VEGO

Ny tidning!

Sveriges första 100 % vegetariska mattidning!

64 RECEPT

Förälska dig i säsongens

Vårprimörer

Frukost

SÅ FÅR DU EN GOD START PÅ DAGEN

Möt supertalangen

Shima Niavarani

MJÖLKSPECIAL

Allt du behöver veta om (vego)mjölk

Helgrön Påskbuffé!

100 % VEGANSKT godkänd av Djurens Rätt

INTERPRESS 2881-02
7 388288 105901
RETURVECKA V 22

APRIL-MAJ NR 2 2014 Pris 59:- (inkl moms)
FINLAND € 7,90 NORGE NOK 69:-

STORT TEST AV VÄXTBASERAD MJÖLK - KAN SKOR VARA VEGO? - ENKEL VECKOMENY - KROGBESÖK - VEM KAN TRÖSTA LÖKEN?

”Inget kommer gynna mänsklighetens hälsa och öka chanserna för livets överlevnad på jorden lika mycket som övergången till en vegetarisk kost”

Albert Einstein

VEGO

Innehåll, nr 2

4 LEDARE

5 VEGO SVARAR

6 SÅNGFÅGELBAKVERKET
från Melodifestivalen

9 DET HÄR ÄTER VI JUST NU

12 RENÉE VOLTAIRE
Nybliven vego

13 VEGONYTT

14 FIRA VÅFFELDAGEN!

16 GREEN KITCHEN STORIES

22 APRIL APRIL!
Goda "bluffrätter"

24 PÅSKPYNT

26 PÅSKBUFFÉ 2.0

31 VEGOAPPAR

34 FRUKOSTKÄRLEK
Recept från Hello Green

40 LISEBERG GOES 100 % VEGO

41 GRÖNA KASSENS VECKOMENY

44 VEGOMAT TILL ALLA SMÅBARNSFÖRÄLDRAR

50 SHIMA NIAVARANI
Intervju med supertalangen

54 TÄVLING!

56 VEM KAN TRÖSTA LÖKEN?
Hyllningstext och recept

62 LATTE, TACOS OCH PULLED PORK
Pia Hall pratar trender

64 ÄLSKADE VÅRPRIMÖRER!
Fräsch, säsongsbaserad mat

68 PÅ BESÖK I (VEGO)-MJÖLKFABRIKEN

73 MJÖLKFROSSA
våra mjölkigaste recept

79 KOMJÖLK VS. VEGOMJÖLK

82 VI TESTAR VEGOMJÖLK

84 DEN VITA DÖDEN
Krönika av Jonas Paulsson

85 KROGBESÖK

86 MAKE OVER
Tofun får sig ett lyft

90 FRÅGA KOSTEXPERTEN
Pernilla Berg svarar

91 DELTA I EARTH HOUR
Klimatvänliga recept

94 SÖT AVSLUTNING

96 RECEPTREGISTER

97 NÄSTA NUMMER

99 ERSÄTTNINGSGUIDE

VEGOKÖTT - FÖR ELLER EMOT?

Sanna Samuelsson, *frilansjournalist som intervjuat Shima Niavarani till detta nummer av VEGO.*
Jag har väldigt få matfiender. Egentligen bara en: vitpeppar. Vegokött är väl okej men jag gillar grönsaker mer! Äter inte så mycket substitut. Fast det kan vara bra om man vill äta potatis och sås, och det är jag typ uppväxt på.

Sofia Dahlén, *redaktör*
– Det är alltid lika kul att testa allt nytt som kommer, ju sjukare påhitt desto bättre. Vegosylta, sojaräkor, seitananka, ja tack. Men till vardags lagar jag mest grönsaker ändå..

VEGO

PRENUMERERA
För att köpa lösnummer eller prenumerera på VEGO, gå in på www.vegomagasinet.se.

REDAKTIONEN
Chefredaktör
Mattias Kristiansson, 0768 55 99 77
mattias@matmagasinetvego.se

Redaktör
Sofia Dahlén, 0735 40 52 47
sofia@matmagasinetvego.se

Art Director
Mattias Kristiansson

Korrektur
Camilla Dunér

Kontakta redaktionen
redaktionen@matmagasinetvego.se

Kundtjänst & prenumerationer
Jonas Forslund
jonas@matmagasinetvego.se

Adress
Hornstulls strand 9, 117 39 Stockholm

ANNONSERA
annons@matmagasinetvego.se

Tryck PunaMusta
Org nr 850907-3915
ISSN 2001-7537

Vegomaten erövrar medievärlden!

Nu är det alltså dags för nummer två av VEGO. Första numret sålde slut på direkten och responsen har varit helt överväldigande. Tack allihopa för era glada hurrarop! Andra numret är inte bara ännu mer fullspäckat med mat, artiklar och annat snaskigt att sätta tänderna i, det kommer även ut i matbutiker landet runt. Sveriges första helt vegetariska mattidning finns nu enkelt att få tag på var du än befinner dig. Och det är ett rejält glädjeskutt i rätt riktning.

Men det är så vi måste göra, bara ta för oss. Det kanske inte är det mest friktionsfria sättet, men det är ett sätt. Vegovärlden sitter inte på gigantiska summor pengar som kan pumpas ut när det behövs, utan är beroende av drivet och engagerat folk. Och det ger resultat, för den senaste tiden har media exploderat av just vegomat och -prat. Dagstidningar och kvällspress har inte bara hyllat vegokosten utan äntligen börjat publicera inspirerande recept. *Djurens parti* har fått glädjande mycket uppmärksamhet i media, *Läkare för framtiden* likaså. För att inte glömma podcastar som *Mat i munnen* och *Veganprat*. Alla med samma vänliga, välmenande attityd som jag tror är nyckeln till framgång.

För VEGO har det också varit mediala framgångar. Vår redaktör Sofia Dahlén trillade förbi Morgonpasset i P3 och pratade vego samt svarade på vanliga frågor om vegansk mat. Någon dag senare satt hon i Aktuellt och kommenterade den senaste tidens vegoframmarsch runt om i Europa. Jag fick det galna uppdraget att baka bakverk till finalen av årets Melodifestival. Bakverk som såklart var helt utan ägg och mjölk.

Men vi får inte sakta ner bara för att vi just nu råkar ha en väldigt behaglig medvind. Själv väntar jag fortfarande på Sveriges första 100 % vegetariska matlagningsprogram. Och självklart hoppas jag att veganmaten ska få ett lika stort genomslag hos den svenska kändiseliten som den har fått på andra sidan Atlanten.

Mattias Kristiansson
Chefredaktör

Så här ser fördelningen av recept ut i det här numret av tidningen. En förteckning över alla recept hittar du på sida 96.

VEGO svarar!

Har du en fråga om innehållet i tidningen? Förslag på hur vi kan förbättra oss? Vill du klaga eller hylla? Skriv till oss! Vi älskar när våra läsare engagerar sig och vi svarar på allt som kommer in. Mejla till **redaktionen@matmagasinetvego.se**.

Har du världens bästa marmeladrecept i fickan? Eller tidernas snabbaste "jag-är-så-trött-men-måste-äta-något"-rätt? Skicka in det till oss så kanske vi publicerar det här i nästa nummer och belönar dig med en överraskning!

Vegansk eller vegetarisk?
Hej! Det står att tidningen är vegetarisk, men alla recept ser ut att vara veganska? Har jag missuppfattat något?
Mia, Jönköping

Svar: Vi förstår att det kan vara lite knepigt. Med "vegetariskt" menar vi mat som kommer från växtriket och inte innehåller några animaliska produkter, även om en del som kallar sig vegetarianer väljer att äta t.ex. produkter med komjölk och ägg. De som kallar sig för veganer undviker också i större utsträckning annat från djurriket så som skinnkläder, ull, honung mm.
Vi på VEGO vill inspirera alla att äta mer vegetariskt och erbjuder därför förslag på växtbaserade alternativ.

Vegokött – Bu eller Bä?
Tack för en superbra tidning! Jag är själv vegetarian och blev helt förälskad. Har lagat flera av recepten men är inte så förtjust i köttsubstitut, kan ni inte få in mer recept med bara grönsaker?
Leif, Östersund

Svar: Tack för ditt mejl och kul att du gillar tidningen. Det är en ständig diskussion här på redaktionen om just vegoköttets vara eller icke vara. Själv älskar vi vegokött och vet att det har räddat många middagar för folk där ute. Det kan också vara ett enkelt första steg för dem som vill skära ner på animaliska produkter. Vårt mål är att hitta en fin balans.

Grymt jobbat!
Helt suveränt första nummer, 12 av 10 poäng! Godare recept, intressantare artiklar och snyggare layout finns inte att få tag på i Sverige! TACK!
Facebookgruppen VEGO Västerås

Önskemål om tofu
Toppentidning! Så mycket bättre än jag hoppats på! Önskemål är temanummer om tofu och djuplodande artiklar om b-jäst!
Jonas, Vällingby

Svar: Vad kul att du gillar VEGO och tack för tipsen! Det är absolut två ämnen som kommer att dyka upp i framtida nummer.

I första numret hade vi med en bild på en vegobiff à la Lindström för att illustrera mumsig vegomat. Flera mejlade in och frågade efter receptet. så här kommer det!

Gillar du vegokött? Testa chi-chin med gräddkokta kronärtskockor på s. 76.

VEGOBIFF À LA LINDSTRÖM

4 portioner

En husmansklassiker i vegotappning. Går utmärkt att frysa in och ta fram och steka när du blir sugen.

Vegobiff à la Lindström
1 burk kidneybönor
1 burk borlottibönor
1½ dl havregryn
½ dl vetemjöl
1 liten gul lök
1 dl inlagda rödbetor
1 saltgurka
1-2 msk kapris
1 msk rödbetslag
salt och svartpeppar
mjölkfritt smör eller olja, till stekning

Morötter
10 st morötter
4 dl vatten
1 tsk torkad timjan
1 tsk torkad rosmarin
salt och vitpeppar

Stuvning
2 msk smör
1 liten gul lök
2 msk vetemjöl
3 dl mjölk, t.ex. soja- eller havremjölk
1 dl vatten
salt och peppar

Vegobiff à la Lindström. Skölj bönorna och låt rinna av. Mixa dem i en matberedare tillsammans med havregrynen och häll sedan över smeten i en bunke. Finhacka gul lök, rödbetor och saltgurka och vänd ner i bönsmeten tillsammans med kapris, rödbetslag, salt och svartpeppar. Forma till åtta biffar och stek i smör eller olja.

Morötter. Skala morötterna och halvera dem. Koka upp vatten och kryddor och låt sedan morötterna sjuda i ca 15 minuter eller tills de är mjuka.

Stuvning. Finhacka den gula löken. Smält smöret i en kastrull på medelhög värme. Tillsätt löken och fräs tills den har blivit lätt genomskinlig. Pudra över vetemjölet och rör om. Vispa nu ner lite mjölk och vatten i taget så att det inte blir några klumpar. Låt sjuda tills stuvningen tjocknar och smaksätt sedan med salt och vitpeppar.

Blanda stuvningen med morötterna och servera till biffarna.

OOPS...!
I förra numret råkade vi skriva fel blogglänk till Björn Gadd på s. 13 - "Gadd Tipsar". Björns blogg är naturligtvis **vegankrubb.se**.

Lakritsen på samma sida från **à la Eco** är inte, som texten säger, glutenfri utan innehåller fullkornsmjöl! Ruskigt god är den i alla fall.

Gala, glitter och vego i

MELODIFESTIVALEN

VEGO:s chefredaktör Mattias fick det ärofyllda uppdraget att baka galna bakverk till samtliga artister i finalen av årets Melodifestival. Kronan på verket var Sångfågelbakverket som alla artister fick i väntan på rösterna. Det är lite pilligt, men en riktig show stopper. Psst... det är även helt veganskt.

Recept & foto: Mattias Kristiansson

SÅNGFÅGELBAKVERK

6 st

Det här är kanske inte det enklaste bakverket att ta sig an, men är riktigt roligt att pilla ihop. Om du inte orkar lägga ner allt för mycket tid så kan du använda sockerkaksbottnen och mousserna som grunden i vilken tårta som helst.

Sockerkaksbottnar
50 g mjölkfritt smör
3 dl vetemjöl
2 dl strösocker
2 tsk bakpulver
2 tsk vaniljsocker
2 dl mjölk, t.ex. soja-, mandel- eller havremjölk

Hallonmousse
2½ dl vispgrädde, t.ex. Alpro Airy & Creamy
200 g frysta hallon
½ dl geléströsocker

Mörk chokladmousse
100 g mörk choklad
2½ dl vispgrädde, t.ex. Alpro Airy & Creamy
1 msk kakao
1 msk florsocker

Dekoration
600 g marsipan
karamellfärg i regnbågens färger (blå, rosa, gul, orange och lila)
strössel
ätbart glitter

Sångfågel i choklad
200 g mörk choklad
110 g glukossirap
ätbart guldpulver

Sockerkaksbottnar. Sätt ugnen på 250 grader. Smält smöret. Blanda ihop vetemjöl, strösocker, bakpulver och vaniljsocker i en bunke. Vispa ner lite mjölk i taget och avsluta med smöret. När du har en slät smet utan klumpar häller du den på en bakplåtspappersklädd plåt. Grädda i 8 minuter. Ta ut och låt svalna.

Hallonmousse. Värm hallonen i en kastrull tills de har smält och blivit en härlig röra. Rör ner geléströsocker och låt koka med i en minut. Mixa allt med en stavmixer så att du får en slät puré. Häll över i en skål och låt svalna i kylskåpet.

Vispa vispgrädde fast och fluffig. Rör ner en klick grädde i hallongelén så att den lättas upp. Vänd sedan ner all hallonröra i vispgrädden.

Mörk chokladmousse. Hacka den mörka chokladen fint och häll ner i en skål. Koka upp vispgrädden och häll den över chokladen. Låt stå i 1 minut och rör sedan runt tills chokladen har smält. Blanda ner kakao och florsocker. Låt svalna helt i kylen.

Vispa krämen med en elvisp till en fluffig mousse. Det tar runt 10 minuter innan du har fått en riktigt härligt mousse.

Ta ut små rundlar av sockerkaksbotten med hjälp av ett kakmått. Spritsa hallonmoussen på hälften av bottnarna. Lägg på resten av sockerkaksrundlarna och spritsa chokladmoussen överst.

Dela marsipanen i fem delar. Massera in lite karamellfärg i varje. Kavla ut varje marsipanklump för sig och skär ut lagom stora trianglar. Låt dem torka någon timme i rumstempereratur så att spetsarna kan stå upp och inte faller ihop. Tryck fast dem runt varje bakelse. Du kan "limma" fast dem med lite hallonmousse om de inte fastnar.
Avsluta med att strö över glitter, strössel och annat vackert.

Sångfågel. Hacka den mörka chokladen fint och smält försiktigt i mikron. Rör ner glukossirapen och plasta sedan in skålen. Låt chokladen svalna i rumstemperatur. Nu har du en chokladig "deg" som du kan forma likt lera. Allt du behöver är lite flinka fingrar för att forma till en fågelkropp. Glöm inte att göra vingarna som ser ut som noter. Rista in lite streck med en kniv och pensla med ätbart guldpulver.

anamma

SVENSK VEGO

Hurra, nu är vi veganska!

Anammas mat är nu fri från ägg och produceras i Sverige – med vindkraft! Du hittar den i frysdisken i de flesta butiker.

Läs mer på www.anamma.eu *eller hälsa på oss på facebook.com/anamma.eu*

ALLTID 100%VEGO

Fänkål

Inget smakar som fänkål – rå har den en lätt lakritsdoft och tillagad har den en unik söt men ändå kålig smak. Fröna används förstås ofta i brödbak, men även i såser. Fänkålen är jättefin strimlad rå i en sallad men mår allra bäst om den får bli gräddkokt, grillad eller karamelliserad. Den kombineras med fördel med ordentligt med syra, gärna från citron eller apelsin och lite vitt vin. Det har vi sett till att göra i den här pastarätten som är lika delikat som den är enkel.

FÄNKÅLSPASTA
4 portioner

2 fänkålsstånd
1 zucchini
1 rödlök
1 tsk fänkålsfrön
½ dl vitt vin
5 dl grädde, t.ex. havre- eller sojagrädde
rivet skal från 1 citron
saft från ½ citron
1 litet knippe dill
500 g bucatini eller äggfri tagliatelle

Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Strimla fänkål, zucchini och lök. Stek grönsakerna tillsammans med fänkålsfröna i lite olivolja. När allt fått fint med färg: tillsätt vinet och låt puttra på i någon minut. Häll i grädden, låt koka upp och smaka av med rivet citronskal, citronsaft och rikligt med salt och peppar. Vänd ner den kokta pastan i såsen och strö över hackad dill. Servera gärna på stora färgglada fat!

VI KAN INTE SLUTA KRYDDA MED

Dill

Dill är inte bara en populär midsommarört, utan gör sig även perfekt i en ljummen vårsallad med mycket syra och sälta. Förr i tiden trodde man att trollen skrämdes iväg av dilldoften, men vi är inte det minsta rädda. Den här krispiga morotssalladen är näst intill beroendeframkallande och ihop med lite couscous blir den en hel måltid.

LJUMMEN MOROTSSALLAD
4 portioner (som tillbehör)

500 g morötter
100 g hasselnötter
50 g mjölkfritt smör
saften från ½ citron
1 knippe dill
flingsalt

Strimla morötterna (med en mandolin eller osthyvel) eller skär i tunna slantar. Hacka nötterna grovt. Smält smöret i en stekpanna. Lägg i nötterna och låt steka med i en minut. Ta av pannan från värmen och vänd ner morötterna och den hackade dillen. Pressa över citron och smaka av med rikligt med flingsalt. Servera ljummen.

VI KAN INTE SLUTA PRATA OM

Kokosolja

Kokosvatten blev förra sommarens stora svalkande trend, men vi har inte slutat vara koko i kokos i alla dess former. Kokosoljan både steker vi i, mixar i smoothien och smörjer in ansiktet med om kvällen – tänk bara på att välja en kallpressad och ekologisk variant! I det här receptet blir kokosoljan basen i en ljuvlig frosting.

KOLACUPCAKES MED KOKOSFROSTING
12 st

Cupcakes
4 dl vetemjöl
1½ dl strösocker
2 tsk bikarbonat
½ tsk salt
2 tsk vaniljsocker
1½ dl ljus sirap
3 dl mjölk, t.ex. mandel-, soja- eller havremjölk
1 dl neutral olja, t.ex. rapsolja

Frosting
1 dl rumstempererad kokosolja
50 g rumstempererat smör, mjölkfritt
3 dl florsocker
1 tsk vaniljsocker
2 msk kokosmjölk

Kokosflingor till garnering

Sätt ugnen på 175 grader. Förbered en muffinsplåt med pappersformar.

Blanda alla torra ingredienser till cupcakesen i en bunke. Rör sedan ner sirap, mjölk och till sist oljan. Fyll formarna till 2/3 med smet. Grädda i 175 grader i ca 15 minuter eller tills de är helt torra i mitten (testa med en sticka). Ta ut och låt svalna helt.

Vispa kokosolja, smör, florsocker, vaniljsocker och kokosmjölk fluffigt med en elvisp, eller en stavmixer. För hand går så klart också bra men då får du jobba hårdare.

Bred på ett tjockt lager frosting på var cupcake och garnera med kokosflingor.

Färga kokosflingorna genom att blanda dem med några droppar karamellfärg. Galet snyggt!

Nybliven Vego Renée Voltaire!

Renée Voltaire har alltid varit en grön förespråkare, både med sina kokböcker, mat, prat och produkter. Nu har hon bestämt sig för att köra 100 % veganskt och ingen är gladare än vi på VEGO. Vi tog ett snack med Renée för att höra hur det går!

Intervju: Sofia Dahlén

– På vägen hem från en middagsbjudning då jag ätit för mycket av allt kände jag hur kroppen sa ifrån, lite som en känsla av att vara förgiftad. Min första tanke var då att ta ett par dagar på grön juice för att komma tillbaka på rätt spår, äta rätt och leva rätt. Men när nästa dag kom tänkte jag bara att jag testar att helt utesluta alla mjölkprodukter och ägg. Jag bestämde mig för att gå hela vägen i minst en vecka... Nu har det gått 2 månader.

Vad var det första du lagade som 100 % vego?

– Jag tror jag lagade en linssoppa eftersom den gillas av alla i familjen.

Och hur har det gått sen?

– Det är superkul och går strålande men det krävs planering. När jag reser, vilket jag gör ganska ofta, uppstår det ibland problem i städer där man inte har någon koll. Som när jag åker på mässresor och besöker leverantörer i små städer. Just nu befinner jag mig i LA och här är det vegan överallt, inga problem alls. Kanske stannar jag här för gott.

Vilket är ditt bästa tips för den som vill gå samma väg som du?

– Köp några bra kokböcker, städa ur kylskåpet och köp nya bra grundråvaror. Skriv en veckomeny. Planering är A och O. Men viktigt är också att man har en bra och kul inställning, vegan är kul!

Har du några favoritprodukter?

– Jag älskar mina egentillverkade portionsförpackade produkter som Raw gröt, Raw otto, Chia bowl och Raw macka. De är så lätta att ta med och äta på resa eller när det inte riktigt blev som man tänkt.

Och restauranger?

– De flesta restauranger borde ta en kurs i vegankost. Har haft ett par middagar på restauranger som faktiskt varit under all kritik. Men hurra för restaurang Farang som har en hel meny som är vegetarisk och som är supergod.

Hur skulle det funka i din drömvärld?

– I skrivande stund befinner jag mig i LA och här kan man äta på alla restauranger eftersom de flesta har märkta menyer, dvs vilka rätter som är vego, glutenfria och även vilka rätter som innehåller specifika allergener. Och alla restauranger har alternativ.

Har du några tips till krögare och fabrikanter som vill vara lite mer tillmötesgående?

– Jag tror att det behövs lite mer kunskap bland krögarna. Jag har själv tänkt om vad det gäller märkningen av mina egna produkter. Jag ska också bli bättre och inte bara följa Livsmedelsverkets minimikrav. Alla kan vi nog bli bättre och lyssna mer på kunderna.

Kommer vi se någon effekt i ert sortiment, mer 100% vego?

– Ja, det är klart! Just nu vill jag ha massa bra veganska produkter. Jag gjorde just vegansemlor och funderar hela tiden på nya spännande rätter. Jag verkligen älskar mitt nya veganliv, det är superkul!

Det känns som att det pågår två parallella trender, som är helt motsatta: vegetariskt vs. kött. Vilken sida går vinnande ur den matchen?

– Jag tycker inte att kött alls är trendigt, vinnare kommer alltid att vara grönsaker!

VEGONYTT

DET SENASTE SOM RÖRT OM I GRYTAN

VÄRLDSREKORD I SELFIE

Ellen DeGeneres kändisspäckade självporträtt från Oscarsnatten slog världsrekord i antal delningar (3 miljoner) och Samsung, som låg bakom idén med bilden, donerar nu 1 dollar per retweet till välgörenhet. Ellen har sett till att öronmärka hälften åt djurrättsorganisationen *Humane Society*.

Veganen Ellen DeGeneres – årets värd på Oscarsgalan som visades i Kanal 9.

Jenny Wilson, som intervjuades i första numret av VEGO, kammade hem hela tre vinster på årets Grammisgala. Hon var nominerad i sju kategorier och vann för Årets album, Årets producent och Årets musikvideo. Grattis!

Foto: Magnus Skoglöf

Konstbrunch

Sista söndagen varje månad bjuder Tensta Konsthall i Stockholm in till 100 % vegansk brunch. För 150 kr får du en härlig buffé, fri entré till konsthallen och en visning av aktuell utställning. Fram till 18 maj pågår utställningen *Tensta museum: Rapporter från nya Sverige*, i vilken några av världens just nu mest intressanta konstnärer berättar om miljonprogrammet och ställer frågor om kulturarv.

Oscars-risotto

Apropå Oscarn... Med tanke på att några av galans största vinnare och starkast lysande stjärnor är veggisar kunde man ju tro att vegoalternativet på den officiella efterfesten skulle vara något lite mer rafflande än... risotto. Men det var alltså vad veganer som Ellen DeGeneres, Jared Leto, Anne Hathaway, Joaquin Phoenix och Jessica Chastain fick till middag den kvällen.

FLEXIFLOPPEN

Nya vegorestaurangen Betan i Stockholm bytte efter bara några veckor till en helt ny profil, började servera kött och kalla sig "Stockholms första flexitarianska restaurang". Vi på VEGO har fortfarande inte förstått vad som egentligen är skillnaden på en flexitariansk restaurang och den vanliga sortens restaurang som helt enkelt serverar kött till grönsakerna.

PIZZAÅRET 2014

Vi dreglar över Fido aka. Veganmages pizzaprojekt på Instagram – en ny vegopizza ska bakas varje vecka under hela 2014. Hittills har det blivit allt från klassisk calzone till blåbärspizza med vit choklad. Följ den supersmarriga utvecklingen på hashtagen **#52veganpizzor**.

Den som är mindre sugen på att experimentera och mer fokuserad på själva ätandet kan glädja sig åt att Astrid & Aporna har lanserat tre sorters helvego och helreko fryspizzor i smakerna "Sk*nka & ananas", "Pepperöni, sk*nka & kryddfärs" och "Tomat & havssalt."

Gröna siffror

Tyskland, Storbritannien och Italien är de europeiska länder som har störst andel vegetarianer i befolkningen, hela 10 %. Och nyligen rapporterades att Kina fått sin 50 miljonte vegetarian. Toppar vegoligan gör fortfarande Indien, med sina svårslagna 500 miljoner.

Våffeldagen är här!

Vårfrudagen, Jungfru Marie Bebådelsedag, våffeldagen. Kärt barn har många namn och den 25 mars vill vi ha våfflor i massor! Men inte ska man behöva hålla sig till en dag om året. Vi har tagit fram några vrålgoda våffelrecept så att du inte kommer kunna hålla dig från att äta perfekt frasiga våfflor året runt!

Recept: Sofia Dahlén Foto: Mattias Kristiansson

KLASSISKA VÅFFLOR

10 st

Alla har sina knep för att få till den frasigaste våfflan, till de vanliga hör att byta ut vattnet mot kolsyrat och tillsätta någon matsked netural alkohol (tex vodka). Vi tror dock att det hemliga tricket stavas: majsmjöl!

