

EN VEGANSK KOCKUTBILDNING • KRÄMIG MANDELPASTA • DEN VEGANSKA MATBIBELN • SOPPOR & GRYTOR

VEGO

JUBILEUMSNUMMER!

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

98 000 läsare!

NYTT ÅR, NYA VANOR
SÅ ÄTER DU
MER VEGO

PANNKAKOR X 6

RÅTT & SÖTT

FULLKORN
FÖR SMAKEN
OCH HÄLSAN

THE ASHRAM
EN GRÖN OAS

VEGO FIRAR
5 ÅR!

GRÖNA PROTEINER

VÄRLDENS GODASTE VEGOBOLLAR • DEN GRÖNA HEMKUNSKAPEN • GOTT MED KIKÄRTOR

NR 1 2019 DEC-JAN
PRIS 59,- (INKL. MOMS)
FINLAND 7,90 EUR NORGE 6,9 NOK





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



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

**Alkohol är
beroendeframkallande**

Välkommen till tidningen Vego

VEGO

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

**Chefredaktör &
ansvarig utgivare**

Mattias Kristiansson
tel: 0768 55 99 77

mattias@vegomagasin.se

Art Director

Utopi

Omslagsbild

Mattias Kristiansson

Korrektur

Camilla Dunér

Annonsera

vego@capemedia.se

Kontakta oss

redaktionen@vegomagasin.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.



Födelsedagsbarnet som har mer att ge

Med det här numret firar tidningen VEGO fem år. Fem... år! Det är ofattbart på så många sätt att starta upp en egen tidning, utan förlag, i en tid som denna där tidningar går i graven mest hela tiden, och på ett fantastiskt sätt lyckas överleva, växa och hålla sig kvar. Jag måste ju börja med att tacka alla fina läsare som gör det möjligt och som fortfarande tycker att vi levererar ett strålande fint magasin. Jag som verkligen har hängt med sen starten är supernöjd med utvecklingen av tidningen. Hur den i början var ett arbete av passion, matkärlek och jobb dygnet runt, alla veckans dagar. En liten kantstött skönhet som år för år har slipats, polerats och nu glänser finare än någonsin.

Jag minns när vi släppte första numret och folk mejlade eller pratade med oss på mässor och förskräckt frågade: "Men vad ska du fylla nästa nummer med!?" Det blev aldrig något problem. Ny matinspiration fullkomligt väljer in från världens alla hörn, ni inspirerar mig otroligt via Facebook och Instagram, nya produkter slutar aldrig att fylla kyl- och frysdiskarna och inspirerande kändisar, kockar och restauranger går över till ett mer grönt fokus.

Det är faktiskt smått galet att tänka tillbaka på tiden då VEGO startades. Oumph hade inte kommit ut, Max hade definitivt inte en handfull alternativ på menyn att välja mellan, gröna restauranger i bräsch, som Fotografiska och Rutabaga, hade inte öppnat och folk både kollade snett och himlade med ögonen när de hörde att man käkade vegetariskt och veganskt. Jag minns själv hur jag fick kommentarer från andra mattidningar om att jag inte skulle överleva två månader, att det var dödsdömt att satsa på vego. Idag har VEGO gått från ett litet hjärteprojekt som klipptes ihop i min lägenhet till en tidning med 100 000 läsare och ambitioner att bli ännu större.

Så vad är då målen? Vi ska fortsätta sprida rungande god vegomat med fokus på enkelhet, men även nöra in oss och leka loss. Vi vill lyfta fler hjältar i vegovärlden, producenter som gör skillnad och andra inspirerande personer som kämpar för mer grön mat åt folket. Vi vill nå ut till ännu fler och inspirera dem att ta ett steg över till den gröna sidan och vi vill göra det med samma avdramatiserande "hej, jag lever i en vegobubbla med vegonorm"-mentalitet som jag har kört på hela tiden. Jag gillar nämligen en värld där god mat och gott samvete går hand i hand.

Återigen, tack till alla läsare. Ni är bäst!

Mattias Kristiansson

Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO

*Tre saker jag gillar
extra mycket just nu*

CITY GROSS

Mattias + City Gross = Vegansk matkasse!

Jag inleder ett nytt samarbete med City Gross och resultatet är en helt vegansk pop up-matkasse. Kassen kommer att innehålla spännande, goda, lättlagade och veganska maträtter. Håll utkik på citygross.se från och med den 15 januari och på vår Facebook och Instagram.

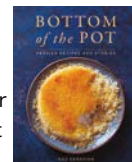
Jag hjärtar Bärta

Jag är ett stort fan av Pia Qvarnström a.k.a. Mögel-Pia a.k.a. grundaren av Bärta, en groddad och fermenterad produkt gjord på öländska ärtor. Hennes tempeh-liknande produkter är det bästa jag har smakat och jag är så peppad på att de nu letar sig ut i butikerna. Hurra!



Bottom of the pot

Jag har just nu snöat in på persisk mat (recept kommer längre fram) och det är mycket tack vare den engelska boken **Bottom of the pot**. Så inspirerande, med personliga anekdoter blandat med persisk mathistoria och förföriska recept.



You Tube

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



Vego 1 2019

- 13 En sked lycka - soppor, grytor och focaccia**
- 20 Vego firar 5 år!**
- 32 Gröna proteiner med Therese**
- 37 Gott med kikärter**
- 39 Välkommen in i vegovärlden**
- 45 Nytt år, nya vanor**
- 46 Världens bästa vegobollar**
- 49 Det veganska köket**
- 54 Pasta på ett kick**
- 57 Fullkorn!**
- 81 The Ashram - en grön oas i Los Angeles**
- 87 Vegchef - en växtbaserad kockskola**
- 88 Syra med surtanten**
- 91 Rätt och sött**

49

Enkel, lagom lyxig vegomat från den nya veganska matbibeln.



27

Pannkakor i mängder! Stora och tunna, små och fluffiga, söta och syrliga. Här finns recept för alla smaker!



DESSUTOM:

Ledare **3**, Innehåll **4**, VEGO svarar **5**, Vegonytt **6**, Den gröna hemkunskapen **9**, Veganska pannkakor till folket! **27**, Mode & skönhet **64**, Trend-Stefan **66**, VEGO:s veckomeny **69**, Kostexperten **74**, Plocksida hälsa **77**, Läkare för framtiden **78**, Receptregister **96**, Nästa nummer **98**

Koll på symbolerna!

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



Nötfri

Recepten med den här symbolen är nötfria.



Glutenfri

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

20



Vego firar 5 år och kollar tillbaka på åren som gått.

57

Fullkorn i fokus med Christine.



Råa och söta bakverk.

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.



Garam masala

I förra numret av VEGO hade vi med ett recept på tikka masala. Där stod att man skulle krydda med garam masala och hänvisade till en sida som inte fanns. Receptet kom från en bok och även om du

kan köpa färdig garam masala så kommer här ett recept till alla som vill göra egen.

2 msk mald spiskummin
2 msk mald koriander
2 msk mald gurkanmeja

2 msk mald ingefära
2 msk mald kanel
2 msk mald kardemumma
1 krm mald kryddnejlika

Blanda samtliga kryddor i en skål.



Vegopodden är tillbaka!

Jepp, du hörde rätt. Vi har sparkat liv i Vegopodden igen, efter otaligt påhejande från er läsare. Nu kommer vi att fokusera på att träffa inspirerande människor som på ett eller annat sätt jobbar med mat: kokboks författare, entreprenörer, influencers m.m. Podden finns på bland annat Podcaster, Acast och Soundcloud. Du kan även se hela podden på vår Youtubekanal VEGO..

Köp ett signerat ex på hemsidan

Om du köper Mattias Kristianssons veganska matbibel **Det veganska köket** på vegomagasinet.se får du inte bara boken signerad, utan kan även be om att få en personlig hälsning. Bra va?

Persisk mat

Vi har fått frågor om att fördjupa oss i matkulturer från runt om i världen. I nästa nummer blir det italiensk mat så att du kommer att ställa dig upp och skrika bravissimo! I numret efter det kommer vi att frossa i persisk mat. Världskända risrätter och mustiga grytor står bland annat på menyn då. Så håll ut!

Hej Vego!

FÖLJ OSS!

Instagram

@vegomagasinet

Facebook facebook.com/matmagasinetvego
www.vegomagasinet.se



Namn: Maja Genheden

Gör: Mikrobiolog

Bor: Göteborg

När blev du vegan/vegetarian?

– Jag har varit vegetarian till och från sedan jag var 16, men i maj i år tog jag steget och blev vegan.

Vad fick dig att ta steget?

– Jag kände att jag mådde bättre när jag valde mer vegankost och ville därför testa att äta så hela tiden.

Var det enklare eller svårare än du trodde och varför?

– Vissa saker var helt klart enklare än jag hade trott. Jag trodde att jag skulle sakna vissa vardagliga produkter som fil på morgonen. Men jag kände inte alls att jag saknade det. Andra saker tog längre tid att lära sig och krävde lite mer efterforskning, som vilka viner som är veganska eller vilka knäckebröd som är bakade med honung.

Vad har du märkt för skillnad?

– Jag känner att jag mår så mycket bättre, framför allt fysiskt. Som en lättare känsla. Jag har tidigare haft en del problem med magen, men de försvann helt när jag blev vegan.

Favoriträtter för de som vill testa?

– Tofu paneer eller mexikansk böngryta.

Har du något tips eller peppande att säga till de som funderar på att äta mer vego?



– Var inte för hård mot dig själv. Alla är olika i vad man tycker om. Testa dig fram till dina egna preferenser. Testa olika typer av linser, bönor och tofu för att hitta dina favoriter. Själv tycker jag till exempel inte om smaken av kidneybönor men jag älskar svarta bönor.



Sveriges godaste macka är vegansk!

När Mack-SM gick av stapeln var det Mikaela Fischerström som tog hem segern med en vegansk macka bestående av bland annat dagsgammalt surdegsbröd bakat med fullkorn, rivet rödbets- och morotsskal samt lingon, toppad med morotshummus, råpanerad rödbeta, blastsallad och lingongrette. Hurra!



Spännande bönroror

Garant kommer nu med lite annorlunda röror att piffa till maten med. Vad sägs om koreansk bönroror, bönroror med oliver eller rostad paprika- och kikärtsröra? De har även baba ganoush, hummus och rödbetshummus och du hittar allt i kyldisken på bland annat Willys och Hemköp.



Bärta är äntligen här!

Vi vill inte kalla det för temppeh, för det är något helt annat. Grunden är öländska ärtor som groddas, ångkokas och fermenteras. Resultatet är bland annat burgare och färs som är så förödande goda att vi inte vet vart vi ska ta vägen. Produkterna har precis börjat leta sig ut i butikerna. Följ Bärta på Facebook och Instagram för mer info.

Vispbar havregrädde

Den växtbaserade vispgrädden från finska Aito är den bästa havregrädden vi har testat. Den blir underbart fluffig i konsistensen och har en god neutral smak med lätt sötma. Perfekt att servera till en varm paj, klicka på nygräddade våfflor eller bara äta med varma bär. Du hittar den i kyldisken, 22,95 kr/250 ml.



Peas of Heaven

Ett nytt vegoföretag har sett vegorikets ljus. Här tillverkas korvar, burgare och formbar färs med ärtor som grund. De är helt växtbaserade och fria från både soja och gluten. Du hittar dem i kyldisken.



Ris på baljväxter

Du läste rätt. Zeta kommer nu med ett alternativ till ris som görs på en rad olika baljväxter. Det kokas och används precis som ris men är alltså gjort på kikärter, röda linser och gröna ärtor. 22 % protein och 8 % fibrer. Finns på ICA och Coop för 30 kr/300 g.



Mjölkfri potatisgratäng

Alla är värda en krämig potatisgratäng. Ja, det är enkelt att göra själv, men det är ännu enklare att köpa en halvfärdig gratäng som bara gratineras till perfektion. Outinen har en helt mjölkfri potatisgratäng som du hittar i kyldisken för 34,95 kr/800 g.



Favvobollar

Nybergs Deli satsar på vego och har tagit fram smaskiga vegobollar gjorda på vete- och sojaprotein. Perfekta att ha i kylen för en snabbmiddag. En stor förpackning på 900 g kostar endast 59,95 kr på bland annat Coop och City Gross.



Chili sin carne

När du inte har ork eller lust att stå i köket, testa då Knorrs chili sin carne, en färssås som är färdig på ett klick och bara behöver kompletteras med valfritt tillbehör. Du hittar den i kylskåpet för vegetariska rätter på City Gross, i välsorterade Coop-butiker och på **mathem.se**. 35 kr/390 g.



Grönsakstortilla

No Fairytales har tagit fram något så genialiskt som grönsakstortillas. Ja, tortillabröden består till nära hälften av färsk rödbetor, morötter eller grönkål. De ger inte bara bröden en vacker färg utan framför allt smak, fibrer och näring. Du hittar dem i kylskåpet på bland annat Ica.

Färdig brunsås

Okivi har tagit fram en helt vegansk brunsås där grädden har ersatts med en blandning av smaskiga grönsaker som t.ex. palsternacka, purjolök, morot, och jordärtskocka. Grönsakerna har varsamt rostats i ugn och sedan mixats med kryddor till en slät och fyllig sås. Okivi brunsås kostar 35 kr/200 g på bland annat **mathem.se**



Renée's cashewost

Vi imponeras ständigt av Renée Voltaires produkter. Nu har hon tagit fram en lyxig cashewost med levande bakteriekultur. Snällt för både mage och tarm. Perfekt på ett kex eller att toppa salladen med. Osten finns på Pepstops butiker och hos utvalda återförsäljare för 69 kr/100 g.



Nötig kologlass med en hemlighet

Frill gör nyttiga och galet goda glassar i drömska smaker. Senaste tillskottet är Frill Nutty Caramel som är en kola- och jordnötssmakande härlighet som oväntat nog innehåller bland annat kikärter, kardemumma och vanilj. En portion Frill innehåller nästan halva dagsbehovet av fibrer och sötman kommer från dadlar. Finns i kylskåpet!



Vi vill ha: Vegansk sashimi

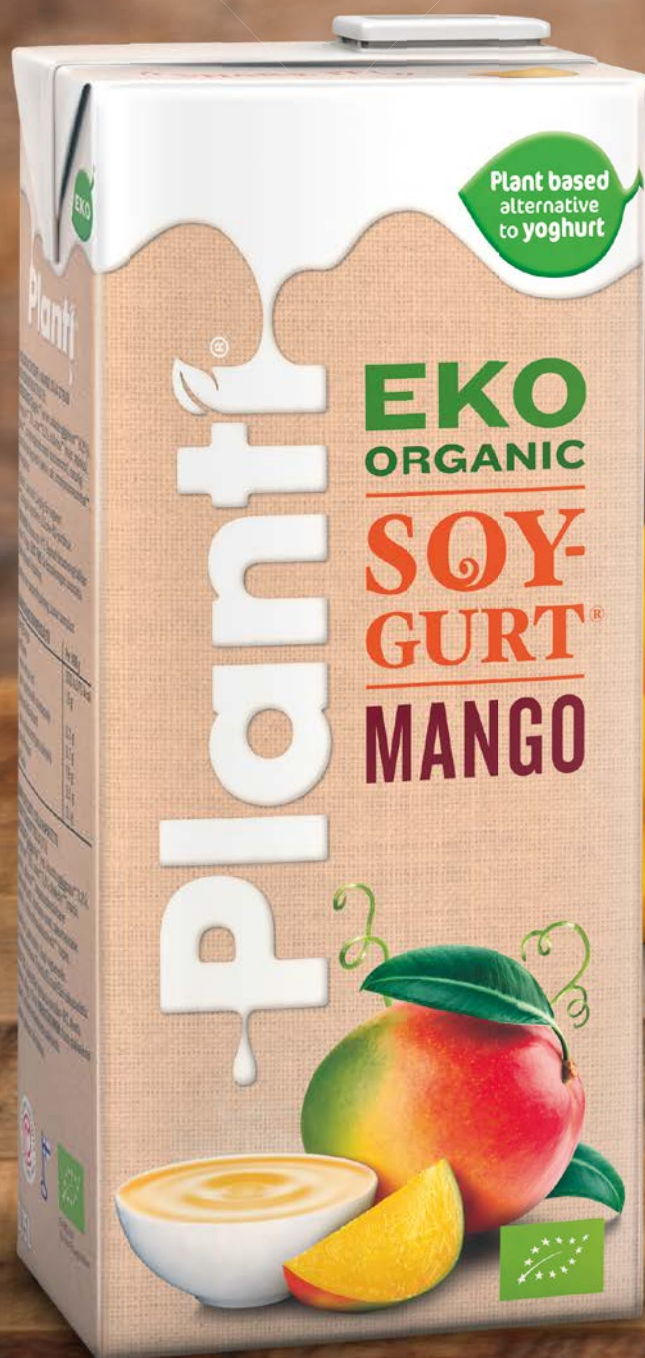
Nederländska Vegan Seastar har tagit fram två sorters sashimi som ska smaka och ha samma konsistens som originalet. Sashimin kommer dels som "no tuna" och i en variant som heter "zalmon" och görs på en kombo av tapiokastärkelse och sjögräs för att efterlikna både smak, konsistens och utseende så bra det bara går. Finns än så länge bara på utvalda restauranger i Amsterdam.

EKO

NYHET!

SOYGURT[®]

Härligt krämig Soygurt med mango



Planti[®]

Ett gott val från växtriket

God som yoghurt, gjord på soya

A top-down photograph of a bowl filled with stir-fried noodles, broccoli, carrots, and leafy greens, garnished with black sesame seeds. A pair of white chopsticks rests diagonally across the top of the bowl. The bowl has a teal patterned rim. The background is a light grey textured surface.

Den gröna hem- kunskapen

– en bästsäljande klassiker

1984 kom den ut, *Vegetariska kokboken*, som sedan dess har sålts i otaliga exemplar och nu går in på sitt 35:e år som en grön klassiker i de svenska hemmen. Vi tog ett snack med författaren Inga-Britta om hennes resa och hur den gröna maten har förändrats under åren.

RECEPT: INGA-BRITTA SUNDQVIST FOTO: KENT JARDHAMMAR

"Idag finns en helt annan medvetenhet både om att leva klimatsmart och om hur enormt viktig kosten är för vår hälsa"

Hur såg din resa ut mot att bli vegetarian? När, var och hur?

- Min resa började med ständiga hals- och öroninfektioner som barn. När jag växte upp på 1950-talet var nästan allt man åt sockrat utan att någon ifrågasatte att det skulle kunna vara skadligt. I tolvårsåldern började jag koppla ihop mina envisa infektioner med maten jag åt. Jag är fortfarande förvånad över hur jag kunde göra denna koppling. Hur som helst bestämde jag mig för att bli vegetarian, och det berodde även på en motvilja att äta djur. Jag såg ingen skillnad på att äta "vanligt" kött än att jag skulle äta upp vår lilla hund. Min mamma var positiv till mitt val, men oroade sig naturligtvis för att jag inte skulle få tillräckligt med näring. Hon gav mig en "stor" sedel och sa åt mig att cykla till en hälsokostaffär som låg i Skanstull. När jag kom dit hade de avsmakning av torkade aprikoser och jag smakade naturligtvis. Aldrig någonsin hade jag ätit något så gott. Helt lyrisk räckte jag fram min sedel och frågade personalen hur mycket aprikoser jag kunde få för pengarna. De tyckte förstås att jag var gullig och gav mig en hel låda med aprikoser. Jag fick hjälp att binda fast lådan på cykeln, men jag vågade inte ens cykla hem för att jag var så rädd att tappa lådan. Lycklig vandrade jag hem med min dyrbara last och tänkte på hur roligt det skulle bli att bjuda familjen på aprikoser. Men mamma var inte lika glad... hon ville ju naturligtvis att jag skulle ha köpt något i matväg i stället.

Hur var det att vara vegetarian då?

- På den tiden var det över huvud taget mycket sparsmakat med grönsaker och frukt. Jag kommer ihåg hur det mest serverades kokt potatis och konserverade ärtor och morötter. Tomater och apelsiner var något riktigt exotiskt och ansågs som lyx. Jag minns hur min mamma introducerade apelsiner i mitt liv då hon skar ett kryss i en oskalad apelsin. Sedan stack hon ner några sockerbitar i krysset och jag fick suga i mig den söta saften.

Hur började ditt intresse för vegetarisk mat på riktigt?

- I skolan gick det inte att få vegetarisk mat, så jag började laga min egen mat. Jag läste de få böcker om vegetarisk mat som jag kunde hitta och började så småningom även gå på matlagningskurser. Ju mer jag lärde mig, desto mer växte mitt intresse. Det gällde inte bara vegetarisk mat utan det var ett sätt att leva. Jag var speciellt intresserad av gamla kunskaper som fermentering, surdegsbröd, örter, vilda växter, yoga m.m. När jag var femton lärde jag mig meditera hos en buddhistisk nunna.

Mitt stora intresse gjorde att jag på 1970-talet började



Inga-Britta Sundqvist.

leda studiecirklar i vegetarisk matlagning. På den tiden var man tvungen att ha en studiebok i alla studiecirklar. Eftersom jag inte kunde hitta den studiebok jag ville ha började jag skriva eget kursmaterial. Detta material blev så småningom *Vegetariska kokboken*, utgiven på Ica bokförlag 1984.

Hur skulle du säga att den vegetariska matlagningen har förändrats med åren?

- Idag finns en helt annan medvetenhet både om att leva klimatsmart och om hur enormt viktig kosten är för vår hälsa. Det är jätteroligt att intresset för vegetariskt, och speciellt vegankost, har ökat enormt över hela världen. När jag skrev den första boken var den vegetariska maten betydligt mer sparsmakad och tråkig än idag. Det var mest kokta rotfrukter och långkok på bönor. Chili, ingefära och färska örter användes över huvud taget inte på den tiden och vitlök bara ibland. Idag är det mycket roligare att laga vegetarisk mat med alla influenser och varor från hela världen.



I *Den gröna hemkunskapen*

(Norstedts) har jag förutom lækker vegetarisk mat gett många tips på hur man kan förenkla matlagningen men fortfarande äta gott och näringsriktigt. Nytt i denna bok är förutom nya läckra recept, många fler recept på fermenterat, odlingstips och hur man tar vara på sin skörd. Till exempel hur man marinerar soltorkade tomater, lägger in grillad zucchini i olja och enkelt gör sina egna kryddblandningar. Och så mängder av förslag på bufféer till olika sammankomster. Dessutom har jag med nya rön kring tarmfloran samt mer ingående och konkreta tips när det gäller att leva klimatsmart och vara en medveten konsument.



VEGO:s dryckestips

Cameleon
Sauvignon Blanc
Chardonnay
Art nr: 3026
Pris: 249 :-



NUDELWOK MED ALGER

4 portioner

½-1 dl torkade aramealger
1 dl vatten
200 g algnudlar eller bovetenudlar
1-2 morötter
1 broccolistånd
1 knippe salladslök
2-3 vitlöksklyftor
3-4 msk sesamfrön, gärna svarta
2 msk kokosolja

Sås

3 msk chilisås
2-3 tsk ljus sojasås
2-3 tsk riven ingefära
2-3 tsk sesamolja

1. Låt algerna ligga i blöt i vattnet en stund.
2. Koka nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen.
3. Skala och skär morötterna i stavar. Skär broccolin i små buketter. Strimla salladslöken och skiva vitlöken.
4. Hetta upp en wokpanna och rosta sesamfröna under omrörning. Lägg dem i en skål. Rör ner olja, morötter, broccoli, salladslök och vitlök i wokpannan. Stek snabbt under omrörning.
5. Rör ner nudlar, sesamfrön och alger utan blötläggningssvatten. Smaka av med chilisås, soja, ingefära och sesamolja.

MINESTRONE

4 portioner

Vill du istället göra en minestrone med rotfrukter så följ receptet men byt ut paprika och zucchini mot hackad palsternacka, morot och kålrot.

1 lök
2 vitlöksklyftor
½-1 chilifrukt
4 tomater
2 selleristjälkar
2 potatisar
1 msk olivolja
1 liter grönsaksbuljong
½ dl liten pasta
1 röd paprika
½ zucchini

1 ½ dl kokta borlottibönor (½ tetra à 400 g)
salt
svartpeppar
½-1 dl hackad persilja

1. Skala och hacka lök och vitlök. Ansa och hacka chili, tomater och selleri. Skala och skiva potatisarna.
2. Fräs lök, vitlök och selleri i oljan på svag värme en stund.
3. Häll på buljong och pasta och låt koka upp. Lägg i chili, tomater och potatis och låt koka på svag värme i ca 20 minuter.
4. Ansa och skär paprika och zucchini i små bitar. Skölj bönorna och låt dem rinna av. Lägg paprika, zucchini och bönor i soppan. Låt koka i ytterligare ca 10 minuter.
5. Smaka av med salt och peppar. Strö över persiljan.

När det känns hopplöst måste vi se klimatpositivt på framtiden.



Den senaste rapporten från FN:s klimatpanel är dyster läsning. Men låt oss vara överens om två saker: Än är det inte för sent! Och det räcker inte att bara minska utsläppen. Vi behöver alla börja städa efter oss, dammsuga atmosfären på den koldioxid vi släppt ut. Vi måste bli klimatpositiva.

Så vad är klimatpositiv?

