

VEGO

Sveriges första 100 % vegetariska mattidning!

85
RECEPT
Maxat sommarnummer!

Ett veganskt dream team

Vi har pratat med världens starkaste
och snabbaste veganer

– Jakten på umami

MIDSOMMARBUFFÉ

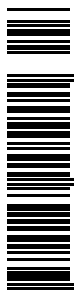
Grilla grönt med

Jamie Oliver

Hetaste grilltipsen

Isalkande drinkar

INTERPRESS 2881-03



7 388288 105901

RETURVECKA V 31



JUNI-JULI NR 3 2014 Pris 59:- (inkl. moms)
FINLAND € 7,90 NORGE NOK 69:-



“Framtidens
kött är helt
vegetariskt”

Bill Gates, teknikpionjär
och filantrop



VEGO

Innehåll, nr 3



- | | | |
|---|--|---|
| 4 LEDARE | 38 KROGBESÖK SPECIAL
2 x raw food | 74 TÄVLING |
| 5 VEGO SVARAR | 39 VEGGOKÖKET
Sveriges första veganska chark | 75 FRÅGA KOSTEXPERTEN
Pernilla Berg svarar |
| 6 VEGONYTT | 40 SMÖRGÅSTÅRTA
Kalasfavorit i vegotappning | 77 JAKTEN PÅ UMAMI |
| 7 NATIONALDAGSBAKELSE | 41 GRILLSPECIAL
Bästa recepten | 82 GRÖNKULTUR
Böcker och filmer med vegotema |
| 8 DET HÄR ÄTER VI JUST NU | 48 ÖLTIPS | 84 MAKE OVER: FÄNKÅL |
| 12 GRÖNA SKAFFERIET
Intervju & recept | 50 ETT VEGANSKT
DREAM TEAM
Guldmedalj till vegoatleterna | 86 VI TESTAR KONDIMENT |
| 16 GRILLTIPS | 56 PROTEINBOMBER
Recept | 88 GÖR EGEN MARMELAD |
| 17 GRILLA MED JAMIE OLIVER | 59 KOSTEXPERTEN: PROTEIN | 90 SNABB SOMMARMAT |
| 21 VECKOMENY
I samarbete med Gröna Kassen | 60 MIDSOMMARRECEPT
Sommarklassiker vego style | 93 GLUTENFRI BAKNING |
| 24 VAD HÄNDER GÖTEBORG? | 66 SOMMARBÄR
Om den älskade jordgubben | 96 NÄSTA NUMMER |
| 26 SODA, LEMONAD & SNACKS | 72 GLASS ÅT ALLA! | 97 PRENUMERERA |
| 30 VEGANUTMANINGEN
Uppföljning med recept | | 98 RECEPTREGISTER |
| 34 KÖTT VS. KÖTT
Gör egen fooled pork och korb | | 99 ERSÄTTNINGSGUIDE |



DET GRILLAR JAG I SOMMAR



Sofia Dahlén, redaktör VEGO

- Gärna hela grönsaker som får ta lite tid, tex blomkål, fänkål, färsk lök, färsk morötter... Och frukt som ananas, persikor, äpplen och mango. Passar jättebra till annat grillat, eller med glass till efterrätt.

Jonas Forslund, kundtjänst VEGO
- Grillad banan med choklad!



Fanny Westin, frilansjournalist som skrivit om Umami i det här numret av VEGO

- Mina kompisar är tokiga i att grilla saker i foliepaket och detta har nu smittat av sig. Lätt förkokta små färskpotatisar är till exempel perfekt att grilla på det viset tillsammans med örter, vitlök, citronskal och olivolja.

VEGO

PRENUMERERA

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

Kundtjänst & prenumerationer

Jonas Forslund
jonas@vegomagasinet.se

Kontakta redaktionen

redaktionen@vegomagasinet.se

REDAKTIONEN

Chefredaktör

Mattias Kristiansson, 0768 55 99 77
mattias@vegomagasinet.se

Redaktör

Sofia Dahlén, 0735 40 52 47
sofia@vegomagasinet.se

Art Director

Mattias Kristiansson

Korrektur

Camilla Dunér

Adress

Oxenstiernsgatan 33, 115 27 Stockholm

ANNONSERA

annons@vegomagasinet.se

Tryck PunaMusta

Org nr 850907-3915

ISSN 2001-7537

Grilla grönt i sommar!

Sommaren är inte bara högsäsong för svidande solbränna, ohämmade svettningar och irriterande myggbett. Det är även nu som det är absolut enklast att få tag på billiga och goda grönsaker och frukter. Inte bara i matbutikerna, utan även på torg och marknader runt om i landet.

Det är frustrerande nog samtidigt högtid för årets billigaste kött. Kött, kött och kött i överflöd. Vakuumpförpackad fårs, ledsna fläskfiléer och toaletsstora flintastekar lockar alla med misstänkt låga priser. Och i mitten står folk och vet inte vad de ska välja. Välj vego säger jag!

Den vanligaste frågan jag brukar få är hur jag "överlever" grillsäsongen. Vad kan jag möjligtvis äta som alternativ till en halv mammut på spett? Så här är det: Jag är en matnörd. Jag skulle aldrig kompromissa när det gäller mat och smak. Jag skulle aldrig gå till en grillfest och tacka för att någon erbjuder ett bränt korvbröd med ketchup eftersom det är "vego". Och det ska inte du heller göra! Därför har jag och Sofia satt ihop ett fullmatat sommarnummer med så många grillrecept att till och med inbitna köttätare kommer att vilja norpa en bit från din tallrik. Mexikanska bönburgare, passionsmarinerade grillspett, portabelloburgare och tillbehör till tusen.

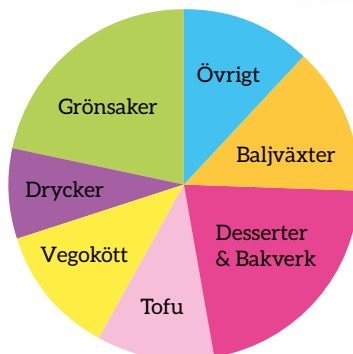
Nöj dig inte med det näst bästa i sommar utan ta plats på gallret! Det är nya tider nu och vegomaten börjar sakta men bestämt att putta undan både sönderkryddade flintastekar och torra fléspett.

Vi har även tryckt in en mängd enkel sommarmat för lata dagar, desserter för den sötsugna, svalkande drycker och en midsommarmeny som åter igen kommer att öppna folks ögon för den fantastiska vegovärlden.

Så gå inte runt och skäms för att kaka vego. Vego har erövrat grillfesterna på riktigt och tänker stanna där!

Psst... om du behöver muta någon tveksam med en kall öl, så har Pelle Stridh från tidningen c/o HOPS tagit fram de grymmaste ölsorterna till sommarens vegomat på sida 41.


Mattias Kristiansson
Chefredaktör



← Så här ser fördelningen av recept ut i det här numret av tidningen. En förteckning över alla recept hittar du på sida 98.

VEGO svarar!

Har du en fråga om innehållet i tidningen? Förslag på hur vi kan förbättra oss? Vill du klaga eller hylla? Skriv till oss! Vi älskar när våra läsare engagerar sig och svarar på allt som kommer in. Mejla till redaktionen@vegomagasinet.se.

Har du världens bästa marmelad-recept i fickan? Eller tidernas snabbaste "jag-är-så-trött-men-måste-äta-något"-rätt? Skicka in det till oss så kanske vi publicerar det här i nästa nummer och belönar dig med en överraskning!

Fler reportage!

Jag och min sambo uppskattade jättemycket reportaget från havremjölksfabriken, hoppas på mer sånt.
- Fred, Lund

Svar: Vilken tur du har, redan i nästa nummer besöker vi en ny dryckesfabrik. I detta nummer får du dock nöja dig med grymma öltips, men det är ju inte fy skam det heller.

Vego = sämre hälsa?

Jag tycker ni gör en suverän tidning. Jag äter visserligen kött ibland men det blir allt mer sällan och jag lagar till exempel sojakött och bakar seitan alltmer ofta. Brukar ersätta svensk husman med vegetariskt. Jag snubblade över en nyhet om att vegetarianer skulle ha sämre



Vego i havremjölksfabriken.

hälsa jämfört med köttätare, som känns extremt otrolig och tunn. Vad tror ni om den? Kanske kunde ni skriva något utifrån denna studie i något kommande nummer? Jag vägrar tro att ett vegetariskt leverne innebär större risk för cancer än en köttlivsstil.

- Charlie, Umeå

Svar: Ja, vi såg också den (gjordes vid universitetet i Graz i Österrike). Tills vidare ska man nog ta den där nyheten med en nypa salt, den visar raka motsatsen till de vetenskapliga studier som gjorts tidigare, där vegosarna gått vinnande ur matchen varje gång, med betydligt bättre hälsa i många avgörande avseenden.

För mer matnyttig info i ämnet, kolla in föreningen Läkare för framtiden, www.lakareforframtiden.se. Eller Världshälsoorganisationen WHO för den delen.

Margarin vs. kokosolja

Hej! Jag är en av dem som inte är särskilt förtjust i margarin, så jag har en fråga ang tryffel-tårtan i senaste numret. Kan jag använda olja istället för

margarin i tryffelsmeten? Eller kanske kokosolja? Tack för en fantastisk tidning!
- Sofi, Växjö

Svar: Hej Sofi. Smält kokosolja funkar minst lika bra i recept där vi använder margarin! Tack för att du läser och lagar!



Påskfavoriten, som blir lika god med kokosolja.

Jobbig vegan?

Hej och tack för en bra tidning! Vilka är era bästa tips om man ska gå bort på middag och inte vill vara "jobbige veganen"?
- Eva, Vällingby

Svar: För det första - känn dig inte jobbig, du gör en superbra grej som käkar vego och det ska du vara stolt över. Om dina vänner är ovana att laga vegetariskt kan du erbjuda dig att hjälpa till första gången, skicka länktips eller varför inte ge dem det här numret av VEGO så har de ju hela 85 recept att välja mellan!



Presentkort VEGO

Bästa presenten i sommar är helt klart ett presentkort på tidningen VEGO. Beställ en halvårs- eller årsprenumeration och vi skickar hem det snyggaste presentkortet till dig som du sedan kan ge bort.

Beställ presentkort på www.vegomagasinet.se.



Ooops... Det smög sig visst in ett litet fel i nummer 2 av Vego. I receptet på red hot chili-burgarna ska det vara en ½ deciliter ströbröd, INTE en tesked.

VEGONYTT

DET SENASTE SOM RÖRT OM I GRYTAN

10%

Sverige i vegotoppen

Djurens Rätts och Demoskops stora vegoundersökning som släpptes i april visar att 10 % av svenskarna är vego, med andra ord i nivå med Storbritannien, Tyskland och Italien, som toppar EU-vegoligan. Av de 10 procenten är 4 procentenheter veganer och 6 procentenheter lakto-ovo-vegetarianer, och flest är veggosarna i de yngre ålderskategorierna. Regionalt toppar Skåne med 15 % vegetarianer.

Hemliga veganlådan

Vem gillar inte överraskningar? På veganladan.se kan du signa upp dig på en prenumeration, så får du varje månad en låda med hemliga 100 % veganska godsaker hemskickad till dig. Ett utmärkt sätt att upptäcka nya favoriter tycker vi.

Lämna inga hundar i bilen!

En påminnelse till alla djurägare: temperaturen i bilen en sommardag kan skjuta i höjden, på kort tid kan den komma upp i 85 grader! Ser du en hund som far illa, kontakta polisen. Djurens Rätt rekommenderar att en överhettad hund ges vatten och/eller duschas, och sedan tas till veterinären.



Juice är inte mat

Juicefast, eller "att juicea", har plötsligt börjat bli en accepterad ursäkt för att hoppa över en måltid. Visst, vi älskar också att pigga upp med färgsprakande färskpressat, men det kan inte ersätta ett riktigt mål mat. Den som ifrågasätter vår auktoritet i ämnet kan ju lyssna på vad ultraatleten Rich Roll, utsedd till en av världens mest vältränade män, har att säga i ämnet på sidan 51.

RULLANDE MATLÅDOR

I ett par somrar har trendkänsliga Stockholmsbor köat utanför de mobila restauranger, mer kända som foodtrucks, som serverat enkel hemlagad mat för en reko peng rakt ur luckan på en lastbil. Alla från den rosa El Taco Truck till vietnamesiska mack-bilen Bun Bun har haft bra vegoalternativ men till sommaren 2014 får de värdig konkurrens av två vegofoodtrucks: Odjuret (vegetarisk), som serverar smoothies, burgare, sallader och raw food, och Vegan Soul Train (vegansk), som fokuserar på hjärtlig soulfood. Följ dem på Instagram och Facebook - imorgon kanske de ställer upp sitt kök utanför just din port!

Odjuret - Facebook: Foodtruck Odjuret, Instagram: @odjuretfoodtruck

Vegan Soul Train - Facebook: Vegan Soul Train, Instagram: @vegansoultrain



Köttigaste vegoköttet

Pinto magasin rapporterade nyligen om att vi är på väg att få en helt ny 100 % vego produktserie baserad på veteprotein från västgötska Levene. Den uppmärksamme kan redan nu hitta testprodukter som burgare och vegobullar på Citygross, fast utan skyltat varumärke. I framtiden planeras lansering av bland annat schnitzlar, nuggets och kålpudding, bland annat. Levene har även följt utvecklingen av Beyond Meat, ett helt nytt vegokött som Bill Gates investerat miljoner i, och experimenterar med en svensk version av det som beskrivs som det köttigaste köttsubstitutet någonsin.



IKEAS KÖTTBULLAR

Ikea är nästan lika kända för sina köttbullar med brunsås som för billiga möbler. Nu har företaget insett att det inte går att blunda för vegovågen och planen är att under 2015 lansera vegobullar i alla Ikea-restauranger. Vegobullarna är under utveckling och det är därför oklart om de blir lakto-ovo-vegetariska eller veganska. Vi hoppas förstås på det senare!

ASTRIDS NYA APOR

Malmöfavoriterna Astrid och aporna slog den 2 maj upp portarna till sin nya restaurang i Köpenhamn. Mottot är "feel good fast food" och varje månad kommer restaurangen att bjuda in en gästkok som bidrar med sin favoriträtt på menyn och får välja ett välgörande ändamål till vilket Astrid och aporna skänker 1 kr per såld rätt. Premiärkok är Charley Karlsson som bjuder på Fooled pork, rätten han vann Vegomässans kokkutmaning med (och vars recept han delar med sig av på sidan 36 i detta nummer av VEGO.)





Fira nationaldagen!

NATIONALDAGSBAKELSE

12 bitar

1994 utlystes en tävling i Sverige för att utse ett bakverk till nationaldagen, en nationaldagsbakelse! Vann gjorde Helena Bergsmark från nu erkända Gateau med ett bakverk bestående av mandelmassa, ännu mer mandelmassa och jordgubbar. En blandning av supersvenska smaker som alla kommer att uppskatta.

Mazarinbotten

200 g mandelmassa, rumstempererad
100 g mjölkfritt smör, rumstempererat
2 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
1½ dl mjölk, t.ex. mandel- eller sojamjöl

Fyllning

200 g mandelmassa, rumstempererad
2 msk apelsinlikör eller apelsinsaft

Dekoration

5 dl jordgubbar

Mazarinbotten. Sätt ugnen på 175 grader. Tryck ner ett bakplåtspapper i en form som är 30x20 cm i diameter.

Mixa ihop mandelmassa och smör i en matberedare. När du har fått en krämig massa mixar du ner vetemjöl, bakpulver och mjölk. Fördela smeten i den förberedda formen. Grädda i 20 minuter eller tills botten börjar få färg i kanterna. Ta ut och låt svalna.

Fyllning. Mixa ihop mandelmassa och likör eller saft i en matberedare. Bred ut fyllningen över mazarinbotten. Skär i små kvadrater och dekorera med färska jordgubbar.

Passar självklart lika bra till sommarens andra fester och fikastunder.

Tahini

Den som bara har smakat gråbrun tråktahini har kanske blivit avskräckt för livet. Ofta lite bränd och smulig är den långt ifrån den ljusa och lena tahini som oftast används i Mellanöstern. Den är livsviktig i hummus, rörs med fördel ut med rikligt med citronsaft till en kall sås eller blandas med sirap till ett drömskt pålägg på rostat bröd.



GRILLAD AUBERGINE MED TAHINI

Tahini

2 dl vita skalade sesamfrön
1 dl neutral olja
1 krm salt

1 aubergine
1 msk olivolja
1 krm cayennepeppar
1 citron
salt
valnötter och granatäppelkärnor
till garnering

Vit tahini. Mixa sesamfrön, olja och salt i en mixer eller matberedare till en helt slät smet. Den ska vara trögflytande men späd eventuellt med extra olja om den känns alltför tjock.

Skär auberginen i skivor. Ringla över olivolja och krydda med cayennepeppar och lite salt. Grilla i en grillpanna eller stek i en stekpanna länge på medelvärme tills den är mjuk och har fått ordentligt med färg.

Lägg upp på ett fat, pressa över saften från citronen och ringla över tahinin. Garnera med valnötter och granatäppelkärnor.

Tips! Experimentera gärna med att rosta sesamfröna lätt i ugnen eller en torr stekpanna innan du mixar dem. Ju mer rostade desto mer bitterhet får tahinin.

VI KAN INTE SLUTA ÄTA

Fikon

Riktiga delikatesser laddade med antioxidanter som kanske förknippas med varmare länder, men faktiskt går att odla även i Sverige. Den mogna frukten bör hanteras varsamt och förvaras svalt. Vi sätter gärna i oss såväl färska som torkade, lika gärna till vaniljglass eller som här på en pizza. Minipizzor är perfekta på buffébordet eller till fördrinken, men man kan såklart lika gärna göra full size-modellen.

MINIFIKONPIZZOR MED PESTO

12 små eller 2 stora

6 fikon
200 g smältbar mjölkfri ost,
gärna Jeezlys ädelost (kan
uteslutas)
2 msk pinjenötter
1 rödlök
flingsalt
svartpeppar

Pizzadeg

25 g jäst
2½ dl vatten, fingervarmt
2 msk olivolja
½ tsk salt
ca 6 dl mjöl (gärna hälften full-
korn, t.ex. dinkel)

Pesto

½ kruka basilika
½ dl solrosfrön
2 msk pinjenötter
2 vitlöksklyftor
2 msk olja
1 krm salt

Pizzadeg. Smula ner jästen i en bunke. Häll på lite av vattnet och rör tills jästen har löst sig. Häll sedan på resten av vattnet,

olivolja, salt och nästan allt mjöl. Knåda i 10 minuter. Om degen känns för lös tillsätter du resten av mjölet. Täck bunken med en bakduk och låt jäsa i en timme, eller i kylen över natten (täck i sådant fall med plastfolie).

Pesto. Rosta solrosfrön och pinjenötter försiktigt i en torr stekpanna tills de fått färg. Mixa ihop med övriga ingredienser till en krämig pesto.

Sätt ugnen på 250 grader. Dela pizzadegen i två bitar och kavla ut tunt på ett mjölat bakbord. Om du gör minipizzor: använd ett glas för att stansa ut rundlar. Lägg degbitarna på en

bakplåtspapperstäck plåt, bred på ett lager pesto på botten och strö eventuellt över riven ost. Skiva rödlöken och klyfta fikonen. Strö ut över osten och toppa med pinjenötter, flingsalt och svartpeppar.

Grädda i mitten av ugnen i 10-15 minuter eller tills kanterna är knapriga och toppingen har fått färg.

Psst! Att göra egen pizzadeg är visserligen ganska enkelt, men om du vill göra det ännu enklare för dig så byt ut den jästbaserade pizzadegen mot pizzadegmix.

Du kan även byta ut peston mot färdigköpt också för den delen. Det ekologiska märket Urtekram har en smakrik och god grön pesto på burk som vi gillar skarpt.



Mynta

Några mortlade myntablad i glaset är aldrig fel, oavsett om du svalkar dig med romdrinkar, lemonad eller bara vanligt bubbelvatten. Vi älskar att hacka en näve i alla slags sallader, men den friska myntan är även kanon ihop med lite fetare råvaror som avokado, eller som här i en hemgjord nötig färs – god som den är men också finfin fyllning i piroger, dumplings och pajer. Mynta är extremt lättodlad, nästan för lätt. Den har en tendens att ta över hela grönsakslandet.



NÖTFÄRS MED MYNTA

4 portioner

1 dl solrosfrön
2 dl mandlar
50 g soltorkade tomater
500 g champinjoner
1 gul lök
1 kruka mynta
100 g svarta oliver, urkärnade
1 tsk torkad koriander
½ msk paprikapulver
salt
svartpeppar

Blötlägg solrosfrön, mandlar och soltorkade tomater i en timme.

Mixa eller hacka champinjonerna fint och hacka löken.

Häll av vattnet från mandelblandningen och mixa eller hacka fint ihop med myntan och oliverna.

Fräs gul lök, champinjonhack, koriander och paprikapulver i olja i några minuter. Blanda ner i nötmixen och låt fräsa i ytterligare några minuter.

Smaka av med salt och peppar.

Servera gärna till indiska papadam-bröd (finns i indiska hyllan i mataffären) och couscous.



Släpp loss vegokocken i dig!

Titta in i vårt kök på facebook.com/halsanskoksverige



Hälsans Kök

Grönt & gott!

Sötsur kålwok med rabarber och ärtskott.



Ta en titt in i det Gröna Skafferiet

Först Matbloggspriset för Sveriges bästa matblogg, och nu en helt egen vegetarisk kokbok. Karoline har många järn i elden som matskribent, bloggare och inspiratör. När hon inte lagar mat så tar hon hand om sin idylliska trädgård på Österlen.

Intervju: Mattias Kristiansson Recept & foto: Karoline Jönsson

Karoline Jönsson är i grunden utbildad inom grafisk design och startade sin blogg "Gröna skafferiet" mest för att hålla igång fotograferandet. Bloggen fick snabbt en trogen skara läsare och Karoline blev själv allt mer intresserad av mat och råvaror. 2012 vann hon Matbloggspriset för bästa svenska matblogg och blev samma dag kontaktad av Bonnier Fakta. Och nu är hennes kokbok äntligen här.

- Boken är ett hopkok av vegetarisk mat, bakning med grönsaker, recept på vildväxande råvaror, teblandningar och sylta & safta. Helt enkelt att ta vara på råvaror i ens närmiljö. Den är till för alla som är intresserade av att äta mindre kött och mer klimatsmart mat, börja odla - i trädgården, på balkongen eller fönsterkarmen - och de som vill inspireras att plocka mer vilda råvaror.

Hur länge har du varit vegetarian?

- Lite över två år. Jag hade länge känt mig skeptisk mot samhällets köttnorm och djurindustrin. Till slut såg jag en gris slaktas på tv och ville instinktivt byta kanal. Då bestämde jag mig för att om jag inte tittade nu och kunde stödja denna handling kunde jag heller inte fortsätta i mina vanliga vanor. Jag bytte kanal och åt inte kött igen.

Förutom att ta helt fantastiska bilder har Karoline även enlik underbar trädgård mitt

i Skåne, full med 50-talscharm, buxbomsgångar, fruktträd, rosor och anemoner. Nästa projekt på listan är ett eget växthus.

- Jag kan försöka att arrangera min trädgård som jag vill men det blir ändå inte precis som man tänkt sig. Här går inte tiden framåt utan runt. Jag tror att det är det som gör att många upplever trädgård och natur som avstressande.

Har du några tips till alla som säger att de inte har gröna fingrar?

- Som med allt annat så ger övning färdighet och odling är definitivt inget undantag. Börja med tåliga och lättodlade växter som örter, rädisor, sockerärtor, sallad och zucchini, sedan kan du fortsätta prova andra växter och du lär dig under tiden. Vill du komma igång fort kan du köpa färdiga plantor på plantskolan istället för att dra upp från frö.

Om Karoline får välja sina favoritgrönsaker så är det kronärtskocka, grönkål, vintersquashen uchiki kuri och gulbetor som gäller. Men hon har ett väldigt enkelt och roligt tips till alla läsare.

- Börja odla krasse igen, det gjorde väl nästan alla som barn och det är så dumt att man någonsin slutade. Prova gärna också att dra fram solros- eller ärtskott och grodda frön i burk - mycket lättare än du tror!



Namn: Karoline Jönsson

Ålder: 25 år.

Bor: Gärd utanför Ystad.

Gör: Mat- & odlingsinspiratör, kokboksförfattare och vegobloggare.

Blogg: www.gronaskafferiet.se.

Några tips till de som är nya i vegovärlden?

- Soppor, pajer och grytor är särskilt enkla att göra utan kött och är lätta att variera i det oändliga. Inför förslagsvis måndag till officiell soppdag i ditt hushåll och ha för vana att alltid göra den vego, men variera med olika råvaror så får du en snabblagad, varm, mustig och mättande middag. Ingen kommer sakna köttet! Och det bästa är att ju mer vego du lagar desto enklare kommer det bli att minska ytterligare på köttet, det gäller bara att sätta igång!

Vi har valt ut några av våra favoritrecept ur Karoline Jönssons bok Det Gröna Skafferiet

SÖTSUR KÅLWOK MED RABARBER OCH ÄRTSKOTT

4 portioner

Rabarber är en riktig favorit när det kommer till efterrätter, desserter och bakverk. Men faktum är att rabarber också kan vara gott i det salta köket. Här har jag tillsatt rabarber för att få lite syra i rätten, men woken smakar förstas utmärkt även utan rabarber.

100 g glasnudlar
½ vitkålshuvud
2 morötter
1 röd paprika
1 rabarberstjälk
2 cm färsk ingefära
olja att steka i
1 msk soja
salt att strö över
2 msk sesamfrön
en näve ärtskott

Koka nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen.

Strimla vitkål, morot och paprika fint. Skala rabarbern om den är grov och skär den sedan i tunna skivor. Skala och riv ingefäran fint.

Hetta upp en wokpanna med lite olja, tillsatt grönsaker och rabarber och woka tills allt börjar bli mjukt.

