

VEGO:S VECKOMENY – MIN FARMOR VAR VEGAN – INDISKT OCH HÅLLBART – NYTT I VEGOVÄRLDEN

VEGO

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

87 000 läsare!

60

GRÖNA
RECEPT!

ENKEL VEGOMAT
med Landley

KLIMATBERÄKNADE
RECEPT

NUDLAR, NUDLAR, NUDLAR!
med Jennie Walldén

ANTA UTMANINGEN!
VEGO PÅ 21 DAGAR

BILLIGT & KLIMATSMART

SÅ KAPAR DU KOSTNADER
OCH ÄTER HÅLLBART

NR 1 2023 DECEMBER-JANUARI
PRIS 69,- (INKL. MÖNS)
FINLAND 790 EUR NORGE 85 NOK



01



TIDSAM 2881-01

7 388288 106908

RETURVECKA 11

ÄT EFTER SÄSONG – HÄLSOSAMT OCH ENKELT – MODE & SKÖNHET – MEDVETNA VAL – KOST & HÄLSA

Vi måste bli bättre!

JAG LÄSTE EN rapport från Orvesto som gjorde mig både glad och hoppfull. Den heter "ORVESTO Hållbarhet 2022" om du vill kolla in den. Den hade utgångspunkt i FN:s 17 klimatmål och visade dels vad folk var mest oroliga för samt vad de var mest beredda att göra.

Det börjar bra med att till exempel 43 % fäster stor uppmärksamhet vid miljö- och samhällsfrågor i nyheterna. Det är 37 % som är beredda att investera tid och pengar för att stödja företag som försöker göra bra saker. Drygt hälften, 51 %, säger att de redan har slutat köpa vissa produkter eller tjänster på grund av deras påverkan på miljön eller samhället. Men samtidigt vet vi att det folk säger att de gör inte är samma sak som det de faktiskt gör. Alla vill vara goda människor, men det är inte alltid lika lätt i praktiken.

Så vad är det då svenskar oroar sig mest för när det gäller hållbarhet? I topp ligger plast i haven, följt av förlust av biologisk mångfald, växthusgasutsläpp, vattenföroreningar samt överkonsumtion och slöseri. I botten hittar vi bristande tillgång till internet och bristande stöd för minoritets- och kvinnoägda företag.

MED DET I bakhuvudet, vad är då svenskar mest villiga att göra för ett hållbart samhälle? Ohotad etta är att ta med egen påse när man handlar. Följt av att minska matavfall, återvinna och köpa artiklar som använder mindre plastförpackningar. Vad ligger då i botten? Intressant nog de aktiviteter

som alla miljö- och klimatorganisationer pushar mest för eftersom det är där den stora förändringen kan ske. Det handlar om att flyga mindre, minska mängden kött och bli vegetarian eller vegan. Att bli vegetarian eller vegan ligger för övrigt ohotat på sistaplatsen.

Så vilken slutsats kan man dra? Att svenskar är oroliga och vill bry sig är helt klart, men också att de överlag är beredda att göra ett absolut minimum? Eller är det så att svenskar vill göra gott, men att det bara är förbaskat svårt att bryta vanor? Det kan jag verkligen skriva under på!

Min uppgift här i livet är att få folk att äta mer vegetariskt och veganskt, så om du vill testa 21 dagar som vego, gå med i vår utmaning "Vego på 21 dagar" (läs mer på sida 34) eller tipsa vänner och familj om utmaningen. Det kan vara en bra start. Och börja prata med vänner och familj om vad ni tillsammans kan göra för att bryta gamla vanor och skapa nya bättre vanor. För miljön, klimatet, för alla som bor här - inte bara nu, utan även för kommande generationer.



Mattias Kristiansson

Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO

3 FÖRÄNDRINGAR JAG TÄNKER GÖRA 2023



Mer ekologiskt

Jag tänker dra ner på andra (oftast onödiga) kostnader för att i stället lägga mer ekologiskt i min varukorg.



Ta tåget

Jag tar självklart tåget inrikes, men har ju flugit utomlands. År 2023 ska jag planera för en tågresa i Europa.



Bli bättre i VEGO

Vi jobbar ju alltid med att lyfta de här frågorna på något sätt, men jag vill att VEGO ska inspirera ännu mer till hur man äter och lever hållbarare.

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

Chefredaktör & ansvarig utgivare

Mattias Kristiansson
tel: 0768 55 99 77

mattias@vegomagasinet.se

Art Director

Omslagsbild Camilla Lindqvist

Korrektur Camilla Dunér

Annonsera

vego@capemedia.se

Kontakta oss

redaktionen@vegomagasinet.se

Kundtjänst och prenumerationer

Telefon: 08-799 62 01

Mejl: vego@flowyinfo.se

Tryck PunaMusta



ClimateCalc CC-000084/FI
PunaMusta Magazine

Jag är ekologiska Mileo –
fruktig och fin med toner
av vita blommor, päron,
persika, fläder och citrus.

Taget, det blir bra
till smågodis och en
romantisk komedi.



MILEO ORGANIC, nr 2604
alk. 12%, 75 cl PET-flaska, 89 kr



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

Vego 1 2023

- 12 Ät billigt med Hanna
- 23 Älskade nudlar med Jennie
- 29 Vego på 21 dagar
- 35 Enkel vegomat
- 54 Varför vego?
- 53 Det persiska köket
- 59 Green Kitchen Stories
- 69 Veckomenyn
- 75 Värmande soppor
- 81 Billig, klimatsmart, indiskt
- 91 Min farmor var vegan

DESSUTOM:

Ledare **2**, Innehåll **4**, Vego svarar **6**, Vegonytt **8**, Äta och leva billigt **16**, Italiensk kärlek och matprat **22**, Vego:s ersättningsguide **42**, Gröna proteiner **48**, Mode & skönhet **64**, Trend-Stefan **68**, Mjukstart på det nya året **80**, Allt om kosttillskott **88**, 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.



35

Anta utmaningen, bli vegan på 21 dagar

74

Billig och god indisk mat



27

Jennie Walldén lagar mat med ljuvliga nudlar



12

Hanna Olvenmark har skrivit tre böcker varav den första heter *Portionen under tian*



53

Det persiska köket bjuder på underbara maträtter



Så här ser en vegetarisk proteinkälla ut.

Som förälder är det inte lätt att hitta näringsrik färdiglagad mat att ge till sitt barn – särskilt inte vegetarisk. Därför skapade vi Alex&Phil. All vår mat görs på de bästa, KRAV-ekologiska råvarorna. Våra vegetariska måltider är källor till protein och på bilden ser du vår goda och mättande linsgryta i klimatsmart tetra. Förpackningen är 80% mer klimatsmart än glasburk med lock och den är vi först i Sverige med. Allt för att det ska vara lättare för dig som förälder att välja rätt.



ALEX&PHIL

Vår mat är ekologisk, mjölk- och glutenfri. Den finns i matbutiker och apotek samt på www.alexphil.se.



Vattenodling

Jag som inte har en trädgård eller balkong får enormt mycket glädje av min vattenodling nu på vintern. Den står och lyser i fönstret och ger mig allt från spenat och mangold till koriander och senapskål. Den här lådan heter Harvey och kommer från Nelson Garden. Finns där du köper odlingsgrejer.



Kikärtsmjöl

Jag har blivit besatt av kikärtsmjöl och det var faktiskt

den indiska matlagningen som ledde mig dit. Kikärtsmjöl är genialiskt eftersom det binder både burgare, bollar och pannkakor strålande. Det är perfekt att använda i frityrsmet (det finns mer än pakora) och förutom den bindande egenskapen så är det proteinrikt. Det är ju malda kikärter!



Klimatavtryck och kostnad

Från och med nu kommer vi att börja beräkna klimatavtrycket i CO₂ för varje måltid. Vi kommer att fokusera på luncher och middagar och om det går att jämföra med kött så kommer vi ha med det. Samma sak gäller kostnaden för måltiderna.



Stötta vegoproducenterna

Om du ska göra något nu så är det att stötta alla grymma vegoproducenter. Många är mindre företag som jobbar stenhårt för att producera fantastiska grejer. Så välj inte enbart kedjornas egna prispresade produkter om du vill ha kvar eldsjälarna i butikerna. En favorit är Bärta som gör burgare, bitar och pålägg på groddade och fermenterade svenska baljväxter.

BAO BUNS MED BÄRTA OCH GOCHUJANGMAJONNÄS

4 portioner 35 kr/prt, 0,3 CO₂/prt

8 buns
1 förpackning Bärta chili & lime
färsk koriander

Sesamgurka

½ gurka, tunt skivad
½ msk vitvinsvinäger
½ msk ljus sojasås
½ msk sesamolja
1 tsk strösocker

½ msk vita sesamfrön

Gochujangmajonnäs

1 ½ dl majonnäs, t ex äggfri
3 tsk gochujang

1. Blanda ihop ingredienserna till gurkan i en skål.
2. Gör detsamma med gochujangmajonnäsen.
3. Änga bunsen i en bambu-



korg. Koka upp lite vatten i en kastrull. Sätt på bambukorgen och lägg ner bunsen. Änga i ca 5 minuter.
4. Stek Bärta chili & lime i lite olja tills den får fint med färg.
5. Fyll bunsen med stekt Bärta gochujangmajonnäs, picklad gurka och koriander.



STÖTTA RESTAURANGERNA

Jag vet att många håller i sina pengar nu och det är osäkra tider, men dra inte in på alla restaurang- och cafébesök. Vi vill ju fortfarande att de ska finnas kvar efter det här året. Så fortsätt stötta era favoritställen. Här är Ibra på Hummuson i Malmö som gör en ruskigt god hummus och även har ett café numera.

Trött, stressad eller bara ur balans

KSM66® HJÄLPER – DET ÄR VISAT I 25 STUDIER.



BEVISAD EFFEKT Ingen ashwagandha i världen har genomgått fler kliniska studier än KSM66. Studier som visar att KSM66 ökar kroppens motståndskraft mot stress. Det blir lättare att slappna av, att vila och att återhämta sig.

EN POSITIV SPIRAL STARTAR Resultatet blir att energiproduktionen i kroppens alla celler ökar – du känner dig piggare och orkar mer. Något som framför allt **märks på humör, tålamod och emotionell balans.**

GREEN CHEMISTRY KSM66 skiljer sig från all annan ashwagandha genom en miljövänlig produktionsmetod som det tog 14 år att utveckla – GREEN CHEMISTRY. En metod som garanterar att KSM66 innehåller hela den ekologiska ashwagandharotens alla aktiva ämnen, både vatten- och fettlösliga.

AFTONBLADET
+++++

För ork, kraft, lugn, sexlust och stresskontroll.



...ELLER ÄR DU OROLIG OCH HAR SÖMNPROBLEM?

FÖRSTÄRKT EFFEKT KSM66 har i sig själv rogvande och lugnande egenskaper. Men i niDRA förstärks den effekten genom att KSM66 kombineras med Affron® – världens mest väldokumenterade saffranextrakt.

niDRA ger därför en djupare avslappning, minskad oro och en bättre sömn – det blir lättare att somna och att somna om.

ORK OCH ENERGI Precis som KSM66 bidrar niDRA dessutom till ökad ork och energi.

BÄSTA KOSTTILLSKOTT 2022 Tack vare sina unika egenskaper utsågs Affron till årets ingrediens i USA 2022.

ANVÄNDNING: Kosttillskotten KSM66 och niDRA kan användas antingen separat eller i kombination. Om du väljer att kombinera tar du KSM66 på morgonen och niDRA på kvällen.

INFORMATION: Du är alltid välkommen att kontakta oss på MedicineGarden: info@medicinegarden.se, 040-94 91 92 www.medicinegarden.se

Säljs i alla hälsobutiker och i utvalda apotek. Finns även hos Apotea, Bodystore, Svensk Hälsokost och hos de flesta nätapotek.

Ashwagandha (KSM66®) bidrar till ökad stresstålighet, känslomässig balans, lättare insomning, avslappning, återhämtning och ork samt stödjer kroppen i perioder av nervositet, anspänning och oro. Saffran (Affron®) bidrar till avslappning, känslomässig balans och en positiv sinnestämning. Kosttillskott bör inte användas som alternativ till en varierad kost. Det är viktigt med en varierad och mångsidig kost samt hälsosam livsstil.



Pändy linschips

Pändy har två helt veganska linschips som du bara måste kolla in. De innehåller mindre fett och mer protein (13 %) jämfört med andra chips. De kommer i sorterna Flaming Hot, linschips med lite hetta, samt Pändy Lentil Rings Spring Onion, krispiga linsringar med smak av salladslök. Kostar 11 kr på bland annat [apotea.se](https://www.apotea.se).



Veganskt på Espresso House

Det finns mycket gott veganskt på Espresso House. Nu senast en halv-bakad muffins fylld med choklad- och karamellsås. De har även en chokladkaka med kolasås och marshmallows.



Växtbaserad kycklingburgare

Havredals fortsätter att expandera sortimentet av växtbaserat mejeri och kött med lanseringen av en växtbaserad kycklingburgare. Burgaren är baserad på gul ärta och bondböna och är 100 % vegansk, glutenfri, sojafri och proteinrik. Serveras exklusivt på Hotel At Six i Stockholm.



Snöbollar

Den här söta kondisbiten med pepparkaka och vit glasyr hoppas vi finns året runt. Det är Gilles som gör dem och de är helt veganska. Kostar 40,95 kr/350 g.



Rökig Gondino

Gondino har blivit en ostfavorit för många som söker veganska alternativ. Deras klassiker är så lik en parmesan man kan komma, men de har även den här spännande rökta varianten. Kostar 69,95 kr på [goodstore.se](https://www.goodstore.se).



Varma sallader!?

Picadeli presenterar höstens mattrend – den varma salladen. Du plockar ihop din sallad och värmer den på 1 minut i mikron. De har bland annat grönt protein som falafel och Quorn att välja mellan. Finns på salladsbarer runt om i landet.



Vegansk buljong!

V-Cubes är helt veganska buljongtärningar som finns i varianterna No-Chicken, No-Beef, No-Fish och Pad Thai. Perfekta i soppor, grytor och såser. Går att hitta i utvalda Coop-butiker i Stockholm och Uppsala. Lista finns på [vegomagasinet.se](https://www.vegomagasinet.se).



Tacofärs

Ica:s vegetariska tacofärs har lågt klimatavtryck och god smak. Den är gjord med protein av bondböna, svenska grödor av rödbeta och fiber från ärtor och potatis. Kostar 44,50 kr/450 g.



Vegansk salami

Da Carla har ett väldigt stort utbud av veganska produkter, bland annat spännande pålägg. Den här salamin hittar du på Hemköp och Willys för 20 kr/80 g.



Asiatisk bönboll

GoGreens Asiatiske Bönbollar görs på svenskodlade vita böner och är kryddade med smaker från det asiatiska köket som ingefära, koriander, het chili och mild kokosmjölk. Kostar 36,95 kr på Ica.



Vertikalodlad sallad

Ljuskärls vertikallodling kräver 90 % mindre vatten än traditionell odling. Det behövs heller inga bekämpningsmedel och transporterna kan drastiskt förkortas då grödorna odlas lokalt året runt. De odlar bland annat de här salladerna som du hittar på Hemköp, Willys och Tempo.



Äntligen röd sås!

Alla som beställer en falafelrulle eller kebabrulle vet att den måste innehålla "röd sås". Och nu har Schysst käk tagit fram en! En tomatbaserad kebabsås med oregano, persilja och vitlök. Finns i kylskåpet för 29,95 kr/250 ml.



Tillbehör från Schysst käk

Schysst käk har säkrat upp med allt du behöver till kebabmiddagen. De har bland annat picklad rödkål, skivad fefferonimix och chilimix! Bara att öppna och servera. Du hittar dem i kylskåpet på Ica, Coop, Hemköp och Willys.



Växtbaserade matlådor

No Xcuses ville göra det enkelt för alla som vill äta mer växtbaserat. Så de började göra färdiga matlådor! Du kan välja mellan allt från stroganoff och bolognese till pad thai och lasagne. På hemsidan kan du enkelt välja antal lådor och längd på prenumerationen. Kolla in noxxcuses.se.



Colorfield vegosatsar

Colorfield serverar hälsosam take away-mat och breddar nu sortimentet med 100 % veganska rätter: Oumph Noodles, Chipotle Vegan Beef, Spicy Bean Beef Couscous, Penne Vegan Beef och Classic Vegan Meatballs. Läs mer på colorfield.se.



Hurra för Sopköket!

Sopköket lanserar nu Sveriges första cirkulära frysmat gjord på räddade råvaror. De färdiglagade rätterna är tillagade av varor som annars skulle ha kasserats som svinn. De har bland annat en vegansk kimchigryta och curry. Finns i utvalda Ica- och Coop-butiker. Läs mer på sopkoket.se.



Vegansk snackskorv

Snack It har något som jag vet att flera frågat efter... en växtbaserad kabanoss (tänk ölkorv) som passar perfekt som drinktilltugg eller på snacksbrickan. Snack Its korv finns i tre varianter: Original, Piri-piri med lite hetta och 3 seeds med inslag av "superfoods". Du kan just nu hitta dem på Ica, Coop och Hemköp.



Vegoschnitzel från Ica

Den här schnitzeln är helt vegansk och görs på svensk ärtor. Receptet är nytt och är nu ännu godare. Ett perfekt sätt att bidra till näringsrika jordar i Sverige. Kostar 23 kr och finns i kylskåpet.



Nuggets på ärtor

Precis som Ica:s schnitzel är deras nuggets gjorda på svensk ärtor. Riktigt goda och blir underbart fräsiga när du steker dem i olja. Kostar 24,95 kr.

VINTERPANNA MED SVAMP

4 portioner 15 kr/prt, 0,4 CO₂/prt

Den här pannan är härligt värmande med smak av champinjoner, lök och dijonsenap. En mustig gryta där vi använder Edgy Veggie Seitan Block, som du enkelt strimlar och steker på.

2 msk neutral olja
400 g Edgy Veggie Seitan Block
1 gul lök, finhackad
150 g champinjoner, skivade
2 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 ½ dl vatten
1 msk tomatpuré
1 msk flytande grönsaksfond
2 tsk dijonsenap
½ tsk mörk sojasås
1 tsk torkad timjan
salt
vitpeppar

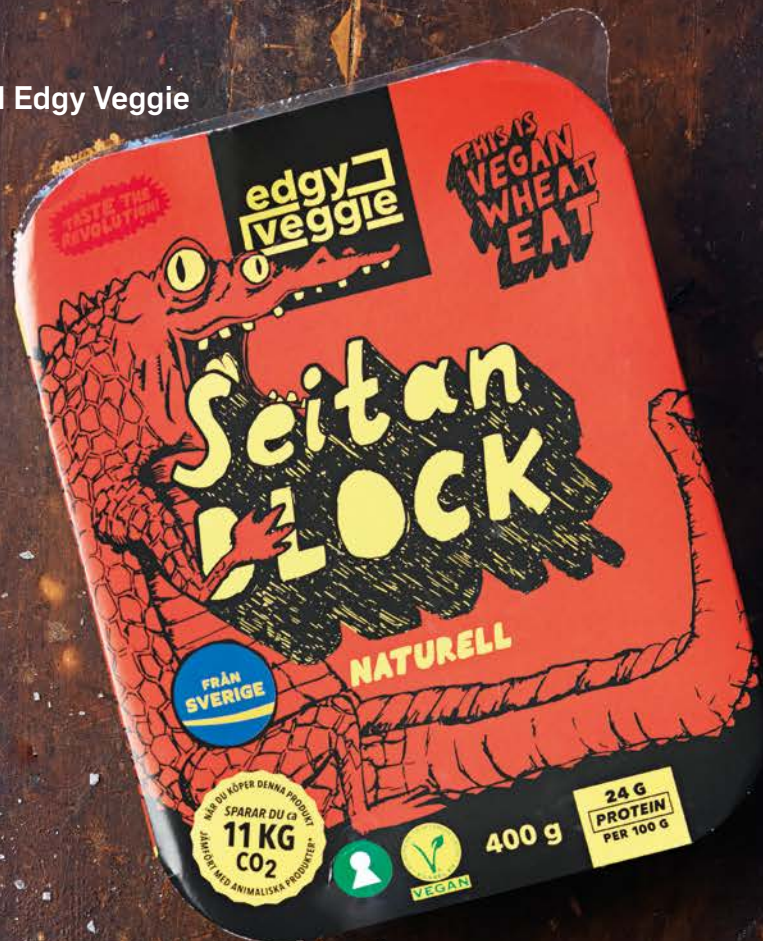
Servering

kokt ris eller potatis

1. Strimla Edgy Veggie Seitan Block hyfsat fint.
2. Hetta upp oljan och stek din seitan ganska hårt så att den får fint med färg.
3. Rör ner lök och champinjoner. Låt fräsa med tills allt mjuknar och börjar få färg.
4. Häll på grädde, vatten, tomatpuré, grönsaksfond, dijonsenap, sojasås och timjan. Koka upp och låt puttra i 10 minuter. Smaka av med salt och peppar.
5. Servera med kokt ris eller potatis.

Edgy Veggie

Edgy Veggie producerar seitan i Sverige. Seitan är baserat på vete-gluten vilket gör att det blir väldigt proteinrikt och får ett härligt tuggmotstånd. Deras "Block" är en naturell bit seitan som du kan göra vad du vill med, t ex mixa till färs, hacka, skiva eller strimla.



STEK SATAN TILL MIDDAG



VI MENAR SÅKLART SEITAN !

**ETT SATANS GOTT VEGO-ALTERNATIV
MED MER TUGGMOTSTÅND
GJORD PÅ SVENSKA RÅVAROR**

**VEGANSK DJÄVLUSDYRKAN
NÄR DEN ÄR SOM BÄST**

LÄS MER PÅ [EDGYVEGGIE.SE](https://edgyveggie.se)

**edgy
veggie**



ÄTA BILLIGT med Hanna

Hanna Olvenmark a.k.a. Portionen under tian har lärt oss alla att billig mat inte behöver vara tråkig. Snarare raka motsatsen! Med sina tre böcker har hon visat att billigt och klimatsmart dessutom är gott, varierat och spännande.

RECEPT: HANNA OLVENMARK FOTO: ULRIKA POUSETTE

Hanna släppte först den stora succén *Portionen under tian* med just recept under 10 kr/portion. En minst sagt banbrytande bok som tog alla med storm. Nu kommer den ut i ett billigare format, vilket är perfekt i tider som dessa när folk vill hålla nere bland annat matkostnaderna. Den andra boken hette *Portionen under tian: 300-kronorsveckorna*, full med klimatsmarta och billiga veckomenyer. Den senaste boken heter *Äta ute*, med enkel och billig mat att laga och njuta av ute i naturen.

Varför tror du att dina böcker har blivit så framgångsrika?

– Jag har träffat väldigt rätt i tiden. Både klimatfrågan, vegetarisk mat och pris har varit väldigt uppmärksammat. Vegetarisk mat är inte längre en konstig avart utan det börjar bli vardagsmat för många. Sen är recepten enkla och goda, vilket folk uppskattar. Jag tror att många tänker på billig mat som ärtsoppa och snabbnudlar och jag har öppnat upp ögonen för vad man faktiskt kan äta.

Alla recept i böckerna är vegetariska och om de inte redan är veganska så finns det alltid tips på hur man enkelt veganiserar dem. Det är också ett stort fokus på baljväxter, i grytor, bröd, gratänger, soppor och annat gott.

Är det en slump att maten är vegetarisk?

– Det går självklart att göra billig mat med kött, men jag ville framför allt släppa in baljväxterna i rampluset. Och det känns som att fler har börjat upptäcka just baljväxter. Sen beräknar jag ju recepten och då blir det så uppenbart hur mycket lägre klimatavtryck bönor och linser har än kött. Vi måste alla äta mer växtbaserat och vi behöver därför fler exempel på hur man kan göra.



Hanna Olvenmarks första bok *Portionen under tian* (Ordfront Förlag) blev en galet stor succé och det med rätta. En bok full med recept och smarta tips på hur man håller nere matkostnaderna utan att kompromissa med smaken. Nu kommer den ut på nytt i ett billigare format! Kolla även in Hannas två andra böcker.



Hur äter man egentligen billigt?

– Några tips är att äta efter säsong och att köpa frysta grönsaker. Många glömmar bort att det är riktigt bra produkter. Jag har hört att folk börjar skära ner på grönsaker för att spara pengar, men jag skulle se över andra kostnader i stället och fokusera på att köpa mat som faktiskt är bra för dig. Sen kan jag inte sluta säga åt folk att planera! Planera veckan så att det inte blir en massa onödiga impulsköp. Det är även ett bra sätt att minska matsvinnet på. Att laga sin egen mat är kanske självklart, men även att ta med matlådor till jobbet och skolan i stället för att köpa ute. Sen tycker jag att man kan kolla in billiga svenska gryner som korngryn, havre-ris och matvete. Det är oftast billigare än ris och dessutom mer klimatsmart.

Här kommer också lite exempel på några av de produkter som Hanna tycker att man ska ha hemma i skafferiet. Baljväxter, både torkade och färdigkokta. Krossade tomater, kokosmjölk och olika gryner är alltid bra. Kryddor för smaksättning, men med det sagt behöver du inte jättemånga olika för att ändå kunna variera. Och gå direkt till råvaran. Linser och bönor är mycket billigare som de är än om du väljer ett halvfabrikat.

Hur kan familjer tänka?

– Det kan alltid vara svårt med nya vanor, men man kan ta det steg för steg. Vill man få in mer linser och bönor i kosten så kan man både mixa ner dem i soppor eller använda dem i bröd och pajer. Använder du sojafärs kan du byta ut lite av den mot till exempel linser. Sen måste man addera en dos tålamod och att man som förälder också pratar gott om maten man äter.

Vi pratar lite om att jaga extrapriser, vilket självklart kan vara en jättebra idé. I alla fall när det gäller produkter som man använder ofta. Det kan annars lätt bli att man köper saker som man inte behöver och som sedan inte används och slutligen slängs. Om du köper på extrapris så ha hela tiden en plan för vad du ska göra med det så att du minskar matsvinnet.

Hur mycket kan man spara i veckan?

– Bara genom att ta med matlåda till jobb eller skola kan du spara in 80–100 kr per dag. Det är ca 2 000 kr i månaden. Du kan ganska enkelt halvera dina matkostnader



Tips!

Spara grönkålsstjälkarna till en wok eller pesto.

GRÖNKÅLSPASTA

4 portioner ca 30 minuter

14 kr/prt, 0,3 CO₂/prt

För nötfritt alternativ, använd solroskärnor.

