

KOST & HÄLSA - BAKA MED GRÖNSAKER - VEGO:S VECKOMENY - INTERVJU MED HEATHER MILLS - KRÖNIKOR

VEGO

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

98 000 läsare!

SANNA BRÅDING SLÄPPER
VEGANBOKEN!

**INDISKA GRYTOR
OCH SOPPOR**
SPRÄNGFYLLDA MED SMAK

70
GRÖNA
RECEPT!

5 x VEGOFÄRS

**BILLIGT,
KLIMATSMART
OCH GOTT**

ALLT FÖR

CHOKLADÄLSKAREN

CHEESECAKE, SNICKERSTARTA OCH CUPCAKES

NR 2 2020 FEBRUARI-MARS

PRIS 59,- (INKL. MOMS)

FINLAND 7,90 EUR NORGE 6,90 NOK



02

TIDSAM 2881-02



7 388288 105501

RETURVECKA 15

GRÖN TRENDSPANING - GÖR DIN EGEN TOFU - PLÅTMAT - MODE & SKÖNHET - NYTT I VEGOVÄRLDEN - GODAST JUST NU!



Fazer Yosa Havrebit

 we know oats.
Yosa

Växtbaserat protein som gör din favoriträtt ännu bättre.
Grilla, stek eller ät som den är!

Välkommen till tidningen Vego

Fler gäster runt mitt bord!

Jag satt och funderade på mina snart åtta år som vegan och hur de spirade ur en genuin matglädje och ett intresse för det gröna köket, växte sig starkare med information om allt från klimat till etik, och nu har blivit mitt jobb. Jag insåg också att mitt liv är mycket jobb, som för många andra, och man hinner oftast bara träffa sina allra närmaste. Det ska jag ändra på i år. Jag vill bjuda hem dels hardcore veganer och vegetarianer, men också vegointresserade och riktiga köttätare. Olika ursprung, olika erfarenheter och olika matbakgrund. Inte för att starta diskussioner eller vara allmänt jobbig (det är jag så det räcker ändå), utan för att bjuda på mat. Jag vill hitta ett avslappnat, mysigt sätt att knyta nya band.



JAG FUNDERADE MYCKET på hur bekväma vi svenskar är som skaffar vår klick vänner och sedan tar det nästan emot för vissa att släppa in fler. Sådan vill inte jag vara. Runt mitt matbord är alla välkomna. Det är även ett perfekt sätt att provlaga spännande rätter, göra djupdykningar i andra matkulturer och även prata mat med andra som älskar att äta. Och det behöver inte ens vara jag som lagar maten, jag kan bjuda in andra för att få ta del av deras kunskap och favoritmat.

JAG FUNDERADE PÅ varför inte "Supper clubs" har slagit igenom i Sverige, men svaret finns

förmodligen här ovanför. Vi är så obekväma och rädda för nya människor. Supper clubs är stort i många världsstäder och går ut på att du i princip förvandlar ditt hem till en restaurang för en kväll. Du bjuder in folk, vissa som du känner, andra som är intresserade, och så serverar du mat. De

betalar självklart för allt och du väljer själv vilken nivå du lägger middagen på. Jag är inte intresserad av fine dining, utan vill ha en skön stämning, glada munnar och mätta magar.

HJÄLP VAD HÖGTRAVANDE det blev, men det är inte så pretentiöst som det kanske låter. Det är snarare väldigt enkelt och fint. Jag vill träffa fler nya vänner över en tallrik mumsig vegomat och jag tror att om fler vågade göra det så skulle världen bli en trevligare och finare plats.

Mattias Kristiansson

Mattias Kristiansson,
Chefredaktör VEGO

You Tube

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

Tre tågresor jag vill göra i år:



Frankrike runt

Jag pluggar franska, men det var snäppet svårare än jag föreställt mig. Varför plugga? Därför att jag älskar det franska språket och vill resa runt i Frankrike och förstå samt bli förstådd. Får se om det blir verklighet i år.



Georgien

Jag är smått besatt av den georgiska kokboken *Blå berg, grön mat, orange vin* (sida 85) och är så nyfiken på Georgien. Jag vill se de vackra landskapen, träffa människor och framför allt äta maten.



Köpenhamn

Okej, jag vet att det inte är långt – så just därför! Det tar ca 5 timmar från Stockholm och du hamnar i en slående vacker stad med ett grymt veganutbud. Just nu är jag mest sugen på ett veganskt wienerbröd från Kaf.

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

Eva Hildén

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.



Vego 2 2020

- 13 Baka med grönsaker
- 19 Vegofärs x 5
- 25 Veganmat med Sanna Bråding
- 28 Godast nu: Krossad potatis
- 31 Blomkål!
- 37 Värmande klassiker
- 43 En skål Indien
- 48 Billigt och klimatsmart
- 57 Gör din egen tofu
- 60 Världens enklaste vegomat
- 65 Vi älskar choklad
- 78 Allt om antioxidanter
- 81 Hur farligt är socker egentligen?
- 85 Smaker från Georgien
- 91 Vardagsräddare: Plåtmatt

DESSUTOM:

Ledare **3**, Innehåll **4**, VEGO svarar **5**, Vegonytt **6**, Astrid & Aporna är tillbaka **9**, Plocksida säsong **18**, Plocksida: Grönt! **55**, Plocksida: Mode & Skönhet **70**, Plocksida: Trend-Stefan **72**, Veckomeny **73**, Plocksida: Hälsa **80**, Krönika: En vegan korsar sitt (tåg)spår **84**, Receptregister **97**, 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.



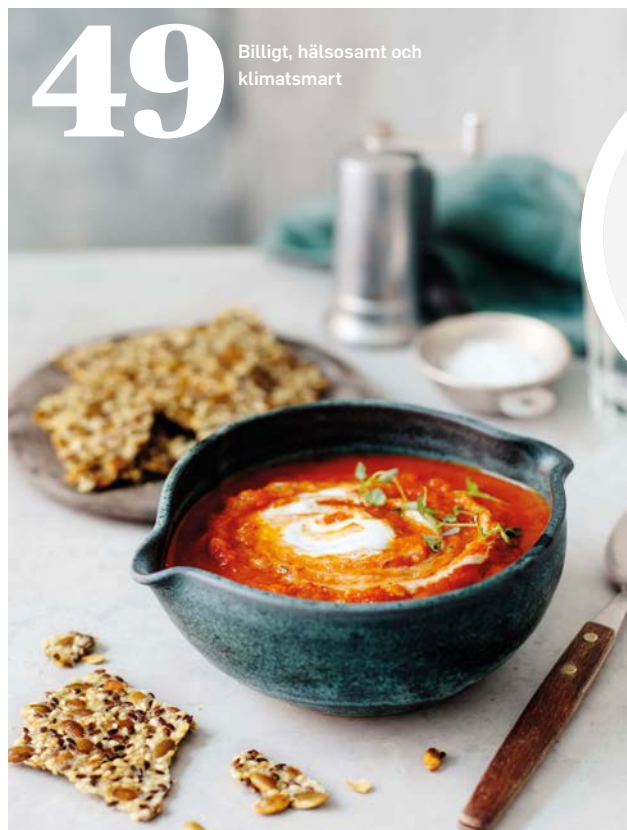
19

Vegofärs - från burgare till pasta



Värmande klassiker

37



49

Billigt, hälsosamt och klimatsmart



60

Enkel grön mat med Sofia



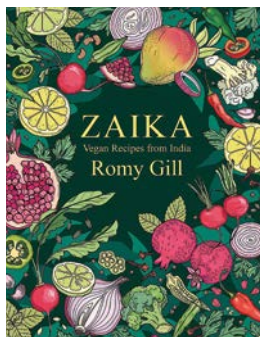
85

Spännande smaker från Georgien

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

Mer av världens mat!

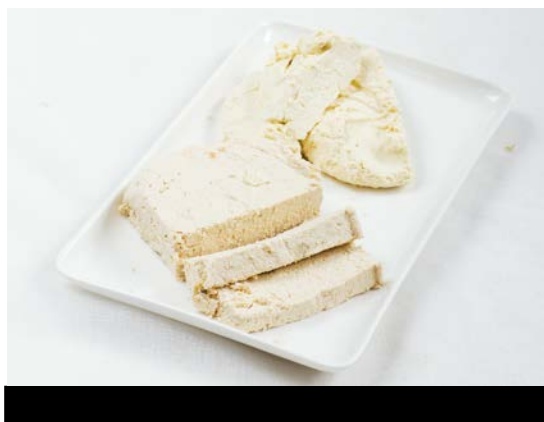
Jag är så glad att ni verkar gilla att jag försöker klämma in mer och mer mat från världens alla hörn. Jag försöker hela tiden presentera nya rätter och nya influenser. I det här numret är det bland annat indiskt på sida XX och georgiskt på sida XX. I kommande nummer blir det bland annat peruanskt, polskt och israeliskt.



Tofutips, tack!

Jag skulle också vilja älska tofu, men jag får inte till det! Det smakar helt enkelt inte gott när jag lagar det. Skulle ni kunna tänka er att ha en tofuskola i VEGO? /Britta

Svar: Superbra idé! Jag var också lite anti tofu i början, men det finns så många sätt att använda och tillaga den. Tofuskola kommer i nästa nummer! I det här numret kan du, om du har tid och lust, lära dig göra egen tofu på sida 57.



FÖLJ OSS!

Instagram

@vegomagasin

Facebook facebook.com/matmagasinetvego
www.vegomagasin.se



Boktips: Zaika

Zaika av Romy Gill är en av mina favoritböcker just nu, full av enkel, äkta indisk mat. Det är både snabba vardagsrätter, festligare festmat och desserter. Superfina bilder och jättespännande om du är ny på indiskt eller bara vill ha en grym bok. Finns i nät-bokhandlar, skriven på engelska.

Korvtest

Jag önskar ett test av vegokorvar i VEGO – ett test av de vanligaste vegokorvarna som finns i de flesta butiker. Vilken korv får bäst i test? Jag behöver verkligen ny inspiration för att hitta bra alternativ. /Ulrika

Svar: Ah, förstår precis vad du menar! Det finns både högt och lågt när det kommer till vegokorvar och det är klart att vi ska göra ett korvtest!



Vårt populäraste recept 2020!

Följ du oss på vår Facebook-sida @matmagasinetvego? På hemsidan ser du de tio mest sedda recepten på Facebook där den här något otippade grytan med svamp och linser kammade hem förstaplatsen. Närmare 200 000 såg nämligen inlägget. What!? Receptet får du här!

MUSTIG HÖSTGRYTA MED SVAMP OCH LINSER

4 portioner

300 g blandad svamp, skivad
1 gul lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, pressad
3 ½ dl naturell yoghurt,
t ex soja- eller havre-
yoghurt
1 ½ dl vatten
1 msk ljus sojasås
1 msk flytande svampfond
eller grönsaksfond

1 tsk mortlad torkad
grönpeppar
1 tsk mortlad rosépeppar
1 tsk hel mortlad svart-
peppar
ca 6 dl kokta gröna linser
(3 förpackningar)
salt

1. Fräs svampen i lite olja tills den har släppt sin vätska och fått lite färg.
2. Vänd ner gul lök och vitlök och låt fräsa med tills den mjuknar.
3. Rör ner yoghurt, vatten, sojasås, fond, grönpeppar, rosépeppar och svartpeppar. Koka upp och låt puttra på i några minuter.
4. Rör ner sköljda linser. Smaka av med salt.
5. Servera med pressad potatis, kokt ris eller pasta.



En klassiker

Jag tänkte bara påminna om en liten klassiker när du är hungrig eller bara söker något snabbt och vego... vegetariska vårullar! Bara att steka fräsiga eller köra in i ugnen. Goda som snacks eller en hel middag. ICA:s vårullar med grönsaksfyllning kostar 28,50 kr.



Minitetrar!

Du kanske redan har sett dem på t ex SJ-tågen, de små minitetrarna med soja- och havremjölk. Swedish Zip har nu blivit Planti och de går att köpa via alla stora grossister (så börja be alla att ta in). Snart finns de även att köpa för privatpersoner.



Lavendelchoklad

Jag är en av de som fullkomligt älskar choklad och lavendel ihop. De här pralinerna från Goupie kombinerar just de två. Så gott! En förpackning på 180 g kostar 69 kr på goodstore.se.



Chokladmjölk på ärt

Sproud har kommit med en fantastiskt fyllig, supergod ärtmjölk med chokladsmak! Dessutom med lägre sockerhalt. En liter kostar ca 20 kr och finns att köpa på alla ICA-butiker från och med vecka 8.

Semla på 7-Eleven!

Det är superkul att se hur många caféer, både stora och små, som börjar sälja helt växtbaserade semlor. Och vi äter dem mer än gärna! Vi är även superglada att 7-Eleven serverar sina vegansemor i alla butiker i landet. Perfekt när suget helt enkelt är för stort. Vill du göra egna semlor, kolla in våra recept på vegomagasinet.se.



Vegansk potatisgratäng

Vem älskar inte potatisgratäng? Tänkte väl det! Om du inte orkar eller vill göra egen, kolla in ICA:s mjölkfria potatisgratäng. Bara fördela i en gratängform och ställ in i ugnen. Så smidigt! 800 g kostar 28,90 kr.

VÄXTBASERAD MOZZARELLA

Flera av våra läsare har sagt att det här är deras absoluta favorit när det kommer till växtbaserade ostar: GreenVies mozzarella, som även smälter fint. Kostar 32,90 kr/250 g. Tips! Vill du använda osten till något extra smarrigt, kolla in vår väffelpanini med pesto som du hittar på vegomagasinet.se.





Tacosallad to go

Vegmes tacosallad med sojafärs, salsa, nachos, aioli och grönsaker finns bland annat att få tag i på Circle K och i ICA:s kyldisk. Perfekt när du behöver något snabbt och färdigt. Kostar ca 60 kr.



Istället för sill

Fiskexporten har flera olika tofuinläggningar som du kan mumsa på i stället för sill. Här är en med äpple- och currysås. Även smidigt om du vill göra snabba danska smörrebröd. Kostar 30,90 kr/200 g hos de vanliga butikskedjorna.



Ekologisk havredryck

ICA:s ekoserie I love eco har nu kommit med en naturell havredryck. Osötad, väldigt god och kostar 15,50 kr på ICA.



Vegansk mochi

Add Ice Cream har nu lanserat Dough-Chi, inspirerat av den japanska glasstrenden mochi. Finns i smakerna Chocolate Dream, Peanut Butter Berry och Chocolate Chip. Kolla in addicecream.com för återförsäljare.



Ny veganbutik: Hello Vego

Du måste bara kolla in hellovego.se. De tar in och säljer veganska produkter som antingen inte finns i Sverige eller är svåra att få tag på. Jag har redan smakat flera godissorter och chokladbitar att dö för, men de har även spännande saker som torkad tortellini, kokospuffar med ostsmak eller den här "tonfisker" på burk från Loma. Baserad på soja och kostar 29 kr/142 g på hellovego.se.

Mochadryck

Jag älskar dryckerna från Rebel Kitchen. Deras "mylk" med smak av chai och banan är himmelska båda två. En smak som garanterat kommer att gå hem hos många är Mylk Mocha, lätt chokladig och gjord på kokosmjölk och cashewnötter, sötad med dadlar. Kostar 29 kr/250 ml på goodstore.se.

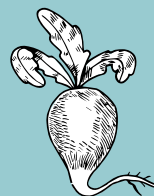


Linsflingor

Om du inte har sett dem tidigare så är det dags nu. Linsflingor från Paulins! De finns i tre olika smaker, men vi crushar lite extra på den med hallon och kokos. Maxade med fullkornsmajsmjöl, fullkornsrisemjöl och rött linsmjöl.

Kaviar på tub

Vegetarisk kaviar på tub har en havsdoftande lätt rökig smak. God som pålägg men även i såser och fyllningar. Jag använder den t ex när jag gör en vegetarisk "fiskgratäng" för att få till rätt smak. Fiskeriets Vegiar kostar 19,95 kr.



Vi vill se mer av...

... Good & Greens produkter! De har flera olika växtbaserade pålägg som ska efterlikna allt från prosciutto till carpaccio. De finns i några få butiker, men vi vill se dem i fler, de är ju så bra! Be din butik kontakta veggissima.com så hjälper de till. Mums!

Potatis!

- Det naturliga valet i en vegodiet!
- Mättar länge och är lågkalorimat!

Potatis – ett komplett superlivsmedel: innehåller allt kroppen behöver så när som på fett och fettlösliga vitaminer. En portion ger dig endast 6 – 7% av energibehovet men hela ca 30% av dagsbehovet av vitamin C, B6 samt mineralen Kalium. Rikt på antioxidanter samt på det för kvinnor viktiga vitaminet Folat. Glutenfritt och går att variera i det oändliga.



SMAK-märkt potatis
garanterar kvalitetspotatis

*Rostad örtig
potatis*

– Mer info och spännande recept på:

SVENSK  **POTATIS**

www.svenskpotatis.se



Gilla oss på
facebook



A photograph of a woman and a man standing in front of a staircase. The woman, on the left, has short blonde hair and is wearing a black top with a colorful floral and butterfly pattern. The man, on the right, has short brown hair and is wearing a light blue button-down shirt. They are both looking directly at the camera.

Astrid och Aporna är tillbaka!

Det populära veganmärket Astrid & Aporna gick chockerande i konkurs och försvann från kyldiskarna. Men nu är de tillbaka, bättre än någonsin och med spännande produkter på gång.

TEXT: MATTIAS KRISTIANSSON PORTRÄTTFOTO: PETRUS IGGSTRÖM

Många blev chockade när favoritmärket för växtbaserade produkter, Astrid och Aporna, ansökte om konkurs. Det var egentligen ägarna Goodtrade Scandinavia AB, som distribuerade produkterna i Sverige och Danmark, som hade det lite kämpigt med både lönsamhet och skulder. Resultatet blev att kyldiskarna runt om i landet rensades på Astrid och Apornas produkter, vilket många blev väldigt ledsna över. Men sen vände det alltså och Kale United tillsammans med VBites räddade Astrid och Aporna och bildade det nya bolaget Knife & Fork Republic. Hurra!

Heather Mills driver VBites, en av världens största producenter av veganska livsmedel. De är nu även en av de största delägarna i Knife & Fork Republic. Samarbetet går helt enkelt ut på att VBites kommer att ta fram nya och spännande produkter och recept under märket Astrid och Aporna.

- För att framtidssäkra har Knife & Fork Republic valt att knyta nära band med Movement Group i Sverige och Jensen i Norge. De kommer att sköta distributionen och försäljningen till butiker i respektive land, ett arbetssätt som vi tror mycket på och kommer att använda när vi expanderar till fler marknader.

Och när kommer produkterna ut i butikerna?

- De borde vara ute nu! Vi lanserar åtta klassiker på Coop och Ica med start vecka 4: Hot Chörizo och Mild Chörizo, Rökt Sk*nka och Sk*nka, Rökt l*x, Bejkon, K*ckl*ngbitar och Jeezly Original (med förbättrat recept!).

Kan du nämna några nya produkter att se fram emot?

- Absolut! Vi har en grym gourmetburgare, Börger (samma nivå som Impossible Burger) samt panerade fiskfiléer, "Panerad f*sk", som lanseras i frysdiskarna hos Coop under våren. Vi har ett par nya kokosostar som både smakar och smälter bättre än allt annat på marknaden just nu. Redan till hösten kommer vi att lansera ytterligare uppdaterade varianter på saknade klassiker som Peperöni och S*lami (Pr*ckig korv), vår superstarka Ghost chili korv och Perfekt Pizza, som nu smälter ännu bättre! Dessutom har vi ju möjlighet att ta in alla spännande produkter från företag som Kale United investerar i. Kale United är en ny vegansk koncern med målsättningen att bli en folkaktie för de som vill investera i och hjälpa veganska företag.

FÖR MÅNGA VAR Heather Mills mest känd för alla löpsedlar och rubriker, men det folk missade var att hon höll på att bygga upp det som nu heter VBites, världens största producent av veganska kött-, fisk- och mjölkprodukter.

Heather Mills väg in i veganismen var via en hemsk olycka. Hon jobbade i kriget i forna Jugoslavien. Fyra år där utan en skråma, sen reste hon tillbaka till London och blev påkörd av en motorcykel. Hon förlorade sitt ben, krossade bäckenet och punkterade lungan. Infektionen i det kapade benet spred sig och läkarna blev tvungna att kapa mer och mer av benet. Heather ville få ett stopp på det, för hon ville inte mista sitt knä. Då var det en vän till henne som sa: Testa att äta veganskt!

- Jag hade ingen aning om vad veganskt var, du måste förstå att det här var 1993. Hon tog med mig till USA och jag fick äta raw och växtbaserat. Det var tarmsköljningar, vetegräs och allt möjligt. På två veckor läkte mitt ben och jag slapp all antibiotika. Eftersom jag var känd i England frågade alla när jag kom tillbaka vad jag hade gjort. Jag sa: Jag blev vegan.

Att äta just raw var inte riktigt Heathers

grej, men upplevelsen gjorde att hon började läsa på mer kring växtbaserad kost. Det slutade med att hon började ta fram flera nya produkter. Det var burgare, strips och schnitzlar och idag är VBites uppe i hela 139 växtbaserade produkter i sortimentet.

- Jag har jobbat mycket med snabbmatsprodukterna. Det är där det kan förändras snabbast eftersom det även är där vi har våra svagheter. Vi hade blödande burgare redan för 15 år sedan, det är superenkelt att göra. Men när det kommer till smak och konsistens vinner vår nya burgare över alla, inklusive Beyond Burger.

Heather Mills är involverad i sju startups och hjälper även konkurrerande företag med att förbättra sina produkter och skala upp. Hon menar att alla jobbar mot samma mål, så alla vinner på att hjälpa varandra.

Med Astrid och Aporna siktar hon på att leverera 20-25 produkter med allt från burgare och ost till "fisk" och korvar - alla storsäljare från deras sortiment.

- Mitt mål är att få så många som möjligt att bli veganer med full förståelse för näringslära. Och jag tänker göra det genom att ha ett svar på alla cravings du kan tänka dig.



Vi har smakat burgaren!

Ja, vi har fått äran att smaka flera av de nya produkterna, bland annat den omtalade gourmetburgaren. Den är... helt galet god. Den försöker inte efterlikna kött på så sätt att den blöder, men den har en grymt bra konsistens och fantastisk smak. Den kommer garanterat att bli en ny favorit hos många.

PLANTBASERAD
MATKASSE

MIDDAG FÄRDIG PÅ
10 MINUTER

EKOLOGISKA
RÅVAROR

MILJÖVÄNLIGA
FÖRPACKNINGAR



VIVILL INTE VARA DITT NYÅRS LÖFTE

simplefeast.com

simple feast

HUNGRY FOR CHANGE

VILLA PUCCINI

Toscana

Tre klassiska tappningar från en italiensk mästare

Toscana är på många sätt vinvärldens paradsträdgård. Här planterade etruskerna de första druvorna och tog konsten att odla vin över haven till galler och andra kulturer.

Här har också det italienska kökets sin vagga och så även många av världshistoriens största genier: Michelangelo, Leonardo Da Vinci, Dante och inte minst Giacomo Puccini, kompositören till operor som La Bohème, Tosca och inte minst Turandot som bjuder på den vackra arian Nessun dorma, musikhistoriens kanske allra mest krävande.

Ett vin som bär namnet Villa Puccini är en hyllning till den store mästaren som under större delen av sitt liv bodde och verkade i Villa Toscana nära staden Lucca – ett område där familjen Castellani idag har sina vinodlingar.



VILLA PUCCINI RISERVA	Art: 22328 Alk: 13% vol.	145:-
VILLA PUCCINI GOVERNO	Art: 75294 Alk: 14% vol.	99:-
VILLA PUCCINI TOSCANA	Art: 32417 Alk: 12,5% vol.	89:-

Alkoholkonsumtion under graviditeten kan skada barnet.

Baka med grönsaker!

Karoline är ett geni när det kommer till att använda grönsaker och frukter i säsong. Kryddig pumpakaka, fyllig chokladpudding med sötpotatis, potatisvåfflor och morotsfrallor är bara några exempel.

