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

VEGO

NR 2 2018
FEBRUARI–MARS
PRIS 59:– (INKL. MOMS)
FINLAND 7,90 EUR
NORGE 69 NOK

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

83 000 läsare!

SKAFFERIMAT ENKELT OCH BILLIGT

VI KAN GRÖN MAT
55 RECEPT

VÄRLDENS GODASTE MUNKAR

Goda genvägar med sojafärs

VEGO PÅ 30 MINUTER

HÄNG MED TILL BANGKOK - EGEN MOZZARELLA - LÄTTLAGAD VECKOMENY - MAT I SÄSONG

TIDSAM 2881-02
RETURVECKA 14

VEGAN & VEGETARIAN FRIENDLY

Tzaytime!

Mer inspiration på tzay.se #tzay

Vad blir det för mat idag? Kanske något gott, grönt och kul att laga – som TZAY! Familjen har nu blivit ännu större. Våra veganska och glutenfria produkter finns som filéer, chunky spett, bitar och som naturella TZAY-strimlor. Du hittar oss i både kyl- & frysdisken.

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
Utopi
Omslagsbild
Mattias Kristiansson
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 NED PÅ Google Play
Download on the App Store

Tillsammans kan vi förändra världen!

Visst låter det härligt? Och om jag säger det med tillräckligt tryck i rösten blir det inte bara en dröm och förhoppning... det blir sanning! För ja, vi kan förändra världen och vi ska förändra världen. Tugga för tugga.

Det finns ju många saker som kan kännas svåra och övermäktiga att ta sig an. Men är det något vi här i västvärlden har som är en lyx inte alla kan skryta med så är det att vi kan bestämma vad vi lägger på tallriken. Att käka vego är inte någon knasig underground-kost som kräver magiska bönor, pulver från fjärran land och handkarvade grönsakssvarvar för att det ska bli av.

Vego är så lättillgängligt att alla ursäkter att inte testa är utraderade sedan länge. Hurra kan man ju tycka! Och det ska vi, för vi har en superbra grund för att just förändra världen. Men låt oss börja med Sverige. Äh, låt oss göra det lite mindre och ta ett litet område i taget.

Först ut är hotellfrukosten. Nu kanske du småskrattar lite och tänker: ”Skulle det här vara din hjärtefråga?” Oh yes it is! Vi har strax över 2000 hotell i Sverige, hotell som varje dag serverar frukost till sina gäster. En frukost som oftast är köttkärlek galore och ja, raka motsatsen till vad alla som vill äta vegetariskt eller veganskt önskar sig. Tänk om man vände på steken, no pun intended, och körde ner vegobollar i blecken och bytte ut baconet mot rispapperbacon. Tänk om man tog fram lite spännande gröna pålägg, roliga over night oats, belgiska våfflor, bowls, fluffiga pannkakor och annat gott.

För att hjälpa till har vi inte bara en rad med frukostrecept i det här numret, utan det finns en hel kategori på vegomagasinet.se. Och du kan hjälpa oss! Sprid grön frukostkärlek till hotell runt om i landet genom att skicka ett mejl med länken till vår hemsida. Tagga både hotell som behöver hjälp och som redan är superbra med #vegohotell, eller be oss att kontakta dem direkt. Tillsammans kan vi förändra, en amerikansk pannkaka i taget.

Mattias Kristiansson

Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO

Tre saker jag vill förändra

Skolmaten
Vegonorm i skolorna hade varit magiskt, men ett första steg kan vara att faktiskt erbjuda vego till alla de som vill ha vegetarisk kost. Det borde ju vara en självklarhet! Psst... det kommer en hel del roligt på det här området under året, så håll ut.

Flygplansmaten
Ibland är det ok, men oftast känns det som att man blir serverad mikrad kompost. Det hade varit kul att se vad man faktiskt kan göra för grymt god grön flygplansmat. Vet du något flygbolag som har överraskat dig med supergod mat, mejla mig!

Finrestaurangerna
All cred till våra superkockar som öppnar upp för grön mat på sina krogar och vill förändra branschen... men för det mesta blir jag besviken på all bakåtsträvande kaninmat och springer hem och grillar en varm macka i stället.

YouTube
Följ oss på Youtube! Vår kanal heter **”VEGO”** och här samlar vi alla receptvideor, reportage, livestreamar och annat roligt!

Vego 2 2018

15 Vakna till liv
med skönt grönt

22 Happy Food
Maten som gör oss lyckliga

25 Vegoskolan: Sojafärs

32 Gör din egen mozzarella

36 Prepping!
Hur förberedd är du?

39 Skafferimat

47 Vego på 30 minuter

53 Uppdatera hotellfrukosten!
Recepten på förändring

61 Baljväxternas revansch

69 Krönika: Dags att vända på (soja)steken

73 Veckomenyn

79 Reseguide: Bangkok
På grön frammarsch

86 Är ekologiskt bättre för hälsan?

90 Köttets lustar och hälsovinster

92 Bageri Leve
Malmöfavoriten levererar

DESSUTOM:

Ledare **3**, Innehåll **4**, Vego svarar **5**, Vegonytt **7**, Vi kan inte... **10**, Gör allt lite mer fantastiskt **20**, Trend-Stefan spanar **68**, Mode & Skönhet **70**, Yosa **78**, Rosenserien **84**, Dags att vakna till liv **88**, Receptregister **96**, I nästa nummer **98**

FÖLJ OSS!

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

48 Vi vill förändra hotellfrukosten med en rad härliga recept.

56 Baljväxterna gör comeback!

34 Rensa skafferiet och laga enkel och billig vardagsmat!

92 Landets bästa veganbakverk.

42 Snabb mat när du inte har mer än 30 minuter på dig.

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.

Läsarnas omslag
Följer du oss på Facebook (@matmagasinet-vego) och Instagram (@vegomagasinet) så kan du hjälpa till att forma tidningen. Vi lät t ex våra följare välja mellan två omslagsbilder och vinnaren såg ni på förra numrets framsida. Vi kommer att fortsätta be er om hjälp, för det är faktiskt er tidning och ingen annans.

Vegoköttskola
Vi frågade våra läsare vad de ville se mer av och Vegoköttskolan, som har premiär i det här numret, är ett av resultaten. Det finns ju många produkter där ute som både underlättar i vardagen, men som även bidrar med lite andra konsistenser och smaker. Vegokött kallar vi det och det är många som inte vet hur man använder och tillagar de olika fabrikaten. Men det ska vi ändra på. Varsågoda!

Norge och Finland?
Ni pratade om att släppas på finska och norska, hur går det med de planerna?
/Malin

Svar: Hej! Ja, det vore superkul och planerna är fortfarande aktuella. Det är bara att det krävs en hel del arbete innan det kan bli verklighet, men förhoppningsvis senare i år. Det vore jätteroligt att kunna inspirera hela Norden till en grönare livsstil.

Studiebesök tack!
Det skulle vara kul om ni besökte olika fabriker så att man fick lära sig hur t ex Oumph och Vegme tillverkas. Lite som ett studiebesök.
/Harald

Svar: Ah, vilken bra idé! Det är klart att vi måste göra det! Man undrar ju själv mest hela tiden hur saker blir till. Tar tag i det på direkten!

Hur gör man egen ost?

Vi kände att vi ville ha fler matnördigheter i tidningen och vad passar då bättre än att göra sin egen ost? Tina Mejri driver bloggen Grönt varje dag och är en mästare på växtbaserade ostar. Först ut är en smäktande god mozzarella-ost som vi bara måste testa. Tina kommer i varje nummer framöver att dela med sig av sina bästa ostrecept.

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.

Instagramälskingar

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

@beingkindiscool
Bowls, bowls och åter bowls. Så himla roligt konto att scrolla sig igenom och helt omöjligt att inte frestas av. Helt veganskt och helt underbart.

@vegobox_sverige
Bakom det här kontot ligger företaget Vegobox och förutom att berätta om nya produkter så levereras det även en hel hög med helvegetariska recept. Mycket hus-manskost, vardagsmat och sötsaker som man bara vill sätta tänderna i.

@nutriflower
Ett konto som drivs av Nadia och är kopplat till bloggen med samma namn. Här får du en blandning av färgsprakande smoothies, krämiga pastarätter och svulstiga burgare vi bara vill ha mer av. Dessutom väldigt vackra bilder. Hurra!

DUBBEL GLÄDJE FÖR ALLA

Pastejlovers

Att vår Vegetariska pastej blev en sådan succé är ju hur kul som helst. Därför känns det ännu roligare att den nu får sällskap av två nya veganska pastejkompisar: "Vegetarisk Mild & Berikad med Järn" och "Vegetarisk Orientalisk". Bara att bre på och njuta till frukost, lunch eller middag.

Falafelmix Ewalie

Här har du en smidig falafelmix gjord på kikärter. Bara blanda med vatten, rulla till bollar och stek gyllene i olja. Ewalies falafelmix är godkänd av "Äkta vara", vilket innebär att den inte innehåller några tillsatser. Ett paket kostar 38 kr på bland annat **apotea.se**.

McVegan är här!

Vi trodde knappt att det var sant, men nu är McDonalds veganska burgare McVegan här! Burgaren är ett samarbete med Anamma och består av en kryddad sojaburgare, äggfri majonnäs, ketchup, senap, saltgurka, sallad och tomat. Du kan även få den med glutenfritt bröd och då blir den alltså helt glutenfri.

Spännande bönor

Lupinbönor, svarta kikärter, delade kikärter – som passar bra att göra hummus på – samt favabönor, som är rika på järn, fibrer och mineraler. Alla inlagda utan e-ämnen eller salt. Just nu säljs de bara i Paradiset-butikerna i Stockholm, men vi hoppas att de letar sig ut i landet snart.

Mjölkfri potatisgratäng från ICA

Jepp, det stämmer – nu satsar ICA på en helt vegansk potatisgratäng. Basen är självklart potatis och krämigheten kommer från havregrädde. Bara att hälla ner i en gratängform och slänga in i ugnen. Smidigare kan det inte bli. En förpackning på 800 g kostar 29,90 kr.

Eko och veganskt godis

Ec-go heter företaget som satsar på ekologiskt och veganskt godis utan konstiga färgämnen, gelatin eller gluten. Nu kan du njuta av mumsiga nappar, söta björnar, sura pinnar, colaflaskor och mycket mer. Enklast är att beställa på **ecgo.se**.

Låt fisken simma vidare

Den 24 mars är det World day for the end of fishing. Syftet är att lyfta den förbisedda fisken som en levande individ. Man vill även uppmärksamma alla de miljarder fiskar som varje år fiskas upp i det vilda eller föds upp i den gigantiska fiskeindustrins odlingar.
Läs mer på www.end-of-fishing.org/en. Kolla även in vegomagasinet.se för fina fiskfria recept.

Handmalda kryddblandningar

Systrarna Khanna har indiska rötter, vilket märks i deras uppmärksammade indiska kryddkollektion. Kryddorna mals och blandas för hand och är baserade på gamla familjerecept. Testa klassisk curry, Paanch Puran, Tandoori Masala och Garam Masala. Återförsäljare hittar du på **systrarnakhanna.se**.

Åre chokladfabrik frestar

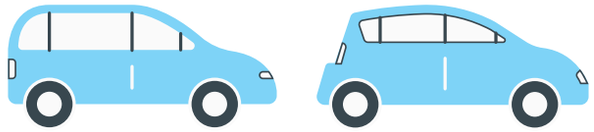
De har redan strutar med vegansk tryffel och en vegansk kola doppad i mörk choklad. Nu är det dags för en smarrig ingefärstryffel som vi bara vill sätta tänderna i. Tryffeln är i sin tur doppad i mörk choklad och går att hitta i välsorterade butiker eller beställa på **arechokladfabrik.se.**

Valio satsar på mjölkfritt!

Än är de inte här, men under våren kommer Valios nya mjölkfria alternativ, alla gjorda på finska havregryn. Serien, som heter Valio Oddlygood, kommer bland annat att bestå av en havreyoghurt och en havredryck. Både yoghurt och drycker kommer att finnas i en rad olika smaker och vi kan knappt bärga oss.

Glutenfri pasta

DaCarla kommer hela tiden med nya spännande produkter, den här gången är det glutenfri pasta som gäller. Gjord på på havre, quinoa & fullkorn, durra & lila morot, samt durra & fullkornsris. Pastan är dessutom ekologisk och så klart helt vegansk. Enkelt att laga, gott att äta, och bra för din hälsa. Finns på ICA, Coop, Hemköp, Willys, Paradiset, Mathem och **bodystore.com**.



Mer vego på Circle K!

Nu tar Circle K nästa steg och lanserar konceptet Vego-Vägar som gör det ännu enklare att käka grönt längs vägarna. Du kan nu frossa bland heta chilibites med pommes och srirachamayo, kardemummaknut, falafelbaguette, wrap med pulled Oumph och en falafeltallrik.

Favorit från Paulún

En ruskigt god superbowl från Paulúns gjord på naturliga råvaror och bra med protein. Just den här varianten innehåller paprika och kronärtskocka med smak av saffran och cayenne. Du hittar även spännande ingredienser som edamamebönor, linser och pumpafrön. Finns i frysdisken för ca 48 kr.

Sveriges första helt veganska hotellbrunch

Radisson Blu Royal Park i Hagaparken i Stockholm satsar på en hundra procent vegansk hotellbrunch med namnet Plant Powered Brunch. Du kan bland annat njuta av kokosbacon, veganska ostar, svamppaté, sötpotatispommes, vegansk caprese, glass och hemlagad kokosyoghurt med krispig granola. Vi hoppas självklart att fler hotell tar efter.

Pastejköket utökar!

Pastejköket lanserade sin vegetariska succépastej förra året och kommer nu med två nya varianter: en mild, järnberikad och lättkryddad pastej som passar barn och en pastej med orientalisk touch och smak av paprika och spiskummin. Pastejerna hittar du i välsorterade livsmedelsbutiker och de kostar 21,90 kr/200 g.

Solrosfröburgare

Ekko Gourmet sätter alltid smakerna i fokus, så även när det gäller deras mumsiga solrosfröburgare med bland annat salvia, torkad aprikos och rökt chipotle. Finns i frysdisken!

Enkla Kassen

Äntligen en billig och enkel vegansk matkasse! Enkla Kassen är en nystartad matkasse som just nu levererar i Stockholm och som hjälper dig att äta enkel, billig och god vegansk mat, varje dag. Mat på bordet på 30 minuter, 33 kr/portion och 399 kr/kasse. Beställ på **enklakassen.se.**

FRUKOST, FIKA, FEST!

Om vi säger torkad frukt, så tänker du på frukostfilen. Eller på snabba mellanmål när energin tryter. På kakor, efterrätter och godis.

Men tänk också kryddsmör med torkade fikon och chili. Tänk snabbmarmelad till ostarna. Tänk mustiga grytor. De torkade frukternas intensiva smaker och koncentrerade sötma ger dig en spännande palett att måla med i köket. Urtekrams ekologiska, fullt spårbara råvaror är av högsta kvalitet.

Använd dem till allt möjligt!

KRYDDIGA MANGOSTÄNGER MED GURKMEJA

100 g soltorkad mango
½ tsk gurkmeja
¼ tsk torkad ingefära
1 nypa havssalt

Blötlägg mangon i kallt vatten i cirka 30 min. Häll av vattnet.

Mixa alla ingredienser till en slät massa. Kavla ut mellan två bakplåtspapper.

Ställ in massan en stund i kylen. Skär i önskad storlek.

Se hela vårt sortiment på urtekram.se

URTEKRAM

Alltid ekologiskt

TEXT, RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

Hemmagjord kokosyoghurt

Nu kanske du tänker att det är jättesvårt att göra din egen yoghurt? Tänk igen! Det är nämligen jätteenkelt. Cashewyoghurt är både fantastiskt och superenkelt... men kokosyoghurt är minsann snäppet värre. Den innehåller två ingredienser, kräver ingen höghastighetsblender och smakar ljuvligt. Ja, den blir så där lyxigt krämig och tjock som man vill att yoghurt ska vara.

Så vad är hemligheten? Dels att du använder den "extra krämiga" kokosmjölken som finns bredvid den vanliga. Den är homogen och ger en krämig, härlig yoghurt. Det andra måstet är probiotikakapslar som är fyllda med mjölksyrabakterier. Du hittar dem på apoteket eller hälsokosten. En enkel grundregel är att ta de med flest bakterier.

Hållbarhet

Kokosyoghurten håller 5 dagar i kylskåpet, eller längre om du inte pillar i den för mycket.

Vegansk probiotika?

Ja, nu kanske du trodde att all probiotika är vegansk, men mjölk används dessvärre ofta vid odling av bakterierna. Så läs på burken eller fråga.

KOKOSYOGHURT

4 dl

400 ml kokosmjölk, extra krämig
2 kapslar probiotika

1. Häll ner kokosmjölken i en glasburk.
2. Öppna probiotikakapslarna och häll ner innehållet i kokosmjölken. Vispa ihop.
3. Täck glasburken med en kökshandduk eller lätt med plastfolie och låt stå i rumstemperatur i 1 dygn.
3. Smaka och dofta. Om du vill ha ännu syrligare smak är det bara att låta den stå framme lite till.
4. När du är nöjd med smaken är den klar. Förvaras i kylskåpet!

Smaksätt!

Här är det bara att gå loss på det du gillar. Vaniljpulver, stött kardemumma, mald kanel eller färska bär. Ja, eller bara blanda ihop allt. Vill du ha en slät yoghurt kör du allt i en blender eller använder en stavmixer.

Dubbelfriterad tofu

Dubbelfritering är precis vad det låter som: man friterar tofun två gånger. Varför då, kanske du undrar. Av samma anledning som proffsen dubbelfriterar pommes: De blir sååå mycket frasigare och ändlöst mycket godare. Det ska erkännas att majsstärkelsen gör sitt också. Är det läskigt att fritera då? Nej, verkligen inte. Har du bara en kökstermometer eller fritös så behöver du inte oroa dig för att oljan ska bli för varm, då har du full koll. Se även till att ha en hålslev till hands för att kunna fiska upp tofubitarna utan att skvätta het olja omkring dig. Så sätt i gång att dubbelfritera för glatta livet, speciellt om du är en tofutvekare eller ska bjuda en. Den här rätten har nämligen omvänt många tvivlare genom åren.

Vi måste bara tipsa om restaurangen Surfers som finns både i Visby och Stockholm. De har en magisk dubbelfriterad tofu som får det att fladdra om öronen av glädje.

Brandrisken då?
Det är klart att du ska ha respekt för varm olja, men ha ett lock i närheten ifall oljan mot förmodan skulle börja brinna. Då är det bara att lägga på locket och kväva elden.

DUBBELFRITERAD TOFU I CHILISÅS

4 portioner

600 g fast tofu, i 2x2 cm stora tärningar
1 dl majsstärkelse
2 liter rapsolja

Chilisås
1 dl sweet chili-sås
1 tsk sesamolja
1 vitlöksklyfta, finhackad
½ msk riven färsk ingefära
1 dl vatten
2 tsk ljus sojasås
4 salladslökar, fint skivade

1. Vänd tofutärningarna i majsstärkelsen så att de täcks helt.
2. Hetta upp oljan i en tjockbottnad kastrull till 170 grader.
3. Droppa ner ett gäng tofutärningar i taget och fritera dem i några minuter tills de börjar få lätt med färg. Ta upp med en hålslev och låt rinna av på lite hushållspapper.
4. När alla tofutärningar är friterade höjer du värmen tills oljan kommer upp i 190 grader.
5. Droppa nu ner tofutärningarna på nytt och fritera tills de blir vackert gyllene. Låt återigen rinna av på hushållspapper.

Chilisås
1. Blanda ihop sweet chili-sås, sesamolja, vitlök, ingefära, vatten och sojasås i en stekpanna. Koka upp och låt sjuda i en minut.
2. Vänd ner de friterade tofutärningarna och vänd runt väl. Strö över salladslöken. Klart!
3. Servera med kokt jasminris och färsk mynta.

Egen röd currypasta

Vanligtvis hittar du currypasta i matbutikens asiatiska hylla, men visste du att du kan göra din egen?

Röd currypasta på burk kan rädda det mesta när fantasin tryter. Ha ner en klick i en asiatisk gryta eller soppa, smaka upp biffar med det, vänd ner i en wok, smaksätt en kall sås eller använd i marinader. Ja, den gör sitt jobb när det gäller att smaksätta allt och lite till. Att göra sin egen currypasta är enklare än du tror och börjar du googla så inser du att det finns ungefär 482 397 456 olika recept. Vi har tagit fram ett recept här som inte kräver alltför knepiga ingredienser och som ändå ger dig en lagom het och himla smakrik currypasta.

RÖD CURRYPASTA

1 ½ dl

1 schalottenlök, finhackad
1 stjälk citrongräs, finhackad
2 torkade röda chilifrukter eller 2 tsk chiliflakes
4 vitlöksklyftor, finhackade
2 cm ingefära, finhackad
2 msk tomatpuré
2 msk sojasås
1 tsk agavesirap
½ dl kokosmjölk
2 limefrukter, saften

Mixa ihop samtliga ingredienser i en blender, matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Du vill få den så slät som möjligt. Förvara i kylskåpet om du inte tänker använda på direkten.

Naturligt oemotståndlig.

Vi är en liten genuin glassfabrik som skapar magisk glass av naturliga och ljuvligt smakrika råvaror. Upptäck våra 3 veganska smaker – kokosgrädde är dess hemlighet.

Pepparmint & Choklad

Fräsch pepparmintglass sällskapar med mild chokladglass. En unik delikatess från naturen.

Choklad & Nötter & Kolasås

+ en nypa havssalt

Mer av det goda – fulländad chokladglass blandas med nötter, kolasås och en nypa havssalt. Naturligt oemotståndlig!

Kokos & Ananas

Ljuvlig kokosglass och fräsch ananas – det är sommarkänsla!

Be din lokala butik att kontakta oss på matias@3vanner.se eller 0739831139.

Här finns vi: www.3vanner.se

3 Vänner **@3vanner #3vänner**

BOIRA'

ALLT SITTER I DETALJERNA:

Ekologiskt och ekfatslagrat från Italien.

CERTIFICATO ICEA VEGAN 053 VEG

folkofolk
www.folkofolk.se

Boira Sangiovese Art nr: 32431, 750 ml, 95 kr, Alk. vol 13 %

Att börja dricka i tidig ålder ökar risken för alkoholproblem.

VAKNA TILL LIV
med skönt grönt

Det krävs inte mycket för att man ska dra på smilbanden och känna sig lite piggare. Nybakade morotsfrallor, en enkel brunchmacka med grönkål eller mumsiga baobullar med fyllning. Här kommer några recept som kommer att glädja i mörkret.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON

BRUNCHMACKA MED BÖN- OCH GRÖNKÅLSSTUVNING

4 mackor
För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd

En matig macka som lätt blir en hel lunch om du känner för det. Chiliflakes ger en pirrande hetta som inte är för stark, men som ger en liten välbehövlig kick.

1 liten gul lök, tunt skivad
3 vitlöksklyftor, tunt skivade
20 blad salvia, finhackade
3 stora blad grönkål
1 förpackning vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
1 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 tsk dijonsenap
½ citron, rivet skal + 1 tsk saft
chiliflakes efter smak
salt
svartpeppar
4 skivor surdegsbröd
smörgåskrasse till servering

1. Fräs gul lök, vitlök och salvia i olja tillsammans med salt och peppar tills löken börjar få färg.
2. Dra av grönkålsbladen från stammarna och hacka dem. Fräs den med övriga ingredienser i någon minut.
3. Tillsätt bönorna och fräs ytterligare några minuter. Häll på grädde och dijonsenap och låt koka ihop i några minuter. Smaka av med chiliflakes efter smak och citronsaft.
4. Rosta brödskivorna och toppa med bön- och grönkålsstuvningen samt smörgåskrasse.

TORTILLA DE PATATAS

2 portioner

En klassisk spansk tortilla som här görs med kikärtsmjöl. Som en stor maffig omelett som kan fyllas med det mesta du gillar, men här har vi valt potatis, lök och kryddor.

Tortillasmet
2 ½ dl kikärtsmjöl
2 ½ dl vatten
1 tsk bakpulver
1 tsk äppelcidervinäger
1 tsk salt

Fyllning
3 små gula lökar, strimlade
3 stora vitlöksklyftor, tunt skivade
1 röd chili, finhackad
1 tsk torkad rosmarin
3 potatisar, tunt skivade
salt

Till servering
ruccola
citronsaft
sambal oelek

Tortillasmet
Vispa eller mixa samman ingredienserna till smeten i en skål.