För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta.

Det här är en av mina absoluta, absoluta favoriträtter. Så enkel och så god. När det är grönkålssäsong gör jag den här så ofta jag får lust, och det är ofta.

100 g valnötter eller solroskärnor

2 dl växtbaserad mjölkdryck

250 g färsk grönkål

2 vitlöksklyftor

olja till stekning

1 dl riven stark ost, t ex mjölkfri

salt

svartpeppar

pasta för 4 personer

1. Börja med att rosta valnötter eller solroskärnor i en torr, het stekpanna tills de får lite färg.
2. Lägg nöterna och mjölkdrycken i en mixer och mixa till en sås. Den ska inte vara klumpig, så om du har en mixer/blender som behöver lite tid för att fixa det, ge det lite tid.
3. Strimla grönkålen (ta bort den hårda stjälken i mitten) och finhacka vitlöken. Fräs mjukt i oljan på medelvärme i ett par minuter.
4. Koka pastan enligt anvisningarna på paketet.
5. Slå nötsåsen över vitlöken och grönkålen och låt småputtra på svag värme. Späd eventuellt med lite vatten om den blir väldigt tjock.
6. Rör ned osten i såsen. Krydda med salt och peppar. Servera med den nykokta pastan.

genom att gå från animaliskt protein till baljväxter. Minskar du matsvinnet kan du spara några hundralappar där också. Jag tycker att alla ska kolla vad maten kostar under cirka tre månader och sedan se vad man kan göra för att få ner de kostnaderna.

Du pratar ju inte bara om billig mat utan även klimatsmart...

– Jag tycker att det är viktigt att poängtera att vi måste minska vår köttkonsumtion, för det gör jättestor skillnad. Det handlar inte om att vi aldrig kan äta det, men precis som med matkostnader så gäller det att titta på de stora utgiftsposterna och när det gäller klimatpåverkan så är det framför allt köttkonsumtionen. Sen är det jättebra att själv äta vegetariskt, men glöm inte att sprida det till vänner och familj. Prata om det, bjud på det och exponera folk för det. Det är ett bra första steg.



Följ Hanna!

Du måste följa Hanna på Instagram [@portionenundertian](#). Du hittar också en mängd recept på hennes hemsida [undertian.com](#).

RIMBOBULLAR MED SYLT

25 st 

Rimbo är lyxigt "smöriga" bullar fyllda med en söt vaniljfillning. Här har vi även lagt till hallonsylt eftersom det är så ruskigt gott. De här bullarna görs helt växtbaserade med Carlshamn Bakning och är också ett strålande bevis på hur gott det är med vegansk bakning!

25 g jäst

2 dl mjölk, t ex havre- eller sojamjölk

200 g mjukt margarin, Carlshamn Bakning

2 msk strösocker

8 dl vetemjöl

Fyllning

100 g mjukt margarin, Carlshamn Bakning

2 msk strösocker

2 tsk vaniljsocker

ca 1 ½ dl hallonsylt

Pensling

mjölk, t ex havre- eller sojamjölk

Glasyr

1 dl florsocker

ca 1 msk vatten

1. Häll ner jäst och mjölk i en skål. Rör runt så att jästen löser upp sig.
2. Tillsätt övriga ingredienser och knåda i ca 5 minuter. Enklast är att använda en hushållsassistent, men det går även bra för hand. Täck över degen medan du gör fyllningen.
3. Rör ihop margarin, strösocker och vaniljsocker i en skål.
4. Kavla ut degen till en rektangel, 40 x 40 cm. Skär degen i små kvadrater som mäter 8 x 8 cm.
5. Lägg en klick av fyllningen samt en klick hallonsylt i mitten av varje kvadrat. Nyp ihop ändarna och tryck ner i mitten av varje bulle. Lägg i pappersformar och ställ på plåtar.
6. Låt jäsna i övertäckta i 2 timmar.
7. Pensla bullarna med mjölk och grädda på 200 grader i 10 minuter. Ta ut och låt svalna.
8. Rör ihop florsocker och vatten till en bra konsistens. Ringla över bullarna.

Carlshamn Bakning

Carlshamn Bakning är ett helt växtbaserat margarin som gör sig bra i både matlagning och bakverk. Det är gjort på naturliga vegetabiliska oljor och utan konserveringsmedel. Finns i förpackningar om både 500 g och 1 kg.



En nyhet i butik



CARLSHAMN

ÄTA OCH LEVA BILLIGT

Många funderar på sätt att minska sina kostnader nu, och det förstår vi. Vi tänkte lista några tips att kolla in, men vi vill också vara tydliga med att alla förmodligen inte behöver dra in på alla områden. Man ska ju fortfarande leva, så det viktiga är att se vilka ens största utgiftsposter är. Det är helt okej att gå på restaurang då och då och fika med vänner, men kanske inte lika ofta som tidigare. Man kan även se över resor, vilket brukar vara en stor utgift, som i stället kanske kan fördelas på en hemester eller flera små glädjestunder över året.

Se över dina kostnader

Det här är första steget. Enklast är att skriva ner allt du köper under en månad och se vad som är enklast att dra ner på. Ofta har man små kostnader som man inte tänker på, men som blir mycket tillsammans.

Vegetariskt

Vegetarisk mat är generellt mycket billigare än animalier, så om du inte redan äter helt vego så kan du börja med ett byta ut hälften av måltiderna mot gröna alternativ.

Ät efter säsong

Det här är ett gammalt tips som alltid håller. Grönsaker i säsong är både billigare och godare. Rotfrukter och kål är överlag alltid billiga och går att variera i oändlighet.

Hela baljväxter

Vill du äta billigt grönt protein ska du gå direkt till hela linser och bönor. Använd dem i grytor, soppor, pannkakor, biffar, bollar och bakning. Hela baljväxter är extremt billiga, även de ekologiska alternativen, både jämfört med kött och med vegetariska "köttalternativ". Med det sagt behöver du inte ge upp dina vegobitar, men se dem som en del av en varierad kost.

Planera

Att göra en veckoplanering är guld värt. Då vet du exakt vad som ska lagas och ätas, och därmed vad som behöver handlas. På så sätt minskar risken för impulsköp och ökat matsvinn.

Köp second hand

Det här gäller allt från kläder till möbler och inredning.



Handla aldrig hungrig

Alla vet hur det går när man är hungrig i butiken, men har du en lista så är det bara att följa den och risken för dyra impulsköp minskar.

Extrapriser

Kolla gärna efter extrapriser, men fokusera på varor som du faktiskt använder. Risken är annars att man köper varor som man inte egentligen behöver. I värsta fall används de inte ens utan slängs, och då ökar de onödiga kostnaderna.

Svenska gryn

Många tänker inte på alla svenska korn och gryner som finns där ute. Vi snackar matvete, matkorn, havreris, mathavre m.m. De är fiberrika, mättande och oftast billigare än t ex ris.

Minska matsvinnet

Svenskar är lite för bra på att slänga mat. Och när du slänger mat slänger du även pengar. Försök få in i vardagsmatlagningen att du använder dina rester på ett kreativt sätt. Antingen genom att arbeta in dem i nya rätter eller genom att duka upp alla rester på söndagen för en härlig buffé.

Laga mat hemma

Maten hemma blir alltid billigare än om du köper färdigt eller går på restaurang. Vi vill fortfarande att du stödjer dina favoritrestauranger så att de kan finnas kvar, men underskatta inte hur mycket du faktiskt kan laga i ditt eget kök.

Matlådor

Att ta med egna matlådor i stället för att gå ut på lunchen kan i många fall spara dig 100 kr om dagen, och därmed 2 000 kr i månaden.

Cykel eller kollektivt

Bor du i en stad där du kan cykla eller smidigt ta kollektivtrafiken i stället för att välja bilen så gör du både plånboken och miljön en tjänst.

Hemester

Man ska inte fnysa åt att semestra både i sin egen stad eller någon annanstans i Sverige. Jag gillar även att utforska olika matkulturer i mitt eget kök och på så sätt få en känsla av att befinna mig någon annanstans. Och det är inte för intet som många tar med sig mat ut och spenderar mer tid i naturen. Det är extremt belönande.



VEGOMAT

för hela familjen

Det är aldrig för tidigt att testa vegomat på barnen i familjen! Och precis som med alla barn är det lite en humörsfråga, men vi kan garantera att ni snart hittar några favoriter som kommer att gå på repeat. Testa till exempel majs nuggets, quesadillas och en mild tomatsoppa.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON

MAJSNUGGETS

ca 35 st   4 kr/prt, 0,1 CO₂/prt

Här förenas de två barnfavoriterna nuggets och majs i en och samma anrättning! Dessutom är de supersnabba att svänga ihop. Servera dina majs-nuggets med till exempel en god dipsås, ihop med ris och sötsur sås, med en matig sallad eller i en wrap.

450 g majs-korn, t ex frysta

1 gul lök, finhackad

2 ½ dl kikärtsmjöl

1 ½ tsk bakpulver

2 tsk paprikapulver

salt och svartpeppar

1. Mixa majs och lök grovt i en skål med hjälp av en stavmixer.

2. Rör ner övriga ingredienser och blanda väl.

3. Hetta upp rikligt med olja i en vid kastrull eller stekpanna. Klicka ner matskedsstora klickar av smeten och friterar tills de fått fin färg på båda sidor. Ta upp och låt rinna av på hushållspapper.

”Den här rätten är lite festligare och med fler moment än de andra rätterna – ett färgglatt ris, ugnsrostade och kokta grönsaker och en ljuvlig sås!”

FÄRGGLAD BOWL MED JORDNÖTSSÅS

4 portioner  21 kr/prt, 0,5 CO₂/prt

Den här rätten är lite festligare och med fler moment än de andra rätterna – ett färgglatt ris, ugnsrostade och kokta grönsaker och en ljuvlig sås! Det viktiga är kanske inte att barn äter precis allt, men om man serverar flera olika saker så finns det kanske något som alla gillar. Välj barnens favoritgrönsaker att koka eller ugnsrosta. Den barnsligt goda jordnötssåsen kan nästan ätas med sked och får allt det andra att smaka ännu godare! Servera gärna sriracha till rätten till de som uppskattar lite hetta och chili.

I ugnen

5 morötter
2 förpackningar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta olja
salt
svartpeppar

Roligt ris

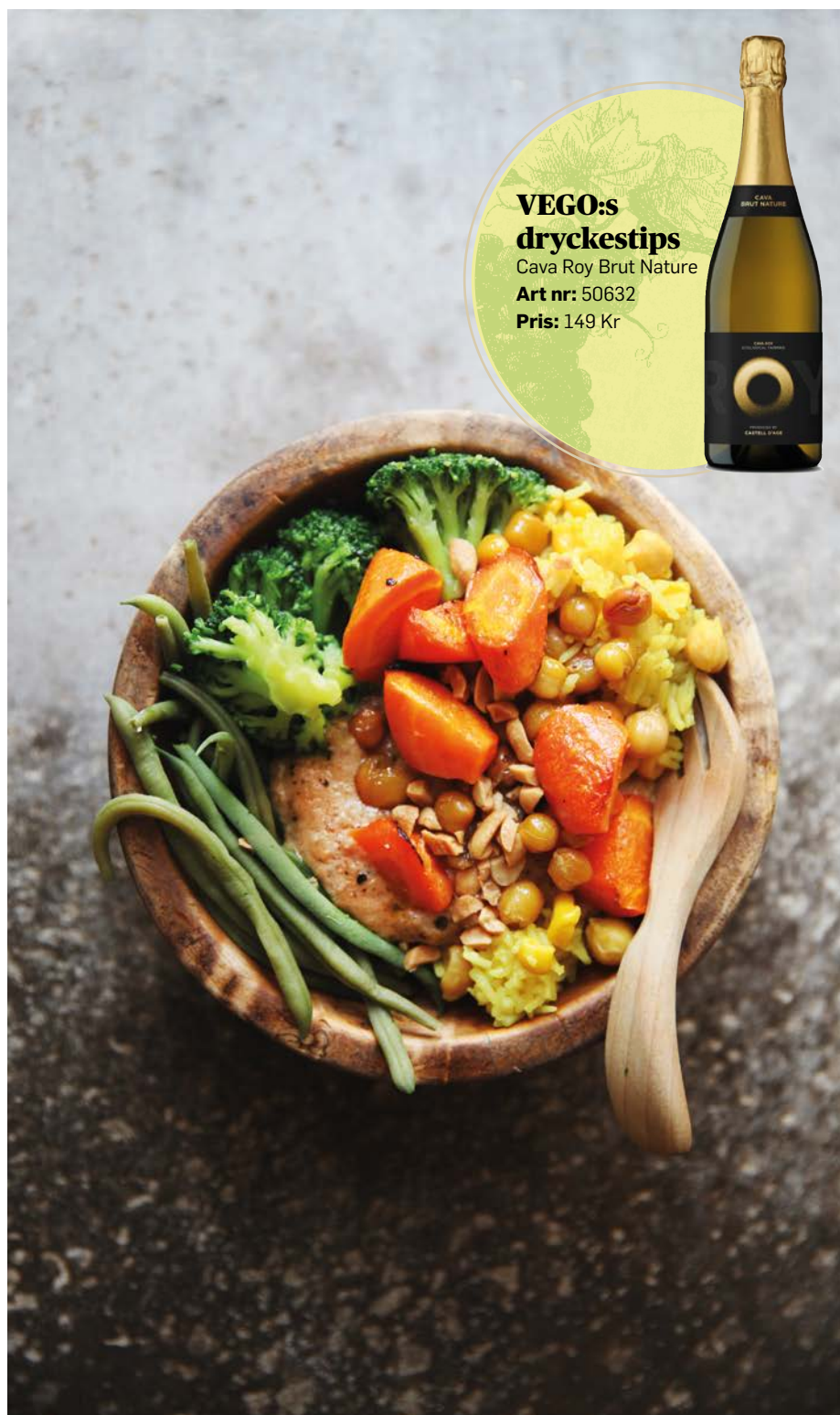
3 dl ris
6 dl vatten
2 dl majskorn
1 förpackning kikärter
½ tsk gurkmeja
salt

Jordnötssås

1 liten gul lök, finhackad
olja
3 dl saltade och rostade jordnötter
1 burk kokosmjölk
2 vitlöksklyftor
2 msk japansk soja
3 x 3 cm ingefära

Kokgrönsaker

500 g broccoli
250 g gröna bönor, frysta



1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Skala eller skrubba morötter och skär i bitar. Lägg i en ugnform med avrunna kikärter, olja, salt och peppar. Rosta i 30 minuter eller tills morötterna fått lite färg.
3. Lägg ris, majs, kikärter, gurkmeja, salt och vatten i en kastrull och sjud under lock tills riset är mjukt. (Du kan också koka riset i en större mängd vatten, låta det rinna av genom en sil när det är färdigkokt och sedan tillsätta gurkmejan).
4. Fräs löken i olja i en traktörpanna tills den mjuknat

- och börjar få fin färg.
5. Mixa jordnötterna i en mixerbehållare. Tillsätt kokosmjölk, soja, skalade vitlöksklyftor samt ingefära och mixa lite till. Håll ner i pannan och låt puttra samman.
 6. Koka upp vatten och lägg i broccoli och gröna bönor. Koka ca 5 minuter tills de mjuknat men fortfarande har lite tuggmotstånd.
 7. Servera i små skålar och låt alla plocka ihop sin egen bowl.



PASTASÅS MED ROSTAD PAPRIKA

4 portioner ⓘ 10 kr/prt, 0,3 CO₂/prt
För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta

Vill du food-preppa kan det vara en idé att laga eller förbereda både den här pastarätten och tomatsoflan samtidigt. Då kan de rostas samtidigt i ugnen och den ena plåten rotsaker mixas till soppa medan den andra mixas till pastasås – så har du två middagar lagade på ungefär samma tid som det tog att laga en rätt! Och precis som med tomatsoflan så är det perfekt att servera roliga toppings till pastarätter. Gröna blad, hackad persilja, kokta kikärter och rostade frön är några idéer på saker att servera till.

3 morötter

1 gul lök

1 ½ röd paprika

250 g pumpa t ex butternut eller hokkaido (kan uteslutas eller ersättas av mer morötter)

2 vitlöksklyftor

400 g krossade tomater

2 dl vatten

salt och svartpeppar

rapsolja till ugnsröstning

pasta att servera till

1. Sätt ugnen på 220 grader.
2. Skala morötter och lök, ansa paprikan och skrubba pumpan med rotborste. Paprikan delas på mitten eller i stora bitar och läggs med skinnsidan upp. Skär resterande råvaror i bitar och lägg i en ugnform med olja, salt och svartpeppar.
3. Rosta i ca 45 minuter eller tills det fått fin färg.
4. Dra av paprikaskalet om det svartnat. Stjäl sedan ner grönsakerna i en kastrull, tillsätt krossade tomater och vatten och mixa samman med en stavmixer. Låt koka upp och smaka av med salt och svartpeppar.
5. Servera tillsammans med pasta.



QUESADILLAS

4 stycken ⓘ 13 kr/prt, 0,2 CO₂/prt
För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt tortillabröd

Uppdatera de klassiska varma mackorna till quesadillas i stället! Snabba och enkla att göra när alla är hungriga och man snabbt vill ha mat på bordet! Variera utifrån vad du gillar eller har hemma. Vill man göra dem lite matigare kan man t ex tillsätta lite lätt krossade kokta bönor.

200 g fryst hackad spenat

3 dl majskorn, t ex frysta

½ dl crème fraîche, t ex Oatly Turkisk eller iFraiche eller Planti Cooking Fraiche

3 dl riven ost, t ex växtbaserad

½ dl hackad persilja eller koriander

1 tsk torkad oregano eller timjan

salt och svartpeppar

8 tortillabröd

olja till stekning

1. Tina spenat och majs.
2. Rör samman spenat, majs, crème fraîche, ost, örter samt kryddor i en skål.
3. Värm en stekpanna och droppa ner lite olja. Lägg i ett tortillabröd och bred på ¼ av fyllningen jämt över brödet. Lägg på ett tortillabröd och tryck till lätt.
4. Stek tills brödet fått fin färg, vänd med en stekspade eller med hjälp av en tallrik. Stek även tills andra sidan fått fin färg. Stjäl upp på en skärbräda och skär dina quesadillas i bitar. Låt svalna något innan servering. Upprepa med resterande fyllning och bröd.

TOMATSOPPA

4 portioner   9 kr/prt, 0,2 CO₂/prt

Topping är hemligheten till roliga soppor! Och det är dessutom ett bra sätt för olika familjemedlemmar att kunna välja och välja bort saker till måltiden. Till den här soppan kan man servera t ex kokta kikärter eller linser, hackad persilja, brödkrutonger, oliver eller kanske något annat som ens barn uppskattar.

150 g rotselleri

200 g pumpa, t ex butternut eller hokkaido

(kan uteslutas eller ersättas av mer morötter)

1–2 morötter

1 gul lök

2 tsk timjan

1 tsk rosmarin

5 vitlöksklyftor

800 g krossade tomater

1 ½ liter vatten

2 msk buljongpulver eller 2 buljongtärningar

salt och svartpeppar

ev. 3 dl pasta + ytterligare 3 dl vatten

citronsaft

rapsolja till ugnsröstning

1. Sätt ugnen på 200 grader.

2. Skala rotselleri, morot och lök, och skrubba pumpan med rotborste. Skär allt i bitar och lägg i en ugnform med olja, timjan, rosmarin salt och svartpeppar. Lägg också i vitlöksklyftorna med skalet på.

3. Rosta i ca 45 minuter eller tills det fått fin färg.

4. Stjälp ner de ugnsrostade ingredienserna i en kastrull. Tryck ut vitlöksklyftorna ur skalet och släng själva skalet.

5. Tillsätt krossade tomater, vatten och buljong.

Mixa slätt och låt sedan koka upp.

6. Vill du ha pasta i soppan tillsätter du detta samt lite extra vatten och låter soppan koka tills pastan känns mjuk.

7. Smaka av med citronsaft, salt och peppar.





Vackra glas

Aarke har inte bara fantastiska kolsyre-maskiner utan även väldigt vackra glas. Aarke Nesting Glasses är ett set av fyra kristallglas som enkelt staplas i varandra. Kostar 450 kr på aarke.com.



SOS Barnbyar

Boken 101 Barnsliga Rättigheter säljs till förmån för SOS Barnbyar. En fin present att läsa tillsammans med ett barn, med alla rättigheter samlade i en bok. Kostar 149 kr på bland annat apotea.se.



Laga mat ute

Det har blivit väldigt hett att laga mat ute året runt. Ja, även på vintern. Vi gillar den Här nya stekplattan från Fiskars som du helt enkelt sätter på gallret och hettar upp. Kostar 899 kr.



Pasta Grannies

Jag har varit besatt av Youtube-kanalen Pasta Grannies i några år nu. De åker runt och besöker gamla italienska kvinnor som visar hur man lagar traditionella regionala pastarätter. De har även gett ut två kokböcker som är så underbara. Skrivna på engelska och finns på t ex Adlibris och Bokus.

Italiensk kärlek OCH MATPRAT

Vi gillar att spendera vintern med extra mysig matlagning och är inte främmande för omfamnande och värmande pastarätter. Lägg därtill en trevlig podd i öronen och alla bekymmer är som bortblåsta.



Om du också älskar svensk husmanskost och italiensk mat så vet du att muskotnöt används flitigt. Så varför inte investera i en vacker och användbar muskotnötskvarn! Kostar ca 500 kr på Cervera.



Smart för korten

En supersmart liten ficka för kort som du fäster på baksidan av din mobil. Finns i så många färger och designar, tillverkade i vegansk läder. Det här kostar 199 kr på bounir.com.



Vacker skärbräda

En riktigt vacker skärbräda är inte bara bra att skära saker på, den kan även användas som uppläggningsbricka för tilltugg, smårätter och bröd. Hampson Woods har flera olika att kolla in. Den här kostar 1 220 kr på artilleriet.se.



Finaste pastan

Och det på många sätt. Pastan från Greenomic kan ha de coolaste förpackningarna någonsin. Men de innehåller också fantastisk pasta av hög kvalitet, som den här färgad med rödbeta. Finns på saluhall.se.



Fina fisken

Vi blev så förälskade i den här glasflaskan från Serax föreställande en fisk. Den finns i flera olika färger och kommer att göra din dukning lite mer glädjefylld. Designad av Paola Navone och kostar ca 400 kr på bland annat nordicnest.se.



Under förklädet

VEGO:s Mattias Kristiansson och bakfantasten Fredrik Nylén (Fredriks fika) har startat en podd! Här pratas det om allt möjligt. Livet, kärlek, bakning, ovänner och vänner, dejting, småkakor och allt däremellan. Finns där poddar finns och heter alltså "Under förklädet".

Det kanske inte är du som inte kan steka pannkakor. Det kanske är din stekpanna?

Pannkakor som trasas sönder, misslyckade vändningar och smet som fastnar i stekpannan. Vi har alla varit där. Stått och betraktat botten-skrapet och frågat oss själva: "Hur kunde det bli så här"? Att steka pannkakor ska vara enkelt. Något som görs i en handvändning. Ändå faller många försök platt i pannan.

Det är lätt att klandra sig själv när det går snett. Men tänk om det inte är du? Tänk om problemet ligger i pannan? Det är skillnad på stekpanna och stekpanna. Välj en belagd i stället för en rostfri – och vips har du ökat chansen att lyckas.

En nonstick-panna är förlåtande i stekningen. Du får ett gott resultat utan vare sig ansträngning eller stor smörklick. Det gäller inte bara när du steker pannkakor. Även fågel, fisk och paella. Allt som ska stekas varsamt eller innehåller mycket vätska vinner på att tillagas i en belagd panna.

Att skilja en bra nonstick-panna från en bättre kan vara svårt. Säljargumenten är snarlika. Kockarna på etiketten likaså. Visst, för första pannkakan kanske valet kvittar. Men den hundraförsta? En nonstick-panna är så bra som sin beläggning. Punkt. Om maten bränner fast beror det i nio fall av tio på att beläggningen har släppt – inte på hur du steker. En bättre beläggning klarar långt fler än hundra pannkakor. Den står stark, trots slitage och stålredskap i pannan.

Scanpans beläggning är inte bara bättre. Det är marknadens tuffaste. Därför är det inte konstigt att pannorna går varma på landets topprestauranger. Här duger endast redskap som levererar ett perfekt resultat och håller för år av användning. Kvalitet i köket, kvalitet på tallriken. Så vad väntar du på? Skaffa dig samma förutsättningar som proffsen och vänd en bränd trend. Vi lovar – med rätt stekpanna blir det alltid pannkaka av dina pannkakor.



GREKISK VEGOFÄRSSÅS MED LINSER

MAKARONIA ME KIMA

4 portioner   16 kr/prt, 0,3 CO₂/prt

Den här färrsåsen görs på Vegofärs och gula linser från GoGreen. Att ersätta lite av färsen med linser är ett smart tips för att ytterligare hålla nere kostnaderna på din färrsås. Det ger också en fin färg och god smak.

2 msk olivolja
300 g GoGreen Vegofärs
1 rödlök, finhackad
1 morot, finhackad eller grovt riven
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 msk tomatpuré
2 tsk torkad oregano
¼ tsk mald nejlika
¼ tsk mald kryddpeppar
¼ tsk mald kanel
1 lagerblad
2 burkar krossade tomater à 400 ml
1 ½ dl GoGreen gula linser
en nypa strösocker
2 msk finhackad persilja
salt
svartpeppar

Servering

spaghetti för 4 personer
finhackad persilja

1. Hetta upp oljan och fräs vegofärsen så att den får fint med färg.
2. Rör ner rödlök, morot och vitlök. Låt fräsa med tills löken mjuknar.
3. Rör nu ner tomatpuré och kryddor. Låt fräsa med i en minut.
4. Häll på krossade tomater, gula linser och socker. Koka upp och låt puttra på under lock i ca 15 minuter eller tills linserna är mjuka. Rör om då och då. Rör ner persiljan och smaka av med salt och peppar.
5. Koka spaghettin enligt anvisningarna på förpackningen. Blanda med färrsåsen och strö över lite persilja. Servera!

GoGreen Svenskodlade gula linser

GoGreens gula linser odlas i Sverige och odlingarna sträcker sig från Mälardalen i norr till Skåne i söder. Sorten heter Flora och har en vackert gulgrön färg och är god i grytor, soppor, sallader och biffar.

GoGreen Vegofärs

Den här färsen är baserad på svenskodlade gula ärtor. Den är perfekt till allt från färrsås, tacos och grytor till lasagne, gratänger och wok.