Blanda ner ingefära och soja i woken. Rör ner nudlarna och smaka av med salt. Avsluta med att strö sesamfrön och ärtskott över.



FRUKOSTSHOT

1 liter

Allt sedan min pappa fick en flaska ingefärsdryck för sitt onda knä har det dagligen shottats ingefära hemma hos mina föräldrar. För mirakeldrycken tog inte bara bort det knäonda utan var också en vitaminbomb som kunde hålla immunförsvaret i topptrim. Drycken började sedan sprida sig till grannar, släktingar, kollegor, vänner, sopgubben, tandläkaren och alla andra som hade krämpor och besvär. Nu tror jag att hela bygden kokar och shottar denna ingefärsdryck.

200 g färsk ingefära
1 liter vatten
½ dl agavesirap
2 citroner

Skölj ingefäran noga och riv den grovt på rivjärn (den behöver inte skalas). Lägg i en kastrull tillsammans med vattnet och låt koka under lock i 20 minuter.

Sila av, tillsätt agavesirapen och rör tills den har lösts upp. Låt svalna till rumstemperatur. Pressa saften ur citronerna och rör ner den i ingefärsvätskan. Håll på flaska med kork och förvara i kylan. Håller i åtminstone en månad.

GRÖN JUICE

1 stort glas

På sommaren brukar jag tassa runt i trädgården om morgnarna och plocka råvaror för att juica. Det blir en rofylld start fylld med vitaminer och smak. Det här är mitt grundrecept, men alla råvarorna kan bytas ut efter tycke, smak och säsong. Blanda gärna frukter och grönsaker av olika färg så får du också en bra variation på näringsinnehållet.

1 citron
3 cm färsk ingefära
1 grönt äpple
1 stor näve kirskål eller mangold
1 kraftig stjälk pepparmynta
ca 2 dl vatten
2 tsk vetegräspulver

Skala citronen (skalet ska inte användas) och skölj äpple och ingefära noga. Kör allt utom vatten och vetegräspulver till juice i en råsafscentrifug. Späd med vatten efter smak och rör ner vetegräspulvret.



ROTSAKSPAKET MED BELUGALINSER OCH KOKOS

4 portioner

Att ugnsbaka i bakplåtspapperspaket är roligt och gör att råvarornas smak bevaras på ett effektivt sätt. Dessutom ser det så trevligt ut när man serverar och alla får knyta upp sina paket.

8 potatisar
4 gul- eller polkabetor
6 salladslökar
2 stjälkar selleri
4 torkade limeblad
½ -1 chili

salt och svartpeppar
1 dl torkade belugalinser
1 burk kokosmjölk (ca 400 ml)
bakplåtspapper + steksnöre att slå in med

Sätt ugnen på 200 grader. Skala potatis och betor och skär dem i tunna skivor. Strimla salladslök och selleri och blanda alla ingredienser utom linserna och kokosmjölken.

Fördela linserna på fyra hela bakplåtspapper, lägg grönsaksblandningen ovanpå. Böj upp papperskanterna och fördela kokosmjölken i paketen. Knyt ihop till paket med hjälp av steksnöre. Ställ paketen i en ugnform och baka i ugnen i 30 minuter.





PIZZA PÅ GRILLEN

En av förra årets stora grilltrender var pizza på grillen. Gott och kul, men också rätt svårt och kladdigt om man inte har bra tillbehör. Sagaform har ett förenklande nonstick-tillbehör till grillen som passar pizza, grönsaker, bröd och allt annat som kan tänkas svårt att få till direkt på grillgallret. Cirka 250 kronor.



SMIDIQ RÖKLÅDA

Vegetarisk mat med röksmak hör inte till vanligheterna. Därför kan en egen röklåda vara en kul investering. Lådan fylls med rökpellets eller flisor innan den tänds på och läggs på grillen. Rök din egen tofu, potatis, lök, squash... Finns bland annat på Smarta Saker (smarta-saker.se) för 199 kronor.



EGEN GRILLOLJA

Det är enkelt att göra sin egen grillolja, den blir både godare och billigare än den färdigköpta och så slipper du överflödiga tillsatser.

GRILLKLASSIKER

1 dl rapsolja
1 msk soja
2 vitlöksklyftor, fint
hackade eller pressade
svartpeppar
ev salt

Rör ihop. Klart.

BBQ-olja

1½ dl ketchup
1 msk vinäger
1 msk soja
1 msk riven ingefära
några droppar liquid smoke

Rör ihop. Klart.

HOPPA TÄNDVÄTSKAN

Strunta i tändvätskan och använd miljövänligare alternativ. Vi gillar eltändare men om du nödvändigtvis vill ha tändvätska, se till att den är gjord av etanol.
Källa: Världsnaturfonden

SVENSKARNA ÄLSKAR GRILLAT

Enligt en undersökning som Ica har gjort är svenskarna grillgalna. 80 procent har en grill! 55 procent menar att den huvudsakliga anledningen till att de inte grillar mer frukt och grönsaker är att de inte vet hur man gör.

Grilltips

Av: Pia Hall

ELDFAT FÖR MER KÄNSLA...

Ett eldfat fungerar precis som en grill, men eftersom det står lågt ner på marken och har en öppnare utformning ger det mer känsla av öppen eld. Finns från ett par hundralappar (på t.ex. Rusta) och upp till hur många tusen man nu är villig att spendera...



RUB IT IN

2 msk råsocker
2 msk paprikapulver
1 msk svartpeppar
1 tsk salt
1 tsk vitlökspulver
½ tsk cayennepeppar

Blanda allt väl. Strö eller gnugga in på det du ska grilla. Går också utmärkt att använda med lite olja och kanske en skvätt sojasås som en marinad.



DET ULTIMATA GLASET

Drinking jar, perfekt mugg att ha en megadrink, öl eller iste i. Lagerhaus, 49 kr.



ULTIMAT TILLBEHÖR

Skär ett par citroner i tjocka skivor. Lägg längst ut på grillens kant. Låt ligga tills de fått fin färg, minst 15 minuter (vänd dem en gång). Grillad citron får en helt annan smak än rå; sötare och aromatisk. Absolut godast är att servera citronskivorna till vaniljglass. Den sötsyrliga varma citronsaften till den kalla glassen. Ljuvligt.



VARDE LJUS

Edison the petit, från Fat boy. Cool liten lampa för sådär 500-600 kr (köp den på nätet) som laddas som en mobil. Sedan dras sladden ut och den kan tas med ut. Med tre ljuslägen passar den också bra som natt-lampa för barn.





Mexikanska bönburgare med lime & koriander.



Asiatisk vattenmelonsallad.

ASIATISK VATTENMELONSALLAD

6-8 personer som för- eller sidorätt

Vattenmelon är väldigt uppfriskande på sommaren, och de knapriga rädisorna, den friska myntan och chilitonen i dressingen gör det här till en fantastisk sallad.

20 g (1 msk) sesamfrön
 ½ vattenmelon, fruktköttet urgröpt och skuret i 1 cm stora bitar
 1 knippe rädisor, tunt skivade
 ½ krukmynta, tunt skuren, de minsta bladen sparade
 limeklyftor, till servering (valfritt)

Kryddstark dressing

½ vitlöksklyfta
 ca 5 cm färsk ingefära

1-2 röda chilifrukt, urkärnade
 1 msk sesamolja
 saften av 2 lime

Rosta sesamfröna i en het torr panna på medelvärme i några minuter, tills de är gyllengula och doftar härligt. Ställ åt sidan.

Till dressingen, finriv vitlök, ingefära och finhacka chili, lägg det i en ren glasburk. Tillsätt resten av ingredienserna, sätt på locket och skaka ordentligt så att det blandas. Blanda vattenmelonbitar och rädisor i en skål, häll över dressingen, strö över de skurna myntabladen och vänd runt.

Avsluta med att strö över de rostade sesamfröna och de små myntabladen.

Servera med limeklyftor och pressa över om du vill.

MEXIKANSKA BÖNBURGARE MED LIME & KORIANDER

6 portioner

2 nävar havregryn
 2 msk salta jordnötter
 2 burkar à 400 g svarta bönor, avrunna
 1 rödlök, riven
 1 röd chilifrukt, urkärnad och finhackad
 ½ tsk malen koriander
 1 tsk malen spiskummin
 ½ krukmynta, repade blad
 rivet skal av 1 lime
 olivolja
 mjöl, till pudring
 1 tsk rökt paprikapulver (vanligt paprikapulver går också bra)
 6 kuvertbröd, delade, eller 12 skivor ciabatta
 skivad avokado, hackade tomater, späd ruccola och limeklyftor till serveringen

Kör havregryn och jordnötter med pulsknappen i en matberedare tills det är grovhackat. Tillsätt 1½ burk bönor och lök, chili, malen koriander och spiskummin samt korianderblad, limeskal och en rejäl skvätt olivolja. Kör med pulsknappen så att det blandas. Tillsätt resterande bönor och kör bara en eller ett par gånger till, så att bönorna fortfarande har lite tuggmotstånd. Lägg över i en skål.

Forma smeten till 6 bollar. Platta ut dem till burgare på en ren skärbräda pudrad med mjöl och paprikapulver. Lägg dem på en bricka och ställ in i kylen minst en timme.

Lägg bröden med snittytan nedåt på grillen och grilla tills de är vackert rostade. Lägg åt sidan. Grilla burgarna 4-5 minuter per sida, tills de är väl genomlagade. Lägg ruccola på 6 brödhälvor eller ciabattaskivor, toppa med burgarna och sedan tomat, avokado och resten av brödskivorna. Servera med limeklyftor.



Recepten är hämtade ur Jamie Olivers bok **Jamie Grillar** (The Bearded Lady). Den innehåller många vegetariska recept för grillen, men även sallader, tillbehör, marinader, såser och efterrätter. Här finns även läskande drinkar, med och utan alkohol, som kan göra vilken fest som helst lite festligare.

KRYDDIGA TOFUSPETT MED SVAL GURKSALLAD

4 portioner

Om du använder trägrillspett, blötlägg dem minst en halvtimme i vatten först, så de inte fattar eld och bränns på grillen.

Tofuspett

jordnötsolja
6 schalottenlökar, tunt skivade
1 knippe salladslök, tunt skivade
2-3 röda chilifrukt, tunt skivade
8 vitlöksklyftor, skivade
5 cm ingefära, skalad och riven
1 msk svartpepparkorn
1 msk sichuanpepparkorn
2 tsk korianderfrön
1 tsk havsflingsalt
4 msk ljus soja
3 msk brun farin
750 g fast tofu, skuren i 2 cm stora tärningar

Gurksallad

1 gurka
½ kruka koriander, repade och finhackade blad
2 msk risvinsvinäger
salt
svartpeppar

Hetta upp några skvättar jordnötsolja i en stor stekpanna. Lägg i schalottenlök, salladslök, chili, vitlök och ingefära och fräs på låg värme 10-15 minuter, rör om ofta, tills det är mjukt.

Gör marinaden under tiden: Stöt svart- och sichuanpepparkorn i en mortel tillsammans med korianderfrön och havssalt. Tillsätt det i pannen tillsammans med soja och socker. Reducera tills det är tjockt och glansigt och håll över i en liten långpanna.

Trä upp tofun på 4 grillspett. Lägg dem i marinaden, skeda över så att den täcker och låt stå i kylan några timmar.

Grilla tofuspetten på en kolgrill tills de är knapriga. Pensla med marinaden och vänd spetten regelbundet. Under tiden, använd en potatisskalare och hyvla gurkan i remsor. Lägg dem i en skål tillsammans med koriander, vinäger samt en nypa salt och peppar. Vänd runt så att det blandas och servera med de knapriga tofuspetten.

GRILLADE PRIMÖRER MED KRYDDIG APELSINDRESSING

6 portioner

300 g späda morötter, ansade och halverade
175 g späd purjolök eller salladslök, ansad
300 g små zucchini, halverade
500 g grön sparris, ansad
150 g haricots verts, ansade
2 tsk spiskumminfrön
½ tsk torkade chiliflingor
en nypa malen kanel
olivolja
salt
svartpeppar

Kryddiga tofuspett.



saften från ½ apelsin
1 ask (20 g) smörgåskrasse

Blanchera morötter och purjolök 3 minuter i en kastrull med kokande saltat vatten. Häll av och lägg dem i en stor grund form tillsammans med zucchini, sparris, bönor, kryddor och några skvättar olivolja. Salta och peppa och vänd runt.

Lägg grönsakerna på en het kolgrill och grilla i 5-6 minuter, vänd emellanåt, tills de är lätt brända och genomlagade.

Under tiden, häll apelsinsaften i en stor grund skål och tillsätt lika mycket olivolja. Så fort grönsakerna är färdigrillade, lägg dem i dressingen och vänd runt så att de täcks. Klipp över lite krasse och servera.



Grillade primörer med kryddig apelsindressing.

Enkel och snabb

VECKOMENY

– I samarbete med Gröna Kassen –

Recept & foto: Kina Svantesson och Carl Houbaer



Måndag

SCRAMBLED TOFU PÅ SURDEGSBRÖD

4 portioner

1 surdegsbröd
600 g fast tofu
2½ dl grädde, t.ex. soja- eller havregrädde
1 grönsaksbuljongtärning
3 tsk oregano
1½ tsk timjan
salt
svartpeppar

2 tsk tamari eller ljus sojasås
1½ dl pumpakärnor
1 kruka sallad
250 g körsbärstomater

Sätt ugnen på 200 grader.

Smula ner tofun i en stekpanna och blanda ner grädden. Rör ner buljong, oregano, timjan, 1 tsk tamari eller sojasås, salt och svartpeppar. Låt puttra ihop i ca 5 minuter till en krämig röra.

Rosta pumpakärnorna i en stekpanna och vänd ner den resterande teskeden tamari eller sojasås.

Värm brödet i ugnen tills det är varmt och skiva upp det. Servera tillsammans med scrambled tofu toppad med rostade pumpa-kärnor och grön-sallad med körsbärstomater.

Tisdag

BÖNSALLAD MED LIME-YOGHURT OCH VARMA NACHOS

4 portioner

250 g nachos
1 burk à 400 g kidneybönor
1 burk à 400 g svarta bönor
1 burk majs, ca 400 g
1 rödlök
1 gurka
3 tomater
1 lime
2 msk rapsolja
¾ msk vitvinsvinäger
1 tsk örtsalt
svartpeppar

Limeyoghurt

1 kruka färsk koriander
5 dl soyayoghurt
1 tsk agavesirap eller strösocker
½ tsk örtsalt
svartpeppar

Sätt på ugnen på 175 grader. Fördela nachosen i en ugnsfast form och värm i 10 minuter.

Skölj kidneybönor, svarta bönor och majs i ett durkslag och häll sedan ner i en stor skål.

Skala och finhacka rödlöken. Tärna gurkan och skär tomaterna i bitar. Blanda med bönorna.

Skölj limefrukten och riv skalet fint. Lägg åt sidan till yoghurten.

Blanda saft från halva limen, 2 msk olja, vinäger, 1 tsk örtsalt och svartpeppar i ett glas. Häll över salladen.

Limeyoghurt. Blanda 5 dl yoghurt, saften från den andra limehalvan, agavesirap, örtsalt och svartpeppar i en skål.

Finhacka koriandern och blanda ner i bönsalladen. Servera med varma nachos och limeyoghurt.



Onsdag

RISOTTO MED FÄNKÅL OCH SOLTORKADE TOMATER

4 portioner

1 liter vatten
1 grönsaksbuljongtärning
1 knippe salladslök, ca 100 g
2 vitlöksklyftor
1 fänkålsstånd
4 dl risottoris (avorioris)
½ dl vitt vin
½ tsk salt
svartpeppar

1½ dl pumpakärnor
1 tsk tamari eller ljus sojasås
10 soltorkade tomater
75 g valnötter

Koka upp vatten och buljong. Håll sjudande på svag värme.

Skiva salladslök, vitlöksklyftor och fänkål fint. Tänk på att först skära bort den hårda roten på fänkålen. Fräs allt i lite olja i några minuter.

Häll i risottoriset och låt fräsa tillsammans med löken i 3-5 minuter utan att riset tar färg. Tillsätt mer olja om det behövs.

Blanda ner vitt vin och låt koka in. Sänk värmen och späd sedan med 1 dl buljong och låt det koka in. Rör om då och då. Fortsätt att späda med 1-2 dl buljong i taget tills riset är genomkokt och har en krämig konsistens, men fortfarande med

lite tuggmotstånd i kärnan. Det tar ca 20-25 minuter. Krydda slutligen risotton med salt och svartpeppar.

Rosta pumpakärnorna i en stekpanna och vänd ner tamari eller ljus sojasås.

Toppa risotton med valnötter och rostade pumpakärnor.

Torsdag

PASTA OCH ÖRTIG TOMATSÅS

4 portioner

2 dl torkade gröna linser
1 gul lök
4 morötter
2 röda paprikor
2 burkar à 400 g krossade tomater
2 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
2 msk tomatpuré

2½ tsk oregano
1½ tsk timjan
1 tsk agavesirap eller strösocker
1 tsk salt
svartpeppar
2 vitlöksklyftor

500 g spaghetti

Skölj linserna och koka dem mjuka i 20 minuter. Låt rinna av i en sil.

Skala och hacka den gula löken och fräs i en tjockbottnad kastrull. Riv morötterna grovt, skär paprikorna i bitar och blanda ner allt med löken. Rör ner de krossade tomaterna, vatten, grönsaksbuljong, tomatpuré, oregano, timjan, agavesirap, salt, svartpeppar och linserna med de övriga grönsakerna. Pressa ner vitlöksklyftorna. Blanda ihop allt och låt sjuda på svag värme i 10 minuter.

Koka pastan al dente i rikligt med lättsaltat vatten.

Servera den örtiga tomatsåsen med pastan.





Fredag

NUDELSOPPA

4 portioner

2 vitlöksklyftor
250 g champinjoner
½ purjolök
1 gul paprika
2 cm ingefära
3 morötter
400 g tofu, med mandel-sesamsmak, färdigmarinerad eller vanlig fast tofu
rivet skal och saft från 1 lime
1 liter vatten
1 tsk tamari eller ljus sojasås
1 tsk sesamolja

½ tsk chiliflingor
½ tsk salt
svartpeppar
250 g risnudlar
100 g bladspenat
olja att steka i
ev. sesamfrö till garnering

Finhacka vitlöksklyftorna och skiva champinjonerna. Fräs på hög värme i en kastrull och sänk sedan värmen. Strimla purjolöken, skär paprikan i bitar och riv ingefäran. Skiva morötterna tunt eller strimla dem med en potatisskalare. Tärna tofun. Vänd ner allt i kastrullen och låt fräsa med i några minuter. Vänd ner limeskal och saft

och håll på vattnet. Krydda med tamari eller ljus sojasås, sesamolja, chiliflingor, salt och svartpeppar. Låt sjuda i 5 minuter.

Koka nudlarna enligt förpackningen. Häll sedan av i ett durkslag och skölj med kallt vatten för att avstanna kokningen. Blanda ner spenaten i soppan och låt sjuda i ytterligare några minuter.

Servera nudlarna i tallriken och håll över soppan. Toppa gärna med sesamfrön.

Vad händer Göteborg?

Vad är det som pågår i Göteborg egentligen? Stan har börjat göra anspråk på Malmös länge ohotade position som Sveriges mest vegovänliga. Vår favvogrill Jonsborg slår upp portarna till landets kanske mest välsorterade 100 % vegetariska livsmedelsbutik, musikfestivalen Way Out West bannar kött för tredje året i rad och Liseberg har fått Europas, kanske världens, första helveganska tivolirestaurang. Väst-kusten får snart sparka ut Leif Mannerström och byta namn till Vegkusten om det fortsätter i den här takten.

Text: Sofia Dahlén

Vi tog ett snack med Niklas Lundell, en av arrangörerna och grundarna till Way Out West, musikfestivalen i Slottsskogen i Göteborg som för tredje året i rad endast serverar vegokäk till både besökare och artister.

Varför vego?

- Vi har diskuterat att gå över till helt vegetariskt i många år, långt innan vi tog beslutet. Vi har också alltid sålt förhållandevis mycket vegetariskt och månat om ett rikt utbud. Sen när vi väl trummade igenom det var det en blandning av magkänsla, momentum, och kunskap och insikter byggda på gedigna studier om vår miljöpåverkan.

Hur har reaktionerna varit från publiken?

- Överlag mycket positiva. Till och med de negativa har någonstans varit positiva. Sen kan man väl säga att det ligger väldigt mycket laddning och värden, ideologisk hemvist, i mat och vad man äter. Speciellt idag när maten är ett nytt attribut, den nya tidens bil, handväska, kulturkapital eller backhand.

Vad kan festivalbesökarna se fram emot för käk i år?

- Jag tror faktiskt vi kan lova det mesta och bästa matåret på Way Out West, någonsin. Internationella gäster med vegansk street-food till västkustens allra finaste krögare med bra feeling för närhet, säsong och tempo.

Bästa mattipset för veganer på WOW?

- Helt ärligt, vi vägrar tänka på det som "alternativ: vegan". Ok, du är vegan eller vegetarian - men är du sugen på mexikanskt, husman, wurst eller sallad?

Men om du måste säga ett?

Danne & Danne's Arancini är ju en vinnare. Friterade risottobollar med smarrig fyllning, en italiensk klassiker härstammande från Sicilien, här i en norrländsk variant.

Har ni någon krishanteringsplan om GT drar fram korvgrillen i år igen?

- Tidningspapper brinner bra när man vecklat och knöcklat det tillräckligt. Tror ändå de straffade sig själva allra mest.

Även all mat som erbjuds artisterna är vegetarisk. Vad får de att äta?

- Det stämmer. De får toppenkäk, bra utbud och variation, näringsriktigt och gott. Och de gillar det!

Var käkar man bäst vego i GBG utanför festivalområdet?

- *Wasa Allé* om man vill käka fint och *Jonsborgs* om man hugger en lunch i farten, fast det finns en riktig drottning på tronen: *Kino*. Wow, de är bra alltså...

Way Out West pågår 7-9 augusti. Spelar på festivalen gör bland andra Outkast, vars sångare André 3000 är vegan, och VEGO-favoriten Jenny Wilson.

På riktigt Götet?

Nu har The Green Room öppnat!

Den 26 april slog Liseberg inte bara upp portarna för säsongen utan samtidigt var det premiär för den nya helt vegetariska restaurangen. Enligt Liseberg själva gör det dem till Europas, kanske världens, enda nöjespark med en 100 % vego restaurang.

På bufféborden får du runt 20 rätter att välja på; från majsplättar, tzaywok, krämig potatissallad med mangoraja och heta filodegsrullar till asiatisk zucchinisallad, rotfruktsgratäng och pastasallader. Enligt Liseberg har mottagandet varit överväldigande. Nu hoppas vi att allt fler får upp ögonen för vegomat mellan karusellåken i sommar.



VEGO:s Mattias Kristiansson har tagit fram maten tillsammans med Lisebergs kokar Elsa Lansing och Johannes Forssen.



Magnus Jonsborg.

Premiär för Jonsborgs Vegstore

En helt ny vegansk matbutik har även sett ljuset i Göteborg. Det är Magnus Jonsborg, som även driver Jonsborgsgrillen på Avenyn, som har sparkat igång denna lilla oas på Seminariegatan 2. Målet är att ingen ska sakna något i butiken, så här samsas allt från torrvaror till ett imponerande stort

utbud av vegokött, mjölkfria ostar och andra mejeriprodukter. Tanken är att snart utöka med ytterligare 100 kvm och satsa ännu mer på den manuella delikatessbutiken. Fantastisk initiativ tycker vi på VEGO.

Svalka dig med en drink



Dragonfruit syrup och bananchips.



DRAGONFRUIT SYRUP

ca 2 dl

Här behöver inte syruken koka ihop, utan den kallrörs och mixas och får en illrosa färg av fruktens skal. I och med stärkelsen från frukten kan konsistensen i den färdigblandade sodan uppfattas som lite simmigt tjock, men med den friska syran som bryter av blir det verkligen en uppfriskande dryck. Servera med en massa is.

½ pitaya (drakfrukt)
1 dl färskpressad limejuice
(ca 3 lime)
½ dl flytande agavesirap

Skär bort det yttersta skalet på pitayan, men låt det inre rosa skalet vara kvar. Skär frukten i bitar och mixa till en puré med stavmixer. Blanda med limejuice och agavesirap.

Fyll ett glas med is och blanda syrup och kolsyrat vatten.

BANANCHIPS

Friterad matbanan i tunna skivor blir krispiga chips. Nej, man kan inte byta ut matbanan mot vanlig banan! Då blir det mest mos av bananen när den friteras.

2-3 matbananer
1-1½ liter fritureolja eller neutral rapsolja
salt

Skala bananerna med skalkniv eller potatisskalare. Skiva i tunna sneda skivor cirka 1-2 mm tjocka.

Hetta upp oljan till 180 grader. Friter i omgångar, cirka 2-3 minuter tills bananskivorna blivit krispiga chips. Låt rinna av på hushållspapper.

Sväng runt i lite salt när de fortfarande är varma. Låt svalna före servering.

PINK LEMONADE

ca 1½ liter

Ljusrosa lemonad med smak av granatäpple. Här kan man variera citrusfrukterna och välja lime istället för citron, eller kanske hälften citron och hälften grapefrukt.

1 granatäpple
1½ dl strösocker
2½ dl färskpressad citronjuice
(ca 5-6 citroner)
12 dl vatten
is

Kärna ur granatäpplet och blanda med socker och citronjuice i en bunke. Rör om med en slev och pressa granatäppelkärnorna mot kanten så att saften pressas ut.

Sila och fyll i en stor kanna eller burk. Låt stå cirka 10 minuter och rör om då och då så att sockret smälter.

Fyll kannan med is och håll på vatten. Rör till en kall lemonad. Späd eventuellt med mer vatten.