2 dl vetemjöl
1½ dl majsmjöl
2 tsk bakpulver
½ tsk salt
100 g mjölkfritt smör (eller knappt 1 dl rapsolja)
2 dl mjölk, t.ex. havre-, soja-, eller mandelmjölk
2½ dl vatten

Till servering
färska bär
sylt
vispgrädde, t.ex. Alpro Airy & Creamy

Smält smöret försiktigt i mikron eller i en kastrull. Blanda alla torra ingredienser i en bunke och tillsätt mjölken, sedan lite vatten i taget och avslutningsvis det smälta smöret. Vispa ihop allt till en slät smet utan klumpar. Grädda i våffeljärn tills våfflorna är gyllene.

Servera med färska bär, sylt och vispad grädde. Eller experimentera med riven mandelmassa, citrusskal, nötsmör, sirap, glass... möjligheterna är oändliga!

Tips! Äts våfflorna inte omedelbart så läggs de på ett galler för att svalna så behåller de sin frasighet.

SPENATVÅFFLOR MED TOFURÖRA OCH TÅNGKAVIAR

10 st

1 grundsats våfflor
200 g spenat

Tofuröra
100 g fast tofu
1 selleristjälk
½ dl yoghurt, t.ex. sojayoghurt
1 tsk vinäger
1 msk rapsolja
1 litet knippe persilja
salt
svartpeppar

Tångkaviartopping
1 burk tångcaviar
1 rödlök
2 msk majonnäs, äggfri, eller sojayoghurt

Gör våfflorna enligt grundreceptet men innan du slår igen våffeljärnet fördelar du lite lite spenat över smeten. Grädda som vanligt.

Tofuröra
Smula ner tofun i en skål. Hacka selleristjälken och persiljan och blanda ner tillsammans med yoghurt, vinäger, rapsolja och finhackad persilja. Smaka av med salt och svartpeppar.

Toppa hälften av spenatvåfflorna med tofuröra och hälften med tångcaviar, majonnäs/yoghurt och finhackad rödlök.

Sagor från det gröna köket

Green Kitchen Stories är den vegetariska succébloggen driven av David Frenkiel och Luise Vindahl som nu har resulterat i en mäktig vegetarisk kokbok med samma namn. Green Kitchen Stories (Norstedts) erbjuder hälsosam, välsmakande och vacker mat för alla. Vi tog ett snack med David om bloggandet, deras syn på mat och varför vego är så stort just nu.

Intervju: Mattias Kristiansson Recept: David Frenkiel & Luise Vindahl Foto: Johanna Frenkel

I bokens förord beskriver David sin vegetariska livsstil som följande: *"Jag har varit vegetarian sedan jag var femton år. Det har aldrig varit ett radikalt val för mig. Jag är ingen köttatare, jag har bara valt att äta grönsaker i stället. Det får mig att må bättre på alla tänkbara sätt. Jag kan sitta vid ett bord med folk som äter biff utan att kommentera eller ens tänka på det. Men jag förväntar mig samma bemötande tillbaka".*

Och när man bläddrar igenom Green Kitchen Stories slås man av samma självklara inställning till mat. Sanslöst vackra bilder på allt från små tarteletter med fänkål och kokos, indisk dahl med söta aprikoser och blomkål, sallad med quinoa och vegochorizo och en lyxig chokladkaka med rödbetor.
Inga pekpinnar utan fräsch och hälsosam mat, samlad rakt upp och ner i en 250 sidor tjock vegetarisk matbibel. Men att vara vegetarian innebär inte automatiskt att man är hälsosam. David åt själv under en längre tid väldigt mycket oinspirerad mat som pizza, pasta, glass och andra onyttigheter.

– Sen träffade jag Luise som var raka motsatsen. Hon inte bara åt kött utan var dessutom väldigt hälsomedveten. Så när vi flyttade ihop blev det lite av en krock. Det slutade med en kompromiss. Jag fick helt enkelt lära mig mer om hälsosam mat och Luise fick skära ner på kött. Tillsammans började vi båda att sätta grönsakerna i fokus.
– Oavsett om du är vegetarian eller köttätare så är det dags att förändra den gamla tallriksmodellen. Börja med att utgå från en grönsak, då blir allt mycket enklare. Sen kan du tillföra vad du vill.

David och Luise började sin gröna matresa tillsammans och lärde sig mer och mer för varje dag. De fyllde köket med grönsaker, frukt och nötter och maten blev en allt större del av deras liv. Men det handlade hela tiden om att hålla det enkelt. Ingen mat fick vara krånglig och den skulle samtidigt hålla en hyfsat hög hälsosam nivå, utan att för den delen förbjuda något.
För att dokumentera hela äventyret så startade de 2009 bloggen Green Kitchen Stories. En vegetarisk blogg som snabbt blev ett populärt tillhåll för vegoälskande läsare från hela världen. Och det är den som nu resulterat i deras första kokbok. Målet med boken är solklart:

– Vi vill att alla ska äta mer grönsaker! Så enkelt är det! Vi vill inspirera alla att äta god, hälsosam, vegetarisk mat. I den här boken har vi samlat våra bästa vardagsrecept. Basmat som vi lever på. Allt är såklart vegetariskt, mycket glutenfritt och en hel del veganskt.

Både Green Kitchen Stories blogg och bok visar hur enkelt det är att äta vegetariskt. För det är inte längre konstigt med vegomat... det är vardagsmat. Och att vegomaten har fått ett så stort genomslag just nu tror David beror på flera olika saker.

– Hela ekotänket som har vuxit fram under de senaste åren har bidragit till att fler börjar tänka på naturen. Planeten lever ju längre om vi äter vegetariskt, och det vill vi ju alla. Allt fler köper dessutom mer och mer grönsaker och då måste de ju också lära sig vad man ska göra med dem.

Och att det är vego som gäller nu håller även deras dotter med om.
– Hon har alltid ätit det man satt framför henne. Små barn har inga preferenser utan de speglar vad föräldrarna gör. Nu märker hon att hon har ett eget bord på dagis, men jag tror hon gillar det. Hon brukar säga *"Blä, kött!"*

PERSIKO- & PORTABELLO-BURGARE

6 burgare

Även om vi under årens lopp har lagat flera olika varianter av grönsaks- och bönburgare, finns det inget som går upp mot en grillad portabellosvamp. Det är den enklaste, mest naturliga och läckraste sak man kan stoppa i ett hamburgerbröd. Den är stor, ger tuggmotstånd och ser faktiskt ut som en burgare.

6 portabellosvampar
6 persikor
6 fullkornshamburgerbröd
100 g färska ärtskott
5 små tomater, skivade
5 små salladslökar, skivade
en liten näve timjanblad, repade

Marinad

½ dl kallpressad olivolja
2 rosmarinkvistar (hacka 1 av dem fint och använd den andra som pensel)
1 msk timjan, bladen repade och finhackade
2 vitlöksklyftor, finhackade
saften från ½ citron
havssalt och nymald svartpeppar

Guacamole

4 mogna avokador, delade, urkärnade och skalade
3 små tomater
1 näve bladpersilja
1 vitlöksklyfta
½ citron

Torka av svamphattarna försiktigt med hushållspapper eller en handduk. Ta lite vatten på om det behövs. Skär av fötterna och släng dem. Klappa svamparna torra. Dela persikorna och kärna ur dem.

Gör guacamolen så här: Hacka avokado, tomat och persilja grovt. Lägg allt i en liten skål tillsammans med pressad vitlök, pressa citronsaft över och mosa allt med en gaffel. Allt ska blandas men röran ska ha kvar lite bitar. Ställ undan så länge.
Gör nu marinaden: Häll olivoljan i en liten skål. Tillsätt hackad rosmarin, timjan, vitlök, färskpressad citronsaft och rör om. Salta och peppra efter tycke och smak. Pensla svamparna och persikorna med marinaden.

Hetta upp en grillpanna och grilla svampar och persikor i 3–4 minuter på varje sida på hög värme. Man kan även lägga dem på grillen. Pensla på mer marinad under grillningen.
Dela hamburgerbröden och rosta dem lätt på grillen. Lägg sedan en stor klick guacamole på underdelen, tillsätt ärtskott, tomatskivor, salladslök, timjan, en svamp och två persikohalvor. Lägg på överdelen och stick i ett grillspett så att burgaren hålls ihop.

ZUCCHINISPAGHETTI MED MARINERAD SVAMP

4 portioner

Du kanske har hört talas om zucchinispaghetti eller kanske till och med smakat? Det är tunt skivad zucchini som äts rå i stället för vanlig spaghetti. Det här är mitt favoritsätt att smaksätta den. Dressingen med cashewnötter och soltorkade tomater smakar mycket och den marinerade svampen tillför syrlighet och tillfredsställande tuggmotstånd.

Marinerad svamp

4 små portabellosvampar, skivade
½ dl kallpressad olivolja
½ dl äppelcidervinäger

Cashew- och tomatdressing

150 g (2½ dl) naturella cashewnötter, blötlagda i kallt vatten i 4–6 timmar
rivet skal och saft från 1 ekologisk citron
1 vitlöksklyfta, hackad
2 msk kallpressad olivolja
200 g (2½ dl) marinerade soltorkade tomater, avrunna
havssalt och nymald svartpeppar

Zucchinispaghetti

2 gröna eller gula zucchinier

Lägg den skivade svampen i en skål. Vispa upp olja och vinäger och häll över svampen. Vänd några gånger så att den täcks av marinaden. Täck skålen och låt dra i kylskåpet i ungefär en timme, rör om då och då. Häll alla ingredienser till dressingen i en mixer och mixa slätt. Om man inte har någon mixer kan man mosa allt till en smet i en stor mortel.

Om dressingen känns för tjock kan man tillsätta lite vatten. Smaka av med salt och peppar. Skölj zucchinin och skär den på längden med en julienneskärare eller mandolin så att du får spaghettiliknande remsor. Lägg dem i en stor bunke. Tillsätt dressingen och rör om försiktigt så att allt täcks. Tillsätt sedan den marinerade svampen och servera!
Tips: Om man inte har någon julienneskärare, grönsakssvarv eller mandolin kan man använda en potatisskalare. Då får man tagliatelle i stället.

TIPS: Man kan skära zucchinispaghettin och låta dem torka i ungefär 30 minuter, sedan kan man förvara dem i lufttät burk i kylskåpet i upp till 5 dagar.

Zucchinispaghetti med marinerad svamp.

RÖDA LINSBOLLAR MED CITRONMELISS- & BASILIKASÅS

15 bollar

En dag när jag kom hem från jobbet hade Luise lagat de här veganska bollarna som serverades med zucchinispaghetti. Jag avgudar henne för sådana där saker. Trots att jag har varit vegetarian i över halva mitt liv hade jag aldrig ätit något som ens liknade det. Servera med zucchinispaghetti (föregående sida) eller vanlig fullkornsspaghetti.

Röda linsbollar

200 g (2½ dl) röda linser
½ rödlök, finhackad
2 vitlöksklyftor, pressade
3 msk kallpressad olivolja
2 msk tomatpuré
40 g (1¼ dl) havregryn
1 tsk paprikapulver
en nypa kajennpeppar eller mer efter tycke och smak
havssalt

Röda linsbollar med citronmeliss- & basilikasås.

Citronmeliss- och basilikasås

en näve citronmeliss, bladen repade
en näve basilika, bladen repade
½ dl valfri olja
2 msk vatten
saften från ½ citron
en liten näve hasselnötter, rostade och skalade
havssalt och nymald svartpeppar

Gör linsbollarna så här: Skölj linserna och lägg dem i en kastrull med 5 dl kallt vatten. Koka upp, sänk värmen och sjud sakta i 15 minuter eller tills de är mjuka. Låt rinna av ordentligt och svalna en aning.

Mosa linserna med en gaffel eller använd en stavmixer. Linserna ska mosas men ändå ska det finnas några hela linser kvar. Lägg dem i en bunke, tillsätt resterande ingredienser och rör om med en slev tills allt har blandats. Ställ smeten i kylskåpet i 30 minuter.

Värm ugnen till 190° och klä en plåt med bakplåtspapper. Rulla 15 bollar för hand, lägg dem på plåten och grädda dem i 15–20 minuter. Vänd var 5:e minut så att de får fin färg och form runtom.

Gör under tiden citronmeliss- och basilikasåsen. Lägg alla ingredienser i en mixer tillsammans med 2 matskedar vatten och mixa till en krämig sås. Tillsätt lite vatten om du vill ha en lösare sås.

TIPS: Om man inte får tag på citronmeliss kan man använda mer basilika och pressa i lite citronsaft i stället

ROTFRUKTSMOS MED ENBÄRSMARINERAD AUBERGINE

4 portioner

Rotfruktssäsongen i Sverige är oändligt lång. Det är de enda grönsakerna som faktiskt klarar av vårt klimat. Vi brukar mosa dem till ett citron- och mandeldoftande rotfruktsmos. Man kan göra mos med hjälp av en matberedare, men det blir bättre om man mosar för hand så att det blir lite tuggmotstånd kvar. På sommaren serverar vi moset med enbärsmarinerade aubergineskivor som grillats lite för länge så att smaken fördjupas.

Rotfruktsmos

1 kg sötpotatis, palsternacka och kålrot
¾ dl olivolja
rivet skal och saft från 1 citron
en näve koriander eller bladpersilja
100 g (1¼ dl) grovhackad mandel eller pekannöt
havssalt och nymald svartpeppar

Enbärsmarinad

1 msk torkade enbär, krossade
2–3 rosmarinkvistar, bladen repade
1¼ dl kallpressad olivolja
saften från 1 citron
havssalt och nymald svartpeppar
3–4 auberginer, skurna på längden i 1 cm tjocka skivor

Skölj och skala rotfrukterna och skär dem i mindre bitar. Lägg dem i en stor kastrull, täck med kallt vatten och koka upp. Sänk värmen och sjud sakta i 15–20 minuter eller tills rotfrukterna är mjuka, det beror på bitarnas storlek. De är genomkokta när man med lätthet kan sticka en kniv igenom dem. Ta av kastrullen från plattan, spara lite av kokspadet och häll av resten. Tillsätt olja, citronskal och -saft, koriander, nötter och kryddor och mosa ordentligt med en potatisstöt. Vispa sedan med en träslev och tillsätt lite av kokspadet för att få önskad konsistens.

Blanda under tiden krossade enbär och rosmarinblad med olja och citronjuice till marinaden. Salta och peppra. Lägg aubergineskivorna på en stor tallrik eller bricka och täck dem med marinaden. Marinera i 30–60 minuter så att de verkligen drar åt sig alla smaker.

Värm upp grillelementet i ugnen, grillen eller grillpannan så att det blir riktigt varmt. Grilla de marinerade aubergineskivorna på båda sidorna, vänd varje minut eller så. Pensla skivorna med mer marinad med en rosmarinkvist. Auberginen är klar när den är mjuk i mitten, knaprig i kanterna och har fått grillränder. Servera med rotfruktsmos och grönsallad.

Persiko- & portobelloburgare.

Rotfruktsmos med enbärs-marinerad aubergine.

Släpp loss
vegokocken i dig!
Titta in i vårt kök på facebook.com/halsanskoksverige
Hälsans Kök
vegetarisk
Tacofärs
vegetarisk
Tacofarse
vegetaarinen
Kasvistacomureke
vegetarisk
vegetaarinen
300 g
Hälsans Kök
ovo-vegetarisk
Färs
ovo-vegetarisk
à la Kjøttdeig
ovo-vegetaarinen
Kasvismureke
vegetarisk
vegetaarinen
300 g
Hälsans Kök
Grönt & gott!

"Råbiff."

APRIL APRIL!!!

April, april din dumma auberginesill! Lura köttisarna med våra goda bluffrätter. Skrattar bäst som skrattar mätt!

"SNIGLAR"

4 portioner

En riktigt läcker fransk klassiker som gör sig bäst tillsammans med ett gott surdegsbröd. Servera gärna champinjonerna i snigelfat för att få ett så autentiskt intryck som möjligt.

20 små champinjoner
1 schalottenlök
2 vitlöksklyftor
2 msk finhackad persilja
100 g rumstempererat smör, mjölkfritt
1 msk vitt vin, kan uteslutas
2 msk ströbröd
½ tsk salt
svartpeppar

Sätt ugnen på 225 grader.
Ta bort fötterna på champinjonerna och släng. Lägg hattarna med undersidan upp på en bakplåtspappersklädd plåt.

Finhacka schalottenlöken och riv vitlöksklyftorna. Mixa ihop i en matberedare tillsammans med persilja, smör, vitt vin, ströbröd, salt och svartpeppar.

Lägg en klick smörblandning på varje chaminjonhatt och gratinera i ca 8 minuter.

"RÅBIFF"

2 portioner

Den här vegofierade "råbiffen" passar perfekt som förrätt tillsammans med en kall öl. Om du känner för det kan du även servera den med riven pepparrot, saltgurka och dijonsenap.

3 stora tomater
1 rödbeta
2 tsk kapris
1-2 msk rapsolja
persilja
flingsalt
svartpeppar

1 silduk eller en bit ofärgat bomullstyg (det är ok utan också om du inte har)

Koka rödbetan och låt svalna. Skålla tomaterna hela i kokande vatten, ca 2 minuter. Låt svalna något och dra sedan av skalet. Dela tomaterna och gröp ur kärnhuset. Om du har en silduk: Lägg tomatköttet i duken och låt rinna av i minst 30 min. Om du inte har en silduk låter du tomatköttet dra lite på ett hushållspapper innan du hackar det. Poängen är att få ur så mycket vatten som möjligt. Skala rödbetan och hacka den mycket fint. Hacka tomatköttet grovt.

Blanda rödbeta och tomat och forma röran till två biffar och lägg på varsin tallrik. Gör en liten grop i varje biff och fyll med olja.
Salta och peppra generöst och servera med kapris och persilja.

"ÄGG"

10 st

Att göra egna äggfria ägg är verkligen överkurs, men riktigt kul. Resultatet blir kusligt likt originalet, både i utseende och smak. Äggformar (Jello molds) finns att köpa på bl.a. *www.ebay.com*.

Äggulan

1½ dl grädde, t.ex. soja- eller havregrädde
½ dl olja
1 msk agar agar-pulver
200 g fast tofu
½ tsk svart salt
några droppar gul karamellfärg

Äggvitan

2½ dl grädde, t.ex. sojagrädde
400 g silkestofu
1– 2 tsk svart salt
2 msk agar agar-pulver

Äggulan. Blanda grädde med agar agar-pulver och koka upp i en kastrull. Mosa ner hård tofu, svart salt och lite gul karamellfärg. Låt koka i någon minut och låt sedan kallna.

Äggvitan. Blanda grädde, mjuk tofu, svart salt efter smak i en kastrull och vispa ner agar agar-pulver. Tofun kommer att bli slät när du vispar. Koka upp så att agaren löses.

Smeten för vitan häller du sedan ner i äggformarna. Fyll dem först till hälften, klicka ner en gula, sätt på locket och fyll upp formen helt.

TIPS! Har du inga äggformar kan du använda vanliga äggkoppar för att göra jättefina ägghalvor.

Svart salt bidrar till den "äggiga" smaken och går att köpa på bl.a. *www.indiskkryddor.se*.

Pynta fint i Påsk

Påskpynt "Glad Påsk", 34,90 kr, ICA Maxi.

Duka fint med en vacker ljuslykta, 39 kr, Lagerhaus.

Baka fina påskcupcakes i dessa bakformar, 39 kr, Lagerhaus.

Rolig löpare med färgglada kycklingar, 79 kr, Åhléns.

Rustik pajform, 179 kr, Cervera.

Plastglas i flera färger, 19:-, Lagerhaus.

Påskägg i plåt, 19 kr, Åhléns.

Stolt höna, 149 kr, Indiska.

Blommig vattenkanna, 249 kr, Indiska.

Vårgrön salladsslunga, Cervera, 299 kr.

Påsk utan fjädrar!

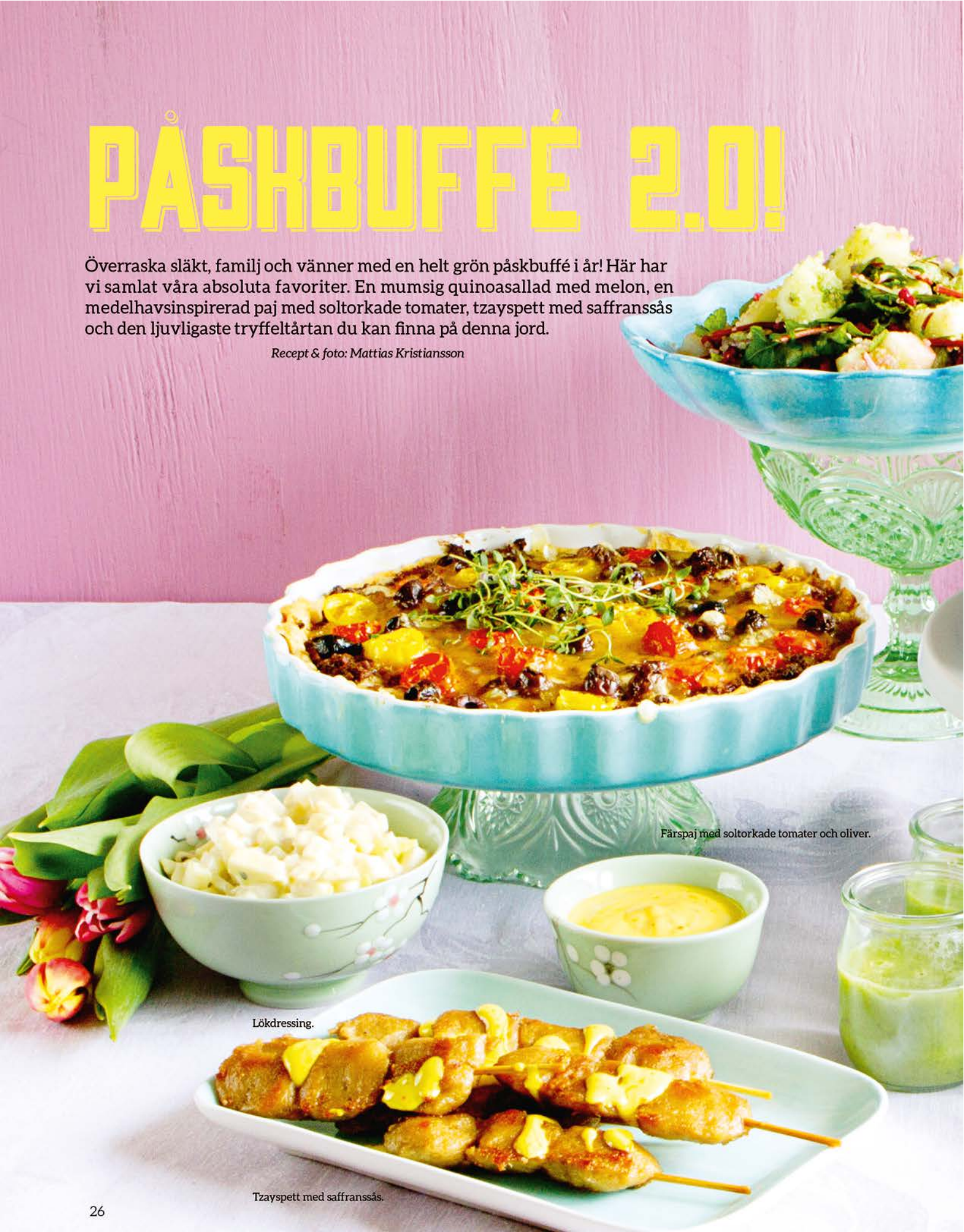
Pynt av Clara Aldén

Alla vill ju stoltsera med ett praktfullt påskris när släkten kommer på besök. Men att pynta med fjädrar är inte bara uttjatat, de är inte heller så vego. Enligt Djurens Rätt finns det inga syntetiska fjädrar på den svenska marknaden, så låt fjädrarna stanna där de hör hemma (på kycklingrumpan!) och dekorera med något annorlunda och roligt istället. Att klippa ut figurer ur papper är ett fiffigt sätt att piffa till påskriset. Inte ens fantasin kan sätta gränser nu!

PÅSKBUFFÉ 2.0!

Överraska släkt, familj och vänner med en helt grön påskbuffé i år! Här har vi samlat våra absoluta favoriter. En mumsig quinoasallad med melon, en medelhavsinspirerad paj med soltorkade tomater, tzayspett med saffranssås och den ljuvligaste tryffeltårtan du kan finna på denna jord.

Recept & foto: Mattias Kristiansson



Färspaj med soltorkade tomater och oliver.

Lökdressing.

Tzayspett med saffranssås.

Tryffeltårta.

Salviafocaccia.

Kall ärtsoppa med mynta.

Får du inte tag på mjölkfri ost kan du få till en fin gratinerad yta genom att strö över ströbröd och ringla lite olja på toppen.

MEDELHAVSPAJ

6 portioner (12 på en buffé)

Den här frestande sojafärspajen med soltorkade tomater, oliver och rosmarin kommer att få alla på fall. Strö gärna över lite pepprig ruccola precis före servering.

Pajdeg
3 dl vetemjöl
150 g smör, mjölkfritt
3 msk vatten

Pajfyllning
400 g sojafärs
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
2 dl grädde, t.ex. havregrädde
5 soltorkade tomater
1 tsk torkad rosmarin
1 tsk salt
1 dl riven ost, mjölkfri
½ dl oliver
1 ask, 250 g, cocktailtomater

Sätt ugnen på 200 grader.
Skär smöret i mindre bitar och nyp ihop med mjölet i en bunke. När du har fått en hyfsat grynig massa tillsätter du vattnet och knådar snabbt ihop till en smidig deg. Plasta in och låt vila i kylen i 30 minuter. Tryck sedan ut degen i en pajform. Pricka med en gaffel och förgrädda i 8 minuter.

Stek sojafärsen i lite olja. Finhacka den gula löken och vitlöksklyftorna och låt steka med i några minuter. När löken har mjuknat och fått lite färg tillsätter du grädde. Låt grädden koka in. Hacka de soltorkade tomaterna och rör ner tillsammans med rosmarin och salt.