SVENSKA ÄRTOR. NU SOM KÖTT.



Att lansera vegetarisk färs, burgare och bollar kanske inte låter särskilt nytt. Men när man vill ta fram bästa tänkbara produkter, närodlade av finaste svenska ärtor, får det faktiskt ta den tid det behöver.

Recept och inspiration hittar du på www.gogreen.se

- BASERAD PÅ SVENSK ÄRTA
- TOPPBETYG I KONSUMENTTEST*
- GLUTENFRI
- VEGANSK
- RIK PÅ PROTEIN



Bra mat från
Lantmännen!

*105 konsumenter har smakat och utvärderat produkt i blindtest via oberoende företag.



Briska Demi Sec med smak av Sauvignon Blanc & Gröna äpplen

EN HALVTORR CIDER SOM PASSAR PERFEKT PÅ MIDDAGSBORDET

Briska Demi Sec är en modern halvtorr cider med en uppfriskande karaktär av äppelvin och sauvignon blanc, samt en friskhet som tillkännager sig i toner av kiwi och gröna äpplen.

Briska Demi Sec med smak av Sauvignon Blanc och Gröna Äpplen extra bra till en getostpizza med grönkål och honung, och liknande vegetariska rätter

Finns i hyllan på vissa systembolag
eller i beställningssortimentet!



Artikelnummer 52429 • Alk 4,5 %

Alkohol kan vara beroendeframkallande.



Älskade nudlar **MED JENNIE WALLDÉN**

Bästa **Jennie Walldén** har kommit med en helt fantastisk kokbok tillägnad nudlar! Det är nudlar i alla former och utseenden – i grytor, soppor, kalla nudelrätter, stir fry-rätter och snabba rätter du rör ihop på ett kick. Här kommer några av våra favoriter.

RECEPT: JENNIE WALLDÉN FOTO PETTER BÄCKLUND



Jennie Walldéns senaste bok *Nudlar* (Polaris Fakta) är en fullkomlig nudelfest. Här finns självklart en smidig nudelskola och sedan kapitel som Expressnudlar, Soppor & grytor, Kalla nudelrätter och Stir fry-nudlar. Ett måste för nudelälskaren!



KRÄMIGA SESAMNUDLAR MED KINESISK BROCCOLI

2 portioner 19 kr/prt, 0,3 CO₂/prt

För glutenfritt alternativ, använd glutenfria nudlar

Det är ingen hemlighet att jag älskar sesam. Det är sesampasta som skänker krämighet till denna underbara, helt växtbaserade nudelrätt som toppas med krispig broccoli.

200 g vetenudlar

150 g kinesisk broccoli eller spröd bellaverde-broccoli

neutral rapsolja att steka i

Nudelsås

2 msk kinesisk sesampasta

1 msk sesamolja

1 msk japansk soja

1 tsk riven ingefära

1 liten vitlöksklyfta, riven

½ msk mörk kinesisk soja

2 tsk ljus risvinäger

2 tsk strösocker

1 msk varmt vatten

Topping

1 msk rostade sesamfrön

ev. koreansk eller sichuansk chiliolja

1. Blanda alla ingredienser till såsen.
2. Stek broccoli i lite rapsolja på hög värme i några minuter tills den blivit lätt brynt. Håll varm.
3. Koka nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen. Håll av i ett durkslag. Fördela nudlarna i två djupa skålar och lägg på broccolin.
4. Håll såsen över nudlarna och broccolin. Strö på sesamfrön och ringla eventuellt över lite chiliolja för hetta. Låt var och en röra om i sin skål så att allt blandas innan ni hugger in!

Tips!

Den kinesiska sesampastan är väldigt olik tahini – mörkt rostad och nötig, nästan som ett riktigt bra jordnötssmör. Det är värt att uppsöka en asiatisk livsmedelsbutik för att köpa den. Ersätt annars med lite slätt jordnötssmör samt lite rostad sesamolja – smaken blir inte riktigt densamma, men god ändå.



”Nu när det är kallt och ruggigt är det gott med en rykande varm nudelsoppa som ramen eller pho, gärna med lite hetta”

Varför en bok om nudlar?

– För det första så älskar jag nudlar och upplever att många tycker om nudlar men inte riktigt vet hur de ska tillaga dem. Sen tror jag att många förknippar nudlar med studentdagarnas snabbnudlar, men jag vill visa bredden på nudlar och allt härligt du kan göra med dem. Precis som folk hörde pasta tidigare och bara tänkte spaghetti med köttfärsås, så har nudlar så mycket mer att erbjuda.

Jennies bok är en blandning av klassiska nudelrätter med nya kreativa påhitt. Och det är precis så hon vill ha det. Det blir också ett väldigt kul sätt att lära sig mer om olika nudelsorter och dess användningsområden, samtidigt som man själv vågar ta större risker och leka runt i köket.

Vilka är de största missförstånden när det kommer till nudlar?

– Att nudlar skulle vara dålig mat och att det skulle vara svårt att variera. Jag har haft folk som har sagt: ”Hur ska du kunna fylla en hel bok med nudelrecept?” Och det är kanske den bilden många svenskar har, eftersom man inte har blivit så exponerad för olika nudelrätter, när det finns så ofantligt många där ute.

Hur gillar du själv att tillaga nudlar?

– Det beror väldigt mycket på mitt humör. Nu när det är kallt och ruggigt är det gott

med en rykande varm nudelsoppa som ramen eller pho, gärna med lite hetta. Är det varmt ute är det uppfriskande med en fräsch kall nudelsallad. Till familjen mitt i veckan är det tacksamt med en smidig stir fry. Det finns nudlar för alla humör och tillfällen!

Annars är nudlar hyfsat lätt att laga med. Det vanligaste misstaget är, precis som med pasta, att man kokar dem för länge. Sen tycker Jennie att man ska vara generös med smaksättningen. Med pasta har man ofta rikligare med sås, men när det kommer till nudlar ska såsen oftast bara täcka nudlarna, vilket helt enkelt kräver en mer smakrik sås.

Vilka är dina favoritnudlar?

– Nummer ett är koreanska sötpotatis-nudlar. De är silkeslena på ytan men samtidigt tuggiga med en härlig textur. De är även grymt bra på att suga åt sig av smaker. Sen tycker jag mycket om taiwanesiska knivskurna nudlar som är vågiga och därför tar upp extra mycket smak.

Vad dricker man till?

– Det beror lite på. Mitt vin Universal Riesling passar väldigt bra till asiatiska smaker, och därmed även nudlar. Sen är det väldigt gott med en lätt ljus lager om man gillar öl, eller en veteöl. Vill du ha ett alkoholfritt alternativ så är ginger beer gott. Och grönt te, både varmt och kallt.

**KRÄMIG SÖTPOTATISCURRY MED
KOKOSMJÖLK OCH JORDNÖTTER**
4 portioner 25 kr/prt, 0,3 CO₂/prt

Krämig, len, syrlig och het på samma gång. De olika grönsakerna tillsammans med nudlarna ger härliga kontraster i konsistens och färg – en rätt som är god både för ögat och gommen!

300 g platta risnudlar
1 gul lök, i tunna klyftor
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk finhackad ingefära
4–5 msk röd currypasta
1 liter grönsaksbuljong
6 dl kokosmjölk
450 g sötpotatis, i munsbitar
1 liten spetspaprika, i munsbitar
10 champinjoner, halverade
2 msk ljus japansk soja
2 limefrukter, pressad juice
2 msk jordnötssmör
2 msk strösocker
1 knippe koriander, finhackade stjälkar och plockade blad
neutral rapsolja att steka i

Topping

1 dl rostade jordnötter, grovhackade
ev. lite rostad kokos

1. Stek löken i olja i en kastrull tills den fått lite färg. Tillsätt vitlök och ingefära och låt fräsa i 1 minut. Tillsätt currypasta och eventuellt lite mer olja. Låt fräsa i 1 minut under omrörning.
2. Häll på buljong och kokosmjölk, lägg i sötpotatis, paprika och champinjoner. Låt puttra i 10 minuter.
3. Koka risnudlarna enligt anvisningarna på förpackningen.
4. Smaksätt grytan med sojasås, limejuice, jordnötssmör, socker och finhackade korianderstjälkar. Låt koka upp, rör om och smaka av. Tillsätt mer sojasås, lime och socker om det behövs.
5. Fördela nudlarna i skålar. Häll över sötpotatiscurryn och toppa med korianderblad, jordnötter och eventuellt rostad kokos. Servera genast.

TIKTOK-NUDLAR

2 portioner, 30 kr/prt, 0,3 CO₂/prt

För glutenfritt alternativ, använd glutenfria nudlar

Detta är en totalflirt med en viral TikTok-pasta som lagades världen över för ett tag sedan. Jag gjorde en nudelvariant och den blev toppen! Grönsaker, silkestofu och kallrörd sås tillagas i ugnen medan nudlarna kokar. Blanda sedan allt och din enkla, familjevänliga nudelmiddag är klar att avnjutas.

200 g vetenudlar

400 g silkestofu

½ rödlök, skivad

4 champinjoner, skivade

5 cm zucchini, i tunna stavar

2 salladslökar, i munsbitar (spara lite av det gröna tunt skivat till topping)

Sås

2 msk sesamolja

3 msk japansk soja

1 msk mörk kinesisk soja

2 msk mirin

2 msk jordnötssmör

1 vitlöksklyfta, riven

Topping

lite grovt hackade jordnötter

ev. hackad koriander

ev. koreansk, sichuansk chiliolja eller sriracha

1. Värm ugnen till 200 grader.

2. Lägg hela tofun, rödlök, svamp, zucchini och salladslök i en ugnssäker form. Blanda alla ingredienser till såsen och häll i formen med grönsakerna. Tillaga i ugnen i 15 minuter.

3. Koka nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen och låt rinna av. Håll nudlarna i formen med tofu och grönsaker och rör om ordentligt.

4. Toppa med jordnötter, eventuellt koriander och chiliolja eller sriracha. Njut av krämigheten och alla de goda smakerna!

Tips!

Om du vill variera receptet kan du ersätta tofun med 250 gram naturell färskost.

ENKEL PASTAGRATÄNG

6–8 portioner 16 kr/prt, 0,3 CO₂/prt

Den här pastagrätängen är inte bara väldigt enkel att göra, den är ruskigt god och görs på Svenskodlad Färs från Färsodlarna. Du kan utan problem dubbla det här receptet och sedan frysa in som smidiga matlådor.

400 g pasta, t ex penne eller snäckor

olivolja att steka i

400 g Svenskodlad Färs

2 gula lökar, finhackade

4 vitlöksklyftor, finhackade

2 msk tomatpuré

2 burkar krossade tomater à 400 ml

2 tsk torkad basilika

2 tsk torkad oregano

salt

svartpeppar

Bechamelsås

50 g smör, t ex mjölkfritt

½ dl vetemjöl

5 dl mjölk, t ex osötad soja- eller havremjölk

50 g riven smakrik ost, t ex mjölkfri

salt

vitpeppar

riven muskotnöt

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Hetta upp lite olja i en stekpanna och fräs Svenskodlad Färs så att den får fint med färg. Det tar 6–8 minuter.
3. Tillsätt lite mer olja tillsammans med gul lök och vitlök. Låt fräsa med tills löken mjuknar.
4. Rör ner tomatpurén och låt fräsa med i en minut innan du håller på krossade tomater, basilika, oregano, salt och peppar. Koka upp och låt puttra under lock i 30 minuter.
5. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Skölj i kallt vatten och ställ åt sidan så länge. Förbered bechamelsåsen (se recept nedan).
6. Olja en gratängform. Blanda pastan med färsåsen och håll ner i formen.
7. Toppa med bechamelsås och gratinera allt i ugnen i 30–40 minuter eller tills gratängen har fått fint med färg.

Bechamelsås

1. Smält smöret och rör ner vetemjölet. Låt puttra på i 1 minut för att få bort mjölsmaken.
2. Vispa ner lite mjölk i taget tills du har en slät sås utan klumpar. Låt puttra på under ständigt vispande tills den tjocknar.
3. Ta kastrullen från plattan och rör ner osten. Smaka av med salt, peppar och riven muskotnöt.

Svenskodlad Färs

Svenskodlad Färs är en helt vegansk färs gjord på de tre baljväxterna sötlupin, gråärt och åkerböna samt raps från svenska åkrar. Och lite salt för smakens skull. Den har en lätt nötig smak och härligt tuggmotstånd. Helt ekologisk och svenskodlad med ett koldioxidutsläpp på endast 0,87 kg CO₂ per kg. Finns både i kyldisken och frysdisken.

SKAFFA ETT HÄLSOSAMMARE KÖK

Välj en vegofärs naturligt rik på fibrer och protein.

Kyld



Fryst



[Färsodlarna.se/knaserier](https://farsodlarna.se/knaserier)



FÄRSODLARNA

Vego utan knaserier

VEGO PÅ 21 DAGAR

Anta utmaningen VEGO PÅ 21 DAGAR

Anmäl dig på
vegomagasinet.se
för att vara med!

Nu startar vi en rullande utmaning som vi kallar för *Vego på 21 dagar*. Den går ut på att du ska äta vegetariskt i 21 dagar. Lära dig nya rätter, bli matad med information och inspiration och förhoppningsvis få in nya vanor. 2023 är viktigare än någonsin när det gäller att ta tag i klimat- och miljöfrågan. Tillsammans kan vi skapa förändring, ett gaffeltag i taget!

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN

Vego på 21 dagar

Det här är alltså en utmaning som varar i 21 dagar. Det är väl inte så länge? Du kan anmäla dig (eller en vän) när som helst under året och varje måndag startar en ny utmaning. Tanken är att det ska få upp folks ögon för hur fantastiskt god, enkel och smakrik den vegetariska maten är och förhoppningsvis göra att fler äter mer vego under 2023.

Ja, för nästa år är ett viktigt år om vi vill göra något för miljön och klimatet. Det kan kännas övermäktigt ibland, men det enklaste du kan göra är att förändra det du lägger på tallriken.

Vad kan du göra?

Äter du redan vegetariskt och veganskt så hurra! Men du kan tipsa andra om den här

utmaningen som en trevlig aktivitet för att lära sig mer om vegovärlden och alla dess möjligheter. Vi måste ju blir fler för att uppnå förändring och det alla kan göra är att prata med sina nära, kära, familjemedlemmar och kollegor om ett grönt skifte.

Hur anmäler man sig?

Du anmäler dig enkelt på vegomagasinet.se. Där finns artiklar, tips och recept att ta del av i överflöd. När du anmäler dig får du ett startkit att ladda ner.

Startkit?

Jepp, det är en maffig PDF som du kan ladda ner till datorn eller mobilen och som är full av information om en grön livsstil, kost och hälsa, smarta tips, genvägar, intervjuer och självklart recept,

veckomenyer och annat inspirerande.

Inspiration varje dag på mejlen

Du signar även upp dig för 21 dagar av mejl-utskick fulla med inspiration som du kommer att älska. Här fokuserar vi på saker som enkel vegomat, billig vardagsmat, fantastiska linser, geniala bönor, fullkorn, gröna proteiner, spännande produktnyheter och annat som kommer att göra dina 21 dagar till en fantastiskt rolig och framför allt enkel resa.

När kan jag anmäla mig?

Nu! Den här utmaningen startar den 9 januari och rullar på året runt. När som helst kan du eller någon du känner signa upp dig och ladda ner startkitet. Utmaningen med utskick börjar alltid följande måndag.

10 ENKLA STEG IN I VEGOVÄRLDEN!

1. Gör det enkelt för dig

Det absolut enklaste du kan göra i början är att fortsätta äta de rätter du är van vid... men vegofiera! Byt ut korven mot vegetarisk korv, färsen mot vegetarisk färs o.s.v. Laga rätter du känner igen, med smaker du gillar, så kommer steget till den vegetariska versionen inte vara långt.

2. Ta genvägar

Det finns så många vegetariska produkter ute i butikerna. I kyl- och frysdiskarna hittar du färdiga produkter som gör det så mycket enklare för dig.

3. Gå ut och ät

Du behöver inte göra allt själv, utan gå till ett ställe där de är duktiga på veganmat och njut av andras matlagning.

4. Steg för steg

Att bli vegan är en stor omställning för många och görs inte alltid över en natt. Ta din tid, testa, inspireras, smaka och var nyfiken. Känn ingen press, varje grön måltid är ett steg i rätt riktning.

5. Gör det tillsammans

Det kan vara en partner, vän eller familjemedlem. Planera maten tillsammans, laga den tillsammans, utforska nya restauranger tillsammans. Det blir både roligare och enklare.

6. Planera är tricket!

Det kan inte sägas för många gånger: planera! Planera veckan redan fredagen innan. Bestäm vilken mat som ska lagas och vad som behöver köpas hem, så slipper du all stress.

7. Kolla in andra matkulturer

Vi är så vana vid kött som huvudfokus här i Sverige, men många kulturer runt om i världen har ju grönsaker och gröna proteiner i fokus.

8. Beröm dig själv

Det är viktigt att klappa sig själv på axeln. Varje vecka tycker jag att man ska unna sig något för att uppmärksamma hur fantastisk man är.

9. Ät god mat

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

10. Du är en hjälte!

Du är jätteduktig och din nya livsstil gör gott, både för dig själv, miljön och djuren. Glöm inte det!



Carlshamn Havssalt

Nyheten Carlshamn Havssalt är en växtbaserad delikatess med fyllig smak av havssalt. Den kombinerar naturens egna oljor med finmalet havssalt och fungerar utmärkt till matlagning, bakning och på smörgåsen. Helt växtbaserat och utan konserveringsmedel. Den är dessutom förpackad i en modern eko-förpackning som kan återvinnas som papp.



Knädbria valnötsbrallor

VEGO PÅ 21 DAGAR

FRUKOST

Jag brukar alltid säga att om man vill börja ta sina första stapplande steg in i vegovärlden... så ska man börja med frukosten. Den är absolut enklast att vegofiera. Är du en smoothie-person är det bara att byta ut mjölk eller yoghurt mot en växtbaserad variant. Samma sak gäller för yoghurten, där det finns mängder av mjölkfria alternativ. Gillar du pastej och skinka på mackan kan du byta ut det mot växtbaserade alternativ. Detsamma gäller för korv, ost, färskost, kaviar eller vad du nu föredrar.

KNÅDFRIA VALNÖTSFRALLOR

8 st

De här frallorna är så enkla att göra. Rör ihop degen kvällen innan och sen är det bara att klicka ut dem på en plåt på morgonen och grädda. Servera med dina favorittillbehör.

350 g kallt vatten

½ tsk torrjäst

1 tsk salt

100 g fint rågmjöl

300 g vetemjöl special

75 g valnötter, hackade

1. Blanda jäst och vatten i en bunke.
2. Rör ner resterande ingredienser. Blanda väl. Du behöver inte knåda, bara få ihop det till en lös deg.
3. Plasta in och låt stå i rumstemperatur i 10–14 timmar.
4. Sätt ugnen på 250 grader.
5. Klicka ut degen till 8 frallor. Använd en sked, det blir enklast.
6. Grädda i 12 minuter.

Fira dig själv

Jag tycker inte att man kan hylla sig själv tillräckligt under en utmaning som *Vego på 21 dagar*. Så gör det! För varje vecka kan du fira dig själv med något du gillar. För mig innebär det oftast något med choklad, men du kanske föredrar en skål med chips, ett glas kombucha eller några godisbitar. Oavsett så är det alltid peppande att säga till sig själv: "Fasen vad bra jag är". För du gör inte bara något bra för dig själv utan även för klimatet, djuren, naturen och kommande generationer.



Carlshamn Bakning

Carlshamn Bakning är ett helt växtbaserat margarin som gör sig bra i både matlagning och bakverk. Det är gjort på naturliga vegetabiliska oljor och utan konserveringsmedel. Finns i förpackningar om både 500 g och 1 kg.

Bakad bananpaj med kokos och choklad

BAKAD BANANPAJ MED KOKOS OCH CHOKLAD

4 portioner

Den här chokladpajen har jag gjort i så många varianter att jag har slutat räkna. Varför? Därför att den är busenkel och den består av ingredienser du enkelt har hemma. Det är inte bara en dessert för när du får oväntat besök, den är perfekt som en klapp på axeln efter en bra vecka i vegomatens tecken.

3 bananer

2 dl vetemjöl

½ dl kakao

1,5 dl strösocker

100 g mjukt smör, t ex mjölkfritt

50 g kokosolja

1 ½ tsk bakpulver

1 ½ dl mjölk, t ex soja-, mandel- eller havremjölk

2 tsk vaniljsocker

2 msk kokosflingor

Servering

vaniljglass, t ex mjölkfri

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Skiva bananerna på längden och lägg ner i en ugnform.
3. Vispa resterande ingredienser, förutom kokosflingorna. Använd en elvisp eller ballongvisp, det blir enklast.
4. Bred ut smeten i en form. Tryck ner bananerna lätt i smeten och strö över kokosflingorna.
5. Grädda i 25–30 minuter. Den ska vara lite rinnig i mitten. Servera med en kula glass.

VEGOFIERA KLASSIKER

Ett enkelt steg är att vegofiera klassiker du redan älskar. Det kan handla om allt från svensk husmanskost till klassiker från hela världen. Du byter helt enkelt ut de ingredienser du kan mot vegetariska motsvarigheter. Köttbitar mot vegobitar, köttfärs mot vegofärs, schnitzlar mot vegoschnitzlar o.s.v. Du kan självklart även byta ut smör mot margarin, grädde mot havre- eller sojagrädde, mjölk mot havre- eller sojammjölk o.s.v. På så sätt slipper du tänka om och uppfinna hjulet på nytt. Du kan äta maten du redan älskar och känna att steget över till den gröna sidan inte är så långt.

KÅLPUDDING

6 portioner  15 kr/prt, 0,4 CO₂/prt

För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt ströbröd

Kålpudding är en riktig husmansfavorit och den enklare versionen av kåldolmar. Perfekt matlådemat och jättegott att servera med brunsås och pressgurka. Recept på de två hittar du på vegomasinet.se tillsammans med andra vegofierade klassiker.

Kålpudding

1 medelstort vitkålshuvud

smör, t ex mjölkfritt

salt

vitpeppar

2 tsk ljus sirap

1 ½ dl vatten

600 g vegofärs, t ex soja- eller ärtfärs

1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

½ dl ströbröd

1 tsk salt

vitpeppar

Till servering

lingonsylt

brunsås

pressgurka

kokt potatis

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Hacka vitkålen grovt och stek den i smör tills den får fin färg. Det tar 10–15 minuter. Salta, peppra och ringla över sirap. Låt fräsa i någon minut till.
3. Tillsätt vattnet och täck med lock. Låt sjuda i cirka 10 minuter eller tills kålen har mjuknat.
4. Blanda färsen med grädde, ströbröd, salt och peppar.
5. Tryck ut färsen i en gratängform. Sprid ut vitkålen över och jämna till.
6. Grädda i ugnen i ca 40 minuter eller tills kålpuddingen har fått fint med färg.
7. Servera med lingonsylt, brunsås, pressgurka och kokt potatis.

VEGO:s dryckestips

Chinon Fabiens

Demois

Pris: 119 kr

Art nr: 2759

EKO,

HÅLLBART VAL





ITALIENSK KIKÄRTSPASTA

4 portioner 10 kr/prt, 0,3 CO₂/prt

För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta

Det här är en jätteenkel pastarätt som du lagar klart samtidigt som du kokar pastan. Kikärter är perfekta eftersom de är så användbara. Du kan använda dem i biffar och bollar, eller bara som de är i en smakrik tomatsås.

2 msk olivolja
1 gul lök, finhackad
3 vitlöksklyftor
1 tsk torkad rosmarin
½ tsk chiliflingor
2 msk tomatpuré
1 dl vitt vin
2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
1 burk krossade tomater à 400 ml
salt
svartpeppar

pasta för 4 personer

1. Hetta upp oljan och fräs lök och vitlök tills den mjuknar och blir lätt transparent.
2. Rör ner rosmarin, chiliflingor och tomatpuré. Låt fräsa med i en minut.
3. Häll på vitt vin, sköljda kikärter och krossade tomater. Koka upp och låt puttra på i 10 minuter.
4. Smaka av med salt och peppar.
5. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
6. Blanda pastan med kikärtssåsen och servera.

ENKEL GRÖN LINSHUMMUS

4 portioner 13 kr/prt, 0,2 CO₂/prt

För glutenfritt alternativ, använd glutenfria pitabröd

Linser är så otroligt användbara och jag tycker att man ska börja tänka om när det gäller hur vi bygger upp våra måltider. Det behöver inte alltid vara "linsbollar" som protein, en kolhydrat och en sås. Såsen kan vara huvudrätten! Som den här krämiga linsröran som serveras med smulad fetaost, sallad och pitabröd.

olivolja att steka i
1 gul lök, finhackad
3 dl röda linser
1 tsk mald spiskummin
½ tsk mald koriander
5 dl vatten
1 kruka färsk koriander
1 kruka babyspenat
1 citron, saften
2 msk olivolja
salt och svartpeppar

Till servering

fetaost, t ex växtbaserad som Peas of Heaven,

Violife och El Taco Truck

pitabröd

blandsallad

1. Fräs den gula löken i lite olivolja tills den mjuknar.
2. Rör ner röda linser, spiskummin, koriander och vatten. Koka upp och låt sjuda under lock i ca 20 minuter tills linserna är riktigt mjuka. Håll över i en skål och låt svalna helt.
3. Häll ner linserna i en blender eller matberedare tillsammans med koriander, spenat, citronsaft, olivolja, salt och peppar. Mixa till en slät kräm. Du kan även göra det här med en stavmixer.
4. Servera linshummusen tillsammans med smulad fetaost, pitabröd och eventuellt en trevlig sallad.

ITALIENSK POTATISPAJ

4 stora portioner 18 kr/prt, 0,3 CO₂/prt

Den här pajen är inspirerad av ett avsnitt av Pasta Grannies, en fantastisk Youtube-kanal som jag starkt rekommenderar. Man följer gamla kvinnor på den italienska landsbygden som gör det som många glömt bort... lagar mat efter säsong och resurser.

