

VEGOS VECKOMENY • ÄR GLUTAMAT FARLIGT? • ÄKTA INDISK CURRY • MEDELHAVSKOST • VEGOFIERA MERA

VEGO

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

98 000 läsare!

MIDDAG FÖR 10 KR
SMART OCH
BILLIGT

BAKA DIG GLAD
GODASTE
KAKORNA

MAT & KLIMAT

VEGANSKA
DELIKATESSER

ÄLSKADE PASTA
VÅRA FAVORITRECEPT

VI NJUTER AV

ITALIENSK VEGOMAT

NR 2 2019 FEB-MAR

PRIS 59,- (INKL. MOMS)

FINLAND 7,90 EUR NORGE 69 NOK



02

TIDSAM 2881-02



7 388288 105901

RETURVECKA 15

FRUKOST HELA DAGEN • SÄSONGENS GODASTE • MEDVETET MODE • RAW TRERÄTTERS • KOST & HÄLSA

GE DIN DAGEN BRA START

Visste du att rödbetsjuice är väldigt populärt i hälso- och träningskretsar? Kung Markattas rödbetsjuice är dessutom ekologisk, Krav-märkt och klimat-kompenserad. Bra för både kropp och miljö.

Inspiration och goda recept på kungmarkatta.se



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

Karoline Jönsson

Korrektur

Camilla Dunér

Annonsera

vego@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.



Välkommen till tidningen Vego

Det här numret handlar om njutning

Jag har länge varit förälskad i italiensk mat och kände att det var dags för ett nummer med just italiensk touch. Det är något med enkelheten i matlagningen som lockar, kärleken till råvarorna men framför allt kärleken till maten i sig. Att det är något man äter tillsammans och umgås kring, inget nödvändigt måste som vi skyfflar i oss varje kväll. Jag tänkte mycket på hur man kunde lyfta vegomaten en nivå och göra att den kändes lika härlig som ett restaurangbesök och det var då jag började kavla min egen pasta (sida 34). Jag blev inspirerad av Alessandra som bjöd på lyxig italiensk gorgonzola, kallskuret, salami, pesto m.m. (sida 27) och Munchese som har börjat tillverka vegansk cashewmozzarella. Det här är produkter som verkligen accelererar vegomaten in i finrummen.

Men jag blev även inspirerad av Hanna Olvenmark som bjuder på mat för 10 kronor eller mindre (sida 57). Att äta god, hälsosam och klimatsmart mat och faktiskt få pengar över till annat är en lyx i sig. Att ha råd att bry sig om andra och ändå äta smarrig mat så att öronen fladdrar.

Jag läste David Stenholtz text om medelhavskost och vad det egentligen innebär (sida 77). Medelhavskosten har fått en lite förvrängd tolkning genom åren vilket har gjort att många tänker att pizza och pasta är lika med en hållbar livsstil. Med det sagt, i det här numret har jag blandat både högt och lågt, nyttigt och njutningsfullt.

Poängen är att mat inte bara är till för att göra oss mätta och glada. Den ska göra oss mätta, glada och få oss att lämna från marken för att den är så god. Jag hänger med i vegonyheterna runt om i världen och ser hur det bubblar och fräser. Marknaden fullkomligt spottar ur sig nya produkter och även om alla inte når oss här i Sverige, så är det på gång. Förr kunde jag sucka åt att det veganska köket låg några hundra år efter den kulinariska toppen som köttmaten har nått, helt enkelt eftersom inte tillräckligt många har varit intresserade. Men nu när alla börjar få upp ögonen för det går det så snabbt att man måste hålla fast i både hatt och tupé. Det är så spännande och jag tycker att det är dags att vi klappar oss på axeln för att vi är med och driver den här gröna kraften framåt. Så baka en torta della nonna (sida XX) och njut den med en kopp espresso. Eller satsa på en vecka full av billig mat och lyxa till det med något annat som skänker dig njutning.

Själv ska jag drömma om Italien, matglädje och högljudda middagar med vänner och familj som jag älskar.

Mattias Kristiansson

Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO

Tre saker jag ska bli bättre på



Minska matsvinnet

Jag jobbar på det här hela tiden och försöker ständigt hitta smarta sätt att använda grönsaksrester och ledsna rotfrukter på. Det är dumt att kasta pengar i soptunnan.

Testa nya baljväxter

Jag har redan fallit pladask för Gotlandslins och svenska bondböner. Och en tripp till Mellanösternbutiker öppnar upp ögonen för ofantligt många spännande linser och böner, både torkade och konserverade.



Äta choklad

Mitt nyårslöfte var att äta mer choklad. Jag älskar mörk choklad av hög kvalitet, gärna med nötter, och insåg att det gör mig kvittrande glad varje gång. Så ingen dag utan choklad!



You Tube

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

Vego 2 2019

- 13 Med kärlek till rotfrukter och kål**
- 18 Plocksida: Njut en smula**
- 21 Italienska favoriter på vårt sätt**
- 27 Veganska italienska delikatesser**
- 30 Vegansk mozzarella**
- 33 Älskade pasta**
- 41 Frukost hela dagen**
- 47 Plocksida: Pizza!**
- 48 Vegofiera mera: Piroger**
- 51 Nya sorters kakor**
- 57 Billig mat under tian**
- 79 Maggies skafferi**
- 84 Intervju: Kitchen King Benji**
- 86 Vegocurry**
- 91 Raw trerätters**

DESSUTOM:

Ledare **3**, Innehåll **4**, VEGO svarar **5**, Vegonytt **6**, 12 frågor om vegomat och klimat **9**, Medvetet mode och skönhet **64**, Trend-Stefan spanar **66**, Veckomenyn **69**, Kostexperten om glutamat **74**, Plocksida: Låt maten visa vägen **76**, Läkare för framtiden **77**, Receptregister **96**, Nästa nummer **98**

Koll på symbolerna!

Vi har märkt ut de recept som är gluten-respektive nötfria med symboler. Ibland gör även vi fel, så om du ska bjuda någon som är allergisk, dubbelkolla en extra gång själv.



Nötfri

Recepten med den här symbolen är nötfria.



Glutenfri

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



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



Rättelse recept!

Det blev lite småfel i receptet på den smarriga zucchini gratängen med frasigt täcke i förra numret. Den blev säkert god ändå, men här kommer det korrekta receptet!

ZUCCHINIGRATÄNG MED FRASIGT TÄCKE

2 zucchini à 200 g,
grovt rivna
2 schalottenlökar,
finhackade

2 ½ dl kikärtsmjöl
2 msk näringsjäst
½ tsk bakpulver
3 ½ dl mjölk, **t ex osötad soja-, havre- eller mandel-mjölk**
2 msk pesto, **t ex mjölkfri**
1 tsk salt
1 dl pankoströbröd
olivolja
svartpeppar

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Olja in en ugnform, 30 x 20 cm.

3. Håll ner zucchini och schalottenlök i en skål.
4. Vispa ihop kikärtsmjöl, näringsjäst, bakpulver, salt och peppar i en skål.
5. Vispa ner lite mjölk i taget tills du har en slät smet. Rör ner peston.
6. Vänd ner zucchini och löken i smeten. Skrapa ner allt i den förberedda formen.
7. Strö över ströbrödet och ringla över lite olivolja. Gratinera allt i 30 minuter eller tills gratängen har fått fint med färg.

FÖLJ OSS!

Instagram

@vegomagasinet

Facebook

facebook.com/matmagasinetvego
www.vegomagasinet.se



Hej Vego!

Namn: Matilda Hansen

Sysselsättning: Studerar på komvux för vidare studier på högskolan

Bor: Linköping

När blev du vegetarian/vegan?

– Jag blev vegetarian i augusti 2014 och sedan juni 2018 äter jag 90 % veganskt.

Vad fick dig att ta steget?

– Från början var det ett vad med en kompis som inte trodde att jag skulle

klara mig utan kött i 1 månad. Jag svarade då hen att jag kommer aldrig att äta kött från den här dagen igen. Idag är jag vegan för djurens och miljöns skull.

Var det enklare eller svårare än du trodde?

– Det har varit mycket enklare än jag trodde att det skulle vara. Idag finns det massor av ställen att få inspiration ifrån och livsmedelsindustrin och restaurangbranschen har gjort det enklare för alla att äta mer vegetariskt. Jag tror att

det är vi människor som gör det svårare för oss än det behöver vara, allt handlar om rätt inställning.

Vad har du märkt för skillnad fysiskt/psykiskt?

– Jag har idag mycket mer energi än jag någonsin haft innan och jag känner mig både friskare och gladare. Känslan av att vara "proppmätt" som kött gärna ger har helt försvunnit och jag känner mig alltid tillfreds vid matbordet. Jag tycker även att jag har mer



att ge när det gäller träningen.

Favoriträtter?

– Indisk mat ligger mig varmast om hjärtat, som daal eller grytor med bönor, tofu och grönsaker i kokosmjölk. Men det enklaste och godaste är nog ändå fyllda tortillabröd med mängder av grönsaker,



Sproud Barista

Nu lanseras Barista, efterföljaren till ärtdrycken som i höstas var det senaste tillskottet bland växtbaserade mjölkalternativ. Sproud Barista är framtagen tillsammans med baristas för att framhäva kaffesmaken på ett optimalt sätt. Skummet är krämnt och håller länge. Produkten innehåller 2 g protein och endast 1,8 g sockerarter/100 ml, vilket gör den till ett nytt spännande alternativ på marknaden! Sprouds produkter finns i dagligvaruhandeln och alla återförsäljare hittar du på sproud.se/sproudlocator. Rek. pris 20,90 kr/1 liter.



Vegankebab!

Schysst käk kommer nu med en vegansk kebab. Tunna och goda kebabstrimlor gjorda på seitan och bönor som passar perfekt för en saftig kebab i pitabröd med krispig sallad, tomat och stark tomatsås.



Världens första veganska Happy Meal

Världens första helveganska Happy Meal på McDonalds serveras med nyheten McFalafel. Den krispiga och saftiga falafeln kommer att serveras med två nya dipsåser: en krämig yoghurtipp med örter och en vegansk sås med smak av grillad paprika. McFalafel kommer, förutom i Happy Meal, att serveras som snack och som del av en hel meny.



Grytor från Spoons

Med inspiration från Japan lanserar Spoons två nya vegorätter: en ramengryta med risnudlar, sojabönor, miso och svamp och en japansk soppa med miso, risnudlar, quinoa, sojabönor och vattenkastanjer. Båda är helt veganska.



Färdigriven ost

Wernerssens Ost har veganosten Fri, som går att köpa färdigriven. Perfekt att strö över pizzan och gratängen eller att fylla quesadillas med. Den är även fri från gluten och soja.



Ben & Jerry's nya veganglass!

Ben & Jerry's veganglassar har gjort gigantisk succé och nu har de kommit med en ny smak: Coconutterly Caramel'd, en glass fylld med kokosnötig kola, chunks av chokladiga kakor och Ben & Jerry's typiska swirls. En förpackning kostar ca 69 kronor.



Kikärtspasta

Vi älskar all pasta på kikärter. De är oftast glutenfria och erbjuder en ny konsistens och smak. Den här fusillin från A la Eco är perfekt att äta som tillbehör eller använda som grund i sallader.



Bolognese på burk

Den här veganska bolognesen på burk från Urtekram är perfekt att ha undagömd i skafferiet för de dagar då du inte orkar göra egen. Bara värm på och ät tillsammans med pasta.



Nytt vegansmör från Naturli

Alla älskar det mjölkfria smöret från Naturli, men nu har det kommit en ny förpackning i Danmark som får oss att hoppas på veganska croissanter. Det ska nämligen fungera i bakning utan att smälta som deras andra variant gör. Vi håller tummarna och längtar tills det kommer till Sverige.



Veganvänligaste länderna

Kockforumet Chef's Pencil har gått igenom Google Trends för att se var veganismen var som populärast i världen under 2018. Överst på listan är Australien, följt av Storbritannien och Nya Zeeland. Fyra är Sverige! Om vi pratar städer så är det Bristol, Portland och Edinburgh som toppar. Göteborg ligger på plats 14 och Stockholm på plats 15.



Glass med toska

3 Vänner har börjat ta fram glass med mindre socker men utan att tumma på smaken. Nya Tosca är en cashewglass med rostade mandlar och karamellsås. Den är verkligen helt magisk.



Vegobacon

Eldorado har kommit med en "vegobacon", ett helt veganskt alternativ som går att använda precis som köttvarianten i pasta carbonara, grytor, gratänger eller vad du nu gillar. Du hittar den i kyldisken.

Lyssna på Vegopodden

Vi kan inte tipsa nog om Vegopodden som alltså är i gång igen. Fokus ligger på inspirerande aktuella kokboksförfattare och vi pratar vegomat i mängder, med inslag av klimat, djuretik, hälsa m.m. Du hittar Vegopodden där poddar finns. Vill du se hela intervjuerna kan du kolla in vår Youtubekanal VEGO.



Silkesmjuk tofu!

Chokladmousse gjord på tofu? Eller scrambled tofu, smoothies och cheesecake? Den silkesmjuka tofun från YiPin kan du använda till både matlagning och desserter. Varför inte bara mixa den med banan och frysa bär och du har ena proteinrik smoothie. Yipins silkesmjuka tofu finns på Coop, Willys och Hemköp i hela landet.



Gjord för att provas

PROVA RIKTIGT GOD VEGO

GJORD MED
INGREDIENSER
SOM DU KÄNNER TILL
ENKELT & GOTT



NYHET
Finns i
ICA-butiker!



100% smakrikt och vego

HEJ VEGO!



12 frågor om vegomat, klimat och jordbruk

Fredrik Hedenus, docent fysisk resursteori, forskar om hur vi kan minska utsläppen av växthusgaser. Vi satte oss ner med honom och ställde de frågor som vi och ni läsare ville ha svar på angående naturbetesmarker, närodlat, komjolk, transporter, flygresor m.m.

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON

”Det är så lurigt med självförsörjningsargumentet för kalorimässigt och proteinmässigt är det inte svårt. Du klarar dig i princip på spannmål och ett tillägg av lite baljväxter”

1. Vad är egentligen naturbetesmarker?

- Från början fanns det bara skog i Sverige. Sedan högg man ner skogen, och då framför allt för att få åkermark. Efterhand började man låta korna beta på de här markerna. Naturbetesmarker är väldigt magra vilket gör att visa arter kan konkurrera med gräset. Det kan vara vissa typer av blommor som i sin tur lockar till sig insekter.

2. Om man bara skulle strunta i de här naturbetesmarkerna, vad skulle hända då?

- Det skulle bli skog. Det här är konstgjort. Det är inte naturligt även om namnet antyder det. Det är ett kulturlandskap, inte ett naturlandskap.

3. Behövs det kor som betar på de här markerna?

- Från början högg man ner gräset för hand för att ge vinterfoder, men nu har man kor som går där. Men det behöver inte vara en ko, hästar är egentligen bättre eftersom de släpper ut mycket mindre metan.

4. Vad säger du om öppna landskap?

- Det som är lurigt är att man menar olika saker med det. Riktiga naturbetesmarker är de gamla som har funnits länge. Men nu har man oftast åkermark som man sår gräs och klöver på och som korna sedan får gå och beta av. Det är ganska likt en gräsmatta, men är ju också ett öppet landskap. Även en veteåker är ett öppet landskap. Visst har de ett liknande estetiskt värde, men biologiskt mångfaldsmässigt är det olika.

5. Måste vi äta kött för att behålla de här naturbetesmarkerna?

- Det gjordes ett scenario där kor bara fick äta restflöde, t ex halm från jordbruket, och sedan gå och beta på de här naturbetesmarkerna som inte kan användas till något annat eftersom de är så magra och steniga. Då ser man alltså till att ha så många kor man bara kan ha där. Men då måste man ändå odla upp mat på annan mark för vintern. Det här på många sätt ”idealiska” sättet skulle innebära en minskning av nötköttskonsumtionen med 80 %. I gram är det ungefär 100 g i veckan/per person.

6. Svenskt Kött lyfter ofta fram hur klimatsmart och bra svenskt kött är, finns det nån sanning i det?

- Det handlar alltid om vad man jämför med. Svensk djurhållning använder mindre antibiotika, det är sant. Och det är vi inte helt ensamma om. Men äter du vegetabiliskt så används noll antibiotika. Det man kan säga är att nordeuropeisk produktion av nötkött är internationellt klimatsmart. Kyckling och gris är likartat över hela världen. Då kan t ex LRF säga att Sverige är 25 % bättre än snittet. Men går du från nötkött till vegetabiliskt så minskar du utsläppen med 95 %. Så det beror som sagt på vad du jämför med.



Fredrik Hedenus

7. Är det alltid bättre med närproducerat?

- Nej! Inte alls. När man tar saker på fartyg, vilket vi fraktar det mesta av maten med, så är det sjukt energieffektivt eftersom de är så stora. Vad man äter och hur det produceras är viktigare än var det kommer ifrån. Den stora skillnaden är när det gäller flygtransport. Men det är väldigt lite som vi flygtransporterar, t ex sparris från Peru, sockerärtor från Kenya och färska bär som inte är i säsong. Även några tropiska frukter.

8. Många funderar på jämförelsen sojakött vs. animaliskt kött. Vad kan du säga där?

- Det finns lite olika svar där. Är soja ett problem? Vi odlar jättemycket soja, framför allt till djurfoder. Mycket odlas i Latinamerika, där det även sker avskogning. Och då är frågan: Är det sojans fel att skogen avskogas? Soja odlas eftersom det är en effektiv proteingröda och hade vi inte odlat soja hade vi kanske odlat något annat som hade krävt ännu mer mark. Soja för mänsklig konsumtion odlas främst i Europa och Kanada och då är det som vilken gröda som helst. Men folk tänker ”soja som soja”.

Med det sagt beror det även på vad man jämför med. Det populära sojaköttet har runt hälften så stora klimatutsläpp som kyckling. Men jämfört med nötkött är det 20 gånger bättre. Det är alltid bättre att äta hela bönan ur klimatsynpunkt. När man tillverkar sojakött tar man bort en del av bönan och behåller främst proteinet. Sen kräver själva industriprocessen en del energi och där beror det ju på var den kommer från. Är det vattenkraft så är det inga problem. Vi kommer ju behöva ändra energisystemet snart i alla fall. Vi vet hur vi ska göra men har inte gjort det än. Så de utsläppen kommer att försvinna på sikt, men utsläppen från korna, av främst metan och lustgas, kommer aldrig att försvinna på samma sätt.

9. Skulle Sverige kunna bli självförsörjande på mat?

- Ja, men det beror på hur tråkigt du vill äta. Bara tänk på hur mycket spannmål vi producerar. En del blir biobränsle, en del djurfoder, en del exporteras och en del blir vodka och öl. Men skulle det bara gå direkt till människor skulle man kunna föda människor på gröt. Det är så lurigt med självförsörjningsargumentet för kalorimässigt och proteinmässigt är det inte svårt. Du klarar dig i princip på spannmål och ett tillägg av lite baljväxter. Frågan är bara: Varför ska vi vara självförsörjande?

10. Många ropar att mjölk- och köttbönderna borde ställa om till ett växtbaserat jordbruk. Vad säger du om det?

- Delar av mjölk- och nötköttproduktionen sker på dåliga marker där det är svårt att odla mycket annat. De ligger helt enkelt för långt norrut och jorden är dålig. Det är fördelen med gräs, att man kan odla det på dåliga marker, men spannmål och grönsaker kräver bättre jordar. De bönderna kan inte bara ställa om utan måste i så fall göra något helt annat.

11. Om man som köttätare vill göra något för miljön, vad borde man göra då?

- Det beror på vad man prioriterar. Prioriterar du klimatet och att spara mark så ersätt nötkött med kyckling. Halloumi har t ex högre utsläpp än kyckling, vilket inte många vet om. Prioriterar du i stället djurskydd och även biologisk mångfald är det rimligare att äta en liten del nötkött från djur som har gått på naturbetesmarker. Kyckling och gris bidrar egentligen inte med några positiva värden alls eftersom de går inomhus. Nötkött kan potentiellt bidra med några positiva saker men har ännu större utsläpp.

Men vill du göra absolut mest på alla områden så ät växtbaserat.

12. Många har ångest över flyget och en fråga vi fick var: Är det bättre för klimatet att äta veganskt i ett år eller att sluta flyga?

- Det beror på hur du åt innan, men grovt räknat: Om du går över till växtbaserad mat i ett år så minskar du dina utsläpp med 1 ton koldioxid. Det är lika med en resa tur och retur inom Europa.



SIX-PACK FYLLDA MED NYTTIGHETER!



Våra bröd innehåller massor av nyttiga fibrer, härliga proteiner, pigga fröer, saftig surdeg och framförallt väldigt god smak. Det sägs att det tar 21 dagar att ändra en vana. Ibland kanske det bara tar en tugga. Prova gärna själv!



En godare vana.

Med kärlek till
rotfrukter och kål



Nu är tiden här för rotfrukter och kål i säsong. Vissa suckar medan vi kluckar av glädje. Det finns ju så mycket spännande att göra. Varma mackor, kryddig patatas bravas eller en rustik sloppy Joe.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON



Bra mat från
Lantmännen

VEGO:s dryckestips

Finca Villazán
Art nr: 4391
Pris: 119 kr



PATATAS BRAVAS MED AIOLI

4 portioner

En spansk nationalrätt som är god att äta som snacks tillsammans med en drink. Även god som förrätt eller tillbehör till kryddiga vegobollar och stekta små gröna paprikor.

Patatas bravas
800 g fast potatis
2 msk olivolja
1 msk paprikapulver
½ tsk cayennepeppar
salt
svartpeppar
½ dl hackad bladpersilja

Aioli
½ dl osötad mjölk, t ex osötad sojamjölk
1 dl neutral rapsolja
1 tsk citronsaft
1 tsk senap
½-1 vitlöksklyfta
salt
svartpeppar

Patatas bravas
1. Skrubba potatisen med en rotsaksborste och skär i bitar.
2. Lägg potatisen i en ugnsfast form, ringla olja över och strö över alla kryddor utom bladpersiljan. Rör samman med händerna så att kryddorna blandas väl och täcker potatisbitarna. Rosta i ugnen på 225 grader i 40-45 minuter eller tills potatisarna har fått en krispig yta.

Aioli
Blanda ingredienserna till aiolin i en skål och mixa samman till en tjock sås. Smaka av med salt och svartpeppar.

Servering
Strö hackad persilja över potatisen när den kommer ut ur ugnen och servera med aiolin.

SLOPPY JOES MED COLESLAW

4 portioner

Sloppy Joes är som en slafsigt burgare och ska så ätas. Här förenas linser och rotfrukter i en härlig blandning.

2 gula lökar, tunt skivade
5 stora champinjoner, hackade
2 dl riven rotselleri
½ dl tomatpuré
1 ½ dl linser, blanda gärna hälften belugalinser med hälften röda
6-8 dl vatten
2 msk tamari
2 vitlöksklyftor
1 msk vetemjöl
salt
svartpeppar

Coleslaw
5 dl finstrimlad vit- eller rödkål
½ rödlök, tunt skivad
1 sats aioli, se recept på sid 14
salt
svartpeppar

Till servering
4 frallor, typ småfranska

1. Fräs lök, svamp och rotselleri i en stekpanna med lite olja tills allt har fått fin färg och löken är helt mjuk.
2. Tillsätt tomatpuré, rör om och fräs i någon minut.
3. Tillsätt linser, vatten och tamari, riv i vitlöksklyftorna och låt koka i ca 25 minuter eller tills linserna känns mjuka. Rör om då och då så att det inte bränner i botten och tillsätt mer vatten om det behövs. Det ska inte bli en alltför blöt färs, tänk på att den ska ätas i bröd.
4. Smaka av med salt och svartpeppar. Vispa slutligen i vetemjöl som reder av färsen.

