KOST & HÄLSA • VEGOSKOLA • TRENDMAT • MAT FÖR HELA FAMILJEN • ENKEL VARDAGSMAT

VEGO

NR 2 2017
APRIL-JUNI
PRIS 59:– (INKL. MOMS)
FINLAND 7,90 EUR
NORGE 69 NOK

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

VÅRSMAKER PÅ TALLRIKEN

ENKEL KRAVLÖS VEGOMAT

Cravings efter
VEGANSK KLADDKAKA

LISA EKDAHL
Sångfågeln sjunger ut

SPARRIS X 5

Förälskade i København

FILIPPINSK STREET FOOD

TIDSAM 2881-02

Share food, share happiness!

TZAYs familj växer hela tiden! Nu finns både chunky sojaspett, bitar eller naturella sojastrimlor. Alla tre är fulla av protein och självklart glutenfria. Välj bara tillbehör och trevligt sällskap. Mer inspiration och goda recept hittar du på **tzay.se** och **#tzay**

TZAY

Ledare

VÄLKOMMEN TILL TIDNINGEN VEGO

VEGO

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

Chefredaktör & ansvarig utgivare
Mattias Kristiansson
tel: 0768 55 99 77
mattias@vegomagasinet.se
Art Director
Vidar Hekkelstrand
Omslagsbild
Eva Hildén Smith
Korrektur
Camilla Dunér
Annonsera
jonatan.soderstrom@capemedia.se
Kontakta oss
redaktionen@vegomagasinet.se
Tryck
PunaMusta
Kundtjänst och prenumerationer
Telefon: 08-799 62 01
Mejl: vego@pressdata.se

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

Ladda med på Google Play | Download on the App Store

VEGO ÄR KÄRLEK

Vi körde en brutalt lyckad kampanj i januari som vi döpte lite klatschigt till ”Vegan i 21 dagar”. Närmare 4 000 personer deltog och förutom det överväldigande intresset och peppen i den gruppen så slogs jag av hur jäkla mycket kärlek det finns i världen. Ja, det här kommer att bli en lagom blödig ledare med en dos av klyschor som jag aldrig får nog av. För det är ju kärlek och omtanke för allt runt omkring oss som ligger till grund för alla vegorörelser. Att göra den här världen till en bättre plats, inte bara för oss människor runt om i hela världen, utan självklart även för djuren och naturen.

Och ja, det kan låta hårt i Facebookgrupper, forum, debattartiklar och dokumentärer, men ibland behöver man ruska om för att fånga folks uppmärksamhet. Men man gör det av omtanke, för att man vill att fler ska välja vego och bidra till en bättre värld.

”Jag tror på att vara en vägledande vän som föregår med gott exempel och visar hur enkelt och roligt det är att käka vego.”

Jag har själv fått lite gliringar för att jag har en så mjuk framtoning när jag pratar vegomat och hur jag jobbar för att få fler att hitta över till den gröna sidan. Men jag tror på en kram framför piskan. Jag tror på att vara en vägledande vän som föregår med gott exempel och visar hur enkelt och roligt det är att käka vego.

Och i en värld som börjar smulas sönder i kanterna av hat och egoism så känns det varmt och tryggt i vegobubblan som växer sig större och större för varje dag.

Så där, nu fick ni er dos av gosigt lull och jag känner mig smått dränerad på fina saker att säga. Med det sagt, fortsätt att äta god grön mat, så kan vi tillsammans sprida vegokärlek och smitta fler så att de också börjar göra bättre val varje dag. För oss själva, vännerna runt omkring oss, djuren och naturen.

MATTIAS KRISTIANSSON,
CHEFREDAKTÖR VEGO

VÄRLDEN SOM INSPIRATION
När jag var i Miami åt jag på en restaurang med haitisk mat. Friterad yuka, matbanan, en gryta med okra och annat gott. Det som slog mig var att det finns så himla mycket jag inte har upptäckt. Har du några tips på världskäk vi måste ta upp i VEGO?

MANDEL-CRAZE
Den går i vågor, men är på något sätt alltid konstant. Jag pratar om min besatthet av mandel. Nu är det mandelsmör jag har på gröten, i smoothies, på mackan, till fruktsalladen och i grytorna. Så förbaskat gott!

VUXENTRÄNING
Jag skäms över att jag trotsigt har vägrat gymmet eftersom jag tyckte att det var sååå tråkigt. Men i år vände det. Jag gick inte in med det fåfänga målet att bli vältränad, utan för att må bra. Ja, ni hörde rätt. Poff, så blev jag av med ryggsmärtor och dålig hållning och fick en hög med vuxenpoäng på köpet.

Innehåll

VÄLKOMMEN TILL TIDNINGEN VEGO

VEGO 2 2017

12 Vårens smaker
Ramslök, nässlor och annat gott.

18 Tina Nordström
Hur vego är hon egentligen?

22 Roten till allt gott
Rotfrukter i allt allt allt!

26 Förälskad i frukost
Tips för vegofamiljer.

29 Lisa Ekdahl
Om turnerande och veganmat.

37 Vardagsvego
Enkel mat utan krångel.

43 Kladdkaka!
Vårt absolut kladdigaste recept!

46 Sparrisen är här
Ta tillvara på vårens favorit.

55 Från jord till bord
Med Karoline Jönsson.

63 Veckomenyn
Billig och snabb vardagsmat.

66 Underbara Köpenhamn
Matguide och danska receptfavoriter.

75 Filippinsk Street Food
Vi smakar på den senaste trendmaten.

88 Bygga muskler som vegan
Med fitnessproffset Eva Sederholm.

93 Gourmetvego
Lyxig grön mat att imponera med.

98 Los Vegos
Uppsalas nya gröna oas.

DESSUTOM:

Ledare, VEGO svarar, Vegonytt, Vi kan inte sluta äta..., Säsongsmat, Såsskola, Krönika, Kostexperten svarar på dina frågor, Läkare för Framtiden om senaste rönen, Receptregister, I nästa nummer.

46
Smaka på sparrisen när den är som godast. Vi har recepten!

29
Lisa Ekdahl pratar favoritmat och sin fantastiska karriär.

66
Ät dig igenom Köpenhamn och upplev en stad i ständig rörelse.

43
Förmodligen världens godaste kladdkaka.

Dags att börja träna! **85**

VEGO SVARAR...

Om du har frågor så var inte blyg, vi svarar mer än gärna. Klaga eller hylla? Vi älskar när du engagerar dig. Mejla gärna *redaktionen@vegomagasinet.se* eller skriv på vår Facebooksida så svarar vi.

FÖLJ OSS!
Instagram **@vegomagasinet**
Facebook **facebook.com/matmagasinetvego**
www.vegomagasinet.se

JAG TÅL INTE NÖTTER!

Jag måste börja med att säga att jag älskar er tidning. Vissa av era recept innehåller dock nötter och jag tål inte det. Vad ska jag göra?
/Emma

Svar: Kul att du gillar tidningen! Oftast går det att ersätta enkelt med solrosfrön. Det tycker vi i alla fall är mest likt nötter i konsistensen. Pumpakärnor kan också funka bra.

En nödvändighet!

ALTERNATIV TILL MATLAGNINGSGRÄDDE?

Jag har ännu inte hittat ett veganskt alternativ till grädde (till grytor och soppor) som inte innehåller E-ämnen. Eller finns det någonting annat som man kan använda för att få grytor krämiga? Tacksam för svar!
/Patricia

Svar: E-nummer är beteckningar på livsmedelstillsatser som har godkänts för användning i Europa, de är alltså inte farliga. Många sorter kokosgrädde är utan tillsatser och du kan självklart göra egen på t ex cashewnötter eller andra nötter. Ett tips är att mixa en del av soppan/grytan med en stavmixer för extra krämighet.

Leva utan parmesan?

Jag föll för er utmaning ”Vegan i 21 dagar”, jättebra initiativ! Problemet är att jag älskar parmesan, hur ska jag göra då?
/Erik

Svar: Kul att du tog dig an utmaningen! Det finns bra växtbaserade parmesanostar från bland annat Violife och Astrid och Aporna. Parmesanpulver finns att köpa på veganlife.se och goodstore.se. Annars kan du även blanda mixad mandel med näringsjäst (B-jäst) och strö över pasta.

Koll på symbolerna!

Vi vill göra det så enkelt som möjligt att hitta ett recept som passar dig. Därför har vi nu märkt de recept som är gluten- respektive nötfria. Hoppas att det underlättar!

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

Nötfri
Recepten med den här symbolen är nötfria.

VEGANSKA PÅLÄGG!!!

Hej! Hur gör man med pålägg som vegan? Har ni några bra förslag?
/ Petra

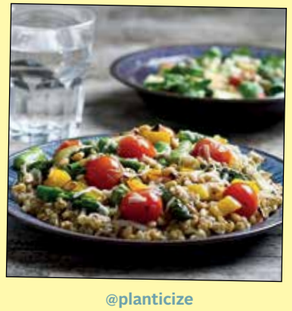
Svar: Om vi har! Hummus är en klassiker, avokado likaså, oftast tillsammans med grönsaker i överflöd. Testa att göra goda smakrika röror på mixade bönor och ärtor. Jordnötssmör, mandelsmör och cashewsmör är supergott. Det finns även en rad mjölkfria mjukostar som Oatly påMackan och hyvelbara ostar från Violife och Astrid och Aporna. Du kan även hitta en rad alternativ till skinka och korv om du gillar sånt.

INSTAGRAMÄLSKLINGAR

Dela dina bästa **@Vegomagasinet** bilder, med hashtagen **#ilovevego** så väljer vi ut några här till tidningen i varje nummer.

@vegetarbloggen
Drivs av den norska vegoprofilen, bloggaren och kokboksförfattaren Mari Hult. Full av vrålgod mat och bakverk som gör att du bara vill scrolla vidare.

@raw_move
Londonbaserade Linnea Landin tar smärtsamt vackra bilder både på mat och sitt liv. Allt ser så svindlande enkelt och gott ut på samma gång.



@planticize
Chris är amerikanen som nu bor i Sverige och delar med sig av mat både här och på sin blogg med samma namn. Inspirationen kommer från hela världen.

OPEN NEW DOORS RAW BAKERY

ERIKA FROST, GRUNDAREN av Open New Doors, ett av Sveriges bästa caféer, startar nu ett raw bageri! Vi tog ett snack med Erika om hennes nya projekt.

Berätta lite om Open New Doors Raw Bakery. Vad kommer ni att syssla med?

– Vi kommer att tillverka raw tårtor med bas på gården i Bottnaryd i Småland (där vi även har vårt första café).

Vår ambition är att förse caféer, restauranger och hotell runtom i Sverige med fantastiskt goda bakverk. De kommer att vara helt växtbaserade, ekologiska och naturligt fria från gluten och raffinerat socker. Det är helt enkelt den nya generationens fika. Sa jag att de var vansinnigt goda också?

Hur kom du på tanken att starta igång en sån här grej?

– Vi har jobbat med raw food under flera år och märkt att efterfrågan bara ökar. Fler och fler blir medvetna om vad de äter och många väljer bort såväl gluten som laktos och där såg vi en lucka i många caféers och restaurangers sortiment – en lucka som vi vill hjälpa till att fylla.

Vad kommer ni att sälja för bakverk?

– Vi kommer att börja med tre varianter: en dekadent chokladtryffeltårta, en krämig tosca och en fräsch bärcheesecake. Eftersom vi har kunden i fokus kommer vi att utveckla sortimentet efter deras önskemål och jobbar redan nu med att hitta bra nötfria alternativ.

Vi som vill smaka på dem, hur får vi tag på dem?

– Vi jobbar på att finnas hos Sveriges ledande matgrossister och målet är att på sikt finnas i dagligvaruhandeln, men just nu behöver vi alla sötsugna veganers hjälp för att göra era caféer uppmärksamma på att vi finns. Be att de tar kontakt med oss, så gör vi vårt bästa för att dyka upp där så snart som möjligt.

FOTO ANGELICA ZANDER

THE BEAT GOES ON

Food for progress, företaget bakom Oumph, lanserar nu två barnvänliga produkter baserade på den svenska åkerbönan. Ena varianten är som en bönboostad potatiskaka och den andra är frasiga majsbollar. Fråga din butik så tar de in dem.

”Varje gång vi sätter oss ner och äter gör vi ett val: Snälla välj vegetariskt. För djuren, för miljön och för din hälsa”

ALEC BALDWIN, SKÅDESPELARE

VEGANSK LEVERPASTEJ!

Pastejköket har lanserat något som alla verkar ha längtat efter: en helt vegetarisk pastej! Pastejen är gjord på ärtprotein och smaksatt med karljohansvamp. Riktigt, riktigt god enligt oss. Kostar ca 20 kr och finns i kyldisken.

VI LADDAR INFÖR STHLM FOOD & WINE!

FÖRRA ÅRET NÄR VEGO deltog på mässan Sthlm Food & Wine fick vi vara med och bygga upp ett spirande ”Vegotorg”. I år, 9-12 november, har vi ännu fler storslagna planer. Varför? Därför att vego och vin är en kombo fler borde få njuta av.

Vi kommer bland annat att delta på mässans scener, laga mat och göra allt för att inspirera mässdeltagarna att testa härligt grön vegomat. Vi planerar även att hålla matlagningskurser under mässan. Lugn, vi kommer att hålla er uppdaterade i tidningen och på vår hemsida.

Fakta: Sthlm Food & Wine
Nordens största konsumentmässa för mat och dryck med 35 000 besökare och 250 utställare. Prova viner, gå en matlagningskurs, inspireras av matprofiler mm.

VEGANSKA SÅSER!

Att hitta en vegansk majonnäs kan vara lite knepigt, men nu blir det ändring på det! Vegme levererar tre smaskigt goda majonnäser: en vanlig, en aioli och en chiliaioli. Finns på City Gross!

SVERIGES FRÄMSTA KOCK SATSAR PÅ VEGO

Vår mest prisbelönta och stjärnbeströdda kock, Mathias Dahlgren, har öppnat en lakto-ovo-vegetarisk restaurang på Grand Hôtel i Stockholm. Målet på restaurang Rutabaga är att fokusera på de absolut bästa grönsakerna, hög kvalitet och att lyfta det gröna köket till nya höjder. Grymt jobbat!

ICA OCH GARANT BLIR ÄNNU GRÖNARE

ICA veganiserar nu tre produkter i sin Gott liv-serie. Det handlar om en krispig vegoschnitzel, sojabullar och sojaburgare. Finns i en kyldisk nära dig. Samtidigt lanserar Garant ytterligare vegogrejer, den här gången en grön ärtbiff med vitkål och basilika samt en dinkel- och palsternacksbiff med vitkål och timjan.

HAVREYOGHURT FRÅN PLANTI

Nu kommer det äntligen en ny havreyoghurt i kyldiskarna: YogOat från Planti! YogOat kommer att finnas i en osötad naturell variant och en krämig variant med smak av vanilj. Supergoda om du frågar oss! YogOat finns ute i butikerna nu och kostar ca 24,90 kr.

SUCCÉN NU I SVERIGE

Gardein producerar helt veganska vegoprodukter som är galet populära – inte bara i USA, utan runt om i världen. De har spännande frysta godsaker som ska ersätta kyckling, nötkött och fisk. Först ut är ett par utvalda butiker i Stockholm, Göteborg och Malmö, men be din matbutik att ta in dem så att de får veta att det finns en efterfrågan.

KROSSAD VINÄGERPOTATIS

Krossad potatis har blivit lite av en snackis och det är inte så svårt att förstå varför. Tänk bara att du kombinerar det härligaste med potatisen – ett mjukt inre och en krispig yta. Poff! Som i ett trollslag får du allt det gottiga i en halvt tillplattad potatis. Det är även ett strålande sätt att använda gårdagens rester. Vill du vrida upp rätten ännu ett varv så kör du krossad vinägerpotatis. Herregud så gott!

RECEPT **JOHAN LUNDGREN** FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

KROSSAD VINÄGERPOTATIS

40 min | 4 portioner

Vinägerpotatis
12 potatisar med skal
4 msk äppelcidervinäger
4 msk olivolja
salt
svartpeppar

färsk timjan till servering

Vinägerpotatis
Sätt ugnen på 200 grader.
Koka potatisen och låt sedan svalna.
Blanda äppelcidervinäger med olja.
Lägg ut potatisarna på en bakplåtspappersklädd plåt och tryck sönder dem med en gaffel.
Fördela vinägeroljan över. Salta och peppra. Rosta i ugnen i ca 20 min eller tills potatisen har fått färg.

VEGOS DRYCKESTIPS

Domaine
Pouderoux
Maury
Art.nr 7806
Pris 102 kr

HALLONPULVER

Helt plötsligt finns det alla möjliga pulver att få tag på: blåbärspulver, nyponpulver, matchapulver, lingonpulver, gojibärspulver, vetegräspulver och hallonpulver.
Frystorkat och malt med allt det nyttiga koncentrerat i ett fint pulver. Hallonpulver är inte bara väldigt gott och gör sig super i smoothies, över yoghurten eller gröten, att vända godis i eller smaksätta desserter med – det är även ruskigt snyggt med en nästan självlysande lyster.
Ja, så snyggt att vi här har dekorerat våra dekadenta chokladbakverk med det.

RECEPT **JOHAN LUNDGREN**
FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

CHOKLADTARTELETTE MED CHOKLADMOUSSE OCH HALLONPULVER

90 min | 4 portioner

Chokladbotten
1 dl fullkornsmjöl
½ dl mandelmjöl
1 msk kakao
½ dl florsocker
60 g rumstempererat smör, t ex mjölkfritt
ev. 1 msk grädde, t ex havre- eller sojagrädde
salt

Chokladganache
100 g mörk choklad, hackad
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
en nypa flingsalt

Chokladmousse
50 g mörk choklad, hackad
2 ½ dl vispgrädde, t ex Alpro eller Planti
1 msk florsocker
eventuellt hallonpulver till dekoration

Chokladbotten
Sätt ugnen på 175 grader.
Nyp ihop samtliga ingredienser i en bunke till en deg som nätt och jämt går ihop. Tillsätt eventuellt växtgrädde om degen känns för torr. Plasta in degen och låt den vila i kylen i minst 30 minuter.
Kavla ut degen försiktigt på mjölat bakbord. Den ska bli ca 3 mm tjock. Degen kommer att vara ganska spröd så var inte rädd om den spricker, det går bra att lappa ihop degen i formarna. Du kommer dessutom att fylla formarna med ganache och mousse, så lite skavanker spelar mindre roll. Här används fyra små formar med en diameter på 8 cm.
Tryck ner den kavlade degen i formarna. Ta bort överflödig deg och grädda i mitten av ugnen i 15-20 minuter.

Chokladganache
Smält chokladen tillsammans med grädden över ett vattenbad. Låt svalna något innan du häller över den i chokladbottnarna. Låt stå i kylen i minst 1 timme. Strössla sedan över en nypa salt.

Chokladmousse
Smält chokladen över ett vattenbad tillsammans med grädden. Låt blandningen svalna helt i kylen och vispa den sedan till en fluffig mousse. Söta med florsocker. Häll upp i en spritspåse och spritsa sedan moussen över tarteletterna. Låt stå i kylen i 30 minuter och pudra eventuellt över hallonpulver precis före servering.

LIMEBLAD

Limebladen köps torkade och har en tydlig doft av citrus med ett utseende som påminner om stora lagerblad. De gör sig väldigt bra i grytor med asiatisk touch och en bas av kokosmjölk, men blir även strålande i drycker eller om du vågar dig på dem i en dessert. Du kan massera dem i handen något så att smakerna frigörs, alternativt strimla dem grovt.

RECEPT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

TOM KHA GAI

20 min | 4 portioner

2 msk riven färsk ingefära
3 limeblad
1 burk kokosmjölk à 400 ml
8 dl vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
2 morötter, strimlade
300 g fast potatis, tärnad
4 salladslökar, skivade
1 röd paprika, hackad
200 g champinjoner, skurna i fjärdedelar
400 g fast tofu, tärnad

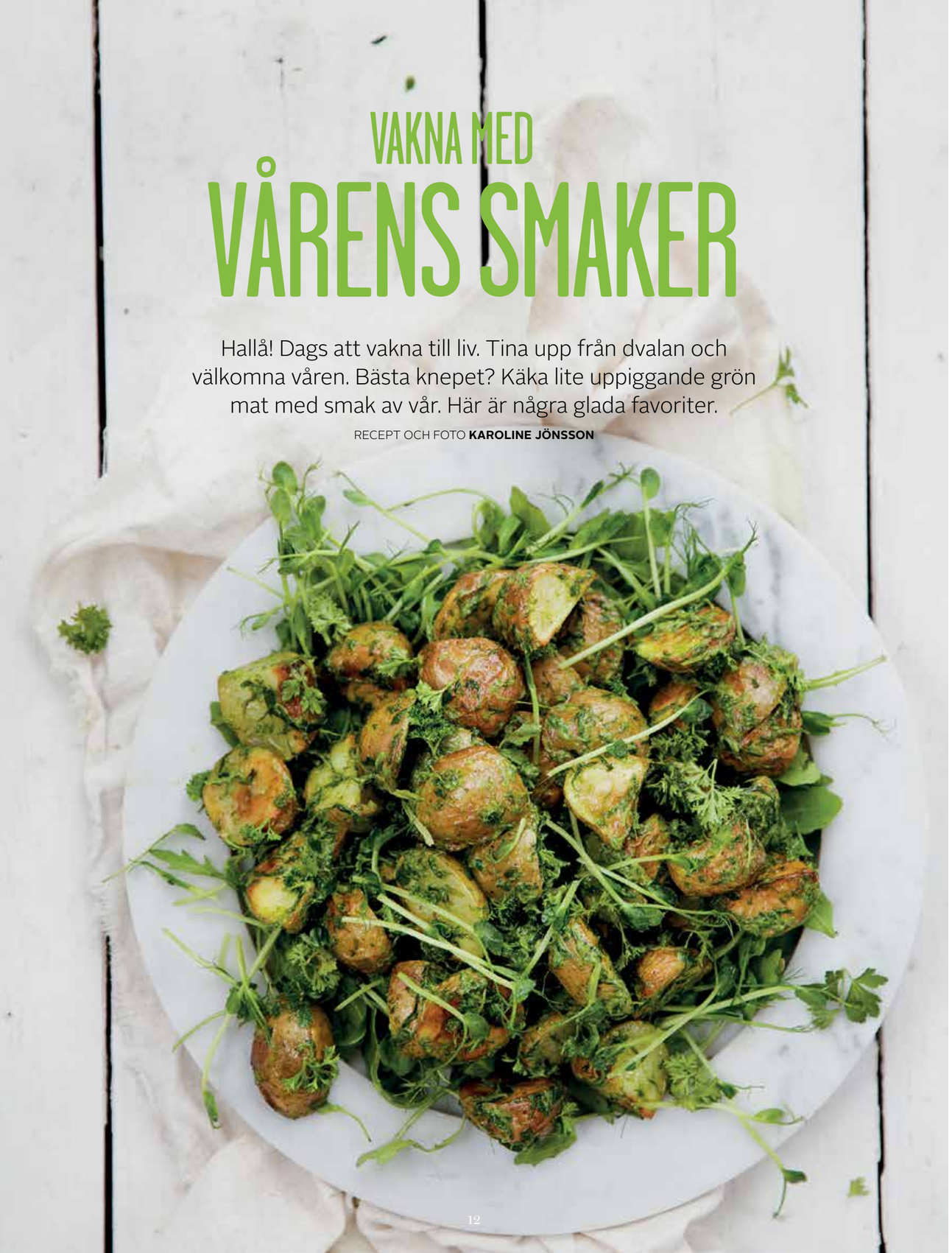
Till servering
1 färsk röd chili, fint skivad
1 kruka färsk koriander
limeklyftor

Koka upp riven ingefära, limeblad, kokosmjölk, vatten och buljongtärningar i en kastrull.
Vänd ner morötter, potatis, salladslök och paprika. Låt sjuda under omrörning tills potatisen är mjuk.
Vänd ner champinjoner och tofu. Låt bli varmt.
Servera soppan tillsammans med färsk chili, koriander och lime.

VAKNA MED VÅRENS SMAKER

Hallå! Dags att vakna till liv. Tina upp från dvalan och välkomna våren. Bästa knepet? Käka lite uppiggande grön mat med smak av vår. Här är några glada favoriter.

RECEPT OCH FOTO **KAROLINE JÖNSSON**



GRÖN POTATISSALLAD MED RAMSLÖKSDRESSING

60 min | 4 portioner

En favorittid på året är när ramslöken fyller skogen! Här använder jag dessa vitlökssmakande lökblad till en dressing som smaksätter en riktigt grön potatissallad.

800 g potatis
en näve rucolasallad
solros- eller ärtskott

Dressing
ett litet knippe ramslök, ca 10 blad
3 msk olivolja
½–1 msk citronsaft
1 tsk dijonsenap
salt
svartpeppar

Skrubba potatisarna och skär i bitar. Lägg i en ugnsfast form och ringla lite olja över. Rosta i ugnen på 225 grader i 30-40 minuter eller tills de har fått fin yta och är mjuka. Låt svalna något och förflytta sedan till en skål.
Mixa samman ingredienserna till dressingen och häll dessa över potatisen. Rör runt och vänd sedan också ner rucolasallad och skott.

JUICE MED NÄSSLA

5 min | 1 stort glas

Ut och plocka nässlor! Jag börjar gärna dagen med en lugn promenad i trädgården för att plocka nässlor till denna friska juice – samtidigt som man kan spana in andra vårtecken. Använder man morot till juicen blir färgen lite sisådär snygg men smakar ändå fantastiskt.

2 äpplen eller morötter
3 dl lättpackade nässlor
1 lime
2 dl vatten

Skala limen. Kärna ur äpplena om du använder det eller skrubba morötterna. Skär i bitar och lägg i en blender tillsammans med övriga ingredienser. Mixa på full hastighet tills allt har finfördelats väl. Sila juicen genom silduk, en bit tyg eller en ren kökshandduk. Juicen kan också silas genom stålsil men då skiktar den sig.

RAMEN

12 min | 2 portioner
För glutenfritt alternativ använd glutenfria nudlar.

Min största ”go to”-mat just nu är varianter på denna busenkla och supersnabba japanska nudelsoppa som blir klar på bara några minuter. En annan fördel med den är att man kan variera sina toppings baserat på vad man har hemma i kylskåpet. En smakrik, varm soppa med lite hetta och tillsammans med krispiga råa grönsaker på topp – perfekt vårmat!

Buljong
1 gul lök, hackad
2 vitlöksklyftor, hackade
2 msk misopasta
1 msk tamarisoja
½–1 kruka koriander, stjälkarna (använd bladen till topping)
½ färsk chili, hackad
4 cm ingefära, riven
5 dl vatten

1½ dl gröna sojabönor
4 champinjoner
5 cm purjolök, skivad
2 dl fint strimlad rödkål
ärtskott
nudlar

Mixa samman ingredienserna till buljongen i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer.
Häll över till en kastrull, tillsätt sojabönorna och sjud några minuter tills de har lagom tuggmotstånd.
Koka under tiden nudlarna. Slå av vattnet och skölj nudlarna i kallt vatten.
Lägg nudlarna i två skålar och häll buljongen över. Toppa med skivad champinjon och purjolök, strimlad rödkål, ärtskott samt korianderblad.