Vi har branschens bredaste utbud av gröna burgare med låg klimatpåverkan. Redan 2008 började vi klimatismärka menyn och klimatkompensera våra burgare och sedan dess har vi planterat 1,8 miljoner träd för att binda koldioxid från atmosfären.

Men den 14 juni i år tog vi vårt kanske viktigaste steg hittills. Då blev vi först i världen med att göra hela vår meny klimatpositiv. Vi suger alltså ner mer klimatgaser än vi släpper ut.

Det betyder att för varje burgare du äter hjälper du till att förbättra jordens klimat – ett gott sätt att göra något bra. Dessutom är det enkelt för andra att hänga på!

Alla kan bidra till klimatpositivismen

Idag är det bara vi och den lilla bildelningsfirman Mevo på Nya Zeeland som är klimatpositiva i hela världen. Men om vi hjälps åt och får fler företag att följa efter, då kommer det att bli stor skillnad. För tänk om hela vår vardag blir klimatpositiv, från det rykande morgonkaffet till sängen vi somnar i. Då kan vi vända utvecklingen. Alla är redo för det. På MAX välkomnar vi varje dag nya gäster, som väljer oss av fler skäl än de godaste burgarna.

Vi får inte deppa ihop kring klimatfrågan och stänga ned världen. Istället måste vi hitta lösningar som fungerar. Vi måste inse att vi inte kommer sluta resa, äta, frakta, leva, men vi behöver göra det på sätt som är mer klimatsmarta. Vi måste vara klimatpositiva.

Läs mer på max.se



Sveriges godaste burgare

en sked lycka

Soppor, grytor och focaccia

Hur många skedar krävs för att du ska bli lycklig i vinter? Inte många om du lagar upp de här värmande sopporna och grytorna. Hemligheten är svenska råvaror och kryddor från hela världen.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON



MOROTSSOPPA MED KOKOS OCH KORIANDER

4 portioner  

Morötter som rostar blir lätt söta i smaken och går väldigt bra ihop med hettan från chili. Den här soppan är god som den är, men blir ännu mer fantastisk om du toppar den med rostade frön, nötter, surkål eller ärtskott.

750 g morötter, i bitar
1 stor gul lök, i klyftor
2 chilifrukt, halverade
4 vitlöksklyftor
1 tsk hela korianderfrön
2 dl röda linser
1 liter vatten
1 burk kokosmjölk à 400 ml
1 msk citronsaft
salt
svartpeppar

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Blanda morot, gul lök, chili, vitlök och korianderfrön på en plåt. Ringla över olja och salta och peppra. Rosta i ugnen i ca 40 minuter eller tills grönsakerna har fått färg och morötterna känns mjuka.
3. Koka under tiden linserna i 1 liter vatten. Ta dem från värmen efter 15-20 minuter när de är helt sönderkokta.
4. Häll ner samtliga ingredienser i en blender och mixa soppan helt slät. Du kan också hälla ner allt i kastrullen och använda en stavmixer men då är det svårt att få en lika slät soppa.
5. Smaka av med salt och svartpeppar och servera med ett gott bröd.

VEGO:s dryckestips

Cameleon Unoaked Chardonnay
Art nr: 6031
Pris: 79:-



ROSTAD JORDÄRTSKOCKS-SOPPA

5-6 portioner 

Jordärtskockor må vara knepiga att skala, men är sååå goda i en soppa att det nästan är löjligt. Extra fyllig blir den av crème fraîche.

1 kg jordärtskockor
2 gula lökar
10 blad salvia
1 tsk torkad rosmarin
8 dl vatten
4 dl crème fraîche, t ex Oatly iFraiche
salt
svartpeppar

Topping

5 svartkålsblad
1 dl valnötter
1 dl solroskärnor

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Skrubba jordärtskockorna noga och dela sedan i bitar. Skala och dela löken i klyftor.
3. Lägg jordärtskockor, lök, salvia och rosmarin i en ugnform. Salta, peppra och ringla olja över. Rosta i ugnen i 30 minuter.
4. Skrapa ner allt från formen i en mixer. Tillsätt vatten och crème fraîche och mixa slätt. Håll ner i en kastrull och värm upp. Smaka av med salt och svartpeppar.

Topping

1. Skär svartkålen i bitar och lägg i ugnformen tillsammans med valnötter och solroskärnor. Ringla över olja och salta. Rosta i ugnen 5-10 minuter tills kålen är krispig och nötter och frön har fått färg.
2. Toppa soppan med den rostade svartkålsblandningen.



BLOMKÅLSDHAL4 portioner  

En dhal går alltid hem och är sprängfylld av smak trots den hyfsat korta ingredienslistan. Varför inte göra en dubbel sats och frysa in?

1 gul lök, skivad
1 ½ msk kryddblandning, se nedan
1 blomkålshuvud
500 g krossade tomater
5 dl grönsaksbuljong
2 dl röda linser
1 burk kokosmjölk
2 msk citronsaft
1 vitlöksklyfta, riven
1 rågad msk riven ingefära

Kryddblandning

1 msk spiskummin
1 msk kanel
1 msk mald ingefära
2 tsk gurkmeja
2 tsk cayennepeppar

1. Fräs den gula löken i olja tillsammans med kryddblandningen tills löken mjuknar.
2. Bryt blomkålshuvudet i buketter och skär stammen i bitar. Dela bladen.
3. Tillsätt blomkålen och låt fräsa med i ytterligare någon minut.
4. Rör ner krossade tomater, grönsaksbuljong och linser. Koka i ca 15 minuter eller tills linserna är mjuka.
5. Häll på kokosmjölk, citronsaft, vitlök och ingefära och låt grytan koka i ytterligare 5 minuter.
6. Servera med ris, koriander och lime att pressa över.

FOCACCIA1 bröd 

Focaccia blir godast om den får kalljäsa i kylen över natten. Smaken blir syrligare och fylligare på samma gång. Du kan toppa med lite av varje, här kör vi på lök och örter.

3 ½ dl kallt vatten

15 g jäst

8 dl vetemjöl

½ msk havs- eller himalayasalt

1 liten rödlök, tunt skivad

örter som timjan, salvia och rosmarin

1-2 msk olivolja

1. Blanda ut jästen i vattnet. Rör i mjöl och salt och arbeta snabbt ihop till en deg. Låt jäsa i bunken 1 timme.
2. Lägg ett bakplåtspapper i en ugnsform, ca 32 x 22 cm, och stjälp i degen. Skölj händerna i kallt vatten och tryck ut degen jämnt i formen. Täck med plastfolie eller en fuktad kökshandduk och ställ i kylskåpet över natten, ca 12 timmar.
3. Strö över rödlök och örter. Ringla över olja och tryck ner fingrarna så att håligheter bildas. Avsluta med att strö över lite flingsalt.
4. Grädda focaccian på 225 grader i ca 20 minuter.



ÖRTIG ÄRTSOPPA**5-6 portioner**  

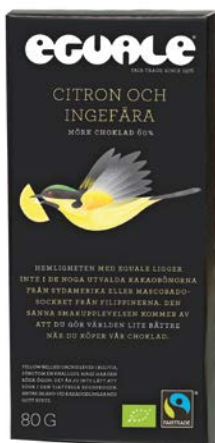
Det här är som en klassisk ärtsoppa, men med en örtig twist. Gula ärtor finns svenskodlade och är inte bara superbilliga utan även supergoda.

750 g torkade gula ärtor
1 liter vatten
3 gula lökar, tunt skivade
3 tsk torkad timjan
1 msk finhackade salviablåd
3 lagerblad
1 msk buljongpulver

2 msk senap
1 msk tamari
salt

1. Blötlägg ärtorna minst över natten, gärna längre.
2. Fräs löken i en rymlig kastrull i lite olja tillsammans med salt och örter tills löken är helt mjuk.
3. Häll av blötlägningsvattnet från ärtorna och tillsätt dessa till lökfräset tillsammans med vatten, buljongpulver och lagerblad. Låt koka under lock i 1 ½-2 timmar eller tills ärtorna har önskad konsistens. Titta till soppan då och då, rör om och späd med mer vatten efter hand.
4. Smaka av soppan med senap, tamari och salt.





Håll dig frisk med choklad

Vi kan i alla fall hoppas att Egualés nya choklad med smak av ingefära och citron ska ge dig en välbehövlig boost. Chokladen är Fairtrade-märkt och ekologisk och fylld med kanderad ingefära, citron och Mascobadosocker. Den kommer ut i butik i januari, så håll utkik.



Perfekt paketerade vintersmaker

Garant har smidiga påsar med tvättade, skalade och tärnade grönsaker. Goda mixar som passar prima i en värmande soppa eller gryta. De har flera spännande blandningar och våra ögon föll på klassisk palsternacka, morot och lök.



Havresnacks

Oatis är ett finskt märke som gör krispiga havresnacks. De finns i flera olika smaker, bland annat blåbärspaj, havssalt och kanel & äpple. En förpackning på 150 g kostar 34 kr på mathem.se

VÄN MED VINTERN

Det är lätt att gå ner sig när kylan biter och mörkret är som mörkast. Men inte i år! I år möter vi vintern med ett leende, äter choklad för att må bättre, tänder ett ljus och känner oss starkare eller dricker en kopp te som minner om varmare platser.



Mönstrad KitchenAid

Ja, de är dyra, men fasen vad vackra hushållsassistenterna från KitchenAid är. Den här har dessutom ett vackert blommigt mönster tryckt på sig. Kostar 6 405 kr på bagarenochkocken.se



Rosévinäger

Zeta Balsamvinäger Rosé görs precis som deras vita balsamvinäger men på rosé som grund. Den får en mjuk smak med lätt syra och tydlig sötma. Perfekt till sallader, dressingar och även efterrätter. En flaska på 250 ml kostar 39 kr.



Ljus med roliga budskap

"All you need is plants", "Vegan is the new black" eller "You got this". Peppande gröna budskap på veganska ljus gjorda på sojavax. Ett ljus kostar 259 kr på thehappywhale.se



Tapenade med tryffel

En härlig svamppröra med sommartryffel som är lätt att älska. God på ett kex, till grönsaker eller att blanda med grädde för en snabb pastasås. Eller kom på något annat smarrigt att göra!



Välgörande te

Te värmer extra när kylan är som värst. Det finns ett helt brutalt stort utbud på tekungen.se och vi föll lite extra för det här gröna rooibos-teet med citron. Det har inte lika kraftig smak som sin röda kompis, men är väldigt fräscht. 49 kr/100 g.

MMMMM... MJÖLKFRITT



ASTRID OCH APORNA

Mattias Kristiansson och
Jonas Forslund har drivit
tidningen sen start.

VEGO FIRAR 5 ÅR!

Det är ju helt otroligt att vi mot alla odds nu firar fem fantastiska år med vegomat! Tidningen som ingen trodde på men som tack vare världens bästa läsare har blivit ett måste för alla vegointresserade. Här berättar Mattias Kristiansson lite om hur allt började och bjuder på recept från det första numret som endast 3 000 personer kunde lägga tassarna på.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

Det är faktiskt en galen, smått surrealistisk känsla att nu fira fem hela år och 33 nummer. Jag hade själv blivit vegan ett år tidigare och drev bloggen Vegoriket som ett sätt att sprida veganska recept till intresserade. Samtidigt sökte jag en större plattform och har själv alltid prenumererat på en hög olika mattidningar. Jag lyckades aldrig få till det med något förlag och efter att ha gått runt i några månader och funderat på vad jag skulle göra i stället så fick jag nog. Jag kunde inte släppa tanken på en vegetarisk mattidning, låg sömlös om nätterna och skissade på recept och reportage om dagarna. Och det fanns bara en logisk lösning... att starta tidningen på egen hand. Det var garanterat lika delar brinnande passion och naivitet, en klockren cocktail för att starta företag om du frågar mig. Jag satte upp ett datum för premiärnumret, började ringa runt till alla möjliga för att ta reda på hur man praktiskt går till väga för att ge ut en tidning och satte sedan i gång att jobba. Jag hade precis fått förskottet på min första

bakbok, *Bake My Day*, och frågade ett tryckeri hur många tidningar jag hade råd att trycka. 3 000 blev svaret. Sagt och gjort, 3 000 blev det.

Jag och min man Jonas stod på Vegomässan i Malmö i december 2013 och sålde in en tidning som inte existerade. Vi hade två bilder och en hög med löften om en banbrytande tidning för alla som ville veta mer om grön mat. Och på något magiskt sätt blev det till slut en tidning. Den 23 januari var det premiär för Sveriges första 100 % vegetariska mattidning, VEGO, som enbart gick att köpa på hemsidan som jag hade knackat ihop själv. Vi skrev ut klisterlappar med adresser och jag klistrade på dem för hand på samtliga 3 000 tidningar. Jag lånade en kompis bil och åkte i omgångar till posten för att lämna in dem. Nu i efterhand är det helt galet hur det gick till.

JAG HADE VARKEN råd med fotograf, formgivare eller recept och fick göra i princip allt själv. Jag tog bilder, skrev recept, gjorde intervjuer, uppdaterade sociala

medier, sålde annonser och lekte PR-byrå. Min stackars man kom hem efter sitt jobb och tog hand om alla prenumeranter i ett Excel-ark som bara växte. Första årets nummer utvecklades enormt från nummer till nummer och även om jag ibland knappt vågar titta i dem nu så visar de ändå en stor portion av just passion och matglädje.

Första året passerade och jag kunde äntligen ta in en formgivare och en korrläsare. Prenumerationshanteringen lade vi över på ett företag och vi kunde fokusera mer på att utveckla tidningen.

Idag har jag ett team av frilansare som hjälper mig att göra tidningen till det den är och fortfarande en hårt slitande man som hjälper till allt vad han kan så fort han inte jobbar. Det är fortfarande jobb dygnet runt veckans alla dagar, men det är så fruktansvärt inspirerande och peppande att jobba med något man älskar. Och framför allt att jobba med något som förändrar folks liv och förhoppningsvis gör världen till en lite bättre plats, en tugga i taget.

Vad skrev vi om i första numret?

Vi hade en stor intervju med artisten Jenny Wilson och tog upp segertaget för vegobloggar på Matbloggspriset. Vi hade med smarrig mat från Våra oköttluga lustar och ett långt reportage om potatisen. Vi skrev om den nya föreningen Läkare för framtiden, med David Stenholtz i spetsen, som har varit en del av tidningen sedan dess. Även vår kostexpert Pernilla Berg har varit med sen start.

Vad tipsade vi om i första numret?

Oumph och andra spännande produkter hade inte kommit ut på marknaden än och plocksidan var minst sagt skral. Men där fanns bland annat färskost från Astrid och Aporna och sojabönspasta. Det här var även då Beyoncé började äta veganskt och vegobloggarna tog storslam på Bloggpriset.



Fakta VEGO

Första numret av VEGO kom ut den 23 januari 2014, då som "Matmagasinet VEGO". Det gavs ut av Mattias Kristiansson på eget förlag och så har det fortsatt. Första numret såldes i 3 000 ex och idag har tidningen 98 000 läsare (Orvesto). Det är därmed inte bara Sveriges första, utan även största, vegetariska mattidning.

BANANTÅRTA VÄRD EN FEMÅRING

12 bitar 

Vi sparkade i gång första numret för fem år sedan med en spektakulär banantårta med jordnötsfrosting. Receptet finns på vår hemsida och jag tyckte att det var en kul idé att uppdatera banantårtan till en ännu mer spektakulär skapelse... en dröm i banan, kokos och kola. Ah!

Banankaka

6 dl vetemjöl
3 dl strösocker
3 dl ljus muscovadosocker
2 tsk bakpulver
1 tsk bikarbonat
2 tsk vaniljsocker
1 tsk mald kanel
en nypa salt
3 bananer, i bitar
2 dl kokosmjölk
1 dl vatten
1 dl rapsolja

Fyllning

2 bananer, skivade

Kokoskolasås

1 burk kokosmjölk à 400 ml
1 dl rårorsocker
1 dl ljus sirap
en nypa flingsalt

Kolafrosting

150 g rumstempererat margarin, t ex mjölkfritt
7 dl florsocker
2 tsk vaniljsocker
1 dl kokoskolasås, se ovan

Dekoration

rostade kokoschips

Banankaka

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Olja och mjöla tre springformar, 20 cm i diameter.
3. Sikta ner vetemjöl, strösocker, muscovadosocker, bakpulver, bikarbonat, vaniljsocker, kanel och salt i en skål.
4. Mixa ihop banan, kokosmjölk, vatten och rapsolja med en stavmixer. Det ska bli en slät smet.
5. Vispa ner banansmeten i mjölblandningen och vispa tills du har en slät smet utan klumpar.
6. Fördela smeten i formarna och grädda i 30 minuter eller tills de är torra i mitten. Testa med en sticka. Ta ut och låt svalna helt.

Kokoskolasås

1. Rör ihop samtliga ingredienser i en kastrull och koka upp.
2. Låt såsen koka i 10-15 minuter eller tills den har börjat tjockna. Tänk på att den tjocknar ytterligare när den svalnar.



3. Häll över kolasåsen i en skål och låt svalna helt i rumstemperatur eller i kylskåpet.

Kolafrosting

1. Vispa margarin, florsocker och vaniljsocker fluffigt och krämigt med hjälp av en elvisp.
2. Avsluta med att vispa ner kolasåsen.

Lägga ihop tårtan

1. Lägg en tårtbotten på ett tårtfat. Bred ut eller spritsa ett lager med frosting och strö över hälften av bananerna.
2. Lägg på nästa tårtbotten och upprepa.
3. Toppa med den sista tårtbotten och sprid eller spritsa ut den sista frosting. Ringla över resterande kolasås och strö ut de rostade kokoschipsen.

Här kommer
några recept
från första
numret av
VEGO ➡



TOM KHA GAI MED VEGOBOLLAR 4 portioner

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

1 gul lök, hackad
100 g champinjoner
2 cm färsk ingefära, riven

1 ½ msk röd currypasta
1 burk kokosmjölk à 400 ml
4 dl vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
1 lime, rivet skal och saft
1 paket sockerärter, ca 200 g
400 g vegobollar, från t ex Anamma,
Hälsans Kök eller Vegme
1 röd chili, tunt skivad
färsk koriander

1. Fräs löken i lite olja tills den får färg.
2. Släng ner champinjonerna och låt steka med i några minuter.
3. Rör ner riven ingefära, röd currypasta, kokosmjölk, vatten, buljongtärningar, limeskal och limesaft. Låt sjuda i 5 minuter.
4. Rör ner sockerärtorna och låt koka i 2 minuter, tills de är tillagade men fortfarande lite krispiga.
5. Stek vegobollarna i lite olja så att de blir gyllenbruna. Vänd ner i soppan.
6. Servera soppan tillsammans med chili och färsk koriander.



ROTFRUKTSGRATÄNG MED TIMJANBIFFAR

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd
sojamjöl

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

Rotfruktsgratäng

4 potatisar, ca 400 g
2 morötter, ca 300 g
2 palsternackor, ca 300 g
1 gul lök
2 msk margarin, t ex mjölkfritt
2 msk torkad timjan
2 ½ dl grädde, t ex havre- eller
sojagrädde
2 ½ dl mjölk, t ex osötad soja- eller
havremjölk
½-1 tsk salt
vitpeppar

Timjanbiffar

1 burk svarta bönor à 400 g,
ca 3 dl kokta
1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
1 tsk lökpulver

½ tsk torkad timjan
¾ dl sojamjöl eller vetemjöl
½ tsk salt
svartpeppar

Rotfruktsgratäng

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Skiva potatis, morot, palsternacka
och lök så fint det bara går. Stek i mar-
garinet tills allt har mjuknat något.
3. Rör ner timjan, grädde, mjölk, salt
och vitpeppar. Låt allt sjuda tills det
blir tjockt och krämigt.
4. Häll över i en gratängform och grati-
nera i 30 minuter eller tills gratängen
har fått fint med färg.

Timjanbiffar

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



WOK MED HOISINSÅS

4 portioner

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

risnudlar för 4 personer
2 morötter, tunt strimlade
1 purjolök, tunt strimlad
2 vitlöksklyftor, finhackade
100 g champinjoner, skivade
200 g fast tofu, tärnad
2 cm ingefära, riven
3 msk ljus sojasås

3 msk hoisinsås
1 knippe salladslök, tunt skivad

1. Förbered risnudlarna enligt anvis-
ningarna på förpackningen.
2. Hetta upp en stekpanna eller wok.
Ringla i någon tesked rapsolja. Fräs
grönsakerna på hög värme i några mi-
nuter tills allt har fått färg och mjuknat
något. Häll över i en skål så länge.
3. Fräs även tofun i lite olja tills den
får färg.
4. Fräs till sist risnudlarna i lite olja tills
även de får färg. Vänd ner grönsakerna.
5. Riv ner ingefäran i en skål. Blanda
med sojasås och hoisinsås. Häll över
woken och blanda runt väl.
6. Ströp över salladslök och servera.

TORTILLA MED KANELKRYDDAT VEGOKÖTT

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfria tortillabröd

Att blir gott i ett tortillabröd. Här får vegokött smak av bland annat kanel. Vill du inte använda vegokött går det lika bra med fast tofu, 2 burkar sköljda kikärter eller skivade champinjoner.

4 st tortillabröd

Kanelkött

2 msk rapsolja

400 g vegostrimlor, t ex Anamma, Vegme, Hälsans Kök eller andra sojabitar

½ gul paprika, strimlad
½ röd paprika, strimlad
1 rödlök, skivad

1 msk kanel
½ msk paprikapulver
½ tsk chilipulver
½ tsk vitlökspulver
1 tsk salt
svartpeppar

Guacamolekål

6 dl strimlad vitkål, ca 250 g
2 avokador
½ dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
salt, svartpeppar

Kanelkött

1. Stek vegostrimlorna i oljan tills de blir härligt gyllenbruna.
2. Rör ner paprika och rödlök och låt fräsa med tills de får fint med färg.
3. Krydda med kanel, paprikapulver, chilipulver, vitlökspulver, salt och svartpeppar.

Guacamolekål

1. Mosa avokadorna med en gaffel.
2. Rör ner yoghurt och smaksätt med salt och svartpeppar. Avsluta med att vända ner den strimlade kålen.
3. Fyll tortillabröden med kanelkött, grönsaker och guacamolekål.



VEGO:s dryckestips

Francisco Gomez

Art nr: 2255

Pris: 79:-



ETT krassat glas?
Det är lugnt,
glasgaranti ingår!



Cervera

Som medlem har du glasgaranti på **alla** glas på fot i två år från inköpsdatum.

VEGANSKA PANNKAKOR TILL FOLKET!



Amerikanska pannkakor

Pannkakor kan vara det bästa som finns. De kan göras både supernyttiga och raka motsatsen med mängder av lönn sirap, glass och annat gott. De kan göras tunna och stora eller fluffiga och små. De kan smaksättas i oändlighet och oavsett hur du gör så älskas de av alla.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON



Äppelpannkakor



Fullkornspannkakor



Kokospannkakor



Klassiska pannkakor

TUNNA KOKOSPANNKAKOR MED MANGOSÅS OCH ROSTAD KOKOS

4 portioner 

De här pannkakorna får en smältande god smak av kokos som är lika god ihop med hallon och vaniljglass som med den här exotiska kombon av mango och lime.

4 dl vetemjöl
½ dl majsstärkelse
1 nypa salt
4 dl kokosmjölk
3 dl vatten
½ dl kokosolja, smält

Mangosås

2 dl fryst mango
1 lime, rivet skal och saft

Till servering

rostade kokoschips

1. Rör ihop vetemjöl, majsstärkelse och salt i en skål.
2. Vispa ner lite kokosmjölk och vatten i taget tills du har en slät smet utan klumpar. Avsluta med att vispa ner kokosoljan.
3. Låt smeten stå och svälla i 10 minuter.
4. Stek gyllenbruna pannkakor i lite mjölkfritt margarin.
5. Servera tillsammans med mangosås och rostade kokoschips.

Mangosås

Mixa ihop mango, limeskal och -saft i en blender eller med hjälp av en stavmixer.

FLUFFIGA AMERIKANSKA PANNKAKOR

4 portioner 

De här amerikanska pannkakorna är fluffiga som moln och gör sig bäst tronande i en hög på frukostbordet. När de är så lätta behöver de inget mer än lönnsirap, även om jag är svag för blåbärssylt och en klick vispad grädde.

3 ½ dl vetemjöl
½ dl strösocker
1 msk bakpulver
½ tsk salt
3 ½ dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk
½ dl rapsolja

1. Blanda vetemjöl, strösocker, bakpulver och salt i en skål.
2. Vispa ner lite mjölk i taget tills du har en slät smet utan klumpar. Avsluta med att vispa ner rapsoljan.
3. Klicka ut smeten i en stekpanna satt på medelhög värme. Stek pannkakorna gyllene på båda sidor.
4. Servera tillsammans med lönnsirap.

FERMENTERADE FULLKORNSPANNKAKOR

4 portioner 

Du kan enkelt få lätt syrliga pannkakor genom att fermentera dem med yoghurt över natten. De här är dessutom härligt mättande med fullkornsmjöl. Jag gillar att äta dem med en fruktsallad och ja... lite lönnsirap eller agavesirap.