RECEPT OCH FOTO: KAROLINE JÖNSSON



PUMPKIN SPICE CAKE**10 bitar** 

Den här saftiga och smakrika kakfavoriten påminner om den klassiska morotskakan men med lite annan kryddning och karaktär. Duka upp den till helgfikat och imponera på alla som får smaka!

4 dl riven pumpa
4 dl vetemjöl
2 dl strösocker
2 msk psylliumhusk
1 msk bakpulver
2 tsk kanel
2 tsk mald ingefära
 $\frac{3}{4}$ tsk kardemummakärnor, mortlade
1 krm riven muskotnöt (använd hel nöt som du själv river)
 $\frac{1}{2}$ tsk salt
2 $\frac{1}{2}$ dl mjölk, t ex havremjölk
1 dl rapsolja

Frosting

150 g färskost, t ex växtbaserad som Oatly påMackan eller Violife
 $\frac{1}{2}$ -1 dl florsocker eller efter önskad sötma
 $\frac{1}{2}$ tsk vaniljpulver

1. Sätt ugnen på 180 grader.
2. Skala pumpan om skalet är hårt, riv sedan pumpaköttet på den grova sidan av rivjärnet.
3. Blanda de torra ingredienserna i en rymlig skål, tillsätt den rivna pumpan, mjölk och olja och rör ihop till en klumpfri smet.
4. Klä en springform med bakplåtspapper och stjälp ner smeten.
5. Grädda i ugnen i ca 60 minuter eller tills en provsticka kommer upp helt torr. Låt svalna under bakduk på galler.

Frosting

Lägg färskosten i en skål och sikta ner florsockret genom en sil. Tillsätt vaniljpulver och rör samman till en klumpfri kräm och bred denna över den helt avsvalnade kakan.

HASSELNÖTSBOLLAR**ca 10 stycken** 

De här urläckra bollarna är både enkla och snabba att göra men smakar helt fantastiskt och funkar precis lika bra som nyttigare lördagsgodis som till en kopp kaffe. Använd glutenfria havregryn så kan du bjuda än fler!

1 dl hasselnötter**1 dl havregryn****1 dl kakaopulver, gärna raw****12 mjuka dadlar****½ dl kokosolja****¼ tsk mildt salt, t ex himalayasalt**

1. Rosta hasselnötterna i en torr stekpanna tills de börjar få färg och skalet släpper.
2. Gnugga bort överflödigt skal med hushållspapper eller en ren handduk och lägg nötterna i en matberedare eller mixerskål. Mixa nötterna till ett grovt mjöl, tillsätt havregrynen och mixa lite till.
3. Tillsätt övriga ingredienser och mixa tills det går samman till en deg.
4. Rulla bollar och ställ svalt i en eller ett par timmar innan servering. Rulla eventuellt i kakao.



CHOKLADPUDDING MED SÖTPOTATIS

4 portioner  

Den här chokladpuddingen blir härligt krämig och fyllig av sötpotatis. Servera den väl kyld ihop med vispad soja- eller kokosgrädde och kanske lite choklad-rasp om du vill göra den extra tjusig.

300 g sötpotatis
1 burk kokosmjölk à 400 ml
1 dl kakaopulver (rostat, raw eller en blandning av dessa)
50 g mörk choklad, ca 70 % kakaohalt
4 msk sirap, t ex agave
några nypor salt

1. Baka sötpotatisen i ugnen på 225 grader i ca 30-40 minuter eller tills den blir helt mjuk. Låt svalna. Gröp ur fruktköttet ur skalet och lägg i en mixerkanna.
2. Smält chokladen på svag värme eller över ett vattenbad och tillsätt denna samt de övriga ingredienserna till mixern. Mixa till en helt slät pudding.
3. Klicka upp i portionsskålar och ställ svalt ett par timmar.



MOROTSFRALLOR MED KUMMIN OCH RUSSIN

8 frallor 

Tack vare den långa jäsningsen blir dessa ljuvliga frukostbullar härligt knapriga på ytan men med ett fluffigt och aromatiskt inkråm med smak av kummin och russin. Moroten gör dem saftiga och bäst av allt är att du har dem klara i ett nafs på morgonen när degen har förberetts kvällen innan!

1 större morot (ca 2 ½ dl riven)
15 g färsk jäst
3 dl kallt vatten
½ dl russin
½ msk mildt salt, t ex himalayasalt
1 tsk kummin
3 dl rågsikt
4 dl vetemjöl

1. Skala moroten och riv den på den fina sidan av rivjärnet.
2. Smula jästen i en rymlig bunke och lös upp den i vattnet. Tillsätt de övriga ingredienserna och rör snabbt samman till en deg. Täck bunken med en blöt kökshandduk eller plastfolie och låt stå i rumstemperatur över natten eller ca 12-15 timmar.
3. Sätt ugnen på 250 grader och låt två bakplåtar värmas med, den ena sätter du längst ner i ugnen.
4. Stjälp ut degen i ett stycke på mjölat bakbord, vik den dubbel och skär i 8 bitar. Lägg på bakplåtspapper och låt jäsna tills ugnen blivit varm.
5. Ta ut den övre plåten och dra över bakplåtspappret med bullarna på denna och sätt in i mitten av ugnen. Kasta en deciliter vatten på den nedre plåten och stäng ugnsluckan.
6. Grädda på 250 grader i 5 minuter. Sänk sedan till 225 grader och grädda i ytterligare 15-20 minuter. Låt bullarna svalna på galler utan bakduk eller servera dem nybakta.



POTATISVÅFFLA**2 våfflor** 

En tjugig men riktigt snabb lunch att svänga ihop eller att servera som förrätt eller snittar när det vankas festligheter.

50 g smör, t ex mjölkfritt
200 g potatis
1 dl vetemjöl
¾ dl mjölk, t ex havremjölk
1 tsk bakpulver
¼ tsk salt

1. Smält smöret.
2. Skala potatisen och riv den på den fina sidan av rivjärnet. Pressa ut vätskan och lägg potatisrivet i en skål tillsammans med övriga ingredienser. Vispa ihop till en klumpfri smet.
3. Grädda våfflorna i våffeljärn tills de fått fin färg.
4. Servera med t ex havrefraiche, tångkaviar, finhackad rödlök och dill.





Vi önskar oss: veganska baconchips

Vet inte riktigt varför, men det låter som en helt galen produkt och vi vill testa. PigOut Pigless Bacon Chips är veganska och glutenfria och skakade om veganvärlden 2019. Tyvärr säljs de inte i Sverige, men vi kan hoppas. En påse kostar dock ca 90 kr!



Något att hälla över... allt!

Agavesirap smaksatt med choklad och havssalt låter som en dröm att ringla över färsk frukt eller varför inte glass. Som en chokladsås, fast ändå inte. Åh, tänk att ringla lite över nystekta french toast! Kostar 44 kr på reneevoilaire.se.



Värm dig ordentligt

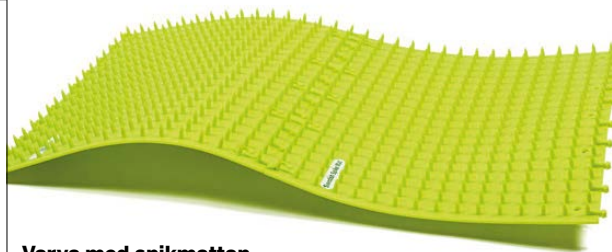
Jag har blivit besatt av tanken på en värmefilt, speciellt om jag laddar inför en dag framför tv:n. Det finns en rad olika märken, just den här från OBH Nordica kostar 589 kr på apotekhjartat.se.

SLAPPA I SOFFAN

Jag älskar att unna mig dagar då jag bara klistrar mig fast i soffan, drar en filt upp till hakan, äter snacks, dricker något varmt och plöjer igenom serier och filmer. Det är vi värda – inte bara en gång, utan flera. Här är några måsten för en sådan dag.



För recept på världens godaste french toast med banan och pekannötter, gå in på vegomagasinet.se.



Varva med spikmattan

När du känner att soffan har gjort sitt, prova en spikmatta! Jag är själv beroende av min och har börjat kolla in den svenska spikmattan. Just den här är mjukare och böjligare än de du kanske är van vid. Kostar från 645 kr på spikmattan.com.

Veganskt på Golden Globes

På den amerikanska film- och tv-galan Golden Globes var maten som serverades helt vegansk, med klimat och miljö i fokus. Vinnaren av priset för bästa manliga skådespelare i en film blev veganen Joaquin Phoenix för sin roll i Joker. Han hyllade galan för sitt veganinitiativ och peppade publiken och tittarna att ta ansvar och göra bättre val i livet, inte bara med bränderna i Australien i åtanke. Fint och starkt!



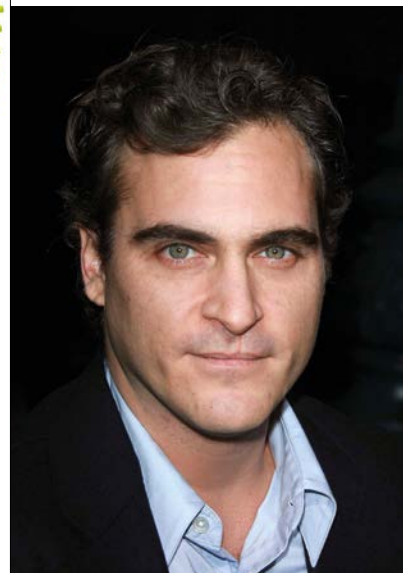
Prisbelönt choklad

Jag är en chokladoman och räknar med att alla andra också är det. Standout-chokladen finns med tre olika ursprung på kakaon, som alla vunnit pris på International Chocolate Awards och Academy of Chocolate Awards. Kostar 69 kr/50 g på bland annat baris-tashopen.se.



Raw smulpaj!

Dig/Get Raw lanserar sin tredje raw "smulpaj", den här gången i smaken blåbär och vit choklad. Gjord på enkla, ekologiska ingredienser och kostar ca 21 kr på bland annat Apotea och Urban Deli.





Vegofärs x 5!

Färs kan vara en grund för många härliga rätter, från burgare till pasta, wokrätter och bowls. Ja, här är recept på favoriten sojafärs, men även egen gjord på linser, frön och tofu. Fem favoriter med färs!

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN

CHEESEBURGER-PASTA**4 portioner** 

Visst låter det lite för bra för att vara sant? Makaroner, fårs, tomat, ost och bröd. Alla komponenter till en cheeseburgare fast i en skål. Genialiskt! Du kan använda sojafärs, men jag ville introducera dig för fröfärs, gjord på solrosfrön!

Men sojafärs då?

Du kan absolut ersätta fröfärsen med 400 g sojafärs. Inga problem!

400 g makaroner, gärna en större variant
2 msk rapsolja
400 g fröfärs, se nedan
1 gul lök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
½ dl tomatpuré
1 burk krossade tomater à 400 ml
1 tsk krossade chiliflakes
200 g riven smakrik ost, t ex mjölkfri salt
svartpeppar

Fröfärs

3 dl solrosfrön
2 soltorkade tomater, hackade
1 msk mörk sojasås
1 tsk lökpulver
½ tsk vitlökspulver
1 tsk salt

Till servering**2 dl rostade brödsmlur**

1. Koka makaronerna enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Fräs under tiden färsen i oljan tills den får lite färg.
3. Rör ner gul lök, vitlök och tomatpuré. Låt fräsa med tills löken mjuknar.
4. Häll på krossade tomater och chiliflakes. Blanda runt.
5. Vänd ner den kokta pastan i färsen. Vänd sedan ner lite riven ost i taget tills du har en krämig pasta.
6. Riv eller mixa några brödsmlur tills du har fått 2 dl brödsmlur. Rosta i en torr stekpanna tills de får fint med färg.
7. Fördela pastan i skålar. Strö över de rostade brödsmlurorna och servera.

Fröfärs

Släng ner samtliga ingredienser i en matberedare och mixa till en lagom grynig färs.

HUMMUS BOWL MED KRYDDIG BELUGAFÄRS**4 portioner** 

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd

Den här rätten är inspirerad av en köträtt från Mellanöstern, men här använder jag alltså favoriten belugalinser. Krämig hummus, kryddiga linser, rostade pinjenötter och smarrigt pitabröd. Ah! Och du, har du inte ätit varm hummus tidigare så är det dags nu!

Hummus

2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
¾ dl tahini
2 msk citronsaft, ca 1 citron
1 vitlöksklyfta, riven
1 dl vatten
½ tsk rökt paprikapulver
¼ tsk spiskummin
½ tsk salt

Kryddig belugafärs

2 dl belugalinser
2 msk olivolja
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 tsk mald spiskummin
1 tsk mald koriander
1 tsk oregano
1 krm mald kardemumma
salt, svartpeppar

Till servering

2 msk rostade pinjenötter
finhackad persilja
pitabröd

Hummus

1. Skölj kikärterna och häll ner i en blender eller matberedare tillsammans med resterande ingredienser. Mixa tills du har en riktigt slät hummus. Det tar någon minut innan den blir riktigt sammetslen.
2. Är den för tjock kan du späda med vatten så att du får rätt konsistens.
3. Smaka av med citronsaft och salt.

Kryddig belugafärs

1. Koka linserna enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Fräs gul lök och vitlök i olivoljan tills den mjuknar.
3. Rör ner de kokta linserna, spiskummin, koriander, oregano och kardemumma. Smaka av med salt och peppar. Mosa sönder linserna lätt med en slev eller visp. Du kan eventuellt tillsätta lite vatten för att få en lite mosigare konsistens.

Servering

Värm på hummusen i en kastrull och fördela på tallrikar. Toppa med belugafärsen, rostade pinjenötter och persilja. Servera med varma pitabröd.

KRYDDIGA VEGOBOLLAR MED VALNÖTSROMESCO**4 portioner** 

De här bollarna är kryddiga i sig men serveras här också med en extremt god sås med spanska influenser. Allt på en bädd av lysande gult saffransris. Bollarna görs på formbar färs som är ett smidigt alternativ när du enkelt vill göra bollar och burgare.

Valnötsromesco

1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 röda paprikor, hackade
2 msk olivolja
2 tomater, hackade
1 msk rödvinsvinäger
1 tsk paprikapulver
1 dl hackade valnötter
salt

Vegobollar

500 g formbar sojafärs
2 tsk rökt paprikapulver
1 tsk mald spiskummin
½ tsk mald koriander
1 krm cayennepeppar
1 gul lök, finhackad
1 kruk persilja, finhackad
salt

Saffransris

ris för 4 personer
1 kuvert saffran, 0,5 g

Valnötsromesco

1. Fräs gul lök, vitlök och paprika i olivoljan tills allt har mjuknat och fått färg. Det tar cirka 10 minuter.
2. Häll ner i en blender tillsammans med övriga ingredienser och mixa till en hyfsat slät sås. Du kan även använda dig av en stavmixer. Smaka av med salt.

Vegobollar

1. Tina den formbara färsen.
2. Blanda färsen med övriga ingredienser. Rulla till bollar och stek gyllene i lite olivolja.
3. Servera bollarna tillsammans med saffransris och romescosås.

Saffransris

Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen, men tillsätt saffranet från start.



Cheeseburger-pasta



Hummus bowl med kryddig belugafärs



Kryddiga vegobollar med valnötssmetsa



ULTIMATA LÖKBURGAREN**4 portioner** **För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd**

Jag älskar lök i alla former och gärna i väldigt stora mängder. Kan man äta för mycket lök? Tror inte det! Här har du lök i burgaren, på burgaren, i dressingen och serverad till. En dröm för lökälskaren helt enkelt. Psst... Det går jättebra att köpa färdiga vegoburgare och steka på eftersom det redan finns så många andra smaker här.

Lökmarmelad

400 g gul lök, tunt skivad
2 msk smör, t ex mjölkfritt
½ dl vitvinsvinäger
2 msk råsocker
salt

Picklad rödlök

2 rödlökar, tunt skivade
1 ½ dl rödvinäger
½ dl strösocker
1 tsk salt

Rostad vitlöksmajonnäs med gräslök

8 vitlöksklyftor
2 msk olivolja

2 dl crème fraîche, t ex Planti Cooking Fraiche eller Oatly Turkisk
2 msk finhackad gräslök
1 tsk lökpulver
salt
svartpeppar

Lökburgare

500 g formbar sojafärs
1 tsk lökpulver
1 tsk vitlökspulver
1 tsk torkad ramslök
1 tsk rökt paprikapulver
salt
svartpeppar

Till servering

hamburgerbröd
ost
ketchup
sallatsblad
lökringar

Lökmarmelad

1. Fräs löken i smöret tills den mjuknar och blir vackert karamelliserad. Den ska bli ordentligt mörkbrun i färgen.
2. Rör ner vinäger, råsocker och salt. Låt puttra på i 5 minuter till. Häll över i en skål och låt svalna.

Picklad rödlök

1. Lägg ner rödlöken i en glasburk.
2. Rör ihop rödvinäger, strösocker och salt. Rör om tills sockret har löst upp sig. Häll över rödlöken och låt stå i minst 30 minuter.

Rostad vitlöksmajonnäs med gräslök

1. Stek vitlöksklyftorna i olivoljan tills de har fått ordentligt med färg på alla sidor. De ska nästan bli svarta i färgen.
2. Mosa vitlöken i en mortel eller med en sked. De är jättemjuka.
3. Blanda vitlök, crème fraîche, gräslök, lökpulver, salt och peppar i en skål. Låt stå i minst 30 minuter innan servering.

Lökburgare

1. Rör ihop samtliga ingredienser i en skål.
2. Forma till burgare och stek gyllene i lite olja.
3. Om du vill att osten ska smälta fint lägger du på några skivor på varje burgare, håller på 1-2 tsk vatten och sätter på ett lock. Vänta i 1 minut och osten kommer att ha smält perfekt.

Servering

Fyll varma hamburgerbröd med sallat, lökburgare, ost, rostad vitlöksmajonnäs, lökmarmelad, picklad rödlök och ketchup. Servera med stekta/friterade lökringar.



**ASIATISK TOFU MED KROSSAD GURKA****4 portioner**  

Om du smular sönder tofu blir det också som en läcker färs. Du kan även mixa den i en matberedare eller riva på ett rivjärn. Här har jag tagit lite asiatiska smaker och även lite krossad gurka som ett kul inslag.

1 gurka
2 msk rapsolja
500 g tofu, gärna marinerad
2 schalottenlökar, tunt skivade
3 vitlöksklyftor, finhackade
2 röda chili, finhackade
2 msk rödvinäger
1 msk ljus sojasås
1 tsk mörk sojasås
1 tsk agavesirap
salt
svartpeppar

Till servering

kockt vitt ris
färska örter, t ex koriander, mynta och thaibasilika
limeklyftor

1. Skär gurkan i bitar. Krossa med knivskaftet eller en kavel. De ska bankas till lite helt enkelt. Ställ åt sidan.
2. Smula sönder tofun med fingrarna och fräs i oljan tills den får fint med färg.
3. Vänd ner schalottenlök, vitlök och chili. Låt fräsa med tills löken mjuknar och får färg.
4. Rör ner gurkan, vinäger, ljus och mörk sojasås samt agavesirap. Smaka av med salt och peppar.
5. Servera tillsammans med vitt ris, färska örter och limeklyftor.



Q10 Energy

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



B12

är en sugtablett med vitamin B12 i hög styrka av den aktiva formen metylkobalamin som upptas direkt i kroppen. T ex bidrar den till normal bildning av röda blodkroppar samt nerv- och immunsystemets normala funktion.

För
bästa
upptag

100%
veganska
produkter

Din Vego Boost

OmniVegan® är en serie veganska kosttillskott av högsta kvalitet för ditt välbefinnande.

Nu också till barn



D-3

innehåller en vegansk källa av den viktiga vitaminen D3 från utvald och vilt växande lav. OmniVegan D-3 innehåller även Solroslecitin som är rik på nyttiga fettsyror såsom fosfolipider. Solroslecitin främjar också upptaget av Vitamin D i kroppen. Vitamin D3 bidrar till immunsystemets normala funktion samt att bibehålla en normal benstomme och muskelfunktion.

Endast
1 om
dagen



Omega-3

innehåller Omega-3 olja av högsta kvalitet utvunnet från alger. OmniVegan Omega-3 har ett högt innehåll av både EPA och DHA. Endast en kapsel per dag räcker för att bidra till hjärnans, hjärtats och synens normala funktion.

Lecitin

med nyttiga fettsyror såsom fosfolipider, kolin och inositol i koncentrerad granulatform. Kan användas i bakverk, smoothies, strös på yoghurt mm. OmniVegan Lecitin är helt baserat på solros.



NYHET



KIDS
Multi

är en komplett och välbalanserad multivitamin till barn. I en tuggtablett med frisk smak av jordgubb. OmniVegan Kids innehåller över 20 noggrant utvalda vitaminer, mineraler och andra viktiga näringsämnen t ex vitamin K₂, Vitamin B12 i form av metylkobalamin, naturlig vitamin E och organiskt bundna mineraler.



Multi

är en väl sammansatt multivitamin med hela 28 vitaminer, mineraler och andra viktiga näringsämnen. Med t ex vegansk Vitamin D3, Vitamin B12 i form av metylkobalamin, Folsyra i form av metylfolat och organiskt bundna mineraler.



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

Finns hos Kronans Apotek, Hälsokraft och andra välsorterade hälsokostbutiker, terapeuter och livsmedelsbutiker med inriktning på veganska produkter. Samt på vår hemsida www.omnisympharma.se och andra internetbutiker.

Kosttillskott bör inte användas som ersättning för en varierad kost och en hälsosam livsstil.

VINN SANNAS BOK!

Ta chansen att vinna Sanna Brådings *Veganboken*. Svara på frågan: Vilken färgglad sak är det Sanna vill att vi ska "äta" för att få i oss allt vi behöver?

Skicka ditt svar till
tavla@vegomagasinet.se
senast den 30 mars.

VEGANMAT MED SANNA BRÅDING

Efter att i flera år ha velat göra en kokbok är Sanna Bråding äntligen aktuell med *Veganboken*! En bok fylld med allt du behöver veta som vegan, ny eller gammal. Handfasta tips, näringslära, hållbarhet och framför allt enkel och god mat som alla klarar av att laga. Grattis och hurra!

RECEPT OCH FOTO: SANNA BRÅDING

Du har velat göra den här boken i flera år, varför?

- Jag har dels varit trött på polariseringen. Inte bara mellan köttätare och veganer, utan även i samhället i stort. Jag ville även lyfta fram enkelheten i att leva som vegan samt få folk att intressera sig för andra matkulturer. När jag bläddrar i många vegoböcker är det så många och ovanliga ingredienser och det tror jag skrämmer folk. Det här är en bok med fokus på enkel och supergod mat som man faktiskt orkar laga. Här finns svar på alla frågor jag fått på Instagram, vilka kostillskott man ska ta, fakta, näringslära m.m.

Veganboken har verkligen varit ett hjärteprojekt för Sanna som velat samla allt i en komplett vegansk kokbok både för nybörjare och de som redan är över på den gröna sidan. Här finns kapitel som "Första stegen mot en växtbaserad kost", "Näringslära för växtätare", "Varför vegan?" och "Ett hållbart tänk". Det är sprängfyllt med fakta på ett lättillgängligt sätt, blandad med enkla tips. Sanna har haft stenkontroll på allt, inklusive bilder och formgivning.

- Det var jätteviktigt för mig. Mitt motto är att man ska äta "regnbågen", därför finns det inga vita sidor i boken. Omslaget är blankt så att man enkelt kan torka av det.

Alla matbilder är tagna med min mobil. Jag vill inte att det ska vara stylat och tillrättat utan det här är mat jag själv har lagat och ätit.

Vad menar du egentligen med "äta regnbågen"?

- Jag gillar tanket om regnbågen eftersom det är så enkelt, speciellt om du inte är så insatt i näringslära. Tänk på att få i dig så många färger du kan på en dag, så kommer du lättare få i dig allt du behöver. Blanda fullkorn och baljväxter och tänk inte bara på färger utan även konsistenser.

Hur skulle du beskriva din mat?

