VARDAGSMAT • BRITTISK PUBMAT • KOST & HÄLSA • LÄR DIG CONFITERA • SPANSKA SMAKER

VEGO

Duka upp till
VÅRMIDDAG

66 GRÖNA RECEPT

BARNSPECIAL!
VEGOMAT OCH TIPS FÖR KIDS

VARDAGSVEGO I SÄSONG

ÄT FÖR HÄLSAN
ODLA EGNA GRODDAR

INTERPRESS 2881-02
7 388288 105901
RETURVECKA V 21

APRIL–MAJ NR 2 2016 **PRIS 59:–** (inkl. moms)
FINLAND 7,90 EUR NORGE 69 NOK

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

Hej då fattigdom!

ALLT FLER VÄLJER DET KAFFE SOM FÖRBÄTTRAR LEVNADSVILLKOREN FÖR ODLAREN.

Varje gång du väljer Fairtrade-märkt kaffe bidrar du till att odlaren kan förbättra sina arbets- och levnadsvillkor. Så fungerar det inte med allt kaffe. Och ju fler vi blir som visar omtanke när vi handlar, desto fortare kan kaffeodlaren lämna fattigdomen bakom sig.

Läs mer på fairtrade.se

FAIRTRADE®

Innehåll

Vi träffar nya superstjärnan Therese Lindgren **30** Välkommen på barnkalas **44** Grön och vårfräsch påskmiddag **50** Godare med groddat **63** British pub grub **76** Skål för hälsan **84**

Krispig vår med smak av längtan **12** Vegoskolan **20** Familjen vego **26** All you need is kale **56** Med näsa för Italiens gröna guld **70** Med världen som inspiration **66** Allt om B12 **83** Mirakelmiddag med Ella **91**

Dessutom

Ledare **4** VEGO svarar **5** VEGO tipsar **6** Vi kan inte sluta… **8** Plocksida säsong **17** Hej Vego: Dotter **18** Het mat från Spanien **22** På tal om açaí **34** Ännu mera vego **35** Krönika: Vilket barn vill äta djur? **40** Frågor & svar **42** Barnmat med Johanna Westman **48** Det går som en lek **49** Såsskolan **59** Make over: Tomat **60** Trendspaning med Stefan **62** Enkel och god veckomeny **72** Årets godaste frön **75** Plocksida: Sunt liv **82** Kost & hälsa **86** Food Pharmacy: Gröna blad **88** Restaurangbesök: Blackbird **94** Receptregister **97** I nästa nummer **98** Ersättningsguide **99**

Barn fattar grejen

Jag får frågor hela tiden om barn och vegomat. Bra? Dåligt? Och bara skräcken när någons barn kommer hem från skolan och vill bli vegetarian eller vegan. Vad lagar man? Så självklart försöker vi på VEGO alltid svara på era frågor på bästa sätt. Den här gången med 20 sidor barnfokus som egentligen bara finns till för att klappa alla föräldrar på axeln och ge high five till barnen. En high five därför att barnen fattar grejen. Barn bär sina hjärtan på utsidan och ser både läskiga faror och gnistrande briljanter i sådant som vi andra sedan länge tagit för givet. Som en trasig värld där miljön agerar slagpåse eller söta, kännande djur som de hellre vill krama än äta. Självklart ska vi uppmuntra när barn, både egna och andras, vill bege sig på en grönare väg. Det är ju helt underbart!

Det jag gillar med att bjuda barn på mat är att de oftast är väldigt nyfikna och de gillar framförallt att tycka till. Medan vuxna tackar nej till grönkålen på förhand eftersom de redan ”vet” att det är äckligt, så smakar barn intresserat och berättar sedan utförligt exakt hur äckligt och varför. Så misströsta inte alla föräldrar där ute, utan fortsätt att bjuda på varierad vegomat och ni kommer snart att hitta maträtter som alla älskar.

Men det här numret har så mycket mer. Man börjar känna hur vintern har gett upp sin kamp och våren äntligen börjar smyga sig fram. Jag kan knappt vänta på att vårprimörerna tittar upp och ger nytt liv till matlagningen. För det är ju det säsongerna gör. De ger oss grönsaker och frukter när de är som bäst och får oss att längta framåt, tills nästa grupp av grönt ska byta av och förgylla våra tallrikar. Och det har vi fyllt tidningen med. Spirande vårmat och längtande smaker från hela världen.

Mattias Kristiansson, chefredaktör

Du missar väl inte våra fina videor som läggs upp på vår Facebooksida @matmagasinet-vego och Youtube @vegomagasinet? Recept, tips och annat nödvändigt.

Min egen mandelmjölk

Jag trodde aldrig att jag skulle bli personen som gjorde min egen mjölk, men har nu gjort det hela året. Älskar, älskar, älskar egen mandelmjölk plus att det inte alls är svårt.

- Blötlägg 1,5 dl mandlar i åtta timmar eller över natten.
- Mixa mandlarna med 1 liter vatten, en nypa äkta vaniljpulver och 1–2 dadlar för sötma.
- Sila genom en nötmjölkspåse (finns på hälsokosten) och pressa ut så mycket du bara kan. Förvara i kyl och försök att inte dricka upp allt på direkten.

Häng med mig på Instagram

@mattias_kristiansson. Där får du följa mitt liv fullt av jobb, mat, jobb och ännu mera mat.

Drömmer om Los Angeles

När det här numret släpps är jag på en efterlängtad resa till Los Angeles. Det kommer att bli en hel del smakrikt jobb och fanatiskt testande av olika vegorestauranger. Guide kommer snarast!

Färdig finess i Torvehallerne

Köpenhamns mysiga och lätt livliga saluhall Torvehallerne bjöd på en hel del vego. Mest gillade jag den halvfärdiga focaccian som man kunde köpa hem och bara grädda. Nygräddat på ett kick.

Glimrande bakelse

Citykonditoriet i Stockholm har utökat sin veganska repertoar och när jag trillade förbi fick jag smaka en löjligt god gräddbakelse med vaniljkräm och blåbär. Mer sånt tack!

Middag med syfte

Okej, alla middagar har ett syfte, men den här gången var det en auktionerad middag hemma hos mig där pengarna gick till FN:s flyktingorgan UNHCR. Emma med vänner var här och vi hade det supertrevligt med mat jag fortfarande saknar.

VEGO svarar!

Om du har frågor så var inte blyg, vi svarar mer än gärna. Klaga eller hylla? Kör på! Vi älskar när du engagerar dig så mejla gärna till **redaktionen@vego-magasinet.se** eller kontakta oss på vår Facebooksida så svarar vi.

Gelatinfria marshmallows?

Blev lite förvånad när jag såg receptet på Rocky Road-poletter. Receptet innehåller marshmallows och de marshmallows jag sett i affärerna innehåller gelatin. Finns det gelatinfria marshmallows att köpa eller har ni gjort egna? Om ni har ett bra recept på gelatinfria marshmallows skulle jag gärna vilja se det i något kommande nummer.
/Stina

Svar: Du har så rätt i att det oftast är gelatin i färdiga marshmallows, men vi kan glädja dig med att det finns helt veganska marshmallows som smakar precis som de ska. Kolla i välsorterade matbutiker, på goodstore.se eller veganlife.se.

VEGO-podd?

Hej! Det vore så otroligt kul om matmagasinet VEGO startade en podd! Finns ett fåtal veganpoddar på svenska som alla är fantastiska, men ingen där huvudfokus är mat. Skulle älska en podd som nördar ner sig i vegansk matlagning, nya livsmedel, bästa rätterna att bjuda ickeveganer på m.m.
/Sofie

Svar: Vilken strålande idé! Vi har funderat lite på olika sätt att nå ut med vegomat och än är inget bestämt. Kanske en podd, kanske något annat. Men när vi har bestämt oss kommer djungeltrumman att dundra.

Omvända köttätare

Hej, är så glad att jag hittat er inspirerande tidning! Med tre stora grabbar och en man som alla ätit mycket kött har VEGO fått alla att inse att vegomat är mycket godare.
/Lana

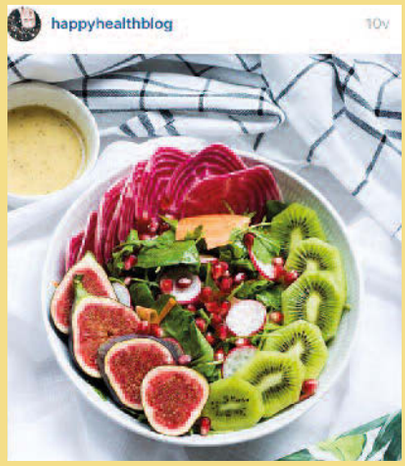
Svar: Så himla fantastiskt att höra och jättekul att ni har upptäckt den fantastiska vegovärlden! Hurra!

Vaddå pålägg?

Hej VEGO! Jag tycker det är svårt att komma på enkla sunda smörgåspålägg som inte är ost. Det vill säga inte sådant man behöver stå och mixa och mojja med en massa, eller som innehåller en massa olja. Hälsosamma enkla pålägg helt enkelt.
/Sarah

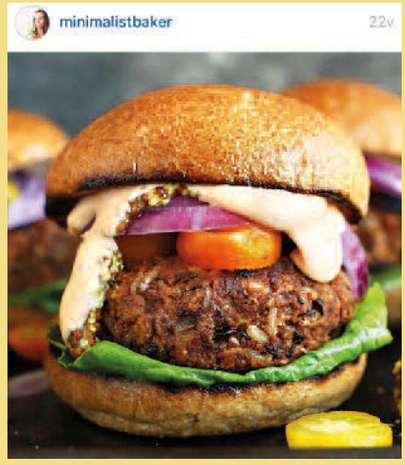
Svar: Åh, pålägg. Vi förstår precis vad du menar. I höstnumret 2015 hade vi en frukostspecial med några recept, dock lite mosande och geggande för att få till dem. Det kommer att komma fler påläggsförslag i tidningen och även på vår hemsida. Håll utkik!

Instagram-älsklingar



@happyhealthblog

Instagramkontot och bloggen med samma namn drivs av Natalie, som är en självlärd kock med förkärlek för raw food och hälsa. Bilderna är mindre fyrverkerier av färg och man frestas av allt från fräscha sallader, läskande smoothies och bedårande desserter. Lätt lyxig matglädje med rena smaker som gör oss sugna på mer.



@minimalistbaker

Dana är en av två som ligger bakom bloggen med samma namn. På Instagram delar hon med sig av en galen blandning av helt vegansk mat. Här är en salig mix av goda gratänger, piffiga pastarätter, söta desserter, snabba snacks, goda röror och mycket mer. Matigt, inspirerande och inbjudande.

FÖLJ OSS!

Instagram: **@vegomagasinet**
Facebook: **www.facebook.com/matmagasinetvego**
www.vegomagasinet.se

Prenumerera

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

Kundtjänst och prenumerationer
Telefon: 08-799 62 01
Mail: vego@pressdata.se

Övriga frågor, kontakta redaktionen
redaktionen@vegomagasinet.se

Chefredaktör & ansvarig utgivare
Mattias Kristiansson, 0768 55 99 77
mattias@vegomagasinet.se

Grafisk form Malou Holm

Korrektur Camilla Dunér

Adress Oxenstiernsgatan 33, 115 27 Stockholm

Annonsera annons@vegomagasinet.se

Förlag Vegoriket AB **Tryck** PunaMusta
Org nr 556989-1830 **ISSN** 2001-7537

VEGO Tipsar!

Tzay naturell Tzay har länge varit en favorit bland vegokött, med en kryddig smak av chili och vitlök. Nu finns det även naturell tzay som du kryddar själv, men med samma härliga tuggmotstånd. Perfekt i wraps, grytor och sallader. Tzay 250 g, 38,90 kr.

Fransk veganlyx

Lyxhotellet Shangri-La i Paris har bett de bästa konditorierna att ta fram ett helt veganskt afternoon tea, med bakverk så vackra att man gråter av glädje. 370 kr får du betala för det, men det kan det ju vara värt.

Veganresor i Italien

Upptäck en ny, helgrön sida av Italien med Alessandra Vendettuolis paketresor. Vacker natur, medeltida byar, dopp i havet och omhändertagna djur. Det och mycket mer kan du få om du kollar in veganitalienresa.wordpress.com.

New Yorks bästa pizza?

00 + Co har hyllats som New Yorks bästa pizzeria just nu. Nykomlingen har dock en unik twist... den är helt växtbaserad. Matthew Kenney är grundaren och bjuder på allt från krämiga cashewostar till trygferad rotselleri.

picard

Fransk fryst kärlek

Det är svårt att inte älska franska Picards frysta varor. De har grymt bra kvalitet och underlättar alla måltider. Just nu älskar vi de färdigskalade bondbönorna som enkelt hoppar ner i en sallad eller burgare. 450 g för 44,90 kr.

Pulled havre

Finska Gold & Green Foods har tagit fram ett vegokött baserat på havre och bondbönor från Sverige och Finland. 30 % protein och med en konsistens som "pulled pork"... fast pulled havre! Vi längtar tills det kommer till oss här i Sverige.

''Klimatförändringar är på riktigt!''

/ Leonardo DiCaprio i sitt tacktal på Oscarsgalan

Från kungen till veganburgare

Vad kungen tycker om Max nya burgare vet vi inte, men att det är kungens förra kock som har tagit fram dem är vi säkra på. Vi tog ett snack med Jonas Mårtensson, numer chefskock på Max, om hur de nya vegoburgarna kom till. Läs intervjun på vegomagasinet.se.

Frysta färdigrätter!

Som vi har väntat på välsmakande, mättande frysta färdigrätter. Felix har besvarat bönerna med fyra vegoalternativ, varav två helt växtbaserade – Chipotle Chili och Coconut Curry. Cirkapris 45 kr.

Chia fick du!

Chia cup är ett nytt och nyttigt mellanmål från nystartade Greensnack. De baseras på chiafrön och mandelmjölk och finns i smakerna vanilj och jordgubb. Eko och utan tillsatser, som vi vill ha det. In på greensnack.se för att se återförsäljare.

ICAs mjölkfria

Nu doppar även ICA tårna i den mjölkfria poolen och kommer med ett mjölkfritt margarin i olika format. Kul tycker vi!

Gluten-fri pasta

Kung Markatta lanserar nu två KRAV-märkta pastasorter baserade på kikärter respektive gröna linser. De är proteinrika, glutenfria och ett snabbt och enkelt alternativ till vanlig pasta. Cirkapris för 250 g är 41 kr. Finns i välsorterade matbutiker.

Ben & Jerry's, kom hit!

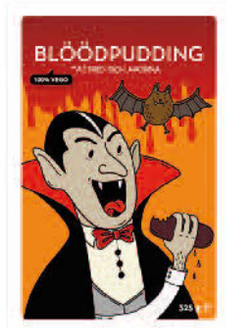
Glassmästarna Ben & Jerry's har äntligen släppt sina växtbaserade glassar, baserade på mandelmjölk. Hur låter det med Chocolate Fudge Brownie, P.B. & Cookies, Chunky Monkey och Coffee Caramel Fudge? Nu vill vi bara att de kommer till Sverige!

Guldbelönad vegofärs

Wegofärsen från Västgötarna och MatMagnus segrade i Matverk Västergötland 2016. Och de gjorde det med en vegofärs gjord på spelt som ska kunna användas som vilken färs som helst.

Växtbaserad kvarg

Alpro tar upp kampen om kvargälskarna med Sveriges första växtbaserade "kvarg". Den är sojabaserad och kommer i två mindre förpackningar i smakerna passionsfrukt och svarta vinbär. Det finns även en större förpackning med naturell "kvarg", perfekt för kalla såser. De smaksatta förpackningarna på 150 g kostar 13 kr och den naturella på 400 g kostar 26 kr.



Blodpudding någon?

Många vegetarianers och veganers barndomsminnen har ett fint skimmer kring blodpudding... och nu finns det en helt växtbaserad sådan från Astrid & Aporna - Blöödpudding! Riktigt riktigt god måste vi säga, speciellt med en klick lingonsylt.

Smoothiegenväg

Alla älskar smoothies och för att göra det så enkelt som möjligt för alla har Polarica nu KRAV-märkta bär i praktiska portionsförpackningar. Bara öppna och släng ner i mixern. Det finns tre olika bärblandningar och 500 g kostar runt 45 kr.

Parmesan åt folket

Förra året kom Violife med sin omtalade veganska parmesanost och nu är det dags för Astrid & Aporna att lansera sin. Jeezly RIV-iera heter den och är som gjord för att rivas över pastan.

SAVOYKÅL

Savoykål är kålfamiljens snygging med sina vackert krusiga blad som kan gå i gröna toner och ibland åt det lila hållet. Savoykål kan strimlas ner i sallader, fyllas som dolmar eller ugnsbakas i klyftor. Man tror att kålen kommer från Savojen i södra Frankrike, därav namnet. Här får du ett recept på en himmelskt enkel men god pastej att bre på mackan, eller rulla till bollar och äta som snacks. Vill du ha lite knaprig yta på bollarna är det bara att panera dem i nötsmulor eller hampafrön.

RECEPT **THERESE SVENSSON** FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Näringsjäst?

”Ostiga” flingor fulla av umami som finns att köpa på hälsokosten eller nätet.

Bönpastej med kolnad savoykål GF

1 dl blandade frön
1 tsk kummin
3 dl grovhackad savoykål
1 tsk agavesirap eller lönnsirap
2 msk näringsjäst, bjäst, finns på hälsokosten
ca 1 tsk hackat citronskal
1 burk sojabönor eller vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
kallpressad rapsolja
flingsalt eller havssalt

Rosta frön och kummin i en torr panna tills det börjar "poppa" och ställ åt sidan. Häll en skvätt rapsolja i pannan och fräs kålen tills den får lite svartkolnade prickar. Salta lätt och ringla över sirapen. Blanda. Häll ner kålen i en matberedare. Tillsätt frön, näringsjäst, citronskal, 1 msk kallpressad rapsolja och sojabönor. Mixa kort till en grov färs. Smaka av med salt och eventuellt mer kallpressad rapsolja.

VI KAN INTE
SLUTA PRATA OM

TOFUFETA

Vi älskar när våra läsare inspirerar oss att testa nya saker. Som Ramin och Linn, två härliga galningar vi har träffat på olika vegomässor och som envist tjatat om att vi måste testa tofufeta. Det här receptet är inspirerat av dem och är så förbaskat gott att vi nu måste tjata på alla er läsare där ute. Gör den! Man använder fast tofu som först marineras i en misomarinad, vilken ger en djup, fyllig smak med lätt sälta. Sedan är det bara att lägga in den på nytt i olivolja och valfria örter. Perfekt i en sallad som behöver nytt liv, som tillbehör eller bara att äta som den är.

RECEPT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Tofufeta

400 g fast tofu

GF

Misomarinad

2½ dl vatten
1 dl ljus misopasta
2 msk citronsaft
1 tsk salt

MISOPASTA hittar du bland asiatiska varor i välsorterade matbutiker eller naturligtvis i asiatiska butiker.

Vitlöksmarinad

olivolja
2 vitlöksklyftor
1 msk kapris
1 msk finhackad färsk oregano

Skär tofun i tärningar och lägg ner i en burk. Blanda ihop samtliga ingredienser till misomarinaden och häll över tofun. Den ska täckas helt. Låt stå i kylskåpet i 1–3 veckor och marinera. Häll bort misomarinaden och skölj tofun försiktigt. Häll över i en ren burk och fyll på med olivolja så att det täcker. Pilla ner grovt hackade vitlöksklyftor, kapris och hackad oregano. Låt stå i kylskåpet.

VI KAN INTE
SLUTA KRYDDA MED

SWEET CHILI-SÅS

Sweet chili-såsen har sitt ursprung i Thailand och har inte bara hittat till oss i Europa, utan även erövrat oss alla med sin sötma, hetta och pigga syra. Sweet chili-sås går att köpa, som du säkert vet, i vilken matbutik som helst och passar väldans bra att doppa t ex vårrullar i. Förutom som dippsås är den även god som smaksättning i kalla och varma såser, grytor och marinader. Och även om den är busenkel att få tag på är det alltid lite extra roligt att göra sin egen.

RECEPT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Sweet chili-sås GF

1 dl vitvinsvinäger
1½ dl strösocker
1 dl vatten
3 vitlöksklyftor
1 tsk chiliflingor
1 msk majsstärkelse + 2 msk vatten

Häll ner vinäger, strösocker, vatten, finhackade vitlöksklyftor och chiliflingor i en kastrull. Koka upp och låt koka tills du har hälften av vätskan kvar. Rör ut majsstärkelsen i vattnet och vispa sedan ner i kastrullen. Vispa tills såsen tjocknar något. Häll över sweet chili-såsen på en flaska eller burk och låt svalna helt. Förvara i kylskåpet.

Köp **Vego hela dagen** till specialpris!

Nu släpper VEGOs Mattias Kristiansson en bok för alla kids som vill dissa köttet och käka mer vego. I **”Vego hela dagen – vegetariska recept för unga matälskare”** finns det frukostar, mellanmål, enkla vardagsfavoriter, sötsaker och maten som du kan imponera på resten av familjen med. Allt är självklart kryddat med en skopa humor, för matlagning är ingenting utan ett skratt.

Extrapris på bokus.com!
Vego hela dagen kostar vanligtvis 129 kr, men med rabattkoden ”vego” får du 25 kr rabatt på bokus.com. Koden registrerar du i kassan.

bokus.com

Arrangeras till stöd för:

GOTLANDS DJURFRISTAD

Samarbetspartners:

Veganlife
viljan COACHING
Indie Bars
anamma SVENSK VEGO
ALTRA
green LACES
VEGOURMET
VEGO

Krispig vår

med smak av längtan

Våren börjar komma krypandes och vi äter oss glada på mustiga rotfrukter och krispig kål, allt kryddat med värmande vårsol och kravlösa stunder vid spisen. Enkel vinterwok, frasiga palsternacksbiffar och jordärtskockspizza. Det är bara att hugga in.

RECEPT OCH FOTO **KAROLINE JÖNSSON**

Karoline Jönsson

Vårvinterwok

4 portioner GF Använd risnudlar

Här samlas vårens smaker i en snabb och enkel wok.

1 rödlök
2 morötter
½ litet vitkålshuvud
180 g böngroddar
70 g solrosskott
½ dl tamari eller japansk soja
1 tsk sesamolja
1–2 tsk grön currypasta
2 vitlöksklyftor
3 cm ingefära
3 msk rapsolja att steka i
200 g vetenudlar
toppa med svarta sesamfrön, mortlade jordnötter eller sjögräschips

Skala och strimla rödlöken. Fräs i oljan i en wokpanna. Strimla under tiden vitkålen med mandolin eller kniv. Skala och strimla morötterna. Tillsätt kål och morot till pannan när löken har fått färg. Woka tills kålen har mjuknat. Tillsätt böngroddar, tamari, sesamolja, currypasta och riv ner vitlök samt ingefära. Woka i ytterligare fem minuter. Koka under tiden nudlarna. Avsluta med att vända ner solrosskott och de kokta nudlarna i woken.

Kålwraps med bönfyllning

4 portioner GF

1 mindre rotselleri
2 gula lökar
3 msk tomatpuré
400 g kokta svarta bönor
400 g kokta blandade bönor
1 tsk mortlade korianderfrön
salt och svartpeppar

Till servering
blad av en liten rödkål, savoykål eller hjärtsallad samt ärtskott, krasse och dressing

Skala rotselleri och lök. Skär rotsellerin i tärningar och strimla löken. Stek lök och selleri i olja tills sellerin börjar mjukna och löken får färg. Tillsätt korianderfrön, salt och svartpeppar och stek i ytterligare någon minut. Tillsätt sedan tomatpurén. Fräs ett par minuter, blanda ner bönorna och rör samman. Låt bönorna värmas på i några minuter. Servera röran i kålblad tillsammans med ärtskott, krasse och en valfri dressing.

Vem sa att man måste ha ost på pizzan? Här kör vi på en härlig jordärtskocks-kräm istället. Mums!

Örtig jordärtskocks-pizza med rödlök och maskrosblad

4 portioner

Deg
20 g jäst
4 dl kallt vatten
1 msk olivolja
9 dl vetemjöl
½ msk salt

Topping
500 g jordärtskockor
1 vitlöksklyfta
½ tsk torkad rosmarin
salt och svartpeppar
1 knippe salvia
3 små rödlökar
2 nävar späda maskrosblad
kapris

Deg
Rör ut jästen i lite vatten och blanda sedan samman samtliga ingredienser till degen. Knåda i 10 minuter och låt sedan degen jäsa övertäckt i minst 3 timmar (har du ont om tid kan du använda fingervarmt vatten och jäsa i en timme). Skala jordärtskockorna och koka dem mjuka. Slå av vattnet och mixa skockorna till en puré. Riv ner vitlök och smaka av med rosmarin, salt och peppar.

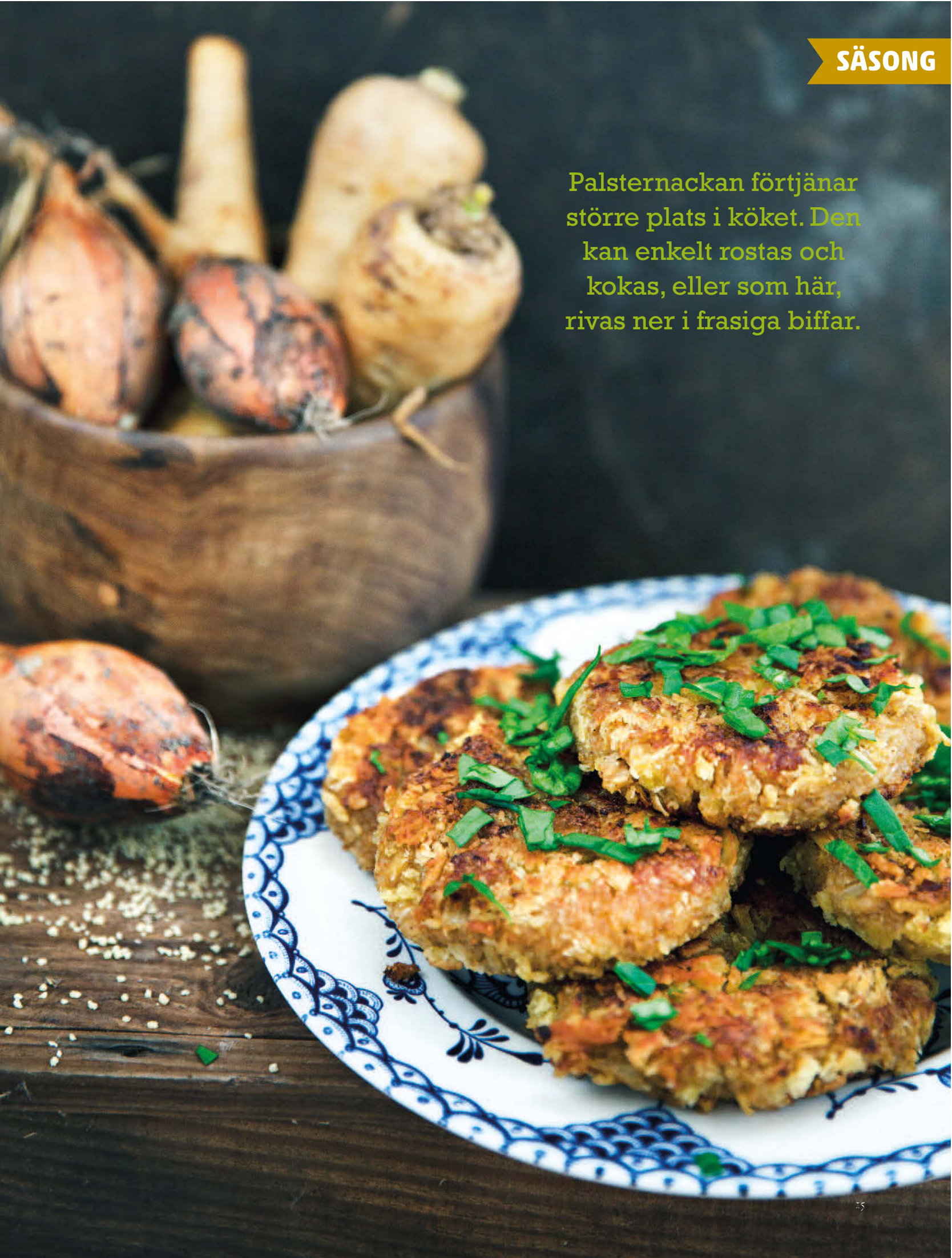
När degen har jäst färdigt
Sätt ugnen på 250 grader. Har du en baksten så sätter du in den. Dela degen i 3–4 bitar, rulla till bollar och kavla ut på mjölat bakbord. Förflytta degbottnarna till ett bakplåtspapper. Bred jordärtskockspurén över och toppa med salviablad och tunt skivad rödlök. Lyft över pizzan till bakstenen eller en plåt. Baka pizzan tills den har fått fin färg, ca 10 minuter. Toppa de färdiga pizzorna med t ex maskrosblad och kapris.

Palsternacksbiffar

4 burgare eller 6–8 biffar
GF Använd glutenfritt ströbröd istället för panko

1½ dl grötris
2 palsternackor
2 gula lökar
1 msk tamari
salt och svartpeppar
ca 1½ dl pankoströbröd till panering
rapsolja till stekning

Koka grötriset med dubbla mängden vatten tills det är mjukt, följ instruktionerna på förpackningen. Låt riset ånga av så att allt vatten avdunstar. Skala och riv palsternackorna och finhacka löken. Blanda samtliga ingredienser till biffarna och mixa samman med hjälp av en stavmixer eller matberedare till en klibbig och fast färs. Smaka av med salt och peppar. Forma smeten till biffar. Häll ströbrödet i en skål. Stänk över lite vatten och rör om. Vänd biffarna i panko, tryck till lätt så att det fastnar och stek dem sedan gyllenbruna i rapsolja.