Coleslaw
Blanda kålen med tunt strimlad rödlök och vänd samman med aioli. Smaka av med salt och svartpeppar.

VEGO:s dryckestips

The Great Bonza
Art nr: 6816
Pris: 79 kr



FRITERAD BLOMKÅL**4 portioner** 

Den här blomkålen är nästan som godis. Frasig och fullkomligt fantastisk som ett mumsigt tilltugg.

1 blomkålshuvud
1 ½ dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
2 krm salt
1 msk rapsolja
1 dl vatten
pankoströbröd
cayennepeppar att dofta över
färsk koriander till servering

1. Bryt blomkålshuvudet i buketter och skölj av i ett durkslag.
2. Blanda vetemjöl, bakpulver, salt, rapsolja och vatten i en skål och vispa bort eventuella klumpar. Häll upp pankoströbrödet i en annan skål.
3. Vänd blomkålsbitarna i smeten och sedan i pankon.
4. Hetta upp generöst med olja i en stekpanna eller kastrull. Stek blomkålen tills den har fått en fin yta, ta upp och låt rinna av på hushållspapper.
5. Dofta cayennepeppar över och strö över lite färsk koriander.

SELLERISTOMP MED SVAMPPRAGU**4 portioner**  

Det här är ett trevligt tillbehör till fräsiga vegobollar eller schnitzel. Den mustiga svampragun gör det här till riktigt rustik comfort food.

Selleristomp

500 g rotselleri
500 g mjölig potatis
50 g margarin, t ex mjölkfritt
1 dl mjölk, t ex havre- eller sojamjölk
salt
svartpeppar

Svampragu

1 gul lök, tunt skivad
ca 10 stora champinjoner, skivade
3 dl hackad purjolök
1 vitlöksklyfta
4 dl svampbuljong eller vatten
½ dl ljus soja, t ex tamari
2 tsk arrowrootpulver (kan bytas mot vetemjöl)
1 dl hackad bladpersilja
salt, svartpeppar
olja att steka i

Selleristomp

1. Skala selleri och potatis och skär i bitar. Koka i vatten i ca 20 minuter eller tills rotsakerna känns helt mjuka.
2. Häll av vattnet, tillsätt margarin och mjölk och mosa samman till ett slätt mos med hjälp av en potatisstöt. Smaka av med salt och svartpeppar.

Svampragu

1. Fräs gul lök och svamp tills allt har fått fin färg. Tillsätt purjolök, riv i vitlök och fräs ytterligare någon minut.
2. Tillsätt buljong och soja och låt sjuda några minuter och vispa sedan ner arrowrootpulver. Smaka av med salt och svartpeppar.
3. Klicka ut moset på en tallrik, gör en liten urgröpning i mitten, strö över persilja och håll på svampragun.

**VARMA MACKOR MED GRÖNKÅL****4 portioner** **För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd**

Varma mackor blir till en snabb lunch eller enkel middag och är klart på ett kick. Här med krämig grönkål och timjan.

2 schalottenlökar, finhackade
8 stora blad grön- eller svartkål
2 dl grönsaksbuljong

1 dl grädde, t ex soja- eller havregrädde
1 tsk dijonsenap
½ tsk torkad timjan
1 vitlöksklyfta
salt, svartpeppar
en nypa chiliflakes
olja till stekning
4 skivor bröd
1 dl riven ost, t ex smältbar växtbaserad ost

1. Stek schalottenlöken i olja tills den mjuknar.

2. Dra bort grönkålsbladen från de hårda stjälkarna. Hacka bladen och vänd ner i löken. Salta och peppra. Fräs i några minuter tills grönkålen har mjuknat och är glansig.
3. Slå på buljong och låt koka några minuter. Tillsätt grädde, senap, timjan och riv i vitlök. Låt puttra någon minut. Smaka av med salt, peppar och chiliflakes.
4. Lägg brödskvivorna på en bakplåtspappersklädd plåt, toppa med grönkålsstuvningen och riven ost. Gratinera i ugnen på 200 grader i ca 10 minuter eller tills osten har smält.

VEGO:s dryckestips

Org de Rac
Chardonnay
Art nr: 2930
Pris: 99 kr





Nya linschips från OLV!

Vem kunde ana att linschips skulle bli värsta succén? Vi är superglada för det och älskar även OLV:s två nya smaker: Smoked Paprika, paprika med rökgig chipotle, och klassikern Grill. Chipsen har linser i stället för potatis som bas och innehåller hela 40 % mer protein och 13 % mindre fett än vanliga potatiships.



Knapriga kokoskrisp

Vi måste bara varna för att de här är helt beroendeframkallande. Frystorkade kokosbitar som har doppats i mörk choklad är ett snacks vi gärna äter mer av. En påse på 50 g kostar 29 kr.



Tallriken säger mu

Vi älskar kossor som får leva sina egna liv... och inte minst målade på en tallrik. Den här fina tallriken hittar du på Cervera för 169 kr.

NJUT EN SMULA

Njutning måste inte vara knapriga snacks, söta godsaker eller maffiga burgare... men ibland är det precis det man längtar efter. Här har vi blandat stort och smått för att du ska få det lite extra härligt.



Kryddiga nötter

Estrella har släppt ett par kryddiga jordnötter. Spicy Chili heter de och är till skillnad från chilinötter inte inbakade. Goda att äta som de är och att strö över maten för lite extra hetta.



Rostade mandlar i snygg förpackning

Chokladfabriken har parat ihop två saker som vi älskar: rostade mandlar täckta med mörk choklad och mönster av Stig Lindberg. En burk kostar 115 kr och du köper den på chokladfabriken.se



Bastard Burgers goes vegan

Bastard Burgers är en hamburgerkedja med restauranger i hela landet och de kommer att öppna ännu fler under 2019. De har veganiserat hela sin meny för de som hellre äter vego. Från burgare och nuggets till dipsåser och milkshakes. Ett fantastiskt initiativ! Lägg där till att influencern Jävligt Gott levererar en ny burgare varje månad som man måste hålla utkik efter.



Veganskt från Alvestaglass

Nu har även Alvestaglass kommit med två helt veganska alternativ: mango- och passionsglass baserad på kokos och en chokladglass baserad på kokos, varvad med jordnötssmör och toppad med jordnötter. Finns i samtliga Willys-butiker samt hos välsorterade ICA-, Hemköp- och COOP-butiker.



Sugrör av vete

Allt fler ger upp platsugrören och vi säger hurra. Vi har tidigare tipsat om bambusugrör, men nu finns det även rör av vetestrån för engångsbruk. Ett garanterat samtalsämne på kalaset. En förpackning med 30 strån finns på jordklok.se för 39 kr.

BAKA UTAN ÄGG

HEMLIGHETEN ÄR SILKESMJUK TOFU



VEGANSK CHEESECAKE

Cheesecakesmet
400 g silkesmjuk tofu
2 dl växtbaserad grädde
1 dl strösocker
2 tsk vanilj

Botten
200 g digestivekex
75 g mjölkfritt margarin

Så här gör du

- 1) Sätt ugnen på 175 grader.
- 2) Krossa kexen till smulor. Smält margarinet och blanda med kexsmulorna. Tryck ut jämnt i botten av en form (cirka 20 centimeters diameter).
- 3) Mixa alla ingredienserna till en slät smet. Häll smeten över digestivebotten.
- 4) Grädda cheesecaken i mitten av ugnen i cirka 70 minuter. Mindre form kräver längre tid, större form kortare tid.
- 5) Låt cheesecaken svalna helt innan du knäpper upp formen.

Servera gärna cheesecaken med färska bär.

Recept och foto @fridasvegobak

Yi
pin

Våra produkter hittar du hos ICA, Coop, Hemköp & Willys
Om du inte hittar en produkt, fråga efter den i butiken.

Yipin.se
Från tofufabriken i Vallentuna

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 79 kr.



Namn: Eco Rojo
Art.nr: 2521

Namn: Francisco Gómez
Art.nr: 2255

Pris: 79:-

Alk:13.5%
750 ml

Producent:
Francisco Gómez

Region:
DO Alicante,
Spanien

Vegan



Alkohol kan skada
din hälsa



Njut av en risotto
med doft av havet.

ITALIENSKA
FAVORITER
PÅ VÅRT SÄTT

Från Sicilien i söder till Milano i norr finns det mat
nog att göra vem som helst lycklig. Det kan vara rätter
och ingredienser som skiljer sig åt, men med samma
inbjudande, kravlösa matfilosofi. Vi reste till Italien på
en gaffel och åt oss glada på några favoriträtter.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

CAPONATA MED BÖNOR

4 portioner

Caponata är som den italienska versionen av den fran- ska ratatouillen. Den stora skillnaden är att caponata har härlig sälta från kapis och oliver, samt en lätt syra från vinäger. Den här caponatan har vi pimpat med vita bönor så att du får en komplett måltid. Servera med ett gott bröd, kokt matvete, pasta eller annat gott.

- 2 auberginer, i bitar
- 4 msk olivolja
- 2 papriker, i bitar
- 1 rödlök, finhackad
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 2 msk kapis
- 1 dl gröna oliver, halverade
- 4 stora tomater, tärnade
- 2 tsk torkad oregano
- 2 msk rödvinsvinäger
- salt, svartpeppar
- ½ kruka persilja, finhackad
- 2 förpackningar vita bönor à 400 g, ca 6 dl kokta

1. Fräs auberginen i hälften av olivoljan tills den har mjuknat och fått ordentligt med färg. Det tar 5-10 minuter.
2. Häll ner resterande olivolja tillsammans med paprika, rödlök och vitlök. Låt fräsa med tills paprika och lök har fått lite färg.
3. Rör nu ner kapis, oliver, tomater, oregano, röd- vinsvinäger, salt och peppar. Lägg på ett lock och låt allt puttra på i 10 minuter eller tills nästan all vätska har kokat bort.
4. Vänd ner persilja och sköljda vita bönor.

VITA BÖNOR MED SALVIA

4 portioner

Italienare älskar bönor och är även proffs på att tillaga dem med minsta möjliga ansträngning. Små vita bönor, cannelliniönor, hittar du överallt och det kostar inte många kronor. Här får de koka med i en salviakryddad tomatås. Återigen en rätt att servera med det du tycker om, eller att bara äta som den är med en skiva gott surdegsbröd.

- 500 g torkade cannelliniönor, små vita bönor
- 1 gul lök, finhackad
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 20 salviablåd
- 1 dl olivolja
- 400 ml passerade tomater
- salt, svartpeppar

1. Blötlägg bönnorna i 8-12 timmar. Jag brukar lägga dem i blöt på kvällen och låta dem ligga tills jag lagar till dem kvällen efter.

2. Skölj bönnorna och koka upp i nytt vatten. Låt koka tills de är mjuka, ca 1 timme. Häll bort vattnet.
3. Fräs gul lök, vitlök och salviablåd i oljan tills löken har mjuknat och blivit lätt transparent.
4. Vänd ner passerade tomater och kokta bönor. Smaka av med salt och peppar. Låt puttra på i 10-15 minuter.

GRILLAD ZUCCHINI MED PINJENÖTTER

4 portioner som antipasto

Det här är en enkel och trevlig sidorätt, t ex tillsam- mans med ett gäng smarriga antipasti och ett gott bröd.

- 2 zucchini
- 2 msk olivolja
- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- 2 salladslökar, tunt skivade
- 3 msk finhackad persilja
- ½ citron, saften
- 2 msk rostade pinjenötter
- salt, svartpeppar

1. Skiva zucchini på längden med hjälp av en osthy- vel eller grönsaksskalare.
2. Stek zucchini i gyllene i en stekpanna eller grillpan- na. Använder du en stekpanna så stek i lite olivolja, använder du en grillpanna behöver du inget fett.
3. Lägg upp zucchini på ett fat.
4. Blanda olivolja, vitlök, salladslök, persilja och ci- tronsaft. Strö över zucchini och avsluta med rostade pinjenötter, salt och peppar.

ITALIENSKT BRÖD MED ANTIPASTI

1 bröd

Italien är känt för sitt bröd – från ciabatta och focaccia till rustikt lantliga bröd. Det här brödet är från norra Italien och innehåller inget salt. Det tar två dagar att göra, men ger också ett extra mustigt bröd. Perfekt att skiva och äta med olika antipasti som start på middagen.

- Dag 1 – Biga
- 1 ½ dl ljummet vatten
- 1 msk torrjäst
- 2 dl vetemjöl special

- Dag 2 – Deg
- 2 dl vatten
- 6 dl vetemjöl special

- Dag 1 – Biga
- Vispa ihop vatten, torrjäst och vetemjöl i en skål. Plasta in och låt stå i rumstemperatur över natten.

Dag 2 – Deg

1. Rör ner vatten och hälften av vetemjölet i bigan från dag ett. Arbeta sedan ner lite mjöl i taget och knåda degen i 10 minuter. Antingen knådar du för hand eller så använder du dig av en hushållsassistent.
2. Lägg degen på arbetsbänken och låtsas att degen har flera sidor. Ta en sida i taget och vik in mot mitten. Fortsätt runt ett varv, på så sätt spänns degen och brödet reser sig finare under jäsnig och gräddning.
3. Lägg degen med den spända sidan uppåt på en plåt. Täck med en kökshandduk och låt jäsa i 1 ½ timme.
4. Sätt ugnen på 200 grader. Ställ in en kopp med kokande vatten i botten av ugnen. Ställ in plåten och grädda brödet i 40 minuter. Det ska låta ihåligt när du knackar på det.
5. Servera brödet med olivolja och antipasti (se nedan).

PANNA MED VETEKORN OCH ROSTADE GRÖNSAKER

4 portioner

För nötfritt alternativ ersätt pinjenötterna med solroskärnor

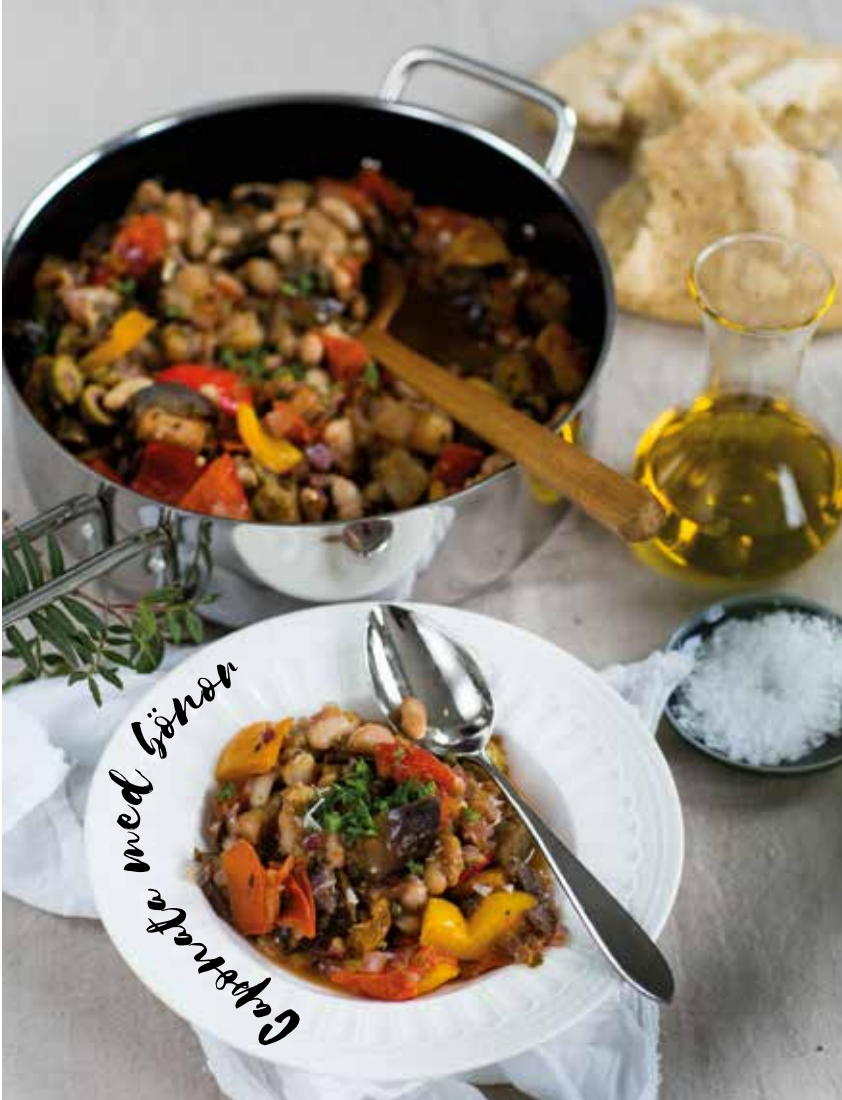
Italienare gillar olika typer av gryner och du hittar ofta t ex hela vetekorn i olika sallader. I Sverige kan du leta efter matvete som bara tar 10 minuter att koka. Fiberrikt och med ett härligt tuggmotstånd.

- Rostade grönsaker
- 2 zucchini, tärnade
- 1 ask cocktailtomater, halverade
- 1 paprika, hackad
- 1 rödlök, hackad
- 100 g shiitakesvamp, tunt skivad
- 2 msk olivolja

- Panna
- 2 dl matvete
- 1 msk tomatpuré
- 1 msk olivolja
- ½ dl vatten
- 4 soltorkade tomater, strimlade
- 2 msk rostade pinjenötter
- 1 förpackning kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
- salt, svartpeppar

- Rostade grönsaker
- 1. Sätt ugnen på 200 grader.
- 2. Blanda grönsakerna med olivolja, salt och peppar på en plåt. Rosta i ugnen i 20-30 minuter eller tills allt har fått ordentligt med färg.

- Panna
- 1. Koka matvetet enligt anvisningarna på förpackningen.
- 2. Blanda tomatpuré, olivolja och vatten i en skål.
- 3. Blanda matvete, tomatröran, grillade grönsaker, soltorkade tomater, pinjenötter och sköljda kikärter i en skål. Smaka av med salt och peppar.



Förslag på antipasti du hittar i en vanlig matbutik: marinerade kronärtskockor och oliver, soltorkade tomater, smakrik ost, marinerad paprika, pesto, tapenade



ITALIENSK MAT

RISOTTO MED DOFT AV HAVET
4 portioner

Risotto är alla bekanta med och vet säkert om att den går att variera i oändlighet. Här ville jag få lite havsdoft på den och använde mig av bland annat dill och hampafröolja. Hampafröolja ska inte hettas upp för mycket så jag använder den enbart som smaksättning eftersom den doftar fint av hav.

- 2 schalottenlökar, finhackade
- 2 msk olivolja
- 3 dl risottoris, t ex arborio eller avorio
- 1 paket saffran, 0,5 g
- 2 ½ dl vitt vin
- 1 liter grönsaksbuljong
- 2 tsk hampafröolja
- 1 citron, rivet skal och saft
- salt
- svartpeppar

- Grönsaker
- 2 selleristjälkar, finhackade
- 2 morötter, finhackade
- 1 fänkålsstånd, finhackat
- 2 msk olivolja
- 2 ½ dl vatten
- 300 g tofu, hyvlad med osthyvel
- 2 msk finhackad dill

- Fräs schalottenlöken i olivoljan tills löken mjuknar och blir lätt transparent.
- Rör ner risottoriset och saffran och låt fräsa med i någon minut utan att ta färg.
- Häll på det vita vinet och låt koka in nästan helt.
- Rör nu ner 1-2 skopor grönsaksbuljong och låt koka in under omrörning. Det är viktigt att röra runt lite då och då. Fortsätt med 1-2 skopor till och låt koka in under omrörning. Det är den här processen som gör risotton härligt krämig. Fortsätt tills riset är mjukt men fortfarande har kvar en liten kärna. Då är det perfekt. Om buljongen tar slut kan du skopa ner lite vatten.
- Smaka av risotton med hampafröolja, citronsaft, salt och svartpeppar.
- Avsluta med att vända ner de stekta grönsakerna och tofun.

- Grönsaker
- 1. Fräs selleri, morot och fänkål i oljan tills allt har mjuknat och fått färg. Glöm inte att ta bort roten på fänkålen, den smakar inte så gott.
- 2. Häll på vattnet och låt puttra tills det har kokat in helt och grönsakerna är mjuka.
- 3. Hyvla tofun i tunna remsor med en osthyvel. Vänd försiktigt ner bland grönsakerna tillsammans med dillen.

PANFORTE
16 bitar

Panforte stavas avslutningen på en lyckad middag. Det här är chokladgodis med torkad frukt och nötter som är lika gott till dessert som ett snacks när du är sugen på något gott.

- 300 g blandade nötter, t ex pistage, mandel och hasselnötter
- 150 torkade fikon, hackade
- 150 g torkade aprikoser, hackade
- 1 dl vetemjöl
- 1 msk kakao
- 1 tsk mald kanel
- ½ tsk mald ingefära
- ¼ tsk mald kardemumma
- 1 ½ dl ljust muscovadosocker
- 1 dl lönnsirap
- 100 g mörk choklad, hackad
- florsocker till dekoration

- Sätt ugnen på 150 grader.
- Sprid ut nötterna på en plåt och rosta i ugnen i 5-10 minuter, tills de har fått fint med färg.
- Ta ut nötterna och låt svalna. Hacka sedan hyfsat fint.
- Blanda nötter, fikon, aprikoser, vetemjöl, kakao, kanel, ingefära och kardemumma i en skål.
- Blanda muscovadosocker, lönnsirap och choklad i en kastrull. Smält ihop på svag värme under ständig omrörning. När chokladen är helt smält håller du ner den i skålen med övriga ingredienser. Blanda väl.
- Skrapa ner allt i en form, ca 20 cm i diameter. Jag brukar olja och mjöla den samt lägga en rundel bakplåtspapper i botten för att lättare få ut panforten.
- Grädda panforten i 40 minuter. Ta ut och låt svalna helt.
- Pudra florsocker på panfortens alla sidor. Skär upp i mindre bitar och servera.

TORTA DELLA NONNA
12 bitar

Jag har länge velat baka en sådan här kaka och har jobbat på att få till ett riktigt smarrigt recept. Jag menar, en paj fylld med vaniljkräm, toppad med rostade pinjenötter!? Det låter som himmelriket i mina öron.

- Pajdeg
- 7 dl vetemjöl
- 1 dl strösocker
- 1 tsk bakpulver
- en nypa salt
- 1 citron, rivet skal

200 g rumstempererat margarin, t ex mjölkfritt
1 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt

- Vaniljkräm
- 2 dl mjölk, t ex soja-, havre- eller mandelmjölk
- ¼ dl vetemjöl
- 2 msk majsstärkelse
- 2 ½ dl grädde, t ex soja- eller havregrädde
- 1 dl strösocker
- 1 vaniljstång
- 2 msk margarin, t ex mjölkfritt

- Dekoration
- 1 dl rostade pinjenötter
- florsocker

- Pajdeg
- 1. Håll ner vetemjöl, strösocker, bakpulver, salt och citronskal i en matberedare. Pulsera snabbt så att det bara blandas.
- 2. Tärna margarinet och håll ner i matberedaren. Pulsera tills du får en grynig blandning.
- 3. Häll ner yoghurten och pulsera tills degen precis går ihop. Arbeta ihop det sista med händerna och plasta sedan in degen i plastfolie. Låt vila i kylskåpet i minst 30 minuter.