Fyllning
1. Fräs gul lök, vitlök, chili och rosmarin tills löken börjar mjukna.
2. Tillsätt potatisen och låt fräsa med tills den mjuknar. Salta.
3. Stjälp ner potatis- och lökfräset i smeten och blanda. Torka ur stekpannan.
4. Häll lite olja i stekpannan och sänk värmen till medel/låg. Häll ner smeten i pannan och jämna ut den med hjälp av en stekspade. Sätt på ett lock och stek omeletten i ca 10 minuter eller tills ytan har börjat torka. Vänd med hjälp av en stor tallrik och stek på andra sidan tills den har fått fin yta.
3. Servera tortillan tillsammans med ruccola, citronsaft och sambal oelek.

SNABB NUDELWOK
4 PORTIONER

800 g vitkål, strimlad
1 mindre purjolök, i tunna stavar
2 morötter, i tunna stavar

Dressing
4 mjuka dadlar
4 soltorkade tomater
3x3 cm skalad ingefära
2 vitlöksklyftor
½ chili, finhackad
1 kruka koriander, stjälkarna (spara bladen till servering)
½ dl jordnötter
2 msk olivolja
2 msk citronsaft eller äppelcidervinäger
½ dl vatten

Till servering
200 g vetenudlar
2 dl böngroddar
1 dl jordnötter

1. Strimla vitkålen. Skär purjon i bitar och skölj den noga så att all jord försvinner.
2. Fräs grönsakerna med lite olja i en wok-panna eller stor stekpanna tills grönsakerna mjuknar.

Dressing
Mixa samman ingredienserna till dressingen.

Servering
1. Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen.
2. Vänd ner nudlar, dressing och böngroddar i woken. Servera tillsammans med hackade jordnötter och färsk koriander.

BAO MED PICKLAD RÄTTIKASALLAD & RÖKIG TOFU
4 portioner

Fyllda bao är en lyx som inte alls är svår att få till. Färdig baodeg kan köpas i frysdisken i asiatiska mataffärer om du vill komma undan snabbt. Men det är ju mycket roligare att göra själv.

Baobullar
7 dl vetemjöl
3 dl ljummet vatten
15 g jäst
1 msk strösocker eller ½ msk agavesirap
1 msk olja
½ msk risvinäger
1 tsk salt

Picklad rättikasallad
200 g rättika, fint strimlad
1 morot, fint strimlad
10 cm purjolök, fint strimlad
1 ½ dl vatten
1 ½ msk risvinäger
1 msk strösocker eller ½ msk agavesirap

Rökig tofu
2 paket tofu à 250 g
½ dl olja
2 vitlöksklyftor, pressade
1 msk riven ingefära
salt
ev. 1 tsk liquid smoke

Till servering
1 kruka koriander, hackad
1 näve böngroddar
½ dl hackade jordnötter
sriracha sås
hoisinsås

Baobullar
1. Smula ner jästen i en bunke. Tillsätt vattnet och rör om tills jästen har lösts upp.
2. Tillsätt övriga ingredienser och arbeta degen i 10 minuter i en degblandare. Täck bunken med plastfolie eller en fuktad bakduk och låt degen jäsa 1 timme.
3. Rulla ut degen till en lång korv på mjölat bakbord. Skär i 10 bitar. Forma runda bollar och kavla sedan ut ovaler, ca 20 cm långa. Pensla ytan med olja.
4. Klipp till bitar av bakplåtspapper, ca 10x10 cm. Vik ovalerna dubbla och lägg bakplåtspappret mellan. Lägg baobullarna på bakplåtspapper och låt jäsa ytterligare 1 timme med en torr bakduk över.
5. Koka upp vatten i en kastrull som passar din ångkorg. Klipp ut cirklar i bakplåtspappret runt varje baobulle så att alla ligger på varsin liten bit bakplåtspapper. Lägg 1-2 bullar i varje ångkorg och ånga 10 minuter. Lyft ur bullarna och upprepa tills alla har ångats. Var försiktig, ångan blir väldigt varm! Låt svalna något eller helt innan servering.

Picklad rättikasallad
1. Lägg rättika, morot och purjolök i en skål.
2. Värm vatten, risvinäger och socker tills sockret har löst upp sig och häll sedan den varma lagen över salladen. Låt dra tills lagen har svalnat eller gör i förväg och låt stå i kylskåp.

Rökig tofu
1. Skiva tofun och lägg i en plastpåse tillsammans med olja, pressad vitlök, riven ingefära, salt och liquid smoke. Låt gärna marineras i ett par timmar.
2. Stek tofun på hög värme tills den har fått fin färg på båda sidorna.

Servering
Fyll baobullarna med rättikasalladen, tofun, färsk koriander, böngroddar, hackade jordnötter, sriracha och eventuellt hoisinsås.

MOROTSFRALLOR

6-8 st

Nybakade frallor vackert färgade med strimmor av riven morot. De är är dessutom helt knådfria vilket är ett stort plus i vår bok.

10 g jäst
3 dl kallt vatten
1 morot, riven
7 dl vetemjöl
¾ msk salt
1 tsk kummin

1. Smula ner jästen i en bunke och tillsätt vattnet. Rör om så att jästen löser sig.
2. Tillsätt riven morot, vetemjöl, salt och kummin. Rör samman degen så att allt fördelas väl. Täck bunken med plastfolie och låt jäsa ca 18 timmar i rumstemperatur.
3. Stjälp ut degen, som nu är ganska lös, i ett stycke ner på mjölat bakbord. Skär 6-8 bullar med hjälp av en vass kniv. Vik varje degbit ett par gånger så att ytan blir mjölad och degen spänns. Lägg bullarna på en bakpappersklädd plåt och låt jäsa ytterligare 20-30 minuter.
4. Värm under tiden ugnen till 250 grader med en tom plåt i botten. Sätt in bullarna och släng in drygt en deciliter vatten på plåten längst ner. Sänk värmen till 225 grader efter tio minuter och baka sedan ytterligare ca 15 minuter. Låt svalna på bakgaller utan bakduk över.

STEG FÖR STEG BLIR ALLT FANTASTISKT

De är de små stegen som räknas. Som att börja handla smartare, njuta av en välgörande body scrub, duka upp med nytt vackert porslin eller att laga mat med lite mer stil. Här är några prylar som kommer att göra allt lite mer fantastiskt.

Klirr i glasen
Vi skålar för en bra start på året med de här champagnekuporna från Indiska. Sarrah Coupe heter dessa dekorativt graverade kristallglas med guldkant. Kostar 99 kr.

Krispiga jordärtskockschips
Nu kan du mumsa på krispiga, frystorkade chips gjorda på tunt skivad jordärtskocka. De är helt raw och eko. En förpackning kostar 89 kr/50 g på **ravarubutiken.se.**

Handla smart
Sluta med onödiga plastpåsar i grönsaksdisken och satsa på en nätpåse i ekologisk bomull i stället. Nätpåsen kommer med en dragsko som håller innehållet på plats och den är även försedd med etikett i bomull i stället för polyester. En nätpåse från KeepJar i storlek small kostar 36 kr på **jordklok.se.**

Dressingflaska med stil
Snyggaste dressingflaskan just nu måste ju ändå vara Vinägrett från Lagerhaus. Den är gjord i glas och kostar 69 kr.

Godaste vinägretten:
Vispa ihop 1 ½ msk vinäger eller citronsaft, ½ tsk dijonsenap, en nypa salt och svartpeppar i en skål. Vispa nu ner 1 dl olivolja, lite i taget. Klar!

Skrubb man vill äta
Med ett namn som Urtekrams Brown Sugar Body Scrub vill man ju bara ta sig en sked. Gör inte det, det här är en effektiv och ekologisk kroppspeeling med bland annat rörsocker och lavendelolja. 115 kr/380 g på bland annat **apotea.se.**

Snyggaste grytan
Hur snygg är inte den här gjutjärnsgrytan från Nabe? Och med ett vackert trälock dessutom. Den här stora modellen på 2,7 liter kostar 599 kr på **cervera.se.**

Liva upp med färg
Den här brickan kommer garanterat att sprida glädje med sin sprakande illustration i regnbågens alla färger. Kostar 149 kr på H&M Home.

Charmigt porslin
Mateus har en serie handmålade skålar och fat med vackert vågad kant. De finns i flera olika färger, men vi föll för light pink. Ett plus är att de tål både mikro och maskindisk. Den lilla skålen kostar 249 kr och den stora 395 kr. Båda hittar du på Åhléns.

SVENSKTILLVERKADE

Gröt & välling från EnaGo

Traditionell barnmat på modernt vis

EnaGo´s gröt och välling innehåller lika mycket näring som mjölk-innehållande gröt och välling. De är vitamin- och mineralberikade och baseras på svensk havre. Våra produkter innehåller inte palmolja och är marknadens enda berikade veganska grötar och vällingar. Du hittar dem i alla välsorterade matbutiker.

WWW.ENAGO.SE

enago

Happy Food
Maten som gör oss lyckliga

Kocken Niklas Ekstedt och journalisten Henrik Ennart började gräva i det här med mat och lycka. Finns det mat där ute som vi faktiskt blir gladare av? Arbetet resulterade i en inspirerande bok vid namn Happy Food. Vi tog ett snack med Niklas Ekstedt om hur vi ska äta och varför.

RECEPT: NIKLAS EKSTEDT FOTO: DAVID LOFTUS

Finns det en koppling mellan mat och psykisk ohälsa?

– Det finns ett direkt och starkt samband mellan tarmen och hjärnan. Forskningen kring hur vår hälsa påverkas av tarmfloran utvecklas väldigt snabbt just nu. Hälften av alla studier som någonsin gjorts har publicerats sedan 2015. Nu kommer det mer än en i timmen och de visar på kopplingar mellan maten, obalanser bland de ungefär 40 biljoner tarmbakterier vi bär på och mängder av sjukdomar. Ett av de hetaste delområdena är det som kallas gut-brain-axis (hjärn-tarm-axeln). Alla signalämnen och hormoner, inklusive exempelvis serotonin, som våra hjärnor använder tillverkas av tarmbakterierna. Samtidigt har det kommit fram mycket forskning som visar att människor som äter traditionell, varierad och i huvudsak växtbaserad mat mår bättre och löper mindre risk att bli deprimerade. Det gäller medelhavskost, men även klassisk skandinavisk mat med mycket fisk och traditionell japansk mat.

Hur ska vi egentligen äta för att må bra?

– De som mår bäst äter en varierad och fiberrik kost som samtidigt är rik på färger och smaker, eftersom färg och smak är kännetecken för olika hälsosamma antioxidanter och flavonoider. Det behöver inte vara svårare än så: God mat gjord på fräscha råvaror gör dig lycklig. Ät varierat och ät många olika färger. Undvik halvfabrikat och processad mat. Prova nya grönsaker och snåla inte med fibrer.

Alla pratar om tarmfloran, hur viktig är den egentligen för vårt välmående?

– Jätteviktig! Men man måste se kroppen ur ett helhetsperspektiv. Om vi levde harmoniska liv utan stress och med god motion och sömn skulle vi klara av att ha rätt usel tarmflora. Det är just i kombination med den moderna livsstilen som en utarmad tarmflora verkligen kan ställa till det.

Henrik Ennart och Niklas Ekstedt

FOTO: MAGNUS FOND

”Mat som doftar gott och är smakrik är oftast också det som tarmbakterierna gillar”

Hur bra äter vi svenskar?

– Det beror förstås på vilka man jämför med, men generellt så äter vi svenskar en ganska monoton och enformig kost. Vi skulle alla må bra av att variera råvarorna mer.

Om man tänker vegetariskt/veganskt, finns det några fördelar där om man vill äta sig glad?

– Vegetarisk kost innehåller ofta bra med fibrer i form av exempelvis baljväxter. Den är även rik på olika färger vilket är toppen för tarmbakterierna. Många vegetarianer har lärt sig att tänka kreativt kring maten och äter en större mängd av olika råvaror, och det har visat sig vara något tarmbakterierna älskar!

Är det en stor omställning att äta glad mat?

– Absolut inte! Det handlar framför allt om att variera råvarorna. Äta mer färgglada grönsaker, få i sig rätt slags oljor, försöka laga maten själv och undvika snabbmat. Några små förändringar kan göra ganska stor skillnad. Mat som doftar gott och är smakrik är oftast också det som tarmbakterierna gillar.

Vilka tre råvaror tycker du att alla borde äta mer av?

– Jordärtskocka för att det är så gott (och bra och billigt). Nötter av alla de slag som på olika sätt gör all mat roligare. Kikärter är också gott och bra. Blötlägg själv så blir resultatet fantastiskt!

Niklas Ekstedt & Henrik Ennart har skrivit boken ***Happy Food*** (Bookmark förlag) om hur maten påverkar vår hälsa och vikten av glada tarmbakterier. Fullt med matnyttig information och recept. Mycket helt växtbaserat.

SUPERSALLAD MED BÖNOR, KORN, JORDÄRTSKOCKA OCH ÄPPLE

4 portioner

Olika tarmbakterier gillar olika saker så om du äter ensidigt blir det lätt slagsida i tarmen. Här är en sallad som innehåller en så stor bredd av olika slags fibrer att alla middagsgäster får sitt.

1 dl kokta svarta bönor
1 dl kokt hel korn
6-10 st jordärtskockor
1 äpple
1 knippe timjan
8-12 champinjoner
1 dl hasselnötter, rostade
2 msk torkade tranbär
1 dl bondbönor
5 msk olivolja
2 msk rödvinsvinäger
salt
nymalen svartpeppar

1. Sätt ugnen på 180 grader.
2. Tvätta och dela jordärtskockorna på längden. Klyfta champinjonerna. Lägg jordärtskockor och champinjoner i en ugnsfast form med timjan och häll på 2 msk olivolja och salt.
3. Ställ in i ugnen och tillaga i 30 minuter eller tills jordärtskockorna nästan är mjuka i mitten.
4. Klyfta äpplet och lägg i samma ugnsform.
Fortsätt rosta i 10 minuter.
5. Blanda bönor och korn med vinäger och resterande olivolja. Smaka av med salt och peppar.
6. Toppa med rostade grönsaker, bondbönor, hasselnötter och tranbär.

JEAN-MARC
BROCARD

CHABLIS, CHABLIS, CHABLIS...

PETIT CHABLIS SAINTE CLAIRE

REN OCH FRISK MED INSLAG
AV MINERALER, ÄPPLEN
OCH GRAPEFRUKT

PRIS 135 KR
ART. NR. 5588 | ALK. 12 %
VEGANVÄNLIGT

CHABLIS PREMIER CRU BEAUROY

FRISK OCH NYANSERAD MED
INSLAG AV GRÖNA ÄPPLEN,
PÄRON OCH CITRUS

PRIS 195 KR
ART. NR. 7125 | ALK. 13 %
VEGANVÄNLIGT

LÄS MER OM ALLA VÅRA PRODUKTER OCH ANMÄL DIG TILL VÅR VINKLUBB PÅ WWW.JOHANLIDBYVINHANDEL.SE

Johan Lidby
Vinhandel

Hälften av alla som drunknar har alkohol i blodet

VEGOSKOLAN

Sojafärs

Kyl- och frysdiskarna fullkomligt överöses av nya, spännande vegoprodukter och vi får ständigt frågan om hur man använder dem. Så från och med nu kommer vi i varje nummer att lyfta fram en ny produkt och visa hur du tillagar den, vad du kan använda den till och andra smarta tricks som kan komma väl till pass. Först ut är den klassiska sojafärsen!

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

Vad kan jag använda sojafärs till?
Sojafärs brukar vara den första vegokötts-produkten folk kommer i kontakt med och den är också enklast att inkorporera i vardagsmaten. Sojafärs har en väldigt neutral smak och kan enkelt användas i t ex köttfärssås, soppor, biffar, bollar och tacos där fler kryddor ingår. För den är godast om man kryddar upp den något.

Sojafärs håller inte ihop som köttfärs, så om du vill använda den till biffar eller bollar behöver du något som binder ihop, t ex kokt ris, bulgur, vetemjöl eller majsstärkelse.

Vad innehåller sojafärs?
Sojafärs finns från en rad olika märken och du kan hitta både kyld, fryst och frystorkad. Det finns både ren sojafärs - som alltså bara innehåller sojabönor - men många varianter är även lätt kryddade. Ett par märken har tillsatt ägg, så vill du äta veganskt kan det vara bra att kolla lite extra på innehållsförteckningen.

Vissa märken har även tillsatt vetegluten för bättre konsistens, så tål du inte gluten får du vara uppmärksam.

Sojafärs görs inte på GMO-soja. GMO-soja är överlag väldigt svårt att få tag på i Europa, så där behöver du inte oroa dig.

Hur tillagas den?
Sojafärs går ju att äta precis som den är, men det kan vara gott att steka på den så att den får lite yta och färg.

Färsk - Den här hittar du i kyldisken och den kan användas på direkten. Bara att steka i lite olja tills den får färg.

Fryst - Här kan du hitta stora familjeförpackningar till bra pris och den går att steka direkt från fryst. Alla olika märken smakar lite annorlunda så här är det bara att hitta din favorit.

Frystorkad - Ser ut som fina gryn och är alltså torkad sojafärs. Har väldigt lång hållbarhet och är superbilligt. Perfekt att ha i skafferiet. Frystorkad färs måste först sjudas i vatten eller buljong i någon minut. 100 g torkad sojafärs brukar bli ungefär 300 g färdig färs.

Oftast är torkad sojafärs ljusgul i färgen och du kan därför tillsätta några droppar Collorit eller mörk soja om du vill få en mörkare färg.

Näringsinnehåll
Soja är rikt på vitaminer och mineraler och sojafärs brukar innehålla ca 16-18 g protein/100 g. Sojafärs ska, precis som andra halvfabrikat, ses som en del av en varierad kost. Psst... håll koll på saltmängden. Vill du läsa mer om soja och hälsa så kolla in vegomagasinet.se.

ASIATISK FÄRS MED RISNUDLAR

4 portioner

En smakrik färs som gör sig bäst med nykokta risnudlar. Den fylliga smaken kommer mycket från hoisinsåsen som du hittar i den asiatiska hyllan. Får du inte tag på den kan du ta 2 msk sojasås + 2 msk farinsocker i stället.

Asiatisk färs
400 g sojafärs
1 msk rapsolja
2 tsk sesamolja
1 purjolök, tunt skivad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 dl hoisinsås
1 msk riven färsk ingefära
1 färsk röd chili, finhackad
1 ask sugarsnaps, tunt strimlade
salt

Till servering
risnudlar för 4 personer
½ dl hackade jordnötter
1 lime, i klyftor
färsk koriander

Asiatisk färs
1. Fräs sojafärsen i rapsolja och sesamolja tills den får lite färg.
2. Vänd ner purjolök och vitlök och låt fräsa med i några minuter.
3. Blanda ner hoisinsås, riven ingefära, finhackad chili och sockerärtor. Låt fräsa med i en minut. Smaka av med salt.
4. Tillaga risnudlarna enligt anvisningarna på förpackningen.
5. Servera den asiatiska färsen med nudlar och limeklyftor. Strö över hackade jordnötter och färsk koriander.

PIROGER MED FÄRSFYLLNING

16 st

Sojafärs gör sig strålande som fyllning i piroger. Här är en hyfsat klassisk kryddning, men gå gärna loss med de kryddor du gillar.

Deg
50 g jäst
5 dl mjölk eller vatten, fingervarmt
1 tsk salt
750 g vetemjöl special, ca 12 dl
olivolja att pensla med

Färsfyllning
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 morot, finhackad
2 msk rapsolja
400 g vegofärs
1 msk tomatpuré
400 g krossade tomater
2 tsk torkad oregano
salt, svartpeppar

Deg
1. Smula ner jästen i en bunke. Häll ner vattnet och rör runt så att jästen löses upp.
2. Häll ner salt och rör ner lite mjöl i taget. Knåda degen för hand i 5 minuter. Känns degen för lös är det bara att tillsätta mer mjöl.
3. Täck över bunken med en bakhandduk eller plastfolie och låt den jäsa i 40 minuter.
4. Dela degen i 16 delar. Rulla till runda bollar. Kavla nu ut dem till rundlar, ca 14 cm i diameter.
5. Lägg 2-3 msk kall fyllning på den ena halvan av degen. Pensla kanterna med vatten och vik över så att du får en halvmåne. Pressa ihop kanten med fingrarna eller en gaffel.
6. Pensla ovansidan med olivolja. Grädda pirogerna i 225 grader i 15 minuter eller tills de har fått fint med färg.

Färsfyllning
1. Fräs finhackad gul lök, vitlök och morot i rapsoljan tills löken mjuknar och blir lätt transparent.
2. Rör ner vegofärsen och låt fräsa med i 2 minuter.
3. Rör ner tomatpuré, krossade tomater och torkad oregano. Låt bubbla på i 5 minuter tills vätskan har kokat bort. Smaka av med salt och peppar.
4. Skrapa över i en skål och låt svalna helt.

Om du inte orkar eller har tid att göra din egen deg kan du köpa färdig pizzadeg och använda i stället. Supersmidigt och enkelt!

INDISK ENCHILADA MED CURRYFÄRS

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfria tortillabröd

För folk som är nya i vegovärlden är tacofredagarna lättast att vegofiera. Byt bara köttfärsen mot sojafärs! Här har vi tagit en traditionell enchilada, men i stället för en mexikansk kryddning satsar vi på indiskt. Psst... färsfyllningen är även supergod på egen hand tillsammans med ris och en klick mango chutney.

Enchiladasås
1 burk krossade tomater à 400 ml
1 tsk chilipulver
1 tsk torkad oregano
1 tsk spiskummin
salt
svartpeppar
1 msk majsstärkelse + 1 dl vatten

Indisk färs
300 g sojafärs
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 burk kokosmjölk à 400 ml
1 msk gul curry
1 dl rostade kokosflingor

salt
svartpeppar

8 medelstora tortillabröd

Enchiladasås
1. Blanda ihop krossade tomater, chilipulver, oregano, spiskummin, salt och peppar i en kastrull. Koka upp under omrörning.
2. Rör ut majsstärkelsen i vattnet och blanda ner i tomatsåsen. Låt puttra tills den tjocknar något.

Indisk färs
1. Stek sojafärsen, gul lök och vitlök i lite olja tills sojafärsen börjar få färg och löken har mjuknat.
2. Häll på kokosmjölk och curry och låt bubbla på tills kokosmjölken har kokat in.
3. Rör ner de rostade kokosflingorna och smaka av med salt och peppar.
4. Sätt ugnen på 225 grader.
5. Fördela färsen på tortillabröden och rulla ihop. Lägg ner i en gratängform.
6. Bred ut enchiladasåsen över och gratinera allt i 20 minuter eller tills bröden börjar få lite färg.

ITALIENSKA VEGOBOLLAR MED TOMATSÅS

4 portioner

Sojafärs kan precis som köttfärs vara grunden i både biffar och burgare, det gäller bara att hitta något som binder ihop dem bra. Här är det både brödsmulor och majsstärkelse. Och du, de här är galet goda och perfekta att göra när hela tjocka släkten är på besök.

Italienska vegobollar
400 g sojafärs
1 dl vatten
3 dl brödsmulor, ca 3 skivor som du mixar sönder
2 msk majsstärkelse
1 dl finhackad färsk basilika
½ dl riven parmesan, t ex mjölkfri som Astrid & Aporna eller Violife
1 msk tomatpuré
1 vitlöksklyfta, riven
riven muskotnöt
salt, svartpeppar

Tomatsås
1 msk olivolja
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 dl rödvin, kan uteslutas
1 burk krossade tomater à 400 ml
salt
svartpeppar

Till servering
spaghetti för 4 personer
riven parmesanost, t ex mjölkfri som Astrid & Aporna eller Violife

Italienska vegobollar
1. Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål. Krama ihop till en smidig deg och rulla sedan till bollar.
2. Stek bollarna gyllene i rikligt med olivolja.

Tomatsås
1. Fräs den gula löken och vitlöken i olivoljan tills löken mjuknar och blir lätt transparent.
2. Häll ner rödvin, krossade tomater, salt och peppar. Koka upp och låt sjuda i 10 minuter.
3. Vänd ner vegobollarna i tomatsåsen.

Servering
1. Koka spaghettin enligt anvisningarna på förpackningen. Servera tillsammans med vegobollarna i tomatsås.
2. Riv över parmesanost.

CEVAPCICI

4 portioner

Cevapcici är järpar från Balkan och gör sig bäst tillsammans med ajvar, grönsaker och ett varmt pitabröd. Vi har även blandat ner lite extra ajvar i smeten för mer smak. Ajvar finns i alla matbutiker, bara att fråga.