Palsternackan förtjänar större plats i köket. Den kan enkelt rostas och kokas, eller som här, rivas ner i frasiga biffar.

Rotfrukter är så användbara. Här gör de brödet extra saftigt och vackert.

Rotfruktsbröd i braspanna

1 bröd

3 dl vatten
2 dl havremjölk
35 g jäst
2 msk olivolja
1 msk agavesirap
2½ dl rivna rotsaker, t ex rödbeta, morot, palsternacka och potatis
12 dl siktat dinkelmjöl
1 dl havrekli
1 dl linfrö
2 msk chiafrön
1 msk salt

Blanda vatten och havremjölk i en kastrull och värm tills det blir fingervarmt. Rör ut jästen i vätskan och blanda sedan samtliga ingredienser i en bunke. Låt jäsa en timme under bakduk. Arbeta snabbt ihop degen i bunken och stjälp ner i en bakplåtspappersklädd ugnsform (ca 25x35 cm). Tryck ut degen jämnt i formen och strö eventuellt över valfria frön. Låt jäsa i rumstemperatur ytterligare en timme, täck sedan med plastfolie och låt stå i kylskåp över natten. Skär degen i rutor med kniv eller degskrapa och grädda sedan brödet i 220 grader i 20–30 minuter. Låt svalna på galler.

Ut med det gamla, **in med det nya**

Våren är en tid att rensa bort och börja på nytt. Här är några prylar som gör övergången från vinter till vår så mycket härligare.

1. Go bananas
Du kommer att le dig genom våren med den här handduken hängandes i köket. Kökshandduk från H&M Home, 39,90 kr.

1

2. Prisbelönt olivolja
Spanska Marqués de Valdueza är utsedd till en av världens bästa olivoljor. Den kostar, men är åh, så god över sallader och grönsaker. Eller till ett mumsigt bröd. Marqués de Valdueza, 199 kr för 500 ml på Oli Oli.

2.

3. Piska liv i mattorna
Rengör dina mattor ekologiskt och piska dem rena med en hederlig mattpiska. 169 kr på medvetenmini.se.

3.

4. Snyggast i köket
GastroMax gör vrålsnygga och framförallt smarta och praktiska köksprylar. Här måttsatser i transparent plast. Finns där köksprylar säljs.

4.

5. Ekologisk måltidsdryck
Nu lanserar Kiviks Musteri Ekologisk Måltidsdryck i fyra smaker – lingon, äpple, citrus och tranbär. Bara ekologiska och helt naturliga råvaror.

5.

6. Smart refillflaska
Färdas smidigt med den här geniala refillflaskan för t ex schampo. Gjord i miljövänlig silikon och med en sugpropp att fästa med på kakelväggen i duschen. 49 kr på resalatt.nu.

6.

7. Återvunnen såpa
Västerbottensåpa gör såpa på fett från restaurangköken. Ett miljövänligt tänk som vi fullkomligt älskar. 0,5 liter koncentrerad såpa för 129 kr på vasterbottensapa.se.

7.

8. Le Soap
En ekologisk tvål med 100 % naturliga ingredienser och dessutom veganmärkt. Le Soap görs på grön el och för varje såld tvål går två kronor till BRIS. Finns i tre dofter.

8.

9. Fotriktigt
Franska Good Guys gör skorna vi vill gå i dygnet runt. Här ljusa etiskt producerade sneakers i veganskt skinn. Finns att köpa på goodguys.fr för ca 900 kr.

9.

Jordnära musik med gröna toner

Johanna Jansson är känd under artistnamnet Dotter och är sedan 2013 vegan. Hon växte upp i Arvika men bor idag i Stockholm och har släppt flera uppskattade singlar. Hennes musik har starka kopplingar till natur, liv och jorden. Här berättar hon om att vara vego och hur närheten till naturen alltid har varit central.

RECEPT **EMMILIE HAGLUND** FOTO **LINDA ÅKERBERG**

Vi är många som inspireras av din musik, har den inspirerats av ditt vegotänk?
– Underbart att få inspirera! Min musikresa tog fart precis samtidigt som jag blev vegan. Musiken fick ett starkare syfte, att bära ett budskap. Många av mina texter handlar om människan, liv på jorden, tacksamheten till livet och att förstå att vi kan förändra och förbättra vår egen och andras livssituation. Livet är fyllt av valmöjligheter och det är aldrig för sent att ändra sig.

Vilken mat och dryck beskriver din musik bäst?
– Vatten! Vatten är den absolut bästa drycken. Vatten kan vi inte leva utan och min musik bygger på metaforer kring havet, som är en fantastisk naturlig källa.

Maten som beskriver min musik är nog raw food. Det naturliga som kan plockas direkt från träden eller ur marken. Det beskriver verkligen min musik.

Hur kommer det sig att du kallar dig Dotter?
– Jag ville ha ett namn som kändes jordnära eftersom det är viktigt för mig att vara ett med naturen, att förbli ett naturbarn. Jag ser mig själv och alla andra som barn av jorden. Vi är alla från samma planet, vilket sammanlänkar allt liv. Vi blir till en enhet. Jag är en av Moder Jords döttrar, jag är alltså en Dotter av Moder Jord, därav namnet.

Hur har kontrasten mellan småstad och storstad påverkat din syn på djur och natur?
– Naturen har alltid legat mig varmt om hjärtat. Jag har ett stort behov av att vara nära naturen. Värmland är min plats att hämta energi från. Att få vara nära skogen ger mig också inspiration till att skriva musik.

»Nu när jag är vegan så vill jag istället uppmana bönderna att satsa mer på havre«

Vegotips!

Restaurang: Chutney i Stockholm. Jag älskar deras indiska gryta och supergoda bönbiffar.

Restaurang, bubblare:
Jebéna. Eritreansk restaurang vid Rådhusets T-bana i Stockholm.

Skor: Green Laces, en superfin skobutik på Södermalm som säljer veganska skor. Finns även på nätet.

Mat: Goodstore i Stockholm. Finns även på nätet.

Böcker: Djurens Rätt.

Hudvård och smink: The Body Shop som säljer mestadels cruelty free produkter.

Choklad: Arvika har en egen vegansk choklad som jag brukar köpa. Rawchokladfabriken heter märket som säljs lite överallt.

Storstaden gör att man känner sig lite instängd, men det är också här som alla trender börjar. Man märker ju att vegokulturen är väldigt mycket större här än i den lilla staden. När jag bodde i Arvika ville jag supporta de närmsta mjölkbönderna, men nu när jag är vegan så vill jag istället uppmana bönderna att satsa mer på havre. Då kan deras verksamhet fortsätta och på så vis kan vi alla hjälpas åt att bidra till en bättre miljö och mindre lidande.

Vad kan du inte vara utan i köket?
– Mixern så klart! Jag kan inte leva utan mina smoothies. Jag har käkat min morgon-och-lunch-smoothie i åtta år och det bästa jag någonsin har gjort är nog att investera i en riktig high power-mixer. Med en sån blir smoothisarna verkligen smooth! Jag har sprängt ett antal mixers under åren.

Ge oss dina bästa vegotips!
– Bästa vegotipset för den som vill bli vegan men inte riktigt lyckats för att de känner att de får i sig för lite energi är att äta minst en burk bönor om dagen. Äta ofta och riktigt stora portioner. Var framförallt inte rädd för kolhydrater! Jag äter enorma portioner ris, potatis, bananer osv och min energi är alltid på topp.

Lär dig allt om CONFITERING

RECEPT **THERESE SVENSSON** FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Vegoskolan har vi skapat för att du ska bli bättre på att bemästra alla områden i vegoköket. Här kommer vi att lära ut olika tekniker, lätta och svåra, allt för att matlagningen ska bli roligare, mer utmanande och framförallt godare.
Numrets lektion: confitera!

Confitering är en gammal konserveringsmetod som kanske mest känns igen från den klassiska franska rätten confiterad anka. Men sluta inte läsa för det – confiterade grönsaker och rotfrukter är nämligen lika lättlagat som smaskens och går att variera i det oändliga. Det handlar helt enkelt om att tillaga något i olja på lägre temperatur och under längre tid än när du friterar. Slow cooking-fritering med andra ord. Den här gången confiterar vi purjolök och smaksätter den med stjärnanis och pepparkorn, men du kan använda vilka kryddor och örter du vill.

Andra saker att confitera: Småtomater, strimlad savoykål, pumpa, morötter, potatis och vitlöksklyftor. Det tar dock längre tid ju större bitar du confiterar, t ex så tar stora bitar pumpa längre tid än strimlad purjo.

Men vad äter jag det till? Se det som ett roligt tillbehör som är enkelt att ta fram ur kylen och som ger dina rätter lite mer komplexitet utan att du behöver lyfta ett finger. En perfekt kylskåpskompis med andra ord. Ungefär som pickles, fast istället för att det är ett syrligt tillbehör har det en rund fin fet comfort food-smak. Passar fint på finurliga mackor, hamburgare, till söndagsmiddagen, nermosat i pastasåsen, i tacos eller som topping på grillade grönsaker och vegokött.

CONFITERAD PURJOLÖK GF

1 purjolök
rapsolja
2 stjärnanis (kan uteslutas)
7 rosépepparkorn (kan uteslutas)

Du behöver även
aluminiumfolie
ugnsform
glasburk

Sätt ugnen på 125 grader. Skiva purjon och skölj noga. Låt torka på hushållspapper. Lägg ner purjon i en ugnsform tillsammans med kryddorna. Häll på olja så att det täcker och lägg folie över. Sätt in i mitten av ugnen i 60 minuter. Ta ut ugnsformen försiktigt så att du inte spiller någon olja och låt sedan allt svalna. Häll upp i en glasburk och spara eventuell överflödig olja som nu har förvandlats till en god smaksatt purjolöksolja.

Hoppa på nästa gaffel till Spanien!

Varför sätta sig på ett plan söderut när du kan resa världen runt i ditt eget kök? Den här gången styr gaffeln mot Spanien och vi smakar oss runt bland heta och smakrika klassiker från landet som gett oss allt från paella till gazpacho.

RECEPT **SOFIA VON PORAT** FOTO **NATHAN SCHACHERER**

Sofia von Porat älskar att inspirera och experimentera med smakrik vegomat. Du kan följa henne på Instagram (@sofiavonporat) och hitta mer inspiration på hennes blogg, sofiavonporat.com.

Gazpacho

4–6 portioner GF Använd glutenfritt bröd

En kyld soppa som passar lika bra som lätt lunch, som en förrätt eller på buffébordet.

Gazpacho
¼ gurka
6 tomater
1 grön paprika
1 röd paprika
1 skiva bröd (ca 50 g), gärna dagsgammalt
1 vitlöksklyfta
3 dl iskallt vatten
1 nypa salt
1 nypa peppar
en skvätt rödvinsvinäger
ca 3 msk olivolja
ev. några iskuber

Till servering
olivolja
krutonger
tärnad gurka och paprika

Skala gurkan och skär i bitar. Skär tomaterna i klyftor och skär paprikorna i grova bitar och lägg i en stor karaff eller mixer. Skär brödet i mindre bitar och lägg ner i karaffen/mixern tillsammans med samtliga övriga ingredienser, förutom is. Mixa till en jämn massa. Smaka av med salt, peppar, vinäger och olivolja. Tillsätt eventuellt någon iskub om soppan inte är kall. Häll upp i skålar, koppar eller glas. Ringla över en skvätt olivolja och toppa med krutonger, tärnad gurka och paprika. Servera med en gång.

En populär risrätt som inte gör någon besviken. Här är en klassisk variant, men du kan blanda ner det mesta som du tycker om.

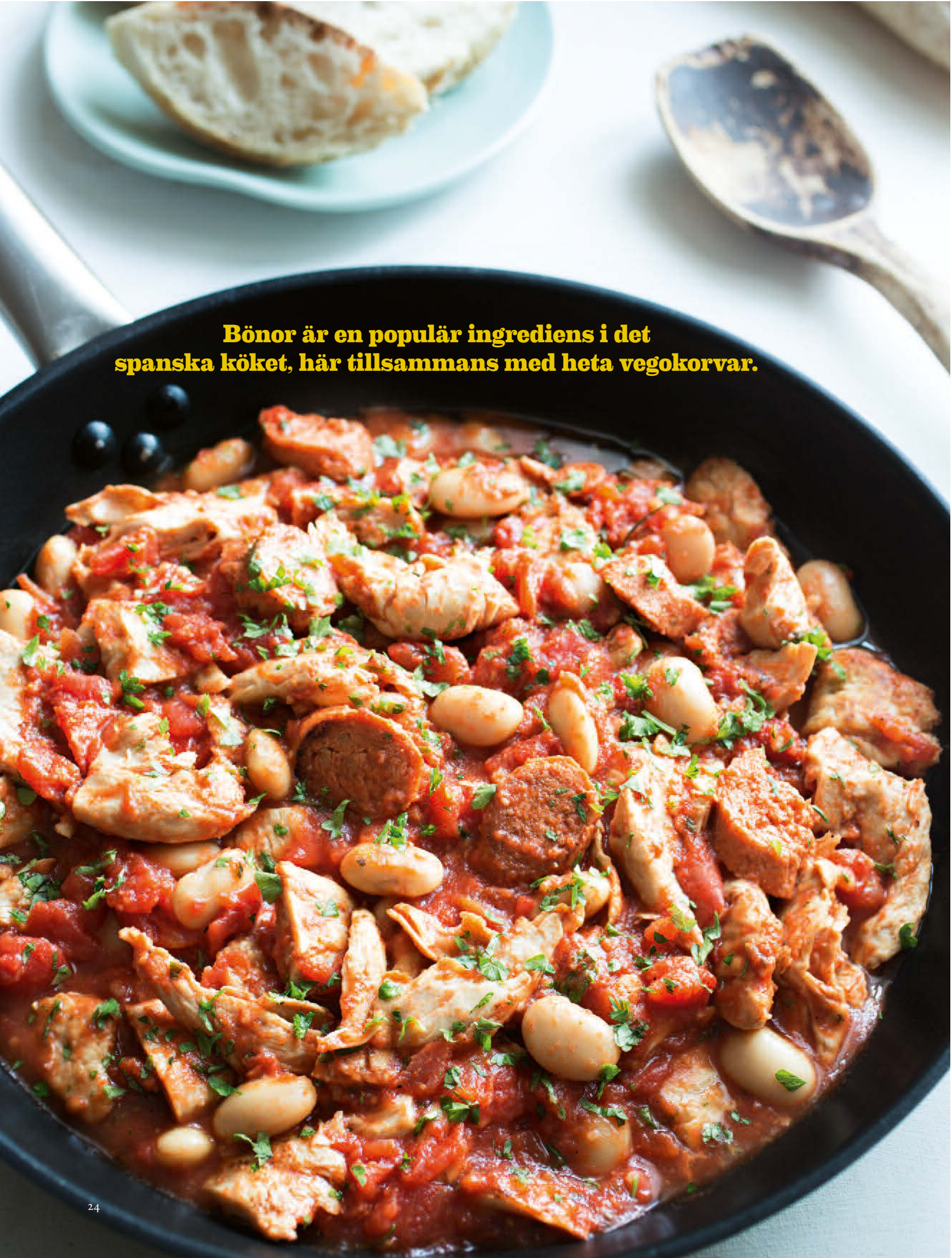
Paella de verduras

4 portioner GF

Paella
1 paprika
3 vitlöksklyftor
1 msk olivolja
60 g haricots verts
1 tsk rökt paprikapulver
salt
svartpeppar
1 tomat
7 dl grönsaksbuljong
1 tsk trådsaffran
2 dl risottoris, t ex avorioris
12 gröna oliver
12 svarta oliver
2 rosmarinkvistar
2 dl frysta gröna ärtor

Till servering
1 citron, klyftad
½ dl hackad färsk persilja

Hacka paprikan och vitlöksklyftorna. Värm olja i en stor djup stekpanna och fräs paprika, vitlök, haricots verts, paprikapulver, salt och peppar på medelhög värme i ca 5 minuter. Hacka tomaten och låt steka med i ytterligare någon minut. Häll i buljong och saffran och koka upp. Tillsätt ris, rör om försiktigt en gång och koka utan lock i ca 10 minuter. Rör inte om i riset något mer under resten av tillagningen. Sänk värmen och koka i ytterligare 6 minuter. Kärna ur oliverna och halvera. Klipp rosmarinkvistarna i mindre bitar. Lägg ut oliverna, ärtorna och rosmarinkvistarna ovanpå riset, täck med lock och låt sjuda på låg värme i 5 minuter. Servera med citronklyftor och persilja.



Bönor är en populär ingrediens i det spanska köket, här tillsammans med heta vegokorvar.

Spansk böngryta

4 portioner GF Använd glutenfri sojakorv

Spansk böngryta
3 msk olivolja
150 g sojakorv med chorizosmak
1 paket Oumph! Pure chunk
4 vitlöksklyftor, krossade
2 tsk hackad rosmarin
2 tsk paprikapulver
1 dl vitt vin
600 g krossade tomater
400 g stora vita bönor, sköljda och avrunna

Till servering
hackad färsk persilja
kokt ris eller brödskivor

Skär korvarna i bitar och stek i oljan tillsammans med Oumph-bitarna i några minuter tills de börjar få färg. Krossa vitlöksklyftorna och hacka rosmarinen. Rör ner i pannan tillsammans med paprikapulver och stek i ytterligare några minuter tills det börjar dofta från kryddorna. Slå på vin och koka i någon minut. Sänk värmen, häll i krossade tomater och låt sjuda i 10 minuter. Häll i en skvätt vatten eller mer krossade tomater om du vill ha mer vätska i grytan. Rör ner bönorna, värm upp, och servera med färsk persilja och ris eller bröd.

Tinto de verano

GF
is
4 dl rött vin
3 dl sockerdricka
4 msk veganvänlig röd vermouth eller rom, kan uteslutas
1 apelsin

Fyll en karaff med is. Häll på vin, sockerdricka och vermouth/rom. Skär en apelsin i klyftor och rör ner i karaffen. Servera!

TIPS! Veganvänligt rött vin:
Candidato Ecologico (#22335), 59 kr
Veganvänlig vermouth:
Yzaguirre Vermouth Rojo Reserva (#76006), 199 kr

Churros med chokladsås

ca 15–20 st

Churros
3½ dl vatten
50 g smält smör, t ex mjölkfritt
½ tsk vaniljextrakt
250 g vetemjöl
1 tsk bakpulver
1 nypa salt
ca 1 liter frityrolja

Chokladsås
200 g mörk choklad
2½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
½ dl mjölk, t ex soja-, mandel- eller havremjölk
2 msk ljus sirap

Sockerblandning
1 dl strösocker
1 tsk kanel

Koka upp vatten i en kastrull. Dra av kastrullen från värmen och rör ner smält smör och vaniljextrakt. Blanda siktat mjöl, bakpulver och salt i en bunke och gör en grop i mitten. Häll vätskan i gropen och blanda snabbt ihop allt med en träslev till en kletig, mjuk och klumpfri deg. Låt vila i 10–15 minuter och förbered chokladsåsen och sockerblandningen under tiden.

Chokladsås Hacka den mörka chokladen fint. Värm grädde, mjölk och sirap i en kastrull. Tillsätt den hackade chokladen och rör om tills chokladen smält. Ställ åt sidan och håll varmt.

Sockerblandning Blanda socker och kanel i en skål.

För över degen till en spritspåse med stjärntyll. Värm frityroljan i en wokpanna till 190 grader (för att se om oljan är tillräckligt het kan du spritsa ut en liten bit av degen och se om den blir gyllenbrun efter cirka en minut).

Spritsa ut ett par remsor av degen åt gången i oljan och fritera i en minut tills de får färg. Fiska upp dem med en hålslev och låt torka på hushållspapper. Strö sockerblandningen över churrosen medan du friterar nya omgångar. Servera med chokladsåsen att doppa i.

VEGO HELA DAGEN

I varje nummer har vi med gröna vardagsfavoriter för hela familjen. Vegomat som är sprattlande god, sprudlande fin och något som även de minsta kommer att glufsa i sig med glädje. Den här gången är recepten hämtade från den nya kokboken ”Vego hela dagen – vegetariska recept för unga matälskare”.

RECEPT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

VEGOBURGARE MED AVOKADOSÅS

4 portioner GF Använd glutenfritt bröd

Vegoburgare till folket! Jag är helt säker på att de här burgarna löser alla problem, från småtjafs med vänner till världskrig. De är så goda att man inte kan annat än le. Perfekt till en filmkväll tillsammans med frasiga pommes och en färgglad milkshake.

Vegoburgare
1 burk vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
1 burk kidneybönor à 400 g, ca 3 dl kokta
½ gul lök
1 vitlöksklyfta
1 morot
½ röd paprika
1 dl gröna ärtor, frysta går bra
½ tsk cayennepeppar
1 tsk salt
1 dl polenta till smeten + 1 dl att panera i
rapsolja att steka i

Avokadosås
1 avokado
½ lime, saften
½ dl naturell yoghurt, t ex sojayoghurt
½ tsk örtsalt
svartpeppar

Till servering
4 hamburgerbröd
tomat
sallad
saltgurka

Vegoburgare Sila bort spadet från bönorna. Skölj dem i vatten och låt rinna av. Häll ner i en matberedare. Mixa till en slät kräm. Du kan även mosa sönder dem med en gaffel, men då blir det inte lika slätt. Skrapa över allt i en skål. Hacka gul lök, vitlök, morot och paprika fint. Häll ner i bönsmeten. Häll även ner de gröna ärtorna, cayennepeppar, salt och polenta. Blanda väl. Här är händerna bästa redskapet. Häll ut 1 dl polenta på en tallrik. Forma smeten till biffar och vänd dem i polentan. Hetta upp ganska mycket rapsolja i en stekpanna och stek burgarna gyllenbruna på båda sidor.

Avokadosås Dela avokadon. Gröp ur fruktköttet med en sked. Lägg det i en skål och mosa sönder med en gaffel. Pressa limen. Rör ner limesaft, yoghurt, örtsalt och svartpeppar. Du kan även mixa ihop allt med stavmixer om du vill ha en slätare kräm. Servera burgarna i hamburgerbröd. Toppa med avokadosås, tomat, sallad och saltgurka.

PASTAGRATÄNG MED AJVAR

4 portioner
GF Använd glutenfri pasta och glutenfria vegokorvar

Man ska inte vara ytlig, inte alls. Alla är vackra på sitt sätt, men den här gratängen är helt enkelt lite snyggare än andra gratänger. Den liksom glöder från insidan.

Pastagratäng
400 g pasta, t ex penne eller rigatoni
400 g vegetarisk korv
olivolja att steka i
3 tomater
2½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1½ dl ajvar relish
1 tsk torkad oregano
1 tsk salt
svartpeppar

Sätt ugnen på 175 grader. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Häll av vattnet. Tina korven lite i mikron om den är fryst, så att du kan skära i den. Skiva korven och stek den gyllenbrun i lite olivolja. Hacka tomaterna fint. Blanda ner korven i pastagrytan tillsammans med hackade tomater, grädde, ajvar relish, oregano, salt och peppar. Häll ner allt i en gratängform och gratinera i ugnen 15 minuter eller tills den får lite färg.

VEGO:s chefredaktör Mattias är nu aktuell med en bok för alla barn och ungdomar som vill dissa köttet och äta mer grönt. Boken heter **”Vego hela dagen – vegetariska recept för unga matälskare”** (B Wahlströms). Här finns frukostar, mellanmål, enkla vardagsfavoriter, sötsaker och maten som du kan imponera på resten av familjen med. Allt är självklart kryddat med en skopa humor, för matlagning är ingenting utan ett skratt.

OKEJ, DET HÄR ÄR EGENTLIGEN BARA TURBOSNABB PIZZA GJORD PÅ TORTILLABRÖD. DE TAR NOLL TID ATT FÖRBEREDA OCH BLIR HÄRLIGT FRASIGA, PRECIS SOM TIDERNAS GODASTE CHIPS. UTMÄRKT NÄR DU ÄR HUNGRIG OCH VILL ÄTA NU NU NU!

TORTILLASNACKS

4 portioner
GF Använd glutenfria tortillabröd

Tortillasnacks
4 tortillabröd
2 dl färdig salsa på burk
2 dl babyspenat
8 champinjoner
1 dl majskorn
3 dl riven ost, t ex mjölkfri

Sätt ugnen på 225 grader. Lägg ut tortillabröden på plåtar klädda med bakplåtspapper. Bred ut den färdiga salsan och sprid ut babyspenaten ovanpå. Skiva champinjonerna och fördela över tortillabröden tillsammans med majskornen. Toppa med den rivna osten. Gratinera tortillabröden i 6–8 minuter i ugnen, eller tills de börjar få fin färg. Ta ut och skär i små trekanter. Hugg in!

PÄRONMAZARIN

12 bitar

En päronmazarin är inte något du äter ensam, den är något du delar med dig av. Den är nämligen perfekt för att skaffa sig nya vänner. Unga, gamla, långa, korta, roliga och tråkiga. Alla älskar den här kakan.

100 g smör, t ex mjölkfritt
150 g mandelmassa
2 dl strösocker
2½ dl mjölk, t ex mandel-, soja- eller havremjölk
4 dl vetemjöl
½ dl majsstärkelse
2 tsk bakpulver
2 tsk vaniljsocker
1 burk konserverade päron à 400 g

Till servering
florsocker

Sätt ugnen på 175 grader. Smöra och mjöla en springform. Smält smöret i en kastrull eller i mikron. Riv ner mandelmassan i en skål på rivjärnets grova sida. Rör ner det smälta smöret, strösockret och mjölken. Rör i en annan skål ihop vetemjöl, majsstärkelse, bakpulver och vaniljsocker. Vispa ner mjölblandningen i mandelmassesmeten. Använd en ballongvisp, det blir enklast. När du har en hyfsat slät smet häller du ner den i springformen. Häll av lagen från päronen och skär alla päronhalvor i två delar. Tryck ner dem i smeten. Grädda kakan i ca 40 minuter, eller tills den är torr i mitten. Testa med en sticka. Ta ut och låt svalna. Pudra över lite florsocker innan du serverar.

”Det var då jag kände att jag inte ville äta upp den eller något annat djur”

Therese Lindgren
Ålder: 29 år
Uppvuxen i Nynäshamn, men bor nu i Stockholm
Sveriges största Youtubekanal
@thereselindgren

SVERIGES NYA SUPER-STJÄRNA

Therese Lindgren

Therese är Sveriges största youtuber med 300 000 prenumeranter på sin kanal och över 100 miljoner visningar. Hon vände sin panikångest till något som hon nu jobbar heltid med. Lägg därtill vegoälskare och djurvän som nu vill inspirera fler att göra medvetna val.

TEXT **MATTIAS KRISTIANSSON** FOTO **LINUS HALLGREN** RECEPT **THERESE LINDGREN**

Vi blir hembjudna till Therese Lindgrens lägenhet strax utanför Stockholms innerstad. Lägenheten är vit och stilren, eller ”tom” som Therese beskriver den med ett skratt. Hon ska snart få ett nytt kök installerat och sedan är det dags för resten av lägenheten att inredas.

Har man sett Thereses videor så kan vi bara säga att hon är precis så som man tror. Full av energi, skrattandes och pratandes om vartannat. Men så var det inte för några år sedan.

Therese pluggade till systemutvecklare och ville gärna ha ett hyfsat asocialt yrke där hon fick sitta framför en skärm och arbeta. Hon fick jobb på Röda Korsets it-avdelning, men i samma veva blev hon utbränd. Hon fick panikångest och kunde inte vistas ute bland folk. Sjukskriven tillbringade hon istället dagarna hemma i sin lägenhet.

– Jag var så pass sjuk att jag inte orkade läsa tidningar, träffa folk eller kolla på en lång film. Då passade det bra att läsa bloggar och kolla på Youtube-klipp. Och allteftersom jag började må bättre började jag också få tillbaka min kreativitet.

Therese, som alltid har älskat att måla, sjunga, dansa och vara allmänt estetisk, blev intresserad av att göra videor. Hon ville testa att filma och redigera, bara för att lära sig. Men om vad?

– Jag hade precis startat en blogg för att skriva om smink. Inte för att jag någonsin hade varit riktigt intresserad av det och jag kunde inte särskilt mycket om det heller. Men jag kunde inget annat, skrattar Therese. Jag hade inget intressant liv och jag kunde inget om mat, så det blev smink.

Hon startade Youtubekanalen i slutet av 2013 och den växte sig snabbt alltmer populär. Smink är fortfarande i fokus och står för runt 50 procent, tillsammans med skönhet och mode. Den andra hälften är en blandning av vad hon gör om dagarna, prat om hur hon som vegetarian vill bli vegan på heltid, djurrätt och även matlagningsvideor.

– Sen har jag ”tjejsnack” där jag pratar om sånt jag vill prata om. T ex om hur jag uppfattade puberteten, mobbning och andra tunga ämnen.

Stor på Youtube?

Lär dig tekniken Du kan göra en jättebra video men ingen kommer att hitta till den om du inte använder rätt sökord och taggar. Hela den tekniken är lite underskattad, trots att den är så viktig.
Utrusta dig Bra utrustning hjälper för att få till rätt ljus och bild.
Ha kul Det syns i dina videor. Jag får mejl varje dag från folk som vill bli kända, men det är helt fel mål. Jag började för att det var kul att redigera videor.

Varför är du så populär?
– Många tror att mina tittare är yngre än vad de är. Ungefär 30 procent är under 18 år och de tror jag tycker om mig eftersom jag känns som en storasyster. Jag har vettiga värderingar samtidigt som jag är rolig, ytlig och skön. Och så har jag en bra utbildning och tidigare arbetslivserfarenhet.