- Den är enkel, smakrik, snabblagad och näringsrik. Jag använder mig av ingredienser som finns i vanliga livsmedelsbutiker.

Jag har med både halvfabrikat men även baljväxter, nötter och frön. Man behöver inte vara en renlevnadsmänniska bara för att man äter vego. Sen har jag jagat mat från hela världen med mycket smaker.

Nästan all mat tar runt 30 minuter att göra vilket är perfekt när man kommer hem trött efter skola eller jobb. Sanna låter ofta sina



I Sanna Brådings kokbok **Veganboken** (Ordfront) finns recept, fakta och inspiration för alla som är intresserade av veganmat, både nybörjare och redan frälsta.

barn vara med och laga, så recepten är enkelt utformade med inte alltför många steg. En perfekt bok för barnfamiljer helt enkelt. I boken finns det även ett kapitel med rubriken "Vegan och barn" med tips på hur man får barnen att äta grönt.

- Om barnen är lite äldre så tror jag att många bara är vana vid att äta på ett visst sätt och då tar det lite tid att bryta en vana, både för psyket och magen. Börja enkelt, t.ex. genom att byta ut köttfärs mot sojafärs och satsa på rätter du är van vid och få

sedan in resten successivt. Har du mindre barn ligger det största hindret nog hos dig som vuxen. Satsa på lekfull mat och var lite enträgen. Det måste vara roligt och gott med mat, för både barn och vuxna.

Har du några favoriträtter i boken?

- Jag älskar den indonesiska grytan med kokos, det var min favoriträtt som barn. Det är även en perfekt rätt att bjuda på. Jag älskar även den röda linsoppan med saffran och lime som inte bara är god, utan också jätteenkelt att laga.



INDONESISK GRYTA MED KOKOS, GURKA OCH MANGO CHUTNEY

4 portioner

Denna rätt minns jag med sådan glädje från min barndom då jag ofta önskade mig den till födelsedagar. Då tillagades den dock med kött och serverades med hackat kokt ägg. Det här är min veganska version, uppiffad med smaker som passar mig nu.

2 stora gula lökar,
1 rejäl bit ingefära (ca 3 cm)
olja till stekning
250 g champinjoner
300 g vegobitar
1 tärning grönsaksbuljong
4 msk kinesisk sojasås
100 g mandel
1 röd paprika
1 grön paprika
1 burk skivade bambuskott (410 g)
2 msk majsstärkelse
1 burk avrunna böngroddar (425 g)

ris för 4 personer

Till servering

gurka, riven kokos, bananskivor, mango chutney, sambal oelek

1. Koka ris för 4 personer.
2. Tag 2 stora gula lökar och 1 rejäl bit ingefära som du hackat och ös ner dem i en gryta med olja. Stek upp snabbt.
3. Skär under tiden 250 g champinjoner i skivor och häll ner även dem.
4. Tag sedan 300 g vegobitar och häll ner dem i grytan. Stek upp allt snabbt.
5. Smula ner 1 tärning grönsaksbuljong och häll på 5 dl vatten samt 4 msk kinesisk sojasås. Koka upp och låt koka i 10 minuter.
6. Skälla under tiden 100 g mandel och ställ åt sidan. Strimla 1 röd och 1 grön paprika. När grytan kokat sina 10 minuter, häll ner paprikan tillsammans med 1 burk avrunna bambuskott.
7. Red grytan med 2 msk majsstärkelse som du skakat ut i 1 dl vatten. Koka vidare i några minuter.
8. Avsluta med att hälla ner 1 burk avrunna böngroddar och de skållade mandlarna. Blanda om allt med en slev.
9. Servera med ris och små skålar hackad gurka, riven kokos, bananskivor, mango chutney och sambal oelek. Njut!



RÖD LINSSOPPA MED SAFFRAN, CHILI OCH LIME

4 rejäla portioner

En favoritsoppa som är fylld med näring, snabb att laga och har riktigt härlig, klar färg.

Psst... Att låta saffran dra en stund i kokande vatten eller konjak maxar både färg och smak.

2 paket saffran, 1 g
2 röda chilifruktar
7-8 vitlöksklyftor
olja att steka i
2 tärningar grönsaksbuljong
5 dl torkade röda linser

0,5 tsk grovmalen svartpeppar
2 lime
ca 0,5 tsk salt

1. Häll 2 paket saffran tillsammans med 2-3 msk kokande vatten i en kopp och låt dra.
2. Hacka 2 röda chilifruktar (skär bort innanmätet om du inte vill ha det så starkt) och 7-8 vitlöksklyftor. Stek i olja.
3. Häll över 2 liter vatten, 2 tärningar grönsaksbuljong, 5 dl röda linser, saffransvattnet och 0,5 tsk grovmalen svartpeppar. Koka under lock i 10-15 minuter.
4. Pressa över 2 lime och smaka av med ca 0,5 tsk salt. Sedan är det bara att njuta.

GLUTENFRIA PLÄTTAR

ca 20 stycken små

1. Blanda 2 dl bovetemjöl, 2 ½ dl mixade glutenfria havregryn, 3 dl mandelmjöl, 3 msk majsstärkelse och 1 tsk bakpulver i en bunke.
2. Vispa ner 7 dl växtmjölk (valfri, men ej havre), ½ dl rapsolja och några nypor salt. Smaksätt eventuellt med ½-1 tsk vaniljsocker alt. 1-2 krm vaniljpulver.
3. Vispa tills smeten är jämn och låt vila i 5 minuter.
4. Stek i mjölkfritt margarin alt. olja.
5. Servera med vispad växtgrädd och bär, frukt eller sylt.



RÖDBETSFÄRS MED SPAGHETTI

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd
glutenfri spaghetti och växt-
fraiche

2-3 msk tomatpuré
1-2 tärningar grönsaksbuljong
1 burk växtfraiche (200 ml)
½-1 tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar

En härlig pastarätt som du snabbt slänger ihop en vardagskväll. Billig, dryg och perfekt att häva ner i matlådan till dagen efter. Och framför allt så sjukt god!

2 gula lökar
4 morötter
5 rödbetor
några matskedar olja
1 paket krossade tomater à 400 ml
1 paket kikärter à 400 g

1. Hacka 2 gula lökar och riv sedan 4 morötter och 5 rödbetor i tunna strimlor. Stek upp i olja.
2. Tillsätt 1 paket krossade tomater, 3 dl vatten, 1 paket kikärter, 3 msk tomatpuré, 2 tärningar grönsaksbuljong, ½ tsk salt och ½ tsk svartpeppar. Koka ihop tills allt fått en god och jämn smak och rotsaker blivit mjuka, ca 5-10 minuter.
3. Avsluta med att röra ner 1 burk växtfraiche och värm upp.
4. Servera med nykokt spaghetti och några goda grönsaker.





GODAST NU!

KROSSAD ROSTAD POTATIS MED VALNÖTSDRESSING

Det här har varit en av mina favoriträtter ett tag nu. En rostad, ultrakrispig potatis som serveras med den godaste valnötsdressing du kan tänka dig. Det är gott som tillbehör men jag brukar äta den som förrätt eller till och med ett snack. Ett måste för alla som älskar goda grejer!

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

KROSSAD ROSTAD POTATIS



1 kg potatis
¾ dl olivolja
salt
svartpeppar

Valnötsdressing

¾ dl olivolja
1 ½ dl valnötter, finhackade
1 vitlöksklyfta, finriven
3 tsk aleppopeppar eller chiliflingor

Till servering

2 dl crème fraîche, t ex Planti Cooking Fraiche Natural
1 knippe dill, finhackad
citronklyftor

Krossad rostad potatis

1. Koka potatisen mjuk i ordentligt saltat vatten, åtminstone 0,5 dl salt. Skrubba bara skalet lätt så kommer inte saltet tränga in för mycket. Låt potatisen svalna något.
2. "Krossa" potatisen med ett glas eller liknande. Du vill trycka till dem, men de ska inte bli helt platta, bara spricka upp.
3. Blanda med olivoljan på en plåt. Salta och peppra och rosta sedan på 225 grader i 40 minuter. De ska få ordentligt med färg.

Valnötsdressing

1. Rör ihop olivolja och finhackade valnötter i en kastrull. Värm på tills valnötterna har blivit vackert gyllenbruna.
2. Ta kastrullen från plattan och blanda ner vitlök och aleppopeppar.

Servering

1. Sprid ut crème fraîche på en tallrik. Sprid ut potatisen över.
2. Ringla över valnötsdressing och strö över dill. Servera med citronklyftor.

*"Det här receptet är
skapat av min favorit på
tidningen Bon Appétit,
Molly Baz. Jag har bara
översatt till svenska
mått"*

Aleppopeppar är en lätt rökig, lätt
söt chilisort som inte smakar som
någon annan. Du kan ersätta den
med chiliflingor eller paprikapulver,
men försök få tag på den riktiga
grejen. Finns i väl sorterade
kryddbutiker eller att beställa på
t ex kryddlandet.se.

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.

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.

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

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.

–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.

"Jag känner mig piggare än någonsin!"

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 utmattnings.
- 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.

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



BLOMKÅLEN - MÅNGSIDIG BUKETT ATT ÄTA DIG GLAD PÅ

Visst har den ett vackert namn - blomkålen. Och det är en våldsamt vacker grönsak att se på, både i sin klassiskt vita färg men även de framodlade lila och gröna varianterna. Varför inte para ihop alla tre i en vacker bukett och gå loss på recepten nedan? För blomkålen är mångsidig och gör sig gott både lätt ångad, hårt rostad, kokad, fräst och rå.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON



GRATINERAT BLOMKÅLSHUVUD MED TANDOORI

4 portioner 

Att baka ett helt blomkålshuvud ser spektakulärt och härligt ut på många sätt. Plus att det är enkelt. Du kan ha det som en enkel lunch eller lyxig

tillbehör.

Gratinerat blomkålshuvud

1 blomkålshuvud, ca 800 g

2 dl yoghurt, t ex sojayoghurt
3 vitlöksklyftor
½ msk riven färsk ingefära
½ msk paprikapulver
1 tsk spiskummin
1 tsk curry
2 tsk chilipulver
salt, svartpeppar

Limesås

1 dl kokosgrädde
1 dl yoghurt, t ex sojayoghurt

1 lime, rivet skal och saft
salt, svartpeppar

Gratinerat blomkålshuvud

1. Sätt ugnen på 200 grader.

Dra av blasten från blomkålen och skär av det mesta av roten. Skölj blomkålshuvudet och torka av. Ställ i en ugnsfast form.

2. Rör ihop yoghurt, pressade vitlöksklyftor, riven ingefära, paprikapulver, spiskummin, curry, chilipulver, salt och

svartpeppar. Häll över blomkålshuvudet och gnid in.

3. Ställ in blomkålen i ugnen och gratinera i 40-60 minuter. Det ska få fint med färg och bli mjukt. Testa med en kniv.

4. Servera det gratinerade blomkålshuvudet med limesås och kokt ris, quinoa, bulgur eller annat gott.

Limesås

Rör ihop samtliga ingredienser. Smaka av med salt och peppar.



BUFFALOBLOMKÅL MED POTATISSALLAD

4 portioner 

Det här är det ultimata snackset! Buffalo wings är en amerikansk klassiker, men vi låter kycklingarna flaxa vidare och ersätter dem med blomkål i en het sås tillsammans med svalskande potatissallad och smakrik löksås. Yum!

Buffalosås

50 g smör, t ex mjölkfritt

2 vitlöksklyftor

½ dl hot sauce eller annan het chilisås

½ dl ketchup

½ tsk lökpulver

½ tsk chilipulver

½ tsk salt

1 blomkålshuvud, ca 800 g

2 dl vatten

1½ dl kikärts- eller rismjöl
salt

Potatissallad

800 g fast potatis

2 avokador

1 dl klippt smörgåskrasse

1 citron, rivet skal och saft

1 msk olivolja

salt

svartpeppar

Löksås

2 dl yoghurt, t ex sojayoghurt

1 vitlöksklyfta

2 msk klippt gräslök

salt

svartpeppar

Buffalosås

Smält smöret i mikron eller i en kastrull. Rör ihop smör, pressade vitlöksklyftor, hot sauce, ketchup, lökpulver, chilipulver och salt.

1. Sätt ugnen på 200 grader.

Skär blomkålshuvudet i mindre buketter.

2. Vispa ihop vatten, mjöl och salt till en hyfsat tjock smet.

3. Doppa blomkålsbuketterna i smeten och lägg sedan i en gratängform. Sätt in i ugnen i 20 minuter.

4. Ta ut blomkålen och håll över buffalosåsen.

5. Hög till 225 grader och sätt in blomkålen i ytterligare 10-15 minuter eller

tills den har fått fint med färg.

6. Servera buffaloblomkålen med löksås och potatissallad.

Potatissallad

1. Skala potatisen och koka den mjuk i lättsaltat vatten.

2. Häll av vattnet och skölj i kallt vatten. Skär i klyftor.

3. Gröp ur avokadorna och skär i mindre bitar.

4. Blanda potatis, avokado, klippt smörgåskrasse, citronskal, citronsaft, olivolja, salt och svartpeppar.

Löksås

Blanda ihop yoghurt, riven vitlöksklyfta, gräslök, salt och svartpeppar i en skål.



BLOMKÅLSSOPPA MED TRYFFEL OCH ROSTAD PAPRIKA

4 portioner 

Blomkål gar en lätt tryffelsmak vilket gör att den passar extra bra ihop med lyxig tryffelolja. Ja, tryffel är onödigt dyrt men tryffelolja är helt klart överkomligt och jättegott.

Blomkålssoppa med tryffel

1 blomkålshuvud, ca 800 g

2 purjolökar

2 vitlöksklyftor
1 liter vatten
2½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 grönsaksbuljongtärningar
1 tsk tryffelolja
salt, svartpeppar

Rostad paprika

3 paprikor i blandade färger
olivolja

Blomkålssoppa med tryffel

1. Skär blomkålshuvudet i mindre bitar.

Lägg åt sidan så länge.

2. Ansa och skölj purjolökarna. Skiva dem och vitlöksklyftorna fint. Fräs sedan i lite olja tills löken mjuknar och blir lätt transparent.

3. Rör ner blomkålen tillsammans med vatten, grädde och buljongtärningar. Koka upp och låt sjuda i ca 15 minuter eller tills blomkålen är mjuk.

4. Mixa soppan slät med hjälp av en stavmixer. Smaksätt med tryffelolja, salt och svartpeppar.

5. Servera soppan med rostad paprika och ett gott bröd.

Rostad paprika

1. Sätt ugnen på 250 grader.

Halvera paprikorna och skär bort kärnhuset. Lägg dem med snittytan ner på en bakplåtspappersklädd plåt.

2. Pensla paprikorna med olivolja och rosta sedan i ca 15 minuter eller tills skalet har blivit svart.

3. Lägg över paprikorna i en skål och täck med plastfolie. Låt stå i 10 minuter. Dra sedan av skalet och du har en perfekt, lätt söt, rostad paprika.



BLOMKÅLSGRATÄNG MED SAFFRAN

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd eller ströbröd

Vi får inte hoppa över en riktigt krämig blomkålsgratäng, här uppgad med saffran och ett frasigt täcke av brödsmlur och mandel.

Psst... Gör gärna dina egna smulor genom att mixa dagsgammalt bröd. Mycket godare än ströbröd.

1 blomkålshuvud, ca 800 g

3 gula lökar

2 vitlöksklyftor

½ dl olivolja

2 msk majsstärkelse

5 dl mjölk, t ex osötad soja-, havre- eller kokosmjölk

2½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

1 paket saffran, 0,5 g

1½ dl brödsmlur eller ströbröd

½ dl flagad mandel

salt

svartpeppar

1. Sätt ugnen på 200 grader.

Skär blomkålshuvudet i mindre buketter. Ställ åt sidan så länge.

S2. kiva de gula lökarna och vitlöksklyftorna. Fräs i olivoljan tills den mjuknar och blir lätt transparent. Blanda ner blomkålsbuketterna och låt fräsa med i 2 minuter.

3. Strö över majsstärkelsen och rör runt.

Häll på mjölk, grädde och saffran. Salta och peppra. Låt allt koka upp och sjud sedan under omrörning tills stuvningen tjocknar något.

4. Häll över allt i en gratängform. Toppa med brödsmlur och flagad mandel. Ringla över lite olivolja och gratinera i 15 minuter tills gratängen får fint med färg.





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.**

VÄRMANDE KLASSIKER

En viss typ av mat har de där omfamnande kvalitéerna som är precis vad man behöver när det är grått ute. Här kommer några värmande klassiker vegostyle som definitivt kommer att väcka upp både dig och smaklöckarna.

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON



GRÖNKÅLSCHIPS



Jag tröttnar aldrig på grönkålschips. De är goda som snacks, men kanske mest som tillbehör till vårens alla middagar.

200 g grönkål
2 msk olivolja
flingsalt, gärna smaksatt

Sätt ugnen på 200 grader. Dra av bladen från de hårda stjälkarna. Dra sedan isär bladen i mindre bitar och lägg på en plåt. Ringla över olivoljan och massera in i bladen så att de blir riktigt täckta. Strö över saltet. Sätt in plåten i ugnen i ca 10 minuter eller tills grönkålen har blivit läckert krispig.



POTATIS- OCH JORDÄRT-SKOCKSGRATÄNG MED PORTABELLOSTEKAR

4 portioner  

Potatisgratäng i all ära, men lägg till jordärtskockor och det blir en helt annan grej. Till gratängen serverar jag den "köttigaste" av svampar, portabellon, i en fyllig marinad.

Portabellostekar

4-8 portabellosvampar, beroende på storleken

2 vitlöksklyftor

2 msk olivolja

2 tsk mörk sojasås

2 msk tomatpuré

1 tsk senap, gärna stark

2 msk agavesirap

salt

svartpeppar

Potatis- och jordärtskocksgratäng

800 g mjölig potatis

400 g jordärtskockor

1 gul lök

2 vitlöksklyftor

3 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

3 dl mjölk, t ex soja-, havre-, eller mandelmjölk

1 tsk salt

svartpeppar

Portabellostekar

1. Lägg portabellosvamparna i en form.

2. Pressa ner vitlöksklyftorna i en skål. Blanda ner olivolja, sojasås, tomatpuré, senap, agavesirap, salt och svartpeppar.

3. Håll marinaden över svamparna och vänd runt så att de täcks helt.

4. Plasta in och låt stå i minst 30 minuter. Stek sedan svamparna i lite olja i en stekpanna.

Potatis- och jordärtskocksgratäng

1. Sätt ugnen på 200 grader.

2. Skala potatisen och jordärtskockorna och skiva tunt. Skiva även den gula löken och vitlöksklyftorna tunt. Lägg ner allt i en stor kastrull tillsammans med grädde, mjölk, salt och svartpeppar. Koka upp och låt sjuda i 10-15 minuter tills du har en tjock, krämig röra. Smaka av om det behövs mer salt och peppar.

3. Håll ner allt i en gratängform och gratinera i ugnen i ca 30 minuter. Gratängen ska få en fin yta. Servera tillsammans med portabellostekar och en grönsallad.





TOFU A L'ORANGE

4 portioner

En fransk klassiker vegostyle. Var inte rädd för att steka tofun på hög värme, det är då den blir så där härligt fräsigt.

vitt ris för fyra personer

450 g fast tofu

1 dl majsstärkelse

rapsoolja att steka i

Apelsinsås

1 apelsin

5 dl apelsinsaft

½ msk majsstärkelse + ½ msk vatten

2 msk agavesirap

1 msk rödvinäger

½ msk flytande grönsaksfond

eventuellt 1 msk Grand Marnier

salt

1. Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Skär tofun i mindre tärningar. Lägg ner dem i en bunke tillsammans med majsstärkelsen och blanda runt. Tofun ska bli helt täckt i majsstärkelse.
3. Hetta upp generöst med rapsoolja i en stekpanna och stek sedan tofun fräsigt. Tofun tål hög värme, så var inte rädd. När tofun är stekt låter du den rinna av på lite hushållspapper. Torka ur stekpannan och sänk värmen något.

Apelsinsås

1. Skär av skalet på apelsinen med en kniv. Försök att få med så lite av det vita som möjligt, det smakar mest bittert.
2. Strimla sedan skalet så fint du kan. Häll ner apelsinskal, apelsinsaft, majsstärkelse utrört i vatten, agavesirap, rödvinäger, grönsaksfond och eventuellt lite Grand Marnier i stekpannan.
3. Låt puttra på i några minuter tills såsen tjocknar. Smaka av med salt. Vänd ner tofutärningarna i såsen och se till att de täcks. Servera med ris.

BRYSSSELKÅLPASTA

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfri pasta

Det är bara fem ingredienser i den här enkla pastasåsen där brysselkålen har huvudrollen. Krångligare än så här behöver det inte vara.

pasta för fyra personer

400 g brysselkål

1 rödlök

1 msk senap, t ex dijonsenap

2½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

2 tsk torkad dragon

salt

svartpeppar

1. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Ansa brysselkålen och skär bort den hårda roten. Skiva sedan brysselkålen hyfsat fint. Hacka rödlöken.
3. Fräs kål och lök i lite olja tills allt har fått fin färg och mjuknat. Rör ner senap, grädde, torkad dragon, salt och peppar.
4. Låt puttra på under lock i ca 5 minuter eller tills kålen är mjuk. Servera till pastan.





VALNÖTSBOLLAR MED ROSTADE PÄRON OCH SPENATPESTO

4 portioner

Har du inte testat att rosta palsternackor, potatis och päron tillsammans så är det ett måste! Tillsammans med en pigg spenatpesto passar vad som helst till, men vi valde krispiga valnötsbollar.

Valnötsbollar

1 gul lök
1½ dl valnötter
1 msk finhackad persilja, fryst går bra
1 burk svarta bönor (ca 3 dl kokta bönor)
1 msk ljus sojasås
½ dl majsstärkelse
2 tsk torkad salvia
salt
svartpeppar

Rostade päron och palsternackor

4 palsternackor
8 potatisar
2 päron

Spenatpesto

2 påsar babyspenat, 140 g
2 vitlöksklyftor
1½ dl olivolja

½ msk citronsaft
salt, svartpeppar

Valnötsbollar

1. Hacka den gula löken fint. Släng ner den, valnötterna och persiljan i en matberedare. Mixa till en fin puré.
2. Håll av spadet från börnorna och skölj i kallt vatten. Låt rinna av och håll sedan ner i matberedaren. Mixa även ner ljus sojasås, majsstärkelse, torkad salvia, salt och svartpeppar.
3. Låt smeten vila i 10 minuter. Rulla nu bollar av smeten och stek dem gyllenbruna i lite olja.
4. Servera tillsammans med rostade päron, palsternackor och spenatpesto.

Rostade päron och palsternackor

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Skala palsternackorna och potatisarna och skär i klyftor. Kärna ur päronet och skär även det i klyftor.
3. Rosta allt i ugnen i 20-30 minuter eller tills allt har fått fint med färg.

Spenatpesto

Släng ner babyspenat, pressade vitlöksklyftor, olivolja, citronsaft, salt och svartpeppar i en mixer. Mixa till en slät pesto. Du kan även göra detta med hjälp av en stavmixer.



VEGO WELLINGTON MED MADEIRASÅS

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfri smördeg

En 80-talsälskling som har gjort comeback de senaste åren. Och vem kan tacka nej till de här gyllene smördegspaketen med fårsröra? Oemotståndligt!

Vego Wellington

6 plattor smördeg, ca 600 g
200 g sojafärs
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
200 g champinjoner
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 msk finhackad persilja
salt, svartpeppar

Madeirasås

1 gul lök
1 msk tomatpuré
5 dl vatten
1 msk flytande grönsaksfond
1 dl madeira
1 msk smör
salt
vitpeppar

Potatismos

1 kg mjölig potatis
50 g mjölkfritt smör
2 dl mjölk eller grädde, t ex havre- eller sojabaserad
salt
vitpeppar
riven muskotnöt

Vego Wellington

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Lägg fram smördegspaketen och låt tina. Kavla sedan ut dem något så att de blir större.