Cevapcici
1 dl bulgur
400 g sojafärs
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 dl ajvar
3 msk majsstärkelse
2 tsk paprikapulver
salt
svartpeppar

Till servering
4 pitabröd
ajvar
naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
2 tomater, tärnade
½ gurka, skivad
1 rödlök, tunt skivad
sallad

Cevapcici
1. Koka bulguren enligt anvisningarna på förpackningen. Låt svalna något.
2. Blanda ihop bulgur med övriga ingredienser. Tryck ihop allt till en fast deg och forma sedan till avlånga järpar.
3. Stek cevapcicin i generöst med olja. Salta och peppra efter smak.
4. Servera cevapicin tillsammans med varma pitabröd, ajvar, yoghurt och grönsaker.

SPISA
Svenskodlad ekologisk
GRÄSLÖK
OM DU VILL
TILL SILL
SPISA
Svenskodlad ekologisk
BLADPERSILJA
TILL VITLÖK
OCH SVAMP
SPISA
Svenskodlad ekologisk
PERSILJA
TILL SMÖR OCH
PRIMÖR
SPISA
Svenskodlad ekologisk
DILL
FINA FISKEN
TILL LAX
Ekologiskt
Svenskt
Skördat när du vill
Året runt
SPISA
- FÄRSKA SMAKER -
www.SPISA.se

Grönt varje dag

Tina Mejri driver även bloggen grontvarjedag.se som du bara måste kolla in. Veganmat när den är som bäst och matsvinnsfritt på topp

Egen mozzarella

Första kursen i ostskolan är här! Lärare är bloggaren Tina Mejri och hon kommer i varje nummer att lära oss att göra en ny, helt växtbaserad ost. Först ut är en smältande fantastisk mozzarella som görs på cashewnötter och den spännande ingrediensen mjölksyra. Den kommer lätt att lyfta dina pizzor till nya höjder. Testa själv!

RECEPT OCH FOTO: TINA MEJRI

EGEN MOZZARELLA

ca 350 g

Den här mozzarellan kommer att lyfta din pizza till en helt ny smakupplevelse. Det är mjölksyran som ger osten det där lilla extra som är svårt att sätta fingret på.

2 ½ dl naturella cashewnötter
2 ½ dl vatten
½ tsk mjölksyra, se inforuta
2 tsk näringsjäst
¾ tsk salt

Redskap
trådsil
ostduk
kökstermometer
ballongvisp
liten kastrull
bunke

1. Blötlägg cashewnötterna över natten.
2. Skölj dem ordentligt och häll ner i en höghastighetsblender. Tillsätt vatten och mixa till en helt slät massa. Stanna maskinen då och då och skrapa ner blandningen från kanterna. Här behöver du ha lite tålamod.
3. Häll över cashewblandningen i en tjockbottnad mindre kastrull. Sätt kastrullen på medelhög värme. Håll en kökstermometer i ena handen samtidigt som du vispar med en ballongvisp med den andra. Vispa hela tiden så att krämen inte bränner fast.
4. När termometern visar 85 grader lyfter du av kastrullen från spisen och häller över allt i en ren bunke.
5. Vispa ner mjölksyra, näringsjäst och salt. Låt blandningen vila i ca 20 minuter.
6. Lägg ostduken över en trådsil satt över en bunke. Skopa över osten till ostduken och förslut ändarna. Lägg ett fat med lite tyngd över osten och ställ in i kylen. Den ska nu stå till sig i 1-2 dygn. Syran ökar ju längre den får vila.

1 förpackning glutenfri pizzabotten (använd valfri köpt eller hemgjord)

Några matskedar tomatsås. Mixa förslagsvis lite krossade tomater med vitlök, lökpulver, oregano och en matsked god olivolja. Smaka av med salt och svartpeppar.

Rosta några körsbärstomater på 200 grader tills de har fått färg och mjuknat något.

1. Kavla ut den färdiga pizzadegen lite så att man får ut 4 st bottnar. Pensla kanterna runt om med olivolja och bre på lite tomatsås på varje botten. Klicka på 3-4 bitar av mozzarellan på varje pizza. Strö sedan över några goda oliver och ställ in plåten i ugnen på 210°C i ca 10 minuter.
2. Ta ut plåten när pizzorna har fått fin färg och bottnen är genomgräddad.
3. Lägg på tomaterna och färsk basilika.

Mjölksyra finns på KitchenLab, både i fysisk butik och på hemsidan.

Recept på en frasig pizzabotten hittar du på vegomagasinet.se.

Mjölksyra - Lactic acid

Mjölksyra utvinns från rörsocker och ger syra till växtbaserade mejeriprodukter. Den fungerar utmärkt i både kall och varm vätska. Den ersätter här citronsaft och blir enastående tillsammans med en mindre mängd näringsjäst. Du hittar mjölksyra bland annat på kitchenlab.se för 90 kr.

Den blomstrande tapeten är skapad av Hanna Wendelbo.
Följ hennes kreativa arbete på www.blomsterlandet.se
29 90
SAINTPAULIA
(Ord pris 39:90)
79 90
SPJUTBRÄKEN
Från
49 90
KRUKA FELICIA
39 90
SLIDERANKA

Lev livet lite grönare

NJUT AV TIDEN I VÄNTAN PÅ VÅREN. ARRANGERA BUKETTER OCH FYLL HEMMET MED GRÖNSKANDE VÄXTER OCH VÅRENS BLOMMOR. HOS BLOMSTERLANDET FINNER DU VÅRKÄNSLAN REDAN NU. **TULPANER** 7-P 29:90 **EXKLUSIVA TULPANER** 10-P 79:90 **EUCALYPTUS** I BUNT 29:90 **ROSOR** 9-P, FAIRTRADE-MÄRKTA 59:90. **GULDPALM** 80–90 CM HÖG 399:- **MONSTERA** 79:90 **PEPEROMIA** FINNS I FLERA SORTER 59:90 **MURKLOCKA** (ORD. PRIS 49:90) 2 FÖR 80:- **JORDVIVA** (ORD. PRIS 19:90) 2 FÖR 30:- **FÖNSTERVIVA** 49:90 **SVÄRMORS TUNGA** 99:- **HARTASSBRÄKEN** 79:90 **KRUKA PAPPER** 39:90 **KRUKA ELLEN** TERRAKOTTA, FINNS I FLERA STORLEKAR FRÅN 39:90 **KRUKA MAJ** STJÄRNMÖNSTER 39:90 **KORG NICKE** BAMBU FRÅN 279:- **KRUKA MEDINA** POKAL 99:- **GLASVAS RUT** 49:90 **KRONÄRTSKOCKA** 39:90. GÄLLER SÅ LÅNGT LAGRET RÄCKER, DOCK LÄNGST TOM 25/3 2018. BLOMSTERLANDET.SE

Blomster Landet

TÄVLING!

Vi lottar ut 5 ex av Anna-Marias bok "Prepping – Att hoppas på det bästa, men förbereda sig på det värsta". För att tävla så mejlar du till **tavla@vegomagasinet.se** och berättar vilken sak i matväg du först skulle lägga ner i din preppinglåda.

Boken Prepping – Att hoppas på det bästa, men förbereda sig på det värsta (Norstedts) av Anna-Maria Stawreberg innehåller värdefulla tips för överlevare samt intressanta intervjuer med seriösa preppare.

PREPPING-TIPS!
HUR FÖRBEREDD ÄR DU?

Hur skulle du klara dig vid ett långvarigt strömavbrott eller miljökatastrof? Har du mat och vatten för att klara dig i 72 timmar? Journalisten och författaren Anna-Maria Stawreberg har skrivit boken Prepping och kan allt du behöver veta för att överleva det mesta.

TEXT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON PORTRÄTTFOTO: THERESIA KÖHLIN

Vad innebär egentligen prepping?

- Att man förbereder sig på oväntade situationer som kan vara både mindre dramatiska, som oväder och strömavbrott, men också mer dramatiska som terrorangrepp, miljökatastrofer, smittor och invasioner.

Preppingkulturen som fenomen uppstod i USA efter Vietnamkriget då folk förberedde sig på det värsta. I Sverige har prepping gått från att vara en halvskum undergroundrörelse till att bli allt vanligare. Dels för att det är skakigt i omvärlden, men också för att våra myndigheter har gått ut med att alla invånare ska ha mat och förnödenheter för 72 timmar.

Varför just 72 timmar?

- Det var Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB, och Civilförsvarsförbundet som rekommenderade det. Det handlar om att det inte finns tillräckligt med resurser i samhället för att hjälpa alla på en gång. Har man däremot mat och förnödenheter för 72 timmar så klarar man sig i regel i en vecka.

Anna-Maria Stawreberg

ANNA-MARIAS INTRESSE FÖR prepping kom från en kombination av att hon älskar katastroffilmer och gillar att vara ute i skogen. Vid en middag frågade en kompis henne vad hon skulle göra om något hemskt hände i Stockholm. Det ena ledde till det andra och plötsligt hade hon anmält sig till en överlevnadskurs.

Hur ska vanliga människor tänka?

- För det första ska man ha tänkt igenom olika scenarion. Om det händer något i stan, hur ska alla ta sig hem om bussar och tunnelbana inte går? Var ska man samlas upp? Hur tar man sig ut ur stan? Se också till att hålla dig informerad, även utan ström. Köp en radio med batterier så att du kan lyssna på nyheterna.

Och vad ska man köpa hem för grejer?

- Du behöver någonting att laga mat med, t ex ett stormkök. Du behöver även belysning som en ficklampa eller oljelampa. När det gäller mat så tänk på sådant du äter i vanliga fall, med lång hållbarhet och som klarar sig i rumstemperatur. Det bör inte heller vara mat som tar för lång tid att laga eller kräver mycket vatten. Tänk också på att maten ska vara så energirik som möjligt, t ex nötter, kokosmjölk, olja och protein.

Finns det någon fördel för oss som äter vego?

- Det tycker jag. Färskt kött blir ju snabbt dåligt till skillnad från alla konserverade och torkade bönor och linser. Det går även snabbare att tillaga vegomat vilket sparar energi.

Hur preppad är du?

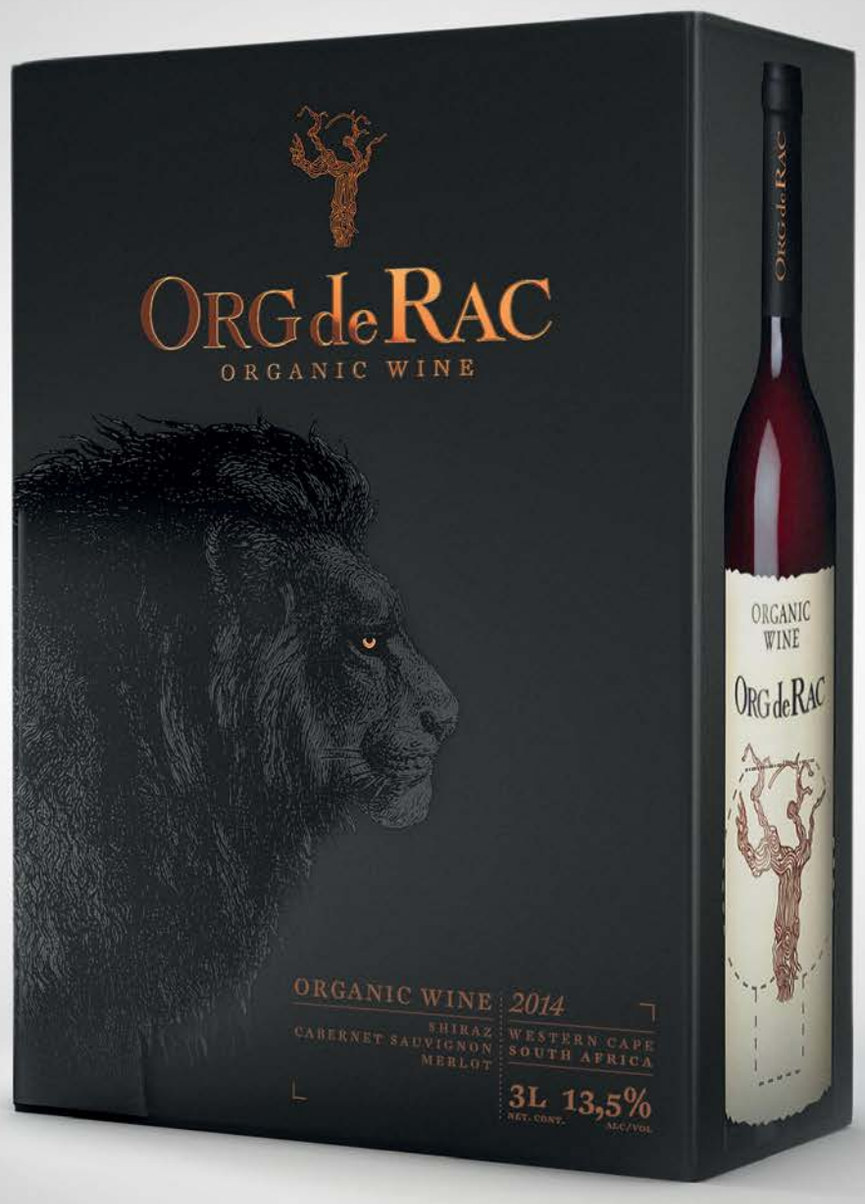
- Jag har mat, vatten, belysning, batterier och radio. Ja, och vin, kex och godis så klart. Men jag vet fortfarande inte hur vi ska ta oss ut ur stan eller var hela familjen ska samlas.

Se vår Prepping-video!
På vår Youtubekanal VEGO kan du se vår intervju med Anna-Maria, där du får ännu fler smarta tips för att klara av alla sorters oväntade situationer.

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

Trolla fram enkel Skafferimat

Fördelen med vegomat är att du kan ha allt hemma i skafferiet. Lång hållbarhet, billigt, varierat och ger möjligheter att laga allt från enkla vardagsrätter till desserter. Här kommer lite tips på vad alla borde ha hemma i sitt skafferi för att alltid vara redo.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

BALJVÄXTER

Både konserverade och torkade bönor och ärtor för biffar, grytor, bollar, såser och röror.
Röda linser, gröna linser, belugalinser m.m. är perfekta i soppor, grytor, plättar, pastasåser, såser och annat. Psst... du kan även grodda linser och bönor när du känner för det.

TORKAT VEGOKÖTT

Sojafärs och sojabitar sjuder du enkelt i lite vatten eller buljong och tillagar sen som du vill.

NÖTTER OCH FRÖER

Hela nötter och frön är gott att strö över maten vid servering, mixa till bollar, panera i eller använda i raw food-matlagning och bakning.
Nöt- och frösmör ger fyllighet till grytor, soppor och smoothies och är gott som pålägg.

PASTA

Pasta i olika former och vete-, ris- och bovetenudlar är alltid bra att ha på lager.

MJÖLK

Det är inte bara kokosmjölk som är bra att ha hemma, även mycket annan växtbaserad mjölk håller bra oöppnad i rumstemperatur.

OLJA

Grunden är en neutral olja och en smakrik god olivolja. Även kokosoljan är användbar i grundskafferiet. Sen kan du självklart gå loss på finoljor efter tycke och smak.

TORKAD FRUKT OCH BÄR

Håller i en evighet och är gott i biffar, sallader, desserter eller att äta som de är.

KONSERVER OCH BURKAR

Krossade tomater är ett måste. Soltorkade tomater och oliver är lyx och kan vara trevligt att ha på lager. Kronärtskockshjärtan, inlagda gurkor, pickles och annat gott håller också i evigheter.

KRYDDOR, BULJONG OCH SMAKSÄTTARE

Kryddor som salt, peppar, lökpulver, vitlökspulver, paprikapulver m.m.
Buljongtärningar och buljongpulver ger fyllighet till soppor, grytor och såser.
Torkad svamp ger fyllighet till soppor och grytor
Näringsjäst ger fyllighet till grytor och soppor. Den ger även en ostig smak till såser och röror.
Alger, en torkad umambibomb som både kan ge en fyllig umamiboost och en havsdoftande smak.
Misopasta (fermenterad sojabönspasta) används lite som buljong och ger samma typ av fyllighet.

SPANNMÅL, MJÖL OCH STÄRKELSE

Spannmål som råris, bovete, havregryn, matvete, matkorn, quinoa, hirs och bulgur. Allt sådant här håller i en evighet och gör att du enkelt kan variera dina måltider.
Mjöl i olika varianter är alltid bra att ha till bakning, matlagning och redning.
Majsstärkelse är ett enkelt sätt att binda ihop biffar och burgare.

KIKÄRTER I ALLT! FRASIGA BIFFAR OCH VITLÖKSMAJONNÄS

4 portioner

Här blir det kikärter på längden och tvären. Konserverade kikärter innehåller ju inte bara just kikärter utan även spadet, även kallat aquafaba, som kan användas i stället för ägg för att göra majonnäs. Det spad som blir över kan du dessutom använda för att göra veganska maränger eller ersätta ägget i pannkakor med. Kul va?

Kikärtsbiffar
2 förpackningar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
2 msk majsstärkelse
2 tsk oregano
2 tsk rosmarin
2 tsk lökpulver
2 tsk vitlökspulver
salt
svartpeppar

Vitlöksmajonnäs på kikärtsspad
¾ dl kikärtsspad, aquafaba
1 tsk senapspulver
1 tsk vitvinsvinäger
½ tsk salt
vitpeppar
2 dl rapsolja
2 vitlöksklyftor, pressade

Till servering
matvete, matkorn eller fullkornsbulgur för 4 personer
1 klyfta rödkål, strimlad
1 påse babyspenat à 70 g
1 dl oliver, halverade

Kikärtsbiffar
1. Skölj kikärterna och mixa fint i en matberedare. Skrapa ner i en skål och blanda ner resterande ingredienser.
2. Forma smeten till biffar och stek gyllene i generöst med rapsolja.

Vitlöksmajonnäs på kikärtsspad
1. Häll ner kikärtsspad, senapspulver, vitvinsvinäger, vitlöksklyftor, salt och peppar i en hög skål eller kanna. Mixa ihop med en stavmixer.
2. Ringla nu ner lite rapsolja i taget under ständigt mixande.
3. Fortsätt tills all olja är använd eller tills du har fått en lagom tjock majonnäs.

Servering
Servera kikärtsbiffarna tillsammans med vitlöksmajonnäs, kokt matvete, rödkål, babyspenat och oliver.

PASTA MED KRONÄRTSKOCKA, SOLTORKADE TOMATER OCH CHORIZOKIKÄRTER

4 portioner
för glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta

En krämig pastarätt på enbart en stor skafferirensning. Älskar det här! Krämigheten kommer från vita bönor, ostigheten från näringsjäst och heta kikärter biter tillbaka med sin chorizokryddning. Mums!

pasta för 4 personer
1 burk kronärtskockshjärtan à 400 g
2 dl gröna ärtor på tetra, frysta går också bra
10 soltorkade tomater, strimlade

Vit böncrème
1 burk vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
½ dl olivolja
½ dl vatten
1 vitlöksklyfta, pressad
1 msk näringsjäst, valfritt
salt
svartpeppar

Chorizokikärter
2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
2 msk olivolja
½ tsk cayennepeppar
1 tsk chiliflakes
2 tsk paprikapulver
½ tsk spiskummin
salt
svartpeppar

1. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Skölj kronärtskockshjärtana och skär i klyftor.

Vit böncrème
Skölj bönorna och mixa ihop med övriga ingredienser till en krämig sås. Enklast blir det med en stavmixer eller matberedare.

Chorizokikärter
1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Skölj kikärterna och torka väl. Blanda med olja och kryddor på en bakplåtspappersklädd plåt. Rosta i ugnen i 15 minuter eller tills de har fått fint med färg.

Servering
1. Blanda pastan med den vita bönkrämen.
2. Toppa med kronärtskocka, gröna ärtor, soltorkade tomater och chorizokikärter.

VEGO:s dryckestips

Francisco Gómez
Art.nr: 2255
Pris: 69 kr

Näringsjäst är ljusgula flingor som har en väldigt fyllig och "ostig" smak. Du hittar dem på hälsokosten och i välsorterade matbutiker.

ENKEL MISOSOPPA MED CASHEWBOLLAR OCH NUDLAR

4 portioner

Misopulver/misosoppa hittar du på hälsokosten, i välsorterade matbutiker och på reneevoltaire.se. Med det kan du göra en värmande misosoppa på bara sekunder eller bara ge fyllighet till andra soppor med asiatisk touch. Mängden pulver skiljer sig åt, så följ instruktionerna på förpackningen.

Psst... i stället för cashewnötter går det även bra med 1 ½ dl mandelmjöl.

Cashewbollar
100 g cashewnötter, naturella
2 dl ströbröd
2 dl mjölk, t ex mandel-, havre- eller sojamjölk
½ gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
salt
svartpeppar

Misosoppa
misopulver till 1 liter vatten
1 liter vatten
risnudlar för 4 personer

Till servering
2 salladslökar, tunt skivade
chiliflakes
1 lime, i klyftor
thaibasilika eller mynta

Cashewbollar
1. Mixa cashewnötterna till ett fint mjöl.
2. Häll ner i en skål och blanda ner övriga ingredienser. Rör ihop till en fast smet.
3. Rulla till bollar och stek gyllene i lite olja.

Misosoppa
1. Koka upp vattnet och vispa ner misopulvret.
2. Häll ner nudlarna och koka enligt anvisningarna på förpackningen.

Till servering
1. Häll upp misosoppan och nudlar i skålar.
2. Toppa med cashewbollar, skivad salladslök, chiliflakes, limeklyftor och thaibasilika.

TAHINIBOLLAR I TACO

4 portioner

Tahini är en pasta/sås gjord på sesamfrön. Den kan användas i både matlagning och bakning och har en nötig, lite bitter smak. Tahini används i t ex hummus, men här har jag använt den både i ett gäng frasiga bollar och i en enkel tahinidressing. Psst... hårda tacoskal är en annan grej som är bra att bunkra upp med. De håller länge och ger tacoglädje när du som mest behöver den.

Frasiga tahinibönbollar
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 burkar vita bönor à 400 g, ca 6 dl kokta
1 ½ dl ströbröd
½ dl tahini
2 msk majsstärkelse
½ msk spiskummin
salt
svartpeppar

Tahinidressing
½ dl tahini
½ dl vatten
½ dl olivolja
2 msk citronsaft
1 vitlöksklyfta, pressad
en nypa salt

Servering
200 g rödkål, fint strimlad
1 morot, i tunna stavar
10 cm gurka, i tunna stavar
8 tacoskal

Frasiga tahinibönbollar
1. Fräs den gula löken och vitlöken i lite olja tills den mjuknar något.
2. Skölj bönorna och mixa sedan till en slät puré i en matberedare. Du kan även mosa sönder dem med en gaffel. Skrapa ner i en skål.
3. Blanda ner den stekta löken, ströbröd, tahini, majsstärkelse, spiskummin, salt och peppar. Låt stå och suga åt sig av ströbrödet i 10 minuter.
4. Rulla till bollar och stek gyllene i generöst med olja.

Tahinidressing
Vispa ihop samtliga ingredienser till en slät dressing.

Servering
Värm tacoskalen och fyll med tahinibollar, rödkål, morot, gurka och tahinidressing.

LINSSOPPA MED JORDNÖTSSMÖR

4 portioner

Snacka om att kunna ha exakt alla ingredienser i skafferiet. Jag använder mig inte ofta av just lökpulver, men det är väldigt smidigt att ha hemma när löken är slut eller du bara vill slippa hacka för en gångs skull.

2 dl röda linser
1 burk kokosmjölk à 400 ml
1 burk krossade tomater à 400 ml
6 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
2 tsk lökpulver
2 tsk vitlökspulver
2 tsk paprikapulver
2 msk jordnötssmör
salt
svartpeppar

1. Blanda ihop samtliga ingredienser i en kastrull. Koka upp och låt sjuda i ca 15 minuter eller tills linserna är mjuka.
2. Mixa eventuellt soppan slät med hjälp av en stavmixer, eller ät den som den är.

FRUKTIG SKAFFERISOPPA

4 portioner

Jag är själv lite dålig på att använda torkad frukt i desserter, men den här fruktsoppan är överraskande god och perfekt att göra när du bara har skafferiet att tillgå. God både varm som kall. Jag gillar att mixa min soppa slät, men den är också god med bitar i.

Mjölk i skafferiet? Växtbaserad mjölk brukar hålla oöppnad i rumstemperatur, så varför inte servera soppan med lite mandel-, havre- eller sojamjölk?

250 g blandad torkad frukt, t ex aprikoser, fikon, ananas, mango och plommon
1 ½ liter vatten
1 kanelstång
¾ dl strösocker
½ tsk vaniljpulver

1. Skär den torkade frukten i mindre bitar. Blanda med vatten och kanelstång i en kastrull. Koka upp och låt sjuda i 5 minuter.
2. Blanda ner sockret och koka i ytterligare 5 minuter eller tills frukten är riktigt mjuk.
4. Mixa soppan slät. Smaksätt med vaniljpulvret.