RÖDVINBÄRS- LEMONAD

ca 1 liter

Röda vinbär, hallon, björnbär, blåbär, hjortron, jordgubbar... Allt är gott att mosa i den här typen av lemonad. När man mosar eller muddlar bären, istället för att mixa dem, är fortfarande hela bäret kvar och ger frisk smak och god textur av kärnor och fruktkött.

1½ dl strösocker
1 + 9 dl vatten
150 g röda vinbär
2 dl färskpressad citronjuice
(ca 3-4 citroner)

Smält socker och 1 dl vatten i en kastrull. Låt svalna.

Fyll en stor kanna till hälften med krossad is. Tillsätt vinbär, sockerlag och pressad citron. Mosa med en slev eller muddler. Tillsätt resten av vattnet och servera direkt.

Soda, Lemonad & Snacks

av Tove Nilsson

Foto: Wolfgang Kleinschmidt

Om du vill svalka dig med stil i sommar så har Tove Nilsson svar på dina frågor. I sin bok *Soda, Lemonad & Snacks* (Natur & Kultur) har hon samlat allt från Rob's Favorite Cherry Soda, Pink Lemonade, Ginger Ale, fläderchampagne och Minty Ice Tea. Ja, till och med egen trendig kombucha lär hon dig att göra. Allt ackompanjerat av mumsiga snacks som är både helvegetariska och lakto-ovo-vegetariska.



Rödvinbärslemonad.



Pink lemonade.

PIZZERIA MIDSOMMAR

VEGANPIZZOR VEGANPIZZOR VEGANPIZZOR

08-18 29 29

VEGAN

Midsommarvägen 11,
T-bana: Midsommarkransen
www.pizzeriamidsommar.se

ÖPPET ALLA DAGAR
10.00-22.00

Indisk kikärtsgryta med sötpotatis.





Snabba spenatpastan.

Uppföljning

VEGANUTMANINGEN

I första numret av VEGO skrev vi om **Veganutmaningen** som gick ut på att under mars månad få ett gäng frivilliga svenskar att testa att äta helt veganskt. Intresset var överväldigande med över 500 deltagare, och nyfikna som vi är kunde vi inte låta bli att följa upp med Lina Flyrén på Djurrättsalliansen som varit samordnare för initiativet.

Hur många deltog?

- 550 personer deltog i själva utmaningen, men ytterligare 650 personer tog del av mailutskicken. Så totalt 1200! Deltagarna fick möjlighet att delta i en kick-off, ett välkomstpaket hemskickat och recept för alla månadens dagar. Dessutom massor av mail med information om näringslära, tofu, veganskt kött och mjölk, bakning och de hade tillgång till matcoacher, dietist och läkare att ställa sina frågor till.

Hur var fördelningen mellan köttätare, vegetarianer och veganer?

- Av de 550 var cirka 300 per-

soner köttätare, varav en del endast åt fisk. Resten var vegetarianer.

Hur har det gått?

- Det har gått fantastiskt bra! Responsen var överväldigande. Det var så roligt att följa deltagarna via deras frågor till coacherna och Facebookgruppen Vi som antagit stora veganutmaningen. Det kom mycket inlägg - allt från "är detta veganskt?", "hur ska man göra när man är bortbjuden?", "är soja nyttigt eller farligt?" till att deltagarna la upp egna bilder på sin mat och tipsade varandra om någon vegansk mjölk de just upptäckt.

Vad har ni fått för reaktioner?

- Reaktionerna har överlag varit mycket positiva. I vår utvärdering, som 169 personer svarat på hittills, ställde vi frågan "kommer du fortsätta leva veganskt även efter utvärderingen?" 47 personer har svarat "ja, absolut", 22 personer "jag tror det", 88 stycken "nej, men jag kommer äta veganskt oftare", 5 personer har svarat "nej" och 6 har inte bestämt sig. Det tycker jag är ett strålande resultat!

Vilken har varit den vanligaste frågan?

- Det har varit ganska mycket hälsofrågor - B12, järn, soja. Men även en hel del om olika

produkter, vad man kan använda som ersättning för olika animalier och var man kan köpa dem.

Kommer det att komma fler Veganutmaningar i framtiden?

- Det tror jag absolut! Från Djurrättsalliansens håll har vi ännu inte spikat några konkreta planer, men håll utkik på hemsidan. Tills dess kan man ju dra ihop några kompisar och göra en veganutmaning själv - det finns så mycket bra tips och recept på nätet. Och i den här tidningen.

Veganutmaningens bästa recept hittar du på nästa upplag!



VEGOCOACHERNAS BÄSTA RECEPT

Vi har valt ut ett recept från vardera av vegocoacherna som varje vecka levererade god, enkel och helt vegansk mat till alla som antagit veganutmaningen. För att ta del av resten av recepten, gå in på www.veganutmaningen.se.

INDISK KIKÄRTS-GRYTA MED SÖTPOTATIS

4 portioner

Coacherna Johanna och Fido från bloggen Vegoteket.se bjuder här på en turbosnabb indisk gryta med sötpotatis.

1 liten gul lök
4 cm ingefära
1 röd chili
3 tsk röd currypasta
1 sötpotatis
1 burk kikärter
1 burk krossade tomater
1 burk, kokosmjölk, 400 ml
70 g färsk spenat (ca 1 påse)
2 msk hackad koriander
1 lime
salt
ris

Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen.

Hacka den gula löken, riv ingefäran och finhacka chilin. Fräs i lite rapsolja tillsammans med currypastan. Skala sötpotatisen under tiden och tärna den i lagom stora bitar, ungefär dubbelt så stora som kikärterna.

Tillsätt sötpotatisen och de färdigkokta kikärterna och låt fräsa med i några minuter. Häll på de krossade tomaterna och krydda med salt. Låt koka upp, sänk sedan värmen och låt det småkoka tills sötpotatisen är mjuk.

Häll på kokosmjölken tillsammans med spenat och hackad koriander. Pressa i saften från en lime, rör runt och låt det koka i några minuter till. Servera med ris.

TZAYBIFFAR MED HASSELBACKSPOTATIS

4 portioner

Coachen Andrea Gunnarsson firar 14 år som vegan och levererar här en rätt som gör sig lika bra till fest som för att förgylla vardagen.

Tzaybiffar

1 dl helt eller krossat bovete
4 dl vatten
½ paket tzay, 250 g
½ dl vetemjöl
2 tsk hel kryddpeppar eller
1 tsk mald
2 msk sojasås
salt
svartpeppar

Hasselbackspotatis

8 potatisar
2 msk mjölkfritt smör
½ dl ströbröd
½ tsk salt

Yoghurtbearnaise

2 msk mjölkfritt smör
2 vitlöksklyftor
1 msk torkad dragon

2 dl naturell sojayoghurt
vitpeppar
salt

Tzaybiffar. Blanda bovete och 3 dl vatten i en kastrull. Koka upp och låt sedan puttra på i några minuter tills du har fått en tjock gröt. Häll över i en skål och låt svalna något.

Dela tzaybitarna med fingrarna till mindre bitar. Det behöver inte vara helt som färs, men åt det hållet.

Blanda ihop kokt bovete, resterande deciliter vatten och vetemjöl i en skål. Blanda nu smeten med tzaybitarna.

Stöt kryddpepparn i en mortel. Krydda tzaysmeten med kryddpeppar, sojasås, salt och svartpeppar. Forma till små biffar och stek dem gyllenbruna i lite olja eller mjölkfritt smör.

Hasselbackspotatis. Sätt ugnen på 225 grader. Skala potatisen. Skär tunna skivor i potatisen men inte helt igenom. Om man lägger potatisen i t.ex. en träslev kan man skära utan att riskera att skära igenom helt.

Lägg potatisarna med den skårade sidan uppåt i en ugnssäker form. Pensla eller klicka ut smör på varje potatis. Ställ in i ugnen i 25 minuter.

Ta ut och pensla eller klicka på ytterligare smör. Strö över ströbröd och salt och ställ in i ugnen i ytterligare 20 minuter, eller tills potatisen har blivit mjuk.

Yoghurtbearnaise. Smält smöret i en kastrull. Pressa ner vitlöksklyftorna och låt fräsa med utan att ta färg. Tillsätt dragon och ta sedan kastrullen från plattan. Blanda ner yoghurten och smaka av med salt och vitpeppar.



Tzaybiffar med hasselbackspotatis.

SNABBA SPENAT-PASTAN

4 portioner

Coacherna Hanna och Björn Gadd driver bloggen *vegan-krubb.se* och tog fram en fantastiskt snabb och tillfredsställande pastarätt.

pasta till fyra portioner
200 g färsk spenat
1 paket vegetarisk kyckling, t.ex. Chi chi från Astrid och aporna eller liknande från t.ex. Anamma eller Fry's.
1 gul lök
2½ dl grädde, t.ex. havre- eller sojagrädde

1 krm muskot
grönsaksbuljongpulver eller
½ msk buljongtärning
några teskedar citronsaft
salt
svartpeppar

Koka pastan enligt anvisningarna på paketet.

Fräs vegokycklingen i lite olja tills den har fått färg.

Finhacka gul lök och fräs tillsammans med vegokycklingen i några minuter. Häll på grädde, muskot, buljong, citronsaft, salt och peppar. Låt småputtra några minuter.

Vänd ner den färska spenaten. Rör runt tills allt har blivit varmt.

PASTAGRYTA MED BÖNOR OCH CURRY

4 portioner

VEGO:s Mattias Kristiansson, som även driver bloggen *vego-rikt.se*, tog fram den här varmande grytan.

1 gul lök
2 burkar à 400 g vita bönor
½ msk curry
1 msk tomatpuré
400 g krossade tomater
5 dl vatten
2½ dl havre- eller sojagrädde
2 grönsaksbuljongtärningar
3 dl pasta (skruvar, penne eller makaroner)
1 liten burk, 150 g, majs

Finhacka den gula löken och fräs i några minuter i lite olja. Den ska bli lätt transparent och få färg.

Häll av spadet från bönorna och skölj dem i kallt vatten. Rör ner bönorna i grytan tillsammans med curry, tomatpuré, krossade tomater, vatten, havregrädde och buljongtärningar.

Låt koka upp och håll sedan ner pastan. Koka i det antal minuter som är angivet på pastapaketet. När det är en minut kvar av koktiden rör du ner majsen.



Pastagryta med bönor och curry.

KÖTT v

Två supertrender inom matlagning de senaste åren: pulled pork och hemmastoppad korv, i vegotappning. Den ena görs genom en busenkel genväg, den andra är en hantverksmässig konst från grunden. Här är recepten på det köttigaste i vegovärlden just nu.



Fooled pork.

S KÖTT



Egenstoppad seitankorv med
chipotlemajonnäs och chimichurri.

FOOLED PORK

Av Charley Karlsson.

Belönad med pris för Årets Köttersättning på Vegomässan i Malmö 2013.

Den här prisbelönta vegetariska varianten på pulled pork är en riktig vinnare.

Jackfruit säljs i bitar som konserv i asiatiska matbutiker. Efter tillagning går det att dra isär så att bitarna blir härligt trådiga, precis som pulled pork. Tänk bara på att köpa den i saltlag (brine) och inte den i söt sirap.



4 portioner

2 burkar Jackfruit i saltlag (ca 500 g avrunnen frukt)

1 sats grillmarinad, enligt receptet nedan

2 tsk grillkrydda

salt

svartpeppar

1 liter vatten

1 grönsaksbuljongtärning

Grillmarinad

1 vitlöksklyfta

1 dl rapsolja

2 msk sojasås

1 msk citronsaft

1 dl vatten

1 tsk vit sirap

1 tsk chiliflingor

1 tsk torkad basilika

1 msk grillkrydda

1 msk lökpulver

1 tsk salt

1 tsk svartpeppar

1 tsk vitpeppar

Till servering

hamburgerbröd eller andra

goda frallor

sallad

tomat

rödlök

avokado

Grillmarinad. Riv vitlöksklyftan och vispa ihop med övriga ingredienser till marinaden. Du kan även mixa ihop den med en stavmixer.

Öppna burkarna och häll bort vätskan. Skölj fruktbitarna i kallt vatten. Stek dem sedan i olja tillsammans med grillkrydda, salt och svartpeppar. När allt har fått fint med färg häller du på vattnet och buljongtärningen och låter allt sjuda försiktigt i 1 timme. Häll sedan av vattnet och lägg frukten i en ugnsfast form. Pensla över grillmarinaden och kör in allt i ugnen på 200 grader i 20 minuter.

Ta ut formen och dra isär jackfruiten med hjälp av en gaffel. Smaka av med grillkrydda, salt och svartpeppar. Ställ in i ugnen i ytterligare 5 minuter.

Servera din fooled pork mellan bröd som en hamburgare tillsammans med sallad, tomat, rödlök och mosad avokado.

EGENSTOPPAD SEITANKORV MED CHIPOTLEMAJONNÄS OCH CHIMICHURRI

Av Emanuel Almborg och Martin Ström.

Seitan är ett av de ovanligare vegoköttslagen i Sverige - konstigt egentligen eftersom det är så gott, har jättefint tuggmotstånd och görs av en enda ingrediens: vetemjöl! VEGO:s utsände Martin Ström tog hjälp av seitanexperten Emanuel Almborg och fick en snabbkurs i hur man knådar fram en delikatesskorv ur ett helt vanligt paket vetemjöl.

Seitan är inte svårt, lovar Emanuel. Det handlar bara om att få in känslan för hur degen ska knådas och hur glutentrådarna ska kännas, sen kan man tillverka allt från vegojulskinka till färs och korv.

TIPS! Om du köper färdigt veteglutenmjöl (finns i många hälsokostbutiker) kan du hoppa över tvättningsmomenten, bara knåda ihop med vatten tills du har samma tuggummideg som i punkt 5 nedan.

SEITAN, GRUNDRECEPT

2 kg vetemjöl special

1. Blanda allt mjöl med kallt vatten i en stor bunke till en deg som är lite kladdigare än en vanlig brödddeg.

2. Knåda och arbeta degen så glutentrådar skapas, till tuggummiliknande konsistens. Det ska vara klibbigt, trådigt och jobbigt tills det knappt går att knåda mer.

3. Håll i kallt vatten (inte iskallt) i bunken så det täcker degen. Forma med handen till en rund boll. Låt vila i 15-20 minuter.

Seitan är inte svårt, lovar Emanuel. Det handlar bara om att få in känslan för hur degen ska knådas och hur glutentrådarna ska kännas, sen kan du tillverka allt från vegojulskinka till färs och korv.



4. Vänd, vik och skölj igenom degen i bunken med vatten för att tvätta bort all stärkelse och få kvar enbart proteinet (gluten). Vattnet kommer att bli mjölkfärgat. Häll ut vattnet, fyll på nytt och skölj i flera omgångar. Försök jobba ut alla degklumpar. Om degen är lös kan du använda ett durkslag och oroa dig inte om den inte håller ihop, det är okej, den kommer "sätta sig" efter ett tag. Försätt tvätta degen tills sköljvattnet är nästan genomskinligt.



5. Lyft upp degen och krama ur den, knåda bort all vätska. Degen ska nu se ut som ett stort tuggummi. Låt vila i 15 minuter.

KORVFYLLNING

Moment I

2 liter vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
1 tsk liquid smoke
2 lagerblad

1. Koka upp vattnet i en stor kast-rull och lägg i buljongtärningar, liquid smoke och lagerblad.



2. Dela degen i ungefär hälften. Rulla ena biten på en silduk, en ren kökshandduk eller en bit bomullstyg och knyt ett snöre tajt runt den så att den inte sväller.

3. Sjud i buljongen i 30-35 minuter. Vänd den några gånger under tiden så ingen del är ovanför ytan hela tiden.

Moment II

200 g soltorkade tomater på burk (häll bort oljan)
100 g valnötter
3 hackade vitlöksklyftor
1 tsk paprikapulver
1 tsk cayennepeppar
1 msk b-jäst

Mixa alla ingredienser ordentligt i matberedare till en smet. Skär av ca 2 cm från seitanbiten som inte kokas i buljongen och mixa ner.

Moment III

1 msk paprika
1 msk cayennepeppar
2 msk soja
2 tsk svartpeppar
1 msk linfrömjöl
1 msk potatismjöl

Ta ut den det färdigkokta seitan köttet från tyget, skiva upp den och mixa tillsammans med kryddorna och mjölet till en slät smet.

Blanda ihop med smeten från moment II.

KORVSTOPPNING

Du behöver:
steksnöre
aluminiumfolie
olivolja

1. Sätt ugnen på 220°.

2. Rulla korvar av fyllningen.



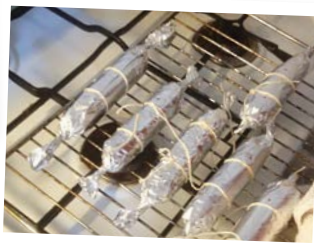
3. Klipp/skär bort bitar av det återstående råa seitan köttet, dra försiktigt ut till tunna korvskinn och rulla in korvarna i det.



4. Klipp ca 15 cm steksnöre och knyt ihop ändarna av korven försiktigt.



5. Smörj en bit aluminiumfolie (stort som ett A4-ark) med olivolja och rulla in varje korv i folie. Låt snörena sticka ut från sidorna så de inte bakas in i korven i ugnen.



6. Knyt två snören mitt på korven så den inte sväller upp i ugnen och pricka 5-7 hål genom foliet och skinnet på korvarna så de inte spricker.

7. Baka i ugnen i 40 minuter, vänd efter halva tiden.

8. Ta ut och låt svalna. Ta av foliet och förvara korvarna i kylan tills det är dags att lägga dem på grillen eller steka dem. Servera sedan i ett bröd med chipotlemajonnäs och chimichurri.

Korvarna är även goda ostekta och skivade, t.ex. som del i en delikatessbricka.

CHIPOTLE-"MAYO"

4 dl

1 stor pressad vitlöksklyfta
½ burk kokosmjölk
1 stor torkad chipotle chili
1½ dl rapsolja
2 tsk socker
2 msk linfrömjöl
1 krm cayennepeppar

1 tsk salt
saften från ½ citron

Hetta upp chipotlen hel i en stekpanna med olja tills den sväller upp, så att smakerna kommer ut. Lägg chipotlen i mixern och mixa tillsammans med kokos-mjöl och citron. Mixa i vitlök, linfrömjöl, socker och salt. Tillsätt rapsoljan med ca 1 msk i taget och mixa 20 sekunder mellan så det inte skär sig, smaka till slut av med cayennepeppar, salt och citron. Låt vila i kylan ett tag innan servering.

CHIMICHURRI

3 dl

3 vitlöksklyftor, pressade
ett knippe bladpersilja
1 tsk hackad citronskal
saften från ½ citron
2 dl olivolja
1 tsk salt
1 nypa peppar
ev. 1 nypa torkade chiliflingor

Skär bort de grövsta stjälkarna från bladpersiljan. Mixa alla ingredienser ordentligt i mixern och smaka av med salt, citron och peppar.



Kiviks lilla råa.



KIVIKS LILLA RÅA

KIVIK

Eliselundsvägen 49, Kivik.

Öppettider: Sommarhalvåret, från påskens konstrunda till äppelmarknaden i september.

Skånska Kivik har sedan några år en alldeles egen liten råkostfabrik och restaurang. **Kiviks lilla råa** håller öppet från påsk, då det är konstrunda på Österlen och därmed anstormning av folk från hela landet, och sommarsäsongen ut. Ibland har restaurangen även överraskat mitt i vintern med att hålla extraöppet och servera en raw jultallrik.

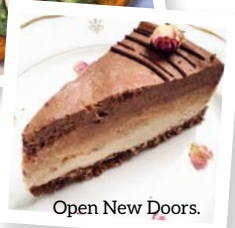
Sommarmenyn består till största delen av raw food. Där finns bland annat en råkosttallrik med ett hopplock av klassiska råa rätter som till exempel zucchinipasta, burgare och marinerade grönsaker. Dessutom finns här ett stort urval av rawfoodbakelser och cheesecakes, smoothies och juicer. Allt av ekologiska råvaror från den lilla butikshörnan finns möjlighet att köpa med sig bars och ingredienser till egna raw food-experiment.

Just den dag VEGO är på besök i slutet av april består råkosttallriken av en raw burgare med cashewkräm, två olika sallader, marinerad svamp, nöt- och frökex och en icke-raw men icke desto mindre god ramlökssoppa.

Allt smakar jättefint, speciellt burgaren med cashewkrämen känns härligt rustik. Till dessert beställer vi en rå bananchoklad-

kaka som är ljuvlig, och en kopp kaffe, vilket inte hör till vanligheterna på råkostcaféer. Det där med kaffet, liksom att menyn inte är slaviskt raw, bidrar till den opretentiösa och rakt igenom mysiga stämningen på Kiviks lilla råa. För oss som tycker om raw food, men inte är bokstavstroga.

Psst... Har du inte vågarna förbi vackra Österlen i sommar kan du låta Österlen komma till dig. Kiviks lilla råa har en webbshop där de säljer sina produkter och de finns även att få tag på i en rad hälsokostbutiker över hela landet. www.kivikslilla-raa.se



Open New Doors.

OPEN NEW DOORS

BOTTNARYD

Tokeby Herrgård, Bottnaryd

Öppettider: Onsdag-söndag under sommaren med start 13 juni.

80 % raw, 100 % veganskt. Sallader, "pizza" (gjord på pumpa - toppad med pesto), raw efterrätter, raw glass, en och annan wrap, smoothies, juicer och sjukt bra kaffe.

Erika och Lill-Britt kommer att förgylla trakterna utanför Jönköping med ett raw food-ställe på Tokebo Herrgård. Allt sparkar igång den 13 juni och kommer att hålla öppet onsdag till söndag fram till september. www.tokebo.se



På besök hos **VEGGOKÖKET** *Sveriges första helt veganska charkbutik*

Helt plötsligt hände det. I oktober förra året öppnades Sveriges första helt veganska charkbutik i Västerås, med allt från handgjorda korvar, pålägg, grillspett och schnitzlar. Vi tog oss ett snack med den drivande kraften bakom - Annette Grandin.

Text & foto: Mattias Kristiansson

Veggoköket ligger insprängt i ett mysigt bostadsområde strax utanför Västerås centrum. Här finns skafferivaror som kryddor och såser, men vi är här för att frossa i frysarna fulla av veggokött i alla former.

Butiken öppnades i oktober efter bara några intensiva månader av experimenterande. Annette hade varit på besök hos sin dotter (vegetarian) i Malmö och fick smaka på en vegansk korv som fick det att klia i fingrarna.

- Den var ju riktigt god tänkte jag. Det här måste jag göra själv! Och det var så det började.

Produkterna är baserade på hälften ekologiska bönor och linser och hälften vetegluten. Dels för att Annette tycker att det blir godare och dels för att näringsinnehållet blir bättre. Och det är många som håller med.

- Det har gått jättebra. Speciellt vid högtiderna, då rensas hyllorna på allt här. Det är jättekul. Det kommer folk från hela landet, men främst från Stockholm, Uppsala och Örebro.

Just nu säljs Veggokökets produkter här i butiken men hon har fått förfrågningar från andra mer traditionella charkbutiker som är intresserade av hantverket och gärna vill bli återförsäljare.

- Jag gillar att folk har börjat inse att hantverk är hantverk. Jag gör ju allt själv, från att blötlägga och koka baljväxterna till att forma allt för hand. Nu har jag precis investerat i en korvmaskin, men innan det så rullade jag alla korvar själv.

Och det är ut i butikerna hon vill nu.

- Absolut. Nu har jag börjat få rullning på arbetet här så nu vill jag ut i hela landet. Jonsborgs Vegstore har faktiskt precis beställt 100 kg av mina grejer så det är jättekul.

Hur gör du när du tar fram nya produkter?

- Jag bara får en idé och sen kör jag på den. Det är väldigt impulsivt! Men för mig är det så kul att jag bara måste testa direkt.

Många av kunderna är såklart redan frälsta vegetarianer och veganer, men även vänner och föräldrar till veggisar.

- Ja, det är väldigt blandat. Roligast är alla köttätare som kommer hit. Jag har en kille som brukar komma hit och säga: Jag är all-ätare, men är helt besatt av dina burgare. Det känns som en riktig seger.

Vad har du annars för planer?

Jag funderar på att öppna ett litet fik så att folk kan sitta och äta något här. Vi får se, jag har så himla många idéer just nu.



*Alla charkprodukter
säljs frysta och sortimentet
sträcker sig från olika
korvar, kebab och grillspett
till pålägg och nuggets.*



Annette Grandin.

VEGGOKÖKET
Frejahöjden 7A
Västerås
www.veggokoket.se

Öppettider
Torsdag-fredag 15-18
Lördag 11-15
Övrig tid efter överenskommelse

facebook: Veggoköket, instagram: @Veggokoket



*Annettes personliga favorit är
schnitzlarna och vi på VEGGO
kan bara hålla med!*



KLASSISK SMÖRGÅSTÅRTA

Inget räddar sommarfesten som en ståtlig smörgåstårta. Lika vacker som den är god passar den perfekt till t.ex. studentfesten eller midsommarbuffén. Förbered helst smörgåstårten dagen innan så att den får stå till sig lite.

5 skivor landgångsbröd

Skagenröra

1 dl äggfri majonnäs
1 dl naturell sojajoghurt
2 tsk citronsaft
rivet skal av ½ citron
2 dl, ca 200 g, veganska räkor eller rökt tofu
½ rödlök
½ dl hackad dill
1 burk, 75 g, röd tångkaviar
½ tsk salt
svartpeppar

Fejkäggröra

200 g hård tofu
½ dl äggfri majonnäs
1-2 krm svart salt, eller vanligt vitt
½ tsk strösocker
1 nypa svartpeppar
1 krm gurmekja

Luftig garneringsröra

1 dl vispgrädd, t.ex. sojavisprädd som Alpro Airy & Creamy
1 dl äggfri majonnäs
1 dl naturell sojajoghurt

Garnering

½ gurka
1 knippe dill
rädisor
5 citronskivor
1 burk, 75 g, röd tångkaviar
1 burk, 75 g, svart tångkaviar

Skagenröra. Rör ihop majonnäs, yoghurt, citronsaft och citronskal i en skål. Hacka de veganska räkorna eller den rökte tofun

hyfsat fint. Finhacka rödlöken. Vänd ner räkor/tofu, rödlök, dill och tångkaviar. Krydda med salt och peppar.