- Vaniljkräm
- 1. Vispa ihop mjölk, vetemjöl och majsstärkelse i en kastrull tills du har en slät smet utan klumpar.
- 2. Vispa ner grädde och socker.
- 3. Skåra vaniljstången på längden och skrapa ur fröna. Lägg ner både frön och stång i kastrullen.
- 4. Koka upp allt försiktigt under ständigt vispande. Låt krämen sjuda tills den tjocknar.
- 5. Ta kastrullen från plattan och vispa ner margarinet. Skrapa över krämen i en skål och låt svalna helt i kylskåpet. Det tar några timmar.

- Grädda pagen
- 1. Sätt ugnen på 200 grader.
- 2. Kavla ut degen på ett mjölat bakbord. Klä en pajform, ca 28 cm i diameter, med hälften av pajdegen. Låt överflödigt deg som hänger över kanten vara kvar. Pricka botten med en gaffel. Bred ut vaniljkrämen i pajformen.
- 3. Kavla ut resterande deg till en ny rundel. Lägg den över pajformen och rulla sedan med en kavel över så att överflödigt deg skärs bort. Du kan även göra det här med en kniv.
- 4. Grädda pagen i 40 minuter.
- 5. Låt pagen svalna tills den är rumstempererad. Strö över pinjenötterna och avsluta med att pudra över florsocker.

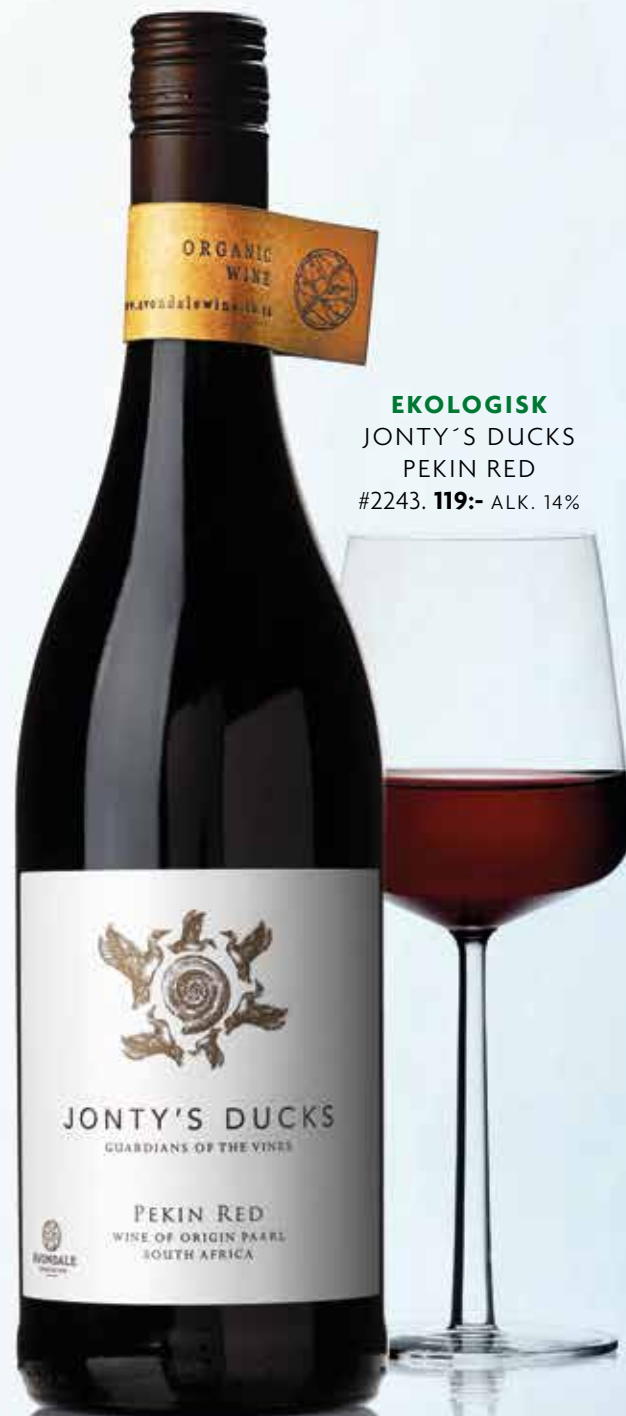


Naturens vingslag

Vad har egentligen ankor och vinodling gemensamt? Det kan Johnathan Grieve på den ekologiska vingården Avondale i Sydafrika berätta. Istället för att använda bekämpningsmedel har han anlitat en flock ankor som får patrullera som vingårdens poliser och mumsa i sig de sniglar som kan vara ett problem under vår och sommar. För att skänka de hårt arbetande ankorna lite välförtjänt uppmärksamhet har han döpt flera av sina viner till Jonty's Ducks.

Jonty's Ducks Pekin Red från Avondale är ekologiskt certifierat, veganvänligt, varsamt producerat och helt fritt från artificiella tillsatser. Ett härligt vin med fyllig doft och lång eftersmak.

"Titta efter flaskan med den ekologiska ringmärkningen runt halsen."



EKOLOGISK
JONTY'S DUCKS
PEKIN RED
#2243. **119:-** ALK. 14%

Friends of
Handpicked

Är du intresserad av spännande och goda viner? Kom med oss i **FRIENDS OF HANDPICKED**.
Tips, kunskap, provningar och senaste nytt om oss på Handpicked Wines och alla våra viner.
Registrera dig för vårt nyhetsbrev på vår hemsida **handpicked.se**

Alkoholkonsumtion under graviditeten kan skada barnet.

Veganska italienska delikatesser

Alessandra jobbar med veganska delikatesser som produceras i Italien, av italienare, för italienare. Hon jobbar bara med de absolut bästa producenterna och vill nu att alla i Sverige ska kunna få njuta av veganska ostar, kallskuret, pesto och röror, pizza och pasta.

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON

YouTube

Gå in på vår Youtubekanal **VEGO** för att se hela videon där vi smakar oss igenom samtliga italienska delikatesser. Där berättar Alessandra även mer ingående om varje produkt.



Vegansk parmesanost och torkad grönsakssalami.



Vegansk gorgonzola gjord på potatis och kikärtor.

Vi dukar upp allt som Alessandra har tagit med sig på köksbordet och måste nästan hämta andan när vi ser all matlyx framför oss. Det är vegansk gorgonzola, mozzarella, kallskuret som salami och skinkor, pasta, pizza, färdigrätter, pesto och röror. Allt precis levererat från Italien. Vi sätter i gång kameran och spelar in medan vi äter oss igenom allt med glädje. Videon hittar du på vår Youtubekanal VEGO, där du får ingående beskrivningar av allt gott. Vi njuter av den krämiga gorgonzolan som är som gjord för en skiva päron eller söt fikonmarmelad, hantverkssalami som är sprängfylld med smak och skinkor i olika varianter som vi inte kan få nog av.

Hur började egentligen idén till Veggissima?

- Tanken kom för tre år sen när jag började anordna veganska resor till Italien. Genom resorna upptäckte jag att det fanns en massa veganska produkter i matbutikerna. Jag ville att även folk i Sverige skulle få njuta av dessa delikatesser. Det var viktigt att produkterna var ekologiska, eftersom det står för högre produktionskrav som gör att vi alla mår bättre, inklusive naturen runt omkring oss.

ALESSANDRA KÄNDE ATT det var för mycket att ta tag i själv, men förra året insåg hon att om det skulle bli av så var hon tvungen att göra det på egen hand. Hon började

med att scanna igenom marknaden och leta efter företag som kunde uppfylla hennes krav. Det skulle vara veganskt, ekologiskt, italienskt och av riktigt hög kvalitet. När hon var klar var det sju företag kvar som sa ja till att introduceras i Skandinavien. Några av dem var små familjeföretag och några större företag, samtliga var väldigt intresserade.

Parmesanost är något man har på allt i Italien. Det och olivolja, förklarar Alessandra. Självklart har hon med sig flera olika veganska parmesanostar, smaksatta med allt från svartpeppar till chili. De smakar så likt originalet att man blir lite osäker. Ruskigt gott! En annan favorit är den galet gröna peston som smakar annorlunda än något annat vi har smakat. Den fullkomligt exploderar av smak, vilket har sin förklaring.

- Den peston du hittar i butik är oftast pastöriserad och innehåller en rad olika tillsatser. Den här basilikan odlas ekologiskt på en gård i Ligurien, där peston uppfanns, sen fyra generationer tillbaka. Den skördas och hamnar i en burk inom två timmar, utan pastörisering. Den innehåller bara basilika, deras egenproducerade ekologiska olivolja och salt, vilket gör att den kan konserveras i 24 månader.

Vad är bäst med italiensk mat?

- I Italien har vi 20 regioner och alla regioner har sin historia. Alla huvudstäder i de regionerna har sin



Sprid produkterna

Visa att det finns ett stort intresse genom att mejla din butik, eller tagga på Instagram. Länka till veggissima.com så hittar de all info om producenterna och kontaktuppgifter till Alessandra.

historia och alla byar har sin. Du kan gå från en by till en annan och hitta helt olika rätter. Italiensk mat är enklare och samtidigt svårare. När du lagar italiensk mat måste du ha en idé om vart du är på väg. När folk t ex smakar min tomatsås kan de inte förstå hur god den är. Enklare ingredienser kräver bra kvalitet och en känsla för vilken smak du vill uppnå.

Det känns även som att man njuter mer i Italien?

- Man njuter mer i Italien. Det är så centralt. Folk kan begära ut skilsmässa om någon inte kan laga mat! Första frågan när man träffar någon efter en resa är: "Vad har du ätit?" Sen går man in i och diskuterar hur det smakade. Och man äter mat tillsammans med familjen i Italien.

PÅ TAL OM njutning så hugger vi in på lufttorkade korvar som har lagrats i tre månader. En med smak av rosmarin, som genast blir en favorit. Här finns tunna kallskurna skivor från Good & Green, som smakar precis som olika skinkor. Vissa har en lätt rökig smak, andra en djup mustig smak. Vi faller lite extra hårt för en som är smaksatt med tryffel. Ah!

Tillbaka till Veggissima! Alessandra jobbar som mellanhand mellan producenterna och de som vill köpa in, om det så är grossister, storkök, butiker eller restauranger.

- Målet är att de här produkterna ska ha hög kvalitet

och smaka bättre än köttvarianterna. De ska finnas i butiker och på restauranger. Jag vill även se dem på sjukhus, skolor och äldreboenden. Ja, överallt!

Hur gör vi för att butiker ska ta in de här produkterna?

- Skicka länken veggissima.com till dem så kan de se vilka producenter jag jobbar med. Där finns även kontaktuppgifter så att de kan kontakta mig, så ser vi till att fler får njuta av de här delikatesserna.

Här kan du köpa produkterna!

Stockholm: ICA Kvarnen i Huddinge, ICA i Hagsätra **Göteborg:** Happy Vegan, Bara Bra Mat **Borlänge:** Green Living **Malmö:** Astrid och Aporna

Du kan även lyxa till det med ett besök på Royal Park Hotel Blu Radisson i Solna, som serverar flera av produkterna.



Äta och köpa
I dagsläget kan du njuta av Munchese på Stockholmsrestaurangerna Taverna Brillo, Omnipollos hatt och Bistro Bananas. Du kan även köpa osten på Wijnjas Ost & Vinkällare. Läs mer på hemsidan www.munchese.se.

Vegansk mozzarella

Mozzarella är många favorit och därför blir vi extra glada över nystartade Munchese som tillverkar vegansk mozzarella på cashewnötter - en ost i startgroparna som vi snart hoppas kunna se i alla matbutiker med koll. Vi tog ett snack med Nikola som är en av grundarna.

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON

NIKOLA VAR TIDIGARE med och drev foodtrucken El Taco Truck i Stockholm och startade även en restaurang med samma namn. Han har alltid flera bollar i luften samtidigt som han beskriver sig som väldigt lat, vilket vi har lite svårt att tro på. Men nu är det alltså vegansk mozzarella som gäller, och han gör den med sin fru Sofie.

Hur kom ni på att ni skulle göra en vegansk mozzarella?

- Sofie har varit vegetarian väldigt länge och jag har hakat på mer och mer. Det som var bland det svåraste att klara sig utan var mozzarella, så vi började helt enkelt testa olika recept hemma. Vi har försökt med ris, mandel och annat.

Till slut föll de för cashewnötterna, som ger en mer komplex, nötig och söt smak. Det är minst sagt ett mathantverk där man försöker hitta en bra balans mellan cashewnötter, vatten, kokosolja, agar och övriga ingredienser, för att osten ska få en god smak och samtidigt kunna smälta.

Hur smakar den?

- Den är väldigt snarlik ”vanlig” mozzarella, samtidigt som den har en egen karaktär med lite mer syra. Vi tycker att den här är mycket godare.

Hur används den?

- Den är god både varm och kall. Den smälter väldigt bra och fungerar därför jättebra på t ex pizza.

Och hur har responsen varit?

- Folk som har smakat den älskar den, speciellt kall som i en caprese med tomat och basilika. Det är väldigt kul att flera bra restauranger har valt att ta in den för att de tycker att den är så bra.

VI SITTER OCH gör intervjun på Taverna Brillo på Stureplan i Stockholm och får smaka på en nygräddad pizza toppad med grönsaker och Munchese. Och ja, den är smått fantastisk. Mjölkig, krämig och precis så som man vill att en mozzarella ska vara.

Och det är på restauranger som du lättast kan få smaka på den. Just nu finns den även på pizzastället Omnipollos hatt vid Mosebacke och Bistro Bananas. Vill du köpa en bit kan du titta förbi Wijnjas Ost & Vinkällare, även den i Stockholm.

Med det sagt så jobbar de på att hitta en fabrik som kan hjälpa till att producera osten. De har redan fått förfrågningar från fler restauranger och butikskedjor, men måste kunna få i gång en större produktion

innan de kan börja leverera brett.

Jag vet att ni precis har börjat med den här osten, men finns det planer på fler?

- Vi funderar på att ta fram en vegansk halloumi och kanske en feta. Vi har lekt med tanken på att ta fram en vegansk burrata också, som är som en lösare mozzarella fylld med grädde.



Smakbärare på box!

NY DESIGN

A Meaker

Veganvänlig

ORGdeRAC

ORGANIC

RED WINE

SHIRAZ CABERNET SAUVIGNON MERLOT

13,5% ALC BY VOL - 3 LITER

UTVALD AV *vinia* VINIA SE

13,5% ALC BY VOL

EXCELLENT RED WINE

ORGANIC RED WINE

SHIRAZ CABERNET SAUVIGNON MERLOT

3 LITER

ART NR

INNEHÅLLER 3 FLASKOR

WESTERN CAPE

Älskade pasta

Många är skämtan om dammsamlade pastamaskiner runt om i svenskarnas kök. Men nu ska de fram! Att göra egen pasta är superenkelt och den här är dessutom helt äggfri. Perfekt när du vill lyxa till det, eller om du vill förbereda och torka pasta till kommande middagar. Här kommer även några smarriga sätt att njuta av din pasta, för variationen är verkligen oändlig.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

**Alkohol är beroende-
framkallade**

Pasta i Italien

Italien är indelat i flera olika regioner där alla gör sin pasta på sitt sätt och använder till sina specifika rätter. Det finns t ex över 600 olika former av pasta som alla används på sitt sätt. Och många är även de som kavlar sin pasta själv till mid-dagen.

Äggfri pasta

Mycket av den torkade pastan i butikerna är faktiskt helt vegansk (äggfri), men det är alltid bra att dubbelkolla innehållsförteckningen. När det gäller färsk pasta är det svårare, men även där går det att hitta.

Koka pasta

Det vanligaste felet folk gör är att inte salta pastavattnet. Vill man låta poetisk kan man säga att vattnet ska smaka som när du tar ett dopp i Medelhavet och ett bra riktmärke är 1 ½ tsk per liter vatten. Koka upp generöst med vatten i en stor kastrull och håll ner pastan. På så sätt

kokar vattnet upp snabbt igen och den klibbar inte ihop sig. Låt pastan koka enligt anvisningarna på förpackningen, tiden kan nämligen variera. Håll av vattnet i ett durkslag.

Skölja pastan?

Jag sköljer aldrig pastan om jag ska äta den på direkten. Om den däremot ska användas i en sallad eller åka ner i en matlåda sköljer jag den i kallt vatten för att den ska svalna och stärkelsen ska försvinna. På så sätt klibbar den inte ihop och blir till en enda stor klump.

Använd pasta-vattnet!

Pastavattnet blir stärkelserikt efter att pastan har kokat vilket gör det perfekt att reda såser med. Antingen skedar du ner lite i såsen och låter puttra på eller så låter du inte pastan rinna av alltför väl i durkslaget innan du blandar den med såsen.



Att göra sin egen pasta är faktiskt riktigt enkelt och det är inget jag bara säger. Första gången man testar slås man av hur okomplicerat det är och när du har gjort det några gånger behöver du inte ens ett recept. Du kan gå på känsla. Med det sagt, här kommer några tips:

Durumvete

Det är absolut enklast att lyckas med durumvete eftersom det innehåller mer protein än vanligt vetemjöl. Du hittar det i vanliga matbutiker.

Degen

Degen ska kännas fast men inte torr och smulig. Den kanske känns lite trådig och som att den inte håller ihop när du har knådat ihop den, men lugn. Plasta in och låt vila så kommer du se att den slappnar av och blir fantastisk.

Pastamaskin

Investera i en pastamaskin, det kommer du att tacka mig för. Du kan kavla för hand och skära ut för hand, men varför? Har du bara lärt dig att använda pastamaskinen så kommer den inte stå och samla damm i något skåp.

Torka pasta

Enklast är att göra små nystan av pastan. Mjöla väl och låt sedan ligga på en mjölad kökshandduk tills den torkar. Det tar några timmar, men jag brukar låta den ligga över natten. Förvara i lufttäta burkar, då håller den lätt i några månader.

Kavla din egen deg med hjälp av en pastamaskin.

EGEN PASTADEG

ca 400 g

4 ½ dl durumvete
ca 2 dl vatten

- Blanda durumvete och vatten i en bunke. Knåda tills du har en smidig och ganska fast deg.
- Plasta in degen och låt vila i 30 minuter. Hoppa inte över vilostadiet, det gör att degen lugnar sig och får en perfekt konsistens.
- Börja med att köra degen genom pastamaskinen på det grövsta läget. Kavla en gång till, men denna gång lite tunnare. Fortsätt så, steg för steg, tills du är på det näst tunnaste läget. Det brukar bli lagom.

Spaghetti eller tagliatelle

Pastamaskiner har olika inställningar, men oftast är det olika bredd på pastaremsorna. Här är det lite efter tycke och smak och lite beroende på vad du ska använda pastan till.

- Kör pastan genom tillsatsen för de olika pastasorterna. Ska du använda den direkt kan du bara låta den ligga medan du kokar upp en kastrull med generöst saltat vatten.
- Skaka av överflödigt mjöl och koka sedan pastan i två minuter. Koktiden beror lite på pastans tjocklek.

VEGO:s dryckestips

Domaine du
Pesquier Gigondas
Art nr: 2836
Pris: 169 kr



RAGU MED ROSMARIN OCH RÖDVIN

4 portioner

En ragu ska egentligen koka i flera timmar, men eftersom det här är vegovarianten så går det också turbosnabbt. Med det sagt tycker jag att du i alla fall ska ge den 45 minuter så att smakerna koncentreras ordentligt.

400 g sojafärs
3 msk olivolja
1 gul lök, finhackad
1 morot, finhackad
1 stjälk selleri, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 tsk rött paprikapulver
2 msk vetemjöl
3 dl rödvin
5 dl vatten
½ dl tomatpuré
1 grönsaksbuljongtärning
1 lagerblad
1 msk färsk rosmarin, hackad
2 tsk torkad salvia
salt, svartpeppar
tagliatelle för 4 personer

- Fräs sojafärsen i olivoljan tills den får fint med färg.
- Rör ner gul lök, morot, stjälkselleri och vitlök. Låt fräsa med tills grönsakerna har mjuknat.
- Strö över rött paprikapulver och vetemjöl och blanda väl.
- Häll på rödvin, vatten, tomatpuré, buljongtärning, lagerblad, rosmarin och salvia. Koka upp och låt sjuda i 45 minuter. Smaka av med salt och peppar.
- Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Servera tillsammans med ragun.

Pastaformer

Spaghetti och bandpasta

Spaghetti är de klassiska långa stråna och bandpasta är t ex pappardelle, fettuccine och linguine. Den här typen av pasta passar till tjockare såser som antingen är väldigt krämiga eller finfördelade, tänk bolognese.

Rörpasta

Vanligast är penne, som jag gillar till pastasallader men även tjockare pastasåser. Här gör det inget om det är större bitar, såsen kommer ändå att leta sig in i pastan.

Snäckor och skruvar

Båda sorterna har en förmåga att dra åt sig sås på ett underbart sätt, och då menar jag både tunna och tjocka såser.

PASTA MED ZUCCHINIPESTO

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta

Zucchini används här på två sätt. Dels som grunden i en pesto, men även stekt för att ge lite konsistens till den här rätten.

3 zucchini, ca 900 g
2 msk pinjenötter
2 msk näringsjäst

1 vitlöksklyfta, riven
½ kruka färsk basilika
2 msk olivolja
½ tsk chiliflakes

salt
svartpeppar
pasta för 4 personer, t ex trofiepasta eller fusilli

1. Skär den ena zucchini i bitar och låt sjuda i lättsaltat vatten i 5 minuter så att den mjuknar. Skölj i kallt vatten och låt rinna av.

2. Häll ner zucchini, pinjenötter, näringsjäst, vitlök, basilika, olivolja, chiliflakes, salt och peppar i en blender och mixa till en hyfsat slät sås. Du kan självklart göra det här med en matberedare eller stavmixer.
3. Dela den andra zucchini på längden och skiva sedan i tunna halvmånar. Stek i generöst med olivolja tills zucchini får fint med färg.
4. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Blanda pastan med stekt zucchini och zucchinipesto. Servera på direkten.



KRÄMIG PASTA MED STEKT BLOMKÅL

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta

Blomkål kan förvandlas till den krämigaste av såser om du kokar den. Här har jag använt hela blomkålshuvudet, både till sås och till en knaprig topping. En smakrik vardagsfavorit.

1 stort blomkålshuvud å 800 g
½ dl olivolja
1 dl vatten
2 vitlöksklyftor, rivna
2 tsk kapris
½ dl riven parmesan, t ex Violife Prosociano
2 msk rostade pinjenötter
2 msk finhackad persilja, fryst går bra
salt

svartpeppar
pasta för 4 personer, t ex penne eller rigatoni

1. Skär blomkålshuvudet i små buketter.
2. Skala den hårda stammen så att det yttersta lagret försvinner. Släng. Skär resten i mindre bitar.
3. Koka stammen + 1/3 av buketterna i vatten tills allt är riktigt mjukt. Häll bort vattnet.
4. Mixa blomkålen tillsammans med olivolja, vatten, vitlök, kapris och ost. Smaka av med salt och peppar.
5. Fräs resterande blomkålsbuketter i generöst med olja tills de har fått fint med färg. Salta och peppra.
6. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
7. Blanda pastan med blomkålssåsen och häll upp på ett serveringsfat. Strö över stekt blomkål, pinjenötter och persilja. Servera.

PASTA MED FÄNKÅLSSÅS

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta

Jag älskar fänkålsfrön i matlagning. Det är inte supermånga som använder den kryddan, men den är väldigt lätt att bli beroende av. Jag har använt mig av färdigkokta linser som en genväg, men självklart kan du koka egna.