UPP TILL KAMP FÖR RIKTIGT GOD VARDAGS(KLI)MAT

8 av 10 av svenska folkets favoriträtter innehåller kött*. Det vill vi på Kung Markatta ändra på. Vi vill inspirera fler till att laga mat som både smakar gott och gör gott. Därför har vi dragit igång (kli)matkampen. Vi bad fyra inspirerande matkreatörer att presentera sina bästa vegetariska och ekologiska middagar. Lätta att laga och riktigt goda, såklart. Vilken rätt som vinner och blir Sveriges nya vardagsfavorit är upp till dig. Var med i kampen, rösta fram vinnaren och hitta dina egna favoriter på kungmarkatta.se/klimatkampen. Att vi svenskar lagar mer bra vardags(kli)mat vinner vi ju alla på. Låt (kli)matkampen börja!

KUNG MARKATTA
EKOLOGISKT SEDAN 1983

Den riktigt goda maten.

* Enligt Food & Friends matrapport 2017. På plats 4 finns pastarätter och plats 6 vegetariskt. Övriga rätter innehåller animaliskt kött.

VI VILL FÖRÄNDRA HOTELLFRUKOSTEN!

Vi har tröttnat på hur tråkig, i många fall usel, hotellfrukosten är för både vegetarianer och veganer runt om i landet. Det finns ju så himla mycket att göra! Vi frågade våra läsare vad de helst vill se på frukostbuffén och här är en hög med recept som efterfrågades! Så hjälp oss att förändra hotellfrukosten, en pannkaka i taget.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

Hjälp oss att förändra!

Om du ska bo på hotell eller bara känner för att sprida grön inspiration, skicka länken till hotell runt om i landet för att visa hur enkelt det är att laga en grönare frukostbuffé åt alla. Länken är: **vegomagsinet.se/hotellfrukost**.
Det kanske inte ger resultat direkt, men det öppnar förhoppningsvis upp någons ögon för en helt ny grön värld, och snart kan vi alla njuta av mumsiga våfflor, mängder av pålägg och frasiga croissanter.

Fler frukostrecept på hemsidan

Vi har lagt till en egen kategori under menyknappen på hemsidan med bara "hotellfrukost"-recept, så att du kan frossa i allt från french toast, smoothies och croissanter till frukostbowls, bröd, crumpets, scrambled tofu och annat gott.

Sveriges första veganska hotellbrunch!

Den smått fantastiska brunchen hittar du på Radisson Blu Royal Park Hotel i Hagaparken, Stockholm. Vad sägs om kokosbacon, veganska ostar, svamppaté, sötpotatispommes, vegansk caprese, glass och hemlagad kokosyoghurt med krispig granola? Bra jobbat!

#Vegohotell

Tagga de hotell som är fantastiska och de som kanske behöver lite mer hjälp på frukostfronten.

Vegovänliga hotell

Tipsa oss gärna om de hotell som är riktigt bra så kan vi börja lista de bästa vegohotellen på vegomagasinet.se.

KOKOSCHIAPUDDING MED ÄPPELKOMPOTT OCH LÖNNSIRAPSNÖTTER

4 portioner

Allt till den här chiapuddingen kan förberedas dagen innan och sen slängas ihop när du vaknar. Lyxigt värre i all sin enkelhet.

Kokoschia
6 dl kokosmjölk
2 dl mjölk, t ex mandel-, havre- eller sojamjölk
1 ½ dl chiafrön
2 tsk vaniljsocker

Äppelkompott
2 äpplen, tärnade
½ dl vatten

Lönnsirapsnötter
2 dl blandade nötter, t ex mandel, cashew, pistage och pekan
½ dl kokosflingor
½ dl lönnsirap

Kokoschiapudding
1. Blanda ihop samtliga ingredienser.
2. Fördela i fyra skålar och låt stå i kylen i 6 timmar eller över natten.

Lönnsirapsnötter
1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Blanda ihop nötter, kokosflingor och lönnsirap i en skål. Sprid ut på en bakplåtspappersklädd plåt.
3. Ställ in plåten i ugnen i 15 minuter. Ta ut och låt svalna innan du hackar nötterna grovt.

Äppelkompott
1. Lägg ¼ av äppeltärningarna åt sidan så länge.
2. Häll ner resterande äppeltärningar i en kastrull tillsammans med vattnet och låt sjuda under lock i ca 10 minuter. Låt dem bli riktigt mjuka, det kan hjälpa att mosa till dem med en visp.
3. När du har fått ett grovt mos vänder du ner de sista äppeltärningarna. Häll över i en skål och låt svalna helt.

Servering
Toppa kokoschiapuddingen med äppelkompott och lönnsirapsnötter.

OVERNIGHT OATS MED BLÅBÄR OCH VANILJ

4 portioner
För glutenfritt alternativ använd rena havregryn

Overnight oats har varit jättepopulärt ett tag nu. Krämigast blir det helt klart om du använder dig av en tjock yoghurt som här.

Overnight oats
3 dl havregryn
6 dl vaniljyoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
2 dl tinade blåbär

Topping
vaniljyoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
2 färska fikon, i klyftor

1. Blanda ihop havregryn, vaniljyoghurt och blåbär. Häll upp i en skål och plasta in. Låt stå i kylskåpet över natten.
2. Toppa dina overnight oats med vaniljyoghurt och färska fikon.

I stället för rödbetor kan du färga våfflorna blå med blåbär, gröna med baby-spenat eller gula med ett uns gurkmeja

EGET CHOKLADMJÖLKS-PULVER

4-6 koppar

De flesta chokladmjölkspulver innehåller just mjölk, men här är ett helt veganskt pulver att vispa ner i valfri mjölk. Perfekt att ha stående i skafferiet när du blir sugen.

1 dl florsocker
1 dl kakao
2 tsk vaniljsocker
en nypa salt

Blanda ihop allt i en burk.

Använd ca 2 msk av pulvret till en kopp choklad. Bara att röra ner i en kopp varm eller kall växtmjölk.

ROSA VÅFFLOR

8 st

Det här är egentligen bara klassiska våfflor, men helt veganska så klart. Vi har färgat dem rosa med en rödbeta, mycket eftersom det är vackert men också för att det kan vara ett smart sätt att skilja på våfflorna på frukost-buffén. Du kan även använda rödbetsspadet, men det ger inte lika stark färg.

4 dl vetemjöl
½ tsk salt
2 tsk bakpulver
5 dl mjölk, t ex havre-, soja- eller mandel-mjölk
100 g smält smör, t ex mjölkfritt
1 inlagd rödbeta

Till servering
färska bär
vispad grädde, t ex Alpro Cuisine vispbar
glass, t ex havre- eller sojabaserad

1. Blanda ihop vetemjöl, salt och bakpulver i en skål.
2. Vispa ner lite mjölk i taget tills du har en slät smet utan klumpar. Avsluta med det smälta smöret.
3. Mixa ner rödbetan med en stavmixer eller häll ner allt i en blender eller matberedare och mixa i några sekunder.
4. Grädda våfflorna som vanligt i ett våffel-järn. Servera tillsammans med färska bär och vispad grädde eller glass.

AMERIKANSKA PANNKAKOR

4 portioner

Klassiska amerikanska pannkakor som är goda med lönnsirap, färska bär, sylt eller varför inte "bacon" gjort på rispapper.

5 dl vetemjöl
1 msk bakpulver
1 msk strösocker
2 tsk vaniljsocker
4 ½ dl mjölk, t ex soja-, mandel- eller havremjölk

1. Vispa ihop vetemjöl, bakpulver, strösocker och vaniljsocker i en skål.
2. Vispa ner lite mjölk i taget tills du har en slät smet utan klumpar. Låt stå och vila i 10 minuter.
3. Klicka ut lagom stora pannkakor i en stekpanna och stek gyllenbruna på båda sidorna.

RISPAPPERBACON

4 portioner

Ibland blir man sugen på något knaprigt, salt och rökigt. Då passar det perfekt med rispapperbacon. Gott till pannkakor, men även mumsigt över en sallad, till pasta eller som snacks.

4 rispapper

Marinad
2 msk sojasås
2 tsk rökt paprikapulver
3 msk lönnsirap
2 msk rapsolja
1 msk näringsjäst
lite salt

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Klipp rispappren i remsor.
3. Blanda ihop ingredienserna till marinaden.
4. Pensla hälften av remsorna med marinaden. Lägg på resterande remsor så att de ligger dubbla. Pensla en gång till med marinad.
5. Lägg remsorna på bakplåtspappersklädda plåtar och kör in i ugnen i 6-8 minuter. Håll koll så att de inte bränns.

SOLTORKAD TOMATSPREAD

2 dl

Ett superenkelt pålägg som är klart på noll-tid. Även gott till buffén, på snittar eller som tillbehör till rostade rotfrukter.

150 g färskost, t ex Oatly påMackan eller Tofutti Creamy Smooth
6 soltorkade tomater, finhackade
½ schalottenlök, finhackad
salt
svartpeppar

Blanda ihop samtliga ingredienser.

CASHEWOST

2 dl

Naturell funkar den här cashewosten precis lika bra som traditionell färskost, men den är förstås även supergod att smaksätta med t ex finhackad gräslök, tacokrydda, vitlök, färska örter eller pepparrot.

2 dl cashewnötter
1 msk citronsaft
1 msk olivolja
1-2 msk vatten
salt
svartpeppar

1. Blötlägg cashewnötterna i 6 timmar eller över natten.
2. Häll ner nötterna tillsammans med övriga ingredienser i en blender eller matberedare. Mixa tills du har en slät kräm. Det tar några minuter.
3. Smaksätt eventuellt din cashewost.

Köp färdigt

Nej, man behöver verkligen inte göra allt. Det finns hur mycket gott växtbaserat som helst att köpa färdigt, t ex vegobollar, korvar, ost, pastej och andra pålägg. En enkel överblick får du med vår Ersättningsguide som du hittar på vegomagasinet.se. Har ni som hotell frågor om specifika produkter får ni mer än gärna kontakta oss på redaktionen@vegomagasinet.se.

SVARTPEPPARPORTABELLO, PAPRIKAPOTATIS OCH VITA BÖNOR

4 portioner

Det här är en version av den klassiska engelska frukosten. Du kan använda samma marinad till portabellon som till rispapperbacon, men här har vi i stället valt lite styrka från svartpeppar.

Svartpepparportabello
4 stora portabellosvampar, ca 200 g
2 msk ljus sojasås
generöst med svartpeppar
rapsolja att steka i

Paprikapotatis
600 g kokt potatis
2 tsk paprikapulver
salt
svartpeppar

Till servering
2 tomater, halverade
rostat bröd
1 burk vita bönor i tomatsås

Svartpepparportabello
1. Skiva portabellon och stek skivorna gyllene och lätt knapriga i lite olja.
2. Häll på sojasåsen och blanda väl. Låt koka in. Krydda generöst med mald svartpeppar.

Paprikapotatis
1. Skär potatisen i mindre bitar och stek gyllene i lite olja.
2. Krydda med paprikapulver, salt och peppar.

Servering
1. Stek tomaterna i lite olja tills de får ordentligt med färg.
2. Servera svartpepparportabellon tillsammans med paprikapotatis, stekt tomat, rostat bröd och vita bönor i tomatsås.

Den bästa chokladen?

Nu även som 40 g

Gå gärna in på vår Facebooksida (www.facebook.com/veganchoklad) och tala om vad du tycker eller gå in på veganchoklad.com för mer information om produkterna.

PS. Veganchokladen hittar du på City Gross och i alla välsorterade livsmedelsbutiker samt i butiker med bara veganprodukter.

Nyheter!

Green Star är ett varumärke som ägs av
Green Sales Distributions AB. Telefon 0582-49 99 90.

+STARKVEGAN.SE

KOSTTILLSKOTT / TILLBEHÖR - KLIMATSMART - DJURVÄNLIGT

10% AV VÅR VINST DONERAS TILL VEGANVÄNLIG VÄLGÖRENHET.

ÄR DU TRÖTT PÅ ATT ALLTID LÄSA INNEHÅLLSFÖRTECKNINGEN INNAN DU HANDLAR?
LUGN VI HAR GJORT JOBBET ÅT ER. HOS OSS ÄR ALLA PRODUKTER 100% VEGANSKA!

KANSKE VÄNTAR DITT NYA FAVORIT **PROTEINPULVER** PÅ DIG I VÅR ONLINESHOP.
DÄR KAN DU ÄVEN HITTA **ALLA VITAMINER OCH MINERALER DU KAN TÄNKAS BEHÖVA.**

SOM OM INTE DET VAR NOG HAR VI ETT SJUKT STORT SORTIMENT AV **VEGANSKT GODIS**
FÖR MYSKVÄLLEN OCH **TRÄNINGSTILLBEHÖR DU KOMMER ÄLSKA** INFÖR DITT NÄSTA TRÄNINGSPASS!

PSSST.....
VI HAR OCKSÅ **FLINGOR** TILL DIN FRUKOST, **PROTEINPASTA** TILL LUNCHEN OCH **JORDNÖTSSMÖR** TILL KVÄLLSMACKAN.

THE PLACE WHERE VEGANS GET THEIR PROTEIN

VÄLKOMMEN IN TILL: **WWW.STARKVEGAN.SE**

MOTHER EARTH · BETTER YOU · HELHETSHÄLSA · SELF OMNINUTRITION · MyVegies · MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION · SUNWARRIOR

FOTO NEHA DESHMUKH

BALJVÄXTERNAS REVANSCH!

Baljväxter. Så tråkigt namn på så goda saker. För baljväxter går att äta på längden och på tvären, som soppa, gryta eller burgare. Ja, säg det som INTE blir bättre av en liten baljväxt...

TEXT: ANNA-MARIA STAWREBERG

"Jag tycker att de är goda eftersom de går att smaksätta och tillreda på så många sätt, allt från hummus, kikärts-curry och soppa till linsfrittar, vegoburgare och falafel"

FÖR 30 ÅR sedan var det ärtsoppa, bruna bönor och gröna ärtor som tillbehör och vita bönor i tomatsås om man var lite crazy. Men inte längre. Numera är baljväxter inte alls något som man ser ner på lite föraktfullt, ett tillbehör som man åt bara för att man måste eller för att man hade ont om pengar. Nix. Idag har baljväxterna - alltså bönor, ärtor och linser - fått något av en stjärnstatus i köket och blivit en hörnpelare i det vi äter dagligen. Och det är inte så konstigt. Råvaran är späckad av nyttigheter, supergod, mångsidig, färgglad och... ja, billig.

Sara Ask, dietist och en av författarna bakom böckerna *Mera vego* och *Ännu mera Vego*, vill gärna slå ett slag för baljväxternas existens. Av flera orsaker.

- De innehåller mycket näring i form av protein, fibrer, mineraler och vitaminer och som bonus fungerar de som mat till goda bakterier i magen. Dessutom är de prisvärda och generellt klimatsmarta, förklarar hon.

Dessutom innehåller baljväxterna många essentiella aminosyror, det vill säga de aminosyror som kroppen inte kan tillverka själv.

Men mest av allt älskar Sara Ask baljväxterna för smakens skull.

- Jag tycker att de är goda eftersom de går att smaksätta och tillreda på så många sätt, allt från hummus, kikärtscurry och soppa till linsfrittar, vegoburgare och falafel.

OCKSÅ ANN-CATHRINE JOHNSSON, som tillsammans med Lena Djuphammar i dagarna kommit ut med boken *Bättre hälsa med bönor*, hyllar råvaran.

- Bönor är väldigt näringsrika, innehåller mycket fibrer, vitaminer och mineraler, men är också en bra proteinkälla. Dessutom innehåller bönor långsamma kolhydrater som håller blodsockret stabilt, vilket gör att vi håller oss mätta längre.

Ann-Cathrine Johnsson hänvisar till forskning som visar att bönor också hjälper den som vill gå ner i vikt. Dessutom har det faktum att vissa sorters bönor, som till exempel kidneybönor, håller blodsockret stabilt gjort att de hjälper många diabetiker till ett drägligare liv.

Att bönor funkar i grytor och soppor vet vi, men Ann-Cathrine Johnsson och Lena Djuphammar tipsar även om hur man kan använda bönor i brödbak och brownies, där svarta bönor ersätter vetemjölet och i ett litet kick gör dem till små hälsobomber.

- Många tänker kanske främst på bönor som något man kan använda i en sallad eller som tillbehör. Det hoppas vi kunna ändra på med vår bok, säger Ann-Cathrine Johnsson, och ger sin glass med vita bönor som exempel.

VILL MAN ÄTA sina baljväxter färska kan det vara kul att testa att grodda dem. För den som är nybörjare brukar det vara enklast att börja med mungbönor eller sojabönor. Börja då med att lägga dem i blöt i tolv timmar. Häll sedan bort vattnet och skölj noga. Lägg bönorna i en burk med en skvätt vatten på botten och täck med tyg som du fäster med en gummisnodd. Ställ burken upp och ner på ett fat och låt stå mörkt. Skölj ett par gånger om dagen och efter ungefär tre dagar är groddarna klara att äta.

Ett annat smart tips - både för miljön och plånboken - är att ersätta avokadon till guacamolen med gröna ärtor.

Idag finns det inga ursäkter för att inte gå bananas bland baljväxterna. Annat var det för några år sedan, då man var tvungen att blötlägga dem i flera timmar och sedan koka dem nästan lika länge. Idag finns det bönor i tetra och konserver i varenda matbutik, i frysdisken finns det olika sorters ärtor och sojabönor och på frukt- och grönsaksavdelningen finns det färska varianter. Bara att prova sig fram alltså.

- De konserverade innehåller aningens mindre näring, men inget som har någon betydelse i praktiken. Själv använder jag oftast konserverade kikärter och bönor, jag tycker det är perfekt, säger Sara Ask.

VILL DU ÄNDÅ hålla dig till torkat är röda linser, belugalinser och puylinser torkade varianter som inte kräver lång koktid alls.

Den som någon gång har testat att odla bönor själv vet att det är både enkelt och roligt eftersom det växer snabbt. Detta är något som svenska bönder fått upp ögonen för på sistone, och därför odlas allt större andel av de bönor och andra baljväxter som vi äter på hemmaplan, särskilt på Öland.

Och vi som inte har gröna fingrar kan bara stå vid sidan om och heja på.

VISSTE DU ATT:

- Enligt statistik från Jordbruksverket odlades baljväxter på 65 200 hektar i Sverige år 2016?
- Du kan använda spadet från kikärterna som ersättning till äggvita i till exempel maränger?
- Ju längre torkade bönor ligger i blöt, desto fortare går det att koka dem?

Fungerar även som dipp för grönsaksstavar, chips eller andra tilltugg.

Med koll på bönor

Baljväxter är en hel skog av underbara underverk – som bönor i alla dess former, linser och ärtor. Och du kan göra mer med dem än du kanske tror. Här kommer ett gäng enkla rätter från nya kokboken Bättre hälsa med bönor.

RECEPT: ANN-CATHRINE JOHNSSON OCH LENA DJUPHAMMAR FOTO: LENA DJUPHAMMAR

VIT BÖNCRÈME

4 portioner

Den här enkla röran passar till allt från grillat till grönsaksrätter. Om du kan låta bli att äta den direkt ur skålen vill säga!

Vit böncrème

1 burk vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 kruka mynta, finhackad
2 msk olivolja
½ citron, saften
salt

1 klase minitomater
1 zucchini
olivolja
flingsalt

Vit böncrème

1. Mixa bönor, vitlök, mynta, olivolja och citronsaft i en matberedare eller mixer till en jämn smet. Smaka av med salt.

1. Sätt ugnen på 150 grader.
2. Skiva zucchinin på längden. Pensla med olivolja och låt dra in en stund. Strö flingsalt på zucchinin och tomaterna och värm i ugnen tills de har fått lite färg, ca 15 minuter.

BÖNBRUSCHETTA MED LIME OCH BASILIKA

4-6 portioner
För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd

Smakrika tomater är ett måste till en bruschetta. Väljer man dessutom blandade färger så blir rätten effektfullt vacker. Italienarna gnider in vitlöken i det varma brödet. Vill man ha starkare vitlökssmak kan man med fördel blanda ner en pressad vitlöksklyfta i tomat- och bönröran.

10-12 minitomater, i bitar
½ rödlök, finhackad
3 kvistar färsk basilika, finhackade
1 burk svarta bönor eller kidneybönor à 400 g, ca 3 dl kokta
1 lime, saften
3 msk olivolja
salt
svartpeppar
4-6 skivor lantbröd
1 vitlöksklyfta

1. Rör samman tomater, rödlök och basilika med bönor, limesaft och olivolja i en skål. Smaka av med salt och peppar.
2. Grilla brödskivorna på ett galler i ugn i 250 grader, alternativt stek dem i stekpanna.
3. Gnid in ena sidan av brödet med vitlök och droppa över olivolja. Garnera brödskivorna med tomatblandningen.

VEGO:s dryckestips

Eco Rojo
Art.nr: 2521
Pris: 69 kr

TORTILLA MED BÖNOR, PORTABELLO OCH PICKLAD RÖDLÖK

4 portioner
För glutenfritt alternativ använd glutenfria tortillabröd

Mysig fredagsrätt framför tv:n. För den som tycker att portobellon är för kraftig i smaken är champinjoner ett bra alternativ. Mangold kan bytas mot spenat.

Picklad rödlök
1 rödlök, tunt skivad
1 lime, saften
2 msk äppelcidervinäger
2 msk olivolja
1 nypa salt

Svart bönröra
1 burk svarta bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
1 kruka koriander, hackad
1 vitlöksklyfta, pressad
2 msk kallpressad rapsolja
1 lime, saften
1 röd chili, finhackad
1 dl bladpersilja, hackad
salt

Vitlökscréme
2 dl crème fraiche, t ex Oatly iMat Fraiche eller sojayoghurt
1-2 vitlöksklyftor, finhackade
örtsalt efter smak

Till servering
2 portabellosvampar, skivade
olivolja
örtsalt
4 tortillabröd
75 g mangold

Picklad rödlök
Marinera rödlöken i limesaft, äppelcidervinäger, olivolja och salt. Låt stå i 15 minuter.

Svart bönröra
1. Mixa bönor, koriander, vitlök, olja, limesaft, hackad chili och bladpersilja till en röra.
2. Smaka av med salt.

Vitlökscréme
Blanda crème fraiche med hackad vitlök och örtsalt.

Till servering
1. Stek de skivade portabellosvamparna i olja och krydda med lite örtsalt.
2. Stek tortillabröden hastigt.
3. Fyll bröden med svamp, mangold, bönröra, picklad rödlök och vitlökscréme.

BÖNGRYTA MED KOKOSMJÖLK OCH GRÖNKÅL

4 portioner

Ska man bara välja en enda gryta ur boken så måste det bli den här. Den har många ingredienser, men är väl värd besväret. Den går utmärkt att göra i förväg och det är inga problem att den står i kylen ett dygn.

3 gula lökar, tunna klyftor
3 vitlöksklyftor, hackade
1 röd chili, hackad (med eller utan kärnor beroende på preferens)
2 msk olivolja
2 paprikor, skivade
10 körsbärstomater, i klyftor
300 g färsk grönkål, hackad
1 burk kidneybönor à 400 g, ca 3 dl kokta
1 burk sojabönor à 400 g, ca 3 dl kokta
1 burk passerade tomater à 400 g
1 msk sambal oelek
1 burk kokosmjölk à 400 ml
½ citron, saften
2 lagerblad
1 grönsaksbuljongtärning
3 dl pumpafrön
½ tsk salt
1 krm svartpeppar
1 kruka persilja
rostade kokoschips till garnering

1. Bryn lök, vitlök och chili i olivolja några minuter i en gryta.
2. Blanda ner paprika och tomat i grytan. Tillsätt även den hackade grönkålen och låt allt fräsa ytterligare några minuter.
3. Rör i bönor, passerade tomater, sambal oelek, kokosmjölk, citronsaft, lagerblad och buljongtärning. Låt sjuda i 7-8 minuter.
4. Rosta pumpafrön i en torr stekpanna.
5. Smaka av grytan med salt och peppar. Tillsätt pumpafrön. Garnera med persilja och rostade kokoschips.

Ann-Cathrine Johnsson och Lena Djuphammar gör en djupdykning bland baljväxter i sin nya bok ***Bättre hälsa med bönor*** (Ordalaget Bokförlag). Enkla, goda recept för att upptäcka baljväxternas värld, blandat med intressanta texter om dess formidabla hälsofördelar.

BORLOTTIBOLLAR MED TOMATSÅS OCH BÖNPASTA

4 portioner

Borlottibönan är mild och krämig i konsistensen. Den passar därför bra i röror eller biffar. Om bollarna i detta recept inte håller ihop så prova att ta lite mer redning.