5 dl fullkornsmjöl, t ex vete- eller dinkelmjöl
2 msk majsstärkelse
12 dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk
1 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
1 tsk salt

1. Blanda fullkornsmjöl och majsstärkelse i en skål.
2. Vispa ner lite mjölk i taget tills du har en slät smet utan klumpar. Avsluta med att vispa ner yoghurt och salt.
3. Plasta in bunken och låt den stå i rumstemperatur över natten.
4. Späd eventuellt smeten med lite extra mjölk om den har blivit för tjock. Stek sedan gyllene pannkakor i lite mjölkfritt margarin.

KLASSISKA PANNKAKOR MED AQUAFABA

4 portioner 

Vi har ett superbra recept på klassiska pannkakor på vegomagasinet.se, men här kommer ett med aquafaba också. Det är alltså spadet från konserverade kikärtor. En burk rymmer ungefär 1 ½ dl kikärtsspad. Det fungerar helt enkelt som bindemedel.

3 ½ dl vetemjöl
1 tsk vaniljsocker
en nypa salt
6 dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk
1 ½ dl kikärtsspad, från en burk kikärtor
3 msk oraffinerad rapsolja eller smält mjölkfritt margarin

1. Blanda vetemjöl, vaniljsocker och salt i en skål.
2. Vispa ner lite mjölk i taget tills du har en slät smet utan klumpar.
3. Avsluta med att vispa ner kikärtsspad och rapsolja eller margarin. Låt smeten stå och svälla i 10 minuter.
4. Stek gyllene pannkakor i lite margarin eller rapsolja.

Jag gillar att äta dem med en fruktsallad och ja... lite lönnsirap eller agavesirap

ÄPPELPANNKAKOR

4 portioner 

Vem älskar inte pannkakor som smakar äppelkaka? Du kan servera dem med en kula glass, men jag brukar steka på lite äppelskivor så att de får fint med färg. Något annat gott till är rostade mandelflagor.

2 ½ dl vetemjöl
1 msk rårorsocker
1 tsk bakpulver
1 tsk mald kanel
½ tsk mald kardemumma
1 tsk vaniljsocker
3 dl mjölk, t ex havre-, soja- eller mandelmjölk
2 äpplen, rivna

Till servering

lönnsirap
vispad grädde, t ex Alpro Cuisine vispbar
stekta äppelklyftor

1. Blanda vetemjöl, rårorsocker, bakpulver, kanel, kardemumma och vaniljsocker i en skål.
2. Vispa ner lite mjölk i taget tills du har en slät smet utan klumpar. Vänd ner det rivna äpplet.
3. Hetta upp lite mjölkfritt margarin i en stekpanna och klicka ut smeten. Stek pannkakorna gyllene på båda sidor.
4. Servera pannkakorna med lönnsirap, grädde och stekta äppelklyftor.

{Pannkakor utan ägg?}

Att göra pannkakor är hur enkelt som helst. Enklast är att bara ta bort äggen och ersätta med lite mer vätska av något slag. Det finns även några andra tips som funkar toppen.

GLUTENFRIA BANAN- OCH MAJSPANNAKOR

4 portioner  

Majs och banan? I en pannkaka!? Japp!
Båda har en härlig söt smak som gör de här till ett toppenmellanmål, varma som kalla.

4 dl mjölk, t ex soja-, mandel-
eller havremjök
4 dl majs mjöl
2 bananer
2 tsk bakpulver
1 msk farinsocker
½ tsk salt

Till servering

lönnsirap
2 dl färska blåbär

1. Mixa ihop samtliga ingredienser i en blender eller med hjälp av en stavmixer.
2. Klicka ut smeten i en stekpanna satt på medelhög värme och stek pannkakorna gyllene på båda sidor.
3. Servera pannkakorna med lönnsirap och blåbär.

Majsstärkelse. Jag gillar att tillsätta 1-2 matskedar majsstärkelse eftersom det ger en något mjukare konsistens än bara vetemjöl.

Sojamjöl. Funkar på samma sätt som majsstärkelse och binder ihop smeten på ett trevligt sätt.

Banan. Bananpannkakor är det jag gör oftast och banan tycker jag binder bäst i små, fluffiga plättar som t ex amerikanska pannkakor.

Fiberhusk. Ett superbra alternativ, speciellt när du även ger dig på glutenfria pannkakor. 1 tesked i smeten brukar bli bra. Tillsätt eventuellt mer vätska och låt stå i 10 minuter.

Kikärtsspad. 2-3 msk kikärtsspad ersätter 1 ägg i smeten.



MÄNSKLIGA RÄTTIGHETER

OCH 225 ML KALLPRESSAD KOKOSOLJA

47⁹⁰
ca /st



Vi på Kung Markatta kämpar för mycket mer än bara ekologi, smak och kvalitet. Riktigt god mat handlar också om riktigt gott samvete. Därför jobbar vi med en rad märkningar som tar ansvar för hela produktionskedjan. På kungmarkatta.se kan du läsa mer om vår kamp för en godare värld.



Våra produkter bär en eller flera av dessa märkningar.

Gröna proteiner med Therese

Folk fortsätter att hetsa över proteiner och det börjar bli lagom tröttsamt att lyssna på. Tur att bästa Therese Elgquist har släppt en bok med en massa recept fullproppade med gröna proteiner! Växtriket fullkomligt kryllar av dem!

RECEPT OCH FOTO: THERESE ELGQUIST



AMARANTHGRÖT MED DADELKARAMELL-SWIRL OCH INGEFÄRSKOKTA PÄRON

2 portioner 

För nötfritt alternativ använd havre- eller sojamjölk

Den här lyxiga gröten gör jag gärna när jag har lite amaranth över. Då är det bara att värma upp med hälften så mycket mandeldryck som kokt amaranth. För en lyxig touch är det gott att göra en virvel av söt dadelkaramell och toppa med ingefärspäron. En vardag går det naturligtvis fint att toppa med något snabbare – färska eller frysta bär och lite krispiga frön funkar året om!

4 dl kokt hel amaranth
2 dl mjölk, t ex osötad mandeldryck
½ tsk malen kardemumma
1 krm oraffinerat havssalt eller bergsalt

Ingefärskokta päron

1 päron, tärnat
½ dl vatten
1 tsk malen ingefära

Dadelkaramell

5 färska dadlar, urkärnade
½ dl vatten eller mandeldryck
1 krm oraffinerat havssalt eller bergsalt

Topping

½ dl björnbär
ev. groddar eller skott

1. Värm upp de kokta amaranthfröna tillsammans med mandeldryck, kardemumma och salt. Låt sjuda i 1 minut tills du får en krämig och len gröt.
2. Lägg pärontärningarna i en kastrull tillsammans med vatten och ingefära, sjud på medelvärme tills päronet mjuknar och blir lätt gyllene och vattnet har puttrat bort.
3. Mixa dadlar, vatten och salt till en slät karamellsås med stavmixer.
4. Fördela gröten i två skålar. Ringla över en sked dadelkaramell i varje skål (resten går fint att förvara i kylskåp i upp till 2 veckor), toppa med päron och björnbär och eventuellt groddar eller skott.



Tips!

Det går självklart bra att koka gröten från början på hela korn om du inte har överblivna förkokta i kylan! Följ då anvisningarna på förpackningen, men koka i valfri växtdryck istället för vatten. 2 dl okokt amaranth blir två grötportioner.

VEGO:s dryckestips

Q Malbec

Art nr: 2664

Pris: 89:-



Tips!
Vill du inte äta soja kan du använda annan växtfärs på naturliga ingredienser. Eller mixa ihop en egen färs av 250 g finhackad svamp, 3 dl kokta belugalinser och 1 dl valnötter. Pula i matberedare till en färsliknande konsistens.

VEGGIELASAGNE MED PUMPA OCH ZUCCHINI

4 portioner

En smakrik lasagne med lager av sojafärs smaksatt med örter tillsammans med rivna rotsaker som ger en naturlig sötma. Välj gärna ekologisk torkad sojafärs som du förväller en kort stund, då vet du att den bara innehåller just soja och inga tillsatser. Soja är en av de växtbaserade råvaror som innehåller alla essentiella aminosyror.

200 g torkad ekologisk sojafärs,
eller 300 g fryst
2 zucchini, tunt hyvlade
½ butternutpumpa, tunt hyvlat
2 msk kallpressad olivolja
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk torkad mejram
1 msk torkad basilika
1 msk torkad oregano
1 förpackning krossade tomater à 500 g
200 g grovt rivna rotsaker, tex morot
och/eller palsternacka
3 msk näringsjäst
orafinerat havssalt eller bergsalt
nymalen svartpeppar

Till servering

2 nävar rucola
1 kruka basilika
skalade hampafrön

1. Värm ugnen till 200 grader. Förväll sojafärsen enligt instruktionerna på förpackningen och låt rinna av, eller tina om du använder fryst.
2. Salta lätt på zucchini och lägg den i ett durkslag i 10 minuter. Krama ur vätskan. Blanda pumpa och zucchini med 1 matsked olja så att allt täcks.
3. Fräs lök och vitlök i 1 matsked olja i en gryta tills det mjuknar. Tillsätt örter, sojafärs, krossade tomater och de rivna rotsakerna. Låt puttra i 10 minuter och smaka av med salt och peppar.
4. Varva sojafärsen med lager av pumpa och zucchini i en ugnsfast form. Strö över näringsjäst på varje pumpa- och zuchinilager. Ställ in formen i ugnen i ca 15 minuter, tills pumpa- och zuchinilagret har mjuknat. Låt svalna något.
5. Toppa med rucola och basilika och strö över hampafrön.



I Therese Elgqvists nya kokbok **The New Green Protein** (Bonnier Fakta) går hon igenom matnyttig info om protein, var du hittar det, vad du ska tänka på och framför allt en hel hög med läckra recept, fulla av gröna proteiner.

KIKÄRTS- OCH FRÖKNÄCKE MED VIT BÖNRÖRA OCH GRÖN-KÅLSPESTO

2 små plåtar  

Fröknäcke är en stapelvara hemma hos mig och det finns otaliga sätt att variera det. Här är min senaste favorit – med lite kikärtsmjöl som hjälper till att hålla ihop och bidrar med god smak och knaprighet. Perfekta att ta med på språng, tillsammans med lite krämig bönröra som blandas med en enkel grönkålspesto. Självklart passar det lika bra hemma till frukost utan ett enda språng alls. Och som chips till fredagsmyset.

1 dl kikärtsmjöl
1 ½ dl pumpakärnor
1 ½ dl solroskärnor
½ dl skalade hampfrön
1 ½ msk chiafrön
1 ½ msk psylliumhusk
½ tsk oraffinerat havssalt eller bergsalt
+ extra att strö över

2 dl vatten
2 msk kallpressad olivolja

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Blanda alla torra ingredienser i en bunke. Koka upp vatten och olja, slå det över den torra blandningen och blanda väl. Kavla ut hälften av degen tunt mellan två bakplåtspapper, gör likadant med den andra halvan. Strö över flingsalt och platta till. Låt stå i minst 30 minuter.
3. Grädda ett knäcke i taget i mitten av ugnen i 20 minuter. Ta ut och vänd försiktigt knäcket och grädda i ytterligare 10 minuter eller tills det är helt torrt och krispigt. Låt svalna på galler.

Vit bönröra

1 förpackning kokta små vita bönor à 400 g,
ca 3 dl kokta
2 msk färskpressad citronsaft
1 msk kallpressad olivolja
oraffinerat havssalt eller bergsalt
nymalen svartpeppar

Grönkålspesto

1 dl pumpakärnor
50 g grönkål
1 dl kallpressad olivolja
1 msk näringsjäst
1 stor näve färsk basilika
oraffinerat havssalt eller bergsalt
nymalen svartpeppar

1. Mixa ihop ingredienserna till bönröran. Smaka av med salt och svartpeppar.
2. Rosta pumpakärnorna i en torr, het stekpanna tills de börjar poppa och blir lätt gyllene. Ta bort den nedre, grova stjälken från grönkålen och riv bladen i mindre bitar. Mixa ihop alla ingredienser i en matberedare eller med stavmixer till en slät pesto. Smaka av med salt och peppar.
3. Lägg bönröran i en skål och häll peston ovanpå. Servera tillsammans med knäcket.



MATIGA MOROTSMUFFINS MED LINGON OCH VALNÖTTER

12 stycken 

Perfekta muffins att ta med på utflykten. De är också goda att servera till frukost, varför inte med lite mosad avokado och groddar? Jag smaksätter mina muffins med gurkmeja som ger både en god smak och vacker gyllene färg, och kanel som passar väldigt bra ihop med gurkmejan.

Psst... Har du inget äppelmos hemma går det fint att koka ihop ett par äpplen med en skvätt vatten tills de mjuknar och sedan mixa till ett slätt mos.

- 1 dl osötad havredryck
- 2 msk chiafrön
- 2 ½ dl havregryn
- 1 ½ dl durramjöl
- 1 tsk aluminiumfritt bakpulver
- 1 tsk bikarbonat
- ½ tsk malen gurkmeja
- 1 tsk malen kanel
- 1 tsk oraffinerat havssalt eller bergsalt
- 2 medelstora morötter, finrivna (ca 3 dl)
- ½ dl kallpressad olivolja
- 1 ½ dl osötat äppelmos
- 1 dl frysta lingon
- 12 valnötskärnor

1. Värm ugnen till 175 grader.
2. Värm upp hälften av havredrycken, blanda med chiafröna och låt svälla i 5 minuter.
3. Blanda alla torra ingredienser (utom valnötterna) med morötterna i en bunke.
4. Vispa ihop olja, resten av havredrycken och äppelmos till en slät smet. Vänd ner i den torra blandningen tillsammans med chiablandning och lingon, och rör om till en jämn smet.
5. Fördela smeten i 12 muffinsformar. Toppa varje muffin med en valnötskärna. Grädda i mitten av ugnen i 25-30 minuter, tills alla muffins har rest sig och är torra när du känner med en provsticka. Ta ut och låt svalna.



GRÖNA LINSJÄRPAR MED SYRLIGT ROTMOS OCH MASSERAD KÅLSALLAD

4 portioner 

Ångade morötter som mixas med citron och rapsolja – som har en bra balans mellan de essentiella fettsyrorna omega-3 och omega-6 – blir ett urgott tillbehör till örtiga järpar på gröna linser. För extra textur är det gott att servera järparna med en sallad på olika kålsorter och raw zucchini som masseras med olja.

- 1 ½ dl torkade gröna linser
- 1 dl pumpakärnor
- ½ gul lök, finhackad
- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- 2 dl färsk basilika, eller 2 msk fryst
- 70 g ekologisk bladspenat
- 3 msk kallpressad olivolja
- 1 dl frysta lingon, tinade
- ½ dl valnötskärnor
- ½ tsk oraffinerat havssalt eller bergsalt
- 1 krm nymalen svartpeppar
- smakneutral kallpressad kokosolja till stekning

Syrligt rotmos

- 500 g morötter, slantade
- ½ dl kallpressad rapsolja
- 1 ekologisk citron, rivet skal + 2 msk citronsaft
- oraffinerat havssalt eller bergsalt
- svartpeppar

Masserad kålsallad

- 100 g grönkål
- 1 fänkål, tunt hyvlad

- 1 msk kallpressad olivolja
- 1 ekologisk citron, rivet skal + 1 msk citronsaft
- 1 zucchini, strimlad
- oraffinerat havssalt eller bergsalt
- nymalen svartpeppar

1. Koka linserna enligt anvisningarna på förpackningen och låt svalna.
2. Kör pumpakärnorna till ett bitigt smul i en matberedare. Tillsätt övriga ingredienser (utom lingon och valnötskärnor) och mixa till en slät smet. Låt stå i 10 minuter.
3. Forma smeten till ca 16 järpar och stek i kokosolja tills de får fin färg runt om eller baka på en ugnsplåt med bakplåtspapper i 20 minuter på 175 grader. Vänd efter halva tiden.

Syrligt rotmos

1. Ånga eller koka morötterna tills de är mjuka, ca 10 minuter. Låt ånga av.
2. Mixa slätt med olja och citron och smaka av med salt och peppar.

Masserad kålsallad

1. Skär bort den hårda biten av stammen från grönkålen och riv bladen i mindre bitar. Lägg lite av grönkålen åt sidan. Lägg fänkålen i en bunke tillsammans med det mesta av grönkålen och massera med olja, citron och salt.
2. Blanda ner zucchini i salladen. Massera resten av grönkålen med lite olja och salt, lägg på en ugnsplåt och rosta på 175 grader i ca 10 minuter till krispiga grönkålschips.
3. Servera järparna med mos och kålsallad. Toppa med lingon, valnötter och grönkålschips.

{Gott med kikärter}

Det här är en gratäng som är lite som en omelett... fast med kikärtsmjöl. Den är vackert grön i färgen och god tillsammans med en sallad. Du kan även låta den svalna och skiva upp för att ha som pålägg eller tärna ner i en matigare sallad.

ZUCCHINIGRATÄNG MED FRASIGT TÄCKE

4 portioner 

2 zucchini à 200 g, grovt rivna
2 schalottenlökar, finhackade
2 ½ dl kikärtsmjöl
½ tsk bakpulver
3 ½ dl mjölk, t ex osötad soja-,
havre- eller mandelmjök
2 msk pesto, t ex mjölkfri
1 tsk salt
1 dl pankoströbröd
olivolja
svartpeppar

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Olja in en ugnform, 30 x 20 cm.
3. Häll ner zucchini och schalottenlök i en skål.
4. Vispa ihop kikärtsmjöl, näringsjäst, bakpulver, salt och peppar i en skål.
5. Vispa ner lite mjölk i taget tills du har en slät smet. Rör ner peston.
6. Vänd ner zucchini, basilikan och löken i smeten. Skrapa ner allt i den förberedda formen.
7. Strö över ströbrödet och ringla över lite olivolja. Gratinera allt i 30 minuter eller tills gratängen har fått fint med färg.



Hur ser en typisk vegan ut? Titta längst ned på sidan.

Ja precis, Becel görs faktiskt med en 100% växtbaserad blandning av oljor. Som du vet finns det många fördelar med att äta mer från växtriket. En av dem är att fettet är mer balanserat i växtbaserade produkter jämfört med animaliska.

Becel innehåller solrosolja med mycket fleromättat fett, alltså det hälsosammare fett som Livsmedelsverkets kostråd rekommenderar att vi äter mer av istället för mättat fett, som ofta kommer från animaliska produkter. Den innehåller också linfrö- och rapsolja som är boostade med omega 3.

Omega 3 finns naturligt i växtriket. Och det är jättebra eftersom kroppen inte kan producera detta omega 3 själv. Vi måste alltså få i oss det genom maten, till exempel med Becel.

Fast hälsa är så klart en helhet där kosten är en del och dina övriga vardagsvanor är en annan. Och de är hela tiden beroende av varandra. Becel kan vara en del av en hälsosam vardag utan animaliska produkter. Och självklart är Becel nyckelhålmärkt.



MED OMEGA 3 FRÅN VÄXTRIKET

Oavsett om du är van vegokock eller sprillans ny är det aldrig fel med tips och inspiration. Här kommer fem tips som jag tycker är trevliga att ha i bakhuvudet när man tar sig an vegomat. Och glöm för guds skull inte att ha kul! Matlagning ska inte vara ett tråkigt måste. Gör det till något roligt och lustfyllt så att du kan njuta av det vid varje matlagningstillfälle, alla dagar i veckan, året runt!

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON



5 TIPS
FÖR ATT
LYCKAS

Välkommen in i
vegovärlden

1. Börja med frukosten!

Är du superduperny på vegomat, oavsett om det handlar om vegetariskt eller veganskt... börja med frukosten. Det är oftast ett mål som inte innehåller särskilt mycket kött till att börja med så det är lätt att göra grönt på ett klick. Testa spännande grönsaksröror och bönröror som pålägg tillsammans med krispiga grönsaker. Gör smarriga overnight oats och chiapuddingar med olika smaksättningar, eller pimpa din klassiska havregrynsgröt eller smoothie.

Frukost på vår hemsida

Vi har hur många frukostrecept som helst på vegomagasinet.se. Från pannkakor och overnight oats till smoothies, pålägg, gröt och väfflor.

GRANOLASCONES

4 portioner

För nötfritt alternativ använd en nötfri müsli

Det här är kanske inget du ställer dig och gör varje morgon, men kanske en mysig sovmorgon eller helg. Jag använder ett fullkornsmjöl på dinkel eftersom fullkorn mättar längre och ger en god smak. Psst... försök att hitta en sockerfri granola.

5 ½ dl fullkornsmjöl på dinkel

2 dl granola

1 msk bakpulver

½ tsk salt

100 g margarin, t ex mjölkfritt

3 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt

1. Sätt ugnen på 250 grader.
2. Blanda mjöl, granola, bakpulver och salt i en skål.
3. Tärna margarinet och håll ner i bunken. Nyp ihop allt med fingrarna till en grymig massa.
4. Håll ner yoghurten och arbeta ihop till en kladdig deg.
5. Dela degen i fyra bitar och forma till runda kakor med mjölade händer. Lägg på en bakplåtspappersklädd plåt. Skär ett djupt kors på varje kaka.
6. Grädda sconesen i 12 minuter eller tills de har fått fint med färg.



2. Satsa på smarta genvägar

Jag älskar genvägar. De finns ju till för att underlätta, vilket är något många känner behov av när de tar sina första trippande steg in i vegovärlden. Med genvägar menar jag här produkter som gör att du sparar tid och inte behöver så mycket kunskap. Halvfabrikat och färdiga produkter, redo att slängas ihop. Det kan vara färdiga biffar, bollar, burgare och annat vegokött. Det kan vara färdiga kylda såser, grynblandningar, frö- och nötblandningar och kryddor.



VEGO:s dryckestips

Cameleon Malbec

Art nr: 6581

Pris: 79:-



PESTOPASTA MED VEGOKÖTT

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta

För nötfritt alternativ använd en nötfri pesto

Det här är en typisk "hej, jag är ny i vegovärlden"-rätt. Det är en klassisk rätt med populära smaker men som protein använder du här vegokött. Vill du köra veganskt finns både ostfri pesto och tex havregrädde att använda.

400 g pasta penne

500 g vegokött, t ex Oumph the strip, Vegme Bites eller Hålsans Köks filébiter

1 rödlök, finhackad

1 dl färdig pesto, t ex mjölkfri

3 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

8 soltorkade tomater, strimlade

salt, svartpeppar

Till servering

färsk basilika

1. Fräs vegoköttet i lite olja tills det får fint med färg.
2. Vänd ner rödlöken och låta fräsa med tills den mjuknar något.
3. Rör ner pesto, grädde och soltorkade tomater. Smaka av med salt och peppar.
4. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
5. Håll av pastavattnet och vänd ner pastan i såsen. Servera med färsk basilika.

3. Älska fullkorn

Vi måste tvätta bort stämpeln på fullkorn som något bara fanatiska hälsofreaks äter. Fullkorn borde vara en stor del av allas kost eftersom det är supernyttigt, bra för magen att jobba med och håller dig mätt länge. OCH det är gott. Äter du hela korn och gryn så har de en lätt nötig smak som är supersmarrig. Mitt sista argument för att övertyga är att det finns så mycket gott som odlas i Sverige. Det har varit trendigt med quinoa lite för länge, testa hela korn, matvete eller mathavre!

KORNSALLAD MED SENAPSVINÄGRETT

4 portioner

Korn är lite bortglömt, vilket är synd. Det är superbilligt och går att använda till mycket. Blötlägg med vatten och lite vinäger över natten för att det ska mjukna, sen kan du äta det som det är. Du behöver inte ens koka kornen. Jag gillar att göra en stor sats sallad att ha i kylskåpet, både som mellanmål men kanske främst som tillbehör. Psst... pimpa din havregrynsgröt med ½ dl hela, blötlagda korn nästa gång.

3 dl hela korn

5 dl vatten

1 tsk vitvinsvinäger

1 broccolistånd

1 morot, finhackad eller grovriven

1 ask cocktailtomater, halverade

1 rödlök, finhackad

Senapsvinägrett

1 tsk dijonsenap

1 vitlöksklyfta, pressad

2 msk rödvinsvinäger

2 msk finhackad persilja, fryst går bra

¼ dl olivolja

1 tsk salt

svartpeppar



1. Blötlägg kornen i vatten och vinäger över natten. Häll bort vattnet och skölj kornen. Låt rinna av.
2. Skär broccolin i mindre buketter. Skär bort den yttre delen på stammen och släng, hacka resten fint.
3. Blanda korn, broccoli, morot, tomat och rödlök i en skål. Blanda ner vinägretten.

Senapsvinägrett

1. Vispa ihop dijonsenap, vitlök, rödvinsvinäger och persilja i en skål. Vispa ner lite olja i taget tills du har en homogen dressing.
2. Smaka av med salt och peppar.

4. Trolla med baljväxter

Baljväxter är verkligen ryggraden i en vegetarisk kost och jag tror inte att särskilt många förstår bredden när man nämner just... baljväxter. Folk ser linser och bönor framför sig men inser inte att de kan användas i biffar och bollar, såser och krämer, bröd och desserter. Och varför inte produkter som tofu och annat vegokött. Försök ständigt hitta nya sätt att trolla in baljväxter. Mixa ner med grädde till en krämig pastasås, mixa till en färs att använda till tacos, boosta en gryta med så många olika bönor och linser du kan hitta. Det finns hur mycket kul som helst att hitta på!