När vi är där har det redan varit folk och ringt på dörren för att säga hej. Dagen innan hade det ringt sex gånger på dörren med föräldrar och barn som ville säga hej och kanske lämna en present. Och flera gånger i veckan står det grupper med tjejer utanför fönstret och skriker hennes namn. Alla vill hälsa, få en kram, ställa frågor och bara träffa sin idol. Något som Therese tycker är kul, men också väldigt jobbigt.

– Det känns konstigt och ibland blir jag bara arg.

”Det känns konstigt och ibland blir jag bara arg”

Youtubekanalen fick sitt riktigt stora genomslag under 2015 och det var även då Therese sa upp sig från sitt jobb för att satsa all energi på sina videor. Nu försöker hon att lägga upp videor varje dag, något som hon jobbar mer än heltid med. Korta videor om vad hon har gjort under dagen tar några timmar att färdigställa, medan smink- och modevideor kan ta 9–11 timmar att filma och redigera.

Har innehållet förändrats med antalet följare?
– Definitivt. Jag känner att folk gör som jag säger. Det är ju lätt att ha åsikter, men sen när man märker att folk gör som jag säger så börjar man tänka på allt ett varv till. Det är ett jättestort ansvar, men också väldigt kul. Jag försöker t ex att aldrig visa alkohol och om jag visar en vinflaska så berättar jag alltid att den är alkoholfri. Jag har slutat dricka energidryck eftersom det inte är bra för kroppen, speciellt inte för yngre.

Therese har tillsammans med sina följare satt upp målet att samla in 50 000 kr till Djurens Rätt under 2016. Djurrätt har blivit en stor del av kanalen, något som var helt självklart för Therese eftersom kärleken till djur var en stor del av helomvändningen i hennes liv.

– Hela mitt liv har jag bara brytt mig om mig själv och letat bekräftelse hos andra, säkert på grund av att jag hade dåligt självförtroende. Och när man är upptagen med att leta efter bekräftelse hinner man inte tänka på andra. När jag blev sjukskriven var jag jourhem för hemlösa hundar och helt plötsligt hade jag den här fantastiska varelsen som gav mig bekräftelse istället. Det var då jag

”Jag vet att jag äter bättre än någonsin”

kände att jag inte ville äta upp den eller något annat djur.

Vad tycker dina följare om allt det här?
– De är jätteintresserade och vill att jag gör mer om vegansk kost och om djurrätt. Jag får frågor varje dag om vad jag tycker om hästar, katter, om min tandkräm är vegansk, hur jag gör med smink m.m.

Något som Therese också har börjat med är matlagningsvideor. Intresset för mat började växa efter att hon blev vegetarian för fyra år sedan, men det följarna nu får vara med om är Therese resa mot att bli vegan.

– Jag äter alltid veganskt hemma, men om det verkligen inte finns något alternativ när jag går ut på restaurang så äter jag lakto-ovo.

Under 2015, när Therese gick över till en helt växtbaserad kost, gick hon ner 10 kg utan att tänka på det. Och det var inte ens den största skillnaden.

– När jag slutade äta kött var det jätteskönt för magen. Men det är egentligen nu när jag utesluter ägg och mejeriprodukter som jag har märkt skillnad på min hy och hur jag mår. Förut hade jag mycket acne och jag har alltid haft problem med huden, som t ex eksem. Sen lider jag av IBS och det har blivit mycket bättre sen jag började äta veganskt.

Intresset för mat har vuxit, även om Therese inte vill påstå att hon är superbra i köket.

– Jag är inte så avancerad, utan gör mest sallad. Jag älskar att bara blanda ihop jättemjuk avokado, paprika, tomater och massor med spenat. Sen älskar jag tacos med vegofärs!

Therese får, som många andra vegoälskare, massor med frågor om kost och näringsintag, något som hon tar med ro.

– Förut åt jag bara kött och pommes, då brydde sig ingen. Nu frågar folk mig om jag får i mig Omega-3, men jag åt ju inte fisk tidigare heller. Jag vet att jag äter bättre än någonsin, men jag vill också bli bättre på att se över vad jag stoppar i mig.

Några tips till de som vill börja äta veganskt?

– Jag bara bytte ut. Jag gick till frysdisken och istället för kyckling köpte jag vegokött, istället för köttfärs tog jag vegofärs.

Sen måste du vilja det. Jag ville ju inte längre äta djur. Jag hade suttit på Youtube och kollat på alla videor om hur det går till i djurindustrin. Efter det kände jag att jag inte längre ville äta djur.

Hooked on you

Thereses webshop som startades i november 2015. Här hittar du bland annat prints, mobilskal, pyjamasar, lösögonfransar och smycken. Kolla in på ***hookedonyou.se.***

Therese Lindgrens acai bowl GF

1 banan
100 g fryst acai
1 näve spenat
½ dl frysta blåbär
1 krm vaniljpulver
1–2 dl soja- eller mandelmjölk

Topping
Det du har hemma!
T ex chiafrön, gojibär, färska hallon och blåbär, kiwi, kokosflingor och banan.

Mixa ihop alla ingredienser till acai bowlen.
Strö över valfri topping.

PÅ TAL OM AÇAÍ!

MALMÖ HAR SEDAN NÅGRA MÅNADER TILLBAKA FÅTT SIN FÖRSTA BAR HELT TILLÄGNAT AÇAÍBÄRET – LOTTA LOVE AÇAÍ BAR. MED FRISKA VINDAR FRÅN VARMARE LÄNDER LOCKAR GRUNDAREN CHARLOTTA SERNERUP ALLT FLER TILL DET HETASTE TRENDBÄRET JUST NU.

LOTTA LOVE AÇAÍ BAR är ett mysigt ställe ett stenkast från Triangeln. Om Charlotta får beskriva stället med tre ord så är det: Gott, hälsomedvetet och tropiskt.

Och det är från sina resor runt om till framför allt tropiska länder som hon har fått sin inspiration.

– Där är färska juicer, smoothies och açaí-bowls väldigt lättillgängligt och det självklara alternativet när man vill ha något gott, snabbt och nyttigt. Jag saknade det när jag flyttade hem till Malmö igen och bestämde mig ganska kvickt för att skapa en egen liten oas.

Açaíbäret har varit på allas läppar, bokstavligt talat, det senaste året, men ännu har det inte fått sitt breda genombrott. Men Charlotta har märkt en stor förändring.

– Antagligen för att det har blivit så himla populärt i både USA och Australien, så när folk kommer hem från resor därifrån har de letat upp açaí i Malmö och hittat oss. Jag tror absolut att Malmö är redo för detta, dels för att det finns en hel del veganer i Malmö och nästan allt vi serverar är veganskt. Men framför allt för att malmöborna känns väldigt hälsomedvetna och açaí är supernyttigt och gott!

Lotta Love Açaí Bar är fortfarande relativt nytt men har redan fått sina stammisar. Hit kommer det en hel del träningsintresserade, men även många som är nyfikna på mirakelbäret. Men vad är det då som är så speciellt med açaí?

– Açaí är ett bär som växer i Amazonas, högt uppe i en palm, och ser ut ungefär som ett större blåbär. Att det är så nyttigt är främst tack vare bärets höga halter av antioxidanter, men även C-vitamin, fibrer och Omega 3, 6 och 9. Açaí är även naturligt fritt från fruktsocker.

Du säljer ju främst açaíbowls... vad är det?

– Det är ett lyxigt sätt att få i sig alla dessa goda näringsämnen från açaíbäret. Det vanligaste är att du mixar frusen açaí med banan och kanske tillsätter en skvätt agave för extra sötma. Sedan lägger du på de toppings som du föredrar. Vi har tre açaíbowls här; classic bowl, berry bowl och chocolate bowl - där alla har samma açaíbas men olika toppings. Sedan kan du även få lägga till extra godsaker.

Det bästa med açaíbowls är att man kan äta dem till frukost, mellanmål, lunch, innan träningen, efter träningen. Så ta en sked och hugg in, det är verkligen väldigt gott och mättande på rätt sätt.

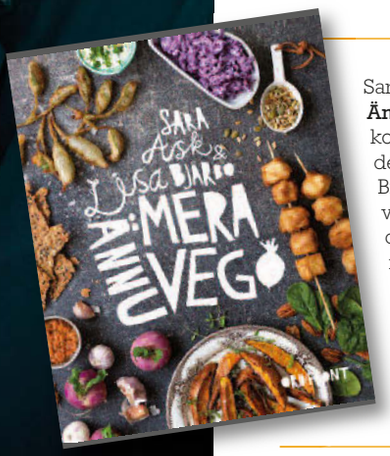
INTERVJU OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

LOTTA LOVE AÇAÍ BAR

Vad? Bar med fokus på açaí och açaíbowls. Här säljs även kallpressade juicer, smoothies, chiapuddingar, rawbollar, olika kokosvatten, ekologiskt kaffe och te, superfoodlattes och andra kalla drycker.
Var? Davidshallsgatan 25, Malmö.

Sara Ask och Lisa Bjärbo gör så att hela familjen vill käka vego. *Ännu mera vego* är uppföljaren till deras succédebut och aldrig har det varit så enkelt att få även de minsta att smaska i sig av regnbågens färger från vegovärlden.

INTERVJU **EMMILIE HAGLUND**
RECEPT **SARA ASK OCH LISA BJÄRBO**
FOTO **ULRIKA POUSETTE**



Sara Ask och Lisa Bjärbo ligger bakom boken **Ännu mera vego** (Ordfront Förlag). En smart kokbok fylld av inspirerande mat, både för den stressiga tisdagskvällen och festen. Bilderna är färgsprakande och recepten varierade. Det är deras andra kokbok och de beskriver den som en bok utan krångliga ingredienser där recepten är uppdelade efter hur lång tid de tar att laga. I boken kan du lära dig när olika grönsaker har säsong, vad du kan skrapa ihop av de sista resterna i kylskåpet och hur du bäst familjeoptimerar en middag.

Vi kan inte få nog...

Ännu mera Vego

Vilka har reaktionerna på boken varit?
– De har varit väldigt positiva! Vi märker att det finns ett sug. Det är många som har som ambition att börja äta mera vego nu och det är jätteroligt att se hur kokboken används. Vi älskar när folk postar bilder när de provlagat något recept!

Har ni tänkt annorlunda med den här jämfört med er första bok?
– Nja, upplägget och grundtanken är densamma som i *Mera vego* – lättlagad vegetarisk mat som helst hela familjen ska kunna tänka sig att smaka av. Det nya med den här boken är att vi har ett kapitel där vi har tänkt på mat för speciella tillfällen, som julen, grillkvällen och brunchen till exempel.

Hur är det annorlunda att laga mat till barn?
– Egentligen behöver det inte vara så krångligt, men man kan behöva en stor portion tålamod eftersom barn ofta är skeptiska till nya saker. Det är inte alltid en så tacksam uppgift att laga mat till kräsna barn. Men det lönar sig på sikt

att fortsätta laga den mat man vill att de ska lära sig äta!

Rent näringsmässigt, finns det några enkla punkter man ska tänka på för att barnet ska få i sig allt hen behöver?
– Man behöver inte vara så nervös! Bra vegetarisk mat innehåller allt ett barn behöver få i sig. Men det är bra att hålla extra koll på några näringsämnen, bland annat järn, D-vitamin, Omega-3 och B12. Särskilt om barnet äter uteslutande vegankost.

Finns det några vanliga fallgropar?
– Tja, järn kanske? Vi har ett uppslag i boken där vi tipsar om bra vego-järnkällor och hur man kan hjälpa kroppen att ta upp järn så bra som möjligt.

Hur gör man för att barn ska tycka att det är kul att delta i matlagningen?
– I ärlighetens namn blir vi ganska stressade av barn i köket, så det är bara när vi har gott om tid och tålamod som vi har dem med. Men heder till alla som fixar det ofta! Det viktigaste är att inte ge för små barn för stora knivar. Och att lära dem vett vid den varma spisen. Sedan är det bara att sätta igång.

Hur ska man tänka för att hela familjen ska tycka om maten som lagas?
– Vi försöker i största möjliga mån att laga mat vi själva gillar, med tanken att barnen så småningom kommer att lära sig gilla samma. Samtidigt finns det många knep att ta till när det känns som att den processen tar för lång tid. Vi serverar gärna maten uppdelad i många olika skålar (som när man äter tacos!) istället för att blanda ihop allt i en och samma gryta. Barn älskar att plocka! I boken har vi ett uppslag som vi kallar ”familjeoptimera middagen” där vi har listat de knep vi använder oss av i våra familjer.

Vad finns det för myter kring vegomat?
– De vanligaste är kanske rädsla för proteinbrist och för att inte bli mätt. Men man får nästan kämpa för att få i sig för lite protein, det finns ju i det mesta. Och vi kan lova att vi har varit proppmätta under arbetet med den här kokboken! Så länge man inte med vegetariskt menar en spetig sallad är det ingen risk att man inte blir mätt.

Har ni någon paradrätt som ni vet är ett säkert kort?
– Alla former av plättar, pannkakor och våfflor! I den här boken har vi trollat lite med dem, så att de blir matigare och näringsrikare. Och ännu godare!

Pasta med morotspesto och currydoftande svarta bönor

4 portioner
GF Använd glutenfri pasta

Pesto kan man göra på i stort sett vilka grönsaker som helst. Principen är att först koka dem mjuka, och sedan mixa dem tillsammans med nötter, vitlök, olja och kryddor. Här har vi valt morot!

4 morötter, ca 300 g
1 dl sötmandel (eller solroskärnor)
1–2 vitlöksklyftor
1 kruka färsk persilja (eller basilika)
1 dl olivolja
salt
svartpeppar
pasta för 4 personer
1 burk svarta bönor à 400 g, ca 3 dl
rapsolja att steka i
1 tsk curry
en nypa salt
Till servering
några blad persilja eller basilika

Skala och skär morötterna i centimetertjocka skivor. Koka dem mjuka. Det tar 3-4 minuter. Häll av vattnet och mixa tillsammans med sötmandel/solroskärnor, vitlök, persilja/basilika och olivolja. Det görs enklast med en stavmixer. Smaka av med salt och peppar. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.

Skölj bönorna och låt dem rinna av ordentligt. Hetta upp en panna, gärna av gjutjärn, och stek bönorna torra. Tillsätt rapsolja (2 msk brukar vara lagom) och curry och låt fräsa ihop. Strö över en nypa salt och servera rätten med klippt persilja/basilika.

Järn?

Finns lite förenklat i följande:
- Baljväxter
- Fullkorn
- Tofu (och sojaprodukter)
- Gröna grönsaker

Pesto kan man göra på i stort sett vilka grönsaker som helst. Principen är att först koka dem mjuka, och sedan mixa dem tillsammans med nötter, vitlök, olja och kryddor. Här har vi valt morot!

Hummussallad med rostad mandel och avokado

4 portioner

Sallad
4 dl matvete
1½ dl sötmandel
en bit färsk ingefära, motsvarande 1 msk hackad
3 dl kokta gröna linser
¼ rödkålshuvud, ca 200 g
2 avokador
12 torkade aprikoser

Hummus
½ dl sesamfrön
1 vitlöksklyfta
1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
½ dl olivolja
½ citron, saften
salt

Myntadressing
1 kruka färsk mynta
2 lime, saften
1 dl olivolja
1 tsk hackad chili
2 tsk socker

Sallad
Koka matvetet enligt anvisningarna på paketet. Rosta mandeln i en torr stekpanna tills den har fått lite färg. Det tar 3–5 minuter. Hacka (om du vill, de kan serveras hela också) och lägg i en skål. Strimla rödkålen, tärna avokadon och skär aprikoserna i mindre bitar. Blanda med matvete, linser och mandel. Servera med dressing och toppa med en klick hummus.

Hummus
Rosta sesamfröna så att de får lite färg i en torr stekpanna. Det brukar ta 3-5 minuter. Var försiktig så att de inte blir brända. Mixa fröna med vitlök, kikärter och olivolja, enklast med hjälp av en stavmixer. Smaka av med citronjuice och salt.

Myntadressing
Gör dressingen genom att mixa mynta, limejuice, olivolja, chili och socker, lättast med stavmixer.

Skala och hacka ingefäran fint. Skölj linserna och låt dem rinna av. Hetta upp olja i en stekpanna, tillsätt ingefära och linser och stek några minuter.

Sallad har lite att jobba med när det gäller sitt rykte som fullvärdig middag. ”Det går ju inte att bli mätt på!”, ”Kaninmat!” eller ”Men jag bantar ju inte?” är alla utrop som talar emot. Det här receptet, däremot? Det talar definitivt för.

Ett recept för alla som någon gång tagit en genväg via en färdig burk sötsur grytbas med ananas och tänkt ”det här borde man väl kunna göra själv?”. För det kan man. Det blir förvisso bokens sötaste maträtt, men den blir god. Och den innehåller åtminstone mindre socker än genvägen.

Kikärtswok med sötsur sås

4 portioner GF

ris för 4 personer
1 liten burk konserverad ananas inklusive spad (220 g)
1 dl äppeljuicekoncentrat
1 dl vatten
½ dl chilisås
1 msk japansk sojasås
1 lime, saften
1½ msk majsstärkelse
1 liten gul lök
1 vitlöksklyfta
rapsolja att woka i
200 g frysta wokgrönsaker
1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta

Ta upp ananasringarna och skär dem i bitar. Häll spadet i en bunke och vispa ihop med äppeljuicekoncentrat, vatten, chilisås, sojasås, limejuice och majsstärkelse. Hacka lök och vitlök fint. Bryn i olja i en wokpanna. När löken är genomskinlig, höj temperaturen och häll i wokgrönsakerna. Det ska vara riktigt hett, så att grönsakerna wokas, inte kokar. Låt dem få lite färg och bli mjuka. Häll vätskan ur bunken över woken och låt koka upp. Låt koka i 2 minuter, så att såsen tjocknar något. Tillsätt avrunna kikärter och ananasbitar. Smaka eventuellt av med mer sojasås.

”I min familj klappar vi djuren och äter annat”

Vilket barn vill äta djur?

Kitty Jutbring – programledare och bloggare på Mama

”Äter dina barn inte kött? Inte bäbisen heller?”

Frågorna kommer nästan alltid från andra föräldrar och med en något förvånad touch. Lite som att ”GÅR det verkligen?”. Och det träffar mig. Jag känner mig ofta misstänkliggjord, ifrågasatt och nästan som en dålig förälder i andras ögon. Jag tror att i köttnormsverkligheten, den vi alla lever i, så har vi helt enkelt lärt oss att du inte kan leva utan kött. När det sen går upp för hen som frågar att vi inte heller dricker mjölk, äter ägg och allt det där andra så blir det nästan lite kortslutning i deras skallar, det syns liksom. ”Men vad ÄTER ni då?”, kommer det ofta då. ”Vad är det för diet du prackar på dina kids?” Suck! ”Det är du som prackar på dina kids döda stackars djur!” tänker jag då och knyter handen i fickan.

Fast sen blir jag snäll igen, för jag fattar ju att det är i största välmening. Vi har ju vuxit upp med ”mjölk ger starka ben”, ”det ska vara riktigt smör” och allt det där andra. En måltid var helt enkelt inte komplett utan kött, det var liksom inte ”riktig mat” som en kunde bli mätt på. ”Kött och potatis och sås” var som ett middagsmantra, det var mat, liksom. Som tur är förändras tiderna. Vi ifrågasätter gamla normer, paradigmer och föreställningar och märker att det finns nya sätt som funkar, som kanske till och med är bättre än de gamla: ”Jaha, det går att uppfostra utan aga, jaha, män kan också prata känslor, jaha, kvinnor kan vara chefer, jaha, homosexualitet är ingen sjukdom, jaha, det finns lika bra protein i växtriket…” Och när det kommer till det här köttfria livet så finns det dessutom forskning som backar upp det. Ibland skulle jag vilja ha en liten Power Point-presentation redo i fickan när frågorna kommer: Pernilla Bergs text om soja och hormoner, WHO:s veganrekommendationer, bilder på maratonlöpare och fitnessmodeller som äter veganskt, ett litet collage över ”kändisar” som gett upp både kött och mejerier att visa upp bara för att liksom understryka att ”vi är inte konstiga, kolla här, alla de här fräcka, lyckade förebildsmänniskorna är också vegosar”.

Men mest av allt vill jag säga till dem: ”Vilket barn vill äta djur? Det är snällt att vara vegan och det finns ingen mer barnvänlig kosthållning. Vi ser på gulliga djur i pekböckerna, men hur många föräldrar vill förklara hur den roliga lilla grisen hamnar på tallriken? Inte jag i alla fall. I min familj klappar vi djuren och äter annat. Det är ju NI som är skeva, som älskar er hund, men ljuger för kidsen vid matbordet och inte har fattat!” Jag kanske lät lite arg där på slutet, men jag är så trött på att det är vi som är ”konstiga” för att vi inte vill ha djur i maten. För att vi vill vara snälla och respektera alla som lever. Det går inte ihop.

Innan jag slutar får jag inte glömma den mest läskiga och brännande frågan av dem alla: ”Vad händer om Nikki-Lo och Kimmi-Kid kommer hem en dag när de är äldre och säger att de vill börja äta kött?” Där slår frågeställaren verkligen an en sträng i mitt vegohjärta. Scenariot har ju fladdrat förbi ofta och gett mig oro och nästan lite ångest, jag minns ju själv vikten av att passa in och vara ”normal” och ”som alla andra” i vissa åldrar. Men samtidigt, för mig skulle det vara lite som att ungen kom hem och sa: ”Mamma, jag skulle vilja döda mormor, lite.” Jag skulle känna att jag misslyckats med att förmedla den där viktiga empatin för andra varelser. Jag antar att vi får ta det när det kommer, men min förhoppning är att den stora vegotrenden vi ser just nu kommer att växa och sluta vara en ”trend”, så att när mina ungar blir äldre kommer det att vara kö även vid vegodisken i bamba, sorry, skolmatsalen. Göteborgare, ni vet…

Puss och kram till alla barn, föräldrar och andra vårdnadshavare där ute, köttisar och vegosar. Respektera varann och var inte rädda för att kasta bort gamla avdankade normer.

// Kitty med familj.

VEGAN & VEGETARIAN FRIENDLY

Happy news! Natural soy strips TZAY

Nu får du bestämma vad din TZAY ska smaka.

TZAY-familjens nykomling är glutenfri och lika god och proteinrik som sina syskon.
Skillnaden är att du kan smaksätta sojastrimlorna hur du vill, vi har bara saltat och pepprat lite.
Du hittar TZAY i vegfrysdisken. Enjoy!

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

Vegomat + barn = succé!

Sara Ask svarar på läsarnas frågor

Vi fick in en hel hög frågor från våra läsare rörande barn och vegomat. Vad kul att ni är så engagerade. Vi valde ut de mest förekommande frågorna och bad barndietisten Sara Ask att svara.

Jag undrar vad man ska tänka på när det gäller barn som tränar mycket. Jag får en del kommentarer om att det inte går ihop att både växa, träna mycket och äta vegetariskt.

– Visst går det att växa, träna och äta vegetariskt! Jag tänker: baljväxter i alla dess former: falafel, hummus, sojakorv, kikärtscurry, linssoppa, bönburgare osv. Baljväxter innehåller mycket protein, vitaminer och mineraler som är bra för den som tränar mycket. Berikad vegetabilisk dryck eller mjölk bidrar också med viktig näring. Jag upplever att det finns en övertro på hur mycket protein som verkligen behövs. Om barnet får i sig tillräckligt med kalorier för att växa som hen ska, är proteinintaget antagligen tillräckligt. Fett och kolhydrater är alltså också viktiga delar.

Vilka tillskott behövs och hur smyger man bäst ner det i lilla magen?

– Främst: B12 (för veganer) och D-vitamin.

D-vitamindroppar (eller annat tillskott motsvarande 10 mikrogram om dagen) behövs även om barnet har fyllt två år eftersom vegetarisk mat, med undantag för kantareller, karljohansvamp och shiitakesvamp, inte innehåller några imponerande mängder. Barn som äter veganmat måste få tillskott av B12, antingen genom B12-berikad mat eller via kosttillskott. Det finns i pulverform, t ex "Dunderpulver" som är lätt att ge även till de minsta. Det är viktigt att välja ett tillskott anpassat för barnets ålder och att följa doseringsangivelserna.

För barn som äter väldigt selektivt kan det vara aktuellt med andra tillskott också, men ger man dagligen sitt barn baljväxter av något slag, fullkornsprodukter, mjölk eller berikade vegetabiliska drycker, grönsaker/rotfrukter, frukt/bär och lagar maten med rapsolja och jodberikat salt, bör de få i sig vad de behöver. Mineralerna zink och selen kan vara svåra att tillgodose om barnet äter lite. Även allätare som inte äter fisk kan ha svårt att täcka behovet.

"Mindre än de flesta tror. En ettåring bör få i sig 1,0 gram protein per kilo kroppsvikt"

Jag undrar över järnintaget till små barn?

– Bra fråga, för järn är viktigt. Järn kan vara en utmaning för små vegetarianer och därför behöver de varje dag få mat som innehåller järn, till exempel baljväxter som bönor, linser, kikärter, tofu eller andra sojaprodukter; fullkornsprodukter, och gärna även järnberikad gröt eller välling (Livsmedelsverket rekommenderar det till vegetarianer upp till två års ålder). Vill man av någon anledning inte ge berikad gröt kan man ge järnsaft (utan innehåll av honung), men då måste man räkna om dosen så att barnets intag inte överskrider det rekommenderade dagliga intaget på 8 mg järn. Nötter och fröer, torkade aprikoser och gröna grönsaker bidrar också med järn. Dock bör man inte ge gröna bladgrönsaker till barn under ett år. Järn i vegetabilier är svårare för kroppen att ta upp och därför är det bra att ge något C-vitaminrikt till – det underlättar upptaget.

Med tanke på att det är "inne" med frön, nötter och "superlivsmedel" nu, är det någon av dem man ska undvika att ge till småbarn?

– Nötter och fröer innehåller mycket näring och är bra även för små barn, förutsatt att de ges i en form de inte kan sätta i halsen, till exempel finhackade eller som nötsmör. Tidigare trodde man att sen introduktion kunde förhindra allergier, men det verkar snarast vara tvärtom. Men som med all mat kan nötter och fröer också innehålla oönskade ämnen, till exempel mögelgifter. Därför bör man variera sorterna och inte överdriva intaget, för såväl barn som vuxna.

Med "superlivsmedel" tror jag att du tänker på till exempel gojibär. De innehåller en del oxalsyra, som i hög dos kan ge besvär från magen. Torkade gojibär kan också lätt angripas av mögel, och dessa bör man förstås inte äta. Analyser av bekämpningsmedelsrester i gojibär visar på resthalter i samtliga prov. Inget av proven innehöll halter över gränsvärdet, men precis som med nötter och frön gäller det att lagom är bäst. Genom att variera intaget av nötter, fröer, bär och mat överlag, ökar man också chansen till ett varierat näringsintag.

Hur viktigt är det med B12 och hur får man i sig det?

– B12 är väldigt viktigt för att barnet ska utvecklas normalt. Barnets första källa till B12 är modersmjölken, men för att den ska innehålla B12 måste mamman ha ett bra intag. Därför är det jätteviktigt att man som gravid och ammande kontrollerar sin B12-status. Vitamin B12 finns framför allt i animaliska produkter. Veganer behöver äta berikade livsmedel (till exempel vegetabiliska drycker – läs på förpackningen för att vara säker på att de

Sara Ask, barndietist på "Vi föräldrar".

innehåller B12), ta kosttillskott eller både och. Tyvärr finns det mig veterligt ännu inget rent B12-tillskott anpassat för barn på marknaden, utan man får välja ett multitillskott.

Hur är det när man inte äter fisk? Jag tänker på fettsyror som Omega-3 och Omega-6?

– Omega-6 får man ofta i sig tillräckligt av utan att man behöver tänka på det. Omega-3 finns däremot inte i så många livsmedel; främst i valnötter, rapsolja och linfröolja. Det är visserligen inte samma långa Omega-3-fettsyror som finns i fisk (EPA och DHA), men kroppen kan omvandla en liten del av deras Omega-3 till långa Omega-3-fettsyror. Linfröolja innehåller väldigt mycket Omega-3, vilket innebär att den kan ges som tillskott i små mängder. Däremot passar den inte att använda i varm matlagning. Sedan ett par år finns också algolja, tillverkad av mikroalger, som kosttillskott. Den innehåller EPA och DHA. Det är viktigt att välja ett godkänt tillskott och följa doseringsangivelserna.

Hur mycket protein behöver en 1-åring, 3-åring och 6-åring få i sig?

– Mindre än de flesta tror. En 1-åring bör få i sig 1,0 gram protein per kilo kroppsvikt, och barn 2-17 år 0,9 gram per kilo kroppsvikt. Det är en nivå som är satt med marginal. Det innebär att en genomsnittlig 3-åring behöver runt 13-14 gram protein om dagen. Det motsvarar till exempel: 1 banan + 1 dl pasta + en halv sojakorv + 1 pannkaka under en dag. Men i princip all mat ger protein och det är inte meningen att man ska behöva räkna. Om man ger protein från baljväxter och sädesslag varje dag, brukar det bli bra. För att proteinet ska kunna användas som det ska, alltså som kroppens byggstenar, krävs att barnet äter tillräckligt med kalorier. Annars använder kroppen proteinet som energikälla i stället.

I vad hittar man kalcium om man inte äter produkter med komjölk?

–Kalcium finns i vegetabiliska alternativ till mjölkprodukter, t ex i berikad vegetabilisk dryck. Observera att barn under sex år inte bör få risdrycker eftersom de kan innehålla arsenik. Kalcium finns även i tofu, gröna bladgrönsaker, baljväxter, torkad frukt, nötter, mandlar och frön.

Kan man ge sojaprodukter som tofu till sina barn?