½ dl olivolja
2 gula lökar, finhackade
½ tsk mald muskotnöt
1 msk tomatpuré
800 g mjölig potatis, kokt
1 dl riven smakrik ost, t ex växtbaserad
salt
svartpeppar

2 pizzadegar, färdiga

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Hetta upp oljan i en stekpanna och fräs löken tills den mjuknar och börjar få lite färg.
3. Rör ner muskotnöt och tomatpuré. Låt fräsa med i en minut. Håll över i en skål.
4. Pressa den kokta potatisen med en potatispress ner i skålen. Håll även ner ost och blanda allt väl. Smaka av med salt och peppar.
5. Rulla ut de färdiga pizzadegarna. Fördela potatisfyllningen över degrundlarna men spara en liten kant.
6. Vik upp kanten över och nyp eventuellt till en fin kant.
7. Grädda potatispajerna i ugnen i 20–30 minuter eller tills de har fått fint med färg.

Bönor & ärtor

Baljväxter är verkligen ryggraden i den vegetariska kosten. Oavsett om det är processade livsmedel som "vegokött", klassiker som tofu och tempeh, eller bönor rakt upp och ner som de är. Bönor är proteinrika, fiberrika och väldigt billiga. Det gäller oavsett om du kokar egna bönor eller köper färdiga på tetra eller konserverburk.

Jag vill verkligen att fler ska upptäcka baljväxter i sin rena form eftersom de är så användbara. Du kan använda dem till biffar, bollar, gratänger, soppor, bröd, bakverk, såser, grytor och annat gott. Alla bönor och ärtor smakar olika, ser olika ut och kan användas på olika sätt. Ett enkelt tips är att kolla in andra matkulturer som är duktiga på att använda baljväxter på kreativa sätt.

Linser – varför det är så bra, billigt och gott

Linser är så billiga och anspråkslösa i utseende att man lätt glömmer bort hur fantastiska de är. Precis som bönor är de fantastiska gröna proteiner som går att använda på så många sätt. Du kan använda dem i soppor, grytor, röror, såser, sallader, fritters, biffar, bollar och bakverk. Man får inte heller glömma bort hur många olika linser det faktiskt finns där ute. Vanligast är röda linser, gröna linser och belugalinser. Men vi har också en rad olika svenskodlade linser från t ex GoGreen och Nordisk Råvara att kolla in. För att inte tala om alla indiska butiker med en hel rad olika linser man aldrig ser annars.

Andra kulturer

Jag kan inte sluta tipsa om andra matkulturer. Man får inte glömma bort att i de flesta kulturer så är köttet inte alls så centralt som det är i Sverige. Där får inte bara gröna proteiner som olika bönor, linser och tofu huvudrollen, utan man ger också generöst med plats åt både grönsaker och kryddor. Så gör en liten upptäcktsresa runt om i världens kök. På vår hemsida har vi recept från Georgien, Thailand, Somalia, Chile, Grekland, Argentina, Kina, Indonesien, Indien, Afghanistan, Mexiko m.fl. Kolla in vegomagasinet.se för massvis med inspiration.

Billigt i säsong

I Sverige behöver vi inte leva efter säsong eftersom i princip allt finns tillgängligt året runt. Men det finns flera poänger med att tänka säsongsbaserat. En är att råvarorna är mycket billigare när de är i säsong och en annan är att de faktiskt smakar mer. Jag tycker också att man får en relation till råvarorna om man börja lära sig mer om dem. Att äta i säsong gör att man får mer respekt för sina grönsaker och det blir också roligare att laga mat med dem.



Italiensk kikärtspasta



enkelgrön linshummus



Italiensk potatispyr

I samarbete med Happy Green



GRÖNA MELLANMÅL MED HAPPY GREEN

Många frågar om enkla och goda gröna mellanmål och det finns ju så mycket att välja mellan! Här finns tips på produkter från Happy Green som du enkelt använder för att göra ditt mellanmål lite mer hälsosamt och välsmakande. Läs mer och beställ produkter på happygreen.se.



Hampaprotein

Hampaprotein har en lätt nötig smak och minst 40 g protein/100 g. Det är enkelt att mixa ner i allt från smoothies till vegobiffar. Du kan även göra egna proteinbars eller boosta din frukostgröt. Happy Greens Hampaprotein kostar 149 kr/500 g.



Aroniabär

Det finns många spännande superbär att testa. Aroniabär har ett högt innehåll av antioxidanter och E-vitamin. De är plockade från ekologiskt odlade aroniabuskar i Polen och är goda att strö över lite yoghurt för ett snabbt och hälsosamt mellanmål. Kostar 49 kr/200 g.

TOAST MED JORDNÖTSSMÖR OCH KOKOSBACON

2 st

För glutenfritt alternativ, använd glutenfritt bröd

4 skivor vitt bröd

2 msk jordnötssmör från Happy Green

1 banan, skivad

2 msk rostade kokoschips från Happy Green, eller kokosbacon, se nedan

Kokosbacon

1 dl rostade kokoschips från Happy Green

½ msk ljus sojasås

½ tsk liquid smoke

½ msk lönnssirap

1. Rosta brödskvivorna.

2. Bred på jordnötssmör på båda sidor och toppa med skivad banan och kokosbacon. Lägg ihop dubbla och hugg in.

Kokosbacon

1. Sätt ugnen på 175 grader.

2. Blanda ihop samtliga ingredienser på en bakplåts-pappersklädd plåt. Rosta i ugnen i ca 5 minuter eller tills kokoschipsen börjar få fin färg. Ta ut och låt svalna helt.

I samarbete med Happy Green



Gojibär

De här torkade superbären har en sötsyrlig smak och är goda att strö över gröten eller en yoghurtbowl. Eller varför inte använda i en egen granola eller müsli? Kostar 79 kr/200 g.

SMOOTHIE X 3

1 glas  

Smoothies går att variera i det oändliga och är lika gott till frukost och mellanmål som före eller efter träningen. Ja, eller när du bara är sugen på något gott. Här kommer tre varianter!

Bas

1 banan
1 ½ dl apelsinjuice
smaksättning, se nedan

Mixa ihop allt i en blender.

VARIATION

Röd

1 dl hallon, tinade
1 liten rödbeta, i bitar
½ dl Aroniabär från Happy Green

Gul

2 dl mango
1 lime, saften
½ dl Ingefärsjuice från Happy Green
1 krm gurkmeja från Happy Green

Grön

½ avokado
1 näve grönkål
1 kiwi, skalad och delad
1 msk Hampaprotein från Happy Green
8 myntblad



Gurkmeja

Jag använder gurkmeja i allt. Från alla värmande indiska grytor till smoothies, marinader, soppor och drycker. Nu på vintern är det extra värmande att använda det i en kopp guldmjölk. 1 kg ekologiskt gurkmejapulver kostar 149 kr.



Ceylonkanel

Kanel är en varm krydda som inte bara gör sig gott i kakor och pajer nu på vintern, utan även i värmande risrätter och grytor. Ceylonkanel påstås vara lite av kanelsläktets Rolls-Royce och här kan du köpa en förpackning på 500 g för 169 kr.



Jordnötssmör

Happy Green har både ett crunchy och ett creamy jordnötssmör beroende på vad du gillar. Supergott i bakning eller direkt på mackan. Vi älskar en tesked i en smoothie tillsammans med lite kakao. Kostar 79 kr/500 g.

Rostade kokoschips

Ett naturligt och krispigt underbart snack bestående av ekologiska rostade kokoschips. Perfekt i en acai bowl men även god att strö över grytor och sallader. Kostar 99 kr/500 g.



Gula linfrön

Linfrön använder vi ofta i bröd och frallor eftersom det blir så saftigt. Linfrön är även gott i fröknäcke, müsli eller att använda i matlagning. De här linfröna är gula och kostar 99 kr/1 kg.

Torkade mangoskivor

Ett supergott snack att ha med sig i väskan. De är söta och sega och sprider värme i mörkret. De här är ekologiska och kostar 129 kr/500 g.



Matchapulver

Få saker är så härliga som att koppla av med en kopp matchalatte på eftermiddagen. Matchapulver kan även användas i bakning, glass och desserter. Matcha utvinns ur ekologiskt odlat grönt te och kostar 139 kr/100 g.

Ingefärsjuice

Happy Greens ekologiska juice med ingefära, äpple, citron och chili ger en garanterad bra start på dagen. Drink som den är för en riktig vitaminkick eller blanda med äppeljuice. En bag-in-box på 3 liter kostar 279 kr.



Äppelchips

Detta krispiga snack är gjort på ekologiska äpplen. Goda att äta som de är eller servera till gröten med lite kanel. Kostar 99 kr/200 g.





Du kan enkelt
byta ut animaliska
produkter mot
växtbaserade.

VEGO:S ERSÄTTNINGSGUIDE

Är du ny i vegovärlden kan det vara skönt att helt enkelt bara byta ut animaliska produkter mot växtbaserade. Vi har sammanställt en lista på vegomagasinet.se/ersattningssguide som du kan kolla in.

Tipsa din butik!

Om din butik inte har de produkter du letar efter, be dem ta in. Många butiker blir bara glada om du tipsar dem om nya produkter.

Mjölk

Växtbaserad mjölk hittar du i princip i alla butiker. Vi pratar havre, soja, mandel, kokos, ris m.fl. En tumregel är att använda osötad mjölk i matlagning, men i övrigt kan du smaka dig fram.

Matlagningsgrädde & vispgrädde

Här är det bara smaken som avgör, så testa dig fram tills du hittar din favorit. Används precis som kogrädde i matlagning. Vanligast är att hitta havre- och sojabaserad. Detsamma gäller för vispgrädden där det även står på förpackningen om den går att vispa.

Yoghurt

Det finns en rad både naturella och smaksatta yoghurtvarianter, oftast baserade på soja eller havre. Det finns även fantastiska alternativ till både crème fraîche, gräddfil och tjockare yoghurt, som grekisk och turkisk yoghurt.

Smör

Det finns en rad olika växtbaserade margarin, både för bakning, matlagning och att ha på mackan. Leta i kylskåpet.

Ost

Växtbaserad ost har kommit långt och nu finns det många märken att välja mellan. Vissa passar bättre på mackan, andra i matlagning, och det finns även lyxigare dessertostar att ha på ostbrickan. Även havre-, soja- och bönbaserade färskostar går att hitta.

Köttfärs

Vanligast är sojafärs, men det finns även färs gjord på ärtor, svenska blandade baljväxter och seitan (vetegluten).

Köttbullar och burgare

Du kan hitta bollar baserade på allt från soja och vetegluten till baljväxter och grönsaker. Samma gäller för burgare, som finns gjorda på allt från soja och ärtor till vetegluten och grönsaker.

Korv

Växtbaserade korvar hittar du både i kyl- och fryskåpet. Vanligast är milda hot dog-liknande varianter, men du kan även hitta hantverkskorvar med mer spännande konsistens och smak.

Kyckling

Många sojabitar påminner om kyckling i utseende och smak. Det finns allt från bitar till hela filéer som verkligen ser ut som kyckling, men som är helt växtbaserade.

Schnitzlar och nuggets

Du hittar en uppsjö av vegetariska schnitzlar och nuggets både i kyl- och fryskåpet. Enkla att bara steka fräsiga.

Fisk och skaldjur

Det finns både "fiskpinnar", fiskalternativ till sushin, ersättare till tonfisk på burk och även växtbaserade laxbitar. I välsorterade butiker hittar du även veganska räkor.

Tofu, tempeh och seitan

Jag tar alltid chansen att tipsa om de gamla trotjänarna tofu, tempeh och seitan – tusenåriga traditioner samlade i tre härliga produkter.

Ägg

Tofu finns både fast och mjuk och fungerar som ägg om du t ex mixer ner den i en "äggstanning". Kikärtsspad, även känt som aquafaba, är perfekt i bakning där 2-3 msk motsvarar ett ägg.

Listan fortsätter...

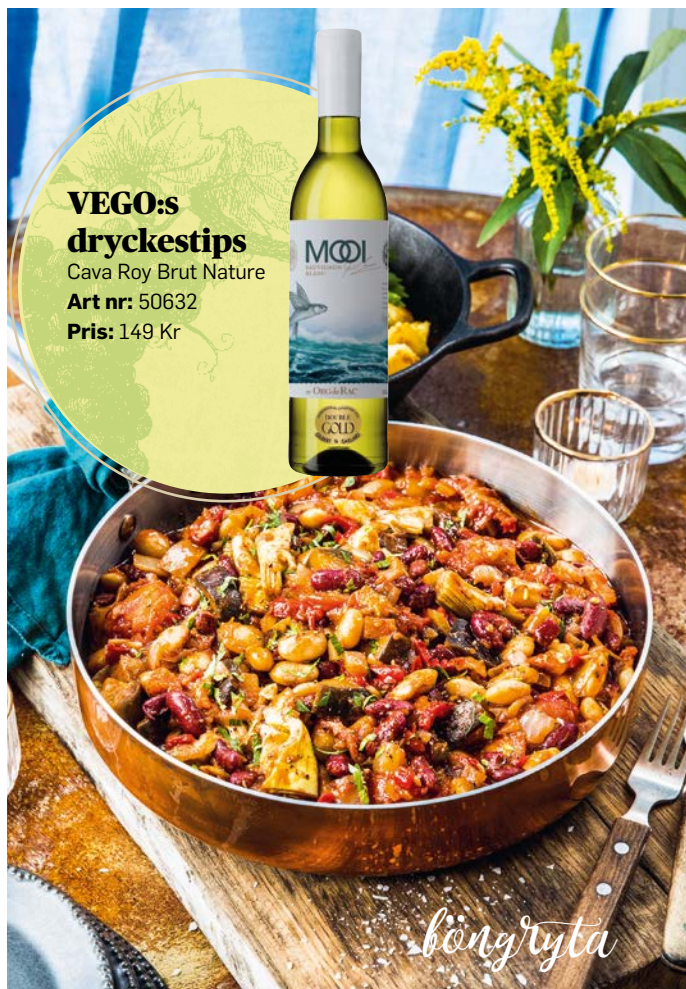
Det finns hur mycket som helst att ta upp. Kolla in vegomagasinet.se/ersattningssguide för den kompletta listan.

A woman with long, wavy red hair and blue eyes is smiling at the camera. She is wearing a dark blue floral patterned top. She is holding a wooden crate filled with various vegetables, including zucchini, eggplant, tomatoes, pumpkins, and leafy greens. In the background, there are more pumpkins on a wooden surface.

VEGOMAT BEHÖVER INTE VARA SVÅRARE

Madeleine Landley a.k.a. *Landleys kök* kan konsten att laga vegomat som känns lite roligare. Tur för oss att hon nu släppt en bok med vegomat som följer samma inspirerande bana. Här finns mängder av enkla vegorätter för både stressiga vardagar och mysiga helgmiddagar. Här är några favoriter.

RECEPT OCH FOTO: MADELEINE LANDLEY



VEGO:s
dryckestips
Cava Roy Brut Nature
Art nr: 50632
Pris: 149 Kr

Böngryta



Kryddig blomkål med ris

BÖNGRYTA MED KRONÄRTSKOCKA, AUBERGINE OCH STEKT POTATIS

4–6 personer 28 kr/prt, 0,3 CO₂/prt

Denna smakrika gryta är helt vegetarisk och serveras med stekt potatis. Jag steker min potatis i smör, men det går lika bra att steka i vegetabiliskt matfett eller olja för att utesluta allt det animaliska. Det går också bra att alternera tillbehören med kokt bulgur.

1 aubergine, ca 250–300 g
1 stor gul lök
1 vitlöksklyfta
1 röd paprika
1 grön chilifrukt eller 1 tsk chiliflakes
3 msk olivolja
1 burk kidneybönor à 400 g
1 burk stora vita bönor à 400 g
1 msk balsamvinäger
½ dl olivolja
1 burk plommontomater à 400 g
1 krm malen spiskummin
1 krm rökt paprikapulver
1 burk kronärtskockshjärtan à 400 g
1 knippe bladpersilja eller libbsticka
salt
svartpeppar

Tillbehör
800 g fast potatis
matfett
1–2 krm lökpulver
salt

1. Tärna auberginen. Skala gul lök och vitlök. Grovhacka den gula löken och finhacka vitlöken. Kärna ur paprikan och skär den till bitar. Hacka chilin.
2. Värm olivolja till medelvärme i en panna med höga kanter eller i en gryta. Lägg ner auberginen, salta och låt den stekas i 2–3 minuter tills den sugit åt sig av oljan.
3. Lägg i löken och stek allt ytterligare någon minut. Lägg sedan i paprika, vitlök och chili. Låt allt mjukna under några minuter.
4. Skölj bönorna i ett durkslag och ha ner dem i pannan. Slå på balsamvinäger, olivolja och plommontomater. Dela tomaterna på mitten med en stekspade. Rör ner spiskummin och rökt paprikapulver. Låt allt puttra i cirka 5 minuter.
5. Skär kronärtskockshjärtana till mindre bitar och strimla persilja/libbstickan. Vänd ner kronärtskocka och örter i grytan och smaka av med salt och peppar.
6. Tvätta och tärna potatisen. Koka den i 10 minuter i saltat vatten med skalet kvar. Slå av kokvattnet och häll på kallt vatten så att tillagningen avstannar. Slå av vattnet och låt potatisen torka en aning.
7. Smält matfett i en stekpanna och stek potatisen på hög värme så att den får yta. Pudra över lökpulver och salt.
8. Servera potatisen tillsammans med grytan.

KRYDDIG BLOMKÅL MED RIS

4 personer 15 kr/prt, 0,4 CO₂/prt

Under en period hade jag pippi på blomkål och använde det i allt jag lagade. Blomkål är både dekorativt och har en säregen ton som passar ihop med många andra smaker. I

denna enkla rätt är blomkålen huvudråvaran och den får samsas med härliga asiatiska smaker.

700 g blomkål
1 vitlöksklyfta
3 msk matolja
2 + 1 msk mörk sirap
2 msk kinesisk soja
2 msk sesamolja
1 krm rökt paprikapulver
3 krm torkad, malen ingefära
1 tsk chiliflakes
1 msk majsstärkelse
1 dl saltade jordnötter
2 salladslökar

Tillbehör
3 dl basmatiris

1. Skär blomkålen till mindre träd och stammen till bitar. Skala och finhacka vitlöken. Värm oljan till medeltemperatur i en stekpanna och lägg i blomkålen. Låt den stekas några minuter tills den börjar mjukna.
2. Slå på 2 msk mörk sirap, soja, sesamolja, rökt paprikapulver, malen ingefära, chiliflakes och den hackade vitlöken. Låt allt stekas ihop under några minuter och pudra sedan över majsstärkelsen.
3. Ringla över den sista matskeden sirap och lägg i jordnöterna. Stek ytterligare 1–2 minuter och ta sedan pannan från värmen. Strö över skivad salladslök.
4. Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen och servera till.



KRÄMIG PASTA MED CHAMPINJONER, SVARTKÅL OCH SOLTORKADE TOMATER

4 personer  17 kr/prt, 0,3 CO₂/prt
För glutenfritt alternativ, använd glutenfri
pasta

En superenkel pasta med några få ingredienser är typisk vardagsmat som kan svängas ihop i en handvändning. Vill man göra det hela lite festligare kan man riva över parmesanost, lägga till ett par nygräddade vitlöksbröd och slå upp ett glas rödtjut.

2 gula lökar
2 burkar hela champinjoner à 290 g
100 g svartkål
matfett
4 dl crème fraiche, t ex Planti Cooking Fraiche,
Oatly Turkisk eller Oddlygood Dream Fraiche
1 dl vatten
salt
svartpeppar
400 g rörpasta

1. Skala och hacka löken.
2. Slå av vattnet från champinjonerna och skär dem till kvartar eller halvor beroende på storlek. Skölj och strimla svartkålen.
3. Värm matfett i en stekpanna och lägg i löken. Stek tills den börjar mjukna och lägg sedan i champinjonerna. Stek tills svampen fått yta. Lägg i svartkålen och stek tills den mjuknat.
4. Rör i crème fraiche och vatten. Salta och peppra och låt allt puttra ihop i 5 minuter.
5. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen och blanda med såsen. Servera med nymalen svartpeppar.

VEGO:s
dryckestips

Picpoul de Pinet

Art nr: 2588

Pris: 119 kr



GRÄDDIG PANNA MED POTATIS, BRYSELKÅL OCH DRAGON

4 personer   18 kr/prt, 0,3 CO₂/prt

Jag brukar servera denna gräddiga panna som en allt i ett-rätt utan några särskilda tillbehör. Saknar man ändå något tillbehör kan man servera det hela med nybakt bröd, ris, quinoa eller en fräsch sallad.

500 g små fasta potatisar
300 g brysselkål
250 g små färska champinjoner
1 röd paprika
2 stora vitlöksklyftor
smör, t ex mjölkfritt
salt
svartpeppar
5 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 tsk dijonsenap
2 msk hackad färsk dragon

1. Tvätta potatisarna och ansa brysselkålen från trötta blad. Koka potatisen hel i saltat vatten i 10 minuter. Halvera brysselkålen på längden och lägg ner dem med potatisen när det är 2 minuter kvar av koktiden. Slå av vattnet och låt grönsakerna svalna en aning. Halvera sedan potatisarna.
2. Tvätta champinjoner och halvera dem. Kärna ur och strimla paprikan. Skala och finhacka vitlöken.
3. Smält en stor klick smör i en stekpanna och lägg i potatishalvorna. Stek på hög värme tills de fått yta, dra sedan ner temperaturen till medelvärme och lägg i champinjoner. Lägg i lite mer smör i pannan om det behövs. Stek tills allt fått yta. Salta och peppra.
4. Lägg ner brysselkål, paprika och vitlök i pannan och låt det mjukna. Slå sedan på grädden. Rör i dijonsenap och hackad dragon. Låt allt puttra i 5–8 minuter tills såsen blivit lite tjockare.



I boken *Vegomat* (Semic förlag) av Madeleine Landley så bjuds det på en gallet stor variation av vegetariska och veganska rätter. Här finns grytor och krämig pasta, biffar och gratänger. Mycket vardagsmat med lite guldkant i form av mycket smak.



VEGO:s dryckestips

Pava Garnacha
Tintorera
Pris: 92 kr
Art nr: 26258

MUSTIG RAGU MED PAPPARDELLE

4 personer   20 kr/prt, 0,3 CO₂/prt

Det här är en härlig helgrätt som passar att avnjuta på söndagen. Den tar inte lång tid att förbereda, men kräver lite tålamod för att ingredienserna ska koka ner och bli så där perfekt mustiga och smakrika. Låter man dem göra det blir rätten underbar.

1 gul lök
1 aubergine, ca 300 g
½ dl olivolja
1 tsk grillkrydda
salt
svartpeppar
1 zucchini, ca 300 g
½ röd paprika
½ grön paprika
2 vitlöksklyftor
1 tsk torkad oregano
3 msk tomatpuré
1 dl mjukt rött vin

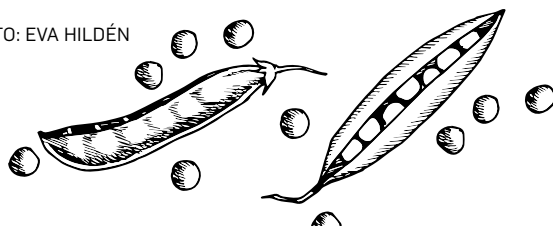
1 burk finkrossade tomater à 400 g
1 tsk strösocker
1 dl urkärnade kalamataoliver
3–4 dl vatten
400 g bandspaghetti

1. Skala och grovhacka löken. Tärna auberginen i centimeterstora tärningar. Värm olja i en stekpanna och lägg i lök och aubergine. Pudra över grillkrydda, salt och peppar. Stek på låg värme tills auberginen mjuknat helt, börjat släppa ifrån sig vätska och fått lite yta.
2. Tärna zucchini i lika stora bitar som auberginen. Kärna ur och tärna paprikorna. Skala och finhacka vitlöken. Lägg i zucchini, paprika och vitlök i pannan och stek vidare på låg värme tills allt mjuknat.
3. Höj värmen en aning och rör i smulad oregano, tomatpuré, rött vin, krossade tomater och strösocker.
4. Grovhacka kalamataoliverna. Rör ner dem i pannan och slå på vatten. Låt allt puttra cirka 15–20 minuter tills såsen fått lagom konsistens. Servera med kokt pasta.

Gröna PROTEINER

Det råder en lätt proteinhets och vi kan lugna dig med att du kommer få i dig mer än nog med protein på en vegokost. Här listar vi några gröna proteinkällor att bekanta dig med.

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN



PROTEIN ÄR EN viktig del av kosten eftersom de är kroppens egna byggstenar och ser till att vi kan bygga upp våra muskler. Tur att det finns så många härliga gröna proteiner, och inte bara baljväxter. Visst är bönor, ärtor, tofu och andra sojaprodukter suveräna källor, men testa även fullkornsprodukter, nötter och frön.

Hur mycket protein behöver du få i dig?

Det basala proteinbehovet är ca 0,75–0,8 g protein per kilo kroppsvikt. Om du satsar på konditionsträning kan du sikta på ca 1,2 g per kilo kroppsvikt. Om du i stället satsar på mycket styrketärning

så kan du ligga på 1,6–2 g protein per kilo kroppsvikt.

Tricket är att kombinera!

Begreppet fullvärdigt protein används för att visa vilka livsmedel som innehåller protein där balansen av de essentiella aminosyrorerna är bra. Soja, hampa och quinoa räknas som fullvärdiga vegetabiliska proteinkällor. För att enkelt få i sig fullvärdigt protein brukar man därför ge rådet att kombinera baljväxter med nötter, frön, spannmål, ris eller potatis. Det är egentligen inget man aktivt behöver tänka på om man äter en varierad kost. Måltiderna brukar i regel inkludera olika typer av proteinkällor och intaget av protein jämnar ut sig över en längre period.

Gröna proteinkällor

Bönor och ärtor

Upptäck en hel värld av bönor och ärtor. Det finns både torkade att blötlägga och koka själv eller färdigkokta på tetra eller konserv. Kolla in sojabönor, kikärter, vita och svarta bönor, kidneybönor, adzukibönor, gula ärtor, gröna ärtor och pintobönor. Alla bönor har sina speciella egenskaper och smak och kan användas till så mycket.

Linser

Linser är gott i allt från soppor och grytor till pannkakor, bröd och såser. Vanligast är att hitta röda, gröna och svarta belugalinser. Tänk på att det finns många fler sorter i asiatiska och indiska butiker.

Tofu

En riktig klassiker som finns både naturell och smaksatt. Tofu finns även som extra hård, extra mjuk, friterad m.m. Många fnyser åt tofu men det är en genialisk produkt som kan användas på så många sätt. Panera, smula till en färs, stek knaprig, marinera, använd i grytor och gratänger och mycket mer.

Vegobitar

Jag buntade ihop alla typer av bitar, kebab och filéer som ska efterlikna kött. De är oftast sojabaserade men finns även på ärta. Oftast väldigt proteinrika i förhållande till volym.

