hela familjen får i sig tillräckligt med kalcium.

TEXT **HILLEVI P SAUTTER** FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Kroppen består av ungefär en procent kalcium och det allra mesta är lagrat i tänder och skelett. Kalcium har även andra funktioner i kroppen utöver att vara en byggsten, så som muskelfunktion och nervfunktion.

HILLEVI P SAUTTER
Dietist

BRA KÄLLOR TILL KALCIUM

Traditionellt sett har mejeriprodukter varit huvudkällan till kalcium. Att vi idag har tillgång till grönsaker och nötter året runt och har ett stort utbud av baljväxter och sojaprodukter gör att vi utan problem kan få i oss kalcium från växtriket. Grönsaker som är rika på kalcium är gröna bladgrönsaker, palsternacka och okra. Bönor som sojabönor och vita bönor är bra källor, precis som sojaprodukter som tofu och tempeh. Fullkornsprodukter bidrar också med kalcium, utöver många andra mineraler, och är därför en bra bas i en hälsosam kost, oavsett om den är vego eller ej! Om man väljer berikad växtdryck så är den lika kalciumrik som vanlig mjölk.

Det bästa är om du ser till att inkludera livsmedel som är berikade med D-vitamin och kalcium i vardagsmaten och att variera dina kalciumkällor.

UPPTAG

Hur mycket kalcium som tas upp ur kosten kan variera mellan 15-80 % och beror dels på hur välfyllda kalciumförråden är och på andra ämnen i kosten. Om kalciumnivåerna är låga eller om behovet är större så ökar upptaget, kroppen är smart på så vis.

Kalcium tas upp på två sätt i kroppen – i viss utsträckning helt passivt och till viss del med hjälp av D-vitamin. Brist på D-vitamin är en av de vanligaste orsakerna till kalciumbrist. Vitamin D får vi främst i oss från solen, vilket kräver att både blandkostare och vegosar gärna tar ett tillskott av D-vitamin under vinterhalvåret. I praktiken betyder det att man kan ha låg kalciumstatus trots att man äter kalciumrik kost om inte intaget av D-vitamin är tillräckligt.

Psst... Ett alldeles för högt intag av kalcium är heller inte bra eftersom kalciumupptaget kan konkurrera ut upptaget av andra mineraler. Om man endast har kosten som kalciumkälla och inte dricker litervis av berikad dryck finns det dock ingen anledning att oroa sig.

TOFU OCH EDAMAME-WOK MED RIS

30 min | 2 portioner

400 g fast tofu
1 msk sesamolja
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 msk riven färsk ingefära
1 rödlök, i tunna klyftor
250 g edamamebönor, gröna sojabönor
2 paprikor, strimlade
2 morötter, fint skivade
1 klyfta rödkål, strimlad
1 tsk sambal oelek
1 krm majsstärkelse
2 msk agavesirap
2 msk risvinäger, kan uteslutas
½ dl ljus sojasås

Tillbehör

svart ris eller fullkornsris
skalade sesamfrön, rostade
koriander eller thaibasilika, beroende på vad som går hem

Vira in tofun i en handduk och lägg under press i minst 20 minuter. Detta för att den ska bli fastare. Tärna den sedan i centimeterstora tärningar.

Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen.

Hetta upp en wokpanna med lite sesamolja, vitlök och riven ingefära. Vänd ner tofutärningarna och rödlöken och fräs på medelhög värme tills tofun börjar få färg. Vänd ner edamamebönor, paprika, morötter och rödkål. Låt fräsa med i ytterligare 5 minuter.

Rör ihop sambal oelek, majsstärkelse, agavesirap, risvinäger och sojasås i en skål. Vänd ner i woken. Låt puttra på i några minuter. Servera woken med ris, rostade sesamfrön och eventuellt koriander eller thaibasilika.

ÄT DIG TILL ETT FRISKARE LIV

Bra mat gör både kropp och själ starkare. Här delar Nilla med sig av ett gäng varma och råa rätter att boosta din kropp med, så att du enkelt kan leka dig igenom vintermörkret.

RECEPT **NILLA GUNNARSSON** FOTO **EVA HILDÉN SMITH**

RÅRIS-PAELLA

45 min | 4-6 portioner

Smakrik, värmande och mättande. Perfekt vardagsrätt.

1 aubergine, skuren i 2 cm stora kuber
½ dl olivolja
1 röd paprika, skivad
2 gula lökar, finhackade
3 vitlöksklyftor, finhackade
4 dl råris
1 g saffran (2 paket)
1 krm cayennepeppar
½ tsk svartpeppar, nymalen
2 msk paprikapulver, gärna rökt paprika om du gillar det
1 liter grönsaksbuljong
400 g krossade tomater
1 tsk salt
150 g haricots verts
1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
½ citron, i klyftor
½ dl hackad bladpersilja

Sätt ugnen på 225°C.
Vänd auberginebitarna i lite av olivoljan och sprid ut i en liten ugnsfast form. Salta och peppra lätt. Rosta i ugn i ca 20 minuter tills auberginen är helt genommjuk och börjar få färg. Hetta upp resten av oljan i en vid och djup stekpanna och fräs paprika, lök och vitlök under omrörning tills löken mjuknat och blivit genomskinlig.

Tillsätt riset, saffran, cayennepeppar, svartpeppar och paprikapulver och fortsätt steka under omrörning i 3–4 minuter.
Häll över buljongen och tomaterna. Smaka av med salt och peppar och lägg på locket. Låt sjuda sakta under lock i ca 40 minuter. Kontrollera koktiden på riset på förpackningen. När det är 5–7 minuter kvar är det dags att tillsätta haricots verts och sköljda kikärter. Rör om.
Tillsätt den rostade auberginen på slutet och rör om. Toppa med hackad bladpersilja och servera med klyftor av citron.

Sju steg till ett friskare liv

(Max Ström) Här guidar Nilla dig till ett liv utan gluten, mjölk och socker. Det är en bok med blandad kost, men med enkla tips på hur du kan göra rätterna vegetariska och veganska.

Nilla Gunnarsson jobbar som kost- och näringsrådgivare, matkonsult samt driver bloggen Nilla's Kitchen.

LEN CHOKLADPUDDING

2 min | 2 portioner

Underbar, dekadent och lyxig dessert som dessutom är väldigt nyttig och mättande.

2 st små mogna avokador
4 färska dadlar eller 2 ½ msk agavesirap
3 msk kakao
1 krm vaniljpulver
1 nypa salt

Serveringsförslag
mango, banan, passionsfrukt, ananas, persika, blåbär eller hallon

Mixa alla ingredienser tillsammans i en matberedare eller med en stavmixer tills blandningen är helt slät. Du kan behöva skrapa sidorna för att få ihop en helt slät chokladsmet. Servera med färsk frukt och bär.

RAW JORDNÖTSCURRY MED KOKOSRIS

10 min | 2 portioner

De som undrar om rawfood-rätter mättar eller kan smaka ordentligt råder jag att prova detta recept!

Kokosris
2-3 palsternackor, skalade och delade i stora bitar
1 ½ dl kokosflingor
1 tsk agavesirap
1 krm salt

Grönsaker
ca 15 cm gurka, i skivor
1 liten paprika, strimlad
1 morot, skalad och skivad
ca 20 sockerärtor

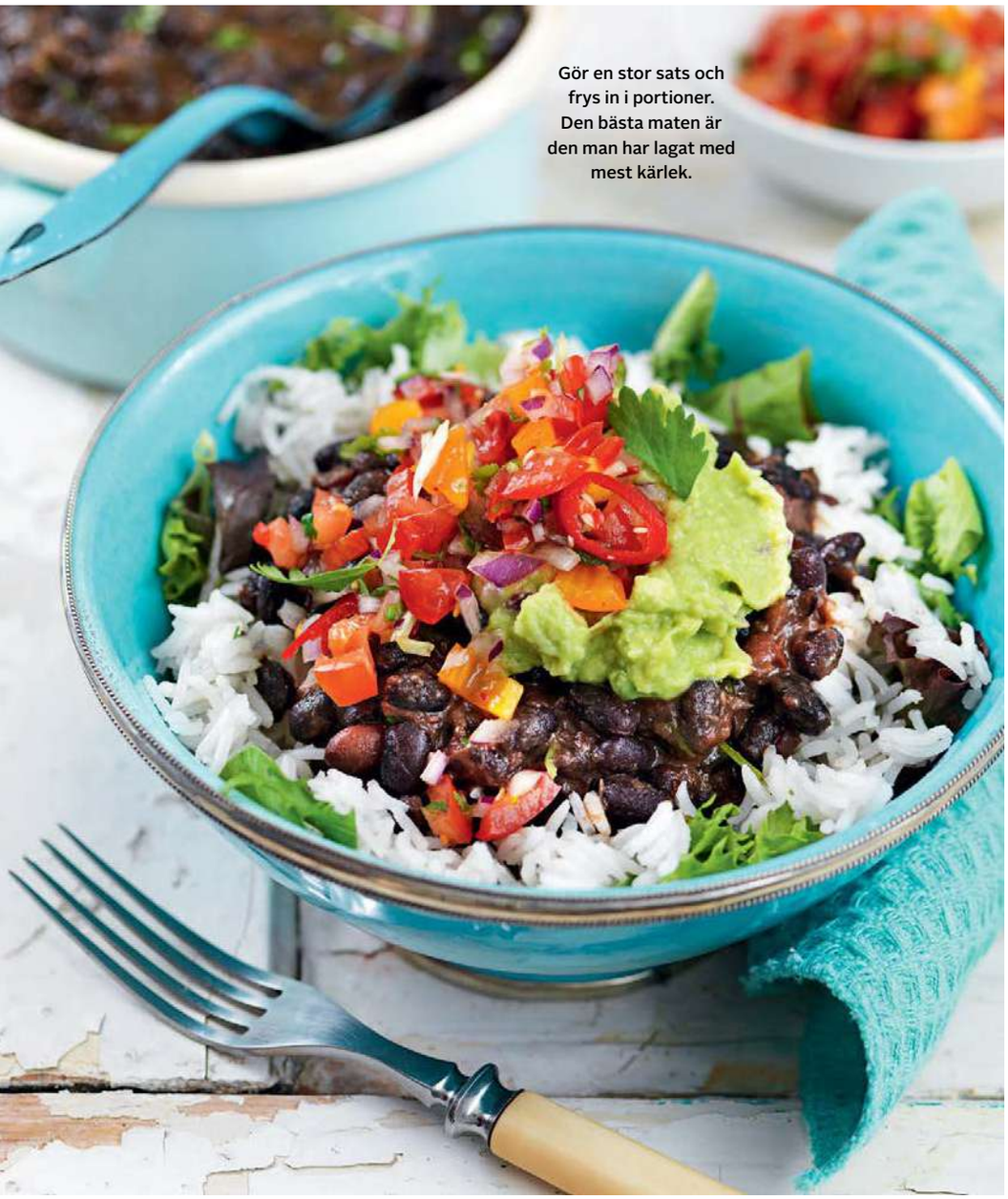
Sås
½ dl koriander blad
3 blötlagda soltorkade tomater
2 tsk färsk ingefära, riven
1 vitlöksklyfta, skalad
2 msk tamarisås (sojasås)
½ röd chili, urkärnad
1 dl jordnötssmör
½ tsk gurkmeja
2 msk limesaft
vatten att anpassa konsistensen med

Kokosris
Kör alla ingredienserna till kokosriset i en matberedare tills palsternackorna har finfördelats till riskonsistens. Skrapa ur matberedaren och ställ kokosriset åt sidan.

Sås
Mixa alla ingredienser till en slät konsistens. Smaka av med mer lime eller tamari om det behövs. Späd såsen med lite vatten om den är för tjock.

Blanda grönsakerna med såsen. Servera med kokosriset.

Mums!
Vissa tror att raw food bara innebär sallader, men du kan göra en sån här krämig curry med kokosris som får alla på fall. Testa!



Gör en stor sats och frys in i portioner. Den bästa maten är den man har lagat med mest kärlek.

BURRITO BOWL MED MEXICAN BLACK BEANS

25 min | 6 portioner

5 msk olivolja
4-6 vitlöksklyftor, finhackade
1 gul lök, finhackad
1 paprika, finhackad
1 röd chili, finhackad
1 ½ tsk malen spiskummin
3 burkar svarta bönor, sköljda och avrunna
1 dl vatten
1 ½ tsk salt
2 msk limesaft
½ dl färsk koriander, finhackad

Till servering
kokt råris, gärna basmati
salsa
guacamole
strimlad sallad
lime
färsk koriander

Hetta upp oljan i en stor, vid stekpanna eller kastrull med tjock botten. Tillsätt vitlök, lök, paprika, chili och spiskummin och stek under omrörning tills löken har mjuknat och blivit helt genomskinlig. Tillsätt bönor, vatten och salt och låt puttra i 10–15 minuter. Rör om då och då. Smaka av med limesaft, salt och peppar. Strö över färsk koriander och ringla lite olivolja över. Servera grytan tillsammans med kokt ris, salsa, guacamole, sallad, lime och koriander.

MIN INDISKA LINSGRYTA

60 min | 6-8 portioner

4 dl gröna linser eller puylinser
3 msk kokosolja
1 msk kardemummakapslar
3 kryddnejlikor
1 kanelstång
1 tsk torkad chili
2 gula lökar, finhackade
4 vitlöksklyftor, finhackade
1 grön chili, finhackad med eller utan kärnor beroende på hur stark du vill ha grytan
2 tsk riven färsk ingefära
1 tsk gurkmeja
1 lagerblad
500 g sötpotatis, i 2–3 cm stora kuber
200 g fryst bladspenat
1 tsk salt
1 liter vatten
400 g kokosmjölk
1 msk garam masala

Till servering
valfritt bröd
ris

Blötlägg linserna i 5 timmar eller mer. Häll av vattnet och skölj linserna. Hetta upp oljan i en järngryta eller annan tjockbottnad gryta till medelhög värme och fräs kardemummakapslar, kryddnejlika, kanelstång och torkad chili någon minut under omrörning.
Tillsätt lök, vitlök, färsk chili och ingefära och fortsätt steka under omrörning tills löken mjuknat och blivit helt brun utan att brännas.
Tillsätt linserna, gurkmeja, lagerblad, sötpotatis, spenat, salt och vatten. Koka upp och låt småputtra på låg värme utan lock i ca 1 timme tills linserna är helt mjuka. Rör om några gånger under tiden. Tillsätt kokosmjölk och garam masala mot slutet och koka upp. Servera med antingen bara durranaan eller ris eller både och.

GRODDA BOVETE med Lina

Att grodda bovete i ett durkslag eller sil är en fenomenalt enkel metod som gör att bovetet med kärlek och mycket vatten snabbt mjuknar till trevliga trekantiga frön med en försynt minigrodd. Redo att pigga upp salladen eller boosta smoothien. Så här enkelt är det!

RECEPT **LINA WALLENTINSON** FOTO **LENNART WEIBULL**

Odling för otåliga

Lina Wallentinson guidar oss i sin bok *Groddar, skott & mikrogrönt* (Bonnier Fakta) igenom allt vi behöver veta om groddning – vad ska du grodda, vilka frön ger bäst skott och vilken metod passar till vad. Dessutom en rad med härliga recept, alla innehållandes dina egna små snabba odlingar.

GRODDA I DURKSLAG/SIL

Välj ett durkslag eller en sil i rostfritt material eller plast. Zink, järn och aluminium kan reagera med groddarna i den konstant fuktiga miljön och ge missfärgningar och dålig smak. Om metallerna tas upp i groddarna låter jag vara osagt, men ta det säkra före det osäkra och välj rostfritt.

Häll bovetet i durkslaget och skölj det noga i kallt vatten. Låt det sedan ligga kvar i durkslaget under hela groddningsprocessen. På så sätt är det lätt att skölja av dem. Hålen i durkslaget bidrar till luftcirkulation som förhindrar att eventuellt mögel eller bakterier växer till sig. Förvara durkslaget över en bunke så att vatten kan droppa av. Täck durkslaget med ett grytlock eller en handduk. Skölj noga, minst två gånger per dygn. Snart kommer du att se små svansar som letar sig ner genom hålen i durkslaget. Vänd inte runt eller skaka groddarna för mycket under sköljningen, då kan svansarna gå av och groddarna förstöras. Funderar du över om groddarna klarar trycket när de ligger ovanpå varandra? Tänk på frön som utvecklas under jord, där kan man prata tryck! Groddar är vana att kämpa och mår inte dåligt av lite motstånd. I viss kommersiell odling groddas mungbönor under tryck för att bli extra spänstiga och krispiga.
Bovete ger utdelning direkt, på bara ett dygn växer små söta svansar ut.

Bovete

Det är lätt att tro att bovete har något med vete att göra, men bovete är en ört som inte alls är släkt med sädesslaget vete. Det är därför helt glutenfritt. Bovetekornen har på ytan färgämnet fagopyrin som i mycket stora mängder kan irritera hud och ögon. Skölj kornen i hett vatten innan de groddas så tvättas ämnet bort. Groddat bovete har en fint nötig smak. Mixa med vatten, kokos- eller havredryck till en rå gröt, eller koka som vanlig gröt.

Psst... Helt bovete i vanliga mataffärer är nästan alltid skalat och det är den sorten som ska användas.

GRODDAD GRANOLA

30 min | ca 2 liter

Groddat bovete får smak och gott crunch när det rostas i ugnen. Granola är en bra skafferirensare. Använd frön, nötter och torkad frukt av det som finns i köket för tillfället.

500 g groddat bovete
1 dl linfrön
1 msk mald kanel
2 msk nyponskalsmjöl
2 krm salt
3 dl nötter och frön, t ex hasselnötter, mandlar, solrosfrön, pumpakärnor
1 dl rapsolja
1 ½ dl agavesirap
1 dl kokoschips
1 ½ dl torkad frukt, t ex aprikoser, russin, torkade vinbär, blåbär eller gojibär

Sätt ugnen på 175 grader.
Blanda groddat bovete, linfrön, kanel, nyponskalsmjöl, salt, nötter och frön i en stor bunke.
Blanda olja med agavesirap. Häll sirapsoljan över grynblandningen. Krama ihop väl med händerna. Häll ut blandningen på bakplåtspapper på en plåt. Rosta i nedre delen av ugnen i 20–30 minuter. Rör om efter halva tiden. Passa mot slutet så att det inte bränns. Ta ut och låt svalna. Blanda ner kokoschips och torkad frukt. Förvara i tättslutande burk.