3. Fräs sojafärsen i lite olja tills den får färg. Lägg över på en tallrik så länge.

4. Hacka den gula löken, vitlöksklyftorna och champinjonererna fint. Stek allt i lite olja tills svampen har släppt sin vätska och allt börjar få färg.

5. Håll på grädden, finhackad persilja, salt och svartpeppar. Vänd ner sojafärsen och låt allt koka in. Låt svalna.

6. Dela smördegspaketen på hälften så att du får åtta kvadrater. Pensla kanterna med lite vatten, det fungerar som lim.

7. Fördela fårsblandningen i mitten av fyra av smördegspaketen. Lägg på de kvarvarande smördegspaketen och tryck ihop kanterna. Se till så att de verkligen håller ihop.

8. Lägg smördegspaketen på en bakplåtspappersklädd plåt och grädda dem i ca 15 minuter eller tills de har fått fint med färg. Servera med madeirasås och potatismos.

Madeirasås

1. Hacka den gula löken fint och fräs i lite olja tills den mjuknar.
2. Rör ner tomatpurén och låt fräsa med i en minut. Håll sedan på madeira, vatten och grönsaksfond. Låt koka tills såsen reduceras, den blir lite simmigare i konsistensen och mer koncentrerad i smaken. Det tar 5-10 minuter.
3. Smaka av med salt och peppar och vispa ner smöret precis innan servering.

Potatismos

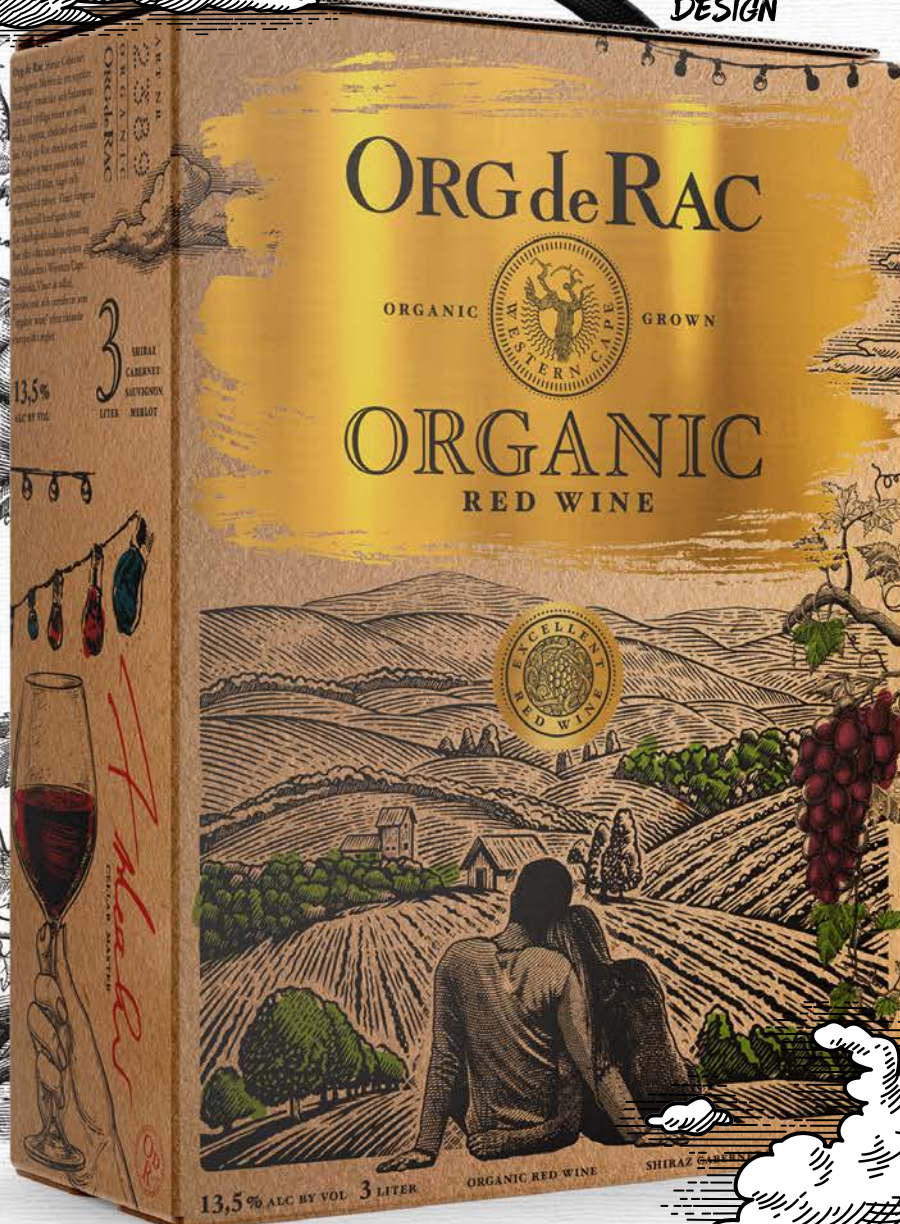
1. Skala potatisen och dela i mindre bitar. Koka mjuk och håll sedan bort vattnet. Använd en elvisp och vispa ner smör och mjölk/grädde. Vispa på i 5-10 minuter för att få ett riktigt fluffigt mos.
2. Smaka av med salt, vitpeppar och riven muskotnöt.

Smakbärare på box!

NY
DESIGN

A Meads

Vegetariskt



INNEHÅLLER
SULFITER

3
LITER

ART NR
3



13,5 %
ALC BY VOL



ORGANIC RED WINE
SHIRAZ CABERNET SAUVIGNON MERLOT



Alkohol är beroende-
framkallade



Rajma - mustig gryta från Punjab

EN SKÅL INDIEN

Indisk mat är så mycket mer än en röd linsgryta. Det är explosioner och fyrverkerier, pirrande och kittlande, hett och kryddigt, mildt och värmande. Här är några av mina favoriter just nu, tillsammans med måste-bröd att servera till.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN

BHATURA**16 st** 

Det här är ett löjligt gott friterat bröd som passar bra till mustigare, gärna tomatbaserade grytor som t ex rajma. Det är ett typiskt frukostbröd i Indien. Yoghurtens mjölksyrabakterier hjälper till att "jäsa" degen så om du använder ett växtbaserat alternativ, se till att välja en yoghurt som faktiskt innehåller riktig bakteriekultur.

6 dl vetemjöl**2 dl kolsyrat vatten****1 msk rapsolja****½ dl yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt****1 tsk salt****generöst med rapsolja att friteri i**

1. Rör ihop samtliga ingredienser till degen. Knåda i några minuter. Plasta in och låt vila i minst en timme.
2. Dela degen i 16 delar och rulla till bollar. Kavla ut till platta rundlar, 12-14 cm i diameter.
3. Hetta upp 5-10 cm olja till runt 180 grader i en kastrull.
4. Droppa ner en degrundel i taget. Skopa över lite olja eller tryck ner den lätt under ytan på oljan. Friteri i ca 30 sekunder och vänd sedan på den. Friteri i ytterligare 15 sekunder.
5. Låt rinna av på en kökshandduk eller hushållsapper. Servera genast.

RAJMA**4 portioner**  

Rajma är min favoritgryta just nu och en specialitet från delstaten Punjab i Indien. Den är galet smakrik, mustig, värmande och mättande. Jag äter den oftast med roti eller självklart bhatura om jag vill lyxa till det. Obeskrivligt mumsigt!

1 gul lök, hackad**3 cm riven färsk ingefära****2-4 gröna chili, grovt hackade****2-4 vitlöksklyftor****¾ dl rapsolja****3 tsk mald koriander****2 tsk mald spiskummin****1 tsk gurmmeja****1 burk krossade tomater****2 dl vatten****1 tsk strösocker****2 tsk salt****1 kruka färsk koriander, hackad****3 förpackningar kidneybönor****à 400 g, ca 9 dl kokta**

1. Mixa gul lök, ingefära, chili och vitlök i en matberedare. Det ska bli till en fin mix, nästan som en puré.
2. Hetta upp oljan i en gryta eller kastrull. Fräs koriander, spiskummin och gurmmeja i oljan tills det börjar dofta underbart, ca 1 minut.
3. Rör ner lök- och chilipurén och låt fräsa med i några minuter. Det kan få lite färg, men det är inget måste.
4. Häll på krossade tomater, vatten, strösocker, salt och hälften av koriandern. Koka upp och låt sjuda i 5 minuter.
5. Skölj bönorna och vänd ner. Låt sjuda i ytterligare 5 minuter.
6. Servera med bhatura eller ris samt färsk koriander.

LINSSOPPA MED JORDNÖTTER – GUJARATI DAL**4 portioner** 

Den här klassiska grytan/soppan görs traditionellt på den gula linsen Toor. Den finns att få tag på i indiska butiker och på nätet, men här har jag istället använt mig av röda linser. Det här är en vacker gryta och vill du boosta med ännu mer jordnötssmak kan du röra ner 2 msk jordnötssmör i soppan innan servering.

3 dl röda linser**2 msk rapsolja****4 nejlikor****2 stjärnans****½ tsk bruna senapsfrön****½ tsk spiskummin****½ tsk gurmmeja****1 grön chili, finhackad****1 tsk salt****4 tomater, hackade****2 dl vatten****2 lime, rivet skal och saft**

"Det här är en vacker gryta och vill du boosta med ännu mer jordnötssmak kan du röra ner 2 msk jordnötssmör i soppan innan servering"

**2 tsk agavesirap****½ dl rostade jordnötter salt**

1. Koka linserna enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Hetta upp oljan i en kastrull. Rör ner nejlikor, stjärnans, senapsfrön, spiskummin, gurmmeja, chili och salt. Låt fräsa med i en minut tills det börjar dofta underbart.
3. Rör ner tomaterna och låt fräsa med i 5 minuter tills de har mjuknat ordentligt.
4. Rör ner kokta linser och vatten. Låt sjuda i 5 minuter. Smaka av med limeskal, limesaft, agavesirap och salt.
5. Servera med rostade jordnötter. Du kan även toppa med curryblad som i pumpacurryn.

PUMPACURRY**4 portioner**  

Pumpa blir underbart krämig i konsistensen och balanserar upp hettan från kryddor och chili på ett härligt sätt. Den här grytan kan serveras som den är, men får du tag på färsk (frysta) curryblad så är det så läckert att toppa med precis innan servering, se tipsruta.

Psst... Färsk curryblad är omöjliga att få tag på, men i vissa butiker finns det frysta som är super. Hetta upp 2 msk rapsolja i en stekpanna. När den är varm håller du ner 15-20 curryblad och blandar runt. Håll över grytan precis vid servering.

1 butternutpumpa, ca 1,4 kg**1 msk garam masala****3 msk rapsolja****1 tsk bruna senapsfrön****2 gröna chili, finhackade****1 gul lök, tunt skivad****2 vitlöksklyftor, finhackade****2 burkar black eye-bönor à 400 g, ca 6 dl kokta****2 dl krossade tomater****½ tsk gurmmeja****1 burk kokosmjölk à 400 ml salt**

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Skär pumpan i klyftor och skala med en kniv eller grönsaksskalare. Gröp ur kärnhuset. Dela sedan pumpan i bitar.
3. Blanda pumpan med 1 msk av rapsoljan, garam masala och salt på en plåt. Rosta i ugnen i ca 30 minuter.
4. Hetta upp resterande olja i en gryta. Häll ner senapsfröna. När de börjar hoppa i grytan tillsätter du chili och lök. Låt fräsa med i 10 minuter tills löken har mjuknat och fått färg.
5. Rör ner vitlöken och låt fräsa med i 1 minut. Häll sedan på sköljda black eye-bönor, krossade tomater, gurmmeja, och den rostade pumpan. Låt puttra på i 5 minuter. Smaka av med salt och peppar.
6. Toppa eventuellt med stekta curryblad, se tipsrutan.
7. Servera med ris eller roti... eller både och.

Bhatuna

Pumpacurry

Linssoppa med jordnötter



Potatisgröta – Aloo Sabji

Ärtcurry med sojafärs



ÄRTCURRY MED SOJAFÄRS

4 portioner

Här är en gryta med sojafärs som är jättegod med kokt basmatiris. Den går precis som med alla grytor att dubbla och frysa in så att du alltid har en middag redo utan minsta ansträngning.

- ½ dl rapsolja
- 1 kanelstång
- 1 tsk bruna senapsfrön
- 2 gula lökar, finhackade
- 4 vitlöksklyftor, rivna
- 2 msk riven färsk ingefära
- 400 g sojafärs
- 2 dl krossade tomater
- 2 tsk garam masala
- 1 tsk chilipulver
- 1 tsk gurmjeja
- ½ tsk spiskummin
- 3 dl gröna ärtor
- 2 dl vatten

Till servering
färs koriander
kokt basmatiris
roti, se sida XX

1. Hetta upp oljan i en gryta.
2. Rör ner kanelstång och senapsfrön. När senapsfröna börjar poppa rör du ner gul lök, vitlök och ingefära. Låt fräsa med tills löken mjuknar.
3. Rör ner sojafärsen och låt fräsa med i någon minut.
4. Rör ner krossade tomater, garam masala, chilipulver, gurmjeja, spiskummin, gröna ärtor och vatten. Lägg på ett lock och låt allt puttra på i 5 minuter.
5. Servera med kokt ris och roti.

POTATISGRYTA – ALOO SABZI

4 portioner

Aloo sabzi, en het potatisgryta som jag här har blandat ner kikärtor i för en mer matig känsla. Väldigt enkel att röra ihop och mättande på det där härliga comfort food-sättet.

Garam masala

Garam betyder het eller varm och masala betyder kryddblandning. Det är en kryddblandning som kan göras på många olika sätt, men vanliga kryddor är kardemumma, gurmjeja, kanel, senapsfrön och chili. Den går att köpa färdig i kryddhyllan.

- 3 msk rapsolja
- 1 msk riven färsk ingefära
- 2 gröna chili, finhackade
- 1 tsk hel eller mald spiskummin
- 2 tsk mald koriander
- 1 tsk chilipulver
- 1 tsk gurmjeja
- 1 tsk garam masala
- 7 dl vatten
- 500 g potatis, i bitar
- 2 burkar kikärtor à 400 g, ca 3 dl kokta
- 2 lime, saften
- ½ dl finhackad koriander
- salt
- svartpeppar

Till servering

färs koriander
naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
rödlök, tunt skivad
roti

1. Hetta upp oljan i en kastrull. Fräs sedan ingefära och chili tills allt mjuknar något, ca 1 minut.
2. Rör ner spiskummin, koriander, chilipulver, gurmjeja och garam masala. Låt fräsa med i 1 minut.
3. Häll ner vatten och potatis. Koka upp och låt sjuda tills potatisen är mjuk.
4. Rör ner kikärtor, limesaft och koriander. Låt sjuda i 1 minut.
5. Smaka av med salt och peppar. Servera med färsk koriander, yoghurt, rödlök och roti.



ROTI – INDISKT TUNNBRÖD

10 st

Roti eller chapati är ett tunnbröd som äts mest hela tiden i Indien. Det innehåller bara mjöl, vatten och salt, behöver inte jäsa och är ruskigt enkelt att göra. Jag gör en hel hög när jag väl gör dem, sen fryser jag in och tar fram vid behov. De görs egentligen på speciellt chapatimjöl som är en form av fullkornsmjöl. Det går att få tag på i Sverige, men annars går det bra med vanligt fullkornsmjöl.

6 ½ dl fullkornsvetemjöl

½ tsk salt

2 ½ dl varmt vatten

1. Blanda mjöl, salt och vatten i en skål. Knåda ihop till en smidig deg. Plasta in och låt vila i 10 minuter.
2. Dela degen i 10 delar. Rulla till bollar och kavla sedan ut till tunna plattor.
3. Hetta upp en stekpanna och stek rotibröden gyllene på båda sidor, ungefär 1 minut per sida.

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
Gomez

Art.nr: 2255

Pris: 79:-

Alk: 13.5%
750 ml

Producent:
Francisco
Gomez

Region:
DO Alicante,
Spanien

Vegan



Alkohol kan skada din hälsa

A portrait of Hanna Olvenmark, a woman with long brown hair and freckles, wearing a light grey scarf and a green jacket. She is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a blurred green forest.

BILLIGT, HÄLSÖSAMT OCH KLIMATSMART!

Drottningen av billig vegomat, Hanna Olvenmark, är tillbaka med en ny kokbok! Lika billigt, lika gott, lika hälsosamt och kärleksfullt för miljö och klimat. Mat från hela världen som inte kräver mycket arbete, men som ger så mycket tillbaka.

RECEPT: HANNA OLVENMARK FOTO: ULRICA POUSSETTE

HANNA GJORDE EN helt galet stor succé med sin första kokbok *Portionen under tian* och i hennes senaste bok är det fortfarande billig mat i fokus. Nu får man dock smidiga veckomenyer anpassade efter säsong.

– Ja, det är egentligen en förlängning av första boken. I den var det mer faktatexter om matlådor, matsvinn och andra hjälpverktyg, i den här boken är det mer fokus på just menyer och säsong. En praktisk hjälp för att planera. Plus att mina 300 kronors-veckor var väldigt populära på min blogg och något folk verkligen ville ha mer av.

Mångas första reaktion verkar vara: Går det verkligen att äta gott, hälsosamt OCH billigt?

– Vi är ju vana vid att billigt är lika med dåliga råvaror. Man kanske tänker att makaroner och ketchup eller snabbnudlar är billigt, men det är ju inte direkt näringsrikt. Billigt och bra får vi aldrig höra och det är det jag vill visa.

Har du några enkla tips för att äta billigare?

– Tänk på vilka livsmedel vi använder. Äter du mer vegetariskt, förutsatt att du inte använder mycket köttsubstitut som oftast kostar lite mer, så kommer du ner mycket i kostnad. Väljer du dessutom rotfrukter, baljväxter och grönsaker i säsong så blir det faktiskt riktigt billigt. Sen kan du även se över dina vanor. Äter du lunch ute ofta? Spontanhandlar du? Slänger du mycket mat eller råvaror? Sådana förändringar kan göra mycket positivt för ekonomin.

Du fokuserar ju mycket på säsong, varför är det så viktigt?

– Därför att det finns klimatvinster med det, och även ekonomiska vinster. Grönsaker i säsong kräver oftast mindre resurser för att växa, de ger oftast mer näring och de är billigare. Men den största klimatvinsten får du fortfarande genom att börja äta mer vegetariskt.

Varför tror du att folk uppskattar din mat så mycket?

– Därför att den är god och rolig och jag tror även att det är viktigt med variation. Jag gillar inte när det är för komplicerat plus att mycket av min mat går bra att värma upp igen vilket gör den perfekt för matlådor.

Har du själv några favoriter ur boken som vi borde testa på direkten?

– Runt den här årstiden skulle jag tipsa om gulasch, den indiska potatisgrödan och potatismos med svamp- och bönasås.

LINSSOPPA MED ROTFRUKTER OCH GRILLAD PAPRIKA

4 portioner  
0,2 kg CO2e/portion

Linssoppa är en sådan där rätt som du nästan alltid kan svänga ihop på det du har hemma. Här är en variant på en massa goa rotisar och grillad paprika.

1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 röd chili, finhackad
3 morötter, i mindre bitar
1 kålrot á ca 500 g, i mindre bitar
1 förpackning krossade tomater á 400 g
5 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
2 grillade paprikor, inlagda
2 dl torkade röda linser
1 tsb torkad timjan
olja att steka i
salt
svartpeppar

1. Hetta upp en kastrull och fräs gul lök och vitlök i olja. Lägg i chilen.
2. Lägg ner morot och kålrot i kastrullen. Slå på krossade tomater, vatten och grönsaksbuljong. Låt koka i ca 10 minuter.
3. Lägg i grillad paprika och mixa soppan helt slät. Lägg i de röda linserna och låt koka i ca 10 minuter eller tills linserna är mjuka. Tillsätt eventuellt mer vatten om soppan är för tjock.
4. Smula i torkad timjan, salta och peppra efter smak.



LINSLASAGNE MED BBQ-FEELING**8 portioner** **0,3 kg CO2e/portion**

En av de allra mest populära rätterna från min hemsida och från förra boken är en linsstroganoff. Jag tycker det är kul att göra om rätter till nya, och tog helt enkelt grunden till linsstroganoffen och gjorde en lasagne av den. Riktigt gott!

1 förpackning lasagneplattor á 500 g**Sås**

3 dl torkade röda linser
2 gula lökar, finhackade
3 tsk rökt paprikapulver
2 förpackningar krossade tomater á 400 g
4 dl vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
2 tsk sambal oelek
2 msk sojasås
2 dl (ca 16 st) hackade soltorkade tomater
4 morötter, rivna
olja till stekning
salt

Frögrädde

2 dl solroskärnor
4 dl växtbaserad mjölk, t ex osötad havre-, soja- eller mandelmjölk

Till topping**2-3 dl riven valfri ost, t ex växtbaserad**

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Koka linserna enligt anvisningarna på paketet.
3. Hetta upp en stekpanna med olja och stek löken mjuk i det rökta paprikapulvret.
4. Slå på krossade tomater och vatten och smula i grönsaksbuljong. Krydda med sambal oelek och sojasås. Låt puttra i ca 10 min. När linserna har kokat färdigt, håll dem i tomatsåsen. Rör om försiktigt.
5. Lägg i de hackade soltorkade tomaterna. Rör ner morötterna. Låt stå på svag värme i ca 5-10 minuter. Smaka av med salt och peppar och späd eventuellt med mer vatten. Såsen ska vara lite rinnig.

Frögrädde

1. Rosta solroskärnorna i en torr stekpanna.
2. Mixa solroskärnor och mjölk till en slät grädde.

Lägga ihop lasagnen

1. Smöra glasmattlådor (eller en långpanna) och lägg ett lager tomatås i botten. Varva lasagneplattor, tomatås och frögrädde, avsluta med frögrädde och strö lite ost över.
2. Grädda i mitten av ugnen i ca 20 minuter.



I Hanna Olvenmarks senaste bok *Portionen under tian: 300-kronorsveckorna* (Ordfront), får du just det: smarta veckomenyer för en billig peng, men med mycket smak. Lakto-ovo med mycket veganskt eller lätt att veganisera.

RÖDBETSFALAFEL MED MOROTSTZATSIKI OCH ROTFRUKTER I UGN

4 portioner

0,2 kg CO2e/portion

Jag gör alltid min falafel på blötlagda kikärtar eller gula ärtor som sedan mixas. De ska alltså inte koka. Här kan du använda gula ärtor eller kikärtar, beroende på vad du har hemma.

Psst... Om bollarna faller isär kan det bero på att rödbetorna varit lite för blöta. I så fall kan du tillsätta ½-dl potatismjöl för att få smeten lite mer fast.

Rotfrukter

500 g potatis

500 g morot

olja

salt, svartpeppar

ev. timjan/oregano

Falafel

250 g torkade kikärtar, ca 3 dl

1 grönsaksbuljong

2-3 msk vatten

1 gul lök, grovhackad

3 vitlöksklyftor, hackade

1 dl fryst, hackad persilja

1 tsk spiskummin

1 tsk sambal oelek

2 msk jordnötssmör (eller tahini)

3 rödbetor á ca 50-60 g, fint rivna
salt, svartpeppar

Morotstzatziki

1 morot, fint riven

2 dl yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt

1 vitlöksklyfta

1 msk raps- eller olivolja

salt, svartpeppar

Rotfrukter

1. Blötlägg kikärtarna i ca 12 timmar.

2. Sätt ugnen på 225 grader.

3. Skala potatisen och skär i klyftor. Skär moroten i stavar. Lägg på en plåt, ringla lite olja över och salta

och peppra. Smaksätt med t.ex. timjan eller oregano.
4. Ugnsbaka i ca 25 minuter i mitten av ugnen.

Falafel

1. Blöt upp buljongtärningen i 1-2 msk varmt vatten.

2. Mixa blötlagda kikärtar, lök, hackad persilja, salt, peppar, spiskummin, buljong, sambal oelek och jordnötssmör till en slät smet.

3. Riv rödbetorna och krama ur vattnet ordentligt. Blanda med falafelsmeten i en bunke.

4. Rulla falafelsmeten till runda bollar. Hetta upp en stekpanna med rikligt med olja så att du kan "halvfri-tera" dem. När de är gyllenbruna är de färdiga.