¾ dl havregryn
½ dl ströbröd
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 msk rödvinsvinäger
1 morot, grovt riven
½ gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 burkar borlottibönor à 400 g, ca 6 dl kokta
2 msk tomatpuré
1 dl cashewnötter
½ dl solrosfrön
1 kruka basilika, finhackad
salt
svartpeppar

Tomatsås
1 burk krossade tomater à 400 g
2 msk tomatpuré
½ gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk olivolja
2 tsk balsamvinäger
salt
svartpeppar

1. Låt havregryn och ströbröd svälla i grädde och rödvinsvinäger.
2. Mixa bönor, morot, lök, vitlök, tomatpuré, cashewnötter och solrosfrön till en slät smet. Rör ner basilikan i smeten. Smaka av med salt och peppar.
3. Forma smeten till bollar och stek gyllene i lite olja.

Tomatsås
1. Blanda krossade tomater, tomatpuré, lök, vitlök, olivolja och balsamicovinäger i en skål.
2. Smaka av med salt och peppar.
3. Servera tomatsåsen tillsammans med borlottibollar och kokt pasta.

Servera gärna med bönpasta. (På bilden en sojabönspasta.)

Stefan Nilsson är en av Sveriges främsta trend-experter! I varje nummer plockar han fram det snyggaste inom inredning och design, med betoning på grönt, eko och hållbarhet.

Det nya året har rullat i gång och vi ser nya trender dyka upp. Som trendspanare försöker jag analysera vår samtid och fundera på vad som kommer att bli hett eller coolt. Jag hoppas alltid på färg. Varje år tänker jag att nu, det här året, då lämnar vi det vita. Och i höstas träffade jag en av de stora köksföretagen. Glatt utbrast de: ”Äntligen, Stefan, så ser vi hur konsumenter börjar beställa kök med färg!” Gud så spännande, tänkte jag. Och så visade det sig att färgen de börjat sälja massor av var... grått. Inte riktigt det jag menar när jag säger att jag vill ha färg.

Men det kanske är en början. Vi ser hur det klassiska köket börjar brytas upp och vi kanske har öppna hyllor, underskåp och överskåp i olika versioner (grått i botten och kanske vitt högst upp).

En av mina trender för 2018 kallar jag Dusk, och där får det mörka, hantverksaktiga, ärvda köket plats. Vi letar efter det perfekt defekta. De industriella inslagen med rostiga lampor finns kvar, men det blandas mer. Och gärna ännu äldre (barock...) och ännu mer slitet. Kanske till och med egentillverkade saker. Vem vill inte bjuda på sallad i en skål som man själv drejat? Återbruk och miljö blir så klart starkare för varje år som går. Och jag gillar det. Det kommer att bli ett bra trend-år.

Korgar av sjögräs

Svenska Dixie arbetar med naturvänliga och ekologiskt hållbara material. De här korgarna är gjorda av sjögräs i Bangladesh. Fint, lokalt och miljösmart. En liten korg kostar från 75 kr. **dixie.se**

VEGANSK HANDTVÅL
Nederländska The Gift Label gör veganska tvålar och doftljus. Miljövänligt och riktigt coolt. Min svärmor skrattade högt när hon såg den här tvålen i badrummet hos oss Kostar 97 kr på **thegiftlabel.com**

Disksvampar

Att diska för hand är väldigt meditativt. Danska designföretaget Hay släpper till våren snygga disksvampar som gör handdisken lite roligare och tuffare. Ett tvåpack kostar 80 kronor. **hay.dk**

EFTERTANKE
Möbeljätten IKEA tar då och då fram kollektioner med lite mer hållbart perspektiv. Den senaste heter Eftertanke och handlar om socialt ansvar. Målet med kollektionen är att hjälpa de lokala bergsfolken i norra Thailand att ta ansvar för sin skog och bli ekonomiskt självförsörjande genom hållbara metoder. Bra. Assietterna kostar 59 kr styck.
ikea.se

MED ETT BUDSKAP
Det är trendigt att göra t-shirts med budskap. Dior har gjort det, liksom billighetskedjorna. Jag gillar dalkullan Ylva Skarp som tagit fram en t-shirt som får mig att bli lite bättre. Strong. Både i kropp och själ. Den är dessutom helt och hållet miljövänlig. Kostar 399 kr. **ylvaskarp.se**

ÅTERBRUKADE LAMPOR
Svenska belysningsföretaget Konsthantverk har en gammal fabrik i Småland. Nu har man hittat ett intressant projekt där man återanvänder gamla glaskupor från 40-talet och framåt. Man går in på deras sajt och ser vilka kupor som finns, sen bestämmer man om det är en bords- eller taklampa man vill ha, och så får man en modern sockel till kupan. Unikt, återanvänt och snyggt. Kostar 1 900 kr.
konsthantverk.se.

Dags att vända på steken

(Alltså sojasteken)

– VAD JAG ÄTER? Eh... Tja, frukt och grönt, pasta, baljväxter...

- Ja, vi får i oss protein, vitaminer och B12.
- Nej, jag äter inte insekter heller.
- Nej, jag pruttar faktiskt snarare MINDRE nu om du verkligen vill veta.
- Ja. Hela familjen är vegosar. Barnen med, just det.
- Nej, jag längtar inte efter kött.
- Jo, mina barn äter godis, tårta, korv och hamburgare, inte bara linser.
- Ja, jag har kompisar som äter djur.
- Nej, min väska och mina skor är inte av skinn.
- Ja, ibland behöver jag handla mat någon annanstans än på mitt lokala ICA.
- Jo, barnen kommer att få välja själva, men inte ännu.
- Ja, jag blir mätt.
- Nej, att vara vegan är inte jobbigt ... MEN DITT TJAT BÖRJAR FÖR FASEN BLI DET!

JAG VAR PÅ mässan Vegovision på Münchenbryggeriet nu i höstas och på plats kände jag hur någonting stolt, positivt och glatt började växa och spira inom mig. För varje år blir mässorna roligare, modernare, större, och framför allt kommer de liksom närmare verkligheten och vardagen. Veganer är inga foliehattar och det börjar märkas.

Fler väljer vego, det skrivs mer, syns mer, kunskapen växer och med den toleransen. Vi är mitt inne i en trevlig och efterlängtad utveckling.

Krönika av Kitty Jutbring, programledare

”Åh, vad jag ser fram emot framtiden!”, tänker jag ibland. Tänk att vi kommer att få leva i en tid där kött- och mejerinormen inte längre sitter som en liten ettrig piprensare, hårt lindad runt ryggraden på varenda jäkel.

MEN FORTFARANDE MÖTER jag den gamla trötta, oupplysta synen på sådana som mig och min familj. Jag får frågor som kräver svaren jag inledde med. Många förknippar fortfarande vår vegovardag med ord som jobbigt, krångligt, extremt och udda - ja, allmänt tråkiga och negativa grejer helt enkelt.

Fasen vad trött jag är på att förklara och försvara.

Det var under mässan jag nyss nämnde, i ett gruppsamtal om vegovardagen med barn, som något föll på plats. Plötsligt kände jag att nu fasen är det dags att vända på steken! Nu blir det inget mer muttrande, klagande och suckande från mig! I fortsättningen tänker jag nämligen se mitt vegoliv som den tillgång det faktiskt är. För hur krångligt vi än kan verka ha det så gör vi allt med glädje. Det är inte det minsta krångligt att leva ett vanligt liv och samtidigt vara snäll mot djur, för det finns inget alternativ. Att jag plötsligt skulle överväga att köpa en köttkorv för att det är längre till affären med sojakorv är ungefär lika troligt som att jag skulle dricka en flaska sprit när jag är törstig efter träningen bara för att jag råkar stå utanför Systemet. Typ så. Djur är liksom inte mat längre.

NÄR JAG HAR vänt på steken så inser jag att jag har en fördel, ett trumfkort, en liten, cool surpris! Vår vegovardag är en möjlighet och en jäkla gåva till oss själva. Och till djuren och miljön. Nu lämnar jag det gamla, det jobbiga, missnöjda och klagiga. För det är positivt att våga stå upp, känna empati, vägra ärva vanor som inte känns rätt, bryta gamla normer, att inte bara acceptera, att tänka själv, välja nytt och bana väg. Jag känner att jag visar mina barn att det är okej att inte alltid göra som resten av gruppen när det inte känns bra i magen. Så nu kan jag kanske, om inte annat för skojs skull, för första gången våga tänka att det är köttknaprarna som är de krångliga vid matbordet: ”Vad sa du att du äter, sa du? Men hur pallar du det? Ger du det till dina barn med, är det verkligen ansvarsfullt?”

Direkt från mäss-samtalet och fantastiska Nina Färdig tar jag med mig följande självklara fras att leverera när frågorna kommer: ”Vi äter ALLT! Utom djur.”

FOTO OSCAR LINDBERG

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

DET FINNS INGET DÅLIGT VÄDER

"Morgan" är coola, vattentåliga boots i veganskt läder som tar dig fram genom vinter och vår oavsett väder. 1 930 kr på **beyond-skin.com**

SKJORTA I EKOBOMULL
Trendig, ljus khakiskjorta i 100 % ekobomull från Kings of Indigo, ett företag som satsar på att såväl kläder som tillverkningsmetoder ska vara schyssta. "Enda Khaki" kostar 1 400 kr på **ecosphere.se.**

DRÖMLOTION
Låt drömlotionen "Sleepy" vagga dig tills sömns efter en kall vinterdag. Med sin lugnande doft av lavendel och söt ylang ylang är den välgörande för både kropp och sinne. 225 kr/215 g på **lush.se.**

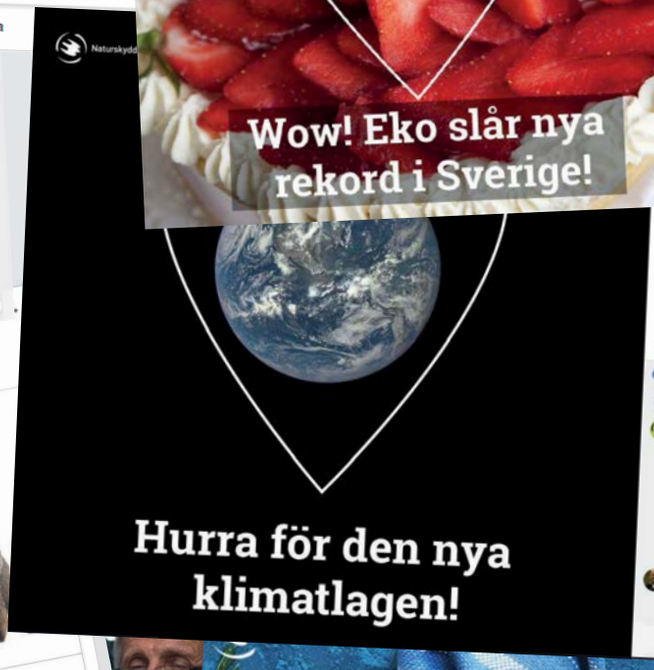
MODERN KLASSIKER
Letar du efter en snygg träningsväska? "Freedom Duffel" från Steele and Borough är gjord i djurvänliga material och finns i flera färger. Du får även med en praktisk påse som du kan förvara handduken i. 1 270 kr. **steeleborough.com.**

INVESTERA I BASPLAGG
Vill du bygga en hållbar garderob? Rensa ut det du inte använder och investera i stilrena basplagg. Det kommer att ge dig en tidlös look och kläder som är lätta att matcha. Bodyn "2nd skin bodysuit" hittar du hos Woron, ett märke som säljer mode i hållbara material. 499 kr. **woronstore.com.**

OEMOTSTÅNDLIG ACCESSOAR
"Mini Cross-Body Bag Brown" är gjord i det miljövänliga materialet kork och går att använda både som axelbands- och handväska. Silver och kork känns som en perfekt kombination och gör detta till en accessoar svår att motstå. Köp den för 815 kr på **corkor.com.**

SKÄRP FRÅN MATT AND NAT
Matcha favoritjeansen med "ORA" från Matt and Nat. Passar extra bra till byxor med hög midja och finns i färgerna brunt och svart. Du hittar skärpet hos Green Laces som säljer etiskt och hållbart producerat mode. 500 kr, **greenlaces.se.**

DJURVÄNLIGT PARFYMMÄRKE
Eden Perfumes är ett parfymmärke som tycker om djur för mycket för att djurtesta och använda animaliska ingredienser i sina produkter. "No. 168" är deras bästsäljare. En maskulin fruktig och söt parfym som övergår i frisk träton och doft av hav. 200 kr/30 ml på **edenperfumes.co.uk.**



Naturskyddsföreningen

Var med i diskussionen om lösningarna, problemen och dela segrarna.
Bli medlem i Sveriges största miljöorganisation och naturförening!
SMS:a **MEDLEM** till **72900**

SVENSK INSAMLINGS KONTROLL 90 KONTO

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: Fransisco Gomez
Art.nr: 2255

Pris: 69:-

Alk:13.5%
750 ml

Producent: Fransisco Gomez

Region: DO Alicante, Spanien

UTVALD AV vinia VINIA.SE

EUROPEAN VEGETARIAN UNION · VEGETARIANO ·

demeter

Alkohol kan skada din hälsa

VEGOS VECKOMENY

Vår veckomeny är alltid enkel, kravlös och kostar inte många kronor. Den är till för att göra din vardag ännu mer lätthanterlig, speciellt när du är extra hungrig efter en dag på jobb eller plugg. Värmande broccolisoppa, tacobiffar och mandelmasse-persikor är bara några av härligheterna.

RECEPT OCH FOTO:
MATTIAS KRISTIANSSON

MÅNDAG

KRÄMIG PASTA MED SOLTORKADE TOMATER

4 portioner
För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta

Den här krämiga röran med soltorkade tomater kan man även använda som pålägg, eller varför inte klicka på ett kex. Vi använder pastavattnet för att späda röran till rätt konsistens.

pasta för 4 personer
2 förpackningar kidneybönor à 400 g, ca 6 dl kokta
8 soltorkade tomater, hackade
1 msk tomatpuré
1 msk olivolja, eller olja från burken med tomater
1 vitlöksklyfta, riven
½ kruka basilika, finhackad
pastavatten, för konsistensen
salt, svartpeppar
ev. chiliflakes

1. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Skölj bönorna och mixa ihop med soltorkade tomater, tomatpuré, olivolja och vitlök. Använd en stavmixer eller matberedare. Smaka av med salt och peppar.
3. Vänd ner den finhackade basilikan. Späd eventuellt med pastavatten.
4. Blanda tomatröran med pastan och servera på direkten. Strö eventuellt över lite chiliflakes om du vill ha lite hetta.

TISDAG
SCHNITZEL MED ORIENTALISKT KOKOSRIS
4 portioner

Halvfabrikat kan rädda vilken stressad middag som helst. Men servera något extra gott till, som det här färgstarka riset.

4 färdiga schnitzlar, från t ex Anamma eller Fry's

Orientaliskt kokosris
4 dl jasminris
4 dl vatten
1 burk kokosmjölk à 400 g
½ tsk gurkmeja
2 gula lökar, tunt skivade
½ dl jordnötter, hackade
½ dl russin
salt

Stek schnitzlarna gyllene på båda sidor.

Orientaliskt kokosris
1. Blanda ihop jasminris, vatten, kokosmjölk och gurkmeja i en kastrull. Koka upp och låt koka enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Stek under tiden löken så att den blir karamelliserad och får ordentligt med färg.
3. När riset är klart blandar du ner stekt lök, hackade jordnötter och russin. Smaka av med salt.
4. Servera schnitzlarna tillsammans med det orientaliska riset och sweet chili-sås.

Det finns en rad olika vegoschnitzlar i frysdiskarna, ut och hitta din favorit!

ONSDAG
INDISK LINSGRYTA MED SPENAT
4 portioner

Den här galet gröna grytan är supergod tillsammans med kokt hirs, quinoa, fullkornsris, matvete eller annat gott. Ja, du kan till och med äta den med bara ett gott bröd.

1 msk olivolja
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 tsk spiskummin
1 tsk mald koriander
1 msk röd currypasta
1 ½ dl gröna linser
8 dl vatten
1 burk kokosmjölk à 400 ml
2 grönsaksbuljongtärningar
400 g fryst spenat
salt
svartpeppar

1. Fräs gul lök och vitlök i oljan tills löken mjuknar och blir lätt transparent.
2. Rör ner spiskummin, koriander och röd currypasta. Låt fräsa med i en minut.
3. Häll på linser, vatten, kokosmjölk och buljongtärningar. Koka upp och låt sjuda i 15 minuter eller tills linserna är mjuka men ändå har kvar tuggmotstånd.
4. Tina spenaten och pressa ut så mycket vätska du kan. Vänd ner i grytan och låt bli varmt. Smaka av med salt och peppar.

Om du du hellre vill använda röda linser så går det super. Tänk på att de lättare kokar sönder, så håll koll på dem!

TORSDAG
BROCCOLISOPPA
4 portioner

En enkel, och billig soppa som är perfekt att koka mycket av och frysa in i lagom stora portioner. Det går självklart bra med fryst broccoli.

2 msk olivolja
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
500 g broccoli, i bitar
5 dl vatten
3 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 grönsaksbuljongtärning
salt
svartpeppar

1. Fräs den gula löken och vitlöken i oljan tills den mjuknar och blir lätt transparent.
2. Häll på resterande ingredienser och koka upp. Låt sjuda i 10-15 minuter eller tills broccolin är mjuk.
3. Mixa soppan slät och smaka av med salt och peppar. Servera med knäckemackor eller ett gott bröd.

Om du vill lyxa till det kan du droppa ner några droppar tryffelolja i soppan!

FREDAG
TACOBIFFAR MED NACHOSALLAD
4 portioner

Tacofredag är heligt och det är alltid kul att komma på nya rätter med den klassiska tacokryddningen. Som biffar med nachosallad!

Tacobiffar
2 burkar svarta bönor à 400 g, ca 6 dl kokta
½ rödlök, finhackad
½ röd paprika, finhackad
½ dl majskorn
2 tsk spiskummin
1 tsk mald koriander
1 tsk lökpulver
1 tsk vitlökspulver
2 tsk paprikapulver
2 msk majsstärkelse
salt
svartpeppar

Nachosallad
1 påse nachochips
½ salladshuvud, strimlat
½ röd paprika, skivad
½ rödlök, finhackad
1 dl majskorn
½ gurka, finhackad
2 avokador, hackade
2 limefrukter, saften
½ kruka koriander, hackad

Till servering
salsa

Tacobiffar
1. Skölj bönorna och mixa dem till en hyfsat slät massa i en matberedare. Skrapa ner i en skål.
2. Blanda ner resterande ingredienser. Forma till biffar och stek gyllene på båda sidor.

Nachosallad
1. Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål.
2. Servera tillsammans med de nystekta tacobiffarna och salsa.

LÖRDAG
SESAMPANERAD TOFU-BURGARE MED REMOULAD

4 portioner

Frasig burgare med kryddig remoulad. Remouladen innehåller pickles, vilket är en blandning av blomkål, gurka, morötter och syltlök. Du hittar den bland andra inläggningar.

Sesampanerad tofu
400 g fast tofu
½ dl vetemjöl
½ dl vatten
1 dl sesamfrön

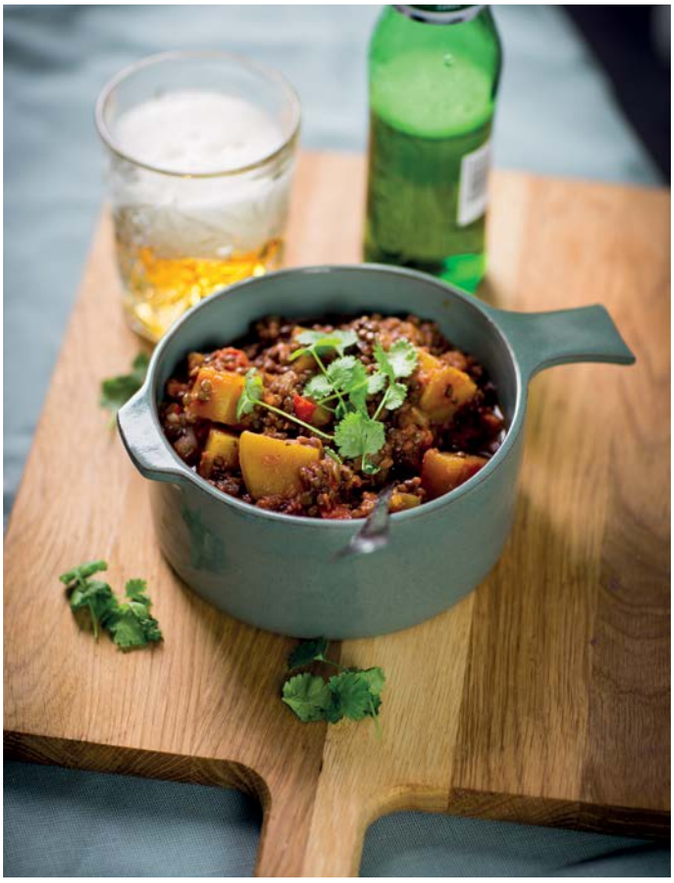
Remoulad
1 dl pickles på burk, hackade
½ dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
1 tsk agavesirap
2 tsk curry
salt
svartpeppar

Till servering
4 hamburgerbröd
1 avokado, skivad
1 rödlök, tunt skivad

Sesampanerad tofu
1. Skär tofun i tjocka skivor.
2. Vispa ihop vetemjöl och vatten till en slät smet.
3. Vänd tofuskivorna först i smeten och sedan i sesamfrön.
4. Stek dem gyllene i generöst med olja.

Remoulad
Blanda ihop samtliga ingredienser. Smaka av med salt och peppar.

Servering
Rosta hamburgerbröden. Fyll med sesampanerad tofu, remoulad, skivad avokado och rödlök.



SÖNDAG
PUMPAGRYTA MED BELUGALINSER

4 portioner

Belugalinser går i princip inte att koka sönder vilket gör dem perfekta i grytor. Om du inte är sugen på pumpa kan du använda sötpotatis.

1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 röd paprika, hackad
½ butternutpumpa, ca 400 g
2 dl belugalinser
2 burkar krossade tomater à 400 ml
4 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
2 tsk oregano
2 tsk paprikapulver
salt
svartpeppar

1. Fräs gul lök, vitlök och paprika i lite olja tills allt mjuknar och löken blir lätt transparent.
2. Skala pumpan och skrapa ur kärnhuset. Dela i tärningar och vänd ner i grytan.
3. Häll på belugalinser, krossade tomater, vatten, buljongtärning, oregano och paprikapulver. Koka upp och låt sjuda i 15-20 minuter eller tills linserna har mjuknat.
4. Smaka av med salt och peppar.

Servera tillsammans med matvete, matkorn, quinoa eller fullkornsris.

Du kan enkelt byta ut pumpan mot sötpotatis om du är mer sugen på det. Tänk bara på att koktiden blir något längre då

MELLANMÅL

MACKA MED ÄPPLE- OCH KANELRÖRA

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd

Den enklaste av äppelröror som man kan ha med på jobb eller skola och hugga in på när blodsockret faller.

1 äpple, grovrivet
1 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
2 msk russin
½ tsk mald kanel
en nypa salt

4 brödskivor

Blanda ihop samtliga ingredienser till äppelröran. Klicka på mackan och det är klart.

DESSERT

MANDELMASSEPERSIKOR

4 portioner

Jag gillar desserter som går snabbt att göra och som innehåller ingredienser du i princip kan ha stående i skafferiet.

2 burkar konserverade persikor, ca 400 g
150 g mandelmassa
½ dl mjölk, t ex mandel-, havre- eller sojamjölk

Till servering
vispad grädde, t ex Alpro Cuisine vispbar

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Mixa ihop mandelmassa och mjölk till en tjock kräm. Du kan även mosa ihop allt med en gaffel.
3. Lägg persikorna i en gratängform och skeda över mandelmassekrämen. Gratinera persikorna i ca 15 minuter eller tills toppingen börjar få lite färg.
4. Servera med vispad grädde.

GREEN STAR®

Green Star står för god smak och medvetna val.
Vi finns för dig som är noga med vad du äter.
Många av oss avstår från olika ingredienser, men vi vill ju inte avstå från den goda smaken.
Green Star – godis för alla smaker och magar!

På COOP Forum, City Gross och Dollar Store hittar du även våra påsar med Vegangodis.

Green Star är ett varumärke som ägs av Green Sales Distributions AB.
Telefon 0582-49 99 90.

Yosa med kärlek till havre och mathantverk

Familjeföretaget Yosa började med en dröm om att kombinera lokala råvaror med mathantverk och är idag ett innovativt företag med en rad växtbaserade alternativ till yoghurt i sitt sortiment.