Quinoa granola!

Byt ut bovetet mot samma mängd groddad quinoa. Eller ta hälften av varje.

ORG de RAC

KRAFTFULLT KLÖS

HOME OF ORGANIC WINE

SUPERFYND!

BOXTOPPEN 2016

Mycket fruktig smak med fatkaraktär, inslag av svartavinbär, björnbär, choklad, kaffe och örter. Passar perfekt till smakrika maträtter.

EKOLOGISKT

UTVALD AV vinia VINIA.SE

ALKOHOLHALT: 13,5%. VOLYM: 3 LITER. ART. NUMMER: 2389. PRIS: 229 SEK.

Alkohol är beroendeframkallande

JULSK*NKA
(fast utan rumpa)
*ASTRID OCH APORNA
100% VEGO
SK*NKA
FAST UTAN RUMPA
*ASTRID OCH APORNA
725 g
GÖTTBULLAR
MED JULKRYDDOR
*ASTRID OCH APORNA
100% VEGO
GOD JUL!
PRINSESSKORV
*ASTRID OCH APORNA
100% VEGO
300 g
RÖKT SK*NKA
FAST UTAN RUMPA
*ASTRID OCH APORNA
100% VEGO
725 g
CHEEZLY
MED LINGON
*ASTRID OCH APORNA
100% VEGO
TOMTENS
FAVORITPIRÅGER
*ASTRID OCH APORNA
350 g
CHICA VINTERBULLAR
TRANBÄR OCH SALVIA
*ASTRID OCH APORNA
100% VEGO
JULSYLTA
*ASTRID OCH APORNA
GOD JUL!
GOD JUL
önskar
ASTRID OCH APORNA
www.astridochaporna.se

KÅLEN

FRÅN VIKINGAMAT TILL FINE DINING

Tänker du på pizzasallad och kåldolmar när du hör ordet ”kål”? Helt okej, men kål är kanske ett av världens smartaste livsmedel. Inte så konstigt att kålen under de senaste åren har varit en av de hetare ingredienserna på stjärnkockarnas menyer.

TEXT **ANNA-MARIA STAWREBERG**

FAKTUM ÄR ATT kål har funnits på folks matsedlar i över 2 000 år. Enligt författaren och matskribenten Ingar Nilsson skrev kinesiska poeter dikter om kål redan före Kristus.

Men även om det är ytterst få av oss som skulle uppskatta en romantisk dikt om kål från vår partner, är det ett livsmedel som tål att vridas, vändas och smakas på.

– Jag tycker att kål länge har varit lite av en bortglömd råvara, säger Ingar Nilsson, som för några år sedan bestämde sig för att flytta fram kålen i rampljuset, och därför skrev boken Kål (Bokförlaget Arena, 2015).

Och när man hör Ingar Nilsson prata om kål är det lätt att förstå att det krävdes en hel bok. Det finns ju så många sorter! För om vi här i Sverige mest tänker på blomkål, vitkål, broccoli, grönkål, brysselkål och rödkål går förmodligen tankarna till pak choi och tatsoi om du är asiat och till svartkål om du är italienare.

– Jag gillar alla sorterna, och även om de alla smakar just... kål, så är de faktiskt ändå olika till sin karaktär, säger Ingar Nilsson.

Även här i Norden var vi tidiga med att förstå de många poängerna som finns med kål. I Sverige odlades kål redan av vikingarna, men då var det vildväxande bladkål och kirskål som stod på menyn. Under medeltiden började folk äta vitkål och rödkål och den lite mildare blomkålen hamnade i grytorna runt 1700-talet. Och rovor – det var i det närmaste baskosten som åts med det mesta, men också utan sällskap av annan mat i fattiga hem runt om i Sverige.

I Ingar Nilssons bok berättar hon om hur Karlaplan i Stockholm blev en enda stor grönkålsodling under första världskriget.

NÄR PIZZAN GJORDE entré i svenska städer på 1960-talet började folk äta den svenska företeelsen pizzasallad, alltså strimlad vitkål med vinägrettdressing – vilket man inte äter till pizza utomlands. Varför vi ofta lite ängsliga svenskar plötsligt började äta vitkålssallad till pizzan är oklart. Enligt vissa handlar det om att vi körde stenhårt på tallriksmodellen, det vill säga en fjärdedel kolhydrater, en fjärdedel grönsaker och halva tallriken protein. Enligt andra handlar det helt enkelt om att en av Stockholms första pizzabagare ville servera den traditionsenliga tomatsalladen till sina pizzor, men insåg att det blev för dyrt, och därför helt enkelt uppfann den klimatsmarta och billiga vitkålssalladen som tillbehör.

”Kål är en speciell grönsak eftersom vissa sorter, till exempel grönkål och brysselkål, går att odla och skörda här i Sverige även vintertid.”

Under en period på 1980-talet åts en variant av kålsoppa på längden och tvären i överviktiga familjer. Kålen ansågs nämligen bränna kalorier, och därför blev kålsoppan under denna tid lika med bantningsmat. Inte jättekul kanske, men ändå en relativt näringsrik bantningskur.

Det är alltså en gammal och anrik grönsak vi har att göra med när vi pratar kål. Ändå är det först på senare år som ordet ”kål” uttalas i samma andetag som ”delikatess”. Från att ha haft en stor fet tråkighetsstämpel och bara vara något man åt när det var alldeles för långt till lönen den 25:e har den nu blivit riktigt trendig och hamnat på tallrikarna hemma hos Sveriges alla hipsterfamiljer.

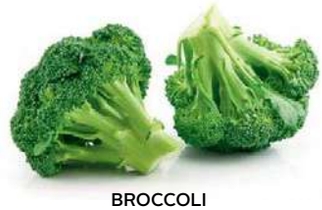
– I USA kom kålhaussen för några år sedan. Då skulle man äta grönkål i alla former, i juice, som chips och som smoothies, kommenterar Ingar, som själv blev kålentusiast under ett besök i Danmark.

– Kål är en speciell grönsak eftersom vissa sorter, till exempel grönkål och brysselkål, går att odla och skörda här i Sverige även vintertid – även om det finns kål att köpa året runt, säger Ingar Nilsson.

Att kålen har intagit grönsaksdiskarna på allvar på senare år är egentligen inget att bli förvånad över. De svenska kålsorterna är späckade med nyttigheter som c-vitamin, betakaroten, kalcium och järn. De är dessutom billiga, magra och mättande.

Inte så konstigt att det ofta talas om

BLOMKÅL


BROCCOLI

BRYSSELKÅL

VITKÅL

GRÖNKÅL

ROMANESCO

KÅLRABBI

PAK CHOI

RÖDKÅL

SAVOJKÅL

SVARTKÅL

TATSOI

supermat när man pratar kål, med andra ord.

– Men framför allt är det gott, eftersom det går att göra så mycket med kål. Savojkålen till exempel, den fungerar alldeles utmärkt att äta rå, tunt skivad. Eller blomkålen, som är fantastisk, eller spetskålen, som är mildare i smaken och kommer tidigare på året än de andra kålsorterna.

– Oavsett så är det gott att byta ut salladen mot kål, gärna till exempel savojkål eller grönkål, säger Ingar Nilsson.

Våra svenska stjärnkockar insåg tidigt poängen med alla de kålsorter som finns i våra mataffärer.

När Filip Fastén blev årets kock 2014 tipsade han om sin egen variant av vitkål deluxe, helt enkelt ett vitkålshuvud som bakas i ugnen i 200 grader i två timmar. Därefter klyftas kålhuvudet, steks i torr stekpanna och kokas i vatten i ett helt dygn. En extrem långkörare, som i gengäld går att äta precis som det är, enbart tillsammans med salt och citron.

En busenkel variant är att pensla ett blomkålshuvud med smör (t ex mjölkfritt), strö över flingsalt och baka i ugnen i 200 grader i en timme. Pressa över citron och ät som det är.

– Att kålen tar plats är helt klart positivt. Det känns extra roligt att sortimentet har vuxit och att vi har fått in kålsorter från hela jorden, säger Ingar Nilsson.

Vill du odla grönkål själv?

Om du har ett litet trädgårdsland är det väl utnyttjad yta för att odla egen grönkål. Kul dessutom att du kan skörda ända in på vintern.

Börja tidigt på våren (hur tidigt beror på var i Sverige du bor, läs på fröpåsen om de olika växtzonerna). Sätt fröna i små planteringskrukor, de är nämligen ömtåliga och om de hamnar i en för stor kruka kan jorden runtom bli för tung och blöt.

Plantera om i större krukor allt eftersom de växer.

Plantera ut framåt vårkanten. Bor du i växtzon 1-2 kan du plantera ut skotten i april, bor du i övriga zoner får du ge dig till tåls till maj-juni.

Tänk på att jorden ska vara hyfsat näringsrik. Eftersom det finns skadedjur som gillar grönkål kan det vara smart att plantera tagetes eller ringblommor intill. Då lurar de bort kålfjärilar och kållarver, och grönkålen får vara i fred. Skörda allt eftersom kålen dyker upp.

Dekorera

Romanesco är inte bara väldigt god i smaken, den är så ofantligt vacker. Ånga, koka försiktigt eller rosta i ugnen på låg värme så att den behåller färg och form. Sen är det bara att dekorera med denna vackra grönsak.

KÅL I HUVUDROLLEN

Det finns så ofantligt mycket kål att hålla ”kåll” på, och ordvitsarna är minst lika många. Kål är så himla användbart och går att steka, koka, woka, bräsera, fritera, äta rå, grilla, confitera. Ja, allt. Här har vi fem enkla rätter så att du kan bekanta dig med de vanligaste kålsorterna.

RECEPT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Den här marmeladen blir vackert lila med en kittlande god mix av sötma och syra. Ett jättegott tillbehör till grytor, krämiga såser och rotfrukter.

ROSTAD ROMANESCOSOPPA

30 min | 4 portioner

Romanesco är en mix av broccoli och blomkål. Den är våldsamt vacker så därför sparar vi här några små buketter att dekorera soppan med.

3 huvuden romanesco, ca 1200 g, i buketter
olivolja
2 purjolökar, sköljda och skivade
3 vitlöksklyftor, hackade
300 g potatis, tärnad
1 dl vitt vin
7 dl vatten
2 dl kokosmjölk
2 grönsaksbuljongtärningar
salt
svartpeppar

Sätt ugnen på 200 grader.
Blanda romanescobuketterna med olja på en plåt. Rosta i ugnen i 15-20 minuter eller tills de är mjuka. Lägg ca 1/3 av buketterna åt sidan för dekoration.
Fräs under tiden purjolök och vitlök i lite olivolja i en stor kastrull. När löken har mjuknat och blivit lätt transparent häller du ner rostad romanesco, potatis, vitt vin, vatten, kokosmjölk och buljongtärningar. Koka upp och låt sjuda tills potatisen är mjuk. Mixa soppan slät med hjälp av en stavmixer. Späd eventuellt med mer vatten för rätt konsistens.
Smaka av med salt och peppar.
Häll upp soppan i skålar och dekorera med rostade romanescobuketter.

RÖDKÅLSMARMELAD

30 min | 4 dl

2 rödlökar, skivade
200 g rödkål, strimlad
2 msk rapsolja
½ dl rödvinsvinäger
½ dl vatten
½ dl ljus sirap
1 tsk torkad timjan
1 lagerblad

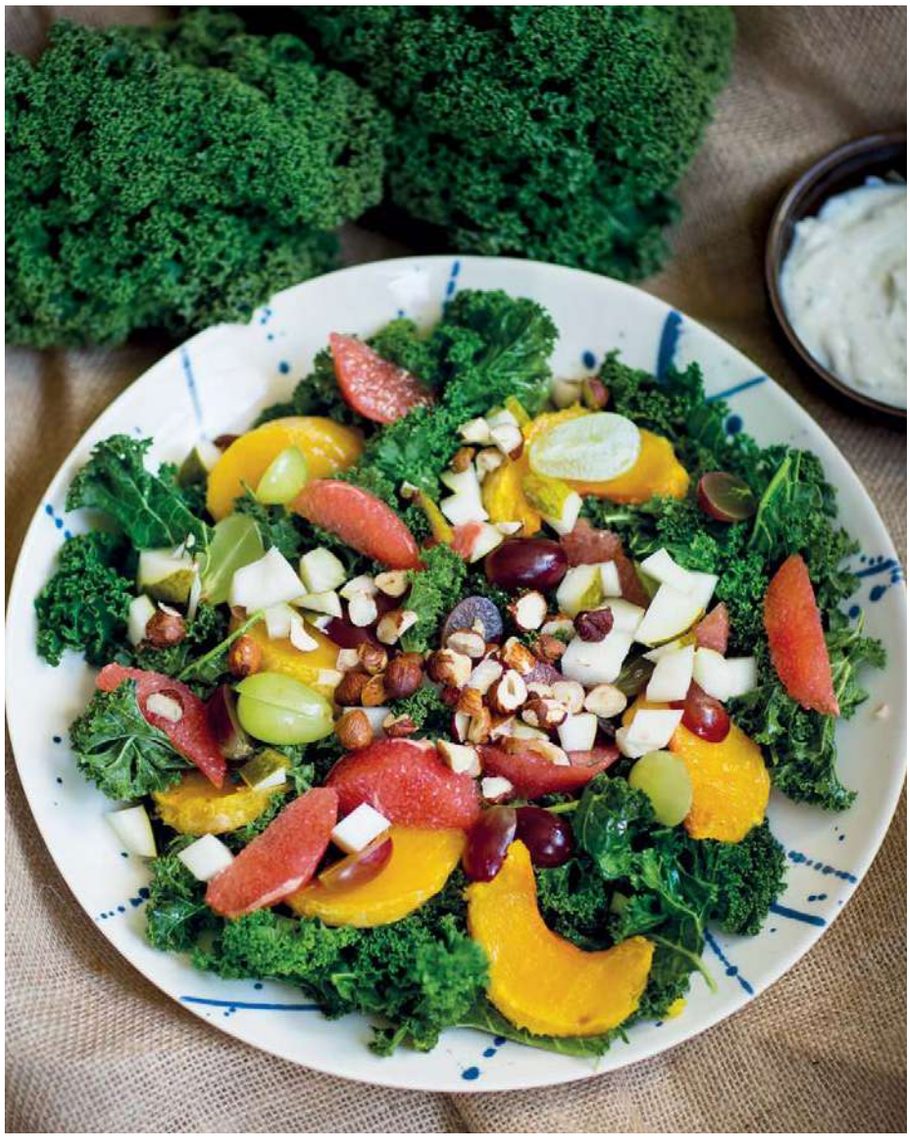
Fräs rödlök och rödkål i oljan tills allt mjuknar något. Häll på rödvinsvinäger, vatten, ljus sirap, timjan och lagerblad. Låt puttra på i 20 minuter eller tills löken och kålen har mjuknat ordentligt. Häll upp i en rengjord burk.

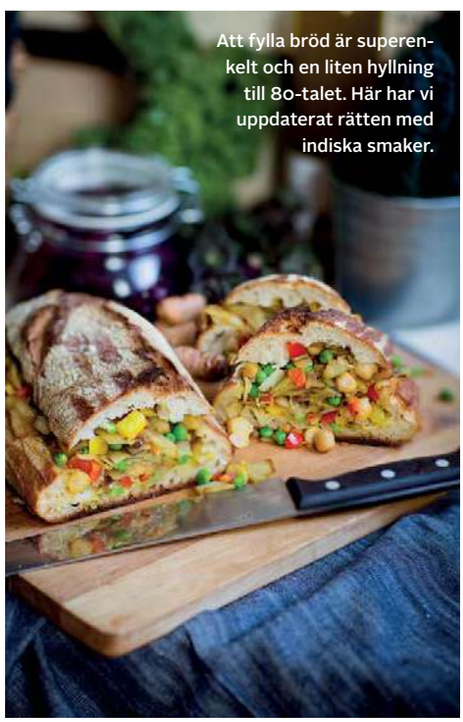
FYLLT BRÖD MED INDISK KÅL

40 min | 4 portioner

1 formfranska eller 8 frallor
½ vitkålshuvud, ca 800 g, strimlat
½ dl rapsolja
½ msk svarta senapsfrön
1 tsk spiskummin
½ tsk gurkmeja
1 krm cayennepeppar
1 vitlöksklyfta, hackad
1 msk riven färsk ingefära
1 paprika, tärnad
250 g gröna ärtor
1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
salt
svartpeppar

Sätt ugnen på 200 grader.
Gröp ur brödet eller frallorna och ställ på en plåt. Fräs kålen i omgångar i rapsoljan tills kålen mjuknar och får lite färg.
Fräs senapsfrön, spiskummin, gurkmeja och cayennepeppar i en torr stekpanna tills senapsfröna börjar hoppa. Häll ner i en mortel tillsammans med vitlök och ingefära. Mortla ihop till en puré. Vänd ner i kålen. Vänd även ner paprikor, gröna ärtor och sköljda kikärter.
Smaka av med salt och peppar.
Pressa ner kålfyllningen i brödet och lägg på locket. Ställ in i ugnen i 15 minuter eller tills locket börjar få lite färg.





Att fylla bröd är superenkelt och en liten hyllning till 80-talet. Här har vi uppdaterat rätten med indiska smaker.

GRÖNKÅLSSALLAD MED ROSTAD PUMPA

20 min | 4 portioner

500 g butternutpumpa
olivolja
400 g grönkål
2 blodgrape
2 päron, fint hackade
1 ½ dl hasselnötter, hackade
2 dl vindruvor, halverade
salt
svartpeppar

Dressing
2 dl naturell yoghurt, t ex sojayoghurt
1 msk agavesirap
1 msk dijonsenap
1 tsk äppelcidervinäger
2 tsk torkad körvel
salt
svartpeppar

Sätt ugnen på 200 grader.
Skär pumpan i klyftor och skär bort kärnhuset. Blanda med lite olja på en plåt och rosta i ugnen i 20-30 minuter, eller tills pumpan är mjuk. Ta ut och låt svalna något innan du enkelt drar bort skalet.
Dra av grönkålsbladen från de hårda stjälkarna och hacka grovt. Lägg ner i en skål och massera sedan grönkålsbladen tills de börjar vätska sig och blir grönare i färgen.
Skär bort skalet på blodgrapen. Skär sedan ut klyftor och blanda ned i grönkålen tillsammans med hackade päron, hasselnötter och vindruvor. Krydda med salt och peppar.