Färs

Sojafärs är ett måste för många men det finns nu även färs baserad på ärtor och seitan (vetegluten). Perfekt att ersätta köttfärs med.

Tempeh

Fermenterade baljväxter. En klassiker från Indonesien som främst har gjorts på sojabönor men idag finns det olika varianter på både bönor och ärtor.

Seitan

Seitan uppfanns i Kina på 1000-talet och har börjat bli allt mer populärt i Sverige. Det är riktigt proteinrikt och har en tuggig "köttig" konsistens. Går att köpa färdig eller göra egen. Seitan används i många populära produkter som t ex vegokebab.

Färdiga biffar

Det finns självklart även färdiga biffar att njuta av, både proteinrikare soja- och ärtbaserade biffar till rena grönsaksbiffar med hela ärtor och bönor.

Yoghurt och växtmjölk

Glöm inte bort att växtbaserad yoghurt och mjölk också innehåller protein. När det gäller mjölk skulle jag satsa på sojamjolk och där finns även varianter med extra mycket protein. Samma gäller för yoghurt där det nu finns varianter som ska efterlikna kvarg med extra mycket protein.

Nötter och frön

Nötter och frön ger inte bara god smak och konsistens, de innehåller både bra fetter och mycket protein.

Spannmål och gryn

Glöm inte bort att vanliga kolhydratskällor faktiskt också innehåller protein!



Linsor

Vegobitar

Bönor

Färdiga bibbar

Färs

Vegobitar

Tofu

I samarbete med Happy Green



HÄLSOSAM OCH GOD VEGOMAT MED HAPPY GREEN

Happy Green har ett stort utbud av allt som gör din matlagning lite roligare och lite hälsosammare. Nötter, frön, kryddor, samt gröna proteiner som linser och bönor. Läs mer och beställ produkter på happygreen.se.

BLOMKÅLSCURRY

4 portioner   22 kr/prt, 0,3 CO₂/prt

Den här enkla grytan med gul curry, blomkål och potatis är en riktig vardagsklassiker här hemma. De gröna proteinerna kommer från röda linser som både är billiga och vällsmakande.

2 gula lökar, finhackade
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk rapsolja
2 msk riven färsk ingefära
1 tsk gurkmeja
1 tsk spiskummin
2 tsk curry
300 g potatis, i bitar
1 blomkålshuvud, i mindre buketter
1 dl torkade röda linser från Happy Green
1 burk krossade tomater à 400 ml
1 burk kokosmjölk à 400 ml
2 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning

1. Fräs löken i oljan så att den mjuknar och blir lätt transparent.
2. Rör ner ingefära, gurkmeja, spiskummin och curry. Låt fräsa med i några minuter.
3. Rör ner potatis, blomkål, linser, krossade tomater, kokosmjölk, vatten och buljongtärning i grytan. Koka upp och låt sjuda i 12–15 minuter eller tills grönsaker och linser är mjuka.
4. Servera som den är eller tillsammans med quinoa, matkorn, fullkornsris eller annat gott.



Röda linser

Linser är så användbara att man blir lycklig. Linssoppor, grytor, biffar, bollar, pannkakor, våfflor och bakning. De här ekologiska linserna från Happy Green kostar 89 kr/1 kg.



Mungbönor

Torkade mungbönor behöver bara blötläggas och kan sedan användas till mustiga grytor, pannkakor och biffar. De är väldigt populära i Asien och är så användbara. Kostar 89 kr/1 kg.

I samarbete med Happy Green



Bruna linser

Det finns så många olika linser att upptäcka. Har du testat bruna linser? De här kommer från ekologiska odlingar runt Medelhavet och har en fastare konsistens än röda och en lätt nötig smak. Goda i grytor, soppor, biffar och sallader. Kostar 89 kr/1 kg.



Pinjenötter

Vem älskar inte pinjenötter? Ett måste i italiensk pesto men även gott att använda i desserter eller att strö över allt från pastarätter till sallader. De här ekologiska pinjenötterna kostar 99 kr/100 g.



Rismjöl

Rismjöl används mycket i asiatisk matlagning och är inte minst fantastiskt i enkla pannkakor. Det har en mild smak som är ett perfekt glutenfritt alternativ i både bakning och matlagning. Funkar även bra som redning i såser, soppor och krämer. Kostar 99 kr/1 kg.



Hirs

Många glömmar bort hirs, men det är ett fantastiskt alternativ till ris och pasta. Påminner om couscous men är ett glutenfritt sädeslag med nötig smak. Förutom att använda det som tillbehör kan du även göra gröt och biffar på hirs. Kostar 69 kr/1 kg.



Psylliumhusk

Om du har bakat glutenfritt känner du säkert till psylliumhusk. Det binder vätska, vilket gör att det kan ersätta gluten i bakverk och det är även en räddare i äggfri bakning. Det är också perfekt om du vill få fastare vegobiffar och bollar. Happy Greens ekologiska psylliumhusk kostar 79 kr/200 g.



Oskalade sesamfrön

Sesamfrön är så goda i matlagningen. Du kan rosta dem och strö över maten, använda som panering eller självklart använda dem till hembakade sesamfrallor. Ja, du kan även göra din egen tahini. Ekologiska sesamfrön kostar 89 kr/1 kg.



Hampafrön

Skalade hampafrön är fullproppade med protein och kan användas i allt från egna proteinbars och för att uppdatera din gröt, till att strö över grytor och soppor eller använda i egna vegobiffar. Kostar 119 kr/500 g.



Tahini

Tahini är en sesampasta som här har lite havssalt i sig. En fantastisk produkt som du kan använda i dressingar och dipsåser. Vi kan ibland bara blanda det med yoghurt, citronsaft och kikärter för en snabb lunch. Psst... tahini är även jättegott i chokladbakverk. Kostar 59 kr/300 g.



Sojabönor

Sojabönor är rika på protein och behöver blötläggas innan de kokas. Du kan självklart göra egna biffar på dem eller använda i grytor och soppor. Du kan även använda dem för att göra egen tofu, recept finns på vegomagasinet.se. Torkade sojabönor kostar 89 kr/1 kg.



VARFÖR VEGO?

Det finns många anledningar till att äta vegetariskt/veganskt. Här lyfter vi upp de tre stora delarna miljö/klimat, djur och hälsa. Vi har bara skrapat lite på ytan, det finns så mycket mer att läsa hos till exempel Naturskyddsföreningen, WWF och Djurens Rätt.

FOTO: NATHAN DUMLAO, UNSPLASH

Miljön

Kött- och mejeriprodukter påverkar klimatet nästan lika mycket som världens alla bilar, bussar, båtar och flygplan tillsammans.

Köttproduktion orsakar stora utsläpp av växthusgaser, som sedan påverkar den globala uppvärmningen på ett negativt sätt. Växthusgaserna kommer från djurens matsmältning, via gödslet och även genom produktionen av foder. Att äta växtbaserad mat är därför ett väldigt effektivt sätt att minska på utsläppen av just växthusgaser. Du minskar även mängden kemikalieutsläpp som läcker ut i sjöar och vattendrag och orsakar övergödning.

Tänk även på att en växtbaserad kost kräver mycket mindre odlingsytor för att mätta samma mängd människor. Det är ett effektivare och smartare sätt att äta om man ska tänka odlingseffektivt.

Dessutom är majoriteten av världens djuruppfödning väldigt ineffektiv. Djurens

mat skulle kunna ge mat till många fler människor om kalorierna inte tog en omväg genom djuren. För att inte tala om det faktum att den största delen av vår jordbruksmark används till djurfoder.

Djuren

Det slog mig först när jag stod vid frysdiskens i matbutiken och såg hur de fyllde på med frysta kycklingfiléer i en gigantisk frybox. Jag tänkte att där måste det lätt få plats hundra påsar med säkert fyra filéer i varje påse. Två hundra kycklingar har alltså satt livet till för att fylla den boxen. Och det är bara en frybox, i en butik, den här dagen, i den här staden, i det här landet. Tanken var helt svindlande på så många sätt. Närmare 100 miljoner dör på slakterier varje år... och det bara i Sverige. Djur som föds upp i rekordfart, sonderavlade för maximal avkastning. De flesta har det trångt och får inte ens se dagens ljus.

Hälsan

Det finns stora fördelar för hälsan med att koka växtbaserat. Många upplever att de sover bättre, att tarmarna mår bättre och att hyn känns fräschare. Många känner även att de blir piggare och får mer energi. Den absolut största vinsten är dock att risken för hjärt-kärlsjukdomar minskar drastiskt. Det finns till och med exempel där hjärt-kärlsjukdomar har gått tillbaka efter en övergång till en växtbaserad kost. Nej, det är inte en mirakelkost som kommer göra dig immun mot alla sjukdomar och åkommor, men den minskar riskerna.

Hälsöfördelarnas fulla effekt får du om du äter en bra, varierad växtbaserad kost med hela baljväxter, mycket fullkornsprodukter och lite vitt socker och annat onyttigt. Även friterade munkar kan vara växtbaserade, men det betyder inte att de är optimala för din hälsa.



Förälska dig I DET PERSISKA KÖKET

Det persiska köket får inte alltid den uppmärksamhet det förtjänar, men det ska **Maryam Madaresi** ändra på! Hennes bok *Ett persiskt kök* är en dröm med vackra bilder och inbjudande recept.

Här kommer några favoriter att njuta av.

RECEPT: MARYAM MADARESI FOTO: SARA DANIELSSON



NAN BARBARI PERSISKT NAANBRÖD

2–4 bröd ☞ xx kr/prt, xx CO₂/prt

En favorit hos mig är nybakat barbari och tro det eller ej, men vi bakade aldrig barbaribröd i hemlandet. Det finns gott om barbari-bagerier i varje kvarter som bakar detta bröd tre gånger om dagen inför varje måltid och det är väldigt vanligt att köpa matbröd, särskilt i Teheran.

25 g jäst
5 dl vatten
½ tsk strösocker
2 tsk salt
ca 8 dl vetemjöl
1 msk vatten + 2 msk yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt, eller 1 dl vatten + 1 msk vetemjöl
½ dl vetekli
sesamfrö, till garnering
nigellafrö, till garnering

1. Lös upp jätten i ljummet vatten i en bunke. Tillsätt socker och salt och blanda.
2. Vänd ner mjölet i omgångar och knåda degen väl. Degen ska kännas lite lös och den ska fastna något på händerna. Låt jäsa i cirka 45 minuter under bakduk.

3. Sätt ugnen på 270 grader och värm en plåt i den. Dela degen i två stora eller fyra små delar. Låt jäsa i 10 minuter till på ett bakplåtspapper.
4. Pensla brödet med antingen yoghurt utspädd med vatten, eller blanda 1 msk mjöl med 1 dl vatten och låt det koka något så att blandningen är som en lös sås och pensla bröden med det.
5. Strö vetekli på arbetsbänken, lägg degbitarna ovanpå och platta till dem. Fukta händerna med vätskan du penslade bröden med och forma dem till avlånga bröd. Gör ränder i dem med hjälp av en kniv eller händerna. Strö på sesam- och nigellafrön.
6. Lägg bröden på den förvärmade plåten och grädda mitt i ugnen tills de är fint gyllenbruna, i 15–20 minuter.

ZEITON PARVARDE OLIVSALLAD

☞ xx kr/prt, xx CO₂/prt

Oliver och valnötter är huvudingredienserna i detta tillbehör som passar perfekt till både fisk och kyckling. Det kommer från norra Iran där granatäpple, valnötter och olivträd finns i mängder. Örterna man använder i marinaden är mynta och chochagh. Den sistnämnda är tyvärr inte något man får tag på i övriga delar av landet (eller Sverige) men kan ersättas med

koriander eller ännu mer mynta.

250 g kärnfria oliver
2 msk granatäppeljuice
½ dl granatäppeljuice
1 dl malda valnötter
1 msk finhackad basilika
1 msk finhackad mynta
1 msk finhackad koriander
2–3 vitlöksklyftor
1 tsk golpar (kan uteslutas)

Garnering

1 dl granatäppelkärnor
½ dl hackade valnötter
1 msk olivolja

1. Mal gärna vitlöken väldigt fint i mortel eller kör den i en mixer. Blanda allt och låt det stå i cirka 1 timme före servering.
2. Garnera med granatäppelkärnor, valnötter och olja precis före servering. Salladen håller sig fräsch i kylen i cirka en vecka.

TIPS!

Om du inte hinner blötlägga bönorna kan du använda färdigkokta.



Följ Maryam

Du kan följa Maryam på Instagram @maryresi. Här har hon fokus på förödande god persisk mat.

ASH RESHTE NUDELSOPPA MED BÖNOR OCH SPENAT

4–6 portioner Ⓢ 20 kr/prt, 0,2 CO₂/prt

Ash reshte är en omtyckt soppa och den mest kända ashen i det persiska köket. När någon i familjen reser bort ska man laga ash reshte på den tredje dagen och bjuda sina närmaste så att hen kommer hem välbehållen igen. Soppan lagas även som street food på vintrarna så att resenärer kan få något varmt och mättande i sig som inte kostar så mycket.

1 dl torkade kikärtor
1 dl torkade kidneybönor
1 dl torkade borlottibönor
2 dl torkade gröna linser
100 g babyspenat
50 g gräslök eller purjolök (endast den gröna delen)
50 g fryst hackad koriander
50 g fryst hackad persilja
50 g fryst hackad dill
100 g reshte, vetenudlar (säljs i orientaliska/persiska butiker)
3 gula lökar
2 tsk gurkmeja
3 vitlöksklyftor
2 msk torkad mynta
salt och svartpeppar
olja, till stekning

1. Blötlägg kikärtor, kidneybönor och borlottibönor, gärna kvällen innan du ska laga rätten, för att minska koktiden. Det går bra att blötlägga dem i samma skål.

2. Koka kikärtorna och bönorna i rikligt med vatten tills de blir mjuka, i 45–60 minuter. Tillsätt linserna och koka i ytterligare 30 minuter.

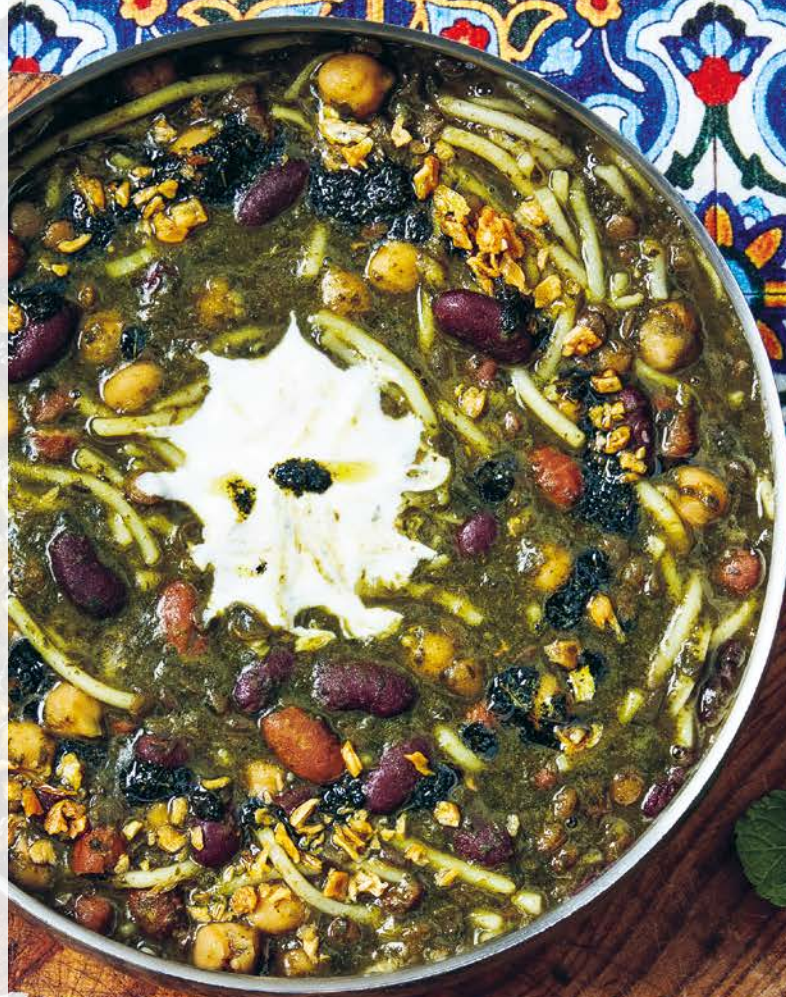
3. Hacka spenaten och gräslöken. Rör ner dem i kastrullen tillsammans med koriander, persilja och dill. Smaka av med salt och peppar. Koka i 15 minuter utan lock (om du har locket på förlorar örterna sin fina färg). Tillsätt nudlarna och rör om försiktigt.

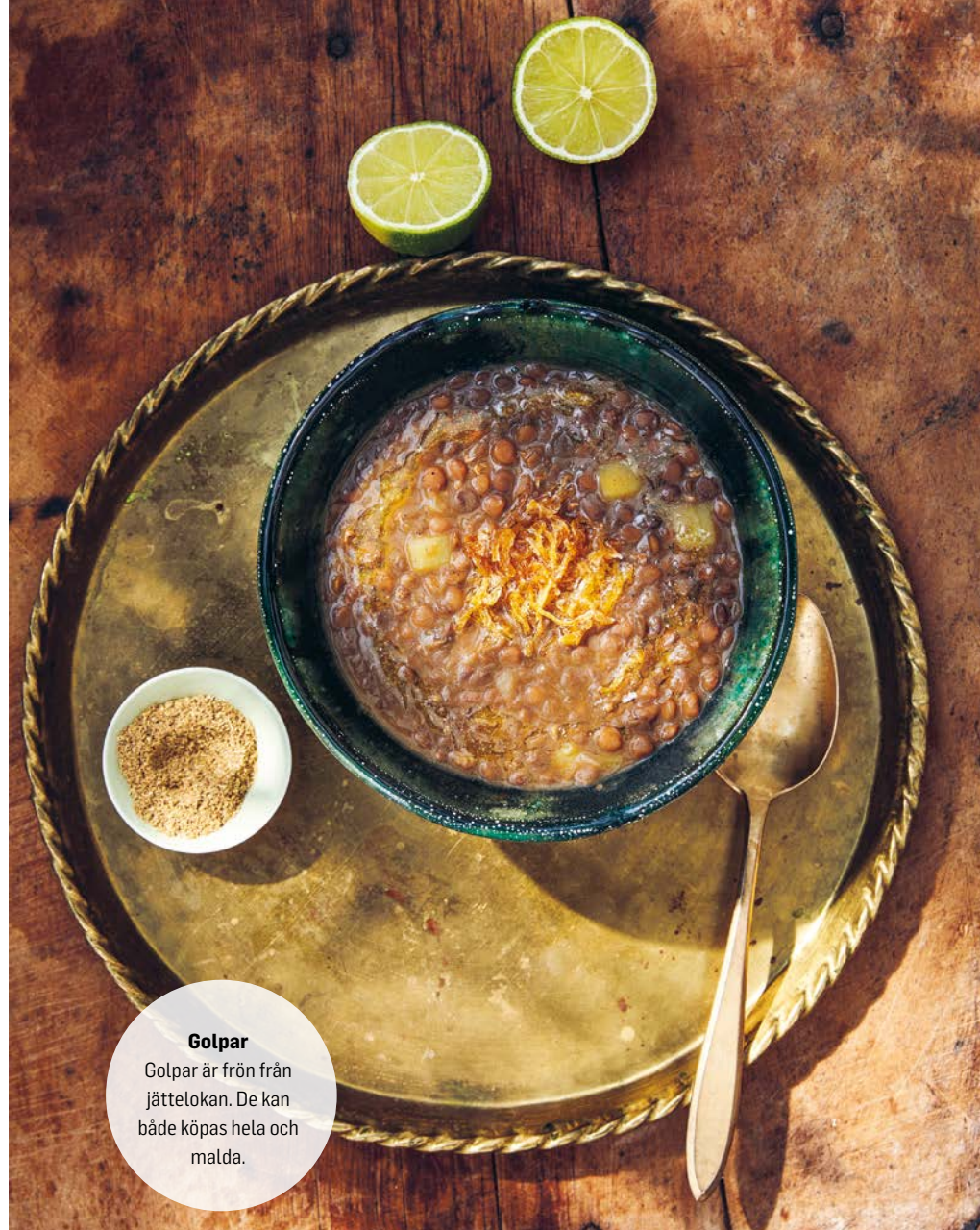
4. Skala och finhacka den gula löken. Stek den i rikligt med olja tills den är mjuk och gyllene. Rör ner gurkmeja för att få en fin färg. Ta upp två tredjedelar av löken och stek den återstående tredjedelen tills den blir krispig. Spara till garnering.

5. Skala och finhacka vitlöken och fräs den i olja i en annan panna. Fräs även myntan i olja i en stekpanna, i cirka 30 sekunder.

6. Spara cirka en tredjedel av löken, vitlöken och myntan till dekoration. Håll ner resten i soppan och rör om. Låt koka på låg värme i cirka 30 minuter.

7. Servera rätten dekorerad med lök, vitlök och mynta. Vinäger är också gott till.





Golpar

Golpar är frön från jättelökan. De kan både köpas hela och malda.

ADASI LINSSOPPA

4 portioner 5 kr/prt, 0,2 CO₂/prt

Adasi, linssoppa, är en traditionell frukosträtt som äts under vintrarna i Iran. Enkel och billig mat som är både mättande och näringsrik. Jag kan fortfarande komma ihåg hur mamma hällde smält smör över soppan i våra skålar ur en het kastrull, så som man brukar vid servering. Originalreceptet består bara av linser som får koka länge, men på senare tid har man uppgraderat soppan med lök och potatis. Så välj hur du vill ha din soppa!

5 dl torkade gröna linser
1 liter vatten
1 gul lök
½ tsk malen gurkanmeja
1 potatis
1 msk vetemjöl (kan uteslutas för en glutenfri soppa)
1 nypa chilipulver (kan uteslutas)
1 tsk svartpeppar
1 nypa malen spiskummin (kan uteslutas)
salt
2 msk olja, till stekning

Till servering

smält smör eller en god olja
golpar (kan uteslutas)

1. Blötlägg gärna linserna i kallt vatten i 1 timme om du hinner. Häll av blötlägningsvattnet.
2. Koka upp vattnet i en kastrull. Tillsätt linserna och koka dem på medelvärme tills de är riktigt mjuka.
3. Skala och finhacka löken. Stek den mjuk i olja i en stekpanna på medelvärme. Tillsätt gurkanmejan när löken har fått färg.
4. Skala potatisen och skär den i tärningar. Rör ner den i stekpannan och fräs den lätt. Strö över mjölet och stek allt i 1 minut. Om du har tid att låta soppan långkoka kan du hoppa över mjölet, soppan får den tjocka konsistensen av linserna då.
5. Rör ner löken och potatisen i kastrullen med linser och koka i ytterligare cirka 30 minuter på låg värme. Blanda ner chilipulver och svartpeppar. Smaka av med salt och eventuellt lite spiskummin. Har du tid får soppan gärna stå och puttra på låg värme i 1,5 timme, då blir den härligt tjock och smakerna får tid att utvecklas.
6. Servera soppan i skålar och häll över varmt smält smör eller en god olja. Strö gärna golpar över om du hittar det.

GHEIME GHARCH GRYTA MED CHAMPINJONER OCH TORKAD LIME

4–6 portioner 12 kr/prt, 0,3 CO₂/prt

Denna veganska variant på den kända grytan lagas med kikärtsbälgor som kallas lappe eller chana dal. Koktiden kan variera beroende på deras ursprung, så om du är osäker kan du skölja och förkoka dem separat och blanda ner i grytan mot slutet.

2 torkade limefrukter
250 g champinjoner
2 gula lökar
2 tsk gurkanmeja
3–4 msk tomatpuré
1 dl lappe/chana dal (kikärtsbälgor)
4–5 dl vatten
2 kanelstänger
¼ g saffran
1 tsk malen kanel
3 msk färskpressad citronsaft
salt
svartpeppar
olja, till stekning

Till servering

1 potatis
kokt ris
olja, till fritering och stekning

1. Blötlägg limefrukterna i varmt vatten, stick gärna ett par hål i skalet när de har mjuknat.
2. Skölj champinjonerna och skär dem i kvartar. Skala och finhacka löken. Bryn den i olja i en stekpanna på medelvärme. Tillsätt gurkanmejan och låt den fräsa med.
3. Lägg champinjonerna i stekpannan och fräs dem tills de börjar få färg och vätskan har kokat bort. Tillsätt tomatpurén och rör om. Sänk sedan värmen och lägg på ett lock. Fräs i 15–20 minuter tills tomatpurén har givit färg till oljan.
4. Skölj kikärtsbälgorna och häll ner i pannan. Tillsätt vattnet, kanelstängerna och limen. Smaka av med salt och peppar. Låt allt puttra tills lappen är mjuk och vätskan har reducerats, i cirka 20 minuter. Tillsätt slutligen saffran, malen kanel och citronsaft.
5. Hetta upp oljan till 180 grader i en stor kastrull. Skala potatisen och strimla den fint. Friter den i olja tills den är fint gyllene. Ta upp, låt rinna av på hushållspapper och dekorera sedan grytan med den.

TIPS!

Stek bönorna i lite olja i cirka 5 minuter om du använder chana dal. Stekytan gör att de inte kokar sönder så snabbt som de annars skulle göra.



I *Ett persiskt kök* (Bonnier Fakta) ger Maryam Madaresi en introduktion av det persiska köket som det förtjänar. Här finns grytor och risrätter, röror, bröd och desserter. Allt blandat med fantastiska bilder, fina matminnen och anekdoter. Det finns en del vegetariskt och veganskt, annars kan man ofta enkelt vegofiera.

Berika kosten med protein från svensk havre



PrOatein

- Havreprotein från svensk havre
- Mild och välsmakande
- Enkel att använda
- 100% havre – inga tillsatser



För köp, inspiration och recept besök www.shop.lantmannenfunctionalfoods.com

Prova på!
Få 25% med
rabattkod
VEGO25

Lantmännen Functional Foods bildades för att utveckla och förädla naturliga ingredienser med en positiv hälsopåverkan för människor och djur. Vi ägs av svenska bönder och tar ansvar från jord till bord.