Fejkäggröra. Lägg tofun i en skål och smula sönder den med fingrarna. Rör ner äggfri majonnäs, svart salt, strösocker, svartpeppar och gurmekja.

Luftig garneringsröra. Vispa grädden fast och fluffig. Vänd ner majonnäs och yoghurt.

Montering. Lägg en skiva landgångsbröd på ett serveringsfat. Bred ut hälften av skagenröran och lägg på nästa skiva bröd. Bred ut hälften av fejkäggröran och upprepa nu en gång till så att du har två lager av varje fyllning. Täck hela smörgåstårten med den luftiga garneringsröran.

Skiva gurkan och tryck fast runt om. Dekorera med dill, skivade rädisor, citronskivor och kaviar. Servera!

TIPS!

- Äggfri majonnäs hittar du oftast i butikernas allergihylla. Be dem annars att ta in det.

- Veganska räkor hittar du i asiatiska matbutiker.

- Svart salt har en ägglik smak och går att beställa på bland annat www.veganlife.se.



Vegoräkor? Javisst, det perfekta alternativet till skämsräkan seampi, säljs ofta i frysdisker i asiatiska livsmedelsbutiker och är gjord på sojaprotein.

GALET MYCKET GRILLAT



Med öltips från en av Sveriges
främsta ölexperter Pelle Stridh.

Recept: Sofia Dahlén & Mattias Kristiansson Foto: Mattias Kristiansson





Edamamebönor med ört dressing.

EDAMAMEBÖNOR MED ÖRTDRESSING

12 snittar

De här snittarna garanterar en bra start på grillfesten. Edamamebönorna passar även som ett tillbehör till grillat.

1 baguette
250 g skalade edamamebönor
(gröna sojabönor)

Ört dressing

1 kruka mynta
1 kruka persilja
1 vitlöksklyfta
1 dl olivolja
flingsalt
svartpeppar

Skiva baguetten och grilla skivorna så att de precis får färg.

Ört dressing. Mixa ihop mynta, persilja, riven vitlöksklyfta och olivolja i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Smaka av med salt och svartpeppar. Blanda dressingen med bönorna och fördela sedan på de rostade baguetteskivorna.

*Det självklara valet om man vill bjuda på en festlig öl till en entré- rätt av detta slag är **Omnipollo Leon** som med sin champagnegjäst ser riktigt trevlig ut i ett champagneglas. Ölet är lätt men erbjuder både fruktiga, örtiga och krispiga inslag.*



GRILLADE TORTILLAS MED JORDNÖTSRÖRA OCH MANGO

4 st

Vi blandade allt vi tyckte om och resultatet ser ni här. Frasiga tortillabröd med en krämig fyllning som har både sötma och salta. Lika bra till drinken som ett tillbehör.

8 tortillas
2½ dl kokta kindeyönor
½ dl jordnötssmör
1 nypa salt
½ färsk röd chili
2 avokador
1 mango
1 knippe koriander

Mosa kidneybönorna med en gaffel och blanda med jordnötssmör och salt. Finhacka den röda chilin och blanda ner. Bred röran på fyra av tortillabröden.

Skiva avokado och mango och hacka hälften av koriandern. Fördela över röran och lägg sedan på de resterande tortillabröden. Pressa ihop.

Grilla några minuter på varje sida så att brödet får fina grillränder. Skär i trianglar och strö över resten av koriandern.

*Jag skulle satsa på en fruktig IPA. På så sätt får vi en öl som med sin påtagliga beska kan parera feta från jordnötssmöret men ändå lyfta fram mangon med sin fruktiga humlekaraktär. Prova t.ex. en **Punk IPA** från Skotska bryggeriet BrewDog.*



KOKOSPANERADE MAJSKOLVAR

4 st

Grillade majskolvar är gott. Grillade majskolvar med chili, lime och kokos är så gott att du kommer trilla baklänges.

4 majskolvar
2 msk kokosolja, rumstempererad
saft och skal från 1 lime
½ färsk röd chili
1 tsk flingsalt
½ dl kokosflingor

Blanda rumstempererad kokosolja, limesaft, limeskal, finhackad chili och flingsalt. Grilla majsen tills den har fått fin färg. Flytta över dem till en tallrik och bred på kokosoljan. Strö ut kokosflingorna på ett fat och rulla majskolvarna i det. Servera.

*Eftersom anrättningen ger mig associationer till mexikanskt så rekommenderar jag en öl av stilen amerikansk pale ale. Jag väljer t.ex. en Pale Ale från Göteborgsbryggeriet **Electric Nurse** som har fruktiga inslag och en balanserad beska som parerar chilihettan på ett bra sätt.*



Kokospanerade majskolvar.





Grillade tortillas med jordnötsröra och mango.



PASSIONSSPETT

4 portioner

Att koka vegokött i juice och curry gör det väldigt smakt. Om du inte känner för vegokött kan du använda fasta grönsaker istället.

300 g vegokött, t.ex. Anammas filéer eller fast tofu
5 dl passionsfruktsjuice, tropisk juice eller liknande
1 msk currypulver
1 tsk salt
rapsolja till pensling

Blanda ihop passionsfruktsjuice, currypulver och salt i en kastrull. Koka upp och lägg ner vegoköttet. Låt sjuda i 15 minuter.

Sila bort vätskan och pressa ut så mycket vätska som möjligt ur vegoköttet. Trä upp på spett och pensla med olja innan du lägger det på grillen. Grilla tills köttet har fått fina ränder och lite krispig yta. Pensla med olja en gång till innan du vänder spetten.

En maträtt som perfekt matchas med en välhumlad IPA med påtagligt fruktiga inslag. En Indian Tribute från Oppigårds blir en bra matchning då den har inslag av passionsfrukt i doften och en markerad beska som för att matcha köttet och inslagen av curry.



VITLÖKS-CHAMPINJONER

De här champinjoner går att göra i mängder vilket gör dem perfekta att ha på buffébordet.

4 dl vatten
1 dl olivolja
½ dl vitt vin
1 tsk torkad timjan
6 vitlöksklyftor, pressade
700 g champinjoner
salt
svartpeppar
1 dl hackad persilja

Koka upp vatten, olivolja, vitt vin, timjan och pressad vitlök i en kastrull. Skär champinjoner i fjärdedelar och häll ner i grytan. Låt koka i 5 minuter. Salta, peppra och rör ner den hackade persiljan. Låt allt svalna och förvara i kylskåp.



Potatissallad.

KALL TOMATSÅS MED HARISSA

4 dl

Harissapasta är en kryddig chili- och paprikablandning som säljs i vanliga matbutiker. Den är även god att blanda ner i sommarens marinader.

1 gul lök
4 vitlöksklyftor
400 g, ca 4 st, tomat
2 msk harissapasta
en nypa strösocker
salt
svartpeppar

Hacka den gula löken och vitlöksklyftorna. Skär tomaterna i mindre bitar. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna och fräs löken tills den mjuknar och får lite färg. Tillsätt tomat, harissapasta och en nypa strösocker. Låt bubbla på i 15 minuter och smaka sedan av med salt och svartpeppar. Mixa såsen slät i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Låt kallna innan servering.

POTATISSALLAD

6 portioner

Det här är en fransk potatissallad med ett tillägg av friska äppelbitar och knapriga sockerärtor.

1 kg färskpotatis
150 g sockerärtor
1 grönt äpple
2 msk finhackad färsk dragon
1 rödlök

Dressing

1½ dl olivolja
2 msk rödvinsvinäger
3 msk dijonsenap
1 msk strösocker
salt
svartpeppar

Skrubba potatisen och koka den mjuk i lättsaltat vatten. Skölj i kallt vatten och dela den sedan i mindre bitar. Lägg ner i en bunke. Strimla sockerärtorna fint och skär äpplet i små bitar. Hacka rödlöken och blanda ner allt med potatisen.

Dressing. Vispa ihop samtliga ingredienser till dressing med hjälp av en stavmixer eller elvisp. Vänd ner den i potatissalladen.

En relativt lätt rätt som ändå har en påtaglig fetma och mycket smak från senapen. Här skulle jag sikta in mig på en tjeckisk pilsner som har en beska som parerar fett och en blommig och svagt örtig humle-karaktär som balanserar inslagen av senap på ett föredömligt sätt. Prova gärna en Landsorts Lager från Nynäshamns Ångbryggeri.





Grillad korv med picklad vitkål.

GRILLAD KORV MED PICKLAD VITKÅL

Det finns ett växande utbud av köttfria korvar i butikerna så det är bara att hitta din favorit. Vilken du än väljer så kommer den här picklade vitkålen att passa perfekt till.

8 veganska grillkorvar
8 korvbröd

Picklade vitkål

1 rödlök
1 knippe rädisor
5 dl finstrimlad vitkål
2 dl strösocker
3 dl vatten
1 dl ättiksprit (12 %)
½ tsk salt
vitpeppar

Skiva rödlöken och rädisorna fint. Blanda med vitkålen i en stor glasburk.

Koka upp strösocker, vatten, ättiksprit, salt och vitpeppar i en kastrull. När sockret har löst upp sig häller du ner lagen i burken med vitkålen. Låt svalna. Förvara sedan i kylskåpet.

Här kan det avgöra vilken typ av korv man har, men drar det åt det rustika skulle jag rekommendera en tjeckisk pilsner.



ÖLMARINERADE TOFUBELLOBURGARE

4 portioner

4 hamburgerbröd

4 portabellosvampar
1 msk sojasås
1 msk rapsolja
½ tsk salt

250 g fast tofu
1½ dl ljus öl
1 msk torkad salvia
2 msk rapsolja
2 msk mörk sirap
2 vitlöksklyftor

Fänkålsfräst paprika

1 röd paprika
1 grön paprika
1 gul paprika
2 vitlöksklyftor
1 tsk fänkålsfrön
½ tsk paprikapulver
salt
svartpeppar

Tillbehör

2 saltgurkor
kall tomatssås med harissa
(se föregående sida)

Marinera portabellosvamparna i soja, olja och salt.

Skär tofun i 4 skivor och vik in i hushållspapper. Pressa ut så mycket vätska det går. Blanda ihop öl, salvia, olja, sirap och pressade vitlöksklyftor. Lägg ner tofun och låt marinera i 30 minuter.

Fänkålsfräst paprika. Strimla paprikorna och skiva vitlöksklyftorna fint. Fräs i lite olivolja tills allt har fått fint med färg. Mortla fänkålsfröna och strö över paprikan tillsammans med paprikapulver, salt och svartpeppar. Ta kastrullen från plattan och låt svalna.

Grilla portabellosvamparna och den marinerade tofun. Lägg en svamp, en tofuskiva, skivad saltgurka och fänkålsfräst paprika i varje hamburgerbröd. Ringla över lite kall tomatssås och njut.

Svamp har ju lite mörkare smaker och här är den dessutom marinerad i öl så jag skulle satsa på en Affligem Dubbel - en öl som både har en påtaglig maltkropp och sötma samt en balanserad och tydlig beska.



Ölmarinerad tofubelloburgare.

GRILLADE FRUKT- SPETT MED CHILI- KARAMELLSÅS

4 portioner

Grillad frukt är en jätteenkel dessert som alltid går hem. Här har vi spetsat till det med en het chilikaramellsås.

Chilikaramell

4 dl strösocker
2½ dl vatten
1 färsk röd chili

8 aprikoser, nektariner och plommon
vaniljglass till servering, t.ex. havre- eller sojaglass

Chilikaramell. Blanda ihop strösocker och vatten i en kastrull. Låt sjuda på hög värme tills sockret har smält och blivit en bärnstensfärgad karamell. Tänk på att inte röra runt med en sked utan istället skaka och snurra försiktigt på kastrullen.

Häll över karamellen i en skål och låt svalna något. Hacka den röda chilin mycket fint och blanda ner i karamellen.

Halvera frukten och ta bort kärnorna. Trä upp på spett och grilla dem tills de får färg och mjuknar. Servera med chilikaramell och vaniljglass.



Pelle Stridh - chefredaktör för öltidningen c/o HOPS och en av landets främsta ölexperter - har hittat de perfekta sorterna att kombinera med VEGO:s härliga grillrecept. Här ger han även sina bästa tips för den som vill gå på egen upptäcktsfärd i ölvärlden.

Vilka är dina bästa tips för nybörjaren?

- Några enkla tips är att tänka lättare maträtter till lättare öl. Mer komplexa maträtter kräver komplexare öl. Viktigt är att tänka på hur feta inslag maten har och om smakerna är mörka eller ljusa - svamp = mörka, sallad = ljusa. Fet mat kräver öl med högre beska som skär igenom de feta smakerna. Även kryddhetta är viktigt att ta hänsyn till då beska i öl kan förstärka hettan. Ett fruktigt öl som en *pale ale* kan, trots sin beska, dämpa kryddhettan något.

Bästa ölsorten att marinera i?

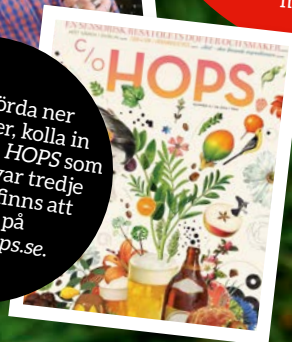
- Jag brukar allmänt råda folk att använda öl som de tycker om att dricka, dvs. har du bra övriga råvaror så bör du även ha en bra öl. Marinerar du med en vanlig internationell lager så blir det inte mycket smak i marinaden. Beroende på vad du ska marinera så prova gärna en veteöl, en amerikansk välhumlad IPA eller varför inte en porter om det är lite mer mustig smak du vill ha.

Kan man dricka öl till dessert?

- Det finns inget som är så fantastiskt som att matcha öl till desserter. Prova en *imperial stout* till en chokladfondant med fruktsallad eller en *barley wine* till en *crème brûlée* - fantastiska kombinationer som kommer få gästerna att le fånigt... Garanterat!



Vill du nörda ner dig ännu mer, kolla in tidningen c/o HOPS som kommer ut var tredje månad och finns att beställa på www.cohops.se.



VADÅ VEGOÖL?

Oftast inte, men ibland, så används ingredienser som äggvita och gelatin vid framställningen av öl. Men väljer man öl från mindre bryggerier går man som vego oftast säker, om man bortser från extrema undantagsfall som när någon stolle fått för sig att krydda med bacon(!).



100% VEGO

Multivitaminen du kan lita på!

OmniVegan®

En multivitamin för dig som vill ha ett kosttillskott utan onödiga tillsatser – **med hela 25 effektiva och lättupptagliga vitaminer och mineraler.**

Innehåller flera ingredienser värda att nämna, t ex:

- Vitamin K₂
- Vitamin D₂
- Zink och mangan
- Kisel, järn och koppar
- E-vitamin och C-vitamin
- De mest aktiva formerna av vitamin B₃, B₅ och B₁₂



Ett paket innehåller 60 tabletter.

Ca pris **129:-**

För skelett, tänder och muskler

Magnesium +300®

Magnesium är en essentiell mineral som är viktig för över **300 enzymer** i kroppen som är involverade i en rad biokemiska processer.

Nästan 50% av kroppens magnesium finns i **benstommen**.

Magnesium bidrar till att bibehålla **normal benstomme** och **normala tänder**.

Magnesium bidrar även till **normal muskelfunktion** samt till att **minska trötthet och utmattning**.

Med **Magnesium Pidolat**, en organisk och lättupptaglig form av magnesium.



En burk innehåller 60 resp. 180 tabletter.

60 tabletter:

Ca pris **99:-**

Välgörande fettsyror från solros

Solroslecitin

Lecitin granulat är nyttiga fettsyror i koncentrerad form, som kan användas i bakverk, smoothies, strös på yoghurt osv.

- Kolin bidrar till att bibehålla **normal leverfunktion**.
- Linolsyra bidrar till att bibehålla **normala kolesterolnivåer** i blodet.*
- Fosfor bidrar till att bibehålla **normal benstomme** och **normala tänder**.



En burk innehåller 200 gram.

* Gynnsam effekt uppnås vid ett dagligt intag av 10 g linolsyra. Solroslecitin bidrar med 6,3 g.

Ca pris **129:-**

På Omnisym Pharma tar vi fram effektiva kosttillskott utan onödiga tillsatser, baserat på den senaste forskningen.

Produkterna på denna sida lämpar sig speciellt bra för vegetarianer, vegan och andra som vill undvika animaliska tillskott.

Samtliga är registrerade hos **Vegan Society, UK.**



Våra produkter hittar du på **www.omnisympharma.se** samt i välsorterade hälsokostbutiker i hela landet, bla hos:

Veganlife
www.veganlife.se

ff
Färg & Förändring®
www.fargochforandring.se

ASTRID OCH APORNA
www.astridochaporna.se

goodstore
ekologiskt / vegetariskt
www.goodstore.se



ETT VEGANSKT DREAM TEAM

Vi har handplockat ett drömlag, tre av planetens främsta atleter inom sina grenar, med två saker gemensamt: de äter 100 % veganskt och presterar i världsklass. Möt Ironman-legenden Rich Roll, världsmästartyngdlyfterskan Pat Reeves och OS-medaljören i konståkning Meagan Duhamel.

Text: Sofia Dahlén



Foto: John Segesta

RICH ROLL

FAKTARUTA

Namn: Rich Roll.

Ålder: 47 år.

Tävlingsgren: Ironman
(ultratriathlon)

Meriter: Först i världen med
att genomföra en EPIC5. Har
tävlats i världens tuffaste
triathlonlopp Ultraman.
Författare till boken "Finding
Ultra".

Vegan sedan: 2004.

Rich Rolls liv beskrivs bäst som en resa, en odyssey med många hinder, men med en oböjlig huvudperson som genom några felsteg slutligen lärt sig att navigera såväl inre som yttre landskap. Ett evigt resande också i det avseende att hans sport tar honom långa sträckor. Han är en av världens främsta ultraatleter och tävlar i Ironman -lopp bestående av drygt 42 km löpning, 3,8 km simning och 180 km cykling.

I college var Rich Roll en lovande simmare, men sedan tog festandet och karriären över. Han blev färdig jurist men under ytan var han tänd av missbruk av både alkohol och andra droger. Som 31-åring la han in sig själv på en missbrukarklinik i 100 dagar.

– Det var som att vara på en mentalinstitution. Men det förändrade mig, jag fick verktyg för att hantera mina känslor och relationer.

– När jag gick in i vuxenlivet gav jag upp idrottandet och gjorde karriär, uppnådde den amerikanska drömmen. Men jag behövde göra upp med mina missbruksproblem. Det tog tio år att laga de trasiga relationerna som alkoholen hade orsakat och att komma

tillbaka till jobbet, berättar Rich Roll över Skype från sitt hem i Los Angeles.

Det gick vägen, återigen sågs han som framgångsrik och var på väg att bli partner på en ansedd juristfirma i L.A. Han träffade sin nuvarande fru och hade en Porsche på uppfarten.

– Från ett utifrånperspektiv såg mitt liv verkligen bra ut, men på insidan var jag döende. Jag älskade min fru så klart men det kändes som att jag levde någon annans liv.

I sin storsäljande bok *Finding Ultra* beskriver han i detalj dagen då han insåg att han hade fler stora utmaningar att ta sig an än missbruket. Det var strax innan hans 40-årsdag, och han skulle gå upp till övervåningen i sitt hus, men halvvägs upp var han tvungen att stanna för att hämta andan.

– Det skrämde mig verkligen, jag hade alltid sett mig själv i spegeln och sett den där collegeatleten. Det ögonblicket fick mig att inse att jag var tvungen att göra stora förändringar omedelbart. Jag känner nämligen mig själv tillräckligt bra för att veta att om jag bara skulle sagt: jag ska äta bättre och börja gå till gymmet, så skulle det inte fungera. Jag behövde en plan.

Det var då han slutade äta kött och blev vegetarian.

– Det bara kändes naturligt. Jag ser ju världen genom en missbrukares ögon och när det kommer till att vara nykter alkoholist så finns det inte någon mellanväg, antingen dricker du eller så är du nykter. Vegetarianism är nästan matens mot-

FLER KÄNDA VEGOATLETER

Carl Lewis, 9-faldig OS-medaljör i 100 meter löpning.

Mac Danzig, världsmästare i Mixed Martial Arts (MMA)

Även de legendariska tennisstrarna **Serena** och **Venus Williams** är inne på vego, och kallar sig själva "cheegans", alltså cheating vegans som äter 99 % veganskt.

svarighet till det, antingen äter du kött eller så gör du inte det. Det finns ingen gräzon. Det passade mig.

Rich Roll gick in för en radikal förändring, det började med en veckas juicefasta.

– Men jag fattade ju att jag var tvungen att börja äta riktig mat också.

Den helt veganska kostmodell som han slutligen satte upp för sig själv visade sig ge honom mer energi än han räknat med. Han hade egentligen inget intresse av att komma tillbaka till sportvärlden, men beskriver att han fick så mycket energi att han nästan blev tvungen att börja träna.

"Det ögonblicket fick mig att inse att jag var tvungen att göra stora förändringar omedelbart".

Det finns en beskrivning i *Finding Ultra* av din första långgrunda som är nästan religiös.

– Jag hade börjat cykla och simma då och då, allt var på motionärsnivå men jag uppskattade att vara i kontakt med min kropp igen. Det var nästan som att återupptäcka den glädje som man kan känna som barn som man tror att man inte kan uppleva som vuxen. Ju mer jag gjorde det desto mer insåg jag att det är det här som jag ska hålla på med. Sen kom den där löpturen, när jag bara gick rakt ut och sprang nästan en hel maratonsträcka. Jag fattade inte ens själv vad som hände.

Det blev en trigger för Rich Roll, som blev nyfiken på hur långt han kunde nå om han satsade lite. Det blev grunden för en av de mest framstående karriärerna i Iron-

mans historia, som kulminerade 2010 då han och hans partner Jason Lester blev de första någonsin att lyckas med EPIC5 - att genomföra fem klassiska Ironman-lopp på fem olika Hawaiianska öar på mindre än en vecka. Över 210 km löpning, 39 km simning och 900 km cykling totalt.

I ljuset av detta framstår det som högst välförtjänt att Men's Fitness utsåg honom till en av världens 25 mest vältränade män. Men det är inte det fysiska som är hans primära fokus.

- Om du läser min bok eller vet om min bakgrund är det enkelt att se en medelålders kille som får en livskris. Men poängen med allt det här är den spirituella resan. Jag tror också att när man börjar äta växtbaserat så katalyserar det inte bara fysisk förändring, det orsakar även en spirituell förändring, det ändrar din utblick. Och all träning jag håller på med är en form av aktiv meditation och går ut på att växa känslomässigt. De fysiska aspekterna är nästan det minst betydelsefulla, även om det ju är det som får mest uppmärksamhet.

Löpning är i flera avseenden en individualistisk sport, nästan antisocial. Men ska man längre än marathondistansen så förvandlas den, det blir helt nödvändigt att ha ett lag som hjälper till med logistiken.

- Det är en intressant mix av att vara en ensamvarg och att vara del av ett lag. Mycket av träningen är ju helt solitär, och det njuter jag av. Men det finns ett väldigt stöttande sammanhang, och eftersom det inte är så stort så känner nästan alla alla. Du kan inte göra det ensam, du måste ha ett crew.

Uthållighetssporter tillåter också ofta att man fortsätter och kan förbättra sina resultat långt upp i åldern.

- Det är intressant, ju längre distans desto bättre förutsättningar att prestera sent i livet. Våra kroppar verkar kunna fortsätta förbättra uthålligheten över tid. Så därför ser man många i ultravärlden som är i 40/50-årsåldern.

Hur länge tänker du hålla på?

- De senaste två åren har varit väldigt omvälvande, sedan min bok kom. Så träningen hamnar lite i andra hand just nu, jag reser mycket och har många föreläsningar. Och så är det podcasten och mina kommande böcker.

- Jag älskar träningen och jag tränar fortfarande varje dag, men jag har inte tävlat sedan 2011. Planen är att tävla igen 2015.



Foto: Paul Hassell

PATRICIA REEVES

FAKTARUTA

Namn: Patricia "Pat" Reeves.

Ålder: 69 år.

Tävlingsgren: Tyngdlyftning, en av världens äldsta tävlande.

Meriter: Innehar världsrekordet i bänkpress och marklyft i sin åldersgrupp och viktclass.

Vegan sedan: Mitten av 60-talet.

Pat Reeves är definitionen av ett kraftpaket, vid 69 år lyfter hon mer än 1,85 gånger sin egen kroppsvikt och är sedan 2012 Europas äldsta tävlande tyngdlyfterska. Men att hon ens skulle vara levande vid den här åldern var länge osäkert, som 32-åring diagnosticerades hon med skelettcancer. Idag tackar hon vegetarianismen för såväl sin

mentala som fysiska styrka och fortsätter växla tävlandet med jobbet som arrangör för klubben British Drug-free Power-lifting Association (BDFPA). VEGO ringde upp henne veckan före de nationella mästerskapen i grenen "Full power".

- Jag är superupptagen med den sista planeringen inför helgens full power-mästerskap. Jag ska inte tävla, utan är med och organiserar. I år har vi den största andelen kvinnliga deltagare någonsin, 38 stycken!

Upplever du att fler kvinnor deltar nu för tiden?

- Männen är fler rent procentuellt men jag kan inte minnas ett enda mästerskap utan kvinnliga deltagare. Det är en jättefin sport för kvinnor, vi måste göra oss av med föreställningen om att tyngdlyftning är okvinnligt.



Foto: Chris Elding

För den som inte är bevandrad i tyngdlyftar-termer så är full power en tävling i vilken deltagarna genomför tyngdlyftningens alla tre huvudmoment: knäböj, bänkpress och marklyft. Pat Reeves tävlade själv senast i ett singel-mästerskap fem veckor innan vårt samtal, då väljer deltagaren själv vilket eller vilka lyft hen ska tävla i.