ALLT BÖRJADE 1977. Merja Scharlin var nyexaminerad med jord- och skogsbruk i ryggen och ville ge sig in i livsmedelsindustrin på egen hand. Första steget var att göra färskpressade safter av bär, frukt och grönsaker och allt hon hade att jobba med var ett 42 kvm stort garage. Inget mer. Golv och väggar fylldes med frukter och det rullade på, men Merja var möjligtvis lite före sin tid. Dock hade hon en fast tro och stort intresse för naturligt producerade och vegetariska livsmedel. Nästa steg blev fermenterade grönsaker och frukter. Perfekt då hon kunde kombinera lokalt producerade råvaror med en gammal hantverksteknik som syrning. Och det var här som fröet till Yosa började gro - Yosa som i grunden är en syrad produkt gjord på finsk fullkornshavre.

När Yosa introducerades på marknaden 1995 var det faktiskt världens första havreprodukt som tillverkades genom syrning. Det kanske är svårt att förstå, nu när både havre och syrning är hetare än någonsin. Havre som inte bara är supernyttigt, utan även billigt och odlingsbart i hela Norden. Inte konstigt att den ligger till grunden för framgången. Yosa använder sig uteslutande av finsk fullkornshavre som tillsammans med levande mjölksyra- och bifidobakterier ger en lagom syrlig och väldigt nyttig slutprodukt. Den innehåller även mindre socker än annan smaksatt yoghurt.

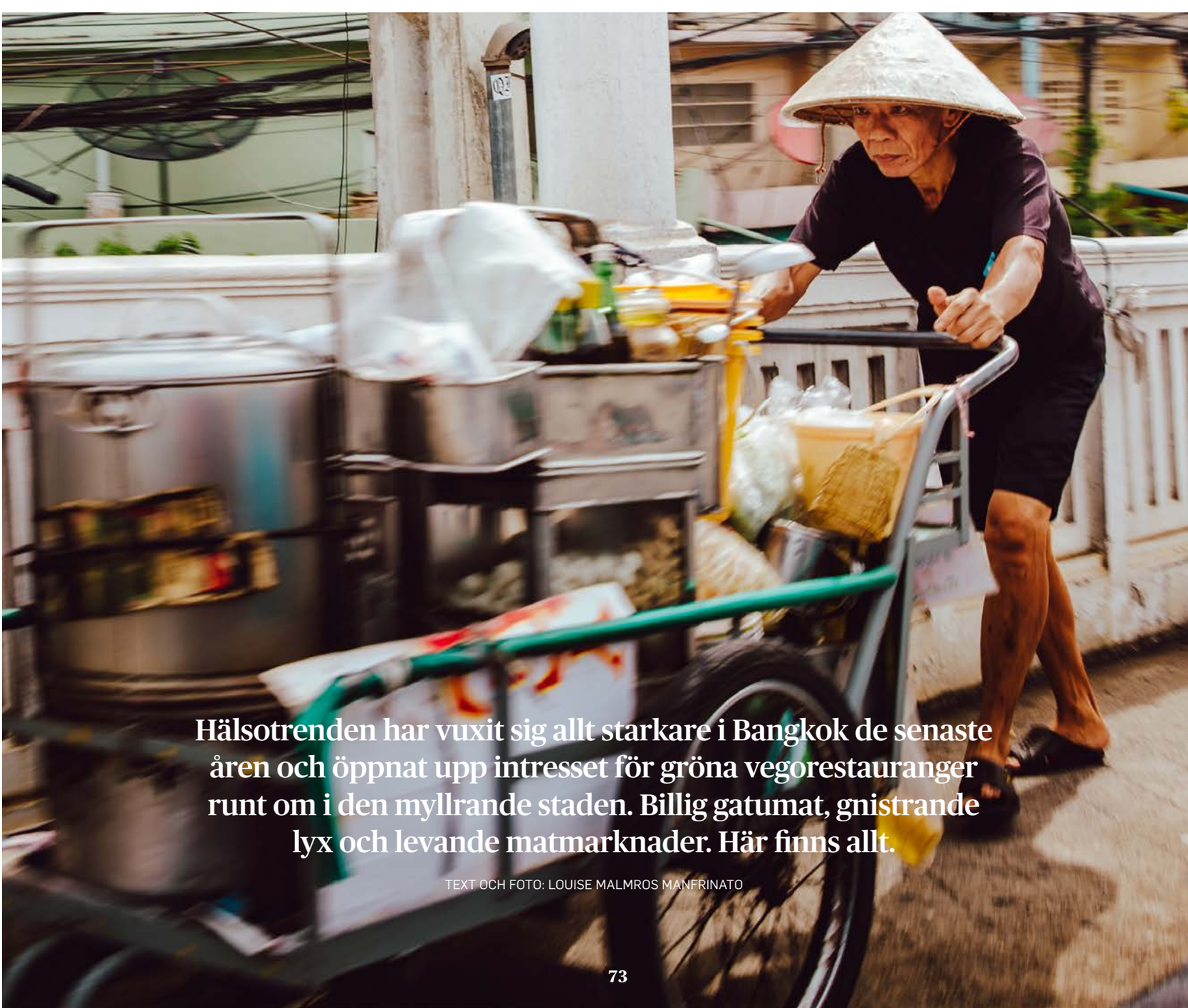
DET SOM BÖRJADE med en produkt har nu vuxit till hela 18 växtbaserade godsaker i sortimentet. När Yosa väl hade sparkat i gång blev det inget mindre än en succésaga. Försäljningen fullkomligt exploderade och intresset har inte stannat av. Kärnan i företaget är Yosas växtbaserade alternativ till yoghurt som nu finns i en rad olika smaker och förpackningar. Den stora favoriten är Yosa Sport som är ett växtbaserat alternativ till kvarg och är fullt med ärtprotein. Testa även Yosa Food Havrefraiche och Yosa Greek Style, som är en tjockt och krämigt växtbaserat alternativ till grekisk yoghurt.

"Yosa använder sig uteslutande av finsk fullkornshavre som tillsammans med levande mjölksyra- och bifidobakterier ger en lagom syrlig och väldigt nyttig slutprodukt"

Det är kul att tänka på det där lilla garaget i början när man nu ser dagens toppmoderna produktionsanläggning - en anläggning där man har tagit fram en unik produktionsmetod och ständigt samarbetar med olika universitet och forskningsinstitut. Men grundaren Merja då? Jo, hon är fortfarande kvar som produktutvecklare på Yosa. Yosa som nu kommer att fortsätta sin framgångssaga som en del av Fazer-familjen.

Vad är Yosa?
Växtbaserade alternativ till yoghurt som produceras av finsk fullkornshavre. Produkterna är fria från mjölk, laktos, soja och konserveringsmedel och fulla av nyttiga mjölksyre- och bifidobakterier.

BANGKOK
på grön frammarsch



Hälsotrenden har vuxit sig allt starkare i Bangkok de senaste åren och öppnat upp intresset för gröna vegorestauranger runt om i den myllrande staden. Billig gatumat, gnistrande lyx och levande matmarknader. Här finns allt.

TEXT OCH FOTO: LOUISE MALMROS MANFRINATO

"Jag vill att våra gäster och vänner ska se ett besök hos oss som en guldkant på tillvaron"

HAR MAN INTE varit i Bangkok på ett bra tag är utvecklingen ganska slående. Även om klasskillnader och prostitution fortfarande sticker i ögonen och vetskapen om militärstyre skaver, är det generellt sett en mer välmående, renare och mer påhittig stad man möter. En överraskning i varje gathörn. Nya företagskedjor, barer och restauranger. Lite mer västerländskt än förr, men tack och lov ändå så mycket av det leende och mångfasetterade Bangkok man en gång föll för.

Förändringarna märks mer än till det yttre. Bangkok har exempelvis svarat på många turisters önskemål om fler hälsosamma aktiviteter, och den lite yngre medelklass- och överklassthailändaren vurmar också själv i allt högre grad för en mer hälsoinriktad livsstil. Först ut var gymmen. Fitnesstrenden blomstrade sida vid sida med yogan. Numera är det de grönare matpreferenserna som lite smygande börjar märkas i mångmiljonstaden. Inte längre bara frukt och grönt-heaven vid gatornas stånd och marknader, utan trendiga och mindre trendiga restauranger med enbart veganska alternativ eller veganska och vegetariska menyer.

Revolutionerande broccoli

I Thailand är det ålder snarare än kön som styr uppförandekoden. Som yngsta syskonet i en familj till exempel har man – oavsett kön – väldigt lite att säga till om och förväntas passa upp och serva resten av familjen. Sakta men säkert växer jämställdheten både vad gäller ålder och kön i storstaden. Nook Kaewthavorn och Pao Pienpanich är delägare i trendiga och välbesökta veganstället Broccoli Revolution i centrala Bangkok. De ser i det närmaste förvånade ut när jag lite glatt överraskad påpekar att två unga tjejer är delägare, med en kvinnlig vd.

– Ja, vår chef är kvinna och en duktig vegankock. Vi är tre delägare och två av oss är tjejer. Det är såklart bra, för då får vi bestämma och fattar bra beslut, skrattar de medan de visar runt i sin snygga, europeiskt inredda restaurang. Jag sätter mig i solen vid fönstret, testar deras bästsäljande kolgrillade broccoli- och quinoaburgare och får en glad känsla. Saftig, generös och med lite extra sting. Vid sidan av provar jag en spännande burmesisk tebladssallad och sedan en ljuvligt frisk avokado- och citrongrässallad.

Broccoli Revolution ligger, som så mycket annat spännande, längs stadens pulserande huvudgata Sukhumvit. Restaurangen är helvegansk och har varit öppen i snart två år. Här serveras både thailändsk mat och smakrika rätter från grannländerna Myanmar, Kambodja och Vietnam. Men också rätter med inspiration från Europa, Mellanöstern och Sydamerika. De flesta gäster kommer från USA och Europa, men under det senaste året har antalet thailändska och andra asiatiska besökare ökat.

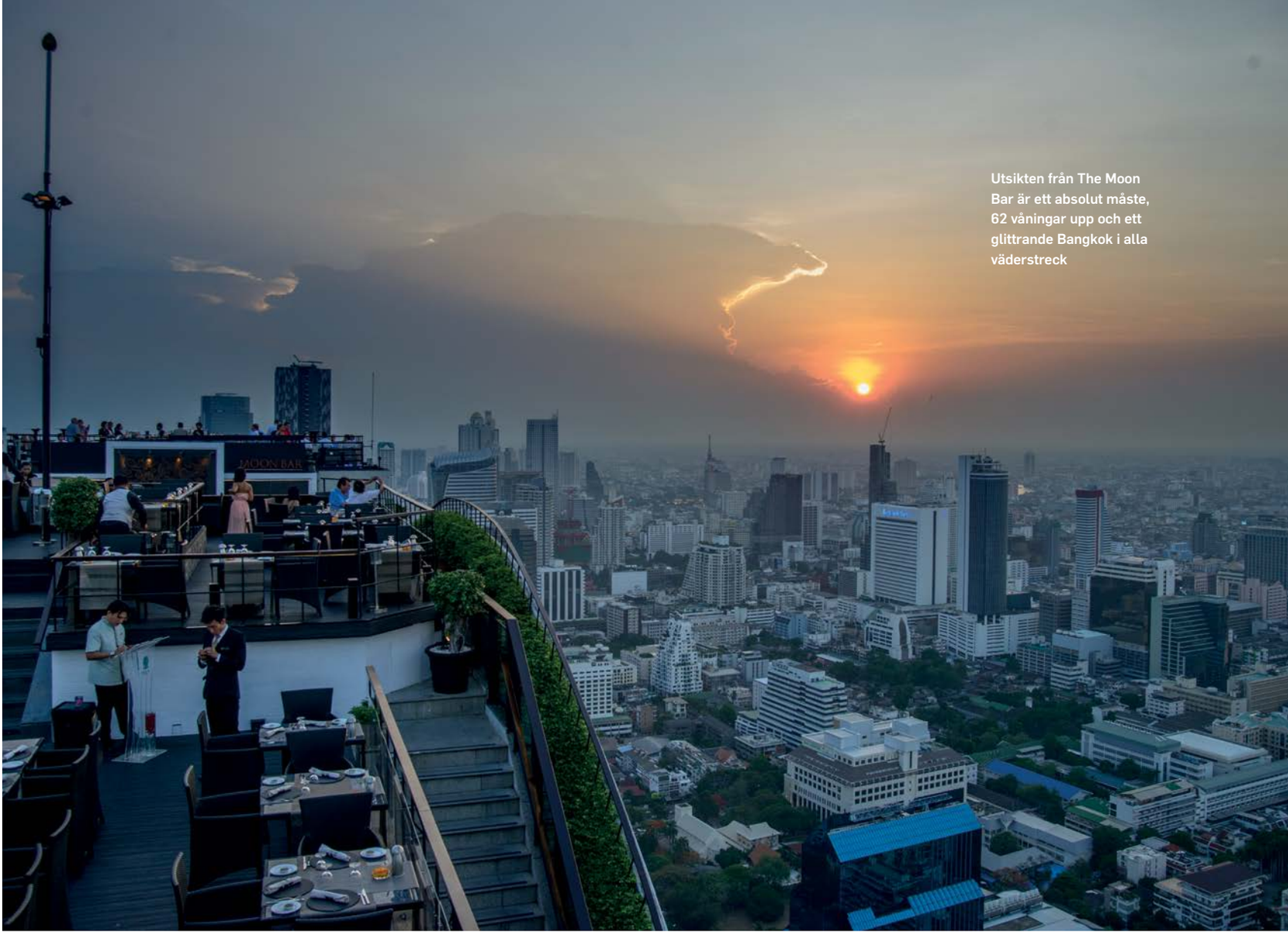
Nook Kaewthavorn och Pao Pienpanich driver coola veganstället Broccoli Revolution i centrala Bangkok.

– När vi startade hade de thailändska gästerna ingen aning om vad vegansk mat var. Vi har fått utbilda dem lite successivt. Och nu när vi ser lite av en hälsotrend i Bangkok kommer fler varje månad. Men fortfarande är nog 90 procent av våra kunder turister. Thailändarna kommer hit efter träningen och tycker att det är lite coolt, förklarar Nook. Och så skrattas det igen.

Indiska veggie vibes

Nästa morgon bjuder på en utomjordiskt skön spa-upplevelse på vackra ekologiska Divana Spa. Efter väldoftande örtte och den nästan obligatoriska färska frukten, här uppskuren i konstnärliga blomsterkonstellationer, får jag en 2 timmars (!) ekologisk massagebehandling med inslag av sjögräs och mango, champagne och heta jade-stenar. Hungern gör sig påmind. Dags för en taxitur till ett vegopizzaställe jag har fått rekommenderat.

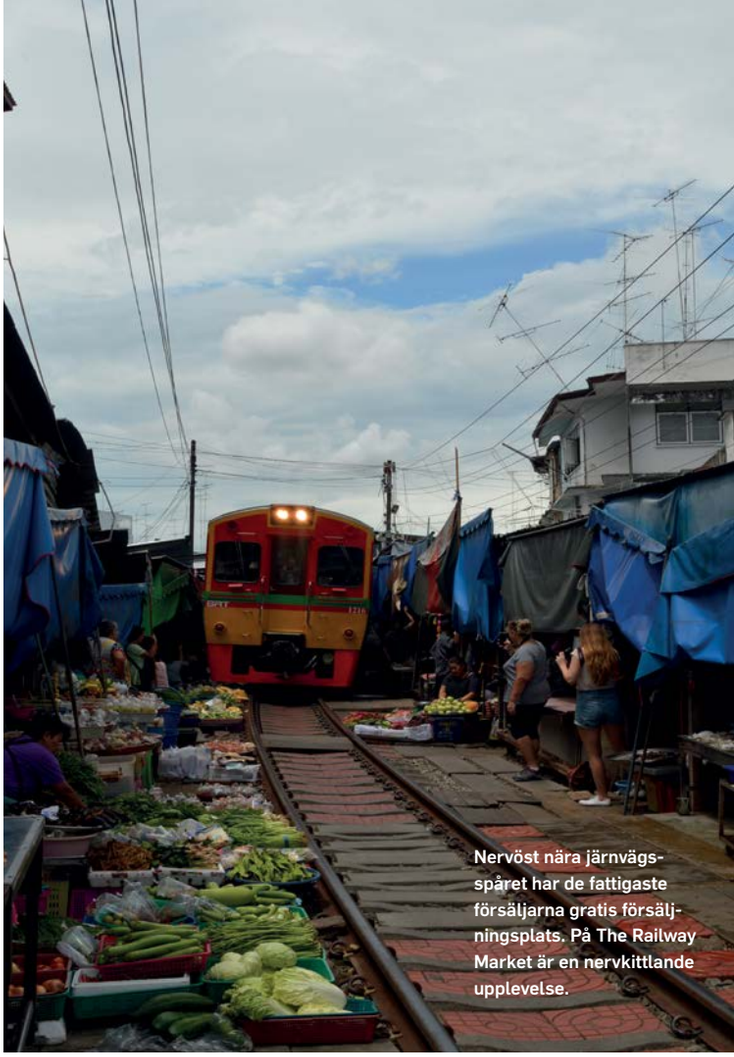
I Bangkok lever nästan lika många andra- och tredje generationens kineser som thailändare. Men det finns även många bangkokbor med indiska rötter. Ronny Singh, född och uppvuxen i Bangkok, är en av dem. Hans italienska restaurang Govinda har varit ett känt inslag i centrala Bangkok i över 20 år. Sedan ett och ett halvt år driver Ronny den som en vego-pizzeria. Den veganska pizzadegen och osten visar han gärna upp, lite som ett signum på att här går man ”all the way”, som ett av få ställen i staden. Gästerna



Utsikten från The Moon Bar är ett absolut måste, 62 våningar upp och ett glittrande Bangkok i alla väderstreck

En uppskattad lunchpaus i familjens hem; på ett lastbilsvrak i slumområdet Klong Toey.

Indiska restaurangen Saras ägare Chansar Rathomemed visar upp några veganfavoriter, bl a efterrätter täckta med ätbart silver.



Nervöst nära järnvägsspåret har de fattigaste försäljarna gratis försäljningsplats. På The Railway Market är en nervkittlande upplevelse.

består till stor del av indiska vegetarianer, både turister och bangkokbor, men även européer och amerikaner vallfärdar till pizzerian med de goda, saftiga pizzorna. På menyn finns förutom vegansk pizza bland annat vegansk lasagne, risotto och spaghetti carbonara.

– Vi märker av hälsotrenden i stan. Även många icke-vegetarianer kommer och testar. Och sen kommer de inte sällan tillbaka, avslutar Ronny och ursäktar sig när han skyndar ut i köket för att smaka av en risotto.

Innan jag går har Ronny hunnit hinta om att jag bör testa några vego-efterrätter hos vännerna på klassiska Saras några kvarter bort. På denna stora, ganska oattraktiva restaurang är menyn oändlig – 300 rätter – och gästerna många. Restaurangen är välkänd i Indien och populära är bland annat couscous-rätterna och efterrätterna med cashew, dadlar och kokos, ofta täckta med ätbart silver. Restaurangens ägare Chandar Rathome har också rötter från Indien och berättar att även här är det de indiska vegetarianerna som står för grundklientelet.

Lyx och slum nära

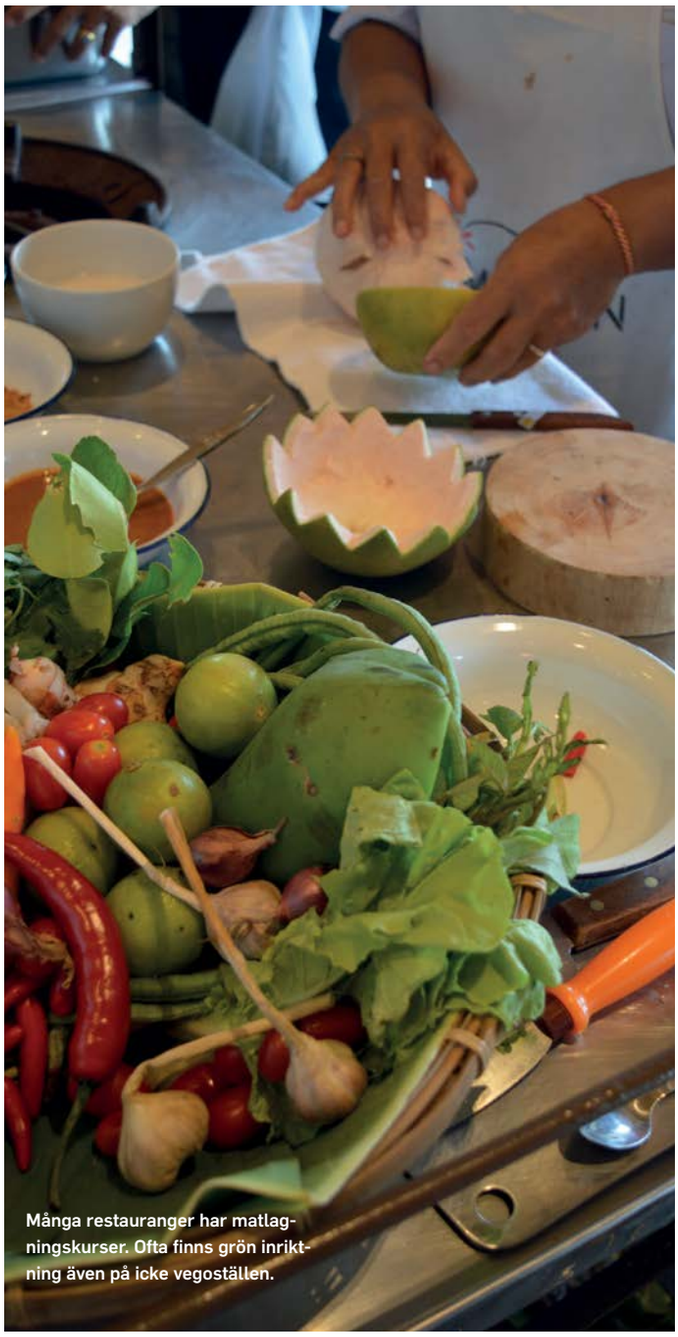
I Thailand funkar det oftast mer än väl att få vegomat även på blandkostrestauranger. Personalen är dock glad om man bokar dagen innan för att kunna erbjuda de bästa alternativen. Två helt fantastiska ställen: Coola Eighty Twenty där ägaren efter tio år som krögare i Toronto tagit Asian fusion-maten till sin hemstad. Innovativt, gott och lite crazy. Och väldigt snyggt. En av Bangkoks bästa och mer omskrivna restauranger ligger i eleganta köpcentret Gaysorn och heter Paste. Dyrt och lite stelt, men vackert. Smaksensationer som ger glädjetårar.

Vad vore Thailand och Bangkok utan sina fantastiska matmarknader? Och vad vore ett besök i Bangkok utan att se hela bilden av en – trots den positiva ekonomiska utvecklingen – socioekonomiskt kontrastrik stad. I hjärtat av Bangkok ligger Klong Toey, vars norra delar utgör stadens största hamnkvarter och som sedan 50-talet har vuxit fram som ett av Thailands största slumkvarter. Här trängs drygt 100 000 personer på förhållandevis liten yta och hit har fattiga thailändare från landsbygden och flyktingar från framför allt Burma kommit för att hitta arbete eller helt enkelt söka skydd tillsammans med andra i samma situation. Klong Toey är känt för sin jättelika matmarknad som har öppet hela veckan, från morgon till kväll. Och som på de flesta asiatiska matmarknader blir man alldeles tagen av all frukt- och grönsaksprakt. Är man fascinerad av marknader finns det många fler man inte får missa. Förutom olika Floating Markets, som kanske mest är visuellt starka upplevelser, är det ändå The Railway Market som för mig blir den mest minnesvärda; en stor marknad i regionen Samuth Sakhon, ca 50 km med buss eller bil från Bangkok. Alldeles intill järnvägsspåret kräver man ingen hyra och här sitter de fattigaste försäljarna, till synes i lugn och ro. Skratten fortplantas i den fuktiga hettan över det smala spåret. Och så kommer det, tåget. På exakt utsatt tid. Aktiviteten är omedelbar. Alla på första tågspårsparkett fäller ursnabbt ner eventuella parasoller eller tälttak och flyttar varorna en bit inåt. Tåget rullar sakta men kraftfullt förbi. Tätt, tätt intill varor och människor.

Vi avslutar vår resa med lite lyx. Snofsar till oss – inga flipflops, ryggsäckar eller kortbyxor tillåtna – och kliver in på eleganta Banyan Tree Hotel och tar de 62 våningarna upp till Vertigo Grill & Moon Bar. Tidigare har jag aldrig haft bekymmer med höjder, men här uppe kommer jag på mig själv med att greppa tag i ett av de förhållandevis låga räckena. Bar- och restaurangytan är bred, borden står nära takkanten och nedanför, runt omkring, lyser hela staden. En knallröd, dyr paraplydrink och hela Bangkok i neon för våra fötter. Magiskt.