2 dl solrosfrön
2 förpackningar kokta gröna linser å 400 g, ca 5 dl kokta
1 förpackning krossade tomater å 400 ml
2 msk olivolja
1 msk flytande grönsaksfond
1 msk fänkålsfrön, mortlade
1 tsk rödvinsvinäger
2 vitlöksklyftor, rivna

2 tsk paprikapulver
salt
svartpeppar
pasta för 4 personer, t ex snäckor eller orecchiette

1. Rosta solrosfröna i en torr stekpanna tills de har fått fint med färg. Häll ner i en matberedare.
2. Skölj linserna och häll ner även dem i matberedaren tillsammans med krossade tomater, olivolja, grönsaksfond, fänkålsfrön, rödvinsvinäger, vitlök, paprikapulver, salt och peppar. Mixa ihop till en färs. Häll över i en kastrull och varm på.
3. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
4. Häll ner 1-2 dl av pastavattnet i färsen och rör om så att du får en krämig sås. Blanda med den nykokta pastan och servera.



AUBERGINEPASTA

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta

Stekt aubergine är bland det godaste jag vet och det äts runt hela Medelhavet. Här steks den väl innan den blir grunden i en sås. Och stek den verkligen väl, för det är inte roligt med rå, lagom hård aubergine. Den blir så bitter och tråkig då.

2 stora auberginer, tärnade
3 msk olivolja
1 vitlöksklyfta
½ tsk chiliflingor
2 burkar krossade tomater à 400 ml
1 tsk oregano
salt
svartpeppar
pasta för 4 personer, t ex penne

1. Fräs auberginetärningarna i oljan tills de har mjuknat ordentligt och fått ordentligt med färg.
2. Rör ner vitlök och chiliflingor. Låt fräsa med i en minut.
3. Häll på krossade tomater, oregano, salt och svartpeppar. Låt puttra på i 5 minuter.
4. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Blanda med auberginesåsen.



VEGO:s dryckestips

Org de Rac
 Art nr: 2073
 Pris: 79 kr



PASTA MED VALNÖTTER

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta

Nötter är feta och goda och ger därmed härligt krämiga såser. Här använder jag mig av valnötter som blir till en snabb sås. Du kan även mixa ner lite grädde om du vill, men jag nöjer mig med olivolja och margarin. Vill du inte använda någon ost så går det bra med 1-2 msk näringsjäst.

2 dl valnötter
2 vitlöksklyftor, rivna
2 msk kapris
½ dl persilja
1 dl olivolja
grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 dl riven smakrik ost, t ex Violife Prosociano
salt, svartpeppar
pasta för 4 personer, t ex spaghetti

1. Rosta valnötterna i en torr stekpanna tills de har fått fint med färg.
2. Häll ner valnötterna i en matberedare tillsammans med vitlök, kapris, persilja, olivolja och grädde. Mixa till en hyfsat slät sås. Smaka av med salt och peppar.
3. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
4. Blanda den nykokta pastan med valnötssåsen, margarin och riven ost. Servera på direkten.



EKO

NYHET!

SOYGURT®

Härligt krämig Soygurt med mango



God som yoghurt, gjord på soya

Planti

Ett gott val från växtriket

Anna och Rasmus driver succén Pom & Flora i Stockholm som serverar... just det, frukost hela dagen! Bowls, overnight oats, toast, granola, juicer och annat gott. I deras kokbok *Frukost hela dagen* får du alla smarriga recept så att du aldrig behöver lämna myset vid frukostbordet.

RECEPT: ANNA OCH RASMUS AXELSSON FOTO: LENNART WEIBULL



Lyxa till det med frukost hela dagen

**TOAST MED JORDNÖTSSMÖR,
SKIVAD BANAN OCH LÖNNSIRAP**
1 portion

En macka som har allt.

1 skiva toastbröd, ca 2 cm tjock
2 msk jordnötssmör
½ banan, skivad
1 tsk lönnssirap
ev. 1 nypa chiafrön

1. Rosta toastskivan i en torr het stekpanna eller i ugnen.
2. Bred på ett lager med jordnötssmör, lägg på banan och ringla över lönnssirap. Toppa eventuellt med chiafrön.



I Anna och Rasmus Axelssons bok *Frukost hela dagen* (Natur & Kultur) får du en hel hög med lakto-ovo-vegetariska recept till en lyxig frukost med hälsosam touch. Mycket går enkelt att göra veganskt.



**VEGAN PROTEIN BOWL MED SOY-
GURT, PASSIONSFRUKT, BANAN
OCH LÖNNSIRAP**
1 portion

En vegansk bowl där sötman från soygurten och bananen möter passionsfruktens syra och toppas med mättande proteintopping.

2 dl naturell yoghurt, t ex sojayoghurt
2 msk proteintopping (nötfri), se nedan
½ stor banan, skivad

½ passionsfrukt
ev. 1 msk lönnssirap

Proteintopping (nötfri)
2 dl solrosfrön
2 dl pumpakärnor
1 dl linfrön
1 dl svarta eller vita sesamfrön
1 dl hampafrön
1 dl psylliumfrön
1 dl kokosflakes

1. Bred ut yoghurten i botten på en skål.
2. Toppa med proteintopping, banan och passionsfrukt. Ringla eventuellt över lönnssirap.

Proteintopping
1. Sätt ugnen på 150 grader varmluft.
2. Rosta solrosfrön, pumpakärnor, linfrön och sesamfrön på en plåt mitt i ugnen i cirka 30 minuter. Rör om någon gång då och då.
3. Låt svalna och mixa i en matberedare tillsammans med hampafrön, psylliumfrön och kokosflakes. Förvara i en burk med tättslutande lock.

50/50 CHIA + YOGHURT MED
HALLON OCH TAHINILÖNNSIRAP
1 portion

Alla gillar inte chiapudding, det förstod vi snabbt när vi började servera den. Så vi ville skapa en rätt där vi kombinerade den på ett lite oväntat sätt och därmed kunde smyga in puddingen och glatt överraska gästen. 50/50 är idag en av våra topp tre-storsäljare.

- 1 dl chiapudding, se nedan
- 1 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
- 2 msk hallon
- 2 msk nötkross, se nedan
- 1 msk tahini med lönnsirap, se nedan

Chiapudding, ca 4 dl
1 dl chiafrön

- ½ tsk malen kanel
- 1 nypa salt
- 4 dl mjölk, t ex havremjölk

Nötkross

- 3 dl hasselnötter
- 4 dl cashewnötter
- 2 dl mandlar utan skal
- 2 dl pumpakärnor
- 2 dl solrosfrön

Tahini med lönnsirap

- 1 dl tahini
- ½ dl lönnsirap
- 2 msk hett vatten

1. Lägg hälften chiapudding och hälften yoghurt i en skål.
2. Lägg på hallonen, toppa med nötkross och tahinilönnsirap.

Chiapudding

1. Häll chiafrön, kanel och salt i en bunke.
2. Vispa i mjölken genom att tillsätta lite i taget. Låt stå minst 1 timme i kylan. Håller cirka 2 dagar i kylan, sen brukar fröna bli lite för svällda och inte goda.

Nötkross

1. Sätt ugnen på 150 grader varmluft.
2. Rosta nötter och frön på en plåt mitt i ugnen i cirka 20 minuter, rör runt efter halva tiden. Låt nötter och frön svalna och grovhacka dem. Förvara i en burk med tättslutande lock.

Tahini med lönnsirap

Mixa alla ingredienser i en blender. Låt vila i kylan i cirka 4 timmar. Konsistensen ska vara lös vid mixningen men den stelnar och blir krämig i kylan och håller i cirka 2 veckor.



"APPLE PIE" POLENTAGRÖT
2 portioner

Annas farmor lagade alltid polentagröt till henne som barn. Hon åt den med körsbärssylt som hon tagit med sig från Serbien. I det här receptet, som är glutenfritt, serverar vi den med svenska höstäpplen, agavesirap och hasselnötter.

- 1 dl blötlagda vita quinoagryn, blötlägg med 2 dl vatten över natten
- 3 dl mjölk, t ex havremjölk
- 1 krm malen ingefära
- 1 krm havssalt
- 3 dl vatten
- ½ dl polentagryn

Tillbehör

- 2 röda svenska äpplen, urkärnade och i mindre bitar
- ½ krm malen kanel
- 2 dl mjölk, t ex havremjölk
- 4 msk rostade hasselnötter
- 2 msk agavesirap

1. Sätt ugnen på 175 grader varmluft.
2. Lägg äppelbitarna på en plåt och pudra över lite kanel. Baka mitt i ugnen i cirka 12 minuter, tills de är mjuka.
3. Skölj quinoan och häll bort vattnet.
4. Koka upp 3 dl mjölk, ingefära och havssalt i en kastrull. Vispa i 3 dl vatten och polenta. Polentan har för vana att sätta sig i kastrullen så rör i gröten då och då. Hemligheten är att bara röra åt ett håll och låta småkoka i cirka 15 minuter.
5. Ställ gröten åt sidan ett par minuter före servering.
6. Värm upp 2 dl mjölk och häll över gröten, toppa med de rostade äpplena, hasselnötter och agavesirap.



BANANA SPLIT
2 portioner

Den klassiska desserten men som frukostmat. Som café vill man alltid erbjuda sina gäster det bästa. Mycket frukt och grönsaker har kort säsong, men en frukt som man alltid kan lita på är bananen – mättande och rik på kalcium och kolhydrater. I Sverige äter vi i genomsnitt 100 bananer per person och år.

- 3 ½ dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
- 1 dl kokoschips
- 2 bananer
- 2 dl chokladgranola, se nedan
- 2 tsk lönnsirap

Chokladgranola

- 1 liter havregryn
- 2 dl hela skalade mandlar
- 2 dl pumpakärnor
- 2 dl solrosfrön
- 1 tsk havssalt

- 1 ½ dl kokosolja
- 1 ½ dl agavesirap
- 3 msk kakao
- 2 dl kokoschips
- 2 dl torkade aprikoser, tärnade
- ½ dl kakaonibs

1. Vispa yoghurt och kokoschips i en bunke.
2. Skala bananerna, dela dem på längden och lägg dem i en djup tallrik.
3. Lägg kokosyoghurten mellan bananhalvorna. Strö chokladgranola över och droppa lönnsirapen på bananen.

Chokladgranola

1. Sätt ugnen på 150 grader varmluft.
2. Blanda havregryn, mandlar, pumpakärnor, solrosfrön och salt i en bunke.
3. Smält kokosolja, agavesirap och kakao i en kastrull. Häll det över grynen och blanda. Bred ut på en plåt med bakplåtspapper och rosta i cirka 30 minuter, rör om efter halva tiden. Låt svalna.
4. Blanda med kokos, aprikoser och kakaonibs. Förvara i en burk med tättslutande lock.

HISTORIEN OM HÄLSANS KÖK

Pojken som ville måla världen grön



Det var en gång en pojke som hette Erik. Eller när man är 15 år kanske man ska kallas för en ung man? Hur det än är med den saken, var Erik en fundersam figur. Då hans pappa som blott 49-åring gick bort fick Erik en riktig tankeställare och började fundera på hur maten vi äter påverkar hur vi mår. Han började studera böcker av hälsoexperter och såg ett samband mellan grön kost och hälsa.

"Vi måste underlätta för människor att äta grönare kost"

Där och då startade Eriks gröna upptäcktsresa. Med hjälp av vännen Sven köpte han på 60-talet ett nedlagt mejeri i Stockholm och byggde däri ett kök för tillverkning av vegetarisk mat, något som för gemene man var

väldigt tidskrävande. "Vi måste underlätta för människor att äta grönare kost", tänkte han, och med sin lilla bil levererade han maten runt om i Stockholm, medan en frysbil kom och hämtade till övriga landet en gång i veckan.



Erik öppnade också två hälso-kostbutiker på några av stadens bästa affärlägen, men fick tidigt erfara ett buttert motstånd till verksamheten.



Vegetarisk mat var enligt många inte bra, då de ansåg att människan behövde protein från kött.

Men Erik stretade på i sin övertygelse. Han började med att göra sojabiffar, linsbiffar och grönsaksbiffar för att sedan utöka sortimentet med soppor, gratänger, plättar och pytter. Förutom att människor gillade maten fick han i mitten av 70-talet ett ännu viktigare erkännande: Socialstyrelsen tillstod att man kan klara sig på enbart växt-baserade proteiner.

Idag, femtio år efter att Erik startade Hälsans Kök, har den gröna maten fått sitt stora genombrott. Andelen kött vi konsumerar minskar och allt fler vill äta mer grönt. Oavsett om man gör det för att värna om djuren, sin egen hälsa, spara på jordens tillgångar eller av ren nyfikenhet, kallar vi dessa för vad de faktiskt är, en:

#VEGSPLORES



Borås: Vegopizza!

And Sam's slog upp dörrarna förra året och de serverar endast vegetariska och veganska pizzor. De bakas på neapolitanskt vis och har fått folk att vallfärda dit. Restaurangen ligger på Österlånggatan 12 i Borås.



Köpenhamn: Madenitaly

När vi skrev om det här stället för två år sen hade de ett litet stånd på en food court, men nu har Eva öppnat sin helt egen restaurang. Deras pizzor är fortfarande lika försvinnande goda som sist, med spännande toppingar du aldrig tröttnar på. De har även pasta och desserter, allt veganskt. De finns på Holbergsgade 22.



Stockholm: Godaste focaccian

Bageriet Spigamadre i Stockholm drivs av den italienska eldsjelen Barbara. Förutom fantastiska bröd gör de även gudomliga focaccior med olika toppingar. Någon är alltid vegansk och de är definitivt alltid makalöst goda. De finns på Gullmarsvägen 42 F i Årsta.

PIZZA! PIZZA! PIZZA!

Alla älskar pizza... och sen lite till. Oavsett om du vill gå ut och kaka eller baka egen hemma så har vi tipsen och tricksen för hur du ska lyckas. För recept på pizzadeg, förslag på toppings... och ja, även recept på en egen vegansk mozzarella, gå in på vegomagasinet.se.



Pizzamjöl

Vill du baka äkta neapolitansk pizza så behöver du rätt mjöl. Du får en extra spröd, luftig och lagom seg botten med det här mjölet från italianissimo.nu. 1 kg kostar 24 kr.



Vegansk mozzarella

MozzaRisella är en prisbelönt vegansk mozzarella som är baserad på ris och smälter underbart på både pizza och gratänger. Du hittar den i kyldisken i välsorterade matbutiker.

Lite olivolja

Ringla över lite olivolja på din pizza så fort den kommer ut ur ugnen för att ge den extra smak. På olja-oliv.se har de många fantastiska oljor att välja mellan. Vi gillar Marqués de Valdeuza som kostar 120 kr för 250 ml.



Smidig pizzaugn

Finska Uuni gör smidiga pizzaugnar som eldas med ved eller pellets och värms upp på 10 minuter. Pizzan gräddas sedan till perfektion på 60 sekunder. Ett måste för pizzanörden och till det överkomliga priset 2 395 kr. Finns bland annat på webhallen.se.



Olivoljekanna

Ringla olja som ett proffs med en supersnygg kanna. Den här kannan rymmer 500 ml och kommer från Nicolas Alziari, en liten affär i gamla stan i Nice. Den kostar 295 kr på olja-oliv.se.



Följ en pizzanörd

Vår vän Johan Lundgren, som ligger bakom instakontot @vaxtbaserat.nu, driver nu även @yopizza_official. Här får man följa Johans jakt på den perfekta pizzan med kreativa toppingar som vi bara vill smaka smaka smaka.



Piroger

Jag har tänkt allt mer på allt som faktiskt inte är vegetariskt eller veganskt i matbutikerna... men som skulle kunna bli. Eller bara klassiska rätter och recept som du kanske skulle vilja göra hemma. Det är därför vi helt enkelt ska börja vegofiera mera. Först ut är den klassiska frysta pirogen Gorby's. Perfekt att gömma undan i just frysen och ta fram som ett snabbt och gott mellanmål.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

PIROGER

16 piroger 

Det här är en superenkel grunddeg till piroger. Du kan använda vatten som degvätska, men jag tycker att degen blir fylligare med mjölk.

Fullkornspiroger

Byt ut 10 dl vetemjöl mot fullkornsvetemjöl och 2 dl mot grahamsmjöl eller fint rågmjöl. Du kan eventuellt behöva tillsätta någon tesked extra vatten om degen känns för torr.

Deg

50 g jäst
5 dl mjölk, t ex osötad soja-, havre- eller mandelmjöl
1 tsk salt
10 dl vetemjöl special
2 dl fint rågmjöl
olivolja att pensla med

Färsfyllning

1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 msk rapsolja
400 g färs, t ex sojafärs
1 msk tomatpuré
400 g krossade tomater
2 tsk paprikapulver
½ tsk salt
svartpeppar

1. Smula ner jästen i en bunke.
2. Håll ner mjölken och rör runt så att jästen löses upp.
3. Håll 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.
4. Täck över bunken med en bakhandduk eller plastfolie och låt den jäsa i 40 minuter.
5. Dela degen i 16 delar. Rulla till runda bollar. Kavla nu ut dem till rundlar, ca 14 cm i diameter.
6. Lägg 2-3 msk kall fyllning i mitten av rundeln. Vik in sidorna och väga dem med fingrarna.
7. Pensla degen med olivolja.
8. Grädda pirogerna på 225 grader i 15 minuter eller tills de har fått fint med färg.

Färsfyllning

1. Fräs gul lök och vitlök i rapsoljan tills löken mjuknar och blir lätt transparent.
2. Rör ner färsen och låt fräsa med i 2 minuter.
3. Rör ner tomatpuré, krossade tomater och paprikapulver. 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.



Baka veganskt Nya sorters kakor

Här har du den nya tidens bakbok fylld med 62 helt veganska småkakor. En kreativ och knaprigt god blandning av klassiker, chokladdrömmar, havrekakor, fyllda kakor, fruktigt och kryddigt. Ett måste för alla som älskar kakor helt enkelt.

RECEPT OCH FOTO: HANNA BERGSTRÖM

Varför en bok med veganska kakor?

- Jag har alltid haft en förkärlek för kakor. De är enkla att göra, kan varieras i oändlighet och det går att äta hur många som helst. Hade jag fått välja ett bakverk att falla tillbaka på, då hade det varit kakor. Sedan jag var liten har jag minnen av Sju sorters kakor stående i bokhyllan, så väl som dess amerikanska motsvarighet som var min mammas. När jag väl hade knäckt koden för hur man bakar den perfekta veganska kakan kändes det självklart att världen behövde en uppdaterad version av de gamla klassiska böckerna. Nya sorters kakor helt enkelt.

Var kommer dit kakintresse från?

- Jag är uppvuxen med en svensk och en

amerikansk förälder. Bägge länder har starka kaktraditioner, men det är nog min mammas amerikanska kakarv (och hennes svaghet för kakor) som har påverkat mig mest. Redan som liten drömde jag om att få baka mig igenom alla kakor i hennes gamla böcker. Det intresset har aldrig avtagit, snarare tvärtom, och jag har börjat baka mer och mer av alla möjliga olika saker. Men kakorna är det som alltid hänger kvar, som en trygg lina till alla barndomsminnen. Och vem älskar inte kakor?

Det är verkligen många kreativa, lite



Hanna Bergenström

annorlunda kakor i boken också.

Var får du all inspiration från?

- När jag hade veganiserat de vanligaste klassikerna insåg jag att det behövdes fler för att fylla en hel bok och skapa den kakkibbel som jag ville att boken skulle bli. Så jag började tänka utanför de kakor jag vuxit upp med och insåg att så gott som allt kan göras om till en

kaka. Semla - kardemummagrotta med mandelfyllning. Kolapopcorn - popcornkakor med salt. Mojito - limekaka med rom rullad i myntasocker. Allt kan bli en kaka.

Vad har du för tips för att baka veganskt?

- Det viktigaste tycker jag är att sätta sig in lite i hur ingredienserna fungerar. Det kanske låter tråkigt, men om du till exempel vet vilken funktion ett ägg har i en kaka så vet du också vad som kan passa som alternativ. Förstår du skillnaden mellan smör och olja förstår du hur viktigt det är att tillsätta lite vatten och salt med oljan, och inte byta rakt av. Utöver det skulle jag säga: Våga experimentera, och våga göra fel. Det som är så bra med bakning är att även om det bli fel är något som är sött sällan äckligt.

Vilka är dina favorittkakor i boken?

- Även om det må vara den enklaste kakan av dem alla så är chocolate chip cookien en av mina absoluta favoriter. Pizzettes, en kryddig chokladkaka, är helt klart den mest oanade favoriten. Sedan står mintchokladkakorna och hallonchokladkakorna också på prisspallen. Men det går ändå inte att välja. Hela tanken med en bok med 62 olika recept är att det finns ett recept för varje tillfälle och humör!

CHOKLADBOLLSKAKOR

18 kakor

Total förvirring uppstår i huvudet när du biter i vad som ser ut som en chokladkaka och det smakar precis som en chokladboll. Men det är en bra förvirring, jag lovar. Dessa kakor är saftiga, chokladiga och med en hint av kaffe, precis som det ska vara. Är du en av dem som föredrar chokladbollar utan kaffesmak, byt ut kaffet mot vatten.

200 g vetemjöl
60 g havregryn
40 g kakao
1 tsk bakpulver
½ tsk bikarbonat
1 tsk salt
100 g farinsocker

1 msk vaniljsocker
75 g starkt, kallt kaffe
100 g strösocker
125 g neutral olja
riven kokos eller pärlsocker

1. Blanda mjöl, havregryn, kakao, bakpulver, bikarbonat, salt, farinsocker och vaniljsocker i en skål.
2. Vispa ihop det kalla kaffet och strösockret tills sockret så gott som löst sig. Vispa ner oljan och vispa tills allt har blandats väl.
3. Vänd ner oljeblandningen i de torra ingredienserna och rör tills det precis har blandats.
4. Sätt ugnen på 175 grader. Forma bollar av smeten, rulla i pärlsocker eller kokos och lägg glest på plåtar med bakplåtspapper. Platta till kakorna lite med handen. Baka i 14 minuter mitt i ugnen, eller tills kakorna är fasta i kanterna. Låt svalna helt.



MANDEL- OCH APRIKOSKAKOR

16 kakor 

Härligt kolaaktiga kakor med knapriga mandlar och söta aprikoser. Bittermandeln river du på rivjärnets finaste sida, men får du inte tag i sådana går mandel-
arom också bra. Testa även att byta ut aprikoser-na mot tranbär eller torkade körsbär, mums!

- 90 g rismjöl
- 50 g mandelmjöl
- 50 g majsstärkelse
- ½ tsk bakpulver
- ½ tsk bikarbonat
- ½ tsk salt
- 50 + 50 g farinsocker
- 1 tsk vaniljsocker
- 40 g vatten
- 10 g ljus sirap
- 80 g neutral olja
- 4 bittermandlar, rivna
- 60 g mandlar, grovt hackade
- 50 g aprikoser, hackade

1. Sätt ugnen på 175 grader. Blanda rismjöl, mandelmjöl, majsstärkelse, bakpulver, bikarbonat, salt, farinsocker och vaniljsocker i en skål.
2. Vispa ihop vatten, resterande farinsocker och sirap tills sockret så gott som löst sig. Blanda ner oljan och vispa tills allt har blandats väl.
3. Vänd ner oljeblandningen tillsammans med mandel och aprikoser i de torra ingredienserna.
4. Rulla bollar av degen och lägg glest på en bakplåtspappersklädd plåt. Platta till kakorna något med handen. Baka mitt i ugnen i 12 minuter, eller tills kakorna är bruna i kanterna. Ta ut och låt svalna.