Morotstzatziki

1. Blanda riven morot med yoghurt och pressad vitlök.

Rör i olja mot slutet. Salta och peppra efter smak.

2. Servera falafeln med tzatzikin, rotfrukterna och sallad.



**GRÖNSAKSGRYTA MED MUNG-
BÖNOR OCH RIS****4 portioner**  **0,3 kg CO2e/portion**

Den här grytan sköter nästan sig själv, och är perfekt för kylskåpsrens.

2 dl torkade mungbönor**225 g broccoli, fryst****1 tsk kardemummakärnor, mortlade****½ tsk spiskummin****olja till stekning****2 rödlökar, i centimeterstora bitar****2 morötter, i centimeterstora bitar****1 chili, finhackad****3 dl ris****6-8 dl vatten****1 grönsaksbuljongtärning****ev. sojasås**

1. Blötlägg mungbönorna i ca 8-12 timmar.
2. Ta fram och tina broccolin. Skär i centimeterstora bitar.
3. Stek kardemumma och spiskummin i olja på medelvärme i en stor gryta.
4. Lägg broccoli, rödlök, morötter och chili i grytan och stek försiktigt i ett par minuter. Grönsakerna ska mjukna, inte få en yta.
5. Tillsätt ris, mungbönor, vatten och buljong. Låt koka upp och sjuda under lock i ca 20 min. Rör om då och då och tillsätt mer vatten om det behövs. Grytan ska inte bli torr utan hela tiden ha lite vatten i botten.
6. När riset är klart är grytan klar. Smaka eventuellt av med lite sojasås.



ASIATISK BRYSSSELKÅLSWOK MED JORDNÖTSSÅS

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd
risnudlar

0,3 kg CO2e/portion

Jag har aldrig varit ett fan av den gräddstuvade brysselkålen som serveras på julbordet. Därför skapade jag min egen brysselkålssallad som är marinerad i en jättegod asiatisk dressing. Helt magisk. När jag sedan fick lite över provade jag att woka salladen och servera den med jordnötssås och nudlar. Tadaa! Här får du alltså inspiration till två rätter: en brysselkålssallad och en brysselkålswok.

nudlar för 4 portioner

Brysselkålssallad

½ kg brysselkål
2 tsk riven ingefära
2 vitlöksklyftor, pressade
1 hackad röd chili
½ lime, saften
2-3 msk neutral olja t ex rapsolja
1-2 msk vatten
2 msk sojasås
1-2 msk sesamfrön

Jordnötssås

½ dl jordnötssmör
½ lime, saften
1 tsk riven ingefära
1-2 tsk sojasås
några droppar tabasco eller lite
sambal oelek
ett par teskedar varmt vatten

1. Koka brysselkålen i lättsaltat vatten i några minuter. Obs, den ska vara spänstig! Låt svalna.
2. Blanda ingefära och vitlök med hackad chili, limesaft, olja, vatten och sojasås.
3. Halvera brysselkålen, slå över dressingen och blanda om. Låt gärna stå och dra sig över natten. (Det är inget måste, men det blir gott.) Strö över sesamfrön.
4. Koka nudlarna i rikligt med vatten.

Jordnötssås

1. Blanda jordnötssmöret med saften av lime, riven ingefära, sojasås och tabasco/sambal oelek. Vispa ut med några teskedar varmt vatten till en sås. Häll upp i en skål.
2. Hetta upp en stekpanna eller wokpanna och fräs den marinerade brysselkålen snabbt. Blanda ner nudlarna med brysselkålen och servera med jordnötssåsen.



FÖR RECEPT PÅ EN VACKERT
GRÖN PESTO (HELT VEGANSK),
GÅ IN PÅ VÅR HEMSIDA
VEGOMAGASINET.SE.



Gröna förpackningar

Nu har Svegro börjat med återvinningsbara krukor till sina örter och sallader, vilket minskar plastanvändandet med 70 ton (motsvarande 4,4 miljoner bärkassar). Vi älskar sådana här initiativ lika mycket som vi älskar örter och sallad!



Miljösmarta påsar

Jag lagar mycket mat och gillar att frysa in i påsar, och nu hittade jag precis dessa. De är tillverkade av förnyelsebart råmaterial (t ex stärkelse från grödor), går att frysa in och bryts ner med matavfallet. Finns i två storlekar och kostar 39 kr/20 st på laplandecostore.se.



GRÖNT, GRÖNT OCH ÄNNU MER GRÖNT!

Omge dig av grönt och du ska se att våren kickar i gång ännu snabbare. Här äts det grönt, odlas grönt och inreds med grönt. Nämnade jag att allt är grönt?



Odla i miniformat

Jag groddar själv mest hela tiden. Det är superenkelt, dekorativt och ger härligt krisp och god smak till mackan, salladen eller vad du nu gör. Och det är Sproutly du ska vända dig till om du vill köpa allt från groddburkar till fröer. Här är ett smidigt kit med groddbox och två olika sorters fröer. 199 kr på sproutly.se.



Krävlösa kryddor

Om du inte har någon balkong, inte vill pyssla med jord och kanske inte orkar hålla koll på att vattna hela tiden... testa vattenodling. Börja med den här lilla vattenodlingskrukan inklusive belysning som sköter sig helt själv. Kitchen Garden T3 kostar 749 kr på cdon.se.

Soppa på ett klick

Dole har kommit med en smidig soppmix innehållande olika sorters kål och buljong. Det enda du tillsätter är vatten och du har en färdig soppa på ett klick. En påse räcker till två personer och kostar 30 kr på mathem.se.

Trendiga växter

Älskar du också att inreda med växter så kan du hålla utkik efter några av 2020 års trendväxter enligt Plantagen: den snygga zebraskölden, ormbunken som gör comeback, retroklassikern begonia och snabbväxande palettblad för att nämna några. En stor zebrasköld kostar 249 kr på [Plantagen](http://Plantagen.se).

Grön såpa

På många sätt! Den här miljövänliga såpan är tillverkad i Vilhelmina av vegetabilisk matolja och är helt fri från konserveringsmedel. Använd för att rengöra det mesta. En förpackning med doft av enträ kostar 119 kr/450 ml på jordklok.se.



Skrubba rent med grönt

Jag hade inte riktigt tänkt på min tvättsvamp tidigare, tills jag såg den här miljövänliga svampen gjord av återvunnet material. Ecoforce svamp finns på bland annat vegangoods.se för 24 kr.



ÄNTLIGEN ETT SKONSAMT VEGANSKT JÄRNTILLSKOTT

93%* valde
IRON VITAL® F som
sin smakfavorit
**PROVA DU
MED!**

God
fruktsmak
Skonsam
för magen

IRON VITAL® F

JÄRN/JERN + VITAMINER

Naturligt veganskt järntillskott/jerntillskud
baserat på rödbeta, frukt och örter/urter
med B1, B2, B3, B6, B12 + C-vitamin

Järn bidrar till att minska trötthet/
træthet och utmattning/udmattelse
Utan konserveringsmedel



Kosttillskott/Kosttillskud
500 ml e

När du känner dig trött, hängig, utmattad och/eller har svårt att koncentrera dig kan det bero på dåliga järnvärden. Men lyckligtvis är låga järnvärden lätt att åtgärda.

Järn spelar en viktig roll för att upprätthålla ett hälsosamt immunsystem och att hjälpa syre att nå din hjärna för fokus, koncentration och dina muskler för fysisk energi.

Känner du dig trött och hängig men vet inte om det kan vara järnbrist? Gör vårt test på: ocean.se

- ✓ Endast en matsked om dagen
- ✓ Skonsam för magen
- ✓ Glutenfri & laktosfri
- ✓ Inga konserveringsmedel

IRON VITAL® så mycket mer än bara järn
Iron Vital® F är ett naturligt järntillskott vid trötthet och utmattning. Mild och god smak baserat på rödbeta och äpple.
En extra dos naturlig energi

**Iron Vital finns på Life, Apotek,
hälsobutiker och på Ocean.se**

Konsumentkontakt Ocean;
010-703 68 00, info@ocean.se

*Konsumentundersökning, 2017 av Ocean AB med blindtest där 4 järntillskott testades. Testet utfördes på 48 deltagare, baserat på enbart smak.





GÖR DIN EGEN TOFU

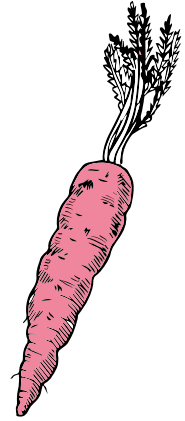
Det är alltid kul att lära sig göra saker från grunden och tofu är en sådan där produkt som du hyfsat enkelt gör hemma. Det kräver lite jobb, men är superroligt och resultatet blir riktigt bra. Du kommer också att bli väldigt tacksam över att den kan köpas färdig i butiken...

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

{ Vad är tofu? }

Tofu beskrivs nog bäst som en sojaost. Den är nämligen lik ost i konsistensen, men också när man tittar på tillverkningen. Tofu görs på sojamjolk där man tillsätter ett koaguleringsämne, vanligtvis nigari, och sedan låter man den koagulerade tofun rinna av tills man har en fast sojaost.

Det var väldigt enkelt förklarat, men du kommer att förstå bättre lite längre fram när du läser om hur man gör sin egen tofu. Tofu är proteinrikt och jag tycker att alla borde få in tofu i sin vardag på ett eller annat sätt, förutsatt att du inte är allergisk. Den är lätt att jobba med, kan användas till mycket och blir ruskigt god.



EGEN TOFU

400 g  

Jag ska ärligt säga att tofu inte är det enklaste du kan göra och mängden tofu du får ut är kanske inte jättemycket i relation till allt arbete. MEN det är superkul att göra egen och det blir riktigt gott. Plus att du kan använda resterna från tillverkningen, så kallad okara, att vända ner i biffar eller göra fluffiga okaramunkar av.

4 liter egen sojamjolk

Koaguleringsmedel (välj ett av dem)

- 2 msk flytande nigari **eller**
- 2 msk nigrisalt + ½ dl fingervarmt vatten **eller**
- 5 msk äppelcidervinäger **eller**
- 5 msk citronsaft

1. Koka upp sojamjölken i en kastrull.
2. Använder du nigrisalt blandar du ut det i vattnet.
3. Rör ner valfritt koaguleringsmedel och rör runt i fem sekunder. Håll sedan ner slevan så att virveln stannar. Rör inte runt mer! Låt kastrullen stå i 15 minuter. Nu ska massan ha separerats.
4. Lägg en silduk i en sil eller tofupress. Skopa över den gryniga massan i silduken eller formarna. Låt stå och rinna av och fyll sedan på med ännu mer massa.
5. Täck tofun med en silduk och lägg på en tyngd. Låt stå i 30 minuter. Känn efter om tofun har fått rätt konsistens. Vill du ha en ännu fastare konsistens är det bara att pressa den lite till.



{ Egen sojamjolk (ger 1 liter) }

2 dl torkade sojabönor

3 liter vatten

1. Häll ner sojabönorna i en glasskål.
2. Koka upp 1 liter vatten i en kastrull och häll över sojabönorna.
3. Häll av vattnet efter 6 timmar och häll på 1 liter kallt vatten. Låt stå i 6 timmar (12 timmar totalt).
4. Häll bort blötlägningsvattnet och skölj bönorna noga.

Häll ner i en blender tillsammans med 1 liter vatten. Mixa i 1-2 minuter tills du har en slät blandning.

5. Sila sojamjölken genom en nötmjölkspåse. Det som är kvar i nötmjölkspåsen är okara. Det kan vändas ner i biffar eller användas till bakning.
6. Häll över sojamjölken i en kastrull och koka upp. Låt sjuda under omrörning i 30 minuter.
7. Sila eventuellt mjölken en gång till. Låt svalna helt i kylskåpet.

KAN MAN GÖRA TOFU PÅ KÖPT SOJAMJÖLK?

Jag skulle inte rekommendera det. All sojamjolk är lite olika och ger olika resultat, både i hur mycket den koagulerar och hur det faktiska slutresultatet blir. Om du ska försöka dig på en genväg så leta efter färsk sojamjolk i asiatiska butiker, men enklast tycker jag är att koka sin egen.

TOFUPRESS

Behövs en sådan? Nja, inte om du inte tänker göra tofu ofta. Det gör dock arbetet smidigare och du får ett vackert format tofublock. Du kan hitta tofupressar i olika varianter, både i plast och trä, och i varierande prisklass.

SILDUK/ NÖTMJÖLKSPÅSE

Du behöver en silduk eller nötmjölkspåse eftersom allt handlar om att pressa ut vätskan ur tofun för att göra den fast. Sättet du gör det på, med en tofupress eller en tung kastrull, spelar mindre roll så länge du har en tät silduk. Obs! Är silduken för stormaskig så pressas tofun ut och det vill vi inte.

NIGARI

Nigari går att köpa på hälsokosten och på nätet.





Världens enklaste vegomat!

Sofia von Porat är aktuell med sin tredje bok och fortsätter servera enkel, vegansk mat med inspiration från hela världen. Här är några smarriga favoriter vi bara måste sätta tänderna i.

RECEPT: SOFIA VON PORAT FOTO: NATHAN SCHACHERER



MAJSFRITTERS

8 st 

Servera dem till en sallad, till grillade grönsaker, ät dem som en hamburgare, till potatismos eller valfria gryner. Mångsidighet är bara förnamnet på dessa fritters!

1 dl majs mjöl
1 dl vetemjöl
½ tsk bakpulver
7 dl (450 g) majs
2-3 msk mjölk, t ex osötad havre-, soja- eller mandelmjöl
½ dl bladpersilja
2 msk "Green Chili" på burk
1 krm paprikapulver
salt
svartpeppar, efter smak
olja, till stekning

1. Blanda majs mjöl, vetemjöl och bakpulver i en skål.
2. Lägg 2 dl av majsen och växtmjölken i en matberedare och pulsera till en grov puré. Häll över i skålen med mjölblandningen och blanda väl.
3. Hacka persilja och häll i tillsammans med resterande majs, grön chili, paprikapulver, en nypa salt och peppar. Rör runt till en smet.
4. Värm en stekpanna till medelvärme och klicka sedan i smeten så att du får små biffar. Stek i 2-3 minuter på varje sida tills de har fått färg. Låt torka på hushållspapper.



SVAMP- OCH VITLÖKS-PASTA

4 portioner 

Svamp, vitlök och persilja är en given favorit som funkar i många olika sorters rätter – men kanske allra bäst till pasta. Här har du vardagsmat när den är som bäst.

300 g pasta, fusilli
500 g skogschampinjoner
4 vitlöksklyftor, finhackade
½ msk olivolja
½ tsk paprikapulver
salt
svartpeppar, efter smak
200 ml crème fraîche, t ex Oatly
iFraiche eller Planti Cooking Fraiche

en näve bladpersilja

1. Koka pastan enligt förpackningens anvisningar. Häll av vattnet men spara 1 dl.
2. Skär de större svamparna i skivor eller mindre bitar.
3. Värm upp oljan i en stor stekpanna och stek vitlöken på medelhög värme i någon minut. Tillsätt sedan svamp, paprikapulver och en nypa salt och peppar och stek i ca 8 minuter tills svampen har fått fin färg. Rör ner mjölkfri crème fraîche.
4. Häll den avrunna pastan i stekpannan och tillsätt pastavattnet. Smaka av med salt och peppar, toppa med persilja och servera.



SOLROS- OCH RUCCOLA-PESTO

ca 2 dl pesto  

Att göra sin egen pesto med pinjenötter kan bli ett dyrt projekt, så istället brukar jag göra pesto på solrosfrön och rucola – gott, enkelt och betydligt billigare!

1 dl solrosfrön
1 liten vitlöksklyfta
5 dl rucola
1 kruk basilika
1 dl olivolja
3 tsk agavesirap
1 msk citronsaft
2 msk näringsjäst
en nypa salt

Mixa solrosfrön, vitlök, rucola, basilika, olivolja, agavesirap, citronsaft, näringsjäst och salt i en matberedare till en massa. Du väljer själv hur finfördelad du vill att den ska vara. Häll i mer olivolja om du föredrar en oljigare, mer rinnig pesto.

SNABB GRYTA MED VEOBULLAR

4 portioner  

Jag överdriver inte när jag säger att vi har lagat den här rätten minst en gång i veckan här hemma de senaste åren. När vi har ont om tid och ingen ork är detta ett av våra go to-recept, och det kan varieras på massor av olika sätt genom att byta baljväxt, vegokött, använda gryner istället för ris och eventuellt lägga till en grönsak om man känner för det.

300 g vegobullar

3 msk olja

1 msk chilipulver

1 msk spiskummin

400 g krossade tomater

400 g kokosmjölk

400 g svarta bönor

salt

svartpeppar, efter smak

Till servering

kokt ris eller naanbröd

1. Stek vegobullarna i olja i ca 5 minuter på hög värme tills de är mjuka inuti och har fått färg.
2. Tillsätt chilipulver och spiskummin och stek i någon minut tills det börjar dofta.
3. Häll i krossade tomater, kokosmjölk och svarta bönor, rör om. Smaka av med salt och peppar och koka upp. Sänk sedan värmen och låt puttra i ca 10 minuter under lock på medelhög värme.
4. Ställ åt sidan i några minuter för att svalna lite grann och tjockna till lite. Servera med kokt ris eller naanbröd.



I *Världens enklaste vego-mat* (Tukan förlag) blandas frukostar, sallader, smårätter, varmrätter och desserter i en härlig blandning. Allt veganskt och frestande till max.

PASTAGRATÄNG MED CASHEWKRÄM

6 portioner

Cashewnötter är otroligt mångsidiga och väldigt populära i det veganska köket. De går att använda i såväl desserter som sallader och till och med till såser. I detta recept används de både till en vegansk ostkräm och som ersättning för parmesanost.

Psst... Du kan spara den cashewparmesan som blir över och använda i allt från sallader till pastarätter under resten av veckan.

4 dl cashewnötter
500 g pasta, penne
2 dl vatten
1 citron, saften
4 msk näringsjäst
1 vitlöksklyfta
½ tsk lökpulver
1 tsk salt
700 g tomatbaserad pastasås (valfri smak)

Till servering
hackad bladpersilja.

Cashewparmesan
1 dl cashewnötter
1 ½ msk näringsjäst
en nypa salt

1. Lägg 4 dl cashewnötter i en skål med kokande vatten så att vattnet täcker nöterna och låt stå i 10 minuter.
2. Koka pastan enligt förpackningens anvisningar och sätt ugnen på 190 grader.
3. Sila de blötlagda cashewnötterna och mixa tillsammans med vatten, citronsaft, näringsjäst, vitlök, lökpulver och salt i en matberedare eller med stavmixer till en slät sås.
4. Håll den kokta pastan i en ugnform, håll över tomatpastasåsen och blanda runt så att den täcker all pasta. Skeda sedan ut cashewkrämen över pastan.
5. Mixa ingredienserna till cashewparmesanen i en matberedare till en smulig blandning. Strö över pastagrätängen och grädda i ugnen i 25 minuter.
6. Garnera med lite hackad bladpersilja och servera!

Pantertanternas fudge-cheesecake med Amaretto

Snickerstårta

Vi älskar choklad!

Jag ser till att äta en bit choklad varje dag, det är liksom det min kropp kräver. Ibland kräver den ännu mer, som en fudge brownie, s'more-cupcake eller snickerstårta. Det är lite olika. Här kommer ett gäng frestande och förödande goda chokladbakverk att baka upp de dagar då din kropp skriker efter choklad, choklad och ännu mera choklad.

RECEPT: MATTIAS KRISTIANSSON FOTO: EVA HILDÉN

PANTERTANTERNAS FUDGE-CHEESECAKE MED AMARETTO

12 bitar

Om du också var/är ett fan av komediserien Panter-
tanter a.k.a. The Golden Girls så vet du att de löste
alla problem med en bit cheesecake. Just den här är
inspirerad av en Double Fudge Amaretto Cheesecake
som Sophia åt när hon behövde gå upp i vikt. Om du
inte gillar mandellikör kan du testa mörk rom eller
kirsch. Ja, eller hoppa över det helt.

Botten

100 g rumstempererat smör, t ex mjölkfritt
1 ¼ dl strösocker
½ tsk vaniljsocker
1 ½ dl vetemjöl
½ dl kakao

Choklad- och Amarettofyllning

200 g mörk choklad, finhackad
300 g färskost, t ex Oatly påMackan eller Violife
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 ½ dl naturell yoghurt, t ex soja- eller
havreyoghurt
1 dl strösocker
1 tsk vaniljsocker
¾ dl Amaretto, mandellikör
½ dl majsstärkelse
1 msk kakao

Till servering

vispad grädde

Botten

1. Mixa ihop samtliga ingredienser i en matberedare.
2. Lägg ner en rundel bakplåtspapper i en springform, 20-24 cm i diameter.
3. Pressa ner degen i botten.

Choklad- och Amarettofyllning

1. Sätt ugnen på 150 grader.
2. Smält den mörka chokladen försiktigt i mikron eller över ett vattenbad.
3. Vispa ihop smält choklad med övriga ingredienser i en skål.
4. Häll ner smeten i formen och grädda sedan cheese-
caken i 90 minuter. Ta ut och låt svalna helt, gärna i
kylskåpet.
5. Servera cheesecaken med vispad grädde.

SNICKERSTÅRTA

12 bitar

"Snickers" har blivit en smak i sig och ingen verkar
tröttna på choklad, jordnötter och kolasås. Här är
den ultimata snickerstårtan som är så maxad att den
borde vara förbjuden.

Chokladbottnar

3 ½ dl vetemjöl
1 ½ dl råsocker
1 ½ dl farinsocker
2 tsk bikarbonat
1 dl kakao
2 tsk vaniljsocker
½ tsk salt
4 dl mjölk, t ex soja-, mandel- eller havremjolk
½ dl kaffe
1 dl rapsolja

Kolasås med jordnötter

3 dl strösocker
1 ½ dl vatten
1 msk glukossirap
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 tsk flingsalt
2 dl rostade jordnötter

Jordnötsfrosting

1 dl vispgrädde, t ex Alpro Airy & Creamy vispbar
eller Aito vispbar
10 dl florsocker
150 g smör, t ex mjölkfritt
2 ½ dl jordnötssmör, krämigt
2 tsk vaniljsocker

Chokladsås

100 g mörk choklad, finhackad
¾ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde

Dekoration

jordnötter, hackade

Chokladbottnar

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Smöra och mjöla tre springformar, 20 centimeter
i diameter. Om du vill vara säker på att kakan inte
fastnar – stoppa en rundel bakplåtspapper i botten.
3. Blanda vetemjöl, socker, bikarbonat, kakao, vanilj-
socker och salt i en bunke.
4. Vispa ner mjölk, kaffe och rapsolja med hjälp av en
ballongvisp. När din smet är slät och fin utan klumpar
fördelar du den i formarna och gräddar i 18-20 minu-
ter. Den ska vara torr i mitten. Ta ut och låt svalna.

Kolasås med jordnötter

1. Rör ihop strösocker, vatten och glukossirap i en
kastrull. Koka upp och låt koka tills det har blivit en
bärnstensfärgad karamell.
2. Häll ner grädden. Det kommer att ryka en del, men

det ska det göra. Låt allt smälta ihop.

3. Sila ner kolasåsen i en skål. Vänd ner jordnötterna
och saltet och låt svalna helt.

Jordnötsfrosting

1. Vispa vispgrädde och 5 dl av florsockret fast och
fluffigt.
2. Vispa ihop resterande florsocker, smör, jordnöts-
smör och vaniljsockret krämigt i en annan skål.
3. Vänd ner en klick grädde i jordnötsfluffet för att
lätta upp det. Vänd sedan ner resterande grädde med
en slickepott.

Chokladsås

1. Häll ner den hackade chokladen i en skål.
2. Koka upp grädden i en kastrull. Häll över chokla-
den. Låt stå i en minut.
3. Vispa tills du har en slät chokladsås utan klumpar.

