SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA VEGETARISKA MATTIDNING

VEGO

Vi dansade en
Midsommar
Maten till sommarens godaste fest

GRILLA GRÖNT!
Spett, burgare, grönsaker och desserter

77 recept

SOMMAR-SMAKER HEJ HEJ
Soldränkt mat i säsong

ALGERNA ÄR FRAMTIDEN
Sveriges första algfarm

Lars Frölander
tog OS-guld på vegomat

INTERPRESS 2881-03
7 388288 105901
RETURVECKA v 31

JUNI–JULI NR 3 2015 **PRIS 59:–** (inkl. moms)
FINLAND 7,90 EUR NORGE 69 NOK

ENKEL VECKOMENY • MAT FÖR HELA FAMILJEN • LÄR DIG GÖRA SEITAN • KOST & HÄLSA • MAT FÖR LATA DAGAR


UPPTÄCK
EN NY SMAKRIK
VÄRLD
Hälsans Kök
SINCE 1969
VEGANSKA
ÄNTLIGEN!
Har du smakat våra
veganska nyheter?
Hälsans Kök
LINSBIFFAR
Hälsans Kök
COUSCOUS
BIFFAR
GÅ TILL VEGGY365.COM

Innehåll













12 Sommarsmaker hej hej **18** Sally Voltaire – med kärlek för det gröna
31 Grilla med VEGO **39** Vegoskolan – seitan **42** OS-guld på vegomat
60 Vi dansade en Midsommar **84** En helg i vegovänliga Malmö
88 Algerna är framtiden

Dessutom

4 Ledare **5** VEGO svarar **6** VEGO tipsar **7** Vi kan inte sluta… **10** Zum zum zum lilla sommarbi **17** Just nu gillar vi **22** Enkel och snabb veckomeny **25** Vi frossar i glass **27** Alla är värda lata dagar **37** Eld och lågor **43** Mat för hela familjen **50** VEGO bjuder seniorer på vego **54** Vinn på minskat matsvinn **56** Make over – stjälkselleri **59** Vispad grädde till folket **66** En vegansk matbibel **70** Kost och hälsa med David Stenholtz **72** Sa du glutenfritt? **75** Vår kostexpert om fett **76** Billiga veckan **81** Sätt dig ner vid ett dukat bord **92** Magnifika mackor **96** Receptregister **97** I nästa nummer **98** Ersättningsguide

Äntligen vego-mat på tv!!!

Våra gröna böner har verkligen blivit besvarade. Efter en fantastiskt effektiv kampanj i sociala medier vek sig till sist SVT och har nu gått ut med att de kommer att sända ett vegetariskt matlagningsprogram med start vid årsskiftet. Ett vegetariskt matlagningsprogram!? Det här är såklart ett enormt genombrott efter år då det gröna i maten har bestått av två korslagda gräslöksstrån. Och alla har självklart en bild av hur det absolut mest kompletta vegoprogrammet ska se ut. Därför väntar vi med spänning på hur det faktiskt kommer att utformas, vad det kommer att bjudas på för mat och vem som kommer att bjuda på maten. Risken är ju att det blir någon mossig tv-kock som langar fram gratinerad getost, filodegspaket med fetaost, parmesan med parmesan och lite parmesan på det, päron och grönmögelost... ja, ni vet all den där tråkiga lakto-ovo-vegetariska maten som vi har tröttats ut med under årtionden.

När det gäller maten ser jag gärna att det blir väldigt okomplicerad, avdramatiserande och rolig mat. För vegomat ska inte vara krånglig. Jag hoppar gärna över en massa tråkig näringslära och lämnar hellre plats för sprakande inspiration och möjligtvis lite grön nördig matfakta. Och helvegetariskt såklart, varför inte?

Men vi nöjer oss väl inte med det här? De andra kanalerna måste ju också haka på. Jag ser gärna att TV4 vässar morötterna och sätter sig och klottrar på ett ännu tokigare vegoprogram. Och alla produktionsbolag runt om i landet, hoppa på det gröna tåget nu. ”Hela Sveriges vego-mästerkock”, hur kul låter inte det? Med hungriga vegokockar som får bredda repertoaren hos svenska folket till mer än falafel och hummus. Eller ”Morberg – bland grönkål och havregrädde”. Morberg går loss i grönsakslandet och visar att husmanskost, visst går det att göra vego. Självklart med samma brutala nonchalans som han är känd för. Eller se Leila Lindholm toppa sin franska mandeltart med vispad sojagrädde eller vispa upp bönmaräng till sin citronmarängpaj. Herregud, det här kan bara sluta bra. Så håll i hatten, vi har bara sett toppen av kålroten.

Se Leila Lindholm toppa sin franska mandeltart med vispad sojagrädde.



VEGO GLÄNSER IKAPP MED GULDRÅTTAN!

Vi på VEGO är strålande glada över att vara nominerade till Djurens Rätts finfina pris Guldråttan. Priset delas ut till den eller de som under året gjort en exceptionell insats för djuren. Tack!.



Prenumerera

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

Kundtjänst och prenumerationer
Telefon: 08-799 62 01
Mail: vego@pressdata.se

Övriga frågor, kontakta redaktionen
redaktionen@vegomagasinet.se

Chefredaktör & ansvarig utgivare
Mattias Kristiansson, 0768 55 99 77
mattias@vegomagasinet.se

Grafisk form
Malou Holm

Korrektur
Camilla Dunér

Adress
Oxenstiernsgatan 33
115 27 Stockholm

Annonsera
annons@vegomagasinet.se

Förlag Vegoriket AB
Tryck PunaMusta
Org nr 556989-1830
ISSN 2001-7537

VEGO – i samarbete med:

anamma SVENSK VEGO Hälsans Kök SINCE 1980

Vego svarar!

Om du har frågor så var inte blyg, vi svarar mer än gärna. Klaga eller hylla? Kör på! Vi älskar när du engagerar dig så mejla gärna till **redaktionen@vego-magasinet.se** eller kontakta oss på vår Facebooksida så svarar vi.

Läsa VEGO digitalt

Halloj, hur går det med den efterlängtade appen? Jag väntar otåligt! / *Lisa*

Svar: Den är uppe nu! Finns att ladda ner till både din smartphone, platta och dator så att du kan läsa VEGO digitalt var du än är. Sök på ”vego” så hittar du.



Räkna kalorier?

Jag tycker det skulle vara intressant om ni kunde skriva ut antal kalorier i varje recept. /*Johannes*

Svar: Tack för tipset! Vi undviker gärna att räkna kalorier. Vårt fokus är på god, tillfredsställande vegomat som i grunden är hälsosam. Vi räknar inte kalorier eftersom det tar fokus från den goda maten och flirtar med tråkiga dieter, vilket vi inte gillar. Hoppas att du förstår.

Snabba frukostar tack!

Först och främst vill jag säga tack och underbart bra jobbat med de härliga recept som ni har gjort! Jag har ett önskemål, finns det möjlighet att ni skriver om frukostalternativ utöver gröt, jag är inget fan av gröt. Det vore härligt att ha olika alternativ som är rätt så snabba att göra tidigt på morgonen för folk som har bråttom till jobbet. /*Ellie*

Svar: Självklart Ellie, vi förstår precis vad du menar. Även om vi älskar gröt ;). Vi börjar klura på snabba frukostfavoriter på direkten så håll utkik i kommande nummer!

Salt fakta

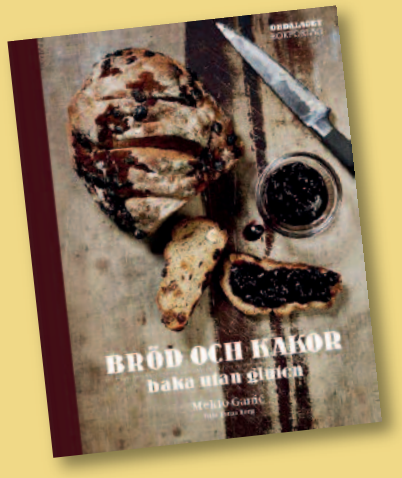
I förra numret smakade vi olika saltsorter och vår kostexpert Pernilla Berg vill påpeka att det är viktigt att välja ett salt som är joderat. Speciellt om du är vegan. Så det så!

GF Vi har nu börjat märka ut vilka recept som är **glutenfria** eller enkelt går att göra glutenfria. Leta bara efter den här symbolen!

FÖLJ OSS!

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

PRENUMERATIONS-HANTERINGEN av VEGO sköts från och med januari 2015 av PressData. Om du har frågor om din prenumeration, kontakta dem via vego@pressdata.se eller ring 08-799 62 01.



Baka glutenfritt med Mekto

Oops... I förra numret av VEGO glömde vi helt att skriva ut skaparen av de gluten-fria recepten på sida 74–76. Recepten kommer från Mekto Ganics bok ***Bröd och kakor – baka utan gluten*** (Ordalaget). Boken är en glutenfri skatt med allt från frukostlyx och grova limpor till söta kakor, tor-tillas och tårtor. Blandat lakto-ovo-recept och helvegetariskt. Vi tog och ställde några frågor till Mekto Ganic.

Vad är det bästa med att baka glutenfritt? Ofta talas det om att den glutenfria kosten är fattig på fibrer och vitaminer vilket stämmer om du bara äter de färdigprodukter som finns på marknaden idag. Om du blandar i lite bär, frukt, grönsaker, nötter, baljväxter och fröer i dina vardagliga recept får du näringsmässigt och fibermässigt i dig det du behöver för att må bra. Du sänker även GI-värdet genom att tillsätta olika fibrer. Och det allra bästa är att baka saftiga surdegsbröd med tuggmotstånd som jag vet att vi mår bättre av att äta och som håller sig färska i flera dagar!

Vilken är din favoritingrediens i glutenfri bakning? Det måste vara bovete i alla dess former, rårismjöl, quinoamjöl, frön, nötter, flingor och fiberhusk.

Vad har du annars på gång just nu? Just nu utvecklar jag mycket recept till ett företag, håller kurser och har signeringar. Jag jobbar mycket ut mot skolor och förskolor ideellt och försöker komma ut och prata om celiaki, födoämnesallergier, näring och födoämneshantering. Jag har tre nya bokprojekt på gång som jag är i full färd med att sammanställa samtidigt som jag älskar mitt arbete som bibliotekarie där jag har förmånen att arbeta med ungdomar och olika läsprojekt!

VEGO Tipsar!



Mums för möglig mat

Pia Qvarnström har kommit på den geniala idén att sälja ”möglig” mat, så som egengjord tempeh i den sprillans nya food trucken Mögel. Det kommer även att säljas goa grejer som syrade grönsaker och nötyoghurt. Bilen rullar runt i Stockholm, håll utkik på deras Facebook-sida!



Livet på en pinne

Hemglassbilen har fått in en garanterad favorit till sommaren – Oatlys pinnglass med smak av jordgubb. 5 st för 50 kr, bara att slänga in i frysen och ta fram när du behöver svalka dig.



Chips med twist

Semper har en rad glutenfria produkter och lagom till att kvällarna börjar bli längre har de lanserat två olika sorters chips: Hummuschips med chili och citron samt linschips med smak av dill. Vi kan intyga att de smakar super.



Bönmaräng?

Har ni också hört ljudet av ettriga vispar i sociala medier? Det är ljudet av bönmaränger. Fenomenet har slagit ned som tidernas upptäckt och har gjort det möjligt att vispa maränger, baka pavlovor och bränna citronmarängpajer helt utan ägg. Istället använder man sig av bönspad. Låter det galet? I nästa nummer har vi en hel hög med mumsiga recept!



Oumph! sa det

Oumph! är inte bara namnet på en helt ny serie vegokött, utan är även väldigt likt det ljud du kommer att stöta fram efter att ha smakat på det. Så gott är det! Oumph! Säljs först och främst på City Gross och finns bl a som ”pure chunks”, ”pulled”, ”kebab” och ”grill”.



Uppgradera inför sommaren

Matt and Nat är ett kanadensiskt företag som designar ursnygga väskor och accessoarer, alltid i robust och hållbart veganskinn. De är nu aktuella med årets kollektion som du bara måste kolla in på www.mattandnat.com.

SVT

Vi kan inte upprepa det här tillräckligt många gånger: SVT ska börja sända ett vegetariskt matlagningsprogram! Vi är så spända på vem som kommer att leda det, vad det blir för mat och hur Sverige kommer att omfamna det.

VI KAN INTE
SLUTA KRYDDA MED

RÖKT PAPRIKAPULVER

När vi ändå betar av alla trender måste vi nämna rökta kryddor. Jepp, den rökiga smaken är it-grejen i år och hittas lättast i formerna rökt salt och rökt paprikapulver. Just rökt paprikapulver är given i sommarens marinader och såser, är en välsignelse för rostade rotfrukter och piggar upp vilken trött tomatsås som helst.

Patatas bravas

4 portioner

GF

Rostad potatis
1 kg fast potatis
1 dl olivolja
salt
svartpeppar

Rökig tomatsås
½ gul lök
2 vitlöksklyftor
1 röd paprika
2 msk tomatpuré
2 dl krossade tomater
2 tsk rökt paprikapulver
några droppar tabasco
salt
svartpeppar

Den här populära tapasrätten gör sig även bra som tillbehör till valfritt vegokött eller något annat du slänger på grillen.

Rostad potatis
Skala potatisen och skär i mindre bitar. Hetta upp olivoljan i en stekpanna och låt sedan potatisen få steka med på strax under medelhög värme. Låt det ta tid innan potatisen får färg, den ska nämligen bli mjuk på insidan och härligt krispig på utsidan. När potatisen är klar smakar du av med salt och peppar.

Rökig tomatsås
Hacka gul lök, vitlöksklyftor och röd paprika fint. Stek i lite olivolja tills allt får färg och mjuknar något. Rör ner tomatpuré, krossade tomater, rökt paprikapulver, några droppar tabasco, salt och peppar. Låt bubbla på i några minuter.

Antingen ställer du fram potatisen och tomatsåsen var för sig, eller så blandar du ihop allt och låter gästerna hugga in.



ACAI

Acai är en annan trend som har gått bananas på andra sidan Atlanten och sprids som en löpeld i forum och på bloggar. Superbäret växer på höga palmer i Amazonas och smakar lite som blåbär, med en hint av choklad. Acai är fullproppad med vitaminer, mineraler och antioxidanter. Den har använts av Amazonas urbefolkning sedan urminnes tider och har nu blivit tillgänglig för resten av världen, både i fryst form och som pulver. Det kostar en hel del, men sägs också vara den nyttigaste superfrukten på vår planet.

Acaibär hittar du i frysdisken och pulvret i hälsokostbutiker.



Acaismoothie GF

1 glas

Acai är verkligen perfekt i frukostsmoothien. Vill du ha det mer som en tjock kräm så använder du dig istället av en fryst banan och frysta blåbär.

1 banan • 2 dl mjölk, t ex kokos, soja, mandel eller rismjölk
1 dl blåbär • 1 msk acai-pulver

Släng ner allt i en blender eller matberedare och mixa till en slät smoothie.

Acaiskål GF

1 portion

Det här blir mer som en tjock kräm och den gör sig jättegott med kokosflagor och vännen gojibäret på toppen.

1 fryst banan
2 dl mjölk, t ex kokos, soja, mandel eller rismjölk
1 dl frysta acaibär, 100 g
½ dl frysta jordgubbar, 50 g
2 tsk agavesirap, kan uteslutas

Till servering
gojibär
färska bär
kokosflagor

Släng ner allt i en blender eller matberedare och mixa till en slät kräm. Toppa med gojibär, färska bär och kokosflagor.

VI KAN INTE
SLUTA PRATA OM

BLOMKÅLSSTEK

Matspanare förutspådde att blomkålssteken skulle ta över efter den bakade rotsellerin och bli 2015 års stora trend. Eftersom vi inte bara älskar blomkål utan tycker att idén med att servera den som en ”stek” är genialiskt, så måste vi självklart dela med oss av ett recept. Stekarna, som är tjocka skivor av blomkålshuvud, passar på grillen nu till sommaren och senare i år är de jättegoda med gräddiga såser och rostade tillbehör.

Blomkålsstek med dragonsås

4 portioner

GF

Blomkålsstek
1 blomkålshuvud • svartpeppar • salt

Dragonsås
2 dl yoghurt, t ex sojayoghurt
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
½ msk flytande grönsaksfond
1 msk dijonsenap • 1 msk torkad dragon
salt • svartpeppar

Mosade ärtor
500 g gröna ärtor, frysta går bra
1 påse babyspenat à 75 g
saften från ½ citron
salt • svartpeppar

Blomkålsstek Sätt ugnen på 200 grader. Ansa blomkålshuvudet och skär bort alla blad, samt den grövsta delen av roten.Skiva huvudet i två centimeter tjocka skivor hela vägen igenom. Stek blomkålsstekarna i lite olja i en het stekpanna. Salt och peppra. Ställ in stekarna i ugnen i 10 minuter eller tills de är mjuka.

Dragonsås Blanda ihop yoghurt, grädde, grönsaksfond, dijonsenap, torkad dragon, salt och svartpeppar i en kastrull. Koka upp och låt sjuda i några minuter.

Mosade ärtor Släng ner gröna ärtor, babyspenat, citronsaft, salt och svartpeppar i en matberedare. Mixa hastigt tills du får en grov puré.

Servera blomkålssteken med dragonsås och mosade ärtor. Du kan även lägga till rostade grönsaker eller kokt pasta.







Zum zum zum
lilla sommarbi...

Det har aldrig talats så mycket om bin tidigare. Den massdöd bland bin som startade för ett par år sedan är fortfarande inte riktigt stoppad. Om bina dör ut försvinner en stor del av jordens växtlighet, så hjälp ett bi och rädda världen!

TEXT **PIA HALL** ILLUSTRATIONER **MATTIAS KRISTIANSSON**



Plötsligt talar alla om bin. Företag köper in sig på bisamhällen och här och där i storstäder surrar det, som på Kulturhusets tak i Stockholm och på det stora kafferosteriet i Karlstad. Hundratusentals alerta nektarsamlare susar omkring och gör sitt, till synes oberörda av att de befinner sig mitt i stan.

Allt fler företag väljer bin som en del av sitt arbete med CSR, Corporate Social Responsibility (företags samhällsansvar), för att skydda detta fantastiska lilla djur som gör så enormt mycket för vår miljö, vår mat och vår växtlighet. Hipsters tigger till sig en bit land någonstans för att hålla sin egen bikupa och dokumentärer om denna arbetsamma insekt görs i vartenda land med självaktning. Varför denna plötsliga vurm för bin?

För ett par år sedan började det pratas om en global bidöd. Odlare runt om i världen, så även i Sverige, kunde inte göra annat än att se på när stora delar av hela bisamhällen plötsligt dog knall och fall. Varför massdöden uppstod har det diskuterats mycket om och kring. Forskare har varit oense, rapporter har skrivits, utredningar gjorts. Den troliga orsaken är dock inte bara en, utan en hel rad. Virus, sjukdomar, klimatförändringar och det moderna jordbruket som har lett till en minskad biologisk mångfald.

De flesta bin rör sig inte några längre sträckor, vilket betyder att allt de behöver ha måste finnas inom ett relativt litet område. Man brukar säga att en radie av 500 meter är vad ett normalt bi har som hemmaplan. Är det en vanlig åker är det ingen vidare buffé för ett bi. Ängarna minskar och i Sverige och många andra länder klipps växtligheten vid vägkanterna, binas livbojar, ner helt.

Men, kan man fråga sig, är det då en katastrof om antalet bin i världen minskar?

Jo, det är det faktiskt. Och det menar inte bara de som vurmar för honungsmackor, utan bina har en otroligt viktig roll för hela världens växtlighet och i förlängningen även för vår matförsörjning. Det bina gör är att hjälpa växtlighe-



ten att frodas genom pollinering; ett system för befruktning av växter. För att kunna föröka sig på könslig väg är de här växterna beroende av att hanliga könsceller kommer i kontakt med en honlig könscell. Pollen måste komma i kontakt med ett fröämne av samma art, en pollinering måste äga rum, och sedan kan fröbildning börja. Och det är just det som bina gör (och även en del andra insekter och fåglar, men bina är riktiga pollineringsgurus).

Färre bin är lika med mindre pollinering är lika med en minskad växtlighet. Går det inte att pollinera på annat sätt? Jo, i till exempel Kina håller man på och kämpar med det. I vissa provinser har bina försvunnit och man pollinerar för hand vilket är extremt tidskrävande.

Forskare i ämnet har kommit fram till att världens samlade pollinering (som utförs av bin och andra insekter och fåglar) är värd 1 900 miljarder kronor om året. 76 procent av det vi äter har kommit till tack vare pollineringsarbete. Men det är förstås inte bara det vi äter som ingår i pollineringsarbetet. Det är också växter som vi behöver för miljöns skull, för att till exempel rena vatten och binda mark.

Bina gör helt enkelt ett fantastiskt jobb och vi kan hjälpa dem att överleva och på det sättet även hjälpa hela vår värld. Plantera ängsblommor, bygg ett bihotell, sätt ut kryddväxter. Och! Något som är självklart för de flesta av oss: slå inte ihjäl dem! De kommer högst troligen inte att sticka dig, de är inte intresserade av dig som människa, inte heller din mat eller din dricka (har du någon surrandes kring ditt glas är det nog en geting). De vill bara ut och hjälpa naturen på traven!



BIN

I ett bisamhälle är det svårt att vara enstöring. Där samsas upp mot 90 000 bin om utrymmet. Alla har sin tydliga samhällsfunktion. Drottningen är förstås stjärnan. Hon lägger ca 3000 ägg per dag. Drottningens regeringstid varar i ett par, tre år. I samhället finns förstås också arbetsbin, det är de övriga honorna. De unga matar larver, håller rent, vaktar, packar pollen bland mycket annat. När de blir något äldre ger de sig ut och samlar nektar, pollen och vatten. Arbetsbina lever bara några veckor innan deras vingar inte längre orkar bära kropparna.

Och så finns drönarna, snubbarna. Deras uppgift är att para sig med drottningen. Det är dock tuffare än det låter eftersom parning innebär döden – könsorganet slits av vid parning varpå biet slängs ut.

HONUNG

En mycket vanlig punkt i olika vegoforum är frågan om honung. Är honung veganskt? För att reda ut det måste vi först ta reda på vad honung egentligen är. Bina samlar nektar från växter under sommaren. Nektarn omvandlas i binas magar till honung (eller till förstadiet av honung). Den utgör binas matförråd under vintern. Den som har bikupor för honungens skull tar honungen i slutet av sommaren och ersätter den med socker eller foder.

Den honung som tas från kupan slungas och bearbetas och blir till slut den gyllene massa som vi tänker på när vi hör ordet.

Honung innehåller ungefär 70 procent frukt- och druvsocker, 20 procent vatten och några procent rörsocker. De flesta veganer avstår från honung eftersom det är en produkt som kommer från djurriket (och som vi människor faktiskt tar från bina) och alltså inte kan räknas som vegansk. Honung kan lätt ersättas med exempelvis agavesirap eller vanlig sirap.



”Bina gör helt enkelt ett fantastiskt jobb och vi kan hjälpa dem att överleva och på det sättet även hjälpa hela vår värld.”

HJÄLP ETT BI (ELLER NÅGRA TUSEN)

Bara i Sverige finns uppemot 300 olika arter bin. Honungsbiet är det vi känner bäst förstås. Men alla bin hjälper till med växtligheten och alla bin har olika favoriter. Vill man hjälpa bin så ska man se till att det finns en massa olika sorters blommor helt enkelt. Eller träd. Eller buskar.

- Att plantera kryddväxter är ett enkelt sätt att hjälpa bina på (lavendel, mynta, basilika, timjan).
- Se till att gräsmattan innehåller vitklöver.
- Bygg ett bihotell och sätt upp utanför fönstret, på balkongen eller i trädgården (På Youtube finns det enkla instruktioner på byggen).
- Köp och använd bara ekoprodukter.

Sommarsmaker hej hej

Vi behöver inte ens motivera varför soldränkta dagar, svala dopp, spirande grönsaksland och krispiga primörer gör sommaren till en favorit i repris. Här är några rätter där vi har kramat ut det bästa ur säsongen.

RECEPT & FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**



Ajvarburgare med picklad paprika



Gratänger är inte bara värmande höstmat. Med pigga smaker som basilika och soltorkade tomater är det här en värmande vän även under sommaren.

Basilikagratäng



Bondbönsallad med kronärtskocksbiffar



Pan bagnat

Pan bagnat är ett smidigt och i första hand ruskigt gott picknick-bröd från södra Frankrike.

RECEPT

Bondbönsallad med kronärtskocksbiffar

4 portioner

GF Använd glutenfria brödsmulor

Bondbönor är söta, mjälla och jättegoda i sallader. De köps enklast i frysdisken och måste ploppas ur sina skal med hjälp av fingrarna, en kul lek som barn är proffs på. Till dem har vi vrålgoda kronärtskocksbiffar som du bara måste testa.