Häll ner pajfyllningen i det förgräddade pajskalet. Riv osten och strö den över fyllningen. Halvera oliverna och cocktailtomaterna och sprid ut dem över osten. Grädda pajen i 25 minuter eller tills osten har smält och fått färg. Servera pajen varm, ljummen eller kall.

KALL ÄRTSOPPA

4 portioner (12 på en buffé)

Gladare soppa får du leta efter. Pigg, nästan självlysande grön färg och en frisk smak av färsk mynta. Godast kall!

1 gul lök
600 g frysta ärtor
8 dl vatten
2 msk flytande grönsaksbuljong
1 tsk salt
svartpeppar
1 kruka färsk mynta

Finhacka den gula löken och fräs i lite olja tills den blir mjuk och lätt transparent. Tillsätt ärtorna, vatten, grönsaksbuljong, salt och svartpeppar. Låt sjuda i 5 minuter. Hacka myntan grovt och blanda ner i soppan. Mixa sedan soppan slät med hjälp av en stavmixer eller i en matberedare. Servera kall.

LÖKDRESSING

drygt 3 dl

En snabb och krispig dressing med finhackad lök. Vill du hetta till den kan du droppa ner lite Tabasco.

2 dl yoghurt, t.ex. sojayoghurt
½ gul lök
1 tsk dijonsenap
salt
svartpeppar

Hacka den gula löken. Blanda löken med yoghurt, dijonsenap, salt och svartpeppar.

QUINOASALLAD

10 personer på en buffé

Den här salladen är en färgglad blandning av bl.a. fräsch melon, rubinröda granatäppelkärnor och avokado.

2 dl vit quinoa
½ melon, t.ex. galiamelon
2 avokador
1 granatäpple
250 g frysta edamamebönor, också kallade färska sojabönor
1 kruka färsk mynta
1 rödlök
1 påse, 70 g, röd mangold eller babyspenat
1 citron
2 msk olivolja
salt
svartpeppar

Koka quinoan enligt anvisningarna på förpackningen. Låt svalna. Skär melonen och avokado i mindre bitar. Gröp ur granatäpplet. Tina edamamebönorna. Hacka myntan och rödlöken. Blanda allt i en bunke. Pressa ner saften från citronen och ringla över olivoljan. Krydda med salt och svartpeppar.

SALVIAFOCACCIA

2 platta bröd

Foccacia är ett väldigt smidigt bröd att baka till bufféer. Det är gott naturellt men med färska salviablad blir det verkligen något extra. Får du inte tag på färsk salvia kan du strö över 2 tsk torkad.

25 g färsk jäst
3 dl ljummet vatten
½ dl olivolja
1 msk strösocker
1 tsk salt
7 dl vetemjöl special
1 kruka färsk salvia
olivolja
flingsalt

Rör ut jästen i det ljumma vattnet. Tillsätt olivolja, strösocker, salt och nästan allt vetemjöl. Knåda i 10 minuter för hand eller med hjälp av en degblandare. Täck bunken med en handduk och låt jäsa i 40 minuter.

Dela degen i två bitar. Kavla ut degbitarna och lägg på två bakplåtspappersklädda plåtar. Täck med handdukar och låt jäsa i 30 minuter. Sprid ut salviabladen över båda degarna och tryck fast dem med fingrarna. Fortsätt att pressa ner dina fingrar över hela degen så att det bildas en massa små fördjupningar. Ringla över rikligt med olivolja och strö över flingsalt.

Grädda i 225 grader i 8-10 minuter. Ta ut och låt svalna.

PÅSK UTAN ÄGG?

Ett klockrent tips är att skära avokador i klyftor och klicka på lite tångkaviar och äggfri majonnäs eller yoghurt. Toppa med en dillkvist och du har fixat gröna ägghalvor i dubbel bemärkelse!

TZAYSPETT MED SAFFRANSSÅS

8 personer på en buffé

Färdiga tzayspett hittar du i frysdisken. De har en härligt kryddig smak av ingefära och chili som passar perfekt till en kall och tokigt gul saffranssås.

1 paket, 500 g, tzayspett

Saffranssås
2 dl yoghurt, t.ex. sojayoghurt
½ paket saffran
1 tsk agavesirap eller strösocker
rivet skal av 1 apelsin
salt och svartpeppar

Bryn tzayspetten i lite olja. Håll varma eller låt svalna helt. De är goda vilket som.

Blanda ihop yoghurt, saffran, agavesirap, apelsinskal, salt och svartpeppar. Servera saffranssåsen till tzayspetten.

MÖRK TRYFFELTÅRTA

12 bitar

Och nu dags för en grandios avslutning på buffén. Den här mäktiga chokladtryffeltårtan är verkligen kronan på verket. Stressa inte upp dig! Den är jätteenkel att göra och kommer att älskas av alla.

Botten
200 g mandelmassa
1 msk kakao

Tryffelfyllning
100 g smör, mjölkfritt
2½ dl grädde, t.ex. havre- eller sojagrädde
400 g mörk choklad
1 msk florsocker
1 tsk vaniljsocker
1 msk ljus rom, kan uteslutas

Topping
1 burk konserverade päron
1 ask, 100 g, hallon

Knåda in kakaon i mandelmassan och tryck sedan ut den i botten av en springform.

Koka upp smör och grädde i en kastrull. Hacka under tiden den mörka chokladen fint och häll ner i en skål. När smöret har smält och grädden kokar häller du den över chokladen. Låt stå i 1 minut och rör sedan runt med en slickepott tills du får en slät och len chokladsmet. Rör ner florsocker, vaniljsocker och rom. Häll ner smeten i springformen och ställ in i kylen i minst 2 timmar.

När det är dags för servering tar du bort kanten på springformen och sätter över tryffeltårtan på ett vackert fat. Skär de konserverade päronen i klyftor och lägg dem uppe på tårtan. Strö över färska hallon.

VEGO APPAR

Vegorecept blir allt lättare att få tag på. Fantastiska bloggar bidrar dagligen med frestande recept, fler och fler gröna böcker kommer ut, Instagram fullkomligt exploderar av vegomatporr och självklart finns det en mängd med appar så att du enkelt kan få inspiration till grymma middagar, bjudningar och fester direkt i din smartphone eller surfplatta. Här har vi samlat några favoriter.

BABYCAKES
Det populära veganska och glutenfria New York-caféet delar med sig av sina bästa recept. Med videor och allt! (Engelska)

VEGGIE WEEKEND
Lyxig och hälsosam vegansk och lakto-ovo-vegetarisk mat.

ELEGANTLY VEGAN
En helvegetarisk kokbok med 49 recept. Vegansk mat i lyxig förpackning.

NASOYA – ALL THINGS TOFU
Appen för dig som älskar tofu eller vill lära dig mer. Recept, tips och tricks för hur du lyckas.

VEGETARISK HUSMANSKOST
Innehåller 66 lättlagade vegetariska basmåltider med billiga ingredienser som är lätta att få tag i.

Recept från appen Veggie Weekend

KRYDDSTARKA SESAMNUDLAR MED GURKA
4 personer

Om du gillar stark mat kommer den här rätten snabbt att bli en ny favorit. Cayennepeppar och vitlök står för hettan. Vi serverar denna rätt med lätt kokta grönsaker eller vegetarisk biff.

4 msk tahini (sesampasta)
2 dl varmt vatten
2 msk kinesisk soja
1½ msk risvinäger
1½ msk sesamolja
1 tsk cayennepeppar
½ msk socker
1 tsk salt
1 knippe gräslök
1 vitlöksklyfta
½ gurka
300 g platta fullkornsnudlar

Grönsaker
1 morot
1 bukett broccoli
1 röd paprika
½ zucchini

Koka nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen. Skölj dem i kallt vatten.

Mät upp tahini i en liten skål. Tillsätt varmt vatten och vispa tills blandningen är slät. Tillsätt sojasås, risvinäger, sesamolja, cayennepeppar, socker och salt. Vispa igen tills såsen är slät. Klipp gräslöken fint och skala och hacka vitlöken fint.

Blanda ner gräslök och vitlök i såsen och smaka av med salt. Blanda nudlarna med det mesta av såsen men spara lite till servering.

Skala moroten. Skär morot och zucchini i stavar. Tärna paprikan och dela broccolin i mindre buketter. Fyll på med några matskedar vatten i en kastrull och häll ner grönsakerna. Låt dem koka i 5 minuter. Under tiden grönsakerna kokar skalar du gurkan och skär den i tunna strimlor.

Lägg upp nudlarna på en tallrik, häll över resten av såsen och toppa med den strimlade gurkan. Servera de kokta grönsakerna till.

Recept & foto: Veggie Weekend.

way out west®
—GÖTEBORG 7-9 AUG 2014—

LUGER PRESENTERAR
SHLOHMO/OUTKAST
RÖYKSOPP/I BREAK HORSES
& ROBYN/QUEENS
ELLA EYRE/HOZIER/OF THE
PUSHAT/STONE AGE
LES AMBASSADEURS
FEAT. SALIF KEITA, AMADOU BAGAYOKO
& CHEICK TIDIANE SECK/MARK ERNESTUS
PRESENTS JERI-JERI
JANELLE MONÁE/LITTLE
JENNY WILSON/BRODY DALLE/DRAGON
CHLÖE HOWL/MIGHTY OAKS/NGUZUNGUZU
THE NATIONAL/JOEY
BADA$$
FOREST SWORDS/MACHINEDRUM (DJ-SET)/NEUTRAL
BLOOD ORANGE/MILK HOTEL
MØ/THE JULIE RUIN/CIRCA WAVES
HOLLY HERNDON/DEAFHEAVEN/JUNGLE/JONATHAN WILSON
WAY OUT WEST
FLER ARTISTER TILLKOMMER
STAY OUT WEST
KÖP DINA BILJETTER PÅ
WWW.WAYOUTWEST.SE
Eller via Ticnet på 077-170 70 70, www.ticnet.se samt via Ticnetombud.
ARRANGÖR
LUGER
PARTNER
SJ
WEEKDAY
NORRLANDS GUD ALKOHOLFRI
SONY
MEDIAPARTNER
metro
SUPPORTER
VAGABOND
Spotify
BEN & JERRY'S Greek
OATLY!

Frukostkärlek!

Vi har alla hört att frukosten är dagens viktigaste mål, ändå är vi allt för många som slarvar med den. Kanske är det som saknas bara lite inspiration? I så fall har du hittat rätt. Här är några frukost-favoriter från Josefine Jägers nya bok "Hello Green". Du kommer att dansa upp ur sängen när du vet att när du vet att en krispig kokos- och tranbärsgranola eller choklad- och vaniljchiapudding väntar på dig.

Recept: Josefine Jäger Foto: Daniel Stigefelt

Letar du efter ny, hälsosam och inspirerande mat så kan vi lova att Josefine Jäger kommer bli din nya hjälte. I hennes bok "Hello Green" presenterar hon en härlig blandning av vegomat som kommer att boosta din kropp och dina smaklökar. Från uppfriskande smoothies och drinkar till soppor, sallader, frukostar, middagar och desserter. En salig vegansk blandning av både raw food och tillagat som kommer att ge dig mycket lycka i köket. Boken släpps den 1 april och ges ut av förlaget The Bearded Lady.

Släpps den 1 april!

BLÅBÄRSYOGHURT

2 portioner

3 mogna avokador, skalade och urkärnade
2 dl frysta blåbär
4 medjooldadlar, urkärnade, eller ½ dl dadelpuré
rivet skal och juice av 1 citron
1 tsk vaniljpulver eller vaniljextrakt
en liten nypa havssalt
ev lite agavesirap eller annat sötningsmedel

Topping
½ dl skalade hampafrön
½ dl frysta björnbär, tinade och rörda

Mixa alla ingredienser i en kannmixer eller matberedare till en slät yoghurt. Söta yoghurten med agavesirap om så önskas.

Servera med hampafrön och björnbär.

CHOKLAD- OCH VANILJCHIAPUDDING

1 portion eller 2 som dessert

Chokladsmakande chiapudding som även är god som dessert.

2 dl mandelmjölk
2 medjooldadlar, urkärnade, eller 2 msk dadelpuré
1 msk kakaopulver
½ tsk vaniljpulver
en liten nypa havssalt
½ dl chiafrön

Topping
½ dl frysta hallon, tinade och rörda
1 msk kakaonibs

Mixa mandelmjölk, dadlar, kakaopulver, vanilj och salt till en slät mjölk.

Rör ner mjölk och chiafrön i en skål och låt stå minst 15 minuter. Gelén som bildas runt fröna ger en halvfast konsistens. Puddingen kan förberedas dagen före och stå i kylen över natten. Toppa med hallon och kakaonibs.

VANILJKOKT QUINOA

2 portioner

Proteinrik gröt med bär och knaprig topping.

2 dl ljus quinoa
5 dl mandelmjölk eller annan växtbaserad mjölk
½ tsk vaniljpulver
en nypa havssalt

Topping
½ dl blåbär, färska eller tinade frysta
2 msk hackade pekannötter
2 torkade dadlar, urkärnade och skivade
2 tsk agavesirap

Ge quinoan ett snabbt uppkok och häll av det första kokvattnet för att bli av med bitterämnen.

Tillsätt mandelmjölk, vanilj och salt. Koka upp quinoan igen. Sänk värmen och låt puttra 10–12 minuter. Rör under tiden.

Servera med blåbär, pekannötter och dadlar. Ringla över agavesirap.

KOKOS- OCH TRANBÄRSGRANOLA

Granola är en knaprig variant av müsli. Ät den med nötmjölk, som topping på smoothien eller med växtbaserad yoghurt och bär.

2 dl äppeljuice, blötläggningsvatten från torkad frukt, eller vanligt vatten
1 dl lönnsirap
½ dl flytande kokosolja
½ dl chiafrön
1 tsk vaniljpulver
en liten nypa havssalt
3 dl boveteflingor
3 dl quinoaflingor
2 dl kokosflingor
2 dl naturella cashewnötter, grovt hackade
1 dl mandel, grovt hackad
1 dl solroskärnor
1 dl pumpakärnor
2 dl torkade tranbär
2 dl torkade mullbär

Värm ugnen till 150°C. Lägg bakplåtspapper på en plåt.

Blanda vatten, lönnsirap, kokosolja, chiafrön, vaniljpulver och salt. Låt stå 10 minuter.

Mät upp alla torra ingredienser i en bunke och blanda väl. Tillsätt vätskan och blanda igen till en smulig massa. Bred ut massan på plåten och rosta på nedersta falsen i ugnen 45–50 minuter, tills granolan blir torr och gyllene. Rör om under tiden så att det blir jämnt rostat. Låt svalna.

Blanda i tranbär och mullbär. Förvara granolan i en glasburk med tättslutande lock.

Gör din egen växtmjölk!

Mandlar, hasselnötter, quinoa, kokosflingor… Så fort du fått knyck på grunderna är det bara fantasin som sätter gränserna.

MANDELMJÖLK

2½ dl mandlar, blötlagda minst 8 timmar, väl sköljda
1 liter vatten

1. Mixa allt i en kannmixer till en vit mjölk.
2. Sila genom en nötmjölkspåse, krama ur ordentligt.
3. Förvara mjölken i en glasflaska eller i burk med tättslutande lock i kylen upp till tre dagar.

KOKOSMJÖLK

2½ dl kokosflingor, blötlagda minst 8 timmar
1 liter vatten

Mixa, sila och förvara som mandelmjölken.

FRUKOST!

Det finns flera sätt att förgylla din frukost på. Här har vi samlat våra favoriter som kommer att göra din frukost till något alldeles extra.

BRITA-kannan renar ditt kranvatten från skadliga substanser som klor, kalk och andra tungmetaller som inte är bra för hälsan. Plus att vattnet smakar godare. Från 259:-

Frukostmackan är inte komplett utan en god ost. Astrid & Apornas veganska "Jeezly original" har snabbt blivit en favorit hos många.

Knapra dig glad på det här jättegoda surdegsknäcket från Leksands.

Börja dagen med en värmande kopp te. Mighty Leaf har precis lanserat två gröna teer värda att prova: Organic Green Mist och Organic Karigane, 62 kr. *www.mightyleaf.se.*

Alla är värda den här brutalt goda hallonmarmeladen med Valrhonachoklad från Olof Viktors. Finns i välsorterade matbutiker och delikatesser.

Bröd ända fram till dörren! Om du bor i Stockholm kan det bli verklighet tack vare By the Bakery. Gå in på *bythebakery.se* och läs mer.

Asiatisk zenfilosofi och skandinavisk design möts i den här tekannan. 599 kr, Cervera.

En frasig och hälsosam start på dagen får du med Paulúns superflingor. Finns i tre olika varianter.

Kaffe är en konst men blir så mycket lättare med en grym espressomaskin. Pixie från Nespresso, 1 399 kr.

Renée Voltaires nya smarta måltider i portionsförpackningar är perfekta att ha med i väskan. Nyttiga och goda, allt du behöver tillsätta är vatten. Från 35 kr.

En kopp som gör dig glad! POP från Sagaform finns på Cervera, 129 kr.

LISEBERG GOES 100 % VEGO

Ja, du hörde rätt! Allt fler inser hur fantastiskt gott det är med vegomat och att det finns ett enormt sug hos svenska folket. Nu gör nöjesparken Liseberg något så kaxigt som att öppna en 100 % vegetarisk restaurang! Den 26 april är det äntligen premiär för restaurangen som kommer att heta **the Green room**.

The Green room kommer att effektivt slå hål på alla fördomar om vegomat och presentera en spännande och modern buffémeny för alla smaker. Ett helt veganskt utbud som har något både för dig som är allätare och för dig som redan är frälst. Menyn är framtagen av VEGO:s chefredaktör Mattias Kristiansson.

– Jag har samlat all den mat som gör mig knäsvag av lycka och räknar med att alla kommer bli knockade av hur fantastiskt gott allt är. Det blir allt från vegofierad "pulled pork", krämig potatissallad med mangoraja, pastasallader, ceasarsallad med asiatisk touch och tzay, färgglada grönsaker i nya skepnader och mumsiga desserter. Varmt, kallt, såser och sötsaker i en härlig blandning helt enkelt.

Vi på VEGO hoppas att ni tar flera turer förbi Liseberg i sommar och inte bara för att äta den bästa vegomaten. I år är det ju även premiär för monsteråket Helix. En 1,4 km lång bergochdalbana med topphastighet på 100 km/h som garanterat kommer få dig att tappa andan.

Psst! Vill du veta hur arbetet går? Följ Liseberg på Instagram: **www.instagram.com/lisebergab** eller på Facebook: **www.facebook.com/liseberg.se** .

the green room
Vegetarisk Restaurang

GRÖNA KASSENS VECKOMENY!

Text & foto: Hubbe och Kina

Måndag

UGNSROSTAD BUTTERNUT MED CHAMPINJONSÅS OCH HASSELNÖTTER

4 personer / 50 minuter

1 butternutsquash
olja
3 dl rött ris
150 g hasselnötter
1 gul lök
250 g champinjoner
1 vitlöksklyfta
2½ dl sojagrädde
1 tärning grönsaksbuljong
1 dl vatten
1 msk mjöl
400 g morötter
flingsalt
salt
svartpeppar

Sätt ugnen på 225 grader.
Dela butternutsquashen i två halvor på längden och gröp ur det mjuka trådiga kärnhuset med en sked. Dela ytterligare en gång så att den är i fyra klyftor och gör två snitt i fruktköttet på varje del. Lägg dem på en plåt och ringla över lite olja. Krydda med flingsalt och svartpeppar och ställ in i ugnen i 25-30 minuter. Känn efter så att de har blivit mjuka innan du tar ut dem.

Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen.

Fördela hasselnötterna i en ugnsform eller på en plåt och ställ in i ugnen i 5-7 minuter. Ta ut och låt svalna. Gnid nötterna mellan handflatorna, skalet ska lossna lätt. Om inte så sätt in dem i ugnen lite till.

Skala och hacka gul lök och fräs den i lite olja i en kastrull. Skiva champinjonerna och vänd ner i löken. Pressa ner vitlöksklyftan. Låt fräsa i 3-5 minuter. Rör ner grädde, grönsaksbuljong, salt och svartpeppar. Låt sjuda på svag värme under omrörning.

Blanda ihop vatten och mjöl och vänd ner i såsen. Låt sjuda i några minuter tills såsen tjocknar.

Servera den ugnsrostade pumpan med champinjonsås, rött ris, hasselnötter och morötterna som du skär i stavar eller river.

Tisdag

KRÄMIG FULLKORNS-PASTA MED GRÖNSAKER OCH BÖNOR

4 personer / 25 minuter

400 g pasta
1 rödlök
400 g broccoli
1 paprika
1 zucchini
1 burk kidneybönor
1 förpackning mjölkfri mjukost, t.ex. Tofutti vitlök och örter, eller naturell sojayoghurt
½-1 tsk paprikapulver
1 tsk salt
svartpeppar
olja att steka i

Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.

Skala och hacka rödlök. Fräs den i olja tills den mjuknar. Dela broccolin i mindre buketter och vänd ner. Tärna paprikan och zucchinin och vänd ner. Låt fräsa med i några minuter tills alla grönsakerna har mjuknat.

Blanda ner mjukosten eller yoghurten och koka upp försiktigt. Häll av spadet från bönorna och skölj dem. Vänd ner dem i såsen och krydda med paprikapulver, salt och peppar. Blanda såsen med pastan och servera.

Om du vill kan du även pressa ner en vitlöksklyfta.

Onsdag

KRYDDIG LINSGRYTA MED ÄPPLE

4 personer / 40 minuter

3 dl rött ris (gärna råris)
1 gul lök
200 g morot
2½ tsk curry
1½ tsk spiskummin
1½ tsk torkad basilika
½-1 tsk kanel
1 krm chili
2 vitlöksklyftor
2 dl röda linser
6 dl vatten
1 burk krossade tomater
2 msk tomatpuré
1 msk vitvinsvinäger
½ msk flytande grönsaksbuljong
1 msk agavesirap (alt. socker)
2 tomater
1 äpple
olja att steka i
1 påse salladsmix
salt
svartpeppar

Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen.

Skala och finhacka den gula löken och fräs i lite olja tills den mjuknar. Riv morötterna grovt och vänd ner i lökhacket. Krydda med curry, spiskummin, basilika, kanel, chili, salt, och svartpeppar. Pressa ner vitlöksklyftorna.

Skölj de röda linserna och rör sedan ner dem tillsammans med vatten, krossade tomater, tomatpuré, vinäger, grönsaksbuljong och agavesirap. Låt sjuda under lock.

Skär tomaterna och äpplet i små bitar och vänd ner i grytan. Fortsätt sjuda i cirka 10-15 minuter, eller tills linserna är klara.

Skölj salladsmixen och servera till den kryddiga linsgrytan.

Torsdag

ITALIENSK GRÖNSAKSSOPPA MED VITA BÖNOR

4 personer / 35-40 min

1 gul lök
2 msk olja
300 g morot
1 fänkål
2 paprikor
1 vitlöksklyfta
1 burk krossade tomater
3 dl vatten
2 msk vitt vin
1 msk flytande grönsaksbuljong (alt. 1 tärning)
1 tsk agavesirap (alt. socker)
1½ tsk torkad oregano
5-6 lagerblad
1 burk vita bönor
salt
svartpeppar

Skala den gula löken och skiva tunt. Fräs den i en kastrull med 2 msk olja. Skala morötterna och skär i slantar. Halvera fänkålen, skär bort roten och skiva sedan resten. Tärna paprikorna och skiva vitlöksklyftan tunt. Vänd ner i kastrullen allt eftersom och låt fräsa i några minuter, tills grönsakerna har mjuknat något.

Blanda ner krossade tomater, vatten, vin, grönsaksbuljong, 1 tsk agavesirap, oregano, lagerblad, salt och svartpeppar. Låt sjuda under lock i 20-25 minuter. Känn efter så att grönsakerna mjuknat.

Häll av spadet från de vita bönorna och skölj dem. Rör sedan ner bönorna i grytan. Späd eventuellt med mer vatten och låt koka i ytterligare några minuter.

Servera gärna med bröd och något smarrigt pålägg.

Tips! Om du vill ha en mer matig soppa, blanda ner 200 g kokt pasta.

Fredag

PIZZA MED SOJAFÄRS, VITLÖKSSÅS OCH COLESLAW

4 personer / 40 minuter

Vitlökssås
2½ dl sojagrädde
1 vitlöksklyfta
1 msk olja
1½ tsk vitvinsvinäger
salt
svartpeppar

Pizzor med sojafärs
1 msk flytande grönsaksbuljong
2½ tsk oregano
2 tsk spiskummin
2 tsk paprikapulver
600 g sojafärs
2 rödlökar
250 g körsbärstomater
6-8 tortillabröd
1 burk, 400 ml, färdig pizzasås
svartpeppar
salt
olja

Coleslaw
2 avokador
3 msk olja
1 tsk örtsalt
svartpeppar
500 g vitkål
300 g morötter

2 ark bakplåtspapper

Vitlökssås. Häll ner sojagrädden i en skål. Pressa ner vitlöksklyftan och rör ner olja, vitvinsvinäger, salt och svartpeppar. Ställ in i kylen så länge.

Pizzor med sojafärs. Sätt ugnen på 200 grader.

Hetta upp lite olja i en stekpanna tillsammans med grönsaksbuljong, oregano, spiskummin, paprikapulver, salt och svartpeppar. Vänd ner färsen och låt steka med i några minuter.

Skala och skiva rödlökarna och halvera körsbärstomaterna.

Lägg ut tortillabröden på två stycken bakplåtspappersklädda plåtar. Bred ut pizzasås på varje pizza. Toppa med sojafärs, rödlök och körsbärstomater. Grädda pizzorna i cirka 5 minuter. Håll koll, de bränns lätt!

Coleslaw. Kärna ur avokadorna och dela i mindre bitar. Mixa sönder med en stavmixer eller mosa med en gaffel. Blanda med olja, örtsalt och svartpeppar. Strimla vitkål och morot fint. Blanda ner i avokadoröran.

Servera pizzorna med vitlökssås och raw coleslaw.

VEGOMAT TILL ALLA SMÅBARNSFÖRÄLDRAR!