“Jag kommer inte sluta förrän jag inte kan lyfta armarna (...) Jag satsar på att fortsätta sätta världsrekord”.

– Marklyftet har alltid varit min favorit, det är där jag varit starkast och det är det jag ska tävla i nästa gång. Jag hoppas kunna lägga på ett halvt kilo extra, sist klarade jag 95 kilo. En gång i tiden lyfte jag min dubbla kroppsvikt, men det vet jag inte om jag kommer kunna göra igen.

Pat Reeves började sin idrottskarriär i tyngdlyftningens totala motsats, som marathondlöpare, och en utmärkt sådan dessutom. Hon vann nio marathons, skulle börja satsa på ultramarathon (distanser över 42 km), men kände att hon behövde komplettera med viktträning för överkroppen. Genom gymmet kom hon först i kontakt med bodybuilding, men bytte sedan till en tränare som höll på med tyngdlyftning.

– Bodybuilding handlar om extremt lågt kroppsfett och symmetri. I tyngdlyftning spelar det ingen roll, vinnaren är den som lyfter tyngst. Det man måste förstå är att det i grunden är vikt som förflyttar vikt, ju större du är desto mer potential har du - oavsett kroppsfett. När jag började var jag väldigt liten.

Hon skrattar, men leder samtalet in på något allvarigare - sin sjukdom. För nästan 40 år sedan, när idrottssatsningen fortfarande var ny, diagnosticerades hon med skelettcancer.

– Läkarna bedömde att jag hade sex månader kvar att leva, men så blev det inte. Sjukdomen har orsakat mig fyra hjärtattacker och kostat mig en njure, och jag har fortfarande 14 tumörer, men jag upplever att jag har lyckats läka så bra som det är möjligt.

För Pat Reeves finns det självklara kopplingar mellan hennes råa muskelstyrka, under omständigheterna goda välmående och den 100 % växtbaserade kosten hon äter. När hon slutade äta kött, mjölk och ägg var det av hälsoskäl, hennes teori är att ju större andel oprocessad växtbaserad kost man äter, desto mer tid får kroppen till sina egna läkeprocesser.

– Det är min metod. Jag har aldrig använt konventionell medicin och jag har överlevt flera årtionden längre än prognosen för min sjukdom. Det ledsamma är att det inte fungerar för alla. Men en ljuspunkt är att biverkningarna som vanlig cancerbehandling kan ge kan hjälpas av den här typen av kost också.

Även som atlet är de näringsmässiga fördelarna huvudskälet till att äta helveggo för Pat Reeves.

– Och jag äter antagligen väldigt annorlunda i jämförelse med andra veganer.

Vad äter du före en tävling?

– Det är ju lite speciellt med tyngdlyftning eftersom man måste väga in sig precis innan tävlingen. Folk går hungriga i veckor innan för att komma ner i sin viktklass. Sen jag blev vegan upplever jag inte att det är nödvändigt att hålla på så, men jag lyfter ändå helst på tom mage. Det är vad man äter efteråt som har störst betydelse, då skriker musklerna efter näring.

Och till vardags?

– Jag äter bara ekologiskt, och sådant som jag odlar själv. Jag har alltid tre sorters frön på groddning, och så gillar jag tempeh och tofu. Men till allra största del “levande föda”, alltså helt oprocessade grönsaker.

Möter du många fördomar inom idrotten för att du inte äter kött?

– Ja! Folk tror att man bara drar ner på sitt näringsintag, men jag har upptäckt att det är tvärtom. Jag jobbar ju även som kostrådgivare och innan en konsultation ber jag alltid patienten skriva ner vad den ätit den senaste veckan. De flesta roterar ett tiotal livsmedel, medan jag äter ungefär 40 olika råvaror varje dag!

Hon råder dock veganer att vara uppmärksamma på B12-brist.

– Men allätande är ju inte på något sätt en garanti för allsidighet. Jag har sett B12-brist hos köttätare och mjölkdrinkare också.

Vid första anblick är tyngdlyftning och marathondlöpningen där hon började så olika som två sporter kan bli, men en sak verkar de båda ha gemensamt: möjligheten att fortsätta förbättras under en hel livstid. Nästan ålderslösa idrotter.

– Vi ser 90-åringar springa London marathon och inom tyngdlyftning tävlar vi i åldersklasser om fem år. Det finns ingen övre gräns.

Och hur länge ska du hålla på?

– Jag kommer inte sluta förrän jag inte kan lyfta armarna. Nästa år flyttar jag till nästa åldersgrupp, då blir jag 70. Jag satsar på att fortsätta sätta världsrekord, men jag tävlar inte i full power längre. Jag har genomgått fyra operationer de senaste åren, och som följd kan jag inte pressa, bara lyfta. Så till exempel är jag svag på bänkpress nu, och jag vägrar tävla om jag inte tror att jag kan slå mina rekord!

Pat Reeves har innehaft en brittisk mästar-titel i sin aktuella åldersgrupp sedan 1991 och har slagit såväl europeiska rekord som världsrekord vid flera tillfällen under sin karriär. Den 9 juni tävlar hon i världsmästerskapen i marklyft i Tyskland.

MEAGAN DUHAMEL

Konståkerskan Meagan Duhamel har just avslutat en toppsäsong. Tillsammans med sin partner Eric Radford kom hon trea i VM och i OS placerade sig det kanadensiska landslaget, där hon ingår, på en andraplats. I Kanada är det självklart att man lär sig åka skridskor, berättar Meagan Duhamel över Skype från Montreal. Men desto ovanligare att man skippar köttet och potatisen till förmån för veganmat.

VEGO får tag på Meagan Duhamel under hennes lunchpaus.

– Just nu är det lågsäsong så i morse åkte vi i två timmar, men i kväll ska jag på yoga istället. Och jag flyttade precis så jag håller just på att komma i ordning hemma. Om en vecka ska vi iväg, jag och Eric gör en show-turné. Men vi ska få vila lite också, för det har varit en så himla lång säsong.

Issporter är viktiga för kanadensarna. Ishockey är den enskilt största sporten och curling anses vara en viktig social idrott. Meagan Duhamel lärde sig åka skridskor som treåring. Med en pappa vars släkt var engagerad i collegehockey fanns det en naturlig ingång till idrottandet, men desto längre till den graciösa konståkningen.

“Som kvinna i ett par måste man vara väldigt orädd och beslutsam.”

– Jag är absolut mer sportig än poetisk men genom konståkningen har jag utvecklat en konstnärlig sida. Men det kommer inte naturligt för mig, jag skulle inte påstå att det finns särskilt många konstnärssjälar i min släkt. Tur att min konståkningspartner är så konstnärlig. Han är även musiker, så jag får mycket av min musikalitet och mina rörelser från honom.

Det verkar vara en vinnande kombination, som team har Eric Radford och Meagan Duhamel haft en stark utveckling.

FAKTARUTA
Namn: Meagan Duhamel.
Ålder: 28 år.
Tävlingsgren: Ingår i Kanadas OS-trupp i konståkning.
Meriter: VM-brons och lagssilver i OS 2014.
Vegan sedan: 2008.

– Vi har åkt ihop i fyra år och när vi började sa vår coach att det skulle ta tre år innan vi skulle känna oss som ett lag. Efter tre år stod vi på podiet på världsmästerskapen och tävlade i OS.

Är det utmanande att jobba så nära någon i ett par?

– I början var det svårt att justera mig efter någon annan. Men nu när jag gjort det ett tag har jag mycket roligare i par än jag någonsin hade som ensamåkare. Det är mycket trevligare att åka ut på isen och hålla en annan persons hand än att vara där ute helt ensam.

Meagan Duhamel började som singelåkare, men det är som paråkare hon haft sina största framgångar.

– Tittar man på de mest framgångsrika paråkarna så är det en väldigt speciell typ av personlighet som krävs. Som kvinna i ett par måste man vara väldigt orädd och beslutsam.

Ja, många element innebär ju ett visst mått av fara, inte minst för dig som blir lyft?

– Det är klart, men även om något farligt skulle hända eller vara på väg att hända så måste man se det som en del av vår sport. Det är inte mitt fel eller hans fel, vi måste bara lita på varandra.

Du är aldrig rädd?

– För det mesta inte, men om vi någon gång ramlar under ett lyft så är det väldigt läskigt att göra nästa lyft eftersom man är lite skrädd, man skakar och adrenalinnet rusar. Men det finns ett uttryck: “ta sig tillbaka upp



Foto: SKATE CANADA/fotosports.ca

på hästen”. Om man gör ett farligt misstag måste man försöka igen.

I år var det första gången i OS som det fanns en tävling för hela konståkninglandslagets resultat sammanlagt och det kanadensiska landslaget kammade hem silvermedaljen.

– Vi är en väldigt stark nation och vi har ett bra dansteam, säger Meagan Duhamel. Dessutom en stark manlig singelåkare och en stark kvinnlig singelåkare. Så ihop som ett lag, ja vi hade hoppats att vi skulle få guldmedalj men vi är så klart glada över silvret också.

Meagan Duhamel växte som de flesta kanadensare upp med att äta kött och potatis. Kanada har bara 4 % vegetarianer, att jämföra med till exempel Sverige, England och Tyskland som beräknas ha 10 %.



Foto: SKATE CANADA/fotosports.ca

– Men 2008 råkade jag se en bok som heter *Skinny bitch* när jag var på flygplatsen. Jag bläddrade igenom den och den verkade kul och smart. Jag hade aldrig hört talas om veganism, det var helt nytt.

Skinny bitch låter kanske hårt, men den har samtidigt blivit lite av en modern klassiker bland veganer. Och mer än något är den en humoristisk ingång i vegovärlden, för dem som tror att de ska få diettips men i själva verket hamnar mitt i en radikal rättighetsrörelse.

“Jag blir så himla irriterad, för jag får så ofta frågan hur jag får i mig protein. Men jag äter mer protein nu som vegan än jag någonsin gjorde innan”.

– Jag läste den på en kväll och när jag sen gick och la mig tänkte jag: jag kan nog greja det här. Jag var inte ens vegetarian utan jag hoppade direkt till vegan, berättar Meagan Duhamel.

– Jag gillade aldrig riktigt kött, men om jag åt ute så åt jag ofta fisk eller kyckling för jag trodde att jag behövde proteinet, jag visste inte bättre. Men när jag bestämde mig för att bli vegan gjorde jag jättemycket research, jag sökte online och jag köpte en mängd böcker för jag ville verkligen lära mig ordentligt.

Gemene man kan förstås testa sig fram, men för en atlet på elitnivå som Meagan Duhamel är det helt enkelt för mycket som står på spel för att lämna något till slumpen. Men övergången till vegokost fick en del oväntade konsekvenser.

– Jag upplever väldigt positiva förändringar också i mitt psyke. Jag känner mig lugnare och fredligare och har mer medkänsla för både människor och djur. Det har verkligen förändrat mitt liv och har blivit mer än en kosthållning, det är en livsstil.

Är folk inom idrotten skeptiska, tvivlar de på om det är möjligt att vara fysiskt stark på vegansk mat?

– Jag blir så himla irriterad, för jag får så ofta frågan hur jag får i mig protein. Men jag äter mer protein nu som vegan än jag någonsin gjorde innan. Folk vet bara inte, eller hur? Till och med min konsttäknings tränare. När jag sa till honom att jag skulle bli vegan så sa han till mig att jag skulle bli undernärd, att jag skulle bli super-spinkig.

Och vad säger han nu?

– Nu vill han att jag ska vara rådgivare åt alla de andra åkarna!

Den personliga förändringen i kombination med hennes intresse för sociala medier fick Meagan Duhamel att upptäcka den kanadensiska djurrättsrörelsen. Nyligen

blev hon ett ansikte utåt för organisationen Mercy For Animals.

– Jag såg något de skrev på Twitter och retweetade det, så fick vi kontakt. Jag vill använda min position som atlet för att visa världen att det är möjligt att vara en atlet i världsklass och vegan.

Du hjälper ju till att upplysa idrottsvärlden om veganism, men tror du även att veganer börjar intressera sig för konsttäkning i högre grad nu när du syns så mycket?

– Det vore verkligen kul! Jag berättade för mamma att jag skulle göra en intervju för en svensk vegansk tidning och hon svarade: att “Du börjar bli lika känd för att vara vegan som för att vara idrottare.”

Meagan Duhamel skojar och skrattar under vårt samtal - hon har en positivitet som lyser igenom på tävlingar medan hon sitter och väntar på poängen, på presskonferenser och till och med under åken. En humor som känns ganska ovanlig i idrottsvärlden. Extra tydligt blir det i kontrast till hennes partner Eric Radford, som är mer av ett poker-face.

– Alltså han är lika upprymd som jag, men det syns bara inte. Ibland när vi förbereder oss för en tävling så säger jag till Eric att efter vi har åkt, även om det har gått jättebra, så ska jag inte bli överexalterad, men sen när det väl gäller så kan jag inte hjälpa det. Jag har bara alltid varit så. Och jag älskar att åka skridskor, det finns inget jag tycker mer om att göra.

Quinoabollar med chipotlehet bönröra



PROTEINBOMBER

Quinoa, bönor, hampafrön, nötter, broccoli... Oavsett om du tränar mycket eller bara vill få en proteinboost så är växtriket fullt av kraftfulla hjältar. Så kasta bort myten om att man måste koka kött för att få i sig tillräckligt, här bjuder vi dig istället på några av våra grönaste och mest laddade proteinbomber.

Recept: Sofia Dahlén & Mattias Kristiansson Foto: Mattias Kristiansson

QUINOABOLLAR MED CHIPOTLEHET BÖNRÖRA

4 portioner

Quinoa innehåller utöver proteiner även nyttiga fettsyror, mineraler och vitaminer. Quinoa går perfekt att ersätta pasta och ris med, eller varför inte göra som vi och rulla knapriga bollar av den.

Quinoabollar

2½ dl vit eller röd quinoa
5 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
1 burk kidneybönor, 400 g
½ dl maizena
2 msk olivolja
1 msk paprikapulver
1 tsk torkad oregano
½ tsk chilipulver
½ tsk vitlökspulver
1 tsk salt
svartpeppar

Chipotlehet bönröra

1 burk vita bönor
2 vitlöksklyftor
½ dl olivolja
1 tsk paprikapulver
2 tsk chipotlepasta eller chilisås

Till servering

tortillabröd
1 knippe rädisor
1 kruka färsk koriander

Quinoabollar. Häll ner quinoa, vatten och buljongtärningen i en kastrull. Koka upp och låt sjuda i 15 minuter. Häll bort överflödigt vatten. Häll av spadet från bönorna och skölj dem i kallt vatten. Häll ner i en bunke och mosa sönder dem med en gaffel. Blanda nu ner quinoa, maizena, olivolja, paprikapulver, oregano, chilipulver, vitlökspulver, salt och svartpeppar. Rulla till bollar och stek

dem i rapsolja tills de är gyllenbruna och knapriga.

Chipotlehet bönröra. Häll av spadet från de vita bönorna och skölj dem i kallt vatten. Häll ner i en matberedare tillsammans med rivna vitlöksklyftor. Häll ner olivolja, paprikapulver och chipotlepasta eller chilisås och mixa ihop allt till en slät kräm.

Bred ut en generös mängd bönröra på varje tortillabröd, toppa med quinoabollar, skivade rädisor och färsk koriander.

HAMPASMOOTHIE

1 stort glas

Hampa erbjuder en grymt bra proteinsammansättning med alla 20 aminosyror och de skalade hampafrön som finns att köpa i väl sorterade mataffärer och på hälsokosten innehåller nästan 35 g protein per 100 g!

Dessutom är fröna, som har odlats av människor i över 6000 år, späckade med vitaminer och mineraler som E-vitamin, karoten, magnesium och fosfor. Hampa förekommer även som proteinpulver, till skillnad från andra proteinpulver har det inga tillsatser utan ger 100 % naturlig proteinboost.

3 dl havremjolk
2 msk hampafrön
1 banan
½ dl hallon, färska eller tinade frysta

Mixa havremjolk, hampafrön och banan till en slät smoothie. Mosa hallonen i botten av ett högt glas och häll på smoothien.

SVARTA BÖNBROWNIES

12 st

Bönor ger oss förstås många av de viktigaste proteinerna, men få känner till att kakao är en lika maxad källa. Kombinera de två och du får ljuvligt saftiga och naturligt glutenfria brownies som funkalar lika bra på fredagsfiket som efter träningen. De går dessutom jättebra att frysa in. Välj själv om du vill söta med agavesirap eller vanligt strösocker.

½ liter svarta bönor, kokta
1 banan
½ tsk bakpulver
2 msk krossade linfrön
2/3 dl rapsolja
1 krm salt
1 dl agavesirap eller
1½ dl strösocker
1 dl valnötter

Mixa bönor, banan, bakpulver, linfrön, rapsolja, salt och agavesirap/socker till en slät smet. Hacka valnötterna och rör ner.

Klä en ugnssäker form med bakplåtspapper och fyll med smeten, grädda i 175 grader i 30-40 minuter. Kakan ska fortfarande vara kladdig i mitten när du tar ut den. Låt svalna och skär upp i rutor.



Hampasmoothie och svart bönbrownie.



Sesampanerad tofu med jordnötssnudlar.

SESAMPANERAD TOFU MED JORDNÖTS-NUDLAR

4 portioner

Jordnötssmör har strax över 20 gram protein per 100 gram och sesamfrön närmare 30 gram. Att båda dessutom är goda gör den här rätten lätt att älska.

Marinad

½ dl ljus sojasås
½ msk risvinäger eller röd-
vinsvinäger
½ dl vatten
1 msk strösocker
1-2 msk srirachasås eller
chilisås
2 vitlöksklyftor
2 cm färsk ingefära
400 g fast tofu
1 burk (70 g) sesamfrön

1½ dl jordnötssmör
300 g risnudlar
2 morötter
3 salladslökar
½ salladskål/kinakål

Blanda ihop sojasås, vinäger, vatten, strösocker och srirachasås eller chilisås i en skål. Riv ner vitlöksklyftorna och ingefäran.

Skär tofun i bitar. Lägg den i marinaden och låt marinera i minst 30 minuter, helst över natten.

Strö ut sesamfröna på en tallrik. Lyft upp tofubitarna ur marinaden och vänd dem i fröna. Trä eventuellt upp på träspett. Stek dem sedan i generöst med rapsolja tills de har fått fint med färg. Vispa ner jordnötssmöret i marinaden.

Koka risnudlarna enligt anvis-

ningarna på paketet. Strimla eller riv morötterna, skiva salladslökarna fint och hacka salladskålen/kinakålen.

Blanda de kokta nudlarna med jordnötssåsen och grönsakerna. Servera till den sesampanerade tofun.

BROCCOLISOPPA

4 portioner

Är du på jakt efter protein är mörkgröna grönsaker ett bra tips. Den här soppan innehåller inte bara broccoli utan även den proteinrika baljväxten sojabönan.

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
500 g broccoli

1 burk sojabönor
1 liter vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
2 msk pinjenötter

Hacka den gula löken hyfsat fint och finhacka vitlöken. Fräs i lite olivolja tills löken har mjuknat. Skär broccolin i mindre bitar och låt fräsa med i några minuter. Håll av spadet från sojabönorna och skölj dem i kallt vatten. Rör ner i grytan tillsammans med vatten och buljongtärningar. Låt koka i ca 15 minuter eller tills broccolin har blivit mjuk. Mixa sedan soppan slät i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Rosta pinjenötterna i en torr stekpanna och strö över soppan vid servering.



Broccolisoppa.

Allt du behöver veta om **PROTEIN**

Det är en vitt spridd missuppfattning att det skulle vara svårt för veg-gisar att få i sig tillräckligt med protein. I verkligheten är proteinbrist ett helt obefintligt problem i västvärlden och det enda man ska tänka på som vego är att variera sig med olika sorters bönor, sädesslag, nötter och gryn, skriver VEGO:s kostexpert Pernilla Berg.

Text: Pernilla Berg

Proteiner kan beskrivas som kroppens bud-bärare som jobbar med att överföra signaler och påskynda olika reaktioner i kroppen. Protein är uppbyggt av aminosyror och det är kombinationen av aminosyrorna som bestämmer vilken funktion proteinet har.

För att kunna utnyttja protein från maten vi äter måste det först brytas ner. I mag-säckens sura miljö denatureras proteinerna och bryts sedan ner till mindre delar (peptider) och fria aminosyror av olika proteolytiska enzymer. I tunntarmen tas aminosyrorna upp och används sedan för att bygga upp olika proteiner som behövs i kroppen, såsom enzymer, antikroppar och transportproteiner.

Det finns ca 20 olika aminosyror, varav 8 stycken (9 för barn) är essentiella, det vill säga livsnödvändiga. De essentiella amini-syrorna är: isoleucin, leucin, lysin, metionin, fenylalanin, treonin, tryptofan, valin. Dessa måste vi få i oss via kosten, de övriga 12 kan kroppen bilda själv.

I princip alla naturliga oraffinerade livs-medel innehåller alla essentiella amini-syror, men balansen mellan dem skiljer sig markant åt. Animaliskt protein innehåller fullvärdigt protein (komplett aminosyra-profil) och anses ha bättre protein-kvalitet och absorberas effektivare än vegetabiliskt protein. Man pratar ibland om att kött har ett högt biologiskt värde. Många vegetabiliska livsmedel innehåller protein där en eller flera aminosyror finns i begränsad mängd.

Äter man en helt växtbaserad kost bör man därför kombinera olika livsmedel för att få i sig tillräckligt av alla essentiella ami-nosyror. En bra regel att utgå från är att kombinera baljväxter (bönor, linser, jord-nötter) med spannmål (t.ex. ris, råg, vete, majs). Baljväxter innehåller mindre av

aminosyran metionin och spannmål inne-håller mindre av lysin. Undantaget är seitan (vetegluten) som trots att det tillverkas från spannmål har ett bra innehåll av lysin. Soja och quinoa innehåller också fullvärdigt protein med högt biologiskt värde och är värdefulla proteinkällor för vegetarianer och veganer. Man behöver inte kombinera olika proteinkällor vid varje måltid, det jämnar oftast ut sig över en längre period. Ofta kombinerar vi mer eller mindre omed-vetet, genom att t.ex. äta tofu med pasta eller böngröta med ris.

Proteinbrist är extremt ovanligt bland vege-tarianer och veganer i Sverige och andra I-länder. Äter man för lite protein blir man dessutom hungrig och trött. Av vårt dagliga energiintag, bör 10-20 E% bestå av protein, vilket motsvarar ca 0,8 g protein per kg kroppsvikt. Det är för de flesta inte nödvändigt att använda proteinpulver då en växtbaserad kost i regel med råge täcker in protein-behovet, men för den som har ett extra behov av protein finns det även protein-pulver från hampa, soja och ärtor med fullvärdigt protein.

Idrottare kan med fördel äta något mer protein för att optimera sin prestation, men det täcks i regel in av ett förhöjt energiintag. Uthållighetsidrottare kan öka proteinintaget till 1,2 g protein/kg kroppsvikt och muskel-byggare upp till 1,7 g protein/kg kroppsvikt.

Använder man proteintillskott bör man dock se till så att proteinintaget inte överstiger 35 % av det totala energiintaget, då det är lätt att missa andra viktiga näringsämnen vid ett så högt intag.



Jordgubbstårta med lemon curd.

Midsommar!

Gör den här midsommaren oförglömlig med nya vegofavoriter. Övrraska familjen med sillfri senapssill, vegokött i fransk marinad, en saligt god potatissallad och mycket mer.

Recept: Sofia Dahlgren & Mattias Kristiansson Foto: Mattias Kristiansson



Yvonne's marinerade vegokött.

YVONNES MARINERADE VEGOKÖTT

4 portioner

Den här rätten serveras kall och förbereds med fördel dagen innan. Bara låt stå i kylan över natten och strö över lite finhackad persilja vid servering. Fungerar även bra att marinera valfria grönsaker i.

500 g vegokött t.ex. sojastrimlor, "Istället för kyckling", Fry's strips eller fast tofu

Marinad

2 msk vitvinsvinäger
1 dl rapsolja
1 dl vatten
1 tsk salt
2 pressade vitlöksklyftor
1 msk dijonsenap
1 tsk torkad dragon
1 tsk torkad timjan
1 tsk torkad rosmarin

Lägg vegoköttet på ett serveringsfat. Blanda ihop samtliga ingredienser till marinaden och häll den över köttet. Låt stå i kylan tills det ska serveras.

AUBERGINESILL MED SENAP

Genom att förvälla auberginebitar får de en sillliknande konsistens och passar perfekt i alla möjliga inläggningar. Här är en klassiker med senap.

1 aubergine
1 dl skånsk grovkornig senap
1 dl vanlig senap
1 dl rårorsocker
1 dl rapsolja
2 tsk vitvinsvinäger
1 knippe dill
1 purjolök
salt
svartpeppar

Skala auberginen och dela den i mindre bitar. Förväll dem i ett par minuter i rikligt saltat vatten. Ta upp och skölj i kallt vatten. Blanda ihop senap, socker, olja och vinäger i en skål. Finhacka dillen och strimla purjolöken. Vänd ner i senapssåsen tillsammans med auberginebitarna. Smaka av med salt och peppar.

INLAGD TOFUSILL

Tofu tar åt sig smaker på ett fantastiskt sätt och passar utmärkt i ättiksbaserade inläggningar. Här är ännu en klassiker som går hem hos alla.

300 g fast tofu
3 dl vatten
1 dl ättika (12 %)
2 dl strösocker
6 lagerblad
15 hela kryddpepparkorn
1 morot
½ purjolök

Skär tofufu i mindre bitar. Skiva moroten fint och hacka purjolöken. Blanda ihop med tofufu och häll ner i en glasburk.

Koka upp vatten, ättika, strösocker, lagerblad och kryddpeppar. Häll ner i burken och låt allt svalna.

RÅRAKOR MED PEPPAROTSTOPPING

12 st

Det är omöjligt att tröttna på rårakor och även om det alltid är gott att toppa med favoriten tångkaviar och yoghurt, så kommer här en ny älskling med pepparrot.