Bondbönsallad
1 zucchini, ca 300 g
400 g bondbönor
½ kruka färsk mynta
1 citron, saften
1 msk olivolja
salt
svartpeppar

Kronärtskocksbiffar
2 burkar kronärtskockshjärtan à 400 g
2 dl pankoströbröd
1 tsk dijonsenap
1 msk citronsaft
½ dl majsstärkelse
2 msk finhackad dill
salt
svartpeppar

Bondbönsallad
Hyvla zucchinin på längden med hjälp av en potatisskalare. Skala bondbönorna genom att nypa till dem med fingrarna så att de dansar ut av sig själva. Hacka myntan. Blanda zucchini, bondbönor, mynta, citronsaft, olivolja, salt och svartpeppar i en skål. Låt stå i 10 minuter innan servering.

Kronärtskocksbiffar
Häll av spadet från kronärtskockshjärtana och hacka fint. Du kan även köra dem snabbt i en matberedare. Häll ner i en skål. Blanda ner ströbröd, dijonsenap, citronsaft, majsstärkelse, dill, salt och svartpeppar. Forma till biffar och stek dem gyllenbruna i lite olja.

Servera kronärtskocksbiffarna med bondbönsalladen.

Trifle med citronmousse, hallon och ingefärskakor

4 portioner

GF Använd färdigköpta glutenfria kakor istället

Lyssna bara på orden: citronmousse, hallon och ingefärskakor. Och sen tänker du: "Vad gott det skulle vara att blanda allt." Well, det var precis vad vi gjorde och herregud vad gott det är. Ett måste i sommar!

Ingefärskakor, 25 st
100 g rumstempererat smör, t ex mjölkfritt
1 dl strösocker
2 msk ljus sirap
2½ dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
1 tsk vaniljsocker
1 tsk mald ingefära

Citronmousse
¾ dl gelésocker
1 citron, rivet skal och saft
1½ dl vispgrädde, se förslag på s. 59
1 tsk vaniljsocker

Dekoration
250 g färska hallon

Ingefärskakor
Sätt ugnen på 175 grader. Rör ihop smör, strösocker och sirap i en bunke. Blanda ihop vetemjöl, bakpulver, vaniljsocker och ingefära i en annan. Arbeta sedan ner mjölblandningen i smöret. Nyp ihop till en smidig deg och dela i tre delar. Rulla ut till långa rullar och lägg på en bakplåtspappersklädd plåt. Platta till och tryck sedan ett fint mönster med en gaffel. Grädda kakorna i 12-15 minuter. Ta ut och skär dem i snittar innan du låter dem svalna helt.

Citronmousse
Blanda gelésocker och citronsaft i en kastrull. Värm tills sockret smälter. Ta kastrullen från plattan och rör ner det rivna citronskalet. Vispa grädden fast och fluffig tillsammans med vaniljsockret. Vänd ner socker/citron-blandningen i grädden.

Krossa hälften av ingefärskakorna (resten får du äta upp senare eller frysa in). Varva ingefärskakor, citronmousse och färska hallon i vackra serveringsglas eller skålar. Servera!

Basilikagratäng

4 portioner

GF

Gratänger är inte bara värmande höstmat. Med pigga smaker som basilika och soltorkade tomater är det här en värmande vän även under sommaren.

Inte sugen på vegokött? Ersätt med kikärter eller valfria bönor.

ca 400 g valfritt vegokött, t ex sojabitar, vegobitar eller fast tofu
6 soltorkade tomater
1 kruka basilika
1 msk dijonsenap
2 vitlöksklyftor
2 dl naturell yoghurt, t ex sojayoghurt
2 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
½ msk flytande grönsaksbuljong
salt
svartpeppar
eventuellt 2 dl riven ost, t ex mjölkfri



Trifle med citronmousse, hallon och ingefärskakor

Lyssna bara på orden: citronmousse, hallon och ingefärskakor. Och sen tänker du: ”Vad gott det skulle vara att blanda allt.” Well, det var precis vad vi gjorde och herregud vad gott det är. Ett måste i sommar!

RECEPT

Sätt ugnen på 200 grader. Stek vegoköttet i lite olja tills det får fint med färg. Sprid ut i botten av en gratängform. Skär de soltorkade tomaterna i mindre bitar och hacka basilikan fint. Blanda ihop med dijonsenap, rivna vitlöksklyftor, yoghurt, grädde, grönsaksbuljong, salt och svartpeppar i en skål. Häll över vegoköttet. Toppa eventuellt med riven ost. Gratinera i 20 minuter tills allt får fint med färg. Servera gratängen tillsammans med pasta, råris, hirs, quinoa eller en god sallad.

Ajvarburgare med picklad paprika

4 portioner

GF Använd glutenfritt hamburgerbröd

Ajvar är en kryddig paprikaröra som vi inte klarar oss utan på sommaren. Passar strålande till grillat eller som smaksättning i marinader, såser, potatissallader, you name it. Här har vi smaksatt våra burgare med den.

Ajvarburgare
2 burkar svarta bönor à 400 g, ca 6 dl kokta
2½ dl kokt råris
2 msk majsstärkelse
1 dl ajvar
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1 tsk torkad koriander
2 tsk spiskummin
salt
svartpeppar

Picklad paprika
2 röda paprikor
2 gula paprikor
2 gula lökar
1 dl ättiksprit (12 %)
1½ dl strösocker
2 dl vatten

Till servering
4 hamburgerbröd
salladsblad

Ajvarburgare
Häll av spadet från bönorna och skölj i vatten. Mixa till en grynig puré i en matberedare. Du kan även mosa dem med hjälp av en gaffel. Häll ner i en skål. Blanda ner kokt råris, majsstärkelse och ajvar. Hacka den gula löken och vitlöksklyftan fint och vänd ner tillsammans med koriander, spiskummin, salt och svartpeppar. Forma till biffar och stek dem gyllenbruna i lite olja. Du kan även lägga dem på grillen.

Picklad paprika
Strimla paprikorna och skiva löken. Blanda ihop med ättiksprit, strösocker och vatten i en kastrull. Koka upp och låt sjuda under lock i 15 minuter. Häll över allt i en glasburk och låt svalna helt i kylskåpet. Klart!

Rosta hamburgerbröden. Fyll med salladsblad, ajvarburgare och picklad paprika.

Pan bagnat

6 bitar

Pan bagnat är ett smidigt och i första hand ruskigt gott picknickbröd från södra Frankrike. Principen är att man fyller ett bröd med godsaker och sedan pressar ihop allt med en tyngd så att smakerna verkligen smälter ihop. Jag gillar ett mjukare bröd till det här, men en baguette går bra.

Vinägrett
1 vitlöksklyfta
3 msk olivolja
1 tsk rödvinsvinäger
1 tsk dijonsenap
salt
svartpeppar

1 runt bröd eller baguette
salladsblad
½ gurka
1 tomat
1 avokado
½ rödlök
½ dl svarta oliver
2 dl ruccola
2 tsk kapris
10 basilikablad
salt
svartpeppar

Vinägrett
Riv vitlöksklyftan och blanda ihop med olivolja, rödvinsvinäger, dijonsenap, salt och svartpeppar.

Dela på brödet. Ringla över lite av vinägretten. Lägg ett lager sallad på underdelen. Skiva gurka, tomat, avokado och rödlök. Hacka oliverna. Varva sedan vinägrett, gurka, tomat, avokado, rödlök, oliver, ruccola, kapris och basilikablad. Glöm inte att salta och peppra lätt mellan varven. Lägg på locket och vira in hela brödet i plastfolie. Lägg brödet på en bricka och placera en annan bricka ovanpå. Lägg på en tyngd, t ex en bok, en påse mjöl, en tung gryta eller liknande. Ställ in i kylen eller annan sval plats och låt stå i några timmar eller över natten. Skär brödet i bitar och servera.



2.





3.

Just nu gillar vi

1.





4.



5.



6.



7.

1. Vacker uppläggning Gör middagen ännu mer inbjudande med det här fatet och salladsbesticken i trä. Fatet kostar 199 kr och besticken 99 kr. Allt från H&M Home. **2. Kol på läget** Bara stoppa ner en bit rent kol i ditt vanliga kranvatten och få ett mjukare vatten, renat från klor, samtidigt som det berikas med mineraler som kalium och magnesium. Och så är det förbaskat snyggt. Köp på www.sortofcoal.com. **3. Ta det bara lugnt...** Allt kommer att ordna sig. Och mer avslappnad än i en hängmatta går det inte att bli. Hängmatta Bergfink från Jysk, 199 kr. **4. För en skönare Veggisommar** Veggi Spicy Mix är färdigkryddade mixar baserade på GMO-fritt sojaprotein och kryddor. Bara blanda med kokande vatten och låt dra i ca 15 minuter, sedan är det bara att forma och steka. Finns som Burgarmix, Tacomix och Falafelmix. 29,90 kr från Veggi. **5. Var snäll mot din sallad** Frakta den i den här salladsboxen med dressingburk och plats för bestick. Salladsbox från Clas Ohlson, 49 kr. **6. Reko eko solkräm** Undvik att se ut som ett rodnande hallon i sommar och använd solkräm. Eco by Sonya är en ekologisk, icke djurtestad och helt vegansk solkräm. 395 kr på www.kissedbyeco.se. **7. Bubblande present** Champagne är inte bara sprittande gott i ditt eget glas utan är även en uppskattad present åt andra. Speciellt när den kommer i så här snygga presentförpackningar à la Malinda Damgaard. Alexandre Bonnet finns i Brut och Rosé, 269 kr.



Med kärlek för det gröna

SALLY VOLTAIRE

RECEPT **SALLY VOLTAIRE** FOTO **STEFAN ANDERSSON**

SALLY VOLTAIRE VÄXTE UPP I ETT KREATIVT (RESTAURANG)KÖK MED **GRÖNA INFLUENSER** OCH **KÄNSLA FÖR KVALITET**. HON FICK TIDIGT SMAK FÖR ALLT VAD NATUREN HAR ATT ERBJUDA, EN **GRÖN FILOSOFI** SOM HAR PRÄGLAT BÅDE HENNES LIV OCH ARBETE. NU HAR HON TAGIT EFTER SIN MAMMA OCH DRIVER TVÅ STÄLLEN I STOCKHOLM – EN VEGETARISK RESTAURANG, JUICE-BAR OCH BUTIK PÅ ÅHLÉNS CITY SAMT ETT STÄLLE I GLASHUSET I SICKLA KÖP-KVARTER. FOKUSET LIGGER ALLTID PÅ **EKOLOGISKA GRÖNSAKER** OCH MAT SOM ÄR BRA BÅDE FÖR KROPP OCH MILJÖ. **NU KAN DU INSPIRERAS** AV SALLYS KÄRLEK FÖR DET GRÖNA KÖKET, HON ÄR NÄM-LIGEN AKTUELL MED BOKEN SALLY VOLTAIRES MAT. **HURRA TYCKER VI!**









Sally Voltaires mat (Bonnier fakta) är en lustfylld bok med förkärlek till det gröna. Här hittar du färgglada sallader, smoothies, såser, röror, varmrätter och mycket mer. Allt är inte vego, men det finns mycket både vegetariskt och lakto-ovo-vegetariskt.

Turkiska dolmar

4 portioner

GF Uteslut brödet

1 skiva gammalt vitt bröd
2 msk tomatpuré
1 vitlöksklyfta
2 salladslökar
1 kruka bladpersilja
½–1 chili
2 tsk mald spiskummin
1 msk rapsolja
3 dl kokt bulgur, gärna fullkornsbulgur
salt
svartpeppar

Till servering
några salladsblad
1 citron, klyftad

Skiva salladslökarna och kärna ur och hacka chilin. Mixa bröd, tomatpuré, vitlök, salladslök, persilja, chili, spiskummin och rapsolja. Vänd ner bulgur och smaka av med salt och peppar. Forma avlånga dolmar med händerna och lägg upp på salladsblad. Pressa citron över, rulla ihop salladsbladet och ät direkt.

Nudelsallad med rökt tofu

2 portioner

GF

Jag älskar glasnudlar och har det alltid hemma. Glasnudlar är gjorda på mungbönor och är därför både proteinrika och naturligt glutenfria. De är goda att äta kalla i sallader eller varma i soppor och wokade rätter. Topping kan bytas ut efter humör, skafferi och årstid.

asiatisk dressing, se nedan
snabbpicklad rödlök, se nedan
100 g glasnudlar
250 g hård tofu (gärna rökt)
1 morot
1 knippe rädisor

Till servering
1 lime
svarta sesamfrön
färsk koriander

Asiatisk dressing
2 dl
3 msk sesamolja
2 msk risvinäger
1 dl tamarisoja
1 vitlöksklyfta, finriven
½ röd chili, tunt skivad
2 cm färsk ingefära
saften från 1 lime
1 kruka koriander
2 tsk agavesirap (kan uteslutas)

Snabbpicklad rödlök
1 kg rödlök
1½ dl ättiksprit (12 %)
3 dl råsocker
4 ½ dl vatten
1 tsk valfri krydda, t ex svartpepparkorn

Asiatisk dressing
Mixa olja, vinäger, soja, fint riven vitlök, tunt skivad chili, riven ingefära och limesaft. Hacka koriandern och mixa ner. Smaka eventuellt av med lite agavesirap.

Snabbpicklad rödlök
Skiva löken tunt. Fyll glasburkar med den. Koka upp ättiksprit, råsocker, vatten och svartpepparkorn. Häll den varma lagen i glasburkarna tills grönsakerna är täckta. Sätt på locket och låt svalna. Förvara sedan burkarna i kylen. Förväll nudlarna genom att koka upp vatten och hälla det över nudlarna. Låt stå i några minuter, tills nudlarna är mjuka men fortfarande har tuggmotstånd. Lägg nudlarna i en skål med isvatten så att tillagningsprocessen avstannar.

Om du har valt en neutral tofu som inte är rökt, låt den gärna marineras i lite av den asiatiska dressingen. Tärna tofun. Häll av vattnet till nudlarna i ett durkslag och pressa försiktigt ut det vatten som nudlarna absorberat. Jag brukar även klippa nudlarna några gånger med en sax, så att det blir enklare att äta dem. Strimla moroten och skiva rädisorna tunt. Blanda nudlar, morot och rädisor i en skål. Smaksätt med den asiatiska dressingen. Lägg upp nudelsalladen på tallrikar. Toppa med tofu, lime delad i klyftor, picklad rödlök, sesamfrön och lite färsk koriander.

Vegansallad

2 portioner

GF

Det här är kanske otippat nog min bästsäljare i restaurangen. Grunden brukar jag variera, men den består alltid av minst en baljväxt och olika grönsaker efter säsong. Allt marinerat i en örtig dressing.

örtolja, se nedan
2 rågade msk grön ärthummus, se nedan
2 rågade msk kikärtshummus, se nedan
2 dl kokta gröna linser, gärna puylinser
1 näve rädisor, tunt skivade
½ zucchini, tunt skivad
½ rödlök, tunt skivad
1 näve babyspenat
några salladsblad (gärna olika sorter), rivna i mindre bitar
fruktkött från 1 avokado, skivat
2 msk hasselnötter, rostade
1 msk gojibär
salt
svartpeppar

Örtolja, 1½ dl
2 dl örter med stjälken kvar (välj örter efter tillgång och ta gärna mer än en sort!)
1 vitlöksklyfta, grovhackad
saft från ½ citron
1 dl kallpressad rapsolja eller olivolja
salt
svartpeppar

Grön ärthummus, 5 dl
500 g gröna ärter
2 dl kallpressad olivolja
1 msk tahini
saft från ½ citron
1 kruka mynta
salt
svartpeppar

Kikärtshummus, 5 dl
500 g kokta kikärter
2 msk olivolja
saft från 1 citron
4 msk tahini
ev 3 msk vatten
½-1 tsk spiskummin
½ tsk sumak (kan uteslutas)
salt
svartpeppar

Skiva rädisor, zucchini och rödlök tunt. Blanda linser, rädisor, zucchini, rödlök och spenat med det mesta av örtoljan i en skål. Smaka eventuellt av med lite extra salt och peppar. Ta fram två tallrikar och lägg några salladsblad i botten. Lägg på lins- och grönsaksblandningen. Lägg en rejäl klick av båda hummussorterna ovanpå samt skivad avokado. Toppa med rostade hasselnötter och gojibär. Servera med det som är kvar av örtoljan vid sidan av.

Örtolja Mixa örter, vitlök, citronsaft och olja. Smaka av med salt och peppar. Späd eventuellt med lite vatten eller mer olja om dressingen känns för tjock.

Grön ärthummus Mixa ärter, olja, tahini, citronsaft och mynta. Smaka av med salt och peppar.

Kikärtshummus Mixa kikärter, olja, citronsaft och tahini till en krämig hummus. Späd eventuellt med lite kallt vatten om hummusen känns för tjock. Smaka av med spiskummin, sumak, salt och peppar.

I SAMARBETE MED Gröna Kassen

Enkel och snabb VECKOMENY

RECEPT & FOTO **KINA SVANTESSON OCH CARL HOUBAER**



Måndag

Ugnsbakad sötpotatis med scrambled tofu

4 portioner

GF

1 kg sötpotatis
1 gul lök
1 paprika
600 g fast tofu
2½ dl grädde, t ex soja- eller havre-grädde
1½ msk grönsaksbuljongpulver eller 1½ buljongtärning
3 tsk oregano
1½ tsk timjan
1 tsk tamari, eller ljus sojasås
örtsalt
2 vitlöksklyftor
salt
svartpeppar
raps- eller olivolja

Sätt ugnen på 225 grader. Dela sötpotatisen i halvor och lägg på en plåt. Ringla över olja och strö över lite salt. Ställ in i ugnen i ca 25 minuter. Känn efter så att de har mjuknat och ta sedan ut dem. Hacka den gula löken och fräs tills den har mjuknat. Tärna paprikan och vänd ner i löken och låt steka med i någon minut. Smula ner tofun i stekpannan och blanda ner grädden. Krydda med grönsaksbuljong, oregano, timjan, tamari, örtsalt och svartpeppar. Pressa ner vitlöksklyftorna. Servera den ugnsbakade sötpotatisen med scrambled tofu och gärna en sallad till.

Tisdag

Supersnabb krämig pasta

4 portioner

GF Använd glutenfri pasta

400 g pasta
3 msk pesto eller olivtapenade
1 burk svarta bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
½ dl grädde, t ex soja- eller havregrädde 10 soltorkade tomater
1 paprika
1 rödlök
1 vitlöksklyfta
örtsalt
svartpeppar

Koka pastan enligt anvisningarna på paketet. Finhacka rödlöken och tärna paprikan. Häll av spadet från de svarta bönorna och skölj dem. Häll ner i en stor skål. Blanda ner pesto eller olivtapenade, finhackade soltorkade tomater, grädde och en pressad vitlöksklyfta. Krydda med örtsalt och svartpeppar.





Onsdag

Wraps fyllda med bönsallad och limeyoghurt

4 portioner

GF Använd glutenfria tortillabröd

1 burk kidneybönor à 400 g, ca 3 dl kokt
1 burk svarta bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
150 g majskorn
1 rödlök
1 gurka
250 g körsbärstomater
1 kruka koriander
örtsalt
svartpeppar
8 tortillabröd

Vinägrett
2 msk olja
¾ msk vitvinsvinäger
örtsalt
svartpeppar

Limeyoghurt
1 lime
5 dl yoghurt, t ex sojayoghurt
1 tsk olja
1 tsk agavesirap eller strösocker
örtsalt
svartpeppar

Häll av spadet från kidneybönorna, de svarta bönorna och majsen och skölj allt i ett durkslag. Häll sedan ner i en stor skål. Hacka rödlöken fint och tärna gurkan. Vänd ner bland bönorna tillsammans med körsbärstomaterna och hackad koriander. Krydda med örtsalt och svartpeppar.

Vinägrett Blanda olja, vitvinsvinäger, örtsalt och svartpeppar i en liten skål. Ringla över salladen.

Limeyoghurt Blanda rivet skal och saft från limefrukten, yoghurt, olja, agavesirap, örtsalt och svartpeppar i en skål.

Fyll tortillabröden med bönsallad och limeyoghurt.



Torsdag

Pulled vegokött med ugnsrostad potatis och tzatziki

4 portioner

GF Använd glutenfritt vegokött eller tofu

Oumph! är ett nytt vegokött som kommer färdigmarinerat. Finns på bl a Citygross.

900 g potatis
300 g vegokött, t ex pulled Oumph!, tzay, marinerad tofu eller annan favorit
flingsalt
svartpeppar
rapsolja

Tzatziki
½ gurka
2 vitlöksklyftor
5 dl yoghurt, t ex sojayoghurt
1 tsk olja
örtsalt
svartpeppar

Sätt på ugnen på 225 grader. Skär potatisen i klyftor och sprid ut på en plåt. Ringla över olja och krydda med flingsalt och svartpeppar. Rosta i ugnen i 20 minuter tills de har fått färg.

Tzatziki Riv gurkan grovt på ett rivjärn. Krama ur vattnet ur gurkan med hjälp av händerna. Blanda gurka, rivna vitlöksklyftor, yoghurt, olja, örtsalt och svartpeppar i en skål. Servera vegoköttet med ugnsrostad potatis och tzatziki och gärna en grönsallad.

Fredag

Marockansk couscoussallad med soltorkade tomater

4 portioner

GF Använd t ex hirs istället för couscous

5 dl vatten
2 dl couscous
1 msk grönsaksbuljongpulver
eller 1 buljongtärning
1 rödlök
10 soltorkade tomater
2 dl kokta gröna linser
150 g cashewnötter
100 g blandsallad

Vinägrett
3 msk olja
1 msk balsamvinäger
½ tsk spiskummin
½ tsk sambal oelek
1 kruka koriander
1 vitlöksklyfta
örtsalt
svartpeppar

Koka upp vattnet i en kastrull tillsammans med grönsaksbuljongen. Häll ner couscousen och dra kastrullen från plattan. Låt stå under lock i 10 minuter. Hacka rödlöken fint och häll ner i en skål. Klipp ner de soltorkade tomaterna. Blanda vinägretten med couscousen. Vänd även ner de gröna linserna och cashewnötterna. Servera tillsammans med blandsalladen.

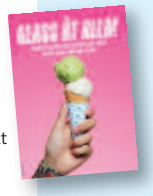
Vinägrett Rör ihop olja, balsamvinäger, spiskummin, sambal oelek, örtsalt och svartpeppar i en liten skål. Vänd ner finhackad koriander och en pressad vitlöksklyfta.



VEGO ~~testar~~ frossar i GLASS, GLASS och ännu mera GLASS

Ja, glass är gott året runt, men inget slår en isande skopa tillsammans med några färska bär när solen står som högst. Vi på VEGO gick ut och letade oss fram till all ägg- och mjölkfri glass vi kunde hitta och har lapat i oss som småbarn. Slutsats: Glass är hejdlöst gott och smått beroendeframkallande. TEXT **MATTIAS KRISTIANSSON**

SUGEN PÅ ATT GÖRA EGEN GLASS? Köp boken ***Glass åt alla*** med över 70 glassiga recept. Finns bland annat på Bokus och *djurensrätt.se*.



1 RENÉE VOLTAIRE *EKO*

Har två sorbeter men det är mandelglassarna i smakerna vanilj och choklad som får oss på fall. Krämiga och smakrika med tydlig smak av mandel. Renée Voltaires glassar och sorbeter, **59 kr/500 ml.**

2 TOFULINE

Kanske den glass som är enklast att få tag på. Sojabaserad vanilj- och chokladglass som smakar precis som det ska till ett bra pris. Tofuline, **19:95 kr/750 ml.**

3 R-ICE

Risbaserad glass som även den är väldigt neutral i smaken. Finns hos de stora butikskedjorna. R-Ice, **19:95 kr/500 ml.**

4 OATLY

Självklart har Oatly havrebaserade glassar i smakerna vanilj, choklad och jordgubb. Mumsiga med en lätt smak av havre. Oatlys glassar, **18 kr/500 ml.**

5 GRENNA GLASS *EKO*

Stoltserar med en lakritsglass vid namn Vegan Is the New Black. Har även smakerna Dekadens, Backyard Berries och Pistage, Love & Understanding. Se återförsäljarlistan på deras hemsida. Grenna Glass, **59:90 kr/500 ml.**

6 JÄRNAGLASS *EKO*

Lilla Järnas pärla med glass och sorbet utan tillsatser. Väldigt smakrika. Glass finns i smakerna banan & kokos samt passionsfrukt och sorbeter i smakerna jordgubb och hallon. Finns i välsorterade matbutiker. Järnaglass, **59:90 kr/500 ml.**

7 GO COCONUTS *EKO*

Underbart krämig kokosglass. Den är sötad med agave och finns i smakerna vanilj, choklad och nykomlingen hasselnöt. Säljs än så länge bara i Stockholmsområdet. Kolla in hemsidan för köpställen. Go Coconuts, **59 kr/500 ml.**

8 LILY & HANNA'S *EKO*

Populär raw, eko och reko glass, baserad på cashewnötter. Finns i smakerna Chocolate Love Energy, Crème Caramel Coconut Bliss och Cinnamon & Cardamom Spice – alla lika hänförande. Säljs i hela landet, kolla in hemsidan för köpställen. Lily & Hanna's, **85 kr/350 ml.**

9 BOOJA-BOOJA *EKO*

Gör allt från chokladtrefflar till prisbelönt cashewbaserad glass. Glassarna finns i smakerna Coconut Hullabaloo, Feisty Rollercoastery Ginger, Hunky Punky Chocolate, Keep Smiling Vanilla M'Gorilla och Pompompous Maple Pecan. Svåra att få tag på men finns bland annat på Goodstore i Stockholm. Booja-Booja, **99 kr/500 ml.**

10 PROFESSOR GRUNSCHNABEL *EKO*

Prisbelönt vegansk glass som finns i hela 15 olika smaker, bland annat Indian Winter, Siam Horapa Coco och Brasil Brasil Lime. Roliga blandningar och jättegod smak. Också svår att få tag på, finns bland annat på Goodstore i Stockholm. Professor Grunschnabel, **59 kr/500 ml.**

Finns inte glassarna i din butik? Be dem ta in dem, butikerna älskar när man kommer med förslag.