SÖTPOTATISKEBAB MED HEMLIG JORDNÖTSSÅS

4 portioner

Här är det baljväxter i rättens alla tre delar. Jag har trollat ner kokta röda linser i den annars klassiska jordnötssåsen, kikärtor ger protein och konsistens till sötpotatiskebabben och sen har jag även gröna linser i rissalladen.

Sötpotatiskebab

600 g sötpotatis

1 burk kikärtor à 400 g, ca 3 dl kokta

2 msk riven färsk ingefära

2 vitlöksklyftor, rivna

1 röd chili, finhackad

1 ½ dl pankoströbröd

2 tsk garam masala

1 tsk salt

svartpeppar

Jordnötssås med linser

2 vitlöksklyftor, rivna

1 msk riven färsk ingefära

1 dl jordnötssmör

½ dl ljus sojasås

1 dl kokta röda linser

1 dl varmt vatten

1 msk agavesirap

Gult fullkornsris med linser

2 dl fullkornsris

½ tsk gurkmeja

1 morot, grovt rivet

2 dl finhackad rödkål

1 förpackning kokta gröna linser, ca 2 dl

Sötpotatiskebab

1. Skär sötpotatisen i mindre bitar och koka mjuk i en kastrull.

2. Häll ner sötpotatis och sköljda kikärtor tillsammans med resterande ingredienser i en matberedare. Pulsera tills allt har mixats ihop men det fortfarande finns några större bitar kvar.

3. Forma smeten till järpar eller bollar och stek gyllene i lite olja.

Jordnötssås med linser

Mixa ihop samtliga ingredienser med en stavmixer eller i en blender. Späd eventuellt med mer vatten tills du får önskad konsistens på såsen.

Gult fullkornsris med linser

1. Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen, men blanda ner gurkmejan i vattnet.

2. Häll bort överflödigt vätska från riset och blanda sedan med morot, rödkål och gröna linser.

Servera sötpotatiskebabben tillsammans med jordnötssåsen och riset.

5. Unna dig

Jag är den främsta förespråkaren när det kommer till att unna sig något gott. Inte bara för dig som just har börjat äta mer vego, utan även du som redan är djupt inne i vegoriket. Ibland pratar folk om vegetarisk mat som en diet som handlar om att utesluta allt gott, men det kan inte bli mer fel. Sen behöver du inte alltid frossa i det mest dekadenta. En bärig smoothie med vanilj, varm choklad med lite kokossocker eller en kula glass går också toppen. Kontentan är: Alla behöver vi en klapp på axeln för att vi äter mat som gör gott för oss själva, andra människor, djuren och planeten och varför inte i form av något syndigt sött?

FRENCH TOAST MED CHOKLAD, MER CHOKLAD, KANDERADE NÖTTER OCH PÄRON

4 portioner

Dessa french toasts, eller lyxiga fattiga riddare, har lyfts till en ny nivå. De är dränkta i en chokladig smet och serveras med ännu mer choklad, konserverade päron, lönnsirapsnötter och glass. Kan serveras som en dekadent frukost men självklart även som dessert.

Psst... Se videon när jag lagar det här receptet på vår Youtubekanal VEGO!

8 skivor dagsgammalt bröd

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

2 msk vetemjöl

2 msk kakao

2 msk lönnsirap

Lönnsirapsnötter

2 ½ dl blandade nötter

½ dl lönnsirap

Till servering

1 burk konserverade päron, i klyftor

chokladsås

chokladglass

1. Vispa ihop mjölk, vetemjöl, kakao och lönnsirap i en skål eller djup tallrik.

2. Doppa brödsnivorna i mjölkblandningen och pressa ut lite av vätskan.

3. Stek brödsnivorna i mjölkfritt margarin eller kokosolja.

4. Servera dem genast genom att lägga upp på en tallrik och toppa med konserverade päron, chokladsås, kanderade nötter och glass.

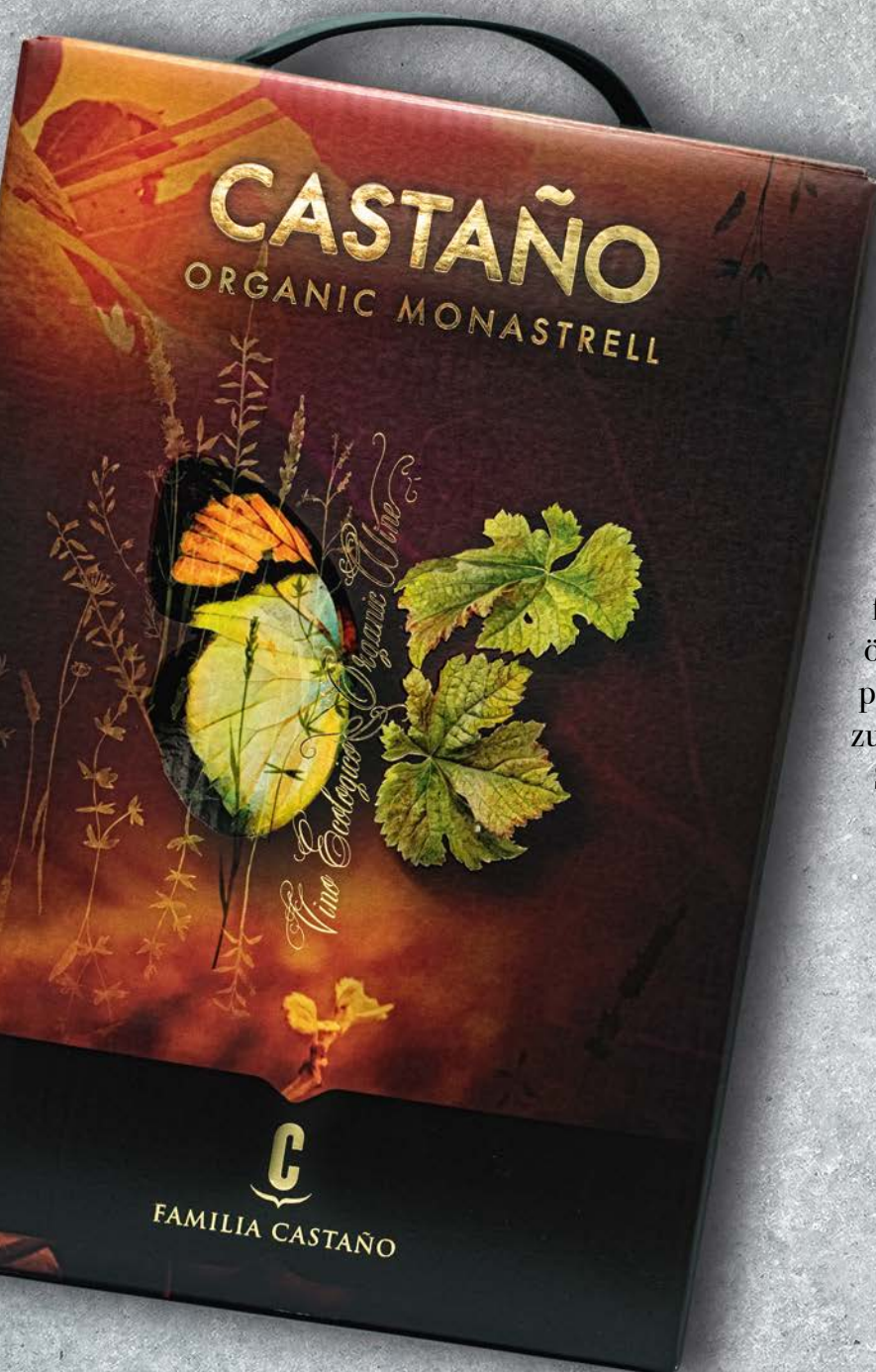
Lönnsirapsnötter

1. Sätt ugnen på 175 grader.

2. Blanda nötter och lönnsirap på en bakplåtspappersklädd plåt. Ställ in i ugnen i 15 minuter. Ta ut och låt svalna.

3. Bryt i bitar eller hacka grovt.





I denna låda
gömmar sig en
smaksensation.

FAMILJEN CASTAÑO har tillverkat vin i generationer. Och recepten är värda att gå i arv. Från bergen i spanska Yecla välkomnar vi ett fruktigt och ungdomligt vin där körsbär möter örter och sötlakrits. Och det passar konstigt nog perfekt till allt. Så oavsett om det står långkok eller zuccinipaj på menyn så kan du vara lugn.

Så vi att det även är helt veganskt?



CASTAÑO ORGANIC MONASTRELL
ARTIKELNUMMER: 2050 | PRIS: 199:-
VOLYM: 3L | ALKOHOL: 14% |



**Alkohol kan
skada din hälsa.**



Odla eget

Antingen planerar du redan för en prunkande grönsaksträdgård eller så har du kanske varken plats, tid eller kunskap för sådant. Då är groddar och skott perfekt! Det kostar inte mycket, går snabbt och är näringsrikt så in i bänken. Dessutom snyggt om du groddar i den här vackra odlingslådan i terrakotta. Den kostar 239 kr på sproutly.se



Mjölkfritt

Mjölk och yoghurt är de absolut enklaste produkterna att ersätta med växtbaserade alternativ. Just yoghurt finns det en hel uppsjö av och en favorit är den från Harvest Moon. De säljs i små förpackningar och är goda som dessert. Finns i flera olika smaker. 25,95 kr/125 ml.



Godis med gott samvete

Okej, även veganskt godis är sött som synden, men om du nu ska snaska... testa godis utan gelatin. Här är ett gäng veganska godisfiskar från Green Star. Kostar 15 kr på bland annat apotea.se

NUTT ÅR, NYA VANOR

Gör inte allt på en gång. Herregud, du är bara människa. Vill du sparka i gång nya vanor så gör det steg för steg. Här kommer några tips på produkter och prylar för att leda dig på rätt väg.



Alkoholfritt

Oavsett om du vill sluta helt med alkohol eller bara skära ner så finns det riktigt bra alternativ. Många känner säkert till alkoholfri öl och vin, men nu finns det även grymma alternativ till både gin och rom. GinISH och RomISH är perfekta att blanda till läskande cocktails med. 349 kr/700 ml på alltgott.se

Smart genväg i köket

Simple Feast är en tjänst som levererar ekologisk, hållbar och växtbaserad mat ända fram till dörren. Du behöver bara jobba i max 10 minuter för att middagen ska bli klar. De har gjort succé i Danmark och finns för närvarande bara i Stockholm på prov, men förhoppningsvis snart i hela landet. Läs mer på simplefeast.com/se



Nörda in dig

Du kanske redan är fullkomligt förälskad i din nya livsstil och vill nörda in dig ännu mer... så gå en kurs! Kojterier är ett tyskt företag som gör växtbaserade dessertostar och ordnar ostkurser runt om i Europa. Lär dig göra egen grönmögelost eller Camembert. Det hålls bland annat kurser i Sverige och Finland. Läs mer på cashewbert.com.



Fixa biffen

Nu läser du ju VEGO, så kött har du kanske redan hittat alternativ till. Och det är bra! Men då kan du tipsa köttiga vänner i din närhet om grymma gröna alternativ. Som de här grillburgarna från Astrid & Aporna. Finns i en kyldisk nära dig.



Mer fullkorn

Vi kan alla behöva en boost av fullkorn. Förutom att ersätta vit pasta och ris med hela korn, så kan du även baka smart med virvelmjöl. Virvelmjöl mals på ett speciellt sätt så att mjölet blir lätt och fluffigt trots 100 % fullkorn och det används precis som ett vitt mjöl. 59 kr/1 kg från Warbro Kvarn.



Ett äpple om dagen...

8 miljoner svenskar äter för lite frukt och grönt. Hjälp! Det måste vi fixa till. Ett enkelt sätt är att beställa hem en frukt- och/eller grönsakslåda från t ex Årstiderna. Då får du en mix av både vanliga och ovanliga frukter. FruktLådan från Årstiderna kostar 209 kr.



Kryddiga vegobollar med pigga ärtor

Ja, du kommer att sucka över att det är en hel del kryddor, men det är inga konstiga kryddor! Du hittar dem i din vanliga matbutik och kommer garanterat att använda dem till mycket annat. De här bollarna är världsbäst eftersom de smakar så enormt mycket, doftar av Mellanöstern och är klara på nolltid. Vi använder oss av färska brödsmulor för att bollarna ska bli ännu lättare i konsistensen. Bara mixa ner 2-3 brödsdivor i en matberedare eller riv sönder dem med händerna. Förutom de citrondoftande ärtorna med salladslök är det gott att servera kokt basmatiris till.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON



VEGO:s dryckestips

Les Pious

Art nr: 2469

Pris: 89:-



KRYDDIGA VEGOBOLLAR MED PIGGA ÄRTOR

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd

500 g formbar färs, från t ex Anamma, Vegme eller Naturlä

1 gul lök, finhackad

1 dl brödsulor

2 msk finhackad persilja, fryst går bra

2 vitlöksklyftor, finhackade

1 msk spiskummin

½ tsk mald koriander

½ tsk mald svartpeppar

½ tsk mald kanel

½ tsk mald kardemumma

½ tsk mald kryddpeppar

salt

svartpeppar

Ärtor med salladslök

3 dl gröna ärtor, frysta

2 vitlöksklyftor, finhackade

4 salladslökar, tunt skivade

2 msk citronsaft

salt

svartpeppar

1. Blanda samtliga ingredienser till bollarna i en skål. Smaka av med salt och peppar.

2. Rulla smeten till bollar och stek dem i generöst med olivolja tills de får fint med färg.

Ärtor med salladslök

1. Koka upp vatten i en kastrull. Ta kastrullen från plattan och håll ner ärtorna. Låt stå i två minuter och håll sedan bort vattnet.

2. Blanda varma ärtor, vitlök, salladslök, citronsaft, salt och peppar i en skål. Servera till de nystekta vegobollarna.



MISSA INTE ETT NUMMER. PRENUMERERA PÅ VEGO!

Få tidningen direkt hem i brevlådan.
Beställ din prenumeration på
www.vegomagasinet.se



Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO

VEGO

Det veganska köket

– kokboken med allt och lite till



VEGO:s Mattias Kristianssons gigantiska veganska matbibel med 1700 recept har precis blivit utsedd till Sveriges bästa veganska kokbok och kommer i vår att representera Sverige i den internationella kokbokstävlingen Gourmand Awards. Det firar vi med att publicera ytterligare några recept och tips från boken.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

Fem snabba tips!

1. Gör det enkelt för dig

Laga maträtter som du kan och känner igen, men veganisera dem! Och gör inget som kräver knepiga ingredienser eller tar en massa tid. Sådant kan du syssla med när du har blivit frälst på riktigt.

2. Gå ut och ät!

Du behöver inte göra allt själv, utan gå till ett ställe där de är duktiga på veganmat och njut av andras matlagning. Ta gärna med en kompis så är ni två som kan peppa varandra i rätt riktning.

3. Var inte för hård mot dig själv

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. Känn ingen press, varje grön måltid är ett steg i rätt riktning.

4. Ät god mat

Det kan låta självklart, men tål att sägas igen. Om du inte gillar något, testa något annat. Tro mig, du kommer snart att hitta dina favoriter och säkra kort som kommer att gå på repeat.

5. Beröm dig själv

Du är jätteduktig och din nya livsstil gör gott, både för dig själv, miljön och djuren. Glöm inte bort det! En klapp på axeln kan antingen vara just det, ett gott bakverk, en bit mörk choklad, en lugn hemmakväll (eller galen utekväll). Ja, vad som helst som du unnar dig för väl utfört arbete.



Vegetarisk mat

Vegetarisk mat är per definition växtbaserad mat. Här äts det alltså inget från djurriket, vare sig kött, fisk, kyckling, ägg eller mjölkprodukter. Med tiden har den vegetariska kosten förgrenat sig så att det nu finns de som äter vegetariskt med inslag av ägg (ovo-vegetariskt) eller mjölk (lakto-vegetariskt) eller både och (lakto-ovo-vegetariskt). Det här har skapat förvirring och många som idag hör "vegetarian" och "vegetarisk" mat tänker därför att det är ägg och mjölk inblandat, vilket inte är helt rätt.

Växtbaserad mat

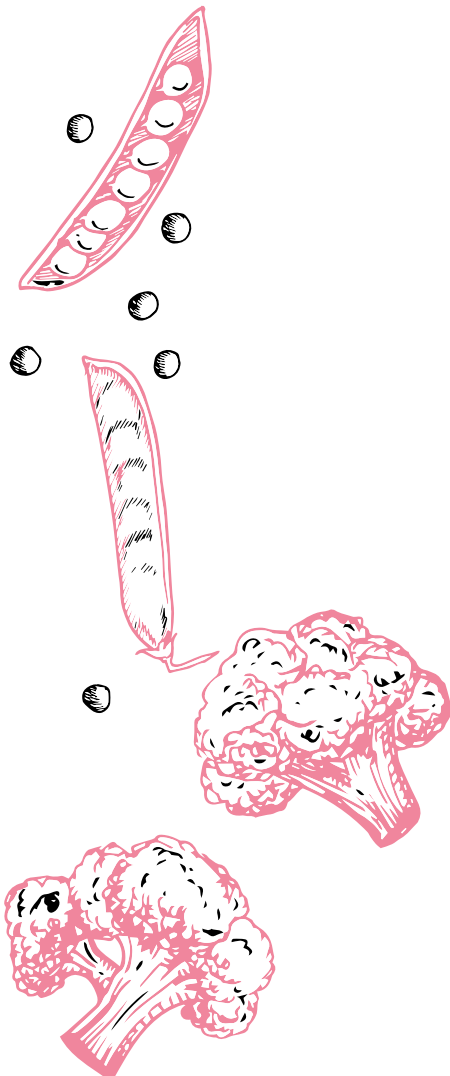
Växtbaserad är en direkt översättning av det engelska "plant based", som är ett vanligt sätt att beskriva mat från just växtriket. Jag tänker mig att det har blivit ett sätt att förtydliga för att inte spä på förvirringen kring vegetarisk mat, eftersom många som sagt har förvrängt den ursprungliga innebörden.

Vegetarianism

En vegetarian äter vegetarisk mat, alltså växtbaserad mat. Vegetarianer har fokus på maten och kan därför klä sig i ull och traska runt i skinnskor.

Veganism

Veganism är grundat i djuretik och handlar om att inte utnyttja djur på något plan. Maten är så klart en stor del i det här, men man undviker även animalier i kläder och skor, hudvårdsprodukter, färgämnen m.m. Djur som underhållning och annan exploatering går också bort. Veganism är helt enkelt en livsstil, där vegetarisk/växtbaserad mat är det man äter.



Växtbaserad kostcirkel

Vi har ett helt annorlunda kök, så självklart har vi en helt egen kostcirkel. Många har säkert gjort misstaget och tagit den klassiska kostcirkeln, slängt bort köttet och ätit det som är kvar. Fel, fel. Jag har brutit ner kostcirkeln till en prydlig lista så att du enkelt kan få en överblick. Man brukar prata om fyra stora delar (1-4 nedan), men jag har lagt till tre punkter för att verkligen täcka in allt.

1. Grönsaker och rotfrukter
2. Fukt, bär, nötter och frön
3. Fullkorn
4. Baljväxter
5. Berikad växtbaserad mjölk
6. Rapsolja och rapsbaserat matfett
7. B12 och vitamin D



Vad betyder alla begrepp!?

**CANNELLONI MED PUMPA
OCH VITT VIN****4 portioner**

Att fylla cannelloni är lite pilligt, men också kul.
Det är enklast att ta hjälp av en spritspåse.

1 sats bechamelsås, se nedan
3 dl riven växtbaserad ost
1 paket cannellonirör à 400 g

Pumpafyllning

1 butternutpumpa, 1 ½ kg
olivolja
2 gula lökar, finhackade
4 vitlöksklyftor, finhackade
300 g sojafärs
½ dl vitt vin
2 dl naturell yoghurt, t ex soja-, havre-
eller cashewyoghurt
100 g spenat, grovt hackad
¾ dl pinjenötter
15 salviablada, finhackade

1 tsk salt
svartpeppar

Bechamelsås

50 g mjölkfritt margarin
4 msk vetemjöl
5 dl osötad mjölk, t ex soja-, mandel-
eller havremjöl
riven muskotnöt
½ tsk salt
vitpeppar

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Skär pumpan i klyftor. Lägg på en plåt och blanda med olivolja.
3. Rosta pumpan i 30-40 minuter eller tills den är riktigt mjuk.
4. Ta ut pumpan och skrapa bort kärnorna med en sked. Skär bort skalet.
5. Mosa sönder pumpaköttet med en gaffel.
6. Fräs gul lök och vitlök i lite olivolja tills den blir mjuk och lätt transparent. Tillsätt sojafärsen och låt fräsa med i någon minut.

7. Häll på det vita vinet och låt koka in.
8. Rör ner yoghurt och spenat. När spenaten har släppt sin vätska rör du ner pinjenötter, salviablada, mosad pumpa, salt och svartpeppar.
9. Skrapa över fyllningen i en skål och låt svalna något.
10. Enklast är att fylla en spritspåse med fyllningen och spritsa in i cannellonirören. Annars går det också bra med en sked och lite tålamod.
11. Bred ut ett generöst lager bechamelsås i botten av en gratängform. Lägg på de fyllda cannellonirören och bred ut resterande bechamelsås över. Toppa med riven ost och gratinera allt i ugnen i ca 40 minuter.

Bechamelsås

1. Smält margarin i en kastrull.
2. Vispa ner vetemjölet i smöret och låt bubbla med i 1 minut. Vispa nu ner lite mjölk i taget tills du har en slät sås utan klumpar.
3. Koka upp såsen och låt sjuda under omrörning tills den tjocknar ordentligt. Krydda med riven muskotnöt, salt och peppar.



Det veganska köket (Vegoriket) är skriven av VEGO:s grundare Mattias Kristiansson och är en komplett guide till det växtbaserade köket. Här finns 1 700 recept fördelade på 656 sidor och 32 kapitel.





VEGO:s dryckestips

Chateau Plantier
Rose

Art nr: 3626

Pris: 130:-

KROPPKAKOR

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd potatismjöl i stället för vetemjöl

Kroppkakor finns i olika varianter runt om i hela världen. Det här är den svenska varianten som äts med lingonsylt och smält margarin. Jag vet inte vad som är godast att fylla dem med, men jag föredrar nog en klassisk rökgig fyllning med tempeh.

Potatisdeg

700 g mjölig potatis
2 dl vetemjöl
½ dl rapsolja
1 tsk salt

Fyllning

200 g tempeh eller fast tofu, finhackad
½ gul lök, finhackad
½ tsk liquid smoke
½ tsk mald kryddpeppar
1 msk ljus sojasås

Till servering

smält margarin, mjölkfritt

rårörda lingon eller lingonsylt

Potatisdeg

- Skala och koka potatisen mjuk. Pressa den sedan genom en potatispress ner i en skål. Låt svalna något.
- Rör ner vetemjöl, rapsolja och salt. Blanda ihop till en smidig deg.

Fyllning

- Fräs tempeh eller tofu och gul lök i lite olja tills det får fint med färg och blir knaprigt.
- Rör ner liquid smoke, mald kryddpeppar och sojasås. Häll över i en skål och låt svalna något.

Fyll kroppkakorna

- Rulla ut degen till en längd och dela i 12 bitar.
- Rulla en bit till en boll och gör en fördjupning med fingret. Fyll med den stekta tempehn eller tofun. Nyp ihop degen så att den håller tätt. Platta till kroppkakan något. Försätt med resterande deg och fyllning.
- Koka upp rikligt med saltat vatten i en kastrull.
- Koka kroppkakorna i 5–6 minuter eller tills de flyter upp till ytan. Koka bara några stycken i taget.
- Servera kroppkakorna med smält



BROCCOLIBIFFAR

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt ströbröd

De här frasiga biffarna är vackert gröna och fullpropade med nyttig broccoli. Jag tycker att de är goda med en härlig sallad och en generös klick röd pesto.

2 potatisar, i bitar
2 morötter, i bitar
250 g broccoli, i buketter
250 g edamamebönor
½ gul paprika
½ gul lök
2 vitlöksklyftor
½ dl sojamjöl
2 tsk fiberhusk
1 tsk oregano
½ tsk chilipulver
1 tsk salt
svartpeppar
3 dl pankoströbröd
rapsolja att steka i

- Koka potatis och morötter mjuka i vatten. När det är 5 minuter kvar håller du ner broccolin och låter koka med i 5 minuter.
- Häll av vattnet och mixa allt grovt i en matberedare. Du kan även hacka allt fint med en kniv.
- Häll ner i en bunke och blanda ner övriga ingredienser, förutom ströbrödet. Rör ihop till en fast smet med en slev.
- Forma smeten till biffar och vänd i pankoströbrödet. Stek gyllene i generöst med olja.

FYLLDA AUBERGINER MED KRYDDIGA LINSER

4 portioner

Jag älskar att tillaga auberginer så länge att de blir smältande mjuka i konsistensen. De blir extra smarriga om de toppas med en linsröra med doft av Mellanöstern.