2 stora potatisar
mjölkfritt smör till stekning

Pepparrotstopping

2 dl naturell yoghurt, t.ex. soja-yoghurt
2 tsk riven pepparrot
2 msk finklippt gräslök
salt
svartpeppar

Riv potatisarna. Hetta upp lite mjölkfritt smör i en stekpanna och fördela små högar med riven potatis. Platta till med en stekspade och stek dem gyllenbruna och fräsiga innan du vänder på dem. Stek klart och lägg sedan upp dem på ett serveringsfat.

Pepparrotstopping. Blanda yoghurt, riven pepparrot, gräslök, salt och svartpeppar i en skål.

Klicka ut toppingen på rårakorna och dekorera med gräslök.



Inlagd tofusill.

Auberginesill med senap.



Rårakor med pepparrotstopping.

SMÖRDEGSPAKET MED VALNÖTSKRÄM OCH PÄRON

12 st

Valnötter och päron är ett populärt radarpar, här inbakade i smördeg. Fungerar lika bra kalla på en buffé som varma med en kula glass till efterrätt.

6 smördegspattor
1 päron

Valnötskräm

3 dl valnötter, ca 150 g
½ dl olja
1 tsk torkad rosmarin
½ dl vatten
1 dl riven mjölkfri grönmos-
ost från t.ex. Astrid & aporna
(kan uteslutas)

salt
svartpeppar

Valnötskräm. Mixa ihop valnötter, olja, rosmarin, vatten och eventuellt ost i en matberedare. Det ska bli en slät kräm. Smak-sätt med salt och svartpeppar.

Sätt ugnen på 225 grader. Skär smördegspattorna på hälften så att du får 12 kvadrater. Bred ut ett lager valnötskräm på varje degbit men spara 2 cm

ut till kanten. Riv päronet och fördela över valnötskrämen. Pensla kanterna med vatten och vik ihop till trekantiga paket. Pressa ihop kanterna med en gaffel så att de verkligen håller tätt. Grädda i ca 15 minuter, tills de har fått fint med färg.

SOMRIGASTE POTATISSALLADEN

6 portioner

Här har vi blandat allt vi älskar med sommaren: Färskpotatis, gräslök, citron, äpple, tångkaviar. Äggfri majonnäs finns i välsorterade matbutiker från bland annat Plamil. Även Coop X-tras lättmajonnäs är äggfri.

1 kg färskpotatis
1 grönt äpple
1 rödlök
2 dl äggfri majonnäs
2 dl naturell yogurt, t.ex. soyayoghurt
saft från 1 citron
2 msk röd tångkaviar
2 msk svart tångkaviar
1 dl finhackad dill
½ dl finhackad gräslök

Garnering

finhackad rödlök
finhackad dill
finhackad gräslök
röd tångkaviar
svart tångkaviar

Skrubba potatisen och koka mjuk i lättsaltat vatten. Skölj i kallt vatten och skär sedan i små tärningar. Skär även äpplet i små tärningar och finhacka rödlöken. Blanda potatis, äpple och rödlök i en bunke.

Blanda ihop majonnäs, yoghurt, citronsaft, röd tångkaviar, svart tångkaviar, dill och gräslök. Vänd ner i potatisblandningen och håll över i en fin skål. Dekorera med tångkaviar, finhackad rödlök, dill och gräslök.

JORDGUBBSTÅRTA MED LEMON CURD

12 bitar

Söta jordgubbar möter syrlig lemon curd i den här jordgubbs-tårtan som är den perfekta finalen på midsommarfesten.

Tårtbotten

4½ dl vetemjöl
3 dl strösocker
½ dl maizena
2 tsk bakpulver
1 tsk vaniljsocker
½ tsk salt
1½ dl rapsolja
2½ dl mjölk, t.ex. soja-, havre-, eller mandelmjöl

Lemon curd

saft och skal från 2 citroner
1 dl strösocker
3 msk maizena
½ dl vatten
25 g smör, t ex mjölkfritt

Fyllning och dekoration

5 dl jordgubbar
2 bananer
3 dl vispgrädd, t.ex. Alpro Airy & Creamy
2 msk florsocker
2 tsk vaniljsocker

Tårtbotten. Sätt ugnen på 175 grader. Smör och mjöla en springform, 20-24 cm i diameter.

Blanda ihop vetemjöl, strösocker, maizena, bakpulver, vaniljsocker och salt i en bunke. Vispa ner rapsolja och mjölk. När du har en slät smet utan klumpar håller du ner den



i den förberedda formen. Grädda i 20-30 minuter eller tills den är torr i mitten. Testa med en sticka. Ta ut och låt svalna helt.

Lemon curd. Blanda citronsaft, citronskal, strösocker, maizena, och vatten i en kastrull. Låt sjuda under ständig omrörning tills krämen tjocknar. Ta kastrullen från plattan och rör ner smöret. Häll över i en skål och låt svalna i kylskåpet.

Skiva hälften av jordgubbarna. Spara den andra hälften till dekoration. Skiva bananerna. Lägg en tårtbotten på ett serveringsfat. Sprid ut hälften av lemon curden och strö över de skivade jordgubbarna. Lägg på nästa tårtbotten. Bred ut resten av lemon curden och sprid ut bananskivorna. Avsluta med den tredje tårtbotten.

Vispa grädden fast och fluffig. Söta med florsocker och vaniljsocker. Bred eller spritsa grädden runt om hela tårtan. Dekorera med jordgubbar.



Smördegspaket med valnötskräm och päron.



Somrigaste potatissalladen.



Sanningen om **Sommarbären**

Det här brukar vara en plats för ett försvarstal. För den mångfacetterade potatisen, för den känslosamma löken, som båda fått utstå hat och neglegering. Men gubbarna vi tar oss an på kommande uppslag behöver knappast fler hyllningar för att stå sig i konkurrensen. I den här korgen avslöjar sig i stället en berättelse om nationalism, ursprung, och alla bärers lika värde.

Text: Sofia Dahlén Foto: Mattias Kristiansson



Närproducerat är högstatus i matvärlden. Det har förstås sina förklaringar i det att det ger oss enklare överblick över hur produktionen gått till och utrymme för frukt och grönt att få mogna på grenen istället för i en lastbil på vägen. Men hur stor del av lockelsen i det som kan märkas svenskproducerat är rationellt grundad? Det osar patriotism i frukthyllan och en råvara har mer än någon annan ett svenskhetskrav på sig: jordgubben.

Det råder en kultstämning kring de svenska jordgubbarna, säsongens första säljs till högstbjudande på auktion, i år kostade de 175 kr asken och den okände filantrop som köpte de 136 askarna skulle enligt TT Spektra se till att de kom "skol- och förskolebarn i Stockholmsområdet till godo". På vilket sätt förtäljer inte historien.

Det svenska klimatet, med långa sommar dagar och svala nätter, och de specifika sorter som odlas i Sverige, ger en större sötma och djupare röd färg än kusinerna från Spanien. Men ärligt, i ett blindtest, skulle vi märka skillnaden? Fina och smakrika ekologiska importbär går ju att få tag på året runt nu för tiden.

Som vegan är det min uppgift att rycka ut till försvar när rotsaker smutskastats och frukt kasseras på felaktiga grunder och den här platsen i tidningen har hittills varit vikt åt brandtal till enkla grönsakers försvar. Men mot vem behöver jag försvara jordgubben. En röta? En lus? Parasiter från råvar eller en smitta av hepatit A? Har de svenska sommarbären ens någon naturlig fiende?

Nationalitet står högt på agendan just nu. I Sverige och i EU försöker rasistiska partier på högerkanten etablera föreställningen om att vi, svenskarna, det europeiska folket,

lever under ett utomstående hot. Det är lite luddigt exakt vad hotet består i och vad skada de anser att det ska göra med oss, men högre fysiska och byråkratiska murar byggs likväl upp mot omvärlden.

Men det är egentligen inte vi som är under attack, tvärtom är det vår idé om nationella och humanitära gränser som hotar dem vi stänger ute: redan utsatta människor utanför EU-gemenskapen som blir än mer utsatta. I längden är det ett hot mot oss själva, en brun inre röta, där människovärde översätts till ekonomiskt värde. Var ska det sluta?

Fråga en bär odlare om vad som hotar de svenska bären och svaret är givet: importgubben. Men även i detta fall är hotet en illusion, Sverige är jordgubbsautonomt, åtminstone under sommarsäsongen är vi självförsörjande, och stolta över det. Men förruttnelsen pågår under jorden i den svenska bärindustrin.

Det är lätt att lura sig själv att bara för att något växer ovan jord så ska man slippa gräva. Men det räckte att glänta lite på korglocket för att finna de svenska bärens möjliga baksida. Media har de senaste somrarna riktat uppmärksamhet åt att de i många fall plockas av gästarbetare från bland annat Thailand, som utlovats svensk minimilön men i slutändan fick betydligt mindre, om ens något betalt över huvud taget.

Fackorganisationen Kommunal har drivit frågan vidare men ännu står hundratals av arbetarna, som ofta skuldsatt sig för att bekosta resa och boende själva, utan lön. Guld och gröna bärskogar blev till personlig ekonomisk kris i en härva som i några fall för tankarna till arbetskraftstrafficking.

Förlåt, det finns nog bättre historier än den här för att sälja in de fantastiska bärrecepten på kommande sidor. Meningen var inte att du skulle tappa aptiten. För all del, njut av den svenska bärssäsongen. Åk på självplock, odla vinbär, leta vildhallon och gläd dig sedan åt att säsongen blir ännu längre med importerade jordgubbar, jag lovar att de smakar bra de med.

Det jag framför allt ville ha sagt var nog det här: undvik de bruna - både i bärskogen och i vallokalen. De smakar ruttet.



Rostad potatissallad
med jordgubbar.

ROSTAD POTATIS-SALLAD MED JORDGUBBAR

4 portioner

Det kanske låter lite märkligt att blanda både jordgubbar och melon med ugnrostad potatis, men testa och du kommer att bli glatt överraskad. En klar sommarfavorit.

400 g potatis
1 grapefrukt
1 rödlök
1 liten melon, t.ex. honungs- eller galiamelon
2 dl jordgubbar
½ kruk basilika
3 msk olivolja
1-2 msk balsamvinäger
flingsalt
svartpeppar

Sätt ugnen på 225 grader. Skär potatisen i klyftor och skiva grapefrukt och rödlök. Lägg allt i en långpanna och ringla över 2 msk av olivoljan. Salta och peppra. Rosta i ugnen i ca 30 minuter eller tills potatisen är krispig på utsidan och mjuk på insidan.

Skala och kärna ur melonen och skär i bitar. Skär även jordgubbarna i bitar och hacka basilikan grovt.

Så fort potatisen är klar strör du över melon, jordgubbar och basilika. Ringla över balsamvinäger och resterande olivolja. Blanda väl och smaka eventuellt av med extra salt och svartpeppar.

GRÖNA ÄRTBIFFAR MED JORDGUBBSSALSA

4 portioner

De här hysteriskt gröna biffarna får sin färg från gröna ärtor och basilika. Ärtbiffarna och salsan passar perfekt till en fräsch sallad, kokt quinoa, matvete, ris eller bara ett gott surdegsbröd.

Gröna ärtbiffar

600 g frysta ärtor
1 kruk basilika
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
½ dl maizena
1 tsk salt
svartpeppar

Gröna ärtbiffar. Tina ärtorna och mixa tillsammans med basilikan i en matberedare.

När du har fått en grynig puré håller du över den i en bunke.

Finhacka den gula löken och riv vitlöksklyftan. Blanda ner bland ärtorna tillsammans med maizena, salt och svartpeppar.

Forma till små biffar och stek i lite olja tills de fått fint med färg.

Jordgubbssalsa.

½ liter jordgubbar
1 färsk röd chili
2 salladslökar
2 msk olivolja
flingsalt
svartpeppar

Skär jordgubbarna i mindre bitar, finhacka den röda chilin och skiva salladslökarna fint. Blanda ihop i en skål tillsammans med olivolja, flingsalt och svartpeppar.



Gröna ärtbiffar med jordgubbssalsa.

AMERIKANSKA PANNKAKOR MED HALLONSMÖR

4 portioner

Alla är värda ett gäng gyllenbruna amerikanska pannkakor på morgonen och med det här hallonsmöret med lönnssirap till kommer du att längta efter nästa frukost.

50 g mjölkfritt smör
6 dl vetemjöl
½ dl strösocker
2 tsk bakpulver
2 tsk vaniljsocker
en nypa salt
5 dl mjölk, t.ex. soja-, havre- eller mandelmjolk

TZAYSALLAD MED JORDGUBBSDRESSING

4 portioner

Sallader hör sommaren till och det här är vår lilla älskling. Söta frukter blandas med syra från balsamvinäger och hetta från tzay. Mums!

400 g tzay
blandsallad
1 påse (70 g) babyspenat
1 ask cocktailtomater
1 dl frysta eller färska mangotärningar
smörgåskrasse

Jordgubbsdressing

1 dl hackade jordgubbar
1 msk balsamvinäger
½ dl olivolja
1 tsk socker
½ tsk salt
svartpeppar

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

Stek tzayen gyllenbrun i lite olja. Strö ut blandsallad och babyspenat på ett stort fat. Halvera tomaterna och fördela dem över salladen tillsammans med mangotärningar och tzayen. Klipp över krassen och avsluta med att ringla över jordgubbsdressing.

Hallonsmör med lönnssirap

100 g mjölkfritt smör
1 dl lönnssirap
1 dl hallon

Amerikanska pannkakor.

Smält smöret. Blanda ihop vetemjöl, strösocker, bakpulver, vaniljsocker och salt i en bunke. Vispa ner lite mjölk i taget och avsluta med det smälta smöret. Grädda pannkakorna i mjölkfritt smör tills de fått fin färg på båda sidorna.

Hallonsmör med lönnssirap.

Smält smöret. Blanda ihop med lönnssirap och hallon.

Mosa hallonen lätt med en gaffel. Servera hallonsmöret till de varma pannkakorna.



Amerikanska pannkakor med hallonsmör.



Tzaysallad med jordgubbsdressing.

VEGOKÖTTGRYTA MED VINBÄR OCH ÄPPLE

4 portioner

Grytor är goda året runt och den här kombinerar både pigga färger och smaker som gröna sugarsnaps, friska äpplen och röda vinbär. Servera ris, matvete eller pasta till.

300 g valfritt vegokött
1 äpple
200 g champinjoner
2 tsk dijonsenap
4 dl grädde, t.ex. havre- eller sojagrädde
1 msk flytande grönsaksfond
½ dl rödvinbärsgelé
2 tsk rosépeppar
vitpeppar
salt
1 paket sockerärtor, 150 g

Bryn vegoköttet i lite olja eller mjölkfritt smör. Skär äpplet och champinjoner i mindre bitar och låt fräsa med i några minuter. När allt har fått lite färg rör du ner dijonsenap, grädde, grönsaksfond och rödvinbärsgelé. Krossa rosépepparn i en mortel och blanda ner tillsammans med mald vitpeppar och salt. Låt puttra på i 5 minuter. Rör ner sockerärtorna och låt simma runt i 1 minut. Klart!



Vegoköttgryta med vinbär och äpple.

TA DET KALLT I SOMMAR

Går att köpa på
bland annat bokus.se och
djurensratt.se.



Vad är en sommar utan glass? Inte mycket tyckte gänget bakom boken *Glass åt alla*, och tog fram över 60 fantastiska glassar utan ägg och mejeriprodukter. Här finns allt från klassiska smaker som vanilj och choklad, men även smörkola med salt pekan, baklavaglass, mango & kokos, violstracciatella och Earl Grey. Lägg därtill mumsiga tillbehör som fraspåfflor, kolasås och brownies och du har ett måste i kokbokshyllan.

Recept: Rasmus Klocklång, Johan Lundgren, Sofia Dahlén, Fredrik Åslund och Karolina Tegelaar. Foto: Mattias Kristiansson

BASILIKAGLASS

ca 7 dl

Denna glass har varit lite av en succé på familjens midsomrar de senaste två åren. Till och med femåringen kom tillbaka för en andra omgång med orden "den godaste glass jag ätit!". Fanns ingen anledning att tala om för honom att det var gröna blad i den.

2 dl sojamjolk
1½ dl strösocker
4 dl vispgrädde, t.ex. Alpro Airy & Creamy
en nypa salt
1 krukä färsk basilikablada

Värm mjölk och strösocker under omrörning tills blandningen precis börjar sjuda. Ta av från värmen och rör ner övriga ingredienser. Mixa slätt med en mixerstav. Kyl blandningen i kylskåpet och kör den sedan i en glassmaskin.

Passar perfekt att servera med jordgubbar eller andra frukter och bär.



VANILJGLASS

ca 1 liter

Det här är en klassisk, krämig vaniljglass. Vill du lyxa till det kan du använda en hel vaniljstång istället för pulvret. Snitta vaniljstången, skrapa ur fröna och låt både stång och frön koka med mjölkredningen. Ta ur stången när krämen tjocknat.

5 dl sojamjolk
3 msk maizena
1½ dl strösocker
3 msk olja
1-3 krm vaniljpulver
2½ dl vispgrädde, t.ex. soja- eller havregärde



Koka upp mjölk och maizena. Tag av från plattan när blandningen tjocknar och rör ner strösocker, olja och vaniljpulver.

Låt kallna helt och rör ihop med vispgrädde. Kör den i en glassmaskin, håll över i en låda och ställ in i frysen.

Utan glassmaskin håller du ner smeten i en låda och rör med jämna mellanrum (10-30 minuter) tills glassen börjar bli fast, ungefär 3-5 timmar.

CHOKLADGLASS

ca 1 liter

En fantastiskt krämig mörk chokladglass som går att variera i oändlighet med tillbehör eller favoriter som rörs ner direkt i glassen – chokladbitar, krossade kakor, frukt, godis eller annat gott.

5 dl sojamjolk
3 msk maizena
3 msk kakao
3 msk olja
1½ dl strösocker
en nypa salt
50 g mörk choklad
2½ dl vispgrädde, t.ex. Alpro Airy & Creamy

Koka upp mjölk med maizena och tag av från plattan när det tjocknat. Rör ner kakao, olja, strösocker och salt.

Bryt chokladen i bitar och låt smälta i redningen under omrörning. Låt kallna helt i kyl.

Håll ner vispgrädden och rör tills massan är jämn. Kör smeten i en glassmaskin, håll över i en låda och ställ in i frysen.

Har du ingen glassmaskin kan du lägga glassmeten i en låda, ställa in i frysen och ta ut och röra om med jämna mellanrum (10-30 minuter) tills glassen börjar bli fast, ungefär 3-5 timmar.

RABARBERGLASS

ca 7 dl

Rabarber har ju en förmåga att mjukna så att den närmast blir mosig, vilket gör den här glassen oerhört krämig. Det finns så många olika smaker som passar perfekt ihop med rabarber, så testa gärna själv vilket av de olika förslagen du gillar - välj en enda smaksättning eller kombinera flera.

3 dl skivade rabarber
2 msk strösocker
3-4 msk vatten
2 dl vispgrädde, t.ex. Alpro Airy & Creamy
2 dl mjölk, t.ex. soja- eller mandelmjolk
1 dl strösocker

Eventuell smaksättning:
½ tsk vaniljpulver

Det finns mängder av växtbaserad vispgrädde gjord på soja, ris, kokos eller mandel. Några av våra favoriter är Alpro Airy & Creamy, Carlshamn visp, GoGreen visp och Soyatoo.



1 tsk riven färsk ingefära
¼-½ tsk malen kanel eller kardemumma
½ tsk finrivet citron- eller limeskal

Blanda rabarber, strösocker och vatten i en kastrull och värms långsamt på medelvärme under lock tills allt blivit riktigt mjukt. Låt svalna och mixa sedan slätt med stavmixer eller i en mixer.

Värm grädde, mjölk och strösocker i en kastrull tills det börjar ånga. Låt stå ca 30 sekunder så att sockret löser sig och ta sedan kastrullen från värmen.

Låt svalna och blanda med rabarbern och eventuell smaksättning. Kyl sedan under lock i kylskåpet i minst 2 timmar.

Kör smeten i en glassmaskin. Lägg över glassen i en behållare och ställ i frysen.

Tävling!

Vinnare i förra numrets tävling blev Rebecka König. Hon skickade in sitt absolut bästa sommarrecept och vi blev helt sålda på den här soliga zucchinichutneyn som kommer att vara given på alla grillfester. Grattis säger vi och skickar genast hem boken *Peace Food* till dig.

Tävla med din bästa grillbild!

Vi räknar med en solgassande sommar med lata dagar, läskande dryck, trevligt umgänge och framförallt många välsmakande grilltillfällen. För att tävla ber vi dig därför att dela med dig av din absolut bästa grillbild. Lägg upp din bild på din blogg och mejla oss länken på tavla@vegomagasinet.se. Du kan även publicera den på Twitter, Facebook eller Instagram, lägg bara till #vegomagasinet så att vi hittar den. Vi vill ha din bild senast den 20 juni.

Vinnaren får ett presentkort på en helårsprenumeration av VEGO samt en grymt snygg t-shirt med texten "You Eat What?".



SOLIG ZUCCHINICHUTNEY

Här är Rebecka Königs vinnarrecept från tävlingen i nummer 2 av VEGO!

Chutneyn passar fint som ett tillbehör till grillat, på en macka eller till indiska rätter. Grön zucchini funkar naturligtvis också, men då blir chutneyn inte så vackert gul.

500 g gul zucchini
½ gul lök
1 dl torkade aprikoser
2 msk hackad färsk ingefära
½ färsk orange chili
2 vitlöksklyftor
1 msk ättika (12 %)
1 dl vatten
2½ dl råsocker
1 tsk gurkmeja
½ tsk senapsfrön

Hacka zucchini, gul lök och torkade aprikoser i hyfsat små bitar. Finhacka ingefära, chili och vitlöksklyftor. Blanda ihop allt i en kastrull tillsammans med ättika, vatten, råsocker, gurkmeja och mortlade senapsfrön.

Koka upp och låt sjuda på svag värme i ca 3 timmar. Den sköter sig bra själv så du behöver inte stå och röra hela tiden. När chutneyn är klar håller du upp den i en ren burk och låter den svalna.

Kostexperten svarar

Pernilla Berg, nutritionist och medicine doktor i toxikologi, kommer i varje nummer att svara på dina frågor om kost och näring. Pernilla är själv vegan och driver hemsidan www.veganlife.se.

Skicka in din fråga till doktorn@vegomagasinet.se.



Jag har börjat äta mer och mer raw food, men har hört att vissa grönsaker är bäst att äta tillagade om man vill tillgodose sig alla vitaminer. Stämmer det eller är det bara en myt?

Vissa näringsämnen som karotenoiderna lykopen och lutein tas upp bättre från tillagad varm mat. Lykopen finns framför allt i tomat och lutein finns i de flesta grönsaker och vissa frukter. Många grönsaker och spannmål innehåller dessutom antinutrientier som fytat (fytinsyra), lektiner och trypsininhibitorer som hindrar näringsupptaget i tarmen. Vid upphettning, blötläggning och fermentering förstörs många av dessa. Fytinsyra finns i spannmål, nötter, frön och baljväxter och hindrar upptaget av mineralerna magnesium, kalcium, zink och järn samt vitamin B3 (niacin). Lektiner finns i baljväxter, nötter, frön och potatis och kan vid höga doser orsaka irritation och inflammation i tarmen. Trypsininhibitorer återfinns i baljväxter som t ex sojabönor och hindrar till viss del nedbrytning av protein.

Förutom att antinutrientier oskadliggörs vid upphettning och att upptaget av vissa karetenoider förbättras, är energiinnehållet per viktenhet högre i tillagad mat, vilket gör det enklare att få i sig tillräckligt med

energi. Raw food innehåller massor av bra fytonäringsämnen och fibrer vilket är nyttigt, men för att optimera kosten är det bra att kombinera med tillagad mat. Det kan också vara svårt att täcka in proteinbehovet genom endast rå föda om det totala energiintaget är lågt.

Jag blev tipsad om att äta tillskott av D-vitamin eftersom vi i Norden tydligen får i oss för lite. Jag vill helst undvika tabletter, går det att få i sig D-vitamin på något annat sätt?

Vitamin D finns i två olika varianter: vitamin D3 och vitamin D2. Vitamin D3 är den fysiologiska varianten som bildas naturligt i huden när vi är ute i solen. Under vintern är solintensiteten och antalet soltimmar begränsande i Norden, vilket gör att vi har mycket liten produktion av vitamin D i huden. Vitamin D3 till kosttillskott utvinns normalt från lanolin (fårull), men det har även isolerats från renlav. Vitamin D2 produceras av vissa växter, men är inte fullt lika effektivt. Små mängder av vitamin D2 finns i svamp som kantareller och annan svamp. Vill man undvika kosttillskott med vitamin D är ett alternativ att åka utomlands till solen under några veckor under den mörkaste vinterperioden. På hemmaplan kan man också vara noggrann med att äta vitamin D-berikade livsmedel som växtdrycker samt att äta svamp. Det kan dock vara svårt att komma upp i det dagliga rekommenderade vitamin D-intaget utan att använda någon form av kosttillskott under vinterhalvåret.

Jag tränar 6-8 gånger i veckan, främst kondition som löpning och cykel. Har ätit veganskt sen nyår, är det något speciellt jag ska tänka på när det gäller kosten? Vill visa att det går att träna mycket och samtidigt vara vegan, är bara väldigt ny på det här.

Det absolut viktigaste att tänka på om man tränar och är vegan är att få i sig tillräckligt med energi. Träna aldrig på tom mage och fyll alltid på med kolhydrater direkt efter träning och ät ett lagat mål mat som innehåller både protein och långsamma kolhydrater inom två timmar efter passet. Behovet av vitaminer och mineraler är samma oberoende av aktivitetsgrad, men för att optimera prestationen finns det några saker man kan tänka på. Tränar man mycket löpning har man en högre omsättning av röda blodkroppar och det går åt mer vitamin B12 och järn. Det är därför extra viktigt att hålla koll på blodvärdet, kvinnor i fertil ålder är extra utsatta pga blodförlust varje månad.