– Ja, sojaprodukter och tofu innehåller många näringsämnen som är viktiga för växande barn, till exempel proteiner, järn och kalcium. Det finns inget som tyder på att soja stör hormonbalansen eller barns utveckling vid normal konsumtion.

Vego på förskolan

Köttfria dagar i skolorna har varit ett hett samtalsämne i landets kommuner, men hur ser det egentligen ut på förskolorna? Och vilka krav kan man ställa? Vi har ramlat förbi en förskola som har fattat beslutet att köra vegetariskt alla dagar i veckan.

TEXT: **MATTIAS KRISTIANSSON**

Många undrar kanske vilka krav man kan ställa på sin förskola och grundskola när det kommer till kosten. I skollagen står det följande: ”Eleverna ska utan kostnad ha tillgång till böcker och andra lärverktyg som behövs för en tidsenlig utbildning samt erbjudas näringsriktiga skolmåltider”. Lagom diffust, men med det menas att varken förskola eller grundskola alltså är skyldig att erbjuda vegetariskt eller veganskt som alternativ. Eller kött heller för den delen. Oftast är det kommunerna som bestämmer, men det skiljer sig även från skola till skola.

Annat säger Livsmedelsverket, som gärna uppmuntrar skolor att gå en grönare väg: ”En kost med mycket grönsaker, rotfrukter, baljväxter och fullkorn är bra både för hälsan och miljön. Därför är det bra om barn lär sig tycka om sådan mat i unga år, det ökar chansen för att de ska fortsätta med de vanorna även senare i livet”.

En förskola som har valt att köra helt vegetariskt (lakto-ovo), är Crocodill, som är en privat verksamhet med förskolor på Östermalm och Södermalm i Stockholm. Crocodill startades 2004 av My Swahn som då hade arbetat inom barnomsorgen i flera år men kände att hon hade lite nya idéer att utveckla. En av de idéerna var att satsa helt på vegetarisk kost.

– Vi anser att vegetarisk kost är ett led i rätt riktning utifrån ett miljöperspektiv. Det kan också ses som ett positivt komplement för många barn att tillsammans i grupp prova alternativ till kött, fisk, och fågel.

På Crocodill serveras det frukt på förmiddagen, lunch, mellanmål och sedan frukt igen innan barnen går hem. Mellanmål kan vara mjukt bröd eller knäckemacka med smör, ost och grönsak, frukt, fil och müsli mm. Lunch kan vara allt från currygryta och sojaköttfärssås till lasagne och grönsaksbiffar med avokadosås och potatisklyftor.

– Imorgon är det vegoburgare till allas glädje, skrattar Elin på af Crocodill på Östermalm.

Andra rätter som alltid går hem är falafel med bulgur, chili sin carne och olika soppor.

– Maten vi äter här är väldigt vanlig, men vegofierad.

Och vad tycker barnen om maten?

– De tycker om maten! Det är god mat som är fräsch och som alltid serveras med en sallad som också uppskattas mycket av alla barn.

– Ja, de flesta av våra barn äter mer nu än när vi hade ”vanlig mat” inflikar Helena, också från af Crocodill. Och då är majoriteten långt ifrån vegetarianer eller veganer hemma.

Inte heller föräldrarna har haft så många klagomål, kanske därför att många numer är så medvetna.

– De flesta föräldrarna är positivt inställda, förklarar My. Men visst har vi också mött en oro för om barnen får i sig "allt" de behöver, eller kommentarer om att barnen "bara älskar kött" etc.

Tipset till alla föräldrar som undrar om vegomaten kommer att gå hem hos de små är enkelt: Prova!

RECEPT **MATTIAS KRISTIANSSON**
FOTO **LINUS HALLGREN**

Alla är
välkomna på kalas!
Du, du, du och du. Ja, även du!
Och vi har bästa maten att
bjuda på som inte kräver
veckor av planering eller
dagar i köket. Och så är det
otroligt gott såklart!

VÄLKOMMEN PÅ

kalas

Raketburgare

8 st GF Använd glutenfri formfranska

Enklare burgare går inte att göra. Och vem vill inte käka en flygande raket?

Burgare
2 burkar vita bönor
à 400 g, ca 6 dl kokta
½ gul lök
½ dl majsstärkelse
2 msk ketchup
1 msk grillkrydda

Tillbehör
formfranska
tomat
sallad
ost, t ex mjölkfri
ketchup
cocktailtomater

Häll av spadet från bönorna och skölj. Häll ner i en skål och mosa sönder med en gaffel. Hacka löken fint och vänd ner bland bönorna tillsammans med majsstärkelse, ketchup och grillkrydda. Forma till små biffar och stek gyllenbruna i lite rapsolja.

Tryck ut stjärnor ur formfranskan med hjälp av ett kakmått. Rosta dem i en torr stekpanna eller i ugnen så att de får färg. Lägg ihop stjärnorna med burgare och tillbehör. Stick en grillpinne genom burgaren och toppa med en cocktailtomat.

Gurkskålar med avokadoröra

8 st GF

1 gurka
2 avokador
3 msk färskost, t ex soja- eller risbaserad
½ dl klippt smörgåskrasse
salt

Skär gurkan i 8 tjocka skivor. Gröp ur en liten ”skål” med en sked. Gröp ur avokadon och mosa fruktköttet med en gaffel. Blanda ihop med färskosten. Salta. Klicka lite avokadoröra i varje gurkskål och toppa med smörgåskrasse.

Potatisskålar

8 st GF

De här små skålarna är jättegoda som de är, men blir små gömmor när du fyller dem med något fint som ärtor och majs.

800 g fast potatis
3 msk rapsolja
gröna ärtor
majskorn

Sätt ugnen på 200 grader. Riv potatisen fint och pressa ut så mycket vätska du kan. Blanda potatisen med oljan och tryck ner i en mini cupcake-plåt. Se till så att potatisen trycks upp runt om på sidorna också. Grädda i ugnen i ca 15 minuter eller tills potatisen är härligt frasig. Ta ut och fyll skålarna med ärtor och majskorn.

Älskar du banana split? Vi tog nämligen världens godaste dessert och gjorde om den till världens godaste tårta.

Tempurablomkål med sweet chili-sås

GF

De här går bra att förbereda och sedan värma på i ugnen precis innan de ska serveras.

1 blomkålshuvud, ca 800 g
4 msk majsstärkelse
2 dl rismjöl
½ tsk salt
1 vatten
rapsolja att steka i

Sweet chili-sås
1 dl sweet chili-sås
2 dl naturell yoghurt, t ex sojayoghurt
salt

Skär blomkålshuvudet i mindre buketter. Koka dem i ca 5 minuter, tills de mjuknar men fortfarande har kvar lite spänst. Blanda ihop majsstärkelse, rismjöl och salt i en skål. Vänd ner blomkålsbuketterna och blanda runt. Hetta upp generöst med olja i en stekpanna och stek blomkålen i omgångar tills den blir gyllenbrun och frasig. Låt rinna av på hushållspapper. Servera tillsammans med sweet chili-såsen.

Banana split-tårta

12 bitar

Choklad- och bananbottnar
3½ dl vetemjöl
3 dl strösocker
2 tsk bikarbonat
1 dl kakao
2 tsk vaniljsocker
½ tsk salt
4 dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk
2 bananer
½ dl rapsolja

Jordgubbsmousse
200 g jordgubbar, frysta
½ dl geléströsocker
2½ dl vispgrädde, t ex Alpro Airy & Creamy

Chokladmousse
150 g mörk choklad
1 msk rapsolja
2½ dl vispgrädde, t ex Alpro Airy & Creamy
2 msk florsocker

Dekoration
chokladsås
glasstrutar
färska bär
banan

Choklad- och bananbottnar Sätt ugnen på 175 grader. Olja och mjöla två springformar, ca 20 cm i diameter. Blanda ihop vetemjöl, strösocker, bikarbonat, kakao, vaniljsocker och salt i en bunke. Mixa i en annan bunke ihop mjölk, bananer och rapsolja. En stavmixer är super till det här. Blanda nu ner mjölkmixen i de torra ingredienserna. Vispa med en ballongvisp tills du har en slät smet utan klumpar. Fördela i formarna och grädda i ca 35–40 minuter, eller tills de är torra i mitten. Ta ut och låt svalna helt.

Jordgubbsmousse Tina jordgubbarna och mixa till en slät puré med hjälp av en stavmixer. Smält ihop med gelésockret i en kastrull. När bärpurén har puttrat i 1 minut häller du över den i en skål och låter svalna helt i kylskåpet. Vispa grädden fast och fluffig. Vänd ner bärpurén lite i taget.

Chokladmousse Hacka den mörka chokladen fint och smält försiktigt i mikron eller över vattenbad. Blanda ner oljan och låt svalna något. Vispa grädden fast och fluffig tillsammans med florsockret. Vänd ner den smälta chokladen i grädden.

Lägg en tårtbotten på ett tårtfat. Klicka ut hälften av chokladmoussen. Lägg på nästa tårtbotten. Täck hela tårtan med jordgubbsmousse. Forma kulor av mousse med hjälp av en glasskopa eller sked och lägg på toppen av tårtan. Dekorera med chokladsås, glasstrutar, färska bär och skivad banan.

Pizzasnurror Hawaii

8 st

Köp allt färdigt och du har ett snack som inte kräver något arbete alls. Vill du göra det ännu enklare kan du bara ta ut rundlar av degen och göra minipizzor, men då blir det inga skojiga snurror.

1 paket kyld pizzadeg
1 dl färdig tomatsås
½ gul lök
3 ananasringar
2 dl riven ost, t ex mjölkfri

Sätt ugnen på 225 grader. Rulla ut den färdiga pizzadegen. Bred ut ett tunt lager tomatsås. Hacka löken och ananasen fint. Strö över pizzorna. Toppa med osten. Rulla ihop pizzorna till rullar. De ska vara hyfsat tajta. Skiva dem nu i 1 cm tjocka skivor och lägg på bakplåtspappersklädda plåtar. Grädda i ugnen på 10 minuter eller tills de har fått fint med färg.

Mango lassi

8 små glas GF

Alla älskar en svalkande mangodrink. En strösslad kant gör alla middagar till en fest och är perfekt för barnkalaset.

Strösselkant
50 g mjölkchoklad, t ex mjölkfri strössel

Mango lassi
300 g frusen mango
5 dl naturell yoghurt, t ex sojayoghurt
3 dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk
½ tsk mald kardemumma

Mango lassi Mixa ihop samtliga ingredienser i en mixer eller med hjälp av en stavmixer.

Solskensbål

2 liter GF

Bara fyra ingredienser och du har barnens favoritdrink på 15 sekunder.

1 liter mango & passions-juice, eller annan tropisk variant
1 liter fruktsoda eller ramlösa
1 förpackning frysta hallon à 225 g
1 ask vindruvor
isbitar

Blanda ihop samtliga ingredienser i en stor bålskål och servera.

Chokladbollar

8 st GF

10 dadlar
2 msk kokosolja
2 msk kakao
1 dl mandelmjöl
1½ dl havregryn
kokosflingor

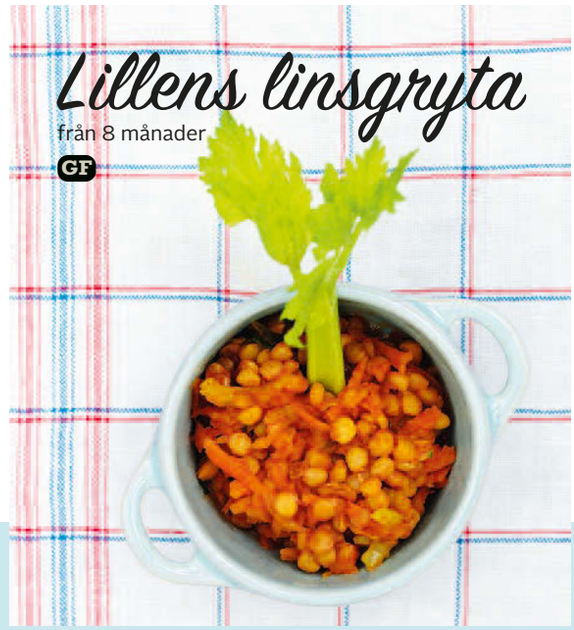
Kärna ur dadlarna och släng ner i en matberedare tillsammans med kokosolja och kakao. Mixa till en hyfsat slät massa. Häll ner mandelmjöl och havregryn och mixa ihop. Rulla till bollar och stick ner en klubbpinne i varje. Rulla i kokosen.

Johanna Westmans **Barnmat – från mos till att äta själv** (Rabén & Sjögren) har samlat de bästa recepten från succéerna *Mosboken* och *Första Måltidsboken*. Enkla och goda recept för de allra minsta, med mycket vegetariskt och sådant som är enkelt att vegofiera.

Mat för de små med Johanna Westman

Johanna Westman har frälst mängder av stressade föräldrar som inte vet vad eller hur de gör mat till sina allra minsta. Men det är inga problem när man har ett lugnt proffs som hänger över axeln och guidar dig till succéer som går hem – från första smakprovet till att de kan äta själva. Här är två favoriter.

RECEPT **JOHANNA WESTMAN** FOTO **ULRIKA POUSETTE**



Lillens linsgryta

från 8 månader GF

1 dl gröna linser, blötlagda och kokta i 20 minuter (eller på burk)
1 morot
1 selleristjälk
½ gul lök
1 tsk tomatpuré
½ dl vatten
½ msk olivolja
ev. 1 msk färska hackade örter, t ex timjan, oregano eller persilja

Skala moroten och lökhalvan. Riv grönsakerna smått på ett rivjärn. Värm cirka en halv matsked olivolja i en liten kastrull. Lägg i grönsaksrivet och stek på ganska svag värme i 5 minuter. Skölj linserna ordentligt under kallt vatten om du använder burklinser. Lägg i linserna, tomatpurén och kanske någon matsked hackade örter i kastrullen. Häll i lite vatten och låt allt puttra i ett par minuter. Servera med lite olivolja ringlad över.

Söta och mjälla små ärtor passar fint för små bebisar. Låt gärna bebisen plocka och äta själv, det är bra motorikträning både för fingrar och mun!

NYTTIGT
Visste du att ärtor innehåller lika mycket järn som spenat? Dessutom innehåller de C-vitamin, protein och kostfibrer!

Ärtor

från 4–6 månader GF

1 dl gröna ärtor
kokvatten, bröstmjölk, mjölkersättning eller valfri mjölk
1 klick smör, t ex mjölkfritt

Lägg ärtorna i en kastrull och täck med vatten. Koka ärtorna i 5 minuter. Häll av i ett durkslag, men spara lite av kokvattnet. Mixa eller mosa. Späd med kokvatten eller annan vätska till rätt konsistens. Servera med en klick smör.

För de första smakportionerna kan det vara bra att sila purén genom en finmaskig sil för att få bort skalen.

DET GÅR SOM EN LEK!

Barn och vegomat är ju lika roligt som att dansa runt på parketten i prickiga strumpor med en tratt på huvudet. Och det finns mycket prylar, böcker och mat där ute som både underlättar och berikar. Här är några barnsligt bra saker som vi gillar extra mycket.

PEPPES BARNMAT

Ekologisk barnmat med spännande smakkombinationer. Här råris med gröna linser och grönsaker samt en morotspuré med röda linser. All Peppes barnmat är fri från gluten, ägg och mjölk. Peppes barnmat, ca 18 kr på mathem.se.

KRISPIGA DINOSAURIER

Ekologiska majssnacks med smak av havssalt. Frågar du oss smakar de precis som ostbågar, fast utan osten. Det är inte bara barn som älskar de här dinosaurierna. En påse på 50 g kostar 19 kr på bland annat baraekologiskt.se.

MMM...

Mothergrain tillverkar helvego barnmat som smakar fantastiskt. Maten är ekologisk, glutenfri och passar barn från 10 månader. Just den här innehåller butternut squash, morötter och quinoa. Mother-grain barnmat, 35 kr för 190 g på goodstore.se.

GRÖNT TILLSKOTT

Dundertabletter med broccoli, spenat, chlorella, kelp och andra nyttigheter. Fri från syntetiska sötningsmedel, färgämnen och konserveringsmedel. Animal Parade Greenz, 189 kr för 90 tabletter. Finns på veganlife.se.

NAPPEN ATT HA

Hållbart producerad och biologiskt nedbrytbar. Hygieniskt gjuten i ett stycke och skonsam för barnets ansikte. Fri från ftalater, färg, PVC, silikon och BPA. Du hör va, den här nappen har allt. Napp från Hevea, 85 kr på medvetenmini.se.

REKO TANDBORSTE

Plastbanta även i badrummet och byt till den här tandborsten gjord av nedbrytbar majsstärkelse. Eko, reko och giftfritt. Tandborste från Jack n' Jill, 59 kr på ekokul.se.

MJÖLKFRI VÄLLING

EnaGos gröt och välling är fri från mjölkprotein, laktos och soja. De innehåller extra mycket kalcium, mineraler och vitaminer. EnaGos produkter finns i flera olika smaker och passar barn från 6-12 månader. En förpackning välling kostar 52 kr.

TIDIG MATKÄRLEK

Låt barnen vara med tidigt i köket så kommer de ännu snabbare att få upp intresset för tokgod vegomat. Duktig från IKEA är ett set med gryta och stekpannor för 99 kr.

TÄVLA OCH VINN BÖCKER!

Vinn böckerna **Rekord, Fatima** och **Den hemliga ubåten** (Olika förlag).
För att tävla måste du svara på frågan "Vilken är din favoritbarnbok?".

Skicka svaret till tavla@vegomagasinet.se och märk mejlet "Olika". Sista tävlingsdag är 8 maj.

OLIKA ÄR BÄST

Olika förlag ger ut böcker som skildrar mångfalden i samhället. Dessutom väljer de vegetariska alternativ framför kött i böckerna, vilket vi tycker är extra fint. Några av titlarna är **Konrads klänning, Kivi & Monsterhund** och **Den hemliga ubåten**. Finns där böcker säljs.

RÄDDA DJUREN

Rädda Djuren med Djurens Rätts barnklubb. Tidningen kommer ut fem gånger per år och innehåller reportage, intervjuer, recept, serier, pyssel, klistermärken, affischer och annat kul. Medlemskap i Rädda Djuren-klubben kostar 100 kr och går att beställa på raddadjuren.se.

GODARE & GRÖNARE

Påskmiddag

En påskmiddag blir aldrig så nyfiken, färgglad, smakrik och rolig som när du gör den vegostyle. Här har vi blandat allt vi gillar i en kravlös, inbjudande middag. Bjud släkt och vänner på nya smaker och konsistenser i år, utan söta kycklingar och gosiga lamm.

RECEPT **MATTIAS KRISTIANSSON** FOTO **LINUS HALLGREN** DRINKTIPS **ANETTE ROSVALL**

Fänkålspizza

Det är klart att krispiga pizzabitar är det perfekta drinktilltugget. Stoppa in precis när gästerna kommer och skåla välkomna med den här nybakade läckerheten.

Myntasås

Den här såsen tar 30 sekunder att göra men smakar som en hel eftermiddag i köket. Fräsch, men samtidigt med lite bett från vitlök, ingefära och vinäger.

Fylld portabello

Fyllda portabellohattar är så himla enkelt att göra och så goda att till och med svamphatare kommer att börja älska.

Dillig ärtsallad

Ärtor tröttnar man aldrig på, men det är alltid kul med variation. Här har vi gjort dem ännu piggare i smaken med finhackad dill.

Sallad på rotselleri och gröna linser

Rotsellerin blir fantastiskt mjuk i smaken när den kokas och gör sig perfekt med knapriga hasselnötter och finhackad rosmarin. Hittar du inte puylinser går det bra med vanliga gröna linser eller belugalinser.

Drinktilltugg

Fänkålspizza

8 personer som drinktilltugg

Det är klart att krispiga pizzabitar är det perfekta drinktilltugget. Stoppa in precis när gästerna kommer och skåla välkomna med den här nybakade läckerheten.

Pizzadeg
25 g jäst
3 dl ljummet vatten
½ dl olivolja
1 tsk salt
7 dl vetemjöl special

Topping
2 gula lökar
2 fänkålsstånd
1 tsk stött anis
flingsalt
olivolja

Pizzadeg Smula ner jästen i en bunke och blanda ner vattnet. Tillsätt olivolja, salt och nästan allt vetemjöl. Rör ihop till en deg och knåda i en hushållsassistent i 5 minuter, eller 10 minuter för hand. Känns degen för lös är det bara att tillsätta allt vetemjöl. Täck degbunken med en kökshandduk och låt jäsa i 40 minuter. Kavla ut degen tunt på ett mjölat bakbord och lyft över den på en bakplåtspappersklädd plåt.

Topping Skiva de gula lökarna och fänkålen fint. Fräs i generöst med olivolja tills de mjuknar. Fortsätt sedan att fräsa i ca 15 minuter tills lök och fänkål har fått en härligt gyllenbrun färg och blivit vackert karamelliserade. Fördela fänkålsröran över pizzadegen. Strö över stött anis och flingsalt. Ringla över olja. Låt jäsa i ytterligare 30 minuter. Grädda allt i 225 grader i ca 10 minuter. Ta ut och skär i mindre bitar. Servera på direkten.

Middag

Dillig ärtsallad GF

Ärtor tröttnar man aldrig på, men det är alltid kul med variation. Här har vi gjort dem ännu piggare i smaken med finhackad dill.

4 dl gröna ärtor, frysta
1 schalottenlök
1 dl finhackad dill
1 näve ärtskott
2 msk olivolja
½ citron, saften
salt
svartpeppar

Tina de gröna ärtorna och lägg ner i en skål. Finhacka schalottenlöken och blanda ner i skålen tillsammans med finhackad dill, ärtskott, olivolja, citronsaft, salt och svartpeppar.

Myntasås

ca 3 dl GF

Den här såsen tar 30 sekunder att göra men smakar som en hel eftermiddag i köket. Fräsch, men samtidigt med lite bett från vitlök, ingefära och vinäger.

2 krukor färsk persilja
1 kruka färsk mynta
2 vitlöksklyftor
½ msk riven färsk ingefära
1 citron, saften
2 msk agavesirap
1 msk rödvinsvinäger
2 msk vatten
1½ dl rapsolja
salt
svartpeppar

Mixa ihop samtliga ingredienser med hjälp av en stavmixer eller matberedare.

Sallad på rotselleri och gröna linser GF

Rotsellerin blir fantastiskt mjuk i smaken när den kokas och gör sig perfekt med knapriga hasselnötter och finhackad rosmarin. Hittar du inte puylinser går det bra med vanliga gröna linser eller belugalinser.

1 dl rostade och skalade hasselnötter
1 rotselleri, ca 700 g
2 dl puylinser
½ dl olivolja
2 msk rödvinsvinäger
½ dl finhackad persilja
1 msk finhackad rosmarin eller 2 tsk torkad
salt
svartpeppar

Hacka hasselnötterna grovt. Skala rotsellerin och skär i mindre bitar. Koka mjuka i lättsaltat vatten. Koka även puylinserna mjuka enligt anvisningarna på paketet. Så fort allt är färdigkokt så blandar du ihop samtliga ingredienser i en skål. Servera salladen ljummen.

Fylld portabello GF

Fyllda portabellohattar är så himla enkelt att göra och så goda att till och med svamphatare kommer att börja älska.

8-16 portabellosvampar,
beroende på storlek
8 soltorkade tomater
2 dl hummus, färdig eller hemmagjord
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
½ röd paprika
1 burk kronärtskockshjärtan
2 påsar babyspenat à 70 g
2 tsk torkad oregano
olivolja
salt
svartpeppar

Sätt ugnen på 200 grader. Vrid bort foten på svamparna och hacka fint. Lägg hattarna med undersidan uppåt på en plåt eller i en gratängform. Hacka de soltorkade tomaterna fint och blanda med hummusen. Bred ut i ”botten” på varje portabellohatt. Hacka den gula löken, vitlöksklyftorna och paprikan fint. Skär kronärtskockorna i mindre bitar. Låt allt fräsa i olivolja tills det får fint med färg. Vänd ner babyspenat och låt fräsa med tills den släpper sin vätska. Krydda med oregano, salt och peppar. Fördela toppingen i portabellohattarna och gratinera allt i ca 20 minuter eller tills svamparna är mjuka och har fått fint med färg.

Den här pajen har ALLT! Krämig, fruktig, knaprig och med en sötsyrlig hallonmaräng på toppen. Bäst är att fylla pajskalet med kokosfyllningen dagen innan, så är det bara att toppa med fruktsallad och maräng när gästerna är på plats.

Tårta

Kokospaj med fruktsallad och hallonmaräng 8 bitar

Pajbotten
3 dl vetemjöl
2 msk strösocker
150 g smör, t ex mjölkfritt
3 msk vatten

Kokosfyllning
1 dl strösocker
1 dl majsstärkelse
2 dl mjölk, t ex soja- eller mandelmjölk
1 burk kokosmjölk à 400 ml
2 tsk vaniljsocker

Fruktsallad
200 g tärnad mango, fryst går bra
2 aprikoser eller nektariner
2 kiwi
1 äpple
1 lime, saften

Hallonmaräng
3 dl strösocker
½ citron, saften
1½ dl kikärtsspad (ca 1 burk kikärter à 400 g)
250 g hallon, frysta

Söt pajdeg Sätt ugnen på 225 grader. Nyp ihop vetemjöl, strösocker och smör till en grynig massa. Du kan även ta hjälp av en matberedare. Tillsätt vattnet och tryck ihop allt till en smidig deg. Kavla ut degen och klä en pajform med den. Låt vila i kylen i minst 30 minuter. Förgrädda sedan pajskalet i ca 10 minuter eller tills det börjar få lätt med färg. Ta ut och låt svalna.

Kokosfyllning Rör ihop strösocker och majsstärkelse i en kastrull. Vispa ner lite mjölk och kokosmjölk i taget tills du har en slät smet utan klumpar. Låt koka upp under omrörning och vispa runt tills allt tjocknar till en härlig kräm. Ta kastrullen från plattan och vispa ner vaniljsockret. Skrapa ner allt i pajskalet och låt svalna helt i kylskåpet.

Fruktsallad Tärna allt i lika stora bitar och blanda med limesaft. Sprid ut över kokosfyllningen.

Hallonmaräng Vispa 1 dl strösocker, citronsaft och kikärtsspad till ett fluffigt skum. Du behöver en elvisp till det här. Vispa sedan ner 1 dl strösocker till och fortsätt att vispa tills du har en fast, blank maräng. Tina hallonen och mosa sönder tillsammans med resterande deciliter strösocker. Vänd ner försiktigt i marängsmeten med hjälp av en slickepott. Klicka ut marängen över pajen och bränn av med hjälp av en gasbrännare precis innan servering.

Klirr i glasen...

Självklart ska påsken firas med något gott i glasen, så vi bad vår eminenta dryckesexpert Anette Rosvall att ta fram ett gäng drycker, med och utan alkohol. Skål!

3 RÖDA VINER

Gemtree Shiraz Bloodstone
Ett vin från Australien med en sötfruktig, generös smak med rostad fatkaraktär och inslag av kaffe och mynta. (#2083), 119 kr

Koyle Reserva
Ett rött vin från Chile, där man är duktig på att jobba i samklang med naturen. I detta vin hittar du toner av plommon, björnbär, peppar och lakrits samt kanske en liten viol. (#6215), 99 kr

Masi Campifiorini
Sedan 2012 är Masis viner veganvänliga och detta rödvin är lite kryddigare med en smula högre syra än det australiensiska vinet. Toner av körsbär, hallon och salvia hittar du här. (#5123), 119 kr

3 VITA VINER

Bonterra Chardonnay
Bonterra är ett företag som länge har jobbat med eko- och hållbarhetsfrågor. Deras vita viner är alltid veganvänliga. De röda kan ni däremot låta bli då de filtreras med äggvita. Det här vinet är gjort av druvan Chardonnay och här hittar du tropiska frukter, aprikos, vanilj och smör. (#16632), 139 kr

Mc Manis Viognier
Tillsammans med ananas, aprikos, honung och mango hittar man även en liten skön ton av vita blommor i det här vita vinet som görs i USA. (#6290), 99 kr

Loimer Lenz
En frisk och fräsch Riesling borde alla få i sina glas. Här hittar vi päron, lime, friska gröna äpplen och lite mineralitet som spritter på din tunga. Den här producenten har en liten groda som logotyp för att visa att de bryr sig om djuren i naturen. (#4350), 95 kr

3 ALKOHOLFRIA DRYCKER

Saxhyttans Blåbär
Svenska blåbär i en flaska. Drycken, som påminner mycket om rödvin, förändras lite beroende på när på säsongen bären är plockade. Ibland lite mer sötma och ibland lite mer syra, men alltid massor av blåa bär. (#1964), 69,90 kr

Estrella Damm alkoholfri öl
En ljus öl med toner av knäckebröd och citrus. (#1903), 9,90 kr

Kullamust, tre skåningar
Tre stycken flaskor i en trälåda som presenterar underbara fruktiga, sötsyrliga muster och tre väldigt olika smaker av svenska äpplen. (#1905), 69 kr

Ekologisk frukost från växtriket

Planti är inte ett varumärke som alla andra. Vi ägs av den ideella stiftelsen Kavlifonden som har ett enda syfte, att förvalta och dela ut vårt överskott till välgörande ändamål. Varje år ger fonden stora bidrag till forskning och humanitära projekt i Sverige och hela världen. När du väljer Planti ® får du njuta av fantastiska smakupplevelser från växtriket och samtidigt bidra till en bättre värld. Läs mer på www.planti.se.

Planti

Ett gott val från växtriket

ALL YOU NEED IS KALE

Kale is so hot! Ja, grönkål är hett på mer än ett sätt. Och allra hetast är det på Manhattan! Rasmus och Mats Klockljung rapporterar från ön där grytorna kokar dygnet runt.

”Min älskling, du är som en ros. En nyutsprungen skär!” sjöng Evert Taube.