4 auberginer
4 msk olivolja
2 dl torkade belugalinser
2 gula lökar, finhackade
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 ½ tsk spiskummin
1 ½ tsk paprikapulver
½ tsk mald kanel
2 msk tomatpuré
1 msk citronsaft, ca ½ citron
1 dl vatten
2 msk rostade pinjenötter
2 msk finhackad persilja

1 tsk salt
svartpeppar

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Halvera auberginerna och pensla med 2 msk olivolja. Lägg med snittytan upp på en bakplåtspappersklädd plåt. Kör in i ugnen i 20 minuter eller tills de har mjuknat något och fått lite färg.
3. Koka under tiden linserna enligt anvisningarna på förpackningen.
4. Fräs gul lök och vitlök i resterande 2 msk olivolja tills löken mjuknar och blir lätt transparent.
5. Blanda ner spiskummin, paprikapulver och kanel. Låt fräsa med i en minut.
6. Rör nu ner linserna tillsammans med tomatpuré, citronsaft och vatten. Mosa linserna med en gaffel eller kör lätt med en stavmixer så att en del av linserna mosas och andra fortfarande är hela.
7. Rör ner pinjenötterna och smaka av med salt och peppar. Avsluta med att röra ner persiljan.
8. Fördela blandningen över auberginerna och gratinera i ytterligare 20 minuter.



LINSPASTA MED ROTFRUKTER

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta

Den här pastasåsen gillar jag att göra under höst och vinter. Den är väldigt enkel att laga, men full av smaker. Plus att den är superbillig!

2 morötter, grovt rivna
1 palsternacka, grovt riven
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 torkade gröna linser
1 tsk salt
svartpeppar

1. Fräs morötter, palsternacka, gul lök och vitlök i oljan tills löken mjuknar.
2. 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.
3. Servera med nykokt pasta.

{Pasta på ett klick}

Den här pastan blir härligt krämig med hjälp av mixade vita bönor och mandelmjöl. Du kan mixa ditt eget mandelmjöl, men det är också smidigt att köpa färdigt. Du kan använda varmt vatten till såsen, men pastavattnet innehåller stärkelse som gör att såsen tjocknar lite mer.

KRÄMIG MANDELPASTA MED ROSTADE TOMATER

4 portioner GF Använd glutenfri pasta

2 askar cocktailtomater
2 msk olivolja
1 tsk torkad basilika
pasta för 4 personer, t ex spaghetti eller tagliatelle
1 burk vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
2 dl mandelmjöl
2 dl pastavatten
2 msk näringsjäst, kan uteslutas
salt
svartpeppar

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Blanda cocktailtomater med olivolja, basilika, salt och peppar på en plåt. Rosta i ugnen i 15 minuter eller tills de har fått ordentligt med färg.
3. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
4. Skölj bönorna och mixa ihop med mandelmjöl, pastavatten, näringsjäst, salt och peppar. Späd eventuellt med mer vatten för rätt konsistens.
5. Blanda mandelsåsen med pastan och servera tillsammans med de rostade tomaterna.



ANAMMA ETT GRÖNT NYTT ÅR.

BJUD PÅ PERFEKT FORMADE LYXIGA BIFFAR.



Fira in det nya året med en grön nyårsmeny. Bjud till exempel på lyxiga biffar gjorda på Anamma formbar färs. Forma och krydda med dina favoritkryddor, stek dom sen till perfekt konsistens och smak. Kika in på anamma.eu för mer inspiration och ett grönare 2019.

anamma
Veganskt, såklart!

Rädda världen med en världsmästare

ALLTID
EKO



Så här kokar du ihop din egen världsmästargröt:

1 dl Saltå Kvarns Havrekross
4 dl vatten
En nypa salt

Blötlägg havrekrossen i 8 till 12 timmar i en kastrull. Koka sedan upp allt och låt småputtra i 20 minuter. Salta mot slutet av koktiden. Ta av kastrullen från plattan men låt gärna gröten stå och eftersvälla en stund innan servering. Ät med valfri topping!

Fler recept som gör gott för världen hittar du på saltakvarn.se

Att göra gott smakar gott. Godast i världen faktiskt. Vår havrekross har nämligen vunnit första pris i gröt-VM för andra året i rad. Det krävs visserligen lite extra tid för att koka vinnargröten, men så är den ju också med och räddar framtiden. Vår havre odlas nämligen helt utan naturfrämmande kemiska bekämpningsmedel, på svenska ekologiska gårdar som varierar sina grödor. Det bidrar till fler växter och djur kring odlingsfälten vilket gynnar den biologiska mångfalden. Så unna dig en god frukost, och koka en vinnare som även naturen vinner på.



Christine Heger Slår ett slag för fullkorn

Christine Heger har alltid älskat att baka, men det var när hon fick en egen hemmakvarn av sin man som allt förändrades. Nu driver hon företaget Bröd & Kvarn, håller surdegskurser, föreläser om fullkornets fantastiska egenskaper och är aktuell med sin första kokbok, *Fullkorn*.

RECEPT: CHRISTINE HEGER FOTO: DAVID BACK



"I det vanliga vita mjölet har de mest näringsrika delarna av vetekornet sorterats bort. Det som blir kvar är den näringsfattiga, stärkelseriika kaloribomb som gemene man kallar vetemjöl och som många undviker"

Mjöl har använts till bakning och matlagning i flera tusen år, men det är först på 1800-talet som man började sikta det. När man siktar mjölet tar man bort skal, kli och grodd och kvar är det vanliga vita mjölet som du hittar i butikerna. Nu slår Christine Heger ett slag för fullkornsmjöl av alla dess slag och vill att fler ska få upp ögonen för annat än vitt, valsat industrimjöl. Det här gör hon inte minst med sin nya bok *Fullkorn*.

- Allt i boken är baserat på fullkornsmjöl. De flesta köper det vanliga vita, valsade mjölet av ren vana. Det är synd eftersom det bara är en kaloribomb utan mycket näring. I min bok hittar du inte bara bröd utan pannkakor, våfflor, pajer, småkakor, mjuka kakor m.m. Detta för att visa att det går att göra allt med fullkornsmjöl.

Fullkorn borde rimligtvis vara ett mjöl gjort på hela kornet, ett mjöl där alla delar tas med, utan siktning eller annan separering. Tyvärr ser det inte alltid ut så.

- Bara för att det kallas fullkornsbröd behöver det inte innehålla mycket fullkorn. Det står ju faktiskt fullkorn på en mängd olika produkter i butikerna - bröd, mjöl och annat. Ett bröd med tio procent fullkorn får kallas fullkornsbröd om bara andelen står utskriven på förpackningen. Ett gott råd är därför att alltid läsa innehållsförteckningen noggrant när du köper mjöl, bröd eller andra fullkornsprodukter.

DET VAR CHRISTINES man som gav henne en egen kvarn i julklapp ett år. Hans mamma hade varit sjuk på 80-talet och började då mala sitt eget mjöl, och han tänkte att en kvarn kunde lyfta Christines bakglädje till en ny dimension. Och det gjorde den med råge.

- Jag har alltid bakat mycket med fullkorn men inte varit så medveten som nu. Det var först när jag började mala mitt eget mjöl som jag insåg hur mycket man brukar sikta bort.

Nu driver Christine företaget Bröd & Kvarn. Kärnan är kvarnarna som hon säljer både för hemmabruk och till restauranger som vill mala eget. Och visst är det en galet härlig känsla att faktiskt ta hela korn och mala till ett mjöl på några sekunder. Hundra procent fullkorn.

- Mjölet i butikerna är härsket eftersom det är fett i grodden (inuti kärnan) som härsknar så fort mjölet lagras. Mjölet du maler själv både smakar och doftar helt annorlunda, plus att du kan välja exakt hur grovt mjöl du vill ha.

På 1800-talet var det råg som användes absolut mest, men under 1900-talet tog det moderna vetet över 90 procent av marknaden. Vanligast är det vita, valsade vetet, men det går även att hitta andra vetesorter som äldre kultursorter, malda med sten av mindre kvarnar.

Vad är det du inte gillar med det vanliga vita mjölet?

- I det vanliga vita mjölet har de mest näringsrika delarna av vetekornet sorterats bort. Det som blir kvar är den näringsfattiga, stärkelseriika kaloribomb som gemene man kallar vetemjöl och som många undviker. Det moderna vetet är dessutom väldigt förädlad för att ge maximal avkastning och vara lätt att baka med.

Du vill ju även slå ett slag för kultursorter, men vad är det för något?

- En kultursort är en äldre sort. Förr användes en stor variation av sädesorter beroende på jordmån och klimat. Så ser det tyvärr inte ut idag, men det har gjorts stora satsningar på att börja odla gamla sorter igen. Nu går det till exempel att få tag på ölandsvete, lantvete från Dalarna och emmervete från Gotland. Fördelen, förutom variation och smak, är att kultursorter har högre halter av nyttiga mineraler och antioxidanter än det moderna, förädlade vetet.

Om man inte har en egen kvarn, hur ska man tänka då?

- Då får man anstränga sig lite för att hitta ett bra mjöl, gärna från små kvarnar med stenmalet mjöl. Och alltid ekologiskt!

NÄR JAG SKRIVER den här intervjun har jag precis varit på en tvådagars surdegskurs hos Christine nere i Falsterbo, Skåne. Vi var ett gäng på nio personer som fick lära oss allt om hur man hanterar en surdeg och lyckas med bröden. Det handlade mycket om att lära känna både surdegsgunden och degen. Hur den ska se ut och lukta och hur degen ska kännas och jäsa. Vi fick lära oss allt om hur man gör för att lyckas med surdegsbaket. Och när man har lärt sig baka med surdeg är det svårt att göra något annat.

- Jag tröttnar aldrig på surdeg eftersom det alltid är spännande. När man jobbar med jäst kan jag säga mer exakt när brödet blir klart, men med surdeg blir det inte så. Det beror på värmen, vilken surdeg du har m.m. Det är jätteroligt och lite frustrerande på samma gång.



KORT OM DE FYRA VANLIGA SVENSKA SÄDESSLAGEN

Vete är det sädeslag som har bäst bakegenskaper. Det är även det sädeslag som har förädlats kraftigast. Vetet har helt kommit att dominera i matproduktionen.

Råg var det mjöl som man framför allt bakade med i Sverige i början av 1900-talet. Rågen klarade ett kallare klimat och var dessutom mycket näringsrikt.

Havre har fått ett uppsving under senare år och konsumeras allt mer av hälsoskäl. Havre innehåller mer fett än råg, vete och korn. Det innehåller inga glutenproteiner och är snällt mot mage och tarm.

I Norden var **korn** det dominerande sädeslaget på 1700-talet. Det var vanligt som djurfoder och användes även till bröd, mat och öl.

**KORNGRÖT****2 portioner** 

Korn är ett fantastiskt men bortglömt sädeslag. Enligt aktuell forskning ger det flera positiva hälsoeffekter om man äter kornkärnorna hela. Den här gröten görs just på hela korn. Kornen blir mjuka men behåller ändå ett visst tuggmotstånd. Tillsammans med de lena havregrynen blir det en riktigt bra kombination.

Dag 1**3 dl vatten till blötläggning****½ tsk vinäger****1 dl hela korn****Dag 2****1 fikon (20 gram)****1 dl av de svällda kornen****1 ½ dl havregryn****4 dl vatten****2 krm havssalt eller drygt 1 krm vanligt salt****Dag 1**

Blanda vatten och vinäger och lägg i de hela kornen. Låt stå i ett dygn i rumstemperatur.

Dag 2

1. Hacka ett fikon i småbitar.

2. Blanda fikonhacket med de svällda avrunna kornen, havregryn, vatten och salt i en kastrull. Koka under omrörning på svag värme i cirka 12 minuter. Späd gröten med mer vatten vid behov.

3. Spara de svällda kornen som blir över och lägg dem i en sallad eller använd till ny gröt nästa dag. Kornen klarar sig utmärkt i kylan i några dagar.





RÖDBETSFRALLOR

15 st 

Dessa rödbetsfrallor har den unika kombinationen av att vara saftiga och samtidigt lätta och luftiga. Detta är förstås till stor del tack vare rödbetorna, men framför allt använder jag lite mjöl i förhållande till mängden vätska. Du kommer att uppleva degen som kladdig och det krävs att du håller fingrarna ordentligt inmjölade för att den inte ska fastna när du hanterar den. Du måste också vara varsam eftersom rödbetorna gör att degen lätt går sönder. Låt dig dock inte hindras av detta, du kommer att bli rikligt belönad när du ser bakresultatet!

215 g kokt rödbeta

15 g jäst

495 g vatten

9 g havssalt (eller 1 tsk vanligt salt)

300 g finmalet fullkornsvetemjöl, gärna ett lantvete av kultursort

300 g siktat vetemjöl

1. Lös upp jästen i ljummet vatten och vispa ner saltet och fullkornsvetemjölet. Häll ner resten av mjölet och blanda tills du har en jämn deg. Låt stå svalt och vila under en handduk i 30 minuter.

2. Lossa degen från kanterna och sträck degen från kanten och in mot mitten, en gång från fyra olika håll. Låt stå och jäsa i cirka 60 minuter.

3. Riv de skalade rödbetorna fint och sprid ut en del av massan över degen. Sträck eller vänd försiktigt degen över rödbetorna och sprid sedan ut mer. Fortsätt tills rödbetorna är slut. Stjälp upp degen på ett mjölat bakbord.

4. Skär upp degen i 20 bitar och forma dem försiktigt till bullar. Degen brister lätt på grund av de rivna rödbetorna – försök undvika det så långt det går genom att hantera degen försiktigt. När du formar bullarna, försök att göra så att rödbetsmassan inte hamnar i botten på frallan. Är det rödbetsmassa i botten kan det vara svårt att få frallan att släppa från plåten efter gräddningen.

5. Låt jäsa på bakplåt i cirka 30 minuter.

6. Grädda i vanlig ugn på 250 grader i cirka 13-15 minuter.

LÅNGJÄSTA RÅGFRALLOR

15 st 

Det finns flera fördelar med att låta bröd jäsa länge. Dels utvecklas smakerna mer när degen får mer tid i vila, dels bryts fytinsyran i mjölet ner vilket gör att vi bättre kan tillgodogöra oss alla nyttiga mineraler. Surdeg har naturligt den fördelen att den jäser långsamt. Om man bakar med jäst kan man i stället få till en längre jästid genom att bara använda väldigt lite jäst, som i det här receptet på ljuvligt goda rågfrallor.

495 g vatten

6 g jäst

9 g havssalt (eller 1 tsk vanligt salt)

200 g finmalen råg

350 g siktat vetemjöl av dinkel

Dag 1

1. Lös upp jätten i lite ljummet vatten.
2. Häll jästblandningen i kallt vatten (den totala mängden vätska ska vara 495 g). Vispa ner salt och råg. Blanda ner vetemjölet med händerna. Blanda till en slät, jämn deg. Låt stå svalt i 30 minuter.
3. Lossa degen från kanterna med våta händer och stretcha och vik in degen mot mitten från fyra olika håll. Upprepa tills degen känns stum. Låt vila svalt i ytterligare 30 minuter och upprepa därefter processen med att stretcha degen. Låt stå i 45 minuter.
4. Har jäsningsen kommit i gång så ställ in hela

bunken i kylan till nästa dag. Vänta annars tills jäsningsen har påbörjats.

Dag 2

1. Värm upp ugnen till 250 grader (vanlig ugn, ej varmluft). Stjälp upp degen på ett mjölat bakbord.
2. Forma bullarna utan att trycka ut luften. Har du ett bakstål eller en baksten, lägg bullarna på en pizzaspade och skjut in dem i ugnen. Lägg annars bullarna på ett bakplåtspapper och dra över bakplåtspappret på en uppvärmd plåt. Snitta bullarna precis innan du skjuter in dem i ugnen.
3. Grädda i cirka 10 minuter.



Fullkorn (Kakao förlag) av Christine Heger är en bok som lyfter upp de fantastiska fördelarna med fullkorn och även pratar gamla sädeslag på frammarsch. Självklart full av enkla och fantastiska recept, från bröd och frallor till kakor och mellanmål

RÅGBRÖD I FORM

3 bröd 

Jag skållar ofta råg när jag bakar bröd. Genom att skålla mjölet blir brödet sötare och får ett tätare inkräm. Det här rågbrödet är trots det luftigt eftersom det innehåller en förhållandevis stor andel siktat vete. Vill du ha bröden än mer smakrika så låt dem jäsa kallt i kylan i formar över natten och grädda dem sedan direkt när du har tagit ut dem ur kylan.

150 g rågkross

150 g grovmalen råg

750 g kokhett vatten

6 g jäst

550 g vatten

26 g havssalt (eller 2,5 tsk vanligt salt)

150 g fullkornsvetemjöl av Ölandsvete

850 g siktat vetemjöl av Ölandsvete

Steg 1

Skålla rågen – häll kokhett vatten över rågmjölet och rågkrossen. Låt blandningen stå tills den har svalnat. Du kan också låta den stå över natten.

Steg 2

1. Blanda ut jäst och salt i ljummet vatten.
2. Tillsätt fullkornsvetemjölet och den skållade rågen och vispa till en jämn smet. Blanda ner resten av mjölet och blanda med händerna eller med en assistent (försiktigt) till en smidig deg. Låt jäsa i cirka 2,5 timmar i rumstemperatur.
3. Stjälp upp degen på ett bakkbord och dela

i tre delar. Forma till tre bröd (knåda inte).

Använd så lite mjöl som möjligt.

4. Olja in brödformarna. Lägg de formade bröden med skarven (undersidan) i botten av formen och den släta sidan upp. Låt jäsa under duk i cirka två timmar.

5. Värm upp ugnen till 250 grader (vanlig ugn, ej varmluft). När ugnen är varm, ställ in en kopp med kokhett vatten.

6. Grädda bröden på nedersta fälten på ett galler, ett bakstål eller en baksten i totalt cirka 50-60 minuter. Snitta bröden precis innan de åker in i ugnen. Sänk ugnsvärmen till 200 grader efter 10 minuter. Ta ut vattnet efter 20 minuter.

7. Ta ut bröden ur formarna de sista 10 minuterna.



1700
växtbaserade
recept

DET VEGANSKA KÖKET

Det här är nästa generations matbibel.
En komplett introduktion till det veganska
köket, framtagen av VEGO:s chefredaktör
Mattias Kristiansson.

**Köp den på Adlibris,
Akademibokhandeln och
Bokus.**

+STARKVEGAN+.SE

KÖSTILLSKOTT / TILLBEHÖR - KLIMATSMART - DJURVÄNLIGT

10% AV VÅR VINST DONERAS TILL VEGANVÄNLIG VALGÖRENHET.

ÄR DU TRÖTT PÅ ATT ALLTID LÄSA INNEHÅLLSFÖRTECKNINGEN INNAN DU HANDLAR?
LUGN VI HAR GJORT JOBBET ÅT ER. HOS OSS ÄR ALLA PRODUKTER 100% VEGANSKA!

KANSKE VÄNTAR DITT NYA FAVORIT PROTEINPULVER PÅ DIG I VÅR ONLINESHOP.
DÄR KAN DU ÄVEN HITTA ALLA VITAMINER OCH MINERALER DU KAN TÄNKAS BEHÖVA.

SOM OM INTE DET VAR NOG HAR VI ETT SJUKT STORT SORTIMENT AV VEGANSKT GODIS
FÖR MYSKVÄLLEN OCH TRÄNINGSTILLBEHÖR DU KOMMER ÄLSKA INFÖR DITT NÄSTA TRÄNINGSPASS!

PSSST.....

VI HAR OCKSÅ FLINGOR TILL DIN FRUKOST, PROTEINPASTA TILL LUNCHEN OCH JORDNÖTSSMÖR TILL
KVÄLLSMACKAN.

THE PLACE WHERE VEGANS GET THEIR PROTEIN

VÄLKOMMEN IN TILL: WWW.STARKVEGAN.SE



BETTER YOU



SELF
OMNIVORATION



MYPROTEIN
FUEL YOUR AMBITION



SUNWARRIOR

FOTO: OSCAR LINDBERG



Sara Carraro är ett proffs när det kommer till djurvänligt mode och skönhetsprodukter. När hon inte tipsar om de hetaste grejerna här i VEGO så hittar du henne på Saretta.se.



VÄLJ MILJÖVÄNLIGT GLITTER

Gillar du också att glittra men vill undvika att släppa ut mikroplaster i hav och natur? Med biologiskt nedbrytbart glitter kan du se fantastisk ut samtidigt som du hjälper till och tar hand om vår planet. Eco Stardust är ett märke som säljer miljövänligt glitter. Chunky Silver 6 g kostar 70 kr på ecostardust.com.

VÄSKA I MODERN OCH SJÄLVSÄKER DESIGN

Niko Ineko är ett veganskt märke som grundades i New York. De tror på att omfamna sitt inre djur i stället för att bära det. Väskorna är gjorda i modern design och tillverkade på ett hållbart och miljövänligt sätt. Modellen Saddle Crossbody är en personlig favorit. Du hittar den för 760 kr hos den djurvänliga modebutiken greenlaces.se.



GENOMSKINLIG BRYN- OCH FRANSSEL

Vill du ge ögonfransarna volym och ögonbrynen en fin form utan att för den skull få ett sminkat intryck? Kolla in The Body Shops bryn- och fransgel som på ett diskret och lätt sätt ger dig en snyggare look. Den kostar 135 kr på thebodyshop.se.



COOL OCH HÅLLBAR STIL

Få en cool och ledig stil med tröjan Lent från Armedangels. Tröjan är GOTS-certifierad, vilket är en internationell märkning som säkerställer att tillverkningen har skett på ett socialt och miljömässigt hållbart sätt. Köp tröjan på den hållbara modebutiken thrivestore.se. Pris 900 kr.



STILRENA SKOR FÖR 2019

Klassiska chelsea boots från DinSko i djurvänligt material som känns helt perfekta att äntra 2019 i. Finns i flera olika färger och passar de flesta stilar. De kostar 499 kr på feetfirst.se.



ANSIKTSSKRUBB SOM GER SALONGSKÄNSLA

Dermalogica har blivit en av mina nya skönhetsfavoriter. Daily Microfoliant är en ansiktsskrubb som gör huden superlen och full av lyster. Kombinera med deras Skin hydrating masque och det kommer att kännas som att du precis har besökt en skönhetsalong. På Dermalogicas hemsida har de märkt ut alla sina veganska produkter. Daily Microfoliant 74 g finns att köpa på lyko.se för 579 kr.



GLÄNS – MEN LÅT SILKES-MASKARNA LEVA

Glansiga skjortor är definitivt en trend just nu. Och underbart är väl det, för en snygg skjorta passar både till jobb och fest. Men kom ihåg att skippa plagg i silke så att silkesmaskarna inte behöver sätta livet till. Den här modellen heter Amelia och är gjord i 100 % polyester. Du hittar den för 299 kr på ginatricot.com.



DJURVÄNLIG ELEGANS

Med sitt smala silverfärgade armband och vackra stilrena urtavla är Amalfi Petite Vegan Watch en elegant klocka som passar de flesta tillfällen. Den finns i flera färger och kombinationer och du kan själv anpassa den efter din egen stil. Den kostar 1 099 kr på hurtiglance.com.





Veg Q10 Energy

innehåller naturlig och fermenterad Coenzym Q10 tillsammans med Vitamin C som bidrar till en normal energiomsättning, minskar trötthet och utmattning samt skyddar cellerna mot oxidativ stress. Innehåller även Solroslecitin som främjar ett effektivt upptag.



Veg B12

Veg B12 är en sugtablett med vitamin B12 i hög styrka av den aktiva formen metylkobalamin som upptas direkt i kroppen. T ex bidrar den till normal bildning av röda blodkroppar samt nerv- och immunsystemets normala funktion.

För
bästa
upptag



Veg D-3

innehåller en vegansk källa av den viktiga vitaminen D3 från utvald och vilt växande lav. Veg D-3 innehåller även Solroslecitin som är rik på nyttiga fettsyror såsom fosfolipider. Solroslecitin främjar också upptaget av Vitamin D i kroppen. Vitamin D3 bidrar till immunsystemets normala funktion samt att bibehålla en normal benstomme och muskelfunktion.

Endast
1 om
dagen



Veg Omega-3

innehåller Omega-3 olja av högsta kvalitet utvunnet från alger. Veg Omega-3 har ett högt innehåll av både EPA och DHA. Endast en kapsel per dag räcker för att bidra till hjärnans, hjärtats och synens normala funktion.



Samtliga produkter är registrerade hos den internationella organisationen The Vegan Society.

Finns hos Kronans Apotek, Hälsokraft och andra välsorterade hälsokostbutiker, terapeuter och livsmedelsbutiker med inriktning på veganska produkter. Samt på vår hemsida www.omnisympharma.se

Kosttillskott bör inte användas som ersättning för en varierad kost och en hälsosam livsstil.

Din Vego Boost

Kosttillskott av högsta kvalitet som maxar ditt välbefinnande

Nu också till barn

100%
veganska
produkter

NYHET



OmniVegan KIDS

är en komplett och välbalanserad multivitamin till barn. I en tugtablett med frisk smak av jordgubb. OmniVegan Kids innehåller över 20 noggrant utvalda vitaminer, mineraler och andra viktiga näringsämnen t ex vitamin K2, Vitamin B12 i form av metylkobalamin, naturlig vitamin E och organiskt bundna mineraler.



OmniVegan

är en väl sammansatt multivitamin med hela 28 vitaminer, mineraler och andra viktiga näringsämnen. Med t ex vegansk Vitamin D3, Vitamin B12 i form av metylkobalamin, Folsyra i form av metylfolat och organiskt bundna mineraler.





Stefan Nilsson är en av Sveriges främsta trendexperter! I varje nummer plockar han fram det snyggaste inom inredning och design, med betoning på grönt, eko och hållbarhet.