BOLANI

90 min | 5 stycken

En afghansk maträtt som påminner lite om piroger eller calzone. Denna traditionella fyllning med purjolök och potatis är perfekt att göra när man har överblivna potatisar, men fyllningen kan enkelt varieras efter tycke och smak och vad man har hemma. Perfekt picknickmat på vårutflykten!

¼ paket jäst, 50 g
2 ½ dl vatten
1 tsk salt
5 dl siktat dinkelmjöl eller vetemjöl

Fyllning
3-4 kokta potatisar
1 hel purjolök (både det vita och gröna)
½ grön chili, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 kruka koriander eller persilja, hackad
salt, svartpeppar

Smula ner jästen i en bunke. Rör ut den i vattnet. Tillsätt salt och mjöl och rör samman till en deg. Låt jäsa 1 timme under bakduk.
Skär purjolöken i bitar, lägg i ett durkslag och skölj noga så att eventuell jord försvinner.
Stek purjolöken i lite olja tills den mjuknat, tillsätt chili och vitlök och fräs ytterligare en stund. Mosa potatisarna med en gaffel och tillsätt dessa samt hackad koriander eller persilja till purjofräset. Smaka av med salt och svartpeppar.

Dela degen i 5 bitar. Kavla ut bitarna på mjölat bakbord till runda plattor, som små pizzabottnar. Lägg en klick fyllning på ena halvan av degen och vik sedan andra sidan över. Nyp ihop kanten.
Hetta upp lite olja i en stekpanna, lägg på en bolani, platta till den lite med stekspaden och stek på medelvärme ett par minuter på varje sida.

JORDÄRTSKOCKSKRÄM

25 min | ca 4 dl

Gott som pålägg på mackor eller kex och att servera som tillbehör till sallader. Här som en liten tapas eller antipastirätt med rostat surdegsbröd, chili och kapris. Jordärtskockans lite jordiga smak passar utmärkt ihop med de mustiga vedartade örterna som timjan och salvia.

150 g jordärtskockor
1 burk stora vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
½ dl vatten
1 tsk timjan
1 tsk hackad salvia, ca 5 stora blad
1 vitlöksklyfta, finhackad
salt
svartpeppar

Skala och koka jordärtskockorna mjuka i lättsaltat vatten. Låt svalna Häll bönorna i ett durkslag och skölj med vatten, låt rinna av och lägg sedan samtliga ingredienser i en skål. Mixa slätt med stavmixer och smaka av med salt och svartpeppar.

Säsong
ALLT FÖR VÅREN

PÅSKA UPP KÖKET
Diskhanddukar kan vi inte få för många av. Den här kommer från Lagerhaus och **kostar 39 kr.** Extra glada blir vi eftersom den är gjord av ekologiskt odlad bomull och återvunna PET-flaskor.

SKIPPA VÅRSTÄDNINGEN...
Ta en kopp kaffe istället. I 25 år har keramikern Åsa Lindström förgyllt tillvaron med sina fantastiska kaffemuggar. Hoppa över vårstädningen och drick kaffe i muggen Dammsugare istället. **Pris 550 kr** på Åsa Lindströms butik på Tjärhovsgatan 3 i Stockholm eller Hablingbo Creperie på Gotland.

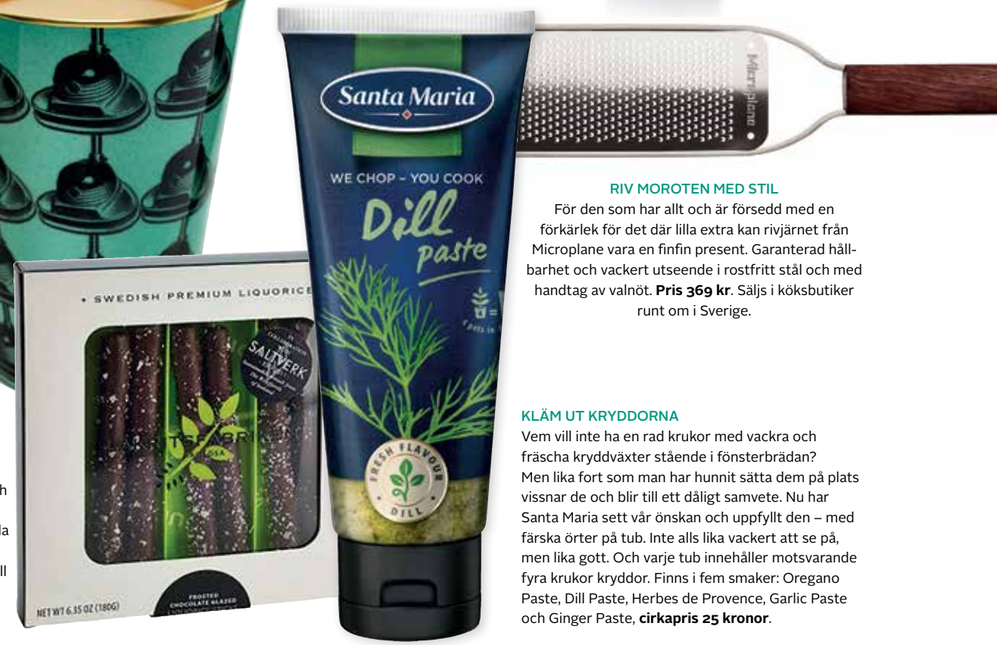
MMM... LAKRITS
Det är bara att kapitulera. Lakrits och vegansk choklad doppad i isländskt havssalt är en himmelsk kombination. Så gott att du bara vill ha mer och mer och mer. Tur då att det är hela tolv ljuvliga stänger i den lilla lådan från Lakritsfabriken. För **139 kronor** tar du dig till himlen och tillbaka, www.godasaker.se.

VÅRFINT I KÖKET

Pill, plock, en färgklick här, en touch av färska örter där. Här kommer några smått ips på hur du kan locka fram vårkänslorna.

ORDNING OCH REDA ATT BLI GLAD AV
Om du är trött på att leta efter dina bra-att-ha-grejer i hallen. Om du inte längre vill lägga oceaner av tid på att skicka ut sökpatruller på jakt efter dina jobbsaker. Eller om du helt enkelt bara vill få det lite enklare i livet: fina lådor att stoppa det mesta i. Åhléns, **140 kronor**.

SKÅLA IN LJUSARE TIDER
Kan man bli annat än lycklig av att ställa den här flaskan på bordet? Och lyckligare blir du när du öppnar den och bjuder dig och dina vänner på ett glas. Den 12-procentiga cavan True Colours smakar friskt fruktigt av citrus, röda äpplen och nötter. Och det bästa av allt: En del av försäljningen går direkt till Regnbågsfonden som verkar för att människor över hela världen får vara sig själva, utan att behöva vara rädda för förföljelse. **Pris: 98 kr** på närmaste systembolag.



RIV MOROTEN MED STIL
För den som har allt och är försedd med en förkärlek för det där lilla extra kan rivjärnet från Microplane vara en finfin present. Garanterad hållbarhet och vackert utseende i rostfritt stål och med handtag av valnöt. **Pris 369 kr**. Säljs i köksbutiker runt om i Sverige.

KLÄM UT KRYDDORNA
Vem vill inte ha en rad krukor med vackra och fräscha kryddväxter stående i fönsterbrädan? Men lika fort som man har hunnit sätta dem på plats vissnar de och blir till ett dåligt samvete. Nu har Santa Maria sett vår önskan och uppfyllt den – med färska örter på tub. Inte alls lika vackert att se på, men lika gott. Och varje tub innehåller motsvarande fyra krukor kryddor. Finns i fem smaker: Oregano Paste, Dill Paste, Herbes de Provence, Garlic Paste och Ginger Paste, **cirkapris 25 kronor**.

HUR VEGO ÄR TINA NORDSTRÖM?

Nästan 40 år har gått sedan Tina Nordström började laga mat i föräldrarnas värdshus. 17 år har gått sedan hon slog igenom med dunder och brak och blev Mat-Tina med hela svenska folket. Frågan är bara hur vego hon är…

TEXT **ANNA-MARIA STAWREBERG**

”JÄTTEGOTT!” DU HAR hört henne säga det hundratals gånger i radio och tv. Mat-Tina är en person som drivs av passion, och för henne är mat i allra högsta grad passion. Tina talar med utropstecken och kryddar meningarna med ord som ”fantastiskt”, ”enormt” och ”underbart”. Hon är mycket. Också när det gäller mat.

Och har så varit sedan hon som barn började härja bland föräldrarnas grytor och kastruller på Ramlösa Wärdshus.

Hon har, sedan det stora genombrottet som finalist i Årets Kock 2000, sett hur våra ätvanor sakta men säkert har ändrat kurs. Från en köttig tillvaro till en grönare och skönare.

– Vi har varit på väg mot en grönare mathållning länge. Här i Sverige är vi duktiga på det gröna, och vi har ju ett fantastiskt utbud i våra butiker, konstaterar Tina Nordström.

Man förknippar Tina Nordström med energi och att ha mycket omkring sig. På tv sprider hon en maglagningsglädje och ett starkt engagemang, och det är svårt att tänka sig henne som lagom, oavsett vad det handlar om.

Så även nu. Vid årsskiftet tog hon över som kökschef på City Gross, och ansvarar numera för kedjans satsning på matkassar.

Alltså lagas det mat högt och lågt i hennes närhet för närvarande. Även om hon gör sitt bästa för att delegera misslyckas hon med det jämt och ständigt, konstaterar hon, och finner sig själv stående med sleven i grytorna lik förbaskat.

– Det är galet många recept som ska tas fram och det är massor att tänka på, eftersom vi inte vill att det ska bli för svårt.

MAT ÄR HENNES passion, och hon gör sitt bästa för att inte fastna i ett specifikt fack. Därför äter hon både kött och grönt, även om hon personligen är ”väldigt förtjust i grön mat”.

Efter uppväxten på Ramlösa Wärdshus och restaurangutbildning på gymnasiet gick hon vidare till Jan Hurtigkarl & Co i Helsingör, Grand Hotel i Mölle, Petri Pumpa i Lund och Kattegat Gastronomi och Logi i Torekov.

– På framför allt Petri Pumpa blev jag hårt skolad i grön matlagning och grön mat. Och numera är det som om ”alla” tänker grönt.

”När vi kommer till grönsakerna finns det så oerhört mycket mer färg, smaker och konsistenser”

Om än med kött eller fisk som tillbehör. Oavsett vilket så är det som om grönsakerna nu för tiden spelar huvudrollen på tallrikarna, säger hon.

Det är inte så konstigt, säger hon i nästa andetag.

– En kyckling är liksom … en kyckling. Men när vi kommer till grönsakerna finns det så oerhört mycket mer färg, smaker och konsistenser. Det finns massor av goda smaksättningar, säger hon.

När hon har tagit fram matkassarna till City Gross har hon självklart sett till att det finns gröna alternativ.

– Vi har en grön kasse och en flexi-kasse för den som vill äta mer veganskt. Jag är övertygad om att flexi-kassen kommer att ta över den traditionella matkassen inom fem år.

Men även den som väljer den traditionella matkassen kommer att få chansen att testa veganskt, eftersom det kommer att finnas åtminstone en helgrön rätt varannan vecka.

När hon själv lagar veganskt blir det någon gryta med linser och bönor som bas. Gärna bönor på tetra, för att det ska bli så enkelt som möjligt.

– Vi har ett så härligt utbud av bönor och linser! Jag gör till exempel gärna en toscansk böngryta på vita bönor som jag serverar med surdegsbröd. Då får man i sig massor av protein samtidigt som det är prisvärt, säger hon.

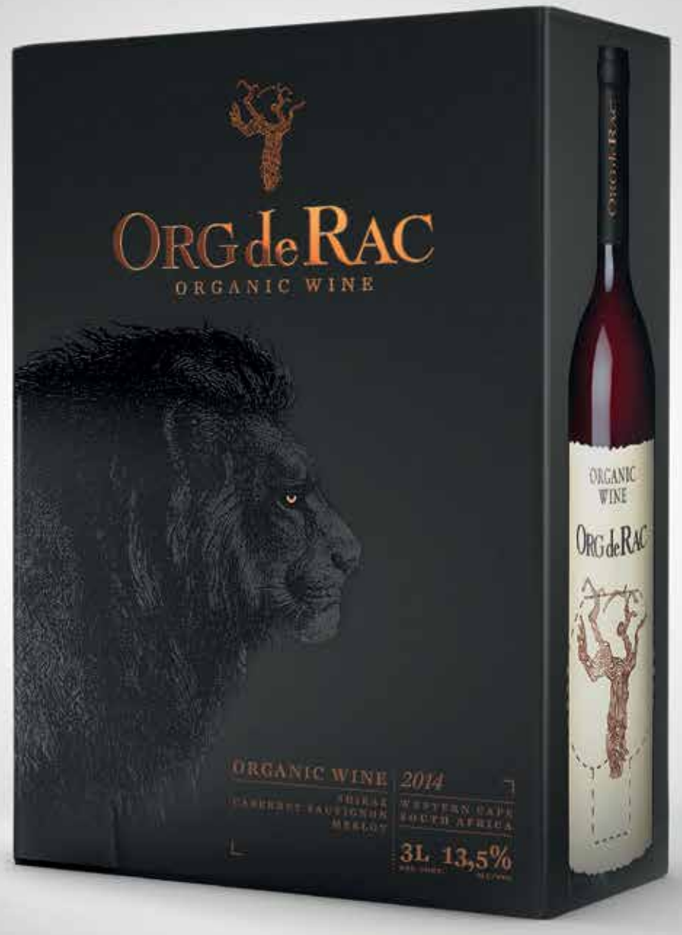
FOTO **MIKAEL LAGERWALL**

TINA NORDSTRÖM
Favoriträtt: Toscansk böngryta.
Favoritråvara: Linser och bönor.
Aktuell med: Kommer med en ny, ännu namnlös, bok på Bonnier Fakta om matlagningens grunder i september. Jobbar med matkassekonceptet på City Gross.
Kämpar med: Att släppa ”kan-själv-tänket”. Det är bättre att delegera än att försöka göra allt själv, det fungerar inte i längden.

ORG de RAC

KRAFTFULLT KLÖS

HOME OF ORGANIC WINE



SUPERFYND!
BOXTOPPEN 2016

Mycket fruktig smak med fatkaraktär, inslag av svartavinbär, björnbär, choklad, kaffe och örter. Passar perfekt till smakrika maträtter.

EKOLOGISKT

UTVALD AV vinia VINIA.SE

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

Alkohol är beroendeframkallande

Gör din egen CURRY

Curry är egentligen ett samlingsnamn på en mängd olika kryddiga indiska maträtter, med allt från såser till grytor. Här i Sverige tänker många på den gula kryddblandningen som går få att tag på överallt. Curry består inte bara av en enstaka krydda utan är en blandning av flera olika. Självklart finns det otaliga varianter, men gurkmeja är en ständig följeslagare eftersom det är den som ger kryddblandningen sin gula färg. Att göra sin egen curryblandning är jätteenkelt och du kommer snart att hitta din perfekta mix av kryddor.

RECEPT OCH FOTO
MATTIAS KRISTIANSSON

CURRYBLANDNING

2 min | ½ dl

1 msk mald spiskummin
1 msk mald koriander
1 tsk gurkmeja
1 tsk chiliflingor
½ tsk senapsfrön eller färdigt senapspulver
1 tsk mald ingefära
½ tsk mald kardemumma

Häll ner allt i en mortel och mortla till ett fint, gult pulver. Häll ner i en burk och förvara torrt och svalt.

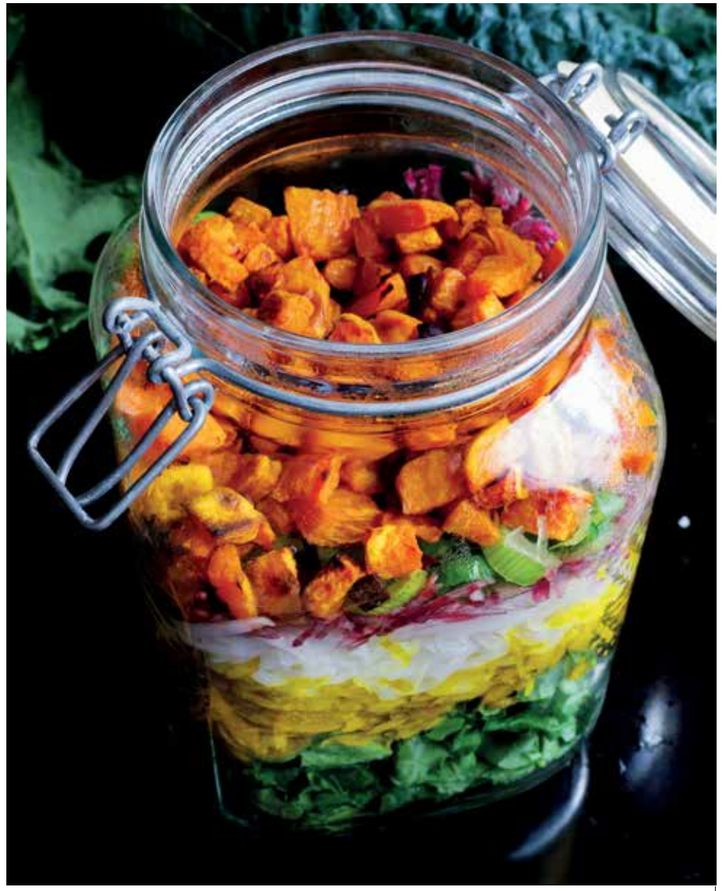
Hela kryddor

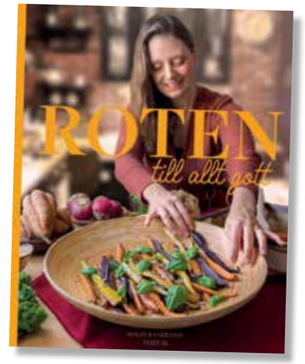
Du kan köpa alla kryddor i receptet färdigmalda, men annars är det bara att köpa hela och mala eller mortla själv.

ROTEN TILL ALLT GOTT

Sucka aldrig åt rotfrukter igen! Aldrig! Rotfrukter må ha en blygsam personlighet, men de är smått fantastiska och användbara i det oändliga. De mår prima här uppe i Norden, går att få tag på året runt, är billiga, smakrika och snygga som få. Här är några recept vi tror att du kommer att älska.

RECEPT OCH FOTO **MALIN RANDENIYE**





I Roten till allt gott (Votum & Gullers Förlag) delar Malin Randeniye med sig av allt fantastiskt du kan göra med rotfrukter. Och vi menar verkligen allt. Från sallader och grytor till sötsaker, gratänger, soppor och bröd.

JAR SALAD MED SÖTPOTATIS-KRUTONGER

30 min | 4 portioner

En jar salad är perfekt att ta med i picknickkorgen. Egentligen är det inte så petigt vad man har i. Här har jag dragit salladen åt det asiatiska hållet med risnudlar och en asiatisk dressing på lime och sesamolja, men det går lika bra att göra en pastasallad med en yoghurtdressing och dra ner i burken.

Sötpotatiskrutonger
1 liten sötpotatis
2 tsk olivolja
¼ tsk salt

Sallad
200 g risnudlar
2 stjälkar grönkål, hackade
3 betor i olika färger, rivna
1 knipplök, skivad
sesamfrön

Dressing
2 lime, saften
2 tsk sesamolja
2 msk riven färsk ingefära
½ tsk salt

Sötpotatiskrutonger
Sätt ugnen på 225 grader. Skala och tärna sötpotatisen. Blanda med olja och salt på en bakplåtspapperskädd plåt.
Rosta sötpotatisen mjuk i ca 20 minuter. Ta ut och låt svalna.

Sallad
Koka risnudlarna enligt anvisningen på förpackningen och skölj dem sedan direkt i kallt vatten. Varva i burkar tillsammans med grönkål, rivna betor, knipplök och sesamfrön.

Dressing
Blanda limesaft och sesamolja i en skål. Pressa ner saften från den rivna ingefäran. Salta.

Toppa salladen med sötpotatiskrutonger och dressing. Stäng locket och stoppa ner i picknickkorgen. Skaka gärna om innan servering så att dressingen blandas ordentligt.

RÖDBETSGLASS

4 tim | ca 1 liter glass

3 bananer, frysta i bitar
2 kokta kalla rödbetor, skalade
1 ½ dl frysta jordgubbar
¾ dl citronsaft

Mixa alla ingredienser i en matberedare till en slät glass. Skopa upp smeten i en form och täck med plastfolie. Låt gärna smeten frysa i ca 3 timmar så går den fint att göra glasskulor av.

MOROTSPASTA MED MANDELPESTO

10 min | 1 portion

Här har jag gjort en pesto med smak av persilja och mandel. Massera in peston i morötterna ordentligt så blir det godast.

300 g morötter
100 g mandel
½ vitlökskylfta
1 dl persilja
½ dl olivolja
2 tsk flingsalt
svartpeppar

Skala morötterna och riv dem grovt eller använd en spiralizer.
Mixa eller mortla mandel, vitlök och persilja till en slät pesto. Smaka av med salt och peppar. Massera in peston i morötterna. Ringla över lite olivolja och strössla över lite finhackad persilja.

MOROTSBRÖD

120 min | 8 stycken

Polenta finns i de flesta matbutiker, men om du inte hittar det kan du ta mannagryn, sesamfrön eller vallmofrön.

25 g jäst
1 ½ dl vatten
1 msk olivolja
1 tsk salt
2 ½ dl finrivna morötter
5 ½ dl vetemjöl
polenta att toppa med

Lös upp jästen i lite av vattnet och tillsätt sedan resten av vattnet, olja, salt och morötter. Blanda ner vetemjölet och knåda i några minuter.
Lägg degen i en bunke och täck med plastfolie. Låt degen jäsa till dubbel storlek, det tar ca 1 timme.
Dela degen i 8 bitar och forma varje bit till

en rund boll. Rulla bollarna i polentagryn och lägg på en plåt. Täck med plastfolie och låt jäsa i 30 minuter. Grädda bullarna i 10-12 minuter.

GAMMALDAGS MOROTSMARMELAD

60 min | ca 1 liter

500 g morötter, rivna
3 citroner
7 kardemummakapslar eller
1 tsk hela kardemummakärnor
4 dl vatten
9 dl strösocker
1 tsk citronsyra

Lägg de rivna morötterna i en stor kastrull.
Tvätta citronerna och riv ner det yttersta av skalet i kastrullen. Pressa saften i en separat bunke. Koka upp morötter, citronskal, kardemumma och vatten och låt koka i ca 3 minuter tills morötterna har mjuknat något.
Blanda socker och citronsyra och häll ner i kastrullen tillsammans med citronsaften.
Sänk värmen och låt allt småkoka på svag värme i 45 minuter. Häll upp på steriliserade glasburkar. Fyll burkarna upp till kanten, stäng locket och förvara svalt.

FRUKOST FÖR VEGOFAMILJER

Frukost beskrivs ofta som dagens viktigaste måltid, vilket har gett upphov till ordspråk som ”ät frukost som en kung, lunch som en prins och middag som en tiggare”. Ser man till det vetenskapliga underlaget är det inte lika glasklart. Hur viktig frukosten är beror på vad du äter, varför du eventuellt inte äter den och vilka beslut det resulterar i.

TEXT **HILLEVI P SAUTTER** FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

HÄLSOSAMMA MATVANOR BOTTNAR i att du har en plan över vad och när du äter till vardags. En person som skippar frukosten på grund av att hen försovit sig och istället rusar till jobbet, glömmer matlådan och finner sig själv superhungrig klockan 11:30 väljer kanske inte heller den mest hälsosamma lunchen och kommer att ha svårare att motstå att köpa en bulle i kiosken på vägen hem. Att avstå från frukost varje morgon för att istället äta en medhavd smörgås vid 10 eller en rejäl, nyttig matlåda vid 12 är hälsosammare än att äta en onyttig frukost varje morgon. Barn behöver frukost för att orka hänga med i skolan och för att få i sig alla näringsämnen under dagen. Barn som äter frukost regelbundet håller en mer hälsosam vikt och presterar bättre i skolan.

HILLEVI P SAUTTER
Dietist

En anledning till att frukost är lite extra intressant att prata om är att det är en måltid som de allra flesta inte varierar särskilt mycket. Som dietist träffar jag människor som har ätit samma frukost varje morgon de senaste två decennierna och har man då ohälsosamma frukostvanor finns det en risk att det påverkar hälsan negativt på sikt.

FÄLLOR

Bröd: Många utesluter bröd i perioder för att äta nyttigare, men det är skillnad på bröd och bröd! Ett bra bröd bidrar med mineraler och fibrer, så se till att välja ett bröd med mycket fullkorn och lite socker. Bortsett från mättnad och nyttiga fibrer bidrar fullkorn med livsnödvändiga vitaminer och mineraler. Välj ett osötad bröd med minst 5 g sockerarter per 100 g och minst 6 g fibrer per 100 g.

”Fullkorn” bör stå som första ingrediens på innehållsförteckningen. Har du redan ett högt intag av fibrer från t ex mycket frukt, fullkorn och grönsaker kan ett vitt surdegsbröd vara ett bra alternativ. Surdeg gör att brödet får ett lägre GI och att kroppen lättare kan ta upp innehållet av mineraler, men se till att brödet har mer än 20 % surdeg. Vid ett lägre surdegsinnehåll får du inte de positiva effekterna från surdegen.

Ghurt: Idag finns det flera olika vegetariska yoghurt- och kvargsorter att välja bland. Precis som de mjölkbaserade sorterna innehåller den smaksatta varianten mycket tillsatt socker. En portion innehåller ca 7-10 sockerbitar. På en vecka blir det närmare 60-70 sockerbitar som man kunde ha sparat till en trevligare fika. Välj istället den naturella sorten. De innehåller inget eller minimalt med tillsatt socker och är ofta en bra källa till kalcium och D-vitamin.

Flingor & müsli: Det finns en uppsjö av flingor och müslisorter att välja bland – allt från näringsrika och mättande alternativ till krossade kaksmulor. En bra flinga eller müsli har precis som bröd en stor andel fullkorn och fibrer och inte en massa tillsatt socker. Nötter och frön är också bra ingredienser som bidrar med hälsosamt fett, vitaminer, mineraler och bra fibrer. Många av de flingor som marknadsför sig som hälsosamma har relativt mycket socker i sig, så kika på förpackningen. En tumregel är att se till att andelen sockerater är lägre än kostfiber. Sikta på max 5 g sockerarter per 100 g för flingor och max 10 g sockerarter per 100 g för en fruktmüsli.

Pålägg: Ett bra pålägg bidrar med näring till kosten och inte bara energi. Bra vegetariska pålägg är ajvar, hummus och andra grönsaks-/bönröror, nötsmör och grönsaker som tomat, avokado och paprika. Spara vegetarisk ost och marmelader till helgen, dessa innehåller lite näring och bidrar inte med något hälsosamt till vardagskosten.