Men rosor vissnar. Tänk om han liknat älsklingen vid ett grönkålshuvud istället! Vilken poesi! Och så många färger han hade kunnat välja mellan: lila, ljusgrön, mörkgrön, vit... Eller – skär!

New Yorkarna, de vet hur man älskar sin kale. ”Try our new Quinoa burger! It´s Kaletastic” utropar gatuprataren. ”All hail kale” svarar plakatet på Union Square Garden Market framför ett av alla stånd som lagt upp sina nyskördade plantor.

Överallt finns dessa vegetariska och veganska restauranger och barer, glassbarer och mobila juiceserveringar med drycker, rätter, desserter och bakverk med grönkål som potent ingrediens.

Även många blandkostställen har upptäckt att det aldrig kan bli fel med grönkålsrätt, gärna vegetarisk, på menyn – med ”vår egen” Marcus Samuelsson som ett av föredömena.

På Peacefood Cafe på övre Manhattan träffar vi en av de stora kale lovers! Det gröna plommonstopet lyser på långt håll. Han heter Drew Ramsey, kallas Dr Drew och är biträdande professor i psykiatri på Columbia University.

Han är också odlare med en farm i Indiana, späckad av grönkål. Och författare, främst av medicinska fackböcker. Men den stora bestsellern, skriven samman med stjärnkocken Jennifer Iserloh, är en kokbok som tar ordet matporr till en helt ny dimension.

”Fifty Shades of Kale. 50 Fresh & Satisfying Recipes That Are Bound to Please” är tillägnad “To our muse and mistress Kale. May she seduce and satisfy you”.

Omslagsbilden sätter ribban. Djupgrön, fuktig grönkål, beströdd med glittrande hårdostfragment och två svandun för att förstärka den erotiska känslan. En bok om förförelse, lust och tillfredsställelse och om älskarinnan Kale, som hyllas på varje sida.

– Naturligtvis surfade vi på vågen efter ”Fifty Shades of Grey”, säger Drew. Vad läsarna väntade sig vet jag inte men samma dag som den kom ut som e-bok, så låg den högst upp på nedladdningslistorna.

TEXT **MATS OCH RASMUS KLOCKLJUNG**
RECEPT **RASMUS KLOCKLJUNG**
FOTO **MATS KLOCKLJUNG**

Idag får han vänta förgäves på sin grönkålssmoothie; personalen beklagar men mixern som de använder just för den har gått sönder. Dr Drew ser det som ett gott tecken:

– That´s how popular kale is! The processor is worn out!

Att han själv i högsta grad är ”delansvarig” för grönkålshajpen i USA, speciellt i New York, går han gärna med på. I åratal har han tagit varje tillfälle i akt att lyfta fram ”the brain food #1”. Hjärnmaten, som rent fysiskt får hjärnan att växa!

Drews specialitet är behandling av depressioner och ångest genom en blandning av psykoterapi, diet, livsstilsförändringar och medicinering. För honom som matälskare är grönkålens möjligheter i sig skäl nog för en Love story. Men som psykiatriker finns det ännu fler anledningar att sprida det gröna kärleksbudskapet. Drew rabblar upp vitaminer, mineraler, spårämnen, goda fetter och allt annat som har koncentrerats i grönkålen.

– Just dessa ämnen påverkar inte bara kroppens utan också hjärnans hälsa. I själva verket går det att äta sig till mental hälsa. Hjärnan växer med rätt näring och därmed växer antalet synapser, de centra som knyter ihop hjärnans funktioner och gör den ”bigger and happier”.

– Hjärnan utgör två procent av kroppsvikten men konsumerar tjugo procent av allt du äter. Ändra dina kostvanor så förändrar du inte bara hjärnans utan hela kroppens möjlighet att fungera bättre.

Därför kör Drew, så fort han får möjlighet, sina roliga scenshower om grönkål varav en del kan ses på nätet. Därför skriver han också ut grönkål på recept istället för alla dessa antidepressiva läkemedel som mer eller mindre förskrivs på rutin.

– Läkemedelsbranschen är kanske nervös. Men mina kollegor vet att jag har rätt; det jag säger är bevisat av forskningen. Och man mår så bra!

Som det står i boken: “Get rid of all toxins! There is nothing sexier than a sharp mind atop a lean, healthy body.”

“Fifty shades of Kale” är en blandkostbok, men Dr Drews och Chef Jennifers betydelse för grönkålens växtkraft i sig kan inte underskattas.

2015 firades deras initiativ National Kale Day (NKD) för fjärde året, med grönkålssallad i alla skolor i New York, LA och Chicago, inslag i nationell och lokal tv över hela landet, utdelning av gratis grönkålsbuketter från lokala odlare och en namninsamling för att få presidenten att göra National Kale Day till en nationell helgdag (Michelle Obama odlar redan grönkål i sin berömda trädgård vid Vita Huset).

Undervisningspaket om allt från odling till tillagning kan tankas ner gratis från NKD:s hemsida. Skolor med egna trädgårdar – även i fattigare områden som Bronx – och människor

som saknar balkong har märkt hur lätt och billigt det är med odling på små utrymmen eller inomhus (även utan jord!). Och allt fler fastighetsägare upplåter sina platta tak till ”rooftop gardens”, med grönkålen i centrum.

Kändisar som Beyoncé kliver ut ur ”kaleroben” och sjukhus har lagt grönkålsrätter på menyn, till viss del inspirerade av NKD:s hemsida. För att bara ta några exempel.

– Jag vill att alla barn ska få chansen att smaka grönkål som smoothie, sallad, chips eller i någon annan form. De ska veta att det finns läckra alternativ till processad mat och helst ska grönkålskunskap stå inskrivet i läroplanen. Jag är övertygad om att det skulle ha stor effekt på folkhälsan.

I Frankrike, England, Skottland, Japan, Korea, Sverige, Portugal, Latinamerika – ja, över stora delar av världen – sprider sig virtuella grönkålsfrön från Drews och andras kampanjer.

På nätet finner man tusentals entusiastiska odlare och matlagare – proffs såväl som amatörer – med minst lika många versioner av bästa chips, sallad, kokt, stekt, bakad eller vad som helst med grönkålsbas.

Den populära pratshowen ”The Doctors”, med några av Drews läkarkollegor, följer en övergödd och tvångsomhändertagen hunds väg mot normalvikt. Hundens namn? Kale chips, naturligtvis!

På nätet häcklar enstaka komiker lustfyllt detta ständiga hyllande. Några varnar för överkonsumtion och en japan försöker slå Guinness rekord genom att nämna sitt varumärke på ”instant kale” 164 gånger på lika många sekunder.

Så visst har USA och grönkålen en kärlekshistoria!

Men mest minns vi nog sjuttioplussaren Bill som stoppar oss mitt på ett övergångsställe, pekar på våra knappar med ”National Kale Day” och lyckligt deklarerar sin kärlek till både sin älskade Meredith och hennes grönkålssallad med vinägrettsås.

Love is all you need! And Kale!

Fryst grönkål säljs i de flesta matbutiker och eftersom den är finhackad passar den bra i rätter där kålen ska mixas slätt.

SÖTPOTATISPASTA MED VALNÖTS- OCH GRÖNKÅLSSÅS

4 portioner GF Använd glutenfri pasta

400-500 g sötpotatis
1 burk kikärter à 400 g, eller ca 3 dl kokta
400 g tagliatelle eller linguine

Sås
300 g fryst grönkål
3½ dl valnötter
1½-2 dl vatten
1 dl vitvinsvinäger
2 msk repad färsk timjan
1 dl olivolja
salt

Sötpotatispasta Sätt ugnen på 225 grader. Halvera sötpotatisarna på längden och lägg dem i ugnsformen. Ringla lite olivolja över dem och ugnsbaka tills de är mjuka men inte mosiga, ca 25–30 minuter. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Låt den rinna av och häll tillbaka den i kastrullen. Skala och tärna sötpotatisarna och vänd ned dem och kikärterna i pastan. Lägg upp på tallrikar, skeda såsen över och toppa med de hackade nötterna.

Sås Sätt ugnen på 200 grader. Lägg nötterna i en ugnsform och rosta i 8-10 minuter. Häll över dem på ett fat och låt dem svalna. Tina grönkålen i en kastrull på svag värme. Låt svalna. Grovhacka ¼ av valnötterna och lägg dem åt sidan. Lägg de resterande nötterna i en matberedare och mixa dem fint. Skrapa ner det som eventuellt fastnat på kanterna. Tillsätt 1½ dl vatten samt vinäger och mixa slätt. Lägg i grönkål och timjan och mixa helt slätt. Du kan behöva stoppa maskinen några gånger och skrapa ner kanterna igen. Tillsätt ett par matskedar olivolja i taget under fortsatt mixning tills såsen är krämig och lägg till den sista ½ dl vatten om såsen blir alltför tjock. Smaka av med salt.

Allt blir bättre med en skopa sås... eller två. Sås gör tråkig mat fantastisk och fantastisk mat helt gränslöst god. I varje nummer lär vi dig därför en ny sås att lägga till din repertoar. Den här gången en riktig krogklassiker: kryddig pepparsås med paprika som du kommer att göra om och om igen.

RECEPT **LINA KRISTIANSSON** FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Pepparsås ca 5 dl sås

Alla måste ha en klassisk pepparsås i skjortärmen som passar till allt från rostade rotfrukter och vegokött till panerad tofu eller som här: en frasig portabellosvamp med stekt potatis.

1 gul lök, skivad
1 röd paprika
1 msk smör, t ex mjölkfritt, eller olja
1 tsk ”fyra peppar”
1 msk tomatpuré
5 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

1 msk dijonsenap
salt

Skiva den gula löken och strimla paprikan. Fräs i smör eller olja tills både lök och paprika blir riktigt, riktigt mjuk. Det tar några minuter så ha tålamod. Rör ner fyra peppar och tomatpuré. Blanda runt. Rör nu ner grädden och låt koka i 10 minuter. Mixa såsen slät med hjälp av en stavmixer. Vill du få bort alla småbitar är det bara att sila såsen. Smaksätt såsen med dijonsenap och salt.

Fyra peppar?
En färdig kryddmix som du hittar i kryddhyllan. Om inte kan du göra den själv genom att mortla ihop lika delar rosépeppar, grönpeppar, vitpeppar och svartpeppar.

Portabello får en härligt frasig yta om du panerar den i pankoströbröd.

Pepparsås med panerad portabellostek och pinnapotatis

4 portioner

Panerad portabellostek
4 dl vetemjöl
1 msk majsstärkelse
1 tsk salt
1 flaska öl, 33 cl
3 dl pankoströbröd
4 stora portabellosvampar
olja att steka i

Pinnapotatis
800 g fast potatis
olja att steka i
fyra peppar
grillkrydda eller pommeskrydda

citronklyftor till servering

Panerad portabellostek Blanda ihop vetemjöl, majsstärkelse och salt i en skål. Vispa ner lite öl i taget tills du har en slät smet utan klumpar. Häll ut pankoströbrödet på en tallrik. Vänd först portabellosvamparna i smeten och sedan i pankoströbrödet. Stek i generöst med olja tills de blir vackert gyllenbruna.

Pinnapotatis Sätt ugnen på 150 grader. Skär potatisen i tändstickstora pinnar. Skölj dem i vatten så att stärkelsen försvinner. Fräs potatisen på hög värme i oljan så att den får färg. Ställ in i ugnen i 15 minuter. Krydda efter smak med fyra peppar och grillkrydda.

Servera portabellostekarna tillsammans med pinnapotatis, pepparsås och citronklyftor.

TOMAT

Det finns inget tråkigare än när någon säger ”Det där är inte gott!” Vi älskar mat alldeles för mycket för att lyssna på sådan rappakalja. Därför fortsätter vi vår make over av olika råvaror och rätter för att inspirera och uppmuntra dig att ge det en chans till. Den här gången träffar vi Max Artell som hatar tomat.

RECEPT & FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Namn: Maximilian Artell
Bor: Stockholm
Gör: Programledare på TV4
Vad älskar du? Habanero. Röd som en tomat, fast stark. Och med en mening.
Varför hatar du tomat? För att den är blaskig och meningslös.

»Trodde aldrig tomat kunde ge så mycket smak! Den var verkligen hjälten i den här supergoda pastarätten!«

Rostad tomatsås med pasta

4 portioner
GF Använd glutenfri pasta

Problemet med tomater är att det är snudd på omöjligt att få tag på riktigt goda om du inte odlar dem själv. De smakar för det mesta... ingenting. Om du inte rostar dem länge, vilket koncentrerar smakerna. Lägg därtill kompisen paprikan och du får den mest grandiosa make overn någonsin.

1 kg tomater
2 paprikor, gula eller röda
1 gul lök
4 vitlöksklyftor
1 dl olivolja
4 kvistar färsk oregano
eller 2 tsk torkad
salt
svartpeppar

pasta för 4 personer

Sätt ugnen på 150 grader.
Skär tomater, paprikor och gul lök i bitar. Skala vitlöksklyftorna. Vänd ihop på en plåt tillsammans med olivolja, oregano, salt och peppar. Rosta i ugnen i 2 timmar. Håll koll så att de inte bränns. Ta ut och ta bort oreganokvistarna. Mixa resten till en sås med hjälp av en stavmixer. Smaka av med salt och peppar. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Blanda med pastasåsen och servera.

Trend-Stefan **Ett grönt öga för trender**

Stefan Nilsson är en av Sveriges främsta trendexperter och nu blir han dessutom en del av VEGO! I varje nummer plockar han fram det snyggaste inom inredning och design, med betoning på grönt, eko och hållbarhet. Kul va?

TEXT **STEFAN NILSSON**
FOTO **KRISTOFER SAMUELSSON**

Rewined Klart man ska dricka bubbel då och då. Men det finns de som verkligen tar hand om resterna på ett kreativt sätt. Rewined gör doftljus i gamla vin- och champagneflaskor för det där magiska ögonblicket. Mys på hög nivå. Ett sojaljus i magnumstorlek kostar 650 kronor.

Trendiga bestick Danska Muubs jobbar stenhårt med ekovänliga material. Man har återvunnet glas, lava och kasserade trästockar som grund. Här är en av mina favoriter, dvs. deras enkla bestick i återvunnen teak. En sked kostar 69 kronor.

Indiska + Myrorna = sant
Indiska har gjort ett spännande inredningssamarbete med Myrorna. Bredvid de vanliga skålarna, servetterna och glasen så finns numera bestick från Myrorna. Smart och klurigt sätt att få oss att köpa mer återbrukat.

IKEA med ett syfte Kollektionen Hemtrakt är handgjorda produkter skapade av IKEA i samarbete med sociala entreprenörer i Indien. Syftet med partnerskapet är att stärka kvinnor på den indiska landsbygden och hjälpa dem ur fattigdom genom arbete och en regelbunden inkomst. Den här fina korgen i bananfiber kostar 99 kronor.

Kuddar ger nytt liv
Swedish Rags lanserades i höstas med fina mattor av överblivet material från t-shirtproduktion i Indien. Nu kommer utvecklingen med detaljer som snygga kuddar. Kostar 1490 kronor.

Nyskapande papperslampa
Finska designstudion &Bros försöker gjuta nytt liv i pappersindustrin. Här är deras lampa som vunnit massor av designpriser. Kommer såklart i platta paket och lyser upp på ett miljövänligt sätt. En lampa kostar cirka 750 kronor.

Sov sött Himla har tagit fram en helt ekologisk kollektion med sängkläder. Allt går under namnet Hope och är av ekologisk bomull i tre olika utföranden med Plain, Flowers och Stripes. Ett bäddset kostar 1390 kronor.

Stillsamma krukor
I samarbete med danska superbutiken Stilleben har Skagerak skapat en serie krukor avsedda för utomhusbruk, men krukorna passar givetvis lika bra inomhus. De vackra krukorna är i terrakotta och kommer i två olika sobra kulörer. Välj mellan flera olika utföranden och storlekar. Kostar 469–1 269 kronor.

GODARE MED GRODDAR

Med hjälp av inget mer än vatten och luft förvandlas baljväxter från torra och ointagliga till gröna, krispiga, smakrika och mångsidiga. Bönentusiasten Jenny Damberg förklarar varför groddning verkligen är ett intresse att odla.

RECEPT OCH FOTO
JENNY DAMBERG

”Mamma, mamma! Jag har glömt hur grönt ser ut!”

Barnet i raden framför hoppade av glädje när planet flög in över London. Gräset växte, buskarna bar blad – trots att det var i början av mars. Och jag blev påmind om att flera månader om året lever vi i princip utan naturligt grönt på våra breddgrader. Psykologer och psykoanalytiker använder ibland begreppet biofili för att beskriva det faktum att vi människor tycks dras till det levande, det växande. Med mig själv som utgångspunkt ligger det definitivt något i det. Det är tillfredsställande att se saker växa. När man groddar, eller sår ärtskott inomhus, får man sig lite liv till livs på köpet. Året om. I enklast möjliga utförande kostar det inte mer än några minuters arbetsinsats, och några liter vatten.

Historiskt sett har människor emellertid inte groddat för att det är härligt, utan för att det är effektivt. Har man en begränsad mängd bränsle att elda med gäller det att få ner tillagningstiden. Och har man begränsat med mat gäller det att få ut mesta möjliga näring ur den. Ett sätt är att blötlägga sin råvara. Genom blötläggning aktiveras processer som gör att näringen både blir högre och lättare att tillgodogöra sig.

Det vi äter är baljväxternas frön. De är sprängfyllda med näring, men också konstruerade för att bida sin tid i väntan på att möta jord, luft och vatten för att gro och kunna växa. Det gäller att komma åt denna livskraft. Det fina är att det är väldigt enkelt: det räcker med vatten. Genom blötläggning aktiveras den process som leder till att fröet blir en planta, något som också innebär att omvandlingen av näringsämnen till sådana vi lättare kan spjälka tar sin början. Inte minst betydelsefullt är det att fytinsyran neutraliseras. Fytinsyra är ett ämne som binder till sig centrala näringsämnen som kalcium, magnesium, järn, koppar och zink, och därmed gör dem svårtillgängliga. Att grodda minskar också eventuella gasproblem i samband med baljväxtätande. Gaserna bildas när kostfibrer och oligosackarider, som är ett slags kolhydrater, fermenteras av bakterier i tjocktarmen. Genom groddning bryts oligosackariderna ner.

Men vad gör man med sina groddar sedan? Alltför ofta möter man groddar i form av ett ganska svårtuggat pyntpålägg på plastinslagna smörgåsar. Goda alternativ är att använda dem i en wok, sallad eller i färska vårrullar. I Kina, Nepal och Korea är det vanligt med soppor på groddar.

Baljväxter är inte det enda man kan grodda. Många fröer, som rädisor och rödbetor, går att grodda, liksom oljeväxter som alfalfa. Ibland talas det om att grodda mandel, men det är ett fall av begreppstänjning. Den grodd som uppstår är knappt synlig. Det betyder inte att det inte är värt att göra, eftersom det blir gott. Lägg mandeln i vatten 8-12 timmar. Häll av vattnet och torka eventuellt mandeln i ugn på låg temperatur, eller använd direkt. Bara de korta timmarna i vatten gör att smaken förändras och blir sötare, mildare och samtidigt rikare. →

Att grodda mungbönor och gröna linser

Vad ska man grodda? Bland baljväxter rekommenderar jag i synnerhet mungbönor och gröna linser. De är enkla att lyckas med och blir goda. Det finns flera metoder som fungerar bra, men jag har en absolut favorit som har den fördelen att den inte behöver sköljas och underhållas – groddningen sköter sig själv.

Grodda i en gryta

Skölj igenom bönorna/linserna, 1 till 2 deciliter är lagom att börja med (det blir mycket mer än vad man tror genom groddning, uppemot tio gånger mer än den torkade råvaran).

Fyll botten i en större kastrull med 2–3 deciliter vatten. Sätt i en ånginsats, eller en sil, eller något annat som är perforerat på ett liknande sätt. Beroende på vad du använder kan insatsen behöva komma upp en bit från botten. Lös det genom att bottna med några bestick, ätpinnar eller liknande.

Blöt ner hushållspapper så att det är genomfuktigt och täck insatsen med ett lager sådant. Häll av bönorna/linserna och sprid ut över pappret. Fortsätt att varva blött hushållspapper och bönor/linser till dess att alla baljväxter har gått åt. Täck med ett sista lager blött hushållspapper. Sätt på kastrullens lock, och ställ gärna mörkt.

Titta till bönorna/linserna efter något dygn, beroende på hur tätt locket sluter behövs eventuellt en påfyllning av vatten. Efter 3–5 dygn har bönorna/linserna troligtvis groddat klart. Ta ut dem, skölj igenom en gång i durkslag och låt dem ligga framme över dagen om du vill att de ska få en extra skjuts av klorofyll. Annars är de redo att användas på en gång.

Grodda i en plastbunke

En annan metod är att använda en plastbunke, en kökshandduk och en gummisnodd. Blötlägg ärtorna/linserna över natten eller dagen. Häll av vattnet, och lägg de fuktiga bönorna/linserna i bunken. Täck med handduken, och dra åt med ett gummiband. Skölj igenom dem morgon och kväll i ett durkslag. Efter 3–4 dagar bör groddningen vara klar. Skölj en sista gång och låt eventuellt bönorna/linserna få en dag med sol, för klorofyllets skull.

Färdiggroddade bönor/linser kan förvaras i kylskåp i flera dagar.

Grodda i en plastbunke

En annan metod är att använda en plastbunke, en kökshandduk och en gummisnodd. Blötlägg 1 dl torkade gula ärtor i vatten i 12-24 timmar. Häll av. Låt stå i rumstemperatur i en bunke eller kastrull, täckt med en kökshandduk, till dess att en liten grodd bildats. Det tar någon eller ett par dagar. Sprid sedan ut ett tunt lager planteringsjord på en plåt eller bricka, gärna täckt med ett lager bakplåtspapper i botten. Sprid ut ärtorna jämnt över plåten, och tryck ner dem lätt i jorden. Vattna. Ställ ljust och vattna så att jorden håller sig fuktig. Efter 7-10 dagar är ärtskotten redo att skördas. Klipp ner så mycket du vill ha. Fortsätt att vattna, det kommer mer i flera omgångar till.

Rosépepparpasta med ärtskott och solroskärnor

2 portioner GF Använd glutenfri pasta

Rosépeppar är en smak att älska eller att hata. Stickig och söt, med en parfymerad ton. Jag tycker att den är underbar! Särskilt matchad med något fylligt och nötigt, som de rostade solroskärnorna här.

250 gram kort, smal pasta som strozzapreti
100 gram ärtskott
1 dl solroskärnor
1 tsk mortlad rosépeppar
1 tsk grovmald svartpeppar
1 dl pastavatten
1 citron, rivet skal
½ dl olivolja
salt
citronsaft

Koka upp pastavatten. Rosta solroskärnorna i en torr stekpanna. De är klara när det börjar lukta nötigt och varmt, och färgen blivit gyllenbrun. Riv citronskalet fint. Mortla eller mal pepparn. Rädda undan 1 dl av pastavattnet innan du häller av pastan. Medan pastan vilar i durkslaget, häll olivolja i grytan. Fyll på med peppar, solroskärnor, ärtskott och rivet citronskal. Häll i pastan, och pastavattnet. Rör runt till dess att ärtskotten mjuknat, och smakerna absorberats. Smaka av med citronsaft och eventuellt mer peppar och salt. Servera!

Att så ärtskott

Ett oslagbart sätt att få in lite levande grönt i hemmet, oavsett årstid.

Blötlägg 1 dl torkade gula ärtor i vatten i 12–24 timmar. Häll av. Låt stå i rumstemperatur i en bunke eller kastrull, täckt med en kökshandduk, till dess att en liten grodd bildats. Det tar någon eller ett par dagar. Sprid sedan ut ett tunt lager planteringsjord på en plåt eller bricka, gärna täckt med ett lager bakplåtspapper i botten. Sprid ut ärtorna jämnt över plåten, och tryck ner dem lätt i jorden. Vattna. Ställ ljust och vattna så att jorden håller sig fuktig. Efter 7-10 dagar är ärtskotten redo att skördas. Klipp ner så mycket du vill ha. Fortsätt att vattna, det kommer mer i flera omgångar till.

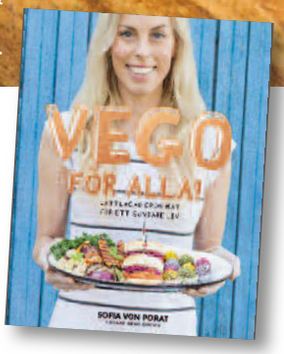
Mer grönt i vatten

Roman- och Cosmopolitansallad
Synd att slänga. Spara i stället roten och några centimeter sallad ovanför den. Sätt i ett glas eller burk med vatten några centimeter upp från botten och ställ på en ljus plats. Byt vatten med någon dags mellanrum. Efter 7–14 dagar har ett nytt, mindre salladshuvud vuxit upp ur det gamla.

Vårlök/salladslök
Spar 4–5 centimeter av löken, sätt på samma sätt i glas. Skjuter nytt grönt som sedan bara är att klippa av och använda som vanligt.

Jackfrukt-sliders

Vego för alla! (Tukan Förlag) av Sofia von Porat är en bok som blandar enkla rätter för nyfrälsta med mer avancerade för de som söker en utmaning i grön matlagning. En härlig djupdykning i det veganska köket med 70 lätta recept, tips, råd och allt du behöver veta för att bli en mästare i vegoköket.



MED VÄRLDEN SOM INSPIRATION

NÄR SOFIA VON PORAT KOKBOKSDEBUTERAR

FÖLJ SOFIA

Du kan följa Sofia på Instagram (@sofiavonporat) och hitta mer inspiration på hennes blogg, mittkok.expressen.se/author/sofia-von-porat

Sofia von Porat är en matkreatör som älskar att inspirera och experimentera med smakrik, växtbaserad mat. Just nu är hon aktuell med sin kokbok Vego för Alla och Veganboxen, en box fylld med veganska godsaker som levereras till dörren. Här berättar hon mer om både sig själv och sina spännande projekt.

INTERVJU **EMMILIE HAGBERG**
RECEPT **SOFIA VON PORAT**
FOTO **NATHAN SCHACHERER**

Hur kommer det sig att du är vego?

– Min familj beslutade sig för att sluta äta kött när jag var i tioårsåldern, en övergång jag inte alls minns som särskilt märklig eller jobbig, kanske tack vare att den skedde ganska gradvis. Även om det inte var jag själv som tog initiativet kändes det rätt och var något jag omfamnade nästan på en gång, och ju äldre jag blev desto fler fördelar såg jag med att äta vego.

Vilka är dina bästa tips till den som vill börja äta mer vego?

– Ta det successivt, börja med några dagar i veckan och öka på när du känner dig redo. För en långvarig och hållbar livsstilsförändring tror jag att det är säkrast att inte dyka med huvudet först och riskera att känna sig överväldigad. Samla på dig inspiration och hitta några enkla och bra recept som du kan göra om och om igen utan att tröttna, så att du har en liten men pålitlig repertoar att expandera när du känner dig redo.

Vad är mat för dig, varför är den viktig?

– Mat var inte ett centralt ämne under min uppväxt utan intresset kom först senare när jag reste jorden runt och jobbade som reseskribent. Maten blev en slags genväg till att lära känna olika kulturer och människor, och som vegetarian blev måltiden plötsligt något som tog mycket plats och planering eftersom det ofta var så svårt att hitta något att äta. Detta ledde till en berg-och-dal-bana av nya smakupplevelser – både bra och mindre bra, men otroligt ögonöppnande.

Idag ser jag maten som ett sätt att uttrycka sig själv, vara kreativ och på sitt eget lilla sätt hjälpa andra att göra bättre och mer hållbara val med vad de äter.

Finns det någon matkultur du tycker att vi borde bekanta oss bättre med?

– Just nu kan jag inte få nog av etiopiskt! Mycket av den traditionella etiopiska maten är naturligt vegansk och smakerna är intressanta, lite ovanliga och riktigt läckra. Utbudet av etiopiska restauranger är ännu ganska litet i Sverige, men som tur är kan man laga många av rätterna hemma.

Vilka länder är resemålsten för den matintresserade?

– Hela Syd- och Sydostasien är spännande när det kommer till vegovänlig och smakrik mat. Sri Lanka är ett vackert och vegovänligt land som hamnat lite i skymundan bakom Indien. Jag måste även tipsa om Chiang Mai i norra Thailand, ett riktigt vegoparadis med ett överflöd av bra vegetariska restauranger, matlagningskurser och hälso/yoga-retreats. Många svenskar söker sig till stränderna i södra delarna av Thailand, men för veggisen skulle jag rekommendera att åka norrut istället.

När det gäller Europa tycker jag att det är skoj att fokusera mer på städer, då hittar man en hel del oväntade överraskningar. Som Gent i Belgien, en jättemysig stad med bra

SPAGHETTI MED SÖTPOTATISSÅS

4 portioner GF Använd glutenfri pasta

1 sötpotatis
2 schalottenlökar
2 vitlöksklyftor
2 + 2 msk olivolja
salt
svartpeppar
fullkornsspaghetti för 4 portioner
1 grillad paprika, på burk
5 soltorkade tomater
½ tsk balsamvinäger
1 msk tomatpuré
2 dl mjölk, t ex havremjölk eller osötad soja-, ris- eller mandelmjölk
1½ dl vatten
½ dl bjäst
1 krm salt
½ krm peppar
ev. en liten nypa cayennepeppar

Garnering
persilja
pinjenötter

Sätt ugnen på 175 grader. Skala och tärna sötpotatisen. Skala och halvera schalottenlökarna. Lägg på en bakplåtspappersklädd plåt tillsammans med vitlöksklyftorna (med skalet kvar). Ringla 2 msk olivolja och strö salt och peppar över. Ugnsrosta i 15 minuter. Ta ut vitlöksklyftorna och fortsätt rosta i ytterligare 5 minuter tills sötpotatisen är mjuk. Koka pastan al dente. Häll av vattnet och ställ åt sidan. Skala den rostade vitlöken och mixa tillsammans med sötpotatis, schalottenlök, grillad paprika, soltorkade tomater, 2 msk olivolja, balsamvinäger, tomatpuré, mjölk, vatten, bjäst, salt, peppar och cayennepeppar till en slät kräm. Rör ner såsen i pastan och späd eventuellt med lite vatten. Strö över persilja och pinjenötter

---

BJÄST?