Dressing
Blanda ihop samtliga ingredienser till dressingen. Ringla över salladen och servera.

ASIATISK BRYSSELKÅL

15 min | 4 portioner

1 nät brysselkål à 500 g
2 msk rapsolja
1 msk riven färsk ingefära
3 vitlöksklyftor, finhackade
1 färsk röd chili, finhackad
3 apelsiner, rivet skal och saft
½ dl sweet chili-sås
½ dl ljus sojasås

Ansa brysselkålen och skär bort det hårda fästet. Halvera sedan brysselkålen. Fräs den på medelhög värme tills den får ordentligt med färg.
Blanda ner ingefära, vitlök och röd chili. Låt fräsa med i en minut.
Häll på rivet apelsinskal, apelsinsaft, sweet chili-sås och ljus sojasås.
Låt puttra på tills vätskan har reducerats och såsen blivit lätt sirapsliknande.

Brysselkålen

God i gratänger och att skiva tunt rå i sallader, men blir kanske mumsigast om man wokar eller steker den hårt. Här med en söt sås med asiatisk touch.

GURKMEJA

TEXT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Gurkmeja är en riktig naturkraft och räknas som en av de nyttigaste kryddorna vi har. Den ingår i familjen ingefärsväxter och ser ut lite som en ingefärsrot i miniformat.

Delar du på gurkmejaroten kommer du att se den karaktäristiska illgula färgen, som ger färg till bland annat kryddblandningen curry. Smaken är väldigt speciell men påminner lite om just ingefära. Gurkmeja odlas främst i Indien, men även i Australien, Indonesien, Kina, Peru m.fl.

Gurkmeja är en kraftig antioxidant vilket är strålande nu i förkylningstider när vi behöver boosta immunförsvaret med allt vi hittar. Den sägs även vara bra mot ledvärk och inflammationer.

Hittar du färsk gurkmeja är den god att värma i mjölk, mixa ner i en smoothie, eller som här göra te på. Torkad gurkmeja är perfekt för färg i grytor, soppor och såser.

Var hittar jag gurkmeja?

Gurkmeja kan bland annat kokas, torkas och sedan malas. Det är pulvret du hittar i kryddhyllan. Färsk är lite knepigare, men du hittar den i asiatiska butiker och välsorterade matbutiker.

Scrambled tofu med gurkmeja

Fräs på 400 g smulad tofu och 1 cm finhackad gurkmeja i en stekpanna. Häll på 1 dl grädde (t ex havre-, soja- eller kokosgrädde), krydda med salt och peppar. Klart!

VARM GURKMEJADRYCK

10 min | 4 koppar

1 burk kokosmjölk à 400 ml
2 dl vatten
2 ½ cm färsk gurkmeja, skalad och fint skivad
1 cm färsk ingefära, skalad och fint skivad
½ tsk mald kardemumma
1 krm mald kanel
1 krm mald svartpeppar
1 msk kokossocker
2 dl tärnad mango
1 banan, i bitar

Värm på kokosmjölk, vatten, gurkmeja, ingefära, kardemumma, kanel, svartpeppar och kokossocker i en kastrull. Mixa ner banan och mango med hjälp av en stavmixer. Häll upp i glas och servera.

Lurad med gurkmeja

Nästa gång du hittar ruskigt billig saffran, oftast när du är utomlands, så stanna upp ett tag. Det är förmodligen mald gurkmeja du håller i handen. Gurkmeja har länge använts som utfyllnad eller ren förfalskning av just saffran.

”Orealistiska mål är oftast inte problemet, utan problemet är att vi underskattar tiden det tar att uppnå dem”

Så håller du nyårslöftet!

ADAM KAWALEC
jobbar som livsstilscoach/livscoach med fokus på hållbar förändring och bloggar om detsamma på wholesomeadam.com

SÅ HÄR RUNT DET nya året känns det högst passande att prata om skapandet av nya vanor. Det är den tid då vi lovar oss själva och andra att vi ska ta tag i träningen, komma i form, sluta röka, äta nyttigare, sluta svära o.s.v. Men det är också en tid full av brutna löften, besvikelse och frustration. Om du någon gång avlagt ett nyårslöfte så vet du säkert lika väl som jag att de är väldigt svåra att hålla och att vi ganska snart faller tillbaka i gamla vanor. Vi tenderar att vilja för mycket och för snabbt när vi har bestämt oss för en förändring. Vi går från ”Zero to Hero”, vilket oftast är ett säkert recept för bakslag när det gäller skapandet av nya vanor. Vi överskattar ofta vad vi kan få gjort under ett år, men vi underskattar vad vi kan få gjort under en livstid. Att skapa hållbara vanor behöver varken vara svårt eller trist, och med rätt attityd och en gnutta mod så kan du skapa ett liv fyllt av glädje, spänning och goda vanor.

Att skapa hållbara vanor är något jag har erfarenhet av både privat och yrkesmässigt som livsstilscoach. För några år sedan fokuserade och specialiserade jag mig på att skapa hållbara vanor, och under åren har jag själv ändrat och skapat flera hälsosamma vanor och hjälpt andra att göra detsamma.

Principen jag använder vid skapandet av hållbara vanor bygger på att *målsätta, förankra, registrera* och *belöna*.

Börja först med att bestämma dig för vad du vill uppnå. Vad är ditt mål? Vilken vana är det du vill forma? Våga drömma dig bort och vara en aning orealistisk när du tänker på ditt mål. Att sätta mål strax utanför din “comfort zone” är väldigt viktigt – det är där all utveckling sker. Orealistiska mål är oftast inte problemet, utan problemet är att vi underskattar tiden det tar att uppnå dem.

För att komma igång med din nya vana är det smart att förankra den till en ”trigger”, en utlösare, som fungerar som en påminnelse om att du ska utföra den aktivitet som med tiden ska bli en vana som kan stå på egna ben. Identifiera därför en lämplig utlösare för din nya vana. Det kan vara direkt när du vaknar, direkt efter morgonkaffet, under lunchrasten, direkt efter jobbet o.s.v. Vanor bygger på kontinuitet, upprepning. Se därför till att under första veckan göra den minsta möjliga intensitet, tid eller antal av din aktivitet, som du vet att du med enkelhet kan klara av varje dag hela veckan. Öka intensiteten först när din vana har varit konsekvent varje dag i en vecka, och fortsätt så till önskad nivå.

Glöm inte heller att registrera och belöna dig själv när du framgångsrikt har utfört din nya aktivitet. För enkelhetens skull rekommenderar jag att du sätter ett stort grönt kryss i en väl synlig kalender varje dag du har klarat av din aktivitet. Belöna dig gärna med något, men undvik mat eller snacks som kan riskera att rasera ditt mål. Välj själv om du vill dela med dig av din framgång till någon person eller grupp, genom t ex mejl eller sociala medier, som en extra boost och support.

ETT SISTA LITET knep som gör stor skillnad är att se till att ha roligt. Om du inte har roligt under tiden, vad spelar det då för roll? Vi pratar trots allt om att skapa en hållbar vana som är tänkt att vara för livet. Så hitta det nöjsamma i det du gör – eller byt vana och/eller mål!

Med tiden kommer du att ta dig precis dit du vill genom att nå resultat du aldrig hade kunnat ana. För under tiden kommer du att uppleva det du aldrig har upplevt och du kommer att ha det du aldrig har haft, för du kommer att göra det du tidigare aldrig har gjort.

Vi äter sallad och pratar ångest med

THERESE LINDGREN

Therese har med 500 000 följare på Youtube snabbt blivit en av Sveriges mest inflytelserika personer. Hon toppar nu även bästsäljarlistorna med sin bok Ibland mår jag inte så bra. Det är en personlig bok om att må psykiskt dåligt och vad man kan göra för att se ljuset på andra sidan.

TEXT OCH RECEPT **MATTIAS KRISTIANSSON** FOTO **LINUS HALLGREN**

Vinn boken!

Vi tävlar ut ett ex av Therese Lindgrens bok Ibland mår jag inte så bra. Allt du behöver göra är att skicka ett mejl till *tavla@vegomagasinet.se* och skriva vad som får dig att må bra. Märk mejlet **”Therese”**. Sista tävlingsdag är den **12 mars**.

Sveriges största youtuber Therese Lindgren är störst i Sverige med sin Youtube-kanal där hon pratar om sin vardag, veganmat, mode, smink, djurrätt... och ångest.

”...gensvaret jag har fått är att det är skönt att läsa en bok från en tjej som har bra förutsättningar men som ändå mår psykiskt dåligt i perioder.”

Första frågan ... Hur mår du nu?

– Mycket bättre. Jag tror aldrig att jag har mått så bra som nu. Jag kan fortfarande få mina panikattacker och ångest, men nu har min ångest blivit som en känsla bland alla andra känslor.

Jag är glad ibland, arg ibland... och ibland har jag ångest.

Jag växte ju upp utan att ens ha ångest i mitt vokabulär, så när jag började få det i 20-årsåldern fick jag panik. Jag fick panik och tänkte att jag hade kommit in i en depression jag aldrig skulle ta mig ur. Nu vet jag att det inte är så. Vissa dagar mår jag jättebra, andra har jag ångest, så är det. Och det är helt okej för mig idag när min ångest är lindrig jämfört med när den var som värst.

Varför en bok?

– Jag har nog som många andra alltid drömt om att någon gång få ge ut en bok och när jag blev kontaktad av förlaget (Forum) så kände jag att jag ville skriva om något jag kan, något jag själv har upplevt. Gräva där jag står så att säga. Då var det självklart att den skulle handla om mina erfarenheter av ångest, panikattacker och depression.

Var det svårt att skriva den?

– Jättejobbigt! Både att fysiskt skriva den i och med att jag aldrig skrivit något förut, men också att under så lång tid jobba på något utan att få feedback från mina tittare. Lägger jag ut en video får jag svar efter en sekund, den här boken tog nio månader att skriva.

Din bok tar ju upp både hur du har upplevt din ångest, men också hur du har blivit bättre. Vem skulle du säga att boken riktar sig till?

– Både den som själv inte mår så bra men också den som känner någon som inte mår så bra.

Att må dåligt är ingen tävling. Jag har ofta jämfört mig med andra som mår mycket sämre, de som flyttat runt på fosterhem och haft riktigt dåliga förutsättningar. Därför har jag känt att jag inte riktigt ”får” må dåligt. Det gensvaret jag har fått är att det är skönt att läsa en bok från en tjej som har bra förutsättningar men som ändå mår psykiskt dåligt i perioder.

Du skriver om hur din kärlek till djur, och kanske främst fosterhunden Specko, hjälpte dig när det var som värst.

– Innan jag blev utbränd var jag väldigt ytlig, levde för att festa, Blondinbella var största idolen och jag ville bli duktig på allt. Efter att jag blev utbränd och skalade bort alla de lagren och bara försökte att vara jag – utan att vara en duktig säljare, fullast på krogen och snyggast i kompisgänget... fick jag också kontakt med mina känslor på ett annat sätt. Jag har alltid älskat djur, men fick en annan koppling till dem nu. Hunden Specko som jag tog hand om då var alltid där för mig och uppskattade mig. Jag behövde aldrig prestera för honom utan dög ändå. Det var då jag fick en helt annan bild av djur och det var även efter det som jag slutade äta kött.

Och så till sallader, varför älskar du sallader så mycket?

– Jag lider av IBS och min mage mår så jäkla bra av sallader av olika slag. Jag har kommit fram till att den bästa kosten för mig består av lite fett men mycket kolhydrater, så en fettsnål sallad med en matig bas i form av quinoa eller liknande är optimalt för min mage. Dessutom är det sjukt gott! Särskilt om den kalla krispiga salladen är blandad med någonting varmt som någon färs eller sötpotatis!

Vad har du helst i din sallad?

– Morötter! Alltså, jag älskar morötter. Jag gillar broccoli, alla olika slags kål och lök också, men det mår inte magen riktigt bra av. Morötter däremot älskar lilla magen. Jag älskar hummus, sötpotatis, kikärtor, groddar, solrosskott, spenat, paprika... Ja men allt i salladsväg i stort sett.

Något som du absolut inte gillar i en sallad?

– Hmm... jag har en kompis som alltid ska ha kapris i salladen, men det är inte någon höjdare om du frågar mig.

ROSTAD MOROTSSALLAD MED PISTAGESÅS

45 min+6 tim | 4 portioner

Morötter blir härligt söta när de rostas i ugnen. Att de passar strålande bra med pistagenötter gjorde att vi var tvungna att mixa ihop en vackert grön sås att ha till.

Rostade morötter
600 g morötter
2 tsk lönnsirap eller granatäppelsirap
2 tsk spiskummin
2 tsk timjan
2 msk olivolja
salt

Pistagesås
1 dl pistagenötter, blötlagda i 6 timmar
½ dl tahini
1 ½ dl yoghurt, t ex sojayoghurt
½ dl finhackad persilja
2 msk citronsaft
1 vitlöksklyfta, pressad
salt

Sallad
2 dl röd quinoa
250 g gröna ärtor
1 kruka färsk persilja, finhackad
1 rödlök, finhackad
1 msk citronsaft
1 msk olivolja
salt
svartpeppar
pumpafrön till servering

Rostade morötter
Sätt ugnen på 200 grader.
Använder du ekologiska morötter kan du behålla skalet på. Blanda morötterna tillsammans med sirap, spiskummin, timjan, olivolja och salt på en plåt.
Rosta i ugnen i 30-40 min, eller tills de har fått fint med färg.

Pistagesås
Häll bort blötläggningsvattnet från nötterna. Lägg ner nötter, tahini, yoghurt, persilja, citronsaft och vitlök i en blender. Mixa ett bra tag tills du får en riktigt slät sås. Smaka av med salt.

Sallad
Koka quinoan enligt anvisningarna på förpackningen. Skölj den i kallt vatten så att den svalnar helt.
Blanda quinoan med gröna ärtor, persilja, rödlök, citronsaft, olivolja, salt och peppar.

Fördela salladen på tallrikar. Toppa med rostade morötter och ringla över pistagesåsen. Strö över pumpakärnor och servera.

”Det här är de godaste morötterna jag har smakat!”

Ibland mår jag inte så bra

Therese Lindgrens bok (Forum förlag) är en öppen och ärlig bok om att leva med ångest, depression och panikattacker. Om hur det kan drabba alla, förstöra hela ens liv, men också att man kan komma ut hel på andra sidan.

ITALIENSK BÖNSALLAD MED KRUTONGER

15 min | 4 portioner

Allt blir godare med krutonger. Här har vi dessutom pimpat salladen med en enkel, men ack så god basilikadressing.

2 burkar vita bönor à 400 g, ca 6 dl kokta
1 ask cocktailtomater, halverade
1 påse babyspenat à 70 g
1 gul paprika, hackad
4 kronärtskockshjärtan, skurna i fjärdedelar
1 rödlök, skivad
salt
svartpeppar

”Jag önskar att man hade krutonger på ALL mat”

Krutonger
4 brödskivor
2 msk olivolja
flingsalt

Basilikadressing
½ dl olivolja
½ msk balsamvinäger
2 msk finhackad basilika
1 vitlöksklyfta
½ tsk dijonsenap
salt
svartpeppar

Skölj bönorna och låt rinna av. Häll ner i en skål. Blanda med tomater, babyspenat, paprika, kronärtskockshjärtan och rödlök. Salta och peppra.

Krutonger
Skär bort kanterna på brödet och skär skivorna sedan i stora tärningar. Stek dem gyllene i olivoljan. Salta.

Basilikadressing
Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål. Precis innan servering vänder du ner krutongerna och basilikadressingen.

TACOSALLAD MED NÖTFÄRS, CASHEWSÅS OCH MANGOSALSA

15 min+8tim | 4 portioner

Här gör vi en färs helt själv på nötter och morötter. Superenkelt och lika god varm som kall. Man kan ha vilka tillbehör som helst, ju fler desto mumsigare.

Tacofärs
2 dl valnötter
2 dl pekannötter
4 morötter, i bitar
1 msk spiskummin
1 msk paprikapulver
2 msk tamari eller ljus sojasås
2 tsk mörk sojasås
2 tsk lökpulver
2 krm cayennepeppar
1 tsk vitlökspulver
salt
svartpeppar

Cashewsås
1 ½ dl cashewnötter, blötlagda i 8 timmar eller över natten
1 ½ dl vatten
½ morot, riven
2 msk näringsjäst
½ citron, saften
1 msk agavesirap

Mangosalsa
2 dl tärnad mango
½ rödlök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 lime, saften
½ röd chili, finhackad
2 msk finhackad koriander
salt

Tillbehör
1 burk svarta bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
1 romansalladshuvud
1 påse babyspenat à 70 g
2 avokador, skivade
1 dl majskorn
1 röd paprika, hackad

Tacofärs
Släng ner samtliga ingredienser i en matberedare och mixa till en fin färs. Klart!

Cashewsås
Häll bort blötläggningsvattnet och mixa sedan cashewnötterna med övriga ingredienser i en blender. Mixa ett bra tag så att du får en riktigt slät sås.

Mangosalsa
Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål.

Skölj bönorna och låt rinna av. Fyll en skål med tacofärs, cashewsås, mangosalsa, bönor och lite av varje av tillbehören. Svårare än så behöver det inte vara.

FRANSK LÖKSOPPA

80 min | 4 portioner

Fransk löksoppa tar lite tid att tillaga men är värt varenda sekund av väntan. Mörk färg och djup smak av karamelliserad lök är svår att slå. Gratinera den gärna med ost för en avslutande touch.

700 g gul lök, fint skivad
3 msk smör, t ex mjölkfritt
1 tsk salt
½ tsk strösocker
3 msk vetemjöl
2 liter vatten
4 grönsaksbuljongtärningar
1 dl vitt vin

Fräs löken i smöret under lock på medelhög värme i 15 minuter. Rör om då och då. Ta bort locket, höj värmen något och rör ner salt och strösocker. Fortsätt att fräsa löken under omrörning i 30-40 minuter.
Den ska bli riktigt mörk i färgen.
Strö över mjölet och blanda runt.
Rör ner vatten, buljongtärningar och vin. Lägg locket på glänt och låt soppan sjuda i 30 minuter eller mer.
Smaka av med salt.
Om du vill gratinera soppan häller du upp den i ugnsfasta skålar. Strö över riven ost eller ostskivor och gratinera i 250 grader i 3-5 minuter eller tills osten har smält och fått färg.