 **Lantmännen**
Functional Foods



QUICK + SLOW

med Green Kitchen Stories

Green Kitchen Stories (Luise och David) gör oss aldrig besvikna!
Deras senaste bok är en triumf som blandar både frukostar,
snabba vardagsrätter, längre helgmiddagar och sötsaker. Det är
glimrande vackert och innovativt, men alltid enkelt och med
fokus på att det ska vara galet gott.

RECEPT: DAVID FRENKIEL OCH LUISE VINDAHL FOTO: DAVID FRENKIEL

MISOGRÖT MED BANAN- OCH SESAMBRÄCK

2 portioner 

Sesambräck är nummer ett bland våra favoriter som ger crunch till gröt (men den funkas också jättebra på efterrätter och fruktsallader, eller bara att stoppa direkt i munnen). Att ha miso i frukostgröten låter kanske skrämmande, men smaken är väldigt diskret och den ger gröten en fyllig karaktär som vi älskar. Vi använder en blandning av hälften vanliga och hälften grova havregryn för en krämig gröt med textur, men om du bara har en variant hemma funkas det också.

Psst... Gillar du inte miso? Använd nötsmör i stället.

50 g vanliga havregryn

40 g grova havregryn (eller bara mer vanliga)

2 ½ dl havredryck, plus extra till servering

3 ½ dl vatten

½ tsk flingsalt från havet

2 tsk vit miso

2 tsk smör, t ex mjölkfritt

Banan- och sesambräck

1 msk kokosolja

1 msk lönnssirap

1 tsk riven färsk ingefära

en liten näve valnötter, lätt krossade

3 msk sesamfrön

1 banan, delad på längden

1. Häll gryn, havredryck, vatten och salt i en liten kastrull på medelhög värme och låt sjuda upp.
2. Rör i 3–4 minuter tills vattnet precis sugits upp och gröten tjocknat. Rör ner miso och smör.
3. Under tiden kan du göra bräck genom att hetta upp kokosolja och lönnssirap i en liten stekpanna och tillsätta den färska ingefäran. Rör ner valnötter och sesamfrön och låt stå i någon minut så de karamelliseras. Gör lite plats i mitten av stekpannan och lägg ner bananskivorna med den skurna sidan nedåt. Stek i max 1 minut. Om stekpannan blivit torr kan du tillsätta lite extra kokosolja eller lönnssirap.
4. Dela upp gröten i 2 skålar och lägg en bananhalva i mitten av varje skål. Ringla sesambräck över bananerna och servera med en extra skvätt havredryck.

BLOMKÅLSPITA MED KNAPRIGA KIKÄRTOR + GRÖN TAHINI

4 portioner  20 kr/prt, 0,3 CO₂/prt

Under det senaste året har den här rätten varit ständigt återkommande hemma hos oss: varma pitabröd fyllda med gyllene blomkål, heta, knapriga kikärter och en skarp och fräsch grön tahinisås. Tillsätt rivna dadlar för lite sötma och granatäppelkärnor på toppen för en fräsch touch. Även om receptet består av några olika delar hinner du göra allting medan blomkålen rostas i ugnen, så det går ganska snabbt och enkelt att förbereda.



Misogröt med banan- och sesambräck

1 rödlök, väldigt tunt skivad

1 citron, juice

6 msk olivolja

2 tsk malen spiskummin

1 ½ tsk havssalt, plus extra att smaka av med

1 tsk malen gurkan

½ tsk malen kanel

1 stort blomkålshuvud, delat i buketter, stammen och bladen hackade

½ tsk chilipulver

400 g kikärter på burk, utan spad och avsköljda

en stor näve svartkål eller grönkål

nymalen svartpeppar

Till den gröna tahinisåsen

ett stort knippe persilja

3 msk tahini

3 msk vatten

1 vitlöksklyfta

1 liten citron, juice

½ tsk havssalt

Till servering

4 pitabröd

4 dadlar, rivna

4 msk granatäppelkärnor

1. Värm ugnen till 200 grader på varmluftsläget.

2. Lägg rödlöken i en liten skål med hälften av citronjuicen. Fyll på med vatten tills den precis täcks och ställ sedan åt sidan.

3. Vispa i en stor bunke ihop 3 matskedar av olivoljan, 1 tesked av spiskummin och ½ tesked av saltet, tillsammans med gurkmejan och kanelen. Tillsätt blomkålen och rör om så att den täcks, sprid sedan ut den på en bakplåt och rosta i 10 minuter.

4. Använd under tiden samma skål, blanda ihop 2 matskedar av olivoljan och resten av spiskummin och saltet. Tillsätt chilipulver och kikärter, rör om för att blanda samman, och sprid ut på en bakplåt.

5. När blomkålen har rostats i 10 minuter, sätt in kikärtorna i ugnen på falsen under. Öka ugnstemperaturen till 220 grader på varmluftsläget och rosta båda plåtarna i 15 minuter till.

6. Lägg under tiden ner grön- och svartkålen i samma bunke. Pressa över resten av citronjuicen och olivoljan. Krydda med en nypa salt, rör om och ställ sedan åt sidan.

7. Gör tahinisåsen genom att tillsätta alla ingredienser till en mixer. Mixa snabbt och tillsätt mer kryddor om det behövs.

8. Placera innan servering pitabröden på botten av ugnen i 1 minut för att värma upp dem lite. Fyll pitabröden med lite grön- och svartkål, blomkål, kikärter, rivna dadlar, rejält med grön tahinisås, picklad lök och granatäppelkärnor.

**VEGO:s
dryckestips**

Bubbelburk

Art nr: 754715

Pris: 69 kr



*Blomkålspita med knapriga
kikärter + grön tahini*

**VEGO:s
dryckestips**

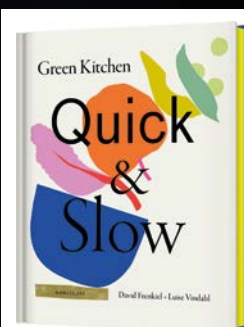
Bonza Reserve

Pris: 79 kr

Art nr: 6816



Långkökt vegoragu



David och Luises senaste bok *Green Kitchen: Quick & Slow* (Norstedts) är som ett resultat av allt de lärt sig om vegokök och matlagning genom åren. De bjuder på många smarta tips för hur du får enkel mat att smaka fantastiskt.

LÅNGKOKT VEGORAGU

12 portioner  22 kr/prt, 0,3 CO₂/prt
För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta

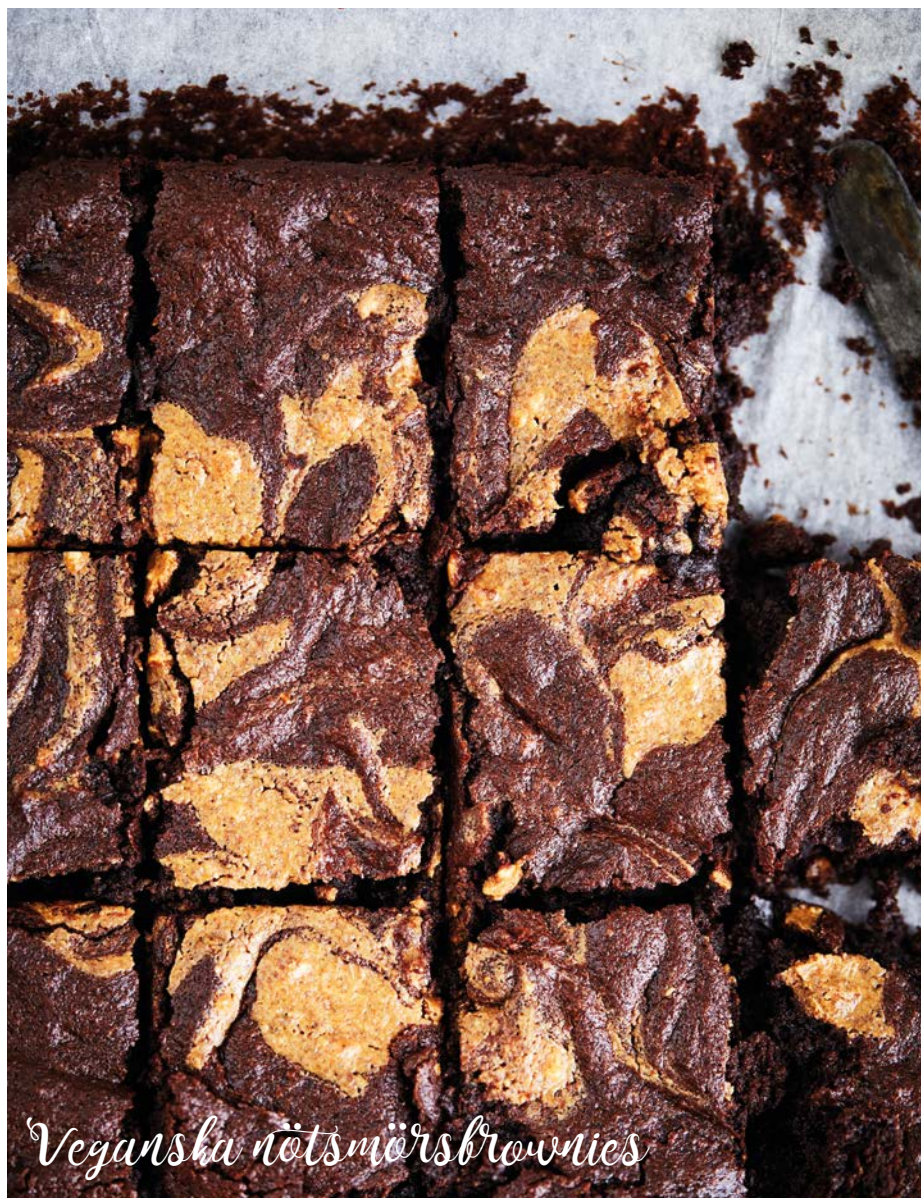
En ragu är ett kärleksbrev till dig själv. Så stäng av ljudet på dina aviseringar, sänk axlarna och sätt på din favoritmusik, innan du letar upp din vassaste kniv och en bra skärbräda och börjar hacka. När alla ingredienser väl ligger i kastrullen kan du glömma dem i några timmar, och när det sedan är dags för middag kommer du mötas av en fyllig sås med intensiva smaker som förtjänar att sörplas och mumsas på. Servera med pasta, över en skål polenta, eller som fyllning i pitabröd. Om du inte bjudit in hela familjen kommer det bli mat över till hela veckan (och då kommer den smaka ännu bättre). Du kan även frysa in den – den håller i flera månader.

7 msk olivolja
1 lök, finhackad
1 selleristjälk, hackad
2 morötter, skalade och hackade
4 vitlöksklyftor, finhackade
2 stora zucchinier eller auberginer, fint tärnade
1 röd paprika, hackad
2 msk kapris
¾ dl rödvin
1 msk sojasås eller tamari
2 ½ dl grönsaksbuljong
3 x 400 g konserverade plommontomater
2 lagerblad

Till servering

300 g rigatoni (eller valfri pasta)
en stor näve babyspenat
extra virgin olivolja
en näve basilikablåd

1. Värm 2 matskedar av olivoljan i en stor kastrull på medelvärme. Tillsätt lök, selleri, morötter och vitlök, och fräs i 6 minuter. Rör om då och då.
2. Tillsätt zucchini, paprika och kapris, tillsammans med resterande 5 matskedar olivolja. Fräs i 20 minuter, tills grönsakerna krympt och fått lite färg. Rör om ofta så att de inte fastnar i botten av kastrullen, och sänk värmen om det behövs.
3. Tillsätt rödvinet för att deglacera, och skrapa med en träslev loss grönsaker som eventuellt fastnat i botten. Häll sedan ner sojasås, grönsaksbuljong, konserverade tomater och lagerblad. Krydda med salt och peppar. Rör om ordentligt, sänk till låg värme, sätt på ett lock och låt sjuda i minst 2 ½ timme – rör bara om den då och då.
4. När det börjar bli dags för servering, koka upp en stor kastrull med saltat vatten och koka pastan al dente enligt instruktionerna på paketet. Häll av pastan och häll ner den i kastrullen igen, men spara 2 ½ dl av pastavattnet. Häll i pastakastrullen ner spenat och så mycket ragu som du vill ha, använd kökstänger för att röra om, och gör den såsigare med lite av det sparade pastavattnet.
5. Frys in resten av ragun eller spara den till lunch i



veckan. Ringla över rikligt med extra virgin olivolja och dela upp mellan 4 tallrikar. Strö över basilikan, och krydda med ordentligt med nymalen svartpeppar.

VEGANSKA NÖTSMÖRSBROWNIES

16 bitar 

Som barn var jag ökad för mina kladdkakor (ibland gräddade jag dem inte ens, utan åt bara smeten i stället) så när det gäller kladdiga, mjuka chokladkakor är jag något av en expert. Den här chokladbrownien påminner om kladdkakorna från min barndom både till utseende och smak, men ingredienserna är långt ifrån desamma. Dessa fylliga, beroendeframkallande brownies har en fräsigt yta och saftigt mitt, men innehåller inga ägg, smör eller vetemjöl, så de är både veganska och glutenfria.

1 ½ dl aquafaba (kikärtsspad)
130 g kokossocker
140 g valfritt nötsmör
¾ dl olivolja, plus extra om det behövs

5 msk rismjöl
5 msk kakao
1 tsk bakpulver
½ tsk havssalt

1. Värm ugnen till 180 grader och klä en 20 cm stor fyrkantig bakform med bakplåtspapper.
2. Häll ner aquafaba och kokossocker i en bunke och använd en elvisp för att vispa i 2–3 minuter tills smeten fördubblats i storlek. Tillsätt nötsmör och olivolja, vispa tills smeten är slät och rör sedan ner rismjölet.
3. Skopa upp 3 matskedar av smeten och lägg åt sidan.
4. Häll ner kakao, bakpulver och havssalt i den stora bunken, och vispa tills smeten är blank. Häll ner smeten i formen, klicka ner den sparade smeten ovanpå och gör små virvlar i browniesmeten med hjälp av ett grillspett.
5. Sätt in formen i ugnen. Grädda i 17–20 minuter tills det bildats en skorpa ovanpå men den fortfarande är lite lös mot mitten. Låt svalna innan du skär upp. Förvara i en lufttät burk i kylen och ät inom 4–5 dagar.

MODE & SKÖNHET



PILETRÖJA

Trendig piletröja från H&M som hjälper till att hålla värmen i vinter. Tröjan är gjord av materialet teddy som är väldigt populärt just nu. Modellen heter "Piletröja Thermolite Regular Fit" och kostar 349 kr på [hm.se](https://www.hm.se).



MYSIG HALSDUK

Stor, mysig och ullfri halsduk att bära i vinter. Den finns i flera färger och kostar 149 kr på [hm.se](https://www.hm.se).



VARM CHOKLAD I NY FORM

Till dig som älskar att njuta av en kopp varm choklad vill jag tipsa om ett underbart läppbalsam från Crazy Rumors i smaken "Hot cocoa". Det är gjort av sheasmör, jojobolja och smaksatt med naturliga smakämnen. Du hittar det hos jordklok.se för 49 kr.



Snygg tigmönstrad stickad tröja i bekväm och avslappnad modell. "Tiger Hope Jumper" hittar du hos den veganska modebutiken Thrive och den kommer från märket Komodo vars produkter är etiskt tillverkade i hållbara material. Kostar 1 200 kr på thrivestore.se.

ENERGISPARA MED TORRSCHAMPO

I tider då vi vill hålla nere energikonsumtionen är kortare duschar ett tips. Med ett torrschampo behöver du inte tvätta håret lika ofta och längre tid mellan tvättningarna sägs dessutom vara bra för håret! Maria Nilas torrschampo "Style&Finish Invisidry Shampoo" är en av mina favoriter och kostar 159 kr/100 ml hos lyko.se.



VINTERFAVORIT

De här coola vinterbootsen hittar du hos det veganska skomärket NAE. Modellen "ETNA" finns i flera färger och är gjorda av ekologisk och vattentålig mikrofiber. Kostar 1 600 kr på nae-vegan.com.



ÅTERFUKTA VINTERTORR HY

Lyxig och prisvinnande ansiktsmask från Wise Organic Skincare. Masken är framtagen för att tillföra extra fukt och vitaminboosta vintertorr hy. "Glow Mask" passar alla hudtyper och säljs hos wiseorganic.se för 399 kr.



STILSÄKRA FRILUFTSBYXOR

Stilsäkra friluftsbuxor från Astrid Wild. De har hög midja och utsvängda ben och passar både i stan och naturen. Buxorna är gjorda i ett mjukt och stretchigt vattenavvisande material och finns i flera längder. "Astrid friluftsbuxor" köper du hos astridwild.com för 1 695 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.

Boosta ditt välbefinnande

VEGO VINTERERBJUDANDE

KÖP 2
OmniVegan
D3 och
få en
produkt*
GRATIS

*Gäller B12, D3
eller Kids



D3

OmniVegan D3 är växtbaserad D vitamin med ett högt innehåll, 75mcg, av vitamin D3. Vi har även tillsatt solroslecitin som med sina nyttiga fettsyror främjar upptaget av vitamin D3.

**KÖP PRODUKTERNA PÅ:
WWW.OMNISYPHARMA.SE**
Och välj 1 st gratis i kundvagnen
av nedan produkter

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



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. Kosttillskott ersätter inte mångsidig och balanserad kost eller en hälsosam livsstil.

I samarbete med Oddlygood

MAC'N'CHEESE

4 portioner  10 kr/prt, 0,4 CO₂/prt

Få saker är så omfamnande som krämigt stuvade makaroner. Lägg till riven ost som gör allt till en smältande mac'n'cheese. Ah! Här är beviset för att växtbaserad mat kan vara lika fantastisk comfort food som något annat. Du behöver bara grymma alternativ till mjölk, grädde och ost och allt blir superenkelt. Här har jag använt mig av produkter från Oddlygood.

5 dl makaroner
2 msk mjölkfritt smör
½ dl vetemjöl
2 dl Oddlygood Barista havredryck
2 dl Oddlygood Easy Cooking
150 g Oddlygood Veggie riven
½ tsk salt
vitpeppar
riven muskotnöt

1. Koka makaronerna enligt anvisningarna på paketet.
2. Smält smöret i en kastrull. Vispa ner vetemjölet och låt bubbla på i 1 minut.
3. Vispa ner lite havredryck och Easy Cooking i taget tills du har en slät sås utan klumpar. Låt puttra på under ständigt vispande tills stuvningen tjocknar något.
4. Ta kastrullen från plattan och rör ner osten. Rör om tills den smälter.
5. Smaka av med salt, vitpeppar och muskotnöt.
6. Vänd ner de kokta makaronerna i stuvningen. Servera!

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN

Oddlygood

Oddlygood är växtbaserade alternativ till yoghurt, mjölk, crème fraiche, matlagingsgrädde, vispgrädde och ost och har inte bara grym smak, utan också den perfekta fylligheten och krämigheten. De är allihop 100 % vegetabiliska och helt fria från soja, palmolja, gluten och laktos.



ODDLY-
GOOD™

SMAKEN

AV EN

GODARE VÄRLD



TREND- SPANING



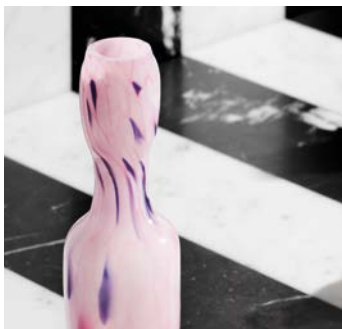
EKBÄCKEN

Svenska Ekbäck är ett nystartat svenskt möbelföretag. De gör fåtöljer och småbord som är 3D-printade av återvunna fisknät från Portugals kuster. Materialet är framtaget tillsammans med Ocean Tech Hub och skrivs ut på förfrågan. Priset är ca 33 000 kronor på ekbackenstudios.com.



ÅNGADE KLÄDER

Nästan alla nya tvättmaskiner från Electrolux har ett ångprogram, så man behöver ingen särskild maskin. Ånga sparar 96 % vatten i jämförelse med vanlig tvätt. Och kläderna håller längre. Finns i maskinerna PerfectCare 700, PerfectCare 800 och PerfectCare 900. Läs mer på electrolux.se.



KODANSKA

Danska glasföretaget Kodanska använder glas som annars går till spillo. Här är en jättefin vas som kostar från 200 kr på kodanska.dk.

DET ÄR SVÅRT att välja hållbart. Eller kanske snarare svårt att förklara hållbara lösningar. Allt blir otroligt komplicerat.

Häromveckan hamnade jag i en diskussion om hållbara alternativ till cement. Det är dåligt för grundvattnet och kräver mycket energi. Samtidigt är det materialet vi använder för vägar, broar, sjukhus etc. Och så berättade någon att det numera finns ett hållbart alternativ till cement. Spännande!

Min första reaktion är: "Det är inte sant, för det finns inget alternativ som håller lika bra som cement". Jag förutsätter helt enkelt att personen som berättar om detta för mig har missförstått hållbarhetsvinkeln.

Men jag fortsatte och fick två konkreta svar. En kontakt berättade att man i Borås jobbar med just återvunnen cement på Swedish Centre for Resource

Recovery. En annan svarade att det inte handlade om alternativ till materialet utan om HUR MYCKET man använder.

Slutsatsen för mig blev: Ja, det finns alternativa tankar kring cement, men de är på forskningsstadiet och därmed inget som vi kan åka till Bygghuset och köpa.

DITT OCH MITT flöde är säkert lika fulla av utskick och kommentarer kring hållbarhet. Den ena produkten är mer hållbar än den andra. Ännu ett exempel. Ett stort modeföretag (nej, inte DET företaget i det här fallet), gav pris till en dansk modedesigner för hans hållbara kollektioner. Sen gjorde det kommersiella företaget en kollektion i hans namn som de kunde sälja. Och då såg jag den neongula tröjan och tänkte: "Nej, neongula går inte att framställa hållbart." En hållbar designer där det stora

företaget tagit genvägar... Jag skickar ut flera frågor i mitt nätverk. "Kan man färga neongula hållbart?" Och det kan man inte. Man kan få massor av andra fina färger, till exempel får man fram lila från avokadoskal. Men inte neon. Och när jag kontaktar det stora modeföretaget för att få klarhet i infärgningen så duckar man. Jag får helt enkelt inte svar...

Men vad ska man göra, då? Prata med varandra! Använd personer som du har förtroende för. Mejla, fråga och kolla. Om någon säger att en produkt är hållbar, så fråga. Om det verkar för bra för att vara sant, så dubbelkolla. Vi behöver inte fler listor med företag som ägnar sig åt "greenwashing", utan vi behöver snarare vänner och bekanta som hjälper oss att resonera kring alla val som görs därute. Våga fråga.



DAHL AGENTURER

Designgruppen Folkform har använt spillbitar från mattföretaget Louis De Poortere. Spillet som blivit över från när man gjort mattor har nu fått ultramarina trådar invävd och gått från något man slänger till något man vill ha på väggen. Finns att få tag på via Dahl Agenturer. Läs mer på folkform.se.

PAPPELINA

Äntligen kommer en miljövänligare plastmatta. Svenska Pappelina använder tallolja under namnet Biovyn för den här nya kollektionen. Inledningsvis kommer mattan i två mönster och en beige-grå färgskala. Kostar 1 400 kr på pappelina.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.



ARRANGING DISORDER

I en utställning med namnet Arranging Disorder har Malmöbase-rade formgivarna Anna Ottosson + sa:k designstudio jämfört objekt som är handgjorda med det som är maskingjort. Den 3D-printade vasen är gjord i miljövänlig PLA, och har en keramisk motsats. Fint och skulpturalt. Kolla in mer på sakdesignstudio.com.

VEGO:S VECKOMENY

VECKOMENYN I SAMARBETE MED GARANT

Många behöver hjälp med att äta vegetariskt i vardagen och det är där Garant är en riktig hjälte! De har inte bara ett stort utbud av väldigt prisvärda produkter, utan även väldigt många helt växtbaserade produkter att kolla in. Här kommer en smidig veckomeny med smarta genvägar till gröna middagar och härlig vardagslyx utan krångel.

RECEPT: GARANT & MATTIAS KRISTIANSSON

FOTO: EVA HILDÉN

MÅNDAG

TORTELLONI MED SALVIASMÖR 4 portioner, 21 kr/prt, 0,4 CO₂/prt

Vi älskar att Garant har vegansk fylld pasta, som tortelloni. Det är så lyxigt och är klart på nolltid. Här serveras den med ett klassiskt salviasmör, fast helt växtbaserat. Psst... Garant har även en vegansk tortelloni "Pomodoro & basilico".

2 paket vegansk tortelloni zucca & salvia från Garant

100 g smör, t ex mjölkfritt

1 krukla färsk salvia

2 msk rostade pinjenötter

olivolja

salt

svartpeppar

ev. riven smakrik ost, t ex mjölkfri

1. Plocka salviabladen.
2. Smält smöret i en kastrull. Droppa ner salviabladen och låt fräsa med i en minut. De ska börja få lite färg i kanterna. Ta kastrullen från plattan.
3. Stek tortellonin i lite olivolja så att den får lite färg.
4. Häll på ca 2 dl vatten och låt tortellonin koka i några minuter tills de mjuknat. Häll bort vattnet.
5. Blanda tortellonin med salviasmöret och toppa med rostade pinjenötter och eventuellt riven ost. Salta och peppra efter smak.





TÖRS DAG



TIS DAG



ÖNS DAG

”Korv stroganoff är en husmansklassiker som alla älskar, men har du testat tofu stroganoff?”

TISDAG

CHILI SIN CARNE

4 portioner   14 kr/prt, 0,4 CO₂/prt

Chili sin carne är en vegetarisk klassiker som inte bara är god, utan även galet billig. Här använder vi oss av svarta bönor och kidneybönor. Det är gott att toppa med en klick yoghurt, men här har vi smaksatt den med en vegansk vitlökssås från Garant.

1 gul lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 paket Svarta bönor från Garant à 400 g
1 paket Kidneybönor från Garant à 400 g
1 paket krossade tomater à 400 ml
1 tsk mald spiskummin
½ dl salsa
1 tsk chipotlepasta
salt
svartpeppar

Vitlökssås

½ dl vegansk Vitlökssås från Garant
1 dl naturell yoghurt, t ex havre- eller sojabaserad

Servering

kokt ris eller bröd
1 röd chili, tunt skivad
1 avokado, tunt skivad
färs koriander

1. Fräs gul lök och vitlök i lite olja tills den mjuknar och blir lätt transparent.
2. Skölj bönorna och häll ner i kastrullen tillsammans med krossade tomater och spiskummin. Koka upp och låt puttra på i 10 minuter.
3. Smaka av med salsa, chipotlepasta, salt och svartpeppar.
4. Rör ihop vitlökssås och yoghurt i en skål.
5. Servera din chili sin carne med ris eller bröd, färs chili, avokado, vitlökssås och färs koriander.

