

ENKEL VEGOMAT - DANSKA SMÖRREBRÖD - ETT ÅR FÖR DJUREN - VEGO:S VECKOMENY - KLIMATSMART

VEGO

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

98 000 läsare!

54

GRÖNA
RECEPT!

VEGO PÅ
5 INGREDIENSER
ENKELT & KRAVLÖST

BILLIG VEGOMAT

DÄRFÖR SKA DU
VÄLJA EKOLOGISKT

Lev
MINIMALISTISKT

ASIATISKA FAVORITER

Bao buns och laxsa

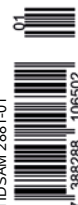
GRÖN START PÅ 2022

RECEPT OCH TIPS!

NR 1 2022 DECEMBER-JANUARI

PRIS 65:- (INKL. MOMS)

FINLAND 7,90 EUR NORGE 75 NOK



RETURVECKA 7

LETTISK VEGOMAT - MODE & SKÖNHET - MAT FÖR MILJÖN - FRANSKA FAVORITER - SÄSONGENS GODASTE



Bärta™

PLANETNYTTIG SMAKSENSATION FRÅN SVERIGE

Ät vansinnigt gott i veganuari!

Vi på Bärta® älskar mat och planeten vi bor på. Därför gör vi veganska och ekologiska produkter på svenska ärtor. Maximalt med smak, minimalt klimatavtryck.

I vårt kök i Karlhamn groddar, fermenterar och marinerar vi Bärta® som har en helt unik smak och textur. Testa till exempel vår saftiga Burgare Umami. Kryddad med de finaste kryddorna är den i särklass planetens bästa burgare.



**"Min favoritburgare är
fylld av syrade grönsaker
och vansinnigt god!"**

– Pia Qvarnström, grundare Bärta®



RECEPT VEGANUARI

Spana in våra recept för inspiration och besök oss på Instagram under januari för chansen att vinna mat för en hel månad.

www.barta.se/recept

VÄLKOMMEN TILL TIDNINGEN VEGO

Nytt år, nya löften?

JAG HAR HAFT ledare andra år som sagt raka motsatsen till vad jag tänker säga nu. Det handlar om nyårslöften. Jag har även privat hävdad att nyårslöften bara är trams, att det är som att sätta upp mål man obönhörligen kommer att misslyckas med och att det bara är kontraproduktivt om man vill uppnå förändring i sitt liv. Men jag har ändrat mig. Vissa saker är bara för viktiga för att inte ha som nyårslöfte. Som att äta och leva mer hållbart.

Jag har drivit den här tidningen i åtta år nu och det har varit en helt galen resa, från när jag hade flera tusen tidningar staplade längs väggarna i mitt vardagsrum för att jag inte hade något kontor, till att vi nu faktiskt har resurser att göra inte bara tidningen till den bästa som någonsin har publicerats alla kategorier (enligt opartiska mig) utan även göra allt och lite till i sociala medier för att inspirera folk. Och folk har inspirerats, inte bara av tidningen VEGO utan också av en rad andra influencers, kokboksförfattare, tidningar, matlagningsprogram och allt däremellan. Jag vet själv hur steget över till vegan inte var solklart för mig för 10 år sen, men att det var så mycket lättare än jag hade trott. Därför höll jag också kvar vid en ganska mild och mjuk inställning till folk som ville göra en grön förändring i sina liv. Men jag tror att jag börjar hårdna till lite. Ät mer vego! Om inte hundra procent" så i alla fall några dagar i veckan. Jag hör fortfarande folk som tvekar och ojar sig, samtidigt som köttkonsumtionen visserligen går ner, men marginellt. När jag läser

om djurindustrins offer och miljö och klimat som lider blir jag så förundrad över varför man fortfarande vill fortsätta göra något som är så enkelt att förändra. Det du har på din tallrik måste ju vara det absolut lättaste att börja med, speciellt om du har tillgång till den här ledaren (och därmed runt 60 recept). Jag har även blivit hårdare mot vänner, för det är ju så vänner ska vara. Jag vill att mina vänner ska informera mig om saker som förbättrar inte bara mitt eget liv utan även andras. Jag vill ständigt bli en bättre människa och ser alltid till de runt omkring mig för hur jag kan göra det. Samma sak känner jag med maten. Och jag säger det igen... det är så enkelt! Att kaka vego har aldrig varit en enklare omställning... och aldrig så god.



SÅ JA, PROCESSEN är olika för alla och alla börjar vi med olika förutsättningar för att trippa över på den gröna sidan. Men i ett land som Sverige är det en lyx att faktiskt kunna

välja vad vi lägger på vår tallrik. Så i år tycker jag att du sätter upp ett nyårslöfte om att bli ännu grönare. Det kan vara maten du lägger på din tallrik, men det viktigaste är att du har tydliga mål. Äter du redan vego kan du se över matsvinn, resor eller vilken sorts vegomat du lägger på din tallrik. Alla kan vi ta både små och stora steg och 2022 är året det händer!

Mattias Kristiansson

Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO

MINA 3 NYÅRSLÖFTEN



Hitta nya smultronställen

Det är så lätt att bara gå efter Google när man letar nya ställen. Min nya grej ska vara att utforska en liten del av stan varje helg och se om man trillar över något otippat bra. Som när jag oplanerat fann en kinesisk food truck utanför Torvehallarna i Köpenhamn med en fylld pannkaka jag aldrig testat.



Springa ett Maraton

Jag behöver verkligen mål att träna till. I höstas sprang jag ett halvmaraton och jag var helt slut, men samtidigt peppad på mer. Så nu har jag satt i gång med mer löpträning och hoppas att mina ben ska hålla för det. Håll tummarna!

FÖLJ OSS!

Följ oss på **Youtube!** Vår kanal heter VEGO och här samlar vi alla receptvideor, reportage, livestreamar och annat roligt! **Instagram** @vegomagasinet
Facebook facebook.com/matmagasinetvego **www.vegomagasinet.se**

VEGO



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



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@vegomagasinet.se

Art Director

Utopi

Omslagsbild Måns Jensen

Korrektur Camilla Dunér

Annonsera

vego@capemedia.se

Kontakta oss

redaktionen@vegomagasinet.se

Kundtjänst och prenumerationer

Telefon: 08-799 62 01

Mejl: vego@pressdata.se

Tryck PunaMusta



ClimateCalc CC-000084/FI
PunaMusta Magazine



Äta mer svenska baljväxter

Det här är mitt ständiga nyårslöfte, men det blir enklare ju enklare det är att få tag på just svenska baljväxter. Jag har främst använt dem i indiska dals och grytor, men vill utforska mer. Biffar, burgare, färs m.m.

Vego 1 2022

- 11** Han sålde allt och blev lycklig
- 15** Danska smörrebröd
- 23** Billig mat att börja året med
- 29** Middagskompassen
- 34** Varför ekologiskt?
- 36** Hur gick det för djuren?
- 41** 2 portioner
- 51** Fransk mat utan krångel
- 67** Vego med 5 ingredienser
- 75** Ansari lagar asiatiskt
- 89** Lettisk mat

DESSUTOM:

Ledare **3**, Innehåll **4**, Vego svarar **6**, Vegonytt **8**, Mot ett grönt 2022 **20**, Green India **39**, Grönare matlagning **48**, Mode & skönhet **56**, Trend-Stefan spanar **58**, Oreo milkshake **60**, Veckomenyn **61**, Cacio e pepe **72**, Allt om antioxidanter **80**, En bra start **82**, Läkare för framtiden **85**, Chilla med Stacky's **94**, 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. Om inte ger vi förslag på hur du kan göra det nötfritt.



Glutenfri

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



Frysa

Recepten med den här symbolen går utmärkt att frysa.



Ansari lagar asiatiskt



Danska smörrebröd



Traditionella maträtter från Lettland



Programledaren och poddaren Gurgin



Vego med 5 ingredienser



Lev ditt bästa liv!

Sätt ribban för Veganuary och resten av ditt liv med Inika Superfoods' veganska Plantshakes och bars. Fria från tillsatser, gluten och raffinerat socker såklart. Dessutom magiskt goda och nyttiga - perfekta som mellanmål, före eller efter träning eller som "lifesavers" under din resa. Skaka ihop en mättande Plantshake med vatten eller plantmjölk på några sekunder eller avnjut en nästan omöjligt god, naturlig bar.

Använd kod **VEGANUARY** för 20% rabatt hos www.inikasuperfoods.com

Inika
Superfoods™



Nyhetsbrev

Du har väl inte missat våra nyhetsbrev? Vi har dels ett med veckans recept, artiklar och videor, ett med tips för en hållbar livsstil och ett med vegomat och vin. Gå in på vegomagasinet.se för att registrera dig.



LYXIGA FATTIGA RIDDARE MED FÄRSKOSTGRÄDDE

2 portioner

Jag fullkomligt älskade de fattiga riddarna på det veganska caféet Å la Lo i Stockholm, så pass att jag var tvungen att försöka återskapa dem hemma. Här är mitt recept!

4–6 skivor bröd
2 dl mjölk, t ex havre- eller sojamilk
1 msk vetemjöl
2 tsk strösocker
1 nypa vaniljpulver

Färskostgrädde

1 dl färskost, t ex Oatly iFrische eller Violife

1 dl vispgrädde, t ex havre- eller sojabaserad
2 msk florsocker
1 nypa vaniljpulver

Servering

lönnsirap i mängder
1 msk finhackade pistagenötter
1 citron, rivet skal
färska hallon

1. Skär av kanterna på brödet. Det här är bara om du gillar det, jag tycker själv att de kan bli lite för hårda.
2. Vispa ihop mjölk, vetemjöl, strösocker och vaniljpulver

i en djup tallrik.
3. Hetta upp lite smör (t ex mjölkfritt) eller olja i en stekpanna.
4. Doppa bröden i mjölkblandningen och pressa ut lite av vätskan. Stek dem sedan gyllene på båda sidor i stekpannan.
5. Vispa färskost, vispgrädde, florsocker och vaniljpulver fluffigt med en elvisp.
6. Servera dina fattiga riddare tillsammans med färskostgrädden, mängder med lönnsirap, finhackade pistagenötter, rivet citronskal och färska hallon.

Tema Afrika

Jag har velat göra ett temanummer, likt det vi hade om Indien, men där vi får doppa tårna i mat från Afrika. Det är en hel kontinent som jag tror att många har ganska dålig koll på, men som bjuder på ruskigt god mat. Har du tips på personer, företagare, restauranger och mat du tycker att vi ska lyfta, mejla mig på mattias@vegomagasinet.se.



Ta'ameya och falafel

Jag är ett galet stort fan av falafel, så när jag trillade över det nyöppnade stället Ta'ameya Falafel (taameya.se) på Tegnérsgatan 18 i Stockholm blev jag överlycklig. De har den egyptiska originalfalafeln gjord på bondbönor som här serveras i hembakat pitabröd och med egna såser. Jag ska definitivt göra en djupdykning i falafelns historia och olika typer av falafel i tidningen.

Köpenhamnsguide

Jag har förälskat mig i Köpenhamn igen och åter igen. En stad som inte bara är väldigt vacker att gå runt i, den erbjuder även mängder med god vegomat. Jag har tagit fram en Köpenhamnsguide till några av favoriterna. Finns på vegomagasinet.se.



Minerals comeback

Restaurang Mineral i Malmö har varit en favorit länge och många blev deppiga när de stängde. Vilken tur att de nu har nya ägare, samma kock och samma fantastiska koncept – växtbaserad mat upplýft till nästa nivå. Kreativt, inspirerande och överraskande. mineralmalmo.se.

COMMON NEW YEAR'S RESOLUTIONS:

1. EAT MORE PLANT-BASED.
2. BE CLIMATE SMART.
3. GET HEALTHIER.

THE SOLUTION:

1. VISIT
GROCERY STORE
2. GRAB LUPINTA BOX
FROM FREEZER
3. ENJOY FOOD AND
GREAT EFFORTS!

OH BOY,
NO SOY!

Lupinta offers nutritious, plant-based alternatives to meat. Produced in Skåne, with locally farmed lupin beans, our goal is to pave the way for the future one meal at the time.

Find your closest reseller at www.lupinta.se/hitta-lupinta/. If your grocery store doesn't have our Lupinfilé yet - make sure to ask them to take it into their assortment.





Lyxigt från Sevan

Hummus Tapenade är Sevans senaste tillskott. Det är deras krämiga hummus men toppad med en tapenade gjord på bland annat svarta och gröna oliver, grillad paprika och kapis. Du hittar den på Ica och Coop för 23 kr/150 g.



Tareq Taylors veganska färdigrätt

Vi blev väldigt glada av att se att Tareq Taylor, Maten é klar heter märket, nu har en vegansk tikka masala som säljs på bland annat Snälltåget och Convin i Sverige. Den innehåller bland annat curryseitan och vi måste bara få testa!



Veganskt från Eldorado

Nu kommer Eldorado med både en krispig vegoschnitzel samt veganska skivor med lätt rökgig smak att ha på mackan. Du hittar schnitzlarna i frysdysken och skivorna i kyldysken.



Jävligt gott + Anamma

Få har väl missat det här grymma samarbetet! Gustav Johansson har tagit fram burgare och korvar i samarbete med bästa Anamma. Du hittar dem i frysdysken på Ica, **Mat.se** och Mathem.



Svenskt kulturarv är framtiden

Ahlströms fortsätter att satsa på växtbaserade alternativ under varumärket Ahlgood. Produkterna baseras på traditionella, svenskodlade, ekologiska och KRAV-märkta grödor, bland annat falafel på grå- och höstärt, linsbites baserad på linser samt ekologisk baljväxtfärs på quinoa och gräart.



Vårt nya beroende

Få saker är så goda som en smältande god chokladkräm på en skiva rostat bröd. Du måste bara testa Veganz chocolate spread, helt orimligt gott om du frågar oss. Finns bland annat på **rekoshoppen.se** för 69 kr.

Vegansk majonnäs

Du har väl inte missat att Kavli har en helt vegansk majonnäs i smidig tub? Supergod och lättillgänglig. Den kostar 19,95 kr/230 g på Ica och Coop.



Beyond Mince

Man har inte hört så mycket från hypade Beyond Meat på ett tag. De har ju inte bara burgare och korvar på den svenska marknaden, utan även en färs som du måste testa. En förpackning kostar 55,95 kr/300 g på Coop.



Tostadas

Uppdatera tacofesten med Tostadas från El Taco Truck. En friterad majstortilla som funkade som ett platt tacoskal. Bara att toppa med dina favorittillbehör som t ex El Taco Truck's Black Beans, Queso Fresco och Chipotle Mayo. Du hittar dem på Ica, Coop, Hemköp och **Mat.se** för ca 29,90 kr.



Ölandsvete

Vi är så peppade på Saltå Kvarns nya Ölandsvetemjöl, ett gammalt kulturspannmål med ursprung på Öland. Ekologiskt och KRAV-märkt. Kostar 39,50 kr på Ica och City Gross.



Vegansk pesto

Kung Markatta har många grymma produkter för vegoälskaren, inte minst en pesto gjord på basilika, pinjenötter och olja. Bara att blanda med pasta för en snabb middag. Kostar 33,95 kr.



Godaste kakorna

Jag fick en låda med kakor från Your Local Cookie Dealer och det är de godaste kakor jag har ätit. Bland annat en chocolate chip cookie fylld med nötkräm. Det är ett nystartat företag, så följ dem gärna på Instagram @ylcd_sthlm.



Bärta filé

Vi är galna fans av Bärtas produkter och fullkomligt älskar deras "filé" med smak av spiskummin och citron. Bara att steka eller rosta i ugnen. Du hittar den i frysdiskarna på Coop.



Växtbaserade matkassar!

Starta året med nya gröna rutiner! Årstiderna erbjuder två helt växtbaserade och ekologiska matkassar. Både Veganska Matkassen och Glutenfria Vegankassen innehåller ekologiska råvaror med recept till en inspirerande grön veckomeny. Beställ din matkasse, direkt hem till dörren: arstiderna.com/vego.



Klassiska färdigrätter

Grönt är ett danskt märke som har lanserat fyra veganska färdigrätter i Sverige: lasagne, chili non carne, tikka masala och grön curry. Du hittar Grönts färdigrätter på 7-Eleven, Pressbyrå och Convin.



Färdigskurna rotfrukter

Appetit har färdigstrimlade rotfrukter redo att användas i gratänger eller att bara rosta tills de är krispiga. De är odlade i Sverige och är smidiga att ha hemma i frysen. Du hittar dem på Ica för 32,50 kr/600 g.



Vegopirog

Anamma släppte många roliga nyheter i höstas, inte minst veganska piroger! De är fyllda med vegofärs och tomat, redo att värmas i mikron eller ugnen. Du hittar dem på bland annat Ica, Hemköp, **Mat.se** och Mathem.



Ugglarp satsar vego

Ugglarp har satsat på flera veganska produkter gjorda på svenska ärtor. Bland annat har de en schnitzel, nuggets, burgare och en färs redo att användas. Du hittar produkterna på City Gross för runt 30 kr.

Ost till tacos

El Taco Truck har blivit en av våra favoriter när det kommer till tacos. Salsor, bröd och kryddor är allt fantastiskt. Nu har de kommit med en helt växtbaserad ost, Queso Fresco, som gjord för tacos och quesadillas. Finns i kylskåpet!



No yoke

Äntligen! Skrek vi när No Yoke lanserade kikärtsspad på tetra. Den perfekta äggersättaren i maränger, mjuka kakor, småkakor m.m. Bäst är så klart att man slipper köpa en burk kikärter för att få tag på spadet. Kolla in deras hemsida **noyoke.se** för mer info.

KICKA IGÅNG 2022 TILLSAMMANS MED VEGME



Det har aldrig varit enklare, vi lovar. Med våra färska, smakrika och växtbaserade proteiner kan du fortsätta laga alla dina favoriträtter. Massor av enkla och goda recept hittar du på vår hemsida. Som den här plåträtten med grillkorv, rotfrukter och en härlig senapsfraiche.



VEGME.SE | @VEGMESVERIGE

Freshly Made
VegMe
Vegan Gourmet



HAN SÅLDE ALLT OCH BLEV LUCKIG

En slaktad get och en hjärtesorg fick programledaren och poddaren Gurgin att göra en helomvändning. Uppväxt i en köttig kurdisk-armenisk familj med en strålande framtid som medelklassig hipster i mediebranschen blev han vegan och sålde allt han ägde.

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG FOTO: MARIA ÖSTLIN

Fram tills igår stod hans minimala van parkerad utmed vattnet på Söder i Stockholm. Det är här Gurgin Bakircioglu och hans två hundar, de adopterade hittehundarna Ronja och Bror, bor under sommarhalvåret.

Men nu har hösten kommit till Stockholm och sent igår kväll satte Gurgin sig bakom ratten och styrde vanen mot Östberga och det veganska kollektiv där han och flickvännen bor periodvis under vintern.

Det är en ordentlig resa han har gjort, Gurgin.

– Jag föddes in i en rejält köttig kurdisk-armenisk familj i Gottsunda utanför Uppsala där pappa drev en kebabrestaurang och mamma serverade kycklinghjärtan till frukost, säger Gurgin, samtidigt som han kokar kaffe i vanens kök.

Han har precis haft en rundvisning i det hem där han tillbringar så många månader om året som det bara är möjligt. Det går fort: Ett förarsäte och ett passagerarsäte. I vanens bakre regioner ett pyttekök bestående av ett litet primuskök, ett snillrikt hyllsystem där burkar fyllda av bönor, linser, nötter och gryner sitter fastskruvade direkt i hyllorna och där konserver och torrvaror står travade i backar. Två hopfällbara stolar och ett campingbord står uppfällda precis utanför dörren.

Och så sängen. Den platsbyggda med förvaring under och hyllor utmed sidorna fyllda av böcker och annat som utgör ett hem. Mysiga ljusslingor utmed väggarna och några vattendunkar.

– Nästan allt här inne är gjort av spillmaterial och bortkastade prylar, säger Gurgin, och håller upp kaffet i tre muggar.

Hunden Bror har somnat i framsätet. Ronja håller vaksamt koll på allt hennes husse gör, tydlig med att hon inte tänker slå sig till ro förrän han gör det, uppkrupen i sängen.

FRAM TILLS FÖR fem år sedan levde han ett liv som, åtminstone utåt sett, var lite av en framgångssaga. Gurgin hade en lyckad karriär som poddare och programledare i radio och tv. Levde medelklassliv i en lägenhet söder om Söder tillsammans med sin dåvarande flickvän med allt vad det innebär av materiella ting.

– Men när jag blev dumpad hamnade jag i



”Så jag sålde allt jag ägde, köpte en van och åkte fyra varv runt Europa med Ronja som enda sällskap.”

en livskris. I samma veva avlivades min första hund. Jag, som har ett enormt invandrar-komplex, bet ihop och kämpade på. Kände att jag nått långt, längre än vad jag någonsin vågat hoppas på, och visste att jag borde vara lycklig.

Problemet var att Gurgin kände sig allt annat än glad. Faktum var att han kände det som om han spelade huvudrollen i någon teaterpjäs.

– Så jag sålde allt jag ägde, köpte en van och åkte fyra varv runt Europa med Ronja som enda sällskap. Hon är nog Sveriges mest beresta hund, konstaterar Gurgin enkelt.

Han skrattar, klappar om Ronja som nu börjat snarka i höstsolen.

Kanske kan man säga att Gurgins omvändning mot det liv han vill leva har skett i tre steg. Det första klivet mot ett liv han tror på skedde när han var 18.

– Redan när jag var liten kände jag att det liv vi levde var lite fel. Det kändes inte rätt att äta döda djur, men jag lyckades länge blunda för det, minns Gurgin.

En resa till släkten i Kurdistan fick honom att öppna ögonen. Gurgin var en av heders-gästerna, och på sedvanligt vis skulle en get slaktas för att fira besöket.

– Min kusin bad mig välja ut en get, och därefter fick jag hålla fast den medan han skar halsen av den. Det gjorde mig så jävla upprörd. Att jag var med och gjorde någon så illa... Efteråt kunde jag inte äta middagen jag serverades, säger Gurgin.