Här är matbibeln för alla småbarnsföräldrar där ute som vill laga god, grön och hälsosam mat till hela familjen. GREEN är full av okomplicerad mat för barnfamiljer som vill välja bort köttet och istället lära sig mer om alla fantastiska gröna råvaror som finns där ute. Här svarar författaren Johanna på alla frågor om kombon småbarn och vego, samt delar med sig av barnens favoritrecept.

Intervju: Mattias Kristiansson Recept Johanna Ståhl Foto: Maria Sundvall

FAKTARUTA

Namn: Johanna Ståhl
Familj: Barnen Felix 9 år och Maximilian 6 år
Bor: Enskede i Stockholm
Gör: Kost- & näringsrådgivare

Boken **"Green - gröna smaker för barnfamiljen"** finns att beställa på bl.a. Adlibris och Bokus.

Berätta lite om boken "Green - gröna smaker för barnfamiljen"
– Boken började som ett examensarbete på Kost- & näringsrådgivarutbildningen jag gick på. Eftersom jag brinner för vegofrågan och älskar att laga mat så dök idén att göra en kokbok upp. När jag själv fick mitt första barn var många människor inte helt OK med att min lilla kille bara skulle äta vego. Eftersom det inte finns många vegokokböcker för barnfamiljer på svenska var jag lite stressad över om han skulle få i sig alla näringsämnen.

Vad kan man hitta för mat i Green?
– Maten i GREEN-boken täcker dagens alla måltider och har dessutom kapitel om bakning, nyttiga sötsaker, olika smarriga tillbehör och antioxidantrika shots. Det som är typiskt för maten är att den är väldigt lättlagad och innehåller nästan inga ovanliga ingredienser.

Hur länge har du själv käkat vego?
– I år firar jag 18-årsjubileum som veggis. Det viktigaste skälet för mig har alltid varit det etiska. Det känns helt fel att föda upp, döda och äta upp levande varelser. Att det sedan är miljövänligt och hälsosamt är helt klart också positivt.

Många säger att kombon småbarn och vego är svår att få ihop. Vad säger du?
– Jag tror inte på den ursäkten, mycket handlar om hur övertygade och motiverade föräldrarna är. Min stora kille har alltid ätit alla grönsaker och baljväxter, förutom tomater. Min lilla kille är däremot oerhört svårflirtad och ville bara äta gurka och majs ett tag. Då får man vara lite innovativ. Att mixa eller finhacka de grönsaker som inte är poppis brukar ofta funka. Många grönsaker och bönor har slunkit ned i den lilla magen utan att han vetat om det.

Är det något speciellt man behöver tänka på när man gör vegomat till barn?
– Vissa grönsaker bör man inte servera bebisar, som typ spenat. Rismjölk ska man inte låta barn under ett år dricka. Man kan också ta det lite lugnt med fullkorn i början eftersom små barns magar kan vara lite känsliga för det. Eftersom vegomat ofta är mer fettsnål än annan mat, och barn har ett högre energibehov än vuxna, är det en god idé att tillföra extra fett i form av någon schysst kallpressad olja. Jag tycker också det är viktigt att servera samma rätt flera gånger. Det som inte passar första gången kan mycket väl godkännas gång fyra.

Har dina barn eller deras vänner ställt några frågor om varför ni äter som ni gör?
– Mina barn är mycket medvetna om vad kött egentligen är och tycker inte att det verkar speciellt snällt eller trevligt att äta upp en gris eller en ko. På förskolan har det förut diskuterats en del och den ena killen har kommit hem och frågat varför han måste äta specialmat som de kallade det där. Det är en sååå trist term som får vegomat att låta som kost för en sjuk människa. Annars är alla coola, de vet att hemma hos oss är det veggo som gäller och ingen tycker det är konstigt.

Vad har dina barn för favoriträtter?
– Åh, nu för tiden är de väldigt traditionella. Pannkakor är favvorätt nummer ett. Alla plockrätter gillar de också, typ tacos. Lasagne är ett annat säkert kort.

Och hur går det på förskolan?
– Ja, jag tycker det funkar bra nu. För några år sedan ringde en fröken till mig och frågade om hon inte kunde få ge min 2-årige son lite kyckling eftersom han bad så snällt. Det kändes inte okej på något sätt. Men nu för tiden tycker jag det funkar bra. Ibland får jag till och med höra att kocken Janne på dagis lagar godaste maten av alla i hela världen.

> "Äter man bara varierat och lagar bra, hälsosam mat så är det inte några bekymmer."

Många oroar sig för att barnen inte ska få i sig tillräckligt med näring, vad har du att säga till dem?
– Äter man bara varierat och lagar bra, hälsosam mat så är det inte några bekymmer. Om man väljer att köra helvego, alltså utan mjölkprodukter och ägg kan det vara en idé att tänka på ett tillskott av vitamin B-12. Tillskott av vitamin D är också att rekommendera och man bör se till att barnet får i sig rikligt med gröna livsmedel som innehåller zink. Känner man sig väldigt osäker på vad en schysst hälsosam kost bör innehålla tycker jag det är viktigt att man skaffar sig info om det. Kan i alla fall säga att alla de vegobarn jag känner är friska och välmående.

MUMSIGA CHOKLADBOLLAR

15 st

Dessa chokladbollar är storfavoriter hos mina småkillar. Eftersom de är gjorda på agavesirap istället för socker så är de ett nyttigare alternativ för små, sötsugna älsklingar. Agavesirapen har nämligen ett mycket lägre GI-värde än vanligt vitt raffinerat strösocker. Detta innebär att den ger en minimal höjning av blodsockret.

100 g smör, mjölkfritt
½ dl agavesirap
3 dl havregryn
1½ msk kakao
½ tsk äkta vaniljpulver
kokosflingor att rulla bollarna i

Mosa ihop smör och agavesirap i en bunke. Använd en gaffel, det blir enklast. Tillsätt de andra ingredienserna och krama ihop dem med händerna tills de är ordentligt blandade. Rulla massan till bollar av valfri storlek som sedan rullas i kokos. Ställ de färdiga chokladbollarna i frysen i ca 20 minuter tills de har stelnat lite.

TIPS! Vill du göra chokladbollar med en mer vuxen smak är det gott att blanda ner ett par matskedar kallt kaffe.

FRÄSCH LINSWRAP

4 portioner

Wraps är enkel, trevlig och väldigt god mat. Alla i familjen kan själva välja vilka grönsaker som de vill stoppa i sin wrap. Linser är ett proteinrikt, grönt alternativ som dessutom ger lång mättnadskänsla. Mums!

2 dl torkade röda linser
4 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
3 msk olivolja
2 tsk citronsaft
1 vitlöksklyfta
1 tsk paprikapulver
1 krm chilipeppar
salt och peppar efter smak

Att servera till
fullkornstortillabröd, sallad, tomat, gurka och avokado.

Koka linserna i vattnet med tillsatt buljongtärning enligt beskrivningen på paketet. Skär under tiden upp grönsakerna i relativt små bitar. Lägg dem i skålar.

Häll de färdigkokta linserna i en sil och pressa ut så mycket vätska du kan. Pressa vitlöksklyftan. Mixa linserna med vitlöken och de övriga ingredienserna tills du har en slät, tjock kräm.

Bred linskrämen på tortillabrödet. Lägg grönsakerna ovanpå, inte för mycket, då blir det svårt att vika ihop wrapen. Vik upp nederkanten först (detta gör att din wrap inte kommer att läcka när du sedan äter den) och vik sedan sidokanterna omlott. Smaklig måltid!

Johannas söner Maximilian och Felix gillar båda pleckrätter, typ tacos. Så varför inte testa den här fräscha linswrapen på ett barn i din närhet? En garanterad favorit!

"Jag tycker också det är viktigt att servera samma rätt flera gånger. Det som inte passar första gången kan mycket väl godkännas gång fyra."

RED HOT CHILIBURGARE MED SÖTPOTATISKLYFTOR OCH SALLAD

4 portioner

Sötpotatis, som trots sitt namn inte alls är en potatis, innehåller bland annat C-vitamin, E-vitamin och en stor del betakaroten. Man kan säga att betakaroten är ett förstadium till vitamin A, en mycket viktig vitamin som behövs för att ögonen ska fungera optimalt. Betakaroten, som är fettlöslig, kan lättast tas upp av kroppen om du äter den tillsammans med lite fett. Att byta ut vanliga pommes frites mot härliga sötpotatisklyftor är ett både gott och klokt val.

Bönburgare
1 gul lök
3 vitlöksklyftor
½ tsk torkad oregano
½ färsk röd chilipeppar
½ röd paprika
1 burk svarta bönor
1 dl majskorn
1 krm spiskummin
½ tsk havssalt
1 tsk milt chilipulver
½ tsk strö bröd
1 dl polentagryn
kokosfett att steka i

Sötpotatisklyftor
2 medelstora sötpotatisar
havssalt
2 msk olivolja

Att servera till
hamburgerbröd av fullkorn, tomat- och gurkskivor, grönsallad

Finhacka gul lök och den färska chilipepparn. Pressa vitlöksklyftorna och skär paprikan i små bitar. Öppna bönburken och skölj av innehållet i en sil. Häll polentan på en flat tallrik.

Bryn löken, vitlöken, chilin och den torkade oreganon på medelvärme under några minuter. Löken ska inte bli brun, bara mjuk och lite genomskinlig. Tillsätt paprikan, och bryn vidare tills den börjar bli mjuk.

Mosa bönorna i en skål med en gaffel. Blanda i majs, strö bröd, de stekta grönsakerna och samtliga kryddor. Krama smeten med dina händer tills alla ingredienser har blandats. Dela upp smeten i 4 bollar som du formar till burgare. Vänd burgarna i polentan. De ska vara täckta med polenta på båda sidor. Stek burgarna i lite kokosfett på medelvärme under ca 7 minuter eller tills de har fått en fin gyllenbrun färg på båda sidor.

Sätt ugnen på 225 grader. Skölj av sötpotatisen och skala den. Häll ett par matskedar olivolja i en bunke. Skär sötpotatisen i klyftor och lägg ner i bunken. Massera in olivoljan i sötpotatisklyftorna. Lägg klyftorna på en bakplåtspapperklädd plåt. Salta försiktigt med lite havssalt. Stek sötpotatisklyftorna mitt i ugnen ca 20 minuter tills de har fått fin färg och är mjuka.

Servera med hamburgerbröd, tomat- och gurkskivor och en fräsch grönsallad.

SNYGGASTE SKORNA I VÅR... ÄR VEGO!

Green Laces har funnits i tre år och är inte som vilken skobutik som helst. Nope! Här är nämligen kravet inte bara att skorna ska vara våldsamt snygga, de måste även tillverkas med omtanke för djur, miljö och självklart de som gör skorna. Helt veganska skor med gott samvete! Vi sprang förbi Green Laces fysiska butik inne på Poplin i Stockholm och pratade med den alltid glada ägaren **Nina Färdig**.

Nyhet från Beyond skin.

– Allt började med att jag nästan blev utbränd på mitt jobb och kände att jag inte kunde fortsätta med det på samma sätt längre. Jag ville göra något som jag verkligen brann för och som betydde något. En dag låg jag och sökte efter veganska skor på nätet och det var då allt gick ihop för mig. En vegansk skobutik! Så nu säljer jag allt från skor och väskor till bälten och vinterkläder.

Och här finns verkligen allt. Från grova vinterkängor till stilrena pumps. Sandaler, sneakers och trendiga finskor. Ett utbud som Nina är ensam om i Skandinavien. VEGO:s favoriter är utan tvekan skorna i konstläder och konstmocka. De inte bara ser imponerande äkta ut utan beter sig och åldras även precis som läder och mocka. Du kan alltså ha dem år efter år och de blir bara snyggare och snyggare.

Tom, 1 499 kr.

– Jag har ett tiotal veganska designers från hela världen – Portugal, England, Italien, USA... De gör skitsnygga skor som är medvetet veganska. De "råkade" inte bara bli det.

Men vad är egentligen en vegansk sko?
– Det är skor som har tagits fram utan att några djur har varit inblandade. Gemensamt för tillverkarna är att de har jobbat länge med att efterlikna animaliskt läder. Nu har de tagit fram material som verkligen andas, släpper in luft och ut fukt, är flexibelt och töjbart. Det rynkar sig även precis som läder. Man använder mycket mikrofibermaterial. En del konstmocka tillverkas av gamla tv-apparater, andra av restprodukter från båtindustrin. I sulorna är det oftast naturgummi, men ibland återvunna bildäck. Och de flesta skorna är PVC-fria.
– Alla tillverkare måste ha tänkt igenom alla steg, annars säljer jag inte deras produkter.

Worker tan, 1 959 kr.

Nyhet från Olsen Haus.

Det verkar vara mycket att tänka på?
– Ja, det är det. Det finns t.ex. slaktavfall i limmet i många vanliga skor. Sånt tänker inte alla på. Många av skorna ute på marknaden innehåller så mycket skit att de borde källsorteras som farligt avfall. Det går inte att pressa priserna hur mycket som helst utan att det är något fuffens, därför är det viktigt att hela tiden fråga i butikerna hur och var skorna är tillverkade.

Vilka är storsäljarna på Green Laces?
– De engelska kängorna.

Någon nyhet i vår som vi bara inte får missa?
– Ja, vi kommer att börja sälja Sofi Blys skor snart! Hon är en jättegrym skodesigner som nu har skapat en helt vegansk skokollektion.

Avslutningsvis, hur vego är du själv?
– Jag är vegan! Jag tänker inte ens på det längre och är vegan av det skälet att jag kan. Det finns ingen annan livsstil för mig. Känslan av att man gör något bra är väldigt glädjande.

Storsäljare! Boulder boot street sole, 1 299 kr.

Green Laces

Vad: Vegansk skobutik som drivs av Nina Färdig.
Var: Showroom på Poplin, Hökens gata 7 i Stockholm. Skor går även att beställa på: **www.greenlaces.se**.

Nyhet från Sofie Bly.

Nyhet från Sofie Bly.

Jade, 995 kr.

Shima stjäl showen

Shima Niavarani är skådespelare och dramatiker. Hon har spelat rosade roller i pjäser på stora scener i Sverige och i film och tv. Hon tar med VEGO på ett exklusivt besök i Stadsteaterns kantin och berättar om sin starka tro på begåvningar och sitt nya musikprojekt.

Text: Sanna Samuelsson Foto: Emilia Bergmark-Jiménez

"När jag hade flyttat hemifrån och gjort min första monolog på en stor teaterscen så kände jag att jag levde mitt eget liv. Då blev jag vegetarian."

Vi väljer läppstift. I sminklogen på Stadsteatern finns det säkert fyrtio röda nyanser. Shima Niavarani tar det klassiskt röda. Sätter på sig en keps med texten Paris is burning, titeln på hennes favoritdokumentär som handlar om afroamerikanska vougedansare i New York. Sen går vi upp på taket för att fota. Det är måndag, teatern är stängd, men Shima träffar bekanta överallt ändå.

Sedan sätter vi oss i Stadsteaterns kantin där hon köper fil med cornflakes. Det vegetariska utbudet här är inte särskilt imponerande.

– Jag har stått här och bråkat mycket. Har ni något vegetariskt idag då? Så jag har skitit lite i att äta lagad mat här. Men tjejerna som jobbar här är gulliga och ibland slänger dom ihop nåt utan kött, säger Shima Niavarani.

Shima blev vegetarian tidigt. Som barn hade hon hamstrar, kaniner och red. Hon började tänka existentiellt kring vad det innebär att vara människa och att vara djur. Det kändes märkligt att äta kött.

"Kulturen är så extremt underskattad i vårt samhälle."

– Fast sen gav jag upp det där och tyckte hamburgare och pizza var det godaste som fanns. Men när jag hade flyttat hemifrån och gjort min första monolog på en stor teaterscen så kände jag att jag levde mitt eget liv. Då blev jag vegetarian. Jag kommer nog aldrig äta kött igen. Vissa saker är för heliga.

Shima spelar just nu dubbla uppsättningar på Stadsteatern. Dels George Bernard Shaws "Candida", som är regisserad av Thommy Berggren och den första riktiga klassikern som hon spelar. Dels Jonas Hassen Khemiris "Jag ringer mina bröder", regisserad av Farnaz Arbabi. Den handlar om erfarenheter av rasism och fördomar i vårt samhälle i dag. I den spelar Shima Niavarani mot sin äldre bror Shebly, som också är skådespelare.

– Vi har genrepat i 28 år, kan man säga. Vi har en viss typ av humor som har påverkat pjäsen. Den handlar mycket om att ty sig till dem som står närmast, så det blev naturligt att använda sig av våra gemensamma erfarenheter och smärtpunkter, säger Shima.

Det finns mycket av henne själv i pjäsen, menar Shima. Berättelsen i stort handlar om erfarenheter av misstänkliggörande. Lojalitet och att stå upp för dem som står en närmast. En av rollerna hon spelar i pjäsen är en död mormor som kommer tillbaka som tolvåring.
– Under repetitionerna blev min egen mormor dålig. Så jag tog en paus, var där hela tiden och sov på sjukhusgolvet. Så gick hon bort just den dagen när jag var tvungen att åka till Stadsteatern. Hon kunde väl liksom inte gå bort framför mig. Hon hade älskat att se mig och min bror på scen tillsammans. Det jag känner mig mest ledsen över är inte att en gammal person har gått bort, utan att alla historier och berättelser som hon bar på försvinner, säger Shima Niavarani.

Att både Shima och hennes bror är skådespelare i dag är en slump. Deras föräldrar, som flydde från Iran och tog med sig barnen som små, hade hellre sett att Shima, som hade bra betyg, gick på universitetet istället för att bli en del av teatervärlden.
– Det är den persiska exilmyten, man ska lära sig språket, utbilda sig och bli advokat eller läkare. För dem var skådespeleri inte en nyckel in i samhället. Men under min uppväxt flyttade vi runt och jag och min bror umgicks jämt. Vi lekte mycket ihop, ställde upp en kamera som inte funkade och "filmade".

Allt började med den egna föreställningen "Autodidakt i enmansakt" som Shima turnerade runt med för Riksteatern som 19-åring.

Faktaruta Shima

NAMN: Shima Niavarani

ÅLDER: 28

YRKE: Skådespelare och dramatiker.

GÖR NU: Spelar i både "Candida" och "Jag ringer mina bröder" på Stadsteatern. Spelar in en skiva med ett självbetitlat musikprojekt. Skriver även på kommande soloföreställningen och musikalen "Shima is a Punk Rocker", som kommer bli en anticynisk och grandios show.

Efter det har hon också varit vid Dramaten, så stora institutioner är ingenting som är främmande för henne.
– Min första föreställning handlade om just institutioner och strukturer. Om att ta sig in i det offentliga rummet och att ändå själv få tillskriva sig sin sociala roll. Det var en slags kontaktannons, där jag sökte en vit medelålders man som kunde tänka sig att byta plats med mig för en dag. Jag förklarade vilka skor det skulle vara som han fick kliva in i. Jag började med att göra mig ganska omöjlig, i en bransch som ibland kräver

inställsamhet för att man ska bli vald, säger Shima Niavarani.

Shimas första föreställning var en attack mot teatervärldens solar plexus. Hon penetrerade branschen hårt, som hon beskriver det. Efter det har karriären liksom fortsatt, även om det inte har varit lätt.
– Min inställning har aldrig varit att jag är en okunnig person som är tacksam för att få vara med. Jag började med att skriva och regissera. Problemet var att rätt många störde sig på det inne i branschen. Jag är också en person som ofta känner mig ganska malplacerad, och försökte att verka så normal som möjligt. Men så tänkte jag fuck that shit, varför måste jag se ut si eller så för att få spela fröken Julie? Det viktiga är att jag kräver min rättmätiga plats, med tanke på min gedigna erfarenhet, yrkeskunnighet och hur jag förvaltar hantverket. Det gör att jag borde få spela vissa roller.

Shima försöker härbärgera en politisk tanke samtidigt som hon vill göra konst. Det gör att hon har tackat nej till många roller. Det är egentligen först nu som hon har övervägt att spela karaktärer med utländskt klingande namn.
– Jag vill inte kategoriseras in i roller som manusförfattaren har skrivit utan att ha en mångdimensionell blick på den personen. Att spela stereotyper är det minst intressanta man kan göra som skådespelare. Jag hade kunnat ha en lång filmkarriär nu, om jag inte hade tackat nej till så många skitroller som reproducerar stereotyper, säger Shima Niavarani.

Målet är att göra gedigna rolltolkningar när hon står på scen. Att få folk att skratta, gråta och känna något när de går därifrån. Shima Niavarani har ingen formell teaterutbildning, men tror starkt på begåvning och talang.
– Det är essensen. Vi är rädda för att tala om stora begåvningar. Kulturen är så extremt underskattad i vårt samhälle. Jag tror att

folk har olika talanger. Samtidigt så undrar jag fortfarande vad min största talang är.

Shima håller på med musik, sjunger och uppträder mycket. Tanken är att det ska bli en skiva till slut. Hon vill att musiken ska vara autentisk, även om man inte måste vara som artisten Adele och sitta med en gitarr på scen och sjunga från hjärtat om sitt verkliga livs kärlekssorg för att det ska vara äkta, som hon uttrycker det. Man kan kombinera show och konstnärliga samt politiska påståenden.
– Jag spelar piano men suger på det. Så jag tar ackord och knäpper med fingrarna för att hålla takten. Sedan lär jag min pianist att spela mina låtar. Jag vill ha direktkontakt med publiken och inte gömma mig bakom ett instrument. Jag behöver hela mitt kroppsspråk, så är det även när jag skådespelar. Jag vill uttrycka mig med lillfingret eller fötterna och vill att allt ska vibrera, säger Shima Niavarani.

Efter sex-sju år av att ha stått på scen professionellt drabbades Shima plötsligt av en extrem scenskräck. Hon spydde innan hon gick upp på scen och var livrädd att det skulle ske under föreställningen. Ett tag gjorde panikångesten att det kändes som att hon skulle behöva lägga ner. Hon gick i KBT och skapade till slut en scenisk persona, som inte är rädd för någonting.
– Jag är perfektionist, varje kväll surrar det i mitt huvud vad jag hade kunnat göra bättre i föreställningen. Jag går igenom varje liten detalj, timing, tonfall och samspelet med mina motspelare. Så jag skapade Heroshima. Beyoncé har sitt alter ego Sasha Fierce, jag har Heroshima. Hon löser alla oförutsedda saker som dyker upp. Trollar fram en ros ur en papperstuss, säger Shima Niavarani.

Hon behöver den konstnärliga friheten och vill vara i nuet. Men det är en hårfin balans. Det krävs att hon bygger upp en stark plattform för att kunna släppa kontrollen. Det som var bra för tre dagar sedan måste utvecklas och hållas levande.
– Nuet är magi. Jag öppnar upp min bröstkorg lite för publiken varje kväll. Det som folk känner på teatern är så starkt. Samtidigt är interaktionen med andra människor något osynligt. Jag tänker på personer som är medium eller som har ett starkt sjätte sinne. Det skulle lika gärna kunna vara vetenskap, om vi bara öppnade upp vår perception för det som inte syns för ögat, säger Shima Niavarani.

På scenen faller alla bitar på plats. Det är det som får henne att orka. Kontakten med publiken ger så mycket tillbaka. Men det handlar också om upprättelse.
– Jag gör så mycket för min familj, även när jag står på scen. Jag vill att de ska känna okej, vi miste allting. Mattan rycktes undan våra fötter. Men vi har i alla fall vår dotter. Jag har fått höra att jag borde vara mer egoistisk. Inte tänka att jag måste härbärgera en hel historia på mina axlar, för då kommer jag ha mycket roligare. Men undrar om jag verkligen måste ha så roligt… Jag kanske är ämnad för något som är större än jag själv.

Shima har gått från att penetrera etablissemanget, till att på sätt och vis bli en del av det, när hon spelar stora roller på institutioner som Stadsteatern och Dramaten. Det är något hon försöker tänka på.
– Det vore jätteproblematiskt om jag inte tillkännagav det. Samtidigt kommer jag alltid vara en underdog. Vårt samhälle är inte där att jag skulle kunna vara en stor maktfaktor. Men jag har fått en position som många med samma bakgrund som jag inte har. Samtidigt hytter jag kanske inte med näven mest av alla längre. Men varje gång jag tar ett beslut eller gör en analys så ingår mitt perspektiv av att kvalitet handlar om de bästa talangerna. Och att de inte bara finns i en vit enhet eller i det manliga könet, säger Shima Niavarani.

Det är inget nytt tänkande som hon har behövt inarbeta bara för att hon får spela stora roller. Det kommer naturligt. Shima samarbetar helst med folk som inte ingår i det etablissemang som hon själv motvilligt blivit en del av. Folk i branschen ser henne som radikal, även om hon själv ser det som ett märkligt sjuttiotalsbegrepp med oklar innebörd.
– Jag har kommit till en punkt där jag mer behöver sända ut signalen att jag också gillar klassisk teater. Thommy Berggren och jag älskar ju varandra, till exempel. Vi verkar utåt sett komma från så olika världar, men jag vill precis som han sända ut storartad konst, från mitt innersta djup och mörkaste hål. För mig är det viktigt med mångdimensionalitet. Jag är en mosaik av många erfarenheter. Så min arbetsplattform är öppen för många olika sorters människor, säger Shima Niavarani.

“Nuet är magi. Jag öppnar upp min bröstkorg lite för publiken varje kväll.”

Shimas mat:

RESTAURANGTIPS I STOCKHOLM: *Organic Green* på Rehnsgatan har goda juicer och råkosttallrikar. *Tabouleh* på Tavastgatan är en libanesisk restaurang med fantastiska vegetariska rätter. *Hermans* på Fjällgatan har grymma bufféer.

FAVORITRÄTT: En auberginegratäng med mozarella som påminner om lasagne och som jag älskar.

LAGAR: Mitt yrke tillåter inte riktigt att jag är så huslig, men jag gillar att laga mat till vänner ibland.

Tävling!

I förra numret gick tävlingen ut på att skicka in sitt absolut bästa pastarecept. Vinnaren blev Marie Lyander med den här nästan självlysande pastan med saffran, russin, pinjenötter och kapris. Grattis säger vi till dig och skickar genast hem ett gäng grymma produkter från *Veganlife.se* till dig.