ÖNSDAG

FISKFRIA PINNAR MED DILLSÅS

4 portioner  17 kr/prt, 0,3 CO₂/prt

Fiskpinnar... ja, fast utan fisk! De här är superfrasiga och smakar precis som de ska och garanterat en ny vardagsfavorit för hela familjen. De steks klara på ett klick och passar utmärkt med potatis eller om du lyxar till det med pommes frites. Vi gillar en enkel dillsås och gröna ärtor till.

1 förpackning Frasiga fiskfria pinnar från Garant

Dillsås

2 dl naturell yoghurt eller crème fraîche, t ex sojayoghurt eller mjölkfri crème fraîche
1 dl vegansk majonnäs från Garant
½ citron, saften
1 dl finhackad dill, fryst går bra
salt

Servering

pommes frites
gröna ärtor
citronklyftor

1. Tillaga pommes fritesen enligt anvisningarna på förpackningen. Det är bra att börja med dem eftersom de tar längst tid.
2. Stek de fiskfria pinnarna frasiga i lite olja på båda sidor.
3. Blanda ihop samtliga ingredienser till dillsåsen. Håll kokande vatten över de gröna ärtorna så att de tinar.
4. Servera de fiskfria pinnarna tillsammans med pommes frites, dillsås, gröna ärtor och citronklyftor.

TÖRSDAG

STROGANOFF PÅ TOFU

4 portioner   14 kr/prt, 0,4 CO₂/prt

Korv stroganoff är en husmansklassiker som alla älskar, men har du testat tofu stroganoff? Billigt, enkelt och en garanterad vardagsfavorit. Vi använde oss av en fast tofu från Garant och för en fyllig sås tog vi deras ekologiska matbas på havre.

1 förpackning Garant tofu à 400 g
1 gul lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
3 msk tomatpuré
1 tsk torkad oregano
400 g krossade tomater à 400 ml
1 förpackning Eko matbas havre från Garant (2,5 dl)
salt
svartpeppar

Servering

kokt ris eller pasta

1. Strimla tofun och stek i olja så att den får fint med färg.
2. Vänd ner lök och vitlök och låt fräsa tills den mjuknar och blir lätt transparent. Du kan behöva tillsätta lite extra olja.
3. Rör ner tomatpurén och låt fräsa med i en minut.
4. Häll ner oregano, krossade tomater och Matbas Havre. Koka upp och låt puttra på i 10 minuter.
5. Smaka av med salt och peppar. Servera med ris eller pasta.

FREDAG

PESTOPIZZA MED TOMATER

27 kr/prt, 0,3 CO₂/prt

Avsluta veckan med pizza! Garant har inte bara en färdig pizzadeg som gör pizzabaket så mycket enklare. De har även en vegansk pesto! Pesto con tofu är inte bara god till pasta utan gör under på en pizza. Det här är en superenkel pizza med lätt rostade tomater och basilika.

1 ask cocktailtomater, halverade
2 kylda Färskas pizzadegar från Garant
1 burk Pesto con tofu från Garant
ev. riven smakrik ost, t ex växtbaserad
färsk basilika
salt
svartpeppar

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Blanda tomaterna med lite olja, salt och svartpeppar på en plåt. Rosta i ugnen i ca 20 minuter eller tills tomaterna har fått lite färg.
3. Höj temperaturen på ugnen till 250 grader.
4. Kavla ut de kylda degarna och lägg på plåtar.
5. Bred ut ett lager Pesto con tofu och sprid ut tomaterna över. Grädda pizzorna i ca 10 minuter eller tills de fått fint med färg.
6. Strö över riven ost och färsk basilika. Servera!



DESSERT

CHOKLADMOUSSE PÅ 2 INGREDIENSER

4 portioner  

Den här moussen innehåller bara mörk choklad och kokande vatten. Man förstår knappt hur det kan bli en så underbart fluffig chokladmousse. Som magi! Garant har flera olika mjölkfria chokladkakor att välja mellan, det gäller bara att hitta din favorit. Vi serverar den här chokladmoussen med hallon (frysta går bra) och lyxig vegansk lemon curd från Garant.

175 g Mörk choklad med hallon från Garant
1 ½ dl kokande vatten
isvatten

Servering

4 st Drömmar från Garant, krossade
vegansk Lemon curd från Garant
hallon
flingsalt

1. Häll upp iskallt vatten i en skål.
2. Hacka chokladen och lägg i en mindre skål.
3. Häll det kokande vattnet över chokladen och rör om tills chokladen har smält.
4. Sätt skålen med choklad i skålen med isvatten och vispa lite då och då tills chokladen börjar bli fastare. Då kan du börja vispa upp allt till en fluffig mousse. Om den blir för fast kan du bara sätta skålen i en annan skål med ljummet vatten och vispa tills moussen mjuknar.
5. Krossa en dröm och strö ut på en assiett. Toppa med en klick chokladmousse och dekorera med lemon curd och hallon. Det är även gott att strö lite flingsalt över chokladmoussen.



KÖTTINSPIRERAD VÄXTBASERAD

Veganska Kabanosser

- Högt proteininnehåll
- Rik på fiber och järn
- Inga tillsatta konserveringsmedel
- 100% växtbaserad



Finns på ICA, COOP, Hemköp
och övriga välsorterade butiker



WWW.SNACKIT.EU

Billiga och goda värmmande soppor

Soppor äts runt om i hela världen och kan varieras i det oändliga. Jag gillar soppor med linser och bönor eftersom det ger både protein, fibrer och en härlig mättnadskänsla. Plus att det är supergott och snällt mot plånboken så klart! Här kommer några favoriter jag gillar lite extra i vinter.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN

Thailändsk linsoppa



Den här soppan (Libanesisk linssoppa) består av en blandning av röda linser och ris. Den har en mild och god kryddning som kommer att gå hem hos hela familjen.

SHORBET ADAS LIBANESISK LINSSOPPA

4 portioner   7 kr/prt, 0,2 CO₂/prt

Den här soppan består av en blandning av röda linser och ris. Den har en mild och god kryddning som kommer att gå hem hos hela familjen.

2 msk olivolja
1 gul lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
3 dl röda linser
1 dl basmatiris
1 liter vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
1 tsk mald spiskummin
¼ tsk gurkmeja
salt
svartpeppar
1 citron, saften

1. Fräs den gula löken i oljan tills den mjuknar och får fint med färg. Rör ner vitlöksklyftan på slutet och låt fräsa med så att den mjuknar.
2. Häll på röda linser och basmatiris. Låt svettas med i någon minut.
3. Häll på vatten, buljongtärningar, spiskummin och gurkmeja. Koka upp och låt sjuda i ca 15 minuter eller tills linserna och riset är mjukt.
4. Mixa soppan slät med en stavmixer om du vill. Smaka av med salt, peppar och citronsaft.

FAKES GREKISK GRÖN LINSSOPPA

4 portioner   6 kr/prt, 0,2 CO₂/prt

Här kommer en väldigt enkel men ack så god grekisk linssoppa. Det är gröna linser som används med kryddor som oregano och rosmarin. Jag tycker att man kan lyxa till det med smulad fetaost för extra smak vid servering.

2 msk olivolja
1 rödlök, finhackad
1 morot, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
2 msk tomatpuré
2 dl gröna linser
10 dl vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
1 tsk torkad oregano
1 tsk torkad rosmarin
ev. någon tesked rödvinsvinäger
salt
svartpeppar

Servering
smulad fetaost, t ex växtbaserad som
Peas of Heaven eller Violife
bröd

1. Fräs lök, morot och vitlök i oljan tills löken mjuknar och blir lätt transparent.
2. Rör ner tomatpurén och låt fräsa med i 1 minut.
3. Häll på linser, vatten, buljongtärningar, oregano och rosmarin. Koka upp och låt sjuda i 15-20 minuter eller tills linserna är mjuka.
4. Smaka av med salt och peppar. Gillar du lite syra kan du röra ner rödvinsvinäger efter smak.
5. Servera med smulad fetaost och ett gott bröd.

MAA KI DAL SVART INDISK LINS DAL

4 portioner   9 kr/prt, 0,2 CO₂/prt

Den här indiska linssoppan görs egentligen på en svart lins, urid dal, som du hittar i indiska butiker. Här har jag tagit belugalinser istället, vilket funkade strålande. Jag gillar att äta soppan med bröd, men kokt basmatiris går också bra.

2 ½ dl belugalinser
8 dl vatten
1 lök, finhackad
3 vitlöksklyftor, pressade
1 msk riven färsk ingefära
2 dl krossade tomater
2 msk tomatpuré
½ tsk mald spiskummin
½ tsk mald koriander
1 tsk chilipulver
½ tsk garam masala
1 tsk salt

Servering
chapati, naan, tortillabröd eller annat tunnbröd

1. Häll ner linser och vatten i en kastrull och koka upp. Låt sjuda i 25 minuter eller tills linserna är mjuka.
2. Häll ner resterande ingredienser i en blender och mixa till en puré.
3. Rör ner purén i linserna och låt puttra med i 5-10 minuter. Smaka av med salt.
4. Servera med bröd.

Gröniskgrön linsoppa



Lituanisk linsoppa



Skandinavisk linsdal





”Jag blev tipsad om den här chilenska soppan av bästa Sebastian Páez på bästa Santa Salsa i Stockholm”

POROTOS GRANADOS CHILENSK BÖNGRYTA

4 portioner   18 kr/prt, 0,3 CO₂/prt

Jag blev tipsad om den här chilenska soppan av bästa Sebastian Páez på bästa Santa Salsa i Stockholm. En lantlig chilensk gryta med majs och bönor.

2 msk neutral olja
1 gul lök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
1 tsk paprikapulver
1 tsk mald spiskummin
1 tsk torkad oregano
250 g butternutpumpa
4 dl majsörn, frysta går bra
10 basilikablada
5 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
2 burkar vita bönor à 400 g, ca 6 dl kokta
salt

Sallad

2 tomater
½ gul lök, tunt skivad
1 msk finhackad koriander
1 msk olivolja
2 lime, saften
salt
svartpeppar

1. Fräs gul lök, vitlök, paprikapulver, spiskummin och oregano i oljan tills löken mjuknar.
2. Skala butternutpumpen och tärna. Håll ner i kastrullen tillsammans med majsörn, basilikablada, vatten och buljongtärning. Koka upp och låt sjuda i 15 minuter eller tills pumpan är mjuk.
3. Rör ner de vita bönorna och låt bli varma. Smaka av med salt.
4. Halvera tomaterna till salladen och skiva tunt. Blanda med resterande ingredienser i en skål och låt stå i 10 minuter innan servering.
5. Servera soppan tillsammans med salladen.



THAILÄNSK LINSSOPPA

4 portioner   8 kr/prt, 0,2 CO₂/prt

Här kommer en riktig smakbomb med röd currypasta och lime. Kokosmjölken ger fyllighet och smak och jag gillar att toppa med en riktigt het chiliolja, men det är helt upp till dig.

1 gul lök, finhackad
1 ½ msk röd currypasta
2 ½ dl röda linser
2 ½ dl kokosmjölk
7 dl vatten
1 lime, rivet skal och saft
1 msk ljus sojasås
salt

Servering chiliolja

1. Fräs löken i lite olja.
2. Rör ner currypastan och låt fräsa med i 1 minut.
3. Rör ner röda linser, kokosmjölk och vatten. Koka upp och låt puttra på i 15 minuter. Späd eventuellt med mer vatten om soppan blir för tjock.
4. Smaka av med limeskal, limesaft och sojasås. Mixa soppan slät.
5. Servera tillsammans med chiliolja om du gillar hetta.

Mjukstart på det nya året *



Laga mat med alger

Dulse är en smakrik alg full av protein och jod. Det är även den alg som innehåller mest järn. Skölj och koka sedan mjuk. Kan användas i till exempel soppor, grytor och woker. Kostar 196 kr/100 g på rawfoodshop.se.



Boosta din smoothie

Det här veganska och ekologiska pulvret från Renée Voltaire innehåller vollagen och rosa pitaya. Rikt på vitamin C och naturligt sötat med dadlar. Perfekt att mixa ner i smoothien. Kostar 229 kr på reneevoitaire.se.



Snackslåda

Den här lådan med ekologisk torkad frukt och nötter är perfekt att ha hemma när du är sugen på något litet. Även gott att blanda ner i müsli. Kostar 245 kr på happyfoodstore.se.

*

Det är nu alla löften om bättre vanor kommer. Vi säger, ta det med en klackspark och gör det enkelt för dig.

Kanske boosta din smoothie eller testa alger i matlagningen. Eller gör det roligt för dig med en smart app?



Nytt på Colorfield

Colorfield serverar färgglad, näringsrik och hälsosam take away-mat och breddar nu sortimentet genom att lansera fem nya veganska rätter i regnbågens alla färger! Med de 5 nya rätterna gör Colorfield en gastronomisk långresa genom Mexiko, Nordafrika, Italien och Skandinavien. Läs mer på colorfield.se.



MEDVETEN FLÄCKBORTTAGNING

Claudia Cosmetics fläckborttagningsvål är effektiv mot fläckar. Den är naturlig, ekologisk och vegansk. Bara att blöta och gnugga ordentligt på fläcken innan den tvättas som vanligt i maskin. Just den här doftar ros och lavendel och kostar 139 kr/99 g.

Erbjudande: Vegansk D-vitamin

OmniVegan är en serie kosttillskott utvecklad för alla som vill ha något av det bästa, anpassat för veganer. Nu har de ett riktigt bra erbjudande på OmniVegan D3. Ett växtbaserat tillskott med en hög dos D-vitamin. Gå in på omnisympharma.se för att ta del av erbjudandet.



Grodde mera

Nu på vintern när trädgården ligger täckt av snö kan du fortfarande grodda i mängder hemma! Det är superenkelt och gott som tillbehör till maten eller på mackan. Plus att det finns så många groddor att välja mellan! Groddjonas glasburk kostar 259 kr på sproutly.se.



Your Beet

Som Spotify fast för växtbaserad mat. Your Beet är en app som gör det enkelt att äta växtbaserat, helt efter dina önskemål. Det blir roligt och enkelt att planera maten i vardagen och du får ta del av en stor mängd fantastiska recept. Kolla in appen Your Beet och läs mer på yourbeet.app.



Rosésurkål

Den här blandningen från Tistelvind är en mix av vit- och rödkål där rödkålen ger en mildare och mustigare smak. Här finns även en liten hint av rosépeppar som är alldeles ljuvlig. Supergott som tillbehör till det mesta, inte minst vintergrytor som behöver lite syra som balanserar upp.

A woman wearing a red and pink sari is sitting on the ground, sorting through a large metal bowl filled with green herbs. She is holding the bowl with both hands. In front of her is another large metal bowl, also filled with green herbs. To her left, there are several white plastic bags, some of which are open, showing more green herbs. To her right, there is a green and white patterned bag. The background shows a concrete floor with some black and white geometric patterns. The overall scene suggests a traditional herb processing or food preparation activity.

Indiskt **BILLIGT, KLIMATSMART OCH ENKELT**

Indisk vegetarisk mat är i grunden inte bara billig, eftersom den baseras mycket på baljväxter, utan även klimatsmart, vilket vi älskar. Här har jag förenklat några indiska favoriter så att de enkelt kan bli en del av din vardag.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN



BILLIGT?

Vegetarisk indisk mat görs framför allt på baljväxter i olika former. Det kan vara allt från mungbönor och toor dal till röda linser, svarta linser, kidneybönor, kikärter och chana dal. De används i soppor och grytor, pannkakor, bröd och även desserter. Besök gärna en indisk butik fysiskt eller online och se utbudet. De har alla olika utseende, smak och användningsområden. Gemensamt är att även "dyra" linser är väldigt billiga proteiner och möjligheterna är så många.

KLIMATSMART?

Det bästa ur miljö- och klimatsynpunkt är ju att satsa på baljväxter när det kommer till protein. Att inte processa dem, utan att använda dem som de är, minskar klimatavtrycket ytterligare. Tar vi t ex en klassisk belugabolognese så motsvarar den 0,2 kg CO₂ (koldioxidekvivalenter). WWF:s riktlinjer för att nå klimatmålet är 0,5 kg koldioxidekvivalenter/måltid. Ersätter du linserna med kött så är du uppe i 2,6 kg CO₂.

ENKELT

Indisk vardagsmat är enkel. Självklart finns det mer eller mindre komplicerade indiska rätter, som i alla kök, men för det mesta är det mat som du snabbt svänger ihop efter jobb eller skola. Här har jag förenklat ytterligare, så nu finns det inga ursäkter!

INDISK TOFUGRYTA MED ÄRTOR

4 portioner   13 kr/prt, 0,4 CO₂/prt

I Indien använder man osten paneer, men här har vi valt tofu – ett billigt och användbart grönt protein.

2 msk neutral olja
400 g tofu, tärnad

Puré

1 rödlök, hackad
2 vitlöksklyftor, hackade
1 msk hackad ingefära
1 tsk mald spiskummin
½ tsk garam masala
½ tsk gurmjeja
½ tsk chilipulver
¼ tsk mald kanel
1 tsk salt
svartpeppar
2 dl krossade tomater

3 dl vatten
½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
3 dl gröna ärtor

Till servering kokt basmatiris

1. Stek tofun i oljan så att den får fint med färg.
2. Mixa under tiden samtliga ingredienser till purén med en stavmixer eller i en blender.
3. När tofun har fått färg håller du ner purén och låter den puttra med i 5 minuter. Detta för att smakerna ska utvecklas.
4. Häll på vattnet och lägg på ett lock. Låt puttra i ytterligare 5 minuter.
5. Rör ner grädde och ärtor. Efter två minuter är allt klart.
6. Servera med ris.

INDISK BOLOGNESE MED BELUGALINSER

4 portioner  9 kr/prt, 0,2 CO₂/prt

För glutenfritt alternativ, använd glutenfri pasta

Här kommer en riktig fusionrätt. En klassisk belugabolognese... fast med indiska kryddor! Så mumsig!

2 msk neutral olja
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk riven ingefära
½ tsk mald spiskummin
½ tsk chilipulver
½ tsk gurmjeja
½ tsk garam masala
1 burk krossade tomater à 400 ml
4 dl vatten
2 dl belugalinser
1 tsk salt

pasta för 4 personer

1. Hetta upp oljan i en kastrull och fräs lök, vitlök och ingefära tills löken mjuknat.
2. Rör ner kryddor, krossade tomater, vatten, belugalinser och salt. Koka upp och låt puttra i 30 minuter eller tills linserna är mjuka.
3. Koka pastan enligt instruktionerna på paketet. Servera till såsen.

Psst... bara för att råvarorna är billiga betyder det inte att du inte kan göra "lyxig" mat. Det handlar som sagt bara om vad du gör med dem. Vi bjuder ofta på indiskt när vi har middagar hemma.

KRYDDIG INDISK POTATIS

2 portioner   15 kr/prt, 0,2 CO₂/prt

Det här är en av de rätter jag gör när jag inte orkar något annat. Jag kan variera med grönsaker, men grunden med potatis, kryddor och tomat är densamma. Supersmidigt då allt görs i en kastrull.

2 msk neutral olja
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
400 g potatis, i bitar
1 röd paprika, hackad
1 tsk chilipulver
1 tsk mald koriander
0,5 tsk mald spiskummin
0,5 tsk gurmjeja
1 tsk salt
2 dl krossade tomater
1 påse babyspenat à 70 g
2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta

Servering

mango chutney
naturell yoghurt, t ex soja- eller havrebaserad

1. Fräs gul lök, vitlök, potatis och paprika i oljan tills allt börjar få färg.
2. Sänk värmen till medel och lägg på ett lock. Låt tillagas i 10 minuter. Rör om då och då.
3. Rör ner resterande ingredienser och blanda så gott det går. Lägg på locket igen och låt allt puttra på i 5–7 minuter. Potatisen ska vara mjuk och det mesta av vätskan ska ha kokat in.
4. Servera med en klick mango chutney och yoghurt.



ALOO GOBI-PLÅT

4 portioner   13 kr/prt, 0,3 CO₂/prt

Aloo gobi är en rätt jag aldrig tröttnar på. En typisk indisk rätt med blomkål och potatis som jag här har förvandlat till plåtmat! Bara att blanda och rosta till perfektion. Jag lade även till lite kikärter för protein.

2 msk neutral olja
400 g potatis, i bitar
400 g blomkål, i små buketter
1 rödlök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
2 msk finhackad ingefära
1 burk krossade tomater à 400 ml
2 dl vatten
2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta

2 tsk spiskummin
1 tsk mald koriander
1 tsk garam masala
½ tsk gurkmeja
½ tsk chilipulver eller starkt paprikapulver
1 tsk salt

Servering

naturell yoghurt, t ex soja- eller havrebaserad
färsk koriander

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Blanda ihop samtliga ingredienser i en form.
3. Rosta i ugnen i 30–40 minuter eller tills allt har fått ordentligt med färg. Rör om då och då.
4. Servera med yoghurt och koriander.

VEGO:s dryckestips

Morandé Estate
Sauvignon blanc

Art nr: 2251

Pris: 99 Kr



RÖD LINSDAL MED GRÄDDE

4 portioner  8 kr/prt, 0,3 CO₂/prt

För glutenfritt alternativ, servera med ris istället för bröd

Här har jag tagit ett favoritrecept på indisk dal men lagt till grädde för en krämigare och fylligare konsistens. Om du inte gör egna chapati (recept på vegomagasinet.se) så kan du antingen köpa färdiga eller ta t ex tortillabröd.

1 msk neutral olja
1 lök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk riven färsk ingefära
1 tsk mald koriander
1 tsk mald spiskummin
½ tsk gurkanmeja
½ tsk chilipulver, kan uteslutas
3 dl röda linser
6 dl vatten
2 dl krossade tomater
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 tsk garam masala
1 tsk salt

Servering

tunnbröd, antingen indiska chapati eller tortillabröd

1. Hetta upp oljan och fräs lök, vitlök och ingefära tills löken mjuknat.
2. Rör ner kryddorna och låt fräsa med i 30 sekunder.
3. Häll på linser, vatten och krossade tomater. Koka upp och låt puttra under lock i 15 minuter eller tills linserna är mjuka.
4. Rör ner grädde, garam masala och salt. Låt puttra på i en minut och servera sedan med tunnbröd.



RÖDBETSFITTERS MED CITRONYOGHURT

4 portioner   11 kr/prt, 0,2 CO₂/prt

Dessa fräsiga frittters får en helt underbar färg. De görs på nyttiga rödbetor som både är klimat-smarta och billiga. Vi älskar något syrligt till, som en citroneyoghurt. Andra tillbehör är en god sallad, kokt ris eller varför inte ett gäng rostade grönsaker.

500 g rödbetor, grovt rivna
1 kruka bladpersilja, bara bladen (kan uteslutas)
1 rödlök, finhackad
2 dl kikärtsmjöl
salt, t ex Celtic Salt Finmalet
svartpeppar
ev. någon matsked vatten
olivolja, att steka i

Citroneyoghurt

2 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havrebaserad
1 citron, rivet skal
½ citron, saften
1 vitlöksklyfta, riven
salt, t ex Celtic Salt Finmalet
svartpeppar

1. Blanda rödbetorna med persiljeblad, rödlök, kikärtsmjöl, salt och peppar. Tillsätt eventuellt lite vatten om det blir för torrt.
2. Hetta upp lite olivolja och forma små biffar av rödbetsmixen. Stek gyllene på båda sidor.
3. Blanda ihop samtliga ingredienser till citroneyoghurten. Låt stå i några minuter innan servering.
4. Strö över lite finmalet Celtic Salt över dina rödbetsfrittters vid servering och njut.

Celtic Salt

Celtic är ett oraffinerat havssalt och en favorit hos många kockar. Det räknas som ett av världens finaste salter och är rikt på mineraler. Celtic Havssalt sol- och vindtorkas samt skördas i Bretagne. Det innehåller viktiga mineraler som t ex magnesium och en mindre mängd natrium jämfört med vanligt bordssalt. Celtic Salt finns bland annat som grovmalet, finmalet och i en smidig saltkvarn. Läs mer på vitaminer.nu där saltet även går att köpa.

Rabattkod!

Använd koden **CELTIC2023** och du får 10 % rabatt på alla Celtic-produkter på vitaminer.nu. Koden gäller till den 28 februari 2023.



Scanna QR-koden för att komma till hemsidan.

CELTIC HAVSSALT

Celtic oraffinerat havssalt räknas som bland det finaste saltet i världen. Ett smakfullt salt från mineralrika områden i Frankrike. Finmalet eller grovmalet.



KOSTTILLSKOTT – ÄR DET NÖDVÄNDIGT?

Läser man i media är det lätt att bli förvirrad kring behovet av kosttillskott.

Vissa menar att kosttillskott är absolut nödvändigt då näringsinnehållet i maten har sjunkit drastiskt det senaste decenniet, medan andra pekar på att vi i västvärlden mer än väl täcker in näringsintaget genom kosten. En vanlig uppfattning är också att vitaminer och mineraler från kosttillskott inte tas upp lika bra i tarmen. Hur ska man egentligen resonera kring kosttillskott och behöver alla ta kosttillskott?

Näringsinnehåll i livsmedel

Måste man som regel komplettera med multivitaminintillskott för att täcka upp för en lägre näringstäthet i frukt och grönt? Nej, det finns inget som tyder på att näringsinnehållet har sjunkit drastiskt det senaste decenniet, mineralinnehållet ser snarare ut att ha ökat. Ett tillskott med multivitamin kan inte heller kompensera för en ensidig kost. De data som finns tillgängliga från livsmedelstabeller och studier är spretiga när det gäller huruvida näringsinnehållet har sjunkit eller ökat de senaste 30 åren, men variationen är liten om man ser till helheten. För att göra det extra krångligt finns det dessutom flera andra faktorer som bidrar till variation av näringsinnehållet: jordmån, väder, skördetid och analysmetoder. Det finns inte heller tillräckligt med evidens för att påstå att ekologiska grödor är näringsrikare än konventionella, men det kan ändras i framtiden när vi får mer data. Ekologiska grödor behöver således inte alltid vara mer näringsrika, men de kan vara ett bra alternativ om du vill bidra till mindre användning av kemiska bekämpningsmedel.