**CHOCOLATE CHIP COOKIES
MED ROSMARIN**

16 kakor

Dessa kakor är inspirerade av en bästsäljare på ett underbart litet kvartersbageri som jag jobbade på i New York. Folk vallfärdade till butiken för dem och de fick aldrig ta slut. Kombinationen av smaker må verka konstig, men tro mig, det är en vinnare! Ett tips är att hacka chokladen lite grövre än vanligt för att få riktigt stora härliga fickor av choklad i kakorna.

- 265 g vetemjöl
- 1 tsk bakpulver
- ½ tsk bikarbonat
- 1 tsk salt
- 100 g farinsocker
- 1 tsk torkad rosmarin
- 1 msk vaniljsocker
- 100 g mörk choklad, grovt hackad
- 100 g hasselnötter, grovt hackade och gärna rostade
- 100 g strösocker
- 1 msk ljus sirap
- 75 g vatten
- 125 g neutral olja

1. Blanda mjöl, bakpulver, bikarbonat, salt, farinsocker, rosmarin och vaniljsocker i en stor skål. Rör ner choklad och hasselnötter.
2. Vispa ihop strösocker, sirap och vatten tills sockret så gott som löst sig. Vispa ner oljan och vispa tills allt har blandats väl.
3. Vänd ner oljeblandningen i de torra ingredienserna och rör tills det precis har blandats. Ställ i kylan i minst 2 timmar, gärna mer.
4. Sätt ugnen på 175 °C. Forma bollar av smeten och lägg glest på plåtar med bakplåtspapper. Platta till varje boll något med handen. Baka mitt i ugnen i cirka 14 minuter, eller tills kakorna är gyllene i kanterna. Låt svalna helt.





KANELBULLEKAKOR

25 små kakor

Dessa söta små minikakor ser ut precis som små snurriga bullar och är minst lika roliga att göra. Fördelen är att det går mycket snabbare än att jäsa en bulldeg och att de är så små att man kan äta flera!

200 g vetemjöl
25 g strösocker
1 tsk vaniljsocker
1 tsk stötta kardemummakärnor
½ tsk bikarbonat
½ tsk salt
100 g neutral olja
40 g ljus sirap
30 g vatten
kanel och socker
pärlsocker

1. Blanda vetemjöl, strösocker, vaniljsocker, kardemumma, bikarbonat och salt i en skål. Rör ner oljan och sirapen med en gaffel. När allt är blandat, tillsätt vattnet. Degen kommer att kännas lite oljig.

2. Lägg degen mellan två ark smörgåspapper eller bakplåtspapper och kavla ut till en rektangel, cirka 3 mm tjock (35 x 20 cm). Strö på rikligt med kanel och, om du vill, lite socker.

3. Börja i ena änden av degen och rulla försiktigt ihop den till en rulle. Ta hjälp av pappret för att hålla ihop degen, det kan hända att den spricker lite. Rulla så tajt du kan. Slå in rullen i pappret och lägg i kylan i 30 minuter.

4. Sätt ugnen på 175 grader. Ta ut kakrullen och skär tunna skivor, cirka 8 mm tjocka. Går någon sönder är det bara att pussla ihop den. Lägg på en plåt med bakplåtspapper och strö lite pärlsocker på varje kaka.

5. Baka mitt i ugnen i ungefär 11-12 minuter eller tills kanterna börjar bli bruna och ytan är fast. Låt svalna.

SEMMELEKAKOR

20 kakor

Det finns semlor, hetväggar, semmelwraps och semmeldonuts. Det är dags för semmelkakan. Säg välkommen upp på scenen till en mumsig kardedemummakaka med mandelfyllning och så klart en puff florsocker på toppen. Alternativet att servera med grädde eller att doppa i ett glas varm mjölk finns alltid. Det är upp till dig.

220 g vetemjöl
60 g mandelmjöl
1 tsk bakpulver
½ tsk bikarbonat
1 tsk vaniljsocker
1 knapp tsk salt
2 tsk kardemummakärnor, stötta

80 + 80 g strösocker
60 g vatten
80 g neutral olja

Fyllning
100 g mandelmassa
1 tsk majsstärkelse
40 g vatten
2 bittermandlar eller mandelarom

Till dekoration
hackad mandel
stött kardemumma
florsocker

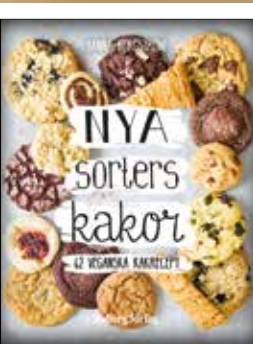
1. Sätt ugnen på 175 grader. Blanda vetemjöl, mandelmjöl, bakpulver, bikarbonat, vaniljsocker, salt, kardemumma och hälften av sockret i en skål.

2. Vispa ihop resterande socker, vatten och olja i en skål tills sockret så gott som löst sig. Vänd ner i de torra ingredienserna och rör tills det precis har blandats.

3. Riv mandelmassan till fyllningen och blanda med majsstärkelse och vatten. Riv i bittermandeln på rivjärnets finaste sida, eller blanda i mandelaromen.

4. Forma bollar av degen, lägg glest på en bakplåts-pappersklädd plåt och tryck en grop i mitten. Fyll gropen med mandelkrämen och ströslä över hackad mandel och kardemumma.

5. Baka kakorna mitt i ugnen i ungefär 11 minuter eller tills kanterna precis börjar få färg. Bakar du längre får du en krispigare kaka. Ta ut och låt svalna. Pudra över lite florsocker, om du vill så klart.



I *Nya sorters kakor* (Isaberg förlag) har Hanna Bergström tagit fram en hel rad med drömska kakor. Allt är veganskt och du hittar även en hel del glutenfritt.



1700
växtbaserade
recept

DET VEGANSKA KÖKET

Det här är nästa generations matbibel.
En komplett introduktion till det veganska
köket, framtagen av VEGOs chefredaktör
Mattias Kristiansson.

Köp den på Adlibris,
Akademibokhandeln och
Bokus.

Goda Smaker



Goda Smaker lanserar just nu i snabb takt falafel av varumärket
Healthyway på Coop och ICA butiker i Norrland.

Gå gärna in på www.godasmaker.net och se vilka områden vi
expanderar till samt ta del av kommande nyheter.

Billig vegomat för max 10 kronor

Hanna Olvenmark är dietist, hängiven snåljåk och proffs på att laga billig,
hälsosam mat som går snabbt att slänga ihop. Hon driver den populära
bloggen *Portionen under tian* och är nu aktuell med boken med samma
namn. Vi tog ett snack med Hanna för fler tips och tricks för att leva snålt
och underbart.

RECEPT: HANNA OLVENMARK FOTO: ULRIKA POUSETTE



Berätta om din kokbok *Portionen under tian: bra mat för dig, din plånbok och planeten!*

- Det är en väldigt bra titel som säger allt. Varje recept kostar kring 10 kr per portion. De är även klimatberäknade så att de släpper ut max 0,5 kg koldioxidekvivalenter (CO2e) per portion, som WWF har satt upp som mål för att vi ska nå max 1,5 grads uppvärmning. Sen är det en massa stay cheap-tips. Varför vi ska bli snåla, guide till hur man minskar matsvinn, matlådor m.m.

Vad är egentligen billig mat?

- Det är ett så stort begrepp. Det kan vara maten i sig, matplanering, matlådor... Allt som påverkar matkostnaderna. Jag använder begreppet #staycheap. Det gäller att vara mån om de resurser vi har. Det är så tydligt att vi står inför en klimatkris. Stay cheap är att ifrågasätta vad som är viktigt och att man tar sitt ansvar som människa så att vi inte förbrukar mer än vad jorden klarar av.

Tips till de som vill börja äta billigt?

- En bra grej är att fråga sig varför man vill göra det, kanske sätta upp en tanke eller ett mål.

Andra steget är att börja planera maten några dagar framöver. Det gör det så mycket enklare.

Ät mat efter säsong. Använd frysta grönsaker, de har samma näringsvärde som färska. Minska matsvinnet. Det är ju i princip pengar som slängs.

Lyssna på hela intervjun

Den här intervjun är ett utdrag från när Hanna gästade Vegopodden. Du kan lyssna på podden där poddar finns, eller se hela intervjun på vår Youtubekanal VEGO.

ÄRTCARBONARA

4 portioner 

För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta

När jag var liten gjorde min pappa en rätt som han kallade ärtcarbonara. Det var grädde, bacon och ärtor och jag älskade den. Här har jag gjort om den till en vegetarisk variant. Den rökiga baconsmaken fixas med rökt paprikapulver.

**2 gula lökar, finhackade
olja
1 tsk rökt paprikapulver
4 dl grädde, t ex havregrädde
1 grönsaksbuljongtärning
600 g gröna ärtor, frysta
salt, svartpeppar**



pasta för 4 personer
ev. lite riven, smakrik ost till servering,
t ex mjölkfri

1. Börja koka upp vattnet till pastan.
2. Hetta upp en stekpanna eller traktörpanna med olja. Fräs den gula löken i oljan, håll i paprikapulvret och låt fräsa på medelvärme i några minuter tills löken är riktigt mjuk.
3. Slå på grädden och smula ned buljongtärning-en. Lägg i ärtorna.
4. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. När det är ca 1 minut kvar av koktiden på pastan, håll av vattnet och lägg pastan i såsen. Låt puttra den sista tiden i såsen.
5. Smaka av med salt, rejält med svartpeppar och servera gärna med lite smakrik ost till.



JORDNÖTSGRYTA MED TOFU

4 portioner 

Den här grytan är perfekt när du vill laga något riktigt snabbt och gott. Här har jag använt tofu men du kan lika gärna använda kikärter eller röda linser. Då kan du skippa marineringen.

Psst... När paprika inte är i säsong (sensommar) är den ganska dyr. Du kan då köpa inlagd paprika i stället och använda i detta recept.

**1 msk olja
2 tsk riven ingefära
2 tsk sojasås
200 g fast tofu**

**3 morötter
1 paprika
1 msk olja
2 tsk röd currypasta
2 dl kokosmjölk
4 msk jordnötssmör
3 dl vatten
1 tsk socker
ris för 4 personer**

1. Blanda olja, riven ingefära och soja till en marinad. Skär tofun i kuber och marinera.
2. Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen.
3. Skölj morötterna och strimla med hjälp av en potatisskalare eller osthyvel. Skär paprikan i tunna längder.

4. Hetta upp oljan i en kastrull eller gryta. Fräs currypastan snabbt i oljan.
5. Slå på kokosmjölken och sänk värmen så att såsen sjuder. Om currypastan har klumpat sig, använd en visp för att lösa upp den.
6. Klicka i jordnötssmöret i såsen och vispa ut. Slå på vattnet. Strö i socker. Låt sjuda i ett par minuter. Såsen ska inte vara särskilt vattnig. Skulle den bli det kan du reda av den med lite majsstärkelse eller vetemjöl.
7. Lägg i grönsakerna, låt sjuda. Smaka av såsen med salt och peppar
8. Hetta upp en stekpanna och fräs tofukuberna så att de får en yta. Håll i all marinad och låt fräsa med. Lägg tofun i grytan och servera med riset.



LINSBOLLAR MED LIMESÅS

4 portioner

Den här såsen bara måste du prova! Den passar till så mycket. Här blir den riktigt fin med linsbollar och matvete.

Lins- och morotsbollar

3 dl torkade röda linser

½ chili

2 morötter

1 gul lök

½ dl majsstärkelse eller potatismjöl

3 tsk fryst koriander

salt

peppar

olja att steka i

3 dl matvete

Sås

olja att steka i

1 tsk röd currypasta

1 förpackning kokosmjölk à 400 ml

½ grönsaksbuljongtärning

200 g hackad fryst spenat

1 lime, skal och saft

1. Börja med att koka linserna, det tar ca 10 min. Låt linserna svalna. Det är viktigt att de är kalla innan man gör bollarna, annars är det svårt att få dem att bli fasta.
2. Hacka chilin, skölj och riv morötterna, hacka löken fint.
3. Blanda i en skål med linserna. Blanda i majsstärkelse eller potatismjöl. Krydda med koriander, salt och peppar. Smaka gärna av smeten så att du är nöjd. Prova att rulla en bit

- av smeten. Får du inte till en fast boll? Addera lite mer potatismjöl eller majsstärkelse.
4. Rulla till ca 20 bollar.
 5. Koka matvetet enligt anvisningarna på förpackningen.

Sås

1. Börja göra såsen genom att hetta upp olja i en stekpanna och fräsa currypastan. Slå på kokosmjölk och smula ned buljongtärningen. Lägg i den frysta spenaten.
2. Riv limen och lägg i limeskal och pressa ned saften. Låt sjuda på svag värme.

Servering

Hetta upp en stekpanna och stek bollarna i oljan på medelvärme tills de har fått fin färg runt om. Servera bollarna med matvete och limesås.



MAJSSOPPA MED KIKÄRTSTOPPING

4 portioner

Jag gillar att göra olika toppings till soppor. Det tillför lite extra "lyx", fastän det är cheap. Här är en finfin topping på majs och kikärtor, vilket blir kanon till den krämiga majssoppan.

1 röd chili

1 gul lök

2 vitlöksklyftor

olja att steka i

2 tsk spiskummin

1 tsk gurkmeja

1 paket fryst majs, ca 450 g, varav 1 dl används till toppingen

5 dl vatten

1 grönsaksbuljongtärning

2 dl kokosmjölk

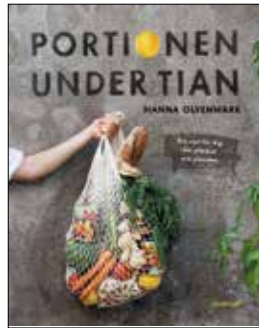
Topping

5 dl kokta kikärtor

1 dl majs

1 tsk paprikapulver

1. Dela den röda chilin, skrapa ur kärnorna och hacka.
2. Skala lök och vitlöksklyftor och hacka (behöver ej vara noga, de ska ändå mixas sen).
3. Hetta upp olja i en kastrull och fräs spiskummin och gurkmeja lite snabbt. Lägg i chili, lök, vitlök och fryst majs, men spara ca 1 dl till toppingen. Låt fräsa på medelvärme i ca 5 minuter.
4. Slå på 5 dl vatten och smula i grönsaksbuljongtärningen. Låt puttra i ca 15 min.
5. Mixa soppan i en blender eller med en stavmixer tills den är helt slät.
6. Slå på 2 dl kokosmjölk och värm upp igen.
7. Hetta upp en torr stekpanna och rosta kikärtorna och den resterande majsen i paprikapulver. Servera soppan med topping och gärna ett gott bröd eller fröknäcke till.



I *Portionen under tian* (Ordfront förlag) bjuder Hanna Olvenmark på över 50 vegetariska recept där varje portion kostar max 10 kronor.



NUGGETS MED BARBEQUESÅS OCH ROSTADE MORÖTTER

4 portioner

Dessa nuggets med smarrig sås är en riktigt cheap och lättlagad finger food-matrétt, perfekt att ta till framför fredagsfilmen eller när du ska på utflykt. Och älskar inte alla människor egentligen att äta med händerna?

BBQ-sås

1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
olja att steka i
1 tsk rökt paprikapulver
1 grön paprika, hackad
1 förpackning krossade tomater
à 400 ml

1 grönsaksbuljongtärning
100 g fryst majs

Rostade morötter

10 morötter
olja
salt

Nuggets

1 dl ströbröd
2 msk vatten
2 burkar kikärter à 400 g,
ca 6 dl kokta
2 vitlöksklyftor, pressade
salt
några droppar tabasco eller
en knivsudd sambal oelek
1 msk potatismjöl eller
majsstärkelse
2 msk oliv- eller rapsolja

1-2 dl sesamfrön
olja eller mjölkfritt margarin
att steka i

Sätt ugnen på 225 grader.

BBQ-sås

1. Fräs gul lök och vitlök i olja och rökt paprikapulver.
2. Skär paprikan i bitar och låt fräsa med. Slå på krossade tomater och smula ned buljongtärningen.
3. Lägg i majs. Låt puttra på svag värme medan du förbereder nuggets och morötter.

Rostade morötter

Skölj och skär morötterna i stavar. Lägg på en plåt. Ringla över olja och salta. Rosta i mitten av ugnen i ca 15-20 min.

Nuggets

1. Låt ströbrödet förvälla i vattnet i en skål.
2. Mixa kikärter och pressad vitlök med en stavmixer eller i en blender. Observera att det ska mixas grovt och inte fint, det får gärna vara lite "chunky" med bitar av kikärter i.
3. Lägg i skålen med ströbröd, salta och rör i tabasco/sambal oelek, potatismjöl/majsstärkelse och olja.
4. Forma smeten till bollar.
5. Häll ut sesamfrön på en tallrik och rulla bollarna i dem. Platta ut till nuggets.
6. Hetta upp en stekpanna med olja eller margarin. Stek på medelvärme ett par minuter på varje sida.
7. Servera med ugnrostade morötter och BBQ-sås.

För vegetarianer och veganer

Skräddarsytt kosttillskott med vitaminer och mineraler för dig som är vegetarian eller vegan!

Full av energi!



Allt fler väljer att äta enbart vegetariskt idag. En av dem är Anna. Som nybliven vegetarian var hon ibland osäker på om hon fick i sig all viktig näring och valde därför att komplettera kosten med ett skräddarsytt multivitamin-tillskott, New Nordic Multivitamin för Vegetarianer och Veganer. I en vardag fullspäckad med aktiviteter är hon full av energi och ork.

För fem år sedan bestämde sig Anna för att bli vegetarian. Hon uteslöt allt utom mjölkprodukter.

–En väninna tipsade mig om New Nordics Multivitaminer för Vegetarianer och Veganer och jag bestämde mig för att testa.

–Även om jag är noga med mina måltider, känns det tryggt att komplettera med ett högkvalitativt kosttillskott som är speciellt anpassat för mig som vegetarian.

–Och jag måste tillstå att sedan jag lade om min kost och började med multivitaminerna känner jag mig piggare än någonsin, säger Anna glatt.

Osäker i början

–I början var det lite krångligt när jag skulle laga mat. Jag var osäker på om jag fick i mig all näring och vissa dagar kände jag mig också lite trött, berättar Anna.

Tryggt anpassat tillskott

Anna har två barn, arbetar heltid och tränar flera gånger i veckan. För att orka med sitt höga vardagstempo, har kosten alltid varit viktig för henne.

Vissa näringsämnen är det extra viktigt att vara noga med när man utesluter animalier. Det är framför allt vitamin B12, vitamin D, järn, kalcium och selen.

Multivitamin för vegetarianer innehåller bland annat:

- Vitamin B12 som bidrar till nervsystemets normala funktion och till att minska trötthet och utmattning.
- Vitamin D som bidrar till att bibehålla en normal benstomme.
- Järn som bidrar till normal syretransport i kroppen.
- Kalcium som bidrar till normal muskelfunktion och för att bibehålla normal benstomme.
- Selen som bidrar till immunsystemets normala funktion.

"Jag känner mig piggare än någonsin!"

Skräddarsytt kosttillskott

Är man nybliven vegetarian eller vegan kan det vara svårt att veta vilka vitaminer och mineraler man bör vara extra noggrann med att få i sig. New Nordics Multivitamin för Vegetarianer och Veganer är ett skräddarsytt kosttillskott med en sammansättning av vitaminer och mineraler lätta för kroppen att ta upp. Produkten ger ett extra tillskott av bland annat kalcium, vitamin B12, järn och D-vitamin från växtkällor samt en rad andra näringsämnen.

Silverträdet – kvalitet i fokus



New Nordic är ett svenskt företag med lång och bred erfarenhet av kosttillskott. Endast på New Nordics produkter hittar du det karaktäristiska Silverträdet. Det är din garanti för hög kvalitet.

New Nordic Multivitamin för Vegetarianer och Veganer kan du köpa i utvalda apotek och hälsobutiker eller via www.newnordic.se

Konsumentkontakt:
New Nordic AB, 040-239520



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.



ROSIGA KINDER

Sätt färg på både läppar och kinder. Lip and cheek crème från Zuii Organic är lätt att applicera och håller länge. Välj mellan flera olika färger. Min personliga favorit är Helene som har en varm persikoton. 295 kr på kissedyeco.se.

VÄSKA I ÄPPELLÄDER

Jag kan inte få nog av väskor från Alexandra K. Min senaste förälskelse heter 1.6 Mini och är gjord av äppelläder. Stort plus för statement-texten på väskans framsida: "This bag is animal cruelty free and vegan". Var med och visa att djurvänligt läder är snyggt. 2 560 kr på alexandrak.co.



MODE & SKÖNHET MED SARA CARRARO

SMYCKE FRÅN SARA BIDERMAN OCH CU JEWELLERY

Halsbandet Two Flower Neck tillhör Sara Bidermans kollektion från CU Jewellery och är gjord i återvunnet silver som pläterats i 24 karats guld. Medaljongen föreställer en medicinal planta. Vackert då medicinalväxter används för att ta fram läkemedel och symboliserar den starka kraft som växter har. 1 299 kr på cujewellery.com.



SÄTT FÄRG PÅ VARDAGEN

Bryt av den grå vardagen med en klassisk trenchcoat med färgtwist. 799 kr på lindex.com.



MJUKA UPP VINTERFRUSNA AXLAR

Ge någon du tycker om en härlig massage. Massagekakan Pearl från Lush är perfekt för att mjuka upp vinterfrusna axlar. Gjord på rättvisemärkt kakao, rosenolja och siciliansk citronolja. 109 kr på lush.com.



VEGANSKT FRÅN ZLATAN

Deodoranten Suprême Pour Homme från Zlatan Ibrahimovic Parfumes är en av flera produkter som listas som veganska på skönhetsidan Nordicfeel. Kul tycker jag som själv ett stort fan av hans doftserier. Finns att köpa för 385 kr på nordicfeel.se.



STILSÄKER RYGGSÄCK

Med ryggsäcken Sydney får du med dig det du behöver samtidigt som du håller stilen. Den finns i tre olika färger och du hittar den på mattandnat.com för 1 540 kr.



T-SHIRT MED AKTUELLT BUDSKAP

Cool t-shirt med aktuellt budskap. Gjord i 100 % ekologisk Fairtrade-bomull. Plastic från märket Dedicated köper du hos den hållbara modebutiken ecosphere.se för 350 kr.



DU FÅR
7 NUMMER
FÖR ENDAST
339:-

MISSA INTE ETT NUMMER. PRENUMERERA PÅ VEGO!

Få tidningen direkt hem i brevlådan.
Beställ din prenumeration på
www.vegomagasinet.se



Mattias Kristiansson

Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO

VEGO



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



KLOCKA AV ILLEGALA VAPEN

Svenska individuell Människohjäl (IM) har ett projekt där man genom att smälta ner illegala vapen gör en "ny metall" som man kan använda. Projektet är nytt och lanserades 2016. Den första produkten av den här metallen är en klocka gjord av svenska Triwa. En klocka kostar 2 495 kronor och då går pengarna till att bygga upp konflikttrabbade områden i världen. Tid för förändring. triwa.com.



EKOLOGISKA UNDERKLÄDER

Danska Organic Basics har tagit fram en kollektion underkläder gjorda av ekologisk bomull och adderat polyamidfiber med silver. Det gör att kläderna inte tar lukt lika fort som andra plagg. Ekologisk bomull som man inte behöver tvätta, det är bra för miljön. En t-shirt kostar 249 danska kronor. organicbasics.com



ÅR 2019 ÅR det tio år sen den stora klimatkonferensen i Köpenhamn. Vi har alla sett den bild som cirkulerade i media med världens ledare samlade med allvarliga miner. Där var Obama, Merkel, Reinfeldt och de flesta andra. Efter sena nattmanglingar och diskussioner landade man i några gemensamma tankar. Man konstaterade att man ville stoppa växthuseffekten genom att titta på förnyelsebara energikällor. USA deklarerade att man skulle minska utsläppen med 17 % mellan 2005 och 2020 och EU skulle minska sina utsläpp med 20 %.