Det finns i Sverige inga specifika proteinrekommendationer för idrottare, men det finns internationella rekommendationer för idrottare där ett högre proteinintag rekommenderas beroende på idrott. För stillasittande personer är riktvärdet för proteinintag 0,75-0,8 g protein/kg kroppsvikt. Vid uthållighetsträning kan man dra nytta av att höja proteinintaget till ca 1,2 g protein/kg kroppsvikt och bygger man muskler kan man öka det till 1,7 g protein/kg kroppsvikt. Kosten täcker i regel in det förhöjda proteinbehovet, men man kan om man vill testa proteintillskott inom två timmar efter träningen för att optimera återhämtning och återuppbyggnad av musklerna.

Det är också bra att se till så att man har ett bra Omega 3-intag, för att undvika ledbesvär och inflammation. Bra Omega 3-källor är linfrö-, hampa- och algolja. Precis som alla veganer bör man som idrottare ha ett bra intag av vitamin B12, järn, selen, zink och kalcium, samt vitamin D under vintern.

Tänk också på att använda vätska med elektrolyter (salter) under längre träningspass för att undvika hyponatremi (vattenförgiftning).



SKANDINAVIENS STÖRSTA VEGANSHOP

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



**Veganlife**

WWW.VEGANLIFE.SE

Jakten på umami

– nyckeln till de mustiga smakerna



Kall tomatsås.

Det är den mest svårfångade av de fem grundsmakerna, men även om den är nästan omöjlig att definiera kan de flesta ändå lätt uppfatta när den finns och när den saknas. Så hur gör man då för att locka fram den? Hur får man en soppa att ta det magiska klivet från blaskig och konturlös till mustig och fyllig? Fanny Westin har knäckt umamikoden.

Text & recept: Fanny Westin Foto: Mattias Kristiansson

Alla har vi väl bistra erfarenheter av att ha lagat, eller för den delen bjudits på, soppor, grytor och såser som trots helt okej förutsättningar saknar vad som lite pretentiöst kan beskrivas som kropp. Den riktiga, mångfacetterade smakupplevelsen vägrar infinna sig och en vanlig åtgärd är att gå loss med saltströaren – oftast utan succé eftersom inget salt i världen kan rädda denna "smaklöshet".

Det som saknas är troligtvis umami. Jämte sött, salt, surt och beskt är det en av våra grundsmaker. Umami är dock, till skillnad från de andra grundsmakerna, inte helt lätt att definiera men kan beskrivas som

"På samma sätt indikerar sött smak kolhydrater medan umami indikerar protein".

fyllig, rund, mustig och "lång". Asiatisk mat, i synnerhet japansk, är ofta umamität – ett paradexempel är misosoppa. Andra umamihöjdare är svamp (särskilt torkad sådan), kombualg och selleri, liksom lagrad ost och

parmaskinka. Lagrade eller fermenterade livsmedel har ofta en högre dos umami än i sitt färska skick och sammanfaller också därmed med det stadium då livsmedlen i regel når sin näringsmässiga toppnivå. Misopasta, som görs av jasta sojaböner, sägs exempelvis vara något av det nyttigaste man kan få i sig.

Smaksinnet har alltid spelat en viktig roll för vår överlevnad. Lite förenklat kan man säga att surt och beskt varnar för sådant som kan vara dåligt att få i sig, läs: ruttet kött och giftiga växter. På samma sätt indikerar sött smak kolhydrater medan umami indikerar protein. Vår fäbless för de två sistnämnda smakupplevelserna beror alltså troligtvis på att de ofta har ett högt energiinnehåll och att vi därför är programmerade att uppskatta dem.

Den vetenskapliga upptäckten av umami har dryga hundra

år på nacken och det var inte helt oväntat en japan, kemisten Kikunae Ikeda, som hittade och namngav den. Det kemiska ämne som Ikeda hittade var egentligen glutaminsyra, som alltså ger upphov till umamismak.

FAKTA

Umami är smaken av glutaminsyra eller glutamat (som är saltformen) och har den positiva effekten att vi upplever mat som mer salt än vad den egentligen är, eftersom den förstärker andra smaker och skapar en fyllighet vilket i förlängningen leder till att vi kan nöja oss med mindre salt.

Umami frigörs när man kokar ur och koncentrerar livsmedel som har mycket naturlig glutamat.

Kemiskt framställda eller processade glutaminsyror i olika former (i engelskspråkiga länder ofta benämnda som MSG) är en flitigt förekommande smakförstärkare i färdigmat och buljongtärningar eftersom det är en enkel genväg till fyllig smak. Och saltformen, natriumglutamat, säljs ofta i asiatiska butiker och ställs ibland till och med ut i saltströare på borden på restauranger i Asien. Effekterna av ett högt intag av tillsatt glutamat är omtvistade, vissa menar att ett högt intag kan leda till reaktioner som huvudvärk, svettningar och tryck över bröstet – ett fenomen som har fått den smått fördomsfulla benämningen "Chinese restaurant syndrome". Det finns också vissa rön om att glutamat kan påskynda utvecklingen av demenssjukdomar men det är inte klarlagt och Livsmedelsverket har inte satt några rekommenderade gränsvärden gällande dagsintag.

Tillbaka till soppkoket och jakten på de äkta djupa smakerna – hur gör man då om man vill undvika buljongtärningar och smakförstärkare och i stället få till det på naturlig väg? Det finns inget enkelt sätt och det finns inga direkta genvägar – det måste helt enkelt få ta tid. Det menar matskribenten och kokboks författaren Lisa Förare Winbladh, som tillsammans med fysikern Malin Sandström har skrivit boken Smakmolekyler – kokbok för nyfikna, där de går till grunden med smakernas fysik.

- Det du är ute efter i den här typen av rätter är komplexitet. Genom att sakta, sakta fräsa lök, morot, selleri och annat som innehåller många umamiämnen, i minst en kvart, får du den där fina grundtonen av fyllighet. Selleri innehåller intressanta ämnen som kallas ftalider som puffar upp umamisensationen lite extra. Sen ska du gärna ha i aromatiska kryddor, något proteinrikt, fett och kolhydrater. För att riktigt umamispetsa tillsätter du hemliga vapen som kombu eller andra alger, misopasta, torkad svamp, soja eller torkade tomater.

Att "fuska" med buljongtärning är inget Lisa Förare Winblad har något principiellt emot, men hon menar att äkta smaker versus genvägarna kan jämföras med skillnaden mellan vanillinsocker (framställt på kemisk väg) och riktig vaniljstång.

- Om man inte har tid eller ork tycker jag att det är helt okej att slänga i en buljongtärning. Smakförstärkare är inte farliga, det är bara det att man missar så mycket om man tar motorvägen till den fylliga smaken. På småvägarna plockar man upp både spännande aromer och nyttigheter i form av vitaminer och mineraler.

Mustig smak = att kombinera rätt

Att ta "smakernas småvägar" för att få fram umami sker dock inte i en handvändning utan handlar om att bygga upp olika lager av smaker genom att använda flera ingredienser rika på umamiämnen, eftersom umami till skillnad från de andra grundsmakerna är av så kallad polyfonisk karaktär. Det innebär att den framträder bäst när ett antal smaker får samverka - alltså ett slags gastronomisk synergieffekt där ett plus ett blir tre. Lisa Förare Winblad exemplifierar med shiitakesvampen som kanske inte har så mycket umamieffekt i sig, men när den kombineras med andra umamirika livsmedel blir resultatet ett smakfyrverkeri.

- Om man vill förhöja smaken går det fint att låta en torkad hel shiitakesvamp puttra med i allt från tomatsåser till chiligrutor.

Torkad shiitakesvamp finns urbilligt i asiatiska affärer och en enda svamp ger smakskjuts åt

en gryta eller soppa till fyra personer. Den är ganska neutral i smaken och passar i det mesta. Även ljus misopasta kan i små mängder användas till mycket annat än asiatisk mat, till exempel en fransk löksoppa eller en indisk linsgryta.

Till umamiland finns visserligen inga genvägar men man behöver alltså inte heller hänga läpp om man inte hinner eller vill stå och göra långkok var och varannan kväll. Då kan man i stället lägga lite extra fokus på de livsmedel som genererar mycket umami, som kan vara guld värda att känna till för att "sätta smakerna", även när det kommer till snabb och enkel vardagsmat.

"På småvägarna plockar man upp både spännande aromer och nyttigheter i form av vitaminer och mineraler".

UMAMISTINNA LIVSMEDEL

- Alger, exempelvis kombu (kallas också kelp och finns i asiatiska mataffärer och hälsokostaffärer)
- Svamp, speciellt shiitake (utvecklar ännu mer smak vid torkning, säljs billigt i asiatiska mataffärer). Plocka annars gärna egen svamp när det är säsong för att sedan torka, mala och strö i såser och soppor.
- Oliver
- Soltorkade och solmogna tomater
- Misopasta
- Ketchup
- Soja
- Stjälkselleri och rotselleri
- Fermenterad vitlök (finns i väl-sorterade mataffärer)
- Fermenterade svarta bönor (finns i asiatiska matbutiker)
- Libbsticka (finns i torkat skick i hälsokostaffärer)

LISA FÖRARE WINBLADHS TIPS:

Det fantastiska örtsaltet *Herbamare* som innehåller bland annat libbsticka och selleri. Lite av detta i maten trollar fram de bästa sidorna hos en potatissallad eller en enkel linssoppa.





Asiatisk grönsaksfond.

KALL TOMATSÅS

3 dl

Denna enkla sötsyrliga kalla sås gör sig mycket bra som sällskap till bland annat grillade grönsaker.

2 dl passerade tomater
2 klyftor fermenterad vitlök
(eller 1 klyfta färsk)
½ rödlök
3 msk tomatpuré
½ dl vitt eller rött vin
½ dl olivolja
2 msk vinäger
1 tsk socker
örtsalt
svartpeppar
eventuellt lite hackad chili
1 färsk tomat eller några
cocktailtomater
Färska örter (mynta, persilja,
basilika, oregano eller timjan)

Kör alla ingredienser utom den färska tomaten och örterna i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Hacka tomaten och örterna för hand och blanda ner för lite mer textur och icke söndermixade blad. Låt gärna såsen stå och dra någon timme innan servering.

GRÖNSAKSFOND PÅ TVÅ SÄTT

Det fina med att koka fond är att man ju inte behöver stirra sig blind på något recept utan verkligen passa på att rensa kylan och slänga ner de halvvissna örtkvistar och småskrupna rotfrukter som råkar finnas till hands. Men eftersom exempelvis selleri, torkad svamp, fermenterade bönor och libbsticka är bra umamibärare kan det vara strategiskt att låta någon av dem ingå i koket.

ÖRTIG GRÖNSAKSFOND

En somrig, franskinspirerad buljong som funkar perfekt som bas i en grönsakssoppa med spröda primörer. Annars kan man med fördel reducera fonden till mer koncentrerad form och frysa in i iskubsformar för att sedan kunna slänga ner i grytor, soppor och såser.

en skvätt neutral olja
1 liten purjolök
1 gul lök
1 morot
1 liten palsternacka
en bit rotselleri (ca 250 g)
2 selleristjälkar
3 lagerblad
2 tsk torkad libbsticka (eller
ännu hellre färsk om du kan
komma över det)

5 vitpepparkorn
en stor kvist färsk timjan
2 dl vitt vin
2 liter vatten
1 msk salt
några nypor Herbamare örtsalt

Skala och skär alla rotfrukter i grova bitar. Svetta alla grönsaker och kryddor på låg värme i lite olja i en kastrull som rymmer minst två liter. De får absolut inte bli det minsta brända, men däremot får de gärna ligga och svettas länge i oljan, gärna i en halvtimme. Häll på vin och vatten och låt sjuda under lock i minst en timme, gärna i fler än så. Avsluta med att sila av.

ASIATISK GRÖNSAKSFOND

Det här är en modifierad version av föregående recept med lite olika asiatiska smaksättare. Buljongen passar bra som fundament i exempelvis "soppa på japanskt vis", då man med fördel kan avsluta med att röra ner lite misopasta. Eller varför inte som bas i en vegetarisk variant av den vietnamesiska nudelsoppan pho – med marinerad stekt tofu, böngroddar och massor av mynta, koriander och lime!

en skvätt neutral olja
1 liten purjolök
1 gul lök
1 morot
1 liten palsternacka
en bit rotselleri (ca 250 g)
2 selleristjälkar
2 klyftor vitlök (gärna fermenterad)
en bit skalad ingefära
1 tsk korianderfrön
2 stjärnaniskapslar
1 tsk fermenterade
svarta bönor
2 bitar kombualg
2 torkade shiitakesvampar
3 msk risvinäger
2 liter vatten
2 msk soja, gärna japansk
1 tsk salt

Skala och skär rotfrukterna i grova bitar och svetta dessa tillsammans med kryddorna, fermenterade svarta bönor, kombualg och shiitakesvampar på låg värme i lite olja i en stor kastrull. Häll på risvinäger (vitvinsvinäger funkar också bra) och vatten och låt sjuda under lock, gärna i fyra eller fem timmar, för att sedan sila av.



Franskinspirerad grönsaksfond.

*Prova detta
om du gillar
yoghurt...*



Nya Mild & Creamy är en god, krämig och sund variant till vanlig yoghurt! Eftersom den är gjord på nyttigheter från växtriket och är fulladdad med sojaprotein, är den helt fri från animaliska fetter. Mild & Creamy är naturligt laktosfri och är en bra källa till kalcium och vitaminerna B2, B12 och D. Finns i smakerna naturell, vanilj, blåbär och vår senaste smak jordgubb/rabarb.

Så njut av Alpro Mild & Creamy - god, mild och lättsmält!

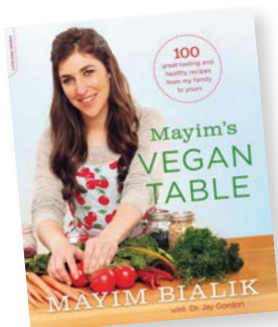
feed your curiosity  *enjoy plant power*



Grönkultur

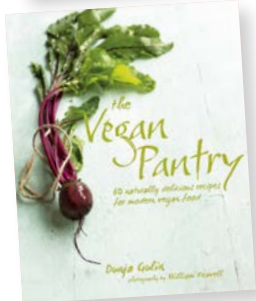
– Böcker och filmer med vegotema –

NYTT



MAYIM'S VEGAN TABLE

Mayim Bialik (eng.), ca 147 kr.
Skådespelerskan som slog igenom i Blossom och nu är aktuell i The Big Bang Theory är vegan sedan länge och har här samlat sina bästa recept för näringsrika familjemiddagar.



THE VEGAN PANTRY

Dunja Gulin (eng.), ca 164 kr.
En jättebra bok för nya veggisar, med fräsch mat som sträcker sig från frukostar till vardagsmat och även festligare rätter.



DET VILDA KÖKET

Rune Kalf-Hansen & Lisen Sundgren (Bonnier Fakta), ca 199 kr.
Lär dig om allt ätbart ute i naturen. Ogräs, blommor och annat grönt som man oftast bara går förbi. Inte så många vegorecept, men perfekt som uppslagsverk.

Här bjuder vi på ett recept ur boken!

FRITERADE MASKROS-BLOMMOR MED RABARBERKRÄM

4 portioner

Frisk och söt rabarberkräm är perfekt till de krispiga och lite beska maskrosorna.

2 dl vetemjöl
2 dl lätt- eller folköl
1 tsk bakpulver
1½ krm salt
½ liter solrosolja
20 maskrosblommor
hackvicker eller maskrosblomblad till garnering

Rabarberkräm

2 rabarberstjälkar, 250 g
1 bit färsk ingefära, 20 g
2½ dl vatten
1½ dl strösocker
2 tsk potatismjöl

Skär bort nedersta biten på rabarbern. Tärna rabarbern och ingefäran fint. Koka ihop vatten, socker och ingefära. Slå lagen över rabarbern. Låt svalna. Låt stå i kylan i minst 12 timmar. Ta upp rabarbern. Blanda lite av lagen med potatismjölet och koka upp resten. Häll i redningen

och koka upp under vispning. Dra från värmen när det börjar koka. Låt kallna. Blanda i rabarbern. Ställ kallt.

Vispa ihop mjöl, öl, bakpulver och salt till en smet i en skål. Låt stå i minst 10 minuter.

Värm oljan i en liten kastrull. Oljan är lagom varm om det fräser när du droppar i lite smet.

Doppa maskrosblommorna i smeten och lägg dem i oljan. Ta upp när de är gyllenbruna och låt rinna av på hushållspapper. Servera med krämen. Garnera med hackvicker och maskrosor.

ODÖDLIGA KLASSIKER

CANDLE 79 COOKBOOK

Joy Pierson (eng.), ca 178 kr.
Recept från den veganska fine dining-restaurangen i New York, som är en favorit hos kändisar som Paul McCartney och Alicia Silverstone. Boken innehåller lyxig mat när du vill imponera på släkt och vänner.

MEATLESS

Martha Stewart Living Magazine (eng.), ca 158 kr.
Till och med matoraket Martha Stewart har insett det fantastiska med vegomat. Enkla vegorätter för alla.

VEGAN DINER

Julie Hasson (eng.), ca 135 kr.
Veganska dinerfavoriter som våfflor, burgare, milkshakes, korvar, mackor...

TILL MATNÖRDEN



ARTISAN VEGAN CHEESE

Miyoko Mishimoto Schinner (eng.), ca 135 kr.
Gör egna veganska ostar! Matnörderi på hög nivå. Här finns en smältande god mozzarella alla borde testa.

FILM



NOAH (2014), FILM

Darren Aronofsky har hyllats världen över för att han vågade använda riktiga djur i filmen. Istället löste han det med animationer vilket vi såklart tycker är strålande. I filmen är Noah själv dessutom vegetarian!



FOOD, INC. & FORKS OVER KNIVES (DOKUMENTÄRER)

Banbrytande dokumentärer om köttindustrin, hälsa och miljö, som har inspirerat många att börja äta vego. Se dem!

PÅ GÅNG

GRÄSROTSFINANSIERAD PRESTIGEDOKUMENTÄR OM DJURRÄTTSAADVOKATEN STEVE WISE.

Två av världens högst ansedda dokumentärfilmare, flerfaldigt prisbelönta och Oscarsnominerade Chris Hegedus och D A Pennebaker, som ligger bakom tidigare filmer som The War Room och Startup.com har dragit igång ett nytt projekt: Unlocking the Cage.

Dokumentären kommer att följa advokaten Steve Wise som på ett banbrytande sätt attackerat det amerikanska rättssystemets svagheter när det kommer till djurrättsfrågor genom att argumentera för att schimpanser ska få rättigheter som juridiska personer. Projektet finansieras genom crowdfunding och bidrag kan ges genom kickstarter.com, sök på Unlocking the cage.



Friterade maskrosblommor med rabarberkräm.

MAKE OVER fänkål

Vi på VEGO älskar att överraska folks smaklökar och få in dem på nya tankebanor. Ibland har man fått för sig att man inte gillar en viss grönsak, men då kommer vi till undsättning med en klassisk make over – vegostyle! Den här gången visar vi gladiatoren Marcus Olausson att hans hatobjekt fänkål snabbt kan bli en ny älskling.

Foto & recept: Mattias Kristiansson

MARCUS HATAR FÄNKÅL!

NAMN: Marcus Olausson.

ÅLDER: 28 år.

FAMILJ: Dotter och flickvän.

GÖR: Är Herkules i TV4:s Gladiatorerna. Pluggar till läkare, jobbar som PT på Nordic Wellness och driver wellnesskassen.se.

ÄLSKAR: Sparris.

HATAR: Fänkål!

VARFÖR?: Hur kan någon gilla skiten?

FÄNKÅLSPESTO MED DILL

4 dl som räcker till 16 snittar

Den här peston passar inte bara utmärkt på små snittar utan är ett perfekt tillbehör till grillat. Eller varför inte blanda den med nykokt pasta och middagen är räddad.

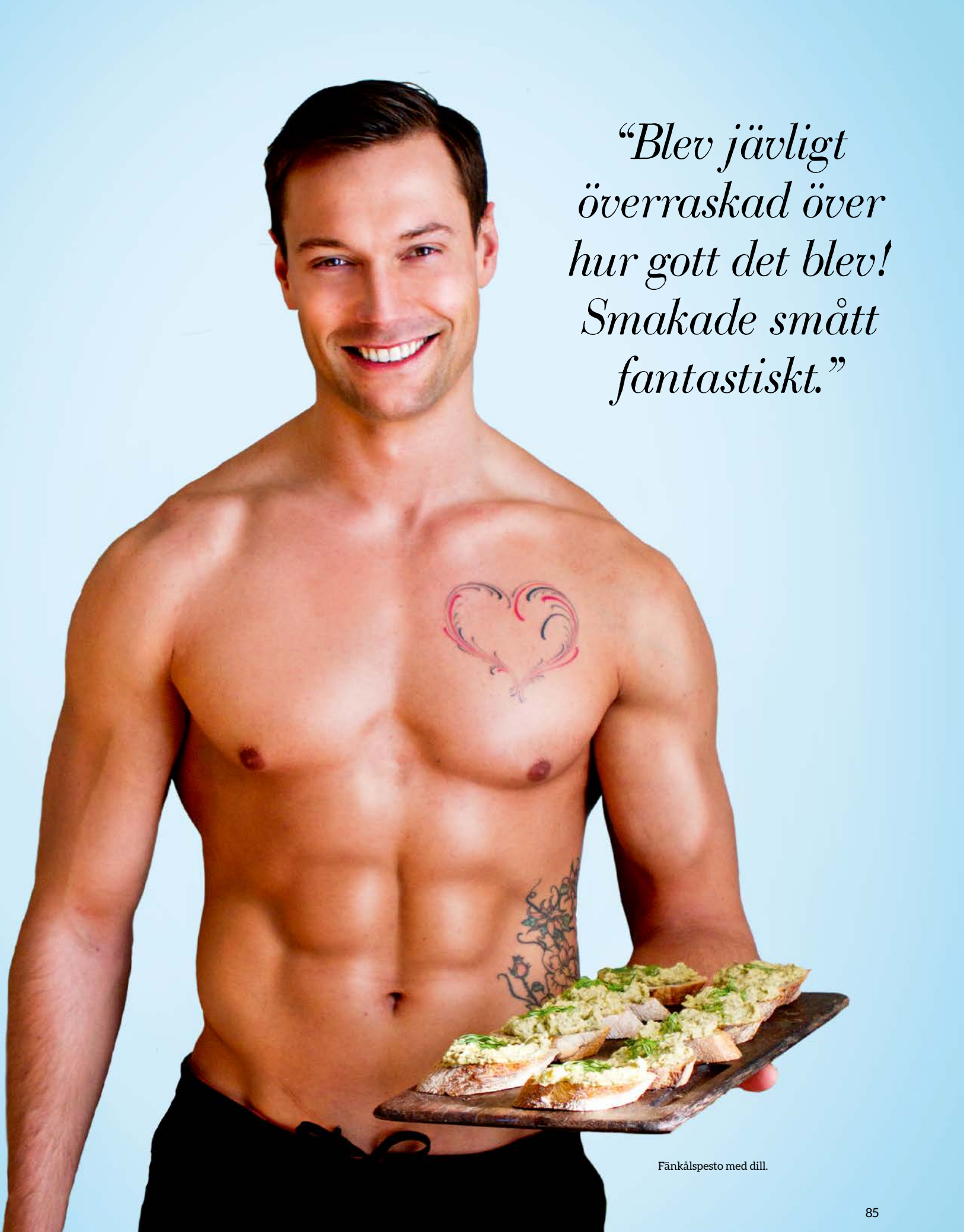
1 fänkålsstånd, ca 300 g
en nypa strösocker
salt
svartpeppar
1 burk kronärtskockshjärtan
1 vitlöksklyfta
1 dl finhackad dill
rivet skal och saften av ½ citron
½ dl olivolja

1 baguette

Dela fänkålsståndet i klyftor och skär bort den hårda roten. Skiva sedan fänkålen tunt. Stek den på medelhög värme tills den blir mjuk och får ordentligt med färg. Det tar ca 15 minuter. Strö över en nypa strösocker, salt och svartpeppar och låt fräsa på några minuter till. Häll över på en tallrik och låt svalna något. Mixa fänkålen med kronärtskockshjärtan. Riv ner vitlöksklyftan tillsammans med den finhackade dillen, citronskal och -saft samt olivolja. Mixa till en slät kräm.

Skiva baguetten och toppa med fänkålspeston. Ringla över lite extra olivolja och garnera med färsk dill.



A full-page photograph of a muscular man with short brown hair, smiling at the camera. He is shirtless, showing a heart-shaped tattoo on his left pectoral and a floral tattoo on his left ribcage. He is holding a wooden tray with several bruschetta topped with green pesto and cheese. The background is a solid light blue.

*“Blev jävligt
överraskad över
hur gott det blev!
Smakade smått
fantastiskt.”*

Fänkålspesto med dill.

Röror & tillbehör

Det är inte bara grillat som mår bra av trevliga röror och kondiment, all mat kan behöva en färgstark vän som sätter smak. Från kapris till tångkaviar och klassikern ajvar, här är VEGO:s stora tillbehörsguide.