Den där resan blev början till en resa mot att äta växtbaserat. När han var 28 år gammal slutade han helt att äta kött. I stället blev han Stockholmsvegetarian, undvek kött men åt ost och andra mjölkprodukter, samtidigt som livet rullade på som det gör.

– Vad jag inte tänkte på var att det faktum att jag faktiskt åt ost och andra mjölkprodukter gjorde att jag trots allt stöttade samma industri som köttindustrin, säger Gurgin.

DET VAR FÖRST under resorna genom Europa, efter det att hans dåvarande flickvän dumpat honom, som den insikten slog rot inom honom.

– En kväll 2016 satt jag i Spanien och hade inget att göra. Jag bestämde mig för att se Cowspiracy, en film som jag fram till dess undvikit att se. Nu tvingade jag mig själv att se hela, berättar Gurgin.

Efteråt var han skakad. Han öppnade kylskåpet, plockade fram alla mejerivaror. Visslade in kvarterets gatuhundar och bjöd dem på ett skrovsmål bestående av ostar, smör, yoghurt och mjölk.

– Sedan dess har jag varit vegan. Fram till dess hade jag inte kunnat identifiera mig med andra veganer. Jag tänkte att veganer var hipsters som bodde på Söder. Jag, som identifierade mig med andra invandrare, hade svårt att se mig själv som vegan.

Nu förstod han att det fanns en plats inom veganismen även för honom som invandrare. Att det inte spelade någon som helst roll vilket ursprung man har när det



I vanens bakre regioner finns ett pyttekök bestående av ett litet primuskök och ett snällrikt hyllsystem där burkar fyllda av bönor, linser, nötter och gryner sitter fastskruvade direkt i hyllorna.

prylar, behöver han numera bara mellan 3 000 och 5 000 kronor.

– Jag vill äga och konsumera så lite som möjligt. Mycket av maten vi äter här hemma dumpstrar vi. Eftersom jag gör av med så lite pengar behöver jag numera inte jobba lika mycket, säger Gurgin, och säger i nästa andetag att han inte känner att han behövt uppoffra något alls. Tvärtom.

– Det har gett mig betydligt mer frihet än tidigare och betydligt mer liv. Numera känner jag att jag lever mitt eget liv 2.0. Jag lever fullt ut. Jag tycker att jag offrade betydligt mer förr än vad jag gör nu.

Gurgins filosofi om att inte äga något spiller också över på hans och flickvännens förhållande. Eftersom både Gurgin och flickvännen skiljer på sex och kärlek lever de i ett fritt förhållande där de regelbundet träffar andra sexpartners.

Vad har dina livsval gjort med dig som person?

– Jag har blivit både obrydd och skitstark. Vi tittar alldeles för mycket på hur andra lever sina liv, och vi bryr oss alldeles för mycket om vad andra tänker om oss. Visst, vi lever i världens friaste land, men ändå känner vi oss ofria.

I framtiden hoppas Gurgin kunna inspirera fler människor att bli mer minimalistiska. Han drömmer om att skapa ett community av tinyhouses, där människor kan leva mer kollektivt.

Han tystnar en stund. Börjar prata om klimatkrisen. Konstaterar sedan att vi har massor att lära oss av den äldre generationen, men också av alla invandrare som finns omkring oss. Säger att det är en tyst grupp människor med massor av nyttiga erfarenheter, som han hoppas kommer att göra sig mer hörda i framtiden.

– För även om det ser mörkt ut för klimatet, kan vi inte ge upp nu. Kanske är det nu tillfället har kommit där vi människor i stället kan gå ihop och skapa något stort och viktigt tillsammans.

enda som spelar någon roll är det man gör i nuet och framtiden.

– Jag älskade, verkligen älskade ost. Men efter att ha sett Cowspiracy förstod jag vilket högt pris några får betala för den där osten. Priset består av krossade familjer där kalvar separeras från sina mammor. Jag insåg också att jag aldrig kommer att sakna ost på samma sätt som kalven saknar sin mamma, säger Gurgin.

När Gurgin kom hem till Sverige och berättade att han blivit vegan möttes han av starka reaktioner.

– Mina föräldrar kunde ta att jag levte i en öppen relation. De kunde också ta att jag bestämde mig för att sälja alla mina föremål och säga upp mig från en fast tjänst, även om det gjorde dem besvikna. Men nu, när jag sa att jag var vegan, då blev de besvikna på riktigt. Verkligen besvikna, säger Gurgin och skrattar lite åt minnet.

MEN GURGIN KOMMER från en familj där man bryr sig om varandra, och efter bara några dagar började hans föräldrar experi-

mentera med olika veganska rätter. Idag är den där besvikelsen försvunnen.

– Det har snarare blivit något fint som tillför familjen något. Att få möta mina kurdiska rötter genom veganska maträtter är roligt, säger Gurgin.

Att han valt att fortsätta att vara vegan har inte enbart med djurens lidande att göra. Precis som för många andra som väljer att äta växtbaserat har det också att göra med den egna hälsan. Men framför allt handlar det om att hushålla med jordens resurser och att försöka leva så klimatsmart som möjligt.

Med den minimalistiska livsstil han lever har han fått ner sina omkostnader markant. Från att ha levte ett traditionellt medelklassliv där han varje månad gjorde av med 12 000–15 000 kronor på mat, nöjen, kläder och



Gurgin Bakircioglu

Ålder: 37 år. **Familj:** Flickvän och hittehundarna Ronja och Bror, båda två veganer, samt en katt som inte är vegan. **Bor:** I vegankollektiv och i en van. **Gör:** Poddskapare och föredragshållare. Gurgin står även bakom Hundpodden *Vår bästa vän*.

finns i
COOP



© simplyvnordic

Stora
coop coop

coop KONSUM

Danska smørrebrød

Få kan göra maffiga, fantastiska mackor som danskar. Smørrebrød kan ätas både till frukost, brunch, lunch och middag. De kan varieras i oändlighet och göras superenkla eller lyxiga till max. Här är några av Karolines favoriter.

RECEPT & FOTO: KAROLINE JÖNSSON



HAVETS KIKÄRTOR

6 st 

Den här enkla röran går snabbt att svänga ihop och påminner om tonfiskröra. Ett perfekt smakerikt och mättande vardagspålägg på mackan med mycket protein från kikärtorna.

1 förpackning kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta

$\frac{3}{4}$ dl finhackad rödlök

$\frac{1}{2}$ dl finhackad selleri

2 msk crème fraîche, t ex havre- eller sojabaserad

1 tsk citronsaft

2–3 krm currypulver

salt och svartpeppar

Till servering

6 skivor danskt rågbröd

smör, t ex mjölkfritt

salladsblad

skivad gurka

1. Lägg kikärtorna i en skål och mosa dem med en gaffel.
2. Blanda ner resten av ingredienserna och smaka av med salt och svartpeppar.
3. Bred smör på en skiva danskt rågbröd, lägg på spåda salladsblad och fint skivad gurka. Toppa med en ordentlig klick kikärtsröra.

DANNEBROGEN

4 st För nötfritt alternativ, uteslut valnötterna

Röd och vit som den danska flaggan är det här smörrebrödet med den klassiska och älskade kombinationen av krämig vitost och jordiga rödbetor! Vill du lyxa till det ytterligare kan du toppa med rostade valnötter.

150 g rödbetor

2 msk finhackad rödlök

½ msk finhackad kaporis (kan uteslutas)

2 tsk citronsaft

½ tsk torkad timjan eller rosmarin

salt

svartpeppar

en nypa vitpeppar

200 g växtbaserad vitost (t ex Violife Greek White eller Peas of Heaven Cheeze Greek Style)

1 dl crème fraîche, t ex havre- eller sojabaserad

Till servering

4 skivor rågbröd

ruccolasallad

ev. rostade valnötter

1. Skrubba rödbetorna med rotsaksborste och slå in i aluminiumfolie. Baka i ugnen på 225 grader i ca 45 minuter. Låt rödbetorna svalna i aluminiumpaketet och kläm sedan av skalet med händerna.
2. Mosa rödbetorna med en gaffel och blanda samman med rödlök, kaporis, citronsaft och timjan eller rosmarin. Smaka av med salt, svart- och vitpeppar.
3. Mosa vitosten med en gaffel och blanda samman med fraichen. Smaka av med salt och svartpeppar.
4. Bred ett tjockt lager ostkräm över en skiva rågbröd, lägg på lite ruccolablad och toppa med rödbetshacket och eventuellt rostade valnötter.





VITA BÖNOR, DILL & KRONÄRTSKOCKA

6 st 

Krämig och len bönröra ihop med urläckra inlagda kronärtskockor gör att det här snabblagade smörrebrödet känns extra festligt.

1 förpackning vita bönor à 400 g,
ca 3 dl kokta
½–¾ msk citronsaft
1 msk ljus tahini
1 vitlöksklyfta
2 msk olivolja
2 msk finhackad dill
salt och svartpeppar

170 g avrunnen kronärtskocka i olja

Till servering

6 skivor danskt rågbröd
ev. dillkvistar

1. Lägg vita bönor, citronsaft, tahini, vitlök och olivolja i en skål och mixa slätt. Smaka av med salt, svartpeppar och dill.
2. Bred bönröran över en skiva rågbröd, toppa med kronärtskocka och kanske en dillkvist.

PANERAD TOFU MED REMOULAD

4 st 

Det finns många sorters smörrebröd som är goda med remouladsås till. Du kanske har några köttbullar över från middagen eller så kan du köpa växtbaserad "rostbiff" bland vegopåläggen i affären. Här äts remouladen tillsammans med pankopanerad tofu. Den panerade tofun kan också ersättas av stekt vegoschnitzel för ett supersnabbt matigt smörrebröd.

Remoulad

½ dl osötad sojamjölk
1 dl rapsolja
2 tsk dijonsenap



2 tsk citronsaft
3 msk hackad ättiksgurka eller bostongurka
1–2 krm currypulver
salt och svartpeppar

Panering

1 ½ dl vetemjöl
3 tsk bakpulver
1 tsk strösocker
1 msk rapsolja
ca ¾ dl vatten
salt

ca 2 dl pankoströbröd
ca 180 g fast tofu

Till servering

smör, t ex mjölkfritt
4 skivor bröd (gärna ljust surdegsbröd)
romansallad
strimlad rödlök
citron, i skivor

1. Lägg sojamjölk, olja, senap och citronsaft i en mixerskål och mixa samman till en tjock majonnäs. Rör ner bostongurka och curry och smaka av med salt och svartpeppar.
2. Skär tofun i 1 cm tjocka skivor och torka dem med hushållspapper. Försök pressa ut överflödigt vatten. Salta och peppra tofun på båda sidorna.
3. Rör samman vetemjöl, bakpulver, socker, rapsolja, vatten och salt till en klumpfri smet.
4. Häll upp panko på ett fat. Doppa tofun i smeten och vänd sedan i panko. Stek i rikligt med olja så att det blir fin färg på båda sidorna.
5. Bred smör över en skiva bröd, lägg på ett salladsblad och klicka på remoulad. Toppa gärna med fint strimlad rödlök och lägg på den stekta tofun. Toppa med en citronskena.

NORDISK GUACAMOLE

6 st 

För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt bröd

Älskar du avokadomackor kommer du säkert också att gilla den här varianten där avokadon är utbytt mot gröna bondbönor. Röran blir superkrämig och får god smak av koriander, citron, rödlök och vitlök. Odlar man själv kan man t ex använda sig av lagringsbara piennolotomater under vintern.

350 g färska frysta bondbönor

2 msk olivolja

1 vitlöksklyfta, finhackad

1 msk citronsaft

1 ½ dl crème fraîche, t ex havre- eller sojabaserad

½ rödlök, finhackad

ca 6 st körsbärstomater, i bitar

½ kruk koriander, grovhackad

salt

svartpeppar

Till servering

6 skivor bröd, t ex ett gott surdegsbröd, rågbröd eller t ex en rostad macka

1. Koka bondbönnorna i 5–7 minuter. Skölj dem i kallt vatten och skala bort det vita tunna skalet som sitter runt bönnorna.

2. Lägg de skalade bondbönnorna i en skål med olivolja, vitlök och citronsaft. Mixa slätt och blanda sedan ner crème fraîche. Smaka av med salt och svartpeppar.

3. Vänd ner rödlök, tomat och koriander i röran.

4. Klicka guacamolen på en skiva bröd.





Miljövänlig ljusbringare

Med de här ljusbringarna från Lumipak fyller du bara på med matolja och tändar. Helt komposterbar, inga metaller och kemikalier. Ett säkrare alternativ till värmeljus och oljelampor. Kostar 87 kr på jordklok.se.

Möt ett grönt 2022

Det är bara att lägga in gasen och slira rakt in i det nya året med full fart. Det finns så många medvetna och veganska produkter där ute, både att äta och som en del av en hållbar livsstil på andra sätt. Här har vi samlat några roliga favoriter att kolla in.



Weekendväska

Steele & Borough gör galet snygga veganska väskor, från duffelväskor till portföljer och den här snygga weekendväskan. Den kostar 1 900 kr på steeleborough.com.



Mr Cakes varma choklad

Mr Cake är succécaféet som drivs av Roy Fares. Nu kan du dricka deras fantastiska varma choklad hemma, gjord på den bästa belgiska chokladen. En förpackning kostar 115 kr på shop.mrcake.se.

Vegansk vinterjacka

Det är inte alltid enkelt att hitta varma veganska vinterjackor. Coat Aike är tillverkad av ekologisk bomull och återvunnen nylon. Finns i färgen Steel blue och kostar 4 200 kr på adisgladis.se.

VEGANSK VINTERJACKA



Medvetet halsband

Det här halsbandet har en enkel fin design och är tillverkat i Kenya av Bombolulu och Fairtrade-certifierad så att du vet att de har schyssta arbetsförhållanden. Circle Necklace kostar 359 kr på thrivestore.se.



Veggie socks

Nu när alla börjar 2022 grönnare än någonsin tidigare behöver du ju strumpor för att visa det. De här från Happy Socks kostar 109 kr paret på happysocks.com.



Veganska skinnhandskar

Alla vill ha snygga handskar och det är synd att det är så svårt att hitta handskar i veganskt skinn. Sån tur att Vegetarian Shoes har ett par svarta handskar som passar alla. Kostar ca 470 kr på vegetarian-shoes-co-uk.

Svart tahini

Vi älskar sesampasta, tahini, både rostad, rå, vit och som här... svart! Gjord på svarta sesamfrön som först rostar och sedan mals. Gott på mackan, i dressingar, såser eller varför inte hummusen. Kostar 75 kr på agentvegan.com.



Billie Eilishs veganchoklad

Sångerskan som är en öppet stolt vegan släpper nu en chokladkaka i USA med samma namn som hennes senaste album, *Happier Than Ever*. Chokladkakan är ekologisk, men går tyvärr inte att köpa i Sverige. Kul grej dock!



STACKY's

Köp smartare, svensk mat direkt från oss som tillverkar den.

Stacky's Original innehåller enbart det du ser i bilden:
Morot, gul lök, kikärtsmjöl, svart böna, matvete, rapsolja och kryddpasta.



69:-/kg

Läs mer och beställ på
stackys.com!



FRÅN
SVERIGE

stackys.com



SÄG HEJ TILL GREEN CUISINE!

Vårt nya sortiment med stor variation av goda, smakrika och växtbaserade produkter.

Vegetarisk mat är långt förbi att vara en trend.

Vi står inför en ny vardag där allt fler vuxna och barn idag är medvetna och efterfrågar hälsosamma hållbara alternativ på matbordet.

Därför lanserar vi Green Cuisine - ett sortiment med stor variation av goda, smakrika och växtbaserade produkter med nya innovativa protein som till exempel ärta.

Helt enkelt, det nya sättet att äta gott!



"För mig är Green Cuisine ett nytt sätt att tänka kring att äta gott - oavsett om det är till barn eller vuxna kan du enkelt kombinera och tillaga rätter som levererar smak, näring och riktigt härlig mättnad."

Kenneth Nilsson
Nordisk Innovationskock

TESTA NYA KOMBINATIONER: SPENATPINNAR MED MANGO- SALSA & CHILIMAJO

Lakto-vegetariska Spenatpinnar fyllda med krämig spenat. Enkla att tillaga till många gäster!

Skiva avokado och tillaga Spenatpinnarna enligt anvisning på förpackningen. Värm tortillabröden. Montera ihop rätten genom att lägga sallad på tortillas tillsammans med avokado, mangosalsa, chilimajo och Spenatpinnar.

SVINNSMART NYHET!



Hitta recept, tips
och se hela sortimentet på

FINDUSFOODSERVICES.SE



BILLIG MAT

ATT BÖRJA ÅRET MED!

Vi får alltid önskemål om extra billig mat till januari. Och det bästa med vegomat är att den kan göras riktigt billig och smakrik på samma gång. Vi tog hjälp av proffset på billig mat – **Hanna Olvenmark** – som här har tagit fram några prisvärda favoriter.

RECEPT: HANNA OLVENMARK FOTO: JOHANNA JONSSON

GOTTFÄRSSÅS PÅ GULA ÄRTOR

4 portioner  För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta

Många glömmer bort att gula ärtor kan användas till mer än ärtsoppa... använd dem till färs! Här kommer en vegetarisk färsås som är supersgod till pasta och extremt billig att laga.

3 dl torkade gula ärtor
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 msk tomatpuré
olja att steka i

2 dl rött vin
4 dl krossade tomater
3–4 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
2 tsk sambal oelek
2 morötter, rivna
2 tsk torkad timjan
salt
svartpeppar

pasta för 4 personer

1. Blötlägg de gula ärtorna i rikligt med vatten i minst 12 timmar.
2. Häll av vattnet till de gula ärtorna. Mixa till en halvgrov färs.
3. Fräs gul lök och vitlök mjukt i olja tillsammans med tomatpurén. Låt fräsa ihop i ett par minuter. Lägg i gulärtsfärsen och rör runt.
4. Slå på det röda vinet och låt koka på medelvärme i ca 10–15 minuter. Späd eventuellt med lite vatten om det börjar koka torrt. Slå på de krossade tomaterna och några deciliter vatten. Smula i buljongtärningen och låt småputtra i ca 30 minuter. Rör runt då och då, kolla så att det inte blir för torrt (fyll i så fall på med lite vatten).
5. Koka pastan.
6. Rör ner sambal oelek och morötterna i såsen. Smula ned timjan. Låt puttra några minuter till. Smaka av med salt och peppar och servera till pastan.



BLOMKÅLS- OCH POTATISSOPPA MED ÖRTOLJA

4 portioner



Potatissoppa är en favorit man aldrig tröttnar på. Här görs den även med blomkål, vilket ger en extra krämig och god smak. Ett tips är att förvara soppan i en glasburk för en säker soppmatlåda. Tar du med soppan som matlåda är det gott att ringla över örtoljan vid servering, så ha den gärna separat.

Soppa

2 dl gröna linser, torkade
1 liter vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
500 g potatis, tärnad
500 g blomkål, tärnad
1 röd chili, finhackad
3 dl grädde, t ex havregrädde

Örtolja

1 vitlöksklyfta, pressad eller riven
3 msk örter, frysta som t ex persilja eller basilika
2 msk raps- eller olivolja
½ tsk strösocker
1 tsk citronsaft
salt
svartpeppar

Soppa

1. Börja med att koka upp gröna linser i vatten och buljong. Låt koka i ca 10 minuter.
2. Rör ner potatisen och blomkålen i linserna. Låt

koka tills allt är mjukt, det tar ytterligare ca 10 minuter.
3. Rör ner chilin. Mixa soppan helt slät. Tillsätt grädde och låt stå på plattan på låg värme tills du har gjort örtoljan.

Örtolja

Pressa eller riv vitlöken. Lägg örterna och vitlöken i en mortel eller pressa med en sked mot t ex en skärbräda. Blanda med olja, socker, citronsaft, salt och peppar.

Servering

Servera soppan med bröd. Ringla oljan över soppan eller lägg på brödet och doppa i soppan.

KRYDDIG LINGRYTA MED SPENAT OCH KOKOS

4 portioner



För glutenfritt alternativ, använd vanligt ris

Linser gör sig så bra i grytor och kokosmjölk inte bara smakar gott utan ger en fyllig smak. Gör gärna dubbel sats och frys in.

1 vitlöksklyfta, riven
2 msk färsk ingefära, riven
1 msk olja att steka i
1 tsk kardemumma
1 tsk spiskummin
1 tsk gurkan
1 tsk koriander, mald
3 dl röda linser

6 dl vatten

1 grönsaksbuljongtärning

2 dl kokosmjölk

250 g bladspenat, fryst

ev. lite citron, saften

4 portioner havreris eller annat tillbehör

1. Ta fram och tina spenaten.
2. Lägg ner vitlök och ingefära i en kastrull tillsammans med oljan och kryddorna. Stek på medelvärme under omrörning i några minuter.
3. Skölj linserna och håll ner dem i kastrullen, låt dem steka med i ytterligare några minuter. Se till att linserna eller kryddorna inte bränner fast i botten, sänk i så fall värmen.
4. Tillsätt sedan vatten och buljongtärningen. Låt koka i ca 5–7 minuter.
5. Koka under tiden havreriset enligt anvisningarna på förpackningen.
6. Tillsätt kokosmjölk och spenat i grytan och låt småputtra ytterligare ca 5–10 minuter, eller tills linserna är helt mjuka. Smaka av med salt och tillsätt eventuellt lite pressad citron.
7. Servera grytan tillsammans med havreriset.

Följ Hanna!

Följ Hanna på Instagram [@portionenundertian](https://www.instagram.com/portionenundertian) och kolla in hemsidan [undertian.com](https://www.undertian.com). Och glöm inte hennes grymma böcker *Portionen under tian – Bra mat för dig, din plånbok och planeten*, *300-kronorsveckorna* och *Åta ute!*



VEGO:s
dryckestips
Org de Rac Organic
Art nr: 2073
Pris: 89 kr
(EKO)



ENCHILADAS MED SVART BÖNFYLLNING8 st 

Enchiladas är alltid populärt och med en fyllning på svarta bönor blir det matigt och gott.