Juice: För att en dryck ska få kallas juice måste den innehålla 100 % fruktsaft och därmed inget tillsatt socker. Juice saknar de fibrer som finns i hela frukten och istället för att mätta som en frukt gör stimuleras istället aptiten. Ett glas juice motsvarar ca 3-5 apelsiner men ger inte alls samma mättnad. Juice kan drickas istället för saft, läsk och sportdryck och är ett alternativ för elitidrottare som kan behöva få i sig större mängder lättsmält energi. Vi andra kan spara juicen till helgfrukosten. Välj istället färsk frukt eller smoothies där hela frukten dricks - det mättar och alla nyttigheter finns med.

Skillnaden ligger i vardagsrutinerna. En skål vaniljyoghurt med en sötad fruktmüsli till frukost under ett år motsvarar ca 13 kg socker per år. Sparar du det till helgfrukosten minskar du sockerintaget med 9 kg per år.

DIETISTENS SUPERFRALLOR

90 min | 16 stycken

1 burk kikärter à 400 g
ca 4 ½ dl vatten (alt. 3 dl + kikärtsspadet)
1 paket jäst, 50 g
2 tsk salt
½ dl rapsolja
1 msk agavesirap, eller ljus sirap
4 dl havregryn
1 dl vetegroddar
7 dl vetemjöl special + lite till utbakning

Så här gör du

Mixa kikärterna med hälften av vattnet (eller med lite vatten och kikärtsspadet) i en mixer tills det blir en tunn vätska. Tillsätt resten av vattnet så att det tillsammans blir 7 dl degvätska.
Häll jästen i en bunke och häll vätskan över eller blanda ihop.
Tillsätt olja, sirap, havregryn, vetegroddar och vetemjöl. Arbeta ihop för hand eller i köksmaskin ca 5-6 minuter (något längre för hand). Lägg till saltet och arbeta ytterligare 3 minuter. Låt degen jäsa övertäckt i bunken i 30 minuter.
Häll ut degen på en mjölad arbetsbänk. Dela degen i två delar. Skär eller klipp varje del i 8 delar.
Skåra ev bullarna med en vass kniv. Lägg dem på plåtar med bakplåtspapper. Jäs övertäckta i ca 30 minuter.
Sätt ugnen på 225 grader.
Grädda i ca 15 minuter mitt i ugnen.

Tips!

- **Välj osötad ghurt** och söta istället med färsk frukt, lite agavesirap eller en matsked sylt.
- **Kanel, kardemumma och vaniljpulver** lyfter smaken på gröt, ghurt eller hemrostad müsli.
- **Pimpa en osötad müsli** med kokosflingor, hasselnötter, torkade aprikoser eller annat gott.
- **Blanda dina mindre nyttiga flingor** med en osötad sort för att minska sockerintaget per portion.
- **Testa att göra en tjock, krämig smoothie** med avokado, banan, vaniljpulver och sojadryck och toppa med müsli.
- **Byt juicen mot smoothie** eller en frukt.
- **Gör goda tunnbrödsrullar** med färssåsen eller hummusen från dagen innan och några salladsblad.
- **Enkel frukost-on-the-go** är att blanda overnight-oats eller chiapudding i en urdiskad syltburk med lite hackad frukt. Läcker inte i väskan!
- **Smoothien håller sig fräsch** i en termos om du vill ta med frukosten till jobbet.

NYHET
GREEN
FAMILJEN

Fem vegetarianer och en vegan.

”Oerhört smakrik med en upphottad variant på Max originaldressing och god Pepper jack-ost.”

/Mittkok.expressen.se om Max Crispy Mexican Burger, januari 2016

”Smakar riktigt gott! Känns och smakar som om den kommer från en bra vegetarisk restaurang.”

/Aftonbladet om Max BBQ Sandwich februari 2016

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

MAX®
Sveriges godaste hamburgare

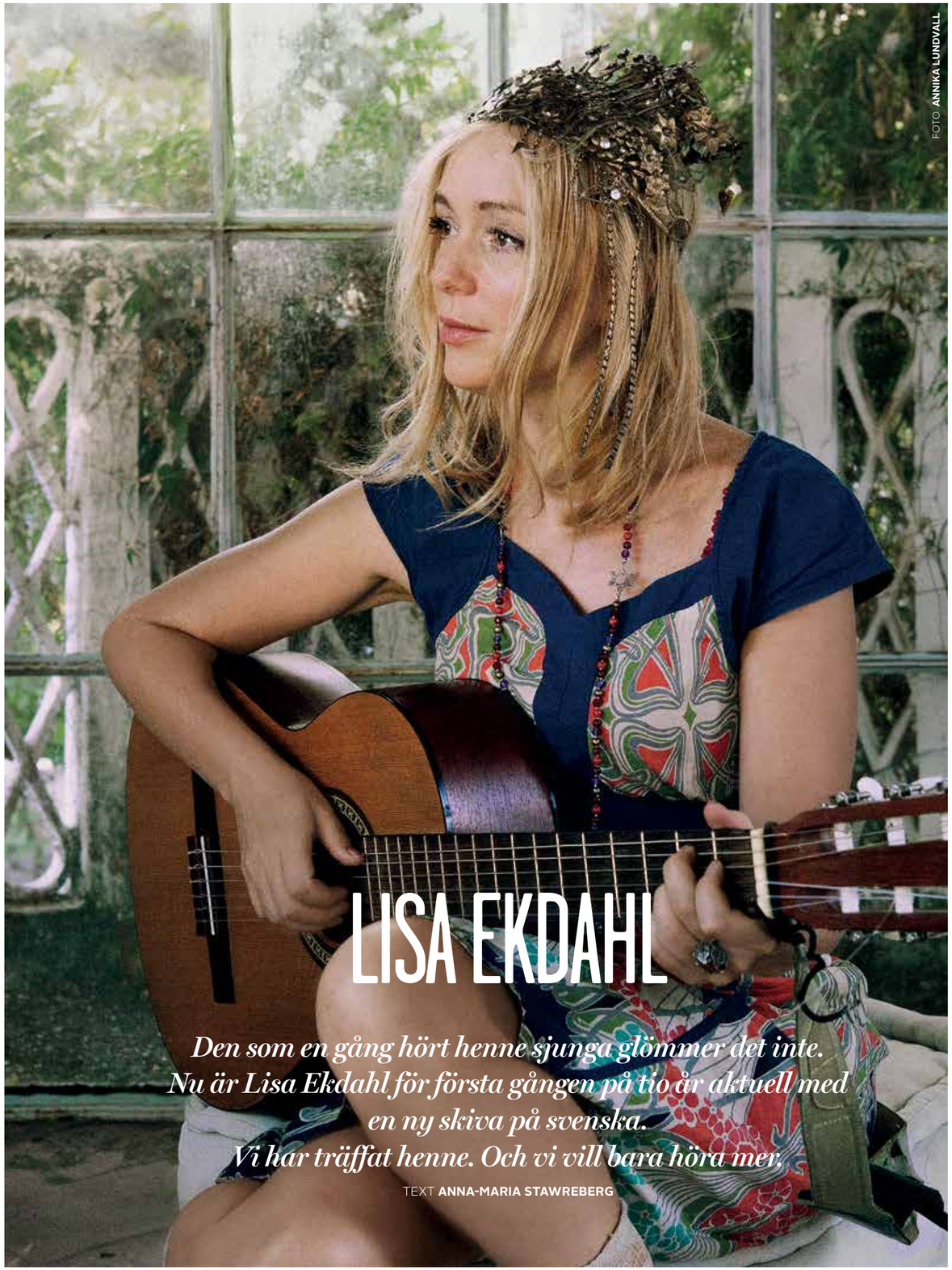


FOTO **ANNIKA LUNDVALL**

LISA EKDAHL

Den som en gång hört henne sjunga glömmer det inte. Nu är Lisa Ekdahl för första gången på tio år aktuell med en ny skiva på svenska. Vi har träffat henne. Och vi vill bara höra mer.

TEXT **ANNA-MARIA STAWREBERG**

Vi har sett Danny Saucedo förtrollas av henne i Så mycket bättre. Han liknar henne vid en älva och i det närmaste faller i gråt av rörelse när han hör henne sjunga.

Och ja..., efter att pratat bara några minuter med henne blir vi också smått förtrollade. Även om Lisa Ekdahl den här gången inte sjunger en ton, utan håller sig till prat.

Hon är nämligen lika intressant att prata med som att lyssna på.

1994 slog hon igenom som 22-åring med dunder och brak. Då med en skiva döpt efter henne själv. Låtarna spelades för jämnan på radion och hennes karaktäristiska stämma delade svenska folket i två läger: Antingen älskade man hennes röst, eller så hatade man den. Hon vann tre grammisar och debutalbumet sålde platina. Fyra gånger.

Klart är dock att flera av låtarna hon spelade in då håller än idag och fortfarande spelas regelbundet i radion. De flesta av oss kan sjunga med i refrängen på Vem vet eller Öppna upp ditt fönster, eftersom de har en besynnerlig förmåga att klistra sig fast på hjärnan.

– Men då, när jag slog igenom på riktigt, hade jag spelat jazz i flera år. Faktum är att jag började uppträda när jag var i 18-årsåldern, säger Lisa, med samma karaktäristiska röst som vi hört så många gånger på radion.

”Jag har inga problem med att resa runt. Tvärtom. Jag gillar när musiken tar mig till olika platser.”

I DAGARNA KOMMER hon att påbörja en stor vårturné, där hon under en och en halv månad kommer att besöka närmare 30 städer runt om i Skandinavien. I samma veva släpper hon sin första svenska skiva på tio år, När alla vägar leder hem.

– Jag har inga problem med att resa runt. Tvärtom. Jag gillar när musiken tar mig till olika platser och jag har mina hem i Paris, London, Portugal och här i Stockholm, säger Lisa.

För tillfället befinner hon sig på Söder i Stockholm, repandes för fullt inför turnén.

– Jag gillar alla processer med musiken, att skriva låtarna, repa dem, spela in dem i studion och turnera med dem. Just nu repar jag. Och jag älskar det, fastslår hon.

Du slog igenom som 22-åring. Hur känns det att spela de låtarna idag, när du är 45?

– Jag har ju valt en genre som är lätt att åldras med. Egentligen skriver och sjunger jag om samma saker idag som jag gjorde då.

Någon rampfeber inför turnépremiären har hon inte. Hon tillhör den skara musiker som får energi av att uppträda och som på riktigt älskar mötet med publiken.

– Det är roligt, för min publik är så bred. Många har hängt med ända sedan mitten av 1990-talet, men det är även många unga i publiken idag. Men min publik har ett gemensamt drag – de är väldigt intelligenta, säger hon och skrattar.

För Lisa har det aldrig funnits något alternativ till musiken. Hennes mamma var lärare, hennes pappa var kärnfysiker. Att då börja arbeta heltid med musik var ingen självklarhet, även om hennes föräldrar aldrig har haft någon åsikt om hennes yrkesval. Själv identifierar hon sig i allra högsta grad med sitt yrke.

– Jag gör inte så stor skillnad på mitt privatliv och mitt yrke. Men det är väl inte något fel med det? Det tyder väl snarare på att man går in för det man gör. Någon plan B har jag egentligen aldrig haft.

OCH INTE HELLER behövt, vill man gärna tillägga här. För sedan genombrottet har hon »

FOTO: ANNIKA LUNDVALL

”När jag är hemma äter jag mycket soppa. Då kan jag göra en stor laddning marockansk soppa som står i kylskåpet.”

hunnit spela in ytterligare nio album, om man räknar med När alla vägar leder hem. Också utomlands har hon varit en hit. Att hon nu skriver på svenska har att göra med att hon har längtat efter Sverige och svenskan, även om hon själv betraktar sig som tvåspråkig och flytande även på engelska.

– Jag satt i mitt hus i Portugal och började googla på gammal svensk musik som jag lyssnade mycket på under en period. I samma veva kom den här förfrågan om att vara med i Så mycket bättre, och sen gav det ena det andra.

Hon säger att hon gillade inspelningen av

Så mycket bättre. Det var intensivt, men det var något hon var förberedd på.

– Jag har alltid gillat när andra sjunger mina sånger, oavsett om det är amatörer eller proffs. Att tolka andras sånger är både kul och nervöst, säger hon.

Under inspelnings- och turnéperioder går det i ett. Det har Lisa lärt sig med åren, precis som hon lärt sig hur man ska göra för att orka med när det är som mest intensivt.

– Jag vilar mellan föreställningarna. Ser till att äta lite före, oavsett om jag är hungrig eller inte. Jag försöker också varva ner efteråt, även om det inte är helt enkelt alla gånger.

Veganskt har Lisa ätit sedan hon var liten och växte upp i ett kollektiv i Mariefred. Kött har egentligen aldrig lockat henne. Hennes inställning till kost verkar vara avspänd, men hon vet vad hon mår bra av att äta.

– När jag är hemma äter jag mycket soppa. Då kan jag göra en stor laddning marockansk soppa som står i kylskåpet. Det är praktiskt, då är det bara att ta när jag är hungrig. Det blir också mycket gröna grönsaker, svartkål och sparris.

– Mina föräldrar odlade mycket i kollektivet, målet var att bli självförsörjande. Det fungerar inte för oss eftersom vi reser så mycket, men jag har en liten trädgård i Portugal där jag odlar en del.

FAMILJEN HAR HON med sig på turnén. Den 22-årige sonen är också musiker och spelar piano i Lisas band under turnén. Dottern på fyra år hänger med även hon och är med sin pappa, Lisas sambo, under spelningarna.

Det kan ha att göra med att hon slog igenom så pass tidigt, och till råga på allt påminner om en liten älva. Kanske är det det som gjort att Lisa mycket tidigt varit tvungen att skaffa rejält med skinn på näsan och alltid har varit redo att ge svar på tal. Oavsett vilket är hon inte rädd för att säga sin åsikt. Härom året orsakade hon rubriker när hon läxade upp en mossig och i hennes tycke mansgrisig kvällstidningsjournalist. I intervjun, som sedan spreds med vindens hastighet på nätet, förklarade hon bland annat för reportern att patriarkatet kommer att falla och att män alltid har varit lite långsamma av sig.

– Vi ser ju att patriarkatet faller, i samma takt som att ojämlikheterna faller. Vi är på väg in i en ny 68-våg, den tredje vågens feminism. Jämställdheten måste normaliseras och bli en självklar del av livet och av samhället, säger hon med eftertryck.

Att jämställdhet är en fråga som numera finns på agendan är ett starkt tecken på hur långt vi har kommit, menar hon, även om vi inte är framme än.

– Det finns mycket som visar att vi inte har nått ända fram. Till exempel att kvinnor ännu inte har samma lön som män för samma arbete. Vi kommer att komma dit. Det är en utveckling som alla vinner på.

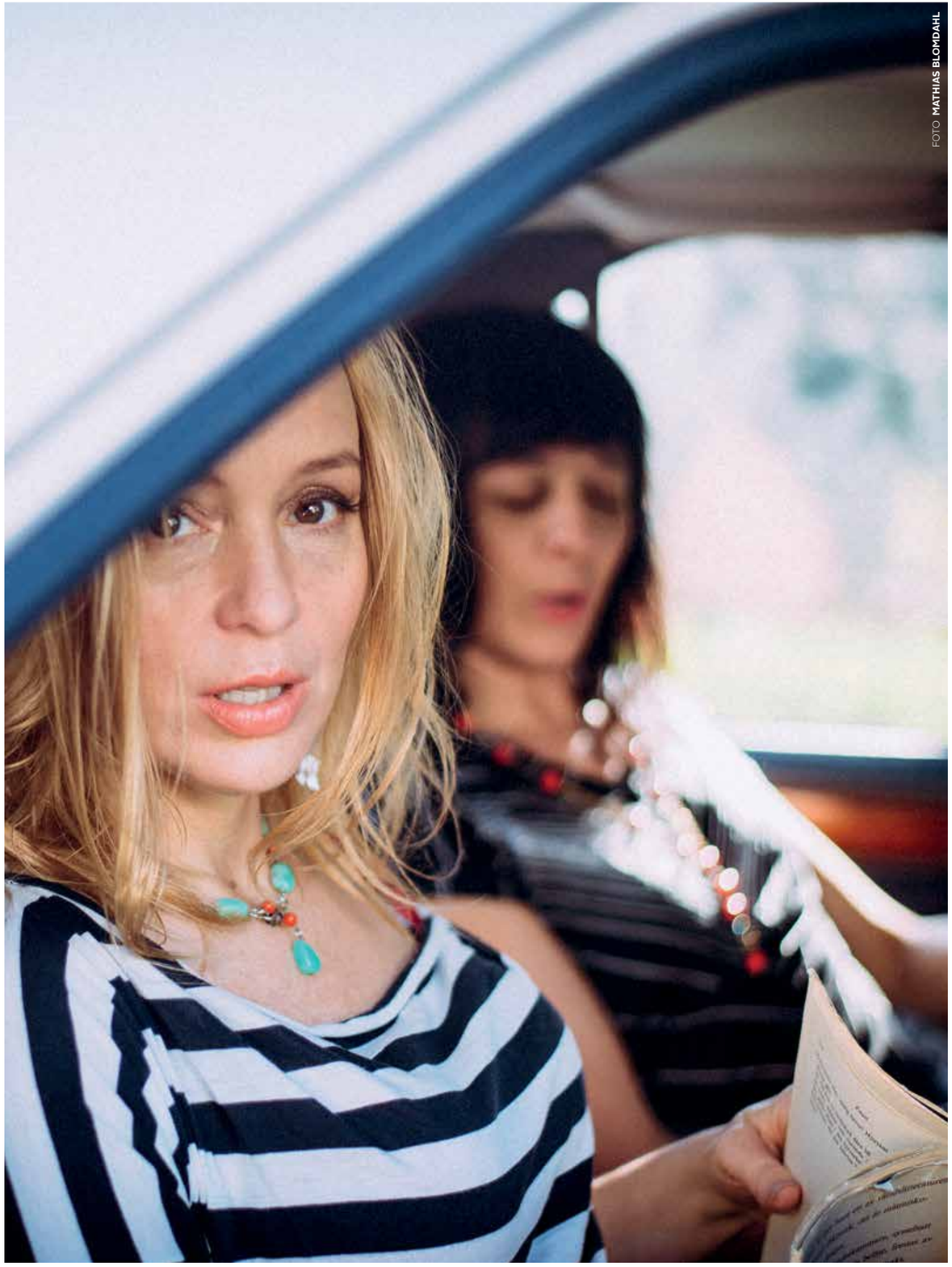


FOTO: MATHIAS BLOMDAHL

Nyhet!

YOGOAT®

God som yoghurt, gjord på havre

Like yoghurt but made of Oat

YOG-OAT®

VANILJ
VANILJA

D2 RICH IN VITAMIN D
VEGAN
HAVRE KAURA

OATS FROM FINLAND

Plantí®

Ett gott val från växtriket

AJVAR

Ajvar är en kryddig paprikaröra med aubergine och en lätt hetta av vitlök och chili. Vissa menar att den kommer från Serbien, men vi nöjer oss med att säga att den är populär i alla balkanländer idag, och det är verkligen inte svårt att förstå varför. En lagom het paprikaröra, lätt sötma från rostade grönsaker och en kittlande syra från vinäger. Succé!

RECEPT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

AJVAR

40 min | 4 dl

800 g röda paprikor, ca 4 stycken
1 aubergine
¾ dl olivolja
3 vitlöksklyftor, finhackade
2 tsk vitvinsvinäger
1 tsk rökt paprikapulver, kan uteslutas
½ tsk chiliflingor, mortlade
salt, svartpeppar

Sätt ugnen på 250 grader.
Halvera paprikorna och ta bort kärnhuset. Lägg paprikahalvorna med snittytan nedåt på en plåt.
Halvera auberginen och lägg även den med snittytan nedåt. Pensla med lite av oljan och spara resten till senare.
Rosta i ugnen i 30 minuter eller tills skalet på paprikorna är svart.
Ta ut och lägg ner allt i en stor skål. Täck med plastfolie och låt stå i 10 minuter så att det svalnar något.
Dra nu av skalet på paprikorna och skrapa ur fruktköttet på auberginen.
Lägg ner paprika och aubergine i en matberedare tillsammans med resten av olivoljan, vitlök, vitvinsvinäger, paprikapulver, chiliflingor, salt och peppar. Mixa till en hyfsat slät sås.
Skrapa ner i en kastrull och låt puttra på så att en del av vätskan kokas bort, ca 10 minuter.

Nyhet!

Vegansk vitamin D3

D-vitamin är bra för så mycket, det bidrar till immunsystemets funktion, sunda kalciumnivåer, normal benstomme, tänder och muskler. Under sommaren så tar vi upp vitamin D genom att vara ute i solen, på vinterhalvåret är det inte lika enkelt att få i sig det D-vitamin vi behöver.

Vitamin D3 utvinns normalt från fårull men nu kan vi erbjuda helt vegetarisk vitamin D från lav. Produkten är godkänd av the Vegan society, så att alla kan känna sig trygga med att den är helt fri från animaliska tillsatser.

En tablett Vegovitamin D3 innehåller 62,5 mikrogram vitamin D3, tabletten kan sväljas eller tuggas. Rekommenderas dos är en tablett per dag.

Vegovitamin D3

acrilex EGENVÅRD Marknadsföres i Sverige av: Acrilex Egenvård AB, www.acrilex.se

VARDAGSVEGO!

Hur svårt ska det va?

Ja, varför krångla till det när man inte behöver?
Trött, pigg, hungrig, sugen, oinspirerad, pepp till tusen?
Vardagsvego är maten som alla kan laga, när som helst i veckan, oberoende av humör. Det är superenkel varierad mat med alltid lyckat resultat. Så blir det med Sofia von Porat bakom recepten.

RECEPT **SOFIA VON PORAT** FOTO **NATHAN SCHACHERE**

BLOMKÅLSCARBONARA MED KOKOSBACON

25 min | 4 portioner

En nyttigare variant av pasta carbonara, där blomkål gömmer sig i den vita såsen och bacon har bytts ut mot kokosflagor – som jag lovar att du kommer vilja toppa nästan allt med hädanefter! Blomkålssåsen är ett smart sätt att smyga in nyttiga grönsaker i maten om du har en kräsen familjemedlem.

Kokosbacon
3 ½ dl kokosflagor
1 msk sojasås
2 ½ tsk liquid smoke
1–2 msk agavesirap

Blomkålssås
675 g blomkål, hackad
7 dl grönsaksbuljong
pasta för 4 personer
½ msk smör, t ex mjölkfritt
1 vitlöksklyfta, krossad
½ tsk salt
en nypa riven muskotnöt
en nypa svartpeppar
½ msk olivolja
1 ½ msk kokosmjölk
bladpersilja till garnering

Kokosbacon
Sätt ugnen på 175 grader.
Blanda samtliga ingredienser i en bunke och sprid sedan ut på en bakplåtspappersklädd plåt. Rosta i ugnen i 7-9 minuter. Ha lite koll då de snabbt kan brännas vid. Ställ åt sidan och låt svalna.
Förvara i burk med lock i rumstemperatur i upp till två veckor.

Blomkålssås
Koka blomkålen i en kastrull tillsammans med buljong tills den är mjuk, ca 15 minuter. Koka under tiden upp pastan enligt förpackningens anvisningar. Häll av vattnet, men spara 1 dl av pastavattnet i en skål.
Häll av nästan all buljong ur kastrullen med blomkålen, men behåll ca 2 dl. Tillsätt smör, vitlök, salt, muskot och peppar, och mixa med stavmixer till en puré. Häll i olja och fortsätt mixa till en slät kräm.
Tillsätt kokosmjölk och pastavatten och värm upp.
Blanda såsen med pastan, servera på tallrikar och garnera med persilja och kokosbacon.

Tips!

På bilden är potatisarna toppade med en klick Oatly iMat Fraiche, och lite strimlad gräslök ovanpå sätter en fin touch.

VEGOS DRYCKESTIPS

Cameleon Cabernet Sauvignon
Art.nr 6518
Pris 90 kr

VEGOS DRYCKESTIPS

Four O'Clock Chardonnay
Art.nr 6439
Pris 90 kr

FYLLDA POTATISSKAL ”SLOPPY JOE”

40 min | 4 portioner

I stället för vanlig bakpotatis kan man servera urgröpta skal fyllda med en god bönröra, inspirerad av den amerikanska rätten Sloppy Joe som vanligtvis serveras i hamburgerbröd. Spara den urgröpta potatisen och gör potatisbullar av den nästa dag!

4 bakpotatisar
2 msk olja

Fyllning
1 lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, krossad
1 msk olivolja
1 burk kidneybönor à 400 g, ca 3 dl kokta
1 burk svarta bönor, ca 3 dl kokta
1 burk krossade tomater à 400 ml
¾ dl ketchup
2 msk sojasås
1 msk äppelcidervinäger
1 tsk chilipulver
1 tsk oregano
1 skvätt tabasco
salt, svartpeppar

Sätt ugnen på 200 grader.
Dela potatisarna på hälften och lägg upp på en bakplåtspappersklädd plåt med snittytan ner. Pensla med olja och baka i ugnen i ca 30 minuter.

Fyllning
Stek gul lök och vitlök i olja i en kastrull tills det mjuknar, ca 5 minuter.
Skölj bönorna och häll dem i kastrullen tillsammans med samtliga övriga ingredienser. Låt sjuda i 5-8 minuter.
Lägg en bakad potatis åt gången i en ren handduk och grop ur köttet med en sked. Lämna dock kvar lite närmast skalet.

LO MEIN

15 min | 4 portioner

Lo mein är en kinesisk nudelrätt som ofta går att beställa på snabbmatsställen och är särskilt poppis i USA. Rätten kan du själv svänga ihop på ett kick, så egentligen går det snabbare att göra den hemma – och såklart blir det även bra mycket nyttigare och billigare.

3 salladslökar
ca 150 g kinesiska vetenudlar
2 morötter, skivade
5 champinjoner, skivade
1 broccolihuvud, i mindre bitar
1 röd paprika, strimlad
1 gul paprika, strimlad
70 g sockerärtor
1 dl edamamebönor
1 msk sesamolja
2 msk mirin

Sås
2 msk kinesisk sojasås
1 msk tamari
1 tsk sesamolja
1 tsk socker

Till servering
chiliflingor

Vispa ihop alla ingredienser till såsen i en skål eller skaka dem i en burk med lock. Koka nudlarna enligt förpackningens anvisningar i en wokpanna. Häll av vattnet och lägg sedan nudlarna i ett annat kärl och ställ åt sidan.

Hacka den vita delen av salladslökarna och skiva den gröna delen. Lägg det gröna åt sidan och stek de hackade vita bitarna av löken tillsammans med övriga grönsaker i sesamolja i wokpannan i ca 5 minuter.
Häll i mirin och blanda runt så att de bruna bitarna lossnar från botten. Tillsätt hälften av såsen och blanda runt.
Tillsätt nudlarna och blanda runt.
Smaka eventuellt av med mer sås.
Häll upp allt i skålar, garnera med den skivade salladslöken och chiliflingor och servera.