Senast 30 april!

Tävla med ditt bästa sommarrecept!

Våren biter sig fortfarande kvar, men snart är sommaren här och därför vill vi att du skickar in ditt absolut bästa sommarrecept. Det kan vara grymmaste marinaden, bästa vegoköttet på grillen, mumsigaste tillbehöret, svalkande efterrätter eller någon annan favorit. Receptet kommer att publiceras i nummer tre och belönas med ett exemplar av boken PEACE FOOD.

Mejla in ditt recept till **tavla@matmagasinetvego.se** senast den 20 april!

"Peace Food – hur ett liv utan kött och mjölk läker kropp och själ" är Ruediger Dahlkes första bok om kostens inverkan på vår hälsa och om människans förhållande till djuren.

MARIE LYANDERS RIGATONI MED BLOMKÅL

4 portioner

500 g blomkål
5 msk olivolja
1 gul lök
1 paket, ½ g, saffran
4 msk kapris
50 g (ca ½ dl) gula russin
50 g (ca ½ dl) pinjenötter
1-2 dl riven ost, vegansk
10 st basilikablad
500 g pasta

Ansa blomkålen och koka den mjuk i lättsaltat vatten. Plocka upp blomkålshuvudet men spara vattnet.

Finhacka den gula löken och fräs i hälften av oljan tills den blir lätt genomskinlig. Rör ut saffranet i lite vatten och blanda ner med löken. Låt puttra under lock i 10 minuter. Hacka kaprisen och fräs i resten av oljan. Skär blomkålshuvudet i mindre buketter och vänd ner i lökhacket tillsammans med russin och pinjenötter.

Fyll på med mer vatten i kastrullen du precis kokade blomkålen i. Häll ner pastan och koka al dente. Häll av vattnet från pastan och blanda med blomkålsröran och riven ost. Avsluta med att finhacka basilikabladen och vänd ner. Servera genast.

SKANDINAVIENS STÖRSTA VEGANSHOP

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

Veganlife

Hacka mycket fint
Stek tills den blivit genomskinlig

Allt på - feferoni, sallad?

Ja tack, men ingen...

VEM KAN TRÖSTA LÖKEN?

Text: Sofia Dahlén Illustration: Clara Aldén

Det ska handla om löken, den bortglömda stackaren i trälåren för knappt en tia kilot - gömd i gräddsåsen, bortvald i falafelrullen och ovälkommen på första dejten.

"Jaha, då är tiden kommen för att avslöja en pinsamhet. Jag äter lök i mängder, brukar bli 1-1,2 kg per dag. Endast gullök".

De andra anonyma användarna flockar sig kring signaturen Gothen på forumet Flashback. Ett kilo, *hur gör hen det?*

"Jag hackar den och steker den (...) brukar ibland blanda i lite ärtor och majs också, men stekt lök som sagt".

En av orsakerna bakom Gothens lökcravings visar sig vara ett hälsopåstående som fick stor spridning 2006. Det handlade om antioxidanten quercetin, som finns i stor mängd i rå gul lök och som har visat sig skydda mot en rad sjukdomar. Löken fick cred för att motverka bland annat cancer, diabetes och helt vanlig förkylning.

Men bortsett från under denna lökens senaste storhetsår verkar den mest få vara tacksam så länge den inte blir bortvald. Väl synlig och rå blir den ofta bortpetad, så för att ändå få vara med på ett hörn har den till en näst intill självförintande grad gjort sig så osynlig som möjligt.

Hacka mig! Stek mig genomskinligt grå! Hörs det från trälåren i butikens mörkaste hörn. Media står som vanligt för sin beskärda del av osynliggörandet: ju finare finhack, gärna mikroskopiskt, desto högre poäng - det har vi lärt oss i mästerkockstävlingarna på tv.

I svensk matlagning får löken sällan stå för sig själv och vara huvudråvara i sin fulla prakt. Kanske är den, lite som potatisen, för alldaglig och billig för sitt eget bästa. Om den skulle ta och förnya sig lite, komma in i matchen och vinna svenskens trendkänsliga hjärta genom lite fräschör...

Jag går till bondens marknad och träffar på jumbolöken, tänker: är det här så spännande det kan bli? Det känns mest infantilt att något skulle bli kul för att det är ovanligt stort.

Jag går till mataffären och där ligger banan-schalottenlöken och åmar sig. Kämpa lök-lobbyn. Men så går jag till saluhallen och där sitter den på en liten tron, lökens gyllene biljett in i 2010-talets innersta gastronomikretsar: en svart vitlök. Den mytomspunna fermenterade umamibomben från Korea för 40 kr per klyfta.

Svart vitlök består egentligen bara av helt vanlig vitlök som jäst, men det är en rätt krånglig process som tar flera veckor i hög temperatur. Jag vågar slår vad om att det just nu sitter en södermalmssnubbe i sotarmössa och varsamt experimenterar med varmluftsugnen. Inom kort öppnar världens första vitlökshotell vid Nytorget, där man kan lämna in sin halvfärdiga svarta vitlök om man ska på semester.

> "Där sitter den på en liten tron, lökens gyllene biljett in i 2010-talets innersta gastronomikretsar".

Nej det där sista var lögn, men ska det alltid behöva vara så - som bakningen fick ta vägen genom en surdegsmagad söderpappa - att någon kille på hipstriga matmeckat Urban Deli ska bli lökens riddare i vit rustning?

I Indien, världens näst största lökproducent, har löken varit en av de viktigaste basråvarorna i alla tider. En billig källa till näring som ingår i varje måltid. Livsnödvändig till den grad att tillgången anses kunna avgöra val: det är viktigt för sittande regering att kunna visa på ett stabilt lökpris. Och det finns till och med skrönor om hur oppositionspartier försökt manipulera kilopriset för att vända opinionen.

Inom yoga och annan indisk spirituell tradition används löken som en central metafor för en människas lager - de yttre är lätta att skala, de inre sitter hårdare. En enkel men kraftfull liknelse.

Själv har jag en stark litterär lökupplevelse från mina tonår när jag ett sommarlov plöjde romaner av finska nationalskalden Arto Paasilinna. En av hans karaktärer, en gammal militär, blir inlåst i en jordkällare som råkar vara fylld med gul lök. Löken blir inte bara hans levebröd, utan också nyckeln som öppnar den hårdpansrade ärekarlens innersta lager. Medan han tuggar lökar som andra tuggar äpplen, ger de tårframkallande ämnena som finns däri honom en ursäkt att gråta över livets orättvisa behandling.

Testa gärna själv det här receptet på själslig försoning: hacka en lök, huka dig över och låt diallyldisulfiden öppna dina tårkanaler och portarna till ditt inre. Det ryms så mycket känslor i lökens lager.

Lökspecial! Sätt löken i centrum med våra härliga recept på kommande sidor...

SVART BÖNBURGARE MED PICKLAD RÖDLÖK

4 portioner

Picklad rödlök är ett trevligt kondiment som passar perfekt inför den kommande grillsäsongen. Den gör sig även gott på en vanlig macka som behöver piggas upp eller i en falafelrulle. Den picklade rödlöken måste stå till sig över natten, så ha lite framförhållning.

Svarta bönburgare
2 burkar à 400 g svarta bönor
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1 dl majsmjöl
2 msk olja
1 msk paprikapulver
½ tsk spiskummin
½ tsk salt
1 skiva vitt bröd

Picklad rödlök
2 rödlökar
1 dl strösocker
½ dl ättiksprit (12 %)
2 dl vatten

Svarta bönburgare. Häll av spadet från bönorna och skölj dem under kallt vatten. Låt rinna av i en sil. Finhacka den gula löken och vitlöksklyftan.
Släng ner bönorna i en matberedare och mixa till en hyfsat slät smet. Skrapa ner smeten i en bunke och blanda ner hackad lök, majsmjöl, rapsolja, paprikapulver, spiskummin och salt. Smula ner brödskivan och rör ihop allt till en fast smet. Forma till fyra stora biffar och stek dem sedan i lite olja så att de får fint med färg. Servera med hamburgerbröd, sallad och picklad rödlök.

Picklad rödlök. Skiva rödlökarna fint och lägg ner i en rengjord glasburk.

Koka upp strösocker, ättiksprit och vatten i en kastrull. Låt sjuda tills sockret har smält och häll sedan ner lagen i burken med rödlöken. Låt svalna och låt stå till sig i över natten.

I en väl försluten glasburk håller den sig flera veckor.

PURJOLÖKSPLÄTTAR

4 portioner

De här purjolöksplättarna är smått beroendeframkallande och värmer ända in i själen. De får en härlig sötma från löken som passar väldigt bra med en något kryddig sås som t.ex. ajvar.

50 g smör, mjölkfritt
3 purjolökar
1 gul lök
2 msk olivolja
2 msk finhackad persilja
2 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
en nypa strösocker
½ tsk salt
2 dl mjölk, t.ex. osötad soja- eller mandelmjölk

Smält smöret.
Hacka purjolökarna och den gula löken hyfsat fint. Fräs i olivoljan tills den blir mjuk och lätt genomskinlig. Strö över persiljan och ta sedan stekpannan från plattan. Låt svalna något.

Blanda ihop vetemjöl, bakpulver, strösocker och salt i en bunke. Vispa ner mjölken och det smälta smöret. Rör till sist ner lökblandningen.

Hetta upp en stekpanna och klicka sedan ut små plättar. Stek dem gyllenbruna på båda sidor och servera med ajvar och en matig salad.

Rödlökssoppa.

RÖDLÖKSSOPPA
4 portioner

Här har ni löksoppans färgglada kusin - rödlökssoppan! Lika smakrik men med en läckert lila färg. Servera med ett gott bröd och middagen är räddad.

5 rödlökar
2 msk olivolja
1 dl vitt vin
1 liter vatten
2 tsk timjan
½ tsk salt

Skiva rödlökarna tunt och fräs på medelhög värme i olivoljan. Löken ska inte få färg utan bara mjukna och bli lätt transparent. Det här tar ca 15 minuter. Häll sedan på vitt vin, vatten, timjan och salt. Låt sjuda under lock i 10 minuter, sen är soppan klar!

BAKADE PÄRLLÖKAR MED PEPPARKÖTT
4 portioner

Att gräddbaka lökar gör dem söta, mjälla och helt underbara. De är lika goda på en buffé som till det här peppriga vegoköttet.

Bakade pärllökar
2 nät, ca 12 st, pärllökar
2 dl grädde
salt
svartpeppar
2 dl riven vegansk ost

Pepparkött
400 g vegokött, t.ex. Fry's Beef Strips, Anammas filéer, sojastrimlor eller fast tofu
1 tsk rosépeppar
1 tsk vitpeppar
1 tsk svartpeppar

Sätt ugnen på 225 grader. Skala lökarna och koka dem i 5-10 minuter. Känn efter med en sticka, de ska vara mjuka men ändå ha lite motstånd.

Häll bort vattnet och lägg över lökarna i en liten gratängform. Salta, peppra och häll på grädden. Strö över den rivna osten och gratinera i 20-25 minuter eller tills osten har fått fint med färg.

Stek vegoköttet i lite olja tills det blir vackert gyllenbrynt. Krossa kryddorna i en mortel och strö sedan över köttet. Blanda runt väl och servera till de gräddbakade lökarna.

Bakade pärllökar med pepparkött.

Rostad vitlökshummus.

ROSTAD VITLÖKS-HUMMUS
ca 3 dl

Hummus är redan en favorit hos många... men har du testat att smaksätta den med rostad vitlök? Du kommer att sväva på lätta moln och sjunga likt en ängel av glädje.

6 vitlöksklyftor
2 msk olivolja
1 burk (400 g) kikärter
1 msk citronsaft
1 msk tahini
½ tsk salt

Stek vitlöksklyftorna i olivoljan tills de blir mörkt gyllenbruna. Släng sedan ner dem i en matberedare tillsammans med kikärter, citronsaft, tahini och salt. Mixa till en slät hummus. Det går även bra att använda en stavmixer. Tillsätt eventuellt lite vatten för att få rätt konsistens.

Tips! Bred hummus på en brödskiva eller fyll ett pitabröd och toppa med den picklade rödlöken från föregående sida. Ljuvligt!

PIZZERIA MIDSOMMAR

VEGANPIZZOR VEGANPIZZOR VEGANPIZZOR

VEGAN

08-18 29 29

Midsommarvägen 11,
T-bana: Midsommarkransen
www.pizzeriamidsommar.se

ÖPPET ALLA DAGAR
10.00-22.00

Konsten att sälja

Latte, tacos och pulled pork

Kokboksförfattaren, matskribenten och vegofantasten Pia Hall undrar vad det egentligen är som gör att alla helt plötsligt går man ur huse för långkokt fläskkarré eller skummad mjölk i kaffet. Och var i allt det här hittar man den vegetariska maten?

Text: Pia Hall Foto: Mattias Kristiansson

Latten har gått den vägen.
Tacos lika så.
För att inte tala om pulled pork.
De har tagit sig till de svenska köken och krogarna genom smart PR.

Trender kommer och går och vare sig vi vill det eller ej dras vi ofta med, även när det gäller mat och dryck. Det finns breda trender, hipstertrender (som senare blir breda), branschtrender och en hel rad till. I de flesta fall syftar de till att göra ett företag eller en bransch lite mer framgångsrika. Och i de flesta fall märker vi inte av den kompakta marknadsföringen som gör att vi plötsligt beställer just det där trendriktiga på krogen eller köper hem råvarorna från affären. Det handlar inte alltid om annonsering. De mest lyckade exemplen på marknadsföring av en trend i matvärlden har inte berott på en massiv reklamkampanj, det har berott på smart PR.

The Milky Way

I början av 80-talet var de lite bekymrade på Arlas marknadsavdelning. Mjölkkonsumtionen gick nedåt. Vad skulle man göra? Hur skulle man förmå unga vuxna att dricka mer mjölk?

En alert reklambyrå som arbetade för Arla uppmärksammade att svenskarna ändrat sina kaffevanor. Man började överge grädde i kaffet och ersatte det med en skvätt mjölk. Där kanske det fanns något att hämta. Eftersom Frankrike var en het influens när det gällde mat (och mode), sneglade man dit åt.

Fransmännens vana att hinka en balja mjölk-effektivt kaffe på morgonen var ju en idé... Så föddes café au lait-trenden i Sverige.

Från att mjölk tidigare hade marknadsförts som något hälsosamt och käckt valde man nu en motsatt vinkel.

"Mjölk skulle bli förknippat med något syndigt och sexigt", säger Ingemar Albertsson, som i egenskap av reklambyråanställd och Arla-medarbetare har full koll på utveck-

> "Pulled pork. Ett begrepp som troligen bara de mest hängivna grisätare kände till i landet året innan"

lingen. "Man lät tillverka stora glasmuggar med café au lait-loggan på och delade ut till de trendigaste fem krogarna och caféerna i Stockholm." Folk skulle välja att gå till ett ställe som hade café au lait och därför hölls antalet krogar som serverade det nere till en början. Allt för att öka efterfrågan och göra drycken så het som möjligt. Man flög in en servitör från den parisiska bistron Lipp som serverade det ljusbruna kaffet på kändistillställningar och på några av de utvalda krogarna. Den där känslan av Paris skulle inpräntas med all tydlighet.

Krögarna förstod snabbt att de kunde ta mycket mer betalt för den här nymodigheten än för en simpel kopp kaffe. Med hälften mjölk i koppen tjänade man rejält på varje café au lait. Efter hand delades fler muggar ut och till slut var café au lait något som varje krog och fik med självaktning ville servera. Framgången byggdes på med coola attiraljer för servitörerna, dyrgripar som blev så eftersökta att servitörerna ständigt riskerade att bli bestulna på sina mössor, förkläden eller vad det nu kunde vara med den blå/vit/röda-loggan på. Reklamfilmer producerades, där kändisar som

Camilla Henemark hängde på stan och såg ut precis som de flesta av oss ville se ut på den tiden, och någonstans i bakgrunden kunde man skymta en kopp kaffe (finns att beskåda på arla.se, gå in på play och vidare in på Historia).

Från café au lait till latte

Succén höll i sig minst tio år. Då drog man i en ny växel och döpte om kaffet till latte. Nu var det Italien som gällde. Det starka espressokaffet gjorde att det blev än mer mjölk i varje kopp och mjölkföretagen jublade! Ingemar Albertsson, då reklamchef på MMAB, Mejeriernas Marknads AB, berättar om satsningen på baristautbildningar och tävlingar. Baristayrket gjordes hippt och att tillaga en perfekt latte blev närapå en konst. Varje kaffe skulle skapas med omsorg och vi konsumenter blev beredda att betala allt mer.

Av all den mjölk som idag dricks i Sverige häller vi ungefär en tredjedel i kaffet. Det är mjölk vi knappt är medvetna om att vi får i oss. Fråga en vuxen svensk om hen dricker mjölk och även om hen snittar på två rejäla latte om dagen är det troligt att hen svarar nej. Latten är förmodligen här för att stanna, lika inlemmad i den svenska fikakulturen som tacos i fredagsmyset.

När tacos blev svenskt

Tacomiddagar har för övrigt också en tydlig historia. För visst kan man fråga sig hur texmex kunde hamna på varannan svensk familjs middagsbord sådär ett par gånger i månaden? En VD på ett kryddföretag (som senare bytte namn och blev Santa Maria), Lars-Olof Mattsson, fick smaka tacos av några vänner (som hade inhandlat ingredienserna utomlands) i slutet av 80-talet och gillade smakerna, pysslet, möjligheterna, enkelheten. Det fanns några tacoprodukter på de svenska butikshyllorna, men de hade aldrig gjort något väsen av sig. Men nu skulle det bli hett! Hans företag ägnade en hel del tid åt att utveckla produkter och sedan pusha ut dem på marknaden. En stor del av framgången var troligen butiksprovning. De använde inte några coola krogar eller heta kockar. Här var det rakt ut till familjer landet runt. Ica i Borås och Konsum i Hedemora. Överallt skulle smakprover serveras. Det tog sin tid, men trägen vinner.

> "Mjölk skulle förknippas med något syndigt och sexigt"

Idag äter vi svenskar mest tacos i Europa och trenden är inte längre en trend utan en del av vår moderna matkultur.

2013 års mest googlade recept

Den rätt som flest svenskar googlade recept på under 2013 var pulled pork. Ett begrepp som troligen bara de mest hängivna grisätare kände till året innan. Den har fläkts ut och packats in på så gott som alla landets krogar, från burgarhak till gourmetrestaurangen Oaxen. Pulled pork är ett stycke gris, fläskkarré, som kokas flera timmar för att få det ganska billiga och i mångas tycke trista köttet att bli ätbart.

Hur kunde pulled pork gå från att vara ett närapå okänt begrepp i Sverige till att bli den mest googlade rätten 2013? Svaret är pengar. Förstås. År 2002 bestämde sig ledningen för *The National Pork Board* i USA att det var dags för fläskkarrén att få ett uppsving. En vara som annars inte hade så hög status och riskerade att bli kvar i kyldiskarna alldeles för länge. Hur skulle de göra? De började bearbeta bland andra snabbmatskedjorna, som en efter en hakade på. Kedjorna upptäckte att det var ett billigt alternativ till annat kött som dessutom lätt kunde smaksättas. The National Pork Board ökade trycket och slängde in mer och mer pengar. Satsade på tävlingar i sociala medier, PR, samarbeten med mataffärer. Det fungerade och spred sig raskt även till andra länder (vars inhemska fläskorgan tog emot trenden med öppna armar och eldade på den allt de förmådde).

Pengarna bakom trenden

Det finns exempel efter exempel på hur trender skapats av företag eller intresseorganisationer. Den norska Skrejen som placerats som en av huvudråvarorna i Årets kock-tävling. Journalister som får åka på fantastiska resor för att följa produktionen av en viss råvara eller livsmedel och vips så hamnar råvaran eller livsmedlet i fokus i många av landets tidningar. Även andra typer av företag påverkar oss i mataffären eller på krogen: som cigarettföretaget som betalar för att heta krogar ska låta sin inredning gå i samma färg och med samma symboler som cigarettmärket ifråga.

Det är väldigt sällan det handlar om vegetariska rätter eller livsmedel. Där finns det helt enkelt inte lika mycket pengar. Även när det inte handlar om enorma annonskampanjer eller annat som är direkt synligt för oss konsumenter, så är det förstås pengar. Den med högst marknadsföringskassa vinner mest mark. Och eftersom maten just nu anses vara en tydlig statusmarkör, viktigare än vart vi reser eller vad vi läser, så är vi ofta generande snabba med att nappa på trenderna. Svälja först och fundera sedan.

Kanske ska vi ändå fundera innan vi sväljer nästa gång. För att inte få den där fadda smaken i munnen efteråt.

Åh, ni älskade Vårprimörer!

Vad skulle vi göra utan er? Som en sprakande färgpalett gör ni entré och skänker glädje efter trötta vintermånader. Ni frälser våra tallrikar med färg och form och öppnar upp för kravlös, enkel mat. Här bjuder vi på våra favoriter med sparris, lök, spenat och rädisor.

VÅRPRIMÖRER MED DILLSMÖR

4 portioner

Den här färgexplosionen med dillsmör passar perfekt som en ensamrätt, men det går lika bra att servera till något mumsigt vegokött – vegofiléer, vegoschnitzlar, bollar, biffar eller något annat som du gillar.

Grönsaker
400 g småpotatis
8 små knippmorötter
1 knippe sparris
200 g haricots verts
½ knippe rädisor

Dillsmör
100 g smör, mjölkfritt
½ dl hackad dill
salt
svartpeppar

Börja med att skala potatis och morötter. Skär bort den träiga delen av sparrisen.

Börja med att koka potatisen i 10-15 minuter eller tills den börjar bli mjuk. Släng ner morötterna och koka i ytterligare 5 minuter. Avsluta med att låta sparris och haricots verts få simma med i ca 1 minut. Häll av vattnet och blanda grönsakerna med rädisorna.

Mixa ihop smör, dill, salt och svartpeppar. Servera till de varma grönsakerna.

Sparristips! När du rensar sparrisen, testa att bryta av den trådiga bottenbiten istället för att skära, sparrisen kommer automatiskt att gå av på det stället där det tråkiga slutar och det roliga börjar.

SPARRIS MED FÄNKÅL- OCH ÄPPELHOLLANDAISE

4 portioner

Här blandas friskt äpple och citron med dragon och fänkål. När det får kramas med pigg sparris smakar det helt fantastiskt.
Det här är en riktig publikfriare till förrätt. Lägg till något gott vegokött, t.ex. tzay, och du har en fullkomligt fantastisk huvudrätt.

1 knippe sparris
1 fänkålsstånd
1 syrligt äpple
2 vitlöksklyftor
1 gul lök
saft från 1 citron
4 msk vitt vin
2 dl grädde, t.ex. soja- eller havregrädde
2 tsk mjöl
1 kruka färsk dragon
2 msk smör, mjölkfritt
1 nypa socker
salt
vitpeppar
ev. lite gurkmeja för färg

Sätt ugnen på 200 grader. Strimla fänkålen ganska grovt och blanda med lite olivolja i en ugnsform. Sätt in i ugnen i ca 10 minuter eller tills den har mjuknat och fått lite färg.

Tärna äpplet och hacka lök och vitlök. Stek i lite olja i en kastrull. Häll ner vitt vin och citronsaft och låt puttra på i någon minut. Tillsätt grädde, koka upp och sjud i några minuter. Red med mjölet och blanda ner smöret.

Smaka av med socker, salt och vitpeppar och färga med lite gurkmeja. Hacka dragonen och vänd ner tillsammans med fänkålen. Låt allt svalna något.

Bryt av den träiga delen längst ner på sparrisen. Grilla i en grillpanna (eller använd en vanlig stekpanna) tills den har fått fina streck runt om och mjuknat. Lägg upp sparrisen på ett fat och skeda över fänkål- och äppelsåsen. Servera!

BROCCOLIBIFFAR

4 portioner

De här frasiga biffarna är härligt mättande och fulla av dundernyttig broccoli. Vi gillar att servera lite färdigköpt röd pesto till, men en kall sojayoghurtsås skulle också fungera utmärkt.

2 potatisar
2 morötter
500 g broccoli
½ gul paprika
½ gul lök
2 vitlöksklyftor
½ dl sojamjöl
1 tsk oregano
½ tsk chilipulver
1 tsk salt
svartpeppar
pankoströbröd eller vanligt strö bröd

Till servering
röd pesto

Skala potatisarna och morötterna och koka mjuka i rikligt med vatten. När de är nästan helt klara slänger du ner broccolin och kokar i 5 minuter till. Häll av vattnet och mixa allt grovt i en matberedare. Det går även att hacka med en kniv eller mosa med en gaffel. Häll ner allt i en bunke.

Hacka gul paprika, gul lök och vitlöksklyftor fint och vänd ner i bunken tillsammans med sojamjöl, oregano, chilipulver, salt och svartpeppar. Mosa ihop allt till en hyfsat smidig smet och forma sedan små biffar. Vänd biffarna i panko eller ströbröd och stek dem sedan gyllenbruna i olja.

Servera tillsammans med röd pesto, en fräsch sallad och varför inte lite quinoa eller bulgur.

TORTA PASQUALINA

6-8 portioner

Det här är en italiensk påskpaj, men vi äter den gärna året runt. Den består av frasig smördeg som omfamnar en blandning av bland annat spenat, kronärtskocka och basilika.

2 förpackningar kyld smördeg
900 g spenat
2 gula lökar
4 vitlöksklyftor
½ dl olivolja
1 burk (400 g) kronärtskockshjärtan
2½ dl skalad mandel
1 dl vatten
1 kruka basilika
2 msk finhackad persilja
250 g fast tofu
2 dl mjölk, t.ex. osötad soja-, mandel- eller havremjölk
100 g parmesanost, mjölkfri, från t.ex. Astrid & Aporna (kan uteslutas)
1 tsk salt
riven muskot
peppar

Blötlägg mandlarna i vatten i 8-12 timmar, eller över natten. Du kan även göra snabbvarianten och koka dem i 15 minuter, men då blir de inte lika mjuka.

Tina spenaten och pressa ut så mycket vätska du kan. Hacka de gula lökarna och riv vitlöksklyftorna. Fräs löken i olivoljan tills den har blivit mjuk och fått lite färg. Tillsätt spenaten och fräs tills det att vätskan nästan helt har avdunstat.