1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 finhackad röd chili eller 1 tsk sambal oelek
1 tsk mald spiskummin
2 msk tomatpuré
1 grönsaksbuljongtärning

1 hel grillad, inlagd paprika, ca 100 g
2 dl fryst majs
6 dl kokta svarta bönor
2 dl crème fraîche, t ex havre- eller sojafräiche

8 st tortillabröd
1-2 dl riven ost, t ex växtbaserad
2-3 dl passerade tomater

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Hetta upp en stekpanna och stek lök, vitlök och chili i olja och spiskummin på medelvärme.
3. Rör ner tomatpuré, smula över buljongtärningen och låt fräsa med i ett par minuter tills löken är mjuk.
4. Skär den grillade paprikan i bitar och lägg ner i fräset tillsammans med majsen och de svarta bönorna. Slå på fräichen och låt småputtra i 5-10 minuter.
5. Olja en ugnssäker form eller glasmatlådor. Fyll tortillabröden med bön-paprika-fyllningen och rulla ihop. Lägg med kanten nedåt i formen. Upprepa tills fyllningen är slut.
6. Häll passerade tomater över och bred eventuellt ut med en slichepott för att få den jämnt fördelad. Strö riven ost över.
7. Grädda i mitten av ugnen i ca 20 minuter eller tills osten har fått fin färg.

MATIG HARICOTS VERTS-SALLAD MED VIT BÖNRÖRA4 portioner 

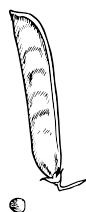
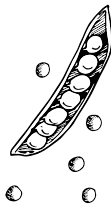
Matvete mättar härligt och är fiberrikt. Den här matiga salladen är en perfekt sallad med en enkel bönröra.

Sallad

4 portioner matvete
1 grönsaksbuljongtärning
1 dl solroskärnor
250 g haricots verts, frysta

Dressing

½ citron
1 vitlöksklyfta

**VEGO:s dryckestips**

Pink Pet

Art nr: 6395

Pris: 69 Kr (PET)



2 msk olja
1 tsk strösocker
2 msk hett vatten
1 msk persilja, fryst eller torkad

Bönröra

4 dl stora vita bönor, kokta
1 msk olja
1 vitlöksklyfta, riven
½ citron, saften
1 krm salt

1. Koka matvetet i rikligt med vatten och buljongtärningen. Rosta solroskärnorna gyllene i en torr panna.
2. Halvera citronen till dressing, ställ den med snittytan mot stekpannan och stek i lite olja på

- medelvärme i ca 5 minuter. Pressa sedan ut saften ur citronen i en skål. Blanda ner riven vitlök, olja, socker, hett vatten och persilja. Rör om och ställ åt sidan.
3. Stek haricots vertsen tills de får lite yta, du kan med fördel använda samma panna som du stekte citronen i för lite extra smak. Strö över en nypa salt och ställ åt sidan.
 4. När matvetet har kokat klart, sila av överblivet vatten och blanda matvetet med haricots vertsen och solroskärnorna i en stor bunke. Häll över dressing och rör om.
 5. Gör bönröran genom att mixa vita bönor, saften av citronen, vitlök, salt och olja med en blender eller stavmixer till en slät smet. Tillsätt eventuellt lite vatten om du vill ha en lösare röra.
 6. Servera salladen med en klick bönröra.



ÅRSTIDERNA
JORDEN KALLAR

STARTA ÅRET MED EN 100% EKOLOGISK & VÄXTBASERAD MATKASSE!



20% RABATT
MED KODEN
VEGOMAGASINET

[ARSTIDERNA.COM/VEGO](https://arstiderna.com/vego)

H M T A H Ä R O R S Ö D E

MIDDAGS- KOMPASSEN

Kokboken för dig, klimatet och planeten

Naturskyddsföreningen har i samarbete med **Zeina Mourtada** och **Paul Svensson** tagit fram en bok med den bästa (och godaste) maten för vår planet. Tips på bra råvaror att använda, hur man minskar sitt matsvinn och hur man lagar mat på ett hållbart sätt i vardagen.

RECEPT: ZEINA MOURTADA OCH PAUL SVENSSON FOTO: LENNART WEIBULL



TACOS MED STEKTA BÖNOR

4 portioner 

För glutenfritt alternativ, använd glutenfria tortillabröd

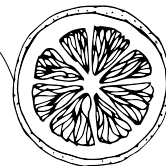
Vad vore livet utan bönor? Det finns alltid bönor i mitt skafferi, både färdigkokta i förpackning och torkade. Stekta svarta bönor i tortillabröd är en smarrig rätt som passar lika bra till vardag som till helgmyset. Du kan använda andra bönor om du vill, exempelvis kidneybönor. Och gör som mexikanerna när du serverar dina tacos, satsa på en enkel topping och bara njut! / Zeina

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 grön chili (valfritt)
2 förpackningar kokta svarta bönor à ca 400 g
olja till stekning
½ tsk rökt paprikapulver
ca 1 ½ dl vatten

salt
svartpeppar

Tillbehör
tortillabröd
tärnad tomat
hackad rödlök
färsk koriander
skivad grön chili
limeklyftor att pressa över
chilisås

1. Finhacka lök, vitlök och chili.
2. Skölj bönorna med kallt vatten och låt dem rinna av.
3. Hetta upp en stekpanna med olja och stek löken tills den har mjuknat och fått lite färg. Tillsätt vitlök och chili och stek lite till.
4. Rör ner bönor och paprikapulver. Mosa bönorna lite slarvigt med en potatisstöt eller gaffel och späd med lite vatten tills röran har fått önskad konsistens.
5. Krydda med salt och peppar. Servera med tillbehören.



BIBIMBAP PÅ SVENSKA

4 portioner  

Att mixa svenska råvaror med andra matkulturer är det roligaste och godaste som finns. Här bygger smakerna på en klassisk koreansk chilipasta, gochujang. / Paul

Havreris

2 dl havreris
2 msk äppelcidervinäger
½ msk strösocker
½ tsk salt
olja att steka i

Groddar

100 g mungbönsgroddar
½ dl srirachasås (stark chilisås)
japansk soja efter smak

Picklad lök och gurka

1 rödlök
1 msk tärnad färsk ingefära
1 dl ättiksprit, 12 %
1 dl strösocker
3 dl vatten
½ gurka

Svamp och pak choi

250 g ostronskivling
5 dl umamibuljong
kallpressad rapsolja att steka i
2–3 msk gochujang
ca 200 g pak choi
färsk koriander att toppa med

1. Koka havreriset enligt anvisningarna på förpackningen, men något kortare så att det fortfarande har lite tuggmotstånd. Häll av vattnet och rör ner vinäger, socker och salt. Ställ åt sidan så länge.
2. Blanda groddar och srirachasås. Smaka av med soja.
3. Skiva rödlöken tunt. Lägg i en skål. Lägg ingefäran i en liten kastrull tillsammans med ättiksprit, socker och vatten.
4. Koka upp och häll sedan hälften av lagen över löken. Låt andra hälften svalna. Skiva gurkan tunt, lägg i en skål och häll den avsvagnade lagen över.
5. Riv svampen i långa längder och lägg i en stekpanna. Tillsätt buljongen och låt koka tills all buljong har kokat bort. Tillsätt rapsolja och stek svampen gyllenbrun. Avsluta med att röra ner gochujang.
6. Hetta upp en stekpanna med lite olja och fräs pak choi-bladen i någon minut.
7. Hetta upp lite olja i en vid stekpanna och värm upp riset.
8. Bottna fyra skålar med riset och fördela groddar, svamp, picklat och pak choi mellan skålarna. Toppa med koriander och servera.



VEGO:s
dryckestips

Vid-A

Pris: 89 kr

Art nr: 2383
(EKO, PET)





GALETTER PÅ BOVETE MED SPETSKÅL OCH DRAGON

4 portioner  

Franska galetter görs traditionellt på bovetemjöl i Bretagne, här kan du välja antingen bovete eller kikärtsmjöl.

2 dl kikärtsmjöl eller bovetemjöl
3 ½ dl vatten
1 dl havremjöl
50 g smält smör, t ex mjölkfritt + lite extra att steka i
en nypa havssalt

Fyllning

1 spetskål
1 rödlök
1 kruka dragon
olivolja att steka i + extra att ringla över
150 g crème fraîche, t ex mjölkfri
50 g riven ost, t ex mjölkfri
salt
nymalen svartpeppar
finrivet citronskal

- Vispa ihop kikärtsmjöl, vatten och havremjöl. Rör i smält smör och salt och låt stå och svälla i cirka 30 minuter.
- Skär spetskålen i cirka 1 cm tjocka skivor. Strimla rödlöken. Grovhacka dragonbladen.
- Hetta upp en stekpanna med lite olja och stek kålen på en sida tills den får färg och börjar mjukna. Krydda med salt. Rör ner löken och stek under omrörning tills även den börjar mjukna.
- Rör ihop crème fraîche och ost. Smaka av med salt och peppar.
- Sätt ugnen på 200 grader.
- Hetta upp en stekpanna med lite margarin. Häll i en bottenskylla med smet och grädda i cirka 30 sekunder, eller tills undersidan har fått fin färg och översidans yta har blivit torr (ska bara stekas på ena sidan). Upprepa proceduren med resten av smeten.
- Stryk ut ostkräm över en galette. Lägg kålblandning och dragon i mitten och vik över galettens sidor så att ett "paket" bildas. Gör likadant med resten av galetterna.
- Lägg paketen i en ugnform och värmer sedan i ugnen i några minuter. Ringla över olivolja och toppa med riven ost, dragon samt citronskal.



Middagskompassen (Bonnier Fakta) är en bok av Naturskyddsföreningen, Zeina Mourtada och Paul Svensson fylld med fakta och recept på hur man kan laga hållbar mat för miljö och klimat.



VEGO:s dryckestips

The Fox and the Grapes

Pris: 89 kr

Art nr: 2362 (EKO, PET)



GREKISK FÄRSSÅS MED SPAGETTI – MAKARONIA ME KIMA

6 portioner  För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta

Gör som grekerna: krydda din bolognese med kanel och kryddnejlika. Färssåsen får ett helt annat smakdjup. Gör gärna en dubbel sats och frys in när du ändå är igång. / Zeina

1 gul lök
4 vitlöksklyftor
2 morötter
2 selleristjälkar
1 knippe färsk persilja
olja att steka i
400 g vegofärs, t ex soja- eller ärtfärs
4 msk tomatpuré
4 dl kokhett vatten
1 förpackning krossade tomater, 400 g

Kryddor

1 kanelstång
1 tsk malen kryddnejlika
2 msk torkad oregano
2 tsk torkad timjan

1 msk paprikapulver
2 lagerblad
ca 2 tsk salt
1 tsk svartpeppar

Servera till
kokt pasta

- Finhacka lök och vitlök. Skär morot och selleri i tärningar. Finhacka persiljan.
- Hetta upp en stor kastrull med olja och lägg i alltsammans. Stek tills grönsakerna har fått lite färg och börjar mjukna, det tar några minuter.
- Tillsätt färs och alla kryddor och stek under omrörning tills färsen har fått färg. Blanda ner tomatpuré och stek lite till.
- Rör ner vatten och krossade tomater, rör om ordentligt och låt puttra i minst 30 minuter (gärna ända upp till 1½ timme för en mer utvecklad smak). Smaka av och krydda eventuellt ytterligare. Servera med pasta.



Varför EKOLOGISKT?

Det kan vara svårt att välja rätt i butikerna med alla märkningar som finns där ute. Men frågar du **Karin Lexén**, Naturskyddsföreningens generalsekreterare, så ska du alltid välja ekologiskt! En säker certifiering för miljö, natur och djur. Vi tog ett snack med Karin om varför det är så viktigt med eko.

TEXT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

Varför ska man välja ekologiskt?

– Därför att det är en certifiering, en garanti, för att odlingen har skett med vissa kriterier. Det är så man vet att saker har gått till på rätt sätt. Det kan handla om att man odlar utan konstgödsel och utan kemiska bekämpningsmedel.

En viktig del av ett ekologiskt jordbruk är just avsaknaden av kemiska bekämpningsmedel. I stället kan man planera växtföljden, använda sig av nyttodjur som livnär sig på skadeorganismer och helt enkelt ta bort ogräset mekaniskt. Det här gör att vi slipper oroa oss för att få i oss bekämpningsmedel, bonden slipper oroa sig och dessutom är det inget som sipprar ut i sjöar och vattendrag, vilket kan leta till övergödning.

– Det är dessutom så att all forskning pekar åt samma håll, för att främja den biologiska mångfalden är det viktigt att välja ekologiskt.

Hur bra är svenskarna på eko?

– Jag tror att många känner att det finns så många olika märkningar att man inte vet vad man ska välja. Jag vill att folk ska förstå varför ekologiskt är det bästa valet.

Många kanske också glömmer bort naturen när man inte har en direkt koppling till den, men att välja eko är ju något som både växter, insekter och fågelarter mår bra av. Inte bara det, blotta närvaron av just insekter, fåglar och markorganismer på ekologiska gårdar minskar dessutom behovet av bekämpningsmedel.

– Det finns inget som odlas i Sverige som är farligt för konsumenten, men det används

”En viktig del av ett ekologiskt jordbruk är just avsaknaden av kemiska bekämpningsmedel”

fortfarande bekämpningsmedel som inte är bra för bin och andra insekter. Många medel har blivit förbjudna, men det finns fortfarande flera som inte är bra, förklarar Karin.

Ett problem är ju att många vegoprodukter inte är ekologiska...

3 VAROR ATT BYTA TILL EKO

Kaffe – På kaffeplantager används flera giftiga kemiska bekämpningsmedel. De skadar natur, djur och människor.

Bananer & vindruvor – Två frukter som är riktigt hårt besprutade. På bananodlingar kan det användas extremt miljöfarliga bekämpningsmedel som kan ge arbetarna och deras barn nervskador.

Potatis – Potatisen är en av de grödor som besprutas mest i Sverige.

– Ja, och vi vill se ännu fler växtbaserade proteinprodukter i butikerna. De tillverkas ju rätt ofta av sojaböner och andra proteinkällor som varken är odlade i Sverige eller är ekologiska. Det hade varit jättekul om man kunde få fram fler växtbaserade produkter gjorda på t ex gråärter odlade i Sverige.

På tal om svenskodlat, hur bra är det egentligen?

– Något vi brukar säga är att det allra mesta som odlas i Sverige odlas schysst. Det svenska lantbruket är relativt bra. Men bara för att det är lokalproducerat är det ingen garanti för att det är miljövänligt. Köper du lokalodlade äpplen eller jordgubbar så kan de fortfarande vara odlade med bekämpningsmedel och konstgödsel. Det spelar även roll hur man har transporterat dem från åkern till butiken och i Sverige kan saker transporteras långt. Då kan t ex ekologiska äpplen från Italien som transporterats hit inte vara så farligt i jämförelse.

Är eko alltid bäst?

– Ja, vi tycker det. Det är säkert och du vet vad du får när du köper ekologiskt.

Naturskyddsföreningen

Vill du läsa mer om varför man ska välja ekologiskt, om bekämpningsmedel, konstgödsel, insekter, biologisk mångfald och mycket annat, gå in på naturskyddsforeningen.se!



Naturskyddsföreningen

Hur gick det för DJUREN?

Varje år tar vi ett snack med Djurens Rätts förbundsordförande **Camilla Bergvall** för att se hur året varit för djuren. År 2021 har det varit stort fokus på kycklingarna och det med rätta. Så vad har framgångarna och motgångarna varit? Och vad kan vi bli så mycket bättre på 2022 och framåt?

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: JACOB GRANGE

Vad har Djurens Rätt fokuserat på under året?

– Vi har, som alltid, fokuserat på de djur som är flest och har det sämst, kycklingarna. Det är nog många som minns skandalbilderna från slakterier och transporter som kommit under året där kycklingars lidande verkligen blivit tydligt. Det slaktas en miljon kycklingar i veckan på Kronfågels slakteri utanför Katrineholm, det säger sig själv att det inte går att se till varje individ då. Lidandet är rutin i djurfabrikerna och de måste monteras ned bit för bit.

Tycker du att pandemin har påverkat folkets inställning till djur och djurindustrin?

– Ja, det hoppas och tror jag faktiskt. Det har blivit tydligare än någonsin att vi inte kan hålla så många djur på små ytor och tro att det inte kommer att få konsekvenser, både i form av djurens lidande och hälsorisker. Vi fortsätter samtidigt att se hur fler människor väljer vego oftare och det är fantastiskt. Djurens Rätt arbetar med målet att köttkonsumtionen ska halveras till 2030. Det är ambitiöst men absolut inte omöjligt att uppnå, och framför allt skulle det bespara väldigt många djur lidande och död.

Vilka har framgångarna för djuren varit?

– Det första jag kommer att tänka på är att väldigt många företag har valt att ta större ansvar för kycklingarna efter dialog med Djurens Rätt. Jag har faktiskt tappat räkningen på hur många det är nu, men när företag ställer krav på industrin så gör det väldigt stor skillnad för väldigt många djur. Kraven som ställs handlar bland annat om rätt till utevistelse och ett stopp för turbo-



Kolla in Camilla Bergvalls bok *Att arbeta för en idé är att leva: en biografi över Nanny Palmkvist*. Om en kompromisslös kvinna som i början av förra seklet kämpade för rättvisa, inte minst för kvinnor och djur.

”Det slaktas en miljon kycklingar i veckan på Kronfågels slakteri”

kycklingar som växer så fort att deras ben knappt bär dem.

Och vilka områden måste vi verkligen bli bättre på?

– Jag skulle verkligen vilja ge majoriteten av de svenska politikerna bakläxa här. Vi halkar efter otroligt mycket när det gäller djurskydd på grund av deras oförmåga att fatta beslut. Det gäller till exempel att det fortfarande inte är förbjudet med hönor i bur, att minkfarmerna fortfarande finns kvar och att vi har en livsmedelsstrategi som säger att köttproduktionen i Sverige ska öka. Det är snart 2022, politiken behöver komma in i matchen nu.

Kan du säga något om hur det har varit internationellt?

– Vi har verkligen flyttat fram djurens position internationellt under året som gått. Det europeiska medborgarinitiativet *End the Cage Age*, som Djurens Rätt och flera andra organisationer arbetat med i flera år, nådde hela vägen i mål. Det innebär att 300 miljoner djur, varje år, i Europa inte längre kommer att hållas i burar. Det är en fantastisk seger som vi nu så klart följer upp så att lagstiftningen kommer på plats så snart som möjligt.

Vad kommer Djurens Rätt att satsa på 2022?

– Vi kommer att fortsätta fokusera på de som är flest och har det sämst, kycklingarna. Under hösten crowdfundade vi ihop pengar för att visa kycklingarnas verklighet som bioreklam och den kommer att visas i början av 2022. Dessutom kommer vi också att intensifiera vårt arbete för de djur som är ännu fler än kycklingarna, men som sällan räknas i antal individer, fiskarna. Det finns otroligt





Djurens Rätts förbundsordförande
Camilla Bergvall.

Hur gör man för att bli aktiv i Djurens Rätt?

STEG ETT ÄR att bli medlem, ju fler vi är desto större tyngd när vi pratar med makthavare. Vill du också ge av din tid så är det enklaste sättet att surfa in på **djurensratt.se** och välja fliken "Engagera dig", där du kan hitta ditt sätt att göra skillnad. Du kan bli volontär i något av våra volontärprogram eller kanske bli vad vi kallar en blyxt för djuren. Då får du mejl någon gång i veckan med tips på vad du kan göra direkt från din dator eller mobil. Supersmidigt!



mycket att göra och där hoppas jag att många vill vara med och höja fiskarnas status genom att sprida information och så klart välja bort dem från tallriken. Djurens Rätt vill bland annat se en halverad köttkonsumtion till 2030, stopp för plågsamma bedövningsmetoder i djurfabriken och att djurskydd integreras i hållbarhetsarbetet.

Du har ju skrivit en bok om Nanny Palmkvist också. Berätta!

–Nanny Palmkvist var en visionär som levde 1862–1940 och stred för kvinnors och barns rättigheter, men också för djuren. Hon såg hur allt hängde ihop och hade många idéer om hur samhället borde se ut, men blev otroligt motarbetad. Nanny var dock väldigt envis och kompromisslös, vilket var det jag fastnade för när jag började skriva biografien om henne. Jag identifierar mig nog med henne väldigt mycket faktiskt.

Man blir ju peppad av att höra hennes kamp både för kvinnor och djur, men också lite nedslagen av att det är så mycket vi fortfarande kämpar för. Kan du ge något sånt exempel?

–Hon var väldigt tydlig när det gällde sin syn på djur, de har lika rätt som människan att finnas på jorden för sin egen skull. Hon såg djurfabriken växa fram i takt med industrialiseringen och varnade för dess konsekvenser. Men ingen lyssnade, i stället blev hon klassad som galen. Det verkar som att hon åtminstone delvis levde veganskt och sa bland annat att människan är och förblir växtätare. Och detta var alltså för hundra år sedan. Idag är det ju lite enklare att välja vego om man säger så.



DAL MAKHANI

Den här lyxiga klassikern från Delhi är mångas favorit och det är inte svårt att förstå varför. Det här är många restaurangers stolthet med dels makhani, som betyder smör, och grädde. En perfekt bjudrätt när du har gäster. På restauranger kan de ha fem gånger så mycket smör, men vi tar det lite lugnare här.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON OCH AMANPREET SINGH SANGHA

FOTO: EVA HILDÉN PORTRÄTTFOTO: CAMILLA LINDQVIST

SVART LINSDAL MED SMÖR DAL MAKHANI

4 portioner

Andra linser?

Hel svart urad dal ger den klassiska smaken och konsistensen till en dal makhani, men du kan även använda samma mängd belugalinser.