MAKI-SUSHI

40 min | 24 bitar

Sushi är en rätt som ser mer komplicerad ut än den i själva verket är. Jag brukar alltid få ris över när jag gör sushi, men det gör ju bara nästa dags middag enklare och roligare då man kan laga en fullpackad sushi bowl med köttig, marinerad portabello.

Sushiris
¾ dl risvinäger
¾ dl strösocker
7 dl vatten
500 g sushiris, okokt

Maki
1 gurka, i tunna stavar
2 morötter, i tunna stavar
1 näve färsk spenat
3 noriark

Till servering
tångkaviar
wasabipasta
inlagd ingefära
sojasås
sesamfrön

Sushiris
Värm upp risvinäger och socker på svag värme i en kastrull och rör om tills sockret är upplöst. Skölj riset och koka upp i vatten, sänk värmen och låt sjuda under lock på svag värme i 20 minuter tills allt vatten är borta (rör inte om under tiden). Blanda ner vinägerblandningen och låt svalna.

Maki
Lägg noriark med den blanka sidan neråt på en bambumatta insvept i plastfolie.
Bred med fuktiga händer ut ett centimetertjockt lager svalt sushiris på tre fjärdedelar av arket.
Lägg grönsakerna i en rad en liten bit innanför kortsidan närmast dig.
Rulla hårt men försiktigt ihop hela rullen med hjälp av bambumattan.
Skär rullen i åtta bitar med vass och fuktig kniv. Gör likadant med de andra två rullarna.
Lägg upp bitarna på fat med snittsidan ner.
Toppa med tångkaviar och servera med wasabipasta, inlagd ingefära och sojasås blandad med sesamfrön.

I Sofia von Porats andra kokbok Vardagsvego för alla (Tukan förlag) delar hon med sig av enkel vardagsmat utan krångligheter. Inspirationen kommer som alltid från världens alla hörn och med recept som alla klarar av.

HALLON- OCH KOKOSRUTOR

60 min | 14–16 rutor
För glutenfri använd glutenfria havregryn.

Små, söta bitar som är lika goda som de ser ut. De passar perfekt att ha i frysen och servera till kaffet. Eller ta ut en när du kommer hem från jobbet och behöver något sött men nyttigt att mumsa på före middagen.

Botten
1 ¾ dl dadlar, urkärnade
½ lime, rivet skal
2 dl mandelmjöl
1 dl havregryn
1 ¾ dl riven kokos
2 msk lönnsirap
en nypa salt

Fyllning
8 msk kokosolja
4 msk agavesirap
250 g hallon, tinade eller färska
1 dl kokosmjölk, det krämiga

Topping
riven kokos
pumpakärnor

Botten
Mixa samtliga ingredienser i en matberedare till en finfördelad, klibbig massa. Klä en fyrkantig form med bakplåtspapper, gärna så att pappret når över kanterna, då blir det lättare att ta ut kakan när den är färdig. Tryck sedan ut massan i ett jämnt lager i formen.

Fyllning
Smält kokosolja i en kastrull på låg värme. Dra av från värmen, rör ner agavesirap och hallon och rör runt tills hallonen blir mosiga. Mosa lite med en gaffel för att det ska gå snabbare. Rör ner kokosmjölken och blanda runt.

När blandningen är ljummen, häll den över kakbottnen, toppa med riven kokos och pumpakärnor och ställ in i frysen för att stelna helt. Skär i bitar och njut!

Vår ekologiska färg är ren och naturlig, helt utan plast och petrokemi. Färgen framställs av växtextrakt, mineraler och mineraliska pigment. Biologiskt nedbrytbart. Resultatet ger förutom en matt yta med fantastisk lyster också en giftfri miljö, för både dig och din omvärld. Färgen är dessutom diffusionsöppen, vilket betyder att den andas. Inomhusluften blir bättre och luftfuktigheten stabilare. Så sätt igång, måla vad du vill, väggar och tak, barnens rum, skafferi eller garage, med en modern ekologisk färg.

Vår färgskala består av ett tjugotal kulörer med naturliga pigment i milda till medelmörka färger. Med den lilla nedtoningen i nyanserna som behövs för att väggarna ska kunna målas i en tydlig kulör utan att bli grälla. Färgskalan bygger på gamla tiders färgsättning och är framtagen med äldre tapeter som förlagor, från sent 1800-tal till senfunkis.

Beställ provburkar på nätet eller besök någon av våra återförsäljare. En provburk räcker till ca 1 kvm.

Fri från animaliska produkter.

AURO

Ekologisk färg & ytbehandling
www.auro.se

KLADDKAKA

Kladdkakan är kakan ingen tycks tröttna på. Inte vi heller. Här är vår absoluta favorit som även är god efter att den har svalnat av i kylen, eftersom den då blir härligt seg och mumsig.

RECEPT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Kokoskärlek

Använd kokosmjölk och kokosolja för en kokossmakande och fullständigt delikat kladdkaka.

VEGOS DRYCKESTIPS

Domaine Bousquet Malbec Dulce Natural
Art.nr 79814
Pris 130 kr

KLADDKAKA UTAN ÄGG OCH MJÖLK

25 min | 8 bitar

2 dl vetemjöl
1½ dl strösocker
1 dl kakao
1 tsk vaniljsocker
en nypa salt
1½ dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandel mjölk
¾ dl rapsolja
1 msk ljus sirap

Till servering
vispgrädde, t ex vispbar soja- eller havregrädde

Sätt ugnen på 175 grader. Smörj och bröa en springform, ca 20 cm i diameter.
Blanda ihop vetemjöl, strösocker, kakao, vaniljsocker och salt i en bunke.
Vispa ner mjölk, rapsolja och sirap i de torra ingredienserna. När du har en slät smet utan klumpar skrapar du ner den i den förberedda formen.
Grädda kladdkakan i 20 minuter. Ta ut och låt stå i några minuter innan du serverar den.

PRALINER MED PLOMMON OCH PORTVIN

45 min | 32 st

200 g torkade ekologiska plommon
40 ml portvin
300 g marsipan
400 g mörk choklad (67 %), smält

Blötlägg plommonen i portvinet i några dagar.
Mixa plommon och portvin i en matberedare.
Blanda med marsipanen.
På bilden har vi först täckt insidan av en pralinform med choklad som sedan fått stelna. Efter det pressades fyllningen ner och toppades med mer choklad.
Den enkla vägen är att helt enkelt rulla bollar av fyllningen, doppa i smält choklad och låta stelna i kylskåpet.

Pralinreceptet kommer från Lynn på Lynn Pilling Chocolatier i Malmö. Pralinen går även att köpa i butik och heter då Johan. Självklart finns det en rad andra helt veganska praliner att smaka på. www.lynnpillingchocolatier.com

Erbjudande!

Lynn Pilling Chocolatier erbjuder nu 15 % rabatt på sina praliner samt pralinaskar. Beställ på www.lynnpillingchocolatier.com och ange VEGO som kod, så får du rabatten.
Du kan även mejla din beställning till info@lynnpillingchocolatier.com.
Sugen?

Mer om kladdkaka!

Kladdkakans dag firas den 7 november och är ännu en strålande anledning att frossa i den populära chokladkakan. Men det är såklart helt okej att äta kladdkaka hela året om.

En grupp livsmedelsteknikstudenter vid Lunds universitet tog sig an uppgiften att ta fram en kakmix för vegansk kladdkaka. Mixen som bland annat består av kikärts- och mandelmjöl är helt glutenfri och blandas enbart med vatten och olja. Smakpanelen sa "precis lika god som vanlig kladdkaka", men arbetsgruppen tror dock inte att den kommer att få se butikshyllornas ljus.

Det finns lite olika teorier kring vem som faktiskt hittade på kladdkakan. Många hävdar att det var matskribenten Margareta Wickman som åt en förbaskat god kladdig chokladkaka i Paris. Hon fick receptet och det publicerades i Veckojournalen på 70-talet och blev enormt populärt runt om i landet.

MED NATURLIGA MINERALER FRÅN VÄXTRIKET

– Välj Helhetshälsa MultiOptimal®

Svenskt: Tillverkas i Helhetshälsas egen anläggning i Borghamn

Vegetarian- och veganvänligt: Fri från animaliska ingredienser

Med naturliga mineraler från växtriket: Kalcium från alger, kisel från bambu och jod från tång

Utan koppar: Eftersom vegetarisk kost har högt kopparinnehåll tillsätts inte detta i MultiOptimal®

Prova gärna några av våra andra Vegan Society registrerade produkter - se helhetshalsa.se

Egen svensk tillverkning

De flesta produkterna tillverkas eller förädlas i vår moderna produktionsanläggning i Borghamn.
Vi använder kapslar för att slippa onödiga tillsatser.

HELHETSHÄLSA ett naturligt val®

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och en hälsosam livsstil

www.helhetshalsa.se

SPARRIS, ÅH SPARRIS

Du ömtåliga delikatess

Underbart är… kort. Sparrisen är här, men säsongen varar bara knappt två månader, så det gäller att passa på.
Åtminstone om du vill äta den färsk och svenskproducerad.

TEXT **ANNA-MARIA STAWREBERG** FOTO **EVELINE JOHNSSON**

Sparrisen är en ömtålig liten växt som vill ha det varmt, soligt och gärna sandigt för att vara i sitt esse. Därför ber Anders Rörby, en av Sveriges få sparrisodlare och ägare till det lilla sparrisföretaget Skärgårdssparris, till vädergudarna under hela våren.

Först när jorden har blivit något så när uppvärmd vågar den nämligen sticka upp sina första späda knoppar, och då börjar det verkliga arbetet för Anders Rörby i Stockholms skärgård. Då räcker det inte längre med att bara be. Nu är det ogräsrensning och skörd som gäller.

Tittar man lite slarvigt ser det inte ut att finnas en enda sparris där ute på fälten. Men kisar man lite med ögonen ser man strax led på led av ljusgröna sparrisar som väntar på att förpackas och köras iväg till de restauranger som har tingat dem.

– När det blir tillräckligt varmt kan jag skörda två gånger om dagen, och då blir det inte mycket annat gjort än att syssla med sparrisen, säger Anders Rörby, som startade Skärgårdssparris på Gällnö för tio år sedan, lagom tills han skulle gå i pension och ville ha något vettigt att syssla med på dagarna.

RYKTET OM HANS och hustrun Kerstins sparris spred sig snabbt, och restauranger och krögare som Restaurang Volt, Restaurang J och Paul Svensson ställde sig i kö för möjligheten att servera något så unikt som närodlad, sprillans färsk sparris.

Sparrisen, som har rykte om sig att vara en delikatess, växer bara från maj och fram till midsommar. Därefter går det bara att äta antingen importerad eller fryst sparris, något som naturligtvis fungerar det också.

Den kan vara vit eller grön, och skillnaden är att vit sparris odlas under jord och grön sparris odlas ovan jord. Den vita blir oätlig så fort den kommer i kontakt med solen, den gröna älskar solen. Dessutom måste den vita sparrisen skalas, medan den gröna kan ätas som den är.

Sparrisen är en av våra dyrare grönsaker, men det är faktiskt en dyrbarhet som är späckad med nyttigheter. För det första innehåller den protein, ungefär 3 procent. Den innehåller även antioxidanter, kolhydrater och fibrer. Vill du få i dig kalium, kalcium, fosfor och E-vitaminer är det här rätt grönsak att njuta av. Här finns även A-vitaminer, B1 och B2 samt C-vitaminer.

För Anders Rörby är sparrisodlandet absolut inte någon han kan försörja sig på. Ett riktigt bra år kan han skörda närmare 750 kilo sparris, men då blir det långa arbetsdagar.

Snarare handlar det om en passion, om än en passion som innebär hårt arbete. För även om kallt väder är en av sparrisens värsta fiender finns det ytterligare fiender att bekämpa: rådjuren, som verkar uppskatta den lilla grönsaken precis lika mycket som vi tvåbenta gör.

– Rådjuren åt upp större delen av våra plantor för ett par år sedan, trots stängsel, vilket innebär att vi var tvungna att låta verksamheten vila hela förra året. Nu har vi köpt ytterligare 1 200 plantor och hoppas på att rådjuren håller sig långt borta, säger Anders Rörby.

FÖR ATT SPARRISEN ska vara säljbar, åtminstone i Anders Rörbys ögon, bör de vara pennsmala, raka och ståtliga. De får inte ha den minsta lilla krok på sig och de bör inte heller ha börjat slå ut. Då blir de istället till sparrispesto, som visserligen är mycket gott, men inte alls samma sak som att äta grönsaken alldeles färsk och spröd.

När sparrisen kikar fram i Sveriges grönsaksland är det inte helt ovanligt att det arrangeras sparrisfestivaler på olika restauranger. I år pågår sparrisfestivalen mellan den 5 och 27 maj. Ogillar du festivaler, eller vill tillaga din sparris på eget sätt kan du istället välja att prenumerera på sparris. Anders Rörby planerar nämligen att leverera sparris raka vägen hem till privata entusiaster.

FÖRVARING A OCH O
Sparrisen är både känslig och kinkig och den finner sig inte i att bli behandlad hur som helst. Då kroknar den och blir torrare än torrast. Bäst smakar den naturligtvis så nära inpå skörden som möjligt. Är du inte hungrig, eller har du inte tillgång till ett kök alldeles direkt efter, ansa den lite försiktigt, ställ den i ett glas med någon centimeter vatten och stoppa in i kylskåpet. Den vill alltså förvaras svalt, mörkt och fuktigt i väntan på att hamna i din mun.
Och du, tänk på att inte koka den för länge. Sparris ska vara lite al dente.

SPARRIS

Det finns så himla mycket du kan göra med vårens favorit. Krämiga soppor, pastarätter och frasiga smördegsflarn.

RECEPT **AMANDA HELLBERG**
FOTO **EVELINE JOHNSSON**

SPARRISSOPPA

30 min | 2/4 portioner

Här använder vi de sega ändarna på sparrisen till en buljong, för även om de är lite trådiga så är de fortfarande fulla av smak.
En skvätt vin och lite tryffelolja på det och du har dig en fantastisk förrätt för fyra eller en huvudrätt för två!

400 g färsk sparris
1 bit rotselleri, ca 50 g
1 morot
1 palsternacka
2 vitlöksklyftor
½ gul lök
2 msk persilja
några kvistar färsk timjan
1 liter vatten

1 schalottenlök, finhackad
1 ½ dl vin
1 potatis, tunt skivad
1 dl grädde, t ex havregrädde
salt
vitpeppar
olja till stekning

tryffelolja till servering

Börja med att skära bort de grova ändarna på sparrisen. Spara dem, och lägg de fina bitarna åt sidan så länge. Skala rotsellerin och skär den i några bitar.
Tvätta och skiva moroten och palsternackan grovt och tryck till vitlöksklyftorna med knivbladet så att de krossas.
Skär den gula löken i grova bitar.
Hetta upp olja i en gryta och fräs sparrisstjälkar, morot, rotselleri, palsternacka samt lök och vitlök en god stund utan att det tar färg. Slå på vattnet och tillsätt persilja och timjan. Låt buljongen koka i ungefär en timme, tills 4–5 dl av vätskan återstår. Sila av buljongen och spara den. Släng de sönderkokta grönsakerna.
Fräs schalottenlöken mjuk i lite olja. Slå på vinet och den hemkokta buljongen. Salta.
Lägg ner den skivade potatisen i grytan.
Ta de fina sparrisstjälkarna, skär dem i bitar och låt dem koka med, men lägg undan några till dekoration.
När potatisen och sparrisen är helt genomkokta, dra soppan från värmen. Häll av någon deciliter av buljongen i en kopp och spara den.
Häll i grädde och mixa soppan slät. Späd med buljongen i koppen tills soppan har perfekt konsistens, och smaka sedan av med mer salt och vitpeppar.

Hetta upp olja i en stekpanna och stek de resterande sparrisstjälkarna i några minuter. Salta under tiden och testa med en kniv om de är klara – det är gott om de är lite krispiga.
Servera soppan varm med nystekt sparris och några droppar tryffelolja.

VEGOS DRYCKESTIPS

Spier
Signature
Sauvignon
Blance
Semillion
Art.nr 2234
Pris 69 kr

SPARRISSALLAD MED AVOKADODRESSING

20 min | 4 portioner
För nötfri variant använd rostade solrosfrön istället för pinjenötter.

En lätt och krispig sallad med en krämig dressing, vad kan vara mer rätt? Sparris och apelsin är fantastiskt gott ihop, det fruktigt söta och sparrisens närapå lite beska smak är en match made in heaven. Vi har valt att steka sparrisen i grillpanna, men det går givetvis att göra salladen på kokt sparris också!

Dressing
1 citron, saften
1 mogen avokado
½ apelsin, saften
1 vitlöksklyfta, finhackad
örtsalt

1 apelsin
1 kruka krispsallad
1 rejäl näve solrosskott
½ rödlök, tunt skivad
1 paprika, strimlad
400 g färsk sparris
3 msk rostade pinjenötter
olivolja till stekning
flingsalt

Dressing
Lägg alla ingredienser i en bunke och mixa slätt. Smaka av med örtsalt och ställ åt sidan.

Skala apelsinen med kniv så att den vita hinnan försvinner, och skär den i små bitar.
Riv isär krispsalladen och fördela den och solrosskotten, löken, paprikan och apelsinen på 4 tallrikar.
Hetta upp en grillpanna och stek sparrisen hastigt, ringla över lite olja under tiden och salta ganska generöst. När sparrisen är mjuk men ändå krispig är den klar. Lägg upp den på tallrikarna med sallad och ringla över avokadodressingen. Toppa med rostade pinjenötter och servera direkt, gärna med ett gott bröd.

Silkestofu?
Silkestofu är en mjukare variant av tofu som du lättast hittar i asiatiska butiker eller på tetra i den asiatiska hyllan i välsorterade matbutiker.

SCRAMBLED TOFU MED STEKT SPARRIS

25 min | 2/4 portioner

För en extra lyxig brunch, sväng ihop en scrambled tofu och servera med lättstekt sparris och rostat bröd – det kommer att bli succé! Receptet räcker för fyra portioner som tillbehör till brunch, annars två portioner

400 g silkestofu
1 dl kokta kikärter
1 msk potatismjöl
2 msk näringsjäst, b-jäst
2 krm örtsalt
1 krm salt
1 krm lökpulver
svartpeppar
smör till stekning, t ex mjölkfritt

300 g färsk sparris
olja
salt

Mixa ihop silkestofu, kikärter, potatismjöl, b-jäst och alla kryddor utom peppar till en helt slät smet. Hetta upp smör i en stekpanna och häll i smeten. Rör om då och då, och hacka lite i den under tiden den steks. Låt den få fin färg innan den dras av värmen.
Skölj sparrisen och skär av den sega änden. Hetta upp olja i en stekpanna och stek den lätt i några minuter, salta ganska generöst under tiden. När sparrisen börjar mjukna är den klar.
Lägg upp scrambled tofu på tallrikar, toppa med stekt sparris, nymalen svartpeppar samt lite chiliflakes.
Servera med en kopp kaffe och rostad smörgås.

SAFFRANSPASTA MED SPARRIS OCH SVAMP

45 min | 4 portioner
För glutenfri variant använd glutenfri pasta.

Den här lättlagade pastan smakar ljuvligt av saffran, med mjuk svamp och krispig sparris som samsas i såsen. Pricken över i blir de långsamt rostade körsbärstomaterna som serveras till!

1 kvist körsbärstomater, cirka 200 g
250 g färsk sparris
250 g kastanjechampinjoner, skurna i fjärdedelar
2 schalottenlökar, finhackade
2 vitlöksklyftor, finhackade
¼ g saffran
4 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
salt och peppar
olivolja till stekning

bred pasta att äta till, typ fettuccine

Sätt ugnen på 225 grader.
Lägg tomaterna – med kvist och allt – i en form och ringla över lite olja och strö över lite salt. Rör runt så att oljan fördelas jämt över tomaterna. Baka dem i 30 minuter, tills de spruckit och blivit lite skrynkliga.
Sätt igång pastavattnet, för det här går fort!
Skär bort den nedre sega delen på sparrisen, och dela den sedan i cirka fem centimeter långa bitar. Hetta upp olja i en gryta och stek svampen tillsammans med löken och vitlöken, tills löken mjuknat. Tillsätt saffran och grädde och rör om ordentligt. Nu är det dessutom dags att börja koka pastan!
Lägg i sparrisen i saffranssåsen och smaka av med salt och peppar. Låt såsen puttra långsamt, och håll koll så att sparrisen inte blir överkokt. När den är mjuk men samtidigt krispig – det tar några minuter – så är såsen klar.
Vänd ner den i pastan och servera genast med ljumna, rostade tomater.

FLARN MED SPARRIS OCH TOMATER

30 min | 4 portioner

Med en sån himla fin råvara som färsk sparris så är det faktiskt helt onödigt att krångla till det. Låt den spela huvudrollen på enklast möjliga sätt, till exempel genom att helt sonika lägga den på smördeg med några få, fina kompisar.

4 plattor smördeg
4-5 msk färskost, t ex Oatly på-Mackan
6-8 körsbärstomater, skivade
½ rödlök, tunt skivad
10 sparrisstjälkar
chiliflakes
örtsalt

Sätt ugnen på 225 grader.
Lägg smördegsplattorna på en plåt och picka dem lätt med en gaffel.
Bred ut generöst med färskost på plattorna, men lämna en kant runtom.
Skär bort den grova änden på sparrisen och dela den sedan på längden.
Fördela tomat, lök och sparris på smördegsplattorna och krydda med örtsalt och chiliflakes.
Grädda i ugnen i ungefär 20 minuter tills smördegen blivit puffig och fått fin färg.

DEN GODA GRYNEFFEKTEN.

La cucina originale är ekologiska grynblandningar som passar lika bra till middag som till frukost, bakning och desserter. Grynerna har en härlig konsistens och ger både njutning och välmående – dessutom håller de dig behagligt mätt. Länge.

En tusenårig tradition i medelhavsköket, färdig att njuta på 10 minuter.

Recept i samarbete med Green Kitchen Stories.

För inspiration och recept,
besök **zeta.nu** eller **#gryneffekten**

ZETA
FERNANDO DI LUCA

Från en familj där mat är kärlek.

För jordbrukarnas framtid och ekonomi, Sveriges livsmedelstrygghet, vår tillgång till lokalodlade grödor, klimatet, åkermarken och våra värdefulla vildbin.

Baljväxter är lösningen!

CECILIA MAYER LABBA
Bioingenjör, Chalmers Livsmedelsvetenskap

VISSTE DU att Sverige skulle kunna bli helt självförsörjande på grönt protein? Att vi har fantastiska förutsättningar för att odla en mängd olika baljväxter, här uppe i kalla Norden? Ja, det är faktiskt så att baljväxter kan rädda världen på flera sätt.

När jag var barn drömde jag om att rädda världen. Jag ville bli sophämtare. För mig var nämligen skräp jordens mest konkreta problem. Med tiden (och sex års studiemedel, tack CSN!) utvecklades det här med sophämtning till forskning. Mitt område är livsmedelsvetenskap, närmare bestämt med den kanske lite oväntade kombon bakterier och baljväxter. Baljväxter är ett begrepp för alla bönor, ärter och linser samt kikärter, jordnötter, lupin, alfalfa och klöver. Härunder finns flera hundra ätbara sorter och Sverige råkar ha bra förutsättningar för att odla många av dem. Just nu ser vi baljväxternas renässans ta form och det med en helt ny status – från krigsmat till trendig framtid. Allt fler inser att baljväxter är supermat, på riktigt. De är fulla med proteiner, mineraler, kolhydrater, vitaminer och en rad bioaktiva ämnen med hälsofrämjande egenskaper. De har minimal negativ miljöpåverkan och i jämförelse med animaliska produkter är skillnaden nästan löjligt stor.

Baljväxter kan förbättra jordstrukturen och öka kolinlagringen i marken och de samarbetar med bakterier för att lagra in kväve från luften till jorden. Det kallas förfruktseffekt och är en slags omvänd miljöpåverkan. Effekten kvarstår till nästkommande sådd, vilket bland annat gör att behovet av kvävegödsling minskar. Kvävegödsel är en stor miljöbov, så det är goda nyheter. Som kronan på verket blommar baljväxter vackert och ger pollen och nektar till våra utrotningshotade vildbin. Det är alltså något vi alla borde ha i våra trädgårdar och balkonger, inte bara ute på åkern.

Jag växte upp i Gällivare, tio mil norr om polcirkeln. I december försvinner solen för fyra veckors polarnatt och sommaren är kort men intensiv med sin midnattssol. Till och med här, på en av Sveriges mest svårodlade platser, växer baljväxter. Inte sojabönor och kikärter, men varianter som har anpassat sig till klimatet.

Vi har en lång historia av att odla baljväxter i Sverige. Ärter, bönor och linser har i hundratals år ätits färska, groddade, kokade, i pannkakor, som gröt, välling och i bröd. I takt med att jordbruket blev mer storskaligt och animaliefokuserat fasades baljväxtodlingen ut och många sorter försvann. En del har bevarats, men resten, med sina unika egenskaper och klimatanpassningar, är borta för alltid. Trots den genetiska förlusten finns många sorter kvar som passar för kommersiell odling, till exempel le puy-linser, gotlandslinser, rättviksärt, borlottibönor, kidneybönor, svarta bönor, vita bönor, gråärt, alfalfa, sötlupin, spritärt, brytbönor, åkerbönor, skärbönor, kobönor, yin yang-bönor, tranbärsbönor, sockerärt och i de varmaste växtzonerna: sojabönor. (Bara de vackra namnen gör en ju hungrig, eller hur?)