Vissa försäljare bygger upp hela butiker på marknaden och tar med familjen till jobbet.

Så vackert. Så gott. Pink guava, doppas i sötsalt cocosdip.



Många restauranger har matlagningskurser. Ofta finns grön inriktning även på icke vegoställen.

FAKTA THAILAND
Invånare: 68,8 miljoner.
Invånare Bangkok: 8,28 miljoner.
Religion: 95 % buddhister, 4 % muslimer, 1 % övrigt.
Ekonomi: Efter Indonesien är Thailand Sydostasiens starkaste ekonomi med en växande medelklass och konsumentmarknad. Landets BNP är högre än grannarna Vietnam, Kambodja, Myanmar och Laos ihop.
Statsskick: Sedan 2014 militärdiktatur. Pågående maktkamp mellan medelklass/rojalister och fattiga/demokratiförespråkare. Till vissa delar en "mjuk" diktatur, men till exempel upp till 15 års fängelse om man kritiserar kungen.
Hyra bil med chaufför: Mellan 400–700 kr/dag (tur till exempelvis gröna Samut Sakhon och The Railway Market)
Hyra en guide för en dag: ca 750 kr.

VEGORESTAURANGER
Broccoli Revolution
www.broccolirevolution.com
Govinda
www.govindarestaurantbkk.com
Saras
www.sarasvegfood.com

ICKE-VEGO MEN MED BRA ALTERNATIV
Paste
www.pastebangkok.com
80/20
80/20bkk på Facebook

BLANDAT
A-Ma VEGANSKT
Nr 12 Pan Rd Silom.
Nära hinduiska templet. Öppnar kl. 10.30 och är populärt, så kom tidigt.
House of Joy.
(houseofjoy.club) Vegetarisk vegan-friendly kombinerad restaurang, yoga- och massagestudio. Härlig stämning och god mat!

Divana Spa.
Fantastiskt! Boka via nätet. Även transport går att boka.
www.divanaspa.com.

MARKNADER
www.bangkokattractions.com, www.resbort.com/marknader

BAR/UTSIKT
Se hela Bangkok glittra runt omkring dig på 62:a våningen.
www.banyantree.com

ROSENSERIEN

– EKOLOGISKT, SVENSKT OCH VEGANVÄNLIGT

Fler och fler människor får upp ögonen för hur vår livshållning och konsumtion påverkar allt omkring oss, både idag och i framtiden. Det finns idag en större medvetenhet om att våra dagliga val får konsekvenser för både djur, människor och natur. Det är då roligt att kunna presentera ett företag som i över 30 år har arbetat med hållbarhet och djurvänlighet i fokus.

ROSENSERIEN ÄR EN svensk, ekologisk hudvårdsserie som också har märkt av att intresset för ekologiskt, närproducerat och veganvänligt ökar. När Rosenserien grundades i början av 80-talet var man före sin tid - då tyckte de flesta att det var häftigt med moderna, syntetiska produkter, gärna med mycket doft. Dessa var dessutom enkla och billiga att tillverka och producenterna kunde lägga alla sina resurser på marknadsföring. Rosenserien började i andra änden med att ta fram exklusiva och verksamma produkter, tillverkade av naturliga och ekologiska råvaror. Det började i liten skala med produktdemonstrationer i hemmet och har nu växt till ett av Sveriges största hudvårdsmärken inom ekologisk hudvård. Ända sedan start har Rosenserien varit noga med att välja icke djurtestade ingredienser och samarbetat med Djurens Rätt. Rosenseriens produkter säljs på både salonger, spaanläggningar, hälsokost- och ekobutiker.

När det gäller innehållet i krämerna så har Rosenserien gjort ett annorlunda val. I stället för att använda vatten som bas används en aloe vera-gelé. Aloe veran odlas i Guatemala och är både ekologisk och rättvisemärkt, vilket garanterar att odlarna och arbetarna har bra arbetsvillkor. Aloe vera är känd som en medicinalväxt och används bland annat på brännskador och för att reparera torr och skadad hud. Detta gör den förstås fantastisk att använda i krämerna, som blir mer verksamma och räcker längre än om de hade varit vattenbaserade. Kinesiskt grönt te och kallpressade vegetabiliska oljor är andra viktiga råvaror i Rosenseriens produkter. Rosenoljan är självklart också en essentiell ingrediens, känd för sin välgörande effekt. Redan de gamla grekerna använde extrakt från rosor för att lugna och balansera huden. Till denna bas tillsätts olika örter och växtextrakt för att få önskad effekt. Idag finns även forskning som visar på effekten av många växter som har använts inom folkmedicin genom årtusenden.

ROSENSERIEN FRAMSTÄLLER ALLA sina produkter i Sverige. Idén bygger på småskalighet, vilket ger möjlighet att ständigt övervaka så att produkterna lever upp till högt ställda kvalitetskrav, både vad gäller urvalet av ekologiska råvaror och omsorgsfull framställning. Vare sig råvaror eller produkter är testade på djur och nästan alla produkter har Djurens Rätts märkning ”100 % VEGANSKT” - Rosenserien är det första hudvårdsmärket som har fått den märkningen. Antalet vegetarianer och veganer ökar i Sverige, även det är en tydlig trend, och med märkningen ”100 % VEGANSKT” blir det lätt

Carina Swartz

för alla att hitta hudvårdsprodukter utan animaliska ingredienser. Det finns fyra produkter hos Rosenserien som inte är veganska, och det är Cleansing Cream, Foot Cream, Tinted Moisturizer och Lip Balm som innehåller bivax. Alla Rosenseriens produkter är godkända av PETA och Cruelty Free International. Rosenseriens produkter består av 100 % naturliga ingredienser och innehåller inte heller tillsatt vatten, mineralolja, alkohol, parabener eller andra syntetiska ämnen.

Idag är Rosenserien ett av de svenska ledande märkena inom ekologisk hudvård och intresset ökar hela tiden. Carina Swartz är dotter till en av grundarna och driver idag Rosenserien tillsammans med sin man. Carina brinner för naturlig hudvård och gläds åt att det idag är självklart för så många att göra ett ekologiskt och djurvänligt val även när det gäller hudvård.

Att serien är helt svensk är också en framgångsfaktor. Att det har gått bra kan man även förstå när man ser alla priser som Rosenserien har mottagit: Årets superföretag två år i rad, Årets Guldäpple för bästa naturkosmetikprodukt två gånger, Årets Leva-inspiratör m.m. För Carina, som tog över företaget när hon endast var 22 år gammal, känns det som en dröm att Rosenserien har blivit så stort. ”Efter över 30 år i branschen kan vi ekologisk hudvård och satsar nu stort framåt, även på export, då svensktillverkat står för kvalitet även i andra länder. Naturlig hudvård ska kännas bra, på alla sätt.”

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. Naturlig hudvård ska kännas bra.*

Vinnare av Guldäpplet 2012 Hälsa

NOMINERAD ÅRETS PRODUKT ORGANIC Beauty Awards 2017

"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

www.rosenserien.com, tel: 0123-104 51

*Gäller ej produkterna cleansing cream, footcream, tinted moisturizer och lip balm som innehåller bivax.

Rosenserien säljs hos utvalda salonger, hälsokostbutiker och Life

Vego på 30 minuter

Älskar du också mat som du kan trolla ihop på nolltid? Du vet, när du är trött, seg, ser dubbelt av hunger och knappt hittar till ugnen. Här är recepten som räddar din vardag och din matglada mage. Varsågod!

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN

WRAP MED CURRYTOFU

4 portioner
För glutenfritt alternativ använd glutenfritt tortillabröd
För nötfritt alternativ hoppa över jordnötterna

Välbekanta smaker, mättande tofu och krämig kokosgrädde. Det här är en riktig hit som både barn och vuxna älskar.

400 g fast tofu, tärnad
4 salladslökar, skivade
2 morötter, grovt rivna
2 tsk curry
2 dl kokosgrädde
1 ½ dl gröna ärtor
½ dl rostade kokosflingor
1 lime, saften
tortillabröd
½ dl jordnötter, hackade
färsk koriander
salt
rapsolja att steka i

1. Fräs tofun i lite olja tills den får fint med färg.
2. Rör ner salladslök och morot. Låt fräsa med i någon minut. Strö sedan över curryn.
3. Häll på grädden och låt koka in något. Vänd ner gröna ärtor, rostade kokosflingor och limesaft. Smaka av med salt.
4. Fyll varma tortillabröd med currytofun och toppa med jordnötter och färsk koriander.

NUDELCARBONARA MED ZUCCHINI OCH RÖKIGA KIKÄRTER

4 portioner
För glutenfritt alternativ använd risnudlar

Den här har lånat krämigheten från en gräddig carbonara och toppas med rökiga kikärter. En väldigt tillfredsställande rätt som faktiskt går snabbare än 30 minuter. Så det så!

Rökiga kikärter
2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
2 msk olivolja
2 tsk rökt paprikapulver
1 tsk vitlökspulver
salt

Carbonara
fullkornsnudlar för fyra personer
1 zucchini, hyvlad
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 citron, rivet skal och saft
salt
svartpeppar

Rökiga kikärter
1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Skölj kikärterna och torka dem väl. Blanda ihop med olivolja, rökt paprikapulver, vitlökspulver och salt på en plåt. Rosta i ugnen i 15 minuter.

Carbonara
1. Koka nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen. Häll av vattnet, men spara några matskedar.
2. Häll tillbaka pastan i kastrullen och rör ner zucchinistrimlor, grädde, rivet citronskal, citronsaft, salt och peppar. Låt puttra på tills grädden har kokat in något.
4. Häll upp nudlarna i en skål och toppa med rökiga kikärter.

VEGO:s dryckestips

Org de Rac
Art.nr: 2073
Pris: 79 kr

ARRABBIATAGRYTA MED VITA BÖNOR OCH VALNÖTSSTRÖSSEL

4 portioner

Arrabbiata är egentligen en het pastarätt, men här gjorde jag en gryta i stället, med samma härliga sting från chili och vitlök. God som den är med en bit bröd, eller om du vill servera fullkornsris, hirs eller quinoa till.

Arrabbiatagryta med vita bönor
5 vitlöksklyftor, finhackade
3 röda chilifrukter, finhackade
2 msk olivolja
2 msk tomatpuré
2 burkar krossade tomater à 400 ml
1 tsk oregano
2 burkar stora vita bönor à 400 g, ca 6 dl kokta
salt
svartpeppar

Valnötsströssel
1 dl valnötter, finhackade
1 msk sesamfrön
1 msk näringsjäst
salt

Arrabbiatagryta med vita bönor
1. Fräs vitlök och chili i olivoljan tills vitlöken mjuknar. Den ska inte få färg.
2. Häll på tomatpuré och låt fräsa med i en minut. Häll på de krossade tomaterna och oreganon. Låt sjuda i 5 minuter.
3. Skölj de vita bönorna och vänd ner i grytan. Låt bli varma. Smaka av med salt och peppar.

Valnötsströssel
1. Rosta valnötter och sesamfrön i en torr stekpanna tills allt får fint med färg. Blanda ner näringsjäst och salt. Klart!
2. Servera soppan i skålar och strö över valnötsströsslet precis innan servering.

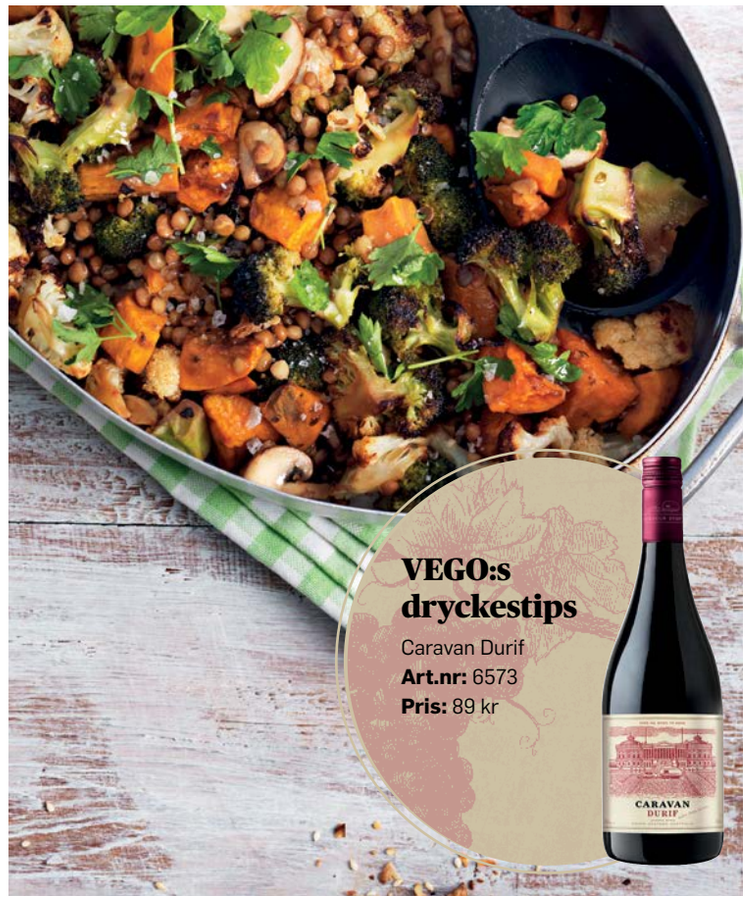
PYTTIPANNA MED GRÖNA LINSER, SVAMP, KROSSADE TOMATER OCH BLOMKÅL

4 portioner

Det här är lite som en pyttipanna eller wok för lata eftersom den sköter sig helt själv i ugnen.

500 sötpotatis, skalad och tärnad
1 gul lök, hackad
250 g broccoli, i små buketter
250 g blomkål, i små buketter
150 g champinjoner, i fjärdedelar
1 dl gröna linser
2 msk sojasås
1 tsk dijonsenap
2 tsk torkad basilika
1 tsk rosmarin
salt, svartpeppar

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Blanda sötpotatisen med lite olja och sprid ut på en plåt. Rosta i ugnen i 10 minuter.
3. Ta ut plåten och sprid ut gul lök, broccoli, blomkål och champinjoner. Ringla över lite olja och blanda väl. Rosta allt, inklusive sötpotatisen, i 15 minuter till.
4. Koka de gröna linserna enligt anvisningarna på förpackningen.
5. Blanda ihop sojasås, dijonsenap, basilika, rosmarin, lite salt och svartpeppar i en skål. Blanda med de rostade grönsakerna så fort de är klara.
6. Servera!



PITAPIZZOR MED AVOKADOKRÄM OCH ROSTAT GOTT

4 portioner

Rostat gott
2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
1 blomkålshuvud, i små buketter
2 tsk oregano
2 tsk timjan
1 tsk chiliflakes
1 tsk vitlökspulver
½ tsk cayennepeppar
½ dl olivolja
salt
svartpeppar

Avokadokräm
1 burk vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
2 avokador
1 msk olivolja
2 limefrukter, saften
1 näve babyspenat
salt
svartpeppar

Citronmarinerad rödlök
1 rödlök, tunt skivad
1 citron, saften
2 tsk agavesirap
en nypa salt

Till servering
pitabröd
färsk koriander, valfritt
limeklyftor, valfritt
chiliflakes, valfritt

Rostat gott
1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Blanda ihop samtliga ingredienser på en plåt. Rosta i ugnen i 15-25 minuter eller tills blomkålen har mjuknat och allt har fått ordentligt med färg.

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

Citronmarinerad rödlök
Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål. Låt stå i minst 15 minuter.

Servering
1. Stek eller grilla pitabröden så att de blir varma och frasiga.
2. Bred ett lager avokadokräm på bröden och toppa med rostat gott, citronmarinerad rödlök, färsk koriander, limeklyftor och chiliflakes.

ÄR EKOLOGISKT BÄTTRE FÖR HÄLSAN?

Ekologiska livsmedel blir mer och mer populära i västvärlden. Är de alltid nyttigare och mer miljövänliga än konventionellt odlade grödor? Svaret är inte så enkelt som man kan tro då det finns många aspekter att ta hänsyn till.

Ekologiska grödor

Vad innebär begreppet ekologiskt? Grundidén är att djur och natur ska vara i balans. Förebyggande metoder används i första hand för att motverka ogräs och skadedjur. I stället för konstgödsel används stallgödsel, kvävefixerande baljväxter och slaktavfall. För att undvika att utarma jorden varieras växtföljden så att olika grödor odlas olika år. Mineralgödsel (konstgödsel), konventionella kemiska bekämpningsmedel och GMO-organismer är inte tillåtna. Det innebär dock inte att alla ekologiska grödor och livsmedel är helt fria från bekämpningsmedel. Det finns biologiska bekämpningsmedel där mikroorganismer utnyttjas för att bekämpa skadeangrepp. Även andra typer av bekämpningsmedel som inte räknas som syntetiska får användas. Vilka medel som får användas regleras på EU-nivå.

Den svenska organisationen KRAV har egna mer strikta regler för att livsmedel ska få godkännas som KRAV-certifierade, men det är framför allt reglerna kring djurhållning som är annorlunda.

Livsmedelsanalyser visar att nivåerna av bekämpningsmedel är lägre i ekologiska grödor jämfört med konventionella, men nivåerna är inte noll. Det beror på att bekämpningsmedel dels sprids i miljön och kan kontaminera ekologiska odlingar och att vissa typer av bekämpningsmedel är godkända att användas inom ekologisk odling. Inom EU och Sverige har vi dessutom en strikt reglering av hur höga nivåer av bekämpningsmedel som får förekomma i livsmedel. Gränsvärdena är framtagna för att det totala intaget av bekämpningsmedelsrester inte ska bli för högt för den enskilda individen och inte utgöra en hälsorisk på lång sikt. Nivåerna av bekämpningsmedelsrester i grödor som säljs i Sverige är långt under gränsvärdena och ska inte utgöra någon risk för konsumenten. Exponering för hälsovådliga bekämpningsmedel genom livsmedelskonsumtion är idag därför inte det primära problemet i Sverige. Däremot kan exponering för bekämpningsmedel i hög koncentration vara ett stort problem för dem som jobbar med dessa kemikalier dagligen på plantager. Cocktaileffekten av bekämpningsmedel, miljögifter och läkemedelsrester har vi idag inte så stor kunskap om.

Näringsvärde

Ekologiska grönsaker är inte per automatik mer näringsrika än konventionellt odlade grödor. Men det finns vissa indikationer på att vissa näringsämnen och antioxidanter är högre i ekologiska grödor. Det är dock svårt att avgöra om det är just den ekologiska odlingstekniken som ger bättre näringsvärde eller om det är andra faktorer som bidrar mer. Troligen är jordmån, skörd vid optimal tidpunkt och att låta grödorna mogna innan de äts viktiga parametrar.

Studier inom området visar att det inte finns några stora skillnader på näringsvärdet i konventionella grödor jämfört med ekologiska grödor. Det är inte heller så att näringsvärdet generellt har minskat i alla våra grödor jämfört med för 100 år sedan. Utifrån den data som finns tillgänglig är det svårt att avgöra vad som orsakar variationer i näringsvärdet på lång sikt. Att jämföra livsmedelsdata framtagna med olika analysmetoder leder också till systemfel och osäkra faktorer. Det kan också vara bra att ha i bakhuvudet att alla näringsvärden som finns i livsmedelsdatabaser är medelvärden och inga exakta värden.

Begreppet ekologiskt innefattar inte att grödorna ska vara närproducerade eller skördade vid en viss tidpunkt för att optimera näringsinnehållet.

Näringsbrist är generellt väldigt ovanligt i Sverige och andra västerländska länder då vi i princip har obegränsad tillgång på mat. Även

om näringstätheten skulle gå ner med flera procent i våra grödor skulle inte nutritionsstatus påverkas nämnvärt.

GMO
Många associerar GMO med något negativt då media brukar framställa GMO-grödor som hälsofarliga grödor. Är det verkligen så? GMO (genetically modified organism) är en teknik som används inom växtförädling och för framställning av olika substanser som används inom läkemedels- och livsmedelsindustrin. Tekniken går i korthet ut på att en ny främmande gen förs in i växter, mikroorganismer eller djur. Steget från vanlig växtförädling till GMO-teknik är inte så stort som man kan tro då vanlig växtförädling idag också använder sofistikerade metoder för att snabba på selektionen av egenskaper som man är intresserad av. Den stora skillnaden är att GMO-tekniken ger en större precision och snabbar på växtförädlingen.

Inom växtförädling används framför allt tekniken för att göra växter mer tåliga mot skadedjur och för att öka näringsvärdet. I praktiken kan GMO-tekniken därför användas för att minska användandet av bekämpningsmedel. Men som alltid när nya tekniker används kan kunskapen missbrukas. I USA, Sydamerika och Asien, där genmodifierade grödor är vanliga, är det ett fåtal stora aktörer på marknaden som har patent på GM-utsäde. På kort sikt ger utsädet högre vinst för lantbrukarna då mindre bekämpningsmedel behöver användas, men på lång sikt kan resistensutveckling hos skadedjuren utvecklas och då minskar utbytet vid skörd och vinsten minskar. Det finns också en risk att den biologiska mångfalden minskar då de lokala lantbrukarna i mindre utsträckning sparar eget utsäde med lokalanpassning. GM-utsäde är i regel också dyrare och vissa går inte att återanvända för utsäde. Den stora vinsten hamnar då hos de patentägande multinationella företagen.

Är det farligt att äta GMO-grödor?
GMO-grödor kan liksom konventionella grödor innehålla endogena gifter eller miljögifter och de kan givetvis vara toxiska. När vi äter GMO-grödor eller livsmedel som innehåller GMO får du ingen specifik hälsopåverkan. Protein, kolhydrater och fett bryts ner i kroppen precis som vanligt. De proteiner som har producerats i grödan från GMO-genen kommer att brytas ner till aminosyror och kortare peptider precis som alla andra proteiner.

Inom EU har vi en sträng lagstiftning kring GMO. Det finns idag i princip inga storskaliga GMO-odlingar, utan endast pilotanläggningar. Alla livsmedel som innehåller GMO har dessutom märkningsplikt, de måste märkas tydligt med GMO. Det är också endast ett fåtal modifierade råvaror som får användas som livsmedel inom EU. Vissa livsmedelstillsatser som tillverkats med GMO-organismer är undantagna från märkningsplikten. I Sverige är det extremt ovanligt med GMO-märkta livsmedel.

Miljögifter
Förutom endogena toxiner i grödor innehåller de även miljögifter. Mängden av miljögifter skiljer sig inte mellan konventionellt odlade grödor och ekologiskt odlade grödor. Du kan alltså inte skydda dig mot miljögifter genom att äta endast ekologiska grödor.

Arsenik, kadmium och aluminium är några miljögifter som finns i vegetabilier.

Ekologiska vs. konventionella grödor
Det är inte helt enkelt att avgöra om ekologisk eller konventionell odling är bäst på lång sikt. Åsikterna går isär även hos experterna. Det är egentligen lite olyckligt att de ofta ställs mot varandra som motpoler. På sikt i världen kommer det troligen att behövas en kombination av olika odlingstekniker som är anpassade för de lokala förhållandena för att kunna hushålla med resurserna och få bra skördar. Det innebär inte att hela världens produktion av livsmedel kommer att ställas om till ekologisk odling med naturgödsel och slaktavfall – eller det motsatta, endast GMO-odlingar med konstgödsel och syntetiska bekämpningsmedel.

"Inom EU har vi en sträng lagstiftning kring GMO. Det finns idag i princip inga storskaliga GMO-odlingar, utan endast pilotanläggningar. Alla livsmedel som innehåller GMO har dessutom märkningsplikt, de måste märkas tydligt med GMO"

Att ta fram mer näringstäta grödor till U-länder kan vara en strategi, men även att ta fram alternativa odlingsstrategier som t ex att odla på höjden utan att ta så mycket jord i anspråk. Genom att använda den kunskap vi har på området kan vi troligen ta fram nya smarta odlingstekniker där vi utnyttjar de bästa från olika typer av odlingar oberoende av indelningen konventionell och ekologisk odling.

Det är också viktigt att komma ihåg att monokulturodling oftast leder till utarmning av jorden, sämre biologisk mångfald och att pollinerare som bin och humlor minskar i antal. Det gäller i princip all monokulturodling – allt från oljepalmer och quinoa till raps.

Sammanfattning
Våra grödor har inte sämre näringsinnehåll idag på grund av utarmade jordar. Ekologiska livsmedel är inte heller mer näringsrika än konventionella och de innehåller lika mycket endogena gifter och miljögifter som vanliga grödor, men de kan innehålla mer fytonutrienter och antioxidanter. Det kan låta skrämmande att alla våra livsmedel innehåller toxiner, men så är det också i naturen och det har alltid varit så. Fördelarna med att äta mycket frukt och grönt överväger riskerna, då risken för fetma, hjärt- och kärlsjukdomar och vissa typer av cancer är lägre hos vegetarianer.