BRODERIER MED EN TWIST

Väst kustbaserade The Folklore Company tar fram uppdaterade broderi-kit med roliga kommentarer. Man kan få fina texter från Monica Zetterlund – eller lite uppkäftiga varianter som denna med "At least you're cool on Instagram". En modern bonad kostar från 249 kronor.

folklorecompany.com



ALLVAR

Barr i grenen? Att använda bambu eller andra växtbaserade material är inte helt nytt, men det är lite kul att Allvar ser till att sekunda timmer (alltså sådant som inte blir plank etc.) blir cellulosa och sen textil som man gör underkläder av. Fin gran blir kalsong, helt enkelt. Finns för både dam och herr och kostar 250 kr/st.

allvarunderwear.com



ÅRET NÄRMAR SIG sitt slut. Dags att sammanfatta 2018, vända blad och titta framåt. Det här var

året när sommarens enorma värmeböljor och skogsbränder gjorde oss riktigt nervösa för klimatet. Och tack vare sommaren fick miljöfrågan en helt ny skjuts. Några av mina mediebekanta i Stockholm startade Klimatklubben som ett verktyg för att driva debatt. Man mejlade och ifrågasatte radiostationer som lottade ut flygresor och såg till att shoppingdrivna högtider som Black Friday diskuterades. Bra initiativ och ett exempel på hur

vi vill driva opinion.

Som vi alla vet är miljöfrågan stor. Ämnet inbegriper allt från val av material till sopsortering, energiförbrukning etc. Visste du till exempel att enligt ett amerikanskt undersökningsföretag slängs 40 % av all mat vi köper? Superintressant, men 2018 och kanske framför allt 2019 kommer främst att handla om konsumtion. Måste jag köpa en ny skjorta till helgen? Eller ett nytt doftljus varje vecka? Måste jag det?

Varje år sedan 1988 har Handelns utredningsinstitut (HUI) utsett allt från bakmaskiner till internetpaket till årets julkupp. Så döm om min

förvåning när man i år utsåg "det återvunna plagget" till årets julkupp. Övántat träffsäkert och dessutom bra för miljön. En trendspanare som jag får så klart frågan från en massa medier om vad jag gissar och jag gissade på den röststyrda hemmaapparaten (typ Google) eller en luftrenare, men att HUI var så spot on var övántat – och bra.

SIFO har gjort en undersökning tillsammans med Tradera där man ser att en tredjedel av alla svenskar är trötta på nya saker. Faktum är att undersökningen rent av säger att man känner "olust" inför nya prylar. Enormt intressant.

Och jag gillar det.

HÅLLBARA SPORTKLÄDER

Sportkläderna från The North Face går in i ett nytt hållbart tänk. Jackan ThermoBall Eco har samma känsla som en dunjacka men vadderingen består av återvunna PET-flaskor. Tyget i jackan är helt gjort i återvunnen polyester. Eko och varm. Jackan kommer i sex färger och kostar från 2 299 kronor.

thenorthface.se



PARADISVERKSTADEN

Designad och producerad på Öland. Det är viktigt att köpa närproducerad mat, men även design. Magasinet Lantliv har gjort en tidlös kollektion för det dukade bordet där allt är gjort i Sverige. Skålarna kommer i olika storlekar och fyra färger – vit, havre, grå och grafit. Priserna i serien går från 275 kr.

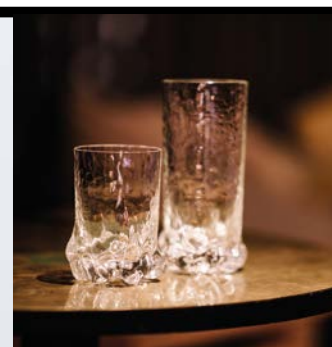
paradisverkstaden.se



FYNDA I VINTAGEHÖRNAN

Årets julkupp blev alltså det återbrukade klädesplagget. Det finns några modemärken i Sverige som länge har arbetat med återbruk eller hantering av vintage. Filippa K har gjort det länge och så även Gudrun Sjödén. I butikerna i Stockholm City och Årstaberg finns massor av hennes kläder att fynda i vintagehörnan.

gudrunsjoden.com



LÖFBERGS GLAS

Löfbergs Lila satsar på miljö. I ett nytt projekt har man bjudit in två hantverkare som gör miljövänliga dricksglas. Ammy Olofsson och Erika Kristoffersson Bredberg har i sin hållbara hytta gjort fina kaffeglas. Ugnen värms av deponiglas och allt glas i bruket är returglas. Snyggt och smart. Ett kaffeglas kostar 290 kr och kan beställas på Löfbergs Rosteri och Kaffebär i Stockholm eller Karlstad och i glashyttan i Bro.

glasbolaget.com

COOLA KUDDAR

Svenska Ekelunds arbetar hårt för att ta fram bra och miljövänliga textilier. Nya serien Amy, som finns i en snygg symmetrisk variant, återkommer både på duk, handduk och de här coola kuddarna. De kostar 389 kr/st och är GOTS-certifierade.

ekelunds.se



Nytt år. Nya tofuvanor!

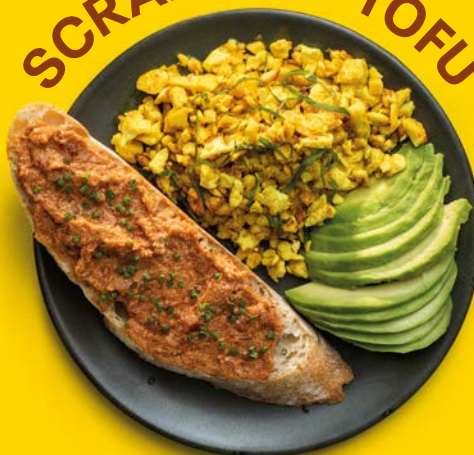
Frukost

(2 port)

- 400 g silkesmjuk tofu
- 1 msk rapsolja
- 2 tsk japansk sojasås
- 1 tsk lökpulver
- ½ tsk gurkmeja



SCRAMBLED TOFU



- 1) Hetta upp stekpanna med rapsolja till medelhög värme.
 - 2) Lägg tofun i stekpanna och mosa med stekspaden tills bitarna blir mindre. Tillsätt sedan kryddorna.
 - 3) Låt tofun stekas i ca 10 minuter under omrörning tills vattnet börjar försvinna och bitarna får en gyllenbrun yta.
 - 4) Tillsätt sojasåsen och stek i ytterligare 1 minut. Klart!
- Servera med tofuröra och avokado på macka. Mums!

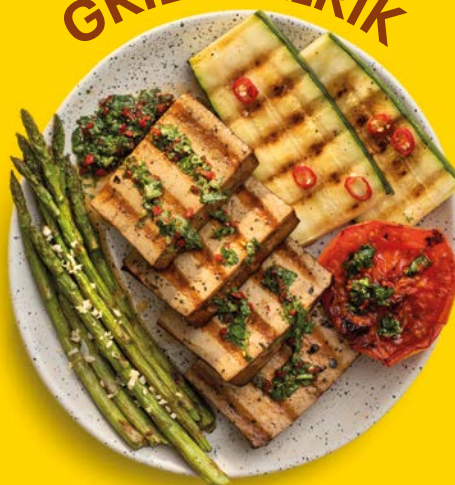
Lunch

(2 port)

- 230 g alspånsrökt tofu
- 200 g sparris
- 2 tomater
- 1 zucchini



GRILLTALLRIK



- 1) Sätt ugnen på 275° C, på grilläge. Eller använd en vanlig grill.
- 2) Skiva tofun i cm-tjocka skivor. Skiva zucchini på längden i cm-tjocka skivor. Halvera tomaterna.
- 3) Lägg allt på grillgaller och grilla i ca 15-20 minuter.
- 4) Gör under tiden chimichurri genom att blanda ihop ovannämnda örter och kryddor.

Servera rökt tofu, grillade grönsaker och chimichurri på samma tallrik och njut!

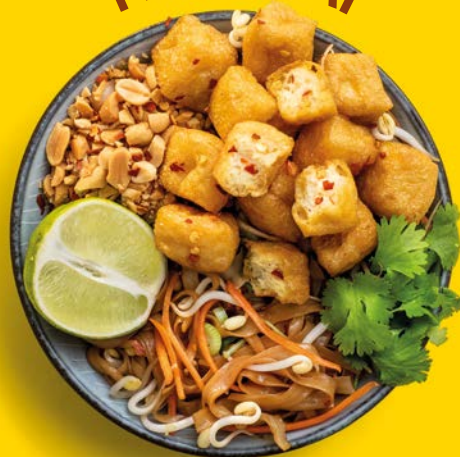
Middag

(4 port)

- 200 g friterad tofu
- 150 g osaltade jordnötter
- 100 g risnudlar
- 100 g böngroddar
- 3 finhackade salladslökar
- 3 finhackade vitlöksklyftor
- 1 cm finhackad ingefära
- 1 strimlad paprika
- 1 lime
- 2 msk japansk sojasås
- 1 msk olja
- 1 msk socker
- ½ tsk tamarindpasta
- 1 tsk chiliflingor



PAD THAI



- 1) Koka upp risnudlarna enligt förpackningens instruktioner. Ställ sedan åt sidan i kallt vatten.
 - 2) Hetta upp en wok- eller stekpanna med rapsolja på hög värme. Fräs salladslök, vitlök och ingefäran i ca 2 min.
 - 3) Tillsätt tofu, paprika, risnudlar och böngroddar, samt övriga kryddor. Rör om och låt steka i några minuter.
- Servera med lime och jordnötter. Klart!

Yi pin
yipin.se

Våra produkter hittar du hos ICA, Coop, Hemköp & Willys
Om du inte hittar en produkt, fråga efter den i butiken.

Från tofufabriken i Vallentuna

Himmelriket för en potatis är mörkt och lagom fuktigt.

Potatis älskar jordkällare. Där inne är lagom fuktigt och mörkt, inte för varmt. Just därför är det dit vi tar vår potatis direkt efter skörden. Precis innan de ska ut till butikerna lägger vi dem i papperspåsar. Näst efter jordkällaren är det den bästa plats potatisen kan tänka sig. Det känns på smaken. Prova själv, så får du se.

svegro

smaker som växer



Den här
veckomenyn
formades mycket
av husmanskost
från världens alla
hörn. Du vet den
där värmande
maten som får en
att känna sig som
hemma oavsett
var i världen den
kommer från. Här
blandas svenska
influenser
med indiska,
italienska och
från Mellanöstern.
Jag har även lagt
till en av mina
favoritkakor just
nu, gjorda på
100 % fullkorn.

RECEPT OCH FOTO:
MATTIAS KRISTIANSSON



VEGOS VECKOMENY



MÅNDAG OUMPH-PANNA

4 portioner

Enkel panna med en rökig variant av Oumph. Hittar du inte just den sorten går det också bra med de vanliga naturella bitarna, Hälsans Köks filébitar eller Vegme Bites.

2 förpackningar Oumph Salty & Smoky
à 280 g

1 gul lök, finhackad

1 morot, finhackad

1 tsk oregano

2 msk tomatpuré

4 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

½ msk flytande grönsaksfond

2 msk finhackad persilja, fryst går bra
salt
svartpeppar

Till servering
kokt fullkornsrís eller pasta

1. Fräs Oumphen i lite rapsolja tills den får fint med färg.
2. Vänd ner gul lök och morot och låt fräsa med tills löken mjuknar något.
3. Häll ner oregano, tomatpuré, grädde och grönsaksfond. Koka upp och låt sjuda i 5 minuter. Smaka av med persilja, salt och peppar.
4. Servera pannan tillsammans med fullkornsrís eller pasta.



TISPAU INDISKA KIKÄRTER MED SPENAT

4 portioner  

Den här grytan kostar inte många kronor och är sååå god. Bruna senapsfrön är kanske inget man brukar använda i matlagning, men i det indiska köket är det väldigt populärt. Du hittar dem i kryddhyllan.

- 2 msk rapsolja
- 1 tsk bruna senapsfrön
- 2 gula lökar, finhackade
- 3 vitlöksklyftor, finhackade
- 2 msk riven färsk ingefära
- 1 burk krossade tomater à 400 ml
- 3 dl vatten
- 2 burkar kikärter à 400 g,
ca 6 dl kokta
- 1 tsk mald spiskummin
- 1 tsk mald koriander

- 1 tsk chilipulver
- ½ tsk gurkmeja
- 1 tsk salt
- 250 g babyspenat

kokt jasmínris till servering

1. Hetta upp oljan i en kastrull. Häll ner senapsfröna och rör runt tills de börjar poppa.
2. Rör ner gul lök, vitlök och ingefära. Låt fräsa med tills löken mjuknar.
3. Rör ner krossade tomater och vatten. Koka upp och låt sjuda i 5 minuter.
4. Rör ner sköljda kikärter, spiskummin, koriander, chilipulver, gurkmeja och salt. Blanda väl och vänd sedan ner spenat. Rör runt tills spenaten har släppt sin vätska och minskat i volym.
5. Servera kikärtsgröten tillsammans med kokt ris.



ONSPA KRÄMIG LASAGNE MED AUBERGINE

6 portioner  
För glutenfritt alternativ använd
glutenfri pasta

Lasagne är comfort food som omfamnar när det är lill-lördag. Bjud hem några vänner på middag, det blir en rejäl form att njuta av.

- 1 aubergine, hackad
- 1 gul lök, finhackad
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 1 morot, finhackad
- 400 g sojafärs
- 2 msk tomatpuré
- 2 tsk oregano
- 2 tsk basilika
- 1 burk krossade tomater à 400 ml
- 4 dl vatten
- 1 msk flytande grönsaksfond
- salt, svartpeppar

Ostsås

- 2 dl crème fraîche, t ex Oatly iFrische
- 2 dl grädde, t ex havre- eller
sojagrädde

- 2 dl riven ost, t ex mjölkfri
salt

ca 300 g torkade lasagneplattor

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Fräs auberginen i generöst med olivolja tills den mjuknar och har fått ordentligt med färg.
3. Rör ner gul lök, vitlök och morot. Låt fräsa med tills löken mjuknar.
4. Häll ner sojafärs, tomatpuré, oregano, basilika, krossade tomater, vatten och grönsaksfond. Låt puttra på tills allt tjocknar något, det tar ca 5 minuter. Smaka av med salt och peppar.

Ostsås

Blanda crème fraîche, mjölk och ost i en skål. Smaka av med salt.

Lägga ihop lasagnen

1. Varva färsröra, ostsås och lasagneplattor i en stor gratängform. Toppa med färsröra och ostsås.
2. Gratinera lasagnen i 30-40 minuter tills den har fått fint med färg.



Torsdag
RÖDKÅLSSOPPA
4 portioner

Rödbetsoppa är en favorit hos många, men testa den här soppan på rödkål nästa gång! Samma intensiva färg, men en helt annan smak. Här får den söta, runda smaken hos kålen en kick av både chili och ingefära. God att servera med en klick naturell yoghurt.

1 kg rödkål
2 röda äpplen, grovt rivna
1 rödlök, finhackad
1 röd chili, finhackad
1 msk ingefära riven
1 ½ liter vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
2 msk rödvinsvinäger
1-2 tsk strösocker eller agavesirap
salt
vitpeppar

1. Strimla eller hacka rödkålen fint. Fräs tillsammans med äpple, rödlök, chili och ingefära i lite olja. Allt ska mjukna och få lätt med färg.
2. Håll på vatten och buljongtärningar. Koka upp och låt sjuda i 15 minuter eller tills kålen är mjuk.
3. Smaka av med rödvinsvinäger, socker eller agavesirap, salt och peppar.



Freitag
MSABAHA
4 portioner
För glutenfritt alternativ använd glutenfritt pitabröd

Msabaha är som hummus fast utan att du mixar ihop allt till en krämig röra. I stället blandas allt bara ihop och blir en smarrig sak att äta tillsammans med varma pitabröd och en god sallad. Försök få tag på den lite rinnigare varianten av tahini. Annars kan du bara späda en tjockare variant med lite varmt vatten.

2 burkar kikärter à 400 g
1 krukpersilja, hackad
1 dl tahini
2 citroner, saften
½ dl vatten
2 vitlöksklyftor, rivna
1 tsk salt

Till servering
pitabröd
sallad

1. Blanda samtliga ingredienser i en skål. Du kan värma på det lätt i en kastrull om du vill. Jag gillar röran rumstempererad eller ljummen, men inte kall.
2. Servera tillsammans med värmda pitabröd och en blandsallad.



LÖRDAG PIZZA POT PAJ MED SMÖRDEG

4 portioner
För glutenfritt alternativ använd
glutenfri smördeg

Som pizza, paj och croissant i en drömsk kombination. Du kan använda färdigkavlad, kyld pizzadeg, men vi lyxade till det med smördeg i stället. Superenkelt och spektakulärt i sin enkelhet.

150 g champinjoner, skivade
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 broccolistånd, hackat
2 paprikor, hackade
1 msk majsstärkelse
2 burkar krossade tomater à 400 ml
2 burkar vita bönor à 400 g,
ca 6 dl kokta
1 msk paprikapulver

2 tsk oregano
salt, svartpeppar

1 förpackning kyld smördeg,
t ex mjölkfri

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Fräs champinjoner, lök och vitlök i lite olivolja tills svampen mjuknar och allt får lite färg.
3. Rör ner broccoli och paprika. Låt fräsa med tills även det får lite färg.
4. Blanda ner majsstärkelsen och håll sedan på krossade tomater. Låt puttra på i en minut.
5. Vänd ner sköljda vita bönor, paprikapulver, oregano, salt och peppar.
6. Häll ner tomatröran i en gratängform. Rulla ut degen över formen och nyp till runt kanterna. Skär bort överflödiga deg.
7. Pensla degen med olivolja och stick några hål i den så att ångan kan sippra ut. Gratinera pajen i 30-40 minuter.



SÖNDAG ALLT-I-ETT-ÄR-RÄTT

4 portioner

Jag är ett stort fan av rätter som tillagas i en enda gratängform eller gryta. Här steker jag först på lite godsaker i en gryta, håller på ännu mer gott och låter sedan allt lagas klart. Ingen mer disk, allt du behöver för att äta dig glad finns samlat på ett ställe.

1 msk olivolja
1 gul lök, finhackad
1 potatis à 500 g, tärnad
1 nät brysselkål, halverade
1 tsk paprikapulver
1 tsk torkad rosmarin
2 dl råris
5 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
½ dl torkade tranbär
½ dl hackade pekannötter
salt, svartpeppar

1. Fräs gul lök i olivoljan tills den mjuknar.
2. Rör ner övriga ingredienser, förutom tranbär och pekannötter. Koka upp och låt sjuda i 10-15 minuter, eller tills ris och sötpotatis har mjuknat.
3. Vänd ner tranbär och pekannötter. Smaka av med salt och peppar och servera.



MELLANMÅL VITA BÖNOR I DILLIG DRESSING

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd
glutenfritt bröd

Jag testar hela tiden nya goda röror att ha på mackan. Varför? Därför att en grov skiva bröd med något smarrigt på är bland det bästa mellanmålet du kan komma över. Den här röran är inspirerad av favoritchipset med dillsmak.

1 dl crème fraîche, t ex Oatly iFraiche
2 msk majonnäs, t ex äggfri
2 tsk torkad dill
½ tsk lökpulver
½ tsk vitlökspulver
salt
1 burk vita bönor à 400 g,
ca 3 dl kokta

1. Blanda crème fraîche, dill, lökpulver, vitlökspulver och salt i en skål. Vänd ner de sköljda bönorna.
2. Servera på en skiva bröd eller till en liten sallad.



SÖTSAK BONDKAKOR MED PEKANNÖTTER OCH MÖRK CHOKLAD

20 st

Fullkornsmjöl på dinkel görs på hela kärnan vilket ger de här kakorna en god och nötig smak. Lite som kolasnitt fast pimpade med pekannötter och choklad.

100 g rumsvarmt mjölkfritt margarin
1 dl råsocker
½ msk ljus sirap
2 ½ dl dinkelmjöl, fullkorn
½ tsk bikarbonat
½ dl grovhackade pekannötter
50 g mörk choklad, hackad

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Rör ihop margarin, råsocker och sirap krämigt.
3. Blanda dinkelmjöl och bikarbonat i en skål och häll ner i margarinblandningen tillsammans med pekannötter och mörk choklad. Arbeta ihop till en smidig deg. Plasta in degen och låt vila i kylskåpet i minst 30 minuter.
4. Dela degen i 20 bitar och rulla till bollar. Lägg på bakplåtspappersklädda plåtar och platta till dem med handen.
5. Grädda i 12 minuter tills de har fått fint med färg.

Kan du lita på Livsmedelsverket?

Livsmedelsverket har fått en lite tråkig stämpel om att vara fyrkantiga och långsamma i sina rekommendationer, medan enstaka studier lyfts upp med sensationsrubriker på löpsedlarna. Vad kan man egentligen lita på?

TEXT: PERNILLA BERG



Pernilla Berg är nutritionist och toxikolog samt aktiv i Läkare för Framtiden. Hon driver även www.veganlife.se

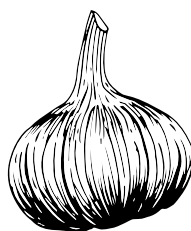
Nationella kostrekommendationer och kostråd

Är det skillnad på nationella kostrekommendationer och kostråd till den enskilda individen? Ja, det är stor skillnad. Nationella kostrekommendationer är riktmärken som används för hela Sveriges befolkning. Kostrekommendationerna är framför allt framtagna för att minska förekomsten av välfärdssjukdomar som hjärt- och kärlsjukdom, diabetes, fetma och vissa typer av cancer på befolkningsnivå. Det innebär t ex att öka intaget av frukt och grönt och minska intaget av mättat fett, rött kött och salt. Kostråd till den enskilda individen kan skilja från de nationella rekommendationerna då den enskilda individen kan ha en kost och livssituation som skiljer sig från genomsnittet i Sverige. Vid olika sjukdomstillstånd kan också behovet av vissa näringsämnen öka. För veganer är riskfaktorerna för välfärdssjukdomar lägre över lag och de flesta behöver inte fokusera på att minska intaget av mättat fett och öka intaget av frukt och grönt, medan intaget av vitamin B12 blir kritiskt om inte tillskott används. En allätare behöver inte ta B12-tillskott om hen inte har absorptionsbesvär.

Nordiska näringsrekommendationerna

I Norden har vi gemensamma näringsrekommendationer som tas fram av en arbetsgrupp inom Nordiska ministerrådet. Där sitter representanter från alla de nordiska länderna. 2012 publicerades de senaste och mest aktuella Nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012). Förutom kost är även fysisk aktivitet inkluderat. Kostrekommenda-

"Tittar man globalt är de flesta länders kostrekommendationer relativt lika, men det kan finnas små avvikelser"



tionerna är baserade på ett stort underlag vetenskapliga studier inom området där alla studier vägs in. Studier av bättre vetenskaplig kvalitet får större genomslagskraft än enstaka studier. Hur de nationella myndigheterna jobbar för att få ut budskapet till den egna befolkningen skiljer sig mellan de olika nordiska länderna och olika saker lyfts fram beroende på vad som är viktigast för landets befolkning. Då tas hänsyn till olika faktorer som förekomst av genetiska sjukdomar, utbredning av folkhälsosjukdomar etc. Men det är inte så att Livsmedelsverket tar fram helt egna rekommendationer som de anser passa bra för den svenska befolkningen. Tittar man globalt är de flesta länders kostrekommendationer relativt lika, men det kan finnas små avvikelser. Inom EU är kostrekommendationerna med hänsyn till rekommenderat dagligt intag väldigt harmoniserade, men vid jämförelse med USA skiljer det sig. Det beror på att den amerikanska befolkningen ser lite annorlunda ut och jordmånen och andra parametrar skiljer sig åt.

Livsmedelsverket

Ibland figurerar det rykten om att Livsmedelsverket endast framhäver rekommendationer som gynnar den svenska livsmedelsindustrin och att de som jobbar på SLV har kopplingar till livsmedelsindustrin. Det är en helt felaktig slutsats som saknar förankring i verkligheten. Livsmedelsindustrin har också mycket liten inverkan på hur kostrekommendationerna utformas, även om de naturligtvis följer Livsmedelsverkets arbete med stort intresse. Ibland gynnas vissa företag av de rådande kostrekommendationerna, ibland



gynnas andra. Från allmänhetens sida kan arbetet med att ta fram nya kostrekommendationer ibland framstå som en trög process som är omodern. Media bidrar till denna felaktiga bild då många journalister skriver sensationsrubriker i dagspressen så fort en ny vetenskaplig studie inom området nutrition presenteras i en framstående medicinsk vetenskaplig tidskrift. Det är därför lätt att få en känsla av att det kommer nya vetenskapliga rön varje dag och att det inte går att lita på de rådande kostrekommendationerna. Processen med att ta fram nya kostrekommendationer är långsam, men det beror inte på ovilja till förändring utan att det krävs många vetenskapliga studier för att det ska finnas tillräckligt med underlag för att ändra kostrekommendationerna för en hel befolkning. Det räcker inte med att det kommer en pilotstudie som visar att ett visst livsmedel kan öka risken för någon välllevnadssjukdom. En studie är ingen studie, det krävs många studier som visar samma sak och framför allt stora jämförande metastudier som visar tydliga trender för att de rådande Nordiska näringsrekommendationerna ska ändras. Skulle enstaka studier få genomslagskraft skulle det i värsta fall kunna bli skadligt för befolkningen.