Kosttillskott

Är det svårare att ta upp vitaminer och mineraler från kosttillskott än från kosten? Det går inte att ge ett rakt ja eller nej på den frågan då det finns många faktorer att ta hänsyn till. Först kan vi titta på upptaget i tarmen från kosten jämfört med kosttillskott. De flesta vitaminer och mineraler har ett reglerat upptag i tarmen, vilket innebär att upptaget blir mättat i tarmen när vi får i oss mycket av ett specifikt näringsämne. Det är en säkerhetsmekanism så att vi inte får skadligt höga doser i kroppen. Detsamma gäller om vi får i oss väldigt lite av ett visst näringsämne, då ökar generellt upptaget i tarmen för att kompensera. Äter du en varierad kost får du i dig lite av de flesta vitaminer och mineraler vid varje måltid under dagen och det procentuella upptaget i tarmen vid varje intagstillfälle blir ganska högt. Det är också svårt eller näst intill omöjligt att få i sig skadligt höga nivåer av vitaminer och mineraler genom kosten.

När du äter ett kosttillskott kan dosen av specifika vitaminer och mineraler vara väldigt hög och då klickar skyddsmekanismen in så att vi inte får skadligt höga nivåer i kroppen. Det procentuella upptaget blir då lite lägre. För vissa vitaminer och mineraler har vi också olika typer av upptag i tarmen: aktivt upptag och passivt upptag. Vitamin B12 är ett klassiskt exempel där vi har ett aktivt upptag via tarmreceptorer på ca 2 µg per intagstillfälle, men tar du en megados av vitaminet får du även ett passivt upptag på ca 10 % av intagsdosen. Det totala

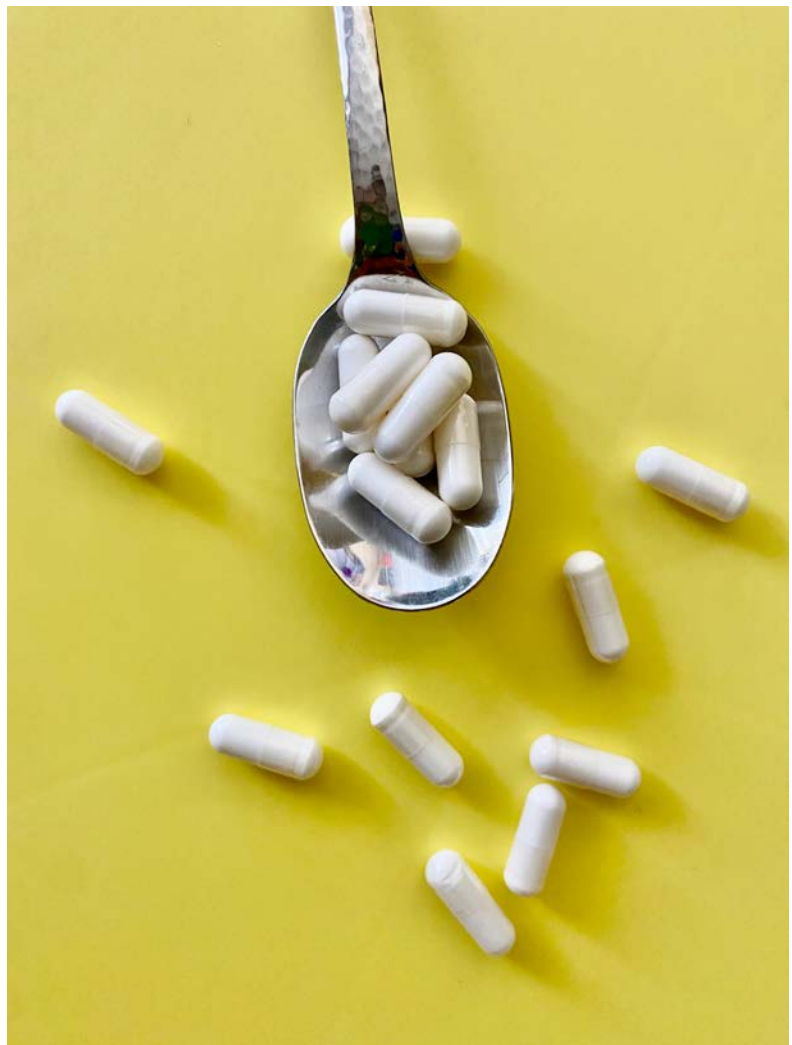
”Är du vegan är de begränsande näringsämnenen vitamin B12, vitamin D, järn, kalcium, zink och selen.”

upptaget av vitamin B12 blir därför mycket högre via kosttillskott än via kosten.

De flesta multivitaminer av bra kvalitet innehåller vitamin- och mineralformer som ger ett bra och effektivt upptag i tarmen, men då de oftast innehåller lite högre nivåer än kosten kan det procentuella upptaget bli lite lägre.

Vem behöver kosttillskott?

För en allätare som äter en varierad kost krävs i regel inget multivitamintillskott för att täcka in de essentiella näringsämnen. Är du däremot vegetarian eller vegan bör du täcka in behovet av de begränsande näringsämnen antingen genom kosttillskott eller berikade livsmedel. Är du vegan är de begränsande näringsämnen vitamin B12, vitamin D, järn, kalcium, zink och selen. Även jod kan vara begränsande om du inte har ett högt intag av havsalger. De långkedjade omega-3-fetterna EPA och DHA är inte essentiella, men då en vegankost är helt fri från dessa kan det vara bra att även komplettera med algolja. Ju mer begränsad och snäv kosten är, desto högre är sannolikheten för att du inte täcker in behovet av livsnödvändiga vitaminer och mineraler. Som vegan kan en multivitamin vara ett enkelt sätt att täcka in behovet av de mest kritiska näringsämnen. Att förlita sig på berikade livsmedel kan fungera men kan även leda till att du hamnar lite lågt för vissa näringsämnen. Är du osäker på vad som är bäst för dig kan du boka tid hos en dietist eller nutritionist.



För en allätare som äter en varierad kost krävs i regel inget multivitamintillskott för att täcka in de essentiella näringsämnen.

FOTO: CANDACE MATHERS, UNSPLASH



Pernilla Berg är nutritionist, medicine doktor i toxikologi och forsknings- och utvecklingschef inom life science.

GOTT
HANTVERK
I SMART
FÖRPACKNING

Elegant ekologiskt vin med
fruktig doft och smak – som gjort
för grillat eller matig picknick.
Förpackat i hållbar PET-flaska.

THE
FOX
AND THE GRAPES

SMIDIG
PET-FLASKA



Art nr 2362
PET-flaska 750 ml
Alkoholhalt 14 %



Alkohol är
beroendeframkallande

A close-up portrait of a woman with short, light-colored hair, looking directly at the camera with a slight smile. She is wearing a dark jacket and has her hand near her face. The background is a blurred green foliage.

MIN FARMOR VAR VEGAN

Att välja bort kött, något som idag anses vara både smart, normalt och ett tecken på att man har koll, ansågs tidigare vara både suspekt och tråkigt. Nu tar författaren **Anna H Lundahl** ett helhetsgrepp om vegetarianismens och veganismens historia.

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG RECEPT: ANNA H LUNDAHL FOTO: EVA HILDÉN

”När jag växte upp i Göteborg i mitten av 1970-talet ledde det faktum att jag inte åt kött till ett utanförskap och det innebar att man automatiskt placerades i ett fack”

Det fanns en tid då man såg med stor misstänksamhet på de som valde att äta växtbaserat. En tid då veganism var lika med evig förpassning till trista linsgrytor och där det bara fanns ytterst begränsat, om ens något vegetariskt alternativ på restaurangerna. För att inte tala om veganska alternativ. Att vara vegan sågs som något ytterst märkligt och exotiskt. Den som ville utesluta animaliska produkter var hänvisad till mataffärernas grönsaksavdelning. Några havre- eller nötbaserade alternativ till mejerivaror fanns inte och i frysdisker fanns inga färdiga veganska rätter eller vegofärs, bara broccoli och ärter. Den som ville äta mer veganskt eller vegetariskt fick i första hand vända sig till hälsokosten, som fick stor betydelse.

Författaren, inspiratören och kocken Anna H Lundahl vet. Hon är uppväxt i en familj där både far- och morföräldrar valde bort kött och fisk, och hemma hos hennes föräldrar serverades aldrig kött eller andra animaliska produkter.

– När jag växte upp i Göteborg i mitten av 1970-talet ledde det faktum att jag inte åt kött till ett utanförskap och det innebar att man automatiskt placerades i ett fack, minns Anna H Lundahl.

Hon minns också hur man ständigt var tvungen att förklara varför man valde bort kött, och därmed även försvara beslutet.

– När jag växte upp var det också många som tog för givet att man hade en viss politisk åskådning bara för att man var vegan, eller som jag, vegetarian, säger Anna.

Beslutet att skriva en bok som beskriver det gröna matarvet är något som växt fram under flera år och Anna har arbetat länge med den. Men nu finns resultatet. Boken *Min farmor var vegan* landade i bokhandelsdiskarna vid årsskiftet 21/22, och på de 231 sidorna behandlar Anna det gröna matarvets historia och framväxt, bjuder på recept och

låter även andra debattörer, som till exempel onkologen David Stenholtz, diskutera veganism. Hon tar upp olika begrepp inom veganismen och växtbaserad mat och kombinerar det med en personlig berättelse om att faktiskt få vara på plats när synen på veganism och vegetarianism förändras.

När boken är utläst har läsaren garanterat lärt sig mer om det mesta på området.

– Att jag äntligen satte mig ner och skrev boken har helt enkelt att göra med att tiden kändes mogen nu. Det beror också på att jag som barn inte själv valde att vara vegetarian. Idag har jag gjort ett val att äta grön mat, men jag har samtidigt valt bort att ha det som en identitet, säger Anna.

Men det finns naturligtvis flera orsaker till att boken kommit till:

– Det är ett annat samhällsklimat idag, och det känns som att det var läge att släppa *Min farmor var vegan*. Lägg därtill pandemin som pågick när jag skrev boken. Det känns som om det behövs ett hopp om framtiden, och det hoppas jag att boken ska kunna ge.

Under årens lopp har synen på växtbaserad mat förändrats rejält. Samtidigt är ju inte veganism och vegetarianism något nytt. Redan i början av 1900-talet gav till exempel Ellen Turner ut *Vegetarisk kokbok* med drygt 500 recept på vegetariska maträtter och Johan Lindström Saxon startade Svenska Vegetariska Föreningen. På 1920-talet började man på samhällsnivå allt

mer diskutera hälsa och sambandet mellan fysisk aktivitet, kost och välmående. Det i sin tur banade väg för forskaren och biokemisten Elmer McCollum som upptäckte vitaminerna, vilket så småningom skulle bli ett starkt skäl till varför man ska äta mer grönsaker. Även Are Waerland som förespråkade laktovegetarisk kost för bättre hälsa spelade stor roll.

– Tio år senare, under 1930-talet, började schweizaren Maximilian Bircher-Benner förespråka råkost och till hans klinik kom välbärgade människor för att återhämta sig från sjukdomar och bli botade från olika åkommor, berättar Anna.

MEN OCKSÅ HÄR på hemmaplan hade vi personer som banade väg för en mer växtbaserad kost. Under samma årtionde skrev nämligen journalisten och vegetarianen Theresia Ek om hälsa och livsstil i *Stockholms Tidningen* och *Svensk Damtidning* och i slutet av 1930-talet blev hon engagerad i Svenska Vegetariska Föreningen.

Att en stor del av matens ursprungliga värde går förlorat genom att köttdjur äter föda som egentligen mer eller mindre oavkortat kan fungera som människoföda är något det talas mycket om idag.

– Men det var något man lyfte fram redan på 1940-talet, då Livsmedelskommissionen under andra världskriget räknade på detta och rekommenderade en mer vegetarisk kost. Faktum är att den danske läkaren och forskaren Mikkil Hindhede redan under första världskriget kom fram till att vi människor kan leva gott på enbart vegetabilisk kost, säger Anna.

När tv:n sedan fick en given plats i de svenska hemmen fick vegetarianismen ytterligare fotfäste i och med att några av Sveriges största tv-personligheter Per Oscarsson och Per Ragnar var vegetarianer och ofta och gärna sjöng grönsakernas lov.

– På 1960-talet valde många vegetaria-

Anna H Lundahl

Ålder: 47

Bor: Stockholm

Familj: Två barn och en kärlek.

Yrke: Egenföretagare, författare, kock och inspiratör.

Aktuell med: Boken *Min farmor var vegan* och *Klimatdagarna*

KORV STROGANOFF À LA MAMMA

4 portioner   18 kr/prt, 0,4 CO₂/prt

6 vegetariska korvar, skivade
1 gul lök, finhackad
3 msk ketchup
1 msk tomatpuré
1 msk senap
1 tsf oregano
2 ½ dl crème fraîche, t ex Oatly Turkisk eller
Planti Cooking Fraiche
2 dl mjölk, t ex osötad soja- eller havremjölk
1 msk citronsaft
salt

Servering

kokt ris
sallad

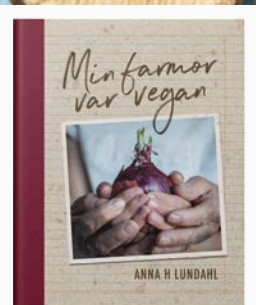
1. Stek korv och lök tills allt får lite yta.
2. Rör ner ketchup, tomatpuré, senap, oregano och salt. Låt fräsa med en stund.
3. Rör nu ner crème fraîche och mjölk. Låt koka i 5 minuter. Rör ner citronsaften.
4. Servera med kokt ris och en sallad.

MORMORS MOROTSBIFFAR

4 portioner   4 kr/prt, 0,1 CO₂/prt

3 potatisar
4 dl rivna morötter
1 gul lök, riven
½ dl sojamjöl
örtsalt eller grönsaksbuljong
en skvätt grädde

1. Koka potatisarna.
2. Blanda samtliga ingredienser i en skål.
3. Forma till runda bullar som du sedan plattar till och steker gyllene på båda sidor.



I *Min farmor var vegan* (Lassbo Förlag) berättar Anna H Lundahl sin familjs historia parallellt med vegetarianismens, hälso- rörelsens, miljörörelsens och djurrättsrörelsens. Dessutom bjuds det på ett 50-tal recept.

nism av solidaritetsskäl. Många vegetarianer var politiska och när American Vegan Society bildades 1960 var man starkt inspirerad av Gandhis tankar om ickevåld. Men det handlade naturligtvis om mer än så. När Rachel Carson två år senare gav ut boken *Tyst vår* startades en stark miljörörelse, där många vegetarianer ingick.

– Miljötanken fortsatte att genomsyra vegetarianismen på 1970-talet, då man också började få upp ögonen för djuren och djurens rätt.

EN REJÄL MILSTOLPE i vegetarianismens historia är Frances Moore Lappés bok *Diet for a Small Planet* som gavs ut 1971. En bok som läses än idag och som sägs ha påverkat tusentals människor världen över att äta mer växtbaserat.

Under 1980-talet fortsatte man att sätta strålkastarljuset på djurskydd, men det var också här man började prata om hållbarhet.

– Idag väljer människor att utesluta kött av många orsaker. Det kan handla om hälsa, klimat och djurrätt, men också om att det idag finns så många goda alternativ till kött. Tröskeln för att välja vego har blivit lägre och jag är övertygad om att fler och fler kommer att äta mer växtbaserat.

I boken, där vi också får följa Anna genom uppväxten, tar hon upp sin farmor, som ju boken också fått sin titel ifrån.

Vad skulle din farmor säga om hon fått möjlighet att läsa din bok?

– Hon skulle nog bli väldigt stolt.

Samtidigt skulle hon nog bli lite förvånad över att det ens går att ge ut en sådan här bok idag.

ÄPPLEN OCH NÖTTER

4 portioner 🍴

2 äpplen

1 ½ dl dadelströ eller finhackade dadlar

1 ½ dl cashewnötter

1 msk smör, t ex mjölkfritt

3 dl vispgräddes eller glass, t ex soja- eller havrebaserad

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Dela cashewnötterna och riv äpplena på den grova sidan. Om det inte är ekologiska äpplena eller om du inte gillar skal kan du skala dem först.
3. Blanda nötter och äpplen med dadelströ.
4. Smörj in formen med rikligt med smör. Fördela blandningen i formen.
5. Grädda i ugnen i 15 minuter.
6. Servera med vispad gräddes eller glass.

Varför kostar Saltå Kvarn alltid lite mer?

Titta när du handlar nästa gång: Saltå Kvarn kostar nästan alltid några kronor mer än påsarna från de andra märkena. Varför? Är det för att vi vill tjäna mer pengar? Nej, skälet är att vi tänker på ett helt annat sätt.

Jorden får betala dyrt för den billiga maten

Under väldigt lång tid har världens jordbruk satsat allt på att producera så mycket mat som möjligt, så billigt som möjligt. Man kanske kan säga att det har "lyckats". Men ur hållbarhetssynvinkel har det inte alls varit bra. Stordriften har satt vår planets naturliga kretslopp ur spel.

Arne Klingborgs kvansymbol från början av 70-talet visar vårt hantverksmässiga sätt att ta hand om det jorden ger. Röken står för doften, smaken och det sinnliga.

Exempelvis har världens jordar blivit beroende av stora mängder konstgödsel. Samma sak med kemiska bekämpningsmedel, som inte bara motverkar ogräs utan också dödar växter och insekter som är livsviktiga för att ekosystemet här på vår planet ska fungera på lång sikt. Jorden får alltså betala ett högt pris för billig mat.



Max Geiger är en av våra ekologiska kretsloppsodlare. Hans gödsel kommer bara från gårdens egna djur och växter. Efter skörden transporterar han Ölandsvetet till vår kvarn. Resan tar några minuter.

Vi satsar på bättre, för jorden och för dig

Vi har aldrig sagt åt våra odlare att de måste odla mer och billigare. Istället har vi satsat på ekologisk och biodynamisk kretsloppsodling. Metoder som är bättre för jorden, klokare för miljön, och godare för alla som äter maten. Varje skörd blir visserligen lite mindre. Och lite dyrare. Men det är ändå ett helt självklart val för oss, istället för att pressa naturen till max, med kemikalier och stordrift.



Här inne finns själva stenkvärnen. Vad vi vet finns ingen likadan i hela Europa. Den är byggd i Schweiz på 1920-talet och kallmaler mjölet. Idag driver vi den med grön el.

Vi betalar mer till odlare som siktar ännu högre

Men också det som är bra kan bli ännu bättre. Därför betalar vi upp till 20 procent extra till bönder som vill sikta ännu högre än att "bara" klara KRAV-märkning. Genom att betala några kronor mer är du alltså med och stöttar en utveckling som, utöver att den minskar pressen på naturen, också ger den kraften att återhämta sig.

Och smaken förstås!

När odlarnas skörd kommer hit till Järna, gör vi självklart vårt yttersta för att ta väl hand om vetet, havren, frukten och allt det andra. Vi kallmaler till exempel mjölet i en stenkvärn från 1920-talet och värmer havren med skalet på innan den valsas till gryn. För att det blir godare!

Kom hit så får du se

Ja, det här är en annons. Och det är klokt att vara skeptisk till reklam. Därför vill vi passa på att bjuda hit dig till Saltå Kvarn. Vi finns i Järna, några mil söder om Stockholm. Kom och fråga hur vi tänker, hur vi gör och vad det finns för skäl att tro på vad vi säger. Du kan också passa på att se kvarnen, titta in i bageriet och handla i vår butik. Och förstås sitta ner, äta lunch eller ta en kopp kaffe med en nybakad kanelbulle gjord på surdeg.

Allt kostar som sagt lite mer, både här hos oss och när du köper Saltå Kvarn hemma i din egen butik.

Men nu vet du att pengarna går till något gott.



Ölandsvetet har aldrig "förädlats" av människan. Varför ändra på något som redan växer bra, smakar bra och är roligt att baka med?

En kärleksförklaring till Jorden, ekologiskt sedan 1964.

Saltå Kvarn

Från Stockholm tar det en dryg timme att åka hit med pendeltåg och buss, eller 40 minuter med bil. Öppettider hittar du på www.saltakvarn.se. Där finns också mycket mer att läsa, om allt från kretsloppsodling till våra produkter. Välkommen!

VARMRÄTTER

Vinterpanna med svamp 10
Färgglad bowl med jordnötssås 19
Quesadillas 20
Kålpudding 37
Enkel grön linshummus 38
Italiensk potatispaj 38
Kryddig blomkål med ris 44
Gräddig panna med potatis och brysselkål 47
Blomkålspita med knapriga kikärtar 60
Fiskfria pinnar med dillsås 71
Stroganoff 71
Pestopizza med tomater 72
Kryddig indisk potatis 83
Aloo gobi-plåt 84
Korv stroganoff à la mamma 93

PASTA & NUDLAR

Grönkålpasta 13
Pastasås med rostad paprika 20
Grekisk vegofärssås 24
Krämiga sesamnudlar med broccoli 29
Tiktok-nudlar 31
Enkel pastagrätäng 32
Italiensk kikärtspasta 38
Krämig pasta med champinjoner 45

Mustig ragu med pappardelle 47
Långkokt vegoragu 63
Mac'n'cheese 66
Tortelloni med salviasmör 69
Indisk bolognese med belugalinser 83

SOPPOR & GRYTOR

Tomatsoppa 21
Krämig sötpotatiscurry 30
Böngryta med kronärtskocka 44
Blomkålscurry 50
Nudelsoppa med bönor och spenat 55
Persisk linssoppa 56
Gryta med champinjoner och torkad lime 56
Chili sin carne 71
Libanesisk linssoppa
Thailändsk linssoppa
Svart indisk linsdal
Grekisk grön linssoppa
Chilensk böngryt
Indisk tofugryta med ärtor 83
Röd linsdal med grädde 85

SMÅRÄTTER & DRYCKER

Bao buns med Bärta 6
Majsnuggets 18

Toast med jordnötssmör 40
Smoothie x 3 41
Olivsallad 54
Misogröt med banan- och sesambräck 60
Rödbetsfritters med citroneyoghurt 86

SÖTT & BAKAT

Rimbobullar med sylt 14
Knädfria valnötsfrallor 36
Bananpaj med kokos 36
Persiskt naanbröd 54
Veganska nötsmörsbrownies 63
Chokladmousse på 2 ingredienser 73
Äpplen och nötter 94





HELHETSHÄLSA

Mer än bara ett kosttillskotts företag.
Vi riktar oss till alla som värdesätter:

- Högsta möjliga renhet
- Kvalitet före kvantitet
- Hög biotillgänglighet



- Egen certifierad svensk tillverkning
- Inga onödiga tillsatser
- Noga utvalda ingredienser



- 100% vegetariskt sortiment
- 90% registrerat hos Vegan Society
- Tillskott som passar alla

ett naturligt val®

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och en hälsosam livsstil.



VEGOMAT FRÅN SICILIEN

**SPIRANDE GRÖN
PÅSKMAT**

**VI FROSSAR I VÅRENS
PRIMÖRER**

**BILLIG OCH GOD
VARDAGSMAT**

**KHADIJA BJUDER PÅ
SMAKER FRÅN AFRIKA**

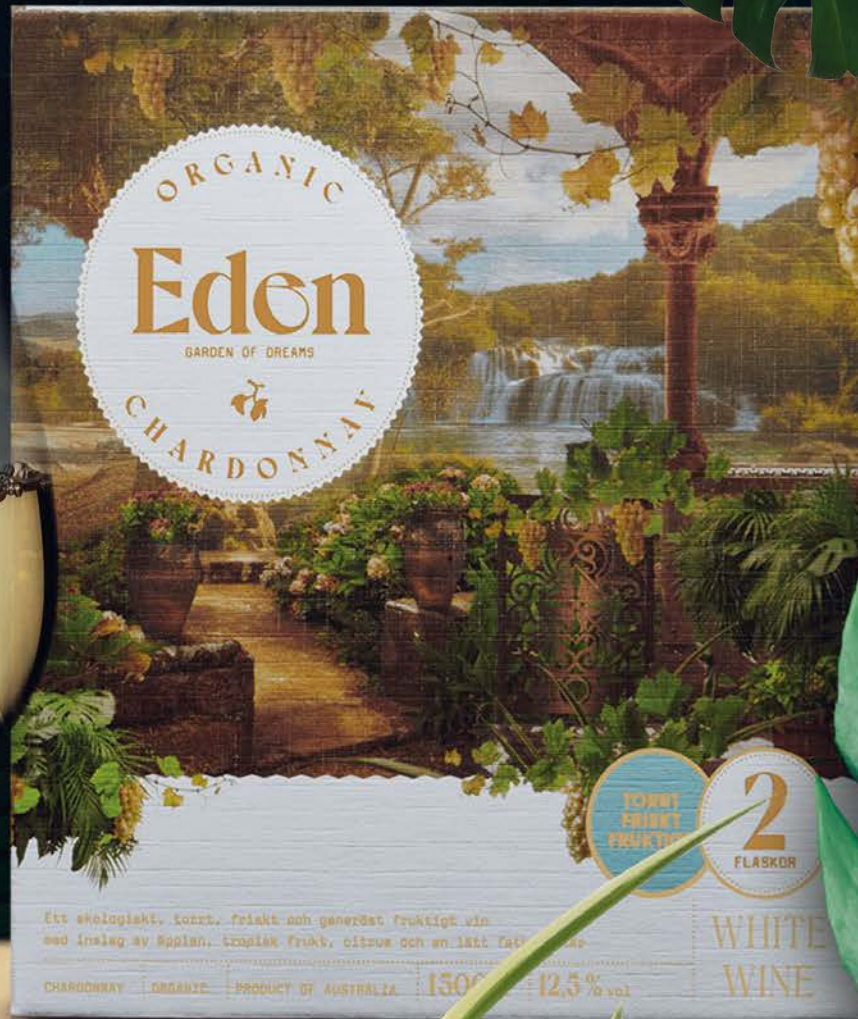
GLUTENFRI BAKNING

**RÅSÖTA DESSERTER
OCH GODSAKER**

NÄSTA NUMMER
ute den 16 mars

Eden

garden of dreams



Äpplen, persika, citrus och ananas. En ekologisk, torr, frisk och fruktig chardonnay.

Art.nr. 2627
Volym 1500 ml
Alk. 12,5 %



4 plus
Aftonbladet 2022



Full pott -
5 av 5 poäng!
Boxtoppen 2022

169kr

**ALKOHOL KAN SKADA
DIN HÄLSA**

Till förmån för
Frälsningsarméns
sociala arbete.

90
KONTO | SVENSK
INSAMLINGS
KONTROLL

Handla second hand hos oss och lämna
in det du inte använder i våra butiker!

MAKE A STATEMENT.

MYRORNA