2 dl svart urad dal
½ dl kidneybönor
10 dl vatten

Tadka

2–4 msk smör, t ex mjölkfritt
1 lök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk riven färsk ingefära
1 tsk mald koriander
1 tsk mald spiskummin
1 tsk chilipulver
½ tsk gurkmeja
1 tsk salt
2 tomater, hackade (eller 2 dl krossade tomater)
2 msk smör, t ex mjölkfritt
½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 tsk garam masala

Servering

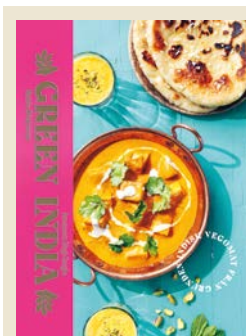
kokt ris
roti/chapati (indiska tunnbröd), recept finns på vegomagasinet.se

1. Skölj urad dal och kidneybönor och blötlägg i 10 timmar eller över natten.
2. Häll ner urad dal och kidneybönor tillsammans med 10 dl vatten i en kastrull. Koka upp och låt sjuda i ungefär 1 timme tills bönorna är mjuka. Om vattnet kokar bort tillsätter du lite mer.



Tadka

1. Smält smöret i en stekpanna. Fräs lök, vitlök och ingefära tills löken mjuknar och får lite färg.
2. Krydda med koriander, spiskummin, chilipulver, gurkmeja och salt. Låt fräsa med i 1 minut.
3. Rör ner tomaterna och låt fräsa med i några minuter tills de mjuknar och mörknar i färgen.
4. Rör ner tadkan i lins- och bönblandningen.
5. Blanda ner smör, grädde och garam masala. Låt puttra på i 5 minuter.
6. Servera med kokt ris eller indiska tunnbröd, roti/chapati.



Green India är en kärleks-historia på flera sätt, men först och främst är det Mattias och Amans sätt att visa svenskar hur mycket fantastisk vegetarisk indisk mat det finns där ute. Det är en maffig samling av dals, grytor, bröd, smårätter, desserter och mycket mer. En måste-bok för dig som älskar indiskt helt enkelt.

Mattias Kristiansson och
Amanpreet Singh Sangha.

VEGANVÄNLIGT



Art nr 2362

PET-flaska 750 ml

Alkoholhalt 14 %



THE FOX

AND THE GRAPES

GOTT
HANTVERK
I SMART
FÖRPACKNING

Elegant ekologiskt vin
med fruktig doft och smak
VEGANVÄNLIGT - vinet har
klarnats utan användning
av animaliska produkter

*När solen sakta gick ned vid horisonten
hade räven med lika portion list och
målmedvetenhet lyckats.*



**Alkohol är
beroendeframkallande**



2 PORTIONER

Vi har fått en hel del önskemål om recept för två portioner, både av de som lever i singelhushåll men också de som vill ha mindre mängder mat så att de kan äta ännu mer varierat i veckorna. Alla anledningar är bra, så vi lät **Julia Tuve**sson ta fram några extra smarriga recept för två portioner.

RECEPT OCH FOTO: JULIA TUVESSEN



STEKTA UDONNUDLAR MED TEMPEH, SALLADSLÖK OCH JORDNÖTSSMÖR

2 portioner

Nudlar är ibland precis vad kroppen kräver och då måste du testa den här jordnötssmakande varianten. Hittar du inte udonnudlar går det bra med vanliga vetenudlar eller risnudlar.

Krispig chiliolja

Krispig chiliolja, Lao gan ma, hittar du i asiatiska butiker och det är en het olja med chili, kryddor och krispig lök. Också väldigt god att ringla över dumplings.

125 g naturell tempeh
1 dl finstrimlad vitkål
50–75 g färsk broccoli, i små bitar
2 tsk finhackad ingefära
1 finhackad vitlöksklyfta
2–3 tsk ljus sojasås
2 tsk svart vinäger, alternativt balsamvinäger
1 msk jordnötssmör
3–4 msk krispig chiliolja
2 tsk tahini
rapsoja, till stekning
2 tsk limesaft
salt
svartpeppar

2 paket à 200 g instant udonnudlar

Topping

1–2 msk sesamfrön, svarta och/eller vita
2 spåda salladslökar, i skivor
½ kruk koriander
2–3 tsk krispig chiliolja

1. Värm en stekpanna med rikligt med olja. Smula tempehn smått och låt den stekas gyllene.
2. Ha i vitkål, broccoli, ingefära och vitlök och låt steka med någon minut. Tillsätt soja, vinäger, jordnötssmör, krispig chiliolja och tahini. Salta och peppra efter smak.
3. Tillaga nudlarna enligt anvisningarna på paketet. Blanda nudlarna med såsen och smaka av med limesaft och eventuellt lite extra vinäger och soja.
4. Lägg upp nudlarna i två djupa tallrikar. Toppa med sesamfrön, salladslök, koriander och extra chiliolja.



GNOCCHI ALLA NORMA MED SAFFRAN OCH CHILI

2 portioner 

Färsk gnocchi hittar du i kylskåpet och de är klara på nolltid. De är också supersgoda att dressa upp med en kryddig tomatås med aubergine.

1 aubergine à 200 g
½ tsk peperoncino/chiliflakes
½ paket saffran (0,25 g)
2–3 tsk tomatpuré (gärna trippelkoncentrerad)
400 g passerade tomater
400 g gnocchi (ej den torra varianten)
parmesan, t ex växtbaserad
olivolja till stekning
salt
svartpeppar

1. Dela auberginen i små bitar. Lägg i ett durkslag och salta. Låt stå och dra ca 30 minuter. Skölj bort saltet från auberginen och krama ur så mycket vätska du kan.
2. Värm en panna med rikligt med olja. Lägg i auberginen och stek den på medelvärme tills den blivit riktigt mjuk och gyllene.
3. Ha i chiliflakes, saffran och tomatpuré och låt steka med ca 2 minuter under omrörning.
4. Tillsätt de passerade tomaterna och låt koka upp. Smaka av med salt och peppar. Om du tycker att

såsen är för tjock kan du späda den med lite vatten.
5. Stek gnocchi i en stekpanna med rikligt med olja tills den blivit fräsigt och gyllene. Blanda gnocchi med tomatsåsen. Servera genast och toppa gärna med lite parmesan.

TOSTADA MED KIDNEYBÖNRÖRA OCH ROSTAD MAJS

2 portioner 

Tostadas är krispiga tortillabröd som här toppas med en röra på kryddiga kidneybönor, lök, lime och annat gott.

1 förpackning kokta kidneybönor à 400 g
2 små rödlökar
1–2 tsk tomatpuré
½ dl valfri tacosalsa
1 tsk vitvinsvinäger
rapsolja till stekning

Kryddor

1 tsk malen spiskummin
½ tsk rökt paprikapulver
1 tsk torkad oregano
½ tsk vitlökspulver
½ tsk chipotlepulver, alternativt annat chilipulver
salt
svartpeppar

Servering

1 burk à 125 g kokt majs, avrunnen
1 lime, i klyffter
½ liten silverlök, i tunna skivor
1 liten hjärtsallat, tunt strimlad
½ kruka färsk koriander
4 små tortillabröd

1. Skölj av bönorna och låt dem rinna av ordentligt.
2. Skiva rödlökarna så tunt du kan och stek sedan i rapsolja på medelvärme. Sänk värmen och låt löken steka under omrörning tills den blivit riktigt mjuk, ca 10 minuter.
3. Tillsätt bönorna, tomatpurén samt kryddorna och låt steka med 1–2 minuter. Blanda ner salsan och mosa allt med en potatisstöt tills du har en slät massa. Låt steka på låg värme tills röran gått ihop.
4. Smaksätt med vinäger, salt och peppar. Om du tycker att röran blir för torr kan du ha i lite extra rapsolja alternativt mer salsa.
5. Värm en panna, ha i rikligt med rapsolja och stek tortillabröden på båda sidor tills de fått ordentligt med färg och blivit lite krispiga. Låt rinna av på en bit hushållspapper. Salta.
6. Stek majsen tills den fått lite färg. Salta, peppra och ha på lite limesaft.
7. Fördela bönröran jämnt över de 4 tortillabröden. Toppa med sallat, silverlök, den rostade majsen, koriander och extra salsa. Servera med extra lime vid sidan.







VÅFFELRÅRAKOR LANGOS-STYLE MED TÅNGKAVIAR OCH LÖK

2 portioner, 2 våfflor/person  

Har du testat att göra rårakor i våffeljärnet? De blir galet krispiga och drömmigt goda när de toppas med rödlök, tångkaviar, örter och crème fraîche.

500 g potatis
smör, t ex mjölkfritt

Toppingar

4 msk svart tångkaviar
1 dl crème fraîche, t ex soja- eller havrebaserad
1 liten rödlök, finhackad
ett litet knippe gräslök, finhackat
ett litet knippe dill, finhackat
ev. citronsaft

1. Börja med att skala potatisen. Riv den grovt och lägg den rivna potatisen i en bunke. Salta.
2. Värm upp ett våffeljärn och lägg i en klick smör. Ta ¼ av potatisrivet, kläm ur vätskan och lägg den i våffeljärnet. Låt rosta länge, tills våfflan är riktigt gyllene. Gör om processen tills du har 4 gräddade och gyllene våfflarårakor.
3. Servera rårakorna med rödlök, svart tångkaviar, crème fraîche, gräslök och dill. Avsluta med att ha på salt, peppar och eventuellt lite citronsaft.

SALLAD MED HOISINTEMPEH, RIS, JORDNÖTTER OCH GOCHUJANGMAJONNÄS

2 portioner 

För nötritt alternativ, uteslut jordnötterna

Tempeh är så underskattat, men nu när det är lättare att få tag på i vanliga butiker måste du testa den här salladen med hosinkryddad tempeh, jordnötter och en enkel gochujangmajonnäs.

1 paket naturell tempeh à 125 g
2 msk hoisinsås
rapsolja, till stekning

Gochujangmajonnäs

¾ dl majonnäs, t ex mjölkfritt
ca 1 tsk gochujang
salt
svartpeppar



”Tempeh är så underskattat, men nu när det är lättare att få tag på i vanliga butiker måste du testa den här salladen”

Servering

1 hjärtsallat à ca 100 g
250 g kokt jasmin- eller basmatiris
(motsvarande 2 portioner)
1 dl jordnötter, grovhackade
½ kruk koriander
½ silverlök, i tunna skivor
½ lime, i klyftor
ev. valfri chilisås

1. Hetta upp rapsolja i en stekpanna. Smula ner tempehn i små bitar. Stek den gyllene under omrörning. Ha i hoisinsåsen och låt den steka in.
2. Blanda majonnäs med gochujang. Ta lite gochujang

i taget och smaka av tills du får den styrkan på majonnäsen som du önskar. Salta och peppra.

3. Plocka bladen från hjärtsallaten och lägg upp på ett fat. Toppa med det kokta riset och hoisintempehn. Avsluta med att ha på jordnötter, lök, limeklyftor, koriander och eventuellt lite extra chilisås. Servera med gochujangmajonnäsen vid sidan.

Gochujang?

Gochujang är en koreansk sötstark chilipasta som är god som den är eller att blanda ner i såser, marinader och dressingar. Du hittar den i den asiatiska hyllan.

Gott-gotti-
gott-gott!



CARLSHAMN

**Riktig bakglädje som
välkomnar dig till växtriket!**



**Testa våra
växtbaserade
margarin idag!**



Airfryer

För mig handlar det inte om att spara in på oljan, däremot är en Airfryer supersmidig och gör allt från nuggets och pommes till grönsaker och tofu galet frasigt. Xiaomi Mi Smart Air Fryer har en volym på 3,5 liter och kostar 999 kr på mistore.se.



Uppgraderade tygkassar

Du måste ju ha en bra kasse att bära alla dina nya vegoprodukter i. Myrorna säljer tygkassar gjorda av återanvända tyger vilket gör att alla ser lite olika ut. De kostar 149 kr på myrorna.se.



Knivslip

Vassa knivar är verkligen en nyckel till roligare matlagning. När du väl har en bra kniv behöver du ta hand om den. Tormek T-1 Kitchen Knife Sharpener är den första riktiga knivslipsmaskinen för hemmakocken. Den är ganska dyr, men man kan ju alltid drömma. Den kostar 3 495 kr på bland annat bagarenochkocken.se.

Grönare matlagning

Många kanske satsar på vegomat för första gången nu när det nya året sparkar i gång. Vad roligt! För matlagning ska vara roligt... och enkelt. Här kommer några produkter som kommer att göra ditt steg över till vegovärlden lite mer spännande.



Till chipsälskaren!

Vi är smått besatta av Renée Voltaires chips! De har dels räfflade potatiships, tunna kassavachips samt matbanan-tostones med mild chili. Palmoljefria, utan transfetter och dubbelrostade för extra krispighet. Finns på bland annat reneeoltaire.se för 27 kr/80 g.



Byt ut mjölkprodukterna

Att kaka växtbaserat är inte svårare än så. Det finns många olika märken att välja mellan, bland annat Oddlygood som ganska nyligen släppt ett alternativ till vispbar grädde, crème fraîche och matlagningsgrädde. Du hittar dem i kylskåpet!



En bra kniv

Alla behöver en bra vass kniv. Men snälla, du behöver inte lägga flera tusen på en bra kniv. Victorinox har varit en favorit hos mig länge, jag älskar inte minst deras santokukniv med skaft av rostträ. Kostar 840 kr på bland annat cervera.se.



Svenskodlad färs

Vi har tipsat om Färsodlarnas fantastiska färs tidigare, men nu finns den även att hitta i frysdisker! Gjord på svenska baljväxter, superenkel att använda och riktigt god. Kostar 59 kr/400 g.



Crispy chili oil

Jag har börjat utforska alla spännande chilioljor i de asiatiska butikerna. Crispy Chili Oil är inte jättestark men den kittlar härligt och innehåller dessutom friterad lök. Lätt beroendeframkallande. Kostar 39 kr på bland annat drakfrukt.se.



Ekologiska köksredskap

De här köksredskapen är tillverkade i ekologisk bambu och kommer i ett set med blandningssked, hålslev, stekspade och säsksked. Kostar 199 kr på glimja.com.

Skapad av naturens bästa

Säkerställer ett dagligt tillskott av viktiga vitaminer och mineraler*

Multivitamin och mineraler

Multikomplex baserat på naturliga ingredienser och lättabsorberande, aktiva former av vitaminer och mineraler av hög kvalitet. Speciellt utvecklad för dig som äter en växtbaserad diet men kan tas av vem som helst.

Puori V finns i återvinningsbara förpackningar, är vegancertifierade och alltid testade och certifierade av tredje part för renhet och kvalitet.

För dig och miljön.



* Du kanske vill överväga att komplettera med extra magnesium och kalcium.
Kosttillskott bör inte användas som alternativ till en varierad kost och en hälsosam livsstil.

VEGANVÄNLIGT



Smakrika och generösa
BONZA RESERVE
79 kr | 750 ml
14,5 %
Art. nr. 6816



Mustiga och nyanserade
CARAVAN DURIF
89 kr | 750 ml
14,5 %
Art. nr. 6573



Fylliga och fruktiga
Q MALBEC
89 kr | 750 ml
14 %
Art. nr. 2664

TRE PRISADE GRILLMÄSTARE

Vin att kombinera med sommarens grillrätter. Denna trio kommer från producenten Quarisa Wines, sydöstra Australien.

**Alkohol kan skada
din hälsa**



Fransk mat

UTAN KRÅNGEL

Det franska köket är älskat av alla och är verkligen en uppvisning i hur man kan använda grönsaker. Här har vi tagit några välkända klassiker och vegofierat dem, från chokladsufflé och tarte tatin till bouillabaisse och ragu.

RECEPT OCH FOTO: LOUISE LAURENIUS



*Ragu med skogs-
champinjoner*



VEGO:s dryckestips

Org de Rac
Chardonnay

Pris: 99 kr
Art nr: 2930
(EKO)



Bouillabaisse

RAGU MED SKOGSCHAMPINJONER

2–3 portioner

För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta

Den här ragun är en snabb variant som ändå får en mustig härlig smak. Supergod tillsammans med pasta. Försök hitta en bronsvalsad pasta som suger åt sig såsen bättre, t ex Mafalde som ser ut som en bred pasta med vågad kant.

20 stycken skogschampinjoner
2 msk olivolja
2 vitlöksklyftor, finhackade
3 schalottenlökar, finhackade
1 ½ dl vitt vin, t ex Chardonnay
400 gram krossade tomater
15 blad rosmarin
salt, svartpeppar
lång pasta för 4 personer, t ex Mafalde

Topping

vegansk mozzarella

1. Rensa och skiva svampen.
2. Stek löken i olivoljan i en stekpanna med höga kanter tills den blir genomskinlig.
3. Tillsätt svampen och låt steka med i cirka 5 minuter.
4. Håll ner vinet och låt koka tills vätskan har reducerats till hälften.

5. Tillsätt krossade tomater, rosmarin, två nypor svartpeppar samt salt och låt småputtra i 15 minuter.
6. Koka pastan enligt anvisningarna på paketet.
7. Rör ner pastan i ragun tillsammans med 1 dl av pastavattnet.
8. Vid servering, toppa med vegansk mozzarella.

BOUILLABAISSE

4 portioner

Bouillabaisse är egentligen en sydfransk fisksoppa men som går att göra vego på ett helt fantastiskt sätt. Vackert gul av saffran och toppad med friterad fänkål är det här en lyxig rätt att bjuda på.

2 msk olivolja
3 schalottenlökar, grovt hackade
2 vitlöksklyftor, hackade
3 stora potatisar, tärnade
3 morötter, tärnade
1 fänkålshuvud, skivat
½ g saffran
1 dl vitt vin
400 g finkrossade tomater
7 dl vatten
3 dl grädde, t ex havregrädde
1 grönsaksbuljongtärning
1 lagerblad

salt
svartpeppar

Friterad fänkål

1 fänkålshuvud
1 dl vetemjöl
½ dl vatten
½ tsk cayennepeppar

Till servering

aioli, t ex äggfri

1. Fräs schalottenlök och vitlök i olivoljan i en tjockbottad gryta. Löken ska mjukna.
2. Vänd ner potatis, morot, fänkål och saffran. Låt fräsa med i någon minut.
3. Slå på vin, krossade tomater, vatten, grädde, buljongtärning, lagerblad, salt och svartpeppar. Låt småputtra i 30 minuter tills grönsakerna mjuknar.
4. Under tiden bouillabaissen puttar friterar du fänkålen.
5. Skiva fänkålen så att du får lite tjockare ringar.
6. Blanda samman vatten, vetemjöl och cayennepeppar i en skål eller djup tallrik.
7. Vänd fänkålsringarna i smeten.
8. Friterar fänkålsringarna i olja uppvärmd till 150 grader tills de får fint med färg.
9. Servera bouillabaissen med friterad fänkål och aioli.



”Här serveras den med lyxigt
friterade brödbollar”

RATATOUILLE

4 portioner

För glutenfritt alternativ, hoppa över
brödbollarna

Ratatouille är en superkänd grönsaksröra som kan ätas som den är tillsammans med ett gott bröd eller som tillbehör till det mesta. Här serveras den med lyxigt friterade brödbollar.

1 msk olivolja
2 gula lökar, grovt hackade
2 vitlöksklyftor, hackade
1 mellanstor aubergine, i kuber
1 mellanstor zucchini, i kuber
1 röd paprika, skivad
1 burk körsbärstomater
2 dl vitt vin
2 lagerblad
salt
svartpeppar

Brödbollar
4 skivor formfranska
1 vitlöksklyfta

4 kvistar timjan
2 msk olivolja
salt
svartpeppar
rapsoja till stekning

1. Fräs löken i olivoljan tills den mjuknar. Det tar några minuter.
2. Vänd ner aubergine och zucchini och stek tillsammans med löken i cirka 5–8 minuter.
3. Tillsätt skivad paprika, körsbärstomater, vin, lagerblad, salt och peppar och låt puttra i 30 minuter.
4. Under tiden som ratatouillen puttrar kan du förbereda brödbollarna.

Brödbollar:

1. Mixa alla ingredienser till brödbollarna i en mixer och forma sedan till mindre bollar.
2. Stek bollarna i rikligt med rapsoja så att de får en krispig yta runt om.



TARTE TATIN MED ÄPPLEN

6 portioner

Många verkar lite rädda för att göra tarte tatin, men det är inte alls så svårt som man kan tro och är förödande gott. Ett tips är att ställa stekpannan på ett ark aluminiumfolie när den gräddas i ugnen så att kolasåsen inte bubblar över.

75 g smör, t ex mjölkfritt
2 dl strösocker
5 ark filodeg
några blad rosmarin
6 äpplen
1 vaniljstång, fröna

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Smält sockret i en ugnssäker stekpanna.
3. När sockret har smält och blivit bärnstensfärgat tillsätter du smöret samt fröna från vaniljstången och några blad rosmarin. Koka till en kolasås.
4. Skala och dela äpplena i klyftor. Lägg i ett mönster ovanpå kolasåsen.
5. Täck äpplena med filodegsarken. Enklast är att skära till dem så att de är lite större än själva stekpannan. Tryck försiktigt in kanterna runt äpplena (akta så att du inte bränner dig).
6. Ställ in den ugnssäkra stekpannan i ugnen och grädda i cirka 15–20 minuter.
7. Ta ut ur ugnen och vänd försiktigt upp din tarte tatin på en tallrik (akta även här så att du inte bränner dig).
8. Servera exempelvis med en kula glass.

Följ Louise

Du kan följa Louise på hennes Instagram [@louiselaurenus](https://www.instagram.com/louiselaurenus) samt kolla in hennes hemsida [primaveracontent.se](https://www.primaveracontent.se).

CHOKLADSUFFLÉ MED CHILI**4 portioner** 

Få saker känns så lyxiga som choklad-sufflé. Här ersätter vi äggvitan med kikärtsspad och får en fluffig bakad mousse som är jättegod att servera med en kula vaniljglass.