STEFAN NILSSON är en av Sveriges främsta trendexperter och nu blir han en del av VEGO! I varje nummer plockar han fram det snyggaste inom inredning och design, med betoning på grönt, eko och hållbarhet.

New Luxury

Jag har blivit ombedd att resonera kring begreppet new luxury för ett av våra stora skandinaviska flygbolag. Vad är egentligen lyx år 2017? Lyx har tidigare definierats som någonting vi vill ha när våra intäkter ökar. Det skiljer sig så klart från vad vi måste ha för att överleva och är istället något som vi har för att ”krydda” livet. Lyx har alltid handlat om status.

Förr brukade status handla om fysiska objekt som till exempel en väska från ett specifikt varumärke. Idag har det förflyttats till att handla om upplevelser. Undersökningar visar att upplevelser ger större lycka än ägodelar. Ägodelen kan kännas som ett tvång eller måste medan upplevelsen är något helt annat. Den nya lyxen är alltså upplevelser, och även om vi åker på semester till Thailand och det regnar hela tiden, kan vi säga saker som: ”Åh, vi var inomhus och spelade spel och fick en fantastisk chans att komma ikapp med varandra och stämma av hur vi mår”. Lyx.

Det här året ska jag vara spontan och mottaglig för nya möten och äventyr. Nya upplevelser är helt klart en sorts lyx.

PAPPER MED MÖJLIGHETER

Återvunnet papper är ett bra miljöval. Designstudenten *Woojai Lee* från *Eindhoven Design Academy* har experimenterat och tagit fram ett material av återvunnet papper så att man faktiskt kan göra möbler av det. Snyggt. Hoppas att det kommer ut i butik snart. ***www.woojai.com***

THE ORGANIC COMPANY

Jag har fått lära mig att de bästa handdukarna är de som är gjorda i så kallad bäckebölja, alltså den här våfflade tekniken. Det suger upp vätska mycket bättre än frotté. Den här mintgröna varianten är helt ekologisk och kommer från danska *The Organic Company* och kostar 300 danska kronor. ***www.theorganiccompany.dk***

Lingonschampo

Det sägs att hårbotten är magens spegel. Svenska *c/o Gerd* gör ekologiska hårvårdsprodukter och deras serie Eco Hair Care har den tyngsta certifieringen av organisationen Grön Salong. Ett lingonschampo kostar 49 kr/30 ml. ***www.careofgerd.com***

SKYDD MOT VINTERSOL

Visst kan man sitta i solen och vara både miljövänlig och snygg. Nu finns världens första solglasögon gjorda av 100 % återvunna fisknät. Märket heter *Karun* och ett par bågar kostar 1 250 kr. ***www.karunworld.com***

ETT LJUS I MÖRKRET

En av världens främsta belysningsdesigner är tyska *Ingo Maurer*. Han leker just nu med det ekologiska belysningsalternativet LED och har tagit fram så små belysningspunkter att man faktiskt kan ha det som lysande tygstycken. Strålande.
Kostar 1 700 kr. ***www.ingo-maurer.com***

TALLPALL

Tall är det vanligaste träslaget för timmer, men barren används egentligen inte. Designstudenten *Tamara Orjola* har gjort ett projekt där hon förfinat barren och använt spillmaterial i allt från textilier till material för möbler. Som den här pallen. En tallpall. Än så länge bara en prototyp, men snygg. ***www.tamaraorjola.com***

BANANDESIGN

Till och med modemärket Acne har fattat att frukt och grönt är coolt. I vinterkollektionen finns bland annat den här emoji-bananen på collegetröja.
Kan bli din för 2 495 kr.
www.acnestudios.com

Dofta nybakat

Finns det något bättre än doften av nybakat bröd? Troligtvis inte. Svenska bagerikedjan *Gateau* har tagit fram en ny parfym för den brödintresserade. Än då länge bara som limiterad upplaga.
www.gateau.se

Havrechoklad

Vegansk choklad är mums! Brittiska Ethicoco har gjort sötsaker på havremjölk och med ingredienser godkända av Rainforest Alliance. En chokladkaka kostar ca 47 kr.
www.ethicoco.com

sweden eco

100 % VEGANSKT® godkänd av Djurens Rätt

Låt huden stråla med fräsch morotsolja.

Morotsoljan är en exklusiv ansiktsolja som ger huden näring och lyster på djupet. Nu kan vi stolt berätta att Rosenseriens produkter är veganmärkta. Morotsoljan är även ekologisk, som alla våra produkter, och som en ytterligare garanti miljömärkt med Svanen. Naturlig hudvård ska kännas bra.*

"En skön, len ansiktsolja som glider in i huden – ger fukt, näring och en fin lyster. Doftar förföriskt och passar bra som extra fuktgivare vintertid."

Tidningen Hälsa

ROSENSERIEN
BY ROSES FROM NATURE

NORDIC ECOLABEL 3090 0068

www.rosenserien.com, tel: 0123-104 51

*Gäller ej produkterna cleansing cream, footcream och lip balm som innehåller bivax.

Rosenserien säljs hos utvalda salonger, hälsokostbutiker och Life

Life

TOPP 10 I SVERIGE

Den här gången har vi utgått från Food & Friends Matrapport och vegofierat de tio mest populära vardagsrätterna i Sverige, 2016. Så nu kan du enkelt fortsätta att äta det du älskar 2017, men grönt hela vägen såklart.

RECEPT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

1. Kyckling

Kyckling toppar listan och som tur är finns det många märken vegokött i frysdisken att ersätta med rakt av. Eller så gör du klassikern med currysås, fast här med vita bönor och morötter.

VITA BÖNOR I CURRYSÅS

15 min | 4 portioner

½ gul lök, finhackad
2 morötter, finhackade
2 msk rapsolja
1 msk curry
2 msk vetemjöl
3 dl vatten
2 dl kokosmjölk
1 grönsaksbuljongtärning
2 burkar vita bönor à 400 g, ca 6 dl kokta
salt
vitpeppar

Fräs gul lök och morötter i rapsoljan i några minuter. Pudra över curry och vetemjöl och blanda runt. Rör ner vatten, kokosmjölk och buljongtärning. Koka upp under omrörning och låt sjuda tills såsen tjocknar och morötterna har mjuknat.
Skölj bönorna och låt rinna av. Vänd sedan ner i currysåsen. Smaka av med salt och peppar. Servera tillsammans med kokt råris.

2. Spaghetti och köttfärssås

En klassiker som är superenkel att vegofiera. Sojafärs finns ju alltid, men testa även med belugalinser, röda linser eller som här – gröna linser. Vi har blandat upp med lite rotfrukter, det blir godare så.

LINSPASTA MED ROTFRUKTER

25 min | 4 portioner

2 morötter
1 palsternacka
1 gul lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
½ dl olivolja
2 msk tomatpuré
1 burk krossade tomater à 400 ml
5 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
2 tsk mörk sojasås
2 tsk torkad oregano
2 dl gröna linser
salt
svartpeppar

Släng ner morötter och palsternacka i en matberedare och mixa hyfsat fint. Du kan även hacka dem så fint du kan. Fräs tillsammans med gul lök och vitlök i olivoljan tills löken mjuknar något.
Rör ner tomatpuré, krossade tomater, vatten, buljongtärning, sojasås, torkad oregano och gröna linser. Koka upp och låt sjuda under lock i 15 minuter, eller tills linserna är mjuka.
Smaka av med salt och peppar.
Servera tillsammans med nykokt pasta.

3. Fisk

Lite diffus ”rätt”, så vi valde att göra dilliga biffar med pepparrotskräm. Att göra ”fiskpinnar” på tofu eller en härlig gratäng är också klassiker att testa. Varför inte smaksätta med noriblad eller andra alger?

DILLBIFFAR MED PEPPARROTSKRÄM

20 min | 4 portioner

Dillbiffar
5 dl solrosfrön
1 dl vatten
2 morötter, rivna
1 gul lök, finhackad
2 msk majsstärkelse
2 msk ljus sojasås
1 tsk dijonsenap
1 citron, rivet skal och saft
1 dl finhackad dill
salt
svartpeppar

Pepparrotskräm
2 dl crème fraîche, t ex Oatly iFraiche
2 msk finriven pepparrot
salt
svartpeppar

Dillbiffar
Mixa solrosfrön och vatten till en fin massa. Skrapa ner i en skål.
Riv morötterna och blanda ner tillsammans med övriga ingredienser.
Smaka av med salt och peppar. Forma smeten till biffar och stek gyllenbruna i rapsolja.

Pepparrotskräm
Blanda ihop samtliga ingredienser och låt stå i 10 minuter.

Servera dillbiffarna tillsammans med pepparrotskrämen och kanske nykokt potatis, rostade morötter eller en quinoasallad.

4. Köttbullar

Älskade husmanskost. Också en rätt som enkelt går att ersätta med halvfabrikat, men vi gillar att göra dem på bönor. Riktigt, riktigt goda.

VEGOBOLLAR

15 min | 4 portioner

1 burk vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
1 gul lök, finhackad
1 ½ dl ströbröd
1 msk majsstärkelse
½ dl grädde, t ex havregrädde
1 msk flytande grönsaksfond
1 msk mörk sojasås
salt
vitpeppar

Häll av spadet från bönorna och skölj dem. Mixa till en puré i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Skrapa ner i en skål. Blanda ner gul lök, ströbröd, majsstärkelse, grädde, flytande grönsaksfond och sojasås. Smaka av med salt och vitpeppar. Forma till bollar och stek gyllenbruna i lite olja.

5. Korv stroganoff

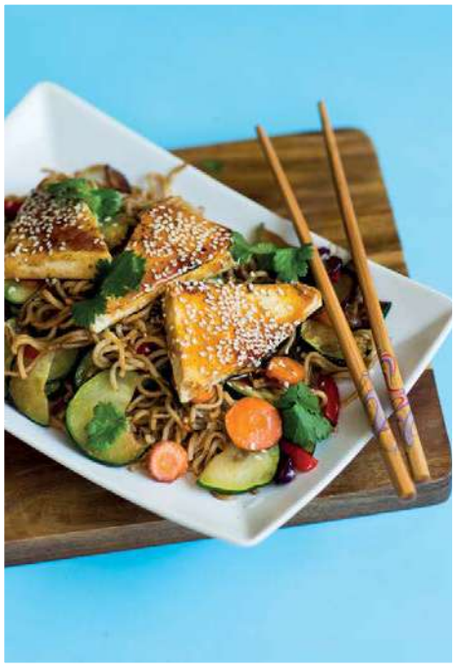
Vi brukar göra stroganoff på enbart vita bönor eller kikärter, eller så köper vi färdiga vegokorvar i frysdisken. Här har vi dock kört hälften hälften.

KORV STROGANOFF

15 min | 4 portioner

1 gul lök, finhackad
300 g vegokorv, skivad
olivolja att steka i
2 tsk dijonsenap
2 msk tomatpuré
2 dl krossade tomater
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 burk vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
2 msk hackad persilja
salt
svartpeppar

Fräs lök och vegokorv i lite olja tills allt får lite färg. Rör ner dijonsenap, tomatpuré, krossade tomater och grädde. Låt puttra på i några minuter. Skölj bönorna och vänd ner tillsammans med persiljan. Smaka av med salt och peppar. Servera tillsammans med kokt råris.



6. Lax

Lax kan göras på många sätt, även med tofu. Här har vi köpt en färdig teriyakisås som snabbt och enkelt skänker ordentligt med smak till allt. Finns i den asiatiska hyllan.

TERIYAKITOFU MED WOKADE NUDLAR

10 min + 30 min | 4 portioner

Teriyakitofu
400 g fast tofu
1 dl teriyakisås
1 msk sesamfrön

Wokade nudlar med grönsaker
nudlar för 4 personer
1 msk sesamolja
1 msk rapsolja
1 zucchini, halverad och skivad
2 morötter, skivade
1 röd paprika, strimlad
2 vitlöksklyftor, rivna
1 msk riven färsk ingefära
2 msk sojasås

Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen.

Teriyakitofu
Skiva tofun i större bitar. Blanda med teriyakisåsen och låt marinera i minst 30 minuter.
Stek den gyllene i lite olja. Pensla med lite extra teriyakisås och strö över sesamfröna.

Wokade nudlar med grönsaker
Hetta upp sesamolja och rapsolja i en stekpanna. Fräs zucchini, morötter och paprika tills allt får ordentligt med färg. Vänd ner vitlök, ingefära, sojasås och nudlar. Låt allt fräsa ihop i några minuter.

Servera de wokade nudlarna tillsammans med teriyakitofun.

7. Biff med tillbehör

Det framgår inte riktigt vad det kan vara för rätt, men vi slog på stort med en brutalt mumsig fylld portabellosvamp med en kittlande kryddig paprikasås.

PAPRIKAFYLLD PORTABELLO MED AJVARSÅS

30 min | 4 portioner

Paprikafylld portabello
4 stora portabellosvampar
1 gul lök, finhackad
1 röd paprika, finhackad
½ dl ajvar
2 msk sojasås
2 dl valnötter, finhackade
1 dl ströbröd
1 burk svarta bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
salt
svartpeppar

Ajvarsås
2 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 ½ dl crème fraîche, t ex Oatly iFraiche
2 dl ajvar
1 vitlöksklyfta, pressad
salt
svartpeppar

Paprikafylld portabello
Sätt ugnen på 200 grader.
Vrid bort foten på svampen och ställ dem med undersidan upp i en gratängform.
Fräs gul lök och paprika i lite olja tills löken mjuknar.
Vänd ner ajvar, sojasås, valnötter och ströbröd. Skölj de svarta bönorna och vänd ner även dem. Smaka av med salt och peppar.
Fyll svamparna med fyllningen och gratinera sedan allt i 15-20 minuter eller tills svampen mjuknat och fyllningen fått färg.

Umami
Både portabello, sojasås och val-nötter bidrar med en härlig kick av umami.

8. Vegetariskt

Vegetariskt är faktiskt en nykomling på listan, vilket är superroligt. Vi firar med en tokigt rosa havreotto, gjord på rödbetor och mathavre.

RÖDBETSOTTO

15 min | 4 portioner

1 rödlök, finhackad
2 msk olivolja
3 dl matvete
½ dl vitt vin
8 dl grönsaksbuljong
2 rödbetor, rivna
salt
svartpeppar

Till servering
rucola

Fräs rödlöken i olivoljan tills den mjuknar.
Häll på matvete och vitt vin. Låt vinet koka in och häll sedan på grönsaksbuljong och rivna rödbetor.
Koka upp och låt sjuda i 10 minuter eller tills vätskan nästan kokat bort helt.
Smaka av med salt och peppar.
Servera tillsammans med rucola och eventuellt lite rostade mandelflagor.

9. Soppa

Ärtsoppa är en vegetarisk klassiker som uppskattas av många, men här lyxar vi till det med en krämig pumpasoppa med saffran.

PUMPASOPPA MED SAFFRAN

20 min | 4 portioner

1 gul lök, hackad
2 vitlöksklyftor, hackade
1 butternutpumpa, 1-1½ kg
0,5 g saffran
1 burk kokosmjölk à 400 ml
5 dl vatten
2 grönsaksbuljongtärningar

Fräs gul lök och vitlök i lite olja.
Skär pumpan i klyftor och skala.
Skrapa ut kärnhuset med en sked.
Skär pumpan i mindre bitar och häll ner i kastrullen tillsammans med saffran, kokosmjölk, vatten och buljongtärningar. Koka upp och låt sjuda i 10-15 minuter eller tills pumpan är mjuk. Mixa soppan slät med hjälp av en stavmixer.

Gott till
Ringla över lite chiliolja innan servering och bjud på ett frasigt vitlöksbröd. Mums!

10. Korv med tillbehör

Det finns flera olika märken av vegetariska korvar ute i butikerna, från milda hotdogs till starka chorizos. Smaka dig fram till din favorit.

KORV MED BRÖD OCH BBQ-TOPPING

20 min | 4 portioner

4 vegokorvar
4 korvbröd

Topping
1 dl vita bönor
½ rödlök, finhackad
½ dl majskorn
½ dl BBQ-sås

Stek korvarna i lite olja och lägg i bröden.

Topping
Blanda ihop samtliga ingredienser och toppa korvarna med röran.

SKANDINAVIENS STÖRSTA VEGANSHOP

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

Veganlife

WWW.VEGANLIFE.SE

ÄPPLE- OCH CALVADOSSÅS

Vi tar alla chanser att värma oss nu när fingrarna fryser bara vi tänker på att gå ut, så varför inte värma dig med en äppel- och calvadossås? Ta tillvara på höstens skörd eller få tag på riktigt goda vinteräpplen och gör den här såsen som passar perfekt till rostade rotfrukter, fylld portabello, vegobollar eller kål i alla former. Gillar du inte alkohol kan du skippa calvadosen och köra på cider. Då får du en strålande god äpple- och cidersås.

RECEPT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Vilka äpplen ska jag använda?

Du vill att den här såsen ska vara så klar och fin som möjligt, så välj ett fast äpple, t ex Ingrid Marie eller Granny Smith. Använder du ett mosigt äpple är det nämligen lätt att såsen blir grumlig.

VAD ÄR CALVADOS?

Calvados är ett äppelvin som produceras i franska Calvados i Normandie. Calvados är ursprungsskyddat av fransk lag och är ett destillat av äppelcider och ibland även lite päron. Vinet är gott som en avec, till kaffet eller att blanda drinkar på. Men vi gillar det mest i en fyllig sås.

ÄPPLE- OCH CALVADOSSÅS

15 min | 3 dl

2 små äpplen
1 gul lök, skivad
2 kvistar färsk timjan
1 dl torr äppelcider
1 dl calvados
4 dl vatten
1 ½ msk flytande grönsaksfond
1 msk ljus sojasås
salt
rapsolja att steka i

Hacka det ena äpplet och fräs tillsammans med löken i rapsoljan tills det får färg.
Tillsätt timjan, cider och calvados.
Koka upp och låt sjuda tills hälften återstår.
Häll på vatten, grönsaksfond och sojasås.
Koka upp och låt sjuda tills ca 3 dl återstår.
Smaka av med salt och sila sedan såsen.
Hacka det andra äpplet fint och blanda ner i såsen. Klart!