Näringsdeklaration på livsmedel

Det råder en viss förvirring när det gäller dagligt rekommenderat intag för de olika näringsämnen och de referensvärden som används vid märkning av livsmedel. Lite förenklat kan man säga att de referensvärden som återfinns i NNR2012 används som underlag vid kostråd och vid märkning av livsmedel används en annan typ av referensvärden. Ett bra illustrerande exempel är vitamin B12 där det rekommenderade intaget (RDI) för vuxna är 2 µg per dag, men vid märkning av livsmedel används dagligt referensintag (DRI), vilket är 2,5 µg per dag. DRI som används på livsmedel är ett poolat referensvärde för hela befolkningen inom EU där man inte tar hänsyn till ålder. Ibland kan RDI också skilja sig mellan de olika EU-länderna, men DRI är standardiserat i hela EU. Kosttillskott och livsmedel som har importerats av privatpersoner från USA eller något annat land till Sverige har utländsk märkning, då kan %DRI skilja sig från våra värden. Alla livsmedel och kosttillskott som säljs i Sverige ska dock vara märkta med korrekt svenskt DRI (med %DRI för varje näringsämne). Tyvärr fuskas många små importörer och struntar i att räkna om DRI. Det leder till förvirring hos slutkonsumenten.

Kosttillskott

Det är också bra att känna till att kosttillskott räknas som livsmedel och därför har en märkning som följer livsmedelslagstiftningen och inte läkemedelslagstiftningen. Även kosttillskott som är anpassade för barn har en märkning där vitamin- och mineralinnehåll presenteras som %DRI för vuxna. Du som ger kosttillskott till barn måste därför vara medveten om att barn i regel har ett lägre RDI av vitaminer och mineraler än vuxna och att behovet varierar med åldern. Kosttillskott till barn kan därför se ut att innehålla väldigt låga nivåer av vissa näringsämnen, men det är precis som det ska vara. Det kan också vara bra att ha i bakhuvudet att kosttillskott anpassade för vuxna aldrig ska användas till barn utan samråd med dietist eller läkare. Barn är känsligare för överdosering och det finns väldigt få studier som har tittat på övre gränsvärden för vitaminer och mineraler för små barn. Det kan vara frestande att ge en hög dos av vitamin B12-tillskott till barn för att slippa använda multivitamin-tillskott, men nivåerna av vitamin B12 är vanligen så pass höga att det inte är lämpligt att ge dem till barn om inte akut brist föreligger.

Violife
100% Vegan

VEGANSKA NYHETER!

på **coop**



Original

ART. NR 50753



Mature Cheddar

ART. NR 50759



Greek White

ART. NR 50770

*Finns centralt listade på COOP!
Finns de inte i din butik? -Be dem ta hem! 😊*

DISTRIBUERAS I SVERIGE AV:
**SEITANFOODS
INTERNATIONAL**



Jaga näring som Food Pharmacy

Succébloggen Food Pharmacy blev till två böcker och en podcast. Nu lanserar de även en helt ny produktlinje för köket. Det är bland annat en juliennestrimlare, skärbräddor, brickor och förkläde. Produkterna säljs på foodpharmacy.se och Cervera.



En ny granola på hyllan

Färsking är en svensktillverkad granola, utan tillsatt socker och sötningsmedel och i smakerna Äpple & Kanel och Blåbär & Jordgubb. Färsking riktar sig främst till barn och unga, men man hoppas tilltala folk i alla åldrar med sitt sortiment. Du hittar granolan på Hemköp, Ica, Mat.se och Willys för 42,90 kr.



Couscous på baljväxter

Da Carla lanserar nu en ekologisk och helt glutenfri couscous gjord på röda och gula linser, kikärter och gröna ärtor. Den tillreds precis som vanlig couscous och används även på samma sätt. Finns i väl-sorterade matbutiker. 25 kr/250 ml.

BÖRJA DET NYA ÅRET BÄTTRE ÄN NÅGONSIN

Du får sitta inomhus när snön faller och kylan biter, men låt det inte hindra dig från goda, hälsosamma vanor. Njut av en söt fruktboll eller en kopp maskroste. Nytt för det här numret är att vi har med en inspirerande intervju med en tränande VEGO-läsare. Tips och motivation till max!



Nötfria fruktbollar

Smarta snacks kan vi aldrig få nog av. Nu finns det söta fruktbollar i två olika smaker att snacksa på: mango/passionsfrukt och ananas/ingefära/passionsfrukt. De är Fairtrade-märkta och innehåller endast torkad frukt. De odlas, förädlas och packas i sin slutförpackning i Ghana. En förpackning kostar cirka 15,90 kr och säljs på Pressbyrån, 7-Eleven, Willys, Hemköp och Coop.



Torkade maskrosblad

Hur fiffigt? Bara strö över en sallad eller gör ditt eget maskroste. Maskros är inte vilket ogräs som helst utan har använts som medicinalväxt för bättre matsmältning. Köp en påse ekologiska maskrosblad för 29 kr på reneevoitaire.se



Frukttryffel med mörk choklad

Okivis frukttryffel är gjord på naturliga råvaror som aprikoser, plommon, rostade solroskärnor och mörk choklad. Goda som de är eller tillsammans med lite färsk frukt och bär. Helt veganska och helt fantastiska. En förpackning kostar 49,95 kr på mathem.se



Vegan & träning

Namn: Kalle Broberg

Gör/sysselsättning: Jobbar med funktionsnedsatta på ett gruppböende.

Bor: Nyköping

Vad tränar du och hur ofta?

– Under diet kan det bli upp till 10 gånger i veckan, ett styrkepass på morgonen och cardio på kvällen. Oftast någon slags intervall på cykel eller trappmaskin. När jag försöker bygga muskelmassa blir det 5-7 gånger i veckan. Det blir även cardio då, men inte lika ofta och hårt.

Vad upplever du är fördelarna med växtbaserad mat och träning?

– Jag tror att jag återhämtar mig bättre och det är lättare att smälta maten. När jag var köttis var jag ofta uppsvälld och hade ont i magen.

Kände du någon skillnad när du gick över till vegankost?

– Så mycket fräschare och lättare. När jag var köttis hade jag extremt mycket acne. När jag gick över till vegankost försvann allt på några månader.

Finns det något man ska tänka extra på?

– Att äta mycket! Tänk på att när du tränar tröttnar du ut kroppen och för att den ska ha en chans att återhämta sig och bli stor och stark behöver den energi. Alltså kalorier. Om du äter mycket "whole foods" kan magen få lite problem med alla fibrer du får i dig från bönor, kikärter, quinoa och liknande. Så om du har det problemet kan köttsubstitut hjälpa.

Vilken myt är du mest trött på?

– Den om protein så klart. Det är absolut inte ett problem ifall du har hittat några maträtter med hyfsat bra protein i och får i dig ditt dagsbehov av kalorier. Jag kan tipsa om att försöka räkna ut ungefär hur mycket du får i dig om dagen. Det finns bra appar för det.

Är vissa vegetabilier hälsosammare än andra?

Kan du boosta din hälsa med extra potenta grönsaker och superfoods? Hur är det med arsenik i ris, linfrön och champinjoner? Med ett rungande nej och några förtydliganden reder David ut allt.

TEXT: DAVID STENHOLTZ



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

Det råder en stor enighet idag bland kostforskare, expertpaneler och hälsomyndigheter att de livsmedel som bäst förebygger sjukdom och gör oss friska är hela vegetabilier. Med detta menas frukt, grönsaker, baljväxter, fullkorn, bär, nötter och frön. Dock råder inga offentliga kostråd oss att helt utesluta något annat livsmedel. Enda undantaget är Världscancerfonden WCRF som råder oss att helt utesluta charkvaror ur kosten. Vissa animalier som fisk och lätta mejeriprodukter lyfts i regel som hälsofrämjande, men det förutsätter att de ersätter mindre hälsosamma animalier som rött kött respektive feta mejeriprodukter.

Ibland lyfts vissa vegetabilier som bättre än andra. Det har länge varit populärt att prata om "superfoods". Finns det någon sanning i detta? Är det visat att personer som äter grönare har en ytterligare vinst av att välja vissa hela vegetabilier och att välja bort andra? Svaret på detta är ett rungande nej. Däremot är det i provrör visat att vissa vegetabilier innehåller mer näring än andra, vissa har en större förmåga att verka som antioxidant och vissa kan motverka cancerväxt i provrör bättre än andra. Men vad gör vi med den kunskapen?

KUNSKAPEN OM DE näringsmässiga skillnaderna mellan olika vegetabilier är så klart värd att väga in när vi lagar mat, men det viktiga är att vi använder den för att

"Grönkål har länge varit ett flaggskepp för alla som vill främja ett grönare, hälsosammare ätande"



inkludera fler vegetabiliska livsmedel och inte för att ta bort andra.

Grönkål har länge varit ett flaggskepp för alla som vill främja ett grönare, hälsosammare ätande. Och det stämmer faktiskt att grönkål är en av de grönsaker som uppvisar absolut mest näringsämnen per kalorienhet, liksom en mycket stor potential att verka antioxiderande. Även andra så kallade korsblommiga grönsaker som blomkål, vitkål, svartkål och fänkål verkar synnerligen nyttiga. Lökväxter uppvisar egenskaper som motverkar cancer i mycket stor utsträckning. Till och med Världscancerfonden lyfter "grönsaker som växt ovan jord" som mer cancerhämmande än rotfrukter. Bär och gröna bladgrönsaker ser ut att kunna skydda hjärnan extra bra.

FÖR EN PERSON som lever i vår del av världen är sådan information en tydlig sporre att öka variationen. Varför? Därför att de flesta av oss mest äter banan, tomat, isbergssallat och gurka. Börjar vi lägga till andra vegetabilier vinner vår hälsa på det, men vi ska för den delen inte sluta äta tomat. I stället kan vi dra ned på animaliska och processade livsmedel. I stället för kött kan vi variera oss mellan alla tänkbara bönor, linser och ärtor vi idag har tillgång till. I stället för vit pasta kan vi välja mellan alla möjliga fullkornsprodukter i butiken. Hur många kan du hitta i din butik?

Om vi vill låta provrörsstudier påverka våra matval talar även dessa enligt min mening för att vi vinner på att variera oss.

Det finns nämligen studier som visar vad som händer när man blandar livsmedel. Helt överraskande har man då funnit att olika vegetabiliska livsmedel verkar förstärka varandras hälsofrämjande effekter. Exakt varför vet vi inte, men låt oss säga att vi blandar två livsmedel som har det hälsofrämjande värdet 6 och 8. Blandar vi dessa och mäter värdet av blandningen borde vi få värdet 7, eller hur? Så blir det i regel inte, utan värdet blir alltid högre, som 9, 10 eller 11. Detta gäller både ett livsmedels förmåga att verka antioxiderande och att motverka växt av cancerceller.

DÄREMOT FINNS DET faktiskt vissa hela vegetabilier vi inte bör äta för mycket av. Du har säkert inte missat Livsmedelsverkets studie av ris och arsenik. Deras råd är att vuxna inte bör äta ris varje dag och barn ska vara än mer återhållsamma. Även brunalgén hijiki innehåller höga halter arsenik. Livsmedelsverket har tidigare helt avrått från att äta den men har ingen information på sin hemsida idag. Däremot avråder man från att äta krossade råa linfrön, medan andra experter anser att ett par matskedar per dag är en ofarlig mängd. Detta beror på att de innehåller vätecyanid, som förstörs vid upphettning. Råa champinjoner kan vara bra att begränsa till 2 hekto per månad på grund av ett ämne som heter fenylhydraziner. Sedan är det bra att inte äta gröna delar av potatis eller de groddar som ibland finns på potatis. De innehåller ämnen som är bra att undvika.

Med få undantag är alltså regeln för hälsosamt ätande förvånansvärt enkel: Att äta så grönt som möjligt och så varierat som möjligt!



Det här är ingen kändis

Det här är Francisco Gómez, en self-mad 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 79 kr.



Namn: Eco Rojo
Art.nr: 2521

Namn: Francisco Gomez

Art.nr: 2255

Pris: 79:-

Alk: 13.5%
750 ml

Producent: Francisco Gomez

Region: DO Alicante, Spanien



Vegan



Alkohol kan skada din hälsa

När Catharina Hedberg startade The Ashram i Kalifornien visste amerikanerna knappt hur en gurka såg ut. Idag kommer storheter som Cindy Crawford, Barbra Streisand och Renée Zellweger för att äta veganskt och bli en del av Ashram-familjen.

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG RECEPT: SUZIE SPRING BOHANNON

The Ashram

– en grön oas i LA

Egentligen ser det inte mycket ut för världen, legendariska The Ashram vid foten av Santa Monica-bergen. Nej, The Ashram smälter in i naturen och den enda byggnad som sticker ut det allra minsta är det kupolformade trähus där man håller de dagliga yogasessionerna. Här finns ingen lyx i överflöd. I stället fokuserar Catharina Hedberg och hennes kolleger på familjär stämning, hård träning, naturupplevelser och nyttig mat. Ändå står Hollywoods stjärnor i kö i flera månader för att få ta del av det veckolånga programmet och en årlig vistelse på The Ashram är något av ett måste. Något som "alla" pratar om.

- Men när Ann-Marie Bennström och jag drog i gång det här för 44 år sedan trodde folk att vi var galna, säger Catharina Hedberg.

För sjukgymnasten och gymnastikdirektören Catharina, som under flera år arrangerat hälsoresor i Europa, kändes det som en genialisk idé. Hon ville till USA, hon ville jobba med kiropraktorn Ann-Marie Bennström och hon ville få amerikanerna att anamma lite av den nordiska livsstilen där att "gå på tur" var något av en självklarhet.

- Problemet var att amerikanerna var i alldeles för dålig form för att klara av några längre vandringar, berättar Catharina.

FÖR ATT INTE tala om maten. Redan från början hade radarparet Catharina och Ann-Marie bestämt sig för att odla de grönsaker som serveras på The Ashram på ägorna. Och inte bara det, planen var dessutom att gästerna själva skulle skörda sina måltider.

- På den tiden var det ingen som åt veganskt. Man proppade i sig olika konstgjorda ämnen och visste knappt hur en grönsak såg ut. Än mindre hur den växte eller tillagades, minns Catharina.

I början var det ingen kö över huvud taget för att komma till The Ashram. Tvärtom. Men Catharina och Ann-Marie var övertygade om att de var något stort på spåren. De bet ihop och körde sitt koncept, ett koncept som håller än idag.

- Man kommer hit på söndagen och åker hem lördagen därpå. Vi har alltid tolv personer åt gången och alla bor väldigt enkelt. Man delar badrum och det finns bara ett par enkelrum. De flesta bor två och två.

Programmet är tufft med tidig väckning, en timmes morgonyoga, vegansk frukost och därefter en fyra-fem timmar lång vandring i Santa Monicas svindlande vackra berg.

- Man vandrar tillsammans med gruppen, men i den takt som passar. Under vandringens gång får man ett äpple eller en näve mandlar, that's it, säger Catharina.

När vandringen är avslutad är det lunch i trädgården, oftast en sallad. Resten av dagen består av träning,



Catharina Hedberg.

FOTO: MATT SCHWABER

poolvolleyboll, mer yoga, meditation och olika lektioner. Varm middag på kvällen. Och massor av långa samtal med de nyvunna vännerna i gruppen förstås. För vistelsen på The Ashram tycks ha en förmåga att svetsa samman människor, något som också var Catharinas syfte från början.

- Vi brukar tala om "The Ashram spirit" och faktum är att vi är som en familj här. Många som jobbar på The Ashram har varit med sedan starten och deras barn jobbar också här. Gästerna återkommer år efter år och de nya gäster som kommer hit gör det för att deras vänner har berättat om The Ashram.

ÄVEN OM MÅNGA av gästerna är vana vid lyx i överflöd - en veckas vistelse på The Ashram går trots allt på 55 000 kronor - verkar enkelheten, naturen och filosofin tilltala människor. Och kön är lång. Den som tänkt sig en vecka på The Ashram måste höra av sig åtminstone sju månader i förväg för att få en plats. Enligt Catharina är det bara människor som står stadigt med fötterna på jorden som kommer hit. Ingen av gästerna väntar sig →

"Vi brukar tala om 'The Ashram spirit' och faktum är att vi är som en familj här"



HAVREGRYNSGRÖT MED CURRY- OCH INGEFÄRSDRESSING

2-4 portioner

Pst... Bragg Liquid Aminos är ett alternativ till tamari och sojasås. Det görs på sojaböner, innehåller 16 olika aminosyror och går att köpa på hälsokosten och svenska nätbutiker.

6 dl vatten
2 ½ dl havregryn
4 tsk kokosolja
3 tsk Bragg Liquid Aminos eller ljus sojasås
1 tsk näringsjäst
1 tsk curry
½ tsk sesamolja
½ tsk mald svartpeppar
½ tsk spiskummin
½ gurkmeja
2 nypor chipotlepulver
2 nypor paprikapulver

Topping

2 ½ dl mjölk, t ex osötad mandelmjölk
2 rädisor, tunt skivade
½ grönt äpple, tunt skivat
1 stjälk selleri, tunt skivad
1 dl finhackad mangold
2 msk tunt skivad salladslök
2 msk finhackad persilja
2 tsk sesamfrön
1-2 msk ingefärsdressing, se nedan

Ingefärsdressing (2 ½ dl)

6 msk linfröolja
5 msk citronsaft
2 msk tamari
2 msk riven ingefära
1 msk Bragg Liquid Aminos
1 ½ msk kokossocker
2 tsk sesamolja
1 tsk umeboshivinäger (kan ersättas med rödvins- eller balsamvinäger)

1. Koka upp vattnet i en kastrull och håll ner havregrynen. Sänk värmen och låt allt sjuda i ca 15 minuter eller tills vattnet har kokat in. Ta kastrullen från plattan.

2. Rör ner kokosolja, Bragg Liquid Aminos, näringsjäst, curry, sesamolja, svartpeppar, spiskummin, gurkmeja, chipotlepulver och paprikapulver. Blanda väl.

3. Fördela gröten i skålar och håll på mjölk. Toppa med rädisor, äpple, selleri, mangold, salladslök, persilja och sesamfrön. Avsluta med att ringla över ingefärsdressing.

Ingefärsdressing

Håll ner samtliga ingredienser i en skål och skaka så att allt blandas väl.

något glamoröst, utan vet vad de kan förvänta sig. Att odla grönsakerna själv, något som idag inte anses kontroversiellt, var ett ovanligt grepp då, 1974. Precis som att utesluta kött och fisk från menyn. Ett tag hade Catharina även planer på att enbart köra raw food, något hon snabbt skippade.

- Den tanken fick jag lägga ner, jag har aldrig sett ett sådant magknip tidigare. Det var ett enda stort pruttande, säger Catharina och skrattar åt minnet.

Nej, bättre då att låta gästerna själva välja raw food om de vill, och är vana... Hela menyn är i princip vegansk och glutenfri. Förutom ett par rätter som innehåller ägg, som man självklart kan välja bort. Catharina och Ann-Marie trodde stenhårt på sin idé. Ändå fick de kämpa länge för att övertyga omgivningen, och det var först någon gång i slutet av 1990-talet som det släppte och ryktet om The Ashram hade spridit sig över USA.

- Fram till dess var syftet med vistelsen här att gå ner i vikt. Efter den 11 september 2001 ändrades det. Nu kommer människor hit för att komma ifrån kaoset i världen, konstaterar Catharina.

IDAG HAR DE flesta amerikanska magasin och stora dagstidningar skrivit om fenomenet The Ashram och under många år försökte olika bokförlag övertala Catharina att skriva en bok. Men Catharina var bestämd: Hon skulle inte skriva någon bok.

- Hela idén med The Ashram är att värna och ta hand om människor. Hade vi velat göra pengar på det här hade vi tagit emot större grupper. Vårt syfte är att utbilda människor, och på kvällarna pratar vi mycket om vad man ska äta och hur maten ska tillagas för att man ska må bra, säger Catharina.

Det var också det som efter många års övertalning gjorde att *The Ashram Cookbook - The Way We Eat* nu har givits ut. En tjock kokbok med över hundra recept från The Ashram, alla vegetariska, många veganska. Boken hamnade raskt på Amazons topplista och när Vogue skrev om den användes ord som "mjuk", "varm" och "omhändertagande".

Supermodellen Cindy Crawford, en av The Ashrams många stamgäster, har skrivit förordet: *När jag kom till The Ashram för första gången var jag 28, med brustet hjärta efter en skilsmässa* (från Richard Gere, reds. anm.). Jag välkomnades av Cats öppna armar och visades till mitt pyttelilla rum. Genom boken *The Way We Eat* kan nu fler av oss bli en del av The Ashram-gemenskapen och få möjligheten att uppleva de unika recepten och synen på ätande.

Själv väljer Catharina att inte kommentera alla de kända gäster som dyker upp. Inte heller ryktet om att Julia Roberts inte klarade pressen och lämnade The Ashram i förtid. Nej, här spelar det ingen större roll om

man är en av världens mest kända personer, eller helt okänd.

- Vi har alla slags människor här. En del av våra gäster sparar länge för möjligheten att komma hit under en vecka, för andra spelar pengarna ingen som helst roll. Det enda som är gemensamt för våra gäster är att de alla är jordnära, säger Catharina.

HON LÄSER UPP ett av sina valspråk, som hon också har valt att publicera på bokens första sida:

- Hemligheten till ett gott och långt liv är: Ät hälften, vandra dubbelt, skratta tre gånger så mycket och älska i överflöd.

Själv säger hon att det är det som har hjälpt henne att hålla ut många gånger, särskilt där i början när det var som motigast.

- Jag skrattar mycket. Och skulle något gå fel, då försöker jag lära mig något av det. Egentligen är jag nog välsignad. För jag har aldrig velat göra något annat än det här.

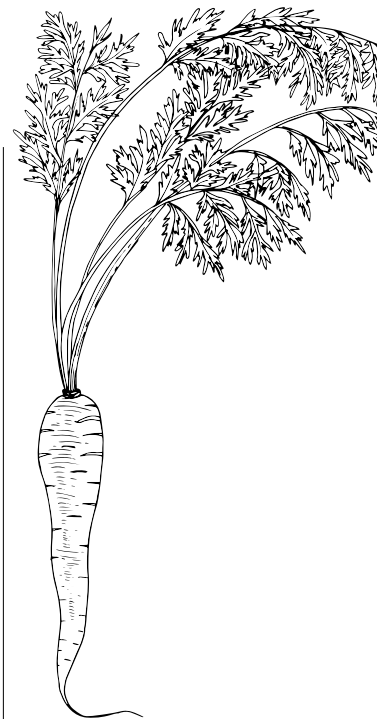


FOTO: THOMAS ENGSTRÖM



FOTO: JAVIERA ESTRADA

KIKÄRTSGRYTA MED CITRON OCH FÄNKÅL

6-8 portioner  

Psst... En slow cooker lagar mat på låg temperatur under en längre tid. Perfekt för grytor som bara blandas ihop och sedan får stå och puttra över natten eller under dagen.

I slow cookern

16 ½ dl vatten
1 gul lök, i tunna klyftor
1 palsternacka, skalad
1 morot, skalad och skuren på längden i fjärdedelar
2 stjälkar selleri, skurna på längden i fjärdedelar
2 ½ dl torkade kikärter, blötlagda över natten
1 tsk salt

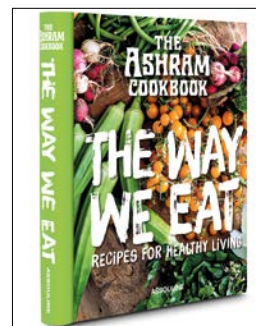
1 msk kokosolja
2 ½ dl hackad gul lök
1 schalottenlök, finhackad
1 stort eller 2 små fänkålsstånd, halverade och tunt skivade
2 inlagda citroner, kan uteslutas
1 tsk spiskummin
½ tsk paprikapulver
4 knivsuddar cayennepeppar
2 msk citronsaft
1 tsk rivet citronskal
1 dl finhackad persilja
1 tsk salt
svartpeppar
½ dl olivolja
2 avokador, tärnade

1. Häll ner vatten, gul lök, palsternacka, morot, selleri, kikärter och salt i slow cookern i 6 timmar.
2. Efter 3 timmar hettar du upp kokosoljan i en stekpanna. Fräs gul lök, schalottenlök, inlagd citron, spiskummin, paprikapulver, cayennepeppar och två nypor salt i 5-10 minuter.
3. Tillsätt fänkålen och låt fräsa med i 10 minuter tills den har fått fint med färg.
4. Tillsätt 2 ½ dl vätska från slow cookern och citronsaft. Sätt på ett lock och låt sjuda i 15 minuter. Ta stekpannan från plattan.
5. Häll ner innehållet från stekpannan i slow cookern och låt puttra på i ca 2 ½ timmar, eller tills slow cookern är klar.
6. 15 minuter innan servering tillsätter du rivet citronskal, persilja, salt och peppar.
7. Ringla över lite olivolja och dekorera med avokado, extra rivet citronskal och lite svartpeppar.