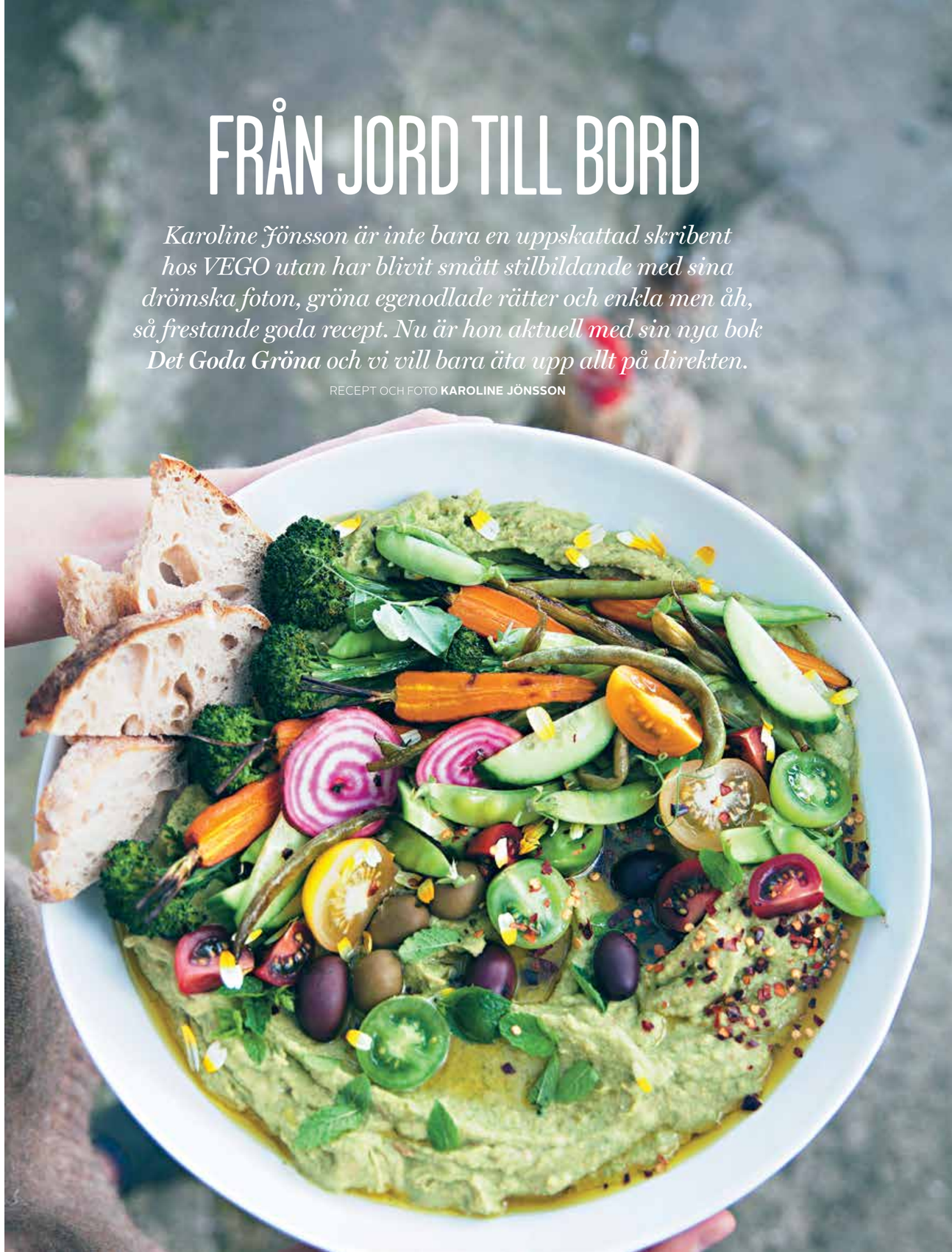
Under år 2016 användes endast 2,5 procent av Sveriges åkermark till baljväxter, samtidigt som vi importerade flera hundra tusen ton av något vi faktiskt kan producera själva. Faktum är att vi skulle kunna bli självförsörjande på grönt protein. Inte bara i form av baljväxter och redan etablerade grödor, utan också med t ex svensk quinoa, hirs, teff och amarant.

Min mission idag är samma som när jag var barn: Jag vill bidra till en bättre värld. Som forskare och vegan ser jag att veganism ofta upplevs som ett hot för jordbrukare. Vi ställs mot varandra i försvarspositioner istället för att mötas i synergi. Jag vet att vi kan uträtta stordåd tillsammans för syften som gynnar alla parter: Jordbrukarnas framtid och ekonomi, Sveriges livsmedelstrygghet, vår tillgång till lokalodlade grödor, klimatet, åkermarken och våra värdefulla vildbin. Speciellt i en tid som nu, där missförstånd, hat och fientlighet tar allt större plats. Vi måste alla hjälpas åt att överbrygga dessa barriärer och tillsammans gå mot ett långsiktigt hållbart jordbruk.

FRÅN JORD TILL BORD

Karoline Fönsson är inte bara en uppskattad skribent hos VEGO utan har blivit smått stilbildande med sina drömska foton, gröna egenodlade rätter och enkla men åh, så frestande goda recept. Nu är hon aktuell med sin nya bok ***Det Goda Gröna*** *och vi vill bara äta upp allt på direkten.*

RECEPT OCH FOTO **KAROLINE JÖNSSON**



Så Karoline, berätta om din nya bok!

– Det goda gröna är boken där jag har fått kombinera två hjärtefrågor: växtbaserad mat och hemodling. Så förutom recept delar jag också med mig av mina erfarenheter av att odla grönsaker, bygga kompost, jordförbättra, lagra råvaror etc. Alla ingredienser till recepten kan man såklart också köpa i mataffären, så boken kan användas som vilken kokbok som helst ifall man inte har trädgård eller odlingsintresse.

Vad har du egentligen för matfilosofi?

– Mat som ger verkligt bra magkänsla – den ska vara snäll mot djur, natur och dig! Sen vill jag underlätta för alla som vill närma sig den växtbaserade kosten genom att sänka trösklar och göra ganska enkel och snabb mat utan alltför många ingredienser.

Man blir lätt frestad att skaffa trädgårdsland och börja odla, är det så enkelt som du får det att låta?

– Det är lite olika, vissa saker växer helt överstyr medan jag har fått kämpa mer med annat. Det är t ex först denna säsongen jag har lyckats få ordentlig storlek på rödbetorna, som tidigare mest sett ut som rädisor. Som med allt blir man ju bättre och bättre med tiden och jorden blir i regel också bättre med åren om man jobbar med den. Syftet med boken är också att ge lite genvägar till att komma igång med sitt odlande fortare. Jag ger tips på vilka grödor som ger särskilt bra skörd, vad som är lite knepigare och vilka grödor man ska satsa på för att ha egenodlat mitt i vintern.

Vad är det bästa med att odla sin egen mat?

– Kopplingen man får till kretsloppet, jorden, maten. Att mitt i februari, när allt är grått och naturen sover, fortfarande kunna laga mat helt eller delvis med hemodlade råvaror.

Hur skulle du säga att din matlagning har förändrats sen du började odla själv?

– Jag blev vegetarian samtidigt som jag började odla. Då ville jag helt enkelt inte äta djur och med det följde ett uppvaknande i många andra frågor också. Jag började intressera mig för att laga mat från grunden med hela råvaror och även med så lite tillsatser och så giftfritt som möjligt.

Klyschig fråga, men var får du egentligen din inspiration ifrån?

– Genom att vara hungrig har jag fått många bra idéer!

Har du några favoritrecept i boken som vi bara måste testa?

– Jag är lite särskilt förtjust i hushpuppies, marmorerad örtfläta, örtsvängd midsommarsallad, massageoljan med granskott, tom kha hed och blåbärscheesecaken!

HUMMUS HARVEST BOWL

15 min | 4 portioner

Det spelar liksom inte särskilt stor roll vad du har lyckats odla i trädgårdslandet eller vad du har hittat i affären eller på bondens marknad – här kan man ta precis vad man har eller vilka grönsaker som man för säsongen håller mest kära. Skörden och din goda smak får bestämma vad du vill servera tillsammans med en gigantisk skål av den här fantastiska hummusen och en bit bröd.

1,2 liter kokta gula ärtor (ca 500 g torkade)
ca 1 dl kokvatten eller vatten till lagom konsistens
1 ½ dl olivolja
½ liter nässlor, lite lätt packade
1 citron, saften
1 vitlöksklyfta
1 ½ tsk spiskummin
1 ½ tsk mald koriander
1 tsk svartpeppar
1 tsk chilipulver
½ tsk sesamolja
salt

Kör alla ingredienser i en mixer. Smaka av och krydda eventuellt mer om det behövs. Servera med blandade ugnsrostade rotfrukter, uppskurna grönsaker och ett gott bröd.

MARMORERAD ÖRTFLÄTA

12 timmar + 45 min | 1 fläta

Med kanelbullskonst i åtanke började jag baka ut ört- och vitlöksbröd på samma vis, vilket resulterade i vackra bröd med mycket smak. De pryder varenda sopp- eller salladsmiddag och blir kronan på verket på buffén.

10 g färsk jäst
3 ½ dl kallt vatten
8 dl vetemjöl
¾ msk salt

Pesto
ca 7 dl lätt packade örter
½ dl solrosfrön eller valfria nötter
½ dl olivolja
1 vitlöksklyfta
salt, svartpeppar

Lös upp jästen i vattnet och rör snabbt ihop med mjöl och salt till en deg. Täck bunken med plastfolie och låt degen jäsa i rumstemperatur över natten eller ca 12 timmar.

Kör ingredienserna till peston i en mixer.

Stjälp upp degen på mjölat bakbord. Knåda ihop degen och kavla ut en rektangel på ca 40×50 cm. Bred på fyllningen och rulla ihop som när du gör kanelbullar. Skär degen mitt itu på längden men låt den sitta ihop i ena änden. Vinkla snittytan upp och tvinna deglängderna om varandra.
Lägg degflätan på en bakplåtspappersklädd plåt och låt jäsa i ytterligare 30 minuter. Sätt under tiden ugnen på 250 grader.
Sätt in plåten med brödet och sänk värmen till 220 grader. Sänk värmen till 200 grader efter 15 minuter och grädda i ytterligare 15 minuter. Låt svalna på bakgaller.

GRÖN BÖNWRAP

15 min | 4 portioner

Har man inte handlat hem något tunnbröd och inte orkar baka själv kan man göra det riktigt lätt för sig och istället linda in alltsammans i ett kål- eller salladsblad. Jag tycker personligen om att använda savoykål, men tycker man att det är lite tuggigt eller för ”kåligt” kan man välja krispig sallad.

2 gula lökar, strimlade
3 stjälkar blekselleri, skivade
1 tsk stötta korianderfrön
1 tsk malen spiskummin
salt
svartpeppar
3 msk tomatpuré
400 g kokta svarta bönor
400 g kokta blandade bönor

Till servering
kål- eller salladsblad
färsk koriander
salladslök, skivad
ärtskott
krasse

Fräs lök och selleri i olja tills sellerin börjar mjukna och löken får färg. Tillsätt kryddorna och stek ytterligare någon minut och tillsätt sedan tomatpurén. Stek ett par minuter, tillsätt bönorna, rör samman allt och låt bönorna bli varma.
Servera i kål- eller salladsblad tillsammans med färsk koriander, salladslök, ärtskott och krasse.

ISTE

2 timmar | 3 liter

Iste, denna enkla men trevliga måltidsdryck som är festlig att duka fram till middagsbjudningar eller bra att ha stående i kylen om sommaren, så att man ser till att dricka ordentligt under heta dagar i solen.

3 l vatten
3 tepåsar rött te
2 msk agavesirap
3 kvistar citronmeliss
10 jordgubbar i bitar
1 persika i bitar
1 citron

Koka upp vattnet, lägg i teet och låt det dra ett par minuter.
Söta med agavesirap och lägg i kvistar av citronmeliss samt bitar av jordgubbar och persika. Låt svalna.
Pressa i saften från en halv citron, skiva upp den andra halvan och lägg i skålen med teet. Ställ svalt och låt gärna dra ett par timmar.

MOROTSKAKA

60 min | 8–10 bitar
För nötfri variant hoppa över frostingen.

Morotskakan har stått sig genom tiderna som en av mina absoluta favoriter! Sedan jag började äta allt mer växtbaserat har jag fått redigera receptet och nu är den fri från både ägg och mejeriprodukter – men godare än någonsin. Vive le växtkraft! Frostingen kräver lite förberedelse så ett tips är att lägga cashewnötterna i blöt innan du sätter igång med själva kakan.

4-5 dl rivna morötter, ca 3 st
5 dl siktat dinkelmjöl
3 ½ dl havremjölk
2 dl socker, t ex strö- eller kokossocker
1 ½ dl rapsolja
½ dl psylliumhusk
1 ½ msk bakpulver
2 tsk kanel
¾ tsk stötta kardemummakärnor
1 tsk salt

Frosting
3 dl cashewnötter, blötlagda i 5 timmar
1–1 ½ dl vatten
1–2 msk agavesirap eller 5 urkärnade dadlar
½ citron, saft och rivet skal
1 krm vaniljpulver

Sätt ugnen på 175 grader.
Blanda samman samtliga ingredienser i en bunke och rör till en slät smet. Smörj och bröa en form eller klä den med bakplåtspapper och häll i smeten. Grädda kakan mitt i ugnen ca 45 minuter eller tills en provsticka kommer upp torr. Låt kakan svalna helt.

Frosting
Häll av vattnet från de blötlagda cashewnötterna. Mixa samman samtliga ingredienser till frostingen och bred över kakan. Låt gärna kakan stå svalt någon timme innan servering.

Det Goda Gröna (Norstedts) är Karoline Jönssons andra kokbok och hon fortsätter att leverera hisnande vackra foton av lika häpnadsväckande god mat. Det är recept blandade med odlingstips som får oss alla att vilja gräva ner händerna i myllan och sätta igång.

STEFAN NILSSON är en av Sveriges främsta trendexperter och nu blir han en del av VEGO! I varje nummer plockar han fram det snyggaste inom inredning och design, med betoning på grönt, eko och hållbarhet.

Nya vanor

Förra året hade jag ett anti-konsumtions-år, eller min egen variant av buy-nothing-year. Jag vet inte om jag var så himla duktig som jag hade hoppats. Jag försökte... Och jag fick massor av intressanta tankar i huvudet om min egen och andras konsumtion. I år kan jag fortfarande köpa en ny vas bara för att det är fredag, men den måste antingen vara återbrukad, ha ett bättre materialval eller kanske ha en miljötanke vid konsumtionstillfället (jämför med det amerikanska konceptet ”buy one – give one”, alltså när jag köper något så startar en välgörenhetsgrej någonstans). Bättre grejer och bättre för miljön!

SKOGEN SOM INSPIRATION

Jag gillar verkligen danska Muubs. Det finns något otvunget och enkelt över deras produkter, nästan som om man kan göra det själv. Och om man inte orkar gå ut i skogen för att hitta en snygg gren till toaletten på landet så kan man faktiskt köpa en. Bra att veta. En toapappershållare helt gjord i trä utan några tillsatser kostar 219 kronor.
www.muubs.com

Smarta trasmattor

Flera av modekedjorna i Sverige har haft insamlingskampanjer. Ofta mals textilier ned eller lämnas till välgörenhet men i Sverige har finska Finlayson samlat in gamla textilier för att tillverka snygga trasmattor. Allt vävs i Finland. En matta på 45x135 cm kostar 499 kronor.

MILJÖSNÄLLA TEXTILIER

De stora kedjorna har förstått att vi måste adressera miljöfrågan. De kommer kanske aldrig komma upp i 100 % miljömärkning, men de inser att man måste närma sig frågan. Först var kanske H&M som lyckades skapa en hype kring Conscious Collection – som är bra, men inte helt Svanen-märkt och kontrollerad. Nu i vår kommer Jotex att ha alla sina textilier klassade som Better Cotton Initiative (BCI). Men badhanddukarna och sängkläderna i serien Zack är helt i ekologisk bomull och hårt kontrollerade enligt Global Organic Textile Standard (GOTS).
www.jotex.se

SPIRALIZER 2.0

Kenwood har lanserat sin nya elektriska Spiralizer. Förvandla grönsaker till tunna spiralband och nudlar. Spiralizer har tre sorters knivar och gör pappardelle med tjocka band, linguine som tunna nudlar och tagliatelle med krispiga spiraler. Kostar 699 kronor.

SPEGLA DIG I SKANDINAVISK DESIGN

Den här spegeln är framtagen med klassisk skandinavisk träteknik, alltså böjträ. Line Depping och möbelföretaget Skagerak har experimenterat med ask och använder egentligen inget lim, utan det är bara spegel och trä. Bra och miljövänligt. En stor spegel kostar 2 695 kronor.
www.skagerak.dk

sweden eco

100 % VEGANSKT godkänd av Djurens Rätt

Låt huden stråla med fräsch morotsolja.

Morotsoljan är en exklusiv ansiktsolja som ger huden näring och lyster på djupet. Nu kan vi stolt berätta att Rosenseriens produkter är veganmärkta. Morotsoljan är även ekologisk, som alla våra produkter, och som en ytterligare garanti miljömärkt med Svanen. Naturlig hudvård ska kännas bra.*

Vinnare av Guldäpplet 2012 Hälsa

carrot oil

ROSENSERIEN

”En skön, len ansiktsolja som glider in i huden – ger fukt, näring och en fin lyster. Doftar förföriskt och passar bra som extra fuktgivare vintertid.”
Tidningen Hälsa

ROSENSERIEN
BY ROSES FROM NATURE

NORDIC ECOLABEL 3090 0068

www.rosenserien.com, tel: 0123-104 51
*Gäller ej produkterna cleansing cream, footcream och lip balm som innehåller bivax.

Rosenserien säljs hos utvalda salonger, hälsokostbutiker och Life

FOTO OSCAR LINDGREN

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

Res med stil

Märket 15:21 gör fina accessoarer av kork – ett material som är snyggt, miljövänligt och lika tåligt som läder. Den här passhållaren är perfekt att ta med på vårens weekendresa. **Pris 370 kr på www.1521store.com.**

Smycken med budskap

The Hungry Elephant gör stilrena smycken där varje berlock har en egen historia. Bland annat beskriver de att medkänsla är din bästa accessoar. Visa det genom att bära detta vackra V. Karuna V och Wire V köper du för **134 kr** på **www.thehungryelephant.com**. Där kan du även läsa mer om smyckenas betydelse.

Sätt färg på vardagen

Shimmer waves i färgen blush från The Body Shop får dig att glittra som den stjärna du är. The Body Shop säger nej till djurtester och erbjuder flera produkter som är fria från animaliska ingredienser. Hos www.vegobeauty.se finns en uppdaterad lista på vilka produkter som är veganska.
Pris 265 kronor. www.thebodyshop.com.

Väck håret till liv

Nu är det dags att ta av sig vintermössan och visa håret i dagsljus. Gör dig redo med produkter från det djurvänliga hårvårdsmärket Maria Nila. Produktserien True Soft är speciellt anpassad för trött och slitet hår. True Soft Palett Trio köper du för paketpriset **469 kr** på **www.lyko.se.**

Klackar med klass

Wills Vegan Shoes erbjuder flera eleganta och coola skor som är etiskt tillverkade i djurvänliga material. Modellen Smart Courts passar lika bra på jobbet som till vardags och går att köpa för 850 kr på **www.wills-vegan-shoes.com**.

Praktisk och elegant

Befria händerna och slipp bära runt på handväskan i onödan. Hipster for Sisters väskor är inte bara eleganta utan även praktiska då de lätt kan justeras om från axelbands- till midjeväska. Den här modellen heter Convertible Belt Bag i färgen Gunmetal. **Pris 1 650 kr.**

Inget säger vår som ett par krispigt vita sneakers i konstgjort läder från märket Good Guys Don´t Wear Leather. Den här modellen heter Samo och finns att köpa i svart och vitt hos **www.greenlaces.se**. **Pris 1 295 kronor**.

ENKEL OCH GOD – VECKOMENY

Vardagsmat ska inte vara krånglig, snarare raka motsatsen. Enkel, kravlös, billig, snabb, okomplicerad och framför allt god. När man trillar in i köket efter en dag av jobb eller plugg ska man inte behöva tänka, så det har vi gjort åt dig! Resultatet? Vår veckomeny!

RECEPT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Refried beans är en superbra rätt eftersom det görs på sådant du säkert redan har hemma i skafferiet och kylen. Den är god som den är, men testa gärna med ranchdressingen på avokado som finns under tisdagens recept.

REFRIED BEANS MED RISSALLAD

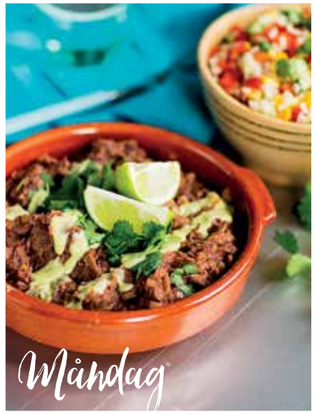
15 min | 4 portioner

Refried beans
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor
olivolja att steka i
1 tsk anchochilipulver
1 tsk paprikapulver
2 burkar kidneybönor à 400 g, ca 6 dl kokta
1 ½ dl vatten
½ msk flytande grönsaksfond
salt
svartpeppar

Rissallad
kokt fullkornsris för fyra personer
1 röd paprika, finhackad
10 cm gurka, finhackad
1 tomat, finhackad
1 dl majskorn
½ dl färsk koriander, finhackad
1 lime, saften

Refried beans
Fräs den gula löken och vitlöken i lite olivolja tills löken mjuknar och får lätt med färg.
Krydda med anchochili och paprikapulver. Låt fräsa på i en minut.
Skölj kidneybönorna och vänd ner tillsammans med vatten, grönsaksfond, salt och svartpeppar. Låt bubbla på i fem minuter.
Mixa allt hyfsat slätt med hjälp av en stavmixer.

Rissallad
Blanda ihop alla ingredienser till salladen i en skål. Servera dina refried beans tillsammans med rissalladen.



Poké bowl har börjat bli supertrendigt och har blivit lite av en skål fylld med allt du tycker om. Här kör vi snabba kikärter i en BBQ-dressing. Lägg till och dra ifrån tills du har en mumsig sallad som du bara vill slänga dig över.

POKÉ BOWL MED RANCHDRESSING

15 min | 4 portioner

2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
olivolja att fräsa i
1 ½ dl färdig BBQ-sås
1 klyfta rödkål, strimlad
½ salladshuvud, strimlat
2 morötter, grovt rivna
2 salladslökar, fint skivade
kokt quinoa för fyra personer

Skölj kikärterna och fräs sedan i lite olivolja tills de börjar få färg. Häll på BBQ-såsen och låt koka in något. Klart!
Fyll en skål med BBQ-kikärter, rödkål, sallad, morötter, salladslökar och quinoa. Toppa med ranchdressingen på avokado.

Ranchdressing
1 avokado
2 ½ dl vatten
1 citron, saften
½ tsk lökpulver
½ tsk vitlökspulver
½ tsk paprikapulver
½ tsk salt
svartpeppar

Mixa ihop samtliga ingredienser till en slät sås.

VEGOS DRYCKESTIPS

Cameleon
Malbec
Art.nr 6581
Pris 90 kr

Det här är möjligtvis en stressad lunch, men kanske främst en lyxigare frukostmacka eller läckert mellanmål. Dill och avokado möts alltför sällan, de passar ju så bra ihop.

AVOKADOTOAST MED DILL

5 min | 4 mackor

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd

4 mackor surdegsbröd
olivolja
4 avokador
½ citron, saften
½ dl finhackad dill
2 msk rostade pinjenötter
salt
svartpeppar

Stek surdegsbrödet i olivolja så att det får fint med färg på båda sidor.
Dela avokadorna och gröp ur fruktköttet. Mosa sönder med en gaffel och blanda med citronsaft och dill. Bred ut på brödskivorna och toppa med rostade pinjenötter, salt och peppar.

Lök- och potatissoppa är det redan många som älskar. Här har vi lagt till fänkål och fänkålsfrön för en ny, jättegod twist på klassikern.

POTATIS- OCH FÄNKÅLSSOPPA

15 min | 4 portioner

800 g mjölig potatis
2 fänkålsstånd
2 gula lökar, skivade
olivolja att fräsa i
1 liter vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
2 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 tsk fänkålsfrön, mortlade
salt
svartpeppar

Skala potatisen och skär i bitar.
Halvera fänkålsståndet och skär bort den hårda roten. Dela fänkålen i bitar.
Fräs potatis, fänkål och gul lök i lite olivolja tills allt får färg och fänkålen mjuknar något. Häll på vattnet och buljongtärningar och koka upp. Låt sjuda tills potatisen är mjuk.
Mixa soppan slät tillsammans med grädde, mortlade fänkålsfrön, salt och peppar. Koka upp på nytt.
Servera soppan med en skiva gott bröd.

Sötpotatisen blir underbart krämig när du kokar den, perfekt att lägga mellan två frasiga tortillabröd. En snabb tacofavorit du kommer att göra om och om igen.

SÖTPOTATISQUESADILLAS

25 min | 4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd

2 stora sötpotatisar, ca 800 g
½ dl vatten
2 limefrukter, saften
2 tsk chipotlepasta, finns i texmex-hyllan
2 tsk spiskummin
1 tsk mald koriander
salt
svartpeppar
1 burk svarta bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
4 mellanstora tortillabröd
rapsolja att steka i

Skala sötpotatisen och dela i mindre bitar. Koka mjuk i vatten.
Mosa eller mixa sönder tillsammans med vatten, limesaft, chipotlepasta, spiskummin, koriander, salt och peppar.
Skölj de svarta bönorna och vänd ner. Bred ut fyllningen på hälften av bröden. Lägg på resterande tortillabröd och stek dem sedan gyllene i lite olja.

Lördag

Ah! Pastagratäng! Här med krämigaste såsen gjord på blomkål. Gör ett test och se om middagsgästerna kan gissa vad såsen är gjord på.

PASTAGRATÄNG MED FÄRSSÅS OCH KRÄMIG BLOMKÅLSPASTA

30 min | 4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta

Färssås
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
olivolja att steka i
500 g sojafärs
1 burk krossade tomater à 400 ml
2 tsk torkad basilika
salt, svartpeppar

Krämig blomkålspasta
500 g makaroner
1 stort blomkålshuvud, ca 800 g
2 dl vatten
2 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 msk näringsjäst, kan uteslutas
1 msk flytande grönsaksfond
1 tsk lökpulver
1 tsk vitlökspulver
salt, svartpeppar

Färssås
Fräs den gula löken och vitlöksklyftorna i lite olivolja tills löken mjuknar något.
Rör ner sojafärsen och låt steka med i några minuter. Häll på resten och låt allt puttra ihop i några minuter. Sprid ut i en gratängform.

Krämig blomkålspasta
Koka makaronerna enligt anvisningarna på förpackningen.
Dela blomkålshuvudet i mindre bitar och koka dem mjuka i vatten. Släng ner i en mixer eller matberedare tillsammans med vatten, grädde, näringsjäst, grönsaksfond, lökpulver, vitlökspulver, salt och peppar.
Mixa till en slät sås. Blanda med pastan och sprid ut över färsen.
Gratinera i 200 grader i 15-20 minuter eller tills gratängen har fått fint med färg.

Risotto görs på ris. Bönotto görs på bönor. Annars är de ganska lika: Krämiga som tusan och smakrika så att det slår gnistor.

VIT BÖNOTTO MED SPENAT

15 min | 4 portioner

1 gul lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
olivolja att steka i
1 påse babyspenat à 70 g
2 burkar vita bönor à 400 g, ca 6 dl kokta
3 dl vatten
½ msk flytande grönsaksfond
1 citron, rivet skal och saft
1 tsk torkad rosmarin
salt
svartpeppar

Fräs den gula löken och vitlöken i lite olivolja tills löken mjuknar och blir lätt transparent.
Hacka spenaten grovt och vänd ner i stekpannan. Vänd runt så att spenaten släpper sin vätska.
Skölj bönorna och vänd ner tillsammans med vatten, grönsaksfond, citronskal, citronsaft, rosmarin, salt och peppar.
Låt puttra på i några minuter så att lite av vätskan kokar bort och allt tjocknar något.
Mixa lätt med en stavmixer så att delar av bönotton blir till puré. Detta för att du ska få en krämig bönotto.

En frasig french toast går alltid hem. Här har vi uppdaterat den med kokosflingor och en supersnabb sylt på björnbär och chia.