Vad är raw food?

Raw food är vegansk mat som inte har hettats upp över 42 grader.

HIMMELSK TEBJUDNING

Vem sa att nyttigt inte kan vara gott? Dessa råa, veganska och glutenfria recept förenar svindlande goda smaker med en hälsosam touch.

RECEPT **MAZ VALCORZA** FOTO **ACP BAUER/BULLS BILD**

En mixer är allt du behöver.

När du lagar raw food är en riktigt bra mixer oumbärlig. Det viktiga är att hitta en med så kraftig motor som möjligt. Ja, du kan köpa en svindyr mixer från Blendtec eller Vitamix, men det går också att hitta ruskigt bra mixrar för runt 1000 kr.

SMÅ PUMPACUPCAKES

25 min | 24 stycken

5 dl mandel
2 ½ dl cashewnötter
2 ½ dl valnötter
½ tsk mald muskot
½ tsk mald kanel
2 ½ dl butternutpumpa, ca 300 g, skalad och hackad
2 ½ dl dadlar
1 tsk vaniljpulver

Frosting
5 dl cashewnötter
2 ½ dl butternutpumpa, ca 300 g, skalad och hackad
½ tsk mald muskot
½ tsk mald kanel
4 msk agave- eller kokossirap
4 msk kokosolja, smält
1 msk soja- eller solroslecithin (finns på hälsokosten)
pumpafrön till dekoration

Förbered en minimuffinsplåt med pappersformar. Mixa ihop mandel, cashewnötter, valnötter, muskot och kanel i en matberedare. Det ska bli ett fint mjöl. Häll över i en skål. Mixa pumpa, dadlar och vanilj i en mixer tills du får en slät puré. Blanda ner pumpapurén i nötmixen. Blanda väl och tryck ner massan i de förberedda formarna. Ställ in i kylen.

Frosting
Mixa ihop samtliga ingredienser till en slät frosting. Fyll en spritspåse med frostingen och spritsa på varje cupcake. Dekorera med pumpafrön.

SMÅ TIMBALER MED HUMMUS OCH SOLTORKADE TOMATER

10 min | 12 stycken

Det finns ju både soltorkade tomater inlagda i olja eller marinad och soltorkade tomater som är just det... soltorkade och inget mer. De är torra och lite sega i konsistensen och måste blötläggas innan användning. I dessa recept är det sådana soltorkade tomater som används.

2 zucchinier à 150 g
2 rödbetor
¾ dl svarta sesamfrön
färsk persilja till dekoration

Hummus
5 dl skalad och hackad zucchini
1 ¼ dl soltorkade tomater, blötlagda
2 msk rökt paprikapulver
1 ¼ dl tahini
1 ¼ dl citronsaft
3 vitlöksklyftor, finhackade
½ msk spiskummin
2 msk näringsjäst, även kallad b-jäst (finns på hälsokosten)
½ dl olivolja
flingsalt

Mixa ihop samtliga ingredienser till en slät hummus. Smaka av med salt.

Skiva zucchini och rödbetor tunt med hjälp av en mandolin eller vass kniv.
Lägg en skiva zucchini på ett serveringsfat. Bred ur en matsked hummus och lägg sedan på en skiva rödbeta. Lägg på ytterligare en matsked hummus och strö över svarta sesamfrön. Dekorera med persilja. Gör så med resterande skivor och hummus.

ZUCCHINIKEX MED AVOKADO OCH PINJENÖTTER

10 min+12tim | 4-6 portioner

Zucchinikex
3 zucchinier à 150 g, hackade
3 ½ dl valnötter
2 ½ dl mandlar
1 ¼ dl krossade linfrön
½ dl hampafrön
½ röd paprika
4-6 soltorkade tomater, blötlagda i 2 timmar
1 citron, saften
3 msk näringsjäst, även kallad b-jäst
en nypa salt
1-4 msk vatten

Topping
2 avokador, mosade
2 dl blandade groddar och skott
½ dl pinjenötter

Zucchinikex
Blanda alla ingredienser utom vattnet i en matberedare och mixa ihop. Tillsätt lite vatten i taget tills du får en klibbig deg. Bred ut degen på brickorna till torkugnen. Skär rutor med hjälp av en kniv. Om du inte har en torkugn går det bra att bre ut degen på bakplåtspapper och torka i en vanlig ugn. Sätt då ugnen på lägsta temperaturen och låt luckan stå lätt på gränt.
Torka i 40 grader i 12 timmar.
Vrid på plåten efter 6-8 timmar.
Ta ut och skär där du tidigare skar med kniven för att få fina rutor.
Toppa kexen med mosad avokado, groddar, skott och pinjenötter.

Näringsjäst, även kallad b-jäst hittar du på hälsokosten.

GURKRULLAR MED DILLIG FÄRSKOST

15 min+1 tim | 24 stycken

5 dl cashewnötter, blötlagda i 1 timme
2 ½ dl vatten
2 msk näringsjäst
½ tsk flingsalt
2 msk finhackad dill
1 msk finhackad schalottenlök
4 gurkor, skivade tunt på längden
1 morot, i tunna stavar
2 ½ dl enokisvamp eller strimlad ostronskivling
2 ½ dl ärtskott
24 tandpetare

Häll ner cashewnötter, vatten, näringsjäst och salt i en mixer och mixa till en slät kräm. Vänd ner dill och schalottenlök.
Lägg en gurkskiva på en skärbräda. Bred ut en matsked cashewkräm och toppa med några bitar morot, ärtskott och svamp. Rulla ihop. Trä en tandpetare igenom och lägg upp på ett serveringsfat.

CHOKLAD- OCH HALLONTARTELETTER

10 min + 2 tim | 24 stycken

Chokladbotten
2 ½ dl valnötter
2 ½ dl mandel
1 ¼ dl pekannötter
2 ½ dl kokosflingor
1 ¾ dl kakao
1 tsk vaniljpulver
5 dl urkärnade dadlar, blötlagda i 2 timmar
1 msk kokosolja, smält
en nypa flingsalt

Fyllning
3 ½ dl agave- eller kokossirap
1 tsk vaniljpulver
1 ¾ dl kakao
2 msk kakaosmör, smält
en nypa flingsalt

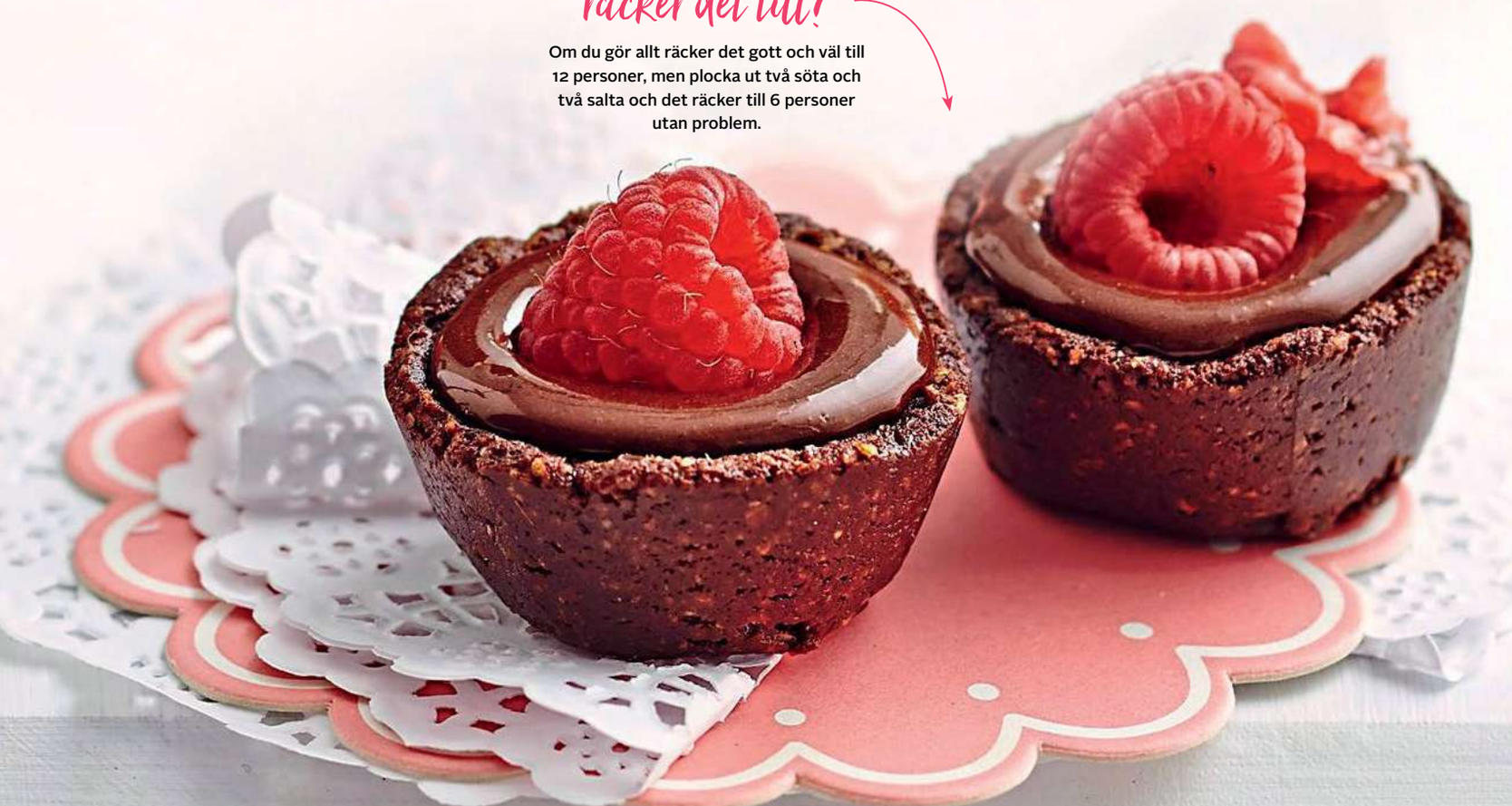
färska hallon till dekoration

Chokladbotten
Ta fram en minimuffinsplåt. Tryck ner två korslagda remsor bakplåtspapper i varje hål, detta för att lättare få ut bakverken.
Mixa valnötter, mandel, pekannötter, kokosflingor, kakao och vaniljpulver i en matberedare. Det ska bli till fina smulor.
Tillsätt dadlar, kokosolja och salt och mixa tills du får en massa som håller ihop bra när du pressar ihop den i handen.
Tryck ut massan i de förberedda formarna.
Ställ in i frysen tills de ska fyllas.

Fyllning
Mixa ihop samtliga ingredienser till en slät kräm. Lyft upp de frysta bottnarna med hjälp av bakplåtspappersremsorna.
Fyll formarna till ¾ med fyllning.
Dekorera varje tartelett med ett hallon.

Hur många räcker det till?

Om du gör allt räcker det gott och väl till 12 personer, men plocka ut två söta och två salta och det räcker till 6 personer utan problem.



MINI-JORDGUBBSCHEESECAKES

15 min+4 tim | 12 stycken

Botten
2 ½ dl valnötter
2 ½ dl kokosflingor
1 ¼ dl mandlar
1 ¼ dl helt bovete
1 msk agave- eller kokossirap
2 ½ dl urkärnade dadlar

Cheesecakefyllning
6 dl cashewnötter, blötlagda i 1 timme
1 ¼ dl kokosolja
1 tsk vaniljpulver
2 ½ dl vatten
1 msk agavesirap, stevia eller annan sötning
2 ½ dl jordgubbar, skivade

Jordgubbssås
2 dl jordgubbar
1 msk agave- eller kokossirap
½ tsk vaniljpulver

jordgubbar till garnering

Botten
Blanda alla ingredienser utom dadlarna i en matberedare och mixa tills det blir till fina smulor. Tillsätt dadlarna och mixa tills det blir en fast deg. Pressa ner degen i en muffinsplåt av silikon eller små cupcakeformar i papper. Ställ in i kylen så länge.

Cheesecakefyllning
Mixa allt utom jordgubbarna i en mixer till en slät smet. Vänd ner jordgubbarna i smeten och fördela i de förberedda formarna. Ställ in i frysen i minst 4 timmar eller över natten.

Jordgubbssås
Mixa ihop samtliga ingredienser till en slät sås. Ta ut cheesecaken ur formarna och lägg upp på fat. Ringla över jordgubbssåsen och dekorera med några färska jordgubbar.

FIKON- OCH DADELSCONES MED BLÅBÄRSCHIASYLT

30 min+8-10 tim | 12 stycken

Fikon- och dadelscones
5 dl mandelmjöl
5 dl cashewmjöl (fint mixade cashewnötter), eller ersätt med mandelmjöl
2 ½ dl krossade linfrön
1 ¾ dl kokossocker eller muscovadosocker
1 ¾ dl fiberhusk
1 ¼ dl finhackade torkade dadlar
1 ¼ dl finhackade torkade fikon
2 ½-3 ½ dl kokosmjölk

Blåbärschiasylt
5 dl mixade blåbär
2 msk chiafrön
¾ dl agave- eller kokossirap
½ tsk vaniljpulver

Kokosgrädde
1 burk kokosmjölk à 400 ml
1 tsk vaniljpulver
stevia eller annan sötning, t ex agavesirap

Fikon- och dadelscones
Häll ner allt utom kokosmjölken i en stor skål. Gör en urgröpning i mitten och rör ner lite kokosmjölk i taget tills du har en fuktig deg som inte är alltför klibbig. Rulla ut degen och skär i 12 bitar. Forma till runda kakor och torka i en torkugn i 45 grader i 8-10 timmar. Du kan även torka dem i en ugn på lägsta temperatur, med luckan något på glänt. Då tar det 2-4 timmar.

Blåbärschiasylt
Vispa ihop samtliga ingredienser till chiasylten och låt stå i några minuter. Vispa på nytt. Häll ner i en burk och ställ in i kylen till servering.

Kokosgrädde
Ställ in burken med kokosmjölk i kylen i några timmar. Gröp ur den tjocka, stelnade kokosmjölken och lägg ner i en mixer tillsammans med ca 1 dl av kokosvattnet från burken, vaniljpulver och sötning. Mixa till en slät grädde.

Servera sconesen tillsammans med blåbärschiasylt och kokosgrädde.

Det här är ingen kändis

Det här är Francisco Gómez, en self-made vinentreprenör. Det är han som står bakom dessa två viner. Miljö, hållbarhet och passion är hans ledord. Därför är vinerna ekologiska, biodynamiska och veganska.

Och de kostar 69 kr.

Namn: Eco Rojo
Art.nr: 2521

Namn: Fransisco Gomez
Art.nr: 2255

Pris: 69:-

Alk:13.5%
750 ml

Producent: Fransisco Gomez

Region: DO Alicante, Spanien

UTVALD AV vinia VINIA.SE

EUROPEAN VEGETARIAN UNION · VEGETARIANO ®

demeter

Alkohol kan skada din hälsa

Testa vår Vegetariska Matkasse!
300:- rabatt på MatHem.se

Lägg en beställning redan idag!

- ☑ 3 gröna middagar för 4 personer
- ☑ Sms med exakt leveranstid, 7 dagar i veckan
- ☑ Komplettera din leverans med allt annat du behöver från MatHems stora sortiment på över 10 000 varor

329:-
på första kassen
(Ord. pris 629:-/st)

Tastelines
matkasse
i samarbete med
MatHem.se

Persikopizza, portobello-burgare eller varför inte en betsallad med

ACADEMIA BARILLA
KALAMON

TARMFLORAN

Hundra biljoner bakterier kan inte ha fel

Allt fler börjar få upp ögonen för vikten av en bra tarmflora. 75-80 % av vårt immunförsvar sitter i tarmen och fungerar inte utan just vår tarmflora. Här är allt du behöver veta för att toppa ditt välbefinnande. TEXT **PERNILLA BERG**

Innan vi föds är tarmen helt steril och bakteriefri, men vid vaginal förlossning får vi bakterier som stafylokocker, laktobaciller, bifidobakterier och streptokocker från mamman som kan kolonisera tarmen och modersmjölk främjar sedan ytterligare att nyttiga bifidobakterier får fäste i tarmen. Bröstmjölk innehåller både bakterier och oligosackarider som är mat åt de goda bakterierna i tarmen. Föds man med kejsarsnitt är det helt andra faktorer som avgör vilka bakterier som koloniserar tarmen.

Det finns inte en person som har identisk flora med någon annan, men artrikedomen i tarmen har minskat i och med att vi äter en alltmer mer raffinerad västerländsk kost och lever mer sterilt. Tarmfloran påverkas i allra högsta grad av vilken kost vi äter och hur vi lever. En allätare har i regel ett mindre spektrum av olika bakterietyper i tarmen jämfört med en vegan eller vegetarian. Barn som växter upp på bondgård och nära naturen har en bredare och mer artrik tarmflora än stadsbor.

Vad har detta för betydelse för vårt välbefinnande? Det senaste decenniet har intresset för tarmfloran fullkomligt exploderat. Det har kommit många spännande studier inom området som visar att tarmfloran är viktigare för vår hälsa än vad man tidigare trodde. Det är inte så konstigt då tarmen är vårt största organ och vår största exponeringsyta mot omvärlden. Hela matsmältningskanalen är ju ett rör som går rakt igenom oss och huserar hundra biljoner bakterier. I vikt blir det 1-2 kg bakterier. Man brukar dela in tarmfloran i permanent och temporär tarmflora. Den permanenta tarmfloran är den uppsättning av bakterier som har fått fäste i tarmen och utgör vår grundflora. Den temporära tarmfloran består av bakterier som inte lika lätt får fäste i tarmen. Probiotiska bakterier tillhör den senare kategorin.

IMMUNFÖRSVARET

Bakterierna i tarmen tränar immuncellerna i tarmen genom att presentera olika ämnen så att immunförsvaret lär sig vad som är skadligt och vad som är ok i tarmen. Många bakterier producerar även antibakteriella substanser som hämmar tillväxt av mer patogena bakterier.

MATSMÄLTNING

Vi lever i symbios med bakterierna i tarmen. De hjälper oss att bryta ner ämnen som vi själva inte kan bryta ner och i utbyte får vi extra energi och protein. Cellulosa, oligosackarider och vissa gifter är några sådana exempel. Man kan säga att bakterierna hjälper oss att återanvända fibrer från födan och protein från döda bakterier i tarmen.