Tio år sen. Och sen kom Donald Trump, och Duterte i Filippinerna och Bolsonaro i Brasilien... Vår bild av att politiker kan förändra världen håller på att förändras. Den där ikoniska bilden av politiker som sitter tillsammans och klurar på lösningar för en bättre värld känns fjärran. I stället kan man konstatera att det är företagen som har axlat ansvaret och idag driver de här frågorna. Det är Adidas som rensar haven från plastavfallet. Det är Tesla som driver utvecklingen av bilindustrin med elbilar. Och det är Carlsberg som driver frågan om att ersätta plast och glas i

butikerna med pappersförpackningar som klarar kolsyrade drycker.

Men frågorna som drivs är olika. Politiker har en agenda och företagen har en annan. Under hösten 2018 fick jag ta del av en rapport som det amerikanska undersökningsföretaget Alto Data Analytics gjort. Man har skannat av nätet på allt som har diskuterats. Man har mätt Twitter, bloggar, Facebook m.m. och kommit fram till att våra förväntningar på företag och politiker ser ut som nedan.

Enligt undersökningsföretaget förväntar vi oss att våra politiska ledare tittar på:

- Hållbara städer
- Noll avfall (Zero waste)
- Cirkulär ekonomi
- Hållbara investeringar
- Frågor kopplade till kön

Företag förväntar vi oss tittar på en helt annan lista med viktiga frågor, som faktiskt både är lite lik men som också skiljer sig från politikernas lista:

- Förnyelsebar energi
- Noll avfall (Zero waste)
- Hållbar produktion
- Rädda haven
- Rädda skogen

Vi kan alltså konstatera att det är företagen som har axlat rollen som de som driver utvecklingen av miljö- och klimatfrågan. Så vill man vara ett framgångsrikt miljöföretag år 2019, gör en produkt av återbrukat material, gärna från skräp i skogen eller haven. Kanske kan man bli det nya Adidas.

ONE DEAR THING

Svenska One Dear Thing är pop up-butiken i Göteborg som bara säljer en sak i taget. Man vill inte bidra till överdriven konsumtion utan tittar på en sak i taget, och man redovisar med fullständig transparens hur allt går till väga. Först ut i deras butik hittar man det här sovkitet av ekologisk bomull. Kolla in detta. Kostar 1 800 kronor. onedearthing.com



SOMMARNÖJE

Dags att planera semestern? I stället för att åka långt bort så kan du satsa på närproducerat och närodlat i ditt eget attefallshus. Huset Tidlös kommer med sadeltak, skjutglasdörrar och treglasfönster – och förbränningstoalett. Det kostar visserligen 670 000 kronor, men utsikten är gratis. sommarnojen.se

NÄRPRODUCERAD PINGIS

Jag har sagt det förr, men danska Skagerak är några av mina favoriter. Närproducerat, väl designat och miljövänligt. Alla deras trädetaljer är FSC-märkta. Här är sommarens nya pingisracket som kostar 1 145 kronor. skagerak.dk



SAMSONITE SATSAR HÅLLBART

Samsonite tar sina satsningar på hållbarhet ett steg längre och introducerar två nya miljövänliga material till sortimentet. Den klimatsmarta textilen Recyclex kommer från fiber av 100 % återvunna PET-flaskor och används främst till mjuka väskor. De vanliga hårda resväskorna kan nu fås i återvunnen polypropen, där man har tagit vara på restprodukter från produktion som annars hade hamnat på soptippen. En miljövänlig ryggsäck heter Hexa-Packs och kostar 799-1 099 kronor.

samsonite.se



1700
växtbaserade
recept

DET VEGANSKA KÖKET

Det här är nästa generations matbibel.
En komplett introduktion till det veganska köket,
framtagen av VEGO:s chefredaktör Mattias
Kristiansson.

**Köp den på Adlibris,
Akademibokhandeln och Bokus.**

RIKTIGA VÄNNER HAR
INGA HEMLIGHETER.
INTE VÅR GLASS HELLER.



Ingen tillsatt luft.
ENDAST NATURLIGA RÅVAROR.
Och en stor skopa kärlek.

@3VÄNNER 3VANNER.SE

Självklart doftar även VEGO:s veckomeny av Italien. Jag har letat inspiration från hela det långa landet vid Medelhavet och tagit fram några enkla men smakrika rätter som du enkelt slänger ihop. För den godaste maten är ju oftast det... enkel. Här finns enkel bondmat, läckra biffar, ett husmorsknep för att göra sig av med rester och klassiska bollar med smak av karljohanssvamp. Buon appetito!

RECEPT OCH FOTO:
MATTIAS KRISTIANSSON



VEGOS VECKOMENY

VEGOS VECKOMENY



MÅNDAG KRONÄRTSKOCKSBIFFAR MED PESTOSÅS 4 portioner

De här frasiga biffarna har ett lite annorlunda innehåll: vita bönor och kronärtskockshjärtan. De serveras med en enkel yoghurtsås med pesto och rosmarinpotatis, men du kan gärna bara äta ett gott bröd till eller en sallad med quinoa eller matvete.

Kronärtskocksbiffar
1 burk vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
1 burk kronärtskockshjärtan
1 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
2 vittlöksklyftor, pressade
2 msk olivolja
2 msk näringsjäst, kan uteslutas
1 dl ströbröd
2 msk majsstärkelse
salt
svartpeppar

Röd pestosås
2 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
1 msk röd pesto
salt, svartpeppar

Rostad rosmarinpotatis

800 g potatis
2 msk olivolja
2 tsk torkad rosmarin
salt
svartpeppar

Kronärtskocksbiffar

- Skölj bönorna och kronärtskockshjärtana. Halvera kronärtskockshjärtana.
- Häll ner bönor och kronärtskockshjärtan och mixa ihop lätt. Det ska inte bli en slät smet. Skrapa ner i en skål.
- Blanda ner resterande ingredienser och arbeta ihop till en ganska tjock smet.
- Forma till små biffar och stek gyllene på båda sidor i generöst med olja.

Röd pestosås

Rör ihop allt i en skål.

Rostad rosmarinpotatis

- Sätt ugnen på 225 grader.
- Skär potatisen i klyftor. Blanda med olivolja, rosmarin, salt och peppar på en plåt.
- Rosta i ugnen i 25-30 minuter eller tills potatisen har fått vackert med färg.
- Servera kronärtskocksbiffarna tillsammans med pestosås och rostad rosmarinpotatis.



TISDAG
PASTA MED KIKÄRTER

4 portioner
För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta

Här omfamnas Italien och Mellanöstern i en enda rätt. Det är nästan som en krämig hummus, fast med rosmarin, blandat med hela kikärter och pasta. En perfekt skafferimiddag.

pasta för 4 personer, t ex penne
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 tsk chiliflingor
1 tsk torkad rosmarin
2 msk olivolja
3 förpackningar kikärter à 400 g,
ca 6 dl kokta
1 citron, saften
1-2 dl pastavatten
salt
svartpeppar

1. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Fräs under tiden vitlök, chiliflingor och rosmarin i oljan tills löken mjuknar.
3. Skölj kikärterna och häll ner två tredjedelar i en blender tillsammans med den stekta vitlöksblandningen, citronsaft och pastavatten. Mixa ihop till en slät sås. Späd eventuellt med mer vatten. Smaka av med salt och peppar.
4. Blanda kikärtssåsen med resterande kikärter och pasta. Servera med extra chiliflingor.



ONSDAG
BOLLAR MED KARLJO-HANSSVAMP

4 portioner
För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd

Karljohanssvamp hittar du torkad året runt och den ger en väldigt mustig smak till de här bollarna. Bollarna är goda som de är, men här serverar jag dem med en enkel tomatås. Mer behövs faktiskt inte.

Svampbollar
50 g torkad karljohanssvamp,
blötlagd i 30 minuter
450 g formbar färs, från t ex Anamma,
Vegme eller Naturli
½ dl riven smakrik ost, t ex Violife
Prosociano
2 msk finhackad persilja,
fryst går bra
1 vitlöksklyfta, riven
1 dl färska brödsmulor
salt
svartpeppar

Tomatsås
1 gul lök, finhackad
2 msk olivolja
2 burkar krossade tomater à 400 ml
salt
svartpeppar

Svampbollar
1. Blanda samtliga ingredienser i en skål. Blanda väl.
2. Rulla till bollar och stek gyllene i generöst med olivolja.

Tomatsås
1. Fräs den gula löken i olivoljan tills den mjuknar och blir lätt transparent.
2. Rör ner de krossade tomaterna och låt allt sjuda i 10 minuter. Smaka av med salt och peppar.
3. Servera svampbollarna tillsammans med tomatsåsen, kokt pasta, ris eller potatis.



TORSDAG
KRÄMIG VETE- OCH BÖNSOPPA

4 portioner

Att göra soppa från grunden är supergott och inte alls jobbigt. Ja, du måste vänta några timmar medan bönorna ligger i blöt, men sen sköter den sig själv. Bönorna kokas med bikarbonat för att bli ännu mjukare och krämigare i konsistensen.

250 g torkade borlottiböner
150 g torkade kikärter
½ tsk bikarbonat
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk tomatpuré
2 tsk torkad rosmarin
2 ½ dl hel dinkel
salt
svartpeppar

1. Blötlägg borlottiböner och kikärter i rikligt med vatten i 8 timmar eller över natten.
2. Koka böner och kikärter tillsammans med bikarbonatet i rikligt med vatten tills allt har mjuknat. Det tar ca 1 timme. Sila bort vattnet, men släng inte bort det.
3. Mosa sönder en del av bönorna med en ballongvisp eller slev.
4. Fräs gul lök och vitlök i olja tills allt har mjuknat och börjat få lite färg.
5. Häll på tomatpuré, rosmarin, dinkel och 2 liter av kokvattnet. Har du inte tillräckligt är det bara att fylla på med vanligt vatten.
6. Koka upp och låt sjuda i 1 timme eller tills dinkeln är mjuk.
7. Rör ner bönorna och smaka av med salt och peppar.



FREDAG
TOFU I TOMATSÅS MED CHILI

4 portioner
För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta

Det ser inte ut som varken galet många eller galet knepiga ingredienser, men de ger den här rätten både bett och smak. Gillar du inte vitt vin kan du ersätta det med vatten och lite citronsaft.

2 vitlöksklyftor, finhackade
3 msk olivolja
1 färsk röd chili, finhackad
500 g tomater, hackade
2 ½ dl vitt vin eller grönsaksbuljong
1 tsk strösocker
400 g fast tofu, tärnad
1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
½ dl finhackad persilja
salt, svartpeppar

1. Fräs vitlöken i olivoljan tills den mjuknar. Rör ner chilin och låt svettas med i en minut.
2. Rör ner tomater, vitt vin och strösocker. Koka upp och låt sjuda i 10 minuter.
3. Fräs under tiden tofun i lite olja så att den får fint med färg.
4. Vänd ner tofun i tomatsåsen tillsammans med sköljda kikärter. Låt puttra med i 5 minuter. Smaka av med salt och peppar. Blanda avslutningsvis ner persiljan.
5. Servera grytan tillsammans med kokt matvete, mathavre, kokta rotfrukter eller pasta.



**LÖRDAG
GRÖNSAKSPUDDING
PÅ RESTER**

4 portioner

Det här en typisk gratäng eller "pudding" att rensa kyl och frys med. Ta de grönsaker du har hemma.

- 4 dl vatten
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 2 dl kamutvete
- 1 zucchini, hackad
- 2 morötter, finhackade
- 200 g broccoli, hackad
- 2 dl gröna ärtor
- 6 soltorkade tomater, finhackade
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 5 dl mjölk, t ex osötad soja- eller havremjölk
- 2 dl solrosfrön
- 1 ½ dl kikärtsmjöl

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Koka upp vattnet med buljongtärningen.
3. Håll ner kamutvetet och låt koka enligt anvisningarna på förpackningen. Håll bort buljongen.
4. Blanda kamut, zucchini, morötter, broccoli, ärtor, soltorkade tomater och vitlök i en skål.
5. Håll ner mjölk, solrosfrön och kikärtsmjöl i en blender och mixa till en slät smet. Det går även bra med en stavmixer men då blir det inte lika slätt.
6. Blanda såsen med grönsakerna och håll ner allt i en oljad ugnform.
7. Gratinera allt i 30-40 minuter, tills grönsakerna har mjuknat och puddingen fått fint med färg.



**SÖNDAG
BONDENS VEGOGRYTA
MED PASTA**

4 portioner

En klassisk gryta från den italienska landsbygden med grönsaker, vin och rosmarin. Det är gott att servera pasta till, eller några skivor gott surdegbröd.

- 500 g vegobitar, från t ex Vegme, Oumph eller Hälsans Kök
- ½ dl olivolja
- 1 gul lök, hackad
- 1 morot, hackad
- 1 stjälk selleri, hackad
- 1 tsk torkad rosmarin
- 5 dl vatten
- 2 msk tomatpuré
- 2 msk flytande grönsaksfond
- 1 burk borlottibönor eller vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
- 1 burk kronärtskockshjärtan, halverade

- 1 dl oliver, halverade
- 100 g haricots verts, frysta går bra
- ½ dl persilja, fryst går bra
- salt
- svartpeppar
- 1 citron, i klyftor

1. Fräs vegobitarna i oljan tills de får fint med färg.
2. Rör ner gul lök, morot och selleri. Låt fräsa tills alla grönsaker har mjuknat och fått ordentligt med färg.
3. Blanda ner rosmarin och vin. Låt vinet koka in nästan helt.
4. Rör ner vatten, tomatpuré och grönsaksfond. Koka upp och låt sjuda i 15 minuter.
5. Skölj bönorna och vänd ner tillsammans med halverade kronärtskockshjärtan, oliver och haricots verts. Låt bubbla med i 5 minuter.
6. Avsluta med att vända ner persiljan. Smaka av med salt och peppar.
7. Servera grytan med citrunklyftor och kanske kokt pasta och ett gott bröd.

**SÖTSAK
CROSTATA CON
MARMELLADA
(ITALIENSK MARME-LAD-PAJ)**

6 bitar

Det finns många smarriga italienska desserter. Det här är en av de enklaste... och godaste. Pajdeg, färdig marmelad – och boom så har du en enkel paj att njuta av.

- Pajdeg
- 3 dl vetemjöl
- 2 msk strösocker
- 150 g kallt margarin, t ex mjölkfritt
- 2 msk vatten

Fyllning
2 dl marmelad, t ex aprikos eller hallon

1. Mixa ihop vetemjöl, strösocker och margarin i en matberedare eller nyp ihop för hand i en bunke.
2. Håll ner vattnet och arbeta ihop till

- en smidig deg. Plasta in och låt vila i kylskåpet i 30 minuter.
- 3. Kavla ut degen på ett mjölat bakbord.
- 4. Klä en pajform med degen, 26-28 cm i diameter. Skär bort överflödiga deg. Pricka med en gaffel. Bred ut marmeladen i botten av pajskalet.
- 5. Kavla ut resten av degen och skär sedan 2 cm breda remsor med en kniv. Lägg i ett flätat mönster över pajen.
- 6. Pensla pajdegen med vatten och grädda den sedan på 175 grader i 35-40 minuter.



Är glutamat farligt och bör det undvikas?

Glutamat är ett hett ämne i bloggar, på Facebook och andra forum. ”Naturlig mat” ställs ofta mot glutamat, som lyfts fram som farligt och något som bör undvikas. Men hur står det egentligen till med det där? Pernilla Berg har gjort en djupdykning i ämnet glutamat.

TEXT: PERNILLA BERG



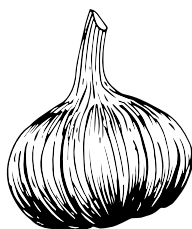
Pernilla Berg är nutritions- och toxikolog. Hon driver även www.veganlife.se

Vad är glutamat?

Glutamat är en aminosyra som finns i de flesta livsmedel som innehåller protein. Protein är uppbyggt av långa kedjor av aminosyror. I både växter och djur/människor finns en endogen produktion av proteiner som behövs i den egna metabolismen. För att kunna bygga proteiner behövs därför ett tillskott av alla aminosyror som organismen inte själv kan producera. Vilka aminosyror som är essentiella (livsnödvändiga) skiljer sig åt mellan olika växter och djur. När proteiner har skapats packas och utvecklas de till funktionella proteiner. Glutamat eller dess syra glutaminsyra är alltså en del av protein och nivån skiljer sig mellan olika livsmedel beroende på vilken typ av protein som ingår. Livsmedel med högt glutamatinnehåll är t ex miso, andra fermenterade livsmedel, jästextrakt, vete och lagrade ostar. Grönsaker har generellt ett högre glutamatinnehåll än animaliska livsmedel.

Även alger som används som smakförstärkare har en hög halt av glutamat. Det japanska köket är till exempel känt för sina umamismaker som ger en intensiv smakupplevelse. Umamismaken anses vara den femte smaken efter salt, sött, beskt och surt. Då glutamat ökar och förstärker smakupplevelsen är det vanligt att det ingår som livsmedelstillsats, då i formen glutaminsyra eller natriumglutamat (E620-625). Natriumglutamat som används som livsmedelstillsats innehåller renframställd glutamat (natriumsaltformen av glutaminsyra) där aminosyran inte är bunden till protein. På nätet poppar det då och då upp en ganska het debatt om glutamat och dess eventuella hälsoskadliga effekter. Ligger det någon sanning i att glutamat som livsmedelstillsats är skadligt och något som bör undvikas till varje pris?

”Det finns en vanlig föreställning om att glutamat som används som smakförstärkare i livsmedel är en hälsoskadlig syntetisk tillsats som man bör undvika till varje pris”



Absorption och omsättning av glutamat

Är det skillnad på glutamat som ingår i proteiner och renframställd glutamat som används som livsmedelstillsats? Absorberas de på olika sätt och har de olika effekt i kroppen?

Den största skillnaden är att glutamat som ingår naturligt i livsmedel är en del av protein. I tunntarmens slemhinna tas proteinet upp som fria aminosyror och transporteras in i tarmcellerna med hjälp av specifika transportproteiner. De flesta aminosyror transporteras sedan med blodet till levern och sedan ut till vävnaderna och musklerna. För glutamat är det lite annorlunda då huvudparten används direkt som bränsle i tarmcellerna, endast 5 % går vidare ut i blodet. Vid normalt intag av glutamat sker det därför ingen stor ökning i blodet.

Vad händer då om du äter glutamat som livsmedelstillsats? Det finns en vanlig föreställning om att glutamat som används som smakförstärkare i livsmedel är en hälsoskadlig syntetisk tillsats som man bör undvika till varje pris. Stämmer det? Nja, inte riktigt. För det första är natriumglutamat inte syntetiskt, utan det framställs med hjälp av bakterier/mikroorganismer. Så det är ingen stor skillnad på glutamat som livsmedelstillsats och glutamat som ingår naturligt i alla proteiner. Den huvudsakliga absorptionen av glutamat sker precis som för alla andra aminosyror i övre delen av tunntarmen, oavsett om den ingår naturligt i ett livsmedel eller är tillsatt som smakförstärkare. Det är inte så att glutamat som fri aminosyra huvudsakligen tas upp i munhålan och går direkt till hjärnan och påverkar hjärncellerna.

Glutamat i hjärnan

För att ett ämne ska kunna nå hjärnan måste



det passera blod-hjärnbarriären. Vissa ämnen i blodet, som vatten, gaser och vissa lipider, passerar mer fritt medan glukos och aminosyror kräver aktiv transport. Andra ämnen släpps inte alls in i hjärnan. Blod-hjärnbarriären är alltså selektiv och tillåter inte passage av alla substanser. När det gäller aminosyror är det framför allt de essentiella aminosyrorna (de som kroppen inte själv kan tillverka) som passerar blod-hjärnbarriären.

Aminosyran glutamat är en icke-essentiell aminosyra som inte passerar in över blod-hjärnbarriären i så stor utsträckning. Neuronen i hjärnan producerar själva den glutamat som används som transmittorsubstans i hjärnan. Glutamat är en viktig signalsubstans i hjärnan, men glutamat från kosten går inte direkt från munhålan till hjärnan oavsett i vilken form du får i dig glutamat.

Det finns inga studier som visar att individer som äter livsmedel med smakförstärkaren glutamat har ökad risk för kronisk inflammation eller har en ökad risk för depression och bipolär sjukdom. Hur ett högt intag av glutamat i kosten påverkar tarmfloran får framtida studier utvisa.

Kinasyndromet

Glutamat har länge använts som livsmedelstillsats i asiatiska länder och det finns en del rapporterade biverkningar. I folkmun kallas det Kinarestaurangsyndromet eller MSG-syndromet (mono sodium glutamate) och några av biverkningarna som ofta kopplas till

syndromet är illamående, svettningar och tryck över bröstet. De rapporter som finns beskriver extremt högt glutamatintag efter restaurangbesök, men biverkningarna är oftast övergående och försvinner inom några timmar. De flesta studier som beskriver MSG-syndromet är gamla och det finns oklarheter kring dos och renhet. Nyare kontrollerade studier visar inte lika kraftiga effekter. Djurstudier har visat effekter på hjärna och lever, men då är doserna farmakologiska och ofta har natriumglutamat injicerats direkt i musklerna eller i blodet. Effekterna går därför inte att överföra på människan då glutamat via kosten i huvudsak fångas upp av tarmcellerna och används där.

På EU-nivå har det tidigare inte funnits någon rekommenderad övre gräns för dagligt glutamatintag, men 2017 införde EFSA (den europeiska livsmedelssäkerhetsmyndigheten) en övre gräns på 30 mg/kg kroppsvikt och dag. I det värdet räknas hela glutamatintaget per dag in, d.v.s. både naturliga livsmedel och livsmedel med glutamat tillsatt. De övre gränserna för intag sätts alltid med minst 100 gångers säkerhetsmarginal för att undvika att någon får i sig för mycket. Får du i dig mer än 30 mg/kg kroppsvikt per dag är det därför inte säkert att du får några symptom, men är du överkänslig och får i dig en mycket högre dos kan symptom uppträda.

I Sverige har det vuxit fram en rörelse där en naturlig kost anses vara det mest hälsosamma och där alla livsmedelstillsatser

anses onödiga och farliga. Man använder ofta Kinarestaurangsyndromet som argument för att glutamat är hälsoskadligt, trots att det troligen endast är överkänsliga individer som kan få reaktioner vid extremt högt intag.

Livsmedelstillsatsen natriumglutamat är inte nödvändig ur ett livsmedelstekniskt perspektiv för att undvika matförgiftning, men då det är en smakförhöjare som är säker vid normal användning finns det ingen hälsomässig anledning att undvika den till varje pris. Det går utmärkt att undvika glutamat och andra tillsatser om du vill det, men vill du argumentera för saken är det bättre att rikta in sig på andra aspekter än hälsan.

Finns det anledning till oro?

Nej, det finns inget som tyder på att glutamat ger någon negativ hälsopåverkan vid normalt intag. Aminosyran glutamat är identisk oavsett om du får i dig den via oförädlade livsmedel eller som livsmedelstillsats och den tas upp i tarmen, inte i munnen. En normal konsumtion av livsmedel med tillsatt glutamat ökar inte risken för psykisk sjukdom vad vi vet idag. Depression och bipolär sjukdom är komplexa sjukdomar som inte kan förklaras av en enskild faktor, särskilt inte lågt intag av livsmedelstillsatsen glutamat. Skulle du uppleva överkänslighet mot glutamat bör du dock vara uppmärksam, särskilt om du får symptom efter restaurangbesök.