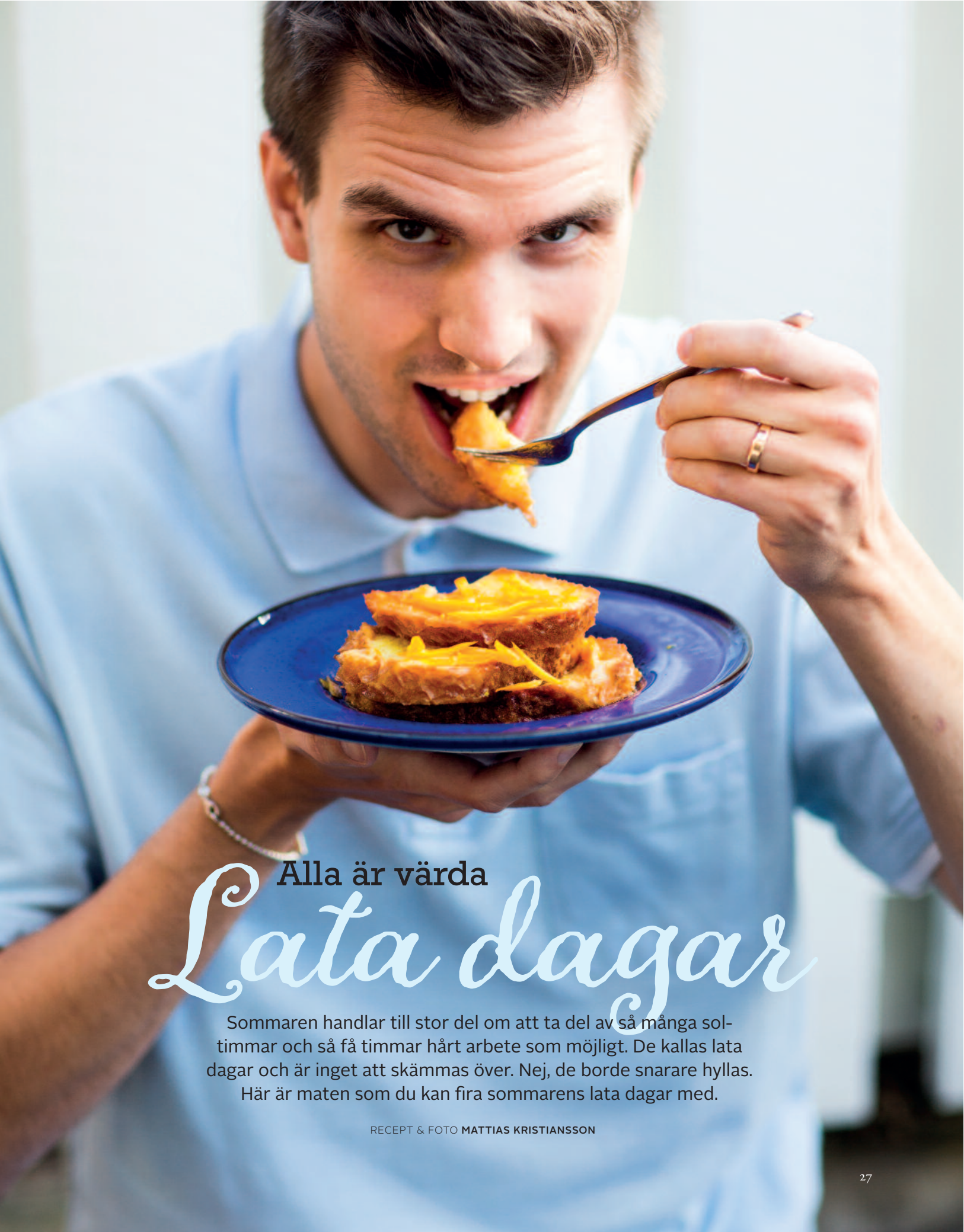
SKANDINAVIENS STÖRSTA VEGANSHOP

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



Veganlife

WWW.VEGANLIFE.SE



Alla är värda

Lata dagar

Sommaren handlar till stor del om att ta del av så många soltimmar och så få timmar hårt arbete som möjligt. De kallas lata dagar och är inget att skämmas över. Nej, de borde snarare hyllas. Här är maten som du kan fira sommarens lata dagar med.

RECEPT & FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Snabbare och enklare än så här är snudd på omöjligt. Fullt med protein och barnsligt gott.

Jordnötsnudlar

4 portioner

GF

400 g risnudlar
1 morot
2 vårlökar
1 röd paprika
2 dl böngroddar

Jordnötssås
1 msk sesamolja
1 msk sojasås
2 msk sweet chili-sås
100 g jordnötssmör
1 msk limesaft
½ dl vatten

Koka nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen. Riv moroten, strimla vårlökarna och hacka paprikan. Skölj böngroddarna och hacka dem eventuellt grovt.

Jordnötssås Rör ihop samtliga ingredienser till en krämig sås.

Blanda nudlarna med grönsakerna och jordnötssåsen. Ät på stört.

French toast Suzette

4 portioner

GF GF Använd glutenfritt bröd

8 skivor vitt bröd, gärna dagsgammalt
2½ dl mjölk, t ex soja-, mandel- eller havremjölk
2 msk strösocker

Apelsinsås
50 g smör, t ex mjölkfritt
½ dl strösocker
2 msk Grand Marnier (apelsinlikör), kan uteslutas
apelsinskal från 2 apelsiner, rivet eller strimlat
2 dl apelsinsaft, ca 3 apelsiner

Blanda mjölk och strösocker i en djup tallrik. Doppa sedan en brödskiva i taget och pressa ur överflödig vätska. Stek brödskivorna i olja eller smör tills de är gyllen-bruna på båda sidor.

Apelsinsås
Häll ner smör, strösocker, apelsinlikör, apelsinskal och apelsinsaft i en kastrull. Smält ihop och låt sjuda i några minuter tills den tjocknar något och blir lätt sirapsliknande i konsistensen.

Skeda apelsinsåsen över de frasiga brödskivorna och servera genast. Det är även gott med en kula vaniljglass till.


French toast Suzette

Det här är ett giftermål mellan de klassiska franska desserterna pain perdu (a.k.a. french toast a.k.a. fattiga riddare) och crêpes Suzette. Slutresultatet är kravlöst till max men lika tillfredsställande.



Kall ärtsoppa med kokosmjölk

4 portioner

GF

Den här soppan kan göras dagen innan eller till och med frysas in. På så sätt är det bara att ta fram den en lat dag och sörpla i dig. Vill du äta den varm går det naturligtvis lika bra, den är god i alla former.

1 gul lök
600 g gröna ärtor, frysta går bra
5 dl vatten
1 burk kokosmjölk à 400 g
1 grönsaksbuljongtärning
1 tsk strösocker
1 msk limesaft
salt
ärtskott till servering

Hacka den gula löken fint. Fräs i lite olivolja tills den mjuknar. Rör ner gröna ärtor, vatten, kokosmjölk, buljongtärning och strösocker. Koka upp och låt sjuda i 5 minuter. Smaka av med strösocker, limesaft och salt. Låt soppan svalna helt i kylskåpet. Dekorera med ärtskott och njut.



Rostad panna

4 portioner

GF

Att rosta grönsaker är ett effektivt sätt att krama ur smakerna hos redan goda råvaror. Att dill har en magisk förmåga att pigga upp det mesta är vida känt och den gör så även här.

1 zucchini, ca 300 g
3 päron
1 rödlök
800 g fast potatis
2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
olivolja
salt
svartpeppar

Dilldressing
¾ dl olivolja
1 vitlöksklyfta
½ msk kapris
2 dl finhackad dill
saften från 1 citron
salt
svartpeppar

Sätt ugnen på 225 grader. Dela zucchinin på längden och skär sedan i halvmånar. Halvera päronen och skär ut kärnhuset. Skär sedan päron, rödlök och potatis i klyftor. Blanda ihop på en plåt tillsammans med olivolja, salt och svartpeppar. Rosta i ugnen i 20-30 minuter eller tills allt har fått ordentligt med färg. Häll av spadet från kikärterna och skölj i vatten. Blanda med de rostade grönsakerna.

Dilldressing
Blanda ihop olivolja, riven vitlöksklyfta, hackad kapris, dill, citronsaft, salt och svartpeppar i en skål. Precis innan servering blandar du dilldressingen med de rostade grönsakerna och kikärterna. Servera.

90% EKO

100% VEGO



GRÖNA KASSEN

DEN VEGETARISKA MATKASSEN

WWW.GRONAKASSEN.SE • 08-446 07 11

Välkommen till festen!

GRILLA MED VEGO

RECEPT MATTIAS KRISTIANSSON FOTO LINUS HALLGREN

Damma av grillen, det är dags för ljumma kvällar med svalkande dryck i glasen och smakrika kreationer på glöden. Vi på VEGO drömde om det här redan när vi gick i dvala inför vintern och har laddat upp med heta smaker, frasiga biffar, BBQ-tofu, en tokig couscouspiñata och mycket mer. Välkommen till festen!





Vi gillar genvägar

Saknar du tid eller lust att göra din egen marinad eller kryddblandning, köp färdiga! Grönsaker älskar kryddor så kör på.

RECEPT

Majsbiffar med chili och koriander

4 portioner

GF

Alla älskar vi ju att lägga majskolvar på grillen, så varför inte göra biffar av de söta kornen och hetta upp dem med koriander och chili? Snygga är de också.

5 dl majskorn, ca 500 g avrunnen vikt
1 burk vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
½ rödlök
1 vitlöksklyfta
½ röd chili
1 dl finhackad koriander
1 lime, saften
2 dl majsmjöl
½ dl majsstärkelse
salt
svartpeppar

Häll av lagen från majskornen och sprid ut dem på en handduk. Vik ihop och pressa försiktigt ut så mycket vätska du bara kan. Häll av spadet från bönorna och skölj i vatten. Släng ner majskornen och bönorna i en matberedare och mixa till en hyfsat slät puré. Hacka rödlöken, vitlöksklyftan och chilin fint. Blanda ner i majsen tillsammans med finhackad koriander, limesaft, majsmjöl, salt och svartpeppar. Forma till biffar och pensla dem med olja. Grilla tills de får fint med färg och en härligt frasig yta.

Heta bönbiffar med chipotle

4 portioner

GF

Bönburgare blir jättegoda på grillen. Här hjälper vi på den röka grillsmaken med het chipotlepasta (finns i texmex-hyllan). Biffarna går självklart lika bra att steka i en

1 dl havregryn
1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
1 burk vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
½ gul lök
2 vitlöksklyftor
2 msk majsstärkelse
2 msk tomatpuré
2 tsk sojasås
2 tsk chipotlepasta
2 tsk spiskummin
salt
svartpeppar

Mixa havregrynen lite snabbt i en matberedare. Häll över i en skål. Häll av spadet från bönorna och kikärterna och skölj dem i vatten. Släng ner i matberedaren och mixa till en hyfsat slät puré. Skrapa ner i samma skål som havregrynen. Hacka den gula löken och vitlöksklyftorna fint. Blanda ner i bönsmeten tillsammans med majsstärkelse, tomatpuré, sojasås, chipotlepasta, spiskummin, salt och svartpeppar. Forma till biffar och pensla dem med olja. Grilla tills de får fint med färg och en härligt frasig yta.

Kokostopping

1 dl

GF

Den här kokostoppingen är jättegod att strö över allt grillat, sallader och tillbehör. För smak och konsistens.

Kokostopping
½ röd chili
1 salladslök
1 dl kokosflingor
1 lime, rivet skal och saft

Kokostopping Hacka chili och salladslök fint. Blanda ihop med kokosflingor, rivet limeskal och saft.

Couscouspiñata

4 portioner

GF Använd kokt hirs istället

Hur kul idé är inte det här? En ätbar piñata! Couscousen kan du krydda hur du vill och självklart fylla med den grönsak du gillar mest. Se det här som en grundpiñata du kan leka vidare med.

Couscous
4 dl vatten
4 dl couscous
½ rödlök
½ gurka
1 paprika, valfri färg
1 kruka persilja
2 citroner, saften
salt
svartpeppar

Tomatsallad
4 tomater
½ rödlök
2 salladslökar
salt
svartpeppar

Couscous Koka upp vattnet i en kastrull. Ta kastrullen från plattan och häll ner couscousen. Täck med lock och låt stå i 5 minuter. Fluffa sedan upp couscousen med en gaffel och låt svalna helt. Hacka rödlök, gurka, paprika och persilja fint. Blanda ner i couscousen tillsammans med citronsaft, salt och svartpeppar. Ställ åt sidan så länge.

Tomatsallad Hacka tomaterna och den röda löken. Skiva salladslökarna fint. Salta och peppra.

Tryck ner ett ark plastfolie i en skål. Häll ner couscousen och gör en hålighet i mitten. Pressa couscousen hyfsat hårt så att den håller formen. Häll ner tomaterna och se till så att de går hela vägen upp till kanten där couscousen slutar. Plasta in helt och låt stå i kylen till servering. Vänd sedan upp den på ett serveringsfat och låt folk hugga in.

Mango slaw

4 portioner

GF

Coleslaw i all ära, men ibland är det gott med något fräscht och fruktigt till det grillade, då är den här färgpaletten klockren.

1 morot
1 mango
½ rödlök
5 dl fint strimlad rödkål
1 lime, saften
1 tsk rödvinsvinäger
1 msk rapsolja
2 msk finhackade cashewnötter
salt
svartpeppar

Riv moroten, strimla mangons fruktkött och hacka rödlöken fint. Blanda i en skål tillsammans med den strimlade rödkålen. Blanda även ner limesaft, rödvinsvinäger, olja, finhackade cashewnötter, salt och peppar. Låt stå i 15 minuter innan servering.

Saffranshummus

s dl

GF

Hummus med en twist, minst sagt. Här har vi bytt ut kikärterna mot vita bönor och omvandlat dem till en gul skönhet med hjälp av saffran.

1 burk vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
½ dl vatten
1 tsk agavesirap
rivet skal från ½ apelsin
½ paket saffran
salt
svartpeppar

Häll av spadet från bönorna och skölj i kallt vatten. Släng ner bönorna i en matberedare tillsammans med vatten, agavesirap, rivet apelsinskal, saffran, salt och peppar. Mixa till en slät sås och häll upp i en skål. Klart!



Mer inspiration?
Gå in på www.vegomagasinet.se för fler grymma grillrecept!

Grillad tunnbrödsrulle

4 portioner

8 tunnbröd
400 g kokt färskpotatis
2 avokador
½ rödlök
1 kruka gräslök
1 dl yoghurt eller crème fraîche,
t ex sojayoghurt eller Oatlys iFraiche
salt
svartpeppar
rapsolja

Lägg ut tunnbröden på arbetsbordet. Skär potatisen och avokadorna i mindre bitar. Hacka rödlöken och finhacka gräslöken. Blanda potatis, avokado, lök, yoghurt eller crème fraîche, salt och peppar i en skål. Fördela i prydliga rader längs tunnbrödens långsida och rulla ihop. Pensla med olja och grilla gyllenbruna. Ha koll, de bränns lätt.

Grillad ananas med limesirap och vit chokladmousse

4 portioner

GF

För att frukt ska funka bra på grillen behöver den vara en liten hårding som inte mosas sönder helt av hettan. Då är ananas perfekt. Vit chokladmousse kan för övrigt vara det godaste vi vet och vill du leta reda på mjölkfri vit choklad finns det i välsorterade matbutiker eller på bland annat www.veganlife.se eller www.good-store.se.

1 ananas
rapsolja

Limesirap
1 dl vatten
1 dl strösocker
1 lime, saft och rivet skal

Vit chokladmousse
150 g vit choklad, finns mjölkfri
1 msk rapsolja
3 dl vispgrädde, se sida 59 för förslag

Skär ananasen i klyftor och skär bort det hårda mittenpartiet. Pensla med olja och grilla den vacker i några minuter. Lägg över på ett serveringsfat.

Limesirap Blanda ihop vatten, strösocker och limesaft i en kastrull. Koka upp och låt sjuda i 10 minuter tills den börjar bli simmigare i konsistensen. Häll över i en skål och blanda ner det rivna limeskalet. Plasta in och låt svalna helt i kylskåpet.

Vit chokladmousse Hacka den vita chokladen fint och smält försiktigt i mikron eller över ett vattenbad. Häll över i en skål och blanda ner oljan. Vispa grädden fast och fluffig. Vänd sedan ner den smälta chokladen i grädden tills du har en slät, gosig mousse. Ringla limesirapen över ananasen och servera den vita chokladmoussen till.

Grillade primörer med salvia- och citronsmör

4 portioner

GF

Visst går det bra att göra det här i ugnen, men allt är som sagt godast grillat. Genom att förkoka potatisen sparar du tid på grillen och försäkrar dig om att den faktiskt kommer att bli genomlagad utan klagomål.

800 g kokt färskpotatis
8 späda morötter
1 knippe knipplök
8 ark aluminiumfolie

Citron- och salviasmör
150 g rumstempererat smör,
t ex mjölkfritt
½ kruka färsk salvia
1 citron, rivet skal och saft
salt
svartpeppar

Halvera potatisarna och skrapa morötterna fina. Halvera lökarna. Lägg ut folieark en. Fördela potatis, morötter och knipplök över.

Citron- och salviasmör Vispa ihop smör, finhackad salvia, citronskal, citronsaft, salt och peppar. Klicka ut över paketen och vik ihop folien så att det håller tätt. Lägg på grillen i ca 15 minuter. Öppna upp och servera.

BBQ-tofu

4 portioner

GF

Tofu och grönsaker älskar att bada i marinad och ja, man kan göra det superenkelt för sig och bara köra på just en marinad. Eller så kan man satsa på en riktig BBQ-fest och köra en kryddig rub (som man gnider in i tofun) och en barbecuesås som man sedan penslar allt med under grillningen. Värt allt arbete, tro oss.

400 g fast tofu

BBQ-rub
2 msk farinsocker
2 tsk paprikapulver
2 tsk senapspulver
1 tsk mald svartpeppar
1 msk flingsalt

BBQ-sås
2½ dl ketchup
1 dl vatten
¾ dl farinsocker
½ dl mörk sirap
2 msk äppelcidervinäger
2 tsk paprikapulver
2 vitlöksklyftor

Inte sugen på tofu?
Testa valfritt vegokött, svamp eller fasta grönsaker som zucchini, aubergine, paprika...

Skär tofun i tjocka skivor och lägg på en tallrik.

BBQ-rub Blanda ihop samtliga ingredienser till rubben och gnid in den i tofun. Plasta in och låt stå i kylskåpet i allt från 30 minuter till några timmar. Ju längre det får stå desto mer smak tar det åt sig.

BBQ-sås Blanda ihop ketchup, vatten, farinsocker, mörk sirap, äppelcidervinäger, paprikapulver och rivna vitlöksklyftor i en kastrull. Låt koka ihop i några minuter tills såsen tjocknar något.

Pensla tofuskivorna med BBQ-såsen och lägg sedan på en het grill. Grilla tills de får fint med färg, vänd och pensla med ytterligare sås. Lägg över på ett serveringsfat och pensla eventuellt med resterande sås.



Grillad ananas med lime-
sirap och vit chokladmousse

anamma

SVENSK VEGO



Anammas veganska mat går utmärkt att grilla.
Den produceras i Sverige – med vindkraft! Du hittar den i frysdisken
i de flesta butiker. Läs mer på **www.anamma.eu**

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

WWW.TINTINBLACKWELL.COM

SEITAN

Revolutionerande tempelmat från Asien

Seitan är ett banbrytande glutenbaserat vegokött som tar världen med storm. Proteinrikt, oslagbart tuggmotstånd och går att göra i oändliga former och smakkombinationer. Bäst av allt, du kan enkelt göra det hemma. Vi tog tag i Sveriges seitandrottning, matkreatören Cecilia Vikbladh, som delar med sig av sina bästa recept.

RECEPT & FOTO **CECILIA VIKBLADH**

Seitan betyder ”vete som sjudit i soja” och har ett härligt tuggmotstånd, nästan helt identiskt med kyckling, fläsk eller kalv.

Seitan är ett helt vegetabiliskt protein med ca 22 g protein, 4 g kolhydrater och endast 1 g fett per 100 g råvara.

Det är svårt att hitta en enhetlig berättelse om hur seitan kom till men troligtvis uppfanns det i Kina för över 1000 år sedan av buddhistiska munkar. Munkarna letade efter något som kunde ersätta köttet i den traditionella maten. Vid sidan av tofu började man använda seitan.

Idag används det mycket inom den makrobiotiska kosten som ett hälsosamt vegetabiliskt protein. Den enkla seitan som då ofta används knådas samman av mjöl som sjuds i en typ av dashibuljong med soja, ingefära, kombu och vitlök.

Man kan tillaga seitan på två olika sätt. Antingen genom att göra en deg av vetemjöl som man sedan knådar under vatten så att stärkelsen spolas bort eller med färdigt glutenmjöl.

Seitan av glutenmjöl

Seitan av glutenmjöl består av tre olika delar: torra ingredienser, blöta ingredienser och kokbuljong. Det här seitanköttet kan du använda som ett allroundseitan som funkar fint till det mesta. Godast blir det om du marinerar eller kryddar det i form av bitar, strimlor eller färs innan du panerar, steker eller friterar det. Du kan även blanda ner sojamjöl eller smulad tofu för att få ett perfekt proteininnehåll i din seitan. Sojamjölet blandas i så fall först med glutenmjölet och tofun blandas med vätskan.

Färdig seitan finns att köpa i hälsokostbutiker eller i butiker som har specialiserat sig på vegetarisk mat.


Butter ”chicken”

Seitan

4–6 portioner, ca 400-500 g

Använd seitan i bitar, strimlat och marinerat till wokrätter, friterade, som spett, panerade, marinerade eller som stekta korvar och hamburgare.

3 dl glutenmjöl
½ dl b-jäst (finns på hälsokosten)
1–2 tsk flingsalt
ca 2 msk valfri kryddblandning
2 dl vatten, buljong eller buljong med grönsakspuré

Vätska att sjuda i
2 liter vatten
1–2 dl japansk soja
1–2 dl mörk sirap

Blanda ihop de torra ingredienserna. Rör sedan ner vattnet eller buljongen och knåda för hand i ca 10 minuter. Koka upp vatten, soja och sirap. Du kan sedan sjuda seitandegen hel eller i mindre bitar, tillagningstiden är densamma oavsett storlek. Lägg degbitarna i vätskan och låt sjuda i en timme. Det är mycket viktigt att vattnet inte kokar, då blir konsistensen fluffig och inte alls köttlik. Ta upp seitanköttet och låt det svalna något innan du exempelvis skär det i bitar eller strimlor.

Förvaring
Seitan kan förvaras i kylen i buljong eller saltlag i upp till en vecka. Det går utmärkt att frysa in seitan i upp till ett år.

Pulled seitan med coleslaw och picklad lök i bröd

4 portioner

4 pitabröd, hamburgerbröd eller annat gott

Pulled seitan
ca 400 g seitankött
1–2 msk olivolja
2 msk japansk soja
1–2 msk balsamvinäger
3 msk färdig BBQ-sås
1–2 msk vatten
valfritt: lite agavesirap och chili
salt
svartpeppar

Traditionell coleslaw, 6–8 portioner
1 litet vitkålshuvud
3 morötter

Dressing
2 dl äppelcidervinäger
1 dl socker
2 msk flingsalt
1 msk rapsolja
2 stänger stjälkselleri
1 dl äggfri majonnäs
1 dl crème fraiche, t ex Oatlys iFraiche
salt och peppar

Picklad rödlök
4–5 röda lökar
1 dl ättiksprit (12 %)
1 dl strösocker
1 dl vatten
1 chilifrukt

Skär seitan i bitar som är ca 2–3 cm breda, 3–5 mm tjocka och 3–5 cm långa. Hetta upp olivolja i en panna. Lägg i seitan och stek på relativt hög värme tills bitarna har karamelliserats och fått lite färg. Tillsätt soja. Sänk värmen och stek tills vätskan har reducerats helt. Häll nu i vinägern och låt vätskan koka in. Slutligen tillsätter du en BBQ-sås som du verkligen gillar. Smaka av. Salta och peppra eventuellt eller tillsätt agavesirap för sötma och chili för mer hetta. Bitarna ska nu vara ganska torra i pannan. Känns de alltför torra är det bara att tillsätta lite vatten.