Mixa kronärtskockorna i en matberedare eller hacka fint. Rör ner i spenaten och ta sedan stekpannan från plattan.

Mixa de blötlagda eller kokta mandlarna tillsammans med 1 dl vatten i en matberedare. Tillsätt basilika, persilja, fast tofu och mjölk och mixa till en hyfsat slät smet. Blanda smeten med spenatröran och vänd eventuellt ner den rivna osten. Smaksätt med riven muskot, salt och peppar. Var inte rädd för att krydda!

Tryck ut det ena smördegsarket i en pajform. Pricka degen med en gaffel och förgrädda sedan skalet i 200 grader i 8 minuter. Tryck eventuellt ner degen om den har puffat upp sig. Häll nu ner fyllningen i pajskalet. Pensla kanterna med lite vatten och lägg sedan över det andra arket smördeg. Klipp bort kanterna som hänger över och pressa sedan ihop de två arken till en fin kant runt om.

Grädda pajen i 200 grader i 40-50 minuter. Ta ut och låt svalna något innan servering.

PASTA MED EDAMAMEPESTO

4 portioner

Att mixa ihop sin egen pesto tar bara några sekunder och blir alltid lika gott. Den här pastan är god som den är, men vi har valt att lägga till lite fräst rödkål och svamp.

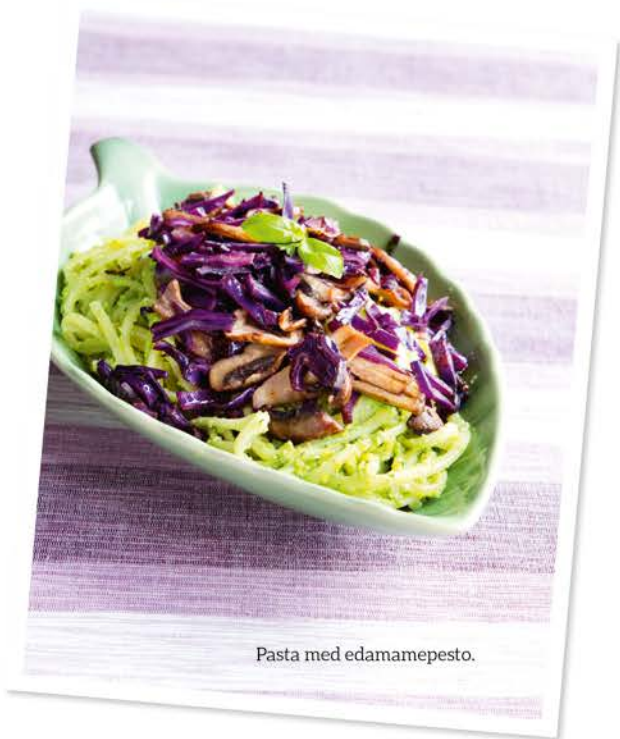
250 g edamamebönor, också kallade gröna sojabönor
1 vitlöksklyfta
rivet skal av 1 citron
saften från ½ citron
1 kruka basilika
½ dl olivolja
3 dl strimlad färsk rödkål
200 g champinjoner
½-1 tsk salt
svartpeppar
500 g pasta

Mixa edamamebönor, riven vitlöksklyfta, citronskal, citronsaft, basilika, olivolja, salt och svartpeppar i en matberedare. En stavmixer går också bra. Tillsätt eventuellt någon matsked vatten för att få en bra konsistens.

Koka pastan enligt anvisningarna på paketet. Häll av vattnet och blanda sedan pastan med peston.

Strimla rödkålen och skiva champinjonerna. Stek allt i lite olivolja tills det har fått fint med färg. Servera till pestopastan.

Torta Pasqualina.


Pasta med edamamepesto.

På studiebesök i (vego)mjölkfabriken

Världens första havremjölk uppfanns av en näringsforskare vid Lunds Universitet. Där och då lades grunden för företaget Oatly. Idag tillverkas havremjölken i en liten, men växande, fabrik i Landskrona. VEGO besökte dem en snöpinad dag i slutet av januari för att få veta allt om hur detta onaturliga men ändå naturnära, högteknologiska och samtidigt välbekanta baslivsmedel tillverkas.

Text & foto: Sofia Dahlén

Det började i Lund. Näringsforskaren Rickard Öste hade disputerat under handledning från Arne Dahlqvist, mannen som upptäckte laktosintoleransen i Lund 1963. Nu var det tidigt 90-tal och Rickards uppmärksamhet fångades av de nya soja- och risdryckerna som hade börjat dyka upp i USA. Ungefär samtidigt fick havre en boom som livsmedel efter upptäckten av betaglukaner, en beståndsdel i havre som visat sig sänka kolesterolhalter i blodet och motverka hjärt- och kärlsjukdomar. 1993 hade Rickard och hans medarbetare fått ihop ett och två, och stod färdiga att patentera världens första havremjölk, tillverkad av en 100 % svensk råvara.

– Det är så tydligt att detta är sprunget ur forskning, säger Carina Tollmar, kommunikationsansvarig på Oatly, och skrattar lite åt det unga företagets naivitet.

> "Våra kalciumberikade produkter innehåller lika mycket kalcium som mjölk."

– När vi lanserade Oatly så var det liksom en marknadsförares mardröm. Vi gjorde då en kyld havredryck, en glass till frysdisken och sen en pannkakssmet, vilket innebär tre olika ställen i butik, två-tre olika säljkårer, tre olika sätt att arbeta... Men vi som gjorde det hade ju bara tittat på vad man kunde göra med havremjölken och hoppades att andra skulle nappa på det här.

Sedan dess har sortimentet växt till att inkludera bland annat matlagningsgrädde och havreyoghurt.

– 2011 lanserade vi färsk havredryck. Och året efter byggde vi även ut fabriken med ett stort lager, berättar Carina. Så nu har vi hand om hela kedjan själva. Men i många perspektiv är vi ju väldigt små fortfarande.

På Oatly i Landskrona jobbar omkring 60 personer, varav hälften i produktionen. Att jämföra med belgiska konkurrenten Alpro som har 750 anställda, eller Arlas 18 000 för den delen.

Luften är söt och fuktig i rummet där havren kokas till gröt.

På tal om David och Goliat, innan Oatly hette Oatly såldes mjölken under en period på export under namnet MillMilk. Men begreppet mjölk är, precis som ost, en skyddad beteckning. Det ska komma från ett djurs juver för att få heta så.

– Även om det är sojamjölk och havremjölk som folk säger är vi hänvisade till är att säga -dryck, vilket är lite missvisande. Om man tänker på mjölk så är det ju egentligen ett flytande livsmedel bestående av protein, kolhydrater och fett, det är mycket mer än en dryck. Och det är ju havremjölken också. Dryck låter mer som kategorin läsk eller saft.

Starka ben eller snabb viktökning. Om det ska heta mjölk eller -dryck gör kanske detsamma egentligen, men vad är det vi vill åt i livsmedlet mjölk från första början? Att kalcium behövs för att vi ska växa är något vi lärt oss sedan barnsben, och även om majoriteten svenskar förväntar sig att mjölken ska göra susen så finns det ju många andra kalciumkällor, till exempel gröna grönsaker som spenat och broccoli. Och så växtmjölken förstås.

– Våra kalciumberikade produkter innehåller lika mycket kalcium som mjölk, berättar Carina. Och det är ju det, att om man tittar på vad mjölk egentligen tillför så är det framför allt kalcium.

Mjölkens andra näringsmässiga ben är D-vitamin. Den ickeekologiska växtmjölken kan berikas med vitamin D, den ekologiska måste vara helt fri från tillsatser. Men vanlig komjölk är inte en källa till vitamin D i sig, även den är berikad.

– Standardmjölk innehåller inte D-vitamin nej, så det är alltså ingen ersättningsberikning som görs när man tillsätter D-vitamin, utan det handlar om att mjölk har blivit ett medel för att få ut D-vitamin som vi riskerar att få för lite av här i norr, säger Carinas kollega, innovationschefen Sofia Ehlde.

På grund av ett nationellt undantag från EG-förordningen om ekologisk produktion, får ekologisk mjölk berikas i Sverige. Men undantaget gäller enbart komjölk, så den ekologiska havremjölken kan inte vara kalciumberikad.

Annars är det mycket med proteiner just nu. Komjölksfabrikanter hakar förstås på trenden och har velat lansera mjölk som en sportdryck, där det senaste tillskottet är en proteinberikad komjölksdryck. Där står

VEGO:s utsända på fabriksgolvet.

sig inte havremjölken i konkurrensen, den innehåller mindre protein än både komjölk och sojamjölk. Men Carina Tollmar vill hävda att det snarare är fixeringen vid proteiner som är missvisande, att forskningen och de kostvaneundersökningar som görs visar att vi får i oss mer än vi behöver av protein.

– Det är komjölk som innehåller för mycket protein om man ser till vad vi människor behöver. Västerlänningar får i sig för mycket, men det är svårt att komma igenom med den informationen.

Studier av olika djurs bröstmjölkssammansättning i förhållande till hur snabbt ungarna växer visar att proteiner i mjölken är starkt kopplade till snabb viktökning. En fördel för små djurbebisar, men kanske inte i ett samhälle där fetma hos barn och vuxna anses vara ett växande problem. Samtidigt frodas högproteindieterna.

– Det är väldigt omdiskuterat just nu, det här med hur det påverkar oss med protein, men man är väldigt restriktiv med att sänka proteinrekommendationerna, säger Carina. Sen är ju mjölken bara en del av måltiden så det är ju beroende på hur hela måltidsmönstret ser ut.

– Tittar man däremot på fibrer så innehåller ju komjölk inga alls men det gör havremjölk, och det är till skillnad från protein något som västerländsk kost innehåller för lite av. Vi tittar på hur mjölken ser ut, men det finns ingen anledning till copy paste för sakens skull. Förutom där den är bra.

En helsvensk produkt. På ett sätt är havremjölken den av växtmjölkerna som påminner mest om komjölken som de flesta av oss är uppvuxna med: det är en helsvensk råvara. Havre trivs, till skillnad från de andra vanliga alternativen soja, ris och mandel, i svenskt klimat. Mycket av havren kommer från Varaslätten och Västgötaslätten.

– Vi använder bara svensk havre säger Sofia. Den odlas lite varstans i landet, fast inte här i Skåne. Det är mer vete och raps här.

Drygt en tredjedel av all havremjölk som produceras hos Oatly i Landskrona är ekologisk, och en stor del av de ekologiska produkterna går på export. I Tyskland och Spanien är det ekologiska ett av de främsta säljargumenten. För något år sedan kom en larmrapport efter att undersökningar på europeisk ickeekologisk havre hade visat att den innehöll oroväckande höga nivåer av gifter och bekämpningsmedel.

– Vi fick ta en del samtal med oroade kunder. Men den svenska ickeekologiska havren är långt under alla gränsvärden för livsmedel när det kommer till tungmetaller och bekämpningsmedelsrester. Det finns ju många bekämpningsmedel som inte är tillåtna här i Sverige men som är godkända inom EU, säger Sofia.

– Och tittar man på miljöpåverkan har vi just gjort en livscykelanalys där bland annat klimatpåverkan har jämförts mellan våra produkter och mjölk, och där är en faktor tre ungefär i skillnad. Alltså en liter mjölk har tre gånger så stor klimatpåverkan som en liter havremjölk.

Förutom det där med bekämpningsmedlen har Oatly hamnat i blåsväder ett par gånger till under resans väg, även om det knappast handlat om några orkanstyrkor. Men en mindre katastrof skedde i samband med lanseringen av havreyoghurten 2010 när det kom fram att bakterien som användes till att tillverka yoghurtkulturen hade vuxit på mjölk, vilket fick som följd att några allergiker blev sjuka men framför allt blev konsumenterna oroliga.

– Vi fick återkalla allting tre veckor efter lansering. Vi hade fått ett intyg från leverantören på att det var mjölkfritt, men vi hade inte analyserat själva. Så kom det fram att det var mjölk ändå. Det var en jättetuff situation för oss , säger Sofia.

> "Vi använder bara svensk havre".

"Naturligt fritt från allt". En bakterie odlad på sockerarten laktos, det kan låta futtigt kanske, men för Oatlys största konsumentgrupper - mjölkallergiker och strikta veganer, kan det vara avgörande. I början var Oatly i första hand inriktade på den första gruppen, den färdiga pannkakssmeten hade ägg i sig och mjölken berikades med animaliskt vitamin D3.

– Det var nog inte någon som räknade med veganerna i början. Men det kom allt eftersom och vi insåg vilken otrolig styrka det skulle vara för oss att kunna säga att våra produkter är helt vegetabiliska. Pannkakssmeten sålde vi av längs vägen så det enda som egentligen återstod var D3-vitaminen som fanns där av rent nutritionella skäl.

Men nu finns det väldigt blandade studier på det. Idag diskuterar man ifall D2 kan vara en jämlik vitamin. Men det var alltså skälet från början. Vi ville vara så likvärdiga komjölk som möjligt.

"Naturligt fritt från allt" är en mening som dyker upp i mitt huvud. Mjölkfritt, laktosfritt, animaliefritt... Och nästan glutenfritt också för den delen. Ren havre är naturligt glutenfri men eftersom havre nästan alltid hanteras ihop med andra spannmål kommer den havre som Oatly använder inte ner i tillräckligt låga nivåer för att kallas glutenfritt.

– Vi har en ständigt pågående glutendiskussion, men vi garanterar i alla fall mindre än 100 ppm gluten, säger Carina.

> "Trots den lilla storleken går här åt en hel silo havre, 40 ton, på tre dagar."

Fritt från allt, vad blir egentligen kvar då?

– Vi försöker hålla oss så fria från komplicerade processer som möjligt. Men samtidigt har vi ju den utmaningen att vi ska vara "fria från" så mycket och då hamnar man ofta i det här: det ska inte vara mjölk, det ska inte vara soja, det ska inte vara... Till slut låter det som att koka soppa på en spik, säger Carina.

Vilket det på sätt och vis är, på innehållsförteckningen till den ekologiska varianten av havremjölken står bara: vatten, havre, havssalt.

För mainstream för molekylärkockarna. I egenskap av allergivänlig har Oatly haft en hyfsat rak väg in i den offentliga sektorn med skolbespisningar och liknande. Men det är svårare med restaurangerna, där krävs nästan en helt motsatt införsäljningsteknik.

– Vi stöter inte sällan på kockar som undrar varför vi inte lyfter fram smakfördelarna mer. Kogrädde har en typisk gräddsmak men vi har något annat, de uppmuntrar oss att inte jämföra oss, säger Carina.

Jag känner igen argumentet mot ersättning men undrar om dessa kockar verkligen är intresserade när det väl kommer till kritan. Det må vara en stereotyp men min bild är att de flesta kockar är inställda på att det ska vara "riktig grädde" och "riktigt smör". Men den superexklusiva molekylära matlagningen, den som är experimentell och nästan vill imitera forskning, den borde väl lira väl med en unik svensk uppfinning som havremjölk? Carina påpekar att de är komplicerade att närma sig.

– Det är väl lite så att de vill upptäcka själva. Vi kanske är för mainstream. Och forskningen är fortfarande viktig för oss, men vi vill gärna komma bort lite från det svårtillgängligt vetenskapliga.

Oatly har dock lyckats hitta några samarbeten, bland annat med lite otippade Saltimporten - en köttig skånsk långkokskrog. Resultatet blev en reklamfilm, där två av Saltimportens kockar lagar havresorbet.

– Det gäller att hitta rätt ambassadörer där ute, folk som är nyfikna att testa och som kan förstå fördelarna, säger Sofia.

Apropå glass... De andra företagen som specialiserat sig på mjölkfria alternativ, Carlshamn, Alpro och GoGreen, har ju alla hårdlanserat växtbaserad vispgrädde de senaste åren, men inte Oatly. Och en annan produkt som ofta efterfrågas i vegokretsar är en bra mjölkfri färskost. Jag har hört viskas om att Oatly står inför en stor lansering. Är det någon av dessa produkter som står på tur?
– Det kommer säkert... vi kan inte säga när, men... säger Sofia lite hemlighetsfullt.

– Ett problem för oss, både när det gäller grädden och osten, är att vi har ett hälsoperspektiv där vi inte vill använda för stor andel av hårda, mättade fetter, vilket krävs om man till exempel ska göra en vispgrädde. Men vi börjar fundera på om man ska släppa på det, nu när vi inser att den här efterfrågan finns, säger Carina.

Från Skåne till världen. Carina måste rusa, men Sofia och jag tar en tur ner till själva fabriken. Sätter på oss hårnät, skyddskläder och spritar händerna. På löpande band rullar liter efter liter av färdigpaketerad havremjölk, det luktar sött och är varmt och fuktigt inne i fabriken.

– Processen är väldigt automatiserad, de som jobbar här är operatörer av maskinerna.

Sofia visar var havren kommer in för att våtmalas och kokas upp till en gröt, havregrynsgröt helt enkelt. I nästa steg bryts massan ned med hjälp av enzymer och blir en flytande söt smet, men fortfarande full av fibrer. För att få en helt slät grundprodukt måste fibrerna sedan separeras från det som sedan ska bli själva mjölken. Men vad händer med restprodukterna?

– Förut blev det biogas. Men nu för tiden blir det foder till en ekologisk grisbonde, det är ännu mer miljövänligt eftersom fibrerna utnyttjas i ett led till.

Vi hälsar på operatörerna som har tagit en paus nere på golvet. Får man dricka komjölk om man ska jobba på Oatly, frågar jag halvt på skoj. Det får man förstås, men alla anställda har fri tillgång till produkterna för eget bruk.

– Det är lite roligt med folk som börjar på företaget och aldrig har tänkt tanken att byta ut komjölken förut, men som snart blir storkonsumenter, säger Carina.

Själva fabriken är överskådlig, det känns att det inte är någon anonym multinationell jätte vi är på besök hos, även om alla är måna om att framhålla att det är en väldigt modern tillverkningsprocess. Och trots den lilla storleken går här åt en hel silo havre, 40 ton, på tre dagar.

Inne på lagret, som finns i en separat byggnad, visar lagerchefen Magnus Olin stolt runt bland pallarna, medan lagerarbetarna susar förbi oss på sina truckar. Här ligger tusentals liter av en unik svensk uppfinning och väntar på att få komma ut och se världen. En pall till Västerås, en annan till Singapore.

MJÖLKFROSSA

Komjölk har en lång tradition i Sverige och vi är ett av de länder som dricker mest i hela världen. Vi på VEGO älskar mjölk, men den ska vara växtbaserad! Sedan ett par år tillbaka finns fler fantastiska varianter än vi kan räkna till i butikerna. Kokos-, mandel-, hasselnöt-, ris. Var mjölk har sin plats och öppnar för finstämda smakkombinationer som komjölken bara kan drömma om. Här ger vi dig våra "mjölkigaste" recept så att du kan prova dig igenom hela sortimentet!

Oreomilkshake och jordgubbsmilkshake.

Vegofavoriter!

För ett litet tag sedan gjorde Oreo om sitt recept så att de nu är helt vegetabiliska. Ett välkommet tillskott till vegofamiljen och ljuvligt goda att dricka ett glas mandelmjölk till.

Gräddkokta kronärtskockor.

GRÄDDKOKTA KRONÄRTSKOCKOR

4 portioner

Det här är ett utmärkt sätt att lyxa till konserverade kronärtskockshjärtan. Kokta i grädde blir de ett perfekt tillbehör till i princip vad som helst.

Mjölkkokta kronärtskockor

2 burkar kronärtskockor
2½ dl grädde, t.ex. havre- eller sojagrädde
2½ dl mjölk, t.ex. osötad sojamjölk
1-2 msk flytande grönsaksbuljong
1 tsk torkad timjan
salt
svartpeppar
rivet skal och saft av 1 citron

400 g valfritt vegokött, t.ex. *Veef* från Astrid och Aporna
2 vitlöksklyftor
2 tsk torkad timjan
salt
svartpeppar

Häll av spadet från kronärtskockorna och skölj dem under vatten. Koka upp grädde, mjölk, grönsaksbuljong, timjan, salt, peppar, citronskal och citronsaft. Rör ner kronärtskockshjärtana och låt sjuda i 5 minuter.

Stek vegoköttet så att det får fint med färg. Riv ner vitlöksklyftorna och krydda med torkad timjan, salt och svartpeppar. Servera till de gräddkokta kronärtskockshjärtana.

UGNSPANNKAKA

4 portioner

Ugnspannkaka är en väldigt smidig rätt att göra till många. Den är jättegod naturell men här har vi blandat ner en mix av lök, äpple och champinjoner.

6 champinjoner
½ äpple
½ gul lök
5 dl vetemjöl
½ dl maizena
2 msk bakpulver
1 tsk salt
100 g smör, mjölkfritt
10 dl mjölk, t.ex. havremjölk eller osötad soja- eller mandelmjölk

Sätt ugnen på 225 grader.
Tryck ner ett bakplåtspapper i en gratängform.

Hacka champinjoner, äpple och gul lök ganska fint och fräs i lite smör tills det blir härligt gyllenbrunt. Sprid ut i en gratängform.

Blanda vetemjöl, maizena, bakpulver och salt i en bunke. Smält smöret. Vispa ner smöret och mjölken i mjölblandningen. När du har en slät smet utan klumpar häller du ner den i gratängformen. Sätt in i ugnen i ca 25 minuter eller tills ugnspannkakan har blivit fast och fått fint med färg. Servera med lingonsylt.

OREOMILKSHAKE

2 glas

Det hördes en glädjens skrik hos många när Oreo tog bort mjölken i sina kakor och gjorde dem helt vego. Och vi garanterar att alla kommer att skrika av lycka efter att ha smakat den här våldsamt goda Oreomilkshaken.

6 Oreokakor
3 dl mjölk, t.ex. mandelmjölk
3 dl mjölkfri vaniljglass, t.ex. Oatlys eller Tofulines
vispgrädde, t.ex. Alpro Airy & Creamy

Krossa fem av kakorna och mixa ihop med de övriga ingredienserna i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Häll upp milkshaken i ett högt glas. Vispa vispgrädden fluffig och toppa milkshaken med den. Hacka den sista kakan grovt och garnera med smulorna.

JORDGUBBSMILKSHAKE

2 glas

Det bästa med milkshakes är att man kan mixa ner vad man vill. Här har vi valt jordgubbar, men vilken frukt eller bär som helst går bra. Blanda gärna allt du gillar, det kan bara bli gott.

2 dl mjölk, t.ex. ris- eller kokosmjölk
2 dl mjölkfri vaniljglass, t.ex. Oatlys eller Tofulines
100 g frysta jordgubbar
2 msk sirap
kokosflingor till dekoration
vispgrädde, t.ex. Alpro Airy & Creamy

Mixa ihop alla ingredienser i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Häll upp milkshaken i ett högt glas. Vispa vispgrädden fluffig och toppa milkshaken med den. Dekorera med kokosflingor.

Ugnspannkaka.

Morotssoppa med sweet chili-toast.

Ängamat.

ÄNGAMAT

4 portioner

Ängamat ser nästan för enkelt ut... och det är det. Men det är det bästa med grönsaker, de ger så mycket smak bara genom att vara sig själva.

1 blomkålshuvud
6 knippmorötter
4 dl vatten
4 dl mjölk, t.ex. havremjölk eller osötad soja- eller mandelmjölk
1 tsk salt
2 msk vetemjöl
1 knippe vårlök
150 g sockerärtor
hackad färsk persilja

Dela blomkålen i små buketter. Skala morötterna.

Koka upp vatten, mjölk och salt i en kastrull. Rör ut mjölet i lite av vätskan och rör ner på nytt. Lägg ner blomkålsbuketter och morötter i koket och låt sjuda i 5-10 minuter, eller tills de börjar bli mjuka.

När det snart är klart skivar du vårlökarna och vänder ner tillsammans med sockerärtorna Låt koka i 1 minut och ta sedan kastrullen från plattan. Strö över lite persilja och servera genast.

INDISK FÄRS

4 portioner

Tänk vad lite kokosmjölk och röda linser kan ställa till med för underverk. Den här indiska färsen är perfekt när du vill göra din vardagsmat lite mer spännande.

400 g sojafärs
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 burk kokosmjölk
1 dl torkade röda linser
½ msk flytande grönsaksbuljong
1 msk gul curry
1 dl kokosflingor

råris
hackade jordnötter

Stek sojafärsen i lite olja tills den börjar få färg. Hacka den gula löken och vitlöksklyftorna fint och blanda ner tillsammans med curryn. Låt steka med i någon minut. Häll på kokosmjölk, röda linser och grönsaksbuljong. Låt sjuda på svag värme under lock i 15 minuter eller tills linserna är mjuka. Rör ner kokosflingorna och servera den indiska färsen med råris och hackade jordnötter.

MOROTSSOPPA MED SWEET CHILI-TOAST

4 portioner

Morotssoppa kanske inte låter jättekul i allas öron, men nu är det dags att du tänker om! Här leker kokosmjölk tillsammans med färsk ingefära och apelsin, vilket gör den här soppan helt oemotståndlig.

Morotssoppa

1 kg morötter
1 rödlök
2 msk olivolja
1 liter vatten
1 burk kokosmjölk
2 grönsaksbuljongtärningar
2 msk riven färsk ingefära
1 tsk gurkmeja
saften och rivet skal av 1 apelsin

Sweet chili-toast

200 g vegokött, t.ex. "Istället för kyckling", sojastrimlor, Fry's Chicken style strips, fast tofu eller aubergine
4 msk sweet chilisås
4 brödskivor

Skala morötterna och skär i slantar. Hacka rödlöken lagom fint. Fräs morötter och lök i olivoljan i några minuter. Häll ner vatten, kokosmjölk, buljongtärningar, ingefära, gurkmeja, apelsinskal och apelsinsaft. Låt sjuda i 15 minuter eller tills morötterna har blivit mjuka. Mixa soppan slät i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer.

Stek vegoköttet eller tärnad aubergine i lite olja. Det ska bli vackert gyllenbrunt. Häll över i en skål och blanda med sweet chilisåsen. Rosta brödskivorna och toppa dem med sweet chiliblandningen. Servera genast till morotssoppan.