Av: Kina Svantesson och Carl Houbaer



Namn	Tångkaviar	Kapris
Märke	Domstein.	Kung Markatta.
Pris	30 kr.	35 kr.
Ekologisk	Växer vilt.	Ja.
Kommentar	Ät som den är på avokadohalvor, som topping på utflyktsmackan eller varför inte blanda ihop en egen vegoskagen. Du kommer att kunna lura alla inbitna kaviarälskare!	Fräsch och god ekologisk kapris. Vad mer kan en begära? Perfekt för buffébordet!
Betyg	VVVV	VVVV

- VEGO TESTAR -



Namn	Ajvar relish	Hummus	Creamy Smooth - vitlök och örter
Märke	Druvan.	Maxos.	Tofutti.
Pris	23 kr.	20 kr.	45 kr.
Ekologisk	Nej.	Nej.	Nej.
Kommentar	Het paprikaröra med en tydlig sötma. Bra när du vill bryta av sommarens alla smaker.	Krämig hummus med en svag smak av nöt. En självklar klassiker på picknicken. Finns i flera olika smaker. Plus för att den säljs färsk och inte i tråkig konservburk.	Krämig mjukost som fungerar lika bra smält i en krämig pastasås och som pålägg på barnens mackor. Finns även i smakerna naturell och örter & gräslök.
Betyg	VVVV	VVVV	VVVV



Namn	Grön pesto*	Röd pesto med chili*	Svart tapenade*
Märke	Urtekram.	Itigo.	Itigo.
Pris	37 kr.	40 kr.	29 kr.
Ekologisk	Ja.	Ja.	Ja.
Kommentar	Grön pesto med en tydlig smak av basilika. Passar utmärkt i sommarens pastasallader.	Bästa röda peston på marknaden! Fräsch hetta och eftersmak av chili.	Lyxig röra av svarta oliver. Ett självklart tillbehör till grillningen.
Betyg	VVVV	VVVVV	VVVV

*De sorter vi valt här är självklart 100 % vego, men tänk på att både färdig pesto och tapenade kan innehålla animaliska ingredienser som sardeller och ost. Så väljer du en annan sort, ta en extra titt på ingredienslistan!



Bevara sommarens frukt och bär, gör din egen Marmelad

Recept: Siw Sjöström Foto: Mattias Kristiansson

MASKROS- OCH MOROTSMARMELAD

5 dl

Maskrosor finns det i överflöd, men vifta inte bort dem som tråkigt ogräs. Gör marmelad på dem istället!

2½ dl maskrosblommor
2 dl vatten
2½ dl syltsocker
rivet skal från ½ citron
½ dl riven morot

Dra av de gula blombladen på maskrosblommorna och lägg i en bunke. Koka upp vattnet och håll det över blombladen. Låt stå och dra i 30 minuter.

Sila ner vattnet i en kastrull och pressa ut så mycket vätska du bara kan ur blombladen. Rör ner syltsocker och koka upp. Låt sjuda i 10-15 minuter.

Ta kastrullen från plattan och rör ner rivet citrusskal och morot. Koka upp på nytt och skumma av väl. Håll upp marmeladen på varma burkar och förslut.



SOMMARMARMELAD

5 dl

Rabarber och jordgubbar är en oslagbar kombination. På sommaren måste du verkligen försöka få tag på färska frukter och bär, men under vinterhalvåret går det bra med frysta för de tillfällen du saknar sommaren lite extra.

2½ dl fläderblomssaft
2½ dl syltsocker
1½ dl tunt skivad rabarber

1½ dl skivade jordgubbar

Blanda fläderblomssaft och syltsocker i en kastrull och koka upp. Låt sjuda i 10 minuter. Rör ner skivade rabarber och jordgubbar och sjud i 5 minuter till. Skumma väl. Håll upp marmeladen på varma burkar och förslut.

Pst... använder du frysta rabarber och jordgubbar behöver marmeladen koka 5 minuter extra.



CITRUSMARMELAD

5 dl

En frisk citrusmarmelad kan vara precis det du behöver för att vakna till på morgonen. Testa att blanda ner ½ dl rivna morötter för extra färg och smak.

2 apelsiner
½ citron
½ lime
1 dl vatten
2½ dl syltsocker

Riv det yttersta skalet på samtliga citrusfrukter och lägg undan så längre. Skär bort det tjocka skalet som är kvar så att du bara ser fruktköttet. Skär ut "filéerna" ur frukterna men undvik de vita skiljeväggarna.

Blanda citrusfiléer, vatten och syltsocker i en kastrull och koka upp. Låt sjuda i 15-20 minuter. Skumma av väl. Mixa marmeladen med en stavmixer och blanda ner de rivna citrusskalen. Håll upp på varma glasburkar och förslut.



snabba Sommarfavoriter

Sommarmånaderna erbjuder ett hav av prisvärda grönsaker och frukter som bara väntar på att bli uppätta. Och visst vill vi frossa i grönt även när hängmattan lockar, därför kommer här några snabba favoriter att slänga ihop.

Recept: Sofia Dahlén & Mattias Kristiansson Foto: Mattias Kristiansson



Thailändsk sallad.

THAILÄNSK SALLAD

4 portioner

400 g vegokött, t.ex. Fry's Beef strips, sojastrimlor eller fast tofu
2 msk limesaft
2 msk rapsolja
1 msk farinsocker
2 tsk sesamolja
2 msk sojasås
2 cm ingefära
1 vitlöksklyfta
1 gurka
1 morot
1 rödlök
1 röd chili
3 dl riven sallad
koriander eller mynta
2 dl böngroddar, färska eller på burk
2 msk rostade sesamfrön

Lägg ner vegoköttet i en skål. Blanda limesaft, rapsolja, farinsocker, sesamolja och sojasås i en annan skål. Riv ner ingefäran och vitlöksklyftan. Blanda hälften av marinaden med köttet och låt stå i minst 30 minuter.

Strimla gurkan och moroten med en potatisskalare. Strimla rödlöken och chilin fint. Blanda gurka, morot, rödlök, chili, sallad, koriander eller mynta och böngroddar med resterande marinad. Fördela på ett stort fat.

Stek det marinerade vegoköttet i en stekpanna tills det har fått fint med färg. Fördela över salladen och strö över de rostade sesamfröna.



Gazpacho.

GAZPACHO

4 portioner

Gazpacho är en riktig sommarklassiker som tar ganska exakt två minuter att göra. Om du vill kan du krydda den med lite örtsalt eller några droppar tabasco för variation.

6 tomater
1 gurka
½ gul lök
1 röd paprika
1 vitlöksklyfta
1 msk limesaft
salt
svartpeppar

Skär tomaterna, gurkan, löken och paprikan i mindre bitar. Riv vitlöksklyftan. Mixa tillsammans med limesaften i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Krydda med salt och svartpeppar. Servera som den är eller tillsammans med ett gott bröd.

LJUMMEN LINSSALLAD MED UGNSBAKADE TOMATER OCH KRYDDIG PORTABELLO

4 port

Denna medelhavsdoftande sallad innehåller några moment, men alla delar kan kombineras fritt och även användas som tillbehör till i stort sett all sommarmat. Körsbärstomater är söta i sig men blir som godis om de bakas i ugn på det här sättet, och de marinerade svamparna kan med fördel läggas på grillen.

3 dl torkade gröna linser
2 grönsaksbuljongtärningar
4 portabellosvampar
1 zucchini

Marinad

1 msk olja
1 krm kanel
1 krm kardemumma
1 krm torkad koriander
1 krm spiskummin
1 krm cayennepeppar
1 nypa malen nejlika
1 krm riven muskot

Tomater

500 g körsbärstomater, gärna på kvist
2 msk olivolja
1 tsk grovsalt
½ msk strösocker

2 rosmarinkvistar
Myntayoghurt
2 dl yoghurt, tex sojayoghurt
1 knippe mynta
½ krm salt
saft från ½ citron

Marinad. Skiva zucchini på längden. Blanda ingredienserna till marinaden och lägg svamparna och zucchini i den. Låt stå i minst 30 minuter.

Tomater. Lägg tomaterna på ett bakplåtspapper på en plåt, om du köpt dem på kvist så låt dem sitta kvar på den. Strö över olja, salt, socker och hackad rosmarin (även stjälkarna). Ställ in i ugnen i 200 grader i ca 30 minuter, tills sockret smält och skalen fått färg. Ta ut och låt svalna lite.

Koka linserna enligt anvisningarna på paketet, men byt ut saltet mot buljongtärningar, var vaksam så de inte blir överkokta bara.

Stek svamparna, gärna i en grillpanna, tills de fått fin färg. Stek även zucchini i skivor. Hacka myntan och blanda med växyoghurten ihop med salt och citron. Lägg upp linser, tomat och zucchini på ett fat. Toppa med skivad portabello och yoghurtsås.



Ljummen linssallad med ugnsbakade tomater och kryddig portabello.



PASTAGRÄTÄNG MED HASSELNÖTSRÖRA

4 portioner

Pastagrätäng är ett härligt sommaralternativ till tung och tidskrävande lasagne. Hasselnötsröran kan även användas för sig som smörgåspålägg eller tillbehör till grillat och sallader, mixa i så fall hälften av nötterna i röran och rör ner den andra hälften grovhackad på slutet.

500 g pasta, t.ex. rigatoni, penne eller gnocci
1 stor aubergine
1 msk olja
2 selleristjälkar
3 dl grädde, tex havre- eller sojagrädde
2 msk ströbröd

Hasselnötsröra

1 dl hasselnötter
2 dl kokta eller konserverade kidneybönor

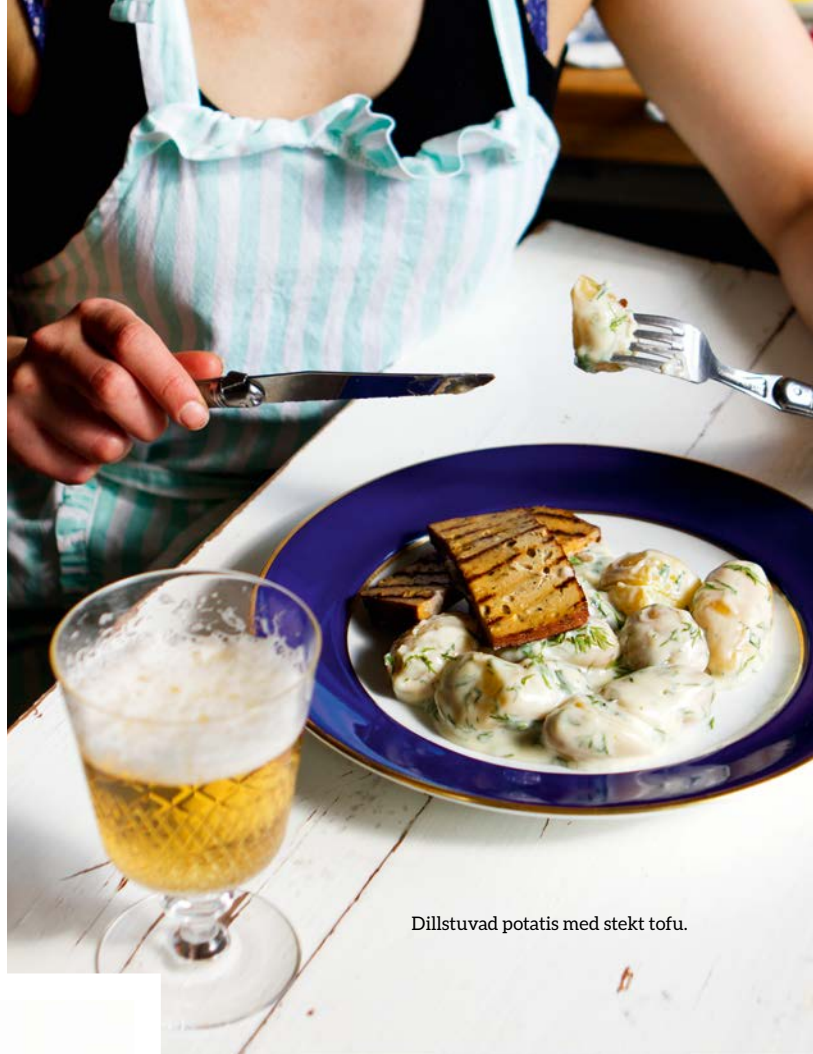
1 litet knippe blandade färsk örter (t.ex. timjan, persilja och basilika)
3 vitlöksklyftor
1 tsk salt
1 msk olja

Koka pastan al dente, hellre någon minut för kort än för länge. Tärna auberginen och grilla i en ugnsfast form i generöst med olja i 200 grader, 15 minuter.

Mixa hälften av hasselnötterna ihop med kidneybönor, örter och hackad vitlök. Salta. Blanda röran med pasta, aubergine och skivad selleri. Lägg i en form, håll över grädden, hacka resten av nötterna grovt och toppa med dem och lite ströbröd. Ställ in i ugnen, 225 grader i ca 20 minuter, tills det övre lagret pasta blivit knaprigt och fått fin färg. Ringla gärna lite god olivolja över innan servering.



Pastagrätäng med hasselnötsröra.



Dillstuvad potatis med stekt tofu.

DILLSTUVAD POTATIS MED STEKT TOFU

4 portioner

En klassiker som passar perfekt till en skiva rökt tofu eller vegokött. Går bra att göra på överbliven potatis från dagen innan, bara dela den lite och värm upp.

600 g potatis
3 dl mjölk, tex osötad sojamljök
2 msk mjöl
1 tsk salt
vitpeppar
1 dl hackad dill

400 g rökt eller marinerad tofu (eller 400g fast naturell tofu marinerad 30 min i 1 msk olja, 1 krm salt och 2 msk liquid smoke)

Tärna och koka potatisen. Vispa ihop mjölk och mjöl i en kastrull, låt koka upp under omrörning och sjud tills det tjocknat lite. Smaka av med salt och peppar och vänd till slut ner dillen och den varma potatisen.

Stek tofun i skivor och servera till.

GLUTENFRI BAKBIBEL!

Nu är den äntligen här! Karolina Tegelaars 350 sidor tjocka glutenfria bakkibel med över 150 revolutionerande recept utan gluten, mjölk och ägg. Här samsas allt från mjukt rostbröd och kanelbullar till små frasvåfflor, regnbågstårter, brownies och chocolate chip cookies. Boken går att beställa på bland annat www.kakboken.se.

Recept & foto: Karolina Tegelaar



Mörka chokladmuffins med ganache.

MÖRKA CHOKLAD-MUFFINS

12 st

Med det här receptet i amerikansk stil och massor av kaka får du mastiga, smakrika chokladmuffinsar som är underbara som de är eller med en topping. Fullkornsrismjöllet kan bytas mot en deciliter vardera av durrarmjöl och teffmjöl.

Mörka chokladmuffins

½ dl tapiokastärkelse
2 dl fullkornsrismjöl
2 dl strösocker
1 dl kakao
1 tsk bikarbonat
1 krm xantangummi
1 krm salt
1 dl olja
1 tsk vinäger
2½ dl kokhett vatten

Ganache

1½ dl grädde, t.ex. sojagrädde
½ dl ljus sirap
300 g mörk choklad
en nypa salt

Mörka chokladmuffins. Sätt ugnen på 175 grader. Stoppa ner 12 stycken muffinsformar i en muffinsplåt. Blanda tapiokastärkelse, fullkornsrismjöl, strösocker, kakao, bikarbonat, xantangummi och salt i en bunke.

Häll ner olja, vinäger och det heta vattnet. Vispa smeten slät och fyll muffinsformarna till ¾. Grädda i mitten av ugnen i 22–28 minuter, testa med en provsticka.

Ta ut muffinsarna ur muffinsplåten och låt dem svalna på ett bakgaller.

Ganache. Koka upp grädde och sirap i en kastrull. Ta kastrullen från plattan och bryt ner chokladen. Låt den smälta och rör sedan ner en nypa salt. Häll över i en skål och låt svalna i rumstemperatur tills den har fått en bra bredbar konsistens.

Spritsa eller bred ganachen på chokladmuffinsarna.

JORDNÖTSCOOKIES

ca 20 st

De här jordnötskakorna är egentligen chocolate chip cookies, fast med jordnötssmak. De blir mjuka i mitten och knapriga i kanten. Baka dem naturella eller med choklad i eller ringlad ovanpå kakorna. Använd helst ekologiskt jordnötssmör som bara innehåller jordnötter.

1 dl strösocker
100 g mjölkfritt smör, rumstempererat
½ dl vit sirap
½ dl jordnötssmör
½ dl fullkornsrismjöl
1 dl vitt rismjöl
1 dl tapiokastärkelse
1 krm xantangummi
½ tsk bikarbonat
1 dl chokladdroppar eller hackad choklad

Sätt ugnen på 175 grader.

Vispa strösocker, smör, sirap och jordnötssmör luftigt.

Blanda ihop fullkornsrismjöl, vitt rismjöl, tapiokastärkelse, xantangummi och bikarbonat. Rör ner i jordnötssmeten.

Tillsätt chokladdroppar eller hackad choklad. Forma bollar och lägg på bakplåtspappersklädda plåtar. Grädda i 11–14 minuter mitt i ugnen. Kakorna är absolut godast nybakade.

SMULPAJ

Om amerikanarna har härlig täckt äppelpaj som sin nationalpaj så har vi svenskar en smulpaj med frukt eller skivad rabarber. Här kommer två versioner, en traditionell smulpaj och en med havredeg.

Smuldeg

1 dl durrarmjöl
2 dl vitt rismjöl
¼ dl strösocker
100 g mjölkfritt smör
1 msk sirap

Havredeg

1 dl rena havregryn
2 dl vitt rismjöl
¼ dl strösocker
100 g mjölkfritt smör
1 msk sirap

Fyllning

400 g frukt eller bär
2 msk potatismjöl
4 msk strösocker

Smuldeg. Sätt ugnen på 200 grader. Blanda durrarmjöl, vitt rismjöl och strösocker i en bunke. Tärna smöret och nyp ihop med mjölblandningen och sirap.

Lägg frukten i en pajform. Blanda potatismjöl och strösocker med bären. Toppa med smulorna. Tänk på att inte göra för stora klumpar eftersom de då blir ogräddade.

Grädda i mitten av ugnen i 20–25 minuter. Servera pagen nygräddad med vaniljsås eller vaniljglass.

Havresmulpaj. Sätt ugnen på 200 grader. Blanda havregryn, vitt rismjöl och strösocker i en bunke. Tärna smöret och nyp ihop med mjölblandningen och sirap.

Lägg frukten i en pajform. Blanda 2 matskedar potatismjöl och 4 matskedar strösocker med bären. Toppa med smulorna. Tänk på att inte göra för stora klumpar eftersom de då blir ogräddade.

Grädda i mitten av ugnen i 20–25 minuter. Servera pagen med vaniljsås eller vaniljglass.



Jordnötscookies.



Smulpaaj

ute 22 juli

NÄSTA NUMMER

Sensommarfest

– Svala recept för ljumma augustinätter

Svensk Kombucha

Vi besöker Sveriges enda kombuchafabrik

Förälska dig i libanesiskt

Intervju:

Janesh Vaidya

Om helande mat

Berlinguide

Följ oss på Instagram: @vegomagasinet

Följ oss på Facebook: @VEGO



Matlagningskurs VEGO!

Anmäl dig till en helvegetarisk matlagningskurs! VEGO:s chefredaktör Mattias Kristiansson guidar dig genom grunderna i vegetarisk matlagning och bakning. Oavsett om du är helt ny på det här med vego, känner att du behöver vässa dina kunskaper eller vill umgås med andra vegoälskare, varmt välkommen!

Under sommaren kommer det att hållas flera kurstillfällen med olika inriktning, mer info hittar du på www.vegomagasinet.se.



Prenumerera!

6 nr **298:-**
Gå in på
www.vegomagasinet.se

och köp ditt lösnummer, 59:-
prenumeration 3 nummer, 149:-
prenumeration 6 nummer, 298:-



POSTA KUPONGEN ELLER BESTÄLL DIN PRENUMERATION PÅ WWW.VEGOMAGASINET.SE.

För att läsa köpvillkoren, gå in på www.vegomagasinet.nordicshops.com/kopvillkor

SVARSPOST

☐ **JA TACK**, jag vill prenumerera på 3 nummer av VEGO för endast 149:-

☐ **JA TACK**, jag vill prenumerera på 6 nummer av VEGO för endast 298:-

FÖRNAMN:

EFTERNAMN:

ADRESS:

POSTNR:

ORT:

E-POST: (ej obligatorisk)

Frankeras ej.
Mottagaren
betalar portot.

VEGO

SVARSPOST

20645296

110 27 Stockholm

Recept

VEGOKÖTT

- 32 Tzaybiffar med hasselbackspotatis
- 36 Fooled pork
- 37 Egenstoppad seitankorv
- 45 Passionsspett
- 46 Grillad korv med picklad vitkål
- 63 Yvones marinerade vegokött
- 70 Tzaysallad med jordgubbsdressing
- 70 Vegoköttgryta med vinbär och äpple
- 90 Thailändsk sallad

BÖNOR & LINSER

- 15 Rotsakspaket med belugalinser
- 18 Mexikanska bönburgare
- 21 Bönsallad med limeyoghurt och nachos
- 32 Indisk kikärtsgryta med sötpotatis
- 33 Pastagryta med bönor och curry
- 42 Edamamebönor med örtdressing
- 42 Grillade tortillas med jordnötsröra
- 57 Quinoabollar med chipotlehet bönröra
- 69 Gröna ärtbiffar med jordgubbssalsa
- 91 Ljummen linssallad med portabello

SOPPOR & SALLADER

- 18 Asiatisk vattenmelonsallad
- 19 Grillade primörer med apelsindressing
- 45 Potatissallad
- 58 Broccolisoppa
- 64 Somrigaste potatissalladen
- 69 Rostad potatissallad med jordgubbar
- 80 Örtig grönsaksfond
- 80 Asiatisk grönsaksfond
- 91 Gazpacho

NÖTTER

- 10 Nötfärs med mynta
- 92 Pastagratäng med hasselnötsröra

GRÖNSAKER & ROTFRUKTER

- 13 Sötsur kålwok med rabarber
- 22 Risotto med fänkål och saltorkade tomater
- 22 Pasta och örtig tomatsås
- 33 Snabba spenatpastan
- 42 Kokospanerade majscolvar
- 63 Rårakor med pepparrotstopping
- 92 Dillstuvad potatis med stekt tofu

TOFU

- 19 Kryddiga tofuspett med sval gurksallad
- 21 Scrambled tofu på surdegbröd
- 23 Nudelsoppa
- 40 Klassisk smörgåstårta
- 46 Ölmarinerade tofubelloburgare
- 58 Sesampanerad tofu med jordnötsnudlar
- 63 Auberginesill med senap
- 63 Inlagd tofusill

SMÅRÄTTER & TILLBEHÖR

- 8 Grillad aubergine med vit tahini
- 9 Minifikonpizzor med pesto
- 27 Bananchips
- 45 Vitlökschampinjoner
- 64 Smördegspaket med valnötskräm och päron

RÖROR OCH SÅSER

- 45 Kall tomatsås med harissa
- 74 Solig zucchinihutney
- 80 Kall tomatsås
- 84 Fänkålspesto med dill

DRYCK

- 14 Frukostshot
- 14 Grön juice
- 27 Dragonfruit syrup
- 27 Pink lemonade
- 27 Rödvinbärslemonad
- 57 Hampasmothie

BRÖD OCH SÖTSAKER

- 7 Nationaldagsbakelse
- 47 Grillade fruktspett med chilikaramellsås
- 57 Svarta bönbrownies
- 64 Jordgubbstårta med lemon curd
- 70 Amerikanska pannkakor med hallonsmör
- 72 Basilikaglass
- 73 Vaniljglass
- 73 Chokladglass
- 73 Rabarberglass
- 82 Friterade maskrosblommor med rabarberkräm
- 89 Maskros- och morotsmarmelad
- 89 Sommarmarmelad
- 89 Citrusmarmelad
- 94 Mörka chokladmuffins
- 94 Jordnötscookies
- 94 Smulpaj

Ersättningsguide

Att käka vego handlar inte om att utesluta något, allt går att ersätta! Är man ny i vegovärlden är det inte så lätt att ha koll på alla fantastiska produkter som finns där ute. Här har vi gjort en ersättningsguide som en hjälpande hand på din gröna väg.

MJÖLK OCH GRÄDDE

Dricka och bakning

Mandelmjölk
Hasselnötsmjölk
Sötad och osötad sojamjolk
Havremjolk

Matlagning

Osötad sojamjolk
Havremjolk
Kokosmjolk
Mandelmjolk

Matlagningsgrädde

Sojagrädde
Havregrädde
Mandelgrädde
Kokosgrädde

Vispgrädde

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

Yoghurt

Soyayoghurt
Havreyoghurt

SMÖR

Matlagning & bakning

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

Bordsmargarin

Mjölkfritt bordsmargarin finns från bland annat Carlshamn och Flora*.

OST

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

I matlagning passar ostar som Cheezly, Vegusto och Rizella.

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

KÖTT

Köttfärs

Sojafärs hittar du i frysdisker från bl.a. Anamma och Hälsans Kök. Det finns även torkad sojafärs i välsorterade matbutiker, eller att beställa på nätet (vegshop.se, veganlife.se).

Köttbullar

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

Korv

Det finns flera olika vegokorvar, både i kyl- och frysdisker. Från barnvänliga varianter som bl.a. Astrid & aporna, Fry's och Taifun, till starkare korvar från varierande märken.

ÄGG

Tofu

Finns både fast och mjuk. Båda passar bra att mixa ner i istället för ägg i matpajer. Mjuk tofu lämpar sig bra för efterrätter.

No Egg

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

Annat kött

Fry's Beef-style strips
Fry's Chicken-style strips
Torkade sojastrimlor, fléer, grytbitar.
"Istället för kyckling", frysdisker.
Tzay, frysdisker.
Anammass sortiment.
Vegetarisk kebab och gyros
Tempeh, fermenterade sojaböner.
Fast tofu, finns även rökt och marinerad.

ÖVRIGT

Smördeg

Fryst smördeg brukar vara ägg- och mjölkfri.

Pasta

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

Böner och ärtor

VEGOKOLL.SE

För full koll på vilka produkter som är vego, fler förslag på ersättningar, näringslära och mycket mer, gå in på Djurens Rätts vegolista - vegokoll.se.



* Innehåller animaliskt D-vitamin.



Anammas vegetariska mat är nu fri från ägg och går utmärkt att grilla. Den produceras i Sverige – med vindkraft! Du hittar den i frysdisker i de flesta butiker. Läs mer på www.anamma.eu

eller hälsa på oss på facebook.com/anamma.eu