Traditionell coleslaw, 6–8 portioner
Strimla morötterna och kålen. Blanda ihop vinäger, socker, salt och olja. Häll vinägretten över grönsakerna och låt stå och dra i ett par timmar eller över natten. Häll bort vätskan. Blanda ner tunt skivad selleri, majonnäs och crème fraiche till en

Att göra färs av seitan är superenkelt. Mixa i en matberedare eller ja, kör i en köttkvarn.



Rödbets- och seitanbullemacka



Asiatisk seitanfärs i salladsblad



Pulled seitan med coleslaw och picklad lök i bröd

När du ska göra den här rätten gäller det att planera lite. Lök och coleslaw behöver lite tid.

lämplig konsistens. Smaka av med salt och peppar.

Picklad rödlök
Skala och skiva lökarna tunt. Koka upp ättiksprit, socker och vatten. Häll vätskan över lökarna och chilifrukten. Låt svalna och ställ sedan kallt i ett par timmar, gärna över natten.

Rosta bröden. Fyll med sallad, pulled seitan, coleslaw och picklad rödlök.

Rödbets- och seitanbullemacka

4 mackor

1½–2 dl mald eller mixad seitanfärs, ca 100 g
1 hel stor gul lök
1 vitlöksklyfta
3 msk kidneybönor eller andra bönor
3 msk kokta korngryn eller råris
2 msk olivolja
3 msk b-jäst
1 msk japansk soja
1 tsk socker
1 tsk paprikapulver
1 msk ljus miso, kan uteslutas
½–1 tsk svartpeppar
en nypa kryddpeppar
ett par droppar colorit, kan uteslutas
1–2 tsk örtsalt eller vanligt salt

ca 2 dl glutenmjöl

Riv den gula löken och vitlöken. Mosa sönder bönorna. Rör nu samman samtliga ingredienser till bullarna. Blanda till sist ner glutenmjölet och forma små bollar. Ångkoka bullarna i 20–30 minuter eller lägg dem på en oljad ugnsplåt. Täck väl med aluminiumfolie och tillaga i ugnen i 175 grader i ca 30 minuter, eller tills de är fasta. Låt bullarna svalna. Stek sedan i olja på medelstark värme tills de har fått en fin och knaprig yta.

Blandad betsallad
300 g inlagda röd, gul eller polkabetor, egenodlade eller färdigköpta
1 syrligt äpple
½ rödlök
1 dl äggfri majonnäs
1–2 tsk dijonsenap
2–3 msk finhackad färsk persilja
salt
svartpeppar

Hacka rödbetorna, äpplet och rödlöken fint. Blanda samman med majonnäs, dijonsenap, persilja, salt och peppar.

Butter ”chicken”

4 portioner

ca 400 g seitan i mindre bitar

Marinad
2 vitlöksklyftor
4 cm grovt riven ingefära
½ tsk salt
1 tsk chilipulver
2 tsk färsk citronsaft
1 tsk garam masala
½ tsk gurkmeja
1 tsk spiskummin
1 dl kokosmjölk

Sås
2 msk matolja
2 vitlöksklyftor
4 cm ingefära
1 krm kardemummakärnor
1 tsk mald koriander
2 msk garam masala
1 tsk chilipulver
½ tsk curry
400 g konserverade tomater à 400 g
1 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 msk citronjuice
salt
svartpeppar
en nypa strösocker

Övrigt
basmatiris
broccoli
koriander

Marinad
Blanda ihop rivna vitlöksklyftor, riven ingefära, salt, chilipulver, citronsaft, garam masala, gurkmeja, spiskummin och kokosmjölk. Lägg ner seitanbitarna och låt marinera i minst en timme.

Sås
Hetta upp oljan i en stekpanna. Hacka vitlöken och låt fräsa med ingefäran i ett par minuter. Tillsätt de torra kryddorna och fräs samman. Tillsätt sedan tomaterna och låt puttra på i någon minut. Rör ner grädden och smaka av med citronjuice, salt, peppar och kanske en gnutta strösocker.

Servera med basmatiris, kokt broccoli och färsk koriander.

Asiatisk seitanfärs i salladsblad

4 portioner

Nuoc cham-sås
2 vitlöksklyftor
3 små röda färska chilifrukter
3 limefrukter
4 msk kokossocker eller rårörsocker
salt eller sojasås

1–2 msk olja
1 msk riven ingefära
1 msk vitlök
5 dl seitan, mald eller mixad
1 dl finhackad shiitakesvamp
½ dl hoisinsås
1 tsk risvinäger
1 tsk vegetarisk Worcestershiresås, kan uteslutas
ett par droppar sesamolja

Övrigt
4 vårlökar, finhackade
hjärtsallad eller andra mumsiga salladsblad
färsk koriander

Nuoc cham-sås
Blanda samman ingredienserna till såsen. Smaka av med salt eller sojasås.

Separera salladsbladen och lägg upp dem på ett fat. Hetta upp oljan i en panna. Stek ingefära och finhackad vitlök i en minut. Tillsätt seitan och svamp och tillaga i ett par minuter. Rör ner hoisinsås, risvinäger, Worchestershiresås och sesamolja. Låta puttra på tills vätskan nästan helt har absorberats. Skeda upp färsen i salladsbladen. Toppa med fint strimlad salladslök, koriander och den smakrika Nuoc Cham-såsen.

Smaksätt

Seitan absorberar lätt andra smaker. Tillsätt t ex miso, svamp, nötsmör, tahini, soltorkade tomater, citrusfrukter, kryddor och örter.

B-jäst
B-jäst, eller näringsflingor, är flingor med en väldigt ”ostig” och mustig smak. Den tillför en fyllig smak till det mesta och går att hitta på hälsokosten.

OS-guld på vegomat

Simmarlegenden och veganen Lars Frölander om hur kosten banade väg för framgångarna.



HEJ VEGAN!

Lars Frölander är simmaren som har vunnit allt och lite till. Världsrekord, VM-guld och självklart OS-guldet år 2000 på favoritdistansen 100 meter fjärilsim. Men vägen dit var inte självklar utan kantad av envisa sjukdomar. Lösningen fann han i kosten.

TEXT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

LARS FRÖLANDER ÄR en av Sveriges främsta simmare genom tiderna med en internationell elitkarriär som sträckte sig över två decennier och sex olympiska spel. Som liten höll han på med både fotboll, hockey och friidrott men det var när storasystern började med simning som han fick upp ögonen för det.

– Jag älskade att bada och var alltid en vilde. Och när syrran började göra något som inte jag gjorde, så ville jag också, minns han med ett leende.

Då var han 10 år. Redan andra gången i bassängen var det en tränare som gick runt och scoutade lovande talanger och såg en oslipad diamant i Lars. Även om han inte var en barnstjärna så var han duktig. Och framför allt älskade han att tävla vilket gjorde att han snabbt klättrade i statistiken.

– Att vinna var kanske inte det viktigaste, men jag älskade medaljer. Jag blev arg när man fick priser och inte medaljer, skrattar han.

Och han fortsatte att jobba för att slå sina personliga rekord och drevs hela tiden av att utvecklas i bassängen.

– När jag började bli runt 13 år var jag topp tre i Sverige i min åldersklass i fjäril och frisim. Och när jag var 15 år tog jag ett stort steg och vann många grenar i ungdoms-SM. Efter det blev jag bara bättre och bättre.

Lars första stora framgång kom som 18-åring, 1992, när han var med och tog ett OS-silver i lagkappen på 4 x 200 meter frisim. Det blev startskottet på hans karriär, som inte alls har varit så spikrak som man kanske kan tro.

För något som hela tiden förföljde honom var dessa envisa förkylningar. Han drabbades även ofta av bihåleinflammation och öroninflammation. Ju mer han tränade desto sjukare blev han. En ond cirkel som bara ledde till mer och mer penicillin.

– När jag var 20 år stack jag till USA och där blev allt bara värre. Jag gick in i väggen och kunde sova 13 timmar om dagen i flera veckor. Ingen såg något på blodproverna. Lösningen var hela tiden fler mediciner och till slut funderade han på att helt lägga av med simningen. Då var det en kille i laget som tipsade om sin kiropraktor och kinesiolog och han var i sin tur den första som frågade vad Lars faktiskt stoppade i sig.

– 1996 slutade jag med mjölk och mjölkprodukter och det var sista gången jag fick bihåleinflammation.

Som ung elitsimmare pratade man inte så mycket om kost. Det handlade bara om kalorier och fick man bara i sig tillräckligt med kalorier så spelade det ingen roll vad de faktiskt bestod av. Det är fortfarande många som hoppar kostbiten och tänker att man kan äta vad som helst, så länge man tränar mycket. Men för Lars blev det alltså ett uppvaknande.

» 1996 slutade jag med mjölk och mjölkprodukter och det var sista gången jag fick bihåleinflammation.«

– Jag levde på snabbmakaroner, köttbullar, korv, pizza och knappt några grönsaker. Det kom ikapp mig efter ett tag med en ny dipp. Jag flyttade tillbaka till Sverige och träffade min mentor Ulf Kilman. Det var han som tog bort vete och rött kött från min kost.

Det här var i slutet av 1999 och Lars blev vegetarian till 90 procent.

– Vetet märkte jag en gigantisk skillnad på. Vete, mjölk och penicillin sliter ganska mycket på magen. Jag gick från att vara sjuk 15–20 veckor per år till att år 2000 var sjuk i totalt 3 veckor. Och sen 2005 har jag bara haft nio sjukdagar. Det jag gjorde var att ändra på kosten.

Tränare och kamrater sa inte så mycket, men med åren har fler och fler blivit nyfikna. Och ja, varför inte? Det i kombination med stenhård träning tog ju också Lars till sitt OS-guld på 100 fjäril, i Sydney år 2000. Det var resultatet av att han slapp vara sjuk året innan och för första gången kunde satsa 100 procent på att bli bäst.

20 år på elitnivå. Vad var det som drev dig?

– Jag älskar att tävla i stora mästerskap, hela atmosfären och de sista veckorna innan när man håller på med finslipningen. Den adrenalinkicken man får kan man inte ersätta med något annat i livet. Känslan av att känna sig i jävligt bra form.

Hur kändes det att äntligen ta hem OS-guldet?

– Jag hade sett mig göra loppet i mitt huvud tusentals gånger förut. Då var det alltid perfekt. Så när man står bakom pallen slutar man tänka för man har redan gjort det. Nervsystemet är redan kalibrerat. Folk frågar alltid vad jag tänkte och svaret är: Ingenting. Jag bara krigade.

Tänker du någonsin tillbaka på det?

– Jag önskar att jag hade njutit mer av stunden och inte direkt börja sikta på nästa mål.

När man är mitt uppe i karriären är man så van att snabbt blicka vidare mot nästa mål. Det är först efter karriären man får mer perspektiv på vad man faktiskt har åstadkommit och det är först nu jag tänker på hur fantastiskt det är att jag har varit där uppe.

Efter OS-guldet blev Lars Frölander vegan, först och främst av hälsoskäl. Han ville bli frisk och fortsätta vara det också.



Efter OS-guldet blev Lars Frölander vegan, först och främst av hälsoskäl. Han ville bli frisk och fortsätta vara det också. Men även miljö och djur spelar såklart en roll.

2012 lade han av med simningen på elitnivå i och med sitt sista OS. Efter det har han jobbat med simning och ungdomar med målet att stimulera svenskt ungdomssim.

– Jag vill ge tillbaka till svensk simning eftersom de har gett mig så mycket.

Kostmässigt så är det veganskt och glutenfritt som gäller, med fokus på mycket grönt. Lasse håller även nere på socker och spannmål. Istället satsar han på bovete, amarant, quinoa, linser och grönsaker. Förutom B12 så äter han även bland annat hampapulver, rent bikarbonat för att höja pH-värdet och vegetabiliska fettsyror. Även malda ”supergreens” som vetegräs och spirulina. Favoriten är den numera legendariska broccolisoppan bestående av broccoli, spenat, avokado, olivolja, vatten och salt.

– Det är kul, för som ung var jag värsta sockerfreaket och nu kan jag verkligen sakna min broccolisoppa när jag är på semester, skrattar Lasse.

Lars Frölanders broccolisoppa

1 glas

50 g fryst broccoli
50 g fryst spenat
30 g grönkål
5 dl vatten
2 avokador
2 msk olivolja

2 tsk salt

Topping
några basilikablad

Häll ner broccoli, spenat, grönkål och vatten i en kastrull. Värm upp och tillsätt avokado, olivolja och salt. Häll över allt i en matberedare eller blender och mixa till en slät soppa. Garnera med några basilikablad och servera genast.



Vardagspussel

Mat avnjuts bäst i sällskap med andra. Nära, kära, vänner, ovänner, gamla, unga. Ja, unga också, för även barn ska självklart få njuta av sprittande god vegomat. Därför har vi i varje nummer med lite extra gott vegokäk som kommer att generera många glada munnar och nöjda magar.

RECEPT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**



Flygande Jakob med kikärter

Flygande Jakob med kikärter GF

4 portioner

En kär gammal klassiker men gjord på favoriten kikärter istället. Supergott! Använd sweet chili-sås för de som gillar lite hetta, eller ketchup för en mildare variant.

2 burkar kikärter à 400 g, ca 6 dl kokta
2 bananer
1 dl jordnötter
3 dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
1 dl ketchup eller sweet chili-sås

Sätt ugnen på 225 grader. Häll av spadet från kikärterna och skölj i vatten. Häll ner i en ugnsform. Skiva bananerna och fördela över kikärterna. Strö över jordnötterna. Blanda ihop grädde och ketchup i en skål och häll sedan ner i gratängformen. Grädda allt i 15-20 minuter. Om jordnötterna börjar få för mycket färg kan du lägga över ett ark aluminiumfolie. Servera din Flygande Jakob tillsammans med kokt råris, matvete, quinoa, bulgur eller annan favorit.

Potatisbullar GF

4 portioner

Potatisbullar
1 kg mjölig potatis
1 dl mjölk, t ex osötad sojamjölk eller havremjölk
2 msk majsstärkelse
1 dl majskorn
1 dl gröna ärtor
1 dl finhackad persilja
salt
svartpeppar

Till servering
lingonsylt
blandsallad

Skala potatisen och koka den mjuk. Låt svalna. Vispa sedan sönder potatisen med hjälp av en elvisp. Vispa ner mjölk och majsstärkelse. Du kan självklart mosa sönder allt med en gaffel också om det känns enklare. Vänd ner majskorn, gröna ärtor och finhackad persilja. Smaka av med salt och peppar. Stek potatisbullarna gyllenbruna på båda sidorna i lite olja. Servera tillsammans med lingonsylt och en pigg grönsallad.



Vi har aldrig träffat någon som inte gillar potatisbullar, så här har du ett säkert kort att spela med. Du kan variera dem i oändlighet, här har vi valt att blanda ner söta majskorn och gröna ärtor.



En grön Pasta Rosso



Supersnabb frukostglass

KOLLA IN BLOGGEN PÅ WWW.FOOD-PHARMACY.SE!

Lina Nertby Aurell och Mia Clase är inte bara två superharmoniska hälsobloggare på foodpharmacy.se, de är också två utmattade småbarnsföräldrar. De vet precis hur det är att ha barn som säger ”blä” innan tallriken ens hunnit nudda bordsytan, men efter hundratals misslyckade experiment har det äntligen börjat ordna upp sig en smula. Här är fyra av deras favoritrecept, sprängfulla av nyttigheter och så enkla att man får ihop dem i vardagskaoset.

RECEPT OCH FOTO: **LINA NERTBY AURELL** OCH **MIA CLASE**



Nyttiga chokladbollar

En grön Pasta Rosso

4 portioner

GF

En mild tomatsås med många hemligheter. Barnen behöver inte veta att den innehåller både röda linser och grönsaker som lök och spenat. Tack vare den milda smaken gillas den av hela familjen kräsen. Bingo!

pasta för fyra personer, t ex glutenfri bönpasta

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 dl röda linser
2 dl vatten
1 msk lantbuljong
¾ burk krossade tomater, 300 g
ketchup efter smak
1 stor näve spenat
2 morötter
persilja

Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Hacka den gula löken och vitlöksklyftorna fint. Fräs i lite olja tills de mjuknar något. Häll på linser, vatten och lantbuljong. Koka upp och låt sjuda i 12-15 minuter tills linserna är mjuka. Ha i de krossade tomaterna och ketchup efter smak. Låt svalna något. Riv morötterna och rör ner tillsammans med spenaten. Mixa med en stavmixer. Servera med pasta och lite persilja.

Supersnabb frukostglass

1 glas

GF

Glass till frukost? Jo man tackar ja. Eftersom fruktyoghurt innehåller på tok för mycket socker (en förpackning på 170 g kan innehålla nästan 30 g socker) skippas den helt till förmån för den här hemmagjorda näringsgranaten. Görs på banan, havremjölk och barnens favoritbär.

1 paket frysta bär
1 banan
1-2 msk mjölk, t ex havremjölk

Kör samtliga ingredienser i en mixer. Häll upp i ett glas och toppa med t ex linfrön, kokosflingor, pumpafrön eller raw kakao.

Nyttiga chokladbollar

GF

Efter att ha gjort de här chokladbollarna kommer du aldrig göra chokladbollar med smör och raffinerat socker igen. De här toppenbollarna görs på dadlar och kokosolja i stället och well, ingen känner någon skillnad.

1½ dl havregryn
2 msk kakao (gärna rå)
2 msk kokosolja
5 dadlar
2 msk kaffe, kan uteslutas
kokosflingor

Kör allt i en mixer till en slät smet. Smaka av med kaffe. Rulla bollarna i kokos och ge dem en snabb vända i kylen (om du pallar vänta).





VEGO BJUDER SENIORER PÅ VEGO

”Det ska vara gott att bli gammal”. Enligt den devisen lagar Karoline Nordefors mat till ett 30-tal boende på Stocksundsgårdens äldreboende. Eko, reko och en hel del vego smyger sig in på matsedeln. Vi tog tag i Karoline och två pigga damer för lite vegomat och prat.

TEXT **PIA HALL** RECEPT **KAROLINE NORDEFORS** FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Den som hänger med någotsånär i samhällsdebatten kan inte ha undgått att ta del av den kritik som mat på äldreboende ofta får. Det är halvfabrikat, helfabrikat, smaklöst, trist, för lite, näringsfattigt.

Här på Stocksundsgården lagas mycket från grunden och en stor del av råvarorna är ekologiska. Karoline har mer eller mindre revolutionerat boendets kök tillsammans med ekonomibiträdet Lottie Landqvist. Hon arbetade på boendet som undersköterska, men bloggade om mat vid sidan av, en riktig passion. Så fick hon tack vare chefen Pia Åkerman chansen att rycka in som kökschef och på den posten blev hon kvar. Mat ska lagas från grunden, menar hon bestämt. Det ska dofta gott och det ska vara en upplevelse att äta.

Köket på Stocksundsgården speglar hennes uppfattning: stort, välutrustat, kliniskt rent. Nybakat bröd ligger och svalnar, en soppa puttrar på spisen, en rabarberpaj bakas i ugnen. Det är lukter som triggar aptiten även om

man just har ätit. Och det är lite av hennes del i arbetet; när man blir äldre tappar man ofta aptiten och den måste kickas igång på alla upptänkliga sätt. Dofter är naturligtvis väldigt bra stimulans.

Eftersom många inte klarar av att äta stadiga portioner så är det viktigt att det inte går alltför lång tid mellan måltiderna.

Livsmedelsverket rekommenderar tre huvudmål och två till tre mellanmål för äldre. En stor del av tiden för de boende tillbringas med andra ord vid matbordet. Medelåldern på boendet är 94 år, en otrolig siffra.

”Jag har varit ute mycket i naturen, det är så jag håller mig frisk, säger Karin, som snart fyller 97. Hon är liten och slank, har inte någon riktig aptit längre, men äter ändå förhållandevis rejält när Karoline bjuder på tomatsoppa.

”Det kunde ha varit lite mer syra i soppan”, understryker hon, men får mothugg av Ulla som sitter mittemot. ”Syran kommer efteråt”, menar hon.

Det där med att äta vegetariskt är inte något som är intressant för damerna. Däremot gör de det utan att riktigt reflektera över det. Karoline lagar gärna vegetariska rätter, som dagens soppa. Hon drar sig inte heller för att göra sås på cashewnötter eller att vispa upp kokosmjölk till grädde.



Rabarber- och jordgubbspaj med knapriga smulor







Karin och Ulla berättar om hur det var att laga mat när de var nyblivna hemmafruar.

”På den tiden var det arbete att laga mat”, säger Karin bestämt. ”Då fanns inte kyl och frys, inte mikrovågsugnar, det var en helt annan sak att laga mat då.”

Maten var naturligtvis en viktig del av en hemmafrus dagliga uppdrag. Karin berättar att hennes man var noga med vad han ville ha och att barnen kunde vara lite petiga. När damerna hade barn i skolåldern blev det mycket mat att laga. Skolluncherna blev i och för sig gratis i mitten av 40-talet, men det var fortfarande en hel del skolor som ändå valde att inte servera lunch överhuvudtaget. Och då var det självklart hemmafruns uppgift att se till att avkomman fick en komplett måltid även mitt på dagen. Vegetariskt var det inte tal om, även om det naturligtvis förekom vegorätter, bara det att man liksom inte benämnde dem just vegetariska.

Karoline avbryter deras berättelser med att servera den nybakta rabarberpajen med vispad kokosmjölk.

Damerna ojar sig, det där kommer de aldrig att orka. De smakar, godkänner, fortsätter att äta och vips är det renskrapat på tallrikarna.

Som sagt, det ska vara gott att bli gammal.

FAKTA ÅLDER OCH VEGO

Flera undersökningar visar att vegetarianer har längre medellivslängd än blandkostare (uppemot 12 procent längre). Om man slutar äta kött minskar risken för cancer och hjärt- och kärlsjukdom, en av vår tids vanligaste sjukdomar.





Krämig tomatsoppa med cashewnötter



Kalljästa frallor

RECEPT

Krämig tomatsoppa med cashewnötter

4 portioner

GF

1 dl naturella cashewnötter
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1 tsk + 1 msk olivolja
1 dl vatten
2½ burkar krossade tomater à 400 g
4 msk kokosmjölk
1 msk strösocker
½ kruka färsk basilika
salt

Blötlägg cashewnötterna i några timmar. Hacka den gula löken och vitlöksklyftan fint. Fräs lök och vitlök i 1 tsk olivolja tills den blir mjuk. Lägg lök, cashewnötter, 1 dl vatten och lite krossade tomater i en blender eller mixa med en stavmixer. Har du en stor mixer så mixa hela mängden tomater. Mixa tills blandningen är helt slät. Häll ner allt i en kastrull och sjud på medelvärme under omrörning i ca 10 minuter. Tillsätt 1 msk olivolja, kokosmjölk, socker, hackad färsk basilika och salt. Låt sjuda en liten stund till och smaka eventuellt av med mer salt. Droppa basilikaolja i soppan vid servering.

Basilikaolja
½ kruka färsk basilika, stjälkar och blad
olivolja
1 vitlöksklyfta
salt
rivet citronskal efter smak

Mixa alla ingredienser till en örtolja efter smak.

Kalljästa frallor

12 str

3 dl kallt vatten
2 msk olja
25 g jäst
1 tsk salt
1 tsk socker
ca 7 dl vetemjöl
skalade solrosfrön, linfrön eller sesamfrön att strö över frallorna

Blanda vattnet med oljan och jästen. Tillsätt salt, socker och vetemjöl, blanda allt till en deg. Dela degen i 12 delar och rulla till små frallor. Lägg ut frallorna på en bakplåtspappersklädd plåt och ställ sedan in dem, övertäckta med plast, i kylskåpet över natten. Ta ut dem och värm ugnen till 175 grader. Pensla med vatten och strö över valda frön. Grädda dem i mitten av ugnen i ca 20 minuter eller tills bröden har blivit gyllenbruna.

Kikärtsröra med citron

4 dl

GF

1 burk kikärter eller vita stora bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
200 g färskost, t ex mjölkfri
1 vitlöksklyfta
½ tsk salt
svartpeppar
½ citron, rivet skal

Skölj kikärterna och låt dem rinna av. Mixa dem (tillsätt lite vatten så går det lättare) och blanda med färskost, pressad vitlök och rivet citronskal. Smaksätt med salt och peppar. Tillsätt eventuellt mer vatten om röran är för tjock.