Lägga ihop tårtan

1. Lägg en chokladbotten på ett fat.
2. Fyll en spritspåse med 1/3 av jordnötsfrostingen.
Spritsa en kant runt tårtbotten. Fyll med hälften av
kolasåsen med jordnötter.
3. Lägg på nästa chokladbotten och upprepa.
4. Sprid ut resterande jordnötsfrosting över hela
tårtan. Spritsa eventuellt en fin kant runt om.
5. Ringla chokladsås och resterande kolasås över
tårtan. Strö över jordnötter.

OREO-CAKEPOPS

16 st 

Cakepops trendade för några år sedan och är ju fak-
tiskt ett helt genialt "bakverk". De går snabbt att mixa
ihop och är barnsligt roliga att äta. Du kan göra dem
på vilka kakor som helst, men jag har en förkärlek för
just Oreo-kakor.

2 förpackningar Oreo-kakor

100 g färskost, t ex Oatly påMackan eller Violife

Att doppa i

250 g mörk choklad, hackad

20 klubbpinnar

1. Mixa kakorna fint i en matberedare.
2. Blanda smulorna med färskosten. Ställ in i kylan i
ca 30 minuter så att "degen" stelnar något.
3. Rulla degen till 20 kulor.
4. Smält den mörka chokladen försiktigt i mikron el-
ler över ett vattenbad. Doppa ena änden av klubbpin-
narna i den smälta chokladen och stick ner i bollarna.
Ställ på en bricka och låt stelna i kylskåpet.
5. Doppa nu hela bollen i smält choklad. Låt stelna i
kylskåpet.



S'mores-cupcakes

Oreo-cakepops

S'MORES-CUPCAKES**10 st** 

Dessa cupcakes är inspirerade av den amerikanska lägereldsfavoriten S'mores, som består av digestivekex, choklad och grillade marshmallows. Löljligt goda, bättre beskrivning finns inte. Att göra en äggfri maräng på kikärtsspad blir chockerande bra.

Digestivebotten**75 g smör, t ex mjölkfritt****12 digestivekex****Chokladsmet****1 ¾ dl vetemjöl****1 ½ dl strösocker****½ dl kakao****1 tsk bikarbonat****1 tsk vaniljsocker****en nypa salt****2 ¼ dl mjölk, t ex havre-, soja- eller mandelmjölk****50 g smält smör, t ex mjölkfritt****Maräng****1 ½ dl kikärtsspad****2 ½ dl strösocker****¾ dl vatten****Digestivebotten**

1. Förbered en cupcakeplåt med pappersformar.
2. Smält smöret. Mixa digestivekexen fint i en matberedare.
3. Rör ihop smör och kexsmulor. Fördela i formarna och pressa ner jämnt.

Chokladsmet

1. Sätt ugnen på 175 grader.

2. Blanda vetemjöl, strösocker, kakao, bikarbonat, vaniljsocker och salt i en skål.

3. Vispa ner lite mjölk i taget tills du har en slät smet utan klumpar. Avsluta med att vispa ner det smälta smöret.

4. Fördela i formarna och grädda sedan i ca 18 minuter. Testa med en tandpetare, de ska vara torra i mitten. Ta ut och låt svalna.

Maräng

1. Vispa kikärtsspadet fast och fluffigt i en skål.

2. Blanda under tiden socker och vatten i en kastrull och koka upp. Låt koka tills blandningen når 121 grader.

3. Vispa kikärtsfluffet samtidigt som du håller ner sockerlagen i en tunn stråle. Fortsätt vispa tills smeten har svalnat helt.

4. Fyll en spritspåse med marängsmeten och spritsa sedan på dina cupcakes. Bränn av med en gasbrännare.

POT DE CRÈME**6 portioner**  

Det här är en enkel och lyxig fransk chokladdessert. Satsa på en riktigt god mörk choklad, den är helt avgörande för slutresultatet. Jag mixar ner en mjuk tofu, många kallar den även för silkestofu. Du hittar den i kyldisken eller på tetra i den asiatiska hyllan. Det går bra med fast tofu också, men då kan du behöva en lite mindre mängd och en effektiv blender för att få en slät kräm.

250 g mörk choklad, finhackad**4 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde****1 ¼ dl mjölk, t ex havre-, soja- eller mandelmjölk****½ dl strösocker****en nypa salt****1 dl mjuk tofu**

1. Koka upp grädde, mjölk, strösocker och salt i en kastrull.
2. Ta kastrullen från plattan och häll ner chokladen. Rör runt så att den smälter.
3. Häll ner chokladsmet och mjuk tofu i en blender och mixa till en kräm. Du kan även använda en stavmixer.
4. Fördela smeten i glas eller små dessertskålar. Låt stelna i kylskåpet i minst en timme.

FUDGE BROWNIES MED FLINGSALT**12 bitar** 

Alla behöver ha en riktigt kladdig, fudge-seg brownie i sin repertoar. Den här är heeelt gudomlig toppad med chokladtryffel och flingsalt. Hemligheten är kikärtsspad, som gör att den får en magiskt perfekt konsistens.

Chokladtryffel**150 g mörk choklad, finhackad****1 ½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde****2 msk rumstempererat smör, t ex mjölkfritt****Brownie****100 g smält smör, t ex mjölkfritt****2 ½ dl strösocker****1 ½ dl kikärtsspad****2 dl vetemjöl****1 ½ dl kakao****1 tsk vaniljsocker****½ tsk bakpulver****½ tsk salt****Dekoration****flingsalt****Chokladtryffel**

1. Häll ner chokladen i en skål.

2. Koka upp grädden och häll över chokladen och låt stå i 1 minut. Vispa ner smöret och fortsätt vispa tills du har en slät kräm. Plasta in och låt svalna i rums-

temperatur. Det tar ca 2 timmar. Du kan även låta den stelna i kylskåpet om du vill skynda på allt.

Brownie

1. Sätt ugnen på 175 grader.

2. Tryck ner ett ark bakplåtspapper i en form, ca 30 x 20 cm.

3. Vispa smör, strösocker och kikärtsspad krämigt med en elvisp.

4. Sikta ner vetemjöl, kakao, vaniljsocker, bakpulver och salt i en skål. Vispa ner i smörsmeten.

5. När du har en slät kräm utan klumpar håller du ner den i den förberedda formen.

6. Grädda brownien i 20-25 minuter. Ta ut och låt svalna något.

7. Bred chokladtryffeln över kakan och strö över flingsalt.

GLUTENFRIA TRIPLE CHOC CHIP COOKIES**16 st**  

Man förstår inte hur de här kan vara både glutenfria och veganska, de är helt enkelt för bra. De är knapriga i kanterna och sega i mitten, precis som de ska vara. Och självklart sprängfyllda med choklad.

200 g mjölkfritt smör, rumstempererat**2 dl strösocker****2 ½ dl farinsocker****2 msk vatten****1 msk psylliumhusk****4 dl havremjöl****1 dl kakao****2 msk majsstärkelse****½ tsk salt****1 tsk bikarbonat****1 tsk bakpulver****½ tsk xantangummi****1 tsk vaniljsocker****100 g hackad mörk choklad, t ex mjölkfri****100 g hackad ljus choklad, t ex mjölkfri****100 g hackad vit choklad, t ex mjölkfri**

1. Sätt ugnen på 175 grader.

2. Vispa smör, strösocker, farinsocker, vatten och psylliumhusk krämigt med en elvisp.

3. Sikta ner havremjöl, kakao, majsstärkelse, salt, bikarbonat, bakpulver, xantangummi och vaniljsocker i en skål. Vispa ner de torra ingredienserna i smörsmeten.

4. Vänd ner chokladen med hjälp av en slickepott eller ta hjälp av händerna.

5. Rulla bollar av degen och lägg dem på bakplåtspappersklädda plåtar. Jag brukar använda en glasskopa för att alla ska bli lika stora. Tänk på att ha avstånd mellan dem, de flyter ut ganska mycket.

6. Grädda kakorna i 16 minuter. Ta ut och låt svalna.



Pot de crème

*Fudge brownies
med flingsalt*

*Glutenfria triple
choc chip cookies*

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.



PRISVÄRD LYX

Melie Bianco gör väskor i lyxig design helt fria från animaliska produkter. Chelsea Crossbodys runda handtag i guldfärgat stål sitter som pricken över i på den här eleganta modellen. 950 kr på meliebianco.com.

NY VÅRJACKA

Till våren är det fint med ljusa plagg. Som den här jackan i ledig stil från KnowledgeCotton Apparel. "Ocean" hittar du hos thrivestore.se för 2 400 kr.

TRENDIG I KÄNGOR

I vår fortsätter trenden med stora kängor. Välj gärna ett par med hög sula som "Vegan Jadon II Mono" från Dr. Martens och låt dem addera en cool kontrast till din outfit, exempelvis tillsammans med en feminin klänning. Ca 2 300 kr på drmartens.com.



LAVENDELDOFTANDE KROPPSSPRAY

Lush är experter på att skapa väldoftande produkter och "Twilight Body Spray" är inget undantag. Med en doft av rogivande lavendel och ylang ylang kan jag inte annat än beskriva den som magisk. Pris 260 kr, lush.com.



NYTT ÅR, NYTT SKÄGG

Rockar du ett skägg sedan tidigare eller vill du ge dig själv en ny look? Kolla in det här skäggvårdskitet från Bulldog med tvätt, olja och kam. 269 kr på lykos.se.

STILSÄKER I DENIM

En snygg denimkjol är ett nyckelplagg i vårgarderoben. Tillsammans med en jeansskjorta i snarlik färg kan du även göra den till en jeansklänning, vilket också är ett hett plagg denna säsong. 230 kr på veromoda.com.



KREATIVT MODE

Dedicated är mästare av kreativa plagg och gång på gång överraskar de med ny unik design. "Mora Landscape" är gjord i stickad ekologisk bomull och finns att köpa på dedicated-brand.com för 899 kr.



DISKRET MEN MED DET LILLA EXTRA

Temat för smink den här säsongen är att ha kul med olika färgkombinationer och eyeliners. Vågar du dig inte riktigt på neon och glitter så är den vita ögonpennan ett perfekt alternativ. Använd den på övre ögonlocket och skapa en fin båge som ger dig vackra kattögon. "Eye pencil snowflake" kostar 135 kr på makeupstorecosmetics.com.



VEGO – SNABBT OCH ENKELT!

I Mattias Kristianssons senaste bok finns växtbaserad mat för en hel månad. Utmana dig själv att äta veganskt i fyra veckor, kanske som en grön start på 2020? Eller varför inte ge bort boken till någon som behöver extra inspiration?

Du kan självklart även se den som en grym blandning av gröna vardagsrecept, sötsaker och festligare måltider.

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



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.

HÅLLBART OCH SNYGGT

Svenska Sandqvist gör bra och hållbara grejer. Här är väskan Verner. Den är gjord av återbrukat konsumentplast och i fabriker i Vietnam som är granskade och godkända av Fair Wear Foundation. Superbra. Kostar 1 495 kr på sandqvist.com.



VEGANSKA DOFTLJUS

Säg det med ett ljus. Doftljus kan också vara veganska. Lisa som driver Klinta & Co i Skåne tar fram en massa bra ekologiska produkter. Nu har hon gjort doftljus som doftar fräscht. 199 kr på www.klintaco.se.



2020 ÄR GRODANS ÅR.

Alltså inte det kinesiska astrologi-djuret, utan det är grodans år utifrån vad vi ska göra i våra trädgårdar. Varje år dyker det upp en massa trender inom trädgård och det kommer nya teman och företeelser hela tiden. En rapport från amerikanska Garden Media Group har listat några av de största trenderna för trädgårdssåsongen 2020, och efter att ha odlat vår egen mat, inrett trädgården som rum och pysslat om bin är det alltså dags att ta hand om grodorna. Och grodorna behöver vår hjälp. När fångade du egentligen grodyngel senast?

Precis som bin är grodorna utsatta för klimat- och miljöförändringar. Vägar, tungmetaller och bekämpningsmedel är några av de saker som gör att antalet grodor minskar i vår natur. Utdikning av sjöar och

våtmarker är en annan stor anledning till varför groddjuren har minskat. Enligt Naturskyddsföreningen har ca 90-95 % av alla våtmarker i Sverige försvunnit sedan 1800-talet.

FÖR 10 ÅR sen började man bygga särskilda dammar i Stockholmsområdet för grodor, och det hjälper faktiskt. 13 specifika groddammar finns över hela kommunen. Och ungefär samtidigt föddes sajten grodkollen.se, som berättar om paddvandringar och var skyltar sätts upp med grodinformation.

Grodor är nyttiga i vår natur av flera anledningar, bland annat eftersom de äter sniglar, skadeinsekter och otroligt mycket mygg. Så vi måste se till att det blir ett bra grodår 2020.

Och vårt grodtema får faktiskt lite hjälp på traven. Det finns en parallell internationell trend som handlar om att vi bygger fler och

fler parker. Visst kan man se det som en utveckling av det aktivitetsdrivna vi kallade "urban gardening" för något år sen, men framför allt handlar det om att vi uppskattar att besöka parker när vi reser. Vem besöker New York utan att spana in High Line? Och vem åker till Milano utan att titta på den vertikala parken Bosco Verticale? Parker bidrar till attraktionskraften när vi väljer att resa till en viss stad. Varför ska man åka till München? Jo, de kanske har en vansinnigt snygg park.

ATT PARKEN BLIR viktig har bland annat Paris fattat, där man har beslutat att investera massor i grönområdena i stadskärnan. Nästa gång du tar tåget till Paris kan du räkna med att Seine, Hotel de Ville, Gare de Lyon och Palais Garnier har mycket större gröna ytor. Kanske hittar du en och annan groda i Paris i år?

EN NY KLASSIKER?

Den här tiden på året är det många möbelföretag som släpper sina nyheter för året. Ett av dessa är danska Fritz Hansen. Tillsammans med japanska designern Nendo har man gjort en elegant stol som till 100 % består av återvunnen plast. Stolen kostar 2 473 kr och kanske blir den lika klassisk i framtiden som Myran?

www.fritzhansen.com



NYSKAPANDE KONFETTI

Visst får man ha party fast man är miljömedveten? Och vem älskar inte konfetti? Nu har tre killar i Tyskland tagit fram ett "zero waste"-koncept. Festa loss och kasta konfetti. De små pluttarna är gjorda av gräs, blomfröer och örter. Ett paket med party på 10 g kostar ca 50 kr och beställs på saatgutkonfetti.de.

Jag tog en tur i mitt skafferi, grönsakslåda och fryser för att skapa den här veckomenyn. Det är mycket i säsong, fryst om det går och fokus på billig mat som går snabbt att röra ihop. För ja, det är så jag tycker att en veckomeny ska vara, utan att för den delen kompromissa med smak. De flesta av rätterna går även super att göra matlådor av och till och med frysa in.

RECEPT OCH FOTO:
MATTIAS KRISTIANSSON



VEGOS VECKOMENY



MÅNDAG KRYDDIG KIKÄRTSGRYTA 4 portioner

Indiska kryddor bidrar till en extremt smakrik gryta som inte tar många minuter. Istället för russin kan du testa hackade dadlar, aprikoser eller annan torkad frukt. Lite sötma är alltid gott att para med många kryddor.

2 msk olivolja
4 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk riven färsk ingefära
1 tsk mald spiskummin
1 tsk mald koriander
1 tsk gurkmeja
1 kanelstång
1 förpackning krossade tomater à 400 ml
1 dl russin
½ citron, rivet skal
2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
½ dl rostade mandelflagor
salt, svartpeppar

Till servering
kokt matvete eller mathavre

1. Hetta upp oljan i en gryta och fräs vitlök och ingefära tills löken mjuknar.
2. Rör ner spiskummin, koriander, gurkmeja och kanelstång. Låt fräsa med i en minut.
3. Häll på krossade tomater och russin. Låt puttra på i 10 minuter.
4. Smaka av med rivet citronskal, salt och peppar. Rör ner de sköljda kikärterna och låt bli varmt.
5. Toppa grytan med rostade mandelflagor och servera tillsammans med kokt matvete eller mathavre.



TISPALIT VIT BÖNRÖRA MED SPENAT OCH ROSTAD ROTSSELLERI

4 portioner

Jag älskar att äta olika bönror till lunch och det känns liksom lyxigt att en krämig "dipp" kan vara den huvudsakliga proteinkällan. Här serveras den med rostad rotselleri, men är du stressad går det även bra med ett gott bröd.

Rostad rotselleri

1 kg rotselleri
2 msk olivolja
1 tsk torkad rosmarin
salt, svartpeppar

Vit bönror med spenat

2 förpackningar vita bönor à 400 g,
ca 6 dl kokta
200 g fryst spenat, tinad
1 tsk lökpulver
1 tsk vitlökspulver
1 citron, rivet skal
salt, svartpeppar

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Skala rotsellerin och dela i mindre bitar. Blanda med olja, rosmarin, salt och peppar på en plåt.
3. Rosta rotsellerin i 30 minuter eller tills den har mjuknat och fått ordentligt med färg.
4. Skölj bönorna och håll ner i en matberedare.
5. Krama ur så mycket vätska du kan från spenaten och håll ner i matberedaren tillsammans med övriga ingredienser. Mixa till en hyfsat slät kräm.
6. Servera bönroren tillsammans med den rostade rotsellerin och en god sallad.



ONSPALIT INDISKA BIFFAR

4 portioner

Formbar färs gör de här biffarna superenkla och de får extra smak av den kryddiga såsen de får sjuda i. Det går även bra med kokosmjölk om du hellre gillar det.

Indiska biffar

500 g formbar sojafärs,
t ex Anamma, Hälsans Kök, Oumph
eller Peas of Heaven
½ dl ströbröd
1 dl grädde, t ex havre- eller
sojagrädde
1 ½ tsk garam masala
1 tsk vitlökspulver
salt
svartpeppar

Kryddig gräddsås

3 dl grädde, t ex havre- eller
sojagrädde
½ dl vatten
1 tsk garam masala
½ tsk gurkanje
salt, svartpeppar

Till servering kokt råris

1. Tina färsen och blanda med övriga ingredienser.
2. Forma färsen till små biffar och stek gyllene i lite olja.
3. Vispa ihop grädde, vatten, garam masala, gurkanje, salt och peppar i en skål. Håll ner i stekpannan med biffar och låt puttra med i 5 minuter.
4. Servera biffarna tillsammans med kokt råris.



FÖRSPÄCK **ITALIENSK BÖNSOPPA**

4 portioner  

En klassiker från Italien som kan piffas upp med grönsaker du har liggandes hemma. Du kan även variera med de bönor eller linser som du har stående i skafferiet. En perfekt skafferirensare helt enkelt.

2 purjolökar, tunt skivade
4 vitlöksklyftor, finhackade
2 msk olivolja
1 ½ liter vatten
3 grönsaksbuljongtärningar
1 burk krossade tomater à 400 ml
1 tsk torkad oregano
1 tsk torkad rosmarin
200 g fryst bladspenat, tinad
2 burkar små vita bönor à 400 g,
ca 6 dl kokta
1 msk finhackad persilja,
fryst går bra
salt, svartpeppar

Till servering

bröd

ev. parmesan, t ex mjölkfri som
Violife Prosociano

1. Fräs purjolök och vitlök i olivoljan tills löken mjuknar ordentligt.
2. Häll på vatten, buljongtärningar, krossade tomater, oregano och rosmarin. Koka upp och låt sjuda i 10 minuter.
3. Krama ur vätskan ur spenaten och vänd ner tillsammans med vita bönor och persilja. Låt bli varmt och smaka sedan av med salt och peppar.
4. Servera tillsammans med ett gott bröd och eventuellt parmesan.



SOLROSFRÖBOLLAR

4 portioner  

Solrosfrön är billiga, nyttiga och väldigt goda att göra bollar på. Du kan servera dem till pasta eller ris, men vi gillar dem tillsammans med gröna linser.

Solrosfröbollar
4 dl rostade solrosfrön
2 msk persilja
1 msk majsstärkelse
1 vitlöksklyfta, pressad
½ dl vatten
salt

Kall myntasås
2 dl naturell yoghurt, t ex soja-
yoghurt eller Oatly iFraiche
1 krukmynta, finhackad
2 tsk agavesirap
salt
svartpeppar

Till servering
kokta gröna linser

1. Släng ner alla ingredienser i en matberedare och mixa ihop till en hyfsat slät smet.
2. Forma till bollar och stek gyllenbruna i lite olja.
3. Servera tillsammans med kokta gröna linser och myntasås.

Kall myntasås

Blanda ihop samtliga ingredienser i en skål.



LÖRDAG AUBERGINEGRYTA

4 portioner

För glutenfritt alternativ servera med ett glutenfritt bröd

Auberginer ger en härligt fyllig smak i en gryta. Tänk bara på att steka dem ordentligt så att de blir riktigt mjuka, rå aubergine är det värsta som finns. Du kan variera kryddorna efter smak, testa t ex indiskt för variation.

- 2 auberginer
- 3 msk olivolja
- 1 gul lök, finhackad
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 1 tsk torkad oregano
- 1 tsk torkad timjan
- 2 burkar krossade tomater à 400 ml
- 2 förpackningar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
- salt, svartpeppar

Till servering
fullkornsbröd

1. Tärna auberginen och blanda med oljan i en skål. Stek sedan auberginen i en gryta tills den har fått ordentligt med färg och mjuknat.
2. Rör ner gul lök och vitlök och låt fräsa med tills löken mjuknar.
3. Rör ner oregano, timjan och krossade tomater. Låt puttra i 10 minuter.
4. Vänd ner sköljda kikärter och smaka av med salt och peppar.
5. Servera med ett gott fullkornsbröd.



SÖNDAG VEGEBOLLAR MED JORDNÖTSSÅS

För glutenfritt alternativ använd risnudlar

En riktig raketmiddag med färdiga vegobollar och enkel jordnötssås. Perfekt för hela familjen och blir även en god matlåda.

400 g vegobollar, t ex Anamma, Hälsans Kök eller Oumph

- Jordnötssås**
- 1 dl jordnötssmör
 - 3 dl kokosmjölk
 - ½ dl sweet chili-sås
 - 1 msk ljus sojasås
 - 1 lime, saften

Till servering
2 salladslökar, tunt skivade nudlar

1. Stek vegobollarna gyllene i lite olja.
2. Vispa ihop samtliga ingredienser till jordnötssåsen i en skål. Häll över vegobollarna och låt allt bli varmt.
3. Servera tillsammans med nudlar och skivad salladslök.



DESSERT GINO

4 portioner  

En 90-talsklassiker som är så enkel och så god. Variera med frukt och bär i säsong, just nu passar det bra med citrusfrukter och kiwi. Banan odlas året runt och ger en söt smak.

2 apelsiner

2 kiwier

2 bananer

50 g vit choklad, t ex mjölkfri

50 g mörk choklad, t ex mjölkfri
vaniljglass, t ex soja-, havre- eller
kokosbaserad

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Skiva alla frukter och skär eventuellt i mindre bitar. Sprid ut i en större ugnform eller fyra små.
3. Riv över chokladen och gratinera i några minuter tills chokladen har smält och fått färg. Var försiktig så att den inte bränns.
4. Servera genast med en kula vaniljglass.

Allt om antioxidanter

Få har väl missat den stora nyheten om att antioxidanter kan öka risken för cancer. Hur ska man förhålla sig till den nyheten? Innebär det att det är farligt att vara vegan? De flesta som är lite intresserade av att leva hälsosamt brukar ju påtala att antioxidanter skyddar kroppen mot skadliga fria radikaler som ger upphov till sjukdomar.



Pernilla Berg är nutritionist och Medicine doktor i toxikologi. Hon driver även www.veganlife.se

JU MER FRUKT, grönsaker och antioxidanter, desto bättre effekt. Detta brukar föras fram som ett argument. Det finns också mängder av populärvetenskapliga hälsoböcker som tar upp olika typer av antiinflammatorisk kost och superfoods som anses skydda mot välbefinnadssjukdomar.

Då detta har blivit en sanning i dagligt tal är det inte konstigt att tillskott med antioxidanter och koncentrerade antioxidant-shots säljer som smör på stan. Alla vill ju förebygga och undvika att få cancer och andra välbefinnadssjukdomar. Men ska vi nu helt plötsligt undvika grönsaker och alla antioxidanter?