Bjäst är umamirika flingor som ger en ostig smak. Finns i hälsokostbutiker.

utbud på vego-matställen. Prag är en av mina personliga favoriter med några av de bästa vegorestauranger jag någonsin besökt, men Berlin toppar så klart också listan som en av världens mest vegovänliga städer.

Vad var tanken bakom kokboken?

–Tanken med boken är att erbjuda en blandning av inspirerande och lättlagade recept som samtidigt hjälper en att komma igång med att laga mer vegomat.

Jag ville göra något för alla: något för de som vill dyka lite djupare in i vegovärlden och lära sig att göra saker som man sedan kan använda i nya rätter och något för de som vill ha lättlagade rätter så att man enkelt kan inkludera mer vegomat i sin kost.

Vill du dela med dig av några kökstips?

–Istället för att slänga gamla övermogna bananer brukar jag skala och skiva dem och lägga dem i en påse i frysen – det blir jättegott att använda i smoothies och bananglass! Jag brukar frysa allt möjligt, som t ex vinslattar eller färska örter i olja i islådor. Dessa kan man sedan använda i matlagningen nästa gång de behövs i ett recept.

Berätta om veganboxen. Hur kom du på idén?

– När jag och min sambo bodde i Berlin blev vi inspirerade av det fantastiska utbudet av vegomat och alla eko-butiker som fanns i vart och vartannat gathörn med massor av veganska snacks.

När vi flyttade tillbaka till Sverige kändes utbudet plötsligt väldigt knapert trots att vi bodde i en relativt stor stad. Tanken på att starta en prenumerationsbox med noga utvalda snacks från hela världen som skickas hem till en lät som en kul grej, och på den vägen är det.

Vad lagar du helst tillsammans med andra?

– Då bakar jag gärna! Kakor och annat kul som man kan pyssla med lite individuellt och ändå göra ihop. I matväg lagar jag helst något i ugnen, så att man kan förbereda allt tillsammans och sedan umgås medan man väntar på att rätten lagas färdigt i ugnen.

JACKFRUKT-SLIDERS

8 stycken GF Använd glutenfritt bröd

Jackfrukt är ett slags frukt från Asien som går att köpa i asiatiska matbutiker på burk i saltlake. Med den går det att göra en riktigt god vegovariant av den populära amerikanska rätten "pulled pork" – perfekt plockmat till buffén.

1 burk (565 g) jackfrukt i saltlake
1 liten lök
5 vitlöksklyftor
2 msk olivolja
1 krm paprikapulver
2 krm chilipulver
ev. ½ krm cayennepeppar
1 tsk farinsocker
3 dl passerade tomater
1 ½ tsk liquid smoke
salt
peppar

Rödkåls-slaw
4 dl riven rödkål
3 msk vitvinsvinäger
salt
svartpeppar

Till servering
8 sliders (små hamburgerbröd)

Skölj jackfrukten noga i ett durkslag och låt rinna av. Pressa sedan jackfrukten hårt med en potatisstöt eller liknande så att den mosas lite. Skiva den gula löken och krossa vitlöksklyftorna. Stek lök och vitlök i olja tills den mjuknar. Tillsätt paprikapulver, chili, cayennepeppar och farinsocker och stek i ytterligare någon minut. Blanda ner jackfrukten och rör om. Tillsätt tomater och låt sjuda under lock i 20 minuter på låg värme. Tillsätt mer vatten om det blir för torrt. Riv jackfrukten i strimlor med två gafflar och låt sjuda i ytterligare 10–15 minuter.

Rödkåls-slaw
Riv rödkålen och blanda med vinäger, salt och peppar.

Dra av stekpannan från värmen, rör ner liquid smoke och smaka av med salt och peppar. Låt stå i 10 minuter.

Servera jackfrukten på sliders tillsammans med rödkåls-slaw.

VEGANBOXEN

Veganboxen är ett kul sätt att testa nya veganska godsaker. Varje månad får du en box med 6–8 veganska snacks från både svenska och internationella märken. Läs mer på veganboxen.se.

MANDELKAKOR

15–20 kakor GF

1½–2 dl havregryn
1 krm bikarbonat
1 dl mandelsmör
3 msk mjölk, t ex mandel-, havre- eller sojamjölk
1 krm salt
6 msk kokossocker
1 tsk vaniljextrakt

Garnering
mandlar

Sätt ugnen på 175 grader. Mixa havregryn i en mixer till ett finmalet mjöl. Blanda med bikarbonat. Rör ihop mandelsmör, mjölk, salt, socker och vaniljextrakt i en skål. Arbeta ihop med havremjölet till en deg. Mängden havremjöl beror på hur rinnigt mandelsmöret är. Börja med 1 ½ dl och tillsätt mer om det behövs. Degen ska vara tillräckligt fast för att rulla till bollar utan att den klibbar fast i handflatan, men inte alltför torr. Rulla små bollar, lägg upp dem på en plåt klädd med bakplåtspapper och tryck ner en mandel i varje kaka. Grädda i mitten av ugnen i 7–10 minuter. Låt svalna. Förvara kakorna torrt i glasburk med lock.

ENKLA, SNABBA OCH SMARRIGA SMÅKAKOR SOM PASSAR UTMÄRKT ATT DOPPA I EN KOPP TE, KAFFE ELLER ETT GLAS KALL MANDELMJÖLK – VAD MER KAN MAN ÖNSKA SIG?

MED NÄSA FÖR ITALIENS GRÖNA GULD

TEXT **CIA ERANDER OCH DANIEL GAHNERTZ**

Butiken Sapord'Olio med två filialer i Rom har specialiserat sig på de bästa italienska olivoljorna. Det är Roms enda renodlade oljebutik med ett utbud på över 150 oljor.

– Vi har ett brett utbud av oljor från Sicilien i söder till Garda i norr. Många av oljorna har prisbelönats. Min favoritolja är Parallelo 46, säger butikssäljaren Laura Zampella.

Det är onekligen något nytt över den fyrkantiga flaskan med klarblå etikett och monodoslås, som bara tillåter att man häller en dos olja åt gången. Monodoslåset är mycket viktigt när restauranger köper in oljor eftersom gästerna bara kan hälla en mindre mängd åt gången av de dyrbara dropparna. Även privatpersoner uppskattar att gästerna inte kan ta för sig ohejdat av fin olja.

Butiken säljer även exklusiv balsamvinäger från Modena och oljebaserade smink- och hudvårdsprodukter. Det är viktigt att allt som säljs kommer från växtriket. Efter katastrofåret 2014, då större delen av olivskörden förstördes av en parasit, ser framtidsutsikterna goda ut. Den dyraste oljan Frantoio di Riva Uliva 1111 kostar 56 euro för 250 milliliter. Den har inte ens monodoslås utan spraymunstycke.

På Sapord'Olios Facebooksida förs diskussioner och oljetrender kan födas om en känd person uttalar sig om en olja eller en flaskdesign blir populär. Många av de som återkommer till butiken är kostmedvetna och en större andel av kundkretsen är vegetarianer eller veganer än i det italienska samhället i övrigt. Nätbutiken är ovärderlig för att alla ska kunna få tillgång till oljorna.

– Målgruppen är faktiskt alla italienare. För har du hört talas om en italienare som inte använder olivolja, skrattar Laura och tillägger att oljefrälsta utlänningar naturligtvis är lika välkomna.

Urvalet av oljor görs genom att de bästa från varje region väljs ut. På så vis har man något för varje smak eftersom det är stor skillnad mellan de nordliga mildare, perfekta till desserter, och södra Italiens mer kraftfulla kryddiga. Få vet ett en del oljor blir en ömsesidig smaksensation tillsammans med mörk choklad. Beskan i chokladen försvinner och en mjuk chokladsmak framhävs.

– Olivoljorna i Italien hör till världens främsta och vi är det land i Europa med starkast varumärkesskydd, säger Laura stolt. Våra kunder köper ofta olika oljor samtidigt för olika ändamål. Det är stor skillnad på oljor som används till bakning och till sallad.

För att få prova oljorna i professionella sammanhang krävs en certifierad olivoljesmakare. Dessa proffs med näsa utöver det vanliga använder syrliga äpplen för att neutralisera smaklökarna mellan de olika oljorna. Kraven på oljorna är strikta för att få gå under extra virgin, och specialstyrkan Carabinieri NAS arbetar för att inte förfalskade oljor säljs. Märkningen DOP har sina speciella regler och krav som måste uppfyllas. Det finns bedrägerier i handeln med olivolja när exempelvis en producent säljer sin produkt som extra virgin olivolja, som inte är helt extra virgin, eller olivolja som har blandats ut med andra oljor som majs- eller sojaolja. I värsta fall blandas extra virgin-oljor med lampante-olja, vilket är olivolja som inte uppfyller kriterierna för att ätas utan bör användas till skönhetsprodukter och dylikt. Under dåliga år förekommer det även att italienska oljor blandas ut med billigare oljor från länder som Grekland och Spanien, och säljs som helitalienska. Enligt lag ska det framkomma på etiketten om oljan ej är helt italiensk.

Laura Zampella med favoritoljan Parallelo 46.

För att ytterligare fastställa att olivoljan tas på blodigt allvar har en ny lag precis införts på italienska matställen. Den innebär att olivoljeflaskorna på borden ska vara försedda med en speciell kork och pip som motverkar att flaskorna kan återfyllas med billigare olja. Ändå har det förekommit flera fall där flaskor återfyllts med annan olja. Om en inspektör upptäcker det kan restaurangen bötfällas.

– Vi är glada för allt som gynnar de högkvalitativa oljorna, säger Laura.

VEGAN boxen

veganboxen.se

Veganboxen är ett spännande och smidigt sätt att upptäcka och testa veganska produkter och hitta nya favoriter - varje månad!

ANVÄND KODEN VEG016 FÖR ATT FÅ 15% RABATT PÅ DIN FÖRSTA BOX! WWW.VEGANBOXEN.SE

Enkel och god VECKOMENY

RECEPT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Att käka vardagsvego ska inte vara ett tråkigt pussel man aldrig får ihop. Vegomat är enkel och snabblagad, speciellt de här rätterna framtagna speciellt för stressade vardagar med jobb, skola, familj, vänner eller annat som fyller våra liv.

MÅNDAG

Purjolöks- och palsternackssoppa

4 portioner GF

En klassiker med twist. Bland annat med ett gäng gröna linser för att göra den ännu godare och mer mättande.

1 dl gröna linser
3 purjolökar
2 vitlöksklyftor
4 potatisar
4 palsternackor
olivolja att fräsa i
12 dl vatten
2½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 grönsaksbuljongtärningar
1 påse babyspenat à 70 g

Koka linserna mjuka enligt anvisningarna på förpackningen. Skiva purjolökarna grovt. Det gör inget om du tar med lite av den gröna blasten. Krossa vitlöksklyftorna. Skala och hacka potatisar och palsternackor grovt. Fräs lök och rotfrukter i lite olivolja i några minuter, tills löken har mjuknat. Häll på vatten, grädde och buljongtärningar. Koka upp och låt sjuda i ca 15 minuter, eller tills linserna är mjuka. Mixa soppan slät med hjälp av en stavmixer. Vänd ner linser och babyspenat och servera soppan på direkten tillsammans med ett gott bröd.

TISDAG

Auberginegratäng med blomkålsbechamel

4 portioner GF

Har du gjort bechamel med blomkål kommer du aldrig att göra det på annat sätt igen. Näringsjäst, bjäst, finns på hälsokosten och ger en ostig smak.

2 auberginer

Tomatsås
½ gul lök
2 vitlöksklyftor
2 burkar krossade tomater à 400 ml
2 tsk torkad basilika
olivolja
salt
svartpeppar

Blomkålsbechamel
1 blomkålshuvud à 800 g
2 dl mjölk, t ex osötad soja-, mandel- eller havremjölk
2 tsk näringsjäst, kan uteslutas
salt
vitpeppar
riven muskotnöt

Sätt ugnen på 200 grader. Skiva auberginerna på längden. Stek i lite olivolja tills de får lite färg och mjuknar. Lägg över på en tallrik.

Tomatsås Hacka den gula löken och vitlöksklyftorna fint och fräs i lite olja i en kastrull tills allt är mjukt och lätt transparent. Häll på krossade tomater, torkad basilika, salt och svartpeppar. Lägg på ett lock och låt puttra på svag värme i 15 minuter.

Blomkålsbechamel Skär blomkålen i mindre buketter och koka sedan mjuk i lättsaltat vatten. Mixa ihop blomkålen med mjölk, eventuell näringsjäst, muskot, salt och peppar till en slät puré. Späd eventuellt med mer vatten. Varva blomkålsbechamel, aubergineskivor och tomatsås i en gratängform. Avsluta med ett lager tomatsås. Grädda i 20 minuter.

ONSDAG

Enkel risotto med zucchini och stekt portabello

4 portioner GF

En rätt som sköter sig mycket själv. Lyxigt krämig konsistens som passar perfekt till fyllig portabello.

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 zucchini, ca 200 g
1 påse babyspenat à 70 g
4 dl risottoris, t ex arborio eller avorio
8 dl vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
2 dl gröna ärtor, frysta går bra
½ dl finhackad persilja, fryst går bra
olivolja att steka i
salt
svartpeppar

4 stora portabellosvampar

Hacka den gula löken och vitlöksklyftorna fint. Fräs i lite olivolja tills löken mjuknar. Riv zucchinin grovt och krama ur så mycket vätska du kan. Hacka spenaten. Vänd ner i löken och låt fräsa med en minut. Häll nu på risottoris, vatten och buljongtärningar. Koka upp och rör runt. Sätt på ett lock, sänk värmen och låt puttra på i ca 15 minuter eller tills riset har blivit mjukt. Tillsätt eventuellt mer vatten om det kokar bort. Blanda ner de gröna ärtorna och persiljan. Smaka av med salt och peppar. Skiva portabellosvamparna och stek gyllene i lite olivolja. Salta, peppra och servera sedan tillsammans med risotton.

TORSDAG

Bönröra med dill och rostad vitlök

4 mackor GF Använd glutenfritt bröd

Mackor är underskattade men har gjort en storartad comeback. Här är en enkel favorit.

4 skivor gott bröd

3 vitlöksklyftor
1 burk vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
2 msk olivolja
1 msk citronsaft
3 msk finhackad färsk dill
salt
svartpeppar
4 kronärtskockshjärtan

Stek brödskivorna i lite olivolja eller rosta i en brödrost. Stek vitlöksklyftorna i olja tills de får ordentligt med färg och mjuknar. Häll av spadet från bönorna och skölj. Mixa ihop tillsammans med vitlöksklyftorna, olivolja och citronsaft. Stavmixer är enklast. Blanda ner finhackad dill och smaka av med salt och peppar. Fördela på brödskivorna. Halvera kronärtskockshjärtana och stek i olivolja tills de får fint med färg. Toppa mackorna med dem och servera.

FREDAG

Chimichurritofu med tabbouleh

4 portioner

Chimichurri är en pigg örtsås som funkar lika bra till marinad som tillbehör. Hittar du inte hirs går det bra med couscous.

Chimichurritofu
400 g fast tofu
1 dl hackad mynta
2 dl hackad persilja
2 vitlöksklyftor
½ finhackad färsk chili, kan uteslutas
½ msk rödvinsvinäger
1½ dl olivolja
salt
svartpeppar

Tabbouleh på hirs
2½ dl hirs
1 dl finhackad persilja
½ rödlök
2 tomater
½ gurka
1 citron, saften
½ dl olivolja
salt
svartpeppar

Chimichurritofu Skär tofun i fyra lika stora bitar. Vira in dem i hushållspapper och pressa ut så mycket vätska du kan. Mixa ihop mynta, persilja, rivna vitlöksklyftor, finhackad chili, vinäger, olivolja, salt och peppar i en skål. En stavmixer går utmärkt till det här. Massera in hälften av chimichurrin i tofun. Låt marinera i 30 minuter. Stek sedan tofun gyllene i en het stekpanna.

Tabbouleh på hirs Koka hirsen enligt anvisningarna på förpackningen. Blanda med finhackad persilja, finhackad rödlök, tomat och gurka. Ringla över citronsaft, olivolja, salt och peppar.

Servera den stekta tofun med resterande chimichurri och tabbouleh på hirs.

Hirs?

Hirs är ett av våra äldsta sädesslag och är rikt på bland annat järn och zink. Dessutom glutenfritt och perfekt om man vill ersätta couscous, bulgur eller ris.

LÖRDAG

Quinoaburgare med crème på soltorkade tomater

De här burgarna är perfekta att göra på quinoarester och crèmen med soltorkade tomater funkar som tillbehör till allt möjligt.

Quinoaburgare
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
2 påsar babyspenat à 70 g
2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
4 dl kokt vit quinoa
4 msk majsstärkelse
salt
svartpeppar

Crème på soltorkade tomater
1 burk vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
8 soltorkade tomater
2 msk vatten
1 vitlöksklyfta
salt
svartpeppar

Potatisklyftor
800 g fast potatis
olivolja
salt
svartpeppar

Quinoaburgare Hacka den gula löken och vitlöksklyftorna fint. Fräs i lite olivolja. Blanda ner spenaten och låt fräsa med tills den mjuknat. Häll över allt i en skål. Häll av spadet från kikärterna och skölj. Mixa fint i en matberedare. Skrapa ner i lök- och spenatskålen. Blanda även ner kokt quinoa, majsstärkelse, salt och svartpeppar. Forma till fyra biffar och stek dem gyllene i olivolja.

Crème på soltorkade tomater Häll av spadet från kikärterna och skölj. Mixa ihop med hackade soltorkade tomater, vatten, riven vitlöksklyfta, salt och peppar.

Potatisklyftor Sätt ugnen på 225 grader. Skär potatisarna i klyftor och lägg på en bakplåtspappersklädd plåt. Ringla över olivolja. Salta och peppra. Rosta potatisklyftorna i 15-20 minuter, eller tills de har fått fint med färg.

Enkel banan- och jordnötssmörsglass
4 portioner GF

Är det här ens ett recept, det är ju så löjligt enkelt. Och gott... åh, så gott!

4 bananer
4 msk jordnötssmör
en nypa flingsalt

Hacka bananerna och lägg in i frysen i någon timme. Släng ner i en matberedare tillsammans med jordnötssmör och flingsalt. Mixa ihop och fördela i fyra skålar. Servera på direkten och njut.

SÖNDAG

Färgsprakande Buddha Bowl
4 portioner GF

Jepp, de trendiga skålarna med ris och tillbehör har fått ett namn, Buddha Bowl. Och de går att variera i oändlighet.

råris för 4 personer
200 g broccoli, fryst går bra
1 zucchini, ca 150 g
200 g edamamebönor
1 dl granatäppelkärnor
3 salladslökar

Apelsindressing
1 apelsin, saften
½ dl olivolja
1 msk äppelcidervinäger
½ msk ljus sojasås
2 tsk sesamolja

Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen. Koka broccolin i lättsaltat vatten i ca 5 minuter eller tills den är mjuk. Dela under tiden zucchinin på längden och skiva. Fräs broccoli och zucchini i lite rapsolja tills allt får fint med färg. Vänd ner edamamebönorna och låt bli varma. Häll över i en skål och strö över granatäppelkärnor och skivad salladslök.

Apelsindressing Blanda ihop samtliga ingredienser. Servera till de stekta grönsakerna och riset.

Årets godaste frön

TIPS **THERESE SVENSSON**

Svartkummin/Nigellafrön
Små svarta frön som liknar rostad lök eller nöt i smaken. Var förr i tiden en alltiallo-medicin till allt ifrån huvudvärk till att lindra fjärtande. Är poppis att använda i potatis- och curryrätter och kan användas där du annars skulle använda rostade sesamfrön. Kallas även för kalonji, lökfrön, helvetesfrö, nigella sativa, onion seed och charnushka och bildar fina vitblå blommor till en höjd av 40 centimeter i rabatt eller blomlåda.

Svartkummin/Nigellafrön, 20 kr, impecta.se.

Strandkål
Lite svåra att få igång, men värt det om du har tålamod att vänta på en sällsynt delikatess. Odlas i England enkom för sin goda nötaktiga smak. Tillagas ungefär som kål eller sparris och är god i stuvningar. Växer naturligt på steniga havsstränder, men är fridlyst i Blekinge och på Gotland.

Strandkål, 37 kr, impecta.se.

Svartkål/Palmkål
Tacksam grönkålssort att odla, dels tack vare att den tar hyfsat lite plats eftersom den växer på höjden, ungefär som en palm, och dels för att den fortfarande är dyr att köpa i butik. Frosttålig med starkare smak än vanlig grönkål och går fint att odla i balkonglådor. Särskilt populär är svartkål i italiensk kost samt i senare års amerikanska ”clean eating”. Otroligt användbar och variationsrik – prova att pochera, steka, woka, fritera eller gratinera. En bonus är att den ibland kallas ”Dino Kale” på engelska. Sorten Nero di Toscana är den klassiska knottriga varianten och Jagallo Nero en ljusare flikig version som ser ut som en korsning mellan ruccola och monstera.

Svartkål/Palmkål, 17-25 kr, raravaxter.se.

Klassiker att återupptäcka

Älggräs, rotkörvel, bärmålla, libbsticka, ängssyra, haverrot, jordmandel, persiljerot, isört, långböna, sallatsmartorn, rotkardborre, strandkämpar, piplök, prärielök, knölvial, bifftomat, druvgurka, blomsterkål.

Djungelgurka/Mexikansk vattenmelon
Extremt gulliga miniatyr-”vattenmeloner” som mer än gärna klättrar uppför en solig vägg. Smakar syrlig gurka, krispig på ytan med ett saftigt inre. Testa att använda dem istället för oliver i cocktails! Pickla dem enklast genom att koka upp 1 del vinäger, 2 delar socker, 3 delar vatten, en torkad chili, några rosépepparkorn och ett lagerblad. Låt svalna något, tillsätt djungelgurkor och häll upp på rengjord glasburk.

Djungelgurka/Mexikansk vattenmelon, 46 kr, impecta.se.

Mangomelon
Kallas även parfymmelon eller Queen Anne's Pocket Melon på grund av att eleganta damer under Viktoriansk tid gärna bar frukterna i sina fickor för att sprida väldoft. Kallas även för Plum Granny och Tigger Melon.

41 kr, impecta.se.

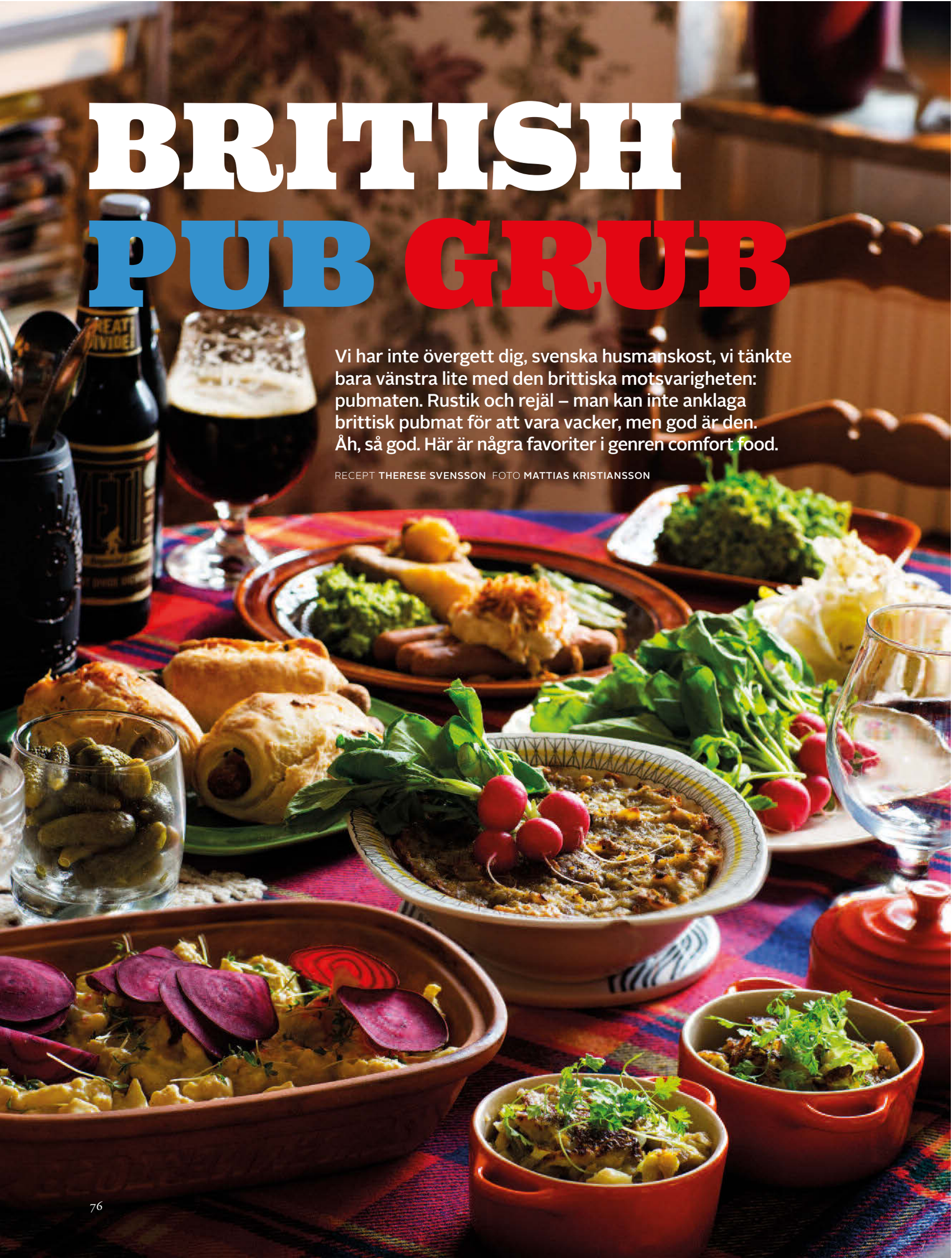
Tomatillo
Ett måste om du vill göra många mexikanska salsor och rätter. Tillhör physalis-släktet och bildar små gröna, gula eller lila bollfrukter vars halvsura smak ibland kan kräva lite ansträngning för att tycka om. Snabbväxande slingerväxt som sköter sig själv.

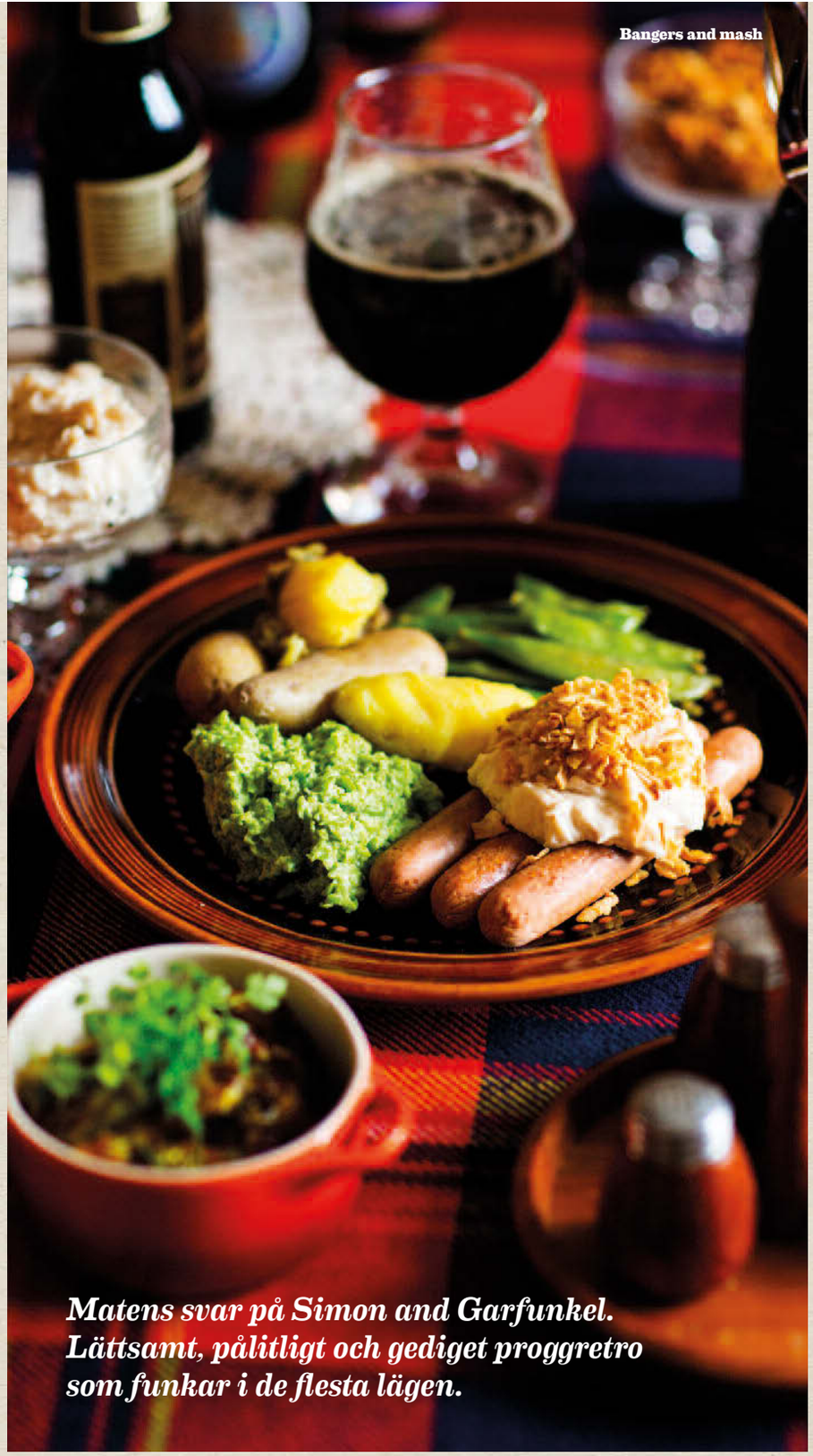
Tomatillo, 30 kr, runabergsfroer.se.