2 msk neutral olja
 2 msk strösocker
 1 dl grädde, t ex havregrädde
 1 ½ tsk färsk röd chili, finhackad
 100 gram mörk choklad, 70 %
 en nypa salt
 9 msk aquafaba, kikärtsspad
 1 dl florsocker
 ½ dl vetemjöl

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Smörj 4 mindre formar med neutral olja och strö med strösocker.
3. Värm grädden i en kastrull tillsammans med den finhackade chilin. Hacka chokladen och vänd ner. Rör om tills den har smält.
4. Vispa kikärtsspadet tillsammans med florsocker till en fluffig kräm (tänk maräng). Sikta sedan i mjölet och rör försiktigt samman.
5. Rör ner chokladsmeten i kikärtsfluffet och fyll skålarna till bredden.
6. Grädda i mitten av ugnen i cirka 15 minuter. Ta ut och servera på direkten.

**VEGO:s
dryckestips**

Domaine Poudroux

Art nr: 7806**Pris:** 106 Kr
(EKO)

MODE & SKÖNHET



ETT ÄPPLE SOM ÄR SVÅRT ATT MOTSTÅ

Badbomben "Apple crumble" är gjord på färsk äpplen med en krämig fyllning av kakao- och sheasmör. Med sin vackra röda färg för den tankarna till ljuvliga vinteräpplen och är svår att motstå. Kostar 99 kr på lush.se.



VITAMINCOCKTAIL

Boosta hyn med den härliga ansiktsoljan "Vitamin Oil Cocktail" från hudvårdsserien Mossa. Oljan återfuktar och ger fin lyster, används innan eller tillsammans med din vanliga ansiktskräm. Finns att köpa för 155 kr hos jordklok.se, som är en webbutik som säljer naturliga och ekologiska produkter.



SATSA PÅ VATTENTÅLIGT

Coola kängor för cityhäng som klarar både regn och snöslask. Du hittar modellen "WV Sport Waterproof Urban boots" från Will's Vegan Store på vegan-store.eu för 1 440 kr.



SNYGGT BÄLTE MED REFLEXMÖNSTER

Visst är det fantastiskt när mode och funktionalitet möts. "Smart in the dark" gör snygga accessoarer med reflexdetaljer som håller dig (stil)säker även i mörkret. Reflexbältet finns i flera mönster och bärs över kappan eller jackan. Kostar 525 kr hos smartinthedark.se.



Elegant kappa från Matt and Nat som är fin att matcha med ett reflexbälte från Smart in the dark. "Sohee women's vegan coat" kostar 2 800 kr på mattandnat.com.

VINDTÄT JACKA FRÅN H&M

Snygg vadderad jacka från H&M:s conscious-kollektion som är både vattenavvisande och vindtät. Finns i flera färger på hm.se för 599 kr.



BLUS MED OVERSIZE KRAGE

Till min stora glädje är blusar med stor krage fortsatt trendigt även denna säsong och "Alma" från det veganska märket Mayla är en av mina senaste förälskelser. Mayla gör exklusiva kläder som är hållbart producerade och PETA-certifierade. Kostar 1 950 kr på maylastockholm.com.



AFTER SHAVE MED TASMANSK PEPPAR

After shave mist som innehåller ingredienser som hästkastanj och tasmansk peppar både kyler och lugnar huden. "No stress post shave mist" från No Society hittar du hos greenlaces.se för 220 kr.



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.



50 ÅR



GUIDE TILL BÄTTRE VEGO. NU I APPEN MATGUIDEN.

Maten vi äter påverkar planeten vi bor på. För att vår vackra planet ska vara levande behöver vi bland annat äta betydligt mer grönt. För att du som konsument ska kunna göra mer informerade och smarta val av mat när du är i butiken eller på restaurangen, har vi skapat en app där vi samlat alla WWFs tre konsumentguider.

Med Vegoguiden får du hjälp att välja rätt vego!



LADDA NER MATGUIDEN GRATIS.



TREND- SPANING



MEDVETNA OS-KLÄDER

Uniqlo gör de officiella kläderna till de svenska deltagarna i vinter-OS. Hela kollektionen utgår från miljövänliga material med bl a polyester av återvunna plastflaskor. uniqlo.se.



SKOR AV ÄPPELLÄDER

Portugisiska Zouri Shoes gör trendiga och fina skor. Sulan är helt gjord av plaster från den portugisiska kusten och av material som äppelläder. Säljs bland annat på zouri-shoes.com för 1 188 kronor.



CIRCLE K OCH LÖFBERGS

Löfbergs har räddat kaffe som i vanliga fall hade kasserats. Nu har de skapat en unik blandning av 13 ton räddat kaffe som säljs på utvalda Circle K. Smakar precis lika gott som vanligt kaffe, med inslag av kakao och torkad frukt.

ÄR DET DAGS för nyårslöften?

Kanske. Jag ska försöka bli snällare nästa år. Jag lovar. Men nyår är inte bara löften för trendspanare. Det är också ett datum för att summera årets tankar om vart vi är på väg. 2021 blev verkligen ett år när vi diskuterade klimatet och pratade utsläpp. Kanske var det också året när det blev trendigt att reparera i stället för att köpa nytt?

Men nu sitter jag här med min trendrapport för 2022 och försöker förstå vart vi är på väg. Om jag tittar tillbaka på hur hållbarhet förändrats under den senaste tiden hittar jag framför allt följande. Det växtbaserade ökar. Medvetenheten om det vegetariska och veganska ökar. Det närproducerade och saker som är tillverkade lokalt är också något som exploderat under 2021. Till och med så att det nästan slog ut miljömärkningar. Jag menar, när vi står i matbutiken så vill vi hellre ha morötter som är odlade av bonden runt hörnet, än något som är KRAV-märkt. Hellre lokalt än rätt märkning. Vi har också pratat en hel del nya material, som t ex konstgjort läder av allt från ananas till sjögräs.

Nå, vad kommer vi prata om 2022? Vi kommer att prata mer om biologisk mångfald, om plastförpackningar och om förpackningslösningar generellt. Låt mig resonera... Biologisk mångfald är

så klart något vi pratat om länge. Till exempel ska vi inte hugga ner skogen – på grund av biologisk mångfald. Vi ska också ha varierad kost på tallriken (inte bara sojabönor!!) på grund av biologisk mångfald. Etc, etc.

Förpackningar är intressant. Jag läser allt fler undersökningar om vår frustration över plast. I en undersökning från Deloitte i år såg man att 61 procent av alla engelsmän har minskad plastanvändning som främsta hållbarhetsinitiativ. Men man är också frustrerad över hur man ska göra. 64 procent av personerna i samma undersökning fattar inte vilken plast som ska till vilken återvinningsstation. Plast är dåligt och frustrerande.

2022 KANSKE BLIR året när vi tydligare går över till andra material som går att återvinna, som t ex aluminium och glas. Det finns flera system som egentligen bygger på mjölkbuds-tanken. Ta amerikanska Loop. Du köper ketchup i en glasflaska och så återanvänds den rakt upp och ner. Du får pant eller kan fylla på i egen flaska. Finns på flera stora kedjor och går långsamt in i Europa.

Gott slut. Jag lovar att bli snällare och jag tror att miljöfrågan nästa år framför allt kommer att handla om biologisk mångfald, plastförpackningar och färre förpackningar generellt sett.



THIBAUT DUPILLE

Under hösten har jag besökt massor av olika mässor. Mest innovativ och spännande var som alltid Dutch Design Week. Ett av projekten som jag verkligen gillade var av Thibault Dupille som gjort en kollektion. Allt baseras på att laga det trasiga, men samtidigt lyckas han addera något nytt och något eget i gamla kasserade produkter. Än så länge bara som kreativa projekt, men något man kan inspireras av.

thibaultdupille.com



3D-PRINTADE RUMSAVDELARE

Det nederländska företaget Aectual hittade jag också under Dutch Design Week. De gör en slags plast med keramisk yta som sen kan 3D-printas. Nu har man bjudit in ett gäng designer som får göra rumsavdelare. Kolla måttet du behöver och så skrivs rumsavdelaren ut. Företaget arbetar också helt cirkulärt, så när du har tröttnat på produkten kan du lämna tillbaka den och få en slags pant. Kostar 7 980 kr på aectual.com.



LENA BERGSTRÖM

Internationellt sett så har det fossilfria stålet från Sverige blivit en snackis. Volvo vill ha det i sina miljöbilar etc. Under den här hösten lanserades den här ljusstaken av Lena Bergström. Framtagen tillsammans med SSAB. Kommer förhoppningsvis att bli en produkt du kan köpa i butik längre fram. lenabergstrom.se



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.

SHARMINE PRESCENSE
ANSTÄLLD PÅ VINPLANTAGE, SYDAFRIKA

Foto: Jodi Windvogel

DRUVOR SOM GER UTBILDNING!

Det är skillnad på druvor och druvor. Men det är också skillnad på anställd och anställd. I vinbranschen i Sydafrika är det vanligt att de anställdas rättigheter kränks. Få är fackligt anslutna och många saknar möjligheten att försvara sina rättigheter.

Sharmine Prescense är anställd på den Fairtrade-certifierade plantagen Van Loveren Family Vines i Sydafrika. Här har hon plockat druvor, som blir till vin, i snart sju år. Hennes dröm är att bli sjuksköterska och här på gården är hon hälsoansvarig. Sharmine har just avslutat en utbildning om anställdas rättigheter. Det är bara en av många anledningar att välja Fairtrade! Läs mer på [fairtrade.se](https://www.fairtrade.se)



I samarbete med Storytel

Oreo Milkshake!

– bästa läsa bok-drycken

Milkshake är så himla gott och ändå glömmar man ofta bort att göra det. Det är inte svårt, det slår alla andra drycker med hästlängder och det är den perfekta drycken när man läser böcker... eller lyssnar. Här har jag gjort min favorit och den är med Oreo-kakor. De amerikanska chokladkakorna med vaniljfillning som du mixar ihop med mjölk och glass i en blender. Omöjligt gott!

Boktips:

Hjärtats skaffer av Ruth Reichel är en varm feelgoodroman om New York, mod och matkärlek. Matnörden Billie Breslin har fått sitt drömjobb som assistent på New Yorks mest ikoniska mattidning: *Delicious*. Men sedan händer det som inte får hända: tidningen läggs ner och de färgstarka kollegor som Billie har börjat betrakta som sin familj tvingas gå vidare på annat håll.

OREO MILKSHAKE

4 glas

Psst...

Det här är inget exakt recept, för det bästa med milkshake är att du kan designa den så mycket själv. Grunden är kakor, mjölk och glass som du mixar till en slät shake.

12 Oreokakor

6–8 dl mjölk, t ex havre- eller sojabaserad

5 dl vaniljglass, t ex havre- eller sojabaserad

Servering

chokladsås

vispad grädde, t ex havre- eller sojabaserad

krossade Oreokakor

1. Häll ner Oreokakor, mjölk och glass i en blender. Mixa till en slät shake.
2. Ringla ner chokladsås i glaset. Fyll med med Oreomilkshake.
3. Toppa med vispad grädde och krossade Oreokakor.

Storytel Reader

Jag älskar Storytel, och lyssnar på ljudböcker (speciellt när jag tränar eller när jag lagar mat). Jag har även förälskat mig i deras Storytel Reader som är så himla smidig. Den är lätt, du kan läsa flera böcker samtidigt (utan att behöva bära runt på dem), den är behaglig att läsa på och gör allt lite enklare. Läs mer på www.storytel.com/vego eller ladda ner appen Storytel på direkten.


storytel

Det ska vara lätt att börja året växtbaserat. Det ska vara lätt och det är lätt. Allt du behöver är ett gäng enkla recept som du kan inkorporera i din vardag. Från min bok *Det veganska köket* har jag plockat ut några favoriträtter som du redan känner igen, men här i helt veganska versioner.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON



VEGO:S VECKOMENY

MÅNDAG



JAMBALAYA

4 portioner  

Jambalaya är en kreolsk rätt som inte är helt olik paella. Jag ser det här som ett strålande sätt att göra mat i en gryta, med sådant jag har hemma. Bara hacka, rör ner, låt sjuda och det är klart. Riktigt smarrigt!

1 gul lök, skivad
2 vitlöksklyftor, tunt skivade
200 g rökt tofu, finhackad
2 dl ris, t ex fullkorn
1 röd paprika, hackad
1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
2 dl gröna ärtor
1 dl majs-korn
5 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
½ msk paprikapulver
1 tsk salt
svartpeppar

1. Fräs gul lök, vitlök och rökt tofu i lite olja tills löken mjuknar.
2. Häll på resterande ingredienser. Koka upp och låt sjuda tills riset är klart och buljongen har kokat in. Servera som den är.



Mattias Kristianssons kokbok *Det veganska köket* är en vegansk matbibel med 1 700 växtbaserade recept. Perfekt om du är ny i vegovärlden.

TISDAG



UGNSPANNKAKA MED RÖKT TOFU

6 portioner

Jag älskar ugnspannkaka, vilket egentligen bara är en fet, maffig pannkaka som görs i en ugnform istället för att stekas. Jag älskar även att få i lite rökighet i form av rökt tofu och sedan salta skamlöst mycket. Det och lingonsylt, ah!

200 g rökt tofu, tärnad
1 liten purjolök, finhackad
5 dl vetemjöl
½ tsk bakpulver
8 dl mjölk, t ex osötad soja-,
havre- eller mandelmjöl
1 ½ dl kikärtsspad
1 tsk salt

Till servering

lingonsylt
morötter, rivna

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Pressa ner ett ark bakplåtspapper i en ugnform, ca 30 × 20 cm.
3. Fräs den rökta tofun knaprig i lite olja. Vänd ner purjolöken och låt fräsa

med tills även den får färg.

4. Blanda vetemjöl, bakpulver och salt i en skål.

5. Vispa ner lite mjölk i taget tills du har en slät smet utan klumpar. Avsluta med att vispa ner kikärtsspadet.

6. Blanda ner den stekta tofun och purjolöken i smeten. Skrapa sedan ner allt i den förberedda ugnformen.

7. Grädda ugnspannkakan i 25–30 minuter eller tills den har fått fint med färg.

8. Ta ut och servera tillsammans med lingon och rivna morötter.

ÖNSDAG



TAGINE MED ROTFRUKTER

4 portioner

Tagine är egentligen namnet på det tillagningskärl som används i nordafrikansk matlagning. Har du ingen tagine går det mer än bra att göra det i en stor gryta.

400 g sötpotatis, tärnad
300 g morötter, tärnade
200 g palsternacka, tärnad
2 gula lökar, grovhackade
2 vitlöksklyftor, finhackade
½ dl olivolja
1 msk tomatpuré
1 tsk spiskummin
½ tsk mald koriander
½ tsk chiliflakes
¼ tsk gurkmeja
1 liter vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
2 burkar kikärter à 400 g,
ca 6 dl kokta
1 citron, saften
1 dl gröna oliver, halverade
½ dl finhackad persilja
1 tsk salt
svartpeppar

1. Fräs rotfrukter, gul lök och vitlök i olivoljan i några minuter, tills löken har mjuknat och blivit lätt transparent.

2. Rör ner tomatpuré, spiskummin, koriander, chiliflakes och gurkmeja. Låt fräsa med i två minuter.

3. Häll på vatten och grönsaksbuljongtärningar. Koka upp och låt sjuda i 10 minuter eller tills rotfrukterna är mjuka.

4. Skölj kikärterna och vänd ner tillsammans med citronsaft, gröna oliver och persilja. Smaka av med salt och peppar.

5. Servera grytan till nykokt couscous eller bulgur.

TÖRS DAG



GULASCHSOPPA

4 portioner  

Det här är en klassisk ungersk soppa som värmer på alla bra ställen. Den är inte het, men har en fyllig smak av paprika och tomat. Godast är den med en klick yoghurt och ett gott bröd till.

600 g vegofärs, t ex soja- eller ärtfärs
2 gula lökar, finhackade
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 msk olivolja
1 palsternacka, fint tärnad
2 morötter, fint tärnade
3 potatisar, fint tärnade
2 gröna paprikor, hackade
2 msk tomatpuré
1 burk krossade tomater à 400 ml
1 msk paprikapulver
1 tsk mald kummin
2 lagerblad
5 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
salt
svartpeppar

1. Fräs färs, gul lök och vitlöksklyftor i oljan tills löken mjuknar och får lätt med färg.
2. Blanda ner palsternacka, morötter, potatis, paprika, tomatpuré, krossade tomater, paprikapulver, kummin, lagerblad, vatten och buljongtärning. Koka upp och låt sjuda i 10 minuter eller tills rotfrukterna är mjuka men fortfarande har kvar lite tuggmotstånd.
3. Smaka av med salt och peppar.

FREDAG



MOO SHU MED TOFU

4 portioner 

För glutenfritt alternativ, använd glutenfria tortillabröd

Jag har alltid hoisinsås och sojasås hemma eftersom de ger liv åt snabba middagar som denna. Det här är egentligen "bara" tofu och ett gäng grönsaker, men tillsammans blir det så mycket mer. En äkta vardagsfavorit!

400 g fast tofu, strimlad
½ dl rapsolja
3 msk ljus sojasås
1 gul lök, tunt skivad
200 g champinjoner, skivade
1 msk riven färsk ingefära
2 vitlöksklyftor, finhackade
200 g vitkål, strimlad
2 ½ dl morötter, grovt rivna
1 ½ dl grönsaksbuljong
4 salladslökar, tunt skivade
salt

Till servering

½ dl hoisinsås
2 msk ljus sojasås
tortillabröd

1. Fräs tofun i hälften av oljan tills den börjar få lite färg. Håll på 1 msk sojasås och låt den koka in. Lägg över tofun på en tallrik så länge.
2. Fräs nu löken och champinjoner i resterande olja tills svampen har släppt sin vätska och allt har fått färg.
3. Tillsätt ingefära, vitlök, vitkål och morötter. Låt svettas med i ca två minuter.
4. Håll på buljongen och resterande 2 msk sojasås. Låt vätskan koka in och grönsakerna mjukna.
5. Avsluta med att vända ner salladslöken och tofun. Smaka av med salt.

Servering

1. Blanda hoisinsås och soja i en skål.
2. Värm tortillabröden och bred ut ett tunt lager hoisinsåsblandning på. Toppa med moo shu med tofu och rulla ihop.

LÖRDAG



MAC 'N' CHEESE

4 portioner

För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta

Den här mac'n'cheesen görs på sötpotatis vilket kanske låter lite annorlunda, men den blir underbart krämig och fyllig i konsistensen... helt utan ost!

makaroner för 4 personer

250 g sötpotatis

½ dl olivolja

¼ dl vetemjöl

8 dl mjölk, t ex osötad soja-, mandel- eller havremjöl

1 tsk vitlökpulver

1 tsk dijonsenap

1 tsk citronsaft

1 tsk salt

Till servering

rökt tofu

veganparmesan

1. Koka makaronerna enligt anvisningarna på förpackningen.

2. Skala sötpotatisen och dela i bitar. Koka mjuk.

3. Mixa ihop kokt sötpotatis, olivolja, vetemjöl, mjölk, vitlökpulver, dijonsenap, citronsaft och salt i en blender eller med hjälp av en stavmixer.

4. Håll ner såsen i en kastrull och låt koka upp under omrörning. Låt bubbla på tills den tjocknar.

5. Blanda ner makaronerna i såsen och håll upp i skålar. Toppa med rökt tofu och veganparmesan.

SÖNDAG



MOROTSRÖRA MED SOLROSFRÖN

3 dl

Den här röran är jättegod som pålägg, speciellt på nygräddade bagels. Röran funkar även strålände på en skiva rostat bröd eller i en wrap.

1 ½ dl solrosfrön, blötlagda i minst 6 timmar

1 ½ dl mandlar, blötlagda i minst 6 timmar

1 morot, grovt riven

1 schalottenlök, finhackad

1 msk ljus sojasås

2 msk vatten

1 citron, saften

½ dl finhackad dill

1 tsk salt

svartpeppar

1. Håll ner blötlagda solrosfrön och mandlar i en matberedare och mixa hyfsat fint.

2. Håll ner morot, schalottenlök, sojasås, vatten, citronsaft och dill. Mixa ihop till en hyfsat fin röra.

3. Smaka av med salt och peppar.

DESSERT

TUNNA PANNKAKOR (UTAN ÄGG)

10 st 

Klassiska pannkakor där jag bara har tagit bort äggen och ersatt med lite mer mjölk och majsstärkelse.

4 dl vetemjöl
2 msk majsstärkelse
en nypa salt
7 dl mjölk, t ex osötad soja-, mandel- eller havremjölk
½ dl rapsolja

1. Rör ihop vetemjöl, majsstärkelse 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 oljan.
4. Låt smeten stå och svälla i 10 minuter. Stek nu gyllene pannkakor i lite olja eller mjölkfritt smör.





**RENÉE
VOLTAIRE**

*Feel free.
Grain-free!*

FARVÄL MATINDUSTRIN, HEJ MATHANTVERK

Crunchy och sötsyrlig granola med hallon och kokoschips – bara lätt sötad med dadelpulver. Fri från gryn och gluten men laddad med protein och fibrer från cashewnötter, mandlar, pumpafrön och solrosfrön. Allt är ugnsröstat, blandat och smaksatt med kanel, kardemumma och vanilj efter vårt eget recept. Säg hej till ett äkta mathantverk, with love from Årsta Sweden.

Finns på reneevoltaire.se och hos välsorterade matbutiker.





VEGT MED 5 ingredienser

Få är så bra som **Maria Zihammou** på att göra enkel mat som inte bara ser vacker ut utan även exploderar av smaker. Här delar hon med sig av mat som inte kräver mer än fem ingredienser.

RECEPT: MARIA ZIHAMMOU FOTO: STEFAN EDETOFT

Kan man verkligen laga vegomat på bara 5 ingredienser?

– Absolut, det är enkelt när man utgår från råvaror som man gillar, som broccoli, kål, potatis, lök, morot, svamp och tomater. Om man ser till att ha basvaror i skafferi och kyl, som olika sorters olja, salt, vinäger, kryddor o.s.v., kan man enkelt laga allt möjligt gott på bara 5 ingredienser. Som en god och mustig soppa, gratänger och allt möjligt annat.