Kronisk inflammation

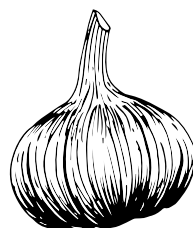
Bakgrunden till att antiinflammatorisk kost har seglat upp som nummer ett i många kretsar är troligen att många välbefinnadssjukdomar beror på kronisk inflammation. De största riskerna för kronisk inflammation är fetma, förhöjda blodsockernivåer, högt blodtryck, höga blodfetter och fysisk inaktivitet.

Självklart är det bra att äta en bra och balanserad kost med högt intag av frukt, grönsaker och fibrer och lågt intag av socker, vitt mjöl och andra raffinerade livsmedel. Men det är inte så att ett högt sockerintag automatiskt leder till kronisk inflammation i kroppen om du inte samtidigt är överviktig och har flera andra riskfaktorer.

Det är inte heller socker som orsakar diabetes, det bidrar endast indirekt via viktuppgång och metabola syndromet om energiintaget är för högt.

Inflammation i sig är en bra funktion då det är kroppens sätt att försvara sig mot angrepp som infektion och liknande. I den inflammatoriska processen bildas fria radikaler vars syfte är att ta kål på bakterier, virus eller annan infektion. Det är när det

"Vid långvarig hög exponering för fria radikaler ökar risken för oxidativa skador som eventuellt kan öka risken för sjukdom"



blir obalans i kroppen och inflammationen blir kronisk som riskerna för sjukdom ökar.

Tyvärr finns det inga klockrena markörer för kronisk inflammation som används kliniskt och det är väldigt oklart vilka livsmedel som minskar kronisk inflammation.

Studierna på området är motsägelsefulla och det finns inget som tyder på att livsmedel med högt innehåll av vissa antioxidanter minskar kronisk inflammation mer än andra livsmedel.

Vad är antioxidanter?

Antioxidanter är ämnen som tar hand om fria radikaler i kroppen. Fria radikaler är reaktiva ämnen med en oparad elektron som snor åt sig elektroner från andra ämnen/föreningar som t ex proteiner, DNA och fetter.

Vid långvarig hög exponering för fria radikaler ökar risken för oxidativa skador som eventuellt kan öka risken för sjukdom. De vanligaste antioxidanterna som vi får i oss via kosten är vitamin C, vitamin E, selen, zink, betakaroten och olika fytonäringämnen. Vi har även ett antal kroppsegna antioxidanter som vi inte behöver få i oss via kosten, t ex superoxiddismutas, katalas, glutathionoxidas och koenzym Q.

Teorin om att antioxidanter kan motverka oxidativa skador i kroppen har varit etablerad länge, men det finns egentligen inget vetenskapligt stöd för att behandling med antioxidanter minskar risken för hjärt- och kärlsjukdom, diabetes typ 2, cancer eller reumatism. Vi behöver en balans mellan fria radikaler och antioxidanter i kroppen.

Vetenskapliga studier

På 90-talet kom några chockerande studier som visade att rökare som åt betakarotentill-



skott löpte högre risk för att utveckla lungcancer. Liknande studier har visat högre risk för prostatacancer vid högt intag av selen och vitamin E.

Uppföljande studier visade att betakaroten i hög dos kan fungera som en prooxidant och att den effekten ökar vid rökning. Intresset för antioxidanter som förebyggande behandling mot cancer har varit stort, men i och med dessa negativa resultat har fler kliniska studier inte kunnat genomföras p.g.a. det etiska dilemma.

Under det gångna året kom flera nya studier som pekar på att ett högt intag av antioxidanter inte är fördelaktigt vid etablerad cancer. I djurstudier där möss med ökad risk för lungcancer användes noterades större tumörer och mer metastasering (spridning av cancer i kroppen) vid ett högt intag av vitamin E.

När de bakomliggande mekanismerna undersöktes vidare in vitro noterades att ett högt intag av vitamin E aktiverar gener som ökar glukostillgången för tumörcellerna.

Lite förenklat kan man säga att antioxidanterna inte bara skyddar de friska cellerna i kroppen, de ger också tumörcellerna en ökad chans att överleva och sprida sig i kroppen. I en annan djurstudie där vitamin E-tillskott vid malignt melanom studerades sågs ingen skyddande effekt, utan tvärtom en uppreglering av gener som ökar risken för att tumörcellerna sprider sig.

Dessa studier indikerar att antioxidantbehandling för cancerpatienter inte är optimalt. Risken är stor att de får en sämre

överlevnad p.g.a. ökad tumörtillväxt och metastasering.

Även om du inte har cancer finns det fog för att inte överdosera antioxidanter då du kan ha en oupptäckt cancer i kroppen och risken att tumörcellerna får fäste och sprider sig ökar troligen vid ett högt intag av antioxidanter.

Vill du förebygga cancer bör du fokusera på att reducera faktorer där vi med säkerhet vet att risken minskar, t ex gå ner i vikt, sluta röka, öka din fysiska aktivitet, sänka blodtrycket och sänka blodfetterna. När det gäller kosten är en varierad kost utan överdrivet fokus på antioxidanter det bästa.

En kost rik på frukt, grönsaker och fibrer är givetvis bra och du bör inte ha ett överdrivet intag av vitt mjöl, socker, mättat fett och raffinerade livsmedel. Antioxidanter som du får i dig naturligt via kosten är inte skadliga.

Det du ska undvika är höga intag av koncentrerade antioxidanter i kosttillskott och koncentrerade shots och liknande. Då är risken för överdosering av antioxidanter hög.

Summering

Budskapet ju mer antioxidanter, desto bättre stämmer inte riktigt. Det finns inget som tyder på att det finns någon antiinflammatorisk superdiet som skyddar mot alla välbefinnandessjukdomar.

För att kroppen ska fungera behövs en balans av antioxidanter och näringsämnen, där det viktigaste är att täcka in det

essentiella behovet av vitaminer, mineraler och näringsämnen. Att ha ett extremt intag av koncentrerade antioxidanter i form av kosttillskott och supershots är troligen mer skadligt än nyttigt.

Har du någon oupptäckt form av cancer i kroppen ökar troligen risken för att tumörcellerna ska dela sig snabbare och sprida sig i kroppen. Det beror på att antioxidanterna inte bara skyddar friska celler från fria radikaler utan även tumörceller, vilket leder till en gynnsam miljö för tumörcellerna.

Äter du en balanserad och varierad kost behöver du inte oroa dig eller dra ner på intaget av frukt och grönt. Vegetabilier innehåller förutom antioxidanter många andra näringsämnen, fibrer och fytonäringsämnen som har andra skyddande egenskaper.

Det är också svårt att komma upp i skadliga nivåer av antioxidanter bara genom att äta vanlig mat. Att dagligen ta kosttillskott med höga doser av antioxidanter eller koncentrerade shots med ingefära/gurkmeja som innehåller höga nivåer av antioxidanter är troligen inte så smart. Någon gång ibland är självklart inget problem, men ligger du på ett skyhögt intag av antioxidanter varje dag kan risken för att drabbas av cancer i framtiden öka.

Budskapet är inte att dra ner på frukt- och grönsaksintaget utan att undvika att överdosera med koncentrerade antioxidanter. Undvik att bli för fanatisk och för hälsofixerad, det slår lätt över och blir ohälsosamt.



Superbär!

Det är alltid kul med nya "super fruits" att testa. Maqui är ett bär från regnskogen i Chile. Som torkat pulver kan du blanda det med växtbaserad mjölk, vatten eller strö över din smoothie bowl. Kostar 50 kr/50 g på bland annat jordklok.se.



Fira alkoholfritt

Det finns alltid en anledning att fira något! Korka upp en flaska raw, ekologisk och vegansk frizzante. Perfekt till snacks eller varför inte använda till pärlande drinkar? En flaska kostar 119 kr på vinoteket.se.



TESTA NÅGOT NYTT!

Jag älskar att testa nya produkter som kan få mig att må bättre eller bara skänka lite variation i mitt liv. Färgglada juicer, spännande bär och veganska hantverks-tvålar. Här är några grejer jag har förgyllt mitt liv med i vintermörkret.



Spännande morotspulver

PLOG tillverkar ett pulver gjort på ekologiska och kravmärkta morötter odlade i Skåne. Fullt med betakaroten som omvandlas till A-vitamin i kroppen. Perfekt i juicer och smoothies. Kostar 149 kr/150 g på apotea.se.

Toalettpapper av bambu

Svenska Hempur tillverkar papper av bambu som ger ett mjukt, luddfritt papper som är snällt mot naturen. 6 rullar kostar 39 kr på apotea.se.



Glöm inte dina vitaminer!

Vitaminer är alltid viktiga, speciellt under vinterhalvåret. Apotek Hjärtat har nu en vegansk multivitamin med allt du behöver. Två om dagen och du kommer att stå dig stark i kylan. Kostar 75 kr/120 tabletter på apotekhjartat.se.



Lyxig juicekasse

Jag ska ärligt säga att jag har en juicepress hemma men är ganska dålig på att använda den. Det är då väldigt smidigt att beställa hem en kasse med recept och råvaror klara. Juicekasse Fukt innehåller både frukter, grönsaker och bär. Kostar 399 kr på mathem.se.



Veganskt proteinpulver

Bulk Powders veganska proteinpulver ger 23 g protein per portion och finns i smaker som apple strudel, choklad & jordnöt, vanilj och banana caramel. Kostar 434 kr/förpackning på bulkpowders.se.

Trendspaning 2020

Det pratas mycket om grynets frammarsch. Tänk quinoa, dinkel, teff, bovete, matvete, matkorn m.m. Alkoholfritt blir allt mer populärt och vi ser fram emot ännu fler produkter på det området. Minskad skärmtid har blivit en allt större fråga, där många nu i stället prioriterar en promenad eller en bok framför iPhone och dator.



Tvål

Grön lycka tillverkar helt växtbaserade tvålar, ansiktsvård, hårvård och annat. Naturligt, giftfritt och fantastiskt på alla sätt. Den här vackra tvålen heter La Provence och doftar som ett helt lavendelfält. Kostar från 69 kr på gronlycka.se.

Hur farligt är socker egentligen?

Finns det bra socker? Hur ser kopplingen ut mellan socker och cancer? Är fruktsocker farligt? Det finns ibland lika många frågor som det finns svar när det gäller socker, men här reder David ut allt för oss.

TEXT: DAVID STENHOLTZ



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

Med socker menar jag vitt tillsatt socker eller sirap. I LCHF-kretsar talas det ofta om att det finns "socker" i frukt och bär. Detta är till viss del en lek med ord som syftar till att få läsaren att tro att frukt och bär skulle vara ohälsosamma. Det är de naturligtvis inte. De innehåller visserligen fruktsocker men när detta är bundet till fibrer i frukt gynnar det vår hälsa. Därför tycker jag att det är mer rättvisande att tala om "nyttiga kolhydrater" i frukt och bär och reservera ordet socker för just tillsatt socker som, liksom vitt mjöl, är "onyttiga kolhydrater".

Att socker orsakar övervikt och fetma är idag ett accepterat faktum. Även vetenskapliga artiklar som finansierats av sockerindustrin kommer fram till denna slutsats⁽¹⁾. Det går att hitta befolkningsstudier där sambanden mellan sockerkonsumtion och övervikt är mindre klara.

Detta anses bero på att man i dessa studier frågar studiedeltagarna vad de äter. Eftersom personer som är överviktiga underrapporterar sitt sockerintag kan dessa data bli missvisande. Så kallade interventionsstudier, där man ökar och minskar sockermängden och ser vad som händer med vikten, talar dock sitt tydliga språk. Ju mer socker i maten, desto mer går vi upp i vikt och vice versa⁽²⁾.

I befolkningsstudier kan man också mäta markörer i urinen för sockerintag i stället för att fråga deltagarna hur mycket socker de äter. Gör man det blir sambanden mycket tydliga⁽³⁻⁴⁾.

ATT VARA ÖVERVIKTIG ökar risk för många sjukdomar och för att dö i förtid. Ibland framförs att så inte är fallet. Men denna

"Jag ser också en vinst i att bojhotta socker- och läskindustrin som orsakar sjukdom, lidande och förtida död världen över"

slutsats kräver att man blundar för de flesta vetenskapliga publikationer. Bland annat finns en metaanalys av 239 studier på fyra kontinenter med över tio miljoner deltagare⁽⁵⁾. Denna visade att risken för att dö i förtid ökar gradvis när vårt BMI når över gränsen för övervikt (dvs. 25). Värt att notera är att även undervikt (BMI <20) ökade risk för att dö i förtid, men inte lika mycket som övervikt.

Men om man inte blir överviktig av att äta socker, finns det då några direkta hälsorisker? En uppenbar risk är ju karies, hål i tänderna. Det är ett hälsoproblem som cirka 35 % av jordens befolkning lider av. Karies kan påverkas av flera saker, som tandborstning, fluoranvändning, bakterieflora i munnen, syra m.m.

Men mycket talar faktiskt för att socker mer eller mindre ensamt orsakar sjukdomen. I länder där man tidigare inte åt socker alls fanns ingen karies⁽⁶⁾. Analyser av dos-respons-förhållande mellan socker och karies visar att risökningen för karies börjar vid minimala mängder socker och att optimal mängd för tandhälsa sannolikt är noll⁽⁷⁾.

UTÖVER KARIES VERKAR socker även öka kronisk låggradig inflammation i kroppen och ökar risk för diabetes typ 2, högt blodtryck och fettlever. Högt sockerintag ökar också risk för gikt, vilket nyligen bekräftats i en metaanalys⁽⁸⁾.

Hur är det då med cancer? Ibland förs det fram att cancer lever på socker och att det bästa man kan göra för minska cancerrisk är att undvika socker. Idén kommer delvis från så kallade PET-CT-undersökningar där man ser att glukos ansamlas mer i cancertumörer än i frisk vävnad. Direkta samband mellan



socker och cancer är dock mycket svaga och vetenskapligt osäkra. Om man däremot blir överviktig av sockerkonsumtion så kommer övervikten att öka risk för cancer. Sen tar det plats på tallriken från frukt och grönt som annars skulle kunna minska cancerrisken ytterligare.

PERSONLIGEN ÄTER JAG inte socker alls förutom när jag blir bjuden eller går på restaurang. Även då försöker jag minimera intaget så mycket situationen tillåter. Dels för att jag är mån om min tandhälsa, men också för att jag inte vill öka inflammationen i kroppen och sätta i gång ohälsosamma processer.

Men det främsta skälet är att socker i min värld är ett "värdelöst" livsmedel. Jag vill att mat ska smaka gott, men jag känner också stor matglädje när jag vet att maten jag får i mig är näringsrik och initierar hälsosamma processer. Jag ser också en vinst i att bojkotta socker- och läskindustrin som orsakar sjukdom, lidande och förtida död världen över.

Med aggressiv marknadsföring får de intet ont anande människor att överkonsumera deras produkter. Samtidigt uppvisar de en förbluffande ansvarslöshet genom att aktivt motarbeta hälsoarbete. För det första betalar de korrupta forskare för att tona ner riskerna med socker och läsk. För det andra lobbyar de mot politiker för att inga fungerande åtgärder som t ex sockerskatt ska införas⁽⁹⁾.

MEN GÅR DET att leva utan socker? I en tidskrift såg jag termen "dietary celibacy" (kostcelibat) för att beskriva en kost helt utan socker, en målande bild av hur viktigt socker blivit för många.

Men det finns faktiskt många hälsosamma livsmedel som kan erbjuda samma sötma som socker. Själv brukar jag använda hela frukter, framför allt äpplen och päron och i stort sett alla torkade frukter. Smaken blir förstås lite annorlunda, personligen tycker jag att det blir mer fylligt och smakrikt. Därtill vänder vi minus till plus.

I stället för ett livsmedel helt utan näring som gör oss sjukare kan vi unna oss livsmedel fulla av näringsämnen, fibrer och antioxidanter som gör oss både glada och friska.

REFERENSER

1. Kahn et al, Dietary sugar and body weight: have we reached a crisis in the epidemic of obesity and diabetes?: we have, but the pox on sugar is overwrought and overworked. *Diabetes Care*. 2014 Apr;37(4)
2. Morenga et al, Dietary sugars and body weight: systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials and cohort studies, *BMJ* 2013; 346
3. Campbell et al, Association between urinary biomarkers of total sugars intake and measures of obesity in a cross-sectional study. *PLoS One*. 2017 Jul 19;12(7)
4. Kuhnle et al, Association between sucrose intake and risk of overweight and obesity in a prospective sub-cohort of the European Prospective Investigation into Cancer in Norfolk (EPIC-Norfolk). *Public Health Nutr* 2015 Oct;18(15)
5. Angelantonio et al, Body-mass index and all-cause mortality: individual-participant-data meta-analysis of 239 prospective studies in four continents.
6. Sheiham et al, Diet and Dental Caries: The Pivotal Role of Free Sugars Reemphasized. *J Dent Res*. 2015 Oct;94(10)
7. Sheiham et al, A reappraisal of the quantitative relationship between sugar intake and dental caries: the need for new criteria for developing goals for sugar intake. *BMC Public Health* volume 14, Article number: 863 (2014)
8. Ebrahimpour-Koujan et al, Consumption of sugar sweetened beverages and dietary fructose in relation to risk of gout and hyperuricemia: a systematic review and meta-analysis, *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, Vol 60, 2020.
9. Moodie et al, Profits and pandemics: prevention of harmful effects of tobacco, alcohol, and ultra-processed food and drink industries, *The Lancet*, Vol 381, Issue 9867



**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,
Chefredaktör VEGO

VEGO

EN VEGAN KORSAR SITT (TÅG)SPÅR

I slutet av julhelgen följer jag med min far till förrådet som familjen hyr tillsammans, någon kilometer utanför Örnsköldsvik. Pappa har nyss gått i pension och medan han nostalgiskt rotar runt efter sina gamla skolböcker hittar jag en låda som jag känner igen. Det är en helt vanlig liten vit Ikea-låda med handtag. Jag blir lite illamående, men drar ändå fram den, där den står under mitt gamla matbord.

Lådan är full av minnen från hela mitt liv; konsertbiljetter, festivalarmband och fotografier. Där ligger även en rödgulmönstrad liten resedagbok som jag och min exfru skrev under vår sista tågluff 2013. Jag blir osäker. Ska jag verkligen bläddra i den? Vill jag verkligen återuppleva alla gamla minnen?

2009 åkte jag på min första tågluff med mina kompisar Dan och Calle. Tre veckor i Italien, Frankrike, Tyskland och Holland. Då åt jag kött. 2011 reste jag och mitt ex på tågluff för första gången tillsammans. Det var vår bröllopsresa. Då var jag vegetarian. 2013 var det dags igen. Nu som vegan. Jag öppnar dagboken. "31/10 2013. Vid 18-tiden kom vi fram till Belgrad, superhungeriga eftersom vi inte ätit mat på typ tre dagar. Så vi började leta efter ett veganställe som vi läst om på Happy Cow."

UNDER DE FÖRSTA veckorna av resan hade det inte varit några problem att hitta bra veganmat. Köpenhamn, Barcelona, Malaga, Lissabon och Florens bjöd på den bästa maten vi käkat i våra liv - vegansk eller ej - men när vi klev på tåget mot Venedig var det omöjligt att få tag på något att äta. Vi åkte vidare till Zagreb och drack oss mätta på öl. Resan till Belgrad överlevde vi på bananer och grissini.



Tor Sörstam är
frilansskribent.

Gatorna i Belgrad hade konstiga namn och efter att ha promenerat i 20 minuter, utan smartphone eller karta, hade vi ingen aning om var restaurangen låg. Med tung backpackerryggsäck och magsäcken patetiskt retad med näringsfattigt, italienskt restaurangbröd var jag nära att lägga mig ner på trottoaren och gråta. I stället använde jag mina sista krafter till att fråga ett medelålders par om vägen.

När den gråsprängde mannen fick se adressen lyste han upp och sa på engelska att han kunde följa oss dit. Vi promenerade i tio minuter och till slut visade Milan, som mannen hette, triumferande upp skylten: Radost Fina Kuhinjica - Det fina pentryts glädje. Vår tacksamhet visste inga gränser. Innan vi skildes åt berättade Milan att han jobbar med att måla ikoner och frågade om han fick lägga till oss som vänner på Facebook.

I RESEDAGBOKEN STÅR det: "När vi kom in på restaurangen beställde vi först in förrätt; jättegodas bröd, oliver och tre olika såser (hummus, aubergineröra och paprikaröra). Sen kom huvudrätten och vi delade på en misosoppa med jättemycket grejer i (bland annat tofuost) och två små hamburgare som var jättegodas! Till efterrätt fick vi vegansk sockerfri glass gjord på banan och nåt annat vi inte vet vad det var. Det var även granatäpplen, hallon och ett litet myntablad till. Jättejättegott!"

Det var, och är än i dag, den bästa måltid jag ätit i mitt liv. Jag och Milan är fortfarande vänner på Facebook och då och då spricker min filterbubbla när hans katolska ikonmålningar dyker upp i mitt flöde.

Pappa ger upp letandet efter sina gamla skolböcker. Jag stänger igen resedagboken och lägger tillbaka den i lådan.

A photograph of two women standing side-by-side against a solid green background. The woman on the left has blonde hair and is wearing a white polka-dot blazer over a white top and a mustard-colored skirt. The woman on the right has short brown hair and is wearing a pink top with a green lace neckline and a colorful, abstract patterned skirt. Both women are smiling at the camera.

SMAKER FRÅN Georgien

Georgien sitter på en matskatt värd att utforska. Mustiga smaker, färska kryddor, spännande nya rätter och mycket grönt. I Anastasia Lundqvists bok *Blå berg, Grön mat, Orange vin* får vi lära oss om Georgiens historia, följa med på en frestande grön matresa och dricka orange vin.

RECEPT OCH TEXT: ANASTASIA LUNDQVIST OCH CHARLOTTE PRUTH FOTOGRAF: BIANCA BRANDON-COX

MÅNGA SVENSKAR VERKAR ha sett förbi Georgien, men det är verkligen ett land att räkna med när det kommer till mat och dryck. Många verkar också tycka sig veta hur östeuropeisk mat ser ut och smakar, men där sticker Georgien ut som en smältdegel av influenser, färger, fest och smaker. Här har maten formats av landets historia och ett generöst och kreativt folk som sätter maten i fokus. I boken *Blå berg, Grön mat, Orange vin* får vi ta del av allt: historia, mat och glädje i ett. Och väldigt mycket vegomat, vilket kanske förvånar vissa.

Det här är för övrigt den första svenska kokboken som gör en djupdykning i georgisk mat, så självklart tog vi ett snack med Anastasia Lundqvist som tillsammans med Charlotte Pruth tog initiativet till boken och nu har gett ut den på eget förlag.

Hur skulle du beskriva georgisk mat?

– Det är färg och fest, med mycket grönt och många smårätter. Det är också ett väldigt kreativt kök där man tar lite det man har, samtidigt som Georgien har ett väldigt varierande landskap med varierande matkulturer.

Georgisk mat har influerats av turkisk, persisk, rysk och centralasiatisk mat, samtidigt som den har en alldeles egen identitet och smaker. Georgisk mat har tusenåriga anor där basen är vegetarisk, ofta till och med vegansk.

Köttet är mer av ett tillbehör. Supra, som är festmiddagen, äger rum på kvällen och gärna under bar himmel. Maten står i fokus och minst tio rätter ska ingå, oftast fler. Det kan vara den smakrika böngrytan lobio, grönsaksröror med valnötter (pkhali) eller urmoderspizzan khachapuri.

– Just festbordet, supra, speglar just den georgiska kulturen med väldigt generösa människor. Maten har alltid varit ett sätt att behålla sin identitet. Du vet aldrig hur många rätter som kommer att dyka upp, så ät inte upp allt du ser.

Varför är det så mycket grönt i georgisk mat?