Indisk färs.

OSTSNITTAR

12 snittar

De här ostsnittarna förenar frasig smördeg med krämig ostfyllning. Perfekt till sommarens alla fester. Och du, du kommer att lura alla. De nya vegoostarna är imponerande lika traditionell ost i smaken.

1 rulle smördeg, finns i kyldisken
150 g tofu, fast eller mjuk
2 dl yoghurt, t.ex. sojayoghurt
200 g vegansk ost, t.ex.
Astrid och Apornas Jeezly
1 tsk salt
svartpeppar

Till servering
1 rödlök
1½ dl yoghurt, t.ex. sojayoghurt
100 g röd tångkaviar
färsk dill

Sätt ugnen på 225 grader. Rulla ut smördegen och tryck ner den i botten av en liten gratängform. Pricka med en gaffel och förgrädda smördegen i 8 minuter. Om degen har puffat upp sig är det bara att trycka ner den.

Mixa tofu, yoghurt, ost, salt och svartpeppar i en matberedare. Det ska bli en slät smet. Häll smeten över smördegen och kör in i ugnen i 15-20 minuter. Låt svalna.

Hacka rödlöken fint. Skär smördegspajen i rutor och toppa dem med finhackad rödlök, yoghurt, röd tångkaviar och färsk dill.

Helt vegetarisk tångkaviar har blivit ett allt vanligare alternativ i fiskhyllan i butikerna. Den har fin havssälta och spänstig konsistens!

ChufaMix®

Veggie Drinks Maker

ChufaMix® gör din egen dryck av havre, soja, mandel, nötter, bär och frukter - variationerna är oändliga.

Upptäck och experimentera med naturliga vegetariska drycker, snabbt och enkelt och med bibehållande av alla naturliga näringsämnen och smaker.

HUR FUNGERAR CHUFAMIX 6 ENKLA STEG

Från naturen direkt till ditt glas!

på 5 minuter

2 years warranty
2 ans de garantie

NO BISPHENOL A
BPA FREE
NON-TOXIC PLASTIC

www.chufamix.se

KOMJÖLK VS. VÄXTBASERAD MJÖLK

"Hur får du i dig kalcium då?", frågar vissa oroligt när man säger att man inte dricker komjölk. Och att mjölk ger starka ben har vi alla fått inpräntat i huvudet sedan dagis. Men är komjölk verkligen en mirakeldryck? Vi lät vår nutritionist Pernilla Berg reda ut all forskning och myter kring den heliga drycken.

Text: Pernilla Berg, *med dr* i toxikologi, nutritionist
Foto: Mattias Kristiansson

Komjölk är ett omdebatterat ämne. Motstridig information pumpas ut i media och för en slutkonsument kan det vara svårt att veta vad man ska tro på. Vilket budskap som förs fram beror på vilken expert som uttalar sig och ofta glömmer man att titta på helheten.

Kalcium och skelettet

Under 80-talet var det vanligt att promota mjölk med "mjölk ger starka ben". Mjölk innehåller visserligen kalcium som behövs för att skelettet ska byggas upp, men ett för stort intag av kalcium från mjölk ökar inte bentätheten i skelettet och skyddar inte mot frakturer. Det viktigaste för att bygga upp ett starkt skelett är att äta lagom med kalcium, vitamin D och att vara fysiskt aktiv. Vitamin D behövs för att kalcium ska tas upp effektivt i tarmen och för att det ska kunna lagras i skelettet. Det är inte längre tillåtet att hävda att mjölk ger starka ben, då det inte finns några studier som understödjer det.

Som vego kan man enkelt få i sig tillräckligt med kalcium genom nötter, frön, kål, gröna bladgrönsaker och kalciumberikad växtdryck. Vegetabiliskt kalcium tas upp bra eller till och med bättre än från mjölk. Vitamin D finns i mjölk, men det går lika bra att tillgodose behovet genom berikade produkter, tillskott eller genom att vistas ute i solen under sommarhalvåret.

Mjölk som sportdryck

Den senaste trenden inom mjölkindustrin är mjölk som är proteinberikad och riktar sig mot dem som tränar. Mjölken är berikad med proteinerna vassle och kasein som anses öka muskelmassan på ett effektivt sätt. Livsmedelsverket anser dock att det är helt onödigt med extra proteintillskott då man enkelt täcker in proteinbehovet genom att äta en varierad kost, även om man tränar på hög nivå. Som vegan behöver man inte heller äta proteintillskott. Det är endast vid styrketräning/body building som ett proteintillskott kan vara aktuellt. Man har sett att muskelmassan då blir större, men muskelstyrkan påverkas inte nämnvärt av ett ökat proteinintag.

> "Byt gärna ut ko-mjölk mot berikad växtbaserad mjölk, det ger många hälsofördelar."

Laktosintolerans

Komjölk är anpassad för den växande kalvens behov och näringssammansättningen motsvarar inte vårt näringsbehov. Mjölk innehåller laktos (mjölksocker) precis som bröstmjölk, men efter avvänjning från bröstmjölk avtar aktiviteten av enzymet laktas och i vuxen ålder är det helt normalt att inte tåla laktos. Dricker man komjölk som laktosintolerant får man problem med magen som kan vara mycket obehagligt.

Vi i Norden och andra länder i väst har utvecklat en mutation (en genvariant) som gör att vi kan bryta ner laktos även i vuxen ålder, men ser man till hela jordens befolkning är det väldigt ovanligt att tåla laktos i vuxen ålder.

Mjölk till spädbarn

Barn under ett år och för tidigt födda barn bör inte dricka komjölk. Använder man mjölk som måltidsdryck till små barn finns det risk för att den tar för stor plats av det totala energiintaget och att järnintaget blir för lågt. Man ska aldrig ersätta bröstmjölk eller bröstmjölksersättning med komjölk eller vegomjölk då näringssammansättningen är helt annorlunda. Bröstmjölk innehåller t.ex. mer järn än komjölk. Det är också vanligt att barn som ammas får kolik om mamman äter mycket mjölkprodukter. Små barn som dricker mycket mjölk får oftare förstoppning och kan utveckla komjölksproteinallergi.

Mättat fett

Mjölk innehåller mycket mättat fett och kolesterol vilket eventuellt kan öka risken för hjärt- och kärlsjukdomar, men troligen är mättat fett i kött ännu skadligare och mer kolesterolhöjande. Ett högt intag av mättat fett leder till att intaget av omättat och framför allt fleromättat fett blir lägre. De flesta allätare behöver öka intaget av omega-3- och omega-6 fett. Livsmedelsverket rekommenderar att man väljer magra mejeriprodukter framför feta och att intaget av fleromättade fetter bör öka.

Järnupptag

Kalcium och järn har samma upptagningsmekanism i tarmen och vid ett högt kalciumintag via mjölk kan järnupptaget hämmas. Man brukar därför rekommendera att inte dricka mjölk till lunch och middag, som brukar vara järnrika.

Som vegan kan man boosta järnupptaget genom att äta C-vitaminrik mat tillsammans med järnrika livsmedel. Man kan också tänka på att undvika att dricka kalciumberikade drycker till lunch/middag.

Övervikt

Det finns korttidsstudier som indikerar att konsumtion av mejeriprodukter minskar risken för övervikt, men orsakssambandet är inte helt klart. Långtidsstudier visar dock att ett högt intag av mjölkprodukter på sikt leder till viktuppgång, oberoende av om man använder produkter med låg eller hög fetthalt. Går man över till en mer växtbaserad kost kommer intaget av mättat fett att minska och man vet att vegetarianer/veganer har en lägre genomsnittsvikt och övervikt är ovanligt.

Cancer

Ett högt intag av mjölkprodukter kan öka risken för bröstcancer, äggstockscancer och prostatacancer. Troligen är det mjölkens innehåll av tillväxtfaktorn IGF-1 som ger den skadliga effekten. IGF-1 är viktig i komjölk för att den växande kalven ska växa och bli könsmogen. Den höga nivån av mättat fett är troligen en bidragande orsak till den förhöjda bröstcancerrisken hos mjölkdrickande kvinnor.

Diabetes
Mjölk verkar öka risken för diabetes typ 1 hos barn, men minskar risken för diabetes typ 2 hos vuxna. En tidig introduktion av komjölk till barn ökar risken för diabetes typ 1 och förekomsten av diabetes typ 1 är mindre hos barn som inte dricker mjölk. Vill man äta mjölk som vuxen är syrade mejeriprodukter ett bättre alternativ.

Miljöföroreningar & läkemedelsrester
Mjölk innehåller bekämpningsmedelsrester och läkemedelsrester som kan störa hormonbalansen hos oss människor. I Sverige finns restriktioner för hur höga nivåer av läkemedelsrester som får finnas i mjölk, men det förekommer utbrott med mjölk innehållande förhöjda nivåer av läkemedel (t.ex. antibiotika). I tillägg innehåller mjölk miljögifterna PCB och dioxiner som också kan påverka hormonbalansen. Det är oklart hur den totala lasten av miljöföroreningar, läkemedelsrester och animaliska hormoner påverkar oss på lång sikt.

Många är oroliga för att fytoöstrogener i soja ska störa hormonbalansen i kroppen. Men de har endast en svag östrogeneffekt, medan vanlig komjölk innehåller ämnen som har en potentiellt större hormonstörande effekt.

Växtbaserad mjölk
Idag finns det en uppsjö av olika vegetabiliska mjölktyper att välja mellan. De vanligaste är soja-, havre- och risdryck, men det finns även mer udda nöt- och spannmålsdrycker.

Sojadryck är den dryck som mest liknar komjölk i sin sammansättning. Den har en bra proteinnivå jämfört med rismjölk som har extremt låg proteinhalt. Soja innehåller dessutom fytonäringsämnena daidzein och genistein som har en kolesterolsänkande effekt. Betaglukaner i havredryck har också en kolesterolsänkande effekt och havredryck har en bra sammansättning av fett, kolhydrater och protein. Havredryck är sojafri och därför ett utmärkt alternativ till sojadryck, särskilt om man är allergisk.

Rismjölk är rik på kolhydrater, men innehåller extremt lite protein och fetthalten är låg. Risdryck anses vara skonsam för magen, men Livsmedelsverket har analyserat olika livsmedel som är avsedda för små barn och testerna visade att risbaserade drycker kan innehålla arsenik. Barn under 6 år bör därför inte använda risdryck regelbundet.

De flesta nötdrycker som t.ex. hasselnöts- och mandeldryck innehåller mycket kolhydrater och har en relativt hög fetthalt och låg proteinhalt och kan inte jämföras näringsmässigt med havre- och sojadryck.
Alla växtbaserade mjölksorter är naturligt fria från laktos, komjölksprotein, kolesterol och transfett. De innehåller en gynnsam fettprofil med fleromättade fetter och mycket lite mättat fett och är därför ett sunt val för alla som vill äta näringsriktigt. Vidare innehåller de skyddande fytonäringsämnen som till exempel betaglukaner och fytoöstrogener.

Det man bör tänka på när man väljer växtbaserad dryck är att välja en som är berikad med kalcium, vitamin D och B12. Ekologiska produkter får dock inte berikas med rena vitaminer och mineraler, väljer du ekologiskt bör du därför ta tillskott av dessa näringsämnen.

Mjölk och andra mejeriprodukter är inte nödvändiga att inkludera i kosten och kan till och med vara skadliga vid hög konsumtion. Ät hellre en varierad växtbaserad kost med frukt, grönsaker, nötter, frön, spannmål och baljväxter. En sådan kost är rik på fiber, antioxidanter och fytonäringsämnen som har en skyddande effekt. Byt gärna ut komjölk mot berikad växtbaserad mjölk, det ger många hälsofördelar.

VÄXTBASERAD MJÖLK

FÖRDELAR
Lite mättat fett
Fri från transfett
Kolesterolfri
Laktosfri
Fri från komjölksprotein
Innehåller fytonäringsämnen
Berikade sorter innehåller kalcium, B12-, och D-vitamin
Soja och havre har kolesterolsänkande effekt
Soja minskar risken för prostatacancer
Soja kan eventuellt minska PMS

NACKDELAR
Soja- eller nötallergener
Vissa växtbaserade drycker är proteinfattiga
Rismjölk kan innehålla arsenik

KOMJÖLK

FÖRDELAR
Kalciumrik
Innehåller B12 och D-vitamin
Proteinrik

NACKDELAR
Mättat fett
Transfettsyror
Kolesterol
Laktos & komjölksprotein
Ökad risk för typ 1-diabetes
Ökad risk för vissa cancertyper
Hormoner & tillväxtfaktorer
Ingen bra dryck till små barn

Stort smaktest av

VEGOMJÖLK

Det är nästan så att man svävar på lätta moln när man vandrar runt i den fantastiska världen av växtbaserad mjölk. Alternativen till komjölk har aldrig varit fler. Det finns även smaksatta favoriter som förgyller vilka tillfällen som helst. Här har vi testat ett urval av drycker och uppmanar dig att själv hitta din favorit!

Text: Hubbe och Kina

Namn	Osötad sojadryck	Risdryck med kalcium	Sojadryck choklad
Märke	Alpro.	Urtekram.	Urtekram.
Storlek	1 liter	1 liter	1 liter.
Cirkapris per frp	19.90-22.90	19.90	24.90.
Smak och konsistens	God, inte så märkbar sojasmak.	Underbart god, inte alls så vattnig som andra risdrycker.	Underbart god fyllig chokladsmak.
Övrig kommentar	Lite tunn. Lätt att hitta i butik.	Inget tillsatt socker, riset är fermenterat vilket gör att den naturliga sötman kommer fram.	Svår att sluta dricka, vill bara ha mer!
Ekologisk	Ja.	Ja.	Ja.
Helhetsbetyg (1-5)	VVV\	VVVVV	VVVVV

Namn	Havredryck choklad	Apelsin- och mangodryck	Sojadryck med kalcium
Märke	Oatly.	Oatly.	Urtekram.
Storlek	1 liter.	1 liter.	1 liter.
Cirkapris per frp	17.90-19.90.	17.90-19.90.	19.90.
Smak och konsistens	Smarrig! Lite ljusare chokladsmak än Urtekrams. God eftersmak av havre.	God och ovanlig smak. Lite eftersmak av havre.	Fyllig med en ganska tydlig smak av soja. Lite väl söt.
Övrig kommentar	Tyvärr inte ekologisk.	Härligt svalkande en varm sommardag eller som bas i smoothien.	Plus för att det är kalcium samtidigt som den är ekologisk!
Ekologisk	Nej.	Nej.	Ja.
Helhetsbetyg (1-5)	VVVVV	VVV\	VVVV

Namn	Ris- och kokosdryck	Havredryck färsk	Mandeldryck
Märke	Provamel.	Oatly.	Alpro.
Storlek	1 liter.	1 liter.	1 liter.
Cirka pris per frp	24.90.	15.90-17.90.	24.90.
Smak och konsistens	Supergod, härlig kokossmak och kokosdoft.	God, naturell smak.	Fyllig dryck med god, snäll mandelsmak.
Övrig kommentar	Perfekt som måltidsdryck.	En populär klassiker som finns överallt.	Jättekul att det kommer alternativ till soja, havre och ris!
Ekologisk	Ja.	Ja.	Nej.
Helhets betyg (1-5)	VVVV\	VVVV	VVVV

Jonas Paulsson:

Den vita döden

Jonas Paulsson
Debattör och krönikör. Initiativtagare till Köttfri måndag i Sverige och ordförande i Djurens parti.

Du vet hur kött kan vara ett ganska känsligt samtalsämne? Det är inget mot mjölk!

Min älskade mamma har en syn på mjölk som är rätt typisk för dagens svensk. För henne är mjölk detsamma som medicin. 1905 förlorade min gammelmormor Greta sin mor och två storasystrar i den fruktade sjukdomen tuberkulous. Greta klarade sig trots att även hon smittades. Enligt min mamma berodde det på att hon varannan dag fick gå till en bonde och dricka ett glas mjölk.

Greta var en undernärd flicka som levde för mer än 100 år sedan. Hon drack ett glas mjölk varannan dag. Numera spolar svensken dagligen i sig en liter mjölk. För så mycket rör det sig faktiskt om ifall osten och de andra mejeriprodukterna räknas om till mjölk. På ett år räcker det till att fylla ett badkar.

För 100 år sedan, innan pastöriseringsprocessen, kallades mjölk i folkmun för vita döden. Det är mycket möjligt att Gretas mamma och systrar smittades av tuberkulos genom just komjölk. I gamla pressklipp kan man ibland läsa om någon olycklig bondkvinna som sålt tuberkulossmittad mjölk på marknadsplatsen. Att betrakta mjölk som medicin var lika logiskt som att betrakta ådersnäppan som en folkhälsans hörnsten. Boten var värre än soten.

Men den kanske viktigaste skillnaden mellan då och nu är att det i världen rådde brist på mat. Mjölk från kor som gav smör och ost var ett sätt att överleva i ett kargt och fattigt land. Människor var undernärda. I dag är vi inte undernärda. Sedan 80-talet har medelsvensson gått upp 5 kg och det märks på antalet knäoperationer.

I princip är det ingen skillnad på kött och mjölk. Alla argument för minskad köttkonsumtion funkar lika bra på mjölk. 2010 publicerade FN:s expertmiljöpanel en rapport enligt vilken vi omgående och drastiskt måste minska konsumtionen av kött och mejeriprodukter för att undvika de värsta konsekvenserna av klimatförändringarna. Men det hjälps inte.

Kampanjen Köttfri måndag har spridit kunskap om kött. Dumma jag trodde det gick fram att detsamma gäller mjölk, ost och grädde.

Det roliga är att det finns gott om spännande alternativ som till och med är bättre än vanlig kossamjölk och som inte berövar den stackars kalven sin mor. Jag köper ofta spännande mandelmjölk eller ekologisk sojamjölk som jag har till frukostgröten. När jag lagar mat går det jättebra med sojagrädde.

Att välja bort komjölken har aldrig varit lättare. Jag hörde en gång en hjärtspecialist säga att mjölk, det ska bara barn och kalvar dricka. Så var snäll både mot dig själv och mot korna, efter Köttfri måndag, testa Mjölkfri tisdag!

JONSBORG

Med sitt centrala läge mitt på Avenyn och en komplett vegetarisk grillmeny är Jonsborg ett föredöme bland svenska gatukök. Hit har vegosar vallfärdat för att få sig en burgare eller helt vegetarisk halv special sedan mitten av 90-talet. På senare år har Jonsborg gått i bräschen för att experimentera med nya vegorätter som köttfria revbensspjäll och vegetariska "oxfilérullader". I år expanderar de och öppnar en egen helvegetarisk matvarubutik, inspirerade av tyska kedjan Veganz. VEGO tog tåget till Göteborg för att haffa en kebab med vego-ostgratinerade sweetfries.

Medan snobbkrogarna har fullt upp med att lära sig vad som är upp och ner på ett fänkålsstånd har Jonsborgsgrillens snart 20-åriga exeperimentlusta gjort dem till ett av landets mest vågade och gladaste förespråkare av vegokött i alla dess former.

Grillköket mitt på Avenyn har en gedigen historia, här har korvgubbarna hållit fortet sedan 30-talet. Här åt Jan Malmsjö enligt egen utsago sin allra första korv, och hit vallfärdar än idag korventusiaster som Leif Pagrotsky och Tommy Körberg. Sin vegoprägel fick köket dock först på 90-talet, då Björn Jonsborg tog över. Idag är det hans son Magnus som driver bygget. Han har satt ära i att vara först med de allra bästa vegoprodukterna i världen. Följaktligen är det hit man ska bege sig för att få tag på omsusade delikatesser som Daiyaost och Field Roast-chorizo.

Vi på VEGO är barnsligt förtjusta i Göteborgsklassikern halv special som självklart finns i vegotappning på Jonsborgsgrillen, och brukar se till att alltid få i oss minst en per Göteborgsbesök. Men denna gång trugar Magnus på oss en kebab med sötpotatisfries och smält ost. "Det är mer spännande!" Tycker han ja, som har obegränsad tillgång till vego-mos, tänker vi, men vågar såklart inte säga emot en Jonsborgare i hans eget kök.

Och nog blir vi nöjda med kebaben. Seitanköttet är flottigt, som sig bör, med bra tuggmotstånd, och sötpotatis-pommes fritsen krispiga. Daiyaosten lika smörig och trådig som jag minns den från mitt senaste USA-besök.

För den som vill ha "naturliga" råvaror och vegetarisk hälsokost är det här fel ställe, men då kanske man borde undvika allt som liknar ett gatukök redan från första början. För en vegoköttsfantast däremot, är detta som att komma till paradiset.

Hamburgare med flera olika dressingar, ost och bacon att välja mellan. 100 % vego.

TRE FRÅGOR TILL MAGNUS JONSBORG

Hur mycket är vegetariskt av det ni säljer på en dag?
– Kring 80 %. Men jag tror också ibland att folk missuppfattar och vi har nog sålt en del vegansk kebab till folk som antagit att det varit kött, men så länge det smakar bra är de ju nöjda ändå.

Vilken är din favoritvegoprodukt?
– Tempeh. Men den är svårhanterad, vad många inte förstår är att den ska ångokas först av allt.

Hur ser framtidsplanerna för Jonsborg ut?
– Sedan ett litet tag tillbaka har vi en liten butikshörna här inne i grillen, men det ska bli fullskalig matbutik. Jag har just hittat en lokal. Så snart allt är signat och klart kan vi vara igång med den på ett par månader, så förhoppningsvis redan lite senare i vår! Generellt känns det som att det kommer en veganexplosion. Många vill sluta men fram tills nu har det funnits för dåliga produkter. Men vi börjar komma någon vart nu, att vara 100 % vegan idag är betydligt lättare än hur det var att vara lakto- ovo-vegetarian när vi började -95.

JONSBORG
MAT: Vegansk snabbmat som hamburgare, kebab, korv, men även spännande uppfinningar som revbensspjäll.
ADRESS: Kungsportsavenyn 39.
HEMSIDA: www.jonsborgsgrill.se

TIPS! Mer av Magnus får du om du följer "Jonsborgs Grillens Ambassadör" på Facebook.

Vegansk kebab med sötpotatisfries och smält vegoost.

För fler restaurangtips, besök den veganska krogguiden Veganistan: www.veganistan.se.

MAKE OVER tofu

Vi på VEGO vet att det inte finns någon äcklig vegomat. Om du säger "Jag hatar gröna linser!" så svarar vi med att laga tidernas godaste linsplättar. Ja, i varje nummer bevisar vi för en ny läsare att ett gammalt hat-objekt kan bli en ny älskling. En total make over, vegostyle!

CAROLINE HATAR TOFU!

ÅLDER: 26
FAMILJ: Sambon Samuel
ÄLSKAR: Pimientos de padrones (stekta gröna minipaprikor)
HATAR: Tofu

VARFÖR HATAR DU TOFU?
- Jag vet inte vad jag ska göra med den, den är så oformlig och slajmig. Jag är nog lite rädd för den och tror aldrig jag ens försökt laga något med den!

– Det här var helt sjuuukt gott. Ingefära, min favoritkrydda, vilken smakexplosion! Och inte alls slajmig, utan krispig på utsidan och mjuk på insidan, perfekt konsistens. Och så lätt det såg ut!

KRISPIG TOFU I INGEFÄRS- OCH APELSINSÅS

4 portioner

400 g fast tofu
3 msk maizena
1 msk vita sesamfrön
1 krm salt
1 krm malen svartpeppar
rapsolja till stekning

Ingefärs- och apelsinsås
2 cm färsk ingefära
½ apelsin, skalet och saften
2 vitlöksklyftor
2 msk ljus misopasta (om du inte hittar misopasta går det bra med 1 msk ljus soja)
1 msk olja
1 msk muscovadosocker
1 dl vatten
½ msk potatismjöl
1 färsk röd chili till garnering

Skär tofun i kuber och låt dem rinna av på hus-hållspapper en liten stund. Blanda maizena, sesamfrön, salt och peppar till paneringen. Bred ut på en tallrik och rulla tofukuberna i den. Hetta upp rikligt med olja i en panna satt på medelhög värme. Lägg i tofun och stek/fritera tills den är gyllene. Låt den rinna av på hushållspapper.

Riv ingefäran och vitlöksklyftorna. Blanda med apelsinskal och apelsinsaft, muscovadosocker, misopasta och olja i en kastrull. Hetta upp och låt puttra på i några minuter. Blanda ut potatismjölet i vattnet och vispa ner i kastrullen. Rör runt tills såsen tjocknar.Vänd ner tofukuberna i såsen och servera med ris. Garnera med hackad färsk chili.

Nu slutar jag!

Krönika signerad Benjamin Rask

Jag får ett sms: "NU slutar jag äta kött".
Jag svarar: "Äntligen!"

Plötsligt står flera personer i min omgivning inför beslut om att förändra sättet de äter på. Men varför svarar jag "äntligen"? Har jag längtat, har jag väntat på att det skulle hända?

Vi är många som gärna pratar om mat, fler än bara mina vänner och jag. Hela Sverige verkar besatt av kost och dieter. Löpsedlar håller mig uppdaterad om dieten du jour, vad och hur du äter är sedan länge en offentlig sak. På gott och på ont pratas det i lunchrum, på debattsidor och i tv-soffor.

Kanske reagerar jag med ett äntligen för att vi som grupp blir större och min vegetarianism ett inte lika ensamt hus. Nu har ju min vän äntligen förstått, kommit till den stora insikt många andra inte nått. Jag menar, vi pratar faktiskt om sanningen. Sanningen om hur det egentligen ligger till med köttets miljöpåverkan, djurhantering och hälsovinster. Någon i samma situation som vet hur det är när det bara finns dålig och dyr tofu kvar i mataffären, någon som också kommer att få frågan: men vad får du egentligen äta?

Jag får ett till sms, från en annan vän: "Min läkare säger att jag måste börja äta kött igen".

Vegetarianer i köttexil, de som valde bort gemenskapen och regelverket, har sina berättelser. Många handlar om hur svårt det var att vara vegetarian; på restaurangen, i mataffären eller hos släkten - som köttätare finns det ju fler val. Andra går på linjen att livsnjutaren äter kött, att det helt enkelt vore självhat att förneka sig lite animalier dagligdags. Enligt ytterligare andra är köttätandet den enda möjliga lösningen på ett kroppsligt besvär, de berättar gärna om läkare och nutritionister, om hur mycket bättre de mår med biff och bacon. Träningen går bättre, till och med tarmen mår bättre.