Vad är tricket för att lyckas med enkel vegomat?

– Krångla inte till det. Jag gillar verkligen att krydda upp grönsakerna med olika kryddor och örter för att laga mat med mycket smak. En god olivolja får fram det goda hos ugnsbakade rotfrukter. Eller när man helbakar rotselleri i ugnen och avslutar med att tillsätta en kryddig salsa verde med citron, kapris och massor av persilja. Enkelt och såååå gott!

Har du själv några favorit ingredienser du alltid har hemma?

– Jag ser till att alltid ha ett basutbud med råvaror hemma som gör att jag snabbt kan laga smakrik vardagsmat. Bra burktomater, passerade eller hela, olivolja, vitlök, kryddor, linser, pasta och olika sorters vinäger. Det tillsammans med grönsaker efter säsong, som nu med alla härliga kål-sorter, gör att jag kan laga vegokäk som hela familjen gillar.

Någon favoriträtt vi bara måste testa?

– Svårt att välja, men så här års gillar jag att värma mig med soppor och trösterik mat som gratänger och pajer. Min pastagrätäng med svartkål och den marockanska pajen med kål och filodeg är riktiga favoriter. Ribolitasoppan får mig att drömma om Italien, den är perfekt så här års och mättande med grönt protein från bönor. Även min rödbetssallad med linser och inspiration från Marocko är en klar favorit så här års, gärna med ett gott nybakat bröd. Jag ååååålskar verkligen bröd.



I *Vego med 5 ingredienser* (Semic förlag) bjuder Maria Zihammou på enkel vegomat för både vardag och fest. Ett bevis på att vegomat kan vara enkel utan att tumma på smaken.



MOROTSHUMMUS MED RÄRIS OCH KÅL

4 portioner  

Det här är en rätt som är supergod till sallad eller som en krämig röra till ugnsbakade eller kokta grönsaker. Jag kan nästan inte förklara hur oerhört gott det blir när man kokar och mixar morötter med kryddor och god olivolja. Gott på mackan eller som här i en skål med bara goda grejer.

500 g morötter
½ citron, pressad saft
4 portioner rårís, gärna rött, eller vanligt basmatiris
2 avokador
150 g rödkål eller röd spetskål

Basvaror

1 msk dijonsenap
1 vitlöksklyfta, finhackad
4 msk olivolja
flingsalt
svartpeppar

- Skala och dela morötterna i mindre bitar och koka dem mjuka i lättsaltat vatten. Håll bort vattnet och håll ner morötterna i en mixerkanna eller matberedare.
- Tillsätt citronsaft, dijonsenap, finhackad vitlök,

olivolja och lite salt och peppar. Mixa till en slät röra. Skeda upp blandningen i en skål.

3. Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen. Dela avokadorna på mitten och pilla loss kärnan, dela i mindre bitar. Skär kålen i tunna skivor med en vass kniv eller mandolin.

4. Lägg upp rårís med avokado, morotsröra och hyvlad rödkål. Toppa gärna morotsröran med extra olivolja.

Tips!

Ät gärna med pitabröd och grönsaker. Eller fyll mjuka tortillabröd med några matskedar morotsröra och mosade, kokta vita bönor. Jag älskar rostat surdegsbröd som jag steker frasigt i en stekpanna med lite olja på medelvärme. Riktigt läckert till röran med krispiga grönsaker vid sidan av.

Kryddtips!

Det är även gott att smaksätta röran med någon av de här kryddorna:

- 1 tsk paprikapulver
- ½ tsk mald spiskummin
- 2 msk grovhackad, färsk basilika
- ½ röd spansk chili, finhackad
- 1 nypa chiliflakes

TRATTKANTARELLER MED VINÄGERLÖK OCH MOS

4 portioner  

Det är lite pyssel med den här rätten, men väl värt besväret. För tänk dig belöningen när du sitter till bords och njuter av krämigt potatismos tillsammans med stekt lök och svamp smaksatt med lite fin vinäger. Det och ugnsbakad spetskål är en rätt som tillfredsställer alla sinnen och ger matglädje.

1 spetskål, ca 500 g
300 g trattkantareller
1 kg potatis, mjölig
1 dl mjölk, t ex osötad soja- eller havremjölk
2–3 msk grovhackad blad- eller kruspersilja

Basvaror

ca 4 msk olivolja
salt
svartpeppar
2 gula lökar
1 msk smör + 50 g smör, t ex mjölkfritt
2 msk äppelcidervinäger
1 msk ljus soja, japansk

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Dela kålen i grova klyftor. Lägg ut på en ugnsplåt och ringla över några matskedar olivolja, krydda med salt och peppar och baka i ca 15–20 minuter tills kålen mjuknat och fått fin färg.
3. Rensa kantarellerna rena från jord och smuts. Dela svampen i grova bitar. Skala och dela potatisen i mindre bitar, koka mjuk i lättsaltat vatten.
4. Skala och dela löken på mitten och skär i tunna skivor med en vass kniv. Hetta upp svampen i en rejäl stekpanna med 1 msk smör och 1 msk olja. Stek svampen tills det mesta av vätskan kokat bort. Blanda då och då.
5. Tillsätt vinäger och krydda med lite salt och peppar och låt allt bli varmt. Skeda upp i en skål.
6. Hetta upp stekpannan på nytt och tillsätt 1 msk olja, stek löken tills den mjuknat och fått gyllenbrun färg. Blanda ner svampen och smaksätt med 1 msk soja. Tillsätt någon matsked vatten om du vill. Blanda och låt allt bli varmt och sätt åt sidan.
7. Håll av vattnet från potatisen och ånga av den en liten stund i kastrullen utan lock. Pressa potatisen till mos med en potatispress eller mosa med en potatisstöt.
8. Värm mjölk och 50 g smör, tillsätt i potatismoset med lite salt och peppar. Rör tills moset är slätt och fluffigt.
9. Servera potatismoset med ugnsbakad kål och vinägerstekt svamp, toppa med persilja.





MISO- OCH SESAMROSTAD PALSTERNACKA

4 portioner  

Den vita palsternackan, som är släkt med morot men sötare och kryddigare i smaken, får här asiatiska tillbehör. Tänk att den här lilla rotfrukten förvandlas till en sådan smakbomb när man ugsnbakar den med miso, sesamolja och ljus soja.

Tips!

Om du gillar att ge palsternackan lite hetta i smaken är srirarchasås gott att ringla över vid servering. Ris eller nudlar tillsammans med en krispig sallad passar riktigt bra till. Råris och en krispig kålsallad med syra från lime i dressingen skulle sitta fint till den rostade palsternackan.

6 palsternackor

1 msk miso, ljus

1 msk sesamolja

1 msk rostade sesamfrön, vita eller svarta

3–4 salladslökar, tunt skivade

Basvaror

2 msk soja, ljus japansk

2 msk neutral olja, t ex rapsolja

1 msk agavesirap

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Skala och dela palsternackorna i klyftor på längden. Lägg ut dem på en plåt täckt med bakplåtspapper.
3. Blanda miso, sesamolja, soja, rapsolja och agavesirap i en skål. Häll ut blandningen över palsternackorna och blanda runt så att sojablandningen kommer åt överallt.
4. Baka i 30 minuter i mitten av ugnen tills grönsakerna är mjuka och har fått fin färg. Täck med folie mot slutet av stektiden om de fått för mycket färg och inte hunnit mjukna ordentligt.
5. Toppa med rostade sesamfrön och skivad salladslök och servera rätten varm eller kall.



BLOMKÅLSCURRY MED POTATIS OCH CITRON

4 portioner  

Min mustiga currygryta är inspirerad av brittisk curry, där man ofta hämtar inspiration från Indien och Karibien. Använd gärna ekologiska grönsaker så slipper du skala, men tvätta dem noga med kallt vatten. Mycket av smaken sitter i och under skalet och dessutom innehåller potatisskalet massor av fibrer.

1 blomkål, ca 1 kg
500 g potatis, fasta, gärna ekologiska
1 msk curry
1 burk kokosmjölk, ca 400 ml
½ citron, finrivet skal och pressad saft

Basvaror

1 vitlöksklyfta
1 gul lök
3-4 msk olja, neutral, t ex rapsolja
salt
svartpeppar

1. Skär loss rotstocken och dela blom-

kålen i mindre buketter, skär även stjälkarna i mindre bitar och spar bladen. Skär väl tvättade eller skalade potatisar i mindre bitar. Skala och finhacka vitlöksklyftan. Skala och skiva löken i tunna skivor.

2. Hetta upp oljan i en rejäl stekpanna eller gryta och bryn grönsakerna i några minuter tills de börjat mjukna och fått lite färg. Krydda med curry, lite salt och peppar och fräs i några minuter till för att currysaken ska komma fram ordentligt.

3. Tillsätt kokosmjölk och puttra samman grytan tills grönsakerna börjat mjukna. Tillsätt bladen och sjud i 2 minuter. Tillsätt finrivet citronskal och pressa ner citronsaft. Blanda och smaka av om det behövs mer salt och peppar.



PEPERONATA I HELA PAPRIKOR

4 portioner  

När man ugnsbakar paprikor tar det fram sötman som finns naturligt i den röda paprikan. För att balansera upp sötman tillsätter jag en kryddig röra med tomater, oliver och lite bitterhet från selleri.

4 paprikor, röda
2 selleristjälkar
2 färska tomater, medelstora
2-3 msk finhackad bladpersilja
1 dl urkärnade svarta oliver

Basvaror

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
olivolja
2 msk rödvinsvinäger
1 tsk råsocker
flingsalt
svartpeppar

1. Dela paprikorna på mitten och skär loss kärnhuset, ta även bort stjälken.
2. Skölj och strimla stjälksellerin i tunna skivor. Skala och finhacka lök och

vitlök. Dela tomaterna i mindre bitar.
3. Hetta upp några matskedar olja i en kastrull och fräs selleri, lök och vitlök tills grönsakerna mjuknat, utan att ta färg.
4. Tillsätt tomater och krydda med finhackad persilja, lite salt och peppar. Smaksätt med vinäger och råsocker och puttra samman röran utan lock i några minuter tills den tjocknat lite. Blanda ner oliverna.
5. Ställ paprikorna i en ugnssform med öppningen uppåt och fyll dem med tomatröran.
6. Baka i mitten av ugnen på 200 grader i ca 30 minuter tills paprikorna är mjuka och har fått lite färg. Det kan ta längre tid beroende på hur stora de är.
7. Toppa med lite extra finhackad persilja eller basilika.

I samarbete med Violife



Cacio e pepe

en pepprig italiensk klassiker

Cacio e pepe betyder ost och svartpeppar och är en gudomligt krämig och pepprig pastarätt som älskas av alla. Den är superenkel att göra, allt du behöver är en riktig god och smakrik ost, sen har du middagen klar på fem minuter.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

CACIO E PEPE

4 portioner

300 g torkad spaghetti
2 msk smör, t ex mjölkfritt, som Violife
2 tsk mortlad svartpeppar
1 ½ dl pastavatten
100 g Violife Epic Mature Cheddar Flavour, riven

1. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Spara ca 2 dl av pastavattnet.
2. Smält smöret i en stekpanna och fräs sedan pepparn tills det börjar dofta underbart.
3. Häll på vattnet och rör ner osten. Rör tills osten har smält och du får en tjockare sås.
4. Häll ner pastan och vänd runt konstant tills såsen täcker pastan och tjocknar ännu mer.
5. Fördela pastan i skålar och strö över lite extra riven ost och svartpeppar. Servera!

Violife Epic Mature Cheddar Flavour

Violife är en favorit hos många när det kommer till veganska ostar och det är lätt att förstå. Här finns allt från smältande god ost till pizza och gratänger, perfekta ostar för mackan, färskost och lyxigare smakrika ostar som Epic Mature Cheddar Flavour – det närmaste du kan komma lagrad cheddar i smaken. Den smälter även perfekt i matlagningen.



BÄST PÅ ATT LYFTA ANDRA SMAKER

Originalen från Japan är en mästare på att trola fram och lyfta andra smaker. Att den dessutom innehåller umami helt naturligt gör den ännu mer fantastisk. Med endast fyra ingredienser (sojabönor, vete, vatten, salt) och en lagring på sex månader utvecklar Kikkoman sojasås närmre trehundra aromämnen vilket gör den till en smaksättare av rang. Med en historia på fyrahundra år har Kikkoman blivit marknadsledande inom japansk soja världen över. Under åren har sortimentet utökats och idag kan du hitta alltifrån originalsojan till ekologisk soja, glutenfri soja, ponzu och risvinäger för att nämna några. Briljera i köket med Kikkoman!



Kikkoman sojasås

Originalen från Japan. Välbalanserad och harmonisk arom. Intensiv och fyllig doft. Tips! Blanda majonnäs och soja och du har en enkel och perfekt kall sås.



Passar till: Såser • Wok • Buljonger • Grytor
Marinader • Glaze • Majonnäs • Fisk • Brynt smör



Kikkoman Less Salt sojasås

Samma goda smak som originalet men med 43% mindre salt. Mild och blommig doft. Perfekt i rätter som redan har mycket sätta i sig.



Passar till: Sushi • Sashimi • Marinader • Buljonger
Wok • Fisk • Skaldjur • Salladsdressingar



Kikkoman Ekologisk sojasås

100% ekologisk sojasås. Något mindre sätta än originalet och med en rundare smak.

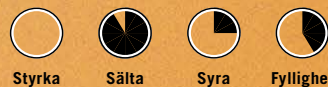


Passar till: Såser • Wok • Buljonger • Grytor • Marinader
Glaze • Majonnäs • Fisk • Brynt smör • Sushi • Dumplings



Kikkoman Glutenfri sojasås

Liksom Kikkomans klassiska soja genomgår den glutenfria en naturlig fermenteringsprocess och den är lika god som originalet. Kikkoman Glutenfri sojasås är något rundare och mjukare i smaken.



Passar till: Såser • Stuvningar • Wok • Buljonger • Grytor
Marinader • Glaze • Majonnäs • Fisk • Brynt smör



Kikkoman Ponzu sojasås

Kikkomans klassiska sojasås med ett stänk av citrus i. Fräsch, fyllig och balanserad smak. Doft av citron. Perfekt som marinad till fisk och skaldjur.



Passar till: Poke bowl • Marinad • Nudelrätter
Wok • Lax • Tofu • Sallad



Kikkoman Sushi & Sashimi sojasås

Sojasås speciellt utformad för att passa till sushi och sashimi. Mildare och lättare i smaken för att förhöja smaken av rå fisk.



Passar till: Marinader • Glaze • Dipp • Sushi • Sashimi



Kikkoman Poke sås

Kikkomans klassiska sojasås med rostad sesamolja och chili. Mild smak med en nyans av citron och lagom hetta från chilin. Trögflytande konsistens.



Passar till: Poke bowl • Marinader • Nudelrätter
Wok • Lax • Tofu • Dipp



Kikkoman Risvinäger

Perfekt smaksättare när du gör sushiris hemma. Lika fantastisk är den när du vill pickla grönsaker. Lägg rivna morötter, rödlök eller rättika i risvinägern i 15 minuter och du har en snabb och jättegod inläggning.



Passar till: Sushiris • Inläggning



THAI BANANFRITTERS

ANSARI LAGAR

Asiatiskt

Vi är jättestora fans av Ansaris Instagramkonto och älskar att äta mat från olika delar av Sydost- och Östasien. Vi är så glada att Ansari ville bjuda på några fantastiska vegetariska favoriter som alla ser helt fantastiska ut.

RECEPT: ANSARI HAJI CHETEH FOTO: MÅNS JENSEN



Berätta lite om din matlagning!

– Jag har rötter i Thailand och Malaysia och min matlagning består därför mycket av rätter från min barndom. Det är rätter som min mamma och släktingar har lagat, rätter som jag har ätit på street food-hak en fredagskväll i Thailand, men också egna recept och olika sorters fusioner.

Har du något favoritkök?

– Jag älskar verkligen det thailändska köket. Smakerna, kryddorna/örterna som används, men framför allt älskar jag hetan! Jag kan inte leva utan chili! Annars skulle jag väldigt gärna vilja lära mig mer om det kinesiska och japanska köket eftersom de är helt fascinerande.

Vilka råvaror och ingredienser har du alltid hemma?

– Soja, nudlar, limeblad, chiliflakes, chili och citrongräs.

Om man vill börja laga mer asiatiskt, var tycker du att man ska börja?

– Du kan alltid börja laga något enkelt som wok eller vårrullar, som varken kräver många ingredienser, steg eller matlagningstekniker. Försök hitta inspiration i kokböcker, på Youtube, you name it. Ett bra och roligt sätt är t ex att ha en egen "cookalong" där du lagar efter någons recept. Därefter kan du alltid experimentera eller testa att laga något mer avancerat. Våga testa nya smaker och våga misslyckas!

KLUAY KAEK THAI BANANFRITTERS

ca 12 st  

En klassisk thailändsk street food/snacks! Dessa snacks är inte bara supergoda utan även superenkla att göra. "Kaek" refererar till folk från Indien eller Mellanöstern, så "Kluay Kaek" kan ha sitt ursprung från något av de länderna.

4 bananer
2 dl rismjöl
1 dl kokosflingor
2 msk sesamfrön
5 msk socker
1 tsk salt
2 dl vatten (eller kokosmjölk för en mer
nötig smak)

neutral olja att friteras i

1. Skala bananerna och skär dem i avlånga och tunna skivor.
2. Vispa ihop rismjöl, kokosflingor, sesamfrön, socker, salt och vatten eller kokosmjölk till en smet.
3. Håll ner generöst med olja i en stekpanna. Sikta på runt 180 grader. Doppa bananskivorna i smeten och lägg sedan ner dem i den heta oljan. Friteras tills de är gyllene. Låta rinna av på lite hushållspapper.

STEAMED BUNS MED Fyllning OCH DIPPSÅS

ca 10–12 st 

När jag bodde i Thailand så brukade jag köpa dessa buns på helgerna. Där kallar vi dem för "Salapao", som kommer från kinesiska "Xiabao". Denna rätt är influerad av de kinesiska rätterna "Xiabao" och "Baozi" med min egen twist.

Deg
5 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
15 g jäst
2 msk socker
½ tsk salt
4 msk olja
ca 1 ½–2 dl vatten

Dippsås
½ dl ljus soja
2 msk risvinäger
1 ½ msk vatten
1 tsk strösocker
1 msk chiliolja (t ex Lao gan ma)
5 stjälkar koriander, finhackade

"Jag har rötter i
Thailand och Malaysia
och min matlagning
består därför mycket
av rätter från min
barndom"

½ msk sesamfrön
1 tsk ingefära, riven
1 tsk lime

Fyllning

200 gram vegofärs, t ex soja- eller ärtbaserad
2 finhackade blad vitkål, ca 1 dl
1 morot, riven
2 salladslökar, finhackade
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk ingefära, riven
1 tsk sesamolja
½ msk ljus soja
½ tsk salt
1 tsk svartpeppar

Deg

1. Blanda ihop mjöl, bakpulver, smulad jäst, socker och salt. Rör om noggrant så att alla ingredienser blandas väl.
2. Håll ner olja och därefter lite vatten i taget och arbeta ihop till en slät deg. Knåda i 5-10 minuter, konsistensen ska vara väldigt elastisk och den ska inte fastna på händerna.
3. Forma degen till en boll och låt den jäsa till dubbel storlek, ca 45–50 minuter.

Dippsås

Blanda ihop samtliga ingredienser till såsen i en skål.

Fyllning

1. Blanda samtliga ingredienser i en skål.
2. Lägg degen på ett mjölat underlag när den har jäst klart. Kavla ut ca 3–5 mm tunn (ju tjockare desto fluffigare).
3. Använd en stansring (minst 10 cm i diameter) för att trycka degen till små runda skivor. Har du ingen stansring går det lika bra med ett glas eller annat du hittar hemma.
4. Lägg ca 1 msk av fyllningen mitt på degen. Vik ihop kanterna och tryck ihop eller forma till en boll. Upprepa med samtliga degrundlar.
5. Ångkoka dem i en ångkokare av bambu som du ställer över en stekpanna med kokande vatten. Placera dina buns på vitkål så att de inte fastnar. Det tar ca 6–7 min för bunsen att bli tillagade.
6. Servera sedan med dippsåsen.

Ansari

Namn: Ansari Haji Cheteh **Bor:** Malmö **Gör:** Driver Instagramkontot @myasiancuisine och bloggen myasiancuisine.se. **Lagar:** Mycket från Sydost- och Östasien



STEAMED BUNS



BAO BUNS MED PANKOFRITERAD TOFU & CHILIMAJO

10–12 st 

Bao Buns eller "Gua Bao" som det egentligen heter på kinesiska. Namnet "buns" är rätt roligt då "Bao" betyder just "buns". Jag ÄLSKAR att göra Bao, speciellt med vänner eller familjen eftersom det blir en rolig aktivitet, en rolig rätt att göra helt enkelt!

Deg

5 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
15 g jäst
2 msk strösocker
½ tsk salt
4 msk olja
ca 1 ½–2 dl vatten
olja att pensla med

Pankofriterad tofu

200 g fast tofu
1 dl vetemjöl
1 dl mjölk, t ex osötad soja- eller havremjöl
2–3 dl pankoströbröd
olja att friteras i

Chilimajonnäs

1 ½ dl majonnäs, t ex äggfri
1–2 tsk sriracha
½ msk japansk soja
1 krm salt

"Jag älskar att göra Bao, speciellt med vänner eller familjen eftersom det blir en rolig aktivitet, en rolig rätt att göra helt enkelt!"

1 tsk sesamolja

Tillbehör

valfria grönsaker och örter, t ex morot, koriander, rödkål etc.