BRITISH PUB GRUB

Vi har inte övergett dig, svenska husmanskost, vi tänkte bara vänstra lite med den brittiska motsvarigheten: pubmaten. Rustik och rejäl – man kan inte anklaga brittisk pubmat för att vara vacker, men god är den. Åh, så god. Här är några favoriter i genren comfort food.

RECEPT **THERESE SVENSSON** FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**





Matens svar på Simon and Garfunkel. Lättsamt, pålitligt och gediget proggretro som funkar i de flesta lägen.

Bangers and mash

4 portioner GF

Pepparrotssås
2 dl vita bönor
½ dl färskost, t ex mjölkfri
färskost från Tofutti eller Oatly
1 msk rapsolja
1 tsk-1 msk riven pepparrot, beroende på hur starkt du vill ha det
salt
svartpeppar

Mushy peas
350 gram, ca 4 dl, frysta ärtor
4-5 kvistar färsk mynta
½ dl färskost, t ex mjölkfri
från Tofutti eller Oatly
1 msk citronsaft eller äppelcidervinäger
salt
svartpeppar

200 gram sockerärtor
ca 700 g mandelpotatis
valfria favoritkorvar, ca 3 per portion

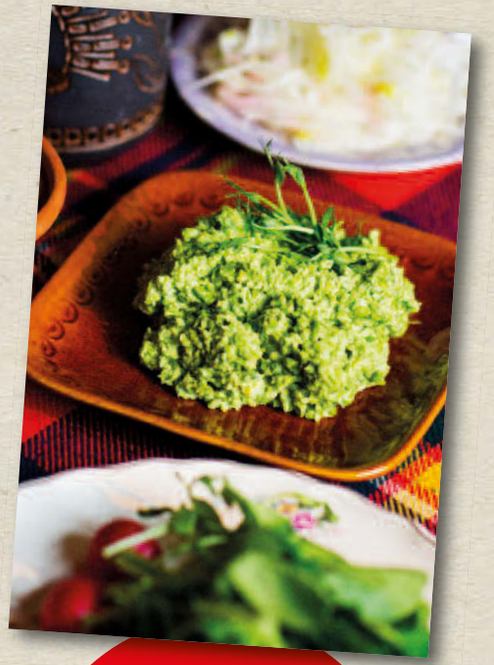
Till servering
rostad lök
HP-sås
cornichons

Pepparrotssås
Mixa ihop vita bönor, färskost, och rapsolja i en skål. Smaka av med riven pepparrot. Salta och peppra.

Mushy Peas
Sjud ärtorna i saltat vatten i ca 4 minuter. Ta upp ärtorna med en hålslev och lägg i en bunke. Mixa till ett grovt mos tillsammans med hackad mynta, färskost och citronsaft eller vinäger. Lättast gör du det med en stavmixer. Smaka av med salt och peppar.

Häll ner sockerärtorna i det kokande vatten som du nyss kokat ärtor i. Sjud i 3 minuter och häll sedan av vattnet. Salta. Skrubba potatisen, men skala den inte, och lägg i en kastrull. Täck med vatten och sjud i ca 20 minuter eller tills de är mjuka när du sticker dem med en kniv. Ät som de är eller mosa till potatismos. Stek eller koka korven.

Servera.



Pubmat i London?

Är du på jakt efter vegofierad pubmat i London är det till Coach and Horses på 29 Greek Street du ska bege dig. Inte minst för deras veganska fish and chips.

Som den brittiske släktingen till mac'n'cheese är cauliflower cheese gjord med blomkål istället för makaroner. Supergod, billig vardagsmat som passar till en mängd olika tillbehör – om du nu inte slevar i dig den som den är. Den nötiga ostsmaken kommer från den nygamla favoriten näringsjäst som du hittar i din välsorterade matbutik alternativt i vego- och hälsokostbutiken. Näringsjäst, som även kallas bjäst, innehåller B-vitaminer och liknar små gula flingor som kan strös över mackor, soppor, gratänger osv. och ger dig en naturlig umamirik ostsmak. Använd den med andra ord som du annars skulle använda riven parmesan.

Cauliflower cheese

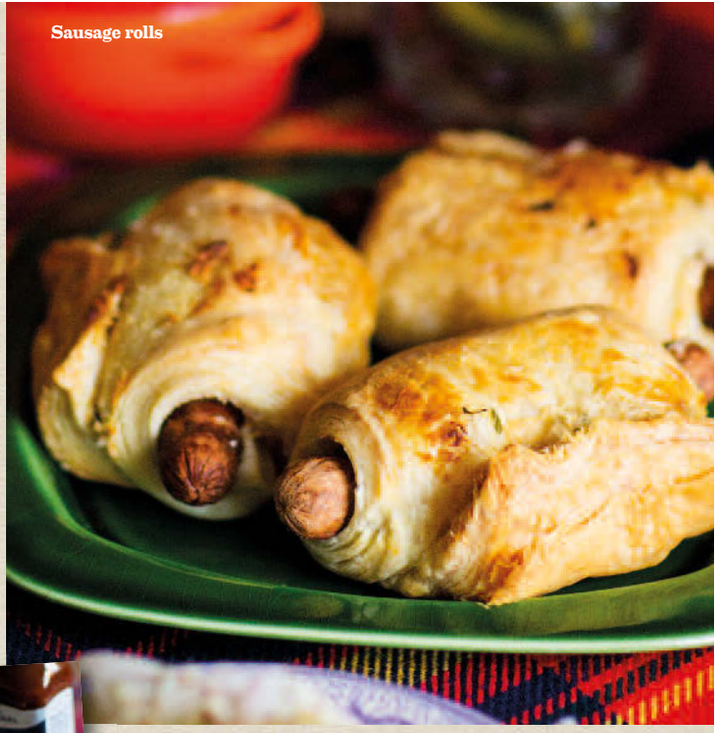
4 portioner GF

1 mellanstort blomkålshuvud
ca 4 dl matlagningsgrädde,
tex havre- eller sojagrädde
3 vitlöksklyftor
2 dl näringsjäst
1 tsk muskotpulver
2 tsk gurkmeja
grönsaksfond eller buljong
smör, t ex mjölkfritt
salt
vitpeppar

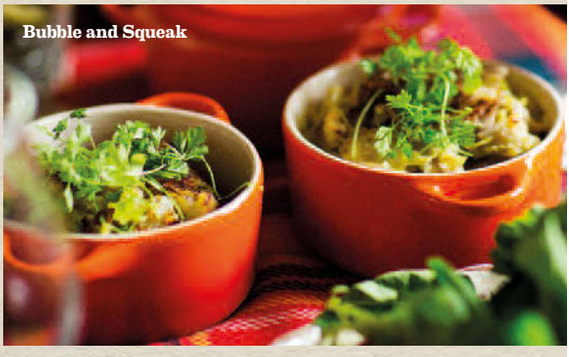
Till servering
krasse
råhyvlad rödbeta

Sätt ugnen på 250 grader. Skär blomkålen i mindre buketter (spara stammen till exempelvis blomkålssoppa en annan dag) och sjud dem i grönsaksbuljong i ca 4 minuter. Häll av i durkslag och skölj med kallt vatten. Låt dem rinna av och häll sedan ner blomkålsbuketterna i en bunke. Tillsätt matlagningsgrädde, skivad vitlök, näringsjäst, muskot, gurkmeja och en nypa salt och peppar. Rör om så att all blomkål täcks och häll över i en smörad eller oljad ugnsform. Sätt in i nedre delen av ugnen i ca 20 minuter. Sätt gärna på ”grill” de sista 5 minuterna så att gratängen får en fin yta. Dekorera med krasse och tunt skivade rödbetor.

Det här är en enkel och kul rätt som man kan äta med händerna. Variera genom att byta korvsort och ersätta senapen med rostade fänkålsfrön och citronzest. Har du ingen korv hemma kan du fylla smördegen med tofu och spenat eller varför inte bakade rödbetor och rostade nötter? En bra rest-rätt med andra ord, som kan varieras i det oändliga.



Sausage rolls



Bubble and Squeak

Legenden (= internet) säger att namnet Bubble and Squeak kommer sig av att det uppkommer konstiga ljud under tillagningen av denna rätt. Säga vad man vill om det men grundidén och smaken är lika enkel som god – man tar helt enkelt sina rester, i originalfallet från en ”Sunday roast”, och tillagar i en panha tills sidorna brynts. En blandning av svensk pyttipanna och tortilla kanske man kan säga. Här förenklar vi den än mer och gör den i portionsformar som skjutsas in i ugnen för att sköta sig själva medan vi väljer film på Netflix.

Bubble and Squeak

4 portioner
GF Använd glutenfri öl eller äppelcider

300 g jordärtskockor eller valfri annan rotfrukt som palsternacka eller rotselleri
grönsaksfond eller buljong
200 g brysselkål eller savoykål
10 cm purjolök
1 msk smör, t ex mjölkfritt
1 tsk rapsolja
½ dl brown ale eller äpplecider
1 tsk äppelcidervinäger
salt
svartpeppar

Rest-rätt
Har du jordärtskocksmos kvar från din Shepherd´s pie? Eller mandelpotatisstomp som blivit över från Bangers and Mash? Perfekt, använd dem så har du halva rätten klar!

Till servering
färsk körvel

Sätt ugnen på 250 grader. Skrubba skockorna men skala ej. Skär i mindre bitar och koka dem mjuka i grönsaksbuljong. Häll av vätskan och mosa skockorna med en gaffel. Smaka av med salt och peppar. Strimla kål och purjolök. Fräs i smör och rapsolja. Salta och peppra. Tillsätt öl eller cider och vinäger och låt puttra tills vätskan nästan har försvunnit. Blanda ner skockmoset och skeda över allt i ugnsformar. Låt stå i mitten av ugnen i 15–20 minuter. Sätt gärna på ”grill” de sista 5 minuterna för att få en fin yta.

Sausage rolls

4 portioner

4 plattor smördeg, t ex mjölkfri
4 msk färskost, t ex mjölkfri från Tofutti eller Oatly
ett knippe gräslök
2 tsk Colman's Mustard eller dijonsenap
4 vegetariska korvar
rapsolja

Tillbehör
HP-sås
cornichons
hyvlat fänkålsstånd med kallpressad rapsolja
rostad lök

Sätt ugnen på 200 grader. Tina smördegen. Blanda färskost med hackad gräslök och senap. Bred ett lager på varje smördegsplatta. Lägg en korv längst ut på kanten av smördegen och rulla ihop som en rulltårta. Lägg korvpaketen på en bakplåtspappersklädd plåt och pensla lätt med rapsolja. Sätt in i mitten av ugnen och baka i ca 20 minuter eller tills de är frasigt gyllene. Ät med valfria tillbehör.

Shepherd's pie är lite som Englands svar på moussaka, fast inte lika fancy (läs: utan grönsaker). Originalrätten kallas egentligen för cottage pie och består helt enkelt av restkött med gratinerat potatismos ovanpå. Shepherd's pie kallas det när man använder lammkött, men här vegofierar vi det med svampfärs och ett mustigt delikat jordärtskocksmos på toppen. Vill du använda vegofärs och/istället för svamp går det naturligtvis lika bra. Pricken över i är att färsen får sjuda i cider, vilket ger en lätt fruktig söt smak till den annars så rustika rätten.

Shepherd's pie

4 portioner GF

Variation: Byt ut jordärtskockor mot betor eller rotselleri och använd som mos. Följ receptet i övrigt.

Jordärtskocksmos
600 gram jordärtskockor
mjölk, tex havremjölk eller osötad sojamjölk
1 msk smör, t ex mjölkfritt
salt

Färs
5 dl vegofärs alternativt 8 dl finhackad svamp
1 gul lök
1 morot
1 lagerblad
några kvistar färsk timjan
1 dl äpplecider eller äpplemust
1 tsk äppelcidervinäger
salt
vitpeppar

Till servering
rädisor

Sätt ugnen på 225 grader.

Jordärtskocksmos
Skrubba skockorna, men skala ej, och skär i mindre bitar. Lägg i en kastrull och häll på mjölk så att det täcker samt klicka i smör. Låt puttra på medelhög värme under lock tills allt är mjukt. Häll av överflödsmjölken (spara den i en skål och använd som buljong när du gör soppa eller puré) och mosa skockorna med en gaffel. Smaka av med salt.

Färs
Under tiden som skockorna kokar gör du färsen. Skiva morot och hacka lök. Fräs i en stekpanna eller gryta tills löken har blivit glansig och genomskinlig. Tillsätt färs. När färsen har blivit brynt och lätt gyllene tillsätter du lagerblad, timjan, cider och vinäger. Låt puttra ihop tills vätskan nästan har försvunnit. Smaka av med salt och peppar.

Ta fram en ugnsform och lägg färsen i botten. Toppa med skockmoset. Klicka ut lite smör och sätt in i nedre delen av ugnen i ca 40 minuter eller tills ytan är lätt gyllene.

För recept med Tofuttis mjölkfria färskost Creamy Smooth, gå in på vegomagasinet.se.

NYHET

Tofutti®

CREAMY SMOOTH
DAIRY FREE & SOYA FREE

- 100% växtbaserad
- Krämig mjölk- och sojafri ”cream cheese”
- Innehåller ingen gluten

Perfekt att använda i både varma och kalla rätter!

Creamy Smooth Free Naturell – mjölk- & sojafri hittar du i välsorterade ICA-butiker. Läs gärna mer om Tofutti på kungmarkattaab.se/vara-varumarken/tofutti/

SUNT LIV

Oskyldigt hälsofokus
Innocents populära smoothies får nu tre nya vänner. De är framtagna av hälsoexperten Ian Marber och är fulla av frukt, grönt, frön, växter, vitaminer och mineraler. Vad sägs om ingredienser som pumpa, guarana, kiwi, vetegräs, linfrön och körsbär? Ute i butik nu.

Bra för magen
Prisvinnande probiotika av läkaren och professorn Dr Ohhira. Allt fler börjar uppmärksamma vikten av en bra tarmflora, och de här tabletterna ger dig ett försprång som rustar upp immunförsvaret. Dr Ohhira Probiotika, 299 kr på Renée Voltaire.

Tranbärspulver
Vi älskar redan Kung Markattas blåbärs- och lingonpulver och blir därför strålande glada över det nya tranbärspulvret. Gjort på KRAV-märkta, vilt växande tranbär med en frisk syrlighet. Perfekt att mixa ner i smoothien eller strö över gröten. En burk på 75 g kostar runt 98 kr.

Mjölka mandlar
Vill du ha tips på inbjudande, inspirerande och för det mesta väldigt hälsosam vegomat? Kolla in bloggen milkingalmonds.com, med bilder så vackra att man storknar.

Sporten som maxar
Swimrun har blivit alltmer populärt, träningsformen där du både simmar och springer. Det kräver så klart bra skor som går att simma i utan att de suger åt sig alltför mycket vatten, samt har grepp på halt underlag. Här är en favorit från Icebug. Icebug Zeal RB9x, 1600 kr.

Apple Watch
Vi kan inte låta bli att snegla på Apples klocka, som gjord för dig som gillar att röra på dig. Räkna steg, håll koll på pulsen och mycket mer. Sen är den vrålsnygg på köpet och kommer i flera olika utföranden. Apple Watch, från 4 400 kr.

VINN snyggaste saltkaret!

Tävla om ett stilrent saltkar med eksked från Rosendahl (värde 269 kr). Allt du behöver göra är att mejla till tavla@vegomagasinet.se och svara på hur många grundsmaker det finns. Märk mejlet ”salt”. Sista tävlingsdag är den 24 april.

Varför jodberikat salt?
Jod ingår i sköldkörtelhormoner och brist på jod kan orsaka struma, förstoring av sköldkörteln, som i sin tur kan orsaka störningar i kroppens ämnesomsättning. En viktig jodkälla är jodberikat salt, som innehåller 50 mikrogram jod per gram salt.

Flora
Josefine Jäger är drottningen av stärkande, närande och hälsosam mat. Den här boken är fylld av juicer, shakes, smoothies och annat drickbart som kommer att få dig i balans. Flora av Josefin Jäger, 150 kr.

Kombucha med smak av sommar
Svensk kombucha kommer nu i smaken jordgubb och mynta och vi vill bara ha mer. Som en klunk av sommaren, med en stärkande eftersmak av rå styrka. Vi vill även testa att blanda en spännande cocktail med den här som grund.

Nytt från Risenta
Vi fastnade för de nya vita chiafröna som kommer att göra oss fortsatt besatta av chiapuddingar ett tag till. Och så älskar vi de gyllene linfröna, som inte bara är otroligt vackra utan även har en intensivare och nötigare ton. Chiafröna kostar 42,90 kr och gyllene linfrön 18,90 kr.

ALLT DU BEHÖVER VETA OM VITAMIN B12

Det kanske mest omtalade vitaminet i vegovärlden och ett absolut måste för veganer. Men varför är det så viktigt för oss? Hur får vi i oss det och vad händer om vi inte gör det?

TEXT **PERNILLA BERG** PORTRÄTTFOTO **LINUS HALLGREN**

Varifrån kommer vitamin B12?
Vitamin B12 produceras av mikroorganismer, framför allt speciella bakterier. I tjocktarmen har vi en bred flora av bakterier och även sådana som producerar vitamin B12, men hos oss människor absorberas vitamin B12 och andra näringsämnen i tunntarmen och vi kan därför inte tillgodose oss vitaminet från tjocktarmen. I tunntarmen är tarmfloran mer begränsad, vilket även gäller vitamin B12-produktionen. Många djur kan i tillägg ta upp vitamin B12 direkt från tarmfloran, andra djur äter feces (t ex gnagare) för att återanvända näringsämnen från tarmen. Precis som hos människor lagras mest vitamin B12 i levern och en mindre mängd i musklerna.

Vitamin B12-källor
Kött, fisk, ägg och mjölk är bra vitamin B12-källor, men tyvärr finns det inga pålitliga vegetabiliska källor. Ofta marknadsförs spirulina och andra alger som bra vitamin B12-källor, men dessa är inga bra eller pålitliga källor. Spirulina och andra alger innehåller flera olika typer av vitamin B12 och de flesta är inaktiva för oss människor. Vitamin B12-producerande bakterier kan finnas i jord, men att äta jordiga grönsaker är ingen bra lösning.

Vegetarianer som äter ägg och mejeriprodukter får i sig vitamin B12 därifrån, men har man ett litet intag kan även vegetarianer behöva ett tillskott på sikt.

Upptag av vitamin B12
Det huvudsakliga upptaget av vitamin B12 sker i tunntarmen genom aktivt upptag av vitamin B12 bundet till intrinsic factor (IF). Intrinsic factor är en faktor som bildas i magsäcken.

Tar man en hög dos av vitamin B12 kommer den allra största delen att åka ut med feces, då vi endast kan ta upp en liten del av det vi äter.

Vitamin B12 är i princip ofarligt att ta i höga doser då det mesta utsöndras, men man ska vara försiktig med höga doser till små barn. Följ alltid rekommendationerna för läkemedlet/kosttillskottet.

Vitamin B12-lager
Vitamin B12 tillhör den stora familjen av vattenlösliga B-vitaminer, men det utmärker sig på flera sätt. Vitamin B12 har en stor bulkig struktur och är minst vattenlöslig av alla vattenlösliga vitaminer. Till skillnad från övriga vattenlösliga vitaminer lagras B12 i levern. En normal nivå av vitamin B12 i levern ligger på 2000–3000 ug och ca 3 ug utsöndras varje dag. B12-lagret kan räcka i 5-15 år, och i undantagsfall upp till 30 år, efter att man har gått över till vegankost.

Varför behöver vi vitamin B12?
Vitamin B12 behövs för en normal bildning av röda blodkroppar, för att perifera nerver och hjärnan ska fungera normalt. Det första tecknet på vitamin B12-brist kan vara anemi, balanssvårigheter, problem med minnet och domningar/stickningar i armar och ben. Har man svår vitamin B12-brist bör man därför omgående få injektioner för att snabbt få upp B12-nivåerna. Vid mindre akut brist kan man ta tillskott med hög dos vitamin B12.

Vitamin B12-behov
Det rekommenderade dagliga intaget för vitamin B12 är 2 ug för vuxna. Små barn har ett lägre behov, som räknas fram baserat på ålder och vikt. På livsmedel används 2,5 ug B12 som referensvärde.

Det finns inga nationella B12-rekommendationer för veganer i Sverige, men Vegan Society har satt upp följande rekommendationer:
- Ät berikade livsmedel dagligen för att få i dig minst 3 ug per dag
- Ta kosttillskott dagligen med minst 10 ug
- Ta kosttillskott med minst 2000 ug B12 en gång per vecka

Det allra bästa är att alltid ta dagligt tillskott med vitamin B12 eller vara extremt noggrann med att använda vitamin B12-berikade produkter. Det kan dock vara svårt att komma upp i det rekommenderade intaget genom att endast förlita sig på berikade produkter.

Är du frisk spelar det ingen roll vilken form av vitamin B12 du väljer, det viktigaste är att du får i dig tillräckligt.

Pernilla Berg är VEGO:s kostexpert. Hon är nutritionist och toxikolog samt aktiv i Läkare för framtiden. Hon driver även *www.veganlife.se*.

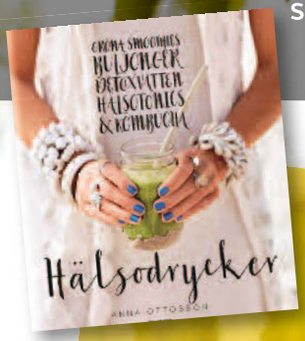
Frågor & svar!

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

Skål för hälsan!

Sätt färg på dricksglaset med en sprakande grön juice, höj glaset med en Virgin Margarita eller dyk ner i en underbar kopp varm choklad. Att dricka sig glad handlar inte om måsten eller stränga pekpinnar, det handlar om att njuta och omfamna livet.

RECEPT **ANNA OTTOSSON** FOTO **HELÉN PE**



Hälsodrycker (Bonnier Fakta) av Anna Ottosson innehåller färgsprakande drycker som kan avnjutas från morgon till kväll. Ja, till och med till fest!

Grön juice – it's never too late

2 glas GF

2 gröna äpplen, urkärnade
2 selleristjälkar
5 hela grönkålsblad
1 citron
½ gurka

Kör alla ingredienser i juicemaskinen. Klart!

Raw maya chokladdryck

2 glas GF

Choklad ska vara mörk som natten, ekologisk och fairtrade, så klart. Denna chokladdryck är så långt ifrån min barndom i Skåne och 70-talets chokladdryck man kan komma.

5 dl mandelmjölk
2 dadlar, urkärnade
½ kanelstång eller ½–1 tsk malen kanel
½ vaniljstång
100 g mörk choklad

Mixa mandelmjölken och dadlarna. Häll över i en kastrull, tillsätt kanelstången eller malen kanel. Skåra vaniljstången på längden och skrapa ur fröna som du tillsätter i kastrullen tillsammans med själva stången. Värm i lugn takt. Fiska upp både kanel och vaniljstång. Riv chokladen och blanda ner i kastrullen, rör omsorgsfullt tills all choklad är smält. Ta av från plattan och servera i fina koppar.

Använder du köpemandelmjölk behöver du dubbla mängden dadlar för att få en bra balans mellan sötma och choklad.

Virgin Margaritas

2 glas GF

Jag dricker enbart alkohol vid ett par sällsynta tillfällen per år – jag föredrar att bli hög på riktiga råvaror och möten med människor. Här i boken hittar du ett stort drinksortiment utan alkohol. Men oavsett vad jag dricker - älskar jag att dricka ur vackra glas.

3 granatäpplen (kärnorna)
1 apelsin
2 citroner
10 iskuber
fint salt

Pressa granatäpplekärnorna, apelsin och citron i juicemaskinen. Häll över i blendern tillsammans med isen. Mixa. Blöt kanten på två cocktailglas eller söta små marockanska färgglada glas och doppa kanten i salt om du vill ha en drink med lite bett i. Häll upp och skåla!

Lyxiga variationer

Tips 1
Klicka i ditt favoritnötsmör i chokladdrycken och ta den till nya höjder. En tesked nötsmör per kopp brukar vara lagom.

Tips 2
Johnny Depp-hetta à la Chocolate-filmen: pudra i ett uns chilipulver eller använd chilichoklad i stället för naturell mörk choklad.

Kost & Hälsa

– De senaste rönen från forskningsvärlden

Vi på VEGO vill att våra läsare ska leva ett långt, friskt och lyckligt liv och har därför tagit hjälp av cancerläkaren och ordföranden i Läkare för Framtiden, David Stenholtz, som i varje nummer lyfter fram nya studier och forskning kring världens bästa vegomat.

TEXT **DAVID STENHOLTZ**

VI SOM ÄTER en vegansk kost väcker ofta omvärldens nyfikenhet och nu för tiden ofta gillande. Fördelarna med att välja en grönare kost för både hälsa, miljö och djur börjar bli uppenbara för allt fler. Många vill minska eller helt utesluta animalier ur kosten men uppger ofta diverse oöverstigliga problem som gör kostskiftet omöjligt. Ett mycket vanligt sådant problem är föreställningen om att vi måste äta animalier när vi tränar, annars försämras våra träningsresultat. Detta är en myt, som mycket annat vi får höra när det kommer till att äta eller inte äta djur.

Faktum är att en kost från växtriket har potential att förbättra våra träningsresultat. Detta är framför allt visat gällande återhämtning. Det finns många studier som säkert visar att livsmedel med mycket antioxidanter som frukt och grönt gör att vi återhämtar oss snabbare. Vi får mindre träningsvärk och vår muskelstyrka ökar under återhämtningsfasen.

När vi bygger muskler kan det behövas mer protein i maten, men det behöver inte komma från djurriket. Forskare har nu jämfört publicerade studier som jämför träningsresultat hos vegetarianer och icke-vegetarianer utan att hitta någon skillnad. Barn som äter en högre andel fett från växtriket uppvisar faktiskt större muskelmassa och mindre bukfett än de som åt högre andel fett från djurriket. Mer bukfett är ett ohälsosamt sätt att lagra energi och ogynnsamt när vi vill komma i form. Att undvika läsk är också en god idé då högkonsumenter uppvisar mer bukfett.

Helt nyligen har det gjorts stora genomgångar som värderar hälsan hos vegetarianer och veganer. En stor sammanställning är gjord av forskare vid Oxford och presenterades under det årliga mötet för The Nutrition Society. En annan systematisk metastudie publicerades denna vecka. Båda genomgångar visar entydigt på hälsovinster för vegetarianer och veganer på flera punkter. God läsning!

Vegetarisk och vegansk kost minskar risken för hjärtsjukdomar och cancer

Vegetarisk och vegansk kost förbättrar hälsan och skyddar mot förtida död och sjukdom. Detta enligt en metaanalys som publicerats i Critical Reviews in Food Science and Nutrition. Forskarna undersökte 96 artiklar som jämförde vegetarisk och vegansk kost med blandkost och diverse riskfaktorer, kronisk sjukdom och dödlighet.

De som följde en vegetarisk eller vegansk kost hade lägre vikt, lägre totala och LDL-kolesterolnivåer och lägre blodsocker jämfört med de som åt blandkost. Dessutom hade vegetariska och veganska grupper lägre risk för förtida död till följd av hjärtsjukdom och cancer, jämfört med blandkostgrupper.

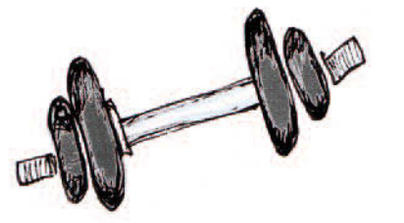
Dinu M, Abbate R, Gensini GF, Casini A, Sofi F. Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: a systematic review with meta-analysis of observational studies. Crit Rev Food Sci Nutr. Published online February 6, 2016.

Animalier förbättrar inte träningsresultat

Att välja en vegetarisk eller en icke-vegetarisk kost verkar inte göra skillnad för träningsresultat. Detta enligt en studie som publicerats i tidskriften International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism.

Man sammanställde resultaten från sju slumpmässigt utvalda studier och en tvärsnittsstudie som alla värderat skillnader i fysisk prestation vid vegetarisk och icke-vegetarisk kost. Ingen signifikant skillnad kunde identifieras mellan grupperna. Forskarna skriver att många idrottare idag väljer en vegetarisk kost för att förbättra sin prestation, men att mer forskning behövs innan detta bekräftas som framgångsrikt.

Craddock J, Probst Y, Peoples GE, Vegetarian and Omnivorous Nutrition – Comparing Physical Performance. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism [2015].



Läskdrickande kopplat till ökad bukfetma

Personer som dricker mer läsk ökar sitt bukfett (visceralt fett) över tid mer än personer som dricker mindre läsk. Detta enligt en studie som publicerats i American Heart Associations tidskrift Circulation.

Forskarna mätte mängden bukfett med röntgen hos 1 003 personer som ingick i studien Framingham's Third Generation Cohort, vid studiens start och efter 6 år. Kosten registrerades och deltagarna delades in i fyra grupper efter läskdrickande (från mindre än en gång per månad till dagligt läskdrickande). Justeringar gjordes för andra möjliga orsaksfaktorer som vikt och annat kostintag.

Man fann att de som drack läsk dagligen ökade sitt bukfett 27 % mer än de som drack läsk mindre än en gång i månaden.

Forskarnas slutsats är att regelbundet läskdrickande har ett samband med ökad mängd bukfett och försämring av fettets kvalitet.

Jiantao Ma; Nicola M. McKeown; Shih-Jen Hwang; Udo Hoffman; Paul F. Jacques; Caroline S. Fox, Sugar-Sweetened Beverage Consumption is Associated With Change of Visceral Adipose Tissue Over 6 Years of Follow-Up. CIRCULATIONAHA.115.018704 Published online before print January 11, 2016

Mer muskler och mindre bukfetma med nyttigt fett

Barn som äter mer fleromättat fett och mindre mättat fett uppvisar ökad muskelmassa och mindre bukfetma. Detta enligt en ny studie från Harvard-universitetet som publicerats i tidskriften Journal of Nutrition.

Forskarna mätte kostintag och fysik hos 311 barn i åldrarna 7–12 år.

Fleromättat fett (omega-3 och omega-6) får vi i oss huvudsakligen från växtriket. Animaliska livsmedel som kött, kyckling, ägg och feta mejeriprodukter är våra största källor till mättat fett.

Cardel M, Lemas DJ, Jackson KH, Friedman JE, Fernández JR, Higher Intake of PUFAs Is Associated with Lower Total and Visceral Adiposity and Higher Lean Mass in a Racially Diverse Sample of Children. J Nutr. 2015 Sep;145(9):2146-52. doi: 10.3945/jn.115.212365. Epub 2015 Aug 12.

Hälsofördelar med vegetarisk och vegansk kost

Människor som väljer en vegetarisk eller vegansk kost uppvisar lägre risk för flera kroniska sjukdomar. Detta enligt en sammanfattande artikel av forskare vid Oxford-universitetet som publicerats i tidskriften Proceedings of the Nutrition Society.

Författarna har sammanfattat resultaten från stora studier gjorda i västvärlden med hög andel vegetarianer.

Vegetarianer har lägre förekomst av övervikt och fetma och lägre risk för hjärtsjukdom än icke-vegetarianer. För stroke är data något osäkra. För cancer finns det vissa bevis för att risken för all sammantagen cancer är lägre hos vegetarianer, men viss osäkerhet råder när specifika cancerformer analyseras separat. Vegetarianer har också visat sig ha lägre risk för diabetes och gråstarr.

Forskarnas slutsats är att vegetarianers långsiktiga hälsa är god och för flera sjukdomar och hälsoproblem faller de bättre ut än jämförbara blandkostare.

Paul N. Appleby and Timothy J. Key, The long-term health of vegetarians and vegans. Conference on 'The future of animal products in the human diet: health and environmental concerns'

Symposium 3: Alternatives to meat, The Nutrition Society Summer Meeting 2015, University of Nottingham, Nottingham. 6–9 July 2015. Proceedings of the Nutrition Society 2015

David Stenholtz, överläkare i onkologi och ordförande i *Läkare för framtiden*.

Läkare för framtiden arbetar med att sprida information om hur och i vilken utsträckning våra kostval påverkar vår hälsa och sjukdomsutveckling.

FROSSA I GRÖNA BLAD

Vad tusan hände? För bara två år sedan hade vi aldrig tagit ordet ”tarmflora” i vår mun och nu slänger vi oss med det så gott som dagligen. I bankomatkön, grönsaksdisken och på föräldramötet. En gång gjorde vi misstaget att räkna. Den dagen sa vi tarmflora 45 gånger.

TEXT OCH FOTO **MIA CLASE OCH LINA AURELL**

Så, vad är då tarmfloran? Tarmfloran är helt enkelt de 1,5 kg bakterier som finns i din tarm. Lite förenklat så trängs två sorters bakterier på det mörka utrymmet: sådana som bidrar till hälsa och sådana som bidrar till ohälsa. Och, fortfarande förenklat, så gäller det att hålla de snälla, skyddande bakterierna starka så att de kan knuffa undan de elaka, sjukdomsbringande bakterierna. Att ha en god tarmflora, det vill säga att ta hand om sina goda tarmbakterier, har visat sig vara ett effektivt skydd mot många av dagens kroniska livsstilssjukdomar, till och med depression. Det var inte alls många år sedan som man trodde att bakterierna inte hade särskilt stor inverkan på kroppen, men den senaste tiden har forskningen på deras betydelse för vår hälsa fullkomligt exploderat.

För att få till en optimal tarmflora krävs det att du äter mycket råa grönsaker. Många forskare menar att vi ska äta 1,5 kilo grönsaker per dag, men Livsmedelsverket nöjer sig med ett halvt kilo. Gillar man att tolka saker ordagrant så skulle man ju i praktiken kunna ta ett halvt vitkålshuvud, riva det grovt och möla in det i munnen, men tyvärr är det inte riktigt så enkelt. På grund av att vi har klumpat ihop allt grönt under ett och samma namn – grönsaker – så är det lite missvisande att ange vad vi ska äta i vikt. Rent näringsmässigt vore det kanske bättre att fokusera lite mindre på vikten och välja grönsaker med högsta möjliga näringstäthet i stället? Som gröna blad till exempel. Hur mycket grönkål, mangold och spenat du än lassar upp på en tallrik så väger det i princip ingenting, men är faktiskt långt mer hälsosamt är det där vitkålshuvudet.

Att gröna blad är så nyttigt beror främst på två saker:

De är proppfulla av växtfibrer som är svåra för kroppen att ta upp (svårsmälta) vilket gör att de når hela vägen ner till grovtarmen, och dessutom är de smarta nog att bära med sig alla antioxidanter, vitaminer och mineraler som finns i grönsakerna.

Enzymerna i magen och tunntarmen rår helt enkelt inte på majoriteten av alla växtfibrer, utan låter dem passera, och väl på plats i grovtarmen bryts fibrerna ner av våra skyddande bakterier som utvinner nyttigheterna och förser våra kroppar med dem. Med hjälp av fibrerna kan de skyddande bakterierna föröka sig och sätta igång att täta våra tarmar och skydda mot läckage av gifter in i kroppen, vilket stärker vårt immunförsvar ytterligare och skyddar oss mot diverse sjukdomar. Fibrerna är helt enkelt tarmflorans bästa vän, starkt inflammationsdämpande, och många forskare menar att brist på fibrer är en av de största orsakerna till att vi åldras i förtid.

Man brukar tala om lösliga och olösliga fibrer och gröna blad utgör det senare. Det fiffiga med olösliga fibrer är att de fungerar som små tvättsvampar i vår grovtarm och kan föra med sig gifter ut ur kroppen motsvarande flera gånger sin egen storlek. Den största skillnaden mellan oss (alltså Mia och Lina) och olösliga växtfibrer, är att de olösliga växtfibrerna är små pedanter som älskar att städa och göra rent efter sig. Medan vi lägger oss raklånga på soffan och låter disken stå kvar efter middagen borstar de gröna bladen med stor entusiasm genast bort alla gifter och slaggprodukter i tarmen, samtidigt som de förser dina skyddande bakterier med en stor mängd nyttigheter.

Därför kommer här tre recept med gröna blad: våra godaste grönkålschips, fräschaste smoothien och en magisk indisk spenatgryta. Och medan du sneglar på dem så fortsätter vi att tjata om tarmfloran. Tarmfloran, tarmfloran, tarmfloran.

Tarmfloran.

Grönkålschips på låg temperatur

1 plåt GF

Vi gör alltid våra grönkålschips på låg temperatur för att undvika onödiga upphettningsgifter. Det tar lite längre tid men blir precis lika gott (eventuellt lite godare).

grönkål
2 msk olivolja
havssalt

Riv grönkålen i små bitar. Massera den i 1–2 minuter i en bunke med några nypor bra salt och olivoljan. Sprid ut över en plåt och låt stå i ugnen på högst 100 grader i cirka 30 minuter (ha gärna ugnsluckan på glänt). Ta ut när de är lagom krispiga. Mums!

Apelsinsmoothie med gröna blad

2 glas GF

Den här gröna smoothien är i själva verket orange och full av härliga växtfibrer som når hela vägen ner till dina skyddsbakterier i grovtarmen. Dessutom är blodapelsinerna i säsong nu!

5 blodapelsiner
två nävar ruccola
1 cm ingefära

Skär bort skalet på blodapelsinerna. Lägg ner i en mixer tillsammans med ruccola och riven ingefära. Tryck på start. Stäng av när du har en len smoothie i tillbringaren.

Indisk spenatgryta med koriander, vitlök och ingefära

2 portioner GF

Indisk mat kryllar av antiinflammatoriska kryddor och i kombination med de gröna bladen vinner den här rätten lätt distriktsmästerskapen i antiinflammation.

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
4 gröna chilifrukter
4 cm ingefära
massa garam masala
1 krm muskotnöt
½ – 1 burk kokosmjölk
1 påse babyspenat à 70 g
½ kruka koriander
2 tomater
salt

Hacka löken, chilifrukterna och ingefäran och värm försiktigt. Släng i garam masala och muskoten. Häll över i en mixer tillsammans med kokosmjölken och kör till en slät sås. Lägg tillbaka i kastrullen, värm på svag värme och vänd ner spenaten, koriandern och den hackade tomaten. Salta och smaka av – smakar det för mycket kokosmjölk så dunka i lite mer garam masala. Servera med durrakorn, quinoa eller helt bovete.

FOOD PHARMACY

Mia och Lina är två medelålders hälsonördar som lagt allt annat åt sidan för att börja blogga. Lägg därtill en 86-årig professor och fyra ligister som spottar ut allt de lagar, så får du hälsobloggen *foodpharmacy.se*.

SKANDINAVIENS STÖRSTA VEGANSHOP

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

Veganlife

WWW.VEGANLIFE.SE

Mirakelmiddag med Ella

Två miljoner bloggläsare kan inte ha fel. Ella Woodward åt sig frisk med vegomat och vill nu inspirera fler att välja grönare och sundare val i vardagen. Vi gjorde en fest av det och hyllar delikat vegomat med en smakrik och kravlös trerätters à la Ella.

RECEPT **ELLA WOODWARD** FOTO **CLARE WINFIELD**

Deliciously Ella (Massolit förlag) är skriven av Ella Woodward som är ett mindre mirakel personifierat. Hon var frisk och stark tills hon en dag blev jättesjuk och sängliggande. Ingen visste varför och efter otaliga läkarbesök och mängder med mediciner ställde hon om sin kost i ett försök att äta sig frisk. Bort med animalier, gluten och processat socker. Poff, så blev hon frisk igen. Hennes blogg peakade med två miljoner följare i månaden och hennes debutkokbok blev den snabbast säljande boken någonsin.

Tips!
En kylig dag kan man lägga rödbetsskivorna på en bädd av varm, fräst spenat i stället för rucola. Det ger en mer värmande rätt.

Förrätt: Rödbetscarpaccio

4 portioner GF

Kontrasten mellan de intensivt lilarosa rödbetsskivorna och de gröna rucolabladen ger en underbart färgsprakande rätt och tack vare dressingen skimrar hela tallriken i hänförande glans. Min absoluta älsklingsrätt när jag har folk över på middag, eftersom den är så elegant och samtidigt så fantastiskt god – dessutom är den lika lätt att laga till åtta eller tolv personer som till fyra.

2 stora rödbetor
2 msk lönnsirap
2 msk olivolja
1 msk äppelcidervinäger
1 näve rucola
salt

Börja med att ugnsbaka rödbetorna hela och oskalade i ugnen (210 grader, varmluft 190 grader). Det tar omkring 45 minuter. Ingen olivolja behövs. Ta ut rödbetorna ur ugnen och låt dem svalna. Skala dem sedan och skiva dem tunt med potatisskalare eller mandolin och bred ut skivorna på ett fat. Vispa samman lönnsirap, olivolja och äppelcidervinäger i en skål och droppa sedan dressingen över rödbetorna. Det blir gott om man låter rödbetorna marineras lite i dressingen innan de serveras, 10 minuter räcker för att smakerna ska framträda bättre och rödbetorna bli lite mjällare. Strö till sist en gnutta salt över det hela och toppa med rucolablad och ännu lite mer olivolja.

Varmrätt: Pesto på paranötter och rucola

4 portioner GF Använd glutenfri pasta

Detta är min absoluta favoritpasta när tjejkompisarna kommer över på en enkel middag. Den är lättlagad, hur ljuvlig som helst och en rätt som alla har mysiga minnen av. Dessutom är den fylld av massor av gröna nyttigheter.

120 g paranötter
50 g pinjenötter
1½ avokado
2 stora nävar rucola
1 stor näve färska basilikablad
saften av 1½ citron
8 msk olivolja plus extra till grönsakerna
500 g pennepasta
2 zucchinier
1 liten broccoli
225 g gröna ärtor
salt
peppar

Kör para- och pinjenötter i matberedaren någon minut tills de är finfördelade. Tillsätt avokado, rucola, basilikablad, citronsaft, olivolja, 8 msk vatten samt salt och peppar. Kör allt till en slät, krämig pesto. Koka därefter pastan. Medan pastan kokar skivar du zucchinin tunt, delar broccolin i munsbitar och fräser grönsakerna i samma panna med lite olivolja smaksatt med salt och peppar. Fräs grönsakerna tills de har mjuknat men inte hunnit bli mosiga, ungefär 5–7 minuter. Under tiden häller du ärtorna i en liten kastrull med kallt vatten, låter vattnet koka upp och häller därefter genast av det. När pastan är al dente häller du av vattnet och vänder ner pesto, ärtor och frästa grönsaker.

Tips!
Gör gärna en dubbel sats pesto och förvara resten i kylen till nästa middag. Den är även god att blanda ner i nästan vad som helst, eller varför inte doppa grönsaksstavar direkt i den när du är lite sugen?

Dessert

Tips!
Har du ingen urkärnare kan du skära runt kärnhuset med en liten, tunnbladig kniv och sedan peta ut det.

Varmrätt

Dessert: Ugnsbakade äpplen med kokoskräm

4 portioner GF

Receptet på ugnsbakade äpplen var det sista jag skrev till den här boken, men det har goda chanser att bli en riktig receptfavorit. När du bakar äpplena i ugnen tillsammans med kanel, russin, kokospalmsocker och pekannötter suger äpplet upp alla de olika, fantastiska smakerna så att varje tugga blir en smakupplevelse utan dess like. Äpplena blir dessutom ljuvligt mjuka i ugnen, de riktigt smälter i munnen. Kokoskrämen blir pricken över i, det ger ännu mer smak och en härligt len konsistens.

Äpplen
4 röda äpplen
125 g russin
2 tsk mald kanel
50 g pekannötter
5 msk kokospalmsocker

Kokoskräm
100 g kokosgrädde
3 msk dadel- eller lönnsirap
2 msk kokospalmsocker
2 msk mandelsmör
10 msk kokhett vatten

Äpplen
Värm ugnen till 200 grader (varmluft 180 grader). Kärna ur äpplena med en urkärnare, så att det blir ett hål rakt igenom äpplet. Rör ihop russin, kanel, pekannötter och kokospalmsocker i en skål. Lägg äpplena i en ugnsfast form och fyll hålen med russinblandningen, det som blir över strör du runt äpplena i formen. Häll 6 msk vatten i botten av formen så att russinblandningen blir lätt fuktad. Baka äpplena i ugnen i cirka 30 minuter, tills de är helt mjuka. Lägg försiktigt upp varje äpple i en serveringsskål, ös över fyllning från formen och klicka slutligen på lite kokoskräm före servering.

Kokoskräm
Strax innan äpplena är klara i ugnen rör du samman kokoskrämen. Skeda ner kokosgrädden i en mixer med kokhett vatten samt övriga ingredienser och kör till en slät kräm.

BLACKBIRD
Vad: Helvegetarisk restaurang.
Var: Stigbergsliden 3, Göteborg
Facebook: @blackbirdbargbg

Göteborgs svarta fågel

MED MAT SÅ GOD ATT VI LÄTTAR

TEXT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Många hävdar att Göteborg är Sveriges vegostad nummer ett. Vad man än tycker så har de nu fått en riktig tungviktare i form av Blackbird, en helt växtbaserad restaurang med vällagad, rustik och fantastiskt god pubmat. Vi trillade självklart förbi för att äta oss glada och se hur det går för dem.

Vi hörde hur det tisslades och tasslades för ett bra tag sedan om att ett gäng vegoälskare i Göteborg ville starta en helt vegansk restaurang. Vegoälskarna var Christina Blom och Richard Corry, som egentligen är musiker och kommer från D.I.Y/punk-scenen, Linn Skoog, Nina Andersson och Pär Bjälkebring som har en lång bakgrund inom djurrättsrörelsen och som också har lagat mycket mat tillsammans på ideella tillställningar.

Roligt nog kände de inte varandra sedan tidigare, utan den gemensamma drömmen och slumpen förde dem samman.

Det var när Nina, även känd för den veganska kokboken Vegania, postade den enkla frågan på Facebook: ”Är det någon som vill öppna en restaurang ihop?” som bitarna började falla på plats. Snart var de ett gäng med ett mål och allt fick en ordentlig push av en succéartad crowdfunding-kampanj.

– När vi väl hade hittat varandra och det kändes bra så började vi fokusera på framtiden. Vi kände redan från början att vi ville satsa på gräsrotsfinansiering. Dels för att det nästan är omöjligt att få banklån om en vill satsa på att etablera sig i restaurangbranschen och för att vi inte personligen hade de pengar vi behövde. Varför inte låta de som trodde på vår idé

vara med och hjälpa oss att finansiera vår restaurang?

Och det var många som trodde på idén om ett helveganskt ställe.

Vi på VEGO trillade förbi Blackbird och fick ett bord längst in i den mysiga och ombonade lokalen. Det är inredningsdetaljer i råa material blandat med varmt trä. Mörkt och trevligt med musik pumpandes i bakgrunden. Vi sätter oss ner vid ett bord och kastar oss genast över menyn. Snabbt skriker vi in storsäljaren chili cheese och plocktallriken med hemmagjorda färskostar, vitlöksseitan (vetegluten) och frö-knäcke. Supergott! Vi tänker inte hymla om att chili cheesen fanns i våra drömmar flera dagar efteråt. Nästa gång måste vi bara få bekanta oss med ”krabbkakor” på kronärtskocka och dillmajo.

De beskriver själva Blackbird som ”en vegansk restaurang och bar med en välsmakande meny gjord från grunden, som passar alla plånböcker. Ett mysigt och tillgängligt ställe där alla är välkomna”. Vi kan bara nicka. Och det är verkligen på tiden, för vi kan i ärlighetens namn säkert räkna landets helt växtbaserade restauranger på en hand.

– Det här är något som vi har saknat själva. Att gå till ett ställe där man kan känna sig "normal", att kunna beställa allt från menyn utan att fråga om en kan äta det där, har det där ost i sig, är det grädde i såsen? Att bara komma in, sätta sig ner, titta på menyn och beställa det som ser göttigast ut. Inte behöva oroa sig för något, utan lägga det ansvaret på oss.

Vi slänger oss över menyn på nytt och delar på en umamiflörtande kikärtstempehburgare med wasabimajonnäs och en seitanschnitzel med krämig svamp- och grönpepparsås. Herregud så gott. Burgaren är lätt frasig på ett bageribakat bröd med en krämig majo som får lagom mycket hetta från wasabin. Seitanschnitzeln är stor som två handflator och frasigt panerad. Såsen är så krämig och fyllig att den skulle kunna ätas med sked.

Vi pratar lite med Nina som är en av de som jobbar i köket för kvällen. Man kan inte annat än slås av att även om maten är enkel och rejäl i sig, så är den väldigt välagad och genomarbetad.

– Vi serverar riktigt bra och god vegansk mat, snarare rustikt än finlir, men ändå snyggt presenterat. Vi gör mycket från grunden på restaurangen; seitanschnitzlar, nuggets och korv, tempeh av kikärter eller andra baljväxter och olika ostar. Vi hämtar inspiration från många delar av världen och gillar speciellt husmanskost, comfort food, mexikanskt och asiatiskt.

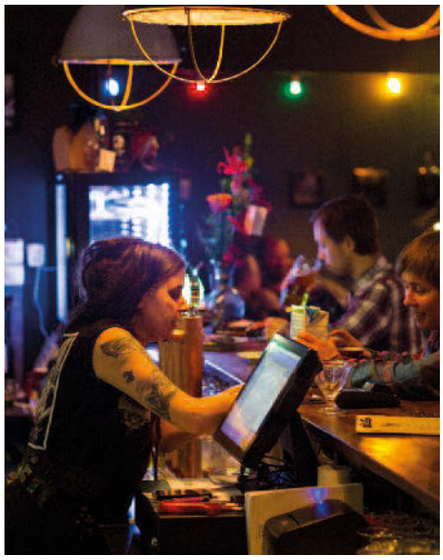
Jag är också svag för sötsaker och sätter gärna gräddiga bakverk och choklad på dessertmenyn.

»Vi serverar riktigt bra och god vegansk mat, snarare rustikt än finlir«

Seitanschnitzel med krämig svamp- och grönpepparsås.

Kikärtstempehburgare med wasabimajonnäs.

Chili cheese.



Trots att vi är mätta och mer därtill övertygar Nina oss ändå om att testa banoffeepajen. Vi pratar alltså bananpaj med kolasås, grädde och choklad. Tur att det var högt i tak, annars hade vi slagit oss illa när vi svävade iväg av lycka.

Hela menyn känns så ambitiös och rolig, hur tänker ni där?

– Vi har så mycket idéer om vad vi skulle vilja laga och servera på restaurangen, men vi måste tänka realistiskt på vad det finns tid och möjlighet till också. Vi byter rätter på menyn ganska ofta för att kunna erbjuda mer av allt vi vill laga, men med tanken att storsäljare får komma tillbaka. Vi försöker ha olika typer av mat och kök representerade på menyn; något med seitan, något med vår hemmagjorda tempeh, något med tofu, något med mycket grönsaker, något lite billigare och så en go barmeny med mindre rätter som antingen fungerar som förrätt eller som något litet på sena kvällen. Utöver det har vi även desserter och sötsaker.

Kul att ni använder tempeh och seitan, det är ju inget man ser alltför ofta i Sverige.

– Seitan, alltså veteprotein, är ett livsmedel som är extremt lätt att använda till det mesta. Av seitan tillverkar vi vår schnitzel, julkorv, julskinka och mycket annat, i vårt eget kök och helt från ”scratch”. Anledningen till att många inte använder det tror jag är att det krävs träning för att få rätt smak och konsistens. Men när man har lärt sig hur man ska göra kan man göra helt underbara rätter med seitan, förklarar Pär.

Och reaktionerna då, är folk lika toknöjda som vi?

– Jag är förvånad över hur positiva alla reaktioner har varit!, säger Christina. När man är ute och plockar upp disk eller tar beställningar och pratar lite med gästerna så är det till 99 % positiva reaktioner. Alla kommentarer man får är glada tillrop över hur bra det smakade. Vi har väldigt trevliga gäster! Det känns som om gästerna förstår att vi gör detta av kärlek till veganmaten och inte för att vi vill hänga på en trend.

Receptregister

Grönsaker & rotfrukter

Örtig jordärtskockspizza 14
Palsternacksbiffar 14
Gazpacho 23
Pasta med morotspesto 36
Gurkskålar med avokadoröra 45
Potatisskålar 46
Tempurablomkål med sweet chili-sås 46
Sallad på rotselleri och gröna linser 52
Fylld portabello 52
Sötpotatispasta med grönkålssås 58
Rostad tomatsås med pasta 61
Rosépepparpasta med ärtskott 65
Spaghetti med sötpotatissås 68
Jackfrukt-sliders 69
Purjolöks- och palsternackssoppa 72
Auberginegratäng med blomkålsbechamel 72
Enkel risotto med zucchini 73
Cauliflower cheese 79
Bubble and squeak 79
Pesto på paranötter och rucola 92

Bönor & linser

Bönpastej med kolnad savoykål 8
Kålwraps med bönfyllning 13
Vårvinterwok 13
Spansk böngryta 25
Vegoburgare med avokadosås 27
Hummussallad med rostad mandel och avokado 38
Kikärtswok med sötsur sås 39
Raketburgare 45
Lillens linsgryta 48
Ärtor 48
Bönröra med dill och rostad vitlök 73
Quinoaburgare med crème på soltorkade tomater 74
Färgsprakande Buddha Bowl 74
Indisk spenatgryta 89

Vegokött & tofu

Tofufeta 9
Pastagratäng med ajvar 27
Paella de verduras 23
Chimichurritofu med tabbouleh 73
Bangers and mash 77
Sausage rolls 79
Shepherd's pie 80

Smårätter & tillbehör

Sweet chili-sås 10
Confiterad purjolök 21
Tortillasnacks 28
Acai bowl 33
Dillig ärtsallad 52
Myntasås 52
Pepparsås 59
Grönkålschips på låg temperatur 89
Rödbetscarpaccio 92

Dryck

Tinto de verano 25
Mango lassi 47
Solskensbål 47
Grön juice 85
Raw maya chokladdryck 85
Virgin Margaritas 85
Apelsinsmoothie med gröna blad 89

Sötsaker & bakverk

Rotfruktsbröd i braspanna 16
Churros med chokladsås 25
Päronmazarin 29
Banana split-tårta 46
Chokladbollar 47
Fänkålspizza 52
Kokospaj med fruktsallad och hallonmaräng 52
Mandelkakor 69
Enkel banan- och jordnötssmörsglass 74
Ugnsbakade äpplen med kokoskräm 93

Sötpotatispasta med valnöts- och grönkålssås, se sid 58.

Dissa flintasteken
för gröna grillsuccéer
Sommarens fest är här
Midsommar
Nästa nummer ute den
24 MAJ
Guide till veganmeckat
LOS ANGELES
Danska Smørrebrød
Alkoholfria sommar-drinkar

Ersättningsguide

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.

Att käka vego handlar inte om att utesluta något, allt går att ersätta! Är du 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
Rismjölk
Quinoamjölk
Cashewmjölk

Matlagning

Osötad sojamjölk
Havremjölk
Rismjölk
Kokosmjölk
Mandelmjölk
Cashewmjölk

Matlagningsgrädde

Sojagrädde
Havregrädde
Mandelgrädde
Kokosgrädde

Vispgrädde

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

Yoghurt & Crème Fraiche

Sojayoghurt
Havreyoghurt
Oatlys iMat Fraiche, ersätter crème fraiche och gräddfil

SMÖR

Matlagning & bakning

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

Bordsmargarin

Mjölkfritt bordsmargarin finns från bland annat Carlshamn och Flora*.

ICA har numera också ett eget bordsmargarin utan animaliskt D-vitamin!

OST

På mackan gillar vi t ex Astrid & Apornas "Jeezly original" samt Vegustos sortiment och Violife.

I matlagning passar ostar som Cheezly och Vegusto.

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

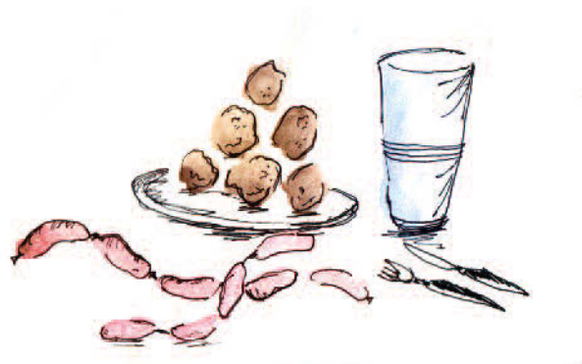
KÖTT

Köttfärs

Sojafärs hittar du i frysdisken från bl a Anamma och Hälsans Kök. Det finns även torkad sojafärs från bland annat Veggi i välsorterade mat- och hälsokostbutiker. Torkad färs går även att beställa på nätet (*vegshop.se, veganlife.se*).

Köttbullar

Vegobullar från bl a Anamma och Astrid & Aporna. Även fryst falafel från flera olika producenter.



Korv

Det finns flera olika vegokorvar, både i kyl- och frysdisken. Barnvänliga varianter från bl a Astrid & Aporna, Fry's och Taifun och starkare korvar från varierande märken. Testa så fort du hittar!

ÄGG

Tofu

Finns både fast och mjuk. Båda passar bra att mixa ner i stället för ägg i matpajer. Mjuk tofu lämpar sig bra för efterrätter. Vill du göra en "äggröra" på tofu kan du testa att strö över lite "svart salt" som gör att det smakar precis som ägg. Finns att köpa i indiska butiker eller på *veganlife.se.*

No-egg

Äggsubstitut, perfekt i såser, krämer och bakverk eller för att göra äggfria maränger.

Annat kött

Veggi har även torkade sojastrips, sojacubes och sojasteaks. Andra fabrikat erbjuder även torkade sojastrimlor, filéer och grytbitar.

Fry's Beef-style strips och Fry's Chicken-style strips hittar du i frysdisken.

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

Tzay, frysdisken.

Anammas sortiment med bollar, bitar, schnitzlar m.m.

Vegetarisk kebab och gyros.

Tempeh, fermenterade sojabönor. Fast tofu, finns även rökt och marinerad.

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

Quorn har schnitzlar och nuggets.

Oumph har flera olika neutrala och smaksatta alternativ i frysdisken.

Andra biffar

Hälsans Kök har couscous- och linsbiffar.

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

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

ÖVRIGT

Smördeg

Fryst smördeg brukar vara ägg- och mjölkfri.

Pasta

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

Även pasta baserad på bönor och ärtor brukar vara äggfri.

** Innehåller animaliskt D-vitamin.*

NYHET

GREEN

FAMILJEN

Fem vegetarianer och en vegan.

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

MAX

Sveriges godaste hamburgare