KOKOS-FRENCH TOAST MED BJÖRNBÄRSCHIA

10 min | 4 portioner

Kokos-french toast
6 skivor vitt formbröd
1 dl vetemjöl
2 ½ dl kokosmjölk eller kokosdryck
1 tsk vaniljsocker
en nypa salt
2 dl kokosflingor

Björnbärschiasylt
200 g björnbär, frysta
2 msk lönnsirap, eller mer efter smak
2 msk chiafrön

Kokos-french toast
Dela skivorna på diagonalen till trianglar.
Vispa ihop vetemjöl, kokosmjölk, vaniljsocker och salt i en djup tallrik.
Häll upp kokosflingorna på en annan tallrik.
Vänd brödtrianglarna först i smeten och sedan i kokosflingorna.
Stek gyllenbruna i lite olja eller smör (t ex mjölkfritt).

Björnbärschiasylt
Tina björnbären och mixa sedan ihop med lönnsirap och chiafrön. Låt stå i 15 minuter.

Servera kokos-french toasten med björnbärschia och lite extra lönnsirap.

FOTO TUALA HJARNØ

Kaxiga och underbara KÖPENHAMN

Köpenhamn är som en kaxig kompis som gärna berättar om allt den är bra på, men som samtidigt har en charm som är svår att värja sig mot. Det är, med risk för att låta tjatig, staden som har allt – inte minst vegokäk. Vi tog en weekend i wonderful Copenhagen och upptäckte allt värt att upptäcka.

TEXT **MATTIAS KRISTIANSSON**

Ja, Köpenhamn har något speciellt över sig. Invånarmässigt är Köpenhamn i storlek med Stockholm men med ett självförtroende som en internationell metropol. Det känns liksom större och pampigare bara man stiger av på perrongen på Hovedbanegården. Det är även kontrasternas stad med hektiska shoppinggator och lugna pittoreska kvarter med gemytliga pubar. Gamla sekelskifteshus möter den senaste arkitekturen och klassisk dansk husmanskost går hand i hand med de trendigaste gastronomiska upptäckterna.

Ett enkelt tips är att bara gå och låta staden visa dig vägen. Gågatan Strøget är ett självklart val, men glöm inte bort att bakgatorna bjuder på minst lika kittlande upptäckter i form av små designbutiker, secondhand-ställen, fik och annat trevligt.

När det kommer till vegokäk så finns det faktiskt riktigt många, speciellt med tanke på att danskarna äter mest kött i världen. Det kan vara lite kämpigt att förklara på köttställen vad det faktiskt är du äter och inte äter. Kunskapen varierar minst sagt, så håll er till listan nedan så blir det inga problem.

FAKTA KÖPENHAMN

Huvudstad i Danmark med 1,2 miljoner invånare. **Valuta:** Dansk krona (DKK) **Ta sig hit:** Flyg till Kastrup eller tåg från Sverige. **Sevärdheter:** Den lille havfrue, Rådhuspladsen, Vår frälsares kyrka, Papirøen, Strøget, Nyhavn och Christiania.

CAFÉ Ñ VEGAN

Ett litet café man lätt missar, men som är helt veganskt med allt från frukost och lunch till brunch och middag. Det kanske inte ser så mycket ut, men maten är härligt rustik och riktigt god. Värt ett besök!
Blågårdsgade 17
www.cafe-n-2200.dk

NATURBAGERIET

Är du inte vegan är det Lagkagehuset som gäller om du vill få tag på ett wienerbröd. Är du vegan blir det knepigare, men då finns Naturbageriet. Här finns frasiga sniglar, spandauer, birkes samt andra danska sötsaker.
Fredriksborggade 29
www.land-bageriet.dk

DEN ØKOLOGISKE PØLSEMAND

Du måste ju äta en dansk pølse när du besöker Danmark och då är det hit du ska. Jepp, precis som vanligt, i bröd eller som french hot dog. Toppad med senap, ketchup, gul lök, rostad lök och saltgurka. Det är märkligt hur något så enkelt kan vara så gott. Finns på flera ställen runt om i Köpenhamn.
Købmagergade 52A
www.døp.dk

MADENITALY

Precis vid ingången till den gigantiska food courten Copenhagen Street Food, ett stenkast från Nyhavn, ligger denna pärla. Vi har inte smakat pizza som denna någon annanstans. Hälften veganskt, hälften lakto-vegetariskt och brutalt gott.
Trangravsvej 14
www.madenitaly.dk

42 RAW VEGAN

Lite av en föregångare när det kommer till raw i stan. Nu är långt ifrån allt raw här, men kärleken för fräsch och ren mat lever kvar. Lasagne, burgare, mackor, bowls, bakverk och juicer. Här hittar du garanterat något att mumsa på.
Pilestraede 32
www.42raw.dk

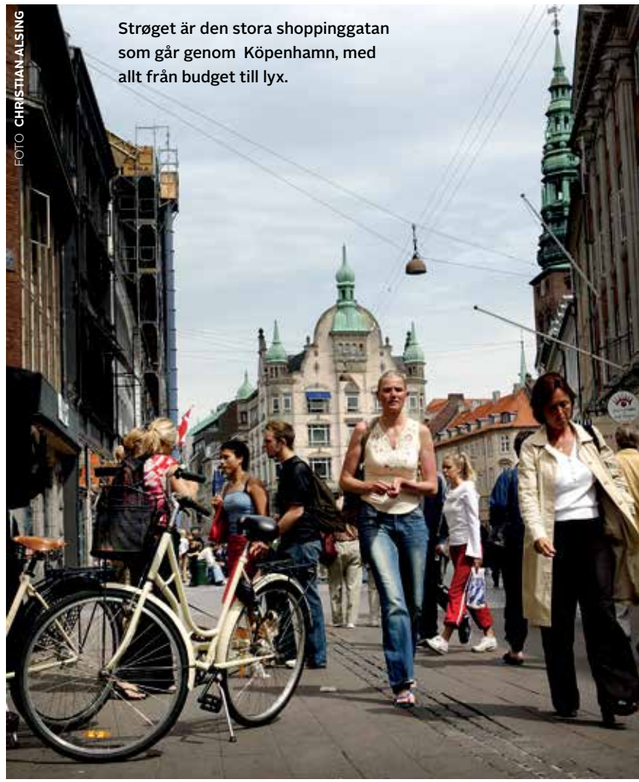
GREENBURGER VEGAN

En helt vegansk snabbmatsrestaurang med burgare, pommes,

FOTO ANDERS BØGILD/TIVOLI

Tivoli är Danmarks mest besökta resmål. Tivolit byggdes 1843 och har en av världens äldsta fungerande berg- och dalbanor.

FOTO CHRISTIAN ALSING



Strøget är den stora shoppinggatan som går genom Köpenhamn, med allt från budget till lyx.

FOTO ULF SVANE

En vegansk kanelsneil (kanelsnigel) från Naturbageriet.

Närproducerad lyx på Souls.

lökringar, glass och annat som hör till. Ett populärt ställe som redan har öppnat två restauranger i Köpenhamn och har som mål att spridas ännu mer. Helt fantastiskt, tycker vi.
Fredriksborggade 26
Vesterbrogade 30
www.greenburger.dk

SOULS

Drivs av två australiensare som vill leverera närproducerad, vällagad mat av högsta kvalitet. Börja dagen med en cashew yoghurt med passionsfrukt och avsluta kvällen med en burgare med BBQ-svamp och tryffeldressing. Kan det bli bättre?
Melchiors Plads 3
www.soulscph.dk

FALAFEL FACTORY

Är du på jakt efter falafel är det hit du ska gå. Hit vallfärdar mängder av folk för att få hugga tag i frasigt friterade kikärtsbollar med tillbehör. Veganskt och lakto-ovo, så något för alla att frestas av.
Nørrebrogade 63
www.falafelfactory.dk

MA'ED

En etiopisk restaurang med många veganska alternativ. Självklart måste du testa den obligatoriska teffpannkakan injera som äts tillsammans med en rad smakrika tillbehör.
Griffenfeldsgade 7

THE ORGANIC LAB

Nära Kongens Nytorv ligger denna helt veganska restaurang och bar som tar det gröna köket till en ny nivå. Fokus ligger på ekologiskt och biodynamiskt och vi rekommenderar deras trerätters om du vill lyxa till det.
Store Kongensgade 6
www.theorganiclab.dk

ASTRID OCH APORNAS SPISERI

Gillar du deras produkter i kyldisken kommer du att gilla detta snabbmatshak där de självklart använder sina produkter för att göra mäktiga burgare och roliga hot dogs. Ligger en promenad ut i Nørrebro, men värt de extra stegen.
Jægersborggade 39

TORVEHALLERNE

Köpenhamns saluhallar som ligger uppdelade i två inglasade byggnader. Här finns mycket roligt att titta på, smaka på och köpa med sig. Matmässigt kanske det är lite torrt, men här finns en rad juicer, kryddor och nötter att få med sig. Och inte minst choklad från Summerbird.
Frederiksborggade 21
www.torvehallernekbh.dk

FOTO MORTEN JERICHAU
Köp med dig mat och sätt dig i en av Köpenhamns alla parker och bara slappna av.

I Köpenhamn hittar du allt från snabbmat till nyttigare alternativ.

Lyxa till det med en middag på The Organic Lab.

FYRA DANSKA FAVORITER

Klassisk dansk mat är lik svensk husmanskost på många sätt. Det är vällagad, värmande, rejäl mat som gör att man får hemlängtan även om man inte ens kommer från Danmark. Här har vi samlat fyra favoriter som kommer göra att du sjunger på dannebrogen av ren och skär matglädje.

RECEPT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

DANSKT RÅGBRÖD

2 timmar + 1 dygn | 1 limpa

Ett grovt bröd med en fin sötma från sirapen. Blir dessutom bara godare dagen efter. Vill du kan du tillsätta ½ dl hela linfrön till blandningen dag ett.

Dag 1
2 ½ dl kokande vatten
1 dl rågkross
1 dl hel råg
1 ½ dl solrosfrön
½ msk salt

Dag 2
25 g jäst
2 ½ dl vatten
1 dl mörk sirap
5 dl grovt rågmjöl
2 ½ dl vetemjöl
blandningen från dag 1

Dag 1
Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål. Plasta in och låt stå i kylen över natten.

Dag 2
Smula ner jästen i en bunke. Vispa ner vattnet.
Rör ner sirap, rågmjöl, vetemjöl och blandningen från dag ett.
Rör runt med en träslev så att allt blandas väl.
Skrapa ner den kletiga smeten i en oljad brödform, 1,5 liter.
Täck med en bakduk och låt jäsa i 45 minuter.
Grädda brödet i 200 grader i 45 minuter. Ta ut och låt svalna helt innan du skivar det.

DANSKA ÆBLESKIVER

15 min | 4 portioner

Som en blandning av pannkakor och munkar, det vill säga helt fantastiskt! Knepet är att du behöver en æableskivepande eller munkpanna att steka dem i. Psst... finns bland annat från Skeppshult. Och nej, det är märkligt nog inga äpplen i smeten.

Æbleskiver
½ dl strösocker
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 ½ dl mjölk, t ex soja-, mandel- eller havremjölk
4 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
100 g smält smör, t ex mjölkfritt
1 dl kikärtsspad

Till servering
vispad grädde, t ex Alpro Airy & Creamy
hallonsylt

Vispa ihop strösocker, grädde, mjölk, vetemjöl och bakpulver i en skål. Rör ner det smälta smöret.
Vispa kikärtsspadet fast och fluffigt med en elvisp. Vänd försiktigt ner i smeten med hjälp av en slickepott.
Hetta upp en æableskivepande eller munkpanna. Smörj med smör eller olja.
Klicka ner en generös klick i varje form och låt steka tills de är gyllene på undersidan.
Vänd med hjälp av en sked och låt steka klart på andra sidan.

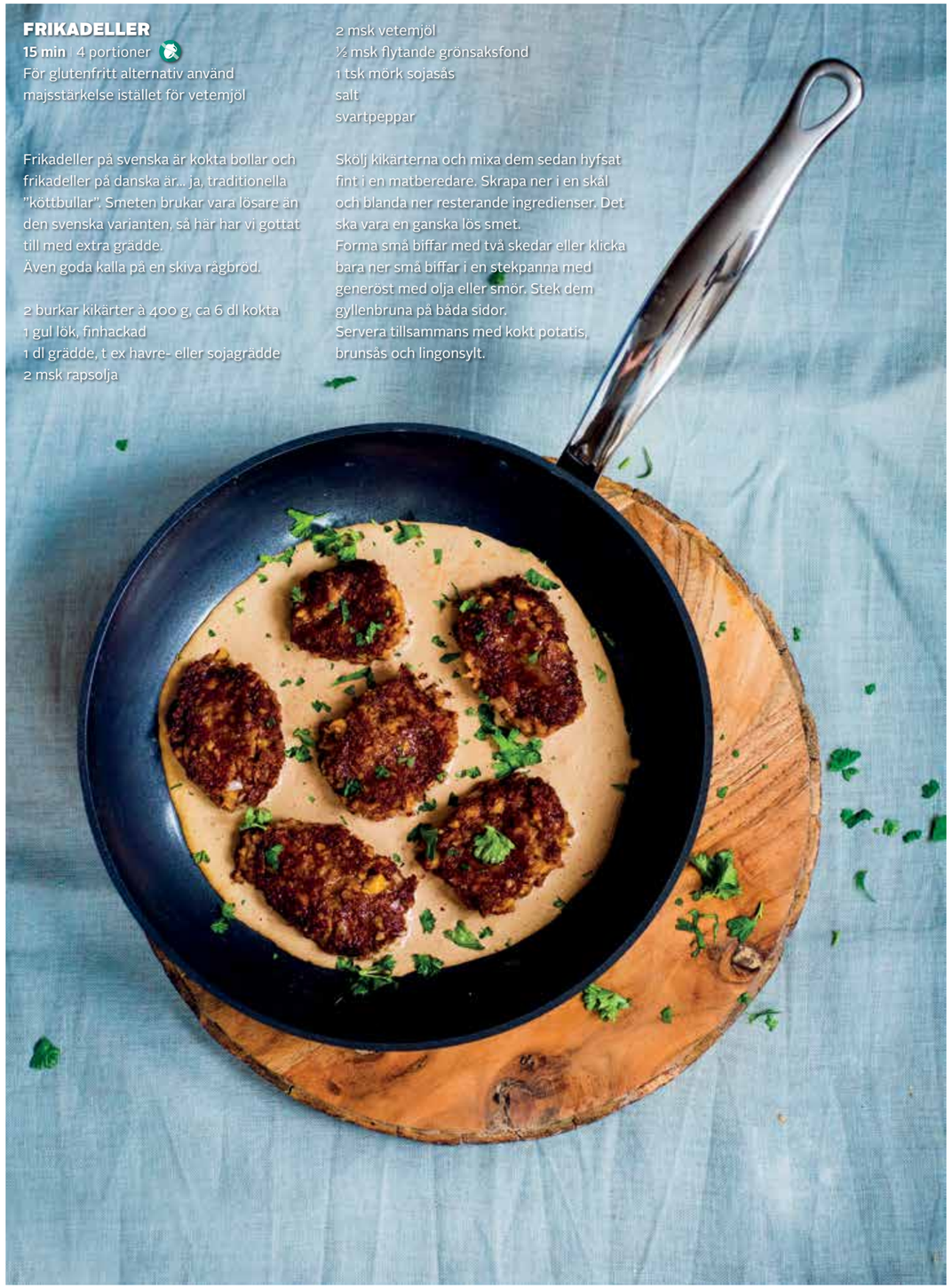
FRIKADELLER

15 min | 4 portioner
För glutenfritt alternativ använd majsstärkelse istället för vetemjöl

Frikadeller på svenska är kokta bollar och frikadeller på danska är... ja, traditionella "köttbullar". Smeten brukar vara lösare än den svenska varianten, så här har vi gottat till med extra grädde.
Även goda kalla på en skiva rågbröd.

2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
1 gul lök, finhackad
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 msk rapsolja
2 msk vetemjöl
½ msk flytande grönsaksfond
1 tsk mörk sojasås
salt
svartpeppar

Skölj kikärterna och mixa dem sedan hyfsat fint i en matberedare. Skrapa ner i en skål och blanda ner resterande ingredienser. Det ska vara en ganska lös smet.
Forma små biffar med två skedar eller klicka bara ner små biffar i en stekpanna med generöst med olja eller smör. Stek dem gyllenbruna på båda sidor.
Servera tillsammans med kokt potatis, brunsås och lingonsylt.



Pickles?

Kan man ju undra nu när det picklas till höger och vänster. Men du kan faktiskt köpa färdiga "pickles" på burk, vilket är en blandning av inlagda morötter, blomkål, gurka och syltlök.

MANNAGRYNSSPÄTTA MED REMOULADSÅS

45 min | 4 portioner

Spätta är en klassiker som du inte minst hittar på alla pubar och restauranger i Köpenhamn. Men fisken låter vi vara kvar i havet och gör istället den här minst lika goda vegovarianten. Psst... vill du göra egen äggfri majonnäs har vi ett recept på vegomagasinet.se.

Mannagrynsspätta
300 g tofu
3 dl mjölk, t ex osötad soja- eller mandelmjölk
3 dl vatten
1 tsk salt
1 ½ dl mannagryn
1 citron, rivet skal och saft
3 dl pankoströbröd
rapsolja att steka i

Remouladsås
2 dl majonnäs, t ex äggfri
½ dl pickles, finhackade
½ tsk curry
salt
svartpeppar

Till servering
kokt potatis
citronskivor
färsk dill

Mannagrynsspätta
Mixa tofun fint i en matberedare.
Koka upp mjölk, vatten och salt i en kastrull. Vispa ner mannagrynen, citronskal och citronsaft. Låt sjuda under omrörning i några minuter tills det tjocknar.
Rör ner tofun och bred ut smeten på ett bakplåtspapper nedtryckt i en form. Ställ in i kylskåpet och låt svalna.
Skär ut bitar av den stelnade smeten och vänd i pankoströbröd. Stek i generöst med olja tills "fisken" får fint med färg på båda sidor.

Remouladsås
Blanda ihop allt i en skål och låt stå i kylen till servering.

CHLORELLA MED CRUNCH?

100% KRISPIGA RISPUFFAR MED KLOROFYLLSPÄCKAD CHLORELLA. INGET ANNAT.

@simrisalg

Handla våra alg-supergoodies hos utvalda återförsäljare eller i vår algshop på www.simrisalg.se

Simris

HETASTE MATTRENDEN JUST NU

FILIPPINSK *Street Food!*

Trender kommer och trender går. I år pratar alla om filippinsk street food, ett kök som har varit smått bortglömt och egentligen är en blandning av flera matkulturer. Ett kök som vi blev störtförälskade i.

TEXT **PIA HALL** FOTO **EVA HILDÉN**

INFÖR 2017 SPÅDDES det som vanligt om vilka de stora trenderna skulle bli. Inte minst vad det gäller mat, där trenderna numera är tydligare och liksom allt annat rör sig allt snabbare.

Internationella trendspaningsbolag plockade fram sina favorittippade råvaror, rätter, smaker och influenser – och några av dem lyfte fram maten från Filippinerna som riktigt het.

Vad är filippinsk mat då, undrar du troligen. Har man inte varit där är risken stor att man inte har någon koll alls. Filippinsk mat har än så länge inte riktigt rört sig över världen – vilket troligen är ett skäl till att den verkar så spännande.

Det tydligaste i det filippinska köket är mixen! Här finns starka influenser från det spanska köket, på grund av några århundraden av spansk kolonisation. Självklart är de inhemska råvarorna också ett tydligt inslag: kokosnöt, mango och chili. Nudlar och ris är stapelvaror, liksom alla typer av grönsaker. Det går inte att bortse ifrån att de äter en hel del kött och skaldjur. Eller rättare sagt, vi bortser naturligtvis från det i den här artikeln och gör om vissa nationalrätter till uppdaterat vegoformat.

Det bästa i den här matkulturen är att de inte nöjer sig med tre måltider om dagen, utan de kvalar upp till fem eller sex! Merienda är ett fantastiskt ord som står för ”rejält mellanmål”. Ingen fänig liten macka inte. Nej, det är en mindre portion mat av vilken typ som helst.

Här bjuder vi på några snabblagade streetfood-rätter, stinna av vitlök, lime och chili!

PANCIT MED GRILLAD CITRON

15 min | 4 portioner

I receptet är det risnudlar, men du kan naturligtvis byta ut det till dina favoriter.

4 portioner vermicelli, risnudlar
400 g sojafärs
1 msk matolja
3 vitlöksklyftor, pressade
3 morötter, hyvlade i band
½ vitkålshuvud, strimlat
1 tsk salt
2 dl grönsaksbuljong
2 citroner, i klyftor eller skivor

Koka nudlarna enligt anvisning på paketet. Skölj i kallt vatten.
Fräs sojafärsen i oljan. Rör i vitlök, morötter, vitkål och nudlar och låt fräsa i några minuter. Salta. Häll på buljongen och låt puttra på i fem minuter.
Stek citronen, gärna i en grillpanna.
Servera nudlarna med citronen.

FRIED RICE I ANANAS

20 min | 4 portioner

Den här rätten bara måste serveras så här, i sann 80-talsanda.

4 portioner kokt ris
100 g gröna ärtor
100 g majskorn
2 morötter, grovt rivna
1 msk matolja
2 msk sojasås
1 msk sesamolja
1 röd chilifrukt, finhackad
1 lime, saften
1 vitlöksklyfta, finhackad
2 rejäla ananaser
1 knippe vårlök, hackad

Fräs ris, ärtor, majs och morot i oljan tills riset har fått lite färg. Sänk värmen till riktigt låg. Rör i sojasås, sesamolja, chili, limesaft och vitlök. Låt puttra några minuter.
Halvera ananaserna. Gröp ur fruktköttet så att det bildas skålar av frukten. Skär den urgröpta ananasen i bitar och rör ner i pannan och låt fräsa med i någon minut.
Skeda upp i ananasen. Toppa med vårlök.

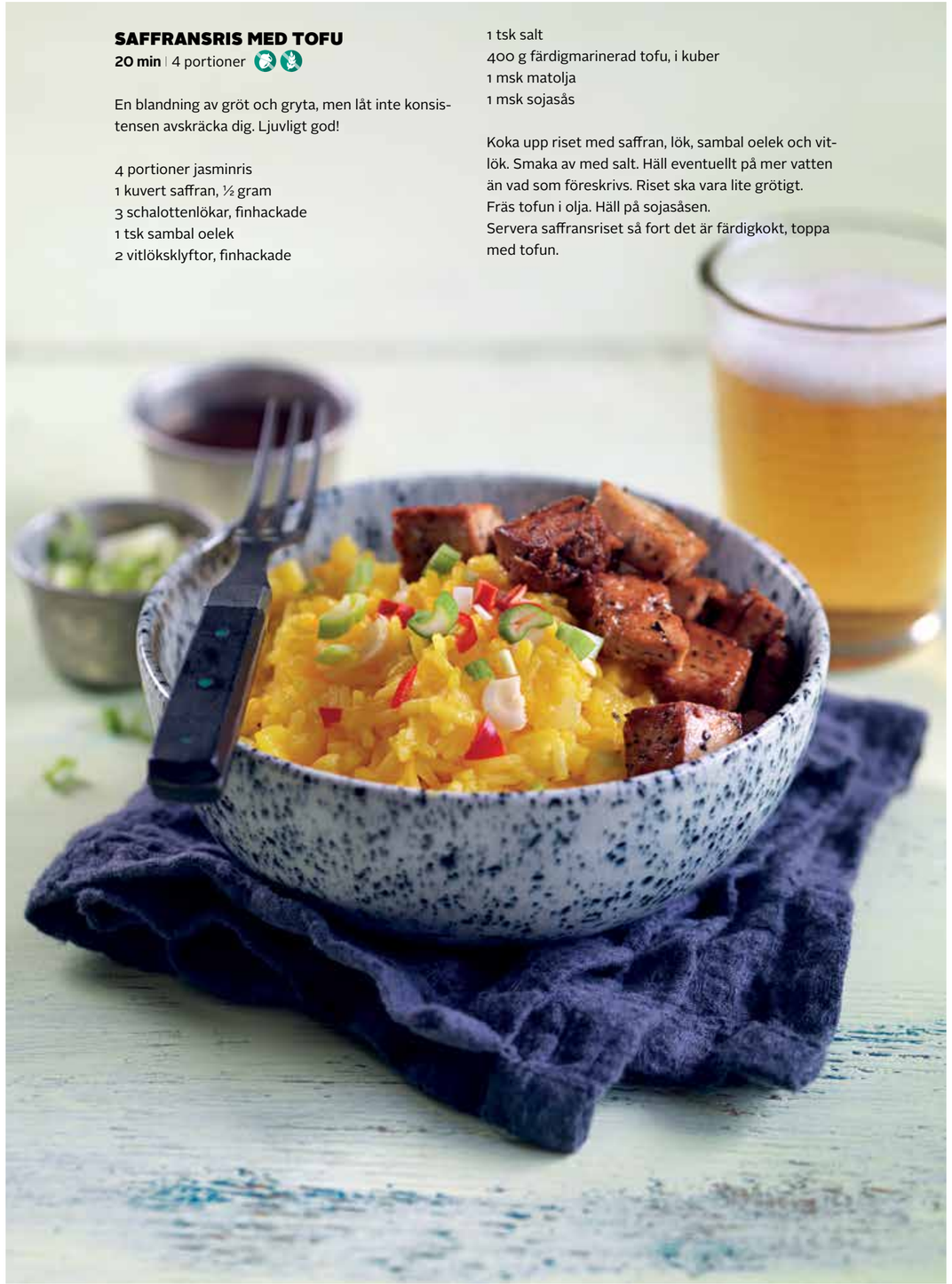
SAFFRANSRIS MED TOFU

20 min | 4 portioner

En blandning av gröt och gryta, men låt inte konsistensen avskräcka dig. Ljuvligt god!

4 portioner jasminris
1 kuvert saffran, ½ gram
3 schalottenlökar, finhackade
1 tsk sambal oelek
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 tsk salt
400 g färdigmarinerad tofu, i kuber
1 msk matolja
1 msk sojasås

Koka upp riset med saffran, lök, sambal oelek och vitlök. Smaka av med salt. Häll eventuellt på mer vatten än vad som föreskrivs. Riset ska vara lite grötigt.
Fräs tofun i olja. Häll på sojasåsen.
Servera saffransriset så fort det är färdigkokt, toppa med tofun.



SPENAT- OCH TOMATGRYTA

30 min | 4 portioner

En otroligt smakrik och annorlunda gryta. Dessutom lättlagad!

3 tomater
1 röd chili, fint hackad
1 burk kokosmjölk à 400 ml
1 lime, finrivet skal och saft
100 g spenat
1 msk riven ingefära
1 tsk tamarindpasta (använd 1 msk pressad lime om du inte har pastan)
½ strå citrongräs
400 g valfria sojabitar (dock ej smaksatta)
1 msk matolja

Koka upp en kastrull med vatten och sänk ner tomaterna. Låt ligga i någon minut. Ta upp och dra av skalet.

Skär tomaterna i bitar och lägg i en gryta tillsammans med hackad chili. Häll över kokosmjölken och rör om ordentligt. Låt puttra på låg värme.
Rör i lime, spenat, ingefära och tamarindpasta. Hacka citrongräset (men ta först bort de yttersta bladen som är hårda, använd den vita delen) och rör i.
Fräs sojabitarna i olja och lägg i grytan.
Servera med ris eller nudlar.