VEGO:s dryckestips

Cameleon
Sauvignon Blanc
Chardonnay
Art nr: 3026
Pris: 249 :-





The Ashram Cookbook – The Way We Eat (Assouline) är en kokbok utgiven i USA, men som går att beställa via svenska bokhandlar. Den är full av spännande, kreativa och framför allt hälsosamma recept på frukost, lunch, snacks, middagar och sötsaker. Den är ovo-vegetarisk, men den absoluta majoriteten av recepten är veganska.

ANCHOROSTAD BUTTERNUT-PUMPA MED TOMATILLOSALSA

4-6 portioner 

Pst... Tomatillon påminner lite om en tomat i utseendet och omges av ett prassligt hölje, likt physalis. Den används mycket i det mexikanska köket och du hittar den i välsorterade matbutiker. Hittar du ingen tomatillo kan du ersätta den med vanliga tomater. Det smakar inte likadant, men du får en god salsa.

Anchorostad butternutpumpa

7 dl tärnad butternutpumpa
7 dl tärnad zucchini
1 dl finhackad rödlök
3 msk olivolja
2 vitlöksklyftor, finhackade
½ tsk salt
1-2 tsk anchochilipulver
svartpeppar

Till servering

4-6 nävar blandsallad
fermenterad tomatillosalsa, se nedan

rökig pinjenötskräm, se nedan

1 dl pumpafrön, rostade

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Blanda butternutpumpa, zucchini, lök, olja, vitlök, anchochili och salt. Krydda med peppar och blanda väl.
3. Sprid ut blandningen på en bakplåtpappersklädd plåt. Rosta i ugnen i 25 minuter.
4. Sprid ut blandsalladen på ett fat och toppa med den rostade pumpan och zucchini, fermenterad tomatillosalsa och rökig pinjenötskräm. Strö över de rostade pumpafröna och servera.

Fermenterad tomatillosalsa

4 dl tomatillos, skalade och hackade
2 msk fermenterade grönsaker, t ex kimchi
½ dl hackad färsk koriander
3 msk limesaft
2 msk finhackad gul lök
1 tsk finhackad jalapeño
½ tsk salt

1. Häll ner tomatillos och fermenterade grönsaker i en matberedare och mixa till en sås.

2. Tillsätt resterande ingredienser och mixa ihop.
3. Häll över allt i en glasskål och sätt på ett lock. Låt stå i kylskåpet i tre dagar.

Rökig pinjenötskräm

ca 2 cm torkad chipotlechili
6 soltorkade tomater (torkade i påse, inte i olja)
½ dl pinjenötter, blötlagda i 2-3 timmar
1 ¾ dl varmt vatten
2 msk citronsaft
2 msk linfröolja
1 msk mandelsmör
2 tsk agavesirap
2 tsk Bragg Liquid Aminos
1 tsk rökt paprikapulver
½ tsk salt

1. Blötlägg chipotlechili och soltorkade tomater i det varma vattnet i 15-30 minuter.
2. Häll nu ner chipotle, tomater och resterande ingredienser i en blender och mixa till en slät, krämig sås.



En växtbaserad kockskola

Nu sparkar första årskullen studenter i gång sin utbildning på VegChef, som ger dem en glimrande grön grund för att bli framtidens främsta vegokockar. Vi tog ett snack med projektledaren Christian Karlsson.

VI HAR ALLA suckat lite över det stora ointresse många kockar och restauranger har inför växtbaserad mat. Något som borde ses som en utmaning, att äta mer mat som

gynnar både miljö, människor och djur, har det i stället himlats med ögonen åt. Men nu börjar intresset hos gemene man öka så pass att fler och fler måste gå över till den gröna sidan. Vad behövs då? Jo, gröna kockar så klart. Personer som är utbildade i det växtbaserade köket.

- Vi ser ett ökat behov i Sverige av utbildade, växtbaserade kockar. Men det har inte funnits någon utbildning med så rent fokus, förrän nu.

VegChef är en helt ny kockutbildning som hålls på Ekebyholmsskolan utanför Stockholm. Bakom utbildningen står bland annat Adventistsamfundet och man har stort fokus på hälsosam mat. Allt sätter i gång i januari med 16 peppade elever. De kommer att få lära sig grunderna i köket, nutritionslära, företagsverksamhet och självklart allt för att lyfta det växtbaserade köket till en ny nivå. Det blir blandat med medelhavskost, raw, glutenfritt m.m. Allt för att ge en så bred grund som möjligt.

- Människor i sjukvården är i dag dåliga

på förebyggande hälsa. Kocken är lite av framtidens läkare och det finns så stor potential. Vi vill hjälpa människor att gå tillbaka i tiden och äta det vi är gjorda för.

UTBILDNINGEN VARAR I totalt sex månader, varav två månader består av praktik. Utbildningen hålls på engelska och intresset har spridit sig så pass att de flesta av eleverna kommer från runt om i Europa. Utbildningen riktar sig både till de som är helt nya på vegansk mat och de som redan är färdiga kockar. Målet är att du ska få en grund så att du kan inspirera på den restaurang där du redan jobbar eller kommer att börja jobba. Eller så får du självförtroende och kunskap att faktiskt starta ditt eget ställe.

Första kullen är som sagt redan på gång och efter det kommer man att göra en utvärdering och se hur det har gått. Om det blir den succé vi hoppas på kommer man att försöka utöka och ta in ännu fler elever vid nästa utbildningstillfälle.

SURA MED SURTANTEN



Många känner säkert igen syrade klassiker som kimchi och surkål, men då ska du veta att du kan syra i princip vad som helst. För att inte tala om alla varianter på de gamla goda klassikerna. Det visar verkligen drottningen av syrat, Jenny Neikell, i sin andra syrningsbok: **Fermentera 2.0**. Varför inte testa brysselkålskimchi!?

RECEPT: JENNY NEIKELL FOTO: TOM WALL



Jenny Neikells andra bok **Fermentera 2.0** (Norstedts) är fylld med ännu fler inspirerande saker att syra. Varför inte testa svamp, nypon eller rotfrukter!? En riktigt kul bok för dig som gillar att nörda in dig på saker.

SYRAD SVAMP

800 g  

Jag är visserligen en ivrig svampplockare men har ändå aldrig haft problem att komma på vad jag ska göra med svampen jag hittar; rensa, steka i smör och nalla så många under stekningen att det inte finns något kvar att servera. Därför kan jag inte påstå att det här svampreceptet är mitt mest använda, men eftersom jag ofta får frågan om man kan syra svamp så verkar det som att andra har så stor lycka i svampskogen att de har behov av alternativ till torkning och frysning. Så självklart bjuder jag på ett recept. Och om du, som jag, inte kommer hem från svamprundan med korgar dignande av karljohan så kan jag tipsa om att det går fint att syra även svamp från affären. Den här fermenteringen (både svampen och grönsakerna) äter jag gärna som "vegetarisk sill" på rågbröd med majonnäs och lagrad hårdost. Eller som topping på en macka med hummus.

500 g rensad svamp, t ex karljohan, fårticka eller ostronskivling
100 g gul lök (1 lök)
100 g skalade morötter
100 g vitkål
5 g vitlök (2 klyftor)
10 g dill
1 tsk kryddpepparkorn
1 dl lag från en tidigare syring
15 g havssalt (1 msk finkornigt)

Saltlake

2 dl kallt vatten + 3 krm finkornigt havssalt

1. Dela svampen i bitar och förväll den på svag värme i en kastrull tills det mesta av vätskan från svampen kokat bort. Passa noga, svampen ska inte bli brynt. Låt den svalna till rumstemperatur.
2. Skala lök och morot och skär dem i tunna skivor.
3. Skölj och ansa vitkålen och skär den sedan i 1–2 cm stora bitar.
4. Skala och finhacka vitlöken.
5. Skölj dillen. Krossa kryddpepparn grovt i mortel eller med knivbladet mot skärbrådan.
6. Lägg svamp, lök, morot, kål, vitlök, dill, kryddpeppar och salt i en bunke. Häll över syrningslagen och blanda runt.
7. Lägg i svampblandningen i en enlitersburk av glas med gummiring och bygellås. Tryck till lätt så allt packas tätt. Tillsätt lite saltlake om grönsakerna inte täcks av vätska, men lämna minst 5 cm till kanten på burken.
8. Påstricket: Ta en fryspåse som rymmer 2 liter och veckla ut den inuti burken. Häll vatten i påsen så att det nästan står upp till kanten på burken.
9. Pressa ut luften och knyt en knut så högt upp på påsen som möjligt. Stäng locket och se till att påsen inte sticker ut ur burken.
10. Låt burken stå på en tallrik i rumstemperatur (18–22 grader) i 10 dagar.
11. Låt svampen mogna i kylskåp i ytterligare minst 1 vecka.



Tips!

Gochugaru kallas ibland koreansk rödpeppar och är torkad, grovmald chili utan kärnor. Smaken är het och lite söt och chilin har förmågan att färga kimchins djupt röd. Gochugaru finns i butiker som säljer asiatiska livsmedel och säljs ofta i stora påsar. Det går förstås att göra kimchi även med annan chili men smak och färg blir annorlunda.

BRYSELKÅLSKIMCHI

ca 550 g  

Brysselkål är som vitkålshuvuden för rumpnissar. Dessutom blir de ännu vackrare på tallriken om man separerar alla bladen var för sig. Om du vill utmana ditt tålmod kan du göra det till den här kimchin. Annars fungerar det minst lika bra att kvarta dem. Om de yttersta bladen på brysselkålshuvudena ser tråkiga ut kan du ta bort dem, annars räcker det med att bara skölja dem. Brysselkål är ganska torr och vätskar sig inte tillräckligt för att få till en syrefri miljö i burken. Därför tillsätts lite saltlake som dessutom hjälper kålen att mjukna hela vägen in till kärnan.

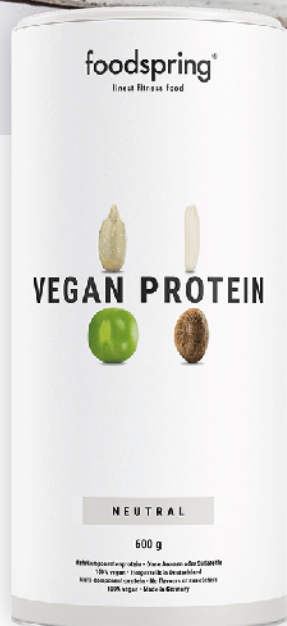
500 g rensad/sköljd brysselkål
10 g havssalt (2 tsk finkornigt)
10 g ingefära
5 g vitlök (2 klyftor)
25 g gul lök (ca 0,25 lök)
½ msk gochugaru

Saltlake

2 dl kallt vatten
+ 3 krm finkornigt havssalt

1. Dela brysselkålen i kvartar och lägg i en bunke.
2. Strö över saltet och massera in det så gott det går. Låt bunken stå ca 30 minuter i rumstemperatur. Låt gärna en tallrik med en tyngd ligga på kålen under tiden. Massera sedan brysselkålen lite till.
3. Häll på saltlake så att det knappt täcker brysselkålen, det är inte säkert att allt behövs. Låt stå ytterligare 30 minuter för att mjukna.
4. Skala vitlöken och ingefäran (om den inte är ekologisk, i sådana fall räcker det att skölja den). Riv dem fint. Skala och hacka löken. Blanda ingefära, vitlök och lök med gochugaru till en pasta.
5. När brysselkålen har mjuknat något, rör ner kryddpastan och blanda noga så att den kommer in lite mellan de små bladen. Tryck ner brysselkimchin i en enlitersburk av glas med gummiring och bygellås.
6. Påstricket: Ta en fryspåse som rymmer 2 liter och veckla ut den inuti burken. Häll vatten i påsen så att det nästan står upp till kanten på burken.
7. Pressa ut luften och knyt en knut så högt upp på påsen som möjligt. Stäng locket och se till att påsen inte sticker ut ur burken.
8. Låt burken stå på en tallrik i rumstemperatur (18–22 grader) i 14 dagar.
9. Låt brysselkålskimchin mogna i kylskåp i ytterligare minst 14 dagar.

Ett liv behöver inte vara lika hårt som dina muskler.



DITT VEGANSKA PROTEINPULVER.

- ✓ Fritt från gluten och soja.
- ✓ Rikt på essentiella aminosyror.
- ✓ Naturligt sötdat med stevia.

Klicka hem ditt proteinpulver och över 40 andra veganska produkter här: www.foodspring.se



Rätt & sött

Raw food-bakverk som fångslar

Har du någon gång besökt Lamyai och Aidahs café Cashew Vegan Kitchen i Lund så vet du vad vi pratar om. Förödande goda raw food-bakverk i sanslöst vacker design. Med deras nya bok får du alla verktyg för att själv kunna duka upp ett rått kakbord som kommer att få gästerna att kippa efter andan.

RECEPT: LAMYAI VOZZI OCH AIDAH SAMPHANI FOTO: DAVID BACK



Rätt & Sött av Lamyai och Aidah (Kakao förlag) är drömmen för alla som älskar raw food-bakverk. Det här är att ta det till nästa nivå med läckra tårter, småkakor, desserter och små godbitar. Dessutom är det vackert så att man häpnar.



SNICKERS PÅ PINNE

ca 12 st 

Jordnötter, kola och choklad, JA TACK! Oförglömligt goda för både små och stora.

Kolafyllning

1 msk kokosolja
 $\frac{3}{4}$ dl lönnssirap
 6 st färska dadlar, urkärnade
 3 msk jordnötssmör
 $\frac{1}{4}$ tsk vaniljpulver
 1 dl hackade salta jordnötter
 en nypa salt

Vaniljfillning

1 dl kokosolja
 2 msk kakaosmör
 3 dl cashewnötter, blötlagda i minst 3 timmar
 $\frac{1}{2}$ dl vatten

$\frac{3}{4}$ dl agavesirap
 $\frac{1}{2}$ tsk vaniljpulver
 en nypa salt

Chokladdopp

100 g kakaomassa
 50 g kakaosmör
 2-3 msk agavesirap
 en nypa salt

Garnering

hackade salta jordnötter

Kolafyllning

1. Smält kokosoljan i en skål över vattenbad.
 2. Mixa ihop kokosolja, lönnssirap, dadlar, jordnötssmör, vaniljpulver och en nypa salt till en blank kolasmät i en mixer.
 3. Håll upp i en skål och rör ner hackade jordnötter. Ställ åt sidan.

Vaniljfillning

1. Smält kokosolja och kakaosmör i en skål över vattenbad.
 2. Håll av cashewnötterna i ett durkslag och skölj dem. Mixa kokosolja, kakaosmör, cashewnötter, vatten, agavesirap, vaniljpulver och salt i en höghastighetsmixer tills du får en slät smet.
 3. Ta fram glassformar, det underlättar om de är gjorda i t ex silikonmaterial, och stick ner glasspinnar. Ha i en rejäl klick av kolasmeten i varje form och fyll resterande tomrum med vaniljfillning.
 4. Frys in pinnarna över natten. Sedan är det bara att doppa i chokladdopp och strö över hackade salta jordnötter.

Chokladdopp

Väg upp ingredienserna och smält ihop dem i en skål på låg värme över vattenbad.



KÄRLEKSMUMS

10-12 st 

Bakverk att bjuda på. Kaffeglasyren ger en vuxen smak. Gör en stor sats och frys in. Ta sedan fram när du vill, mums!

Degmassa

2 msk kokosolja
2 dl mandelmjöl
2 dl kokosmjöl
120 g färska dadlar, urkärnade (ca 12 st)
 $\frac{3}{4}$ dl kakaopulver
 $\frac{1}{2}$ tsk vaniljpulver
en nypa salt
en skvätt vatten om degen blir för torr

Glasyr

3 msk kokosolja
1 msk kakaosmör
2 msk agavesirap
2 msk starkt kaffe

4 msk kakaopulver
en nypa salt
kokosflingor att strö över

Degmassa

1. Smält kokosoljan i en skål över vattenbad.
2. Ta fram matberedaren och lägg i mandelmjöl, kokosmjöl, dadlar, kokosolja, kakaopulver, vaniljpulver och salt. Blanda samman till en deg och tryck ut degen i en form. Ställ in i kylen medan du fortsätter med glasyren.

Glasyr

1. Smält kokosolja och kakaosmör i en skål över vattenbad och rör sedan ner agavesirap, kaffe, kakaopulver och salt. Blanda samman till en jämn och glansig glasyr med en handvisp.
2. Ta fram formen ur kylen och håll över glasyren. Strö över kokosflingor och ställ tillbaka i kylen för att stelna. Skär upp i rutor.



HALLONGROTTER

12-14 st 

Klassisk kaka fylld med hallonsylt. Vi torkar vår hallongrotta i torkugn för en segare konsistens.

Hallonsylt

2 dl frysta, tinade hallon
1 msk agavesirap

Kaka

4 dl finmalet mandelmjöl (av skalade mandlar)
1 dl kokosmjöl
5 msk agavesirap
 $\frac{1}{2}$ tsk kardemumma
 $\frac{1}{2}$ tsk vaniljpulver
en nypa salt

Hallonsylt

1. Tina hallonen i en skål.
2. Tillsätt agave och mosa ihop till en sylt med hjälp av en gaffel.

Kaka

1. Blanda samman mandelmjöl, kokosmjöl, agavesirap, kardemumma, vaniljpulver och salt till en deg.
2. Dela upp degen i bitar och rulla till bollar. Platta ut varje boll lite lätt och gör en fördjupning med hjälp av tummen.
3. Klicka i sylt och ställ in i torkugn på 42 grader i ca 10 timmar. Har du ingen torkugn går det bra att förvara grottorna i kylen tills det är dags att mumsa. Konsistensen blir annorlunda, men gott blir det!

TIRAMISUTÅRTA



Uppskattar du kaffe är detta en klassisk dessert med vuxen smak. När du väl har satt tänderna i den här tårtan kommer du att vilja göra den ofta.

Tårtbotten

2 dl mandelmjöl
1 ½ dl paranötter
1 dl kokosmjöl
10 st färska dadlar, urkärnade
en nypa salt

Chokladlager

3 dl cashewnötter, blötlagda i minst 3 timmar
¾ dl kokosolja
2 msk kakaosmör
¾ dl vatten
1 dl agavesirap
3 msk kakaopulver
1 ½ msk snabbkaffepulver
½ tsk vaniljpulver
en nypa salt

Vaniljlager

4 dl cashewnötter, blötlagda i minst 3 timmar
1 dl kokosolja
½ dl vatten
¾ dl agavesirap
½ tsk vaniljpulver
en nypa salt

Dekoration

kakaopulver
växtbaserad vispgrädde, som t ex kokos-,
soja- eller havregrädde
kakaonibs

Tårtbotten

1. Ta fram en matberedare och mixa ihop mandelmjöl, paranötter, kokosmjöl, dadlar och en nypa salt till en formbar deg.
2. Klä en springform med bakplåtspapper.
Tryck ut degen i formen och ställ in i kylan.

Chokladlager

1. Häll av och skölj cashewnötterna i ett durkslag.
2. Smält kokosolja och kakaosmör över vattenbad.
Mixa samman cashewnötter, kokosolja, kakaosmör,

vatten, agavesirap, kakaopulver, snabbkaffepulver, vaniljpulver och en nypa salt till en slät smet i en höghastighetsmixer.
3. Häll över smeten i springformen och ställ in i frysen tills chokladen har stelnat en aning.

Vaniljlager

1. Häll av och skölj cashewnötterna i ett durkslag.
2. Smält kokosoljan i en skål över vattenbad. Mixa samman cashewnötter, kokosolja, vatten, agavesirap, vaniljpulver och en nypa salt till en len smet.
3. Häll över det sista lagret i springformen och ställ tillbaka in i frysen. Låt frysa helt.
4. Pudra över kakaopulver och servera tårtan med växtbaserad grädde och kakaonibs.

VEGO:s dryckestips

Maury Poudroux

Art nr: 7806

Pris: 109,-





DET VEGANSKA KÖKET

Det här är nästa generations matbibel.
En komplett introduktion till det veganska
köket, framtagen av VEGO's chefredaktör Mattias
Kristiansson.

**Köp den på Adlibris,
Akademibokhandeln och Bokus.**

Vill du lämna ett **djurvänligt** nyårslöfte?

Prova veganskt under januari!
Med recept, tips, inköpslistor
och vegonyheter får du hjälp
på vägen till nya matvanor.
Signa upp dig (eller tipsa en
vän!) för 31 dagar av inspiration
direkt till din mail.



Anta utmaningen
på **veganuari.se**



**VÄLJ
VEGO!**


Djurens Rätt.

VARMRÄTTER

Nudelwok med alger 11
 Rotfruktsgratäng med timjanbiffar 24

Wok med hoisinsås 24
 Tortilla med kanelkryddat vegokött 25
 Amaranthgröt med dadel-karamell-swirl 33
 Veggiasagne med pumpa 34

Gröna linsjärpar med syrligt rotmos 36
 Zucchini gratäng med frasigt täcke 36
 Pestopasta med vegokött 41
 Sötpotatiskebab med hemlig jordnötssås 42

Kryddiga vegobollar med pigga ärtor 48
 Cannelloni med pumpa och vitt vin 53
 Kroppkakor 54
 Broccolibiffar 54
 Fyllda auberginer med kryddiga linser 55

Linspasta med rotfrukter 55
 Krämig mandelpasta med rostade tomater 56

Oumph-panna 69
 Indiska ärtor med spenat 70
 Krämig lasagne med aubergine 70
 Msabaha 71
 Pizza pot paj med smördeg 72
 Allt-i-ett-är-rätt 72
 Havregrynsgröt med curry- och ingefärsdressing 83
 Kikärtsgryta med citron och fänkål 85
 Anchorostad butternutpumpa med tomatillosalsa 86

SMÅRÄTTER & TILLBEHÖR

Kikärts- och fröknäcke med vit bönrorä 35

Korngrot 59
 Vita bönor i dillig dressing 73
 Brysselkålsskimchi och syrad svamp 89

PANNKAKOR

Tunna kokospannkakor 29
 Fluffiga amerikanska pannkakor 29
 Fermenterade fullkornspannkakor 29

Klassiska pannkakor med aquafaba 29
 Äppelpannkakor 29
 Glutenfria banan- och majs-pannkakor 30

SOPPOR & SALLADER

Minestrone 11
 Morotsoppa med kokos och koriander 14
 Rostad jordärtskockssoppa 15
 Blomkålsdhal 16
 Örtig ärtsoppa 17
 Tom kha gai med vegobollar 23
 Kornsallad 42
 Rödkålssoppa 71

SÖTT & BAKAT

Focaccia 16
 Banantårta värd en femåring 22
 Matiga morotsmuffins med lingon 36
 Granolascones 40
 French toast med choklad 43
 Rödbetsfrallor 60
 Långjästa rågfrallor 61
 Rågbröd i form 62
 Bondkakor med pekannötter 73
 Snickers på pinne 92
 Kärleksmums 93
 Hallongrottor 93
 Tiramisutårta 94

HÅLL DIG FRISK

NÄR SOLEN TAR SEMESTER

VEGAN – D3-VITAMIN FRÅN LAV



NY!
 D3-vitamin
 Vegan Spray!

D-vitamin bidrar till immunsystemets normala funktion.

D-vitamin bidrar till att bibehålla normal benstomme och normala tänder.

D-vitamin bidrar till att bibehålla normal muskelfunktion.

Helhetshälsa – ett veganvänligt företag

Är du vegetarian eller vegan? Välj Helhetshälsa! Alla Helhetshälsas produkter är vegetarianvänliga, de flesta även vegan. Helhetshälsa stödjer en grön livsstil, för djurens och naturens skull.



HELHETSHÄLSA
 ett naturligt val®

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och en hälsosam livsstil.

www.helhetshalsa.se

ITALIENSPECIAL!

VEGOMAT OCH NJUTNING

VEGANSKA ITALIENSKA DELIKATESSER

FRUKOST I SÄNGEN

SJU NYA SORTERS KAKOR
HELT UTAN ÄGG OCH MJÖLK

VI PRATAR MAT OCH KLIMAT

MANDELMOZZARELLAN
SOM ÄLSKAS AV ALLA

NÄSTA NUMMER
ute den 8 februari



KABBARP

HAR DU GJORT GYMNASIEVALET?

STUDERA VEGANSK GASTRONOMI
ELLER ODLING OCH GASTRONOMI

RIKSINTAG MED POPULÄRT INTERNAT
I SKÅNSKA KABBARP



HVILAN
GYMNASIUM
KABBARP

WWW.HVILANUTBILDNING.SE

 100% plantbaserat  Inga tillsatser  Ingen soja eller vete  Mer protein än kyckling

PULLED OATS – ÅRETS GODASTE VEGONYHET

God mat kittlar dina smaklökar samtidigt som den är bra både för dig och vår jord. I Gold&Green Pulled Oats® har vi varsamt blandat nordisk havre med baljväxter, kryddor och lite rapsolja. Resultatet är ett helt naturligt, fantastiskt gott vegetariskt protein fullproppat med näring. Smaklig spis!



En färsk nyhet!

Pulled Oats finns i vegokylen hos ICA, Coop, Bergendahls och Paradiset runt om i Sverige.

Snabbt och enkelt!

Stek Pulled Oats i olja på medelhög värme tills den fått färg och blivit något krispig. Krydda efter smak och addera i slutet av tillagningen av dina favoriträtter!

GOLD&GREEN®
OF HELSINKI



goldandgreensverige



goldandgreensverige



goldandgreenfoods.com/sv