Förnyande te

Pukkas nya te Feel New är ett koffeinfritt te med anis, söt fänkål, värmande kardemumma och gurkmeja som stöttar matsmältningen och kroppens förmåga att rena kroppen från toxiner. Kostar 45 kr i hälso- och dagligvaruhandeln.



Syrligt citronpulver

Det här syrliga ekologiska citronpulvret från Khoisan Tea är gott i matlagning, smoothies, dressingar och desserter. Dessutom proppfullt med C-vitamin. En burk på 20 g kostar 43 kr.



Sojaprotein

Du som tränar mycket kan bland annat prova 100 % sojaprotein. Det har en fullständig aminosyraprofil som hjälper till att hålla dig i god form och bidrar till dina musklers utveckling. En förpackning på 900 g kostar 169 kr på starkvegan.se.

LÅT MATEN VISA VÄGEN

Marschera genom vintern, fram mot våren, med bestämda steg. Låt maten leda vägen och boosta dig med energi. Vare sig du kopplar av i en fåtölj eller lyfter vikter på gymmet så har vi tipsen till dig.



Glutenfri vegankasse

Årstiderna har sedan förra året haft en helt vegansk matkasse, alltid ekologisk och skickad direkt hem till dörren. Nu har de även kommit med en glutenfri variant! Recepten lagas från grunden och tar ca 45 minuter. En kasse för 1 person i 4 dagar kostar 349 kr. De har även en för 2 personer som kostar 509 kr. Beställer gör du på arstiderna.com.



Raw cashewkaka

Renée Voltaire har tagit fram små saligt goda cashewkakor. De är smaksatta med citron, vanilj och en klick körsbärspuré på toppen. Ekologiska, glutenfria, veganska och raw. En förpackning kostar 79 kr.



Håll dig pigg i vår

PollenOptimal innehåller C-vitamin som bidrar till att minska trötthet och utmattning. De innehåller även A-vitamin som bidrar till att bibehålla normala slemhinnor. 60 kapslar kostar 249 kr.



Vegan & träning

Namn: Alexander Lilja

Gör: 3D-grafiker

Bor: Stockholm

Vad tränar du och hur ofta?

– Styrkelyft och styrketräning, 3-4 gånger i veckan.

Vad upplever du är fördelarna med vegomat och träning?

– Att träna med gott samvete och låta tankarna gå mindre till riskerna för hjärt- och kärlsjukdomar.

Kosthållningen jag hade tidigare var inte hållbar i det långa loppet, det förstod jag långt innan jag började äta veganskt.

Kände du någon skillnad när du gick över till vegankost?

– Det är här jag kanske borde säga att jag fick mer energi och mådde bättre. Men ärligt talat har jag inte märkt någon skillnad i och med kostbytet och det tror jag är en positiv sak för många som tvekar! Jag var själv rädd för att det skulle påverka min träning på något sätt, men jag har bara kört på som vanligt.

Finns det något man ska tänka extra på?

– Man måste ha i åtanke att vegansk mat kan vara minst lika kaloririk och inte försöka överkompensera genom att äta mer.

Vilka myter är du mest trött på att höra?

– Den klassiska, att det skulle vara svårt att få i sig tillräckligt med protein på en vegansk kost. Men de flesta som tränar på en normal nivå har som bäst ändå bara gissningar om vad ett tillräckligt proteinintag och rätt fördelning av makronutrienten innebär.

Medelhavskost - förvirrande begrepp eller vägen till hälsa?

Du har säkert läst en tidningsartikel under det senaste året som refererar till en studie som visar stora hälsovinster av att äta "medelhavskost". Det är inte ovanligt att representanter för hälsomyndigheter och expertpaneler talar om att vi behöver äta enligt detta kostmönster. Vad menas egentligen med medelhavskost och vari ligger fördelarna?

TEXT: DAVID STENHOLTZ



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

Tyvärr är det många som missförstår begreppet. Det grövsta sättet att missförstå, vilket tyvärr inte är helt ovanligt, är att man tror att man kan välja ut några favoritlivsmedel man tror hör till medelhavskost och lägga dem till sitt vanliga ätande. Pizza några gånger i veckan och så att man dricker ordentligt med rött vin samt steker sitt kött i olivolja så blir allt bra!

Ett mindre grovt sätt att missförstå medelhavskost är föreställningen att man ska äta så som folk runt Medelhavet äter. Själv har jag just nu det stora nöjet att befinna mig med familjen på italienska rivieran för ett halvårs vistelse. Men när jag ser mig om i matbutiker och restauranger är det ingen fröjd för ögat ur hälsosynpunkt. Vitt mjöl, rött kött och charkvaror är stapelvaror och i butikerna är hyllorna med godis och kakor i regel flera gånger större än frukt- och grönsaksdisken.

EN TITT PÅ statistiken (Riksmaten jämfört med Italian National Food Consumption Survey) visar att italienare visserligen äter mer spannmål än svenskar, men någon hälsovinst är inte att vänta av det då både svenskar och italienare äter mycket lite fullkorn. Frukt- och grönsakskonsumtionen är lite högre i Italien, men både smör-, kött- och charkkonsumtionen är också högre i Italien och konsumtionen av ost är nästan dubbelt så hög som i Sverige.

"Ett mindre grovt sätt att missförstå medelhavskost är föreställningen att man ska äta så som folk runt Medelhavet äter"



Vad innebär då denna medelhavskost som ständigt visar stora hälsovinster? Det är inte vad som äts runt Medelhavet idag, utan ett konstruerat kostindex som ger poäng för vissa livsmedel och minuspoäng för andra. Anledningen till att det kallas medelhavskost är att man som modell har använt kosten som intogs av befolkningen på Kreta under 50-talet. Det är ett väsentligen växtbaserat kostmönster där framför allt hela vegetabilier ger poäng. Bland animaliska produkter ger fisk poäng och bland processade livsmedel ger olivolja poäng. Ju mindre kött och mjölkprodukter du äter desto mer poäng får du. Det enda livsmedel man strävar efter att helt utesluta är smör. Anledningen till att man valde Kreta som modell för ett hälsosamt kostmönster var att förekomsten av hjärt-kärlsjukdom var mycket låg där under 50-talet och människor levde längre. Kosten där och då centrerades kring växtriket. Endast 7 % av intagen föda kom från djurriket. Tyvärr har konsumtionen av kött- och mjölkprodukter skjutit i höjden på Kreta, liksom runt hela medelhavsområdet sedan dess och samma sak har hänt med förekomsten av hjärt-kärlsjukdom.

BÅDE BEFOLKNINGSSTUDIER som följer hundratusentals människor under årtionden och interventionsstudier som låter folk byta kost vid en viss tidpunkt visar att denna medelhavskost minskar risk för de flesta kroniska sjukdomar som hjärtsjukdom,

stroke, demens, diabetes typ 2, övervikt och cancer. De som äter mer medelhavskost lever också längre.

När studier om medelhavskostens hälsofördelar lyfts i media är det inte ovanligt att fisken lyfts i förgrunden. Läsaren kan få intrycket av att det är fisk som står för fördelarna. Budskapet blir gärna "ät mer fisk" snarare än "ät mer vegetabiliskt", trots att det är det senare som visats av studien. Hälsovinster av fisk kommer i första hand av att man ersätter rött kött med fisk. Det är inte visat att det skulle vara en vinst att lägga fisk till en i övrigt växtbaserad kost.

Lite samma sak gäller olivoljan. Att ersätta smör eller annat animaliskt fett med olivolja ger en stor hälsovinst. Därmed gäller förstås inte att "ju mer desto bättre". Alla vegetabiliska oljor, även om de innehåller bra fettsyror (som vi bara behöver några gram av per dag), är därutöver tomma kalorier. Ju mer olja vi håller på maten, desto mindre plats för andra mer näringsrika livsmedel. Forskare har även pekat på andra nackdelar med medelhavskosten, som att den innehåller för mycket salt, inte tillräckligt understryker vikten av fullkorn framför vitt mjöl och att måttligt alkoholinlag ingår (Estruch et al, Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2013 Dec).

NÄR DET KOMMER rubriker om medelhavskostens hälsovinster så har alla veganer anledning att sträcka på sig. Varför? För några år sedan gjorde belgiska forskare en intressant analys (Clarys et al, Nutrients 2014; 6). De studerade matintaget i detalj hos över 1 475 personer och delade sedan upp deltagarna i grupperna veganer, vegetarianer, fiskvegetarianer och blandkostare. Sedan poängsatte man deltagarnas ätande ur hälsosynpunkt med hjälp av två index, varav det ena var MDS, Mediterranean Diet Score. Det visade sig då att veganerna hade högst poäng för båda index och att blandkostarna hade lägst poäng. Värt att notera är att veganerna även hade högre poäng än fiskvegetarianerna. Medelhavskost handlar alltså inte om att sätta fisken i fokus.

De lovord som alltså skrivs om medelhavskost gäller alltså i högsta grad alla som har valt att utesluta animalier ur kosten, förutsatt att vi också är försiktiga med tomma kalorier som socker, vitt mjöl och processade fetter. Låt gärna recepten i denna tidning inspirera dig till medelhavskostens kärna, för en maximal kombination av hälsovinst och smakupplevelse!



A smiling woman with long, wavy brown hair is the central figure. She is wearing a light blue top with a colorful floral pattern. The background is a soft-focus outdoor scene with green foliage. The title text is overlaid on the lower half of the image.

Veganskt för hela familjen

Oavsett om ni är en eller flera i familjen som vill äta mer veganskt, så är det här boken för dig. För det behöver inte stänkas och stönas när maten är ruskigt god, vilket är precis vad Maggie visar i sin nya bok *Maggies skafferi*.

RECEPT OCH FOTO: MAGGIE BERGIUS

Berätta lite om din bok *Maggies Skafferi!*

- Det är en bok med veganska recept som passar både stora och små. Boken vänder sig till alla som vill äta mer veganskt men behöver inspiration och tips på hur man lagar god och prisvärd vegansk mat. Den vänder sig också till familjer som vill äta nyttigare och mer hållbart! De flesta recepten går snabbt att laga, som barnfamilj uppskattar man ju om maten man lagar inte alltid är så tidskrävande. Boken är indelad i sju kapitel: frukost, lunch, middag, dessert, något sött, bakning och tillbehör. Det gör att det blir lätt att äta veganskt under en hel dag, om man är nybörjare. Där det har varit möjligt har jag också bytt ut det vita sockret mot andra sötningsalternativ, t ex dadlar, agavesirap och lönnsirap. Detta för att minska det totala sockerintaget, som lätt kan bli högt i en barnfamilj.

Vad har du för tips till familjer som vill äta mer veganskt?

- Mitt tips är att byta ut några basprodukter i skafferi, kyl och frys. Det kommer man ganska långt på. Man kan byta ut mejeriprodukterna mot havrebaserade produkter och köttfärsen kan man byta ut mot linser eller sojafärs. Kikärtsspad är ett bra substitut för ägg i vissa recept. Något man också kan göra är att till att börja med ha en eller två dagar i veckan då man bara lagar vegansk mat. Sedan kan man utöka dagarna i veckan. Låt barnen vara med och handla och laga maten. Sannolikheten att de äter de "nya" rätterna blir mycket högre. Ge inte upp om barnen är lite skeptiska till en början, det är klart att de tycker att det blir en omställning och kanske ifrågasätter varför de plötsligt ska äta en annan typ av mat.

Har du någon/några favoriter som alltid går hem?

- Om jag har gäster och ska bjuda på något enkelt som passar vuxna och barn så brukar jag göra Pasta belugnaise - spaghetti med säs på belugalinser. Den rätten är magiskt god. Jag brukar dock ligga lite lågt med att säga till barnen att det är belugalinser i... haha. Hittills har alla jag har bjudit älskat den rätten och gärna tagit om. Andra rätter som jag gärna bjuder gäster på är pizza bianco med kronärtskockshjärtan eller lasagne. Till dessert blir det banoffe pie. Barnsligt god ju!



VIRGIN PIÑA COLADA
2-4 glas

Detta är min favoritdrink! Jag älskar blandningen av ananas, lime och kokos. Jag dricker den gärna under vinterhalvåret när jag behöver drömma mig bort till något varmt och exotiskt ställe.

1 kall ananas
1 msk pressad limesaft
400 ml kall kokosmjölk
ca 20 isbitar

1. Skala ananasen och skär bort mittstocken. Dela ananasen i bitar.
2. Lägg ananasbitarna i en mixer och pressa ned limesaft och häll i kokosmjölken. Om din mixer klarar av att mixa is så lägger du i 12 isbitar och mixar ihop allt. Om inte, hoppa över isen.
3. Häll upp i glas när du har mixat klart och fyll på med resten av isbitarna.



STUFFED SWEET POTATOES
4 portioner

Det här är en rätt som återkommer ofta hos oss. När barnen fick prova dessa potatisar för första gången kunde de inte sluta äta dem! Det var extra kul eftersom killarna hade varit lite skeptiska till sötpotatis förut.

2 stora sötpotatisar, tvättade
2-3 msk olja
salt
svartpeppar

Fyllning
2 dl majs
100 g vegansk fetaost, t ex Violife
2 msk crème fraîche, t ex Oatly iFraiche
2 vitlöksklyftor, skalade
4 msk olivolja
4 tsk dijonsenap
vitpeppar
svartpeppar
salt

Garnering
1 dl majs
50 g vegansk fetaost, t ex Violife
6 msk finhackad persilja
1 bit rödkål, strimlad
½ röd chili, finhackad
färska timjankvistar
svartpeppar

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Dela sötpotatisarna på hälften. Skär av dem lite i botten så att de står stadigt. Ställ potatishalvorna på en plåt med bakplåtspapper på. Ringla över olja. Salta och peppra.
3. Baka potatisarna i ugnen i 35-45 minuter. Känn efter om de är mjuka i mitten innan du tar ut dem ur ugnen.
4. Gröp ur en del av innanmätet men lämna en kant, ca 1 cm, runtom på potatishalvan.

Fyllning
1. Blanda innanmätet från sötpotatisarna med majs, fetaost, crème fraîche, vitlök, olivolja och dijonsenap. Salta och peppra.
2. Fyll potatishalvorna med fyllningen. Baka i ugnen ytterligare 10-15 minuter.

Garnering
1. Hetta upp en stekpanna med lite olja. Häll i majsen och rosta tills den har fått fin färg.
2. Ta ut potatisarna och smula över fetaost, klippt persilja, rödkål, rostad majs och chili. Lägg till sist på en timjankvist på varje potatishalva. Vrid lite svartpeppar över. Servera potatisarna med en god sallad.



BUTTER GARAM MASALA
4 portioner

Denna indiska rätt lagas ofta i vårt kök! Mustig, smakrik och underbart krämig. Den tar lite tid att få ihop, men det är det verkligen värt.

- Marinad**
300-400 g sojafilébitar, frysta
2 dl naturell yoghurt, t ex sojayoghurt
1 msk gurkmeja
2 msk garam masala
1 tsk salt
1 citron, rivet skal och saft

- Sås**
150 g mjölkfritt margarin
2 gula lökar, finhackade
3 vitlöksklyftor, skalade och pressade
1 msk kardemumma
1 msk kanel
2 tsk curry
1 msk garam masala
½ msk starkt paprikapulver eller chilipulver
3 cm färsk ingefära, riven
1 stor röd chilifrukt, finhackad
1 dl krossade tomater
12 väl mogna kvisttomater, finhackade
3 msk olja
1 tsk salt
3 tsk socker
2 msk tomatpuré
1 dl grädde, t ex havregrädde
1 dl naturell yoghurt, t ex sojayoghurt
2 dl mjölk, t ex havremjölk
hackad färsk koriander, till servering

Marinad
Blanda alla ingredienser till marinaden i en plastpåse. Låt allt ligga och dra sig en stund medan du gör såsen.

- Sås**
1. Smält margarinet i en stekpanna och stek gul lök, vitlök och alla kryddor tills löken har mjuknat ordentligt. Tillsätt ingefära och hackad chili.
2. Tillsätt krossade tomater, kvisttomater, olja, salt och socker. Tillsätt tomatpuré och grädde. Rör om och låt puttra i ett par minuter.
3. Häll över alltsammans i en skål och mixa jämnt med en stavmixer. Häll ned allt i pannan igen. Rör om och låt koka ihop i ytterligare ca 10 minuter.
4. Häll ned yoghurt och mjölk. Tillsätt de marinerade sojafilébitarna och marinaden. Låt allt puttra ihop i ca 20 minuter till. Komplettera med kryddor, margarin och sötning efter smak. Salta eventuellt lite till.
5. Klipp över färsk koriander. Servera med naanbröd, basmatiris och mango chutney.



PAJ MED KAREMELLISERAD RÖDLÖK, ZUCCHINI OCH KVISTTOMATER
4-6 portioner

- Pajdeg**
3 dl vetemjöl
1 dl rågmjöl
200 g mjölkfritt margarin
4 msk kallt vatten
½ tsk salt

- Pajfyllning**
olja till stekning
1 msk socker
1 stor rödlök, skalad och skivad
1 medelstor zucchini, skivad
2 ½ dl grädde, t ex havregrädde
½ dl mjölk, t ex havremjölk
4 msk vetemjöl

- 75 g vegansk färskost, t ex Oatly påMackan
75 g vegansk ost, riven
salt
1 tsk paprikapulver
vitpeppar
svartpeppar
12 kvisttomater med kvisten kvar

Pajdeg
1. Lägg mjölet i en degbunke. Tärna ned margarinet och tillsätt vatten och salt. Blanda snabbt ihop allt till en deg.
2. Tryck ut degen i en pajform, ca 30 cm i diameter. Nagga degen med en gaffel. Låt pajskalet stå och vila i kylskåpet medan du gör fyllningen.

Pajfyllning
1. Hetta upp olja i en stekpanna. Lägg i

sockret och bryn det lite. Lägg ned löken och stek på medelstark värme tills den har blivit ljusbrun.
2. Ned med zucchini och stek tills den har fått fin färg. Låt svalna medan du gör stanningen.
3. Vispa ihop grädde, mjölk, mjöl och färskost. Rör ned den rivna osten. Salta och krydda.
4. Ta ut pajskalet ur kylen och förgrädda i 15 minuter på 200 grader i varmluftsugn eller 225 grader i vanlig ugn.
5. Ta ut pajskalet ur ugnen och lägg i löken och zucchini. Häll över stanningen och lägg till sist på kvisttomaterna som du trycker ned lite lätt. Vrid över lite mer svartpeppar.
6. Grädda i ugnen i ca 30 minuter tills pagen har fått fin färg och stanningen har stelnat. Ta ut pagen ur ugnen och låt vila minst 30 minuter innan du serverar den.

VEGO:s dryckestips

Pink PET
Art nr: 6395
Pris: 69 kr





FOTO: AMY NEUSINGER

OREO CAKE POPS
30 st

De här cake popsen gjorde jag till Vendelas dop. Cake pops är ju så dekorativt på ett tårthuffébord och så smakar de också helt otroligt gott! Gästerna på dopet blev så förtjusta i dessa cake pops att de blev en riktig snackis på kalaset. Jag önskar att jag hade gjort fler för de tog slut väldigt fort.

3 förpackningar Oreokakor
100 g vegansk färskost, t ex Oatly påMackan
200 g vit choklad, t ex mjölkfri
strössel
korta trägrillspett
presentsnöre

1. Mixa Oreokakorna i en mixer så att det blir till smulor. Blanda smulorna med mjukosten.
2. Rulla bollar av degen och lägg dem på en bricka eller ett fat.
3. Smält chokladen i mikron på svag värme eller över ett vattenbad.
4. Stick ned en pinne i varje boll och doppa bollen i den smälta chokladen. Ta hjälp av en matsked så blir det lättare att täcka hela bollen med choklad.
5. Ställ cake popsen på brickan eller fatet. Strösla över strössel. Knyt en rosett runt varje pinne. Cake popsen stelnar snabbare om de står i kylan, men de stelnar också i rumstemperatur.

**RAWCHOKLAD-
FABRIKEN**

Est. 2014

Lördagsbarn

Stenmald choklad,
tillverkad på orostad kakao
med kärlek från Arvika.

Nu med tre nya smaker:
Kaffe
Chili
Original 83%

Perfekt inför Jul!



**VÅR CHOKLAD
ÄR ALLTID**

EKOLOGISK · VEGANSK · RAW
NÖTFRI · MJÖLKFRI · SOJAFRI · GLUTENFRI

VÄLKOMMEN TILL EN GRÖN VÄRLD

Vi levererar livsmedel och städ/hygien produkter till företag
och webb butiker. Alltid Eko- alltid Vegancertifierade.

Från Snacks och Pasta, till Tvättmedel och Tvål,
producerade i Europa för Er.



www.EcoworldScandinavia.com

KITCHEN KING BENJI



Kitchen King Benji är en populär vegansk Youtubekanal som blandar matlagning med galna idéer och roliga infall. Ett sätt att få yngre följare att intressera sig för vegansk matlagning. När VEGO-Mattias gästade i en video tog vi ett snack om hur allt startade.

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON

YOUTUBEKANALEN Kitchen King Benji startades i slutet av oktober 2017 och drivs av Benjamin a.k.a. Benji och Emil. Benji hade ganska nyligen blivit vegan och ville sprida knäpp och rolig energi på Youtube, med en touch av vegansk mat. Målet var att avdramatisera den veganska maten och göra det underhållande för yngre personer.

- Jag vill att den yngre generationen ska uppskatta vegansk mat. Många reflekterar inte över hur den kommer till eller hur man lagar den. Sen ville jag ändra på vegan-imagen. Jag är ju själv en manlig iranier som är vegan.

Hur kom namnet till?

- Julen innan vi satte i gång fick jag ett förkläde av min syster med texten Kitchen King Benji. När vi sen startade kanalen ville vi ha ett bra namn och då tog vi det.

DE SPELAR OFTA in videor hemma hos Benji och det är verkligen en mix av galenskaper och matlagning. Populärast är videon "Äter Big Mac efter två år som vegan". Men lugn, det är inte kött utan en vegansk version som det frossas i. I andra videor testar en köttätare vegansk kebab, det friteras glass, lagas Sveriges största chili cheese och kladdkakevåfflor.

- Ibland kommer vi på titeln först, något som vi tror att folk är intresserade av att titta på. Andra gånger kommer vi på idéerna på plats och bara kör.

Deras videor är sjukt snyggt producerade med roliga klipp, ljudeffekter och en massa energi. Bakom det arbetet står Emil som är självlärd och ständigt pumpar fram nya kreativa idéer. Det tar runt två dagar att spela in och redigera en video.

Vad gillar du själv för mat?

- Jag är uppvuxen med att äta allt och jag älskar att äta. Jag gillar det italienska köket för sin enkelhet, som tomat och pesto. Sen älskar jag så klart pizza och pasta. Jag tycker även om det vietnamesiska köket med sin syrlighet och sötma.

Vad är målet med kanalen?

- Att vi ska kunna leva på det här. Kan vi få in mer pengar kan vi även släppa till mer och bli mer kreativa. Vi vill även åka utomlands och filma.

Sök på Kitchen King Benji på Youtube och du hittar kanalen på direkten. Prenumerera för att inte missa nästa galna video.



VEGO:s Mattias gästade även Benjis kanal i en video och lagade en dessert-pasta, receptet hittar du på andra sidan. Gå in på kanalen "Kitchen King Benji" och kolla, vi garanterar skrätt.