Bakterierna hjälper oss också att göra oss av med gifter genom att metabolisera dem till andra former som lättare utsöndras.

VAD SKA MAN ÄTA?

Chiafrön och psylliumfrön är bra frön rika på olösliga fibrer och de är dessutom tarmregle-rande. Lök, vitlök, sparris och jordärtskockor är grönsaker som är särskilt rika på oligosackarider som är bra för tarmfloran. De flesta frukter, bär och grönsaker har bra innehåll av olösliga fibrer, pektin och oligosackarider som gynnar våra goda tarmbakterier. Baljväxter är också en bra fiberkälla. Bland spannmålen är det havre som utmärker sig med sitt innehåll av betaglukaner. Vissa livsmedel som müsli är idag ibland berikade med inulin (som är en prebiotisk fiber) för att förstärka den goda effekten på tarmfloran.

Pernilla Berg

Här svarar VEGO:s kostexpert Pernilla Berg på dina frågor om vegokost och hälsa. Pernilla är nutritionist och toxikolog samt aktiv i Läkare för Framtiden. Hon driver även www.veganlife.se.

ANTIBIOTIKA?

Jag har hört att tarmfloran kan ta skada av antibiotika. Hur ska man tänka där? Går det att undvika?

– Antibiotika produceras av olika mikroorganismer som försvar mot andra mikrober. Upptäckten har räddat tusentals liv, men idag överanvänds antibiotika och vi har istället fått följdproblem i form av antibiotikaresistens och sämre tarmflora. Vid användning av mer ospecifik och stark antibiotika slås nästan hela tarmfloran ut, både sjukdomsalstrande och goda bakterier. Vårt naturliga försvar i tarmen blir försvagat och infektionskänsligheten ökar. Efter en lång kur tar det lång tid att bygga upp en väl fungerande tarmflora igen. För vuxna kan det ta flera år.

SKICKA IN DIN FRÅGA!

Ställ dina frågor om kost och hälsa till vår kostexpert Pernilla Berg och den kanske besvaras i kommande nummer. Mejla dina frågor till kost@vegomagasinet.se.

Många får också orolig mage efter en antibiotikakur. Det beror på att andra mer elakartade bakterier får fäste i tarmen. Måste du använda antibiotika kan det vara en god idé att komplettera med fermenterade livsmedel och probiotikatillskott för att minimera biverkningarna på tarmfloran.

PREBIOTIKA?

Jag har hört talas probiotika, men vad är prebiotika? Samma sak?

– Nej, det är inte samma sak. Enkelt uttryckt kan man säga att prebiotika är mat till de nyttiga bakterierna i tarmen. Vi kan själva inte bryta ner kostfibrer, men vissa fibrer som oligosackarider, inulin och pektin kan våra tarmbakterier bryta ner. Har man ett högt intag av dessa fibrer kommer de ”goda” bakterierna i tarmen att öka. En bättre tarmflora leder till en jämnare och mer reglerad mättnadskänsla och hungerkänsla då tarmbakterierna i stort sett styr kroppens utsöndring av mättnads- och hungerhormoner.

TILLSKOTT FÖR BÄTTRE TARMFLORA

Vad tycker du om probiotiska tillskott? Är det något man borde ta?

– Probiotika är bakterietillskott som man kan köpa i kapselform. Hur mycket bakterier dessa innehåller och vilka bakterietyper som ingår varierar från olika märken, men de innehåller i regel 1-20 miljarder bakterier per dagsdos. Idag är kunskapen om hur effektiva dessa tillskott är begränsad, men det är inte skadligt att använda dem. Även om inte alla bakterier överlever ner i tjocktarmen kan de ha en effekt på den temporära floran. Även döda bakterier har troligen viss inverkan på balansen i tarmen. De allra flesta probiotiska bakteriekulturer som ingår i kosttillskott odlas på tillväxtmedium baserat på komjölk. Den färdiga bakteriekulturen är så gott som fri från komjölk, men vill man helt undvika användning av komjölk och andra animaliska produkter är det bra att leta efter vegancertifierade produkter där bakterierna odlas fram på vegetabiliskt medium.

Probiotiska tillskott används ofta för att kurera olika magåkommor när tarmfloran har kommit i obalans. Tänk på att välja ett tillskott med så många olika typer av bakterier som möjligt och gärna även med prebiotiska fibrer. Då ökar chansen för en positiv effekt av tillskottet. Probiotiska kosttillskott kan också användas som starterkultur vid fermentering av grönsaker.

VINTERPEPP

I vinter finns det ingenting som stoppar oss. Ingen snö, isklädda gator, bortskrämd sol eller bitande vindar. Speciellt inte med de här hälsotipsen i rockärmen.

KONSTEN ATT INTE DÖ

Den uppmärksammade boken av läkaren och näringsexperten Michael Greger är här. Här får du lära dig allt om fördelarna med en växtbaserad kost och hur du genom maten kan förebygga och behandla bland annat hjärt- och kärlsjukdomar, Alzheimers, depression, diabetes och flera former av cancer.
Finns där böcker säljs.

Ogrästopping!

Vad sägs om att toppa din yoghurt, gröt eller smoothie med nässlor, groblad och maskros? MixWell kommer nu med tre olika toppingar, fulla med vitaminer och mineraler, gjorda på våra vanligaste vilda växter. Säljs på ICA för 49,50 kr.

SUPERPULVER!

Kung Markatta spänner musklerna med naturens egna superhjältar spirulina, baobab, nypon, vetegräs, maca och hampa. Perfekta pulver att mixa ner i smoothien eller att baka på.

HÖRT TALAS OM JORDMANDEL?

De ser ut som små torkade knölar och säljs ofta som ett malt mjöl. De smakar mandel, men är faktiskt ingen nöt, vilket gör att nötallergiker kan äta dem. Spännande i bakning och raw food. Köp på *dorimax.se*

HÅLL KOLL PÅ MATEN

Dr. Michael Greger har även skapat en app, Dr. Greger's Daily Dozen, som enkelt hjälper dig att maxa din växtbaserade kost. Fyll i vad du äter och se vad du behöver få i dig mer av.

Finns för iPhone och Android.

NYSTART MED LARS FRÖLANDER 21-26 MARS

Följ med Lars Frölander till Mar de Pulpis i Spanien och ladda batterierna med mindfulness, grön mat, yoguilate, föreläsningar mm.

Nystartslägret är för personer som vill ta tillbaka kontrollen över sin hälsa genom att under en fem dagars kickstart äta och dricka enbart organiska hälsosamma soppor, smoothies och juicer. Lägret passar såväl unga som gamla och någon förkunskap av yoga, meditation eller liknande krävs inte.

Varför Nystart? Jo, för att få mer energi, gå ner i vikt, stressa ner, sova bättre, bli av med sötsuget och skapa nya vanor.

Förutom föreläsningar av bland annat David Stenholtz och Lars Frölander kommer det även hållas olika mindfulness-klasser, yoga, pilates, stretch och energiklasser, lett av kunniga instruktörer.

De tio första av VEGOs läsare som bokar får 40 % rabatt, så först till kvarn! Ange koden ”**vego40**”. Retreaten bokas på *marholidays.net*

ÄR MJÖLKEN ETT MIRAKEL?

Det finns lagar och förordningar som ska hindra livsmedelsindustrin från vilseledande marknadsföring. Men det finns industrier som utan problem har lyckas kringgå varenda regel och som har vilselett oss alla i åratal. Jag pratar om mjölkindustrin. TEXT **DAVID STENHOLTZ**

Många föreställer sig kornas liv som lyckligt strövande på gröna ängar, en tillgång för såväl oss människor som miljön. För att inte tala om korna själva. Men det behövs inte så mycket research för att ta reda på att kor är instängda större delen av året och att deras behov fullkomligt negligeras. Många tror dessutom att mjölk är en miljövänlig produkt eftersom korna håller våra landskap öppna. I själva verket är komjölk ett av de livsmedel som belastar miljön allra mest.

Även vad gäller mjölkens hälsoeffekter har vi blivit fullkomligt bedragna. Jag skrev i föregående nummer att det aldrig har funnits något belägg för den spridda föreställningen om att mjölk ger starka ben. Trots detta lever den föreställningen kvar. Och inte bara det – utöver tanken på starka ben är det många som har en vag föreställning om att mjölkprodukter är bra för vår hälsa på många andra sätt och att de dessutom ger oss livsviktig näring.

I själva verket är det utan tvekan så att mjölkprodukter idag gör oss sjukare. Låt mig först understryka: En liten mängd (1-2 glas per vecka) lättmjölk eller lättyoghurt kan vi konsumera utan att det finns någon entydig vetenskap som talar för hälsorisker. Men idag är det inte så vår konsumtion av mjölkprodukter ser ut, långt därifrån. Enligt Jordbruksverket är 95 kaloriprocent av de mjölkprodukter vi konsumerar feta mjölkprodukter inklusive smör.

LIVSMEDELSVERKET råder oss att byta från feta till lätta mjölkprodukter (eller vegetabiliska alternativ med valfri fetthalt). Det beror på att mejeriprodukter idag är vår största källa till mättat fett och kolesterol vilket höjer kolesterolvärdet i vårt blod, vilket i sin tur ger åderförkalkning. I Sverige drabbas varje år cirka 30 000 personer av hjärtinfarkt. En stor andel av dessa infarkter är en konsekvens av komjölksprodukter, precis som övriga hälsoproblem med åderförkalkning. Dessa samband är idag vetenskapligt vedertagna och grund till Livsmedelsverkets liksom andra länders hälsomyndigheters rekommendation att minska på feta mejeriprodukter. I augusti publicerades en studie från anrika Harvard University som återigen bekräftar dessa samband (Chen et al, Am J Clin Nutr, aug 2016). Att byta ut komjölksprodukter mot sojabaserade alternativ kan vara särskilt bra för våra hjärtan. Samma månad kom nämligen en stor metaanalys som visade att personer som äter mer baljväxter minskar sin risk för hjärtkärlsjukdom (Marventano et al, Publ Health Nutr, aug 2016).

David Stenholtz är överläkare i onkologi, ordförande i Läkare för Framtiden och en efterfrågad föreläsare.

OAVSETT FETTHALT finns det idag även relativt starka samband mellan mejeriprodukter och prostatacancer. Bara de senaste åren har det kommit flera studier och metaanalyser som bekräftar detta.

”Idag är det vanligt med laktosintolerans i Sverige. Många inser detta och går över till laktosfria alternativ eller slutar med mjölkprodukter.”

Mjölkprodukter kan alltså öka risken för prostatacancer och även öka risken för återfall hos personer som har behandlats för prostatacancer. Dessa studier finns på Läkare för framtidens hemsida, gå gärna in och titta!

Det finns många studier som talar för att hög konsumtion av mjölkprodukter kan öka risken för äggstockscancer. Ytterligare en sådan studie publicerades i september (Quin et al, Br J Cancer, sept 2016). Fler studier behövs, liksom en kartläggning av verkningsmekanismer, innan sambanden kan bedömas som säkra, men det är inte heller klokt att helt negligera dessa rön.

Idag är det vanligt med laktosintolerans i Sverige. Många inser detta och går över till laktosfria alternativ eller slutar med mjölkprodukter. Men det finns också ett mörkertal med personer som får besvär av laktos med orolig mage en stor del av livet, något som de tror är normalt.

Även vad gäller akne behövs mer vetenskap, men idag finns ett flertal studier som talar för att personer med hög konsumtion av mjölkprodukter får mer besvär. Personer med akne som slutar med mjölkprodukter kan också ibland uppleva symptomlindring.

SAMMANTAGET ÄR det idag helt klart fastställt att komjölksprodukter bidrar till ohälsa. För hjärtkärlsjukdom är datan helt säker, för prostatacancer sannolik och det finns möjliga samband med äggstockscancer och akne. Hur har vårt samhälle förhållit sig till detta så här långt? Vidtas det åtgärder för att främja en minskad konsumtion? Nej. Underligt nog sker det motsatta idag. Vår landsbygdsminister har aviserat diverse åtgärder för att vidhålla en hög produktion av mjölk och redan idag går enorma summor av våra skattepengar till att subventionera produktionen och hålla priserna nere. Personligen tror och hoppas jag att detta kommer att ändra sig allteftersom saklig information når ut till allmänhet och beslutsfattare.

MITT KONKRETA RÅD till dig som är mån om både hälsa, miljö och djur är att helt avstå från mjölkprodukter. Precis som vuxna äter barn idag för mycket mättat fett. Rekommendationen att byta feta mejeriprodukter till lätta eller vegetabiliska alternativ utan socker gäller även barn. Ur enbart hälsosynpunkt finns det sannolikt utrymme för små mängder lätta mejeriprodukter (utan tillsatt socker såklart) utan att sjukdomsrisken ökar. Men övriga mejeriprodukter, inklusive ost och smör, gör vi klokt i att ersätta med vegetabiliska alternativ.

Mandelmjölk

Är lätt att göra själv och ett bra alternativ till komjölk.

Blötlägg 2 dl mandlar över natten. Mixa dem sedan med 8 dl vatten. Sila genom en nötmjölkspåse eller silduk. Mixa eventuellt ner en gnutta vaniljpulver och en dadel.

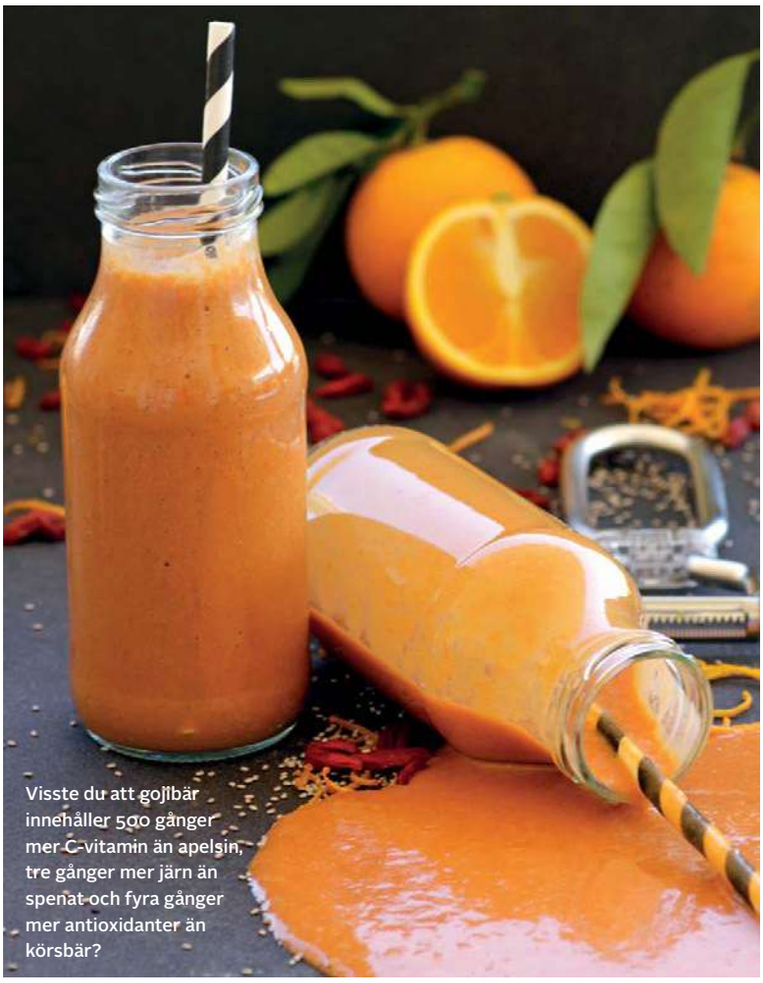
Kryddmix

Att göra egen chai-kryddblandning är superenkelt. Kryddmixen lyfter fram den söta mangosmaken. Vill du inte göra egen kryddmix finns det färdig att köpa.

VÄRMANDE SMOOTHIES

Det fantastiska med smoothies är att de kan fyllas med en hel hög nyttigheter och samtidigt smaka som de godaste av desserter. Det vet smoothiegeniet Eliq Maranik som här delar med sig av både varma och kalla smoothies från sin senaste bok Vintersmoothies – värmande vitaminbomber.

RECEPT OCH FOTO **ELIQ MARANIK**



GOJIBÄR- & APELSINSMOOTHIE

15 min | 2 glas

Gojibär har visat sig vara ett av de näringstätaste födoämnena som finns. Bäret är unikt eftersom det bland annat innehåller 18 olika aminosyror, varav 7 är livsnödvändiga.

4 msk gojibär
3 dl kokosvatten
2 lime, saften
4 apelsiner
1 msk hampafrön
1 msk chiafrön
½–1 tsk färskriven gurkmeja, kan uteslutas
2 msk agavesirap
1 banan, fryst
is (eventuellt)

Blötlägg gojibären i lite kokosvatten i 10 minuter.
Zesta två av apelsinerna, det vill säga att du med zestjärn eller potatisskalare skär av den allra översta, aromatiska, orangefärgade delen av skalet.
Skala de två andra apelsinerna och släng skalet. Kärna ur samtliga apelsiner. Är de fulla med kärnor går det lika bra att pressa dem och sila juicen.
Mixa allt utom is till en krämig smoothie.
Tillsätt is efter smak på slutet.

MANGO CHAI-SMOOTHIE

10 min | 2 glas

Den här smoothien innehåller indisk chai och mango lassi. Jag älskar båda och tycker att de passar väldigt bra ihop.

Chai-kryddmix
2 tsk kardemumma, mald
2 tsk kanel, mald
1 tsk muskotnöt, färskriven
1 tsk nejlika, mald
1 tsk ingefära, mald
1 tsk svartpeppar, mald

2 ½ dl mandelmjölk, osötad
3 dl naturell yoghurt, t ex sojayoghurt
200 g mango, fryst
1–2 tsk chai-kryddmix
1 msk chiafrön

Chai-kryddmix
Blanda ihop alla kryddor.

Häll alla ingredienser i mixern i samma ordning som i ingredienslistan. Mixa på full fart till en krämig, fluffig guldsmoothie.

Vintersmoothies av Eliq Maranik är ugiven på Grenadine bokförlag.

Älskade vanilj

Vaniljstänger går att använda upp till 4–5 gånger, men ju fler gånger du använder dem, desto längre behöver de dra. Är du vaniljfrälst som jag så kan du göra eget vaniljpulver eller lägga redan använda och urskrapade, tvättade vaniljstänger i en värmetålig burk/flaska, hälla på kokhett vatten och låta dra i en vecka. Vaniljvattnet är gott som smaksättare och håller i kylen i upp till en månad. Det går dessutom att frysa i iskuber.