Rabarber- och jordgubbspaj med knapriga smulor

4 portioner

GF

Till fyllningen
500 g färska eller frysta jordgubbar
500 g rabarber
1 msk potatismjöl eller arrowrot
3 msk kokossocker eller strösocker

Topping
2½ dl havregryn
2½ dl flagad mandel
1 dl mandelmjöl
4 msk kokosflingor
1 tsk kanel
¼ tsk salt
4 msk lönnsirap eller sirap
4 msk kokosolja

Förvärm ugnen till 190 grader. Dela jordgubbar och rabarber i mindre bitar och lägg i en form som rymmer ca 2 liter. Strö över potatismjöl och socker och rör om. Blanda alla ingredienser till toppingen och fördela över rabarberna och jordgubbarna. Baka i ugnen i 30 minuter. Täck eventuellt med folie mot slutet om pajen blir för mörk. Servera med vaniljglass, vispad kokosmjölk eller bara som den är.

Vispad kokosgrädde GF

1 burk kokosmjölk à 400 ml
florsocker
citron- eller limesaft

Ställ burken upp och ner i kylen över natten. Öppna burken och skrapa ur den vita fasta kokosmjölken. Vispa upp till fluffig grädde med elvisp. Smaksätt grädden efter smak med florsocker och citron- eller limesaft.

Använder du otinade frysta bär kan pajen bakas med folie i 20 minuter och sedan utan i ca 15 minuter.

VINN PÅ MINSKAT MATSVINN

Matsvinn är ett allt större problem. Enligt Naturvårdsverket kastar vi 81 kg per person, helt i onödan. Illa illa, mat som är så gott. Men det finns självklart finurliga och smakrika lösningar på allt. Med hjälp av Margareta Kingham kan du helt plötsligt bli en vinnare... på matsvinn.

TEXT: **MARGARETA KINGHAM** FOTO: **MATTIAS KRISTIANSSON**

Matsvinn innebär att livsmedel som ska kunna ätas upp istället av olika anledningar hamnar i soporna. Onödigt matavfall skapas i alla led av livsmedelskedjan, från det att maten produceras, via butiken som säljer maten och slutligen hos konsumenten. Hushållen är de som ansvarar för den absolut största delen av avfallet, det vill säga du och jag där hemma i köken. Enligt Naturvårdsverket handlar det om så mycket som 81 kg per person och år som slängs i onödan (läggs det flytande matavfallet som försvinner ned i avloppet till på det kan det handla om ytterligare 26 kg).

Jag försöker göra det till lite av en sport att klura ut hur så lite mat som möjligt ska hamna i komposthinken och så mycket som möjligt istället kan användas upp på nya smarta sätt. Det handlar dels förstås om att äta upp det du redan har köpt hem och lagat till, men också om att se till att använda hela råvaran när det är möjligt. Det finns en hel del finurliga knep för att åstadkomma detta ska ni veta. Men först lite om varför det är viktigt att överhuvudtaget bry sig om matsvinn. Vad gör det om jag råkar slänga lite mat då och då, det finns ju mer i affären?

Det är faktiskt så att maten vi slänger, förutom att den får vår plånbok att gråta en skvätt, även gör miljön rejält ledsen. Livsmedelsproduktionen utgör en stor del av vår miljöpåverkan. Den bidrar bland annat kraftigt till övergödningen av våra vattendrag och även till spridning av gifter och bekämpningsmedel i miljön. Den kräver massvis av vatten och påverkar dessutom klimatet. Allt detta för mat som sedan kastas. Det känns väl inte riktigt ok? Den totala mängden mat som går förlorad uppgår till motsvarande 2 miljoner ton koldioxidutsläpp. En inte alls obetydlig påverkan alltså.

Vad kan vi då göra åt det här? Jo, som jag nämnde tidigare väljer jag att ta ett positivt angreppssätt på det hela och att se möjligheterna snarare än hindren, för sådan är jag! Hur kan den där matresten återanvändas bäst? Kan jag komma på ett sätt att använda upp hela citronen istället för att bara pressa ur saften? Självklart! Den urpressade citronen lägger jag i matberedaren tillsammans med rejält med flingsalt, mixar, torkar sedan i ugnen, mixar igen, och se där, då bidde det citronsalt av det hela! Är jag riktigt lurig har jag förstås också rivit av det yttersta citronskalet allra först och använt som smaksättare i någon god maträtt. Av diverse matrester som blir över går det förvånansvärt ofta att bygga ihop en riktigt god pastarätt istället. Bind ihop alltihopa med lite havregrädde, addera en god smaksättare och saken är klar! En av mina absoluta favoriträtter är pastasås med rester från fredagstacosen. Färsen, salsan, grönsakerna, allt åker i! Restpasta i allmänhet är verkligen toppen, jag menar vad blir inte gott ihop med pasta liksom?! Små grönsakssnuttar kan även förvandlas till en wokrätt på tiden det tar att koka lite ris (eller ännu snabbare, nudlar).

Många grönsaker utnyttjas inte till fullo utan friseras till av gammal vana och blir av med både det ena och det



Hushållen är de som ansvarar för den absolut största delen av avfallet

andra som är fullt ätbart. På Årstiderna förespråkar vi att använda hela råvaran. Stammen på broccolin är exempelvis en riktig delikatess som absolut inte hör hemma i soporna. Putsa till den lite bara, skala eventuellt, finskiva sedan och stek i lite olivolja med flingsalt och citron. Får du tag på rotfrukter med blasten kvar, släng den icke! Morotsblast blir en gudomlig pesto när den mixas med lite frön eller nötter, olja och vitlök. Rödbetsblast kan tillagas och ätas precis som bladspenat. Välj alltid ekologiskt för att inte riskera rester av bekämpningsmedel och otrevligheter i maten. Gör du det kan du allt som oftast även hoppa över att skala rotfrukterna. Både morötter och potatis klarar sig många gånger med att borstas rena med vatten istället. På så vis slipper du slänga skalet och du får i dig alla de näringsämnen som ofta finns ansamlade där. Har du väl mogna bananer hemma som inte hinner ätas upp innan de blir dåliga? Skala, dela och stoppa i frysen! Perfekta att kasta ned i en smoothie. Och du har väl inte missat fenomenet "nicecream" eller "nana ice cream"? Det är glass. Fast nyttig! Mixa fryst banan, antingen som den är eller med bär, kakao eller vad du vill, eventuellt även med lite vätska i form av växtbaserad mjölk. Wunderbar. Men ät snabbt för den smälter på momangen.

Stammen på broccolin är exempelvis en riktig delikatess som absolut inte hör hemma i soporna

För att minska på svinnet skadar det dessutom inte att välja de lite annorlunda exemplaren av frukt och grönt i matbutiken. En ful morot är också en morot! Risken är annars att dessa stackare blir kvar i butiken och sedan hamnar direkt på sophögen. Så, respektera råvaran helt enkelt. Ett annat tips för att minska svinnet är att försöka planera sina matinköp med lite mer eftertanke och att inte alltid trilla dit på butikernas mängdrabatter, även om det är frestande, jag vet. En hederlig kylskåps- och skafferirensning hemma då och då är heller inte att förakta och kan ge oanade nya kulinariska kreationer. Att sänka temperaturen i kylskåpet är en annan sak som kan vara en bra idé. De flesta kylvaror trivs bäst vid en temperatur på omkring +5 grader och håller då längre än vid varmare förhållanden. Men framförallt, mitt bästa tips är som sagt att tävla lite med dig själv och utmana dig att klura ut nya lösningar för matresterna och råvarorna annat än att öppna soplocket av ren slentrian. Det vinner både du, din plånbok och miljön på.

GRÖN RECEPTBANK PÅ ÅRSTIDERNA.COM FINNS EN UTMÄRKT RECEPTBANK DÄR DU BLAND ANNAT KAN FÅ FRAM RECEPT BASERAT PÅ DE GRÖNSAKER DU HAR HEMMA. GENIALISKT!

Det finns inget tråkigare än närnågon säger ”Det där tycker inte jag är gott!” Vi älskar mat för mycket för att låta sådant trams pågå och därför fortsätter vi vår make over av olika råvaror och rätter för att inspirera och uppmuntra dig att ge det en chans till. I det här numret träffar vi Louise Arndt som hatar stjälkselleri.

Namn Louise Arndt.

Bor Malmö.

Gör Ordförande, Miljöpartiet Malmö.

Vad älskar du? Morötter. De är söta och så användbara i allt från wok till soppa.

Varför hatar du stjälkselleri? Det är så kärvt och trådigt. Starkt och äckligt.

STJÄLK-SELLERI

RECEPT & FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**



”Wow! Så krämig och god. Sellerin smakar inte alls så skarpt och fränt som den brukar. Soppan rundar verkligen av smaken”

Sellerisoppa med avokado

4 portioner

GF

Vi eliminerade den skarpa smaken med hjälp av mild purjolök och avokado, samt blev av med den trådiga känslan genom att sila soppan slät. En riktig succé!

6 stjälkar selleri
2 purjolökar
1½ liter vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
2 avokador
salt
svartpeppar
smörgåskrasse till servering

Skölj sellerin och purjolökarna och hacka fint. Fräs i lite olivolja tills allt har blivit mjukt och lätt transparent. Det tar ca 15 minuter. Häll på vatten och buljongtärningar. Koka upp och låt sjuda i 10 minuter. Grop ur avokadorna och hacka. Rör ner i soppan och mixa sedan allt slätt med hjälp av en stavmixer. Smaka av med salt och peppar. Häll upp soppan i skålar och toppa med klippt smörgåskrasse. Servera.


Gilla oss på Facebook
www.alpro.com/se
alpro
enjoy plant power
ALMOND
MANTELI · MANDEL
ORIGINAL
kcal 48
Mild & creamy
Mild & Krämig
Pehmean Täyteläinen
SOYA
with yoghurt cultures
lactose free
Starta din dag med Alpro
Fyll din frukostskål med Alpro Mild & Creamy - ett växtbaserat alternativ till yoghurt. Kanske tillsammans med müsli, bär och mandlar? Eller njut av vår mandeldryck - perfekt att ha till dina frukostflingor eller drick den som den är.
Gör din egen perfekta kombination.
Bli inspirerad av vårt växtbaserade sortiment.
alpro
enjoy plant power
För mer inspiration: www.alpro.com

Vispad grädde till folket!

Vad är sommarens färska bär och desserter utan fluffig vispad grädde? Ingenting! Vispgrädde på komjölk känner alla till, men vad finns det för goda växtbaserade alternativ? VEGO har självklart koll.



Carlshamns Luftig Visp
200 ml/
14,90 kr

Havrebaserad grädde med god och tydlig smak av just havre. Något kompakt. Mer som en fluffig kräm än luftig grädde. Finns i vanliga matbutiker.



Alpro Airy & Creamy
250 ml/
17,95 kr

Vår personliga favorit. Väldigt neutral smak och en fast och fluffig grädde. Passar till allt. God att söta med lite florsocker och vaniljsocker. Finns i vanliga butiker.



Soyatoo Rice Whip
300 ml/29 kr

Mild, söt smak av ris. Väldigt lätt och fluffig grädde. Dock inte tillräckligt fast för att fylla t ex tårtor med. Finns även som spraygrädde. Köp på www.goodstore.se.



Soyatoo Cocos Whip
300 ml/29 kr

Riktigt mumsig och fluffig grädde. Mild kokossmak som passar till sommarens alla frukter och bär. Finns även som spraygrädde. Köp på www.goodstore.se.



GoGreen Visp
200 ml/10,90 kr

Väldigt diskret havresmak. Också något kompakt, eller snarare krämig. Får fin konsistens när den vispas. Finns i vanliga matbutiker.



Schlagfix
200 ml/29 kr

Smidig spraygrädde som är fint fluffig i konsistensen men något för söt i smaken. Finns bl a på www.goodstore.se.



Cashewgrädde

400 ml

Ju bättre matberedare eller blender du har desto fluffigare och slätare grädde får du. Ha tålamod, det tar några minuters mixande.

3 dl naturella cashewnötter
1½ dl vatten
2 tsk vaniljsocker

Lägg cashewnötterna i blöt i några timmar, helst över natten. Häll bort vattnet och släng ner cashewnötterna i en matberedare eller blender tillsammans med vatten och vaniljsocker. Mixa i några minuter tills du har en slät och fluffig grädde. Låt stå i kylskåpet en halvtimme så att den blir något fastare.



Kokosgrädde

400 ml

Att göra egen kokosgrädde är superenkelt och smakar supergott. Den funkar även jättebra att fylla tårtor med.

2 burkar kokosmjölk (inte light) à 400 ml
2 msk florsocker
2 tsk vaniljsocker

Ställ in burkarna med kokosmjölk i kyl-skåpet i några timmar, helst över natten. På så sätt stelnar själva kokosgrädden och skiljer sig från vattnet. Använd en sked och skopa ut kokosgrädden och lägg ner i en skål tillsammans med florsocker och vaniljsocker. Vispa allt fluffigt och luftigt med elvisp. Klart!

Vi dansade en Midsommar

Det finns ju inget mer genialiskt än att slå till med en hejdundrande fest för att fira att sommaren äntligen är här. Och i år är midsommar grönare än någonsin. Vi har samlat ett gäng klassiska gröna grejer blandat med vegofierade gamla vänner. Så bjud in alla du känner och fräls dem med den här välkomnande buffén.

RECEPT & FOTO
MATTIAS KRISTIANSSON





Äppel- och pepparrotssill

Med den godaste maten på tallrikarna och de mest läskande drinkarna i glasen



Tunnbrödsrullar med dillkräm och tångkaviar



Potatispaj med lök



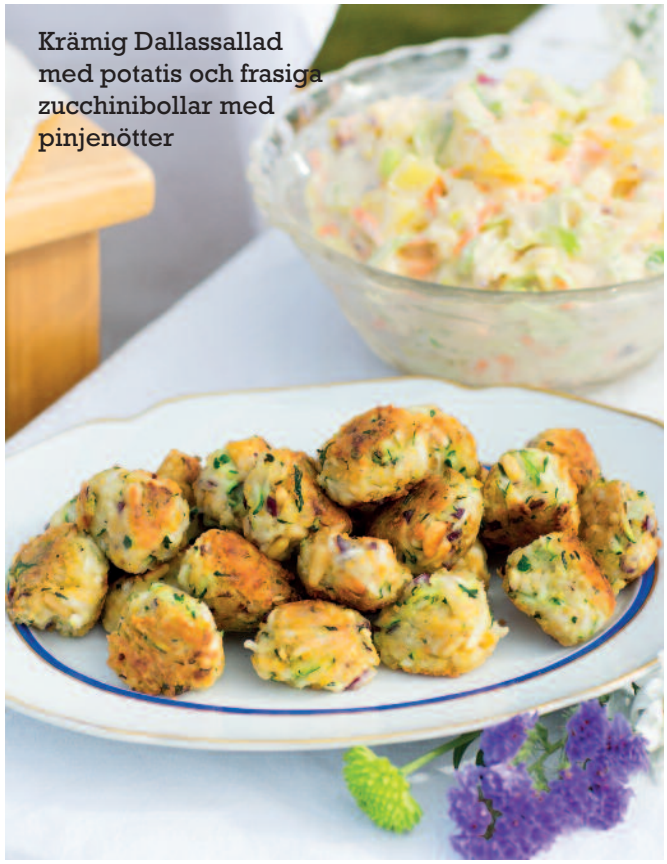
Tomater Provençale och
stekt inlagd auberginesill



Mazarinkaka med lime- och basilika-
marinerade jordgubbar



Sallad med
grillad frukt



Krämig Dallassallad
med potatis och frasiga
zucchinibollar med
pinjenötter

RECEPT

De här recepten är gjorda för en buffé till tio hungriga gäster. 8 portioner.

Äppel- och pepparrotssill

4 portioner

GF

Klassiska sommarsmaker som biter ifrån med både hetta och syra.

1 aubergine
1 äpple, t ex Granny Smith
2 tsk riven pepparrot
3 msk finhackad gräslök
2 dl äggfri majonnäs
2 dl yoghurt, t ex sojayoghurt
salt
vitpeppar

Skala auberginen och dela den i mindre bitar. Förvälj i ett par minuter i rikligt saltat vatten. Ha koll så att auberginen inte kokar för länge, då blir den för mosig. Ta upp och skölj i kallt vatten. Pressa försiktigt ut så mycket vätska som möjligt. Lägg ner i en skål. Tärna äpplet fint och blanda ner i skålen tillsammans med riven pepparrot, finhackad gräslök, majonnäs, yoghurt, salt och vitpeppar.

Stekt inlagd auberginesill

En klassiker i vegotappning som kommer att knocka alla gäster på midsommarfesten.

1 aubergine
3 dl grovt rågmjöl
1 rödlök
1 morot
2 lagerblad

Ättikslag
1 dl ättiksprit (12 %)
2 dl strösocker
3 dl vatten

Skala auberginen och halvera den. Skiva auberginen på längden och förvälj i ett par minuter i rikligt saltat vatten. Ha koll så att den inte kokar för länge, då blir den för mosig. Ta upp och skölj i kallt vatten. Pressa försiktigt ut så mycket vätska som möjligt. Vänd auberginen i rågmjöl och stek gyllenbrun på båda sidor. Lägg ner i en skål eller fat med höga kanter. Skiva rödlök och morot fint. Lägg ner i skålen tillsammans med lagerbladen.

Ättikslag
Koka upp ättiksprit, strösocker och vatten i en kastrull. Häll över auberginesillen och låt svalna helt.

Tomater Provençale

4 portioner

GF Använd glutenfritt bröd

Det kanske låter lite tunt med gratinerade tomater, men det måste vara magi inblandat i här för de fullkomligt exploderar i munnen. Bufféfavorit på intågande!

4 tomater
salt
svartpeppar
1 dl mixade brödsmulor
1 vitlöksklyfta
½ dl finhackad persilja
½ dl olivolja

Sätt ugnen på 200 grader. Halvera tomaterna och gröp ur fruktköttet. Lägg dem på en plåt med snittytan uppåt. Krydda med salt och peppar. Blanda brödsmulor, riven vitlöksklyfta, finhackad persilja och olivolja i en skål. Fördela i de urgröpta tomaterna. Gratinera i ca 20 minuter.

Tunnbrödsrullar med dillkräm och tångkaviar

20 bitar

Vi låter räkor och lax få simma vidare men hämtar hem smakerna i form av dill, gräslök, pepparrot och tångkaviar. De här godingarna kommer att försvinna från faten på nolltid.

1 burk små vita bönor à 400 g, ca 3 dl
1 dl naturell yoghurt, t ex sojayoghurt
2 tsk riven färsk pepparrot
1 dl finhackad dill
½ dl finhackad gräslök
½ rödlök
½ citron, saften
salt
svartpeppar
3 tunnbröd
smör, t ex mjölkfritt

Topping
röd tångkaviar
färsk dill

Häll av spadet från bönorna och skölj i vatten. Mixa till en slät kräm tillsammans med yoghurten. Det går enklast i en matberedare eller med hjälp av en stavmixer. Skrapa ner röran i en skål. Blanda ner pepparrot, finhackad dill, gräslök, finhackad rödlök, citronsaft, salt och peppar. Bred smör på tunnbröden. Bred sedan ut bönröran på tunnbröden och rulla ihop. Skär i 5 cm korta små stubbar och ställ dem upp på ett serveringsfat. Toppa med tångkaviar och en dillkvist.

Krämig Dallassallad med potatis

GF

Potatissallad går att variera i oändlighet. Den här har fått ett sött tillskott av ananas och ett syrligt tillskott av äpple. Förutom till den här buffén passar den även perfekt till sommarens grillade rätter.

800 g fast potatis
200 g vitkål
1 morot
1 syrligt grönt äpple
1 rödlök
2 dl krossad ananas
2 dl äggfri majonnäs
2 dl naturell yoghurt, t ex sojayoghurt
salt
svartpeppar

Skala potatisen och koka den mjuk i lättsaltat vatten. Dela i mindre bitar och lägg ner i en skål. Strimla vitkålen och riv moroten. Tärna det gröna äpplet och rödlöken fint. Blanda ner bland potatisen tillsammans med krossad ananas, majonnäs, yoghurt, salt och svartpeppar.

RECEPT

Frasiga zucchinibollar med pinjenötter

GF

De här gröna bollarna är inte bara ett färgglatt inslag utan gör sig även bra både varma och kalla. Som gjorda för en buffé helt enkelt.

1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta
2½ dl mixade brödsmulor
1 zucchini à 300 g
1 rödlök
½ dl majsstärkelse
2 msk olivolja
2 msk rostade pinjenötter
salt
svartpeppar

Häll av spadet från kikärterna och skölj dem i vatten. Mixa fint i en matberedare och skrapa sedan ner i en bunke. Blanda ner brödsmulorna. Riv zucchinin fint på ett rivjärn och pressa ut så mycket vätska du kan. Hacka rödlöken fint. Blanda ner zucchini, rödlök, majsstärkelse, olivolja, rostade pinjenötter, salt och svartpeppar. Rulla till bollar och stek dem gyllenbruna i lite olja.

Sallad med grillad frukt

GF

Grillad frukt är inte bara till för desserter, utan sötman gör sig även mumsigt i en sallad. Testa, du kommer inte att bli besviken.

6 nektariner
150 g jordgubbar
½ gurka
grönsallad
½ dl rostade pumpafrön
olivolja
flingsalt

Sätt ugnen på 225 grader. Halvera nektarinerna och lägg på en plåt och ringla över lite olivolja. Ställ in i ugnen i 10 minuter. Ta ut plåten och strö ut jordgubbarna. Ställ in i ytterligare 5 minuter. Ta ut och låt svalna något. Skala gurkan. Dela den på längden och skrapa ur fröhuset med en sked. Skiva sedan gurkan. Strö ut blandad sallad på ett stort serveringsfat. Fördela den grillade frukten och gurkan över. Strö över rostade pumpafrön och ringla över olivolja. Salta.

Potatispaj med lök

12 bitar

GF Använd ett glutenfritt bröd

Kavringsbotten
300 g kavring
50 g smör, t ex mjölkfritt

Potatisfyllning
800 g färskpotatis
½ rödlök
2 tsk kapris
1 dl naturell yoghurt, t ex sojayoghurt eller Oatly's iFraiche
½ dl finhackad gräslök
salt
svartpeppar

Garnering
1 dl finhackad gräslök
1 burk röd tångkaviar

Kavringsbotten
Mixa kavringen till smulor i en matberedare. Smält smöret och blanda med brödsmulorna. Pressa ut i botten av en springform med löstagbar kant.

Potatisfyllning
Koka potatisen mjuk i lättsaltat vatten. Skölj i kallt vatten så att den svalnar. Riv potatisen grovt på ett rivjärn och lägg ner i en skål. Hacka rödlöken och kaprisen fint. Blanda ner med potatisen tillsammans med yoghurt, finhackad gräslök, salt och peppar. Häll ut över kavringsbottnen och pressa ner i formen.

Garnering
Dekorera pajen med finhackad gräslök och röd tångkaviar. Låt stå i kylen till servering.

Mazarinkaka med lime- och basilikamarinerade jordgubbar

4 portioner

GF Använd majs- eller rismjöl istället för vetemjöl

Smaken av mandel och färska jordgubbar hör sommaren till, som Idas sommarvisa och bondbränna. Vi toppar vår saftiga mazarinkaka med lime- och basilikamarinerade jordgubbar. Vill du lyxa till det ännu mer serverar du lättvispad grädde till.

Mazarinkaka
300 g mandelmassa
150 g rumstempererat smör, t ex mjölkfritt
1 dl grädde, t ex soja- eller havregrädde
½ dl majsstärkelse
1 dl vetemjöl

Lime- och basilikamarinerade jordgubbar
1 liter jordgubbar
½ kruka färsk basilika
2 limefrukter, rivet skal och saft

Mazarinkaka
Sätt ugnen på 175 grader.
Smöra och mjöla en form med löstagbar kant, 20 cm i diameter. Riv ner mandelmassan i en skål. Rör ihop med smör, grädde, majsstärkelse och vetemjöl. Du kan även mixa ihop allt i en matberedare. Bred ut smeten i formen och grädda kakan i 25 minuter. Ta ut och låt svalna.

Lime- och basilikamarinerade jordgubbar
Dela jordgubbarna i mindre bitar. Hacka basilikan. Blanda ihop jordgubbar, basilika, rivet limeskal och limesaft i en skål. Fördela över mazarinkakan och servera.

De här recepten är gjorda för en buffé till tio hungriga gäster. 8 portioner.

Men vad ska vi dricka då?

Självklart ska det inte eka i glasen på Midsommar. Vi lät våra sköna drinkexperter Karoline Nordefors ta fram två läskande drinkar och vår lika underbara Anette Rosvall ge tips på de bästa dryckerna.