Bao buns

1. Blanda ihop mjöl, bakpulver, smulad jäst, socker och salt. Rör om noggrant så alla ingredienser blandas väl.
2. Häll ner olja och därefter lite vatten i taget och arbeta ihop till en slät deg. Knåda i 5–10 minuter, konsistensen ska vara väldigt elastisk och den ska inte fastna på händerna.
3. Forma degen till en boll och låt den jäsa till dubbel storlek, ca 45–50 minuter.

4. Lägg degen på ett mjölat underlag när den har jäst klart. Kavla ut till ca 3–5 mm tunn (ju tjockare desto fluffigare).

5. Använd en stansring (minst 10 cm i diameter) för att trycka degen till små runda skivor. Har du ingen stansring går det lika bra med ett glas eller annat du hittar hemma.

Lägg degrundlarna på ett lätt mjölat bakplåtspapper och täck med en kökshandduk. Låt jäsa i ytterligare 30 minuter.

6. När degen har jäst färdigt penslar du den tunt med olja och viker sedan över en sida så att det blir som en halvmåne.

7. Ångkoka i en ångkokare av bambu som du ställer över en stekpanna med kokande vatten. Det tar ca 6–7 min för bunsen att bli tillagade.

Pankofriterad tofu

1. Skär tofun i lagom stora skivor. Tänk att de ska få plats i bröden.
2. Förbered tre skålar. Häll mjöl i den ena skålen, mjölk i den andra och pankos i den tredje. Doppa först tofun i mjölet, sedan i mjölken och sist i pankon.

Chilimajonnäs

Blanda ingredienserna till såsen och rör om.

Servering

Nu är det bara att komponera dina bao buns genom att lägga på pankofriterad tofu med chilimajonnäs, grönsaker och örter.



ORANGE TOFU

4 portioner

Det här min egen veganska version av "Orange Chicken". En populär klassisk "take away"-rätt. Jag är inte säker på ursprunget, men det sägs att det var kinesiska immigranter i USA som utvecklade rätten som sedan blev en populär rätt på många snabbmatställen.

400 g fast tofu
2 dl majsstärkelse
neutral olja att friteras i

Sås och glaze

2 dl apelsinjuice (färskpressad)
2 msk ljus soja
2 msk risvinäger
1 apelsin, rivet skal
2 vitlöksklyftor, rivna
½ msk ingefära, riven
2 msk strösocker
1 tsk salt
1 msk majsstärkelse

Servering
sesamfrön
gräslök eller koriander
kokt ris

1. Blanda ihop samtliga ingredienser till såsen. Ställ åt sidan så länge.
2. Torka av tofun med papper. Skär den därefter i kuber och vänd i majsstärkelsen. Se till att samtliga kuber täcks väl.
3. Hetta upp generöst med olja i en kastrull eller stekpanna med höga kanter. Sikta på 170 grader.
4. Friteras tofun gyllene i den heta oljan. Låt rinna av på hushållspapper.
5. Värm upp såsen i en stekpanna och låt puttra på tills den har reducerats och blivit riktigt tjock. Lägg i tofun och rör om i 1 minut. Man ska alltså inte ha tofun i såsen för länge. Den ska bara in snabbt, röras om och såsen ska bara klämma sig på tofun. På detta sätt behålls också krispigheten.
6. Toppa med sesamfrön samt gräslök/koriander och servera med ris.

LAKSA

4 portioner



Laksa är en indonesisk rätt som finns i flera länder, bl a Thailand, Malaysia och Singapore. Det finns olika varianter av rätten beroende på var man befinner sig. Min mamma brukade laga den här och det är en rätt jag verkligen älskar.

300 gram tunna risnudlar

Laksapasta

3 torkade röda chilifruktar eller 1 ½ tsk paprikapulver
1 msk färsk ingefära, grovhackad
1 citrongräs, grovhackat (ta bort det första hårda lagret)
1 tsk grovhackad färsk gurkmeja eller 1 tsk pulver
1 stor schalottenlök, grovhackad
2 msk grovhackad galanga, kan uteslutas
1 tsk hela korianderfrön
1 tsk mald spiskummin
1 msk vit miso, kan uteslutas
2 klyftor vitlök, grovhackade
2 msk vatten

Soppa och nudlar

3 msk olja
5 limeblad
4 dl vatten
4 dl kokosmjölk
1 grönsaksbuljongtärning
2 msk ljus soja
½ tsk salt
½ msk strösocker
300 g fast tofu

Tillbehör

böngroddar
färsk koriander
limeklyftor

1. Koka nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen. Sila av och skölj med kallt vatten. Ställ åt sidan så länge.
2. Mixa samtliga ingredienser till laksapastan i en mixer/blender. Det ska bli en slät pasta.
3. Fräs laksapastan i olja i minst 5 minuter. Tillsätt lite mer olja om det blir för torrt.
4. Tillsätt limeblad, vatten, kokosmjölk och buljongtärning och låt soppan koka upp i 10 minuter på medelhög temperatur.
5. Sänk värmen och krydda soppan med sojasås, salt och socker. Låt puttra i 5 minuter till. Tillsätt därefter tofun och stäng av värmen.
6. Smaka av soppan och tillsätt eventuellt mer salt eller socker.
7. Servera med nudlar och toppa med böngroddar och koriander. Pressa över lite lime.

ALLT OM ANTIOXIDANTER

De flesta brukar känna till att det är bra att få i sig antioxidanter via kosten, men varför är de egentligen bra, var finns de och kan det vara farligt med för mycket antioxidanter? **Pernilla Berg** svarar på allt här!

Vad är antioxidanter?

Antioxidanter är en stor grupp av ämnen, men de har alla gemensamt att de skyddar mot fria radikaler och oxidation. Fria radikaler är reaktiva ämnen som kan bildas vid exponering för strålning, värme eller toxiska ämnen, men de bildas också i kroppen naturligt. De kan bildas var som helst i kroppen, men celler som är i kontakt med omgivningen är extra känsliga för yttre påverkan, t ex i huden, lungorna eller tarmen. Fria radikaler kan också bildas i livsmedel om de förvaras eller tillagas fel.

Dessa reaktiva ämnen kan orsaka skador inne i våra celler och vävnader. En hög nivå av oxidativ stress ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, vissa typer av cancer och inflammatoriska sjukdomar. Det går inte att skydda sig helt från fria radikaler då de bildas hela tiden när vi andas in syre och utsätts för yttre faktorer från omgivningen. De fria radikalerna är dock inte bara av ondo, de behövs också i kroppen. Vissa immunceller utsöndrar fria radikaler som vapen för att döda inkräktande mikrober och bekämpa infektioner.

Kroppsegna antioxidanter

Då vi hela tiden utsätts för fria radikaler i olika former är det viktigt att vi har ett bra försvar så att de inte gör för stor skada i kroppen. Vi har därför ett antal antioxidanter som bildas i kroppen och som ingår i kroppens antioxidantpalett. För att de kroppsegna antioxidantenzymerna ska fungera krävs även att vi får i oss tillräckligt med antioxidanterna zink, selen, mangan och koppar genom kosten.

Essentiella antioxidanter

Vissa av antioxidanterna som vi får i oss via kosten är essentiella, d.v.s. vi måste få i oss dem via kosten då kroppen inte kan tillverka dem själv. De essentiella antioxidanterna är vitaminerna C och E samt spårämnena zink, selen, koppar och mangan. Vitamin C, vitamin E och andra antioxidanter samarbetar vid neutralisering av fria radikaler i kroppen.

Karotenoider

Karotenoider är ett rött pigment som bildas i vissa växter, alger, svamp och vissa bakterier som har fotosyntes. Den mest kända karotenoiden är betakaroten som ger morötter och andra grönsaker dess karaktäristiska färg. Betakaroten är inget vitamin i sig, men kan omvandlas till vitamin A (retinol) i kroppen. Förutom betakaroten finns även många andra karotenoider som är antioxidanter. Några exempel är lykopen, alfakaroten, lutein, zeaxanthin och astaxanthin. Vissa av dem kan omvandlas till vitamin A, men aktiviteten är lägre än för betakaroten.

Livsmedel & fytonäringsämnen

Grönsaker och frukt har ofta ett naturligt högt innehåll av olika antioxidanter som skyddar växten/grödan. Dessa behöver inte vara essentiella utan kan vara fytonärings-



ämnen som inte har vitamin- eller mineralaktivitet. Några exempel på antioxidanter som är fytonäringsämnen är antocyanider, polyfenoler och flavonoider. De finns i kål, lök, grönt/svart te, rött vin, bär, nötter och fröer. Hur starka antioxidanterna är varierar, men om det totala intaget av frukt och grönt är högt brukar intaget av antioxidanter också bli fördelaktigt och ge en bra bredd med olika typer av antioxidanter.

Mer bearbetade livsmedel som oljor, margarin, växtgrädde och liknande innehåller oftast tillsatta antioxidanter som vitamin E och vitamin C för att skydda fetterna mot oxidation. Fleromättade fetter med många dubbelbindningar är extra känsliga för härskning. Utsätts de för ljus och värme riskerar de att oxidera och bilda lipidradikaler.

Sammanfattning

För att vi ska hålla oss friska krävs att vi har en balans mellan antioxidanter och fria radikaler. Är nivåerna av antioxidanter för låga kan skador uppstå på celler och vävnader och risken för sjukdom ökar. Det allra bästa är att täcka in sitt behov av antioxidanter via kosten genom att äta en varierad kost med mycket frukt och grönt. Har du ett lågt intag av antioxidanter via kosten kan du eventuellt ha nytta av att fylla på med extra antioxidanter via kosttillskott. Höga doser av enskilda antioxidanter bör man dock undvika för att inte få motsatt effekt. Det bästa är att kombinera olika antioxidanter då de samverkar i

”Mer bearbetade livsmedel som oljor, margarin, växtgrädde och liknande innehåller oftast tillsatta antioxidanter som vitamin E och vitamin C för att skydda fetterna mot oxidation”

kroppen. Elitidrottare med hög träningsmängd har en hög exponering av fria radikaler och kan eventuellt också dra nytta av att använda antioxidanttillskott för att optimera prestationen och minska träningsvärk. Har du cancer bör du dock vara försiktig med antioxidanter och andra kosttillskott då det finns en liten risk att antioxidanterna kan skydda tumörcellerna och öka risken för spridning. Är du rökare bör du undvika betakarotentillskott då risken för lungcancer kan öka.



Pernilla Berg är nutritionist och Medicine doktor i toxikologi



Diskborste av kokosfiber

Den här diskborsten är handgjord av naturliga oblekta kokosfibrer. Kokosfiber är naturligt antibakteriellt, så borsten blir inte illaluktande eller möglig. Du hittar den på medvetna.se för 69 kr.



Grynfri Granola

Renée Voltaires grynfriga granola är en perfekt start på dagen. Favoriten är den med smak av hallon och kokoschips, fylld med allt från cashewnötter och mandlar till kardemumma och kanel. Egenproducerat mathantverk, oprocessat och endast lätt sötat med dadelpulver. Kostar 84,90 kr/375 g på reneevoltaire.se.



Ny vegansk hudvård

Sand & Souls produkter återfuktar huden utan tomma löften om att uppfylla skönhetsideal. Deras produkter är veganska och ekologiska samt tillverkade i Sverige. Sand & Soul Skin dag- och nattkräm kostar 289 kr och säljs exklusivt på sandsoulskin.se.

En bra start

Det är allt vi behöver för att sätta nivån för 2022. En bra start, starka och friska, redo att ta oss an ännu ett fantastiskt år. Här har vi samlat några produkter för en hållbar och medveten livsstil.



GLORIOUS GREENS PLANTSHAKE

Glorious Greens Plantshake

En helande Plantshake fylld av gröna superfoods som stöttar din kropps naturliga förmåga att detoxifiera sig. Denna matiga superfood smoothie är redo på sekunder och kan lätt bäras med dig var du än befinner dig. Fyll på din kropp med denna härliga mix av några av naturens mest kraftfulla grönsaker; helande nässlor, hjärnboostande vetegräs, detoxifierande spirulina, immunstärkande chlorella och järnrik spenat. Beställ och läs mer på inikasuperfoods.com.



För tedrickaren

Om du älskar te så satsa på löste och använd det här tefiltret i ekologiskt bomullstyg. Du kan använda det om och om igen! Kostar 89 kr på ekonara.se.



Superfoods!

Jag gillar själv känslan av att äta superfoods i olika former. Superfood & Berries har flera olika pulver som du t ex kan mixa ner i din smoothie för att boosta den lite extra med nyttigheter. En förpackning kostar 245 kr på superfoodandberries.se.



Nutchup

Tänk dig ett nötsmör fast flytande på flaska. Pandys nutchup är sötad med xylitol och smaksatt med kanel. Perfekt att ringla över gröten, en fruktsallad eller dessert. Kostar 79 kr på meds.se.

Aleppotvål

Här är ett kombinerat schampo och balsam, framtaget för fett hår. Basen är en Aleppotvål i flytande form med växtextrakt för att att ge mjukhet och glans. En flaska kostar 159 kr på jordklok.se.



Plastfria hårsnoddar

Hårsnoddarna från Wild & Stone är helt fria från plast och i stället gjorda med ekologisk bomull och växtbaserat gummi. De är biologiskt nedbrytbara, till skillnad från en vanlig hårsnodd som tar 500 år för att brytas ned. De kostar 85 kr/6 st på ecosphere.se.



Boosta ditt välbefinnande

OmniVegan® är en serie veganska kosttillskott av högsta kvalitet med fokus på styrka, bra upptag och välbefinnande. För veganer, vegetarianer, flexitarianer och alla andra.



Multi

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

Omega-3

Innehåller Omega-3 olja av högsta kvalitet utvunnet från alger. Ett miljövänligt sätt att framställa Omega-3 som ger en mycket ren olja. OmniVegan 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.

NYHETER



**Q10 ENERGY • B12 • D3 • LECITIN • KIDS MULTI
KALCIUM+ • JÄRN • JOD**

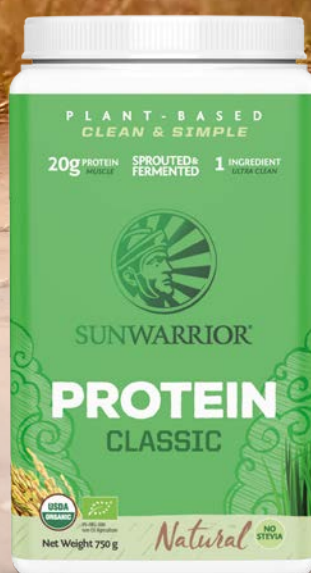
OmniVegan serien finns hos Kronans Apotek, Hälsokraft och andra välsorterade hälsokostbutiker, terapeuter och livsmedelsbutiker med inriktning på veganska produkter. Samt på vår hemsida www.omnisympharma.se och andra internetbutiker.



SUNWARRIOR®

NATURLIGA VÄXTPROTEINER

För dig som tränar och vill få mer energi helt naturligt. Här får du fullvärdiga proteiner från bra källor såsom ärtor, quinoa, amarant och hampa.



Finns hos www.vitaminer.nu samt hos välsorterade hälsokostbutiker.



Bodystore



Vitaminer.nu

NYTT OM VEGOKOST & HÄLSA

I varje nummer lyfter **David Stenholtz** några olika vetenskapliga studier som är kopplade till en växtbaserad kost.

Barn vill inte äta djur

Majoriteten av barn i en amerikansk studie tycker inte att det är okej att äta djur och nästan hälften är okunniga om var animaliska produkter kommer ifrån. Detta enligt en artikel som publicerats i tidskriften *Journal of Environmental Psychology*.

Forskarna undersökte kunskapen om matens ursprung från växtriket eller djurriket hos barn i åldrarna 4–7 år. Barnen fick visa sina kunskaper genom två sorteringsuppgifter (dichotomous sorting tasks).

Man fann stora fel i grundläggande matkunskap och



FOTO: ALAINA MCLEARNON, UNSPLASH

Majoriteten av 6–7-åringar tyckte inte att kyckling, kor och grisar är okej att äta.

speciellt dålig kunskap uppvisades för animaliska produkter. 41 % av barnen påstod att bacon kommer från en växt. Majoriteten av 6–7-åringar tyckte inte att kyckling, kor och grisar är okej att äta.

Forskarnas slutsats är att barn inte tycker att djur är lämpliga att äta och att barns uppfattning av mat kan vara till hjälp för att normalisera växtbaserat, miljövänligt ätande.

Hahn et al, Children are unsuspecting meat eaters: An opportunity to address climate change, Journal of Environmental Psychology, Available online 9 October 2021, 101705

Köttkonsumtionen måste minska kraftigt för klimatmålen

Om vi ska nå klimatmålen om noll nettoutsläpp av växthusgaser till 2050 måste vi kraftigt minska vår konsumtion av animaliska produkter. Detta enligt en vetenskaplig analys som publicerats i tidskriften *British Medical Journal*.

Att minska konsumtionen av animaliska produkter kommer att leda till minskad vatten- och markanvändning. Även konsumtionen av mättat fett skulle minska, vilket skulle gynna vår hälsa.

För att nå internationella utsläppsmål behöver köttkonsumtionen minska med 79 % i USA och 68 % i Europa. Författarna rekommenderar politiska styrmedel för att göra kött dyrare, genom att till exempel ta bort subventioner och vidta andra åtgärder för att göra hela vegetabilier billigare.

Marteau TM, Chater N, Garnett EE. Changing behaviour for net zero 2050. BMJ. 2021;375:n2293.

Stärkt samband mellan mjölk och prostatacancer

Ytterligare en studie har påvisat ett samband mellan konsumtion av mjölkprodukter och risk för prostatacancer. Resultaten har publicerats i tidskriften *Cancer Medicine*. Forskarna följde mer än 26 000 deltagare i Japan Collaborative Cohort Study under 20 år. Matintag registrerades liksom nyinsjuknande i prostatacancer.

Man fann att de som drack mest mjölk uppvisade 37% ökad risk för prostatacancer jämfört med dem som drack minst.

En metaanalys från 2016 som sammanvägt 11 studier har tidigare funnit att de som konsumerat mest mjölk uppvisade 43 % ökad risk att dö av prostatacancer jämfört med dem som generellt undviker mjölkprodukter.

Ytterligare en metaanalys från 2015 som sammanvägt 32 studier fann ett tydligt samband mellan flera olika mejeriprodukter och ökad risk att drabbas av prostatacancer.

Mikami K, Ozasa K, Miki T, et al. *Dairy products and the risk of developing prostate cancer: A large-scale cohort study (JACC Study) in Japan. Cancer Med. Published online October 4, 2021.*

Lu W, Chen H, Niu Y, Wu H, Xia D, Wu Y. *Dairy products intake and cancer mortality risk: a meta-analysis of 11 population-based cohort studies. Nutrition Journal. 2016;15(1):91-102.*

Aune et al, *Dairy products, calcium, and prostate cancer risk: a systematic review and meta-analysis of cohort studies, The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 101, Issue 1, January 2015, Pages 87-117.*

Äldre veganer använder färre mediciner

Att äta en växtbaserad kost minskar användandet av mediciner när vi blir äldre. Detta enligt en studie som publicerats i tidskriften *Journal of Lifestyle Medicine*.

Forskarna jämförde matvanor med antalet mediciner som användes av 328 äldre. Man fann att de som var veganer tog minst mediciner, 58 % färre än blandkostare.

Ett ökat fiberintag och ett mindre intag av mättat fett vid vegansk kosthållning förbättrar blodsocker, blodtryck, kroppsvikt, kolesterol och andra hälsomarkörer. Detta kan förklara det minskade behovet av mediciner hos äldre veganer.

Dos Santos H, Gaio J, Durisic A, Beeson WL, Alabadi A. *The Polypharma Study: association between diet and amount of prescription drugs among seniors. Am J Lifestyle Med. Published online October 20, 2021.*

En växtbaserad kost håller vårdpersonal friska

Vårdpersonal som äter en växtbaserad kost uppvisar förbättringar i hälsomarkörer. Detta enligt en studie som publicerats i tidskriften *American Journal of Lifestyle Medicine*.

Forskarna lottade vårdpersonal vid ett sjukhus i Washington D.C. till en kontrollgrupp eller att följa en vegansk kost i 12 veckor under covid-19-pandemin.

De som följde en vegansk kost sänkte sin kroppsvikt,



FOTO: NADINE PRIMEAU, UNSPLASH

”Ett ökat fiberintag och ett mindre intag av mättat fett vid vegansk kosthållning förbättrar blodsocker, blodtryck, kroppsvikt, kolesterol och andra hälsomarkörer.”

blodtryck, kolesterol och blodsocker jämfört med kontrollgruppen samt ökade sin livskvalitet. Förbättringar i dessa hälsomarkörer är kopplade till minskad risk för svår och dödlig covid-19-infektion. Dessa förbättringar hjälper därför vårdpersonal att hålla sig friska och vårda patienter under pandemin.

Kahleova H, Berrien-Lopez R, Holtz D, et al. *Nutrition for hospital workers during a crisis: effect of a plant-based dietary intervention on cardiometabolic outcomes and quality of life in healthcare employees during the Covid-19 pandemic. Am J Lifestyle Med. Published online November 5, 2021.*



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

CHOKLADBARS PRODUCERADE I UPPSALA'S VEGANSKA CHOKLADFABRIK!



**VEGICKERS & SALTY LIQUORICE ÄR EN
SMAKSENSATION DU SENT
KOMMER ATT GLÖMMA!!**

DET GODA* VINET

FÖR DEN PET-IGA



SAAM Pinotage 2020, art nr 2220 Alk. 15 %, 89 kr (750 ml)

*EN FAIRTRADE-MÄRKT OCH VEGANVÄNLIG PINOTAGE I PET-FLASKA FRÅN SAAM-KOLLEKTIVET I SYDAFRIKA.

thewineagency.se

**Alkohol i samband med arbete
ökar risken för olyckor.**

A woman with short brown hair, smiling and looking upwards, stands in a field of low-lying vegetation. She is wearing a black, short-sleeved dress. In the background, a calm lake stretches across the middle ground, with a line of trees and a small white building visible on the far shore under a soft, overcast sky.

OMFAMNANDE OCH RUSTIK

Lettisk mat!