In- eller uttåg ur vegetarianismen görs med högtidliga förkunnanden. Var sidas berättelser tycks fungera för att säkra upp mot ifrågasättanden. Så uppstår polemik mellan olika kostval: vegetarianer mot köttfrossare, proteinfrälsta mot fettfantaster.

En tredje vän säger: "Du måste inte alltid vara vegan, jag kanske inte alltid kommer att vara vegan".

Varje kamp behöver en grupp som går i bräschen; några som förbereder jorden, en grupp som får ta smällarna för att andra ska kunna komma efter. För mig hänger det ihop; vittnesmål från djurrättsaktivister, forskare som brinner för miljöfrågor och vegetariska matbloggar driver alla åt ett håll, de väcker tanken om att annan kost är möjlig.

Plötsligt står vi i ett Sverige där många skolor och förskolor har en köttfri dag i veckan. Med måltider vi delar med andra bygger vi relationer och skapar historia, det är inte underligt om många har en lite ansträngd inställning till avvikande val.

Men jag hoppas att jag kan behålla en stor ödmjukhet inför att andra gör på andra sätt, av olika anledningar. Jag vill inte moralisera, inte distansera mig. Jag vill vara öppen för att oväntade saker kan förändra mina förutsättningar, men jag ska alltid vara trogen min övertygelse.

Vegansk burgare på Foodswings i New York.

90% EKO

100% VEGO

GRÖNA KASSEN

DEN VEGETARISKA MATKASSEN

WWW.GRONAKASSEN.SE • 08-446 07 11

Kostexperten svarar

Pernilla Berg, nutritionist och medicine doktor i toxikologi, kommer i varje nummer att svara på dina frågor om kost och näring. Pernilla är själv vegan och driver hemsidan **www.veganlife.se**.

Skicka in din fråga till **doktorn@matmagasinetvego.se**.

Vad ska man tänka på som vego och gravid? Tips?

Som vegan kan man i princip äta precis som vanligt, bara lite fler kalorier under den sista delen av graviditeten. Det är enklare att vara gravid som vegan eller vegetarian då man inte behöver undvika så många livsmedel. Det allra viktigaste att tänka på är att ha ett bra intag av vitamin B12, järn och vitamin D, antingen genom tillskott eller berikade produkter. Från vecka 20 behöver de flesta gravida ta järntillskott för att inte dippa för mycket i blodjärnvärde. Det gäller även allätare. Ett tillskott av flytande järnsaft ger bra upptag i tarmen och ger ingen förstoppande effekt. Du kan också boosta järnupptaget genom att äta nyponpulver eller C-vitaminpulver till frukostflingorna/gröten. Under graviditeten är det också viktigt att ha ett bra intag av Omega-3. Använd gärna omega 3-rika livsmedel som linfrö, chiafrön och hampa och algolja rik på DHA (dokosahexaensyra) som innehåller samma långkedjade fettsyror som fet fisk.
Under sista trimestern lagrar det växande barnet in kalcium i skelettet och det är då extra viktigt att tänka på vitamin D- och kalciumintaget.

När man är gravid ska man vara försiktig med intag av extremt jodrika produkter som alger. Kelp bör man undvika, men mikroalger som algolja tillverkas från är alltid är helt jodfria.

Det är vanligt att man får problem med förstoppning under graviditeten. För att undvika det är det bra att äta fiberrikt, dricka mycket vätska och se över vilka kosttillskott man använder. Vissa typer av tillskott med järn, B12 och kalcium kan ha en förstoppande effekt.

Går det att äta veganskt och GI? Är det något speciellt jag ska tänka på?

Det går utmärkt att äta GI-mat som vegan. GI står för glykemiskt index och är ett mått på hur stor påverkan livsmedlet har på blodsockernivån. Ju högre GI-värde ett livsmedel har desto mer höjs blodsockret efter att man har ätit det. En tumregel är att ju mer oraffinerat ett livsmedel är desto lägre GI-värde. Sikta in dig på hela korn och fermenterade livsmedel framför produkter som innehåller vitt raffinerat mjöl och socker.

Nötter och frön har lågt GI-värde och ger god mättnad och en jämnare blodsockernivå. Baljväxter som linser och bönor har ett lågt GI-värde och de flesta juicer har ett relativt högt GI-värde. Välj hellre hela frukter och grönsaker, de innehåller cellulosa och andra fibrer som gör att de snabba kolhydraterna tas upp långsammare från tarmen och ger en stabilare blodsockernivå. Vissa frukter har ett högt GI-värde, men när de äts tillsammans med annan mat ger de ett lägre blodsockersvar.

Jag är inte så förtjust i bönor och linser, finns det några andra bra vegetariska proteinkällor?

I regel är proteininnehållet i en vegokost inte begränsande. Det är extremt ovanligt med proteinbrist i västvärlden hos friska personer. Äter du en väldigt kalorisnål kost utan baljväxter blir det dock svårare att få i dig tillräckligt med protein och dess essentiella aminosyror. Det är framför allt aminosyran lysin som då blir begränsande. Lysin finns i bra mängd i baljväxter och seitan (vetegluten), men även i quinoa, pistagenötter och pumpafrön.

Tycker du inte om smaken av hela bönor och linser kanske tofu eller texturerat sojaprotein (TVP) kan vara ett bra alternativ för dig? Tofu och TVP tillverkas av sojabönor som är en baljväxt, men konsistensen och smaken är helt annorlunda än hela bönor. Prova också gärna tempeh som är en fermenterad sojabönsspecialitet. Vanliga gröna ärtor hamnar ibland i skymundan, men de är både proteinrika och goda.

Hampaprodukter, nötter och frön är också relativt rika på protein, men det är bra att kombinera med baljväxter för att på ett enkelt sätt få i sig fullvärdigt protein (protein med alla essentiella aminosyror). Fetthalten i nötter och frön är hög, vilket kan vara ett problem om man har ett lågt energiintag.
Det går att äta vegokost utan baljväxter och få i sig fullvärdigt protein, men då är det enklast att täcka behovet med ett högt kaloriintag och en hög fysisk aktivitetsnivå.

29 mars

EARTH HOUR!

Lördagen den 29 mars, 20:30-21:30, är det återigen dags för **WWF Earth Hour**. Delta i världens största miljömanifestation genom att både släcka ljuset och stänga av ugnen under en timme… och baka årets Earth Hour-bakelse, en raw chokladbomb skapad av Pia Hall och Mia Öhrn.

ÅRETS EARTH HOUR-BAKELSE 2014
8-10 bakelser

Botten
150 g ekologisk sötmandel
150 g ekologiska valnötter
100 g ekologiska dadlar, gärna färska, saftiga

Chokladmousse
150 g ekologiska dadlar, gärna färska, saftiga
2 mogna ekologiska avokador
2 mogna ekologiska bananer
1 dl ekologisk kakao (alternativt raw kakao)
1 tsk vaniljpulver
¾ dl (110 g) agavesirap
1 krm salt

Kakao och bär till dekor

Botten. Klä en form, cirka 18 x 20 cm, med bakplåtspapper.

Mixa mandlar och valnötter fint i en matberedare. Väg upp dadlarna och kärna sedan ur dem. Tillsätt dadlarna till nötblandningen och mixa ihop till en smulig och lite kladdig massa.

Tryck ut massan i botten av formen.

Chokladmousse. Väg upp dadlarna och kärna ur dem. Kör dem till mos i en matberedare. Tillsätt resten av ingredienserna och mixa någon minut till en krämig mousse.
Bred ut moussen i ett jämnt lager i formen. Låt stå i kylen och stabiliseras i cirka 1 timme.

Lossa kakan ur formen genom att ta tag i bakplåtspappret och lyfta över den till en skärbräda. Skär kakan i långsmala bitar. Lättast går det om du sköljer av kniven med hett vatten mellan varje knivtag.

Dekorera eventuellt med pudrad kakao och färska eller frysta bär, gärna vinbär.

KLIMATSMART MAT!

Det bästa du kan göra för miljön är att äta vegetariskt och **WWF Earth Hour** vill inspirera alla till att äta mer klimatsmart. Därför har de tagit hjälp av vegoprofilerna Green Kitchen Stories, Gröna Kassen och Saltå Kvarn, som alla har fått ta fram varsin vegetarisk meny. Här delar vi med oss av två favoriter från Saltå Kvarn - en värmande minestrone och en vacker rätt med dinkel och vitt vin.

MINESTRONE MED BORLOTTICRÉME

4 portioner

En mild och fin minestronesoppa som får ett oväntat lyft och en fin smakbrytning av borlottikrämen som klickas i soppan vid servering.

3 dl borlottibönor
1 citron
200 g pasta tricolore
4 morötter
4 palsternackor
1 stor rotselleri
2 gula lökar
1 vitlöksklyfta
2 msk olivolja
1 dl vitt vin
½ l vatten
1 burk konserverade körsbärstomater
salt

Borlotticréme. Häll av och skölj borlottibönorna. Riv det yttersta skalet från en citron och mixa det tillsammans med bönorna. Smaka av med lite salt och olivolja.

Minestrone. Koka pastan al dente. Skala och hacka morötter, palsternackor, rotselleri, lök och vitlök. Värm olivoljan i en gryta och fräs alla grönsakerna på låg värme i ca 5 minuter. Slå på det vita vinet och låt koka i några minuter. Tillsätt vattnet och häll på körsbärstomater och låt allt bli varmt. Smaka av med salt. Mixa soppan med en stavmixer till önskad konsist. Lägg i den färdigkokta pastan och servera med borlotticrémen.

UGNSBAKAD DINKEL MED VITT VIN, TOMAT OCH TIMJAN

4 portioner

Det här är ett väldigt trevligt sätt att tillaga hel dinkel. Här är det smaksatt med vitt vin, timjan och tomat men man kan välja att krydda helt efter tycke och smak. Den ugnsbakade dinkeln är god att servera som en vegetarisk ensamrätt.

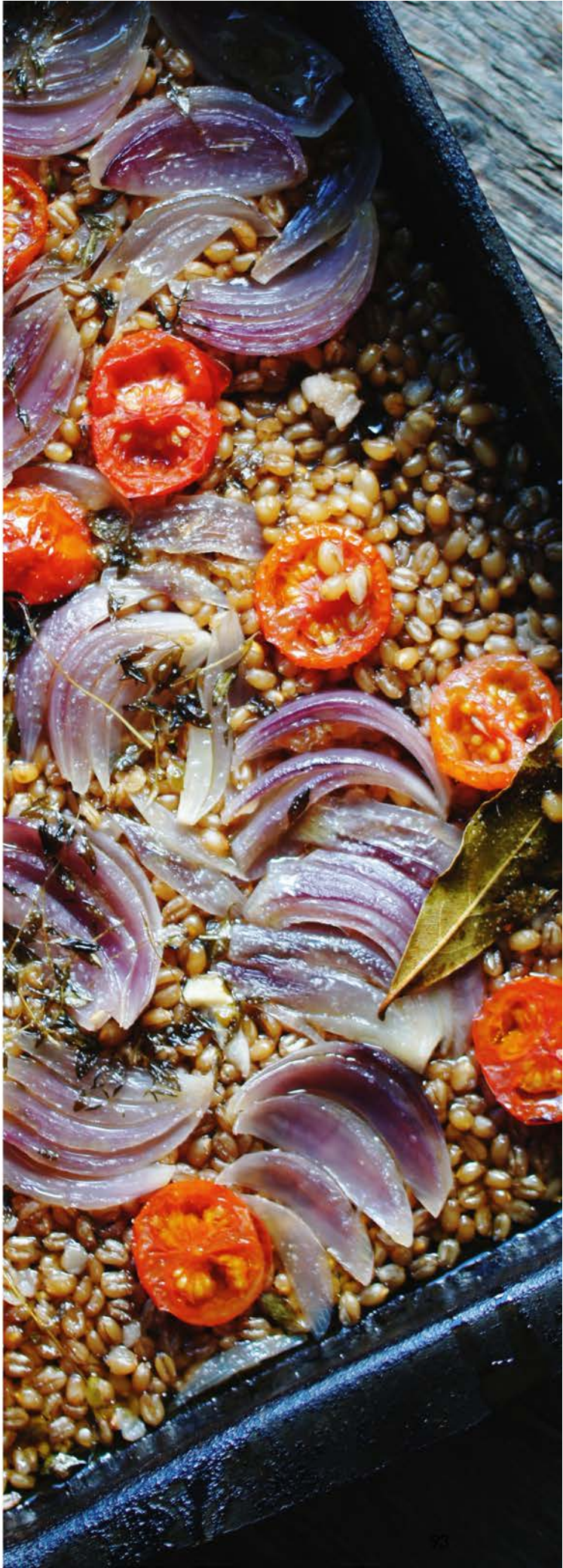
3 dl dinkel, hel
250 g körsbärstomater
3 röda lökar
5 vitlöksklyftor
½ kruka timjan
2 st lagerblad
5 dl grönsaksbuljong
2 dl vitt vin
1 dl olivolja
salt och peppar

Skölj dinkeln i kallt vatten och blötlägg den sedan i nytt, kallt vatten i ca 8 timmar. Häll den sedan genom en sil och skölj under rinnande vatten. Om dinkeln inte ska tillagas direkt efter blötläggningen går det bra att förvara den avrunnen i kylskåpet tills det är dags.

Dela körsbärstomaterna på hälften. Skala löken och skär den i klyftor. Skala vitlöken och dela den. Repa bladen från timjankvistarna.

Lägg dinkeln i en ugnsfast form tillsammans med tomater, lök, vitlök, timjan och lagerblad. Koka upp buljongen och häll den sedan i formen tillsammans med vin och olivolja. Blanda runt försiktigt.

Täck formen med bakplåtspapper och baka sedan i ugnen i 175 grader i ca 1 timme eller tills dinkeln är mjuk. Ta av bakplåtspappret mot slutet av tillagningen för att koka bort överflödig vätska. Ta ut formen ur ugnen, salta och peppra och rör runt försiktigt.



Thomas

Norges veganska bakkung!

I "Kakekrigen", Norges svar på Hela Sverige bakar, glänste en stjärna lite extra grönt och härligt: Thomas Olsen. Han var nämligen den enda som bakade helt veganskt! Och eftersom varje nummer av VEGO avslutas med något sött, vem bättre att leverera sötsaker än Thomas själv. Här kommer hans råa chokladtårta, känd från tv och allt.

Faktaruta

NAMN: Thomas Hvål Olsen
ÅLDER: 31
AKTUELL MED: Deltog i Norges motsvarighet till "Hela Sverige bakar" - *Kakekrigen*. Jobbar på Norges största djurrättsorganisation *Dyrebeskyttelsen Norge*. Arrangerar även veganska matlagningskurser och bloggar på www.veganmannen.no.

Berätta om Kakekrigen!
– Jag var den enda som bakade utan ägg och mjölk och det var väldigt kul att visa norska folket att man kan baka saftiga och goda kakor utan animaliska produkter. Jag vann tyvärr inte, men fick visa lite av vad jag kan.

Varför sökte du till programmet?
– Jag blev faktiskt uppringd av en producent som gärna ville ha med mig. Jag var lite skeptisk i början men ändrade mig snabbt. Jag gillar ju att tävla.

Vad tyckte domarna om vegansk bakning?
– De var väldigt nyfikna och frågade massor. De hade inte mycket erfarenhet av det alls och var kanske lite skeptiska när jag skulle ha tofu i en av mina kakor.

Du har fått mycket uppmärksamhet efteråt...
– Ja. Jag tror att det finns många veganer och allergiker som har saknat någon som bakar veganskt på tv i Norge och nu fick de det. Det är många som har kontaktat mig efteråt, så det är otroligt kul.

Hur är det att vara vegan i Norge?
– Inte lika lätt som att vara det i Sverige, men vi blir bättre och bättre. När jag är ute och äter på restaurang märker jag att de vet vad vegan är, även om jag fortfarande erbjuds kyckling och fisk då och då... Haha.

Har du några tips till de som vill baka veganskt?
– Bara kasta dig in i det. Det finns mycket inspiration på nätet i form av bloggar och hemsidor. Komjölk är lätt att ersätta med växtbaserad mjölk och ägg kan ersättas med banan, linfrö, silkestofu, soyayoghurt, NoEgg-pulver, majsstärkelse etc. Honung kan ersättas med agavesirap eller lönnsirap och gelatin kan ersättas med agar agar-pulver. Mjölkfritt smör, mjukost och grädde går enkelt att köpa.

Vilket är ditt favoritbakverk?
– Jag är älskar cheesecake. Om du har ett bra grundrecept kan den varieras i det oändliga med olika smaker.

Secret Garden

Det här är en rå chokladkaka som Thomas bakade i *Kakekrigen*.

Botten
½ dl kokosflingor
2 dl mandlar
2 dl cashewnötter
2 dl hasselnötter
5 dl dadlar, urkärnade
en nypa havssalt

Fyllning
4 dl cashewnötter
2½ dl rått kakaopulver
2½ dl agavesirap
2½ dl kokosolja
en nypa havssalt

Topping
3 stora avokador
saften av 2-3 limefrukter
1 dl agavesirap
¾ dl kokosolja
¾ dl kakaosmör

Botten. Strö ut kokosflingorna i botten av en springform, ca 20 cm i diameter. Mixa mandlar, cashewnötter och hasselnötter i en matberedare. Tillsätt dadlarna och havssalt och fortsätt att mixa tills du har en fin deg. Tryck ut den i botten av springformen.

Fyllning. Börja med att mixa nötterna till ett fint pulver. Tillsätt kakaopulver, agavesirap, kokosolja och havssalt och mixa till en slät kräm. Bred ut krämen över bottnen.

Topping. Mixa ihop allt i en matberedare och bred över tårtan. Ställ in i kylen i minst 30 minuter. Garnera med jordgubbar, blåbär, hallon, björnbär och physalis. Och gärna några ätbara blommor.

Recept

VEGOKÖTT
28 Medelhavspaj
29 Tzayspett med saffranssås
43 Pizza med sojafärs och vitlökssås
60 Bakade pärllökar med pepparkött
76 Indisk färs

BÖNOR OCH LINSER
5 Vegobiff à la Lindström
18 Röda linsbollar
42 Italiensk grönsakssoppa med vita bönor
42 Kryddig linsgryta med äpple
45 Fräsch linswrap
46 Red hot chiliburgare med sötpotatisklyftor
58 Svart bönburgare med picklad rödlök
60 Rostad vitlökshummus
66 Pasta med edamamepesto

SOPPOR & SALLADER
28 Kall ärtsoppa
28 Quinoasallad
60 Rödlökssoppa
76 Ångamat
76 Morotssoppa med sweet chili-toast
92 Minestrone med borlotticréme

GRÖNSAKER & ROTFRUKTER
9 Fänkålspasta
10 Morotssallad
17 Persiko- & portabelloburgare
17 Zucchinispaghetti
17 Rotfruktsmos med aubergine
23 "Råbiff"
23 "Sniglar"
31 Kryddstarka sesamnudlar med gurka
41 Fullkornspasta med grönsaker och bönor
41 Ugnsrostad butternut med champinjonsås
54 Rigatoni med blomkål
59 Purjolöksplättar
64 Vårprimörer med dillsmör
65 Sparris med fänkål- och äppelhollandaise
66 Broccolibiffar
66 Torta Pasqualina
74 Gräddkokta kronärtskockor
74 Ugnspannkaka
92 Ugnsbakad dinkel med vitt vin och timjan

TOFU
15 Spenatvåfflor med tofuröra och tångkaviar
23 "Ägg"
87 Krispig tofu i ingefärs- och apelsinsås

SMÅRÄTTER
77 Ostsnittar

FRUKOST
35 Blåbärsyoghurt
35 Choklad- och vaniljchiapudding
36 Vaniljkokt quinoa
36 Kokos- och tranbärsgranola

RÖROR OCH SÅSER
28 Lökdressing
29 Saffranssås
60 Rostad vitlökshummus

DRYCK
38 Mandelmjölk
38 Kokosmjölk
74 Oreomilkshake
74 Jordgubbsmilkshake

BRÖD OCH BAKVERK
7 Sångfågeln
11 Kolacupcakes med kokosfrosting
14 Klassiska våfflor
29 Salviafocaccia
30 Mörk tryffeltårta
45 Mumsiga chokladbollar
91 Årets Earth Hour-bakelse
95 Secret Garden

Ute den 20 maj

NÄSTA NUMMER

KÖTTSPECIAL

Vi tar en tugga av vegoköttets värld. Massor av recept, artiklar, produkter, tips och tricks

FÖLJ OSS PÅ INSTAGRAM! @VEGOMAGASINET

GRILLA!

Det finns så mycket mer vego att grilla än grönsaker. Vi har tipsen och recepten!

En svensk klassiker

JORDGUBBEN

VEGO & TRÄNING?

Maxa din träning med vegomat

Sommarmat!

Vi har maten för alla solsmekta tillfällen i sommar

Matlagningskurs VEGO!

Anmäl dig till en helvegetarisk matlagningskurs! VEGO:s chefredaktör Mattias Kristiansson guidar dig genom grunderna i vegetarisk matlagning och bakning. Oavsett om du är helt ny på det här med vego, känner att du behöver vässa dina kunskaper eller vill umgås med andra vegoälskare - varmt välkommen!

Under våren kommer det att hållas flera kurstillfällen med olika inriktning, mer info hittar du på **www.vegomagasinet.se**.

Prenumerera!

3 nr av mattidningen VEGO 149:-

Gå in på **www.vegomagasinet.se**

och köp ditt lösnummer (59 kr)
eller prenumeration (149 kr) nu!

Ersättningsguide

Att käka vego handlar inte om att utesluta något, allt går att ersätta! Är man ny i vegovärlden är det inte så lätt att ha koll på alla fantastiska produkter som finns där ute. Här har vi gjort en ersättningsguide som en hjälpande hand på din gröna väg.

MJÖLK OCH GRÄDDE

Dricka och bakning
Mandelmjölk
Hasselnötsmjölk
Sötad och osötad sojamjölk
Havremjölk

Matlagning
Osötad sojamjölk
Havremjölk
Kokosmjölk

Matlagningsgrädde
Sojagrädde
Havregrädde
Mandelgrädde
Kokosgrädde

Vispgrädde
Alpro Airy & Creamy, sojagrädde
Soyatoo kokosgrädde
Soyatoo risgrädde
Carlshamn visp

Yoghurt
Sojayoghurt
Havreyoghurt

SMÖR

Matlagning & bakning
Mjölkfritt smör från bl.a. Carlshamn, Milda och Coop.
Det finns även flytande mjölkfritt smör.

Bordsmargarin
Mjölkfritt bordsmargarin finns från bland annat Carlshamn, Flora och Alpro.

OST

På mackan gillar vi t.ex. Astrid & Apornas "Jeezly original", Vegusto, Wilmersburger och Violife.

I matlagning passar ostar som Cheezly, Vegusto och Rizella.

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

KÖTT

Köttfärs
Sojafärs hittar du i frysdisken från bl.a. Anamma och Hälsans Kök. Det finns även torkad sojafärs i välsorterade matbutiker, eller att beställa på nätet (vegshop.se, veganlife.se).

Köttbullar
Det finns vegobullar från bl.a. Anamma och Astrid & Aporna. Även fryst falafel.

Korv
Det finns flera olika vegokorvar, både i kyl- och frysdisken. Barnvänliga varianter från bl.a. Astrid & Aporna, Fry's och Taifun, till starkare korvar från varierande märken.

Annat kött
Fry's Beef-style strips
Fry's Chicken-style strips
Torkade sojastrimlor, filéer, grytbitar.
"Istället för kyckling", frysdisken
Tzay, frysdisken
Vegetarisk kebab och gyros
Tempeh, fermenterade sojabönor
Fast tofu, finns även rökt och marinerad

ÄGG

Tofu
Finns både fast och mjuk. Båda passar bra att mixa ner istället för ägg i matpajer.
Mjuk tofu lämpar sig bra för efterrätter.

No-egg
Äggsubstitut, perfekt i såser, krämer och bakverk eller för att göra äggfria maränger.
+ många fler som vi kommer att ta upp i kommande nummer.

ÖVRIGT

Smördeg. Fryst smördeg brukar vara ägg- och mjölkfri.

Pasta. Torkad pasta brukar vara äggfri. Äggfria vetenudlar går att hitta ibland, annars går risnudlar bra.

Bönor och ärtor är en utmärkt proteinkälla och är goda att mixa till röror eller ha i grytor.

VEGOKOLL.SE

För full koll på vilka produkter som är vego, fler förslag på ersättningar, näringslära och mycket mer, gå in på Djurens rätts vegolista – **vegokoll.se**.

Gilla oss på Facebook
www.alpro.com/se

Lev lätt med en touch av växtkraft

Alpro Airy & Creamy är en god, lättsmält och läcker variant till vanlig grädde - som lätt vispas fluffig.
Eftersom den är gjord på nyttigheter från växtriket är den helt fri från animaliska fetter och naturligt laktosfri.
Här får du ett härligt recept på chokladmousse gjord på Airy & Creamy.

ALPRO AIRY & CREAMY CHOKLADMOUSSE

100g choklad, 100g Alpro Airy & Creamy, 30g margarin, 20g socker, 4 äggvitor, 2 äggulor, rivet apelsinskal

1. Smält choklad och margarin på låg värme.
2. Addera uppvispad Alpro Airy & Creamy till chokladmixen och blanda.
   Vispa upp både äggulorna och äggvitorna i två separata skålar.
3. Addera äggulorna i chokladmixen och därefter de vispade äggvitorna.
4. Häll upp i portionsformar, och strö på lite rivet apelsinskal.
5. Låt stå i kylskåpet i ca 2 timmar.
6. Om du vill kan du toppa med Airy & Creamy och strö rivet apelsinskal på, som pricken över i.

Fler goda recept hittar du på www.alpro.com /se (matlagning).

enjoy plant power alpro

feed your curiosity enjoy plant power

Alpro Airy & Creamy (26%) och Alpro sojabaserad matlagningsgrädde (17%) finns att hitta i kyldisken.