SÖT PASTA MED HALLONSÅS OCH CHOKLADBOLLAR

4 portioner

Den här pastan gjorde jag när jag gästade Kitchen King Benjis Youtube-kanal. Det är en dessert, vad det än ser ut som, och kommer garanterat att få gästerna att fnittra glatt.

söt pasta, se nedan
hallonsås, se nedan
chokladbollar, se nedan

4 msk riven vit choklad, t ex mjölkfri
1 tsk mortlad kardemumma
färsk basilika

1. Fördela lite söt tagliatelle på en tallrik.
2. Skopa över någon sked hallonsås och toppa med bollarna.
3. Strö över den rivna vita chokladen, mortlad kardemumma och basilika. Servera.

Söt pasta

250 g torkade tagliatelle
1 dl strösocker till pastavattnet

1. Koka upp generöst med vatten i en kastrull. Rör ner strösockret.
2. Koka pastan enligt anvisningarna i det sötade vattnet.

CHOKLADBOLLAR

4 portioner

Det här är inget exakt recept. Smula sönder en chokladkaka (sök på chokladkaka på vegomagasinet.se för en vegansk variant) och blanda med chokladkräm och färskost tills du har en fast deg som håller ihop.

5 dl chokladkaksmulor
2 msk chokladkräm eller hasselnötskräm med choklad
2 msk färskost, t ex Oatly påMackan

1. Blanda allt i en skål och tryck ihop till en fast deg. Känns den för torr tillsätter du mer chokladkräm och färskost.
2. Rulla degen till bollar och stek i generöst med mjölkfritt margarin så att de får fint med färg.

HALLONSÅS

3 dl

400 g hallon, färska eller frysta
1 dl vatten
1 dl strösocker

1. Använder du frysta hallon, börja med att tina dem.
2. Blanda hallon, vatten och strösocker i en kastrull. Värm på tills sockret har smält och mosa sedan sönder hallonen lätt med en visp eller slev.





Curry på riktigt!

I boken *Vego curry* får du verkligen lära dig att laga äkta curry enligt konstens alla regler. En rad med kryddor och kryddpastor, baljväxter, grönsaker och annat härligt i en perfekt harmoni. Det är minst sagt en konst att göra det rätt, men det blir också så ruskigt mycket godare.

RECEPT: NAHID HASSAN OCH ISA EKSTAM FOTO: ROLAND PERSSON OCH ANDREAS DIENERT

SHANTIS DAALSOPPA

6 portioner  

Den här daalsoppan är både enkel och billig att tillaga. I Bangladesh äter alla daalsoppa och själv har jag lagat den på mina restauranger i över 17 års tid.

2 ½ dl torkade röda linser
2 liter vatten
1 stor gul lök, finskivad
2 ½ vitlöksklyftor, finskivade
3 gröna piripiri, hela
1 tsk mald gurkmeja
2 tsk grillkrydda
2 msk rapsolja
1 tsk salt

Frästa grönsaker

½ gul lök, finskivad
1 ½ vitlöksklyfta, finskivad
5 körsbärstomater, halverade
1 grön chili, halverad
1 msk rapsolja
1 msk senapsolja
1 tsk salt

Garnering

½ kruka koriander
1-3 gröna piripiri, hela

1. Lägg linserna i en sil och skölj under rinnande vatten i cirka 2 minuter. För över linserna till en stor kastrull, tillsätt vatten och låt koka upp.
2. Rör ner lök, vitlök, grön chili, gurkmeja, grillkrydda, olja och salt. Låt koka på medelhög värme i 25 minuter, utan lock. Rör om i soppan kraftigt med en visp efter cirka 10 minuter.

Frästa grönsaker

1. Stek lök och vitlök i rapsolja och senapsolja i en stekpanna i 3 minuter på medelhög temperatur, tills allt har fått färg.
2. Rör ner tomaterna i stekpannan. Tillsätt några matskedar soppa i stekpannan och blanda sedan ner de frästa grönsakerna i soppan.
3. Garnera soppan med korianderblad och piripiri.

ROTI

8 bröd 

Roti är ett ojäst tunnbröd bakat på vetemjöl som påminner lite om pitabröd. Istället för att baka det i ugnen lagar du roti i stekpannan utan vare sig olja eller smör. Ute på landsbygden där många bengaliska familjer lever mer traditionellt äter de roti till frukost, lunch och middag. Det går även att byta ut vetemjölet helt mot rågmjöl om du vill ha ett nyttigare bröd.

7 dl vetemjöl
2 tsk salt
2 ½ dl ljummet vatten

1. Blanda mjöl och salt i en bunke. Knåda ihop till en deg genom att tillsätta lite vatten i taget. Det tar cirka 7 minuter för att degen ska kännas fast och elastisk. Plasta in i plastfolie och låt vila i rumstemperatur i 30 minuter.
2. Strö lite mjöl på bänken och dela upp degen i 8 små bollar. Kavla ut en degboll i taget till ett tunt och cirkelformat bröd, det kan behövas lite extra mjöl.
3. Hetta upp en torr stekpanna och stek på hög värme tills brödet börjar svälla upp. Plattat till bubblorna som uppstår med en stekspade och vänd när ena sidan har fått en gyllenbrun färg.

INGEFÄRSPASTA

3 dl  

Ett bra sätt att alltid snabbt kunna tillsätta ingefära är att ha den färdig i pastaform.

200 g färsk ingefära, skalad och grovhackad
1 dl rapsolja

1. Lägg ingefäran i en bunke och tillsätt olja. Mixa till en slät pasta med hjälp av en stavmixer.
2. För över till en ren glasburk och förslut. Förvara i kylan i upp till 3 veckor.

CHILI- OCH KORIANDERPASTA

3 dl  

Den här chilipastan är het med en frisk smak av koriander. Chili och koriander är två basingredienser i det indiska och bengaliska köket. De förekommer i stort sett i alla rätter man kan tänka sig. Pastan klarar sig i kylan i upp till 3 veckor och kan även frysas in.

2 krukor koriander, grovhackad
2 dl grön chili, grovhackad
2 cm färsk ingefära, grovhackad
1 dl rapsolja
2 msk senapsolja
1 citron, pressad juice
1 lagerblad, krossat
1 tsk svarta senapsfrön
1 tsk salt

Lägg alla ingredienser i en matberedare och mixa till en slät pasta.

4 portioner

- 3 stora lagerblad, hela
- 1 tsk svarta senapsfrön, hela
- 1 tsk five spice
- 2 små gula lökar, finskivade
- 5 vitlöksklyftor, grovhackade
- 1 msk ingefärspasta
- 1 msk chili- och korianderpasta
- 2 tsk mald gurkmeja
- 1 tsk chilipulver
- 1 tsk paprikapulver
- 1 tsk örtsalt
- 1 tsk salt
- ½ röd paprika, grovtärnad
- ¼ zucchini, grovtärnad
- 5 potatisar, grovtärnade
- 1 morot, grovtärnad
- ¼ blomkål, hela buketter
- ¼ papaya, grovtärnad
- ¼ butternutpumpa, grovtärnad
- 3 dl vatten
- ½ msk senapsolja till stekning
- 1 msk rapsolja till stekning

½ kruka koriander, hela blad
färska spenatblad

raita
ris

1. Lägg upp alla kryddor på ett fat.
2. Stek lagerblad, senapsfrön och five spice i olja i en stor kastrull i 2 minuter på hög värme. Tillsätt lök och vitlök och stek i 2 minuter med kryddorna.
3. Rör ner övriga kryddor och kryddpastor och stek i 4 minuter. Tillsätt lite vatten så att kryddorna inte bränns vid.
4. Tillsätt grönsakerna och vattnet. Låt koka under lock i 15 minuter på medelhög värme tills grytan har tjocknat till. Garnera grytan med koriander och spenat. Servera med raita och ris.



4 portioner

- 1 aubergine, i 2 x 2 cm stora tärningar
- 1 gul lök, finskivad
- 4 vitlöksklyftor, finskivade
- 1 tsk ingefärs pasta
- 1 tsk chili- och korianderpasta
- 1 msk grovkornig senap
- ½ tsk mald gurkmeja
- 1 tsk hela korianderfrön, rostade och malda eller mortlade

- ½ kruk koriander, grovhackad**

1. Lägga upp kryddorna på ett fat.
2. Hetta upp en stor kastrull med olja och fräs lök och vitlök i 5 minuter så den får svettas rejält. Rör ner samtliga kryddor och kryddpastor och stek i 3 minuter på hög värme. Tillsätt lite vatten så att kryddorna inte bränns vid.
3. Tillsätt potatis och 2 dl vatten och låt koka upp. Låt småputtra på kraftig värme under lock i 5 minuter.
4. Rör ner aubergine, tomat och resterande vatten. Låt koka i ytterligare 20 minuter på hög värme utan lock tills såsen har tjocknat.
5. Garnera med koriander, smaka av med extra salt och servera med raita och rykande hett ris eller roti.



POTATISPAKORA

18 stycken 

När du sätter tänderna i dessa delikata potatisbollar möts du först av en krispig yta som sedan smälter i munnen med lite hetta och tydlig koriandersmak. Raita och tamarindsås är som vanligt de perfekta dipsåserna.

6 potatisar, kokta med salt och färsk koriander i kokvattnet

½ rödlök, finskivad

2 cm ingefära, finhackad

1 röd chili, finhackad

1 grön piripiri, finhackad

1 kruka koriander, finhackad

1 msk senapolja

½ dl ströbröd

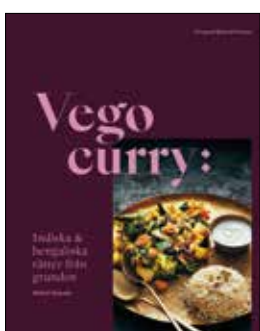
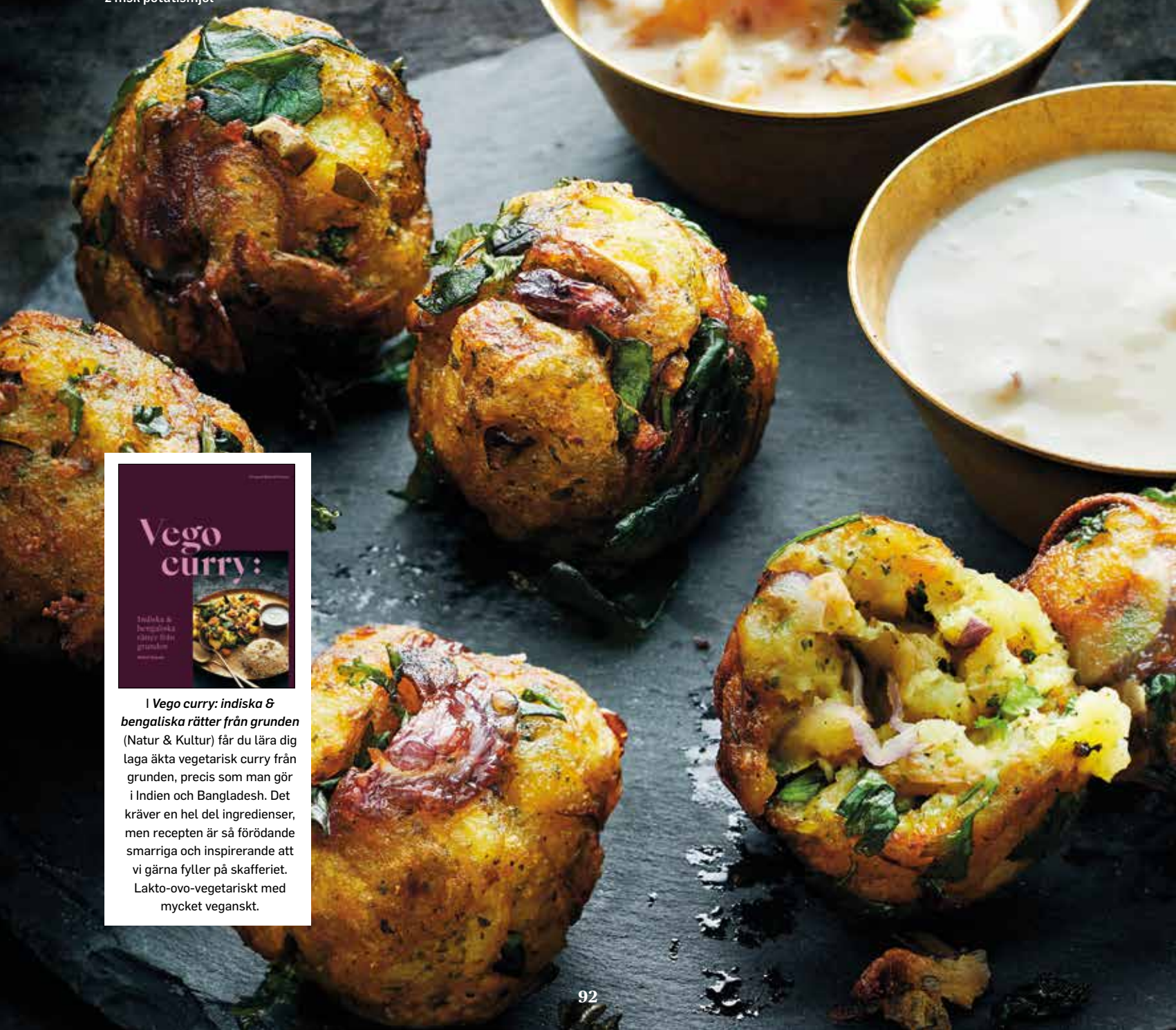
2 msk potatismjöl

1 ½ tsk örtsalt
rapsolja till fritering

1. Mosa potatisen med händerna i en bunke. Tillsätt övriga ingredienser. Forma till medelsmå bollar.

2. Hetta upp en fritös eller en djup stekpanna med rapsolja till 160 grader och friterar tills de har fått fin färg.

3. Lägg potatispakoran på ett fat med hushållsnpapper och servera direkt med tamarindsås.



I *Vego curry: indiska & bengaliska rätter från grunden* (Natur & Kultur) får du lära dig laga äkta vegetarisk curry från grunden, precis som man gör i Indien och Bangladesh. Det kräver en hel del ingredienser, men recepten är så förödande smarriga och inspirerande att vi gärna fyller på skafferiet. Lakto-ovo-vegetariskt med mycket veganskt.



Italiensk trerätters

Överraska med en helt rå trerätters. Gästerna kommer att bli glädjechockade av en krämig och knaprig caesarsallad, en färgsprakande pastarätt och den ljuvliga sicilianska mandelsorbeten med amarettikakor.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON





RAW CAESARSALLAD

4 portioner 

Den här raw varianten på caesarsallad innehåller tre smarriga delar som du kan använda till en rad olika saker. En uppkryddad cashewmajonnäs som även är god att toppa burgare med eller att använda som grund i andra dressingar. Kokosbacon som är knaprigt god till pasta eller till brownie med vaniljglass. Och till sist raw mandelparmesan som är ett veganskt alternativ till riven parmesan.

Caesardressing

- 1 ½ dl naturella cashewnötter
- 1 tsk kapris
- 1 msk näringsjäst
- 1 msk citronsaft
- 1 tsk senapspulver
- ½ vittlöksklyfta, riven
- 1 dl rapsolja
- ½ dl vatten
- salt
- vitpeppar

Kokosbacon

- 2 dl kokoschips
- 1 msk tamarisoja
- 1 msk olivolja
- 1 msk lönnsirap
- ½ tsk rökt paprikapulver

Raw mandelparmesan

- 200 g naturella mandlar
- 2 msk näringsjäst
- 1 tsk lökpulver
- ½ tsk salt

Sallad

- 3 romansalladshuvuden
- 1 ask cocktailtomater, halverade

Caesardressing

- 1. Blötlägg cashewnötterna i minst 6 timmar, detta för att de ska bli mjukare.
- 2. Sila bort vattnet och håll ner cashewnötterna i en mixer tillsammans med resterande ingredienser.
- 3. Mixa till en slät majonnäs. Det tar någon minut.

Kokosbacon

- 1. Blanda samtliga ingredienser i en skål.
- 2. Sprid ut kokoschipsen på en silpatmatta och torka i en torkugn satt på 46 grader i 8 timmar eller tills de är riktigt torra och krispiga. Du kan även torka dem i ugnen på lägsta temperaturen i 8 timmar eller tills de är torra.

Raw mandelparmesan

Mixa alla ingredienser i en matberedare till ett hyfsat fint pulver. Håll över i en burk och förvara i kylskåpet.

Sallad

- 1. Riv romansalladen i bitar. Blanda med 1 ½-2 dl av dressingen.
- 2. Lägg upp salladen på ett serveringsfat. Toppa med tomater, kokosbacon och mandelparmesan.



TRÄDGÅRDSMÄSTARENS PASTA

4 portioner 

Den italienska pastarätten Pasta all'Ortolana kallas på svenska Trädgårdsmästarens pasta och kan i princip innehålla vilka grönsaker som helst. Använder du sockerärter när det inte är säsong (juni-aug) föreslår vi att du använder frysta.

Avokadodressing

- 1 avokado
- 2 dl vatten
- ½ dl olivolja
- ½ kruka basilika
- 1 msk citronsaft
- ½ tsk lökpulver
- ½ tsk salt
- svartpeppar

Grönsaker

- 2 zucchinier
- 1 morot, tunt skivad
- 150 g gröna ärtor
- 1 ask sockerärter, ca 120 g
- 1 ask cocktailtomater, halverade
- mandelparmesan, se receptet på raw caesarsallad
- färsk basilika

Avokadodressing

Mixa ihop samtliga ingredienser i en blender eller med hjälp av en stavmixer. Smaka av med salt och peppar.

Grönsaker

- 1. Strimla zucchinierna med en spiralizer eller hyvla dem på längden med en grönsaksskalare.
- 2. Gör samma sak med moroten.
- 3. Blanda zucchinipastan och dressingen väl. Vänd sedan ner morot, gröna ärtor, sockerärter och cocktailtomater.
- 4. Häll upp allt i en stor skål och strö över mandelparmesan. Toppa med färsk basilika.

RAW MANDELSORBET
MED AMARETTIKAKOR
4 portioner

Den här mandelsorbeten är ljuvlig och smakar så härligt mycket mandel att det är svårt att greppa. Till den har vi gjort knapriga amarettikakor som går att göra både med och utan en torkugn.

Raw mandelsorbet
100 g skalad mandel, blötlagd över natten
5 dl vatten
½ dl agavesirap
några droppar bittermandel arom

Amarettikakor
2 ½ dl mandelmjöl

2 msk kokossocker
½ tsk bittermandel arom
en nypa salt
1-2 msk vatten

Raw mandelsorbet
1. Skölj mandeln och håll ner i en blender tillsammans med vattnet. Mixa fint.
2. Sila mandelmjölken genom en nötmjölkspåse.
3. Håll tillbaka mjölken i blendern och mixa ner agavesirap och bittermandel arom.
4. Har du en glassmaskin kör du mandelsorbeten i den tills den är krämig. Skrapa över i en låda och ställ in i frysen.
5. Har du ingen glassmaskin kan du hälla ner den direkt i lådan och ställa in i frysen. Rör om en gång i timmen så att den blir härligt fluffig.

Amarettikakor
1. Blanda mandelmjöl, kokossocker, bittermandel arom, salt och 1 msk vatten i en skål. Krama ihop med händerna och se om det håller ihop, annars tillsätter du mer vatten. Det ska bli en fast deg.
2. Rulla degen till bollar eller forma hur du vill. Lägg på en torkbricka och ställ in i en torkugn satt på 42 grader i 6-8 timmar. Kakorna ska vara torra på ytan och sega inuti.
3. Om du inte har någon torkugn kan du bara ställa in dem i frysen i några timmar och ta ut dem 10 minuter innan servering.

Servering
Skopa upp mandelsorbeten i glas. Servera tillsammans med amarettikakorna.

RECEPTREGISTER

- VARMRÄTTER**
Sloppy Joes med coleslaw 15
Selleristomp med svampragu 16
Caponata med bönor 22
Vita bönor med salvia 22
Panna med vetekorn och rostade grönsaker 22
Risotto med doft av havet 25
Ärtcarbonara 58
Jordnötsgryta med tofu 59
Linsbollar med limesås 60
Nuggets med barbequesås 62
Kronärtskocksbiffar med pestosås 69
Bollar med karljohanssvamp 70
Krämig vete- och bönsoppa 71
Tofu i tomatsås med chili 71
Grönsakspudding på rester 72
Stuffed sweet potatoes 81
Butter garam masala 82
Paj med lök, zucchini och kvisttomater 82
- SOPPOR & SALLADER**
Grillad zucchini med pinjenötter 22
Majssoppa med kikärtopping 61
Raw caesarsallad 92
Trädgårdsmästarens pasta 93

- PASTA**
Egen pastadeg 34
Ragu med rosmarin och rödvin 35
Pasta med zucchinipesto 36
Krämig pasta med stekt blomkål 37
Pasta med fänkålssås 37
Auberginepasta 38
Pasta med valnötter 39
Pasta med kikärter 70
Bondens vegogryta med pasta 72

- DRYCKER & SMÅRÄTTER**
Patatas bravas med aioli 14
Friterad blomkål 16
Varma mackor med grönkål 17
Virgin piña colada 80
- FRUKOST**
Toast med jordnötssmör, skivad banan och lönnsirap 42
Vegan protein bowl 43
50/50 chia + yoghurt 44
Apple pie polentagröt 45
Banana split 45

- SÖTT & BAKNING**
Italienskt bröd med antipasti 22
Panforte 25
Torta della nonna 25
Piroger 48
Mandel- och aprikoskakor 52
Chocolate chip cookies med rosmarin 53
Kanelbullekakor 54
Chokladbollskakor 54
Semmelkakor 55
Crostata con marmellada 73
Oreo cake pops 83
Söt pasta med chokladbollar 85
Raw mandelsorbet med amarettikakor 94

OMEGA 3
FRÅN VÄXTRIKET

Miljövänlig
OMEGA3
från alger!



ALGOMEGA 3®

Algolja är den enda växtkällan till omega 3-fettsyrorna DHA och EPA.

MILJÖVÄNLIG OCH VEGETABILISK
Utvinnas ur mikroalger – skonar världens ekosystem.

REN OCH FRI FRÅN JOD
Odlas i rent vatten i slutna tankar. Naturligt fri från jod.



HELHETSHÄLSA
ett naturligt val®

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och en hälsosam livsstil

www.helhetshalsa.se

BILLIG VEGOMAT!
SNÄLL MOT PLÅNBOKEN OCH KLIMATET

LAGA MAT PÅ MATSVINN

VÅRENS SPIRANDE MAT!
GRÖN OCH SKÖN

PERSISK MAT
GRYTOR, BRÖD OCH RÖROR

ODLA I STAN

BANBRYTANDE VEGANMAT
VÄRLDSSUCCÉN BOSHS BÄSTA RECEPT

NÄSTA NUMMER
ute den 3 april

Välkommen till Vegovision 2019!

Göteborg 6 april
Eriksbergshallen

Malmö 4 maj
Slagthuset

Stockholm 2-3 november
Münchenbryggeriet

SAVE THE DATE!

Vegovision är Djurens Rätts mäsä för djurvänliga val. Här hittar du allt ifrån skor till mat och alltid de senaste vegoprodukterna. Kom och lyssna till inspirerande föreläsningar, provsmaka olika produkter och besök en mängd olika utställare. Gratis inträde för alla barn upp till och med 13 år, pensionärer och medlemmar i Djurens Rätt. Inträde från 120 kr. Du kan enkelt bli medlem i mäsans entré. Varmt välkommen!

Sproud™

**NEXT LEVEL
BARISTA
POWERED
BY PEAS**