VÅRRULLAR MED VINÄGERSÅS

30 min | 4 portioner

Vårrullar är en specialitet och ska serveras som här, med vinäger preppad med mycket vitlök.

250 g sojafärs
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
3 morötter, rivna
100 g vitkål, fint strimlad
1 msk olja
1 msk riven färsk ingefära
1 msk sojasås
140 g vattenkastanjer, grovt hackade
1 förpackning wontondeg, vårrulledeg
½ dl vit vinäger
3 vitlöksklyftor, finhackade

Fräs färs, lök, vitlök, morötter och vitkål i oljan tills färsen är genomstekt och löken nästan genomskinlig.
Rör i ingefära, sojasås och vattenkastanjer.
Ta fram de tinade degarken.
Fukta kanterna med vatten.
Skeda upp 1-2 matskedar av färsblandningen (beroende på arkens storlek, kan variera kraftigt). Vik upp ena sidan av degen en centimeter. Rulla ihop och fäst även den andra sidan med lite vatten.
Täck med fuktig handduk medan du rullar resten.
Fritera enligt konstens alla regler eller gör som jag och fulfritera: Stek rullarna i mycket olja på mellanvärme. Fungerar utmärkt.
Det är ju bara degen som ska tillagas, innehållet är klart.
Blanda ihop vinäger med vitlöksklyftorna. Servera som dippsås.

VÅRT DRYCKESTIPS

Les Pious Côtes du Rhône
Art.nr 2469
Pris 90 kr

LCHF

Vi synar trenddieten

Många har hakat på den trendiga kosten som premierar fett och protein och undviker alla kolhydrater. Men stämmer allt vi läser om "mirakeldieten"? Vi lät vår kostexpert säga sitt.

TEXT **PERNILLA BERG**

VAD ÄR LCHF?
Det finns många olika typer av lågkolhydratkoster, men den mest kända i Sverige är LCHF som står för low carb, high fat. Fördelningen mellan makronäringsämnena skiljer sig åt beroende på hur sträng LCHF-kost du följer. En strikt LCHF-kost innehåller runt 5-10 E% kolhydrater och en mindre strikt upp till 20-25 E% kolhydrater.

Livsmedel som innehåller mycket kolhydrater undviks, t ex pasta, bröd, mjölmat, flingor, rotfrukter, frukt och socker i alla dess former. Däremot är det fritt fram att äta kött, fisk och feta mejeriprodukter, samt grönsaker som växer ovan jord. Det är vanligt att individer som försöker gå ner i vikt testar LCHF efter att ha testat ”allt” och ingenting fungerar. Grundtanken är att du genom att begränsa intaget av kolhydrater och enkla sockerarter får en stabilare blodsockernivå och det blir enklare att bibehålla vikten. Ett högt intag av kolhydrater anses hämma fettförbränningen och bidra till viktuppgång.

KOLHYDRATER
Är kolhydrater farligt att äta? Det beror på vilken form av kolhydrater du äter. Det finns väldigt få studier som visar att individer med ett högt kolhydratintag har en större tendens att gå upp i vikt än individer som äter mindre kolhydrater om man tittar på olika folkgrupper i världen. Det som inte är nyttigt är godis, kakor och andra sötsaker som inte bidrar med så mycket näring mer än tomma kalorier. Överätning av tomma kalorier kan mycket väl leda till viktuppgång. Du blir alltså inte fet bara för att du har ett högt kolhydratintag. Det är mycket svårt att gå upp i vikt genom att endast äta grönsaker, rotsaker och frukt då den totala volymen blir stor.

Ett högt intag av kolhydrater i form av grönsaker, frukt, hela spannmål och baljväxter har en mer positiv inverkan på hälsan än tvärtom. De innehåller mycket fibrer, antioxidanter, fytonäringsämnen och nyttiga olösliga fibrer som är bra för tarmfloran. Frukt innehåller i och för sig mycket enkla sockerarter men den innehåller även många andra näringsämnen som antioxidanter, fytonäringsämnen och fibrer som är nyttiga.

Våra celler föredrar glukos som bränsle, men när kroppens reserver tar slut har vi en förmåga att till viss del omvandla proteiner och fett till glukos via glukoneogenesen i levern och vid längre kolhydratbrist bildas ketonkroppar från fett som frisätts från fettdepåerna. Ketonkroppar är kroppens nödbränsle, men hjärnans celler har svårt att utnyttja ketonkroppar. De föredrar glukos.

FETT
I dagens samhälle är uppfattningen om fettets nyttighet polariserad. Det finns de som har ett skyhögt fettintag och de som äter så lite fett som möjligt. Vad är bäst? Ja, det finns inget enkelt svar på den frågan. Egentligen är det inte en exakt mängd fett per dag som är viktig, utan vilken fettkvalitet du äter och att du får i dig tillräckligt av de essentiella fetterna från omega-3 och omega-6-familjen. En strikt lågkolhydratkost ger å andra sidan i allmänhet ett väldigt högt intag av mättat fett från rött kött och feta mejeriprodukter som smör och grädde. Det kan ge höga kolesterolvärden och högt blodtryck vilket ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar. När mättat fett ersätts med enkel- och fleromättat fett minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Margarin framhävs ofta inom LCHF-kretsar som en dålig och onaturlig industriell produkt som innehåller mycket omega-6-fetter som ökar inflammationen i kroppen. Man kan ha personliga åsikter om margarintillverkning, men det finns inga studier av kvalitet som verkligen visar att ett högt intag av margarin påverkar hälsan negativt, snarare det motsatta.

”Våra celler föredrar glukos som bränsle, men när kroppens reserver tar slut har vi en förmåga att till viss del omvandla proteiner och fett till glukos”

INSULIN
Insulin är ett hormon som är viktigt för blodsockerregleringen och det utsöndras som en respons när vi äter.

Enligt LCHF-rörelsen förhindrar insulin fettförbränning och lagrar in överskott av näring (glukos) i cellerna. Ofta påstås också att sötsug orsakas av lågt blodsocker till följd av ett stort kolhydratintag. Detta stämmer inte riktigt. Förr trodde man att insulin behövdes för att lagra in glukos från blodet i kroppens celler så att blodsockernivån inte blir för hög, men den huvudsakliga uppgiften är egentligen att stoppa nyproduktion av glukos i levern och att minska utsöndringen av glukos från levern till blodet så att blodsockernivån hålls konstant.

Sötsug beror inte på lågt blodsocker utan på andra hungerhormoner som skickar signaler till hjärnan.

VIKTNEDGÅNG
Många som går över till en lågkolhydratkost rasar i vikt de första dagarna. Det beror på att glykogendepåerna i muskler och lever (kolhydratförråden) töms och vattnet som är bundet i musklerna kissas ut. En stor del av viktnedgången är därför en ren vattenförlust. Hur enkelt det blir att bibehålla vikten beror på många faktorer. Det finns studier som visar att viktnedgången oftast inte blir varaktig eller helt uteblir. Det finns inget som tyder på att man gör av med fler kalorier vid LCHF-kost.

En fördel med lågkolhydratkost är att sötsaker och enkla sockerarter undviks och att sötsuget minskar. Du håller dig också mätt längre på protein och fett. Det är dock inte samma sak som att du blir fet bara för att du äter mycket kolhydrater, snarare tvärtom enligt studier.

TARMFLORAN
Tarmfloran är troligen viktigare för oss än vad vi tidigare trott. Florans sammansättning kan påverka hur känslig du är för fett och kolhydrater. Vissa individer verkar ha en mer ogynnsam sammansättning där bakterierna älskar socker, medan andra har en flora med fler bakterier som gillar komplexa kolhydrater. Individer med en sockerälskande tarmflora kan tillgodogöra sig mer kalorier från tjocktarmen och går därmed lättare upp i vikt vid ett högt intag av enkla kolhydrater. Det är troligen dessa individer som kan uppleva en positiv effekt av LCHF.

FÖRDELAR
- Inga snabba kolhydrater med tomma kalorier, även bra för tarmfloran hos vissa
- Mindre sötsug och insulinpåslag
- Bättre mättnadskänsla då protein och fett mättar bättre
- Regelbundna få måltider utan småätande
- Mindre måltider och totalt färre kalorier
- Mindre gaser i magen, lugnare tarm

NACKDELAR
- Stort intag av mättat fett. Ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar på sikt.
- Bra kolhydrater utesluts. Rotsaker, baljväxter och frukt är nyttiga
- Tarmfloran kan bli sämre när nyttiga fibrer utesluts
- Risk för att intaget av antioxidanter och fytonäringsämnen blir lågt
- Risk för fiberfattig kost om spannmål undviks, vissa får förstoppning
- Långsammare tarmpassage med färre tarmtömningar
- Högt intag av rött kött ökar risken för koloncancer
- Ingen fördel vid idrott, då glukosutnyttjande är mer effektivt
- Dålig ammoniakdoftande andedräkt p.g.a. ketos
- Sämre för miljön då kött och mejeriprodukter är mer energikrävande att framställa
- Kan vara socialt svårt då kosten skiljer sig markant från normen
- Långtidseffekterna av kosten är okända

LCHF INOM VÅRDEN
Det är idag inte förbjudet att rekommendera LCHF-kost till patienter med övervikt och diabetes, men läkaren bör informera om kostens för- och nackdelar. Den allmänna

FAKTA LCHF
LCHF fick sitt genombrott för bara några år sedan och handlar om att fokusera på protein och fett samt hoppa över kolhydrater som pasta, bröd, mjölmat, flingor, rotfrukter, frukt och socker i alla dess former.
Hur fördelningen ser ut beror lite på hur strikt du är. Förespråkare för LCHF nämner ofta viktnedgång, bättre kontroll av blodsockret som några av fördelarna.

FOTO VALERIA AKSAKOVA/FREEPIK

”Det allra viktigaste att komma ihåg är att det inte finns någon mirakelkost som löser alla problem och förebygger alla sjukdomar.”

Pernilla Berg

Här svarar VEGO:s kostexpert Pernilla Berg på dina frågor om vegokost och hälsa. Pernilla är nutritionist och toxikolog samt aktiv i Läkare för Framtiden. Hon driver även www.veganlife.se.

rekommendationen är att en lågkolhydratkost inte ska följas mer än ett år då de långsiktiga hälsoeffekterna idag inte är helt utredda. Det är också viktigt att titta på helheten, då en strikt LCHF-kost kan innebära andra hälsorisker.

LCHF FÖR IDROTTARE

Det finns många idrottare som bevittnar att de mår bra och presterar bra på LCHF-kost. Det finns dock väldigt få vetenskapliga studier som visar att en ketogen kost ger några fördelar prestationsmässigt. Kroppen är bäst på att utvinna energi från kolhydrater och kolhydrater som energikälla är särskilt viktigt för högintensiva idrotter.

SAMMANFATTNING

Det allra viktigaste att komma ihåg är att det inte finns någon mirakelkost som löser alla problem och förebygger alla sjukdomar. Vi människor är anpassningsbara och kan må bra av olika typer av kost, det ser man lätt om man blickar tillbaka i historien. Fördelningen av makronäringsämnena fett, kolhydrater och protein kan variera i en hälsosam kost. En strikt LCHF-kost med mycket animaliskt mättat fett och rött kött går stick i stäv med de nordiska näringsrekommendationerna och på lång sikt gynnar den troligen inte hälsan. Det du bör se upp med om du vill äta LCHF-kost är att inte äta för mycket rött kött och mättat fett, då ökar risken för många olika vällevnadssjukdomar. Välj istället vegetabiliska proteinkällor och ös inte på med smör och fet grädde. Tyvärr undviks ju också många nyttiga grönsaker, frukt och spannmål.

SKICKA IN DIN FRÅGA!

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.

VÄXTMJÖLK VS. KOMJÖLK

Är växtbaserade mjölksorter lika ”bra” som komjölk?

Svar: Det beror på vilken typ av växtdryck du väljer. Soja- och havredryck är de växtdrycker som har högst proteininnehåll och liknar komjölk mest i näringssammansättning. Havre innehåller dessutom betaglukaner som kan hjälpa till att sänka höga kolesterolnivåer. Väljer du en växtdryck som är berikad med kalcium, vitamin D och vitamin B12 är de fullgoda alternativ. Kom ihåg att ekologiska växtdrycker idag inte får berikas med vitaminer och mineraler och det är därför bättre att välja en konventionell. Andra växtdrycker är inte lika näringsrika. De flesta nötdrycker har mycket lågt proteininnehåll och högt innehåll av snabba kolhydrater. Risdryck likaså. Risdryck ska dessutom inte ges till små barn under sex år på grund av den höga nivån av arsenik.

MJÖLK = BENSKÖRHET?

Är det sant att komjölk drar ut kalcium ur skelettet?

Svar: Nej det stämmer inte. I regel är intaget av kalcium högt om du konsumerar komjölk varje dag, så utsöndringen av kalcium beror mestadels på ett överskott. Kalcium som utsöndras kommer då inte från skelettet utan beror på ett för högt intag av kalcium. Det är många faktorer som påverkar skelettets styrka: kalcium, vitamin D, vitamin K, östrogen, andra hormoner, stress, fysisk aktivitet, ålder, vikt, rökning, medicinering och alkoholkonsumtion.

LYSEKILS®
MED SMAK AV BOHUSLÄN

100% Vegetarisk!

Läs mer om vårt sortiment på lysekils.se

MARENOR
SEAFOOD

Marenor AB | Box 23, 456 21 Kungshamn | Tel 0523-708 00 | marenor.se

Omnisym Pharma utökar sin uppskattade

VEGAN-SERIE

OmniVegan är en väl sammansatt multivitamin med hela 28 vitaminer, mineraler och andra viktiga näringsämnen. Med tex vegansk Vitamin D3, Vitamin B12 i form av metylkobalamin, Folsyra i form av metylfolfat och organiskt bundna mineraler. Samt E-vitamin i naturlig form som upptas upp till två gånger bättre jämfört med den syntetiska formen. Detta är exempel som gör OmniVegan till en välbalanserad multivitamin och mineralprodukt av högsta kvalitet.

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

Veg Omega-3 innehåller Omega-3 olja av högsta kvalitet utvunnet från alger. Veg Omega-3 har ett högt innehåll av både EPA och DHA. Endast en kapsel per dag räcker för att bidra till hjärnans, hjärtats och synens normala funktion. Med en kapsel om dagen kan alla nu täcka dagsbehovet av Omega-3 på ett effektivt sätt från en vegetabilisk källa.

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

Finns hos hälsokostbutiker, terapeuter och livsmedelsbutiker med inriktning på veganska produkter.
Samt på vår hemsida www.omnisympharma.se

Omnisym Pharma

OMNISYM PHARMA | WWW.OMNISYMPHARMA.SE | INFO@OMNISYMPHARMA.SE | TLF. 040 617 0182

KOM IGEN VÅREN VI ÄR REDO!

Har du legat i lätt dvala eller tränat på för fullt sedan nyårsdagen? Oavsett i vilken form du är så är det dags att sparka in nästa växel och accelerera mot vår, värme och sol. Här är ett gäng grejer som hjälper dig på vägen.

MER ÄN EN KLOCKA

Garmin har ett nästan löjligt stort utbud av klockor för träning – vare sig det handlar om löpning, cykel, simning eller annat. Mät din träning och få upp diagram, statistik och annat roligt direkt i mobilen. In på garmin.com och leta dig fram till en klocka som passar just din träning.

PRISBELÖNT QUINOA

Quinola Mothergrain erbjuder ekologisk och Fairtrade-märkt quinoa i smarta förpackningar som har vunnit pris för sin goda smak. Finns i fyra olika varianter och är perfekt istället för ris eller pasta. Se återförsäljare på **hippiefood.se**.

ENERGI FÖR LÅNGPASSEN

Clif Shot Energy Gel är perfekt vid uthållighetsträningen eller långloppen. Ta före, under och efter för snabb energi när du behöver den som mest. Finns i smakerna hallon och choklad och går bland annat att köpa på **veganlife.se**. Kostar från **20 kr/st**.

MULTIOPTIMAL!

Nytt från Helhetshälsa – en vegansk multivitamin utan tillsatser som är ett perfekt komplement till din kost. MultiOptimal® innehåller bland annat vitaminerna B6, B12, järn, kalcium från alger, kisel från bambu och jod från tång. **60 tabletter kostar 159 kr**.

VEGANSK PROTEINBAR

Det finns inte direkt en hög av veganska proteinbars på marknaden, men Sunwarrior är ett ljus i mörkret. En bar innehåller 17 g protein och finns i smakerna Cinnamon Roll, Salted Caramel. Coconut Cashew och Blueberry. Kostar **ca 35 kr** och går bland annat att köpa på **vitaminer.nu**.

HAMPAFRÖSMÖR

Nötsmör har varit hett en tid, men nu vill vi bara smaka det här hampafrösmöret från Vitaprana! Hampafrösmöret är tillverkat av ekologiska, skalade hampafrön och är både supernyttigt och fullt av protein. 250 g kostar **75 kr** på bland annat **www.bodystore.com**.

SNYGGASTE VATTENFLASKAN?

Memobottle har tagit på sig att få folk att dricka mer vatten. För det måste vi ju. Deras lösning är en stilren och väldigt snygg vattenflaska, designad för att få plats perfekt i väskan. Vattenflaskan finns i storlekarna A5 och A6, kostar från 230 kr och går att beställa på **memobottle.com**.

APOTEA VEGANMÄRKER

Apotea blir den första apoteksked-jan i landet att börja med vegan-märkning på sina receptfria produkter. Det veganska sortimentet består nu av runt 1 100 produkter, med allt från vitaminer och kosttillskott till hudkräm, schampo m.m. Gå in på **apotea.se** för att läsa mer.

ETT SLUT PÅ FÖRDOMAR
OM VEGANSK OCH VEGETARISK KOST?

Alla vi som väljer en vegansk eller vegetarisk kost möts fortfarande inte så sällan av välmenande frågor om ”hur vi får i oss allt”. De flesta av oss har länge vetat att näringsintaget inte är något större problem för oss som äter grönt. Sedan ganska länge förkunnar expertpaneler världen över att en välplanerad vegansk och vegetarisk kost är näringsriktig och ger hälsofördelar.

TEXT **DAVID STENHOLTZ**

Att denna kunskap inte har nått alla är kanske inte så förvånande. Mer anmärkningsvärt är det kanske när fördomar om vegetariska koster förs fram av politiker, vårdgivare och sakkunniga.

Har du någon gång sökt vård, uppgivit att du är vegan och mötts av oroliga blickar, suckar och framfusiga kommentarer? Har du någon gång hört ett förslag i din kommun om mer vegetarisk mat i skolorna bemötas av politiker med att det då inte går att garantera all näring till barnen?

American Dietetic Association är världens största yrkesorganisation för dietister och nutritionister. Deras officiella ståndpunkt väger därför mycket tungt och 2009 publicerade de en officiell ståndpunkt om just vegetariska koster. De slog fast att välplanerade vegetariska koster, inklusive vegansk kost, är näringsmässigt tillräckliga och ger hälsovinter genom förebyggande och behandling av vissa sjukdomar. Vegetariska koster är lämpliga i alla livets skeden, inklusive graviditet, amning, spädbarnsår, barndom, ungdom och för idrottare. Detta dokument har varit en ovärderlig vetenskaplig sammanställning för att bemöta fördomar om vegansk och vegetarisk kost.

FÖR BARA ett par månader sedan publicerade organisationen, som nu har bytt namn till Academy of Nutrition and Dietetics en uppdatering. Tonen i denna uppdatering är om möjligt ännu mer positiv än i dokumentet från 2009. Hälsovinster understryks nu tydligare och man har kompletterat med referenser till många studier som har tillkommit under tiden. Man har dessutom lagt till ett stycke om miljövinster med att vara vegan eller vegetarian. För den som har frågor om nutrition vid vegetariskt ätande svarar den nästan på alla. Några exempel:

FÅR MAN I SIG TILLRÄCKLIGT MED PROTEIN?
JA! En variation av proteinkällor från växtriket som äts under en dag förser oss med alla nödvändiga aminosyror i tillräcklig mängd så länge vi tillgodoser vårt kaloribehov. Man anser därför att det är missvisande att tala om kompletta och inkompletta proteinkällor från växtriket, något som ofta förekommit.

BEHÖVER MAN ÄTA ALGOLJA?
Nja. Denna idé kommer från vårt behov av de långa omega-3-fettsyrorna EPA och DHA som behövs för utveckling och underhåll av hjärna, näthinnor och cellmembran. De kan även minska risken för hjärt-kärlsjukdom. Barn som äter veganskt uppvisar inte sämre visuell eller mental utveckling och vuxna veganer har markant minskad risk för hjärt-kärlsjukdom. Man anser att dessa långa omega-3-fettsyror bildas i vår kropp om vi bara äter de korta som finns i t ex linfrön, chiafrön, hampa, valnötter, deras oljor och rapsolja. För personer som har ett ökat behov (som gravida eller ammande kvinnor) eller för de som har sämre förmåga att konvertera fettsyrorna från korta till långa (personer med högt blodtryck eller diabetes) rekommenderas algolja.

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

FÅR MAN I SIG TILLRÄCKLIGT MED JÄRN?
Ja! Studier har visat att vegetarianer får i sig lika mycket eller mer järn än blandkostare. Blodbrist är inte vanligare bland vegetarianer. I vissa studier uppvisar vegetarianer något lägre, men normala, järndepåer – vilket snarast är en hälsovinst.

MÅSTE VEGANER ÄTA B12-TILLSKOTT?
JA! Det finns inga tillförlitliga källor från växtriket. Veganer måste regelbundet inta B12 via tillskott eller berikade livsmedel.

Det finns även mycket bra information på Livsmedelsverkets hemsida, men tyvärr lyfter man inte hälsovinsterna i samma utsträckning. Inte än i alla fall. I Academy of Nutritions dokument kan man läsa saker som: ”Veganska koster verkar vara de mest gynnsamma i att förbättra riskfaktorer vid hjärt-kärlsjukdom” och motsvarande hyllningsord ges vid sjukdomar som cancer, diabetes typ 2 och övervikt.

För den som vill veta mer om miljövinster med vegetariska koster bjuder dokumentet även på värmande och givande läsning. Minskat användande av naturresurser, minskade utsläpp av växthusgaser, minskad miljöförstöring av vatten och luft, minskat vattenanvändande och minskad utarmning av den biologiska mångfalden är några exempel på vinsterna med ett grönare ätande. Dessutom kommer antibiotikaanvändandet att minska, vilket kommer att minska förekomsten av multiresistenta bakterier som nu sprider sig till människor i ökande grad.

SPRID VIDARE
Dokumentet ”***Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets***” hittar du på ***www.eatrightpro.org***. Skicka länken till dokumentet till alla du vet som behöver mer information om vegetarisk kost – vänner, familj, arbetskamrater, vårdgivare, politiker, förskolepersonal eller skolmatsansvariga.

Jag hoppas att detta dokument kommer att fortsätta att få stor spridning. Jag tror att det kommer att bidra till ett slut på alla fördomar om vegetarisk kost och därigenom bana vägen för att den gröna maten ska dominera vårt kostintag.

Källor
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Melina V
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Craig W
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Levin S
Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. J Acad Nutr Diet. 2016 Dec;116(12):1970-1980

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27886704
Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. J Acad Nutr Diet. 2016 Dec;116(12):1970-1980

”En variation av proteinkällor från växtriket som äts under en dag förser oss med alla nödvändiga aminosyror i tillräcklig mängd så länge vi tillgodoser vårt kaloribehov”

FOTO **VALERIA AKSAKOVA/FREEPIK**

VEGANSUCCÉN

Eva Sederholm erövrar fitness-Sverige

Eva Sederholm var 33 år, heltidsarbetande ensamstående mamma och trött. Hon bestämde sig för att göra ”något”, blev vegan och började träna athletic fitness. Idag är hon 35 år och piggare än någonsin.

TEXT **ANNA-MARIA STAWREBERG** FOTO **LINUS HALLGREN**

Eva Sederholms liv var som så många andras: Hon jobbade, tänkte på att träna, tänkte på att äta bättre, försökte vara en så bra förälder som möjligt och kämpade varje dag mot trötthet. Kände sig aldrig riktigt pigg och aldrig riktigt i form.

– Jag var kökschef på en köttrestaurang och jobbade långa pass, åt när jag hann och mina matvanor var verkligen… dåliga, minns Eva.

Det är svårt att tro när man ser henne. Eva ser nämligen ut som ett litet muskelpaket med ett rejält överskott av energi. Ett stort skratt väller med jämna mellanrum fram ur henne och ögonen ser både pigga och förväntansfulla ut. Ska man beskriva ”toppform” så känns det som att Eva Sederholm ligger närmast till hands.

– Då, för tre år sedan, mådde jag inte alls bra i kroppen. Jag tänkte hela tiden att jag skulle träna, och försökte väl träna hemma då och då för att orka med de hårda arbetspassen i köket.

Till slut nådde Eva en punkt där hon kände att det inte längre höll. Hon var tvungen att göra något och satte sig ner och funderade över vad hon ville göra med sitt liv.

– När jag var yngre ville jag hålla på med fitness, men det blev aldrig något med det. Nu tänkte jag att det kanske skulle vara något.

SÅ EVA BÖRJADE träna crossfit och när hon hörde att en tränare som hette Kristian Thalin skulle köra ett pass på hennes gym bestämde hon sig för att gå dit och testa. Eva föll direkt. Inte bara för träningsformen, utan också för själva tränaren.

– Min son var med på första dejten och det var jättemysigt, säger Eva och skrattar.

Kristian och Eva blev snabbt ett par som även började träna tillsammans. Inom några veckor klarade Eva av att göra chins och när hon gjorde sin första tävling i athletic fitness efter bara några månader kom hon på sjätte plats. Hon bytte athletic fitness mot body fitness och blev mer och mer intresserad av att sluta med kött.

– Kristian var nämligen vegetarian och han hade fått mig att börja fundera på om det inte var läge att utesluta köttet ur kosten.

Sagt och gjort. Eva bestämde sig för att bli vegan. Men att vara kökschef på en köttrestaurang och tävla i en hård och proteinkrävande gren som body fitness samtidigt som man var vegan?

– Träningen gick alldeles strålande. Att jobba på köttrestaurang var däremot svårare, så jag sa upp mig, säger hon, och ger ifrån sig det där smittande skrattet igen.

När Eva hade slutat med kött och andra animaliska produkter märkte hon snabbt hur kroppen hamnade i balans.

– Det var som om min kropp fick i sig all den näring den behövde. Till och med godissuget försvann!

EN VANLIG FRÅGA för veganer är hur man ska se till att få i sig tillräckligt med proteiner. För Eva är frågan extra relevant eftersom hon behöver alla proteiner hon kan få i sig för att kunna bygga de muskler hon behöver för träningen.