Här kommer en rad traditionella maträtter från Lettland som speglar landets historiska sätt att leva nära naturen. Ett lantligt liv där inspiration och ingredienser till maträtterna hämtas från bondgården, skogen och trädgården.

RECEPT: SANITA LOCMELE FOTO: EVA HILDÉN

”I Riga finns det flera matställen där det serveras enbart vegansk mat”

Berätta lite om dig själv!

– Mitt namn är Sanita Locmele. Ločmele skriver man egentligen på lettiska, men č tappade jag bort när jag flyttade till Sverige år 2004. Jag är född i ett land som inte längre finns kvar – den lettiska sovjetrepubliken, numera Lettland (Latvija). Idag bor jag i Linköping med min sambo Guillermo Forfait och våra barn Chadye, 7 år, och Chester, 4 år. För åtta år sedan bestämde jag och Guillermo oss för att testa att inte äta kött på en månad. Under tiden läste vi tidskrifter, böcker och mycket vettig, ibland inte så vettig, information på nätet om djurhållning, etiska aspekter av att äta djurprodukter, kost, näring och hälsa, samband mellan kost och klimatförändringar m.m. Några månader senare blev vi veganer och det beslutet ångrar vi aldrig. Våra barn äter växtbaserad kost både hemma och i skolan/förskolan.

Hur skulle du beskriva det lettiska köket?

– Det lettiska köket har starka traditioner från det ryska, polska, tyska och även svenska köket då alla dessa länder har haft stor inverkan både politiskt, kulturellt och med sin fysiska närvaro i Lettland under flera hundra år. I början av 90-talet blev Lettland en självständig stat och sedan dess har landet fokuserat på att stärka sin identitet. Och maten är ju en del av det. Lettisk husmanskost är potatis, sås och kött samt mejeriprodukter – syrade produkter som liknar crème fraîche (krejums), kefir (kefirs), även färskost (biezpiens) och ost. Men ett glas mjölk till måltiden förekommer aldrig, som är så vanligt i Sverige. Letter äter gärna olika grönsakssoppor med kött och mättande sallader, men även pelmeni (slaviska dumplings), shashlik under årets varmare månader (marinerade och grillade köttbitar med ursprung från Kaukasien) och rökt eller saltad fisk och korv. Fermenterade/syrade produkter är väldigt populära – hemgjord surkål, inlagda grönsaker och svamp, sylt, kompott och must. Det är en del av historien, när folk levde fattigt under sovjettiden och man lärde sig att ta tillvara alla naturens gåvor inför vintern.

Vilka ingredienser och råvaror är vanliga i det lettiska köket?

– Rotfrukter och spannmål som matvete, råg, havre, matkorn och vete samt mejeriprodukter är de mest populära råvarorna. Man kryddar maten med salt, peppar och lök, och dill ska ingå i alla maträtter enligt en lett.

Hur är det att äta vego i Lettland?

– Det är mycket enkelt att leva som vegetarian. Det är inga problem att få kött-

fria maträtter på restauranger. Samhället och ens närmaste krets brukar inte reagera starkt om man väljer bort kött (man äter ju allt annat som serveras). Veganer har det däremot svårare än så. Mejeriprodukter anses vara den bästa källan till en balanserad och näringsrik kost. Vill man välja bort det hotas man med hälsoproblem av alla de slag. Dietister och kostrådgivare är mycket tveksamma när det gäller vegansk kost. Det är anledningen till att det är svårt att vara ”öppen vegan” i Lettland, man väljer att inte berätta om sin/sina barns kostinställning för att undvika kritik och en oprofessionell attityd. Å andra sidan ser man att efterfrågan på veganska produkter växer för varje år. I Riga finns det flera matställen där det serveras enbart vegansk mat.

Hur är det att leva som vegan i Lettland?

– Veganismen är som sagt fortfarande ett hett ämne. Det betraktas ofta som aggressivt, kategoriskt och kontroversiellt. Offentliga profiler/personer och icke-statliga organisationer väljer hellre att lyfta frågor om sortsoring och pantsystem, att leva nära naturen, d.v.s. att köpa lokalproducerad mat, köpa mindre och leva en zero wastelivsstil. Dessa ämnen är mindre laddade, helt enkelt. Men det finns flera djurrättsorganisationer, tex Riga Animal Save (ingår i Save Movement), Dzīvnieku brīvība (som motsvarar Djurens Rätt) och radioprogrammet Zootehnikums som jobbar hårt för att bli hörda. Det finns eldsjälarna som på sitt eget sätt visar upp sin veganska livsstil, anordnar matlagningskurser, organiserar workshops och diskussionskvällar. För sex år sedan startade jag Facebookgruppen Bērni vegāni (veganbarn) där vi föräldrar och närstående till veganfamiljer i Lettland kan diskutera olika frågor gällande veganbarn. Det är verkligen inte många som öppet vågar berätta att inte bara de vuxna, utan även barnen i familjen äter enbart växtbaserad mat. För ett och ett halvt år sedan startade jag även en hemsida, ”Bērni vegāni”, som förlängning till Facebookgruppen. Målet med hemsidan är att sprida kunskap om den veganska livsstilen i familjekonstellationer, att det ska finnas en informationskälla, ett bibliotek som på ett kvalitativt sätt och inte minst på lettiska skriver om veganfamiljer och veganbarn.

Följ Sanita

Följ gärna Sanita på Instagram @vegkid.

KARTUPEĻU PANKŪKAS POTATISPANNKAKOR

4 portioner  

Den här rätten liknar svenska raggmunkar men serveras väldigt sällan med kött i Lettland. Istället använder man sig av crème fraîche och/eller lingonsylt.

12 potatisar
3 msk kikärtsmjöl
salt
svartpeppar
olja att steka i

Servering

crème fraîche, t ex mjölkfri lingonsylt

1. Riv nio potatisar grovt på ett rivjärn och resterande tre fint.
2. Blanda potatisen med kikärtsmjöl, salt och peppar. Rör om.
3. Hetta upp generöst med olja i en stekpanna. Klicka ut potatissmeten och platta till. Stek gyllene på båda sidor.
4. Serveras med crème fraîche och lingonsylt.

PUPIŅU ZUPA BÖNSOPPA

4-5 portioner 

Det här är en enkel, snabb och värmande varmrätt med mättande matvete. Den är faktiskt godast dagen efter då grönsaker och matvete har sugit upp all buljong och du får mer av en gryta.

2 liter vatten
2 tärningar grönsaksbuljong
2 lagerblad
några hela svartpepparkorn
2 dl matvete
2 tärnade morötter
1 mindre rotselleri, tärnad
4-5 potatisar, tärnade
3 dl kokta bönor, t ex vita bönor eller borlottibönor salt

1. Koka upp vattnet i en kastrull.
2. Rör ner allt förutom bönorna. Koka upp och låt sjuda i 10 minuter.
3. Rör ner bönorna och låt sjuda i ytterligare 15 minuter på svag värme.
4. Smaka av med salt.

Potatispannkakor



Bönsoppa



Sillipäls

Matig sallad

Sallad

VINEGRETS SALLAD

4 portioner  

Ännu en sallad från det ryska köket, men som är väldigt populär i Lettland. En enkel och färgglad sallad med rotfrukter, ärtor, äpple och surkål.

2 potatisar
2 morötter
2 kokta rödbetor
400 g konserverade gröna ärtor
1 dl cornichons
1 lök, finhackad
1 äpple, finhackat
2 dl surkål

Dressing

1 msk vitvinsvinäger
2 msk olivolja
salt, svartpeppar

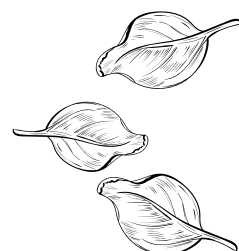
1. Börja med att koka potatis och morot tills de är mjuka men fortfarande har kvar lite tuggmotstånd. Låt svalna helt.
2. Skär potatis, morot och rödbetor i tärningar, lika stora som ärtorna.
3. Blanda rotfrukterna med ärtor, cornichons, lök, äpple och surkål. Pressa först ut överflödigt lag från surkålen.
4. Vispa ihop ingredienserna till dressing. Blanda ner. Smaka av med salt och peppar.

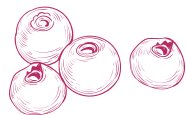
RASOLS MATIG SALLAD

4 portioner  

Här kommer en matig sallad som i Ryssland är mer känd som Olivie. I Sydeuropa kallas den för Insalata Russa och det är en populär sallad även i Lettland, där man kan köpa den färdig i kyldisken.

3 potatisar
3 morötter
150 g middagskorv, växtbaserad
400 g konserverade gröna ärtor
1 dl majonnäs, t ex äggfri
1 dl crème fraîche, t ex mjölkfri
salt
svartpeppar





1. Börja med att koka potatis och morot tills de är mjuka men fortfarande har kvar lite tuggmotstånd. Låt svalna helt.
2. Skär rotfrukterna i tärningar, lika stora som ärtorna. Gör samma sak med middagskorven.
3. Blanda ihop rotfrukter med korv, ärtor, majonnäs och crème fraîche. Smaka av med salt och peppar.

SILKE KAŽOKA SILL I PÄLS

4 portioner

Den här salladen betyder "sill i päls" om man översätter direkt. Den görs vanligtvis med sill, men här har vi ersatt den med aubergine. Den kan göras väldigt vacker i flera färgglada lager och serveras gärna med en shot vodka.

Aubergine

- 1 aubergine
- 1 noriblad
- 2 tsk salt
- 1 msk äppelcidervinäger

Sallad

- 3 potatisar
- 3 morötter
- 3 rödbetor
- 1 lök, finhackad
- 150 g fast tofu
- ev. svart salt (kala namak)
- 2 dl majonnäs, t ex äggfri

Aubergine

1. Börja med att skala auberginen och skär den i mindre bitar.
2. Lägg ner auberginen i en kastrull tillsammans med noriblad, salt, äppelcidervinäger och tillräckligt med vatten för att täcka auberginen. Koka upp och låt sjuda i 10 minuter tills det mjuknar.
3. Ta kastrullen från värmen och låt stå i några timmar.

Sallad

1. Börja med att koka potatis och morot tills de är mjuka men fortfarande har kvar lite tuggmotstånd. Låt svalna helt.
2. Riv potatis, morot och rödbetor separat. Lägg i olika högar eller skålar.
3. Nu är det dags att varva allt. Du kan antingen använda en form med löstagbar kant eller så varvar du allt i en skål.
4. Först ett lager riven potatis, sen lite majonnäs. Efter det auberginen (pressa ut vätskan först), lök och majonnäs. Morötter och majonnäs. Rödbetor och majonnäs.
5. Hacka eller smula sönder tofun och stek den i lite olja så att den får färg. Krydda med lite kala namak för en "äggig" smak. Toppa med tofun.
6. Låt allt stå i kylan i någon timme eller över natten. Vänd ut på en tallrik vid servering.



Dessert
på rågbröd

Färskostplättar

BIEZPIENA PLĀCENĪŠI FÄRSKOSTPLÄTTAR

4 portioner

Alla barn brukar få dessa plättar under sin uppväxt. Veganfamiljer gör dem på tofu istället för färskost. Man kan göra dem söta eller mer neutrala i smaken (i så fall utesluter man sockret i receptet).

- 400 g fast tofu
- 2 dl havremjöl
- 2 msk strösocker
- 1 msk vaniljsocker
- 1 tsk bakpulver
- 10 droppar citronsaft
- en handfull russin
- några msk mjölk, t ex havre- eller sojamjölk

Servering

crème fraîche, t ex mjölkfri
jordgubbssylt

1. Smula tofun fint. Du kan även mixa den i en matberedare. Häll ner i en skål.
2. Blanda ner övriga ingredienser. Om smeten är för tjock kan du tillsätta mer mjölk.
3. Forma till plättar och stek i olja så att de får fint med färg på båda sidor. Fukta händerna med lite

- vatten så blir de lättare att forma.
4. Serveras med crème fraîche och sylt.

RUPJMAIZES KĀRTOJUMS DESSERT PÅ RÅGBRÖD

4-6 portioner

Den här desserten påminner om svensk änglamat och görs traditionellt på gårdagens torra bröd som varvas med söt grädde och syrliga lingon.

- 400 g danskt rågbröd
- 2 dl vispgrädde, t ex vispbar havre- eller sojagrädde
- 1 msk vaniljsocker
- 1 msk strösocker
- 4 dl rårörda lingon

1. Skär brödet i mindre bitar och sprid ut i en ugnform. Rosta på 200 grader i 20-30 minuter.
2. När brödet blivit helt hårt och torrt tar du ut det och låter svalna. Mixa sedan fint i en matberedare.
3. Vispa grädden fast och fluffig med vaniljsocker och strösocker.
4. Varva bröd, grädde och lingon i en stor skål eller flera små. Låt gärna stå i kylskåpet i några timmar före servering.

Bara chilla med Stacky's

Gänget bakom den nya vegoprodukten Stacky's vill att folk ska slappna av lite mer och bara äta god, smart mat. Det måste vara roligt och kravlöst om man nu vill inspirera svenskarna att äta mer veganskt i vardagen och Stacky's har höga ambitioner när det kommer till att förändra folks matvanor.

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: STACKY'S

— **ALLT! DU KAN GÖRA** vad du vill med den! Det gäller bara att slappna av lite, ha kul i köket och laga det du är sugen på, förklarar Macs Moser, en av grundarna bakom Stacky's. Macs är så nära en personifiering av märket man kan komma: Lite galen, väldigt rolig och så långt ifrån pretentiös och högtravande man kan komma.

Det vi pratar om är förresten hur man tillagar Stacky's. Det är ju till skillnad från alla vegoburgare där ute inte en rund puck utan en fyrkantig bit som det går att göra saker med, då den inte är fryst. Vi skrattar åt hur förvirrade folk blir av något så enkelt som en lätt skillnad i formen. Men som sagt, det gäller bara att slappna av och göra precis vad som helst av den.

Stacky's är gjord på ekologiska råvaror, tillverkad i Sverige och skickas hem i vakuumförpackade plastförpackningar vilket gör att de håller i rumstemperatur i flera månader. Men det är inte där man vill lägga fokus. Man vill att folk ska käka Stacky's för att den är förbaskat god och kan användas till så mycket.

— Vi som ligger bakom Stacky's är ett gäng med en galet blandad bakgrund och har kommit in lite från sidlinjen. Vi vill nå ut till de där andra 90 % som inte käkar vego. Vill de äta kött får de äta kött, men när de käkar vego så käka bra grejer på svenska råvaror. Vi försöker inte att imitera kött och vara något speciellt, det här är bara riktigt bra mat.

Så hur använder man den? Stacky's är kvadratiska block gjorda på bland annat matvete och svarta bönor. Första gången man ser Stacky's kanske man är lite funder-

Jag älskar opretentiös mat. Choppa Stacky's i bitar, stek den och servera med makaroner och ketchup. Svårare än så behöver det inte vara"

/Macs Moser



sam, men sen inser man att man kan göra exakt vad som helst. Steka den hel, strimla, skära i kuber, smula, fritera, vända ner i grytor, grilla. Ja, till och med riva den på ett rivjärn och du får en perfekt vegofärs.

— Stora företag är så konservativa i sitt tänk. De gör saker som de alltid har gjort. Vi såg inga begränsningar och ville ha en ren produkt som kunde paketeras på ett hållbart sätt utan en massa svin. Vi ger dig en bygg-

sten, vad du sen gör med den är upp till dig.

Macs brinner även för idén att bra veganmat ska vara tillgänglig för alla, oavsett plånbok. Om man ser till Stacky's egenskaper skulle det här utan tvekan vara en premiumprodukt som kostade över 200 kr/kg.

— Det gör den inte, för det tycker inte vi är rättvist. Det här är mat för vardagen, för folket.

Som någon som drivit tidningen VEGO i 8 år är det galet uppfriskande med just galningar. Folk som drivs av en sprittande ambition att förändra världen till det bättre med ett stort skratt och god mat. För matlagning ska vara gott och roligt och för att folk ska bli inspirerade och engagerade behövs det mindre hinder i form av pekpinnar och måsten.

— Jag älskar opretentiös mat. Choppa Stacky's i bitar, stek den och servera med makaroner och ketchup. Svårare än så behöver det inte vara.



Varför heter den Stacky's?

Tanken var att ta fram en fyrkantig produkt som skulle passa perfekt på en EU-pall. De ville inte transportera någon luft så när man staplade, stacked, dem på varandra så blev det helt enkelt namnet...
Stacky's.



Vad är Stacky's

Stacky's är en vegansk produkt gjord på morot, matvete, lök, svarta bönor, rapsolja, kikärtsmjöl och kryddor. Stacky's Original är både ekologisk och svenskproducerad. Läs mer och beställ på stackys.com.

STACKY'S

VARMRÄTTER

Gottfärssås på gula ärtor 24
 Blomkåls- och potatissoppa med örtolja 25
 Kryddig linsgryta med spenat och kokos 25
 Enchiladas med svart bönfyllning 27
 Matig haricots verts-sallad med vit bönröra 27
 Tacos med stekta bönor 30
 Bibimbap på svenska 30
 Galetter på bovete med spetskål 33
 Grekisk färssås med spagetti 33
 Svart linsdal med smör 39
 Ragu med skogschampinjoner 53
 Jambalaya 61
 Ugnspannkaka med rökt tofu 62
 Tagine med rotfrukter 62
 Moo shu med tofu 63
 Mac'n'cheese 64
 Morotsröra med solrosfrön 64
 Trattkantareller med vinägerlök och mos 69
 Blomkålscurry med potatis och citron 71
 Peperonata i hela paprikor 71
 Cacio e pepe 73
 Steamed buns med fyllning och dipsås 76
 Bao buns med pankofriterad tofu 78
 Orange tofu 79

SMÅRÄTTER

Smörrebröd med havets kikärter 16
 Smörrebröd Dannebrogen 17
 Smörrebröd med vita bönor och dill 18
 Smörrebröd med panerad tofu och remoulad 18
 Smörrebröd med nordisk guacamole 19
 Ratatouille 55
 Miso- och sesamrostad palsternacka 70
 Potatispannkakor 90
 Rasols 92
 Sill i päls 93

SOPPOR & SALLADER

Bouillabaisse 53
 Gulaschsoppa 63
 Laksa 79
 Bönsoppa 90
 Vinegrets 92

SÖTSAKER & BAKAT

Lyxiga fattiga riddare 6
 Tarte tatin med äpplen 54
 Chokladsufflé med chili 55
 Oreo milkshake 60
 Tunna pannkakor utan ägg 65
 Thai bananfritters 76
 Färskostplättar 93
 Dessert på rågbröd 93





Redo för

VEGANUARY

Hos Helhetshälsa hittar du ett brett urval av kosttillskott, till exempel B12-vitamin, Alg-Omega3®, samt VegoOptimal - en multiprodukt med järn, vitamin B12, vitamin D och zink.

Hela vårt sortiment är vegetariskt och de flesta av produkterna är också veganska. Dessutom tillverkas de utan onödiga tillsatser.

Se hela sortimentet på www.helhetshalsa.se



HELHETSHÄLSA
ett naturligt val

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och en hälsosam livsstil.

RICKARD SÖDERBERG
OM SIN STORA LIVSFÖRÄNDRING

**VI FROSSAR
I MAT FRÅN BALKAN**

RENÉE VOLTAIRE
PRATAR MATCHA

SOPPOR FRÅN HELA VÄRLDEN

DRÖMSK MAT FRÅN ITALIEN

TÅNG, TÅNG OCH TÅNG
HUR DU PLOCKAR OCH ANVÄNDER DET

VÄRLDENS ÄCKLIGASTE MAT
VI BESÖKER ETT LITE UDDA
MATMUSEUM

NÄSTA NUMMER
ute den 17 februari!

NEWS ALERT!
IT'S 3AM
SOME-
WHERE.



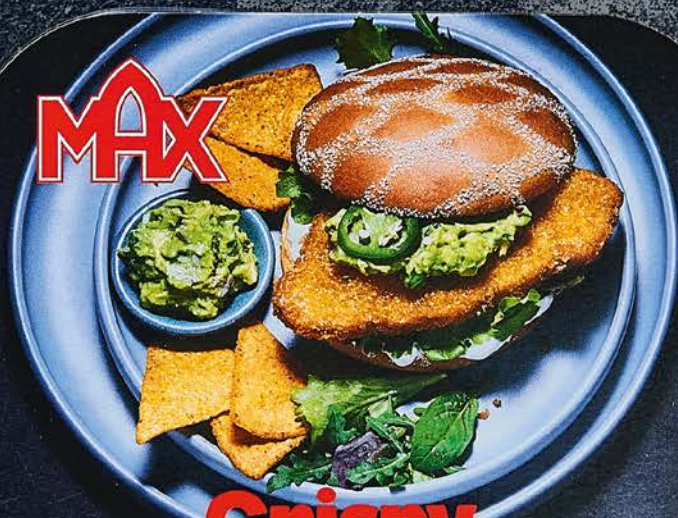
Epic
Veggie Eating

Känd från MAX

Med LikeMeat kan du äta det du älskar fast utan det dåliga samvetet. Några som också skriver under på det är Max som sålt våra produkter i flera år.

Nu tar vi steget vidare till mataffären. Du hittar oss nu på COOP, Willys och Hemköp.

MAX



Crispy No Chicken Burger

Baserat på soja

Nu kan du göra din egen MAX-måltid hemma! Krispiga panerade växtbaserade burgare gjorda på sojaprotein från LikeMeat.



Antal

2 ST

Tillagning Ca.

4 MIN

Vikt

180 g



Crispy Nuggets

Baserat på soja

Nu kan du göra din egen MAX-måltid hemma! Kripiga panerade växtbaserade nuggets gjorda på sojaprotein från LikeMeat.



Antal

8 ST

Tillagning Ca.

4 MIN

Vikt

180 g

So good it's good

**LIKE
MEAT**

coop

WILLYS

Hemköp



Facebook:
likemeatnordic



Instagram:
likemeatnordic