– Dels beror det på den geografiska placeringen. I Georgiens bördiga jord växer allt från kiwi och citrus i den subtropiska zonen till alpinblommor och sällsynta växter uppe i bergen. Dels är det billigare att äta växtbaserat och under fastedagar håller man sig helst till vegansk kost. Sen har man alltid varit väldigt kreativ med sin matlagning och hittat på nya rätter med det man odlade.

Just från jord till bord-kulturen är en hel matfilosofi. Här köps inte gärna färdigförpackade kryddor, grönsaker eller kött utan allt ska vara så färskt så möjligt, helst direkt från odlaren, slaktaren eller kryddhandlaren. Medan medelhavsköket har mycket färska örter så har det georgiska köket mycket torkade, malda

kryddor, precis som i Indien. Khmeli suneli är Georgiens egen curryblandning.

Använder man några typiska råvaror i Georgien?

– Det är mycket valnötter, bland annat i de klassiska grönsaksbollarna (pkhali), som är lite av den ultimata georgiska rätten. Man kryddar mycket med korianderfrön men också blåvåppling och imeretisaffran (torkade tagetesblad).

Förklara titeln *Blå berg, Grön mat och Orange vin*!

– När jag reste runt med en kollega i Georgien sa hon att man kallar bergen för just "blå berg" och i skymningen kunde jag se det själv. Även i georgisk poesi hänvisar man till bergen som blå. Grönt eftersom basen i det georgiska köket är grönsaker. Och orange efter de typiska orange kvevriviner.

Georgierna är oerhört stolta över att landet räknas som "vinets vagg". Arkeologer har hittat bevis för att vin tillverkades i området redan för 8 000 år sedan. Kvevritraditionen har fått ett uppsving de senaste åren och älskas nu av folk över hela världen.

– Kvevriviner kallas både för amber wine och orange wine. Kvevri-metoden är världens äldsta metod för att tillverka vin, där hela vindruvsklars läggs ner i särskilda lerkrus, med stjälar och allt, för att sedan fermenteras.

Georgiska smaker

De tre viktigaste kryddorna som bidrar till den georgiska smaken är korianderfrön, utskho-suneli (blåvåppling) och imeretisaffran (torkade tagetesblommor). Dessa kan vara svåra att få tag på, men leta gärna i välsorterade mataffärer eller beställ via internet.



LOBIO



Lobio betyder bönor på georgiska. Vita, röda, prickiga... Till och med brytbönor heter lobio. Lobio är också namnet på en paradrž till vardags såväl som på festbordet. Man lagade och njöt av lobio i Georgien redan före vår tideräkning. Men bönorna kom ju till Europa så sent som på 1700-talet från Sydamerika, så hur var det möjligt? Jo, innan bönorna gjorde sitt intåg, använde georgierna frön från en växt som heter dolichos eller hyacintböna (lablab purpureus). Den tillhör ett släkte av ärtväxter som fortfarande används i matlagning i vissa länder i Afrika och Asien. I Georgien har den idag dock helt ersatts av vanliga bönor. Lobio är en klassiker. Den tillagas på röda eller gröna bönor och kan vara allt från en varm gryta med mosade bönor till en fräsch kall sallad. Lobio passar fint som tillbehör på grillbordet och som en egen rätt. Perfekt för vegetarianer och veganer. Om du får tag på rostad kallpressad solrosolja så ger det en fin nötig smak, annars kan du välja en annan god olja.

I Georgien serveras lobio med majsbrödet mchadi och mjölksyrade grönsaker.

Psst... Örtsaltet svanuri marili kommer från Svane-tien och innehåller torkade örter och frön.

400 g okokta röda kidneybönor eller
3 burkar färdigkokta bönor à 400 g
2 gula lökar
3 msk smör, t ex mjölkfritt
3 klyftor vitlök
½ tsk imereti-saffran (kan uteslutas)
½ tsk blåvåppling (kan uteslutas)
3 msk kallpressad rostad solrosolja
eller annan god olja
3 msk rödvinsvinäger
1 chilipeppar
3 kvistar färsk koriander
Svaneti örtsalt, eller salt och peppar

1. Om du använder färdigkokta bönor så koka upp dem hastigt i sin egen vätska. Om du använder okokta bönor så blötlägg dem först över natten. Koka på låg värme ca en timme tills bönorna är färdigkokta. Låt svalna. Du behöver inte sila av bönorna, vätskan behövs till grytan.
2. Hacka löken fint och fräs den mjuk i smör.
3. Mixa hälften av bönorna i en matberedare med vitlök, koriander, blåvåppling och imereti-saffran.
4. Blanda röran med de hela bönorna. Tillsätt kokande vatten om grytan är för tjock, den ska inte vara torr. Smaka av med olja, rödvinsvinäger, chili och Svaneti örtsalt.
5. Garnera med färsk koriander och servera varm.

TOLMA



Tolma är internationellt känt som dolma och de svenska kåldolmarna är en del i familjen. Ordet kommer från det turkiska verbet *doldurmak* som betyder att fylla. Det går att göra georgiska tolma med olika grönsaker och även med frukt: aubergine, paprika, tomat, lök, kål, äpplen eller kvitten. Själva bladet kan vara vindruvsblad eller kålblad. I det moderna georgiska köket görs numera även små-tolmas där nässelblad fylls. I boken bjuder vi på klassiska kåltolmas, tolma med blandade grönsaker och nässelblads- och ramslökstolmas.

Till skillnad från svenska kåldolmar innehåller georgiska tolma en uppsjö av färska örter som sprider förföriska dofter över hela kvarteret. Den vanligaste ört-trion för tolmas är persilja-dill-koriander, dragon-dill-persilja eller koriander-basilika-dragon.

1 stort kålhuvud

Fyllning

1 ½ dl matvete
1 dl gröna linser
1 stor gul lök
20 g smör, t ex mjölkfritt
2 msk tomatpuré
3 kvistar koriander
2 kvistar dill
2 kvistar persilja
2 vitlöksklyftor
1 burk kokta röda bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
1 burk kokta kikärtor à 400 g, ca 3 dl kokta
2 msk neutral olja
1 krm malda korianderfrön
salt, svartpeppar
1 dl neutral olja
200 g russin
15 torkade aprikoser
15 torkade plommon
1 dl crème fraîche till servering, t ex Planti Cooking
Fraiche eller Oatly Turkisk havregurt

1. Koka matvetet och linserna separat enligt anvisningarna på respektive paket. Låt svalna.
2. Skala löken, hacka den fint och stek i smör på låg värme tills den blir genomsiktig och söt. Tillsätt tomatpuré och stek i en minut till. Hacka koriander, dill, persilja och vitlök fint.
3. Blanda röda bönor, kikärtor, matvete, linser, den stekta löken, örterna, en matsked olja och korianderfrön i en stor skål. Salta och peppra.
4. Koka kålhuvudet i en stor kastrull ca 20 minuter. Låt svalna och plocka sedan isär bladen, ett i taget.
5. Lägg ca 2 rejäla matskedar fyllning på varje kålblad tillsammans med 1 torkad aprikos, 1 torkat plommon och 2 russin och vik/rolla ihop som kåldolmar. Lägg försiktigt i en kastrull med skarven nedåt.
6. Häll på vatten så att det täcker tolman, tillsätt lite fyllning ifall det finns kvar, en matsked olja och salt. Koka på låg värme i 30 minuter tills kålen är klar. Servera med crème fraîche.



AUBERGINERULLAR MED VALNÖTTER



Om det är något som är ett obligatorium på bordet i Georgien, så är det dessa auberginerullar.

2 medelstora auberginer
ca 2 dl neutral olja
4 dl valnötter
2 klyftor vitlök
1 tsk malda korianderfrön
1 tsk imereti-saffran (kan uteslutas)
1 tsk blåvädling (kan uteslutas)
6 kvistar koriander
vitvinsvinäger
salt
svartpeppar
granatäppelkärnor för garnering
1 msk hackad persilja

1. Skär auberginerna på längden i tunna skivor, ca 3-5 mm tjocka.
2. Stek skivorna i rikligt med olja tills de blir guldbruna. Auberginer suger åt sig mycket olja och det är viktigt att stekpannan inte blir torr, så tillsätt mer olja om det skulle behövas.
3. Lägg aubergineskivorna på hushållspapper för att bli av med överflödiga olja. Salta och peppra.
4. Mixa valnötterna med alla kryddor och färsk koriander i en matberedare till en slät pasta. Tillsätt salt och vinäger efter smak, det ska vara sting i röran. Späd ut med lite vatten om röran är för fast. Konsistensen ska vara som pastej eller tapenade.
5. Sprid ut fyllningen i ett tunt lager på varje aubergineskiva och rulla sedan ihop den.
6. Lägg upp på ditt favoritfat och garnera med granatäppelkärnor och hackad persilja.



Anastasia Lundqvist gör i kokboken *Blå berg, Grön mat, Orange vin* (Popkult förlag) en djupdykning i georgisk matlagning. Den är ändlöst intressant, inspirerande till max och fylld av mat vi bara måste testa. En hel del veganskt men annars mycket som du enkelt kan veganisera.



GEORGISK SURKÅL



På georgiska marknader finns hela kvarter som enbart erbjuder syrade grönsaker. Vår blick dras alltid först till den vackert vinröda surkålen. Detta är surkål med en twist, med råvaror som du hittar i vilken svensk mataffär som helst. Receptet utgår från tre nyckelingredienser: vitkål, rödbetor och stjälkselleri med bladen kvar. Rödbetorna ger vacker färg och sellerin både doft och smak. En förfinad version av surkål, helt enkelt. I Georgien tillsätts ofta vinäger till kålen vid inläggningen. Vi föreslår dock att vinägern utesluts eftersom syran utvecklas tack vare mjöksyrabakterierna, och när vi använder grönsaker med hög sockerhalt som rödbetor och kål får vi den ultimata syran. Probiotikan kommer på köpet!

1 vitkålshuvud, ca 2 kg
2 medelstora rödbetor
5 vitlöksklyftor
1 färsk chilipeppar
5 selleristjälkar med blad
3 lagerblad
½ tsk svartpepparkorn

Saltlag

20 g (1 msk) salt utan jod per liter vatten

1. Dela kålen i stora bitar, men så pass små att du får ned dem i en 3-liters-burk eller kastrull. Det bör bli 8-12 bitar av ett medelstort vitkålshuvud.
2. Skala rödbetorna och skär dem i tunna skivor för hand eller på mandolin.
3. Skala vitlöksklyftorna, skiva chilipepparn och dela sellerin i ca 10 cm långa bitar.
4. Lägg lagerblad, chili, vitlök och svartpepparkorn på botten av burken eller kastrullen.
5. Varva sedan kål, rödbetor och selleri tills burken eller kastrullen är fylld nästan ända upp till kanten. Lämna lite plats för saltlagen som ska täcka grönsakerna.
6. Gör saltlag: Lös ca 1 msk (20 g) salt per liter varmvatten. Låt svalna. Häll saltlagen över kålen så att kålen täcks. Om du använder en burk, sätt på locket. Om du använder en kastrull, ta en tallrik eller ett lock och lägg på en tyngd för att pressa ner kålen. Tryck ner kålen så att alla eventuella luftfickor försvinner.
7. Låt stå mörkt 5 dagar i rumstemperatur. Efter det kan kålen placeras på en svalare plats som jordkällare, matkällare eller i kylskåp. Kålen kommer att byta färg från vit till mörkröd under tiden och är färdig efter 2-3 veckor.



LOBIANI

Bröd med kryddiga röda bönor



Lobiani har fått sitt namn från lobio, ordet för bönor. I den traditionella fyllningen blandar man bönor med salt, peppar och fett. Ibland lägger man i lite bacon, gärna den berömda från Ratja-regionen. Härifrån härstammar också lobiani. Vår variant innehåller kryddor och karamelliserad lök för mer smak. Det är verkligen värt att lägga tid på att karamellisera löken, stektiden på låg värme förvandlar löken till ett underverk.

valfri grunddeg

Fyllning

3 gula lökar
40 g smör, t ex mjölkfritt
2 msk olja
2 burkar färdigkokta röda kidneybönor à 400 g, ca 6 dl kokta
½ tsk malda korianderfrön
1 tsk Svaneti örtsalt eller vanligt salt
nymalen svartpeppar
2 dl hackad färsk koriander
smält smör till pensling, t ex mjölkfritt

1. Skala och skiva löken tunt. Smält smör i en stekpanna och tillsätt olja. Stek löken på låg värme minst 20 minuter tills den blir mjuk och söt. När löken börjar bli gyllenbrun, rör om och sänk värmen till lägsta nivå tills all lök är karamelliserad.
2. Mixa bönorna i en matberedare. Häll över i en kastrull och tillsätt löken och övriga ingredienser. Koka upp och ta sedan av från värmen. Salta efter smak och låt svalna.
3. Sätt ugnen på 225 grader.
4. Mjöla bakbordet. Ta ca 300 g deg och kavla ut till en cirkel, ca 20 cm i diameter. Lägg ungefär lika mycket fyllning som deg i mitten av cirkeln.
5. Samla kanterna till en påse och nyp ihop degen. Vänd bollen upp och ned på ett mjölat bakbord och kavla ut den till ett tunt, runt bröd.
6. Baka brödet mitt i ugnen tills det blir gyllene, ca 15 minuter. Tiden kan variera beroende på temperatur, om du använder baksten eller inte och hur stort brödet är.
7. Pensla brödet med smält smör så fort du tar ut det ur ugnen. Servera varmt.



Drömmer du om Japan och doften av körsbärsblom eller Cuba där musiken och dansen inspirerar och med dofter av ingefära, kardemumma, tobak och rom...

FiiLit tar det med på en resa jorden runt - till tio olika destinationer som Bali, Polynesien och Provence - varje destination med sina karaktäristiska dofter. I varje parfym hittar du dofter som för tankarna till landet eller staden.

Parfymerna (Eau de Parfum) är baserade på 87-100% naturliga ingredienser, certifierade cruelty-free och vegan av PETA, och certifierade Naturlig av Cosmos Natural.

läs mer och hitta återförsäljare:

www.novaconcept.se

www.eco-chic.se

www.fiilit.com





Vardagsräddaren: Plåtmat

Vad finns det att inte älska med plåtmat? Exakt! Här har jag tagit fram rätter som bara blandas på en plåt och rostas klart utan extra arbete. Även perfekt att förbereda kvällen innan eller på morgonen, så kan du bara slänga in plåten i ugnen när det är dags för middag. Som sagt, jag älskar plåtmat!

RECEPT OCH FOTO: MATTIAS KRISTIANSSON

**PYTT I PANNA****4 portioner**  

Klassisk husmanskost som enkelt sköter sig själv i ugnen. Jag tycker det blir godast om du blandar rotfrukter, men vill du bara köra på potatis går det självklart också bra.

800 g blandade rotfrukter, t ex potatis, morötter, kålrot och palsternacka

2 gula lökar, hackade

400 g rökt tofu eller vegokorv, hackad

2 msk rapsolja

salt

vitpeppar

Till servering

inlagda rödbetor

finhackad persilja

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Skala rotfrukterna och tärna ganska fint.
3. Blanda allt på en plåt. Salta och peppra.
4. Rosta i ugnen i ca 20 minuter eller tills allt har fått fint med färg.
5. Servera med inlagda rödbetor och finhackad persilja.

GREKISK PLÅT**4 portioner**  

Grekiska smaker är precis vad som värmer just nu. Den här går även att förbereda dagen innan eller på morgonen och bara låta stå i kylan, för att sen rosta när det är dags för middag. Det finns för övrigt jättegoda växtbaserade alternativ till fetaost som du bara måste testa.

1 zucchini, tärnad
 1 liten aubergine, tärnad
 1 röd paprika, hackad
 1 gul paprika, hackad
 2 rödlökar, hackade
 500 g vegobitar, t ex Oumph, Hälsans Kök, Vegme eller Pease
 ½ dl olivolja
 1 citron, rivet skal och saft
 2 vitlöksklyftor, rivna
 2 tsk torkad oregano
 salt
 svartpeppar

Fetaostkräm

150 g fetaost, t ex växtbaserad från Violife eller GreenVie
 3 dl yoghurt, t ex havre- eller sojayoghurt
 salt
 svartpeppar

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Blanda grönsakerna och sojabitarna på en plåt.
3. Vispa ihop olivolja, citronskal, citronsaft, vitlök, oregano, salt och peppar i en skål. Blanda med grönsakerna och sojabitarna så att de täcks väl.
4. Rosta allt i ca 20 min eller tills det har fått fint med färg.
5. Servera tillsammans med fetaostkrämen.

Fetaostkräm

Mosa sönder fetaosten med en gaffel. Blanda med yoghurten. Smaka av med salt och peppar. Du kan även mixa ihop allt med en stavmixer.



FAJITASPLÅT



För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd

Klassisk tex-mex som sköter sig själv samtidigt som det bjuds på färger och smaker i överflöd. När den ändå gör sitt i ugnen, satsa på att göra en riktigt smarrig guacamole till.

1 röd paprika, strimlad
1 gul paprika, strimlad
1 grön paprika, strimlad
1 rödlök, i tunna klyftor
500 g vegobitar, t ex Oumph, Hälsans Kök, Vegme eller Pease
3 msk olivolja
1 msk limesaft
1 ½ tsk mald spiskummin
1 tsk paprikapulver
1 tsk chilipulver
1 tsk lökpulver
1 tsk vitlökspulver
1 tsk oregano
salt
svartpeppar

Guacamole

3 mogna avokador, tärnade
½ rödlök, finhackad
1 tomat, finhackad
1 röd chili, finhackad
2 lime, saften
salt

Till servering

tortillabröd
guacamole
färsk koriander
limeklyftor

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Blanda grönsaker och vegobitar på en plåt.
3. Rör ihop resterande ingredienser till en marinad och blanda sedan med allt på plåten.
4. Rosta i 20-30 minuter eller tills allt har fått fint med färg.
5. Servera tillsammans med tortillabröd, guacamole, färsk koriander och limeklyftor.

Guacamole

1. Mosa sönder avokadon med en gaffel.
2. Blanda med övriga ingredienser. Smaka av med salt.





ALOO GOBI MED KIKÄRTER

4 portioner

För glutenfritt alternativ använd glutenfritt bröd

Det här är min favorit eftersom jag äälskar aloo gobi. En klassisk indisk rätt som här får lite krämighet från yoghurt och som passar så bra ihop med kikärter och gröna ärtor. En klick mango chutney är också gott till.

1 blomkålshuvud
500 g fast potatis, tärnad
2 msk rapsolja
2 tsk mald spiskummin
1 msk riven färsk ingefära
1 tsk mald koriander
1 tsk gurkmeja
1 tsk chilipulver
2 msk citronsaft
2 dl naturell yoghurt, t ex soja- eller havreyoghurt
1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta

3 dl gröna ärtor
salt, svartpeppar

Till servering
finhackad färsk koriander
indiska roti (tunnbröd) eller tortilla
bröd

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Dela blomkålshuvudet i buketter och hacka resten av stammen fint. Blanda med potatisen på en plåt.
3. Rör ihop rapsolja, spiskummin, ingefära, koriander, gurkmeja, chilipulver, citronsaft, yoghurt, salt och peppar i en skål. Blanda sedan med grönsakerna på plåten.
4. Rosta i 20-30 minuter tills blomkålen och potatisen har mjuknat och allt har fått färg.
5. Ta ut plåten och vänd ner sköljda kikärter och gröna ärtor.
6. Servera tillsammans med finhackad koriander och bröd.

TERIYAKIPLÅT

4 portioner

Teriyakisås hittar du i den asiatiska hyllan och den ger dig en smakkick på direkten. Supergott och smidigt när du sysslar med plåtmät. Jag tycker att det här är en rätt i sig, men vill du lägga till lite kolhydrater är både ris och nudlar gott till.

600 g fast tofu, tärnad
500 g broccoli, fryst går bra
300 g morötter, strimlade
300 g ananas i bitar, fryst eller färsk
125 g sugar snaps
1 dl teriyakisås
2 msk rapsolja
1 msk srirachasås
1 msk riven färsk ingefära
salt

Till servering
2 salladslökar, tunt skivade

lime, i klyftor
sesamfrön

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Blanda tofu, broccoli, morötter, ananas och sugar snaps på en plåt.
3. Rör ihop resterande ingredienser till en marinad. Blanda med allt på plåten.
4. Rosta allt i 25-30 minuter eller tills det har fått fint med färg.
5. Servera med tunt skivad salladslök, limeklyftor och sesamfrön.

VARMRÄTTER

Cheeseburger-pasta 20
 Hummus bowl med belugafärs 20
 Kryddiga vegobollar med valnötsromesco 20
 Ultimata lökburgaren 22
 Asiatick tofu med krossad gurka 23
 Rödbetsfärs med spaghetti 27
 Blomkålsgratäng med saffran 35
 Potatis- och jordärtskocksgratäng 39
 Tofu a l'orange 40
 Brysselkålpasta 40
 Valnötsbollar med rostade päron 41
 Vego Wellington med madeirasås 41
 Linslasagne med BBQ-feeling 51
 Rödbetsfalafel med morotstzatziki 52
 Asiatick brysselkålswok 54
 Majsfritters 61
 Svamp- och vitlökpasta 62
 Pastagrätäng med cashewkräm 64
 Vit bönröra med spenat 74
 Solrosfröbollar 75
 Vegobollar med jordnötssås 76

SOPPOR & GRYTOR

Indonesisk gryta med kokos 26
 Röd linsoppa med saffran 27
 Blomkålssoppa med tryffel 34
 Linsoppa med rotfrukter 50
 Grönsaksgryta med mungbönor 53

Snabb gryta med vegobullar 63
 Kryddig kikärtsgröta 73
 Italiensk bönsoppa 75
 Auberginegryta 76

PLÅTMAT

Pytt i panna 92
 Grekisk plåt 93
 Fajitasplåt 94
 Aloo gobi med kikärter 95
 Teriyakiplåt 95

GEORGISKT

Lobio 86
 Tolma 87
 Auberginerullar med valnötter 88
 Georgisk surkål 89
 Lobiani 89

INDISKT

Bhatura 44
 Rajma 44
 Linsoppa med jordnötter 44
 Pumpacurry 44
 Ärtcurry med sojafärs 47
 Potatisgryta aloo sabzi 47
 Roti 47
 Indiska biffar 74

SMÅRÄTTER & TILLBEHÖR

Potatisvåffla 17
 Krossad potatis med valnötsdressing 29
 Gräterat blomkålshuvud med tandoori 32
 Buffaloblomkål med potatissallad 33
 Grönkålschips 38
 Egen tofu 57
 Sojamjöl 58
 Solros- och rucolapesto 62

SÖTT OCH BAKAT

Pumpkin spice cake 14
 Hasselnötsbollar 15
 Chokladpudding med sötpotatis 16
 Morotsfrallor med kummin 16
 Glutenfria plättar 27
 Pantertanternas fudge-cheesecake 66
 Snickerstärta 66
 Oreo-cakepops 66
 S'mores-cupcakes 68
 Pot de crème 68
 Fudgebrownies med flingsalt 68
 Glutenfria triple chip cookies 68
 Gino 77





Äter du en tillräckligt balanserad kost?

- Järn och B12-vitamin bidrar till att minska trötthet och utmattning.
- Zink bidrar till normal kognitiv funktion (t ex tänkande, minne och koncentrationsförmåga).
- C- och D-vitamin samt järn bidrar till immunsystemets normala funktion.

Vi satsar på en hållbar inre och yttre hälsa.
Tillsammans skapar vi en bättre värld.



HELVETSHÄLSA
ett naturligt val®

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och en hälsosam livsstil



www.helhetshalsa.se



GLIMRANDE GRÖN
VÅRBRUNCH

LYCKAS MED
TOFU

VI UTFORSKAR DET
KINESISKA KÖKET

VEGO PÅ 15 MINUTER

3 X FAVORITMACKOR

VÅRMAT I SÄSONG

ÄT VILDA VÄXTER

NÄSTA NUMMER
ute den 9 april

RIKTIGA VÄNNER HAR
INGA HEMLIGHETER.
INTE VÅR GLASS HELLER.



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

@3VÄNNER 3VANNER.SE

SproudTM

POWERED BY PEAS



NYHET

**MINDRE ÄN 5% SOCKER
100% VEGAN**