HET VANILJ- & BLÅBÄRS-SMOOTHIE

10 min | 2 glas

Jag mal eget vaniljte på använda vaniljstänger och blandar det med exempelvis rooibos eller vitt te. Men det går såklart även att köpa vaniljte i butik.

4 dl vaniljte
1 isbit
½ citron, saften
2–3 dadlar, helst medjool, urkärnade
200 g blåbär, tinade

Brygg teet enligt anvisning på paketet.
Häll 1 dl av det heta teet i en mugg och kyl med en isbit till cirka 50 grader.
Mixa isbitsteet med de övriga ingredienserna till en slät smoothie.
Häll upp i ett stort värmetåligt glas och blanda i resten av det heta teet.
Njut smoothien varm.

GRÖNKÅL, ÄPPLE & DADLAR MED GRÖNT TE

10 min | 2 glas

Det här är en klassisk grön smoothie med grönkål, äpplen och dadlar – med tillägget varmt grönt te. Det går också bra med jasminte eller vitt te.

5 dl grönt te
1 isbit
½–1 citron, saften
30 g grönkål, hackad
2 dadlar, helst medjool, urkärnade
1 äpple, i bitar

Brygg teet enligt anvisning på paketet. Häll 2 dl av det heta teet i en mugg och kyl med en isbit till cirka 50 grader.
Pressa citronen.
Skär grönkålen i mindre bitar.
Kärna ur dadlarna.
Skala, kärna ur och skär äpplet i bitar. Ekologiskt äpple kan med fördel ha kvar skalet, eftersom många vitaminer finns i eller strax innanför skalet.
Mixa isbitsteet med övriga ingredienser till en krämig smoothie.
Häll upp i värmetåligt glas, rör i resten av det heta teet, 3 dl.

etnomat

Världens mat till din dörr

VÄLKOMMEN TILL VÅRT SORTIMENT FRÅN HELA VÄRLDEN!

- Upptäck olika **världsdelars smaker** och kryddor genom vårt lager avlättlagade veganska och vegetariska produkter.

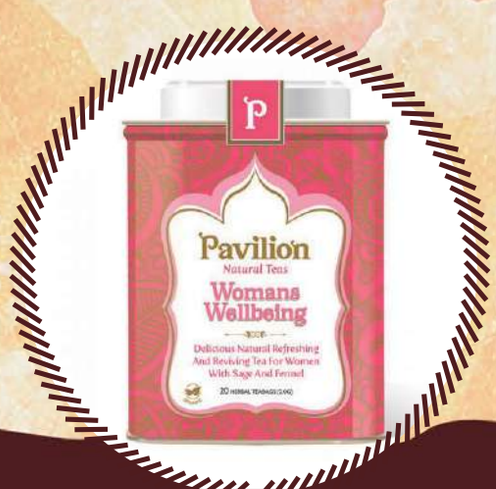
- Vi har bland annat ett brett utbud av bönor och baljväxter, **veganska och vegetariska tilltugg**, choklad och olika kryddor. Varför inte testa till klassiker som hummus, olivolja och pesto?

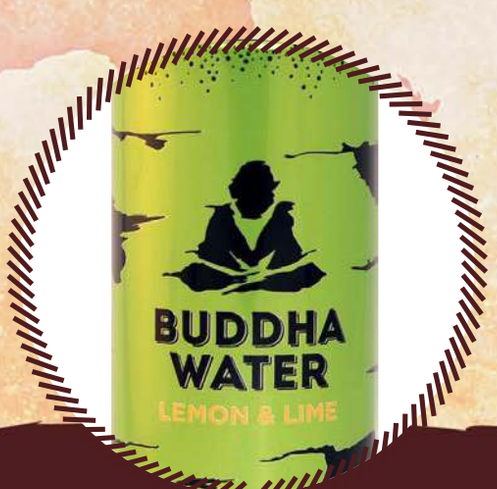
- Känner du dig stressad eller vintertrött? Prova någon av våra teer eller kaffesorter, som fyller ditt inre med ro och som för tankarna till **spännande och hälsosamma matkulturer.**

- **Godsaker av hög kvalitet finns närmre än du tror! Vi levererar smaker från hela världen direkt till din dörr, utan att anstränga matbudgeten.**

- **Med Etnomat är säkra och certifierade varuinköp endast ett klick bort!**

Besök oss på etnomat.se

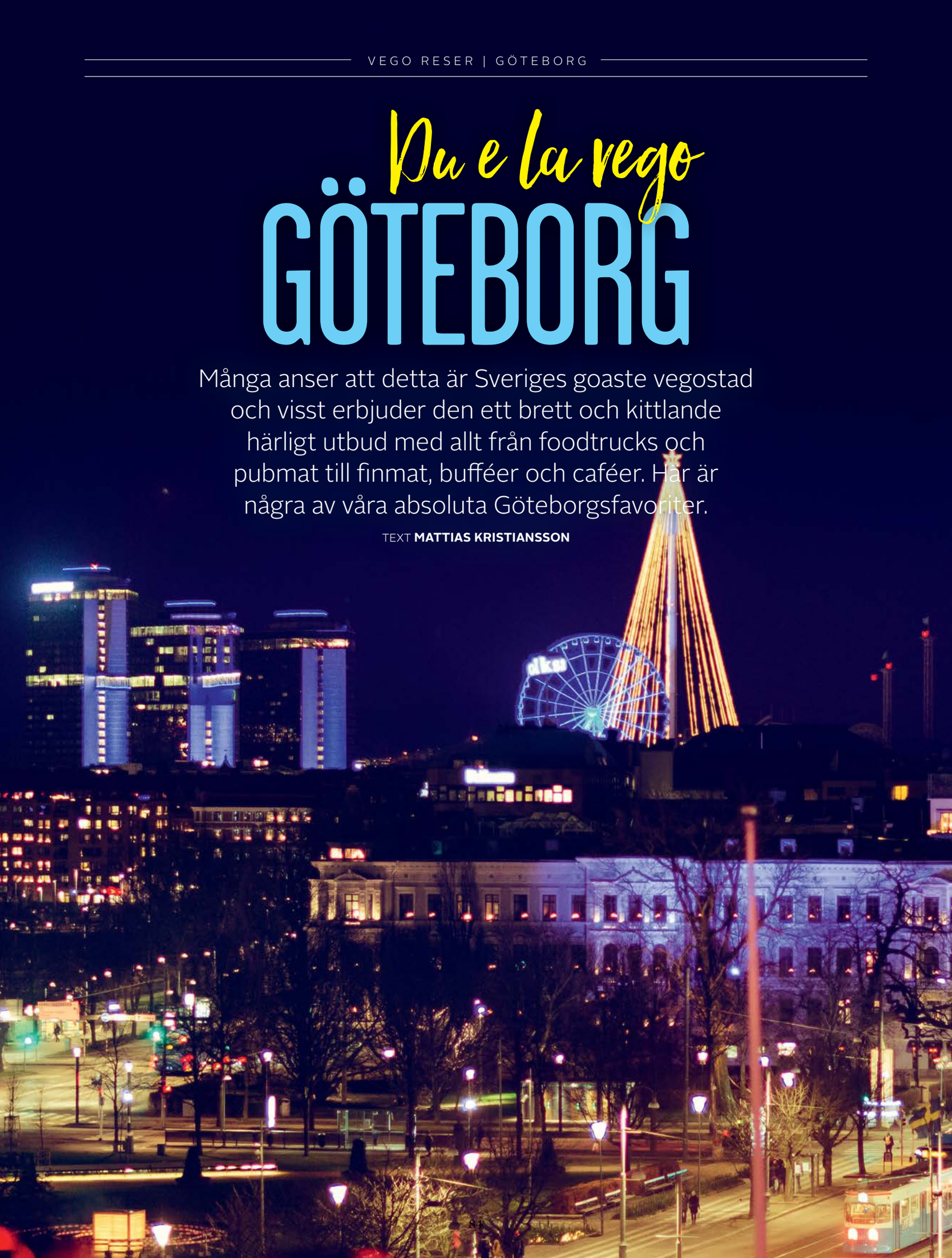




Du e la vego GÖTEBORG

Många anser att detta är Sveriges goaste vegostad och visst erbjuder den ett brett och kittlande härligt utbud med allt från foodtrucks och pubmat till finmat, bufféer och caféer. Här är några av våra absoluta Göteborgsfavoriter.

TEXT **MATTIAS KRISTIANSSON**



Goa Gbg

Göteborg är en stad som bjuder på mycket, från storstadspuls till skärgårdslugn. Promenera i vackra Haga, besök någon av de populära barerna, shoppa second hand eller titta på vackra fasader i Vasastan.

SNABBMAT

JINX FOOD TRUCK

Vill du käka ångade buns så goda att du trillar av stolen, är det hit du ska gå. Pankofriterad tofu, picklad gurka, kimchisalsa, sojamajonnäs och rostade jordnötter. Behöver vi säga mer?
Magasinsgatan 17
www.jinxfoodtruck.com

JONSBORGSGRILLEN

En klassiker på avenyn med allt som ett gatukök ska ha... fast veganskt. Burgare, mosbricka, korvar, kebab, mjukglass m.m. De har även choklad, ostar, vegokött och annat att köpa med sig.
Kungsportsavenyen 39
www.jonsborgsgrill.se

RESTAURANG

RAMEN-YA

Först i Göteborg med denna japanska favorit och det med två veganska varianter på menyn. Sopporna tar tolv timmar att göra och nudlarna rullas för hand. Ruskigt gott.
Linnéplatsen 4
www.ramenya.se

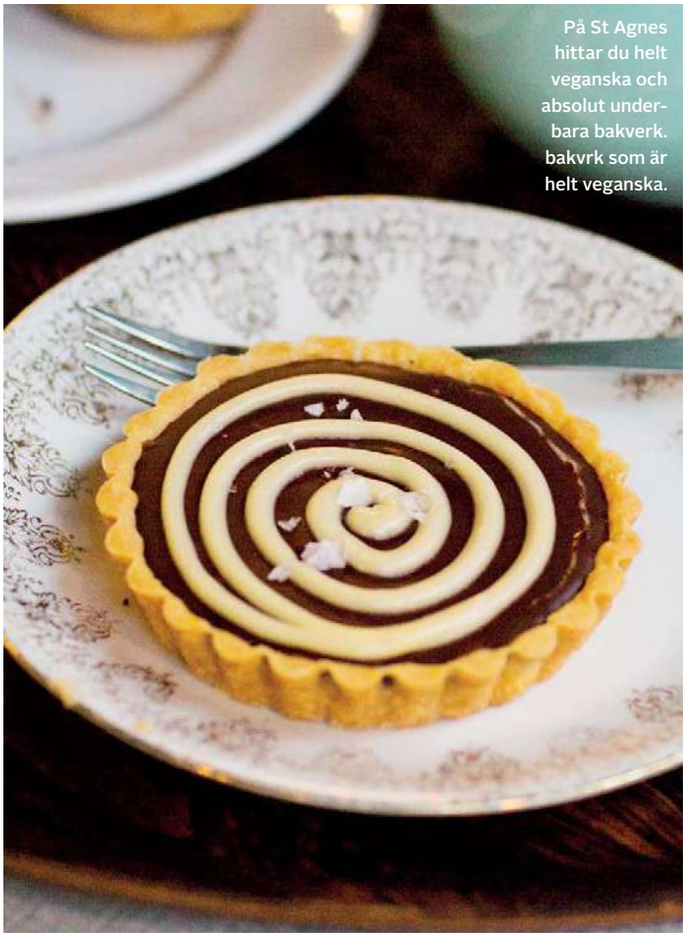
THE GREEN ROOM VEGAN

Du kan inte leka av dig på Liseberg utan att besöka helvegetariska The Green Room. En grön buffé med allt från frasiga filodegsknyten till färgsprakande sallader. Värt varenda krona.
Liseberg
www.liseberg.se

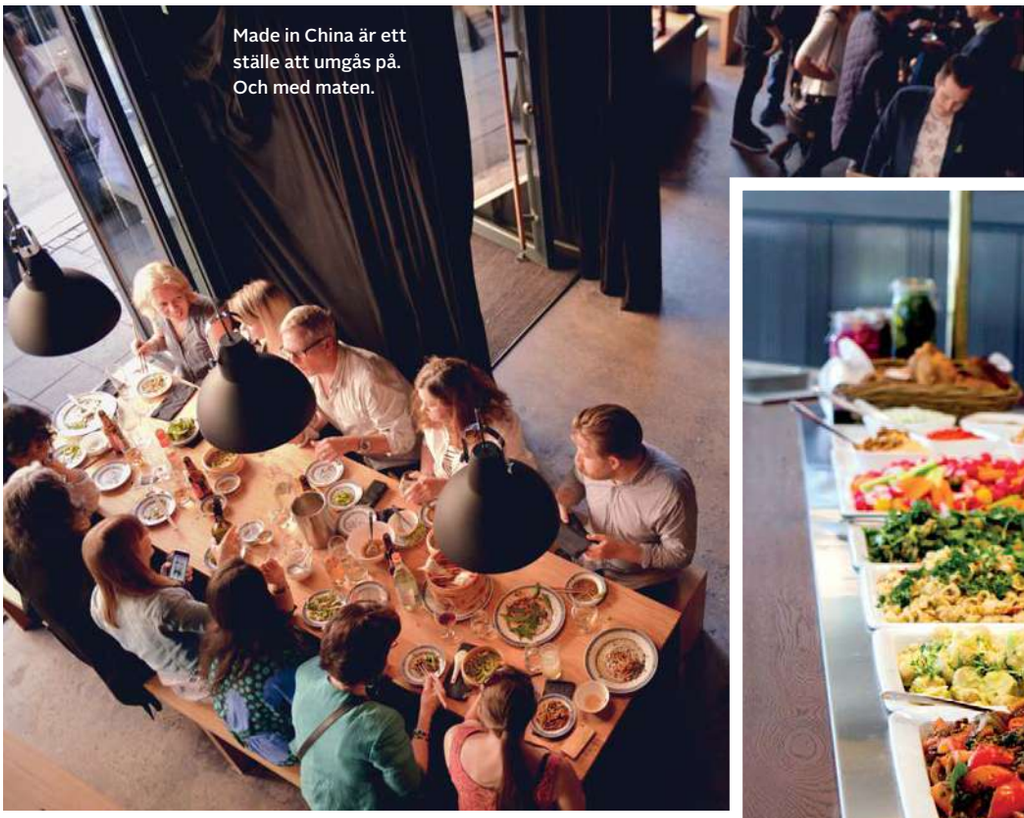
HAPPY M KITCHEN

Här är det fräsch, ren och hälsosam mat som står i fokus. Tråkigt? Inte alls, raka motsatsen faktiskt. Smakrikt, färgglatt, roligt och ögonöppnande. Och dessutom mycket vegetariskt på menyn.
Vasagatan 24
www.happymkitchen.se

Black Bird har blivit en riktig hit bland Göteborgarna.



På St Agnes hittar du helt veganska och absolut underbara bakverk. bakvrk som är helt veganska.



Made in China är ett ställe att umgås på. Och med maten.

The Green Room är världens första helt vegetariska restaurang på en nöjespark. Det du!

SYSTER MARMELAD

Vegansk fine dining! Jepp, du hörde rätt. Och här kan de verkligen trolla med växtriket. Vi åt bland annat friterade svartrötter med kamomillmajonnäs som var svindlande gott. De har även en fantastisk brunch.
Mariagatan 16
www.systermarmelad.se

MADE IN CHINA

Med inspiration från hela Asien har man här skapat en meny med många veganska alternativ. Då det är hajpat som få är det ett hett tips att boka bord innan du drar hit.
Tredje Långgatan 9
www.madeinchina.nu

BLACK BIRD

Ett absolut måste när du besöker Göteborg! Här görs allt från grunden, från den fermenterade tempehn och misomarinerade tofun till seitanburgarna och banoffee-pajen. Herregud så bra det är!
Stigbergsliden 3
www.facebook.com/blackbirdbargbg

KELLY'S

Pizzaställe med många veganska alternativ. Perfekt om du bara vill sätta dig och ta en drink.
Andra Långgatan 28
facebook.com/kellysgbg

CAFÉ

OPEN NEW DOORS

En av våra absoluta favoriter, mitt på tyska bron. Vacker utsikt och blandade god mat. Det mesta är raw och vi vet inte vad som är bäst, maten eller de bedårande bakverken. Äh, vi tar lite av varje!
Tyska bron 1
www.opennewdoors.se

HAPPY VEGAN

Inte en restaurang, men ack en helt vegansk livsmedelsbutik. Här finns råvaror och kunskap, allt samlat på en plats. Ett riktigt paradis för vegoälskare.
Olivedalsgatan 2
www.happyvegan.se

KAFÉ FRILAGRET

Kulturhus för unga med vegetariskt, veganskt och glutenfritt fika.
Heurlins Plats 1
www.frilagret.se

ST: AGNES

Är du en av alla som saknar smaskigt goda veganska bakverk? Sluta leta!
Här finns kolapajer med choklad, biskvier, morotskakor, kladdkakor m.m. Välsmakande och smått beroendeframkallande.
Teatergatan 32
facebook.com/stagnesbageri

CRIPPAS CAFÉ

Veganfika och käk varvat med punk och livemusik.
Kusttorget 1
facebook.com/crippascafe

THE KITCHEN GÖTEBORG

Veganska munkar, bärpajer, kakor, varma mackor, sallader m.m.
Skanstorget 1
facebook.com/thekitchengoteborg

OLD CORNER

Bar med riktig pubmat. Stor vegansk meny med bland annat pepparstek och banana split att välja på.
Artillerigatan 14
www.oldcorner.net

Omnisym Pharma introducerar:

Omni Vegan
VERSION 2.0
– The Vegan Multivitamin

- Vegancertifierad
- Vegansk Vitamin D3
- Naturlig Betakaroten
- Hög styrka av Vitamin C & E
- Både Vitamin K1 & K2
- Vitamin B12 i form av Metylkobalamin
- Folsyra i form av Metylfolat
- Organiskt bundna mineraler
- Kolin & Fosfolipider

Finns i fristående hälsokost- och livsmedelsbutiker med inriktning på veganska produkter. Samt på nätet tex www.omnisympharma.se

Om Godot

Brasserie Godot öppnade 2001 och är ett klassiskt franskt brasserie mitt på Östermalm i Stockholm med veganskt och kött på menyn.