Dags att vakna till liv

Skaka av dig vintern och blicka framåt mot våren. Ät sådant som gör dig stark, gör sådant som gör dig glad och prata om sådant som inspirerar dig. Här är några produkter att bära med dig på vägen.

Yasuragi blir helgröna
Det japanska bad- och konferenshotellet Yasuragi i Stockholm öppnar en helt nybyggd vegansk restaurang, belägen i anslutning till det japanska badet. Den nya restaurangen heter Saishoku, vilket ordagrant betyder grönsaksätare på japanska. Menyn består av både rawfood och det varma köket. Läs mer på **yasuragi.se.**

Glutenfritt bröd med gurkmeja
Renée Voltaire har nu kommit med ett glutenfritt bröd gjort på ris, hirs och chiafrön. Den lysande gula färgen kommer från gurkmeja. Ett paket kostar 45 kr.

Teffpasta
Da Carla har en hel serie med glutenfri pasta, bland annat den här rigatonin som är gjord på teffmjöl och majsmjöl. Pastan tillverkas i låg temperatur och får torka långsamt. Ett paket på 250 g kostar 42 kr.

Ringblomma med superkrafter
Torkad ringblomma har en mild, något bitter smak och blir enkelt ett värmande te. Ringblomma kan även användas i egna oljor, tvålar och skrubbar. Den sägs vara antiinflammatorisk och kunna lindra både huvudvärk och mensvärk. En påse torkade ringblommor hittar du på hälsokosten för 39 kr.

Proteinboostat jordnötssmör
Protein peanut butter från Green Machine har fått ett proteintillskott i form av risprotein som är super att bre på mackan, ha i smoothien och även i matlagning. Jordnötssmöret har ett tillskott av probiotika och just det här är smaksatt med blåbär. En burk kostar 74 kr på **starkvegan.se.**

MY KIND BOX

Den snälla boxen
My Kind Box är en prenumerationsbox med snälla, ekologiska mensskydd anpassad efter dina individuella behov och din egen menscykel. Alla produkter är 100 % veganska och ekologiska och levereras fraktfritt direkt hem i brevlådan. Läs mer på **mykindbox.se.**

Vetegroddsolja
Vetegroddsolja görs på kallpressade vetegroddar och är ett kul alternativ att ringla över en sallad. Oljan är även rik på E-vitamin och zink. Vetegroddsolja från Emile Noël hittar du för 195 kr på **grongova.se.**

Vackert blå spirulina
Blå spirulina har en nästan magisk lyster och sätter färg på din smoothie och olika bowls. Den blå färgen utvinns ur spirulina, men smaken är mycket mer neutral än sitt gröna syskon. En förpackning på 90 g kostar 56 kr på **apotea.se.**

YOGOAT®

God som yoghurt, gjord på havre

Plantí®

Ett gott val från växtriket

KÖTTETS LUSTAR OCH HÄLSOVINSTER MED ATT BLI VEGAN

Under senhösten med avslutning lagom till veckan innan jul sändes SVT:s Köttets lustar med Henrik Schyffert. Programmet hade för avsikt att problematisera köttätande, men vad kom egentligen fram avseende hälsoriskerna?

TEXT: DAVID STENHOLTZ

Henrik träffade Stella Cizinsky som är överläkare i kardiologi och hon sitter även med i Läkare för framtidens rådgivande kommitté. Genom henne och ett antal informationstexter mellan inslagen fick vi veta att konsumtion av rött kött och charkvaror orsakar cancer och har uppvisat samband med flera kroniska sjukdomar som diabetes typ 2 och hjärtsjukdom. Henrik fick lämna blod- och avföringsprov och uppmanades bli vegan i fyra veckor för att sedan lämna samma prover igen. Tanken var att se om markörer för kronisk sjukdom förbättrades.

När han kom tillbaka visade det sig att hans blodfetter inte hade förbättrats och inte heller hade en markör för låggradig inflammation minskat. Man såg dock att hans tarmflora hade förbättrats i och med en ökning av goda bakterier och en minskning av dåliga. Är detta en representativ bild av vad man kan förvänta sig? Vad säger vetenskapen?

För det första är det mycket förvånande att Henriks blodfetter inte förbättrades. Jag skulle säga att det är lite av en bedrift att bli vegan utan en förbättring i blodfetter. Befolkningar som äter huvudsakligen från växtriket uppvisar mycket lägre kolesterolvärden. I Sverige anses det normalt att ligga mellan 5-6 mmol/l. Mätningar gjorda i t ex Kina på 80-talet, då deras kost i stort sett var helt växtbaserad, visade ett genomsnittligt kolesterolvärde strax över 3 mmol/l. Att detta beror på kosten har bekräftats i flertalet studier. Personer som byter till en helt växtbaserad kost uppvisar förbättringar av blodfetter i stort sett i denna storleksordning. Nyligen presenterades en studie vid American Heart Associations årliga kongress där forskarna låtit överviktiga individer byta till en helt växtbaserad kost i just fyra veckor, precis som Henrik gjorde. Man fann där en genomsnittlig sänkning av olika blodfetter med 15-30 %. Så varför sjönk inte Henriks blodfetter?

FRÅGAN SÄTTER FINGRET på skillnaden mellan att bli vegan och att äta en växtbaserad kost. Sedan vi bildade Läkare för framtiden har vi försökt befästa termen ”växtbaserad kost” som ett kostmönster som i stort sett helt upptas av hela vegetabilier som frukt, baljväxter, fullkorn, grönsaker, nötter, frön och bär. Det är dessa livsmedel i en vegansk kost som står för hälsofördelarna. Blir man vegan beror alltså graden av hälsovinster man får på hur mycket av dessa livsmedel man äter och hur mycket man minskar på processade livsmedel som socker, vitt mjöl och alkohol. Tyvärr fick inte Henrik information om detta och under experimentet avråddes han inte specifikt från socker och alkohol, något han jublade åt innan han lämnade mottagningen. Hans diet under de första två veckorna verkar ha bestått av något enstaka äpple, men annars vitt bröd och guacamole. Vi ser honom äta sojaburgare med pommes, processat protein och vegansk ost. Han noterar, inte förvånande, att hans träningsresultat försämras och efter fyra veckor har hans blodfetter inte förbättrats.

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

Varför är blodfetter och specifikt kolesterolnivåer i blodet viktiga ur hälsosynpunkt? Jo, det beror på att ju högre kolesterolvärde vi har, desto högre är vår risk för hjärt-kärlsjukdom. Denna riskfaktor anses vara den viktigaste och även mest grundläggande för att utveckla sjuka kärl. Man anser till och med att det finns en undre gräns och om vårt kolesterolvärde hamnar under den är det i stort

sett omöjligt att drabbas av hjärt-kärlsjukdom. De plack och förfettningar som bildas på insidan av våra blodkärl byggs upp av kolesterol och finns inte tillräckligt av dessa byggstenar så kommer våra kärl inte att stelna och förkalkas. Gränsen uppskattas till 3,8 mmol/l och byter vi till en helt växtbaserad kost kommer de flesta av oss att nå långt under denna gräns. För varje enhet över denna gräns kommer så klart inte bara våra hjärtkärl utan alla kärl i kroppen att drabbas av åderförkalkning. Vi kan drabbas av hjärtinfarkt, stroke, kroniska bensår eller impotens till följd av att blodkärlen till respektive organ blir så förträngda att funktionen försämras eller uteblir. Men även om vi slipper dessa komplikationer kommer en gradvis åderförkalkning att försämra vår vitalitet allteftersom vi blir äldre.

OCH DET ÄR aldrig för sent att lägga om kosten. Flera studier har idag visat att även äldre personer med en eller flera hjärtinfarkter bakom sig och svår hjärt-kärlsjukdom har stora vinster av att byta till en växtbaserad kost. Vinsten är faktiskt så stor att då man har gjort kranskärlsröntgen vid kostskiftets start och fem år senare så har majoriteten av patienterna uppvisat en tillbakagång av förträngningarna i kranskärlen. Detta är fullkomligt revolutionerande och något som inget annat kostmönster har kunnat åstadkomma, inte heller något läkemedel eller medicinskt ingrepp.

Det är förstås tråkigt att Henrik Schyffert inte fick denna information och att han inte åt en växtbaserad kost under sitt fyra veckor långa experiment som vegan. Det är inte säkert att hans träningsresultat hade förbättrats, som för Patrik Baboumian, världsrekordhållare i styrkelyft, som figurerar i programmet. Men någon försämring är osannolik och den eufori och känsla av välbehag han beskriver efter sina fyra veckor hade sannolikt nått än högre höjder.

Kanske hade det då inte blivit ett så tråkigt slut på sagan. Henrik hade slagit vad med sin son att han kunde föda upp och lära känna två grisar och ändå själv slakta dem. Annars lovade han att bli vegetarian. Påverkad av samhällets animalienorm, sin egen föråldrade bild av manlighet och sina smaklökar valde han att bryta löftet till sin son. Han lät någon annan slakta grisarna och lovade i stället sin son att halvera sin köttkonsumtion.

PROGRAMMET BRAST INTE bara i att visa de fulla hälsovinsterna av att bli vegan utan även miljövinsterna slarvades delvis bort med ett onyanserat prat om ”öppna landskap”. Det etiskt problematiska med att döda andra kunde också ha stärkts. Personligen är jag övertygad om att alla som når full förståelse, både känslomässig och intellektuell, av den skada vi åsamkar oss själva, djuren och vår miljö med vår animaliekonsumtion väljer bort animaliska livsmedel. Köttets lustar når inte hela vägen fram, men låt oss hoppas att det är ett steg på vägen mot ett samhälle där ingen kännande varelse skadas eller dödas i onödan för vissas njutning.

Främjar framtidens moderna forskning – utan djurförsök

Många tror att djurförsök är ofrånkomligt – ett nödvändigt ont, men det finns alternativ och för att nå ännu längre krävs mer resurser.

För att djurförsök ska kunna ersättas krävs alternativ som är minst lika bra. Vi måste kunna bota sjukdomar med hjälp av nya läkemedel, och produkter ska vara säkra att använda. Nya moderna cell- och datorbaserade metoder gör forskningen snabbare, mer kostnadseffektiv och mer relevant för människans hälsa.

Forska Utan Djurförsök är ofta en av de första bidragsgivarna till nya innovativa projekt som har som mål att ersätta djurförsök. Tack vare oss kan forskare snabbare visa upp resultat och därmed kunna få stöd hos större finansiärer.

Du kan hjälpa till. Stöd oss – för både människans och djurens skull.

Forska Utan Djurförsök är en forskningsstiftelse grundad 1964.
Syftet är att stödja forskning som leder till att djurförsök ersätts med moderna djurfria metoder. Stöd framtidens forskning: pg 90 70 90-5, swish 1239070905

forskautandjurforsok.se

90 KONTO | SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

På Bageri Leve i Malmö möter du himmelriket i form av nybakat bröd och frestande sötsaker.

Favoriten på Leve är det maffiga grötbrödet. Förvara gärna brödet i en brödlåda eller påse om du inte äter upp det på en gång.

En chokladtartelette att drömma ljuva drömmar om.

Veganfavoriten
BAGERI LEVE
vänder upp och ner på bageribranchen

Malmöbageriet Leve gör lite som de vill. De har ett stort utbud av förödande goda veganska bakverk och de öppnar mycket senare än andra bagerier. Varför? För att de kan!

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: MÅNS JENSEN

BAGERI LEVE LIGGER precis vid Triangeln i Malmö, granne med Magistratsparken. En liten lokal en trappa ner som har inhyst bagerier och kaféer sedan den byggdes 1910. Nuvarande Leve drivs av Didrik Persson och Martin Westin som har valt att vända upp och ner på bageribranchen. Den största skillnaden är öppettiderna och den grönaste skillnaden är det veganska utbudet. Vanliga bagerier brukar öppna runt 7 på morgonen med nybakat bröd, men det är alltså här Martin och Didrik tänkte om.

– Det geniala är att nästan ingen handlar bröd så tidigt på morgonen. Många vill ju hellre köpa bröd på vägen hem från jobbet eller plugget och då har vi en massa nybakat att erbjuda. Plus att vi kan få sova om nätterna och ha rimliga arbetstider, förklarar Martin.

Bageri Leve har ett ganska litet sortiment, vilket är helt enligt deras vision. De satsar på färre grejer, men det som finns ska vara jäkligt gott.

– Vi använder bra råvaror. De flesta är ekologiska och utan tillsatser och så försöker vi få tag på råvaror här runt omkring, förklarar Didrik. Havtornen är plockade i Skåne och mandelmassan kommer från ett företag i Köping som bara gör mandelmassa.

Är det vanligt att bagerier inte gör allt själv?

– Ja, det är det, och det är svårt att veta om de gör det. De bättre ställena gör från grunden, men många bagerier har samma grejer som de stora butikskedjorna. Bake off som bara bakas av och fylls med färdiga krämer och fyllningar.

Förstår folk att de betalar för ett hantverk när de kommer till Leve?

– Alla gör nog inte det, men de flesta av våra kunder förstår. De som tycker att det är dyrt jämför med butiksinplastad, fabrikstillverkad limpa. Frågan är ju snarare varför deras grejer är så billiga.

MARTIN OCH DIDRIK lärde känna varandra när de båda jobbade som bagare på Söderberg & Sara i Ystad. Martin var mer intresserad av brödbak och Didrik mer av bakverk. En match made in heaven som nu gör att vi som kunder kan få frossa i allt möjligt gott.

– Jag drivs av tanken på att baka ett perfekt bröd, förklarar Martin. Och när jag har lyckats med det så höjs idealen. Man lär sig hela tiden nya grejer och alla dagar är alltid lite olika.

Varje dag finns det flera olika bröd att välja mellan, från grovt till ljust. Grötbrödet är storsäljaren, så populärt att vissa vägrar testa något annat. Alla bakverk på Leve är inte veganska, men de som är det är åh, så fantastiska.

Hur länge håller ett surdegsbröd?
Ungefär 3-4 dagar innan du måste rosta det. Förvara det gärna i en brödlåda eller påse. Skorpan blir lite mjukare, men brödet håller längre. Gillar du skorpa kan du bara ställa brödet på högkant, med den skurna sidan nedåt.

Grundarna Martin Westin och Didrik Persson.

Vegansk semla! Missa inte Leves veganska semla som finns i butiken till slutet av februari. Lär vara episkt god!

Hur kom ni in på veganskt?

– Vi är ju båda vegetarianer och intresserade av veganskt, förklarar Didrik. Här i Malmö finns det ju många veganer, men inte jättemycket veganfika. Så därför tog vi fram en vegansk bulle som sålde jättebra. Sen frågade vi en stammis vad han saknade mest och då sa han en munk. Så vi testade.

De trodde att de skulle sälja runt 30 munkar första dagen… men de tog slut direkt. När vi intervjuar dem är de uppe i 300 munkar och nu hörde vi att de friterar 600 munkar varje fredag. Succé i munkformat helt enkelt. Munken, som bara säljs på fredagar, finns i två varianter: alltid en klassisk fyllning med äppelkompott och så en ny fyllning varje gång. Havtorn, blåbär med vaniljkräm, jordnötssmör och daim, citron och timjan. Här är varje tugga en ny överraskning.

Vad har ni mer för veganska bakverk?

– Alla bröd är veganska. På den söta sidan ändras sortimentet ständigt efter vad som är i säsong. Man kan kolla på vår Instagram eller Facebooksida för uppdateringar. Just nu har vi munken varje fredag, en kardemummabulle fylld med äppelkompott, havtornstarteletter med kikärtsmaräng och en chokladkaka med kola och havssalt. Det är kul att baka veganskt eftersom mjölkindustrin har ett så stort inflytande på den här branschen. Så det är kul att gå ifrån det.

Är det enkelt att baka veganskt?

– Det svåraste är att det inte finns något som ersätter ägg i en fluffig kaka riktigt bra. Då känns det bättre att satsa på sådant som faktiskt verkligen blir bra. Vi bakar ju inte bara för att det ska vara veganskt utan för att det ska vara gott.

Kikärtsmarängen pryder de vackra tarteletterna som är så försvinnande goda att vi blir knäsvaga. Kikärtsmarängen kan till skillnad från sin äggiga kusin smaksättas på olika sätt. Havtornskrämen, som även är fyllning i munkarna, får sin perfekta konsistens med majsstärkelse och agar agar.

– Jag insåg att det blev bäst resultat när jag bara tog klassiska recept och ersatte rakt av, förklarar Didrik. Och vi kan bara hålla med, för gott som tusan är det.

Och hur ser då framtiden ut för bageriet?

– Vi har skrivit ett avtal oss emellan om att vi inte ska skaffa en massa andra lokaler utan bara bygga på det vi har här, berättar Martin. Det är inte kul att jobba när det börjar handla om en massa andra saker. Plus att vi tappar kundkontakten. Vi vill få det här att funka. Vi vill ha ett litet bageri som ändå går runt och där vi kan göra det vi brinner för.

Bageri Leve
Vad: Bageri och konditori.
Var: Östra Rönneholmsvägen 6, Malmö.
Öppettider: Ons-fre: 11.00–18.30. Lör: 9.00–16.00.

VEGANSKA ÄPPELMUNKAR

10 st

Här kommer receptet på Bageri Leves smått legendariska äppelmunkar. Måtten är i gram för att det ska bli exakt varje gång, så det är bara att ta fram köksvågen och köra i gång.

Äppelkompott
800 g mjöliga äpplen
200 g strösocker

Munkar
400 g vetemjöl
60 g strösocker
170 g vatten, fingervarmt
80 g rapsolja
10 g jäst
5 g salt
1 liter neutral olja till fritering

Kanelsocker
1 dl strösocker
1 tsk mald kanel

Äppelkompott
1. Skala och kärna ur äpplena. Skär äpplena i små bitar och lägg dem i en kastrull tillsammans med strösockret.
2. Häll ner en liten skvätt vatten i kastrullen och sätt den på plattan. Koka upp och sänk sedan värmen. Rör om då och då tills äpplena har kokat sönder helt.
3. Mixa till en slät puré med hjälp av en stavmixer. Låt svalna.

Munkar
1. Blanda alla ingredienser till degen i en bunke så att du får en kladdig deg. Knåda den i några minuter men tillsätt inte mer mjöl.
2. Täck över bunken och låt degen jäsa i en halvtimme. Det är inte så noga att den jäser upp jättemycket eller så, men det är viktigt att degen får vila efter knådningen.
3. Mjöla bordet lätt och stjälp ut degen. Mjöla toppen lite grann och kavla ut degen så jämnt du kan till en platta som är cirka 1-2 cm tjock. Stansa eller skär ut runda munkar. Vi brukar göra dem 6-7 cm i diameter, men du bestämmer själv. Munkarna växer ganska mycket när de jäser och friteras, så de kommer att se rätt små ut till en början.
4. Lägg munkarna på en bakplåtspappersklädd plåt och täck över löst med plastfolie eller en handduk. Låt jäsa i 1-2 timmar tills de är puffiga och känns lite luftiga när du trycker fingret i dem.

Fritering
1. Värm oljan i en kastrull eller fritös tills den når 170 grader.
2. Vänd försiktigt en munk upp på en hålslev och sänk ner den i oljan. Fortsätt med hälften av munkarna. Sätt en timer på 1 minut och 30 sekunder.
3. Vänd munkarna med hålsleven och fritera lika länge till på andra sidan.
4. När munkarna är färdigfriterade är de gyllenbruna och markant större. Ta upp munkarna och låt rinna av på lite hushållspapper och fortsätt sedan med nästa omgång.
5. När munkarna har svalnat vänder du dem i kanelsocker.

Fyll munkarna
1. Fyll en spritspåse försedd med en slät tyll med äppelkompott
2. Lägg ut munkarna på en bricka. Pressa in tyllen i dem och fyll med kompott. Klart!

FOTO: JONAS FORSLUND

Fredagar på Leve bjuder på klassiska äppelmunkar och även en ny spännande smak, som t ex de här med havtornsfyllning

HÅLL DIG FRISK
NÄR SOLEN TAR SEMESTER

VEGAN D3-VITAMIN
FRÅN LAV

- D-vitamin bidrar till immunsystemets normala funktion.
- Vegansk källa till den kroppsegna formen av D-vitamin.
- Hållbar odling och varsam extraktion av vegansk källa till D3-vitamin.

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

RECEPTREGISTER

VARMRÄTTER
Tortilla de patatas **17**
Snabb nudelwok **18**
Bao med picklad rättikssallad och rökig tofu **18**
Asiatisk färs med risnudlar **26**
Piroger med färsfyllning **27**
Indisk enchilada med curryfärs **28**
Italienska vegobollar med tomatsås **29**
Cevapcici **30**
Kikärtsbiffar **41**
Pasta med kronärtskocka **42**
Enkel misosoppa med cashewbollar **43**
Tahinibollar i taco **44**
Wrap med currytofu **48**
Nudelcarbonara med rökiga kikärter **49**
Arrabbiatagryta med vita bönor **50**
Pyttipanna med gröna linser **51**
Svartpepparportabello med paprikapotatis **59**
Bönbruschetta med lime och basilika **64**
Tortilla med bönor och portabello **65**
Böngryta med kokosmjölk och grönkål **66**
Borlottibollar med tomatsås **67**
Krämig pasta med soltorkade tomater **73**
Schnitzel med orientaliskt kokosris **74**
Indisk linsgryta med spenat **74**
Tacobiffar med nachosallad **75**
Sesampanerad tofuburgare **76**
Pumpagryta med belugalinser **76**

SALLADER & SOPPOR
Supersallad med bönor **23**
Linssoppa med jordnötssmör **45**
Broccolisoppa **75**

RÖROR & SMÅRÄTTER
Dubbelfriterad tofu **11**
Brunchmacka med bön- och grönkålsstuvning **16**
Egen röd currypasta **12**
Mozzarella **33**
Kikärtsmajonnäs **41**
Rispapperbacon **57**
Soltorkad tomatspread **58**
Cashewost **58**
Vit böncrème **63**
Macka med äpple- och kanelröra **77**

SÖTT & BAKAT
Kokosyoghurt **10**
Morotsfrallor **19**
Fruktig skafferisoppa **45**
Kokoschiapudding med lönnsirapsnötter **55**
Chokladmjölkspulver **56**
Rosa våfflor **56**
Amerikanska pannkakor **57**
Mandelmassepersikor **77**
Äppelmunkar **95**

I denna låda gömmer sig en smaksensation.

FAMILJEN CASTAÑO har tillverkat vin i generationer. Och recepten är värda att gå i arv. Från bergen i spanska Yecla välkommnar vi ett fruktigt och ungdomligt vin där körsbär möter örter och sötlakrits. Och det passar konstigt nog perfekt till allt. Så oavsett om det står långkok eller zuccinipaj på menyn så kan du vara lugn.
Sa vi att det även är helt veganskt?

CASTAÑO ORGANIC MONASTRELL
ARTIKELNUMMER: 2050 | PRIS: 199:-
VOLYM: 3L | ALKOHOL: 14% |

nigab.

Alkohol kan skada din hälsa.

THAILÄNDSK
STREET FOOD
ENKEL VARDAGSMAT
SPIRANDE
VÅRMAT
I SÄSONG
VEGANSK OCH
HÅLLBAR ODLING
VI TRÄFFAR
RENÉE VOLTAIRE
AFTERNOON TEA
NÄSTA NUMMER
ute den 5 april

quaffablewines.se

KRITIKERROSAT SUCCÉVIN!

Gunilla Hultgren Karell,
Expressen 171104

”...LIVETS GODA HAR ALDRIG GETT ETT SÅ HÄR BILLIGT VIN SÅ HÄR HÖG POÄNG!”
87 LGP 170820

”...GALET MYCKET SMAK TILL EN GALET (LÅG) PRISNIVÅ.”
Sofia Ander, Karlskoga Tidning 180104

”...FRÄSCHT OCH TORRT MED SPÄNSTIGA LIMENYANSER, MELON OCH TROPISK FRUKT BIDRAR TILL ETT MYCKET PRISVÄNLIGT MATVIN.”
Vin&Bar #4 2017

REKOMMENDERAS!
Håkan Larsson & Andreas Grube
Allt om Vin Nyhetsmagasin nr 8 2017

EUROPEAN VEGETARIAN UNION
V-LABEL.EU

VEGANO

Lobita Loca
Sauvignon Blanc Verdejo
nr 6493, 69 kr, 12% Vol.

69KR

Finns i hyllan på Systembolaget

2016 ÅRETS IMPORTÖR

QUAFFABLE WINES

Alkohol är beroende-framkallande.

Gran Vego

Artnr. 77010-01 | 75 cl | 13 % vol. | 79 kr

nelexbeverage.se

Alkohol kan skada din hälsa.