DRINKRECEPT: **KAROLINE NORDEFORS** DRYCKESTIPS: **ANETTE ROSVALL** FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**



Frusen Daiquiri med vattenmelon och mynta

2 stadiga drinkar

10 cl ljus rom, t ex Doorly's Fine Old Barbados Rum 3 Years (nr 84068)
2 msk sockerlag • 400 g frusen vattenmelon i bitar • 2–3 kvistar mynta

Mixa samtliga ingredienser i en blender eller mixer.
Servera i whisky- eller cocktailglas med en myntakvist.

Sockerlag
Sockerlag gör du enkelt genom att koka ihop lika delar strösocker och vatten i en kastrull. Häll över i en skål och låt svalna helt i kylskåpet.

Fläder- och citronmelissbål

1 kanna (ca 5 drinkar)

10 cl gin, t ex Bombay Sapphire London Dry Gin (nr 109) • 10 cl färskpressad citronjuice
15 cl outspädd flädersaft • 30 cl sockerdricka • 30 cl Cava eller Prosecco • citronmelissblad efter behag • 1 citron i skivor • is

Blanda allt i en kanna och servera direkt.



SNAPS

Hallands fläder (nr 7), 133 kr/350 ml

En somrig och blommig snaps. Smakar och doftar så klart fläder, med en liten sötma. Passar mumma till färsk sparris, milda grönsaker och milda vegosillinläggningar.



CHAMPAGNE

Divine Brut (nr 77537), 452 kr/750 ml

En av få champagner som framställs helt biodynamiskt med respekt för moder natur. Vinet har en annorlunda och smakrik karaktär med toner av nöt och lite oxidation.



RÖTT

Corralillo (nr 6446)

Corralillo är ett mjukt, fruktig, smakrikt och kryddigt vin från Aconcagua i Chile. Det passar fint till smakrika grillade rätter till exempel rödbetor, bönor och tillagade tomater och har en smak av lakrits och peppar.



SNAPS

O.P. Andersson Ekologisk Klar Aquavit (nr 86262), 263 kr/700 ml

Akvavit är en klassiker som smakar dillfrön och citronskal. Den här är framställd på noggrant utvalda ekologiska kryddor.



VITT

Brochet Reserve Sauvignon Blanc (nr 78967)

Ett vitt friskt och fruktigt vin som produceras av Frederic Brochet. Ett mycket friskt vitt vin med eftersmak av citron, mango och krusbär. Passar som handen i handsken till mandelpotatis.



ROSÉ

Innocent Bystander (nr 7783)

Det här vinet är toppen att doppa dina färska lite syrliga jordgubbar i. Det lätt mousserande vinet kommer ifrån Australien och smakar fläder, jordgubbar och blodapelsin.

VÅRA KIDNEYBÖNER ÄR BESVARADE

EN VEGANSK MATBIBEL!



Röda linsbollar i röd currysås

Man vet att stora under håller på att hända när ett stort förlag som Norstedts slänger ut en gigantisk och helt vegansk matbibel på marknaden. Som en del av Vår kokbok-serien har de här samlat allt och lite till för att göra resan in i veganialand så behaglig som möjligt. VEGO bläddrade igenom de 270 sidorna och här är vårt utlåtande.

RECEPT **SARA BEGNER, KARIN BOHLIN, CAROLINA SOUDAH, DANIELLE BROOKES** FOTO **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

Likt en mastig hemkunskapsbok finns här såklart allt, från portionsberäknare, tips och råd till lättförståelig näringslära.

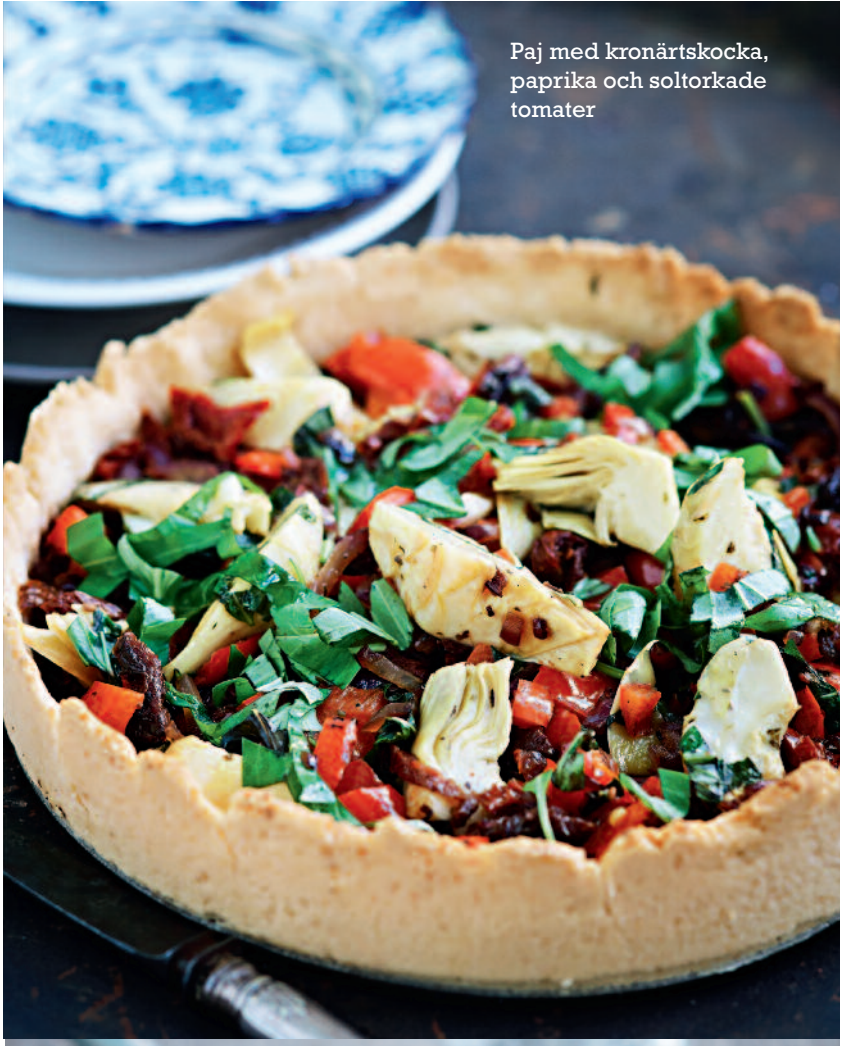
Kapitlen är för det mesta indelade efter råvara som ”pasta, ris, nudlar”, ”sallader, grönsaksrätter”, ”bönor, linser, ärter” mm. De börjar alltid med matnyttig fakta om råvarorna, sen enkla riktlinjer för att hantera dem på bästa sätt. Tydligt, pedagogiskt och aldrig krångligt och avskräckande.

Recepten då? Jo, de ser väldigt enkla och tilltalande ut. Mycket är mat man känner igen, som vegofierad husmanskost med stroganoff. Men här finns såklart även mycket nytt och modifierat som visar på den härliga bredd som veganmaten har. Och tada! Det ser ut som vilken stor matbibel som helst och det är det vi gillar mest. För veganmat behöver inte vara komplicerad eller uppfinna hjulet gång på gång.

Vi hoppas, tror och vill att det här ska bli en bok som alla ska ha hemma, stående i köket med svar på alla frågor som poppar upp på ens gröna vandring. Väldigt inspirerande, väldigt avdramatiserande och väldigt vegansk.



VÅR KOKBOK – VEGAN
(NORSTEDTS)



Paj med kronärtskocka, paprika och soltorkade tomater



Pastasallad med medelhavsgrönsaker och pesto



Primörer i ättikslag

RECEPT

Primörer i ättikslag

4–6portioner

GF

Ättikslag
1 dl ättiksprit (12 %)
2 dl strösocker
3 dl vatten
½ tsk salt
400 g polkabetor eller röda eller gula betor
2 knippen grön sparris à 250 g
1 knippe rädisor, ca 200 g
1 msk fänkålsfrön

Ättikslag Mät upp ingredienserna till ättikslagen i en kastrull. Koka upp och sjud tills sockret smält. Låt svalna.

Skala och dela eller skiva betorna tunt. Skär bort den nedersta delen av sparrisen och skär dem i tunna skivor. Ansa och skiva rädisorna tunt. Rosta fänkålsfröna i en torr het stekpanna tills de börjar knäppa. Skaka pannan hela tiden, de bränns lätt. Lägg grönsaker och fänkål i en skål eller bunke. Slå över ättikslagen och låt dra ca 30 min.

Röda linsbollar i röd currysås

4 portioner

2 dl torkade röda linser
1 burk vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
1 röd paprika
½ gul lök
1 dl mandelmjöl
1 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
1 tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar
1 kruka koriander
2 msk neutral olja

Röd currysås
1 gul lök
1 msk neutral olja
1 msk röd currypasta
1 burk kokosmjölk à 400 ml
1 grönsaksbuljongtärning
1 lime, finrivet skal och saft
140 g färsk spenat
salt

Koka linserna enligt anvisningarna på förpackningen. Låt svalna lite. Skölj bönorna i kallt vatten och låt dem rinna av i en sil. Mixa linser och bönor i en matberedare. Lägg över i en bunke. Dela, kärna ur och finhacka paprikan. Skala och finhacka löken. Blanda mandelmjöl, vetemjöl, bakpulver, salt och peppar i en skål. Hacka koriandern. Vänd ner paprika, lök, mjölblandning och koriander i de mixade bönorna. Blanda ordentligt och forma till 20 bollar. Hetta upp oljan i en stekpanna och stek dem på medelvärme i ca 7 min tills de har fått fin färg.

Röd currysås Skala och strimla löken. Hetta upp oljan i en kastrull och fräs currypastan i någon minut. Fräs löken med curryn tills den mjuknat något. Tillsätt kokosmjölk och buljongtärning. Koka upp och sjud 5 min. Tillsätt limeskal (endast det gröna), limesaft och vänd ner spenaten. Smaka av med salt. Servera gärna linsbollar och currysås med färsk koriander.

Paj med kronärtskocka, paprika och soltorkade tomater

4 portioner

GF

Pajdeg
2½ dl vetemjöl
1 dl mandelmjöl
½ tsk salt
50 g smör, t ex mjölkfritt
1 dl olja

Fyllning
2 röda paprikor
1 stor rödlök
12 soltorkade tomater i olja
1 msk olivolja
180 g marinerade kronärtskockshjärtan
1 kruka basilika

Pajdeg Sätt ugnen på 200 grader. Blanda vetemjöl, mandelmjöl och salt i en skål. Tillsätt margarinet, skuret i små bitar. Finfördela margarinet i mjölet med en gaffel, med fingertopparna eller i matberedare. Tillsätt oljan och arbeta snabbt ihop till en deg. Tryck ut degen i en springform, ca 24 cm i diameter. Nagga botten med en gaffel och låt stå i frysen ca 10 min. Grädda i mitten av ugnen ca 15 min.

Fyllning Dela, kärna ur och tärna paprikorna. Skala och hacka löken. Skär tomaterna i bitar. Stek paprika, lök och tomater i oljan i en stekpanna ca 5 min. Låt kronärtskockorna rinna av väl och skär dem i kvartar. Grovhacka basilikan. Vänd ner kronärtskockor och basilika i stekpannan och vänd runt. Fördela grönsaksblandningen i pajskalet.

Pastasallad med medelhavsgrönsaker och pesto

4 portioner

GF Använd glutenfri pasta

Psst... Peston blir lika god utan ost.

300 g pasta
2 röda paprikor
1 gul lök
1 zucchini
1 fänkål
250 g körsbärstomater
½ dl olivolja
1 msk flingsalt
½ tsk grovmalen svartpeppar

Pesto
100 g mjölkfri ost
2 vitlöksklyftor
60 g pinjenötter
1 kruka basilika
1 dl olivolja
½ tsk salt

Sätt ugnen på 250 grader. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Dela och kärna ur paprikorna. Skala löken. Skär paprika, lök, zucchini och fänkål i bitar och lägg på en plåt med tomaterna. Vänd runt med olivolja, salt och peppar. Rosta i mitten av ugnen 15–20 minuter tills grönsakerna har fått fin färg. Riv osten. Skala vitlöken. Mixa ost, vitlök, nötter, basilikablad, olja och salt i en mixer eller matberedare. Blanda pastan med peston och vänd ner grönsakerna.

Kost & Hälsa

– De senaste rönen från forskningsvärlden

En rad nya spännande studier har publicerats sedan det senaste numret av VEGO. Cleveland Clinic har återigen visat att växtbaserad kost minskar risken för hjärt-kärlsjukdomar, du blir effektivare på jobbet med vegomat i maskineriet och kan lindra din artros med växtbaserat. Ännu en studie visar på minskad risk för cancer för vegetarianer och veganer, och tänk att mörka bladgrönsaker minskar risken för demens!

TEXT **DAVID STENHOLTZ**

Cleveland Clinic är känd för Caldwell Esselstyn och hans banbrytande studie som visade att en helt växtbaserad kost får hjärtkärlsjukdom att gå tillbaka och kranskärl att öppna sig. Intresset för växtbaserad kost håller tydligen i sig på detta sjukhus, som är ett av de högst ansedda i USA. I en studie på överviktiga barn och deras föräldrar har man jämfört en helt växtbaserad kost med en nästan växtbaserad kost som rekommenderas av American Heart Association och resultaten visar bättre resultat med en helt växtbaserad kost.

Från våra förebilder i USA, organisationen PCRM, kommer en mycket viktig studie som de gjort i samarbete med försäkringsbolaget Geico. Anställda med övervikt och/eller diabetes typ 2 fick råd att äta en vegansk kost i 18 veckor. Tidigare publikationer har visat att de gick ner i vikt, sänkte sitt blodtryck och fick lägre sjukfrånvaro. Den nya publikationen visar nu att även deras psykiska välbefinnande ökade liksom deras produktivitet. Denna information kan innebära att fler arbetsgivare kan komma att uppmuntra sina anställda till att äta mer växtbaserat.

Adventist Health Studies har under flera årtionden bidragit med data som på ett oöverträffat sätt visat hälsofördelar med att vara vegetarian. En ny publikation från denna kohort har nu återigen visat minskad risk för cancer hos vegetarianer.

Slutligen, goda nyheter för alla som ökat sitt intag av grönkål efter allt skriveri om hälsofördelarna med dessa blad. Hos 910 äldre studiedeltagare har man påvisat att hjärnans åldrande bromsats med 11 år hos dem som åt mest bladgrönsaker.

God läsning, och dela gärna denna information med alla i din omgivning! Då kommer du säkert att få se en ökning av växtbaserat och hälsosamt ätande hos dina vänner och bekanta!

VEGANSK KOST MINSKAR RISKEN FÖR HJÄRT-KÄRLSJUKDOM HOS BARN OCH VUXNA

Detta enligt en ny studie som publicerades online i Journal of Pediatrics.

Forskare vid Cleveland Clinic randomiserade 28 barn och den ena av deras föräldrar att antingen äta en helt växtbaserad kost (PB) bestående av frukt, grönsaker, fullkorn, bär, nötter, frön och baljväxter eller att äta enligt riktlinjerna från American Heart Association (AHA). Studietiden var 4 veckor.

Totalt 17 riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom mättes, t.ex. blodfetter, inflammationsvärden, vikt, blodtryck m.m.

PB-gruppen uppvisade minskade värden för 9 parametrar hos barnen och 7 parametrar hos de vuxna. AHA-gruppen uppvisade minskade värden för 4 respektive 2 parametrar.

Macknin M, Kong T, Weier A, et al. Plant-based, no-added-fat or American Heart Association diets: impact on cardiovascular risk in obese children with hypercholesterolemia and their parents. J Pediatr. Published online on February 12, 2015.



David Stenholtz, specialistläkare i onkologi och ordförande i *Läkare för framtiden*.

Läkare för framtiden arbetar med att sprida information om hur och i vilken utsträckning våra kostval påverkar vår hälsa och sjukdomsutveckling.

VEGANSK KOST PÅ JOBBET ÖKAR PRODUKTIVITET

En ny studie som publicerades i mars /april-upplagan av American Journal of Health Promotion visar att en kostintervention med en helt växtbaserad kost på en arbetsplats ökar produktiviteten och lindrar symptom på ångest och depression.

Studien ägde rum under 18 veckor på 10 arbetsplatser på ett stort amerikanskt försäkringsbolag och inkluderade 292 anställda. Alla hade ett BMI över 24 och/eller var tidigare diagnos-

ticerade med diabetes typ 2. Deltagarna lottades till att antingen genomgå en kostintervention som innebar att följa en fettsnål, fiberrik vegankost eller till en kontrollgrupp utan intervention.

Deltagarna i den veganska gruppen upplevde signifikant ökad prestationsförmåga både på jobbet och fritiden. Vidare angav de signifikant minskade känslor relaterade till depression, oro och trötthet. Den veganska gruppen angav dessutom en signifikant ökning i allmänt psykiskt välmående jämfört med kontrollgruppen.

Tidigare forskning har visat att man genom en växtbaserad kost kan förbättra det psykiska välmåendet även utanför arbetsplatsen, endast genom att lägga till mer frukt och grönsaker till kosten.

Agarwal U, Mishra S, Xu J, Levin S, Gonzales J, Barnard ND. A multicenter randomized controlled trial of a nutrition intervention program in a multiethnic adult population in the corporate setting reduces anxiety and improves quality of life: The GEICO Study. Am J Health Promot. 2015; 4:245-254. White BA, Horwath CC, Conner TS. Many apples a day keep the blues away – daily experiences of negative and positive affect and food consumption in young adults. Br J Health Psychol. Published ahead of print January 24, 2013.

HELT VÄXTBASERAD (VEGANSK) KOST LINDRAR SYMPTOM VID ARTROS

En kost bestående av enbart hela vegetabilier (whole-foods, plant based diet) lindrar symptom vid artros. Detta enligt en ny studie som publicerats i tidskriften Arthritis.

Forskarna lottade 40 patienter med artros till antingen kontroll eller till intervention att få råd att äta en helt växtbaserad kost under 6 veckor. 37 patienter fullgjorde studien. Efter 6 veckor uppvisade interventionsgruppen signifikant ökad energi och vitalitet, bättre fysisk funktionsförmåga och mindre smärtor.

Studien visar att en helt växtbaserad kost kan förbättra självuppskattade mätningar av funktionsstatus hos patienter med artros.

Chelsea M. Clinton, Shanley O'Brien, Junwen Law, Colleen M. Renier, and Mary R. Wendt. Whole-Foods, Plant-Based Diet Alleviates the Symptoms of Osteoarthritis. Arthritis Volume 2015, Article ID 708152, 9 pages http://dx.doi.org/10.1155/2015/708152



MINDRE CANCER HOS VEGETARIANER

I marsupplagan av den högt ansedda Journal of American Medical Association (JAMA) publicerades en studie som visar lägre risk för tjocktarmscancer och ändtarmscancer hos vegetarianer.

Forskarna har följt 96 354 män och kvinnor ur Adventist Health Study 2 (AHS-2) under 7,3 år och deras kostintag har analyserats. Denna kohort är känd för en mycket stor andel vegetarianer och få störande faktorer som rökning och alkoholintag, vilket beror på deltagarnas religion (Sjundedagsadventister). Förekomst av tjocktarmscancer och ändtarmscancer har analyserats och risk att insjukna har jämförts mellan olika slags kostintag.

Man fann att vegetarianer hade 22 % lägre risk än icke-vegetarianer att drabbas av tjocktarms- och ändtarmscancer, 19 % lägre risk för tjocktarmscancer och 29 % lägre risk för ändtarmscancer.

Analys av olika slags vegetarianer (veganer, lakto-ovo-vegetarianer, fiskvegetarianer och semi-vegetarianer) visade tendens till minskad risk för samtliga grupper utan signifikans, med undantag för fiskvegetarianerna där signifikans uppnåddes. Sannolikt beror detta på att grupperna innehöll för få deltagare.

Orlich MJ, Singh PN, Sabaté J, Fan J, Sveen L, Bennett H, Knutsen SF, Beeson WL, Jaceldo-Siegl K, Butler TL, Herring RP, Fraser GE. Vegetarian Dietary Patterns and the Risk of Colorectal Cancers. JAMA Intern Med. 2015 Mar 9. doi: 10.1001/jamainternmed.2015.59. [Epub ahead of print]

HÅLL HJÄRNAN FRISK MED MER BLADGRÖNT

En studie gjord av forskare vid Rush University i Chicago som presenterats vid American Society for Nutritions årliga möte fann att mer bladgrönsaker i kosten kan skydda hjärnan och minska risken för demens.

Forskarna följde kost och kognitiv funktion hos mer än 950 äldre personer vars genomsnittliga ålder var 81 år. Deltagarna ingick i studien the Memory and Aging Project. Man fann att de som åt 1–2 portioner bladgrönt per dag inte bara hade minskad risk för sämre kognitiv funktion utan även hade samma kognitiva funktion som någon 11 år yngre i jämförelse med dem som inte åt bladgrönt alls.

Morris MC, Booth SL, Dawson-Hughes B, Barnes LL, Bennett DA, Wang Y. Relations to cognitive change with age of micronutrients found in green leafy vegetables. Report presented at: American Society for Nutrition annual meeting; March 28-April 1, 2015: Boston, MA.





Så du glutenfritt?

Vi fortsätter vårt populära inslag med glutenfria grundrecept. Här delar vi med oss av allt från frallor, limpor, sötsaker och knäckebröd till som här: pizzadeg och pajskal. Titta in på www.vegomagasinet.se för fler glutenfria grundrecept.

RECEPT **MARIA BLOHM** OCH **JESSICA FREJ** FOTO **CHRISTINA SUNDIEN**

Glutenfritt är inte bara för allergiker utan för alla som älskar goda saker och vill utöka sin repertoar.

Enkel pizzadeg

4 st

5 g jäst
300 g kallt vatten
1 tsk salt
200 g rismjöl
50 g majsstärkelse
70 g majsmjöl
10 g fiberhusk
extra rismjöl till utbakning

Lös upp jästen i vattnet. Vispa ner de torra ingredienserna utom fiberhusken och blanda till en slät smet. Tillsätt fiberhusken och blanda den väl direkt ner i degen. Täck bunken med plast och låt degen jäsa i 3 timmar. Sätt ugnen på undervärme, 230 grader. Kavla ut degen till 4 tunna pizzor i rismjöl och lägg på bakplåtspapper. Toppa med dina favorittillbehör. Grädda i ca 15 minuter i 230 grader.

Pajskal med kikärter

6–8 portioner/1 form

300 g kokta kikärter
30 g neutral kokosolja
45 g mandelmjöl
1 krm salt
2 tsk fiberhusk

Mixa alla ingredienser i en matberedare till en jämn och ganska fast deg. Låt degen vila i kylskåpet i ca 30 minuter. Tryck ut degen i en pajform. Förgrädda pajskalet i 175 grader i ca 15 minuter och låt svalna något innan du fyller det och gräddar igen med fyllning.



Recepten kommer från Maria Blohm och Jessica Frejs bok **”Laga nytt”** (Massolit förlag).

Piroger, pajer, pasta och surdegar. Mycket lakto-ovo-vegetariskt och helvegetariskt.

Vego öppnar restaurang under Europas största mässa för hållbar livsstil!

ECO NOW

www.econow.se



Kungsträdgården 12-13 juni

Kungligt bröllop samma dag!

Prins Philip vigs med Sophia under lördagen vilket vi uppmärksammar med stor eko-bröllopsmonter, eko-champagnebar och tv-sändning av

Mattias Kristiansson håller officiella restaurangen under Eco Now och MindfullyRaw Tanjas YouTube kanal sänder direkt på plats!

'MindfullyRaw Tanja'



Ekologiskt Närproducerat VEGO Klimatsmart

Eco Now är Europas största miljöutställning och festial för hållbar livsstil. Mitt i Kungsträdgården kan ni ta del av de nyheter och trender som den miljödrivna och ekologiska marknaden har att erbjuda. www.econow.se www.facebook.com/econow.se

Ahlström Factory FRY'S FAMILY SINCE 1991 3 TT SMAKIS SJ NISSAN Innovation that excites TZAY

FETT HIT OCH FETT DIT

Det divideras hej vilt om huruvida fett är bra för oss eller ej. Självklart behöver vi fett och det är balansen mellan de olika fettsyrorna som är knepet för att lyckas. Vi tog hjälp av vår kunniga kostvetare Pernilla Berg som reder ut de olika fettsyrorna att ha koll på.

Många veganer som äter vegetabiliska oljor, nötter och frön får i sig väldigt mycket fleromättat fett i form av omega-6. För en bra balans behöver man också tänka på omega-3-intaget. För en allätare som äter kött- och mejeriprodukter är det viktigaste att begränsa intaget av mättat fett då det kan öka risken för hjärt- och kärlsjukdomar, samt att öka omega-3-intaget.

Linolsyra och alfalinolensyra är två essentiella fettsyror som vi måste få i oss via kosten då kroppen inte kan tillverka dem. De tillhör fettsyrefamiljerna som populärt brukar kallas för omega-6 och omega-3. De är särskilt viktiga under foster- och spädbarnstiden och behövs för bl a synen och tillväxt. Akut brist på essentiella fetter är extremt ovanligt, det ser man endast hos undernärda individer, men för att kroppen ska fungera normalt krävs att man har en bra fettbalans.

I en vegansk kost finns det i regel massor av omega-6-fett och lite mindre omega-3. Omega-3 i form av alfalinolensyra (ALA) finns i vegetabiliska oljor som linfrö-, chia-, hampa- och rapsolja, men också i nötter och frön. Även grönsaker innehåller omega-3, men mängden är väldigt låg då fetthalten är låg. I kroppen finns det enzymer som förlänger ALA till de långkedjade omega-3-fetterna eikosapentaensyra (EPA) och docosahexaensyra (DHA). DHA sitter i cellernas membran och reglerar cellernas kommunikation sinsemellan och är särskilt viktigt för normal funktion av öga, hjärta och hjärna, där det är viktigt med kommunikation.

Det är troligen viktigt att balansen mellan omega-3 och omega-6 är någorlunda rätt eftersom de inte kan omvandlas sinsemellan. Dessutom minskar bildandet av de långkedjade omega-3-fetterna EPA och DHA om man har ett högt intag av omega-6. Det råder viss osäkerhet kring vilket förhållande mellan de essentiella fettsyrorna som är optimalt, men minimibehovet för vuxna av essentiella fettsyror är beräknat till 3E%, varav minst 0,5E% ska vara omega-3 fettsyror (förhållande ca 3:1).

Det är framförallt EPA- och DHA-fettsyrorna som har en biologisk effekt i kroppen. Den vanligaste källan till EPA och DHA är idag fet fisk, men fisk och oljor utvunna från fisk kan innehålla miljögifter som har ackumulerats i näringskedjan. Veganer förlitar sig ofta på kroppens omvandling av alfalinolensyra till EPA- och DHA-fettsyror. Denna omvandling är dock ineffektiv och ett tillskott av DHA kan vara bra, särskilt under graviditet, då det växande barnet har ett stort behov. Vissa forskare anser att kroppens omvandling av ALA till EPA och DHA är tillräcklig och att veganer adapterar till en effektivare produktion. De flesta anser dock att produktionen av EPA och DHA i kroppen är för låg och att man behöver någon DHA-källa i kosten, särskilt om man är gravid.

EXTRA EXTRA! LAKTO-OVO VEGETARIANER SOM ÄTER ÄGG OCH MEJERIPRODUKTER FÅR I REGEL I SIG MER FETT ÄN VEGANER. ÄTER MAN MYCKET OST OCH SMÖR BLIR INTAGET AV MÄTTAT FETT LÄTT LITE HÖGT OCH MAN SKA DÄRFÖR INTE LÄGGA TILL KOKOSOLJA TILL KOSTEN.

EPA- och DHA-fettsyror bildas i mikroalger och ackumuleras i fisk när de äter mikroalger och plankton. För veganer och andra som inte äter fet fisk är vegetabilisk algolja med EPA/DHA ett alternativ. Mikroalgerna som används till algoljeproduktion odlas alltid på land och innehåller varken jod eller miljöföroreningar. Encelliga mikroalger ska inte blandas ihop med bruna, röda och gröna bladalger som växer i havet. Havsalger är ofta rika på jod och kan innehålla miljöföroreningar och inaktiva vitamin B12-analoger.

Veganer har i allmänhet ett väldigt lågt intag av mättat fett och kan med gott samvete inkludera lite kokosolja i kosten. Men man ska komma ihåg att kokosolja nästan enbart innehåller mättat fett och inga essentiella fettsyror. Man ska aldrig ersätta omega-3-fetter med mättat fett. Kokosfett innehåller mycket mättat fett, precis som smör, men fettsyrasammansättningen är lite annorlunda. Det finns studier som indikerar att kokosolja höjer det goda kolesterolet HDL och att det har antibakteriella egenskaper, men den största fördelen med kokosolja är att den klarar upphettning extremt bra.

Det bästa är att inkludera både vegetabiliska oljor rika på ALA och algolja rik på EPA och DHA i kosten. Då får man fördelarna från båda typerna av omega-3.

Pernilla Berg *är nutritionist och toxikolog, aktiv i Läkare för framtiden och driver* **www.veganlife.se.**

EFSA:S REKOMMENDATIONER: **VUXNA:** MINST 250 MG EPA/DHA PER DAG **GRAVIDA/AMMANDE:** 250 MG EPA/DHA + 200 MG DHA **SMÅ BARN UPP TILL TVÅ ÅR:** MINST 100 MG DHA PER DAG.

Billiga veckan

Den tokigaste myten om vegomat är att den skulle vara dyr. Inget kan vara mer fel. Om du vill laga mat för en extra billig peng så har vi här tagit fram en fullkomligt fantastisk veckomeny att festa på.

RECEPT & FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Måndag

Krämig blomkålsgryta

4 portioner

GF

Den här grytan passar till allt möjligt – pasta, ris, quinoa, matvete, bulgur, bovete, hirs, kamut, matkorn. Bara att välja!

fullkornsris för fyra personer (eller något av förslagen ovan)
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 blomkålshuvud à 800 g
1 röd paprika
½ msk gul curry
1 burk kokosmjölk à 400 ml
2 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
1 burk kikärter à 400 g, ca 3 dl kokta

Hacka den gula löken och vitlöken fint. Ansa blomkålshuvudet och skär i mindre buketter. Hacka paprikan. Fräs lök, blomkål och paprika i lite olja tills allt har fått färg. Krydda med curry och häll på kokosmjölk, vatten, buljongtärning och kikärter. Koka upp och låt sjuda i 5 minuter eller tills blomkålen är mjuk. Servera med valfritt tillbehör.



Den här grytan passar till allt möjligt – pasta, ris, quinoa, matvete, bulgur, bovete, hirs, kamut, matkorn. Bara att välja!

Tisdag

Spenatpasta med kronärtskocka och vita bönor

4 portioner

GF Använd glutenfri pasta



Turbosnabb rätt som inte kan bli enklare. Blanda gärna ner lite färsk basilika eller varför inte dill för variation.

400 g valfri pasta
1 gul lök
1 burk kronärtskockshjärtan à 400 g
1 burk små vita bönor à 400 g, ca 3 dl kokta
1 påse spenat à 70 g
1 citron, saften
salt
svartpeppar

Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Hacka den gula löken fint och fräs i lite olja tills den mjuknar. Häll av lagen från kronärtskocks-hjärtana och skär dem sedan i mindre bitar. Häll av spadet från bönorna och skölj i vatten. Blanda ner kronärtskockshjärtan och bönor i stekpannan och låt steka med i någon minut. Vänd ner spenaten och pressa över citron-saften. Rör runt tills spenaten har minskat i volym. Smaka av med salt och peppar. Blanda sedan bönröran med pastan och servera.



Onsdag

Mexikansk sallad

4 portioner

GF

Har du redan kokt råris i kylen är det här en rekordsnabb rätt. Perfekt som fräsch lunch och utmärkt att ta med på picknick.

1 burk kidneybönor à 400 g, ca 3 dl kokta
1 gurka
1 grön paprika
1 röd paprika
1 avokado
1 påse spenat à 70 g
1 dl majs
4 dl kokt råris
2 dl färdig salsasås

Häll av spadet från bönorna och skölj i vatten. Hacka gurka, paprikor och avokado fint. Blanda bönor, hackade grönsaker, spenat, majs, råris och salsasås i en skål. Färdigt!

Torsdag

Zucchinisoppa med linser

4 portioner

GF

1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1½ dl gröna linser
1 zucchini, ca 300 g
1 tsk torkad timjan
1½ liter vatten
3 grönsaksbuljongtärningar

Hacka den gula löken och vitlöksklyftan fint. Fräs i lite olja tills allt mjuknar. Riv ner zucchinin och låt steka med i någon minut. Tillsätt sedan gröna linser, vatten, buljongtärningar och timjan. Låt sjuda i ca 15 minuter eller tills linserna är mjuka. Du kan antingen äta soppan som den är eller mixa den slät med hjälp av en stavmixer.

Linssoppa går att variera i oändlighet och den gemensamma nämnaren är enkelheten och det låga priset. Här har vi lagt till fruktig zucchini.



Fredag

Macka med grön energi

4 st

GF Använd glutenfritt bröd

Till frukost, mellanmål eller lätt lunch.

8 skivor grovt rågbröd
1 avokado
1 tsk srirachasås
½ gurka
1 tomat
valfria groddar
2 msk hackade hasselnötter
salt
svartpeppar

Grop ur avokadorna och mosa ihop fruktköttet med srirachasås. Bred ut på samtliga brödskivor. Skiva gurka och tomat och lägg över avokadon. Toppa med groddar och hasselnötter. Salta och peppra. Lägg ihop till dubbelmackor och njut.

Lördag

Potatistoppad sojafärsgryta

4 portioner

GF

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 morot
500 g sojafärs
1 tsk torkad rosmarin
1 burk krossade tomater à 400 g
2 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
400 g fast potatis
salt
svartpeppar



Det finns inget skönare än när man kan göra hela middagen i en panna. Gillar du inte sojafärs kan du byta ut det med motsvarande mängd kokta linser.

Sätt ugnen på 225 grader. Hacka gul lök, vitlök och morot fint. Fräs i lite olja tills det får färg och mjuknar. Rör ner sojafärsen och låt steka med i någon minut. Rör nu ner rosmarin, krossade tomater, vatten och buljongtärning. Låt puttra ihop till en tjock färsröra. Smaka av med salt och peppar. Häll sedan ner allt i en ugnsfast stekpanna eller gratängform. Skiva potatisen tunt och lägg i ett vackert mönster ovanpå färsröran. Pensla med olivolja och gratinera allt i ca 15 minuter eller tills det får färg.



Söndag

Pastagratäng med grönsaker 4 portioner

GF Använd glutenfri pasta

300 g makaroner • 1 bukett broccoli • 2 dl gröna ärtor

Sås: 1 vitlöksklyfta • ½ purjolök • 2 tsk majsstärkelse
2½ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
2 dl vatten • 1 grönsaksbuljongtärning
1 tsk torkad rosmarin • svartpeppar

Sätt ugnen på 225 grader. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Ansa broccolin och skär i mindre bitar. Koka i lättsaltat vatten i ca 3 minuter. Blanda pasta, broccoli och gröna ärtor i en gratängform.

Sås: Hacka vitlöksklyftan och purjolöken fint. Fräs i lite olja tills allt mjuknar. Strö över majsstärkelsen och rör sedan ner lite grädde och vatten i taget. Ploppa ner buljongtärningen och krydda med rosmarin och peppar. Låt sjuda under omrörning tills såsen tjocknar. Häll den sedan över pastan. Gratinera allt i ca 10 minuter eller tills det börjar få lätt med färg.


NATURAL & CRUELTY FREE
beauty
10%
Ange rabattkod
VEGO
i kassan och få 10% rabatt på nästa order!*
*Giltig vid ett köp per person. Gäller ej rearvaror.
giftfri skönhet
CRUELTY FREE
Must have TODAY
BLI EKOSNYGG
Makeup, hudvård & hårvård online
100% vegan!
Kissed by ECO
Natural & Cruelty free Beauty
www.kissedbyeco.se



SÄTT DIG NER VID ETT

Dukat bord

Det är alltid trevligt att bjuda hem vänner och familj på något mer än vardagsmat. En glimrande trerätters som skämmer bort både dina gäster, dig själv och dina sinnen. Så mangla duken, putsa upp besticken och polera porslinet. Nu är det dags att imponera med en trerätters för fyra.

RECEPT & FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Polenta känns härligt lyxigt… och det är det. Men det är även pinsamt enkelt att göra. Den krämiga majsgrunden gör sig väldigt gott med lite tyngre smaker, så vi fixade en rubinröd svampragu att trona på toppen.



Mandelmalfatti med spenat

4 portioner

GF

Mandelmalfatti
1 dl skalade mandlar
200 g fryst spenat
¾ dl grädde, t ex havre- eller sojagrädde
½ citron, saften
1 dl vetemjöl
salt
svartpeppar

Rostade cocktailtomater
300 g cocktailtomater i blandade färger
olivolja
salt
svartpeppar

Mandelmalfatti Blötlägg mandlarna i några timmar, helst över natten. Mixa sedan mandlarna tillsammans med spenat och grädde i en matberedare. Ha tålamod, det ska bli en hyfsat slät smet. Skrapa ner allt i en skål. Blanda ner vetemjöl och smaksätt med salt och peppar. Koka upp rikligt med vatten i en kastrull. Forma små klumpar med hjälp av en sked och droppa ner i det kokande vattnet. Låt sjuda i 5 minuter. Ta upp med en hålslev och låt rinna av.

Rostade cocktailtomater Sätt ugnen på 125 grader. Halvera tomaterna och blanda med olivolja, salt och peppar på en plåt. Lägg dem med snitt-ytan uppåt. Rosta tomaterna i två timmar. Ta ut och låt svalna.

Fördela tomaterna på fyra assietter. Toppa med den nykokta mandelmalfattin. Ringla över lite olivolja.

Krämig polenta med svampragu

4 portioner

GF

FÖR EN LÄTT RÖKIG SMAK, HACKA 50 G RÖKT TOFU FINT OCH STEK TILLSAMMANS MED SVAMPEN.

Krämig polenta
5 dl vatten
½ tsk salt
1 dl polenta
1 msk smör, t ex mjölkfritt
1 dl riven ost, t ex mjölkfri

Svampragu
500 g blandad svamp
1 gul lök
2 morötter
2 msk tomatpuré
1 burk krossade tomater à 400 g
½ dl rödvin, kan uteslutas
1 tsk oregano
salt
svartpeppar

Krämig polenta Koka upp vatten och salt i en kastrull. Vispa ner polentan och låt sjuda tills du får en krämig, solgul gröt. Ta kastrullen från plattan och rör ner smör och riven ost. Häll upp polentan på fyra serveringstallrikar.

Svampragu Skiva svampen. Tärna tofu, gul lök och morötter fint. Fräs allt i lite olja tills det får färg och mjuknar något. Rör ner tomatpuré, krossade tomater, eventuellt rödvin, oregano, salt och peppar. Låt puttra på under lock i 20 minuter. Skeda svampragun över den krämiga polentan och servera.

Malfatti är spenatspäckade pastaklumpar och betyder lite grovt ”dåligt lagat”, vilket gör den här rätten perfekt. Den ska helt enkelt inte lyckas! Det gör med andra ord inget om dessa degknyten inte blir bildsköna, det är inte själva poängen.

Crème brûlée med citron

4 portioner

GF

Crème brûlée i all ära, men har du testat att smaksätta den med citron? Och att sedan lägga till några färska hallon? Åh, du har en fantastisk upptäckt framför dig.

Crème brûlée med citron
1 vaniljstång
3 msk majsstärkelse
1 dl strösocker
3 dl mjölk, t ex soja- eller mandelmjölk
3 dl grädde, t ex Alpro Airy & Creamy eller havregrädde
1 citron, rivet skal

Till servering
2 msk strösocker
färska hallon
citronmeliss eller mynta

Crème brûlée med citron Skåra vaniljstången och skrapa ur fröna. Blanda stång, frön, majsstärkelse och strösocker i en kastrull. Vispa ner mjölk, grädde och rivet citronskal. Koka upp under omrörning och låt sjuda tills krämen tjocknar. Fördela krämen i fyra dessertformar och låt svalna helt i kylen. Strö över strösockret och bränn av det med en gasbrännare. Du kan även sätta ugnen på max med grillvärme och bränna sockret på det sättet. Tänk bara på att hålla koll så att det inte bränns för mycket. Dekorera med färska hallon och citronmeliss och servera.



STOR VEGO-GUIDE

EN HELG I VEGOVÄNLIGA

MALMÖ

Ja, Malmö är falafelns grandiosa huvudstad, men konkurrerar även helt klart om titeln ”Sveriges vegohuvudstad”. Här finns nämligen ett brett utbud av högt och lågt som passar alla. VEGO tillbringade en vårhelg i parkernas stad och åt oss lyckliga på allt från Seitan Wellington till raw blåbärscheesecake.

TEXT OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

”Haur du sitt Malmö så haur du sitt varden” / Malmös slogan


Kao's


Kin Long


Raw Food House

Möllans falafel

Du kan inte komma till Malmö och glömma bort falafeln. Den smakar som ingen annanstans och alla har sitt favorithak. Runt Möllan ligger de tätt och vår favorit är Möllans falafel som både har flera helveganska såser samt veganska alternativ till kyckling, kebab och burgare. De har så mycket vego att de har en lapp på fönstret som säger ”Vi säljer även kött”. Bara i Malmö... **Möllans falafel, Bergsgatan 14**

Möllevångstorget

Bara gå runt och känn in tempot, stämningen och de envisa försäljarna på Möllevångstorget. Här finns även roliga butiker med mat från världens alla hörn.

Nansis bageri

Ett måste för många malmöiter. Här får du ett nybakat sesambröd för 15 kr som kommer att göra dig knäsvag. Ät som det är eller köp någon god röra i omkringliggande butiker. **Nansis bageri**, **Simrishamnsgatan 10**

Kao's

En mysig ”kvarterskrog” som har blivit ett stamhak för många Malmöbor. Här serverar de enkel och god vegansk mat utan krusiduller. Testa deras paradrätt ”Seitan Wellington”, burgare, ”fiskgratäng” och glöm för allt i världen inte deras desserter. **Föreningsgatan 37**

Raw Food House

En grönsaksälskares paradis med raw food i alla dess former. Kreativitet, matkärlek och de bästa råvarorna resulterar i strålande god rå mat. Kön brukar ringla sig ända ut på gatan och vi står gärna och väntar på vad Raw Food House har att erbjuda. **Raw Food House, Friisgatan 8**

Kin Long

Malmös äldsta kinarestaurang öppnades redan 1964 och rekommenderas varmt av White Guide. Här får du autentisk kinesisk mat med mycket att välja på för vegetarianer och veganer. Testa deras glutenanka, den går inte av för hackor. Kostar en del, men det är det värt. **Kin Long, Rådmansgatan 1**


Mollevangen

Vegegården

Ofta fullt och alltid vrålgott. En klassisk asiatisk buffé med twisten att den är helt vegansk. Vi brottas vid kantinerna med mammor och barnvagnar, byggarbetare, studenter, kostymnissar och pensionärer. Alla vill äta sig glada här. **Vegegården, Rörsjögatan 23**

Astrid & Aporna

Ett nirvana för många, med vegoprodukter upp till taket. Astrid & Aporna har allt du kan önska dig, kolla speciellt deras kyl- och frysdiskar för saker du aldrig sett förut men måste testa nu nu nu. **Astrid & Aporna, Gustav Möllers gata 2**

Kafé Agnez

Utsett till Malmös bästa café och erbjuder en mix av lättare mat och mumsiga bakverk. Var länge helt veganska men har börjat trolla ner ägg i vissa bakverk, så fråga gärna. Har dock stans vackraste innergård som du måste mysa på när den dränks i sol. **Kafé Agnez, Agnesgatan 11**


Vegegarden



Kafe Agnez


Astrid och aporna


Noi's café och deli


Green mango

Noi's café och deli

Inte helvego, men hur kul är det inte med vietnamesisk mat som omväxling? Här kan du få vietnamesiska baguetter, nudelsoppa med tofu, crêpes och färska rispappersrullar. Väl värt ett besök. **Noi's café och deli, Friisgatan 3**

Green Mango

Ett välkänt namn för många i stan och det med rätta. Inte helvego men många varierande och väldans goda vego-alternativ. Pad thaien är ett måste, men testa även någon av alla smakrika grytor. **Green Mango, Ystadsgatan 10**

Vegan Bar

Nyöppnad helt vegansk bar mitt på Möllevångstorget. Kom hit och käka någon av alla lockande burgare, ta en drink eller en kall öl och bara chilla. Perfekt start innan du drar vidare i den ljumma sommarnatten. **Vegan Bar, Södra Skolgatan 45**



Sájvva

I lurarna: *”Vi rullar på r:en varje dag, här i söder o-oj va vi é bra. Ingen annanstans släpper man loss som oss varje dag, än i Malmö”*

Låten *Välkommen till Malmö* med Advance Patrol

Green Matmarknad

När du är ute i Västra hamnen och promenerar, glöm inte att titta in på Green Matmarknad. 1 400 kvadratmeter av eko och reko mat. En riktig dröm, speciellt grönsaksavdelningen. **Västra Varvsgatan 42**

Sájvva

Nyöppnat ställe nära Värnhemstorget. Snygg lokal med vegetariskt och veganskt på menyn. Mycket indiska influenser och uppträdanden på kvällarna. **Östra Förstadsgatan 29**

Och så några till...

Systrar & Bröder Caféet som får ett hedersomnämnande eftersom deras vetebröd är helt veganskt. Toscabullar att dö för. **Östra Rönneholmsvägen 26**

Zócalo Texmex-kedjan har öppnat sitt första ställe i Malmö med mycket vegetariskt och veganskt på menyn. **Södra Vallgatan 3**

Satori Vegetariskt och veganskt café mitt i smeten. **Kalendegatan 30**

Reco Market Ekologisk matmarknad med raw food och vegomat. **Östergatan 22**

Pizzeria Algarve Första pizzerian i Sverige med en vegansk version av ”Oxfilé och bearnaise”-pizzan. Bara det är värt ett besök. **Sandbackegatan 10C**

Parkernas stad

Inget slår ett grönt och blommande Malmö. Här finns många vackra parker att strosa i, missa inte Kungsparken, Pildammsparken och Slottsträdgården.



Systrar & Bröder



ALGERNA ÄR FRAMTIDEN

– VEGO besöker Simris Alg, Sveriges första algodling

Vi slingrar runt på Österlen bland sädesfält och korsvirkeshus, för att äntligen hamna i den gamla blomsterbyn Hammenhög, sydväst om Simrishamn. Numera är de stora fröodlingarna borta men de har ersatts med en pulserande och banbrytande algodling – Simris Alg. Fredrika Gullfot står bakom satsningen på främst Omega 3 från just alger, för att rädda haven från utfiskning och välsigna oss med grymma och hållbara algbaserade produkter.

INTERVJU OCH FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**

Fredrika välkomnar oss med ett glas grön smoothie, självklart berikad med alger från odlingen. Vi sätter oss i ett av kontoren där priser och utmärkelser slåss om utrymmet på väggarna.

– Vi har legat rätt i tiden med innovation och miljö och har fått rätt så mycket uppmärksamhet, ler Fredrika.

Rätt i tiden är precis vad de är. Algodlingar har blivit en allt större industri runt om i världen i takt med att man inser kraften i de fantastiska mikroorganismerna. Den ökade efterfrågan på Omega 3 utfiskar snabbt haven och utgör ett stort hot mot vår planets framtid, och så kommer pigga alger till räddningen. Och där ligger Simris Alg i framkant med sin innovativa och hållbara produktion.

Fredrika Gullfot jobbade själv som finansmatematiker men kände att det inte alls var hennes grej. Då lät växtbioteknik mycket roligare, så hon började skola om sig på KTH i Stockholm. Under utbildningens gång började det att dyka upp fler och fler artiklar inom forskningsvärlden om alger. Mikroalger är lite av modern till alla världens växter.

– Det finns flera hundra tusen olika arter. Några tusen har man karaktäriserat och namngivit, några hundra vet man vad de har för egenskaper och ett tiotal odlar man kommersiellt. Det finns alger för allt!

Ja, för alger är finurliga organismer med alla typer av vitaminer, antioxidanter och fettsyror. Och under sin forskning bestämde sig Fredrika för att det var det här hon skulle göra.

ALG-LAKRITS

Restprodukten som blir över är ett väldigt gott algmjöl. Proteinrikt, fullt av aminosyror och mumsigt att strö över sallader eller att krydda med. Eller varför inte använda i lakrits, som Kolsvart i Malmö gör. www.kolsvartab.se.

– Jag letade runt i Sverige efter algodlingar att söka jobb på, men det fanns inga trots att intresset var så stort internationellt. Så jag sa: Då får väl jag göra det.

Målet var att bygga upp Sveriges första kommersiella algodling där man skulle producera Omega 3. Fredrika, som själv är vegan, hade redan koll på att man kunde få Omega 3 från alger. Vad hon inte visste då var hur skitig branschen verkligen är.

– Omega 3-industrin bidrar i stor utsträckning till utfiskningen av haven och det hade jag ingen aning om. Då vaknade kämpen i mig, skrattar Fredrika och lyfter näven i luften.

Fiskar producerar inte, som många kanske tror, Omega 3 på egen hand. Den får de istället via födan från den variation av alger som havet erbjuder. Den fiskolja du kan köpa ute i butik har alltså tagit en märklig omväg via fisken, som man tycker borde kosta mer, snarare än att hämtas direkt från den ursprungliga källan... algerna.





– Det borde vara så. Problemet är att fiskindustrin inte betalar sina egna kostnader. De betalar inte för fisken de tar upp eller korallreven de förstör. En extremt sunkig industri som lever på att man får hålla på hur man vill utan att ställas till svars. Inom djurindustrin måste man åtminstone betala foder och antibiotika, men har du väl din båt är det bara att köra.

Problemen med utfiskningen är alltså inte torskblocken i frysdisken utan det storskaliga fisket efter fiskolja för Omega 3-framställning och fiskmjöl till djurfoder. Kan man istället gå direkt till algerna gör man inte bara världen en stor tjänst, utan man får även en bättre slutprodukt.

– Omega 3 får du i princip bara i dig från vildfångad fisk eftersom det är de som får alger via maten. Odlad lax är hemskt, den matas med jäst och soja och får inte sin naturliga föda. Den innehåller därför inte heller det som den ska innehålla. Lax är havets falukorv. För att få i sig tillräckligt med omega 3 ska man äta vildfångad fet fisk. Men det är fisk som har fått i sig mycket miljögifter vilket i sin tur leder till en väldigt skitig fiskolja.

Med allt det här i bakhuvudet så bestämde sig Fredrika 2009 för att sparka igång en algodling. 2010 doktorerade hon och flög direkt från disputationen till en stor algkonferens i USA. Efter det flyttade hon ner till Simrishamn där hon hade ordnat ett projektkontor.

– Jag visste att Österlen var bra. Här finns solförhållandena och algerna behöver just sol, precis som alla andra växter.

Efter att ha hyrt in sig ett tag på ett labb inne i Malmö hörde till slut Hammenhögs byalag av sig och sa att växthusen stod tomma. Så 2012 flyttade Simris Alg in i sina nu-



VISSTE DU?

Att det går åt 600 sardiner för en burk omega-3 från fiskolja.

varande lokaler och satte igång på riktigt. Målet var hela tiden att göra Omega 3 från alger till tillskott och livsmedel. Och med 112 delägare och 37 miljoner i riskkapital är de nu redo att ta över världen. För marknaden finns här och vegovågen stormar på.

Här på Simris Alg odlar man algerna, skördar dem, maler och fryser. Underleverantörer tar över för att extrahera fram oljan och fylla på kapslar – en process som är helt ren. För det handlar inte bara om att ta fram den absolut bästa produkten utan även att göra det på ett hållbart sätt.

– Idag gör man Omega 3 från alger genom att odla dem på socker i stora tankar. Det är billigt och storskaligt, men tänker man ett steg längre på kvalitet och miljö måste man gå via fotosyntes. Det är inte fel att odla i stora tankar, vi kanske också kommer att ha det i framtiden. Men det kan inte vara den enda metoden.

OMEGA 3-FETTER

ALA (alfa-linolensyra) – finns bland annat i rapsolja, valnötter och linfröolja
EPA (eikosapentaensyra) och DHA (dokosahexaensyra) – finns endast i havslevande organismer som fet fisk, skaldjur och alger.

Produkterna är även GMO-fria. Det är ett område som är lite trixigt, för så fort efterfrågan ökar vill de stora företagen ta fram nya algsorter som växer snabbare, producerar mer olja och innehåller fler fettsyror. För att fortfarande få kalla sina algoljor för GMO-fria har de därför använt sig av andra metoder. Så gör man inte på Simris Alg.

– Olika alger ger olika fetter. Det har tagits fram en ny sorts alg som innehåller både DHA- och EPA-fettsyror. Den har de utvecklat ”industriellt”. Enligt EU-definitionen är det inte genmodifiering eftersom man istället har utsatt algerna för strålning och kemikalier för att skapa mutationer. Sedan väljer man den algsort som har precis den mutation som vill ha. Klassisk bioteknik. Vi använder endast naturliga alger.

Hur går då odlingen av algerna till? Det är faktiskt lite som att göra en surdeg. Man börjar med en startkultur som blandas med havsvatten och sedan får växa till sig i glaskärl under ständig rörelse. På Simris Alg gör man sitt eget havsvatten eftersom Östersjön är så förorenad. I glaskärlen får de dansa runt i en vecka-tio dagar. Hela processen handlar om att efterlikna havets skvalpande och solens strålar. När de har vuxit klart är vätskan mörkbrun.

– En del blir förvånade över att de är bruna och inte gröna. Det är därför att algerna bildar mycket karotenoider, röda färgämnen. Och ja, blandar man rött och grönt blir det brunt.

»Vi slås av hur kliniskt allt känns. Vitt, glas och rostfritt är genomgående. Ett gigantiskt labb och långt i från det man själv är van vid när man sätter spaden i jorden. Men så är detta också den nya generationens lantbruk.«

Nästa steg är en minivariant av växthuset. Detta för att algerna ska vänja sig vid den miljö som de sedan kommer att leva i. Tricket är som sagt att hela tiden ha algerna i rörelse, så de pumpas runt i en lång, ständigt belyst glasslinga.

– En vanlig växt bildar rötter som letar näring och blad som fångar solljus. De här algerna är så små att de varken har rötter eller blad och behöver därför vara i konstant rörelse. Om de inte pumpas runt sjunker de till botten. De dör inte, men bara de översta algerna skulle få ljus och kunna växa.

Vi slås av hur kliniskt allt känns. Vitt, glas och rostfritt är genomgående. Ett gigantiskt labb och långt i från det man själv är van vid när man sätter spaden i jorden. Men så är detta också den nya generationens lantbruk. Med det sagt kan man även odla alger själv på fönsterbrädet hemma, även om det krävs en hel del tålamod. Men ska man odla kommersiellt är det helt andra resurser som behövs. Och det är just de slutna systemen som gör att man får fram en så bra produkt som möjligt. Även kraven på underleverantörerna är hårda.



100 % VEG. Simris Algs produkter är helt växtbaserade. Inga restprodukter går heller till slakt- eller produktionsdjur.

– Spirulina odlas bland annat i stora dammar på hönsgödsel. Sånt vill vi inte ha.

Vi går ut i växthuset där algodlingen forsar runt i samma typ av glasanläggning som inne i labbet. Ett svagt susande hörs och vi märker direkt hur märkligt pigga och klara vi blir. Algerna äter nämligen koldioxid och ombildar det till syre. Men eftersom algerna inte gillar för mycket syre luftar man då och då. Resultatet: En fantastiskt härlig inandningsluft.

– Våra medarbetare blir aldrig sjuka eller deprimerade, skojar Fredrika.

En algodling är lite av en evighetsmaskin. Väl igång så skördar man flera gånger i veckan.

När man skördar tappar man av halva eller en tredjedel av volymen och centrifugerar den. Då får man fram algpasta, en mörkgrön smet. Den maler man sedan i en pärlkvarn för att bryta sönder det hårda cellskalet. Vattnet som blir över cirkuleras tillbaka in i odlingen.

När man extraherar fetter i livsmedelsindustrin använder man sig normalt sett av lösningsmedel, men det vill Simris Alg undvika. De använder sig istället av en metod som kallas ”superkritisk koldioxidextraktion”, en metod där man använder koldioxid som ett lösningsmedel. För att kunna göra det måste massan vara torr. Eftersom värme förstör en del näringsämnen så frystorkas den, vilket inte bara gör deras produkter både veganska och glutenfria utan även helt raw.

Den olja som man sedan får fram fylls på gelatinfria kapslar och är redo för butiken.

Simris Alg startade precis sin försäljning av bland annat Omega 3-kapslar. De finns att köpa i välsorterade butiker och självklart på deras hemsida www.simrisalg.se.

De har även spirulina, chlorella, alg-te, astaxanthin med mera, alla med unika egenskaper och sammansättningar. Det finns verkligen alger för allt.

Och det här är verkligen bara början. När vi är på besök är det bara en liten del av växthuset som används. Resten håller på att byggas om och beräknas vara klart till sommaren. Dagens anläggning har en odlingsvolym på 4000 liter, men när allt är klart kommer det att vara uppe i 234 000 liter. Det gör Simris Alg till en av de större odlingarna i Europa. Vi tackar för oss, uppfyllda av Fredrikas smittande kreativitet och drivkraft och väntar bara tills Simris Alg tar över världen.

MAGNIFIKA **MACKOR**

OCH INTENSIV SMÖRGÅSHYSTERI

Vi på VEGO älskar mackor och ville ta det till en ny nivå. Vi ville lyfta taket med mackor så grandiosa att folk vänder sig om i farten, slänger avundsjuka blickar och nästan blir aggressiva av intensiv smörgåshysteri. Därför tog vi kontakt med drottningen av extraordinära mackor – Therese Svensson.

RECEPT **THERESE SVENSSON** FOTO **MATTIAS KRISTIANSSON**



Eggplant Double Decker

4 st

GF Använd glutenfritt bröd.

Det är så knäppt att en vanlig nordisk smörgås kallas "open faced sandwich" i USA, medan vi kallar deras standardmackor med lock för dubbelmackor. Oavsett vad man kallar det så är denna grillade medelhavsdröm som julafton för smörgåsälskande gommar som längtar efter stora saftiga smaker.

2 auberginer, ca 600 g
8 tomater
3 gula lökar
1 tsk torkad rosmarin
1 tsk torkad timjan

olivolja
salt

fröbröd eller lantbröd
2 vitlöksklyftor
2 msk finhackad färsk persilja

Sätt ugnen på 250 grader. Skär auberginer och tomater i tjocka skivor. Lägg på en bakplåtspappersklädd plåt och ringla över lite olivolja. Salta och skjutsa in i ugnen tills auberginen har fått en mörkt gyllene färg. Skiva den gula löken i tunna skivor och fräs i olivolja tillsammans med en nypa salt, rosmarin och timjan tills den är gyllene och mjuk. Skär brödet och rosta det snabbt i ugnen eller i en brödrost.

Servering
Gnugga de rostade bröden med vitlöken. Klicka ut ett lager karamelliserad lök och toppa med aubergineskivor, tomat och sedan ytterligare ett lager aubergine. Avsluta med färsk persilja.

Receptskaparen Therese Svensson är ett kulinariskt geni. En veggivore med förkärlek för det gröna. Följ henne på **www.svenssonsmat.blogspot.se.**

BBQ Bagel

4 st

GF Använd glutenfritt bröd

Om du inte orkar baka egna bagels hittar du dem hos bagerier eller i frysdisken. Annars går det finfint att använda annat gott bröd som hamburgerbröd, surdegsbröd eller grillat lantbröd.

Pickles
1 dl äppelcidervinäger
2 dl råsockersocker
3 dl vatten
300 g valfria rotfrukter, t ex rödbetor, rödlök och morötter

5 dl torkade sojastrimlor, ca 100 g
½ dl färdig BBQ-sås
ett knippe salladslök
svartpeppar
salt

4 bagels
½ salladshuvud
2 saltgurkor

Pickles
Koka upp vinäger, socker och vatten i en kastrull. Låt sjuda tills sockret har lösts upp och dra sedan kastrullen från plattan. Skiva rotfrukterna tunt och ploppa ner dem i lagen. Låt stå och dra.

Koka sojastrimlorna i ca 10 minuter eller tills de har blivit mjuka. Häll av vattnet. Fräs sojastrimlorna i en stekpanna så att de blir brynta. Vill du använda dig av annat vegokött, tofu eller grönsaker så är det nu du steker dem. Häll över BBQ-såsen och blanda så att allt täcks. Smaka av med salt och peppar. Ställ åt sidan. Hacka salladslöken fint.

Servering
Rosta bageln i ugnen eller i en brödrost. Lägg på sallad, BBQ-vegokött, hackad salladslök och pickles. Servera saltgurka till.

Reuben Sandwich

4 st

GF Använd glutenfritt bröd

Katz's Delicatessen i New York är inte bara känt för orgasmscenen i När Harry mötte Sally utan även för sin klassiska "Reuben" som i originalform görs på rågbröd med saltrulle, surkål, ost och rysk dressing. Denna version är med skivad stekt portabello, dijonsenap och mild surkål, serverad med saltgurka och rädisor. Är du inget surkålsfan kan du bara använda råriven vitkål med lite rapsolja, timjan och salt.

ca 3 dl surkål
2 tsk finhackad färsk timjan
4 portabellosvampar
1 msk rapsolja
2 knippen rädisor
8 skivor rågbröd eller surdegsbröd
4 msk dijonsenap
2 saltgurkor
salt
svartpeppar

Lägg surkålen i ett durkslag och låt stå under rinnande kallvatten. Det gör att smaken blir mildare. Krama sedan ur den lätt med händerna och smaka av med färsk timjan och nymald svartpeppar. Skär svampen i tunna skivor. Stek i rapsolja på medelhög värme tills de blir fint gyllenbruna i färgen. Salta. Skär rädisorna i mindre bitar och häll ner i en skål med en matsked rapsolja, salt och svartpeppar. Skär brödet i tunna skivor och rosta i ugn eller brödrost.

Servering
Bred dijonsenap på en skiva bröd. Lägg på några skivor svamp och toppa med surkål. Servera tillsammans med rädisor och saltgurka.



Vegan Lobster Roll

8 rolls

GF Använd glutenfritt bröd.

Det lobstriga i detta är att citron, dill och pepparrot ger en frisk och havsaktig smak till majonnäsgrunden som omsluter sojastrimlorna. Rätten funkar även som vegansk sillröra till midsommar eller andra högtider. Gillar du lite mer "untz" rekommenderas tabasco vid servering.

5 dl torkade sojastrimlor*, ca 100 g
1 msk riven pepparrot
1 dl finhackad stjälkselleri
1 citron
ett knippe dill
2 msk tångkaviar
sallad
salt
vitpeppar

8 korvbröd

Majonnäsdilemma
Om du inte orkar vispa din egen majonnäs kan du självklart köpa färdig. Vill du ha äggfri majonnäs finns det oftast i allergihyllan, eller så letar du efter ICA:s egen lättmajonnäs.

***Inga torkade sojastrimlor?**
Det går bra med valfritt sojakött från frysdisken. Även fast tofu går prima. Och hej, goda grönsaker i mindre tärningar blir också succé.

Äggfri majonnäs
1 dl mjölk, t ex osötad sojamjölk
ca 5 dl rapsolja
1 tsk vitvinsvinäger
salt

Koka sojastrimlorna i lättsaltat vatten i ca 10 minuter eller tills de är mjuka. Häll av vattnet. Ringla lite olja över sojastrimlorna, rör om och låt svalna.

Äggfri majonnäs
Mixa mjölken och en deciliter av rapsoljan i en skål med hjälp av en stavmixer. Fortsätt att mixa medan du ringlar ner resterande rapsolja tills du får en önskad majonnäskonsistens. Smaka av med vitvinsvinäger och salt.

Vänd ner hackad stjälkselleri, finhackad dill, tångkaviar, riven pepparrot och sojastrimlor i majonnäsen. Använder du annat vegokött, tofu eller grönsaker vänder du ner dem nu. Pressa ner citronsaft och smaka av med salt och vitpeppar. Vill du ha starkare smak så riv i mer pepparrot.

Servering
Värm korvbröden i ugnen och fyll med sallad och majonnäsröran. Toppa med lite färsk dill och mer tångkaviar.

FÖLJ SÄSONGERNAS TRENDER*









* Året runt fyller vi våra trälådor med säsongens ekologiska grönsaker och frukter,
som du kan abonnera på. I lådan ingår recept och du får den hemkörd.
Vi har även middagslådor och tillbehören, se mer på www.arstiderna.com.

ÅRSTIDERNA

www.arstiderna.com

EKOLOGISKA RÅVAROR DIREKT TILL DÖRREN.

Årstiderna bjuder alla Vegoläsare på 20% introrabatt på sin första ekologiska frukt-, grönsak-, mixlåda eller matkasse. Gå in på länken www.arstiderna.com/vego och använd koden: 23SPZT.

Receptregister

Grönsaker & rotfrukter

Patatas bravas 7
Blomkålsstek med dragonsås 9
Bondbönssallad med kronärtskocksbiffar 14
Pan bagnat 16
Turkiska dolmar 20
Supersnabb krämig pasta 22
Marockansk couscoussallad med soltorkade tomater 24
Jordnötsnudlar 28
Mango slaw 34
Couscouspiñata 34
Grillad tunnbrödsrulle 36
Grillade primörer med salvia- och citronsmör 36
Potatisbullar 47
Krämig tomatsoppa med cashewnötter 53
Äppel- och pepparrotssill 63
Stekt inlagd auberginesill 63
Tomater Provençale 63
Krämig Dallassallad med potatis 63
Potatispaj med lök 64
Primörer i ättikslag 69
Paj med kronärtskocka, paprika och soltorkade tomater 69
Krämig blomkålsgryta 76
Macka med grön energi 78
Pastagratäng med grönsaker 79
Mandelmalfatti med spenat 82
Krämig polenta med svampragu 82
Eggplant Double Decker 92
Reuben Sandwich 93

Bönor & linser

Ajvarburgare med picklad paprika 16
Kall ärtsoppa med kokosmjölk 29
Rostad panna 30
Majsbiffar med chili och koriander 34
Saffranshummus 35
Heta bönbiffar med chipotle 34
Flygande Jakob med kikärter 47
En grön Pasta Rosso 49
Kikärtsröra med citron 53
Tunnbrödsrullar med dillkräm och tångkaviar 63
Frasiga zucchinibollar med pinjenötter 64
Röda linsbollar i röd curry 69
Spenatpasta med kronärtskocka och vita bönor 77
Mexikansk sallad 77

Vegokött & tofu

Basilikagratäng 14
Vegansallad 21
Wraps fyllda med bönsallad och limeyoghurt 23
Pulled vegokött med ugnsrostad potatis och tzatziki 24
Nudelsallad med rökt tofu 20
Ugnsbakad sötpotatis med scrambled tofu 22
BBQ-tofu 36
Seitan 39
Pulled seitan med coleslaw och picklad lök i bröd 40
Rödbets- och seitanbullemacka 41
Butter "chicken" 41
Asiatisk seitanfärs i salladsblad 41
Potatistoppad färsgryta 79
BBQ Bagel 93
Vegan Lobster Roll 94

Soppor & sallader

Acaismoothie 8
Acaiskål 8
Lars Frölanders broccolisoppa 45
Zucchinisoppa 78
Pastasallad med medelhavs-grönsaker och pesto 69
Sallad med grillad frukt 64
Sellerisoppa med avokado 54

Dryck

Frusen Daiquiri med vattenmelon och mynta 65
Fläder- och citronmelissbål 65

Övrigt

Kokosströssel 34
Vispad kokosgrädde 53
Cashewgrädde 59
Kokosgrädde 59

Sötsaker & bakverk

Trifle med citronmousse, hallon och ingefärskakor 14
French toast Suzette 28
Grillad ananas med limesirap och vit chokladmousse 36
Nyttiga chokladbollar 49
Supersnabb frukostglass 49
Kalljästa frallor 53
Rabarber- och jordgubbspaj med knapriga smulor 53
Mazarinkaka med lime- och basilikamarinerade jordgubbar 64
Enkel glutenfri pizzadeg 73
Glutenfritt pajskal med kikärter 73
Crème brûlée med citron 83



Spenatpasta med kronärtskocka och vita bönor. Sid 77.


Nästa nummer
ute den **21 juli**
Maräng
på bönor?
Den senaste hypen
i vegovärlden
ULTUNA
MEJERI
Banbrytande
mejeri utan
mjölk
Vi intervjuar
den gröna mästaren
Yotam
Ottolenghi
TAPAS-
FEST!

Ersättningsguide

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.

Att käka vego handlar inte om att utesluta något, allt går att ersätta! Är du ny i vegovärden är det inte så lätt att ha koll på alla fantastiska produkter som finns därute. 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 sojamjölk
Havremjölk
Rismjölk
Pistagemjölk/dryck
Quinoamjölk
Cashewmjölk

Matlagning

Osötad sojamjölk
Havremjölk
Rismjölk
Kokosmjölk
Mandelmjölk
Cashewmjölk

Matlagningsgrädde

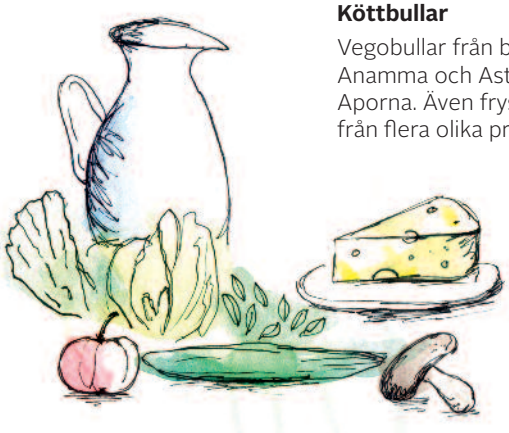
Sojagrädde
Havregrädde
Mandelgrädde
Kokosgrädde

Vispgrädde

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

Yoghurt & Crème Fraiche

Sojayoghurt
Havreyoghurt
Oatlys iMat Fraiche, ersätter crème fraiche och gräddfil



SMÖR

Matlagning & bakning

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

Bordsmargarin

Mjölkfritt bordsmargarin finns från bland annat Carlshamn 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.

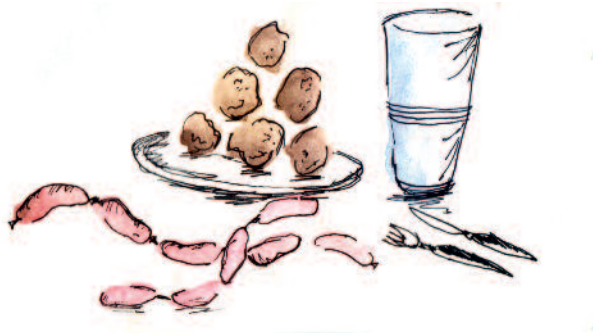
KÖTT

Köttfärs

Sojafärs hittar du i frysdisken från bl a Anamma och Hälsans Kök. Det finns även torkad sojafärs från bland annat Veggi i välsorterade mat- och hälsokostbutiker. Torkad färs går även att beställa på nätet (*vegshop.se, veganlife.se*).

Köttbullar

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



Korv

Det finns flera olika vego-korvar, både i kyl- och frys-disken. Barnvänliga vari-anter från bl a Astrid & Aporna, Fry's och Taifun och starkare korvar från varie-rande märken. Testa så fort du hittar!

Annat kött

Veggi har även torkade sojastrips, sojacubes och sojasteaks. Andra fabrikat erbjuder även torkade soja-strimlor, filéer och grytbitar.

Fry's Beef-style strips och Fry's Chicken-style strips hittar du i frysdisken.

"Bitar istället för kyckling", frysdisken.

Astrid & Aporna har en rad produkter, från bollar till chi-chi och veef.

Tzay, frysdisken.

Oumph! har bland annat kebab, pulled och naturellt vegokött i frysdisken.

Anammas sortiment med bollar, bitar, schnitzlar m.m.

Vegetarisk kebab och gyros.

Tempeh, fermenterade sojabönor. Fast tofu, finns även rökt och marinerad.

Andra biffar

Hälsans kök har couscous- och linsbiffar.

Ekko Gourmet har flera olika goda biffar baserade på bönor och grönsaker.

Green n' Lean har både bollar och biffar baserade på grönsaker.

ÄGG

Tofu

Finns både fast och mjuk. Båda passar bra att mixa ner i stället för ägg i matpa-jer. Mjuk tofu lämpar sig bra för efterrätter. Vill du göra en "äggröra" på tofu kan du testa att strö över lite "svart salt" som gör att det smakar precis som ägg. Finns att köpa i indiska butiker eller på *veganlife.se.*

No Egg

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

ÖVRIGT

Smördeg

Fryst smördeg brukar vara ägg- och mjölkfri.

Pasta

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

Även pasta baserad på bönor och ärtor brukar vara äggfri.

** Innehåller animaliskt D-vitamin.*


Christine Adhiambo, rosodlare, Kenya
Hej då fattigdom!
ALLT FLER VÄLJER DE BLOMMOR SOM FÖRBÄTTRAR LEVNADSVILLKOREN FÖR ODLAREN.
Varje gång du väljer Fairtrade-märkta blommor bidrar du till att de anställda på plantagen kan förbättra sina arbets- och levnadsvillkor. Så fungerar det inte med alla blommor. Och ju fler vi blir som visar omtanke när vi handlar, desto fortare kan de som odlar våra blommor lämna fattigdomen bakom sig.
Läs mer på fairtrade.se
FAIRTRADE

VEGETARIAN QUICK-FIX

add water
fry'n'eat



Med Veggi Spicy Mix kan du enkelt göra dina egna vegetariska falafel, burgare eller tacos!

Veggi Spicy Mix är en färdigkryddad mix baserad på GMO-fri sojaprotein och enkla rena kryddor. Mixen är laktos- och glutenfri, allt du behöver göra är att blanda mixen med 2,5 dl vatten. Forma och stek dina falafelbollar och burgare eller stek den färdigkryddade tacomixen. Enklare och godare kan det inte bli!

VEGGI SPICY MIX HITTAR DU PÅ: ICA, COOP OCH CITYGROSS. SPICY MIX FINNS SOM: BURGERMIX, TACOMIX OCH FALAFELMIX.
LÄS MER OM VÅR NYA PRODUKTSERIE PÅ: WWW.VEGGI.SE

Veggi