– När vi bestämde oss för att börja laga veganskt spred sig ryktet snabbt. Det märks verkligen att den veganska livsstilen har blivit het under de senaste åren, säger Adde Helm som är köksmästare på Godot.

Även om han själv äter både veganskt och icke-veganskt ägnar han mycket tankemöda åt att göra moderna, fräscha och gröna rätter.

– Jag provlagar och provsmakar och provlagar igen. Det tar lång tid att få till en ny rätt, ibland testar jag uppåt tio gånger, säger Adde Helm.

Priserna varierar, en hel veganmeny med förrätt, varmrätt och efterrätt kostar 460 kronor exklusive dryck.

www.godot.se

GÖR SOM GODOT

och bjud på veganskt

När köksmästaren Adde Helm på Brasserie Godot i Stockholm lagar trerätters veganmiddag blir det massor av olika smaker, i perfekt balans.

TEXT **ANNA-MARIA STAWREBERG** RECEPT **ADDE HELM** FOTO **LINUS HALLGREN**

1 FÖRRÄTT

Gazpacho

15 min+tid i kylen | 4-6 portioner

Gazpacho
500 g tomater, hackade
250 g gurka, hackad
2 röda paprikor, hackade
1 rödlök, hackad
1 solovitlök, eller 3-4 vitlöksklyftor, hackade
2 dl tomatjuice
50 g koriander, hackad
salt
tabasco
sherry, kan uteslutas

Friterade vitlöksklyftor
8 vitlöksklyftor eller 2 solovitlökar
1 dl osötad sojamjölk
rapsolja att fritera i

Till servering
svart tångkaviar
olivolja
valfria örter

Gazpacho
Mixa samtliga ingredienser länge så att du får en slät soppa. Smaka av soppan med salt, tabasco och sherry.
Sila genom en silduk och låt stå i kylen över natten. Grönsaksfibrerna som blir kvar i silduken brukar vi blanda med lite tärnad gurka, paprika och selleri för att dekorera rätten med.

Friterade vitlökschips
Skiva vitlöken tunt och lägg i sojamjölk över natten för att bli av med bitterheten.
Fritera i 150 grader tills den blir frasig och gyllenbrun.

Häll upp soppan i skålar. Dekorera med friterad vitlök, svart tångkaviar och eventuellt grönsaksblandningen från silningen. Ringla över lite olivolja och servera.

Soppa med finess

Häll på soppan vid bordet så blir gästerna än mer imponerade.

2 HUVUDRÄTT

Bakad rotselleri, kikärtsfrittar, rökt majonnäs och grillad portabellosvamp

4 tim | 4 portioner

Bakad rotselleri
500 g rotselleri
1 kvist färsk rosmarin
1 kvist färsk timjan
2 vitlöksklyftor

Kikärtsfrittar
1 liter vatten
240 g, ca 4 dl, kikärtsmjöl
¾ tsk spiskummin
¾ tsk chilipulver
½ krm cayennepeppar
salt
rapsolja att fritera i

Grillad portabello
150 g portabellosvamp
olivolja
rosmarin

Rökt majonnäs
1 ½ dl osötad sojamjölk
1 msk dijonsenap
½ msk äppelcidervinäger
1 msk citronsaft
3 dl rapsolja
salt
peppar
liquid smoke

Picklad silverlök
1 silverlök, tunt skivad
½ dl ättiksprit (12 %)
1 dl strösocker
1 ½ dl vatten

vattenkrasse till garnering

Bakad rotselleri
Sätt ugnen på 110 grader.
Skala och dela rotsellerin i fjärdedelar.
Linda in rotselleri tillsammans med hackad vitlök, rosmarin och timjan i aluminiumfolie. Sätt in i ugnen i ungefär 4 timmar.
Prova med en sticka så att de känns mjuka.

Kikärtsfrittar
Hetta upp generöst med olja i en kastrull. Sikta på 160 grader. Koka upp vattnet.
Vispa ner kikärtsmjölet tillsammans med spiskummin, chilipulver, cayennepeppar och salt. Tryck ner plastfolie i en form. Häll ner smeten den inplastade formen och ställ in i kylen så att den stelnar. Ta upp och skär i 3x3 cm stora bitar. Droppa ner i oljan och fritera i ca 4 minuter. Salta.

Grillad portabello
Sätt ugnen på 80 grader. Gör ett kryss i portabellosvamparna och lägg på varsitt ark aluminiumfolie. Ringla över lite olivolja och lägg på en kvist rosmarin. Vira in svamparna i folien och ställ in i ugnen i 30 minuter.
Dela svampen på mitten. Precis innan servering grillar du den snabbt i en grillpanna eller stekpanna så att den får fint med färg.

Rökt majonnäs
Mixa ihop sojamjölk, dijonsenap, vinäger och citronsaft i en skål. Droppa nu ner lite olja i taget under ständigt mixande tills du får en lagom tjock majonnäs. Smaka av med salt, peppar och liquid smoke.

Picklad silverlök
Skölj löken i kallt vatten och lägg ner i en glasburk. Koka upp ättiksprit, strösocker och vatten. Häll över löken. Låt stå i kylen över natten.

Lägg upp den bakade rotsellerin, kikärtsfrittarna och portabellosvampen snyggt på en tallrik. Spritsa ut majonnäsen och dekorera med picklad silverlök och vattenkrasse.

Godots hemmaversion!

På Godot använder man inte rökessens utan röker själv allt i ugn på alspån. Men det här är hemmaversionen och då funkar liquid smoke strålande.

3 DESSERT

Hallonsorbet Peach Melba

15 min | 3 dl

Hallonsorbet
80 g vatten
40 g socker
80 g glukos
200 g hallon

Hallonremmar
5 dl frysta hallon
8 torkade aprikoser
1 banan
½ dl strösocker

Peach Melba
4 persikor
1 vaniljstång
5 dl vatten
250 g strösocker
½ dl champagnevinäger

Hallonsorbet
Mixa ihop samtliga ingredienser med en stavmixer. Kör i glassmaskin och skrapa ner i en låda. Ställ in i frysen.

Hallonremmar
Sätt ugnen på 50 grader.
Tina hallonen så att de blir mjuka och pressa dem sedan genom en fin sil. Hallonkärnorna kan nämligen bli beska om man mixar dem för länge.
Mixa ihop hallon, aprikoser och banan med en stavmixer. Man måste mixa ordentligt länge om man vill ha en så len puré som möjligt.
Bred ut på ett teflonpapper eller silikonmatta och lägg på en plåt.
Ställ in i ugnen i 4-6 timmar.
Öppna luckan då och då.
Ta ut och strö över strösocker.
Klipp i långa remmar.

Peach Melba
Gör ett kryss i botten på varje frukt.
Dra av skalet på persikorna.
Dela dem sedan på mitten och ta ut kärnorna.
Skåra vaniljstången och skrapa ur fröna.
Lägg ner vaniljstång, frön, vatten, strösocker och vinäger i en kastrull. Koka upp och lägg ner persikorna. Ställ in allt i kylen och låt svalna helt.

Lägg upp persikorna på assietter.
Lägg en kula hallonsorbet bredvid och dekorera med hallonremmar.

Glassmaskin

Ja, du behöver tyvärr en glassmaskin till det här, men det är en investering värd pengarna. Tänk dig att kunna göra hemmagjord glass när helst du känner för det.

HÅLL DIG FRISK

NÄR SOLEN TAR SEMESTER

VEGAN D3-VITAMIN

FRÅN LAV

- D-vitamin bidrar till immunsystemets normala funktion.
- Vegansk källa till den kroppsegna formen av D-vitamin.
- Hållbar odling och varsam extraktion av vegansk källa till D3-vitamin.

Egen svensk tillverkning

De flesta produkterna tillverkas eller förädlas i vår moderna produktionsanläggning i Borghamn. Vi använder kapslar för att slippa onödiga tillsatser.

HELHETSHÄLSA

ett naturligt val®

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost.

www.helhetshalsa.se

Nötfritt

Cashewnötter må vara en älskling här, men de gör även nötfria tårtor på beställning om du så önskar.

LUNDS EGET HIMMELRIKE CASHEW VEGAN KITCHEN

Det är få gånger vi tappar andan, tar oss för bröstet och biter oss i läppen för att inte gråta glädjetårar. Men på Cashew Vegan Kitchen är det så. Allt är bara för bra.

TEXT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Ailham Vozzl och Aidah Samphani.

Det är lätt att missa Cashew Vegan Kitchen, beläget på en innergård bara ett stenkast från den pampiga domkyrkan i Lund. Väl inne på gården får du kisa för att se den lilla skylten som leder dig in i världens minsta café. Men misströsta inte, det här är nämligen ett nirvana för alla som älskar bakverk. Kyldisken rymmer rader efter rader med vackert dekorerade ”praliner”. Små delikata konstverk som är vackert randiga i lager av olika fyllningar och toppade med torkade bär, blommor, nötter och choklad. Alla med sitt unika uttryck. Ah, nästan synd att äta dem ju, men ok!

Vi beställer ett gäng ”praliner” och tänker att de omöjligt kan smaka lika underbart som de ser ut. Fel, åh så fel. Det är så glimrande gott att man nästan vill be om ursäkt för att man tvekade. Fyllningarna är släta som sammet men ändå fasta nog att hålla formen. Vi smakar hallon, saltlakrits, apelsin, choklad, hasselnöt, mint, jordgubb, blåbär och choklad i mängder. Varje tugga bjuder på en ny smak och ny konsistens. Rena, klara smaker som smakar pinfärskt. Här satsar man också på de bästa råvarorna som går att hitta. Varför inte?

Vi testar kondisfavoriten ”dammsugare”, med marsipan gjord på mandel, spenat och agave. För sa vi att alla bakverk här är raw? Jepp, helt råa. Men vem tänker på sådant när man befinner sig i himmelriket? Dammsugaren smakar så likt originalet att till och med VEGO:s Jonas, en erkänd dammsugartvekare, tvingas ge upp.

När vi trodde att vi hade nått toppen så sätter vi tänderna i en chokladglass, fylld av den lenaste hasselnötskräm som välsignat våra tungor. Vi testar den andra med en mörk, nästan flytande fyllning av renaste choklad. ”Hur är det möjligt?” undrar vi tugga efter tugga. Nu får det vara nog, vilka är de här tjejerna som orsakat denna glädjetripp!?

AILHAM VOZZI och lillasystern Aidah Samphani är grundarna av denna lilla pärla och de välkomnar gästerna på Cashew Vegan Kitchen varje dag. Båda två är utbildade kockar som såg ett tomrum i Lunds caféliv. De slog ihop sina kreativa gåvor och smak för det bästa och startade eget. De är själva veganer som sätter hälsan högt på listan. Inte konstigt att deras café därför inte bara blev helt veganskt och ekologiskt utan även fritt från gluten och raffinerat socker. Ett minst sagt nytt inslag i Lunds caféliv.

Förutom små bakverk som man kan köpa på plats erbjuder de även ”praliner” till catering tillsammans med svindlande fina tårtor. Så om du snart fyller år och bor i området vet du vem du ska kontakta.

Och ja, det är bakverken som stjäl showen, men de serverar även varm och kall lunch för den som är sugen.

Vi lämnar Cashew Vegan Kitchen med ett fånigt glatt leende på läpparna och hoppas att fler hittar till denna fantastiska bakverksidyll.

Cashew Vegan Kitchen

Ett veganskt café med raw bakverk som paradnummer.
Var: Kyrkogatan 21, Lund
Facebook: *@CashewVeganKitchen*

Receptregister

HITTA DINA FAVORITER HÄR

VARMRÄTTER

Bao buns med krispig tofu och kimchimajonnäs 9
Råstekt rotsakspytt 13
Pumpapasta med nötbollar 21
Kikärtspannkakor med kryddig färs 23
Quinoatofu med linssallad 25
Auberginegryta med grönkål 31
Gryta med blomkål, potatis och sparris 33
Tofu med edamame-wok 36
Råris-paella 37
Raw jordnötscurry med kokosris 38
Burrito bowl med mexican black beans 40
Indisk linsgryta 40
Fyllt bröd med indisk kål 50
Vita bönor i currysås 62
Linspasta med rotfrukter 62
Dillbiffar med pepparrotskräm 63
Vegobollar 63
Korv stroganoff 63
Teriyakitofu med wokade nudlar 64
Paprikafylld portabello med ajvarsås 64
Rödbetsotto 65
Korv med bröd och BBQ-topping 65
Bakad rotselleri, kikärtsfrittar och rökt majonnäs 91

SMÅRÄTTER & TILLBEHÖR

Bakad lök med rosmarinsmör 8
Morotshummus med fänkål 10
Baguette med tofu och sriracha-majonnäs 33
Groddad granola 42
Rödkålsmarmelad 49
Asiatisk brysselkål 51
Äpple- och calvadossås 67
Små timbaler med hummus 69
Gurkrullar med dillig färskost 70
Zucchinikex med avokado 70

SALLADER & SOPPOR

Thaisallad 14
Grön curry med rotfrukter 22
Grön kikärtssoppa med spenat 30
Rostad romanescosoppa 49
Grönkålssallad med rostad pumpa 50
Rostad morotssallad med pistagesås 56
Italiensk bönsallad med krutonger 57
Tacosallad med nötfärs 57
Fransk löksoppa 58
Pumpasoppa med saffran 65
Gazpacho 90

SÖTT & BAKAT

Potatisbröd bakat i kastrull 13
Morotsbollar med citron och kardemumma 16
Len chokladpudding 38
Små pumpacupcakes 69
Choklad- och hallontarteletter 71
Fikon- och dadelscones 72
Blåbärschiasylt 72
Mini-jordgubbscheesecakes 72
Hallonsorbet Peach Melba 92

DRYCKER

Smoothieskål med grönkål 15
Varm gurkmejadryck 52
Mango chai-smoothie 81
Gojibär- och apelsinsmoothie 81
Grönkål, äpple och dadlar med grönt te 82
Het vanilj- och blåbärssmoothie 82

EN TILL TACK

Raw och lite hälsosammare afternoon tea är allt vad vi behöver nu. Frestas på sida 68.

NÄSTA NUMMER KOMMER... DEN 21 MARS

MÖT VÅREN MED GAFFELN I HÖGSTA HUGG!

VI FÖRÄLSKAR OSS I SPARRIS!

Primörernas primör

BYGGA MUSKLER PÅ VEGOMAT?

Vi träffar en riktig vinnare

DESSUTOM

Vardagsvego med Sofia von Porat. Sätt tänderna i roten till allt gott.

Köpenhamns bästa VEGOSTÄLLEN

Ersättningsguide

GENVÄGAR I VEGOVÄRLDEN

MJÖLK OCH GRÄDDE

DRICKA OCH BAKNING
Mandelmjölk
Hasselnötsmjölk
Sötad och osötad sojamjölk
Havremjölk
Rismjölk
Quinoamjölk
Cashewmjölk
m fl.

MATLAGNING
Osötad sojamjölk
Havremjölk
Rismjölk
Kokosmjölk
Mandelmjölk
Cashewmjölk

MATLAGNINGSGRÄDDE
Havregrädde
Sojagrädde
Mandelgrädde
Kokosgrädde

VISPGRÄDDE
Alpro Airy & Creamy (soja)
Soyatoo kokosgrädde
Soyatoo risgrädde
Planti Creamy Dessert (havre)

YOGHURT & CRÈME FRAICHE
Soja- och havreyoghurt
Oatlys iMat Fraiche,
ersätter crème fraiche
och gräddfil

SMÖR

MATLAGNING & BAKNING
Mjölkfritt smör från bland annat Carlshamn, Milda, Becel, Coop, Provamel och Rapunzel. Det finns även flytande mjölkfritt smör.

BORDSMARGARIN
Mjölkfritt bordsmargarin finns från bland annat Carlshamn, ICA, Coop 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. Parmesan från Violife och A & A. Det finns även ett antal smältbara ostar från ovan nämnda märken.

KÖTT

KÖTTFÄRS
Sojafärs hittar du i frysdisken 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, Hälsans Kök och Astrid & Aporna. Även fryst falafel från flera olika producenter.

KORV
Det finns flera olika vegokorvar, både i kyl- och frysdisken. 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. Testa att strö över lite "svart salt" som gör att det smakar precis som ägg. Finns att köpa i indiska butiker eller på veganlife.se.

NO-EGG
Äggsubstitut, perfekt i såser, krämer och bakverk.

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 frysdisken.

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

Tzay, frysdisken.

Anamma har färs, bitar, schnitzlar, filéer m.m.
Tempeh, fermenterade sojabönor.
Fast tofu, finns även rökt och marinerad.

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

Quorn har schnitzlar och nuggets.

Oumph har flera olika neutrala och smaksatta alternativ i frysdisken.

ANDRA BIFFAR
Hälsans Kök har couscous- och linsbiffar.

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.

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

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

ÖVRIGT

SMÖRDEG
Fryst smördeg brukar vara ägg- och mjölkfri.

PASTA
Torkad pasta brukar vara äggfri. Äggfria vetenudlar går att hitta, annars går risnudlar bra. Även pasta baserad på bönor och ärtor brukar vara äggfri.

KISSED BY ECO

100% vegan!

Kissed by ECO

Natural & Cruelty free Beauty

15%

Ange rabattkod
HEJVEGO
i kassan och få 15% rabatt på nästa order!*

*giltigt vid ett köp/person
ej reavaror & presentkort
t.o.m. 30 juni 2017

CRUELTY FREE

Must have today

SMASHING LIPS
AMAZING EYES
PERFECT SKIN

GIFTFRI SKÖNHET

Vegan så klart!

NATURAL & CRUELTY FREE beauty

www.kissedbyeco.se

Tofutti®

CREAMY SMOOTH
DAIRY FREE & SOYA FREE

- 100% växtbaserad
- Krämig mjölk- och sojafri ”cream cheese”
- Innehåller ingen gluten
- Perfekt i både varma och kalla rätter!

IDAG ÄR DIN Vego dag

Prenumerera gärna på Vegodag (facebook.com/vegodag, instagram.com/vegodag, eller sök Vegodag på Youtube) och få tips & inspiration till vegetarisk/vegansk matlagning.