– Jag svarar alltid samma sak: Att frågan är löjligt enkel att besvara. Jag får ju i mig mina proteiner på samma sätt som köttätarna – från växtriket. Den enda skillnaden är att jag inte behöver gå omvägen via köttet. »

Eva, som älskar att laga mat, ser det som en rolig utmaning att hitta på spännande trerätters-middagar bestående av råvaror från växtriket. Numera äter hon så rena råvaror som möjligt och känner sig piggare än någonsin.

– Det var som att kroppen gjorde en utrensning under två-tre dagar, sedan började jag märka en rad resultat väldigt fort. Håret och huden blev bättre. Jag fick mer energi och blev piggare. Livslusten återvände och efter två-tre veckor tappade jag de överflödskilon jag dragits med.

För Eva har det aldrig känts som en uppoffring att sluta med köttet. Hon säger att hon kan sakna att äta ost ibland, men de gånger hon har bestämt sig för att ta en liten skiva inser hon att det inte är så gott som hon mindes det.

– Numera verkar det vara ett större problem för min omgivning än vad det är för mig. Folk envisas fortfarande med att påpeka att det inte går att bygga muskler på vegansk kost, vilket är konstigt med tanke på att det fungerar alldeles utmärkt för mig.

Det går nämligen bra för Eva och hennes tävlande. Hon vann Fitnessgalan i höstas och kom fyra i SM.

BALANS ÄR VIKTIGT för henne och därför har hon redan från början varit noga med att inte överträna. Istället försöker hon träna så allsidigt som möjligt, något som hon menar är bra för att undvika överbelastning av någon kroppsdel och som därmed också ökar chansen att hålla sig skadefri. Istället för att träna en kroppsdel i taget tränar hon och Kristian alltid hela kroppen under varje träningspass.

– Jag tränar tre-fyra pass i veckan, det räcker. Jag drömmer om att få fler att inse att det går att må bra, leva sunt och lyckas inom fitness tack vare vegansk kost.

Eva Sederholm
Ålder: 35
Familj: Son, 7 år, och sambon Kristian Thalin, som dessutom är Evas tränare och coach. ”Det var så vi träffades”.
Bor: Jönköping
Aktuell med: Har tävlat i fitness i ett år, nu senast i SM.
Gör: Jobbar som kock på Lustfyllt, ett kafé och konferensanläggning vid Vätterns strand.

Holistic?
Eva använder mycket av Holistics produkter i sina recept. Alla går att köpa på Apotea, antingen i butik eller via deras hemsida. Självklart går det bra med motsvarande av annat märke också.

EVAS SUCCÉRECEPT

Vi bad Eva om hennes bästa och mest energispäckade mellanmål. De här mumsiga recepten är vad vi fick – och gissa om vi har testat och njutit!

GRÖN VÄCKARKLOCKA

2 min | 1 glas

En uppiggande fräsch ”starta dagen”-smoothie som är alkalisk och ökar dagens förbränning.

2 stora nävar färsk bladspenat
1 ekologiskt äpple
en liten bit riven ingefära
½ citron, saften
½ gurka
30 g Holistic Powermeal
1-2 dl vatten till önskad konsistens

Mixa allt och du är klar att utmana dagen!

PROTEINKICK INFÖR TRÄNINGSPASSET

2 min | 1 glas

En smoothie som mättar, är proppad med protein och ger dig ett bra tryck i gymmet!

80 g skalad zucchini
1 msk jordnötssmör
2 msk kakao
30 g Holistic hampaprotein
2 dl mandelmjölk

Mixa allt i en blender. Klart!

CHOKLADPUDDING TILL LUNCH

2 min | 1 portion

Mellanmål eller en väldigt lyxig lunch som både barn och vuxna älskar. Man får känslan av att äta en chokladpudding och den är så mycket bättre för kroppen än den kvarg- och proteinpudding man hittar i hyllorna. Utan e-nummer, smaktillsatser och socker. Istället är den vegansk och full med bra fetter, anti-oxidanter och protein!

1 avokado
1 dl blåbär
1 msk kakao
3 dadlar, urkärnade
15 g valfritt proteinpulver
1 msk vatten.

Mixa ihop allt med hjälp av en stavmixer. Toppa med nötter, grape, blåbär, kokos eller annat

PROTEIN BARS

5 min + 12 timmar | 8 bitar

Lätta att ta med och ett perfekt mellanmål innan eller efter träning!

½ dl kokosolja
7 ekologiska torkade aprikoser, blötlagda ca 10 min
1 dl torkade tranbär
½ dl kokosflingor
½ dl hampafrön

Lingontopping
½ dl kokosolja
2 msk Holistic Lingonpulver

Mixa allt med stavmixer och tryck ut i en form.
Blanda ihop kokosolja och lingonpulver och stryk ut över degen. Ställ in i frysen i ca 12 timmar.

Det här är ingen kändis

Det här är Francisco Gómez, en self-made vinentreprenör. Det är han som står bakom dessa två viner. Miljö, hållbarhet och passion är hans ledord. Därför är vinerna ekologiska, biodynamiska och veganska.

Och de kostar 69 kr.

Namn: Eco Rojo
Art.nr: 2521

Namn: Francisco Gomez
Art.nr: 2255

Pris: 69:-

Alk:13.5%
750 ml

Producent: Francisco Gomez

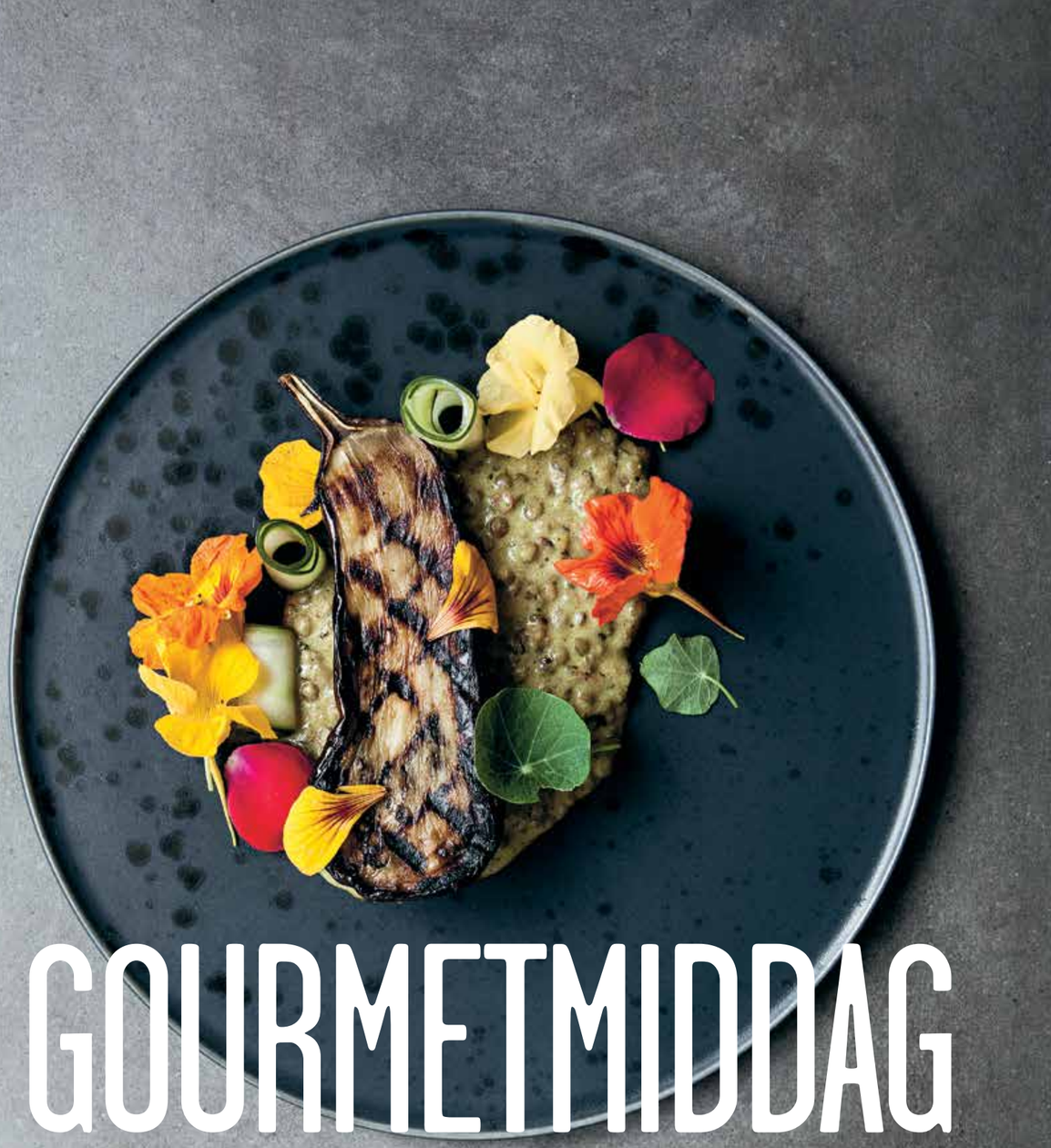
Region: DO Alicante, Spanien

UTVALD AV Vinia VINIA.SE

EUROPEAN VEGETARIAN UNION · VEGETARIANO ·

demeter

Alkohol kan skada din hälsa



GOURMETMIDDAG

signerad Jennie Benjaminsson

En vegomiddag med guldkant är en dans med smaker, konsistenser, färger, former och vacker uppläggning. Jennie har dragit det till sin spets i en bok som hyllar vegomat i gourmetglans.

RECEPT **JENNIE BENJAMINSSON** FOTO **KATARINA DI LEVA**

Så Jennie, vad hittar man i din bok Gourmetvego?

– Jag bjuder på lyxiga säsongsbetonade trerättersmenyer med tillhörande dryckestips!

Varför ville du göra just den här boken?

– Jag saknade den här boken i hyllorna och kände att det var dags att göra något åt saken.

Vad är svårighetsgraden på recepten?

– Det varierar. Vissa menyer fixar nybörjaren att göra galant, medan andra menyer kräver lite mer tålamod. Vissa rätter har nämligen lite fler komponenter och moment än andra.

Jag har själv lagat all mat till boken hemma i mitt lilla kök, så man behöver absolut inte ha all världens utrustning för att laga sig igenom boken.

Varför tror du att så många (både privatpersoner och krogar) har svårt att göra vegomat så där lite extra lyxig?

– Av erfarenhet som kock på krogen så beror många restaurangers taffliga vegetariska rätter tyvärr på bristande intresse hos kockarna, och ibland även brist på kunskap. Detsamma gäller nog många hemmakockar. Däremot finns det heller inte så mycket inspiration kring hur man gör vegetarisk mat riktigt lyxig, fram tills nu då.

Vad finns det egentligen för saker man kan göra för att lyxa till det i vegovärlden?

– Först och främst så tycker jag att säsongsbetonad matlagning är ett måste. Tomater smakar eller doftar t ex inte tomat på vintern.

Sedan ska man inte vara rädd för fett. Fett gör all mat godare. Även vin är en smakhöjare, både i och till maten! Tillagningssättet på grönsaken är också viktigt. Vissa grönsaker blir antingen fantastiska eller mindre goda av vissa metoder. Exempelvis blir vit sparris bäst när den kokas in, och i stort sätt helt miserabel när den grillas rå, tycker jag.

Förrätt

PICKLADE PRIMÖRER MED MISOMAJONNÄS

60 min | 4 portioner

Picklade primörer
1 ½ dl vatten
1 dl strösocker
½ dl ättiksprit (12 %)
2 morötter
10 cm gurka
250 g broccoli

Vegansk misomajonnäs
½ dl kikärtsspad
3 dl rapsolja
2 tsk risvinäger
2 msk ljus misopasta
½ tsk strösocker
salt

Picklade primörer
Koka upp vatten, socker och ättika. Låt lagen svalna och ställ den kallt.
Skala morötter och gurka och skiva dem tunt, gärna på mandolin. Skär broccolin i mindre buketter. Lägg grönsakerna i ättikslagen och låt stå kallt minst 1 timme.

Vegansk misomajonnäs
Mixa kikärtsspadet i en blender tills det har blivit skummigt. Fortsätt mixa och häll i en tunn stråle ner oljan tills det har blivit en krämig och tjock majonnäs. Tillsätt vinäger och miso. Krydda med socker och salt.

Vid servering
Ta upp grönsakerna ur lagen och låt dem rinna av. Fördela dem på tallrikarna och spritsa ut klickar av misomajonnäsen.

Varmrätt

GRILLAD AUBERGINE MED INDISKA GRÖNA LINSER

60 min | 4 portioner

Grillad aubergine
2 auberginer, ca 500 g
½ dl god olivolja
salt
svartpeppar

Indiska gröna linser
4 dl gröna linser
12 dl + 7 dl grönsaksbuljong
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
½ färsk röd chilipeppar, finhackad
6 gula små tomater, halverade
½ dl god olivolja
1 msk mald spiskummin
2 tsk mald koriander
1 tsk fänkålsfrön
1 tsk mald ingefära
1 tsk gurkmeja
1 tsk kardemummakärnor
100 g naturella cashewnötter
1 tsk strösocker
2 dl kokosgrädde
1 kruka koriander
2-3 msk pressad lime
salt, svartpeppar

Garnering
ätbara blommor, t ex krasseblommor
tunt skivad gurka

Grillad aubergine
Sätt ugnen på 150 grader. Skölj auberginerna och nagga några hål i dem med en gaffel. Lägg dem i en ugnsform och ringla över oljan. Baka mitt i ugnen tills de nästan är genomstekta, 35-40 minuter. Dela auberginerna på längden till totalt fyra halvor.
Krydda med salt och peppar och grilla dem på båda sidor tills de är genomstekta och har fått fin färg.

Indiska gröna linser
Skölj linserna i rinnande kallt vatten och lägg dem i en kastrull. Tillsätt 12 dl buljong och låt koka upp. Sjud linserna tills de nästan är genomkokta, ca 20 minuter. Häll linserna i en sil och ställ dem åt sidan.
Hetta upp oljan i en kastrull och tillsätt gul lök, vitlök, chilipeppar, tomater, kryddor, socker och nötter. Stek på svag värme under omrörning tills grönsakerna mjuknat och kryddorna börjat dofta rejält, ca 10 minuter.
Häll i 7 dl buljong och kokosgrädde. Låt koka upp och sjud såsen på svag värme utan lock, ca 30 minuter.
Tillsätt grovhackad koriander, mixa till en slät sås och vänd ner linserna. Låt sjuda ytterligare 5 minuter. Tillsätt limesaften och krydda med salt och peppar.

Vid servering
Lägg ca 2 dl linser på varje tallrik och toppa med en nygrillad auberginehalva. Garnera med blommor och gurka.

Varmrätt

STEAMED BUNS MED FRITERAD TOFU, PAPAYASALLAD OCH SRIRACHAKRÄM

90 min | 4 portioner

Steamed buns
25 g färsk jäst
2 ½ dl ljummet vatten
½ dl rapsolja
½ tsk bakpulver
1 tsk salt
2 msk strösocker
6-7 dl vetemjöl

Friterad tofu
400 g tofu
2 dl rapsolja
salt

Papayasallad
10 cm gurka
100 g inlagd papaya
2 dl grovhackad färsk koriander
2 msk pressad citron
1 tsk färskriven skalad ingefära
salt

Srirachakräm
2-3 msk srirachasås
¾ dl majonnäs
salt

Steamed buns
Smula jästen och tillsätt vattnet. Rör tills jästen har lösts upp helt.
Blanda i olja, bakpulver, salt och socker. Tillsätt det mesta av mjölet och knåda till en deg i en degblandare i 10 minuter, eller 15 minuter för hand. Degen ska vara glansig, seg och slät. Låt jäsa under bakduk till dubbel storlek, ca 45-60 minuter.
Stjälp upp degen på ett mjölat bakbord och dela den i 12 bitar. Kavla ut till avlånga och ovala plattor. Pensla lite olja på varje och vik över den ena sidan mot den andra.
Lägg bullarna på varsin liten utklippt bit bakplåtspapper, ca 10 x 10 cm. Låt bullarna jäsa under bakduk i 45 minuter.
Koka upp rikligt med vatten i en stor kastrull. Ställ en bambulåda över det kokande vattnet och ånga bunsen i bambulådan (låt dem ligga kvar på pappret) i omgångar tills de är genomkokta, ca 6-8 minuter.
Låt bunsen svalna och lägg dem sedan i en plastpåse om de inte ska serveras direkt.

Friterad tofu
Skär tofun i 12 fyrkanter. Hetta upp oljan i en liten kastrull och fritera tofun försiktigt i oljan tills den är gyllenbrun på alla sidor. Låt rinna av på hushållspapper och krydda med salt.

Papayasallad
Skala gurkan och skär den och papayan i tunna strimlor. Blanda gurka och papaya med koriander, citronsaft och ingefära. Krydda med salt.

Srirachakräm
Blanda srirachasås och majonnäs. Krydda med salt.

Vid servering
Fyll de ljumma bunsen med en bit nyfriterad tofu, papayasallad och srirachakräm.

Dessert

MOROTSSORBET MED PISTASCHNÖTFLARN

2,5 tim | 4 portioner

Morotssorbet
4 dl färskpressad morotsjuice
1 dl strösocker
¾ dl glukossirap
½ dl citronsaft

Pistaschnötflarn
50 g saltade pistaschnötter, finhackade
2 dl strösocker
2 msk vatten

Morotssorbet
Koka morotsjuice, socker och sirap till 107 grader.
Rör ner citronsaften i den heta sockerlagen och låt svalna.
Låt stå i kylen minst 2 timmar så att den blir riktigt kall och frys sedan smeten i glassmaskin till en krämig sorbet.

Pistaschnötflarn
Koka socker och vatten till 155 grader. Häll ut sockerlagen i ett tunt lager på en plåt klädd med bakplåtspapper. Strö genast över nötterna och låt stelna.

Vid servering
Bryt dramatiska bitar av pistaschflarnet. Lägg en kula sorbet i varje skål och garnera med flarnbitar.

Gourmetvego (Norstedts) av Jennie Benjaminsson är precis vad titeln säger – en bok som tar vegomat till nya nivåer och gör den minst sagt spektakulär. Det mesta är lakto-ovo-vegetariskt, men det går ofta enkelt att veganisera för den som vill det.

MÄSSAN FÖR DJURVÄNLIGA VAL

Vegovision

Vegovision är Djurens Rätts mässa för djurvänliga val, här hittar du allt ifrån skor till mat och alltid det senaste utbudet inom vegovärlden.

På Vegovision kommer du att kunna lyssna till inspirerande föreläsningar, provsmaka olika produkter och besöka en mängd olika utställare med en bredd av de senaste veganska produkterna.

Kom och låt dig inspireras. Du är varmt välkommen!

GÖTEBORG / 1 APRIL 10-18 / 2 APRIL 10-17
FOLKETS HUS, JÄRNTORGET

UMEÅ / 6 MAJ 10-17
UNIVERSUMS GRÄND 8, UMEÅ UNIVERSITET

Läs mer på
www.vegovision.se

Inträde: 100 kr/dag
BARN OCH MEDLEMMAR I DJURENS RÄTT GÅR IN GRATIS!
Passa på att bli medlem innan eller på mässan!

Djurens Rätt.

LOS VEGOS
UPPSALAS NYA GRÖNA CAFÉ

Sveriges fjärde största stad har äntligen fått ett vegoställe värt namnet! Här kan du frossa i allt från burgare till grillade mackor med tempeh och Oreo-tårta. Vi tog ett snack med Los Vegos-gänget för att få reda på allt om denna nyöppnade pärla.

TEXT **MATTIAS KRISTIANSSON**

LOS VEGOS LIGGER mitt i centrala Uppsala, lugnt beläget på Svartbäcksgatan. Det här är ett populärt område för fikasugna att bege sig, men det var först vid årsskiftet som Los Vegos öppnade, Uppsalas första helt veganska café.

Vi möter upp Jonas som både är med och driver caféet och är en av kockarna.

– Vårt mål var att skapa ett veganskt café med lite finare känsla. Vi vill servera så goda saker att ingen märker att det är just veganskt.

Caféet drivs som en ekonomisk förening och tillsammans är de cirka sju personer som gör allt. Los Vegos som startades redan 2014 med en cateringverksamhet hade hela tiden siktet inställt på att öppna ett eget ställe. De hade gästspelat några gånger på det café som låg här innan, legendariska Hugos kaffe med flit, och när ägaren Olle Hedstrand ville lägga ner så tog de chansen.

– Allt är veganskt här. Till och med inredningen. Vi som driver stället är veganer och vi lagar veganskt men vill att det ska vara normaliserat. Vi serverar bara riktigt god mat. Punkt.

PÅ MENYN FINNS det en blandning av grejer. Deras skagenröra är väldigt populär och vi vill bara ta en tugga till av den. Så även deras grillade mackor med tempeh. Varmrätterna varierar men du kan bland annat frossa i en hamburgertallrik med klyftpotatis eller en nachostallrik.

– Här finns alltid något glutenfritt. Vi vill att det ska vara ett ställe för alla.

Men det som många vallfärdar dit för är de goda tårtorna. Själv sätter vi tänderna i en Oreo-tårta medan vi suktar efter en vacker sak fylld med lime och hallon. Samtidigt fyller de på med äppelkaka och kanelbullar och vi vill bara smaka på allt.

Hur det har gått? Well, succén har varit omedelbar. Det har varit fullt med folk sedan starten och det visar verkligen att Uppsala bara har väntat på ett helgrönt ställe.

– Hittills har det bara varit topprecensioner. Vi är själva förvånade över att vi inte har fått något negativt. Folket som kommer hit är blandat, det är verkligen inte bara veganer. Det är ett schysst ställe där man kan hänga, äta gott och slappna av.

Så har du vägarna förbi Uppsala, glöm inte att svänga förbi Los Vegos för att käka en bit mat, stilla sockersuget eller bara ta det lugnt i en helgrön oas.

Los Vegos
Veganskt café och catering
Var: Svartbäcksgatan 21
Öppettider: Alla dagar, 10.30–18.30
Facebook: losvegoscatering

Receptregister

HITTA DINA FAVORITER HÄR

VARMRÄTTER

Bolani **15**
Morotspasta med mandelpesto **24**
Blomkålscarbonara med kokosbacon **38**
Fyllda potatisskal ”Sloppy Joe” **38**
Lo mein **39**
Maki-sushi **40**
Scrambled tofu med stekt sparris **50**
Saffranspasta med sparris och svamp **52**
Hummus harvest bowl **56**
Grön bönwrap **57**
Refried beans med rissallad **63**
Sötpotatisquesadillas **64**
Gratäng med färssås och krämig blomkålspasta **65**
Vit bönotto med spenat **65**
Frikadeller **73**
Mannagrynsspätta med remouladsås **73**
Fried rice i ananas **76**
Pancit med grillad citron **76**
Saffransris med tofu **77**
Spenat- och tomatgryta **78**
Vårrullar med vinägersås **79**
Grillad aubergine med indiska gröna linser **94**
Steamed buns med friterad tofu **95**

SALLADER & SOPPOR

Tom kha gai **10**
Grön potatissallad med ramslöksdressing **13**
Ramen **14**
Jar salad med sötpotatiskrutonger **23**
Sparrissoppa **49**
Sparrissallad med avokadodressing **51**
Poké bowl med ranchdressing **63**
Potatis- och fänkålssoppa **64**

SMÅRÄTTER & TILLBEHÖR

Krossad vinägerpotatis **8**
Jordärtskockskräm **16**
Curryblandning **21**
Ajvar **35**
Flarn med sparris och tomater **53**
Avokadotoast med dill **64**
Picklade primörer med misomajonnäs **94**

SÖTT & BAKAT

Chokladtartelette med chokladmousse **9**
Rödbetsglass **23**
Morotsbröd **24**
Gammaldags morotsmarmelad **25**
Dietistens superfrallor **27**
Hallon- och kokosrutor **41**
Kladdkaka utan ägg och mjölk **43**
Praliner med plommon och portvin **44**
Marmorerad örtfläta **56**
Morotskaka **59**
Kokos-french toast med björnbärschia **65**
Danskt rågbröd **70**
Danska æbleskiver **72**
Chokladpudding till lunch **91**
Protein bars **91**
Morotssorbet med pistaschnötflarn **96**

DRYCKER

Juice med nässla **13**
Iste **58**
Grön väckarklocka **91**
Proteinkick inför träningspasset **91**

SPIS GODT !
Testa våra danska recept på sida 70. Frikadellerna slår det mesta. Var så god!

Frukost, Brunch, Fika & Afternoon Tea

Nyheter & Favoriter från Findus Foodservices – ett sortiment för dig som jobbar professionellt med mat.

Smarta fruktpuréer till **Läskande Smoothies**, supergoda **American Pancakes** till frukost–/ brunchbuffén & väldigt mycket mer gott hittar du i vårt Foodservicessortiment. **Beställ direkt hos din grossist.**

Nyhet
Extra stor bulle med vanilj- & mandelfyllning. Från Findus bageri i Loftahammar.

Nyhet
Saftiga scones toppade med havreflakes. Från Findus bageri i Loftahammar.

Findus
Upplev skillnaden

Ersättningsguide

GENVÄGAR I VEGOVÄRLDEN

MJÖLK OCH GRÄDDE

DRICKA OCH BAKNING
Mandelmjölk
Hasselnötsmjölk
Sötad och osötad sojamjölk
Havremjölk
Rismjölk
Quinoamjölk
Cashewmjölk
m.fl.

MATLAGNING
Osötad sojamjölk
Havremjölk
Rismjölk
Kokosmjölk
Mandelmjölk
Cashewmjölk

MATLAGNINGSGRÄDDE
Havregrädde
Sojagrädde
Mandelgrädde
Kokosgrädde

VISPGRÄDDE
Alpro Airy & Creamy (soja)
Soyatoo kokosgrädde
Soyatoo risgrädde
Planti Creamy Dessert (havre)

YOGHURT & CRÈME FRAICHE
Soja- och 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, ICA, Coop och Flora.

OST
På mackan gillar vi t ex Astrid & Apornas "Jeezly original" samt Vegustos sortiment och Violife. I matlagning passar ostar som Cheezly och Vegusto. Parmesan från Violife och A & A. Det finns även ett antal smältbara ostar från ovan nämnda märken.

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, Hälsans Kök 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. 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.

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.

Anamma har färs, bitar, schnitzlar, filéer m.m.
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.

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.

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.

LÅNG INTERVJU
MED THOMAS DI LEVA

TRENDIGA SALLADER
& SMARTA MATLÅDOR

LÄCKER STREET FOOD
FRÅN VENEZUELA

GRILLA HELA
SOMMAREN!
Spett, burgare, såser,
marinader, tillbehör
och drinkar

VI NJUTER
AV MATEN PÅ
Sicilien

NÄSTA NUMMER KOMMER...
DEN 23 MAJ

Tofutti®

CREAMY SMOOTH
DAIRY FREE & SOYA FREE

- 100% växtbaserad
- Krämig mjölk- och sojafri ”cream cheese”
- Innehåller ingen gluten
- Perfekt i både varma och kalla rätter!

IDAG ÄR DIN Vegodag

Prenumerera gärna på Vegodag (facebook.com/vegodag, instagram.com/vegodag, eller sök Vegodag på Youtube) och få tips & inspiration till vegetarisk/